

## **Методические рекомендации родителям, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра.**

В последнее время появляется все больше детей с расстройством аутистического спектра (РАС), что ставит родителей, воспитывающих таких детей в тупик. Появляются вопросы: «Что делать дальше?», «Как я могу помочь своему ребенку?», «Сможет ли он социализироваться в достаточной степени?» и прочие. В данных методических рекомендациях я постараюсь ответить на часть вопросов, с которыми сталкиваюсь наиболее часто.

Для ребенка с РАС семья играет очень большую роль – чем быстрее родители примут диагноз и будут заниматься минимизацией его проявления, тем больше шансов у ребенка адаптироваться к миру, несмотря на свои особенности. К сожалению, опыт общения с нормотипичными детьми может не помочь при общении с ребенком с РАС, поэтому родителям необходимо как можно быстрее перестроить себя, научиться понимать, принимать и находить подход к своему ребенку, научиться ему сопереживать, повышать уровень своей компетентности в вопросах РАС.

Далее я расскажу о правилах, которых стоит придерживаться родителям и ближайшему окружению детей с аутизмом:

**Правило 1. Необходимо адекватно относиться к коррекционно-развивающим, реабилитационным вмешательствам, которые необходимы таким детям.**

Часто замечаю, к сожалению, что чем старше становится ребенок, тем пассивнее становятся родители. Занятия могут восприниматься не как помощь ребенку, а как «лишняя занятость», можно услышать от родителей: «я отдохну от ребенка, пока он на занятии», «ну хоть куда-нибудь ходит», становится не важен результат, рекомендации специалистов начинают выполняться частично или вовсе перестают выполняться, что в конечном итоге провоцирует отказ от любых занятий и вмешательства. Такие действия

не способствуют продвижению ребенка вперед, ведь сам диагноз – расстройство аутистического спектра - требует постоянной коррекции, постоянной помощи, постоянного развития и отработки полученных навыков. Между тем, родители, которые упорно продолжают всесторонне развивать и адаптироваться ребенка, пошагово достигают успехов. Стоит отметить, что изменения в лучшую сторону (пусть и небольшие) возможны в любом возрасте и при любой тяжести диагноза, но чем старше ребенок становится, тем меньше реабилитация способна изменить ситуацию. Даже незначительные положительные изменения в дошкольном периоде могут играть огромную роль для человека с аутизмом для его дальнейшего развития, поэтому стоит помнить о том, что рассчитывать на положительную динамику, сидя при этом дома, невозможно!

### **Правило 2. Приучаем к самостоятельности!**

К сожалению, родители не вечны, да и порой из-за различных факторов не всегда получится обеспечить ребенку тот уровень ухода и обслуживания, к которому он привык, поэтому необходимо с малых лет формировать в ребенке самостоятельность и развивать социально-бытовые навыки, чтобы он мог обслуживать себя самостоятельно. Не нужно забывать о том, что в отличие от нормотипичных детей (при неучастии родителя ситуация может быть частично нивелирована другими социальными отношениями), уровень достижений ребенка с аутизмом напрямую зависит от позиции его семьи.

### **Правило 3. Развивается не только ребенок, но и родитель! Не забываем о себе!**

Пока ребенок проходит трудный путь, работая над собой, родителям и членам семьи придется меняться вместе с ребенком для достижения максимально возможных результатов. В настоящий момент существует множество различных обучений, кружков, секций, лагерей, дополнительных активностей, специалистов не только для детей с РАС, но и для их родителей. С их помощью можно повысить уровень своих компетенций, узнать о

диагнозе больше информации, познакомиться с методами и приемами развития и коррекции, обрести хороших друзей и поддержку в лице других родителей и специалистов.

Стоит понимать, что изменения в пользу единых требований могут претерпеть: режим дня членов семьи, собственные установки. Порой все это не обходится без скандалов, что провоцирует стресс. Как бы ребенок с аутизмом не вел себя безразлично, а порой и отрешенно по отношению к своим родителям, это не значит, что он не зависит от психологических состояний и настроений своих близких. Спокойное и уравновешенное состояние родителей дает ощущение безопасности ребенку, поэтому необходимо заниматься не только ребенком, но и собой: отдыхать, общаться, развиваться, посещать специалистов, иметь хобби.

#### **Правило 4. Скачкообразность.**

Не нужно жестко ориентироваться и ждать исключительно положительных результатов от ребенка в выполнении заданий и исполнении социальных норм. То, что получилось сегодня, может не получиться через некоторое время и связано это не всегда с уходом от деятельности, капризом и «прощупыванием» правил и границ, а с тем, что ребенок мог истощить свои силы, устать, получить слишком большой объем информации, которая просто не успела «уложиться» и «отложиться», могли ухудшиться физические показатели, не подойти дозировка лекарств и так далее. В такие моменты родителям необходимо отслеживать физическое и психологическое состояние ребенка, мягко ориентируя его на достижение минимального положительного результата в той деятельности, которая вызвала затруднение, разбить одно сложное на много маленьких частей, которые будут понятны ребенку и он сможет справиться с ними.

Важно помнить, что скачок может вести за собой падение, но и падение сменится скачком.

#### **Правило 5. Адекватное восприятие ребенка.**

В своей психологической практике я неоднократно сталкивалась с тем, что родители либо не воспринимают информацию об успехах своего ребенка с РАС (часто в сравнении с детьми без диагноза), либо приписывают ему умения, которых на самом деле у ребенка нет.

К сожалению, обе позиции затормаживают развитие ребенка с аутизмом и вот почему:

1. Когда родитель не замечает или вовсе «блокирует» успехи ребенка, то это влечет за собой неиспользование резервов, которые при правильной работе продвинул уровень развития ребенка вперед. Такие родители, опираясь, возможно, на предыдущий негативный опыт или из-за своих собственных страхов, начинают эмоционально оценивать каждую ситуацию, а не рационально (как опыт). Аутичный ребенок очень зависим от эмоциональной оценки ситуации родителями, поэтому когда при эмоциональном переживании неуспеха родитель говорит о рациональной пользе-это наносит вред ребенку.

При потере веры в ребенка многие родители начинают лишать его помощи и поддержки, либо начинают относиться легкомысленно к особенностям ребенка (сам «выправится», с возрастом пройдет и прочее).

2. При приписывании ребенку умений, знаний, навыков, которыми он на самом деле не владеет, обозначает желание перепрыгнуть ступени, которые необходимы для развития, игнорируя задачи простого уровня.

При таком подходе родители часто пытаются «втиснуть» своих детей в возрастные границы социализации нормотипичных детей. Темпы социализации у детей с РАС снижены, а возрастные границы-повышены, поэтому при предъявлении требований достижений и успешности, которые соответствуют их паспортному, а не биологическому возрасту, ребенок не справляется с ними.

**Правило 6. Наличие образования не решает проблему психологического комфорта ни у нормотипичных детей, ни у детей с РАС!**

Многие родители сводят всю помощь ребенку только лишь к обучению, не учитывая личностную и психологическую составляющие проблемы, что является огромной ошибкой.

Отказываться от обучения ребенка с расстройством аутистического спектра в образовательном учреждении, в котором дети обладают большими социальными и интеллектуальными навыками, не стоит. Обучение в таких заведениях дает возможность ребенку утвердиться на уровне, находящимся в зоне ближайшего развития. При этом родителям необходимо быть готовым к тому, что обучение в учреждении может быть прервано в любой момент из-за проблем, с которыми может столкнуться ребенок или его личностных особенностей. В данном случае это должно быть воспринято как полезный опыт для ребенка.