

10 РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ПОВЕДЕНИЕМ ВАШЕГО АУТИЧНОГО РЕБЕНКА.



Аутичные дети реже своих нормотипичных сверстников **намеренно** проявляют нежелательное поведение. Их кажущееся «*плохое*» поведение, такое как побеги из комнаты, драки с другими детьми, отказ от сотрудничества и коммуникации, стремление залезть на высокую мебель, зачастую вызвано внешними проблемами, которые могут быть решены спокойными и креативными родителями. Приведенные ниже советы и рекомендации помогут сделать вашу семейную жизнь несколько более спокойной.

1) Изучите вашего ребенка.

Немногие аутичные дети намеренно ведут себя «плохо». Однако многие из них проявляют «проблемное» поведение. Так что же происходит? Каждый ребенок индивидуален, и знание вашего собственного ребенка имеет ключевое значение для выбора правильных действий. Может быть, ваш ребенок гиперчувствителен к шуму, определенным звукам или свету? Или нуждается в большем количестве сенсорных ощущений? Возможно ли, что ваш малыш слишком восприимчив к тесному физическому контакту и таким образом старается его избегать? Чем больше вы знаете о нем, тем легче будет устранить проблемную ситуацию.

2) Измените ваши ожидания.

Приведем в пример семейный обед. Возможно, в детстве ваша мама считала, что вы будете смирно сидеть за обеденным столом на протяжении часа. Но ожидать этого от аутичного ребенка будет, по меньшей мере, неразумно. Попробуйте идти к своей цели маленькими шагами: например, поставьте первоначальную цель непрерывного сидения ребенка за столом в течение трех минут или приема пищи при помощи вилки, или другие цели, с которыми ваш ребенок очевидно в состоянии справиться. Затем медленно двигайтесь к конечной цели: как пример, сидение за обеденным столом с семьей в течение часа.

3) Модификации окружающей среды.

Безопасность является ключевым фактором. А в случае детей, страдающих аутизмом, создание безопасной среды является непростой задачей. Так как очень многие формы поведения вашего ребенка могут быть потенциально опасными, важно предпринять некоторые меры предосторожности (надежные крепления

полок к стенам и полу, засов или цепочка на входной двери, фиксация шкафов, нескользкие напольные покрытия и т.д.).

4) **Примите во внимание возможные источники нежелательного поведения.**

Многие дети с расстройствами аутистического спектра либо испытывают постоянную потребность в получении сенсорных ощущений, либо, наоборот, чрезмерно реагируют на сенсорные стимулы. Тщательно наблюдайте за вашим ребенком, и если нежелательное поведение запускается сенсорными факторами в окружающей среде, вы сможете это заметить.

5) **Снимите чрезмерную сенсорную нагрузку.**

Если ребенок излишне чувствителен к сенсорным стимулам, существует множество способов повлиять на ситуацию. Самый простой из них – избегать чрезмерной сенсорной нагрузки, например, парков, парков аттракционов, шумных торговых центров и так далее. Если этот вариант по каким-то причинам для вас неприемлем, подумайте об использовании берушей, отвлекающих сенсорных игрушек, любимых лакомств ребенка и т.п.

6) **Обеспечьте дополнительную сенсорную нагрузку.**

Если ваш ребенок любит с разбегу падать на диван, лазать по высокой мебели или вращаться вокруг своей оси, скорее всего, что он стремится к получению дополнительных **сенсорных ощущений**. Вы можете предоставить их множеством социально-приемлемых способов. Некоторые рекомендуют использовать крепкие «медвежьи» объятия или укладывать детей между диванными подушками, закатывать их в покрывало как «хот-дог» или же приобретать утяжеленные жилеты или одеяла.

7) **Ищите позитивный «выход» для нежелательного поведения.**

Ситуация, когда ребенок забирается на высокие предметы в торговом центре, рассматривается вами как **«плохое» поведение**, но если ребенок будет карабкаться по альпинистским или «шведским» стенкам в спортивном зале, это может стать прекрасной возможностью поддержать его физическую форму и, может быть, даже найти новых друзей. Если вращение вокруг своей оси в продуктовом супермаркете не считается вами приемлемой формой поведения, то вращение на качелях из автомобильной шины во дворе вашего дома будет выглядеть не только нормально, но еще и доставит ребенку необходимые ему сенсорные ощущения.

8) **Радуйтесь успехам вашего ребенка.**

Получайте удовольствие от выдумок вашего ребенка, радуйтесь каждому уместно сказанному им слову и законченному, грамматически правильному предложению. Да, вероятно, что он не станет капитаном футбольной команды в школе, но по крайней мере он имеет возможность оставаться самим собой.

9) **Меньше беспокойтесь о чужом мнении.**

Ваш сын сегодня прекрасно ведет себя в супермаркете. Он немного хлопает в ладоши или трясет руками перед глазами, но это не такая большая проблема. Ровно до того момента, пока в поле зрения к вам не попадает «идеальная» мама с «идеальной» дочерью, пристально наблюдающая за вашим сыном. Внезапно его хлопки в ладоши становятся для вас **большой** проблемой, и вдруг вы слышите, как резко говорите своему сыну «немедленно опусти руки вниз!». Разумеется, это нелегко. Но важно, чтобы вы помнили: *ваш ребенок аутичный, а не намеренно пытающийся поставить вас в неловкое положение*. Не волнуйтесь о мнении посторонних вам людей.

10) Ищите способы весело проводить время вместе.

Не всегда легко связать понятия «аутизм» и «веселье». Но если хорошо задуматься, закатывания малыша в одеяло как хот-дог, прыжки с ним на батуте или просто крепкие объятия могут быть очень веселыми занятиями! Вместо того, чтобы беспокоиться о терапевтической ценности каждого действия, *попробуйте просто наслаждаться глупостями*: щекоткой, объятиями, прыжками ... и ребенком!

Буслаева Е.О. - психолог

Источник: <http://autism.about.com/od/autismhowtos/tp/behavetips.htm>

По материалам сайта: <http://autism.aba.blogspot.com/2012/12/behavetips.html#ixzz3tAe31EUt>

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И НАВЫКИ САМОПОМОЩИ.

Навыками самопомощи являются те функциональные навыки, на которых строится самостоятельность и самооценка ребенка, и наличие которых повышает вероятность того, что ребенок будет успешным в различных условиях окружающей среды. Нельзя не согласиться с тем, что обучение навыкам самопомощи имеет невероятно большое значение, однако эти программы часто упускаются из виду или полностью исключаются из лечебного плана.

Родители ребенка с аутизмом, как правило, привыкают к оказанию постоянной помощи своему ребенку. С раннего возраста мама или папа дают подсказки своему ребенку (даже если они не знают термина «подсказки» в рамках терминологии АВА, они, вероятно, пользовались ими в течение многих лет), модифицируют окружающую среду, чтобы помочь своему ребенку, успокаивают его во время эмоциональных всплесков и т.д. Таким образом, через какое-то время у родителей вырабатывается стойкая привычка делать все возможное, чтобы помочь своему

ребенку прожить каждый следующий день. Тем не менее, когда эта любящая и заботливая помощь продолжается слишком долго, распространяется на слишком большое количество условий окружающей среды и жизненных обстоятельств, это может препятствовать развитию ребенка, и, в итоге, возникает проблема. Один из этапов типичного развития ребенка включает в себя отделение от мамы и папы, а также обучение тому, как заботиться о себе, как успокоить себя и решать проблемы, например, «Я нахожусь в новом общественном месте, и я должен воспользоваться уборной. Что мне делать?». Начать «отдаляться» от ребенка с особыми потребностями и обучать его тем навыкам, которые приведут к независимости и самостоятельности, может оказаться эмоционально сложной задачей для родителей. Часто возникает ситуация, когда у специалиста уже есть все разумные аргументы и основания для того, чтобы начать обучать ребенка основным навыкам самопомощи, а родители идут на попятную. При первой встрече аутичного ребенка с поведенческим терапевтом, проблемы поведения и отсутствие речевых навыков могут затмить любые другие цели. Родители обычно выражают свое огорчение и страх по поводу отсутствия у их ребенка коммуникативных способностей, а также в отношении вспышек агрессии, наблюдающихся несколько раз в день. Однако даже если родители не выражают озабоченность по поводу отсутствия у ребенка навыков самообслуживания, опытный специалист обязательно должен поднять эту тему. Если у ребенка наблюдается дефицит навыков самообслуживания, его хронологический возраст может не вполне соответствовать его возрасту развития. Примером тому может стать 9-летний ребенок, который кричит «Вытри меня!» из ванной, потому что он до сих пор не научился вытираться или подмываться самостоятельно после дефекации; 4-летний ребенок, маме которого все еще приходится кормить его с ложки; 11-летний подросток, который не умеет застегивать пуговицы или молнии на своей одежде. Такие системы оценивания, как *VB-MAPP*, *Vineland*, и *ABBLIS-R*, включают оценку некоторых навыков из области самопомощи и адаптации. Это представляет собой важную область обучения, и не стоит упускать ее из внимания. Первым шагом в определении дефицита навыков самопомощи является процесс оценки и наблюдения. Поведенческим специалистам не стоит просто спрашивать родителей о наличии навыков самообслуживания у их ребенка, поскольку они бывают склонными к недооценке или переоценке уровня независимости своего ребенка. Всегда следует наблюдать за детьми в их естественной среде, чтобы убедиться, что предоставляемая информация о степени их самостоятельности является достоверной.

Задумайтесь о тех навыках самопомощи, которые соответствуют возрасту ребенка, и которые сделают его поведение в общественных местах или в других условиях окружающей среды более успешным и эффективным (примером тому является навык использования туалета), а также о дефицитах навыков самопомощи, которые ложатся чрезмерным бременем на плечи родителей. Например, не приходится ли родителям каждый вечер купать своего 13-летнего сына, потому что он по-прежнему не в состоянии принимать ванну самостоятельно? Если это так, то у ребенка наблюдается дефицит навыков самопомощи, на который и должно быть направлено вмешательство.

Если в связи с привычкой оказывать постоянную помощь вы все еще сомневаетесь в важности обучения аутичного ребенка навыкам самопомощи, понаблюдайте некоторое время за типично развивающимися малышами. Они обладают многими навыками самопомощи и (как правило) хотят сделать что-то самостоятельно, даже если этого делать не умеют. Они не хотят, чтобы вы насыпали им в тарелку хлопья или поднимали их и клали на диван: они хотят сделать это самостоятельно. Диагноз аутизм не означает, что ребенку не нужно учиться самостоятельности. Не стоит постоянно вытирать нос 4-летнему нормотипичному ребенку, так же, как и не стоит вытирать нос 7-летнему аутичному ребенку только потому, что у него аутизм. Дайте ему платок и скажите ему подуть в него через нос! :-)

Нет таких родителей, которые сказали бы специалисту, что их цель - сделать своего ребенка настолько зависимым, насколько возможно. Так что помогите детям стать более независимыми, приняв решение прекратить делать для них то, что они могут сделать самостоятельно.

Контрольный список навыков самопомощи

- Навыки одевания (умение завязывать шнурки на обуви, надевать рубашку, соотносить верх и низ в одежде и т.д.)
- Навыки использования ванной комнаты (умение умываться, использовать мыло, вытираться полотенцем и т.д.)
- Навыки по уходу за собой (умение пользоваться расческой или щеткой для волос, чистить зубы, использовать гигиеническую помаду и т.д.)
- Навыки приема пищи (умение пользоваться посудой, пить при помощи соломинки, жевать с закрытым ртом и т.д.)
- Навыки использования туалета (умение вытираться, оставаться сухим всю ночь, проситься в туалет в незнакомых общественных местах)

Навыки независимости и автономии (умение делать выбор, вежливо отказываться, например, говорить: «Нет, спасибо», и т.п.).

Буслаева Е.О. - психолог

- Источник: <http://www.iloveaba.com/2013/05/promoting-independence-self-help-skills.html>
- По материалам: <http://autism-aba.blogspot.com/2013/06/self-help-skills.html#ixzz3tAfGiHCx>