**Что важно учитывать семьям, в которых воспитывается ребенок с аутизмом.**

Для детей с расстройством аутистического спектра и их близких самоизоляция, а так же перемены связанные с пандемией, становятся особенно тяжелым испытанием. Дети особенно чувствительны к переменам в ежедневном распорядке, к социальной изоляции. И если в обычных условиях о чем-то новом в жизни детей с РАС рекомендуется говорить за месяц (важно рассказать ребенку, подготовить его к смене расписания или новым событиям), то в условиях неопределенности резкие изменения и нарастающая тревога у детей с расстройствами аутистического спектра влияет на эмоциональный фон, уровень тревожности, отказ от новых (недавно приобретенных/сформированных) навыков, возврат к прежним формам поведения. Более того, семья и близкие остаются практически наедине с ребенком и его трудностями в и без того сложных условиях.

Что является важным в сложившейся ситуации?

1. Максимально сохраняйте социальные контакты, переведите общение в дистанционный формат, используйте телефонные звонки, видео звонки и переписку. Поддерживайте такую форму взаимодействия с близкими не только для ребенка, но и для себя, потому что ваше эмоциональное состояние не менее важно.
2. Оставайтесь в контакте со специалистами, работающими с ребенком (логопеды, психологи, педагоги, врачи и т. д.), в ряде случаев психологическая и логопедическая работа может продолжаться по телефонной и видео связи. В случаях отсутствия возможности работы с ребенком консультациями могут воспользоваться родители: получать поддержку, обсуждать сложившиеся трудности и способы их преодоления.
3. Старайтесь не поддаваться панике, изучайте информацию в официальных источниках и по возможности делитесь ею с детьми (в достаточно сжатом виде, но максимально просто и понятно). Дети зачастую видят нашу тревогу, присоединяются к ней, что усугубляет ситуацию, а причины тревоги - неопределенность, отсутствие понимания. Поэтому важно быть информированным. Очень важно говорить ребенку только то, в чем вы уверенны (если вы не уверены, что через неделю пойдете на занятия или на прогулку, стоит сказать, что вы не знаете, когда это произойдет).
4. Обращайтесь за помощью. Если вам сложно отправиться за покупками, не с кем оставить ребенка, обращайтесь в волонтерские организации, в случае проблем со здоровьем вызывайте врача домой (не стоит везти ребенка в поликлинику, рисковать своим и его здоровьем).

*Материал подготовлен педагогом-психологом Алексеем Дмитриевичем Скорняковым*