

Рекомендации родителям ребенка с расстройствами аутистического спектра

Не существует четкой грани между людьми с аутистическими чертами и без них.

*В каждом ребенке с аутизмом нужно видеть индивидуальность.
Лорна Винт.*

— Думайте о ребенке, а не о его диагнозе. Аутизм не приговор, а иная форма существования: диагноз обозначает тенденции в развитии ребенка и не должен заменять его имя. Любое его поведение имеет причину.

— Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми: то, что хорошо для одного ребенка с РАС, не всегда подойдет другому. Оценивайте эмоциональный статус ребенка. При появлении в его поведении признаков эмоционального неблагополучия, проконсультируйтесь со специалистом.

— Повышайте уровень знаний об особенностях развития ребенка с аутизмом, читайте книги, посещайте семинары. Помните, вы — не первые и вы — не одни.

— Не пренебрегайте консультацией врача-психиатра: многие сложности в поведении значительно проще и быстрее снимаются за счет медикаментов, и только психиатр их может назначить.

— Наблюдая за ребенком, посмотрите, что вызывает его позитивные проявления, или что приводит его к дискомфорту. Создайте в доме безопасную обстановку, дайте ребенку время побыть в уединении или подвигаться, поиграть в его любимые игры. Маленькому ребенку обеспечьте максимум телесной и вестибулярной стимуляции: щекотаний, поглаживания, подбрасываний, кружений.

— В семье старайтесь придерживаться одного стиля поведения в повторяющихся ситуациях: реакция родителей для ребенка должна стать предсказуемой и последовательной (не меняйте своих к нему требований).

— Разбейте жилое пространство на зоны, это поможет в организации поведения ребенка. Например, никогда не играйте за обеденным столом, поскольку, садясь за стол, ребенок должен настраиваться на прием пищи, а не на игру.

— Научите ребенка следовать определенным правилам. Комментируя его действия, не только говорите «Нет. Нельзя», но и покажите и поддержите желаемое поведение, например: «Громко хлопнуть дверью — нельзя. Дверь нужно закрывать ти-и-хо. Вот так».

— Наблюдайте за тем, что ребенок может выполнить сам, постепенно приучайте его к тому, что он выполнять должен. Если у ребенка не получается сделать то, что вы попросили, покажите ему, как это выполнить, или сделайте вместе с ним (используйте совместные действия: возьмите руки ребенка в свои и, направляя его руки, выполните необходимое, а через какой-то период времени ослабляйте направляющее действие своих рук).

— Будьте терпеливы и не требуйте от ребенка всего и сразу. Обучая навыкам, ставьте конкретные цели, поощряйте социально приемлемое поведение.

— Обязательно поощряйте ребенка за малейшие достижения. Незначительными они могут казаться вам, а сколько труда вкладывает он?

— Не перегружайте ребенка: количество занятий не всегда переходит в качество усвоенных умений и навыков, а усталость может сказаться на поведении, вызвать агрессию, провокационное поведение, привести к депрессии и ухудшению соматического здоровья, например, к повышению температуры, судорожным проявлениям.

— Если позитивных сдвигов в развитии ребенка не отмечается, проконсультируйтесь со специалистом, возможно, вы ставили не те цели? Отрицательный результат — тоже результат.

— Никогда не кричите на ребенка. Крик ни в чем не убеждает, только приводит к ухудшению его состояния. Постоянные окрики и запреты могут превратиться в изнурительную войну. Если у вас возникло желание крикнуть или ударить ребенка, спросите себя: его ли это проблема? Или, может, вы кричите на мужа, на начальника? Ребенок не должен служить вам предохранительным клапаном.

— Если действия ребенка неприемлемы, например, он бьет вас, — твердо скажите «нет», подкрепив свои действия удержанием руки ребенка и выразительным жестом. Ни в коем случае не давайте сдачи! В силу своих особенностей ребенок не осмыслит ваш «воспитательный» прием, а будет поступать так же, имитируя ваше поведение.

— Если ребенок причиняет вред себе (кусает себя, бьется головой об пол, стучит по подбородку), остановите его со словами: «Нет. Я не дам тебе причинить себе боль», создайте дома спокойную обстановку, снизьте ребенку нагрузку, проконсультируйтесь со специалистами — психологом и психиатром.

— Говорите с ребенком медленно простыми и короткими фразами, подкрепляя свои слова указательным жестом или сопровождающими действиями. Так ребенку будет проще понять вас.

— Когда ребенок играет, комментируйте его занятия от первого лица («я играю»), давайте ребенку шаблоны ответов. Позднее вы получите не эхололичное «хочешь конфетку», а «я хочу конфетку».

— Если у ребенка нет речи, тем более общайтесь с ним как можно чаще, задавайте вопросы, побуждайте его ответить на них указательным жестом.

Целенаправленность и обдуманность ваших действий — первоочередная мера по сохранению и укреплению здоровья вашего ребенка.

