

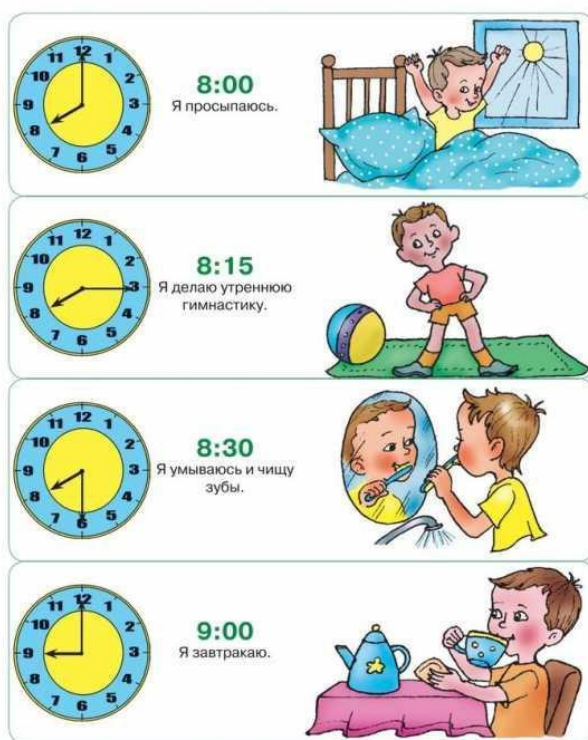
10 ЛУЧШИХ СТРАТЕГИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ ДОМА

Данные стратегии уменьшат стресс, как в вашей собственной жизни, так и в жизни вашего ребёнка, и упростят обучение его новым навыкам. Эти стратегии могут изменить жизнь вашего ребёнка к лучшему сами по себе. Я рекомендую внедрить эти подходы как можно раньше – чем младше ребёнок, тем лучше. Однако если вы заботитесь о ребёнке постарше или о взрослом с аутизмом, то эти стратегии будут не менее полезны.

1. СТРУКТУРА/РАСПОРЯДОК ДНЯ ДОМА:

Последовательность и знание о том, чего ожидать, помогает ребятам с аутизмом справляться с ежедневными трудностями. Разработайте ежедневный распорядок дня для вашего дома и как можно строже его придерживайтесь. Каждый день ребенок должен ложиться спать в одно и то же время. Ужин должен быть в одно и то же время. Прогулка на улице должна быть в одно и то же время.

РЕЖИМ ДНЯ



Резкие, неожиданные и значительные изменения день ото дня и от момента к моменту — это надежный путь к нежелательному поведению или полноценной истерике у вашего ребенка. Стабильный распорядок дня, основанный на том, чем вы занимаетесь каждый день, позволяет ребенку чувствовать больше контроля над окружающей средой.

2. ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ НА ДЕНЬ:

Понятно, почему нужно начать с создания ежедневного расписания? Визуальные расписания жизненно необходимы для обучения ребенка независимости. Как вашему ребенку научиться самостоятельно выполнять утреннюю рутину, завтракать, собираться в школу? Очень просто: визуальное расписание. Вы никогда не ловили себя на том, что повторяете одно и то же требование 2, 3, а то и 85 раз подряд? Сделайте визуальное расписание. Когда ваш ребенок завершает занятие или задачу, он начинает просто слоняться из угла в угол, заполняя время самостимуляциями и нежелательным поведением? Создайте визуальное расписание. справляться с ежедневными трудностями. Разработайте ежедневный распорядок дня для вашего дома и как можно строже его придерживайтесь. Каждый день ребенок должен ложиться спать в одно и то же время. Ужин должен быть в одно и то же время. Прогулка на улице должна быть в одно и то же время.

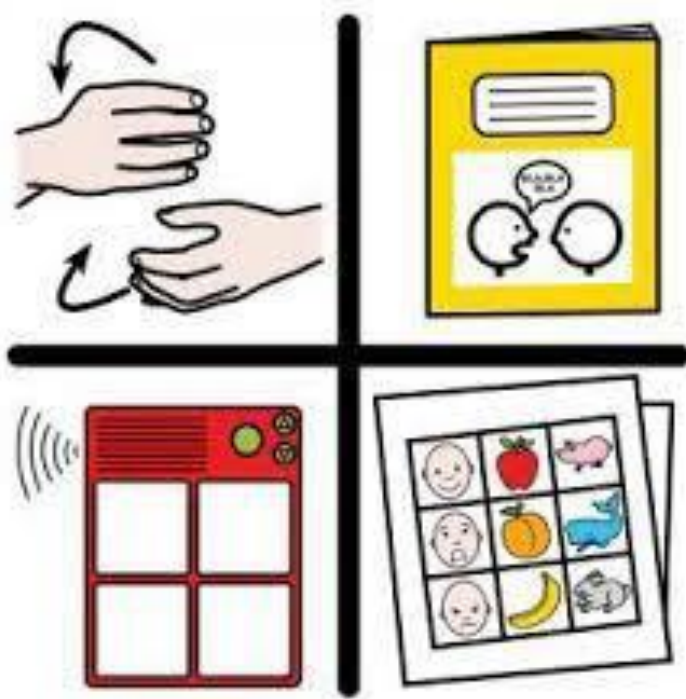


Визуальное расписание помогает этим ребятам понимать, что они должны сейчас делать, что будет потом, а что после этого. Небольшой совет:

пожалуйста, не используйте письменные расписания с детьми, которые пока не умеют читать. Это бесполезно. Используйте фотографии и картинки.

3. СИСТЕМА КОММУНИКАЦИИ:

Приходится часто говорить об обучении навыкам коммуникации, и это именно то, с чего надо начинать, причем как можно раньше. Возможно, ваш ребенок может общаться с помощью языка жестов, планшета 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 с жестами, то поощряйте и требуйте от него жесты. Очень часто я вижу, что дома ребенок использует множество неэффективных и слабых видов коммуникации, и это проблема, которую необходимо решить. Начните поощрять только одну систему коммуникации, и убедитесь, что в семье все понимают необходимость этого.



4. ОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП К ПООЩРЕНИЯМ:

Никакого «свободного доступа» или «кусочничанья». Свободный доступ означает, что если ребенок просто «обожает» мультфильм про Дашу Следопыта, то у него есть возможность смотреть Дашу часами каждый день. Кусочничанье означает, что если ребенок просто «обожает» крендельки, то он в любой момент может прийти на кухню, открыть буфет и взять целую горсть крендельков. Если у вашего ребенка есть свободный и неограниченный доступ к тому, что больше всего ему нравится, то как вы будете поощрять его за хорошее поведение? Позитивное поощрение — это эффективная и критически важная стратегия для обучения вашего ребенка новым навыкам. И когда я слышу от родителей: «У нее просто нет никаких поощрений!», 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.

5. АКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПОБЕГОВ:

Риск побега — это огромная угроза безопасности для многих ребят с аутизмом, особенно для невербальных детей. Вы можете начать учить ребенка, что убегать нельзя, с самого раннего возраста. Вместе с распорядком дня (видите, как это важно?), у вас должны быть правила поведения в доме. 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. Учите ребенка подходить к вам и использовать свою систему коммуникации (жесты, планшет и так далее), чтобы попросить «гулять». Я предлагаю закрывать визуальные подсказки на ночь, чтобы обозначить, что теперь выходить на улицу вообще нельзя. Или можно повесить другую подсказку, например, «Подожди». Объясните ребенку, что можно выходить на улицу, только когда светит солнце.

6. ДОСКА ДЛЯ ВЫБОРА:

Выбор — это основополагающее право каждого человека, но когда речь идет о детях с инвалидностью, это право часто игнорируется. Многие виды проблемного поведения можно уменьшить или вообще искоренить, если просто предоставить ребенку больше возможностей для выбора, например, где ему сидеть, какой фильм смотреть, пить ему сок или молоко. Для того, чтобы помочь ребятам сделать выбор, обычно делают визуальную доску выбора, на которой располагаются карточки, обозначающие их любимые занятия, продукты или игрушки. В течение дня множество раз демонстрируют им доску выбора и позволяют им выбирать, чем заняться, что есть или с чем играть. В зависимости от ребенка доска выбора может обновляться с различной регулярностью, если ребенку надоедают его поощрения. Мне также нравится пользоваться доской выбора, потому что она учит рассматривать разные предметы и выбирать один из них. Если у вас невербальный ребенок, то вместо того, чтобы бегать вокруг, пытаюсь понять, что ему нужно, пока он вопит и кричит, просто протяните ему доску с картинками и скажите «Выбирай».



7. УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРИУЧЕНИЯ К ТУАЛЕТУ:

Речь идет о большой стратегии, которая нужна во многих домах, но очень редко в них встречается. Даже если ваш ребенок пока слишком маленький для приучения к туалету, вы должны начать эту стратегию немедленно. Меняйте подгузники только в ванной комнате, приучайте ребенка помогать вам при одевании и раздевании, пусть он сам выбросит испачканный подгузник, а потом помоеет руки. Вы учите всему, что связано с туалетом, помимо, собственно, сидения на унитазе. Ребенок привыкает к ванной комнате и усваивает многие навыки, которые понадобятся ему позже (например, как расстегнуть молнию на штанах). Для сложных навыков, например, мытья рук, сделайте пошаговое визуальное расписание. Если ребенок испачкался, то он должен участвовать в переодевании, выбросить подгузник или испачканные трусы, помыть руки.



8. ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ МУЛЬТИМОДАЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СТИМУЛЯЦИИ:

Это напрямую связано с уменьшением повторяющегося, самостимулирующего поведения и гиперактивности. Если ребята слишком много времени тратят на стимминг, родители часто просят уменьшить его. Ну, стимминг для чего-то нужен вашему ребенку. Так что я всегда рекомендую перенаправить его, а не подавлять. Подберите предметы, с которыми ваш ребенок сможет манипулировать и взаимодействовать, чтобы получить нужную сенсорную стимуляцию, так что ему не придется целый день бродить по дому и мычать, трясти руками или кружиться на месте. Возможные варианты включают большие гимнастические мячи, батут, сенсорные коробки с разнообразными предметами, светящиеся игрушки, пальцевые краски и так далее.

9. РАБОЧЕЕ МЕСТО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Завершение задач — эта программа обучает навыкам досуга и независимости. Вам приходится развлекать ребенка целый день? Если вам нужно позвонить, постирать или отправить письма по электронной почте, ваш ребенок сможет занять себя? Если нет, то его необходимо обучать независимым занятиям. Выделите небольшое рабочее место, выберите несколько занятий и установите таймер. Учите ребенка выполнять задания, пока таймер не сработает, а затем дайте ему большое поощрение. С течением времени занятия за рабочим местом можно добавить к визуальному расписанию (видите, почему оно так важно?), а ребенок сможет самостоятельно перекусить, прибраться, сделать два занятия за рабочим местом, начать делать домашние задания и так далее.

10. МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА:

Это еще одна стратегия, которую бы мне хотелось встречать чаще, потому что очень часто она необходима. Ребята с аутизмом испытывают сильные перегрузки и чрезмерную стимуляцию в течение дня, что выливается в капризы, нытье, истерики и самоагрессию. Очень часто я наблюдаю, как родители берут на себя всю ответственность за эмоции ребенка. Например, поднимают ревущего ребенка, укачивают и утешают его, пока он не перестанет плакать. Во-первых, этим они подкрепляют проблемное поведение. Во-вторых, нам важно с самого раннего возраста учить детей, что они могут контролировать свои эмоции. 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, например: «Ты плачешь и бросаешь игрушки. Тебе нужно успокоиться». Направьте ребенка в место для отдыха и помогите ему заняться чем-нибудь успокаивающим, например, глубоко и медленно дышать, считать до пяти и так далее. Используйте визуальные подсказки, чтобы показать ребенку, какие шаги нужно сделать, чтобы успокоиться. Хвалите и поощряйте ребенка за улучшения в его настроении. С течением времени вы сможете просто говорить ребенку, что нужно пойти успокоиться, и он сможет самостоятельно пойти в место для отдыха, практиковать упражнения для релаксации и вернуться, когда почувствует себя лучше. Успокаивающие стратегии (их визуальные подсказки) нужно всегда носить с собой и пользоваться ими в любой обстановке. Важно не само место, а то, что вы учите ребенка регулировать собственные эмоции.