

Визуальное расписание

Визуальное расписание помогает ребенку (в том числе с РАС):

- улучшить чувство контроля
 - обрести независимость
 - легче справляться с изменениями в ходе событий
 - структурировать время
-
- Дети с аутизмом любят ежедневные повторяющиеся рутины и предсказуемость, они предпочитают совершать одни и те же действия в определённом порядке. Часто это может привести к некой заикленности, неспособности быть гибким в изменяющихся условиях среды
 - Визуальные расписания учат детей тому, что порядок действий может меняться изо дня в день. Также они уменьшают чувство тревоги у детей с РАС, так как позволяют заранее увидеть, что будет происходить в течение дня

Как составить визуальное расписание?

1. Определите тип расписание, которое подходит Вам и вашему ребенку (см. Приложение)
2. Решите, насколько продолжительным будет график. Не вводите сразу расписание на весь день. Начните с одной небольшой рутины, например - приготовление ко сну или выход из дома

3. В начале работы с расписанием регулярно напоминайте ребенку о нем, показывая карточку с необходимым действием, или заводя таймер перед тем, как должно начаться выполнение расписания

4. Постепенно уменьшайте помощь в освоении расписания. Возможно, сначала Вам придется полностью контролировать ход выполнения зрительного расписания. Но, когда ребенок будет постепенно осваивать этот способ организации жизни, постепенно ослабляйте контроль и степень помощи

Приложение. Варианты зрительного расписания

