

*Митрясова Мария Владимировна,
учитель-дефектолог МБОУ «Лямбирский
детский сад №3 комбинированного вида»
Лямбирского муниципального района
Республики Мордовия*

Памятка родителям: «PECS и визуальное расписание в общении с детьми с РАС»

Как помочь ребёнку с РАС понимать вас и просить желаемое

❓ Что такое PECS?

PECS (система обмена картинками) – ребёнок **отдаёт карточку** с изображением того, что хочет, а вы **сразу даёте это**. Речь не требуется.

✅ **Результат:** снижение криков, истерик, появление осмысленной коммуникации.

Как начать PECS дома (шаг за шагом)

- 1. Выберите 1-2 любимые вещи** (печенье, сок, машинка).
- 2. Сделайте карточки** (фото, рисунок, распечатка). Размер ~5×5 см, заламинируйте скотчем.
- 3. Покажите обмен:**
 - Вы держите карточку → ребёнок берёт её → вы помогаете отдать вам → **сразу даёте желаемое**.
- 4. Постепенно усложняйте:** ребёнок сам снимает карточку с доски/холодильника и приносит вам; добавляйте вторую карточку для выбора.

⚠️ **Важно:** ВСЕГДА давайте желаемое после обмена. Никогда не просите сказать слово!

❓ Что такое визуальное расписание?

Ряд картинок (или реальных предметов), который показывает **последовательность событий:**

СНАЧАЛА → ПОТОМ → КОНЕЦ Убирает тревогу «что будет дальше?», учит предсказуемости.

Как сделать расписание дома (простой вариант)

• **Материалы:** полоска картона, магнитная доска или лист с липучками + картинки.

• **Мини-расписание (утро):**

🧼 Умыться → 🍳 Завтрак → 🦷 Почистить зубы

• **Расписание “СНАЧАЛА – ПОТОМ” (для перехода):**

⊗ СНАЧАЛА убрать игрушки → ⊗ ПОТОМ мультик

- **Конверт «ГОТОВО»:** ребёнок складывает туда выполненные картинки.

⚠ **Правила, которые работают:**

✅ **ДЕЛАЙТЕ**

Начинайте с 2-3 картинок в расписании

Используйте реальные фото любимых предметов

Хвалите за каждый обмен карточкой

Будьте последовательны (все члены семьи)

❌ **НЕ ДЕЛАЙТЕ**

Не меняйте порядок без предупреждения

Не убирайте расписание при протесте

Не заставляйте говорить «словом»

Не давайте желаемое без карточки

❓ **Как объединить PECS + расписание?**

- **Расписание** говорит: «что мы делаем».
- **PECS** помогает: во время дела попросить нужное.

Пример: на расписании картинка «ПРОГУЛКА». Перед выходом ребёнок отдаёт карточку «качели» – вы идёте к качелям. После прогулки картинка «ОБЕД» – ребёнок отдаёт карточку «суп» и «хлеб».

Честные ответы на ваши вопросы

❓ **«Не разучится ли ребёнок говорить?»**

✅ Нет, PECS запускает желание общаться. Речь появляется сама, когда готова.

❓ **«Что делать, если рвёт карточки?»**

✅ Уберите все, оставьте одну самую желанную. Работайте с помощником: один даёт карточку, другой сразу даёт угощение. Не наказывайте.

❓ **«Сколько времени нужно?»**

✅ Первые результаты (ребёнок сам тянется к карточке) могут быть через 3–7 дней ежедневных коротких игр (5–10 мин).

⚠ **С чего начать ПРЯМО СЕГОДНЯ?**

1. **Найдите 3 любимые вещи** ребёнка.
2. **Сделайте 3 карточки** (сфотографируйте или скачайте картинки).

3. **Приготовьте липучки** и картонную полосу.
4. **Покажите расписание из 2 шагов** в спокойной обстановке.
5. **Попробуйте обмен карточкой** перед едой (например, карточка «печенье» → получает печенье).

🔍 Где взять картинки?

- Сфотографируйте свои предметы.
- Поиск в интернете: «визуальное расписание для аутистов картинки», «PECS карточки».
- Приложения: «PECS на русском», «Расписание для детей с РАС».
- Готовые наборы на Ozon/Wildberries по запросу «карточки PECS».

⚠️ Ключевая формула успеха

КАРТИНКА = СЛОВА

РАСПИСАНИЕ = ЧАСЫ

*Помните: маленькие шаги каждый день дают большие результаты.
Если нужна помощь – зовите дефектолога. Вы не одни.*