

Семь привычек высокоэффективных родителей, которые специалисты могут привить родителям воспитывающих детей с особыми потребностями

(Шерон Габисон)

1. **Будьте проактивными.** В конечном итоге родители ребенка с особыми потребностями должны стать лучшими специалистами и лучшими защитниками своих детей. Чтобы наилучшим образом защищать интересы своего ребенка, вы должны знать, за что именно нужно бороться. Занимайтесь самообразованием. Станьте экспертом в области аутизма. Расстройства аутистического спектра могут проявлять себя в сферах социального взаимодействия, поведения и речевых способностей. Существует множество различных, и в то же время подобных симптомов аутизма. Нет двух одинаковых аутичных детей. Были разработаны многочисленные программы вмешательства для лечения аутизма, которые зарекомендовали себя как эффективные. Делайте свою «домашнюю работу». Исследуйте. Но не стоит верить абсолютно во все, что вы прочили или услышали. Ознакомьтесь с местными услугами и сервисами, доступными для вас и вашего ребенка

2. **Начинайте любое занятие, думая о его завершении и результате.** Этот «результат» может отражать следующие 10 минут вашей жизни, конец дня или же достижение вашей цели спустя 20 лет. В зависимости от того, когда наступит это «завершение», занимайтесь планированием. Вы бы никогда не отправились в дорожное путешествие без карты. Попробуйте думать о будущем (в долгосрочной или краткосрочной перспективе) как о поездке, которая требует планирования. Дорожная карта вашего ребенка в будущее – это ваш план. В качестве примера планирования ближайшего будущего можно привести поездки и виды деятельности, которые представляют собой сложность для ребенка и сопровождаются непредсказуемым поведением. Подготовьтесь. Соберите «чемоданчик на всякий случай», наполненный предметами, которые будут развлекать или успокаивать вашего ребенка, когда ничто другое не работает. Вы можете держать такой чемоданчик у себя в машине или в шкафу в коридоре, чтобы обеспечить немедленный и простой доступ к нему.

Заранее планируйте будущее в долгосрочной перспективе. Подготовка завещания, страхование жизни и планирование образования своего ребенка – это примеры тех важных шагов, о которых многие люди задумываются, когда становятся родителями. Если же вы воспитываете ребенка с особыми потребностями, это приобретает еще большее значение. Естественный ход

развития событий в нашей жизни предполагает, что дети вырастут, переедут и обзаведутся собственной семьей. Когда речь идет о ребенке с особыми потребностями, то необходимо побеспокоиться об организации его взрослой жизни еще задолго до того, как он повзрослеет. Размышление об организации будущей взрослой жизни наших детей является необходимым компонентом планирования нашей жизни.

3. Позаботьтесь о том, чтобы действительно важные вещи имели первоочередное значение. Постарайтесь придерживаться значения слова «нормальность», насколько это возможно. Ваша жизнь не должна полностью определяться заболеванием вашего ребенка. Вы по-прежнему являетесь частью вашей семьи: не забывайте о других ее членах. [Братья и сестры аутичного ребенка](#) должны ощущать некоторую степень «нормальности». На самом деле, родителям достаточно легко привлечь их к помощи. Нередко встречаются семьи, в которых младшие братья и сестры аутичных детей принимают на себя многие обязанности по уходу за ними. **Детям нужно, чтобы у них было детство.** Несправедливо со стороны взрослых ожидать от своих детей, чтобы они приняли на себя их обязанности, и несправедливо лишать ребенка его детства. Не позволяйте аутизму мешать вам заниматься семейными делами. **Не забывайте о своих супругах/партнерах.** Встречайтесь с ними регулярно и бывайте на улице. Не забывайте также и о других людях в своей жизни. Постарайтесь не изолировать себя от всего остального мира, включая ваших друзей. И хотя диагноз «аутизм», установленный вашему ребенку, может полностью поглотить вашу жизнь и держать вас в постоянной занятости, важно помнить, что ваша жизнь и жизнь вашей семьи не строится исключительно на аутизме.

4. Думайте только об успехе и победе. Научитесь получать то, что необходимо вашему ребенку, помогая другим людям понять, каким образом помощь, оказанная вашему ребенку, поможет им самим. Если окружающие вас люди поймут, что они получают от помощи вашему ребенку, тогда, возможно, они будут более склонны к оказанию помощи. Дейл Карнеги в своей книге «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», которая была впервые опубликована в 1936 году, предлагает 12 способов оказания влияния на людей. Вспомним о них:

- *Начинайте любые взаимодействия с дружеского отношения.*
- *Единственный способ добиться наилучшего результата в споре – это уклониться от спора. Не превращайте ваши попытки защитить своего ребенка в боксерский матч.*

- *Проявляйте уважение к мнению другого человека. Никогда не говорите: «Ты не прав». В вашей жизни будет множество ситуаций, когда вы будете знать, что человек, с которым вы имеете дело, ошибается. Никогда не говорите людям об их неправоте. Это очень быстро может «сжечь мосты» между вами.*
- *Если вы неправы, признавайте это сразу же и чистосердечно.*
- *Пусть ваш собеседник с самого начала вынужден будет отвечать вам «да, да».*
- *Старайтесь, чтобы ваш собеседник больше говорил.*
- *Позвольте другому человеку думать, что идея принадлежит именно ему/ей.*
- *Честно попытайтесь посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека.*
- *Проявляйте симпатию к идеям и желаниям других людей.*
- *Взывайте к благородным побуждениям.*
- *Придавайте своим идеям наглядность.*
- *Бросайте вызов.*

Воспользуйтесь этими стратегиями. Вы ничего не потеряете, но сможете добиться очень многого.

5. В первую очередь стремитесь к пониманию, а не к тому, чтобы быть понятым. Вы не можете ожидать от других людей помощи и понимания по отношению к вам и к вашему ребенку, если они не осознают суть расстройства аутистического спектра. Сначала вам необходимо обучить родителей других детей, членов семьи и любых людей, которые взаимодействуют с вашим ребенком на повседневной основе. Многие родители детей с особыми потребностями считают, что другие люди, в том числе родители «нейротипичных» детей, «просто не понимают». Ваш ребенок может не принимать участия в играх в парке, на вечеринках в честь дня рождения и других мероприятиях, как это делают остальные дети. Если вы достаточно открыты для обсуждения потребностей вашего ребенка, тогда сделайте это. Здесь нечего стыдиться. Это не просто поможет проинформировать окружающих вас людей, но также, возможно, вы окажетесь удивлены, узнав об их готовности поддержать вас. Занимайтесь обучением, предоставляйте информацию. Если вы работаете, ваш начальник или коллеги могут не понимать, почему вам постоянно необходимо быть «на связи». Многочисленные консультации специалистов и терапевтов требуют гибкости вашего рабочего графика. Остается надеяться, что вам повезло с понимающим начальством.

Всегда найдутся люди «с благими намерениями», которые будут готовы помочь вам «хорошим советом» в отношении того, как управлять вашим ребенком, когда у

него случается истерика. Всегда будут и такие, которые обвинят вас в поведении вашего ребенка. Однако, также встречаются и люди, которые хотели бы помочь вам, но просто не знают, как. В случае частой необходимости вы также можете подумать о раздаче карточек с информацией об аутизме, чтобы вам не приходилось объяснять одно и то же снова и снова.

6. Занимайтесь совместной деятельностью. Объединяйтесь с другими родителями и семьями. Целое всегда лучше, чем его части. Вы не одиноки, и не должны чувствовать себя одиноко. Есть и другие родители, которые переживают те же страхи, огорчение и печаль, что и вы, и им не терпится связаться с кем-то, кто сможет их понять. Совершенно нет необходимости в том, чтобы оставаться в одиночестве. Виртуальные сообщества (в сети Интернет) – это отличное место для того, чтобы встретить новых людей. Местные организации (сообщества аутизма, объединения родителей аутичных детей, общественные организации) могут быть инструментом, при помощи которого вы объединитесь с другими родителями. Ваша новая «семья» обеспечит вас такой поддержкой, которую другие люди могут быть не в состоянии вам предложить.

7. Позаботьтесь о себе. Берегите себя духовно, умственно, физически и социально. Жизнь наполнена делами и суетой. Если вы не можете позаботиться о себе, тогда кто же это сделает за вас? Вам необходимо придерживаться здорового образа жизни, включая хорошее питание, регулярные физические упражнения и здоровый, достаточный сон, поскольку эти факторы имеют ключевое значение для оптимального функционирования. Для того, чтобы сохранять здравомыслие, нужно поддерживать себя максимально здоровыми эмоционально и физически. Выделите еженедельное время для занятия собой, в течение которого у вас будет возможность восстановить свои силы. Наймите няню. Выберите на улицу и сходите в кино или же в кофейню и почитайте свой любимый журнал.

Буслаева Е.О. – психолог

По материалам сайта: <http://autism-aba.blogspot.com/2013/12/the-seven-habits.html#ixzz3tAaCBLk2>

Как решить проблему сна у аутичного ребенка: рекомендации родителям

Многие аутичные дети испытывают трудности со сном. Однако некоторые проблемы могут быть решены при правильном использовании родителями приведенных ниже стратегий по улучшению сна, которые подходят для детей любого возраста, включая подростков.

При применении данных стратегий нужно учитывать особенности жизни семьи, начинать с небольших изменений, со временем расширяя их круг, и оставаться терпеливыми и последовательными.

Нормотипичному ребенку школьного возраста, как правило, необходимо **10-11 часов сна**. Однако, многие аутичные дети требуют меньшей его продолжительности, о чем нужно помнить, укладывая аутичного ребенка «спать пораньше», ведь от этого процесс засыпания может только усложниться.

Обеспечьте комфортные условия сна.

Где бы ребенок ни спал, у него должно быть собственное пространство для сна ночью. Это может быть половина кровати или его собственная кровать, главное требование к которой – одна и та же кровать каждую ночь. Спальня должна быть не слишком жаркой и не слишком холодной, тихой и умеренно темной. Аутичные дети могут быть чувствительны к малейшему шуму, будь то звук вентилятора или воды в кране. Также они могут иметь специфическую реакцию на ткань постельного белья и пижамы. Убедитесь, что эти факторы приняты вами во внимание.

Установите регулярное расписание сна и деятельности перед сном.

Стабильный рутинный распорядок вечера непосредственно перед сном успокоит вашего ребенка. В это время избегайте просмотра телевизора, видеоигр, громкой музыки, яркого света, бега, прыжков. Деятельность ребенка перед сном должна проходить в его тихой спальне, занимать не более 60 минут (обычно – от 15 до 30 минут) и успокаивать ребенка, а не стимулировать. К примеру, если вы замечаете, что купание больше стимулирует малыша, чем успокаивает, эту процедуру следует сместить на более раннее время вечером. [Наглядное расписание](#) в виде картинок с изображением порядка действий каждый вечер перед сном может помочь как ребенку, так и взрослому соблюдать точный и постоянный порядок действий ежедневно.

Выберите **точное время**, когда ребенок ложиться спать. Это время должно оставаться постоянным 7 дней в неделю и удобным для вас. У некоторых детей по вечерам за час до сна открывается «второе дыхание». Если вашему ребенку требуется более часа, чтобы уснуть, попробуйте перенести время сна на полчаса или час вперед. В конце дня старайтесь избегать его кормления тяжелой пищей, но немного сыра, фруктов или крекеров перед сном могут помочь вашему ребенку уснуть скорее.

Будите своего ребенка в одно и то же время утром, не позволяя ему «досыпать», если он уснул накануне вечером позже обычного. Чем стабильнее будет режим подъема по утрам, тем лучше будет сон.

Научите ребенка засыпать в одиночестве.

Взрослые и дети просыпаются несколько раз каждую ночь, чтобы проверить условия окружающей среды во время сна, затем немедленно засыпают. Если ваш ребенок не засыпает в одиночестве по вечерам, для него будет очень трудно уснуть без вас и ночью.

Начните с сидения рядом с ним на кровати. Затем пересядьте на стул, оставаясь все также близко к кровати. Затем постепенно ставьте стул все дальше от кровати и ближе к двери в комнату до тех пор, пока не окажетесь за ее пределами и вне визуального контакта с ребенком. Если ребенок по какой-то причине не спит, вы можете ненадолго зайти к нему в комнату и успокоить его, однако используйте ограниченный вербальный и **зрительный контакт**.

Для детей постарше может действовать *система обмена*. Вечером ребенку выдается карточка, дающая право на получение одного визита родителей, одного стакана воды, одного поцелуя или одних объятий. Объясните подростку, что карточка может быть использована только 1 раз за всю ночь, и после обмена остается у родителей. На следующий день она выдается снова. За неиспользование карточки ночью утром ребенок поощряется, или же получает стикер, определенное количество которых дает право на получение особенного подарка или похода в любимый развлекательный центр.

Буслаева Е.О. - психолог

Источник: <http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/sleep-tool-kit.pdf>

Управление поведением аутичных детей, склонных к побегам и блужданиям.

В этой статье содержатся предложения для родителей касательно того, как защитить своих аутичных детей, которые склонны к побегам или блужданию, а также часто внезапно подвергают себя опасности на улице или в общественных местах. Большинство родителей может представить себе то чувство, когда возникает угроза безопасности их ребенка. Этот страх усугубляется во много раз, когда у вас ребенок с аутизмом.

Исследование, проведенное учеными для организации Autism Speaks, предоставляет важнейший анализ и документирование проблем, связанных с побегами из дома или блужданием аутичного ребенка. Исследование показало, что распространенное мнение о том, что дети с аутизмом уходят гулять без присмотра из-за невнимательности родителей, является мифом. Братья и сестры детей с аутизмом, как показывают собранные данные, намного реже убегают из-под присмотра взрослых после достижения ими четырехлетнего возраста. Также было обнаружено, что частота побегов и разнообразие мест, из которых осуществляются побеги, прямо пропорционально зависят от степени тяжести аутизма. Дети с аутизмом уходят из собственных домов, домов, где они находятся в гостях, из школ, магазинов и т.п.

Было обнаружено, что наиболее распространенной мотивацией к уходу является:

- поход в любимое место,
- удовольствие от побега и исследования чего-то нового,
- наблюдение чего-то интересного,
- побег от тревожной ситуации,
- уход от некомфортных сенсорных стимулов,
- преследование особого интереса.

Обучение правилам безопасности и навыкам для предотвращения побегов.

Люди с аутизмом, как правило, мыслят очень конкретным, буквальным образом. Содержательные точные определения понятий и постоянная практика конкретных правил техники безопасности и навыков безопасного поведения помогут им развить понимание того, каких именно действий мы ждем от них в различных ситуациях.

"Смотри на границы", "Подожди", "Сначала спроси", "Стой", "Обернись" и "Держимся рядом" являются теми понятиями и навыками, которые могут помочь предотвратить побеги. Вы можете помочь своему ребенку развить навыки безопасности посредством:

1. Конкретного и последовательного определения физических границ и правил, которые предполагают эти границы, например, двери, комната, дом, тротуар, дорога, двор и улица.

3. Обучения навыкам безопасности как можно раньше.
3. Практики и репетиции навыков, а также закрепления понятия границ при помощи ролевых игр, сюжет которых предполагает распространенные бытовые ситуации.
4. Обсуждения плана прежде, чем отправиться куда-либо.
5. Обеспечения постоянных напоминаний о том, когда использовать эти навыки, и поощрять их использование.

Для тех, кто использует книги или истории, мы рекомендуем создать личные книги с социальными историями. Также это могут быть просто четыре листа бумаги, скрепленные вместе и изображающие определенную ситуацию, с одним предложением на каждой странице.

Нейтральной заявлении ситуации – «Дарла любит бегать по тротуару».
Проблема – «Мама Дарлы обеспокоена и расстроена». Решение – «Дарла сначала будет спрашивать разрешения, прежде чем бежать, а затем будет ждать на углу».
Счастливый конец - «Все находятся в безопасности и веселятся».
Распространенная проблема заключается в том, что члены семьи, учителя и специалисты часто используют весьма различные слова и идеи, чтобы объяснить понятие безопасности. Это может ввести в заблуждение тех, кто обучается чему-то новому или работает над изменением небезопасных привычек, особенно если речь идет о ребенке с аутизмом или о любом ребенке с буквальным мышлением.

Четырьмя ключевыми принципами в обучении навыкам безопасности являются **Простота, Последовательность, Повторение и Релевантность**. Это означает, что:

1. Необходимо сделать обучение простым, поскольку простые вещи легче запомнить.
2. Нужно быть последовательным, потому что в последовательных сообщениях содержится больше смысла.
3. Важно повторять правила и много практиковаться, потому что успешное поведение укрепляет понимание и навыки, а впоследствии превращает их в привычки.
4. Необходимо обеспечивать релевантность, потому что люди обучаются навыкам быстрее, когда они кажутся им полезными и знакомыми.

Обучение ожиданию.

Если ребенок будет помнить о том, что необходимо «подождать», то это может удержать его от неожиданного ухода из условленного места. Для того чтобы научить его «ждать», вы можете использовать любой конкретный символ, который очень четко определяет место, где ваш ребенок должен «ждать», например:

- Красная лента на дверях или полу.
- Большой красный знак «Подожди» или «Стой» у двери.

- Создание «запретного знака» - круга с диагональной линией через него, который означает, что войти или выйти во входную дверь, дверь классной комнаты, задние ворота и т.п. можно только за руку с взрослым. Зная своего собственного ребенка, вы можете создавать стратегии, которые будут работать, потому что они актуальны в его конкретном случае. *«Мой сын любит клейкую ленту. Мы, наконец, поняли, что он относится к красному скотчу как к знаку остановки. Таким образом, если мы наклеим линию из ленты на тротуар, и он не будет пересекать ее».* *«Из дома? Мы держали его обувь в таком месте, где он не смог бы до нее добраться, потому что он бы никогда не вышел без нее на улицу».* Также иногда возникает необходимость в установлении дополнительных замков или сигнализации, которые позволяют убедиться, что ребенок с аутизмом не выйдет за пределы дома, поэтому родители могут немного поспать или отдохнуть.

Управление своими чувствами.

В случае большинства родителей тревога о своих детях является нормальным явлением, особенно, если у них есть ребенок с аутизмом или другими особыми потребностями, или, что еще серьезнее, если ребенок имеет тенденцию к побегам и блужданию без присмотра. Тревога и беспокойство не обеспечивают безопасность для вашего ребенка. Вместо того чтобы беспокоиться, вы можете: - Предпринять разумные меры для предотвращения побегов.

- Максимально обучить ребенка тому, что можно делать, и чего делать нельзя.
- Заручиться поддержкой других в защите вашего ребенка.

Нет никаких гарантий.

Иногда не имеет значения, какую работу вы проделали. Ваш ребенок может потеряться или пораниться. Это не значит, что вы плохой родитель. Это означает, что вам не повезло.

Помните, что ваш ребенок большую часть времени может находиться в безопасности благодаря вашей подготовке, защите и любви!

Буслаева Е.О. - психолог

Источник: <http://www.kidpower.org/library/article/managing-wandering-for-people-with-autism/>

По материалам сайта: <http://autism-aba.blogspot.com/2013/04/managing-wandering.html#ixzz3tAcBufSQ>

Агрессия у аутичных детей. Практические рекомендации.

Агрессию можно назвать одной из наиболее существенных, важных и трудоемких проблем, с которой сталкиваются члены семьи и педагоги аутичных детей. Давайте будем честными: если то и дело вы получаете толчки и удары в лицо от вашего аутичного ученика или ребенка, не имеет никакого значения, насколько вы организованы, какую программу по математике вы используете, каким образом вы отображаете данные на графиках поведения. Прежде, чем вы даже начнете думать о решении любых других поведенческих или академических проблем, вам следует поработать над уменьшением агрессии.

Если вы надеетесь найти какое-либо **волшебное лекарство** для решения проблемы агрессивного поведения у ребенка, жаль вас разочаровывать. Однако вы можете выполнить некоторые несложные шаги для того, чтобы определить, какое именно вмешательство в вашем конкретном случае будет наиболее эффективным.

Определение функции поведения

Начнем с того, что любое поведение продуцируется для того, чтобы что-либо получить. Это правило относится к совершенно любому поведению в нашей жизни. Мы чешем нос, чтобы облегчить зуд, мы закрываем двери, чтобы избавиться от холодного ветра, мы отправляем смс-сообщения со своих телефонов, чтобы получить внимание со стороны наших друзей. То же самое касается и агрессии. Каждое поведение имеет *свою функцию* (или причину возникновения). Вы должны выяснить функцию агрессии, прежде чем осуществлять вмешательство. Как правило, существует два возможных варианта. Агрессивное поведение в основном продуцируется с целью:

1. Получения доступа к чему-либо.

2. Попытки избежать чего-либо.

Но на этом трудности не заканчиваются. Объектом, к которому ребенок хочет получить доступ, может быть что угодно: еда, игрушки, внимание учителя, внимание другого ученика, внимание родителей, электронные приборы и т.п. Избегают дети зачастую работы над заданиями, социальных требований, определенных членов персонала школьного или дошкольного учреждения, или других учеников, изменений в привычном порядке вещей, переходов от одной деятельности к другой и т.д.

Также необходимо иметь в виду, что поведение может иметь и «сенсорную» функцию – то есть, получение некоторых определенных сенсорных ощущений. Агрессия, как правило, нечасто попадает в эту категорию, поскольку она направлена на других людей или объекты. Сенсорные поведения обычно продуцируются ребенком наедине с самим собой, поскольку внутренняя сенсорная функция такого поведения не имеет социального компонента.

Однако *аутоагрессивное поведение* (удары по самому себе, укусы самого себя и т.п.) может иметь сенсорную функцию.

Теперь, как же выяснить, какова именно функция какого-либо поведения? Это самый сложный этап, поскольку собирать данные в отношении агрессивного поведения является очень непростой задачей. Ведь вряд ли найдется человек, готовый подставить под удары свое лицо или грудь, чтобы совершить подсчет количества эпизодов возникновения агрессивного поведения или среднее количество укусов, производимых ребенком за определенный промежуток времени.

Собранные вами данные не предназначены для публикации в средствах массовой информации, они нужны для вашего собственного использования. Поэтому соберите эти данные настолько точно, насколько вы это можете, и не переживайте, если они не будут совершенными. Разработайте наиболее простую таблицу для записи данных, и выберите в качестве целевого поведения наиболее простую и однозначную форму поведения.

Отслеживайте количество одиночных ударов/толчков или количество минут, проведенных ребенком в состоянии агрессии. Но что бы вы ни делали, оставайтесь последовательными, и собирайте данные постоянно и систематически.

Выбор вмешательства

Теперь, когда у вас есть исходные данные, необходимо проанализировать их. Обратите внимание на то, в каких именно ситуациях и в какое время возникает агрессия, и задайте себе следующие вопросы:

- *Происходит ли это поведение обычно в каком-либо определенном месте? Или в конкретное время суток? По отношению к определенным членам персонала или учащимся, а может к членам семьи? Во время работы над заданиями из какой-либо конкретной предметной области?*

- *Что чаще всего происходит после того, как возникает агрессия? Что вы делаете в качестве результата такого поведения? Что делают другие после того, как это поведение происходит?*

- *Бывает ли такое время, когда агрессивное поведение не происходит? Задумайтесь о том, что было по-другому в этот момент.*

Теперь вы должны быть в состоянии сделать обоснованное предположение о том, что же является функцией поведения. Но в любом случае, это будет лишь предположением, так как мы никогда не можем знать наверняка до тех пор, пока мы не убедимся, что наше вмешательство работает.

Реализация вмешательства

Пришло время для осуществления вмешательства. Продолжайте СОБИРАТЬ ДАННЫЕ – сейчас это еще более важно, чем когда-либо. Вам необходимо знать, работает ли ваша программа вмешательства! Собирайте данные в конце дня или

каждые несколько часов, если это необходимо. Или проведите просто некоторое приблизительное оценивание, если это все, что вы можете сделать.

Предложения:

- В первую очередь позаботьтесь о безопасности. Если вам нужно удалить всех людей, присутствующих в комнате в момент агрессии у ребенка, сделайте это. Не пытайтесь намеренно погрузить ребенка в такое состояние (это увеличивает риск для него самого и окружающих его людей в геометрической прогрессии). В момент возникновения агрессии, особенно в школьном классе, позаботьтесь о безопасности других учеников. Если вы работаете учителем в классе, в котором есть дети с особыми потребностями, разработайте план заранее. Как правило, вам будет достаточно всего двух помощников. Один из них берет на себя остальных учеников и выводит их из класса в случае необходимости, а другой помощник остается с вами и помогает справиться со «взрывом». Будет лучше, если ваши ученики пропустят несколько минут урока, чем, если вам придется объяснять их родителям, как случилось так, что их ребенок был травмирован другим учеником в классе.
- Не планируйте слишком сложных мероприятий на уроках или дома. Не злитесь на себя, если замечаете, что немного отстаете от вашего графика. Будьте гибкими. Вы сможете наверстать упущенное позже. Сначала следует убедиться, что все в безопасности - это является наиболее важной задачей.
- Позвольте себе расслабиться! Совершенно очевидно, что такие ситуации могут вызывать стресс и оказывать серьезное воздействие на ваше эмоциональное состояние. Легче сказать, чем сделать - но старайтесь не принимать все слишком близко к сердцу. Это трудно, когда вы работаете с ребенком на протяжении долгого времени, проводите бессонные ночи, обдумывая новый поведенческий план, теряете бесчисленное количество часов за дополнительной работой, а в результате у вас оказываются новые царапины на лице или пару следов от укусов. Постоянно напоминайте себе о том, что не стоит держать обиду на ребенка. Если вы работаете учителем или педагогом, по возвращению домой делайте то, что вам нужно сделать, чтобы расслабиться и восстановить силы. Поплачьте, выпейте бокал вина, поиграйте с детьми, приготовьте ужин, - что угодно!
- Не срывайтесь на специалистах. Не тратьте уйму времени на споры с поведенческими терапевтами и другими людьми, занимающимися работой с ребенком. Они находятся на одной странице с вами. Из всех людей они, вероятно, понимают ситуацию в наибольшей степени. Ваш спор либо негативные комментарии (которые кстати являются совершенно нормальными и приемлемыми в данной ситуации) приведут лишь к более негативной обстановке в классе вашего ребенка или в семье.

Если вы имеете дело со случаем серьезной агрессии - сделайте глубокий вдох и составьте план. Не всегда будет настолько трудно. Ситуация обязательно изменится в лучшую сторону, проявите терпение!

Буслаева Е.О. - психолог

Источник: <http://theautismhelper.com/faq-dealing-aggression/>

По материалам сайта: <http://autism-aba.blogspot.com/2013/02/dealing-with-aggression.html#ixzz3tAd7GXej>

Управление тревожностью у аутичных детей.

На вопрос об управлении тревожностью у [детей с аутизмом](#) отвечает *Джеффри Вуд*, кандидат наук, психолог из Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе. Организацией Autism Speaks было выделено 3 гранта для поддержки исследовательских работ доктора Вуда в области поведенческой терапии для аутичных детей.

Тревожность является обычным явлением среди детей с расстройствами аутистического спектра. Она может проявляться из-за чувства беспокойства или быть связана с одной из форм повторяющегося поведения. Тем не менее, тревожность может исходить и из других источников, определение которых требует профессиональной оценки. Однако мы сосредоточимся на наиболее вероятных и распространенных сценариях проявления тревоги у аутичных детей. **Дети с аутизмом** выражают беспокойство или повышенную возбудимость во многом таким же образом, как и типично развивающиеся дети. Тревожность часто возникает в ситуациях, когда, например, дети должны расстаться с родителями или опекунами, чтобы отправиться в школу или обучающий лагерь. Многие дети волнуются и расстраиваются из-за проблем, связанных с **домашней работой, друзьями или здоровьем**. Эти вопросы обычно затрагивают как аутичных детей, так и их типично развивающихся сверстников. Тем не менее, социальная тревожность, или боязнь новых людей и незнакомых социальных ситуаций, особенно распространена среди детей с аутизмом. Если ваш ребенок страдает повышенной тревожностью, он, скорее всего, испытывает ощущение сильного внутреннего напряжения. Это может также проявляться в учащенном сердцебиении, мышечном напряжении, потливости и болях в животе. Сильная тревога может привести к проявлению повторяющегося поведения, которое не имеет никакого *функционального предназначения*, например, ребенок может бесцельно измельчать бумагу или рвать одежду. Конечно же, люди с расстройствами аутистического спектра часто испытывают трудности с устным общением. Таким образом, внешние проявления тревоги могут быть единственным признаком того, что их что-то беспокоит. Некоторые исследователи также предполагают, что внешние, физические симптомы тревоги среди людей с расстройствами аутистического спектра особенно заметны. *Когнитивная поведенческая терапия является широко распространенным психологическим подходом для разрушения тяжелых циклов тревоги*. Она эффективно используется для помощи детям, обладающим по крайней мере некоторыми вербальными навыками. Первый шаг в этом процессе учит детей выявлять причины своих страхов. Например, ребенок, тревожность у которого возникает в результате разлуки с мамой, может бояться уходить в школу. После

выявления предполагаемого источника тревоги, терапевт может помочь человеку логическим путем бороться с его тревогами при помощи наглядных доказательств. Для приведения таких наглядных доказательств используется вторая техника. Она называется экспозиционной терапией. Данный вид терапии позволяет людям сталкиваться со своими страхами поэтапно, в прогрессивной манере. Например, терапевт может попросить ребенка, который боится потерять свою маму, сделать «первый шаг». Скажем, провести одну минуту в комнате без его мамы. После того, как мама вновь появляется, ребенок убеждается в том, что он был в безопасности. Затем терапевт поощряет ребенка к тому, чтобы он провел в отсутствие матери более длительный промежуток времени. Это даст ему факты в поддержку того, что тревоги могут уйти в сторону, и он по-прежнему будет чувствовать себя в безопасности.

Родители и опекуны могут попробовать поработать с ребенком при помощи этих методов в домашних условиях, а в идеале - под **профессиональным руководством**. Также можно найти множество книг по когнитивно- поведенческой терапии онлайн или в книжных магазинах. Хотя эти книги могут быть написаны не конкретно для работы с аутичными детьми, все же вы увидите, что общий подход может помочь вам справиться с тревогами вашего ребенка. По данным ряда исследований, если речь идет о лечении тревожных расстройств, когнитивно-поведенческая терапия зарекомендовала себя как более эффективный метод лечения по сравнению с множеством других. В некоторых случаях медикаментозное лечение также может помочь.

Буслаева Е.О. - психолог

Источник: http://www.autismspeaks.org/blog/2012/11/16/managing-anxiety-children-autism?utm_source=social-media&utm_medium=text-link&utm_campaign=espeaks

По материалам сайта: <http://autism-aba.blogspot.com/2013/01/managing-anxiety.html#ixzz3tAdkNNcZ>