

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА



Особенности развития детей с расстройствами аутистического спектра

Аутизм (от латинского «autus» - сам, погруженный в себя) – расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся преобладанием замкнутой внутренней жизнью, активным отстранением от внешнего мира, бедностью выражения эмоций, ограниченностью интересов и повторяющимся репертуаром поведения.

Аутизм – это комплексное нарушение психического развития, характеризующееся отсутствием способности к социальному взаимодействию и общению. Все люди с аутизмом имеют сложности в установлении социальных коммуникаций.

К расстройствам аутистического спектра (РАС) относятся: детский аутизм, атипичный аутизм, синдром Аспергера, органический аутизм и аутистическое расстройство. Все эти термины описывают разные проявления одного и того же нарушения. Аутизм часто сочетается с другими нарушениями.

Причины развития аутизма в настоящее время до конца не выяснены. К предполагаемым причинам относятся генетические, нейрофизиологические, инфекционные, токсичные, экологические и др.

Характерные признаки аутизма

- **Дети с аутизмом погружены в свой внутренний мир и плохо идут на контакт с окружающими**, в первую очередь с родителями (не смотрят людям в глаза, не тянутся к родителям на руки, не улыбаются, часто сопротивляются попыткам родителей взять их на руки, приласкать).

- **Дети с аутизмом обычно не приемлют тесных эмоциональных отношений с родителями**. Это выявляется в первые месяцы жизни, когда родители обнаруживают, что ребенок не прижимается к матери, находясь у нее на руках, а иногда сопротивляется физическому контакту, напрягая спину и пытаясь выскользнуть из родительских объятий.

- **У ребенка с аутизмом недостаточно развивается речь**, как рецептивная (понимание), так и экспрессивная. У некоторых детей мутизм – речь полностью отсутствует. Зачастую речь имеет форму эхололий (автоматическое повторение услышанных слов, фраз, предложений), придумывание собственных новых слов, упоминание о себе в третьем лице, задержка в понимании обращенной к ребенку речи, регресс речевых навыков. В зависимости от уровня интеллектуального развития дети могут понимать лишь простые однозначные указания («садись», «ешь», «закрой дверь» и т. д.). Дети III группы – захваченность аутистическими интересами (по классификации О.С. Никольской) владеют хорошо развитой монологической речью, но неспособны выстраивать диалогическое взаимодействие.

- *Дети с аутизмом не играют с игрушками, а просто манипулируют ими или играют с неигровыми предметами. У них отсутствуют или заметно ограничены игры со сверстниками. Ребенок может либо не проявлять интереса к таким играм, или у него могут отсутствовать необходимые игровые умения и он, как правило, не обращает внимания на других детей, если только не участвует в простой игре типа «дай-возьми». Этот признак также легко обнаруживается на втором году жизни.*

- *Ребенок ведет себя так, как если бы у него был явный дефицит ощущений и восприятия – т. е. как будто он слепой и глухой, но более тщательное обследование выявляет сохранность всех сенсорных модальностей.*

- *Навыки самообслуживания у детей с аутизмом отсутствуют или их развитие крайне задерживается. Им трудно научиться самостоятельно одеваться, пользоваться туалетом и есть без посторонней помощи. Дети плохо распознают опасность, за ними нужен постоянный присмотр, чтобы они не получили серьезных травм, переходя улицу с интенсивным движением, играя с электрооборудованием и т. д.*

- *У детей нарушена направленность и регуляция поведения, они часто демонстрируют «самостимулирующее» поведение в форме ритуальных, повторяющихся стереотипных действий. Они раскачиваются всем телом стоя или сидя, хлопают в ладоши, бегают по кругу, вращают предметы, не отрываясь смотря на свет, вентиляторы и другие вращающиеся объекты, выстраивают предметы аккуратными рядами, подпрыгивают и приседают или крутятся на одном месте в течение долгого времени.*

- *У детей с аутизмом очень часты вспышки ярости и агрессии. Эта агрессия может быть направлена на себя, когда дети кусают свои руки, бьются головой о пол, мебель или бьют себя кулаками по лицу. Иногда агрессия направляется на других, и тогда дети кусают, царапают или бьют своих родителей.*

- *Дети с аутизмом испытывают проблемы в социализации и коммуникации (боязнь перемен, находясь среди других, ребенок с аутизмом испытывает дискомфорт, может убежать, спрятаться). Они предпочитают уединение, не играют со сверстниками, не могут построить дружеские отношения. Не замечают, когда родители приходят и уходят.*

- *У детей с аутизмом отмечается: нарушение моторики (дискоординация движений, ходьба на цыпочках; ребенок не может ухватить игрушку, ездить на трехколесном велосипеде или машинке); нарушения сна, самоограничения и избирательность в еде; отсутствие указательного жеста (если ребенок в чем-либо нуждается, кладет руку родителя на нужный ему объект); избирательность в одежде.*

Условия для организации комплексной помощи ребенку с аутизмом

Цель родителей, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра, – создать такой стиль воспитания, при котором раскроются способности и будут поняты будущие возможности ребенка.

Родителям необходимо

Составить для ребенка визуальное расписание/график дня и строго его придерживаться. Каждый день в одно и то же время ребенок должен: вставать и ложиться спать; завтракать, обедать и ужинать; гулять на улице, играть в различные игры (развивающие, интеллектуальные, настольные) и пр. Следует составлять график на ближайшие мероприятия (поход в гости к бабушке, поход в магазин, в музей).

Если ребенок не читает – используйте для визуального расписания фотографии и картинки или расписание из пиктограмм. Для детей, которые хорошо понимают написанные слова, используйте письменное расписание. Разработка расписания, основанной на том, чем

вы занимаетесь каждый день, позволяет ребенку чувствовать больше контроля над окружающей средой.

Составить **Правила поведения** в доме, на улице, в общественных местах. Разместите Правила на самом видном месте. Давайте Правила ребенку постепенно и постоянно напоминайте о необходимости их выполнять. Правила поведения помогают ребенку понять, что он может делать при тех или иных обстоятельствах и что делать ему категорически запрещается. Правила упорядочивают жизнь ребенка, делают ее более предсказуемой и спокойной.

Использовать альтернативные средства коммуникации. Возможно, ребенок может общаться с помощью языка жестов, планшета, системы PECS и так далее. Самое главное, чтобы все в доме согласилось поощрять и принимать именно эту систему коммуникации. Если ребенок может говорить, тогда поощряйте его за устные слова и требуйте их. Если ребенок может обращаться жестами, то поощряйте и требуйте от него жесты.

Ограничить доступ к поощрениям: никакого «свободного доступа» или «кусочничанья». Поощрять ребенка нужно за добрые и полезные дела (например, убрал все игрушки на место, может посмотреть любимый мультфильм; убрал со стола, может съесть конфетку и т.д.). Если у ребенка есть свободный и неограниченный доступ к тому, что больше всего ему нравится, то очень часто это означает, что у ребенка нет необходимости работать ради чего-то, потому что у него есть доступ ко всему, что он пожелает.

Предотвратить побег. Вы можете начать учить ребенка, что убежать нельзя, с самого раннего возраста. Одним из пунктов правил поведения должен быть «побег». Правило насчет побегов может звучать как: «Надо спросить маму, прежде чем выходить на улицу». Сделайте визуальные подсказки о правиле «Остановись и спроси» и расположите их рядом с каждой дверью. Когда ребенок приближается к двери, ему нужно напомнить, что он не может выходить на улицу один. Можно на ночь закрывать «Правила поведения на улице», чтобы обозначить, что теперь выходить на улицу вообще нельзя.

Оформить визуальную доску для выбора на которой располагаются карточки, обозначающие любимые занятия, продукты или игрушки. Предоставление ребенку больше возможностей для выбора (где ему сидеть, какой фильм смотреть, пить ему сок или молоко) поможет ему сделать выбор и уменьшить проявления проблемного поведения.

Подготовить рабочее место для самостоятельных занятий: выделите небольшое рабочее место, подберите несколько заданий и установите таймер. Учите ребенка выполнять задания, пока таймер не сработает, а затем дайте ему поощрение. С течением времени занятия за рабочим местом можно добавить к визуальному расписанию. Ребенок сможет сделать два занятия за рабочим местом, а затем самостоятельно перекусить, прибраться и др. Постепенно ребенок привыкнет выполнять домашние задания за рабочим столом.

Создать место для отдыха: выделите тихий угол в доме и положите туда предметы, помогающие успокоиться (подушки, напольные мешки, гимнастический мяч и так далее). Когда ребенок расстроен или страдает от перегрузки, объясните ему, что ему нужно успокоиться. Направьте ребенка в место для отдыха и помогите ему заняться чем-нибудь успокаивающим. Хвалите и поощряйте ребенка за улучшения в его настроении. С течением времени ребенок сможет самостоятельно пойти в место для отдыха, выполнять упражнения для релаксации и вернуться, когда почувствует себя лучше.

Включать ребенка с аутизмом в детский коллектив. Если функциональность ребенка позволяет ему посещать обычный детский сад или школу, этой возможностью обязательно надо пользоваться. Если ребенку трудно адаптироваться самому – ему потребуется дополнительное сопровождение тьютора. Если специалисты психолого-медико-педагогической комиссии порекомендуют ребенку необходимость посещать только специальный детский сад или школу для детей с ограниченными возможностями здоровья, это следует выполнить. В образовательной организации для детей с аутизмом создают специальные образовательные условия и психолого-медико-педагогическое сопровождение. Педагоги

разрабатывают и реализуют для каждого ребенка индивидуальную коррекционно-развивающую программу.

Рано начатое обучение, индивидуальный подход к лечению, интенсивная терапия, участие всех членов семьи в обучении приводят к заметным улучшениям в развитии большинства детей с аутизмом.

Воспитывая ребенка с расстройствами аутистического спектра родителям следует соблюдать следующие рекомендации

Не пренебрегайте личной психической гигиеной.

Психическое состояние родителей оказывает существенное влияние на жизнь и здоровье ребёнка. Неуравновешенность, неврозы, стрессы, травмы и т.п. препятствуют установлению контакта. Снижают внимание к нуждам ребёнка. Не дают объективно оценить ни его потенциал, ни актуальные потребности. Доброжелательная атмосфера в семье существенно повышает шансы детей с аутизмом к адаптации в социуме.

Примеры:

- Крики и ругань в семье могут напугать ребёнка с РАС, вызвать у него истерику.
- Раздражительность родителя повышает тревожность ребёнка, вследствие чего он опять же больше склонен к срывам и больше уходит в себя.

Создайте ребёнку эмоционально-психологический комфорт.

Важно понять, что ребёнку очень сложно жить в этом мире, а значит нужно научиться наблюдать за ним, интерпретируя вслух каждое его слово и каждый жест. Это поможет расширить внутренний мир ребенка и подтолкнет его к необходимости выражать свои чувства и эмоции словами, сформирует чувство уверенности в себе и защищенности. А потом постепенно следует переходить к обучению ребенка новым навыкам и формам поведения.

Не отождествляйте себя с ребёнком!

Слияние с ребенком, полное погружение в его жизнь опасно как для родителей, так и для детей. При таком положении дел родитель болезненно воспринимает любое отклонение от ожиданий, которые он планирует в отношении ребёнка, переживает его неудачи как свои собственные. Ребенок под гиперопекой испытывает проблемы с приобретением навыков самостоятельного обслуживания, что в дальнейшем отрицательно скажется во взрослой жизни. Разумный подход в данном случае – обучение ребенка, а не обслуживание.

Примеры:

Ребёнок с РАС не умеет завязывать шнурки: родитель должен неоднократно показать алгоритм, затем совместно осуществлять шнурование до тех пор, пока ребёнок не научится сам, плохим вариантом будет делать это за ребёнка постоянно.

Ребёнок не умеет посещать магазин и делать покупки. Следует обучать его методом мелких шажков – сперва научите брать один нужный продукт, затем несколько, потом покажите процесс оплаты покупок, отправьте за продуктами или вещами по списку, обязательно будьте на связи (возможно у ребёнка возникнут вопросы).

Занимайтесь самообразованием!

Регулярное чтение научных работ специалистов в области коррекции расстройств аутистического спектра, блогов и форумов родителей, воспитывающих таких детей, может быть полезно. При этом важно помнить, что необходим системный подход, а не хаотичное перебирание различных вариантов на основе чужого положительного опыта. В первую очередь нужно ориентироваться на Вашего конкретного ребёнка и его характеристики. Если они

не полностью вписываются в группы, предложенные, например, Л. Уинг или О. Никольской, следует комбинировать методики, исходя из реакций ребёнка.

Не копируйте слепо чужие способы воспитания, наблюдайте за Вашим ребёнком и найдите действенные для него методы.

Не игнорируйте сильные стороны ребёнка с РАС.

Любые родители и дети – разные личности с различающимися наборами способностей. Ребёнок с аутизмом – это еще и наличие иного когнитивного стиля. Специальные интересы могут стать профессией. В любом случае поощряйте их, будьте уважительны и конкретны. Ваша задача – помочь понять будущие действия, а не обесценить занятия ребёнка.

Примеры:

Ребёнок много времени проводит с буквами: предложите ему клавиатуру и научите печатать, в этом случае, если он не станет писателем, то сможет набирать тексты.

Ребёнок интересуется рисованием: поддержите его, устройте в студию, пригласите учителя и т.д., даже если в итоге из него не вырастет великий художник, то вполне может получиться иллюстратор, специалист по векторной графике и т.д.

Не занимайтесь насильственной социализацией ребенка с РАС.

Навыки вступать в коммуникацию с окружающими людьми, поддерживать взаимодействие, устанавливать взаимные связи сложны для людей с аутизмом в любом возрасте. Неудачи в данной области ведут к замкнутости, тревожному расстройству личности и депрессии.

Любое вхождение в коллектив сверстников должно вызывать у ребёнка с РАС удовлетворение, а не истерику или перегрузку.

Примеры:

Не стесняйтесь подойти вместе с ним к детям на площадке и попросить их принять его в игру, но если ребёнок испытывает дискомфорт, то лучше поиграйте с ним вдвоём или дайте ему заняться чем-то самостоятельно.

Не ставьте цель добиться зрительного контакта – дети с РАС прекрасно обходятся без него, принуждение не повысит их внимание, а вызовет тревогу.

Учитывайте сенсорные особенности ребёнка.

Известно, что сенсорное восприятие детей с РАС (как и взрослых) имеет свои особенности. Тщательно изучите все потребности Вашего ребёнка в этой области. Представьте, что всё вокруг Вас издаёт звуки на самом высоком уровне громкости, Вас слепит яркий свет, давит воздух. Это то, что ощущает и осознаёт Ваш ребёнок. Ваша задача – облегчить ему это состояние.

Примеры:

Ребёнок закрывает уши или глаза – это признак перегрузки. Затемните помещение, выключите источник звуков (телевизор, радио). Если Вы в торговом центре, то постарайтесь как можно скорее увести оттуда ребёнка.

Одежда тоже может вызывать неприятные ощущения и сенсорную перегрузку: слишком плотная, из раздражающего материала одежда (шёлк, шерсть). Если ребёнок стягивает с себя вещи, то попытайтесь понять, что именно в них его беспокоит и не пытайтесь навязывать. Приобретите одежду из других материалов, которые будут комфортны для ребенка и соответствующего размера.

Вовлекайте ребенка в совместную деятельность.

Как правило, даже неговорящие дети с аутизмом, охотно выполняют невербальные задания, при которых не нужно использовать речь. Необходимо учить ребенка с помощью

визуального воспитания, карточек РЕКС, картинок лото, головоломок, пазлов, мозаики и других альтернативных средств коммуникации налаживать контакт, вовлекать его в индиви- дуальную и совместную деятельность.

Примеры:

Если ребенок подходит к какому-либо предмету, называйте его, дайте малышу по- держаться за него руками, ведь таким образом подключаются все анализаторы – зрение, слух, осязание. Дети нуждаются в многократном повторении названий предметов, им надо говорить, для чего они предназначены, пока ребята не привыкнут к ним, а затем «включат» в поле своего внимания.

Когда ребенок с аутизмом всецело чем-то занят (например, разглядывает себя в зерка- ле), можно осторожно подключать речевое сопровождение, «забывая» называть предметы, которых касается ребенок, это провоцирует неговорящего ребенка преодолеть психологиче- ский барьер и сказать нужное слово.

Если ребенок погружен в игры-манипуляции с предметами, нужно стремиться к тому, чтобы они имели какой-то смысл: выкладывание рядов из кубиков – «строим поезд», разбра- сывание кусочков бумаги «устроим салют». Желательно использовать игры с четко установ- ленными правилами, а не сюжетно-ролевые, где необходимо говорить. Игру нужно проигры- вать много раз, сопровождая каждое действие комментариями, чтобы ребенок понял прави- ла, и игра для него была неким ритуалом, который так любят дети с аутизмом.

Не применяйте физическое насилие.

Наказание ремням, шлепки, удары и любое иное физическое воздействие на детей не- допустимы. Ни опыт предшествующих поколений, ни трудности с воспитанием, ни личное тяжёлое эмоциональное состояние родителя не могут быть оправданием такого рода дей- ствий.

Занимайтесь спортом!

Лечебная физкультура способствует развитию мозга и координации движений. Дома Вы можете практиковать с малышом различные прыжки: на одной ножке, спрыгивание с бровки, прыжки через скакалку. Также можно лазать по лесенкам, приседать, кружиться. Это не только укрепляет здоровье, но и дает понимание понятий право-лево, верх-низ.

Научитесь отказывать

Приучайте ребенка к словам «нет», «нельзя». Иначе малыш не поймет, что некоторые его поступки причинят боль – он будет толкать детей на площадке или бить маму и т. д.

Проблемы ребенка с аутизмом нужно решать постепенно, ставя перед собой бли- жайшие цели: помочь ребенку избавиться от страхов; научиться реагировать на вспышки его агрессии и самоагрессии; подключить ребенка к общим занятиям.

Что хотел бы рассказать вам ребёнок с аутизмом?

- Прежде всего я – ребёнок. Аутизм лишь аспект моей жизни.
- У меня есть сильные стороны. Не нужно видеть только мои слабости.
- Мне нравится порядок. Мне проще учиться, когда вы говорите конкретно и показываете мне, что делать.
- Я люблю постоянство, неожиданности пугают меня.
- Будьте терпеливы. Мне нужно больше времени, чтобы разобраться в новом.
- Звуки, запахи и прикосновения, которые приятны вам, могут раздражать меня.
- Не думайте, что я вас не слушаю. Возможно, я просто не понимаю вас.
- Я не могу объяснить, что мне нужно, если мне не хватает для этого слов.

- Я хочу дружить, но не знаю, что для этого нужно делать.
- Пожалуйста, не сравнивайте меня с другими детьми. Любите таким, какой я есть.