

Рекомендации родителям при предположении у ребёнка расстройств аутистического спектра

Л.Г. Бородин, кандидат медицинских наук, врач-психиатр Государственного научного центра психического здоровья детей и подростков Департамента здравоохранения г. Москвы, доцент кафедры клинической и судебной психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета.

E-mail: bor111a@yandex.ru

Е.Н. Солдатенкова, педагог-психолог Центра психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков Московского городского психолого-педагогического университета, аспирант факультета психологии образования Московского городского психолого-педагогического университета.

E-mail: ElenaSol08@mail.ru

Специалисты в области лечения и коррекции аутистических расстройств дают рекомендации родителям при предположении у их детей нарушений спектра аутизма и для ситуации, когда диагноз уже определен. Рекомендации универсальны и подходят при воспитании ребенка любой категории спектрального расстройства. Следование данным рекомендациям позволит родителям ориентироваться в ситуации развития ребенка, оценить подходы, используемые в работе специалистов, не терять времени на получение первичной информации в вопросе оказания помощи.

Если у вашего ребенка необычное поведение

Как только заметите необычное поведение ребенка, обратитесь к профессионалам, специализирующимся на вопросах аутизма у детей: врачу-психиатру, педагогу-психологу. По словам родителей, обычно беспокойство у них возникает уже к 18-ти месяцам ребенка, а отклонения в поведении становятся заметными к 24-м месяцам.

Затягивание времени обращения к специалистам может повлиять на долгосрочный результат, поэтому надо пойти на консультацию при наличии любого из перечисленных признаков:

- к 12-ти месяцам ребенок еще не лепечет;
- к 12-ти месяцам не жестикулирует (не указывает рукой на предметы, не машет на прощание...);
- к 16-ти месяцам не выговаривает слова;
- к 24-м месяцам не произносит спонтанно фразы из двух слов (за исключением эхолалии, когда ребенок повторяет сказанное вами);
- если в любом возрасте происходит потеря части языковых или социальных навыков у ребёнка.

Максимально честно и подробно опишите причину своего беспокойства. Если консультация с одним специалистом вас не удовлетворила, обратитесь к другому. **Когда несколько специалистов сходятся во мнении, к ним стоит прислушаться.**

Если диагноз поставлен

Для того чтобы помочь ребенку и повысить уровень его адаптивных возможностей, целесообразно работу в этом направлении тщательно планировать. Как говорится, когда выходишь на дорогу, нужно знать, куда она идет. Куда идете вы?

Сравните с правильной траекторией маршрута:

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, которую вы пока не можете объяснить.

Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми: то, что хорошо для одного ребенка с РАС, не всегда подойдет другому, а может быть и вредно. Оценивайте эмоциональный статус ребенка. При появлении в его поведении признаков эмоционального неблагополучия, при усилении дезадаптивного поведения, проконсультируйтесь со специалистом и снизьте нагрузку, минимизируйте стрессовые ситуации.

Только от вашего выбора зависит будущее вашего ребенка!

Не стоит застревать на жалости к себе и искать виноватых: та пора, когда дети с РАС считались необучаемыми, обреченными на полную несостоятельность, прошла. Нужно только работать и не терять время.

Обратитесь в центр сопровождения, **создайте команду из близких, специалистов**, чтобы вы могли сменять друг друга в течение дня: ребенок с аутизмом требует многочасового внимания.

Повышайте уровень своих знаний об особенностях развития ребенка с аутизмом, но не делайте из этого самоцель: сейчас в науке существует множество теорий происхождения аутизма. **Не стоит искать ответ на вопрос почему, отвечайте на вопрос что делать дальше.**

Читайте книги, статьи на специализированных сайтах, посещайте родительские семинары. Помните: вы - не первые, и вы - не одни.

При выборе образовательного маршрута ребенка и методики обучения оцените все критерии: не только сформированность академических и бытовых навыков должна стать показателем успешной работы, но и эмоциональное благополучие ребенка, а также умение ребенка использовать полученные навыки, и насколько они будут нужны ребенку в жизни. Мерой успешности вашей работы должно стать, в первую очередь, не приближение к идеалу, а преодоление существующих затруднений.

Не забывайте и о самих себе: о своих радостях и потребностях, отдельных от потребностей ребенка. В их удовлетворении вы будете черпать силы.

Не замыкайтесь на доме, старайтесь находить время на общение с друзьями: вокруг немало людей, которые хотели бы вас поддержать, но они не знают, как это сделать, или не решаются первыми проявить инициативу, боясь вас задеть. **Задайте сами правильный тон общения** с ними.

Доверяйте знаниям и опыту людей, к которым обратились за помощью. Не пренебрегайте консультацией врача-психиатра: многие сложности в поведении значительно проще и быстрее снимаются за счет медикаментов, и только психиатр их может назначить.

Но самое главное: любовь, забота, чуткое внимание, терпение, упорство, последовательность и гибкость в воспитании ребенка.

Наблюдая за ребенком, посмотрите, что вызывает его позитивные проявления, или что приводит его к дискомфорту. **Создайте в доме безопасную обстановку**, давайте ребенку время побыть в уединении или подвигаться, поиграть в его любимые игры. Маленькому ребенку **обеспечьте максимум телесной и вестибулярной стимуляции**: щекотаний, тисканья, 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, и т.п.

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

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, провокативное 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 и т.п.), **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 эгоцентричное «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.

В течение дня чередуйте директивные эпизоды общения с ребенком, когда вы что-то требуете, с недирективными периодами, когда вы просто за ним идете, комментируете его желания и действия и ничего не требуете взамен.

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

Безусловно, данные задачи просто не решаются. В любом случае, дорогу осилит идущий. Главное, чтобы приобретенное ребенком помогало ему продвигаться на пути к самостоятельности и повышать качество жизни.