Консультация для родителей

«Помощь родителям в понимании особенностей поведения ребёнка с аутизмом»

Когда родители слышат диагноз «аутизм», первое чувство, которое возникает, — растерянность. Возникает множество вопросов:

«Почему мой ребёнок ведёт себя так, а не иначе?»

«Что я делаю не так?»

«Можно ли ему помочь?»

Очень важно понять: аутизм — это не вина родителей и не «капризы» ребёнка. Это особенность развития мозга, из-за которой ребёнку трудно понимать мир так, как мы к этому привыкли. Но хорошая новость в том, что если родители научатся правильно понимать поведение ребёнка, они смогут поддержать его, помочь адаптироваться и развиваться.

Почему ребёнок с аутизмом «не такой, как все»? Мир для ребёнка с аутизмом может казаться слишком шумным, ярким, непредсказуемым. То, что для нас — «обычные мелочи», для него может быть источником сильного стресса. Например:

Звуки. Тиканье часов, гул холодильника или лай собаки могут восприниматься как оглушающий шум.

Свет. Яркая лампа или солнечный блик может «резать глаза».

Осязание. Некоторым детям неприятно, когда их обнимают или гладят по голове.

Поэтому ребёнок может закрывать уши, отворачиваться, кричать или убегать — он не капризничает, он защищается.

Особенности поведения, которые часто вызывают у родителей вопросы:

- **Повторяющиеся движения (стереотипии)**

Многие дети с РАС могут махать руками, кружиться, подпрыгивать, выкладывать игрушки в ряд. Это не «баловство», а способ снять напряжение или упорядочить окружающий мир. Например: Саша любит крутить крышку от бутылки. Когда он нервничает, он крутит её дольше. Это помогает ему успокоиться. Что делать родителям? Не запрещайте такие действия полностью. Лучше предложите безопасную альтернативу — например, игрушку-антистресс или мягкий мячик.

- **Трудности с общением**

Ребёнок с аутизмом может: не смотреть в глаза; не откликаться на имя;

не уметь рассказать о своих чувствах; предпочитать играть один. Например:Маша может долго катать машинку по полу, но не приглашает других детей играть вместе. Это не значит, что она никого не любит, просто ей сложно понять, как «войти в игру». Что делать родителям? Не заставляйте ребёнка «смотреть в глаза». Можно сидеть рядом и общаться «плечом к

плечу». Используйте короткие фразы, картинки, жесты. Радуйтесь каждому маленькому шагу к общению.

- **Непривычные реакции на эмоции**

Дети с аутизмом могут не реагировать на радость, печаль или гнев окружающих так, как это делают другие. Например: Папа вернулся с работы, радостно улыбается, ждёт, что сын бросится ему на шею. А сын спокойно продолжает собирать пазл, не обратив внимания. Что делать родителям? Помнить, что ребёнок не равнодушен, он просто выражает эмоции по-другому. Его радость может проявляться тихим смехом, а любовь — тем, что он приносит вам любимую игрушку.

- **«Приступы истерики» (мелтдауны)**

Иногда ребёнок может кричать, падать на пол, разбрасывать предметы. Это не каприз. Чаще всего причина в том, что мир стал для него слишком сложным: слишком громко, слишком ярко, слишком много требований. Например:В магазине ребёнок закричал и лёг на пол, потому что его переполнили запахи, шум, очередь и просьбы мамы «быстрее». Что делать родителям? Сохранять спокойствие (это трудно, но важно). Увести ребёнка в тихое место. Дать возможность «переждать бурю». Потом коротко и просто проговорить: «Ты испугался шума. Теперь всё спокойно».

Как родителям научиться понимать ребёнка?

✓ **Наблюдайте**

Ведите «дневник поведения»: записывайте, в каких ситуациях ребёнок радуется, а в каких — начинает нервничать. Через пару недель вы увидите закономерности.

✓ **Используйте визуальную поддержку**

Многим детям проще понимать картинки, чем слова. Можно повесить дома «расписание дня» с картинками (встал, почистил зубы, поел, пошёл гулять). Использовать карточки «хочу пить», «хочу в туалет».

✓ **Уважайте границы ребёнка**

Если ребёнку неприятно, когда его обнимают, лучше найти другой способ показать любовь: похвалить словами, дать «пять», посидеть рядом.

✓ **Радуйтесь маленьким успехам**

Если ребёнок сегодня сам надел носки или сказал новое слово — это огромный шаг! Ваше внимание и радость станут для него стимулом двигаться дальше.

Как помочь ребёнку в повседневной жизни?

Режим дня. Старайтесь, чтобы расписание было предсказуемым: подъём, еда, прогулка в одно и то же время. Это даёт чувство безопасности.

Переходы. Предупреждайте заранее: «Через 5 минут идём домой». Можно показывать на часах или таймере.

Игра. Если ребёнку нравится одна игра — например, строить башни из кубиков, — начните с этого. Постепенно предлагайте добавить «человечка, который живёт в башне». Так ребёнок учится новым формам игры.

Социальные истории. Придумывайте простые рассказы о том, что ждёт ребёнка. Например: «Мы идём к врачу. Врач посмотрит горлышко. Потом мы пойдём домой».

Важно помнить: у родителей ребёнка с аутизмом тоже бывают усталость, обиды, чувство вины. Это нормально. Что поможет: общение с другими родителями, у которых есть такие же дети (группы поддержки), консультации специалистов (дефектолога, логопеда, психолога), вера в ребёнка и маленькие шаги каждый день.

Ребёнок с аутизмом — это не «сложный ребёнок». Это ребёнок с особым восприятием мира. Если родители учатся понимать его сигналы и поддерживать его в трудные моменты, он начинает чувствовать себя в безопасности и проявляет всё больше возможностей.

Главная задача родителей — быть рядом, любить и искать пути к общению.

Литература

1. Баенская, Е. Р. «Аутичный ребёнок. Пути помощи». — Москва: Теревинф, 2009.
2. Никольская, О. С., Баенская, Е. Р., Либлинг, М. М. «Аутичный ребёнок. Развитие, обучение, жизнь с особым ребёнком». — Москва: Теревинф, 2018.
3. Лебединская, К. С., Никольская, О. С. «Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение». — Москва: Просвещение, 2016.
4. Attwood, T. The Complete Guide to Asperger’s Syndrome. — London: Jessica Kingsley Publishers, 2007.
5. Grandin, T., Scariano, M. Emergence: Labeled Autistic. — New York: Warner Books, 1986.