

# Семья особого ребенка: поддержать и помочь

Что могут сделать родители для своего ребенка с диагнозом «расстройство аутистического спектра»? Что происходит с аутичным ребенком по мере роста и взросления? Как общество относится к проблеме аутизма? Какую помощь и поддержку оказать семьям детей с РАС?

При длительном родительском внимании и помощи специалистов аутичные дети не стоят на месте, они развиваются, или, как говорят, «дают положительную динамику». Существует целый ряд методов воспитания и обучения, разработанных целенаправленно для аутичных детей, и здесь многое зависит от квалификации специалистов, которые будут с ребенком работать, от готовности родителей к усилиям по воспитанию и развитию ребенка.

Родителям необходимо помнить, что ребенок с аутизмом, как и любой другой, – это индивидуальность, поэтому воспитание и обучение нужно строить, учитывая общие рекомендации, а также имея в виду специфические особенности ребенка:

1. Проводите больше времени вместе, активно взаимодействуя с ребенком. Беседуйте с ребенком, даже если он остается безучастным, ребенок-аутист нуждается в общении даже больше других детей. Относитесь к ребенку с предельным вниманием, следите за малейшими проявлениями его внутреннего состояния, за мимикой, за жестами. Ведь иногда только по случайной фразе, по единичному возгласу, по мимолетному движению можно догадаться о тех переживаниях, желаниях, страхах, которые испытывает ребенок.
2. Соблюдайте режим дня, так как дети-аутисты очень болезненно воспринимают любые действия, которые выходят за рамки привычных. Многие родители недооценивают соблюдение режима дня – а это является одним из важнейших условий успешной адаптации ребенка для того, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Выполняйте в строго заведенной раз и навсегда последовательности различные повседневные процедуры: одевание, кормление, приготовление ко сну и т.д. Помните, что аутичный ребенок крайне консервативен, любое, даже маленькое изменение в режиме, в обстановке, в одежде, может вызвать изменения в поведении, самоагрессию.
3. Сделайте жизнь ребенка предсказуемой и понятной для него. Это обеспечит вашему ребенку комфорт от того, что он будет знать заранее, какие события произойдут. Простое расписание дня отлично подойдет. Его можно составить с учетом занятий ребенка, прогулок, приема пищи, гигиенических процедур и т.д., обозначив события картинками. Старайтесь, чтобы внезапных изменений в течение дня происходило как можно меньше. Если эти изменения должны произойти, то ребенка к ним готовят заранее. Очень полезно для аутичного ребенка создание семейных ритуалов – для обеспечения его спокойствия и уверенности в себе (например, прогулка, чаепитие, совместное чтение подготовят аутичного ребенка к процедуре укладывания в постель и обеспечат спокойный сон).

4. Поощряйте ребенка за хорошее поведение. Хвалите его сразу, как только он демонстрирует хорошее поведение, выполняет вашу инструкцию, применяет только что разученный новый навык. Эмоциональная и своевременная награда за труд в виде похвалы или приятного сюрприза поможет быстрее сформировать у ребенка нужное поведение. Это называют положительным подкреплением желаемого поведения.
5. Крайне важно научить ребенка слову «стоп», ведь он может не замечать подстерегающих его опасностей – например, может переходить улицу прямо перед машиной или притрагиваться к горячим предметам. Если ребенок будет знать слово «стоп», вы можете уберечь его от многих травм. Выработайте в своей семье правило: если есть запрет на какое-то действие (например, не залезать на подоконник), то он соблюдается всегда и всеми членами семьи. Ребенок быстрее привыкнет и начнет соблюдать правила, если сами взрослые будут их придерживаться (есть только на кухне, разуваться в прихожей, вещи складывать на полку и т.д.).
6. Изучите сенсорные особенности ребенка. Многие дети с аутизмом могут проявлять неадекватную реакцию на звуки, свет, прикосновения. Выясните, что из этого неприятно вашему ребенку, а что, наоборот, его радует и успокаивает. Так вы заранее сможете предотвращать ситуации, когда в ответ на неприятный раздражитель ребенок неосознанно даст негативную реакцию.
7. Сделайте для малыша какой-нибудь «тайный» уголок для уединения, где ему никто не будет мешать, где можно спрятаться. Создайте ребенку личную зону. Это пространство в комнате или в квартире, где ребенок может побыть один, поиграть, расслабиться. Эту зону можно выделить каким-либо визуально понятным ребенку образом (цветом пола, разметкой границы зоны цветным скотчем, построить «домик»). При этом предварительно убедитесь, что там нет потенциально опасных предметов, которыми ребенок в случае истерики сможет причинить вред себе или окружающим.
8. Занимайтесь с ребенком ежедневно, только регулярность может принести результаты. Например, многократное перечитывание одних и тех же произведений и пояснения родителей о прочитанном помогают ребенку научиться лучше понимать себя и окружающих. Стереотипы, которые формируются у ребенка благодаря «обучающему» чтению, снижают тревожность и повышают его уверенность в себе.
9. Ребенок остается ребенком. Всегда помните, что ваш ребенок будет не только учиться, но и играть, как и все дети. Заранее продумайте, как вызвать у него смех, улыбку и интерес к совместной игре. Рано или поздно он поймет, что играть в компании намного веселее и интереснее и у него появится потребность в партнере по игре. Отвлекайте ребенка от бессмысленных движений и стереотипных игр с помощью физической и игровой активности. К примеру, дети с аутизмом часто любят кататься на качелях, это увлечение не только доставит ребенку радость, но и поможет развить вестибулярный аппарат.

10. Соблюдайте осторожность в общении ребенка с домашними питомцами, поскольку дети-аутисты по отношению к животным могут быть не очень аккуратны и бережны, а иногда и настроены агрессивно. Прежде чем завести домашнего питомца, подарите ему мягкую игрушку и объясните, как себя вести с настоящим животным.

11. Не избегайте общества других детей, ребенок может посещать садик, проводя в группе хотя бы 2–3 часа в день. Посещайте с ребенком различные центры для детей с особенностями развития, чтобы получать информацию о новых методиках коррекции поведения и развития ребенка. При этом помните, что в новой среде ребенку необходимо время для адаптации. Согласовывайте свои действия с педагогами и специалистами, которые работают с вашим ребенком. Родители должны знать, что происходит на занятиях, какие требования предъявляются ребенку, и соблюдать рекомендации специалистов. Соблюдение единства требований дома и на занятиях помогут закрепить успехи ребенка. Если не соблюдать единства требований, то у ребенка возникает противоречие, страх, занятия становятся бесполезными.

Постарайтесь начать реабилитацию ребенка как можно раньше, от этого будет зависеть результат. Высока вероятность того, что ребенок не станет таким, как его нормотипичные сверстники, но качество его жизни, его способность получать удовольствие от осмысленной и полезной деятельности, быть самостоятельным, разделять радость с другими людьми во многом зависит от ваших сегодняшних усилий.

Не относитесь к аутичному ребенку как к безнадежному инвалиду или как скрытому гению, который «всем еще покажет». Аутизм – это состояние, в котором ребенок будет пребывать всю свою жизнь, и это не повод ни для отчаяния, ни для завышенных ожиданий. Не слушайте совета «просто любить, принимать таким, как есть, не мучать ребенка занятиями и медикаментозным лечением». Здесь нет дилеммы: любите и принимайте ребенка любым, но при этом решайте имеющиеся проблемы, работайте над профилактикой нежелательного поведения.

Не ищите «таблетку от аутизма», не рассчитывайте на короткий и легкий путь. Постарайтесь не думать о том, как вам тяжело. Именно здесь таится опасность впасть в уныние, а то и в депрессию, потерять надежду и веру в лучшее. Ваше здоровье и душевные силы – главный ресурс вашего ребенка. Постарайтесь заботиться и о себе тоже: счастливые родители – счастливый ребенок!

Консультацию подготовила  
учитель-дефектолог Денисова О.П.