

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Есть ребята, совсем не похожие на своих сверстников: они живут в своем замкнутом мире и не пускают туда даже близких людей. Виной всему расстройство – аутизм, которым страдают 10 детей из 10 тысяч. Диагноз «аутизм» – огромный удар для родителей. Но нужно знать, что есть большая вероятность, что такой Ребёнок полностью адаптируется к социуму (если у ребенка сохранен интеллект). Большинство детей, которые прошли реабилитацию, живут полноценной жизнью.

Признаки аутизма у детей

Прежде чем перечислять симптомы аутизма у детей, следует предупредить: у большинства из них при внимательном наблюдении за их поведением можно обнаружить один-два-три признака из нижеприведенного списка. Однако, во-первых, – они могут носить временный характер (и тогда их нельзя рассматривать как симптомы), а во-вторых, – они могут быть просто отличительной чертой личности ребенка, которая не мешает вырасти ребёнку общительным и «похожим» на других. Другими словами, некоторые или даже все вместе признаки аутизма, которые вы найдете в следующем списке, еще не являются основанием для диагностики. Однако, если вы заключите, что вашему ребёнку свойственны большинство из приведенных поведенческих симптомов – его необходимо показать квалифицированным специалистам.

Косвенные признаки аутизма:

1. Социальные:

- Ребёнок предпочитает одиночество обществу других детей или взрослых.
- Ребёнок избегает смотреть в глаза (то есть при обращении к нему он смотрит на то, как шевелятся губы или на жестикуляцию рук, но не смотрит прямо в глаза).
- Обычно дети-аутисты не выносят прикосновений к себе.
- Ребенок «неадекватно» реагирует на присутствие/ отсутствие мамы (или других родных людей), либо проявляет чрезмерную «холодность» и незаинтересованность ею, либо, наоборот, – не может выдержать даже кратковременного расставания.
- Ребёнок не копирует поведение взрослых.
- Ребенок непредсказуем в своих реакциях на различные раздражители.

2. Трудности коммуникации:

- Ребенок демонстрирует задержку речевого развития (мало и неохотно говорит), либо регресс речевых навыков (говорит все меньше и меньше).
- Ребёнок не интересуется окружающим миром.
- Ребенок редко улыбается вообще и никогда не улыбается в ответ.
- Ребенок не реагирует на просьбы, не вступает в диалог (либо вступает с большим трудом).

- Ребёнку явно не нравится общаться с другими детьми или со взрослыми – никакие коллективные игры его не интересуют.
- Нередко в речи ребенка присутствуют несуществующие слова или он повторяет то, что только что услышал от взрослого (такое явление называется эхолалия).
- Кроме того, дети-аутисты часто говорят о себе в третьем лице.

3. Монотонность (стереотипность) поведения:

- Ребёнок безостановочно повторяет одни и те же простые движения.
- Ребенок либо не способен вовсе к адаптации, либо с огромным трудом приспосабливается к новым условиям жизни (даже появление новых предметов в комнате, или же новой одежды, новой посуды может его пугать и нервировать).
- Ребёнок с трудом «терпит» присутствие в его обществе незнакомых ему людей.
- Как правило, дети-аутисты демонстрируют строгую приверженность распорядку дня.
- Ребёнок крайне избирателен в еде (ест только строго ограниченный набор продуктов или блюд и отказывается от чего-то нового).

Рекомендации для родителей по коррекции аутизма у детей

- Прививание ребенку необходимых жизненных навыков должно быть основано на очень частом повторении одних и тех же действий. Даже если ребенок, к примеру, научился чистить зубы, позже нужно снова и снова «проходить» с ним этот урок.
- У ребенка с аутизмом должен быть строгий распорядок дня, который родители не должны нарушать.
- Запрещена резкая смена обстановки и привычек ребенка.
- Нужно как можно чаще общаться с ребенком, проводить с ним много времени.
- Устанавливать контакт с ребенком можно научиться теми же упорными повторениями, частым обращением к нему, но нельзя повышать голос, ругать и наказывать ребенка.
- При детском аутизме помогут частые эмоциональные контакты с ребёнком: брать за руки, ласкать, гладить, говорить с ним, говорить ласковые слова.
- Возможно общение с помощью обмена карточками, картинками в тех случаях, когда речевое взаимодействие затруднено.
- Нельзя позволять ребенку переутомляться, нужно устраивать перерывы между занятиями, позволяя ему побыть в уединении.
- Регулярно делать с ребенком физические упражнения, это поможет снять стресс, укрепит его физическое развитие.
- Не подавлять инициативу ребенка и не торопить его в выполнении действий.

Родители должны проявлять терпение и последовательность в обучении и воспитании ребенка с аутизмом, создавая для него дома максимально спокойную обстановку. Для этого следует заботиться и о своем психическом благополучии, делая перерывы на отдых, посещая психолога для консультаций по воспитанию ребенка. Помощь родителей требуется в адаптации ребенка с

аутизмом не только дома, но и на улице, в колледже. Упорно, но мягко преодолевая его сопротивление, нежелание общаться, родители в конечном итоге дают понять ребенку, что для него возможно общение словами, общение со сверстниками.

Рекомендации родителям по организации жизнедеятельности и воспитанию детей с расстройством аутистического спектра

- Постоянно стимулируйте интерес ребенка к внешнему миру.
- Привлекайте внимание ребенка к своим действиям.
- Формируйте у ребёнка «ощущение края» с тем, чтобы он постепенно переставал бояться нового в окружающей среде.
- Подбирайте безопасную дистанцию для общения и ненавязчиво демонстрируйте свою готовность к контакту, каждый раз обязательно начиная с того психического уровня, на котором находится ребенок.
- Во время тактильного контакта с ребенком говорите ему о своих чувствах, включая даже проявления гнева на его сопротивление.
- Стимулируйте эмоциональные реакции ребенка на тепло, прохладу, ветер, красочные листья, яркое солнце, талый снег, ручьи воды, пение птиц, зеленую траву, цветы; на загрязненные места в окружающей среде и чистые и уютные поляны и тому подобное. При этом многократно учите и поощряйте ребенка использовать соответствующие жесты и телодвижения, вокализации, слова; одобряйте такое его поведение.
- Научитесь считывать его элементарные попытки вступить с вами в контакт и улыбкой (ласковым голосом, нежным взглядом, объятиями, многократным повторением ее имени и т.д.), поощряйте ребенка к продолжению этого контакта.
- Помните, что аутизм – это расстройство развития ребенка, сохраняющееся на протяжении всей жизни и без вашей поддержки ребенку с аутизмом очень трудно адаптироваться в социуме.

Уважаемые родители!

Воспитывая особого ребёнка - ребёнка с расстройством аутистического спектра, важно занимать активную позицию. Основная работа по воспитанию и обучению аутичного ребенка ложится на родителей. «Невозможно помочь такому ребенку, если позиция его самых близких людей лишь пассивно- страдательна». Помощь такому ребенку – это организация всей его жизни с продумыванием каждой мелочи. Специалисты, педагоги могут помочь, научить, поддержать, но путь освоения мира ребёнок может пройти только вместе с близкими. Это потребует от родителей и близких ребёнка с расстройством аутистического спектра большого мужества и выдержки, которые позволят посмотреть в глаза реальности и принять правду такой, какая она есть. Очень часты случаи, когда близкие не хотят признавать диагноз. Это защитная реакция, попытка спрятаться от правды. Стесняясь проблем своего ребенка, испытывая по этому поводу комплекс неполноценности и боль разочарования, родители аутичного ребенка часто стараются скрыть все

нюансы неадекватного поведения своего ребенка или же интерпретируют их в выгодном для него свете. Часты случаи, когда близкие мешают специалистам наладить взаимодействие. Если результаты занятий оказываются не такими, как они ожидали (надеясь на быстрое и благополучное разрешение ситуации), родители бросаются на поиски другого педагога, создавая недопустимые и вредные для развития ребенка условия. Поэтому в подобных ситуациях в первую очередь необходимо думать не о себе и о своих страданиях, а об интересах ребенка.

Главный принцип – соблюдение интересов ребенка

Родителям, воспитывающим ребёнка с расстройством аутистического спектра, важно научиться не сравнивать своего его с остальными детьми. Нужно адекватно оценивать реальный уровень его развития, его особенности и ориентироваться на динамику достижений самого ребенка, а не на возрастные нормы. Не стоит стремиться сделать его более «удобным» и внешне адекватным. Если родители хотят достичь именно этого, значит, они думают прежде всего о своем собственном спокойствии, а проблемы ребёнка при этом усугубляются, не проявляясь внешне, загоняются глубоко внутрь. Помните о том, что странное и неуправляемое поведение ребёнка все же лучше полной отрешенности – ведь таким способом он уже пытается активно взаимодействовать с миром. К тому же всегда лучше, когда проблемы оказываются на поверхности, – в этом случае понятно, над чем необходимо работать.

Родителям ребёнка с расстройством аутистического спектра придётся в его интересах во многом перестроить повседневную жизнь семьи. Одному из близких необходимо посвящать ребенку большую часть дневного времени, взаимодействуя с ним, помогая ему осваиваться в этом сложном мире, используя любую возможность для обучения.

Благоприятный психологический климат в семье, в которой воспитывается ребенок с расстройством аутистического спектра

Родителям ребёнка с расстройством аутистического спектра очень важно избавиться от некоторых стереотипов, которыми опутана, как паутиной, наша жизнь. Вот некоторые из них:

- «Мой ребенок должен достичь в жизни большего и оправдать мои надежды, возложенные на него».
- «Больной ребенок — это наказание за какие-то твои грехи. Ты сама виновата, что он болен».
- «Если у тебя больной ребенок-инвалид, твоя жизнь кончена: ты должна все бросить, прекратить следить за собой, отказаться от своих планов, личной жизни и остаток жизни посвятить ребенку».

Эти и другие стереотипы причиняют родителям огромные страдания, потому что диктуют заранее заданный жизненный сценарий, как бы требуя от них отбросить все свои планы, мечты и жить так, как жить совсем не хочется. Иногда, на ребенка смотрят, как на первоисточник всех бед: «Если бы он был здоровым, я могла бы жить совсем иначе».

Чтобы помочь аутичному ребенку, надо прежде всего **избавиться от стереотипов**.

Для этого надо:

1) Избавиться от собственных амбиций в отношении своего ребенка. Конечно, каждая мать и каждый отец хотят, чтобы их ребенок добился в жизни успеха. Правда, при этом они под словом «успех» понимают что-то свое, опять же взятое из стереотипных общественных представлений: «Он станет богатым (банкиром, бизнесменом, менеджером), талантливым (музыкантом, артистом, танцором, художником)». При этом наши родительские мечты не всегда согласуются с мечтами и способностями самого ребенка. Мы желаем ему счастья, но само счастье мы представляем по-своему. Пользуясь своей властью над ребенком, мы диктуем ему, в какую секцию идти, чем увлекаться, чем заниматься, какой язык учить. При этом мы не редко сравниваем своих детей с детьми соседей, друзей, коллег: «Смотри, соседи отдали своего ребенка в группу изучения английского языка». А когда выясняется, что ребенок серьезно болен, что необходима многолетняя коррекционная работа, а планы родителей по его будущему были полны иллюзиями, родители испытывают страшный стресс: «Наш ребенок не поступит в университет, не станет банкиром, не станет художником, и вообще неизвестно станет ли он полноценным человеком». Пройдет много дней, прежде чем семья после такого стресса снова обретет почву под ногами.

Правило 1. Не предъявляйте к ребенку повышенных требований. В своей жизни он должен реализовать не ваши мечты, а свои способности.

2) Ни в коем случае не стыдиться своего ребенка. И так, родители узнали, что ребенок болен. Им тяжело – он не оправдает их надежд. Но самое страшное начинается потом, когда родители начинают стыдиться своего ребенка: с ним нельзя выйти на улицу – он неадекватно на все реагирует и странно себя ведет, все сразу увидят, что он не такой, как все. Объяснить посторонним, что с ним происходит, не представляется возможным. Не всегда родители даже себе могут объяснить странности в поведении ребенка. Никого нельзя пригласить в гости, никуда нельзя пойти. Родители постоянно отмечают, что и когда он делает не так. На каком-то этапе они пытаются просто дрессировать его: «не делай этого, того, не делай так». Постоянное одергивание доводит родителей до нервного срыва: «Сколько можно тебе показывать, объяснять, говорить? Когда это кончится, как долго это будет продолжаться?». Это будет продолжаться долго. И надо просто смириться с этим.

Правило 2. Признайте за ребенком право быть таким, какой он есть. Примите его таким – с невнятной речью, странными жестами. Ведь вы любите его, пусть ваша любовь и переживает трудные времена. В конце концов, какая разница, что скажут о вашем ребенке незнакомые или знакомые люди? Почему их мнение для вас так важно?

Правило 3. Пытаясь чему-то научить ребенка, не ждите быстрого результата. Результата вообще ждать не стоит. Научитесь радоваться даже небольшим его достижениям. Постепенно он все выучит, и еще более постепенно проявит свои знания. Запаситесь терпением на годы.

3) Параллельно с раздражением возникает чувство вины: «Почему он такой? Почему это случилось именно со мной?». «Кто виноват?» – этот вопрос звучит уже более 100 лет по любому поводу. Не надо углубляться в философию в поисках ответа на него. Не надо думать и о семейном проклятии, о семейном грехе вплоть до 7-го колена и о прочих мистических вещах. Подумайте лучше о том, а что собственно дает вам знание того, кто виноват? Если бы ответ на этот вопрос излечивал детей! Так стоит ли забивать им голову? Не лучше ли решить раз и навсегда – я тут ни при чем, так сложилось.

Правило 4. Глядя на своего ребенка, не думайте о своей вине. Лучше подумайте о том, что уж он-то точно ни в чем не виноват. И что он нуждается в вас и вашей любви к нему.

4) Раздражение родителей растет и потому, что родителям не хочется отказываться от своих планов, от своей жизни. «Я еще молода и мой муж еще молод, у меня (у нас) такие планы, возможности! И этим всем я (мы) должна пожертвовать». Не должны. Не замыкайтесь в своем мире. Не бойтесь говорить о своем ребенке. Как показывает опыт, люди в своем большинстве гораздо более терпимы, чем это кажется на первый взгляд. Заставьте друзей принять вашего ребенка таким, какой он есть. Найдите новых друзей, которые примут вашего ребёнка со всеми его чудачествами. Общение с другими людьми, детьми возможно поможет вашему ребенку в будущем. Не умея самостоятельно строить отношения с людьми, общаться, он возьмет вас и ваших друзей за образец.

Правило 5. Ребенок не требует от вас жертв. Жертв требуете вы сами, следуя принятым обывательским стереотипам. Хотя, конечно, кое от чего и придётся отказаться. Но выход можно найти из любой, даже самой сложной ситуации. И это зависит только от вас.

5) Попытки оказания профессиональной психологической поддержки подобным семьям в России стали делаться только недавно, они проводятся не всегда и не везде. Конечно, такая поддержка должна развиваться прежде всего, как помощь семье в ее постоянных заботах: воспитание, обучение и введение в жизнь больного ребенка. Но не менее, а в случае, когда нет профессиональной психологической поддержки, то и более, важно создание доброжелательного или хотя бы терпимого отношения к таким детям и их родителям. Именно поэтому очень важно не стыдиться своего ребенка, говорить о нем – общество относится к ним предубежденно потому, что ничего о них не знает. И рассказать ему о своих детях могут только родители.

Правило 6. Рассказывайте о детях – пусть все знают, что такие дети есть, и что им нужен особый подход!

Кроме того, таким семьям полезно общаться между собой. При таком общении не редко родители перестают чувствовать свое одиночество, свою обособленность и особенность. Ощущение того, что существуют семьи с такими же проблемами, не редко приободряет, а семьи, прошедшие этот путь раньше, могут помочь советом по уходу за ребенком. Родители, общаясь между собой, не стесняются своих детей, не переживают из-за их странного поведения, доброжелательно относятся к странностям других. В результате такого общения налаживаются новые дружеские связи, жизнь приобретает новые оттенки.

Еще недавно диагноз «аутизм» был приговором. Считалось, что ребенок с таким диагнозом никогда не сможет нормально жить и развиваться. Сегодня и медики, и психологи во всем мире начинают приходить к выводу, что аутичный ребенок тоже может научиться радоваться жизни.