



## *Рекомендации для родителей детей с РАС*

Поведение, эмоции, мотивы родителей складываются в сложный комплекс методов и способов взаимодействия с ребёнком. На успешность отношений напрямую влияют чувства, семейные ценности, понимание ответственности, ожидания и надежды. Влияние фактора семьи на жизнь любого человека нельзя недооценивать. А в случае семей, где дети с расстройством аутистического спектра, он играет ведущую роль. Цель родителей — создать такой стиль воспитания, при котором раскроются способности и будут поняты будущие возможности.

Данный текст предлагает родителям советы, направленные на улучшение качества взаимоотношений.

### **1. 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:

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

### **2. Не отождествляйте себя с ребёнком**

Слияние опасно как для родителей, так и для детей. При таком положении дел родитель болезненно воспринимает любое отклонение от ожиданий, которые он питает 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 взрослом жизни. Разумный подход в данном случае — обучение, а не обслуживание.

Примеры:

- а) 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.
- б) Ребёнок не умеет посещать магазин и делать покупки: обучайте 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 (вдруг у ребёнка возникнут вопросы).

### 3. Не забывайте о необходимости самообразования

Регулярное чтение научных работ специалистов в области расстройства аутистического спектра, личных блогов и форумов родителей, воспитывающих таких же 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, комбинируйте методики, исходя из реакций ребёнка.

### 4. Не игнорируйте сильные стороны ребёнка с РАС

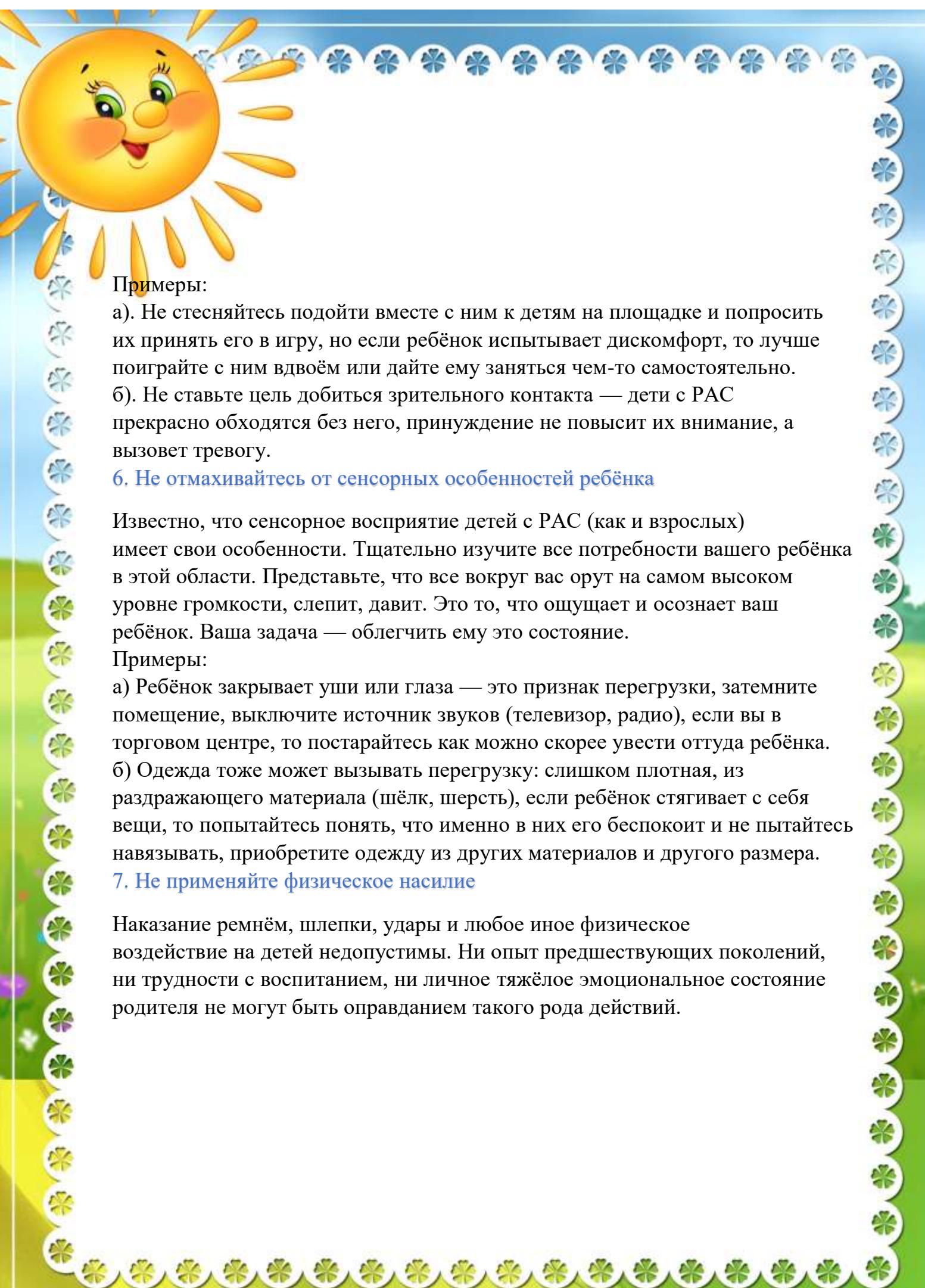
Любые родители и дети — разные личности с различающимися наборами способностей. Ребёнок с аутизмом — это еще и наличие иного когнитивного стиля. Специальные интересы могут стать профессией. В любом случае поощряйте их, будьте уважительны и конкретны. Ваша задача — помочь понять будущие действия, а не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

### 5. Не занимайтесь насилиственной социализацией ребенка с РАС

Навыки вступать в коммуникации, поддерживать их, устанавливать взаимные связи сложны для аутичных людей в любом возрасте. Неудачи в данной области ведут к замкнутости, тревожному расстройству личности и депрессии. Любое хождение в коллектив сверстников должно вызывать у ребёнка удовлетворение, а не истерику или перегрузку.



Примеры:

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

## 6. Не отмахивайтесь от сенсорных особенностей 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 все вокруг вас орут на самом высоком уровне громкости, слепят, давят. Это то, что ощущает и осознает ваш ребёнок. Ваша задача — облегчить ему это состояние.

Примеры:

- а) 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.
- б) Одежда тоже может вызывать перегрузку: слишком плотная, из раздражающего материала (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 и другого размера.

## 7. Не применяйте физическое насилие

Наказание ремнём, шлепки, удары и любое иное физическое воздействие на детей недопустимы. Ни опыт предшествующих поколений, ни трудности с воспитанием, ни личное тяжёлое эмоциональное состояние родителя не могут быть оправданием такого рода действий.