



Восемь простых правил общения с ребёнком с расстройством аутистического спектра (РАС)

Правило №1. Для детей с аутизмом важно строгое соблюдение режима

Расписание/ график дня, правила: разработайте ежедневное расписание дня для вашего дома и как можно строже его придерживайтесь. Каждый день ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время. Завтрак, обед и ужин должен быть в одно и то же время. Прогулка на улице, различные игры (развивающие, интеллектуальные, настольные) должна быть в одно и то же время. Так же нужно составлять график на ближайшие мероприятия (поход в гости к бабушке, поход в магазин).

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

Резкие, неожиданные и значительные изменения дня — это надежный путь к нежелательному поведению или полноценной истерике у вашего ребенка. Разработка расписания, основанной на том, чем вы занимаетесь каждый день, позволяет ребенку чувствовать больше контроля над окружающей средой.

Правило № 2. Используйте визуальное общение

Дети с РАС лучше воспринимают информацию визуально, чем на слух. С ними не работает способ «Повтори много раз, и он тебя услышит и выполнит просьбу» или фраза «Я же тебе сто раз сказала». Не работает не потому, что они не слышат, а потому, что иначе воспринимают информацию. Представьте, что вы попали в иностранное государство, вы хотите есть, пить, спать. Но вы не знаете языка, а вокруг много активных людей. Которые все время разговаривают. Для вас эти разговоры лишь шумовой фон, который вас начинает утомлять. Так вот, человек с аутизмом – это и есть тот самый иностранец, попавший в чужое государство. И самый простой способ коммуникации для него – это визуализация. Попросту говоря, картинки.

Правило № 3. Чем проще ваша речь, тем лучше.

В общении с ребенком с РАС почти всегда действует так называемое правило «один – один». Если ребенок говорит вам одно слово. Вы отвечаете ему так же - одним словом. Когда хотите позвать ребенка погулять, не стоит говорить «Ой, на улице погода хорошая, может, прогуляемся?». Ему сложно вычленить из этой фразы главное, и, скорее всего, он просто зависнет на вопросе. Надо говорить медленно, спокойно, односложно. Если хотите позвать на прогулку достаточно спросить «Гулять?»

Правило № 4. Старайтесь избегать иносказаний.

Ребенок не поймет вас, если вы скажете: «У меня голова раскалывается», - потому что буквально представит, как голова распадается на части. Надо сказать проще: «Голова болит».

Правило № 5. Научитесь ждать.

Коммуникация с ребенком, у которого РАС, не должна происходить в спешке. Взрослому, который задает ребенку вопрос «Гулять?», не стоит рассчитывать на моментальный ответ. Обработка информации происходит у всех по – разному. Кому – то требуется 10 секунд, кому – то минута, а кому – то и больше. Если много раз задавать один и тот же вопрос с расчетом на то, что ребенок быстрее ответит, можно только усугубить ситуацию.

Правило № 6. Обустройте окружающее пространство особенным образом.

Рабочее место для самостоятельных занятий: выделите небольшое рабочее место, подберите несколько занятий 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, а ребенок сможет самостоятельно перекусить, прибраться, сделать два занятия за рабочим местом, начать делать домашние задания и так далее.

Правило № 7. Давайте ребенку сенсорную разгрузку.

У каждого человека есть какие – то ритуалы, которые успокаивают его. Для детей с РАС это особенно важно. Даже сама мысль о том, что они смогут пойти и сделать что – то приятное для себя, уже расслабляет их. 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, 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

Правило № 8. Не забывайте поощрять ребенка.

Положительное подкрепление – это то, что заставляет людей двигаться вперед. Дети с РАС не исключение. Поэтому не стоит концентрироваться на наказаниях, когда ребенок ведет себя как – то не так. Лучше просто проигнорировать такое поведение, если оно выходит за границы допустимого. Гораздо эффективнее работает положительное подкрепление. Нужно дождаться момент, когда ребенок сделает что – то, что вы от него хотели, и незамедлительно поощрить его.