

Составитель: Иванова А.В.,
воспитатель

В помощь детям с аутизмом. Выбор методов лечения и другие советы для родителей.

Родители детей с аутизмом могут сделать очень многое для того, чтобы помочь своему ребенку в преодолении трудностей. Однако получение необходимой поддержки также имеет огромное значение. Когда воспитываешь ребенка с аутизмом, забота о себе – это не эгоизм, а необходимость. Эмоциональная сила дает человеку возможность быть лучшим родителем для особого ребенка. Советы, приведенные в данной статье, могут оказаться очень полезными для родителей аутичных детей.

Если у вашего ребенка недавно обнаружили (или заподозрили) расстройство аутистического спектра, вероятно, больше всего вас волнует вопрос о том, что же будет дальше. Ни один родитель не может быть готов к тому, чтобы узнать о диагнозе «аутизм» у своего ребенка. Скорее всего, вы не уверены в том, как лучше помочь вашему ребенку, или смущены противоречивыми советами в отношении лечения. Может быть, вам сказали, что аутизм неизлечим и представляет собой пожизненное состояние, и вы переживаете о том, что любые ваши усилия окажутся бессмысленными.

Несмотря на то, что РАС действительно нельзя просто «перерасти», существует множество видов лечения аутизма, которые могут помочь детям освоить новые навыки и преодолеть широкий спектр преград в их развитии. С правильно выбранным планом лечения, с любовью и поддержкой ваш ребенок может вырасти, выучиться и преуспеть в жизни.

Не ждите диагноза.

Лучшее, что вы можете сделать как родитель ребенка с аутизмом или другими расстройствами развития, – это начать лечение незамедлительно. Обратитесь за помощью сразу же, как только вы заподозрили, что что-то не так. Не ждите, что ваш ребенок овладеет тем или иным навыком позже или просто «перерастет» проблему. Не дожидайтесь официального диагноза. Чем раньше ребенок с РАС получит помощь, тем больше шансов на успех лечения. Раннее вмешательство является наиболее эффективным способом ускорить развитие вашего ребенка и уменьшить симптомы аутизма.

Советы для родителей детей с аутизмом

Узнайте больше об аутизме. Чем больше вы будете знать о расстройствах аутистического спектра, тем более обоснованным будет принятие решений для вашего ребенка. Изучите все варианты терапии, задавайте вопросы и участвуйте в принятии любых решений в отношении лечения.

Станьте экспертом по вашему ребенку. Выясните, что вызывает у вашего ребенка «плохое» поведение и что влияет на положительную реакцию. Что оказывает на вашего ребенка стрессовое или успокаивающее воздействие, что вызывает дискомфорт или удовлетворение? Если вы начнете понимать, что именно влияет на ребенка, вам будет легче избегать проблем и предотвращать ситуации, которые вызывают трудности.

Примите вашего ребенка, его странности и т.д. Вместо того чтобы заикливаться на различиях между вашим аутичным ребенком и другими детьми, на том, чего ему (или ей) не хватает, примите его таким, какой он есть. Наслаждайтесь его особенностями, радуйтесь маленьким успехам и перестаньте сравнивать своего ребенка с другими детьми. Ощущение безоговорочной любви и принятия поможет вашему ребенку больше, чем что-либо другое.

Не сдавайтесь. Невозможно предугадать ход расстройства аутистического спектра. Не спешите с выводами о будущем вашего ребенка. Так же, как и у других, у детей с аутизмом впереди целая жизнь, чтобы расти и развиваться.

Оказание помощи детям с аутизмом. Совет №1: Обеспечьте структуру и безопасность.

Изучение максимально возможного объема информации об аутизме и вовлечение в процесс лечения – это долгий путь помощи вашему ребенку. Следующие советы помогут облегчить ежедневный домашний быт, как родителям, так и их детям.

Будьте последовательны. Детям с аутизмом требуется время, чтобы адаптировать навыки, полученные в одних условиях окружающей среды

(например, в кабинете у терапевта или в школе), к другим условиям, в том числе к домашней среде. Например, ваш ребенок может использовать язык жестов для коммуникации в школе, но не подумает о том, что может так же общаться и дома. Создание последовательности в среде вашего ребенка – это лучший способ закрепить полученные навыки. Узнайте, над чем терапевты работают с ребенком в данный момент, и займитесь этим в домашних условиях. Изучите возможность проведения терапии в разных местах, чтобы стимулировать вашего ребенка к использованию полученных знаний в различной среде. Также важно быть последовательным при взаимодействии с ребенком и со сложностями в его поведении.

Следуйте расписанию. Дети с аутизмом, как правило, чувствуют себя комфортней, если у них есть четко структурированное расписание. Установите расписание с указанием точного времени для еды, терапии, школы и сна. Старайтесь свести изменения в расписании к минимуму. Если изменение неизбежно, подготовьте ребенка заранее.

Поощряйте хорошее поведение. Положительное усиление может ощутимо помочь вам в продвижении, поэтому приложите все усилия к тому, чтобы найти то, «за что можно поощрить» ребенка. Хвалите детей, когда они действуют соответствующим образом или используют новый навык, при этом четко формулируя то, за что вы хвалите ребенка. Помимо этого, поищите другие способы поощрить их за хорошее поведение, например, дать наклейку или позволить поиграть с любимой игрушкой.

Создайте домашнюю зону безопасности. Выделите ребенку пространство в вашем доме, где ваш он сможет расслабиться, почувствовать себя защищенным и побыть в безопасности. Границы должны быть установлены так, чтобы ребенок мог понять их. Можно использовать визуальные маркеры (цветные ленты или обозначенные картинками/фотографиями зоны). Вы должны быть уверены в том, что выделенная зона действительно является безопасной для вашего ребенка, особенно если он склонен к истерикам или самоагрессии.

Оказание помощи детям с аутизмом.

Совет №2. Найдите невербальный способ коммуникации.

Налаживание общения с аутичным ребенком может быть испытанием, но для коммуникации вам не обязательно нужно говорить. Вы уже общаетесь с вашим ребенком - то, как вы смотрите на него, прикасаетесь к нему, тон

вашего голоса и язык вашего тела, - все это тоже коммуникация. И ваш ребенок также общается с вами, даже если он никогда не выражает это словами. Вам просто нужно выучить этот язык.

Найдите невербальные сигналы. Если вы наблюдательны, то вы можете уловить те невербальные сигналы, которые использует ваш ребенок для коммуникации. Обратите внимание на звуки, которые он издает, на его мимику и жесты, которые он использует, когда чувствует усталость или голод, и т.п.

Выясните причину его истерики. Для любого ребенка вполне естественно расстраиваться из-за того, что его не понимают или игнорируют. Если вы сталкиваетесь с такой ситуацией, то, скорее всего, причина заключается в том, что вы не улавливаете его невербальные сигналы. Устроив истерику, ребенок пытается обратить на себя ваше внимание и выразить свое разочарование.

Выделите время для веселья. Ребенок с РАС по-прежнему остается ребенком. Как ребенку, так и его родителям, нужно радоваться жизни и стараться не превращать ее исключительно в терапию. Запланируйте время для игр на период максимальной активности ребенка. Найдите способы весело провести время вместе, подумайте, что вызывает у ребенка улыбку, смех и позволяет ему «раскрыться». Ваш ребенок будет наслаждаться такими моментами, особенно когда поймет, что это не связано с терапией или обучением. Результатом будет удовольствие, полученное вами от совместного веселья, и удовольствие вашего ребенка от времени, проведенного с вами без какого-либо давления. Игра является неотъемлемой частью обучения и не должна восприниматься как работа.

Обратите внимание на сенсорные ощущения вашего ребенка. Многие дети с аутизмом очень чувствительны к свету, звукам, вкусам и запахам. У некоторых аутичных детей низкий порог чувствительности к сенсорным стимулам. Выясните, какие визуальные стимулы, звуки, запахи, движения и тактильные ощущения вызывают у вашего ребенка дискомфорт или нежелательное поведение, и что вызывает у него положительные эмоции.

Оказание помощи детям с аутизмом. Совет №3. Составьте свой план лечения.

С таким многообразием методов лечения аутизма понимание того, какой способ подходит именно вашему ребенку, может оказаться довольно непростой задачей. Также осложняет ситуацию и тот факт, что вы можете

услышать различные и порой даже противоречивые отзывы от родителей и врачей. Вы должны принять во внимание, что не существует единого метода лечения, который будет работать для всех, и это необходимо учитывать при составлении плана лечения для вашего ребенка. Каждый человек с РАС уникален, со своими сильными и слабыми сторонами.

Хороший план лечения должен:

- Быть основан на интересах вашего ребенка
- Представлять собой четкий план
- Включать задачи, состоящие из ряда простых шагов
- Активно включать вашего ребенка в высокоструктурированную деятельность
- Предполагать регулярное усиление поведения
- Предполагать участие родителей

Источник: Национальный институт психического здоровья.

Лечение вашего ребенка должно быть адаптировано в соответствии с его индивидуальными потребностями. Никто не знает вашего ребенка лучше чем вы, поэтому вы должны проконтролировать, чтобы эти потребности были удовлетворены. Чтобы это легче было сделать, задайте себе следующие вопросы:

- Каковы сильные стороны вашего ребенка?
- Какие слабые стороны вашего ребенка?
- Какое поведение вызывает наибольшие сложности?
- Какие важные навыки отсутствуют у вашего ребенка?
- Каким образом вашему ребенку легче учиться (с использованием визуальных стимулов, аудиальных или физических)?
- Что доставляет вашему ребенку удовольствие, и как это можно использовать в лечении?

И, наконец, всегда помните, что независимо от того, какой план лечения был выбран, ваше участие имеет решающее значение для успеха. Вы можете помочь своему ребенку получить максимальный эффект от лечения, если будете тесно сотрудничать с командой терапевтов и продолжать реализацию терапии в домашних условиях.

Выбор метода лечения аутизма.

Существует огромное количество разнообразных методов и подходов к лечению аутизма. Некоторые из них направлены на устранение

проблемного поведения, построение коммуникации и социальных навыков, в то время как другие больше ориентированы на проблемы сенсорной интеграции, моторные навыки, эмоциональные проблемы и пищевую чувствительность.

В связи с наличием такого широкого выбора, чрезвычайно важно провести собственное исследование, поговорить с экспертами и выяснить все интересующие вас вопросы. Но имейте в виду, что вам необязательно нужно будет выбирать только один метод лечения. Зачастую требуется комбинированный подход к лечению, который может использовать преимущества различных методов терапии.

В основном, программы лечения аутизма включают поведенческую терапию, занятия с логопедом, игровую терапию, трудотерапию и пищевую терапию.

Оказание помощи детям с аутизмом. Совет №4. Найдите помощь и поддержку.

Уход за ребенком с РАС может потребовать от вас много энергии и времени. Будут такие дни, когда вы можете почувствовать измождение, отчаяние и напряжение. Воспитание детей – это не всегда легко, а растить ребенка с особенностями - еще более сложная задача. Чтобы быть лучшим родителем, важно заботиться о себе.

Группы поддержки по аутизму – группа поддержки – это возможность встретить другие семьи с такими же трудностями, как у вас. Родители могут делиться информацией, получать консультацию и предоставлять эмоциональную поддержку друг другу. Даже просто находясь с другими «в одной лодке» и обмениваясь опытом, можно справиться с чувством «изоляции», которое родители зачастую переживают при получении диагноза РАС у их ребенка.

Временный уход – каждому родителю нужно время для отдыха. А для родителей особого ребенка это особенно актуально. Временная няня может взять на себя заботы о ребенке на короткое время, давая вам отдохнуть на несколько часов, дней или даже недель.

Индивидуальная, супружеская или семейная консультация – Если вы испытываете стресс, беспокойство и депрессию, вы можете посещать врача самостоятельно. Терапия является местом, где вы можете откровенно поговорить обо всех ваших. Супружеская или семейная консультация также может помочь в решении проблем в отношениях супругов и других членов семьи.

Знайте права вашего ребенка.

Как родитель аутичного ребенка, вы имеете законное право:

- *участвовать в разработке индивидуального плана, от начала и до конца*
- *не соглашаться с рекомендациями школьной системы*
- *искать независимую оценку для вашего ребенка*
- *пригласить в команду специалистов по реабилитации любого человека – от родственника до врача вашего ребенка*



Источник: <http://www.helpguide.org/articles/autism/helping-children-with-autism.htm>

*Read more: <http://autism-aba.blogspot.com/2016/04/helping-children-with-autism.html#ixzz4iOrERqpx>
<https://www.istockphoto.com/ru/фотографии/confused-kid-shrugging-shoulders?excludenudity=true&sort=mostpopular&mediatype=photography&phrase=confused%20kid%20shrugging%20shoulders>*