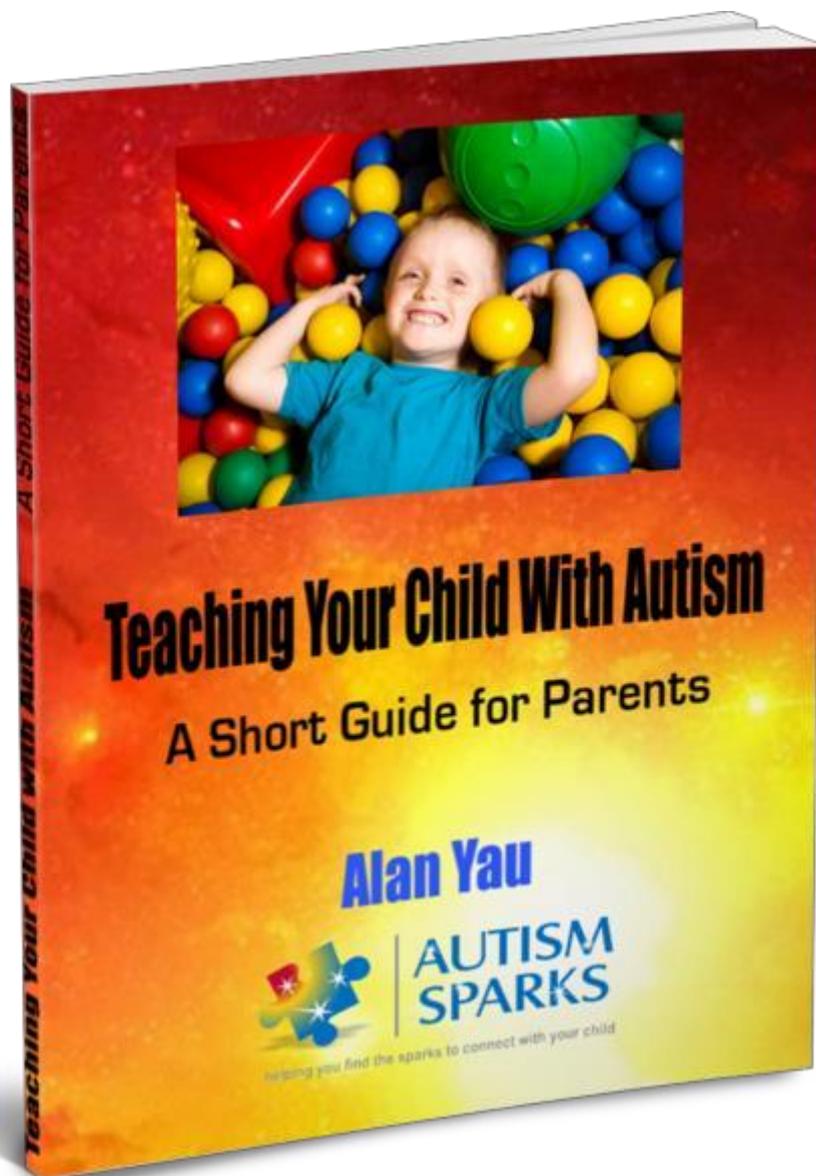


*Как и чем заниматься с аутичным ребенком.
Краткое руководство для родителей*



Вступление

Когда мы впервые встретились с Эммой, ей уже исполнилось 12. Она тихонько сидела на краю песочницы и пропускала песок сквозь пальцы. Ее приходящий учитель сидел неподалеку и наблюдал за ней, она проработала с Эммой достаточно, чтобы понимать, по крайней мере, еще некоторое время Эмма будет полностью поглощена игрой с песком.

Когда я сел на край песочницы, Эмма, казалось, этого не заметила. Я взял горсть песка, и некоторое время пропускал его сквозь пальцы, но Эмма по-прежнему даже не смотрела в мою сторону. Прошло еще немного времени, я взял немного песка и осторожно всыпал его в руку Эммы, когда она, казалось, была готова высыпать его обратно в песочницу. Она подставила ладошку, чтобы поймать струйку, текущую из моей руки, и я, наконец, заслужил короткий взгляд, крошечный проблеск заинтересованности. Мы продолжали играть таким образом с пол часа, и, мало по малу, Эмма все больше обращала на меня внимание, как на партнера в игре, ждала моей очереди, подставляла ладошку, чтобы я насыпал туда немного песка.



За этим летом пришло следующее, а затем еще одно, и вот мы уже научились проводить много времени вместе в песочнице, на качелях, выдувая пузыри, или, раз за разом, повторяя слова любимых песенок. У нас не было никакой особой цели, мы просто получали удовольствие от общения друг с другом. Я не делал ничего особенного, просто пытался следовать правилам ее мира, и ей это нравилось, потому, что по сути никто до меня не пытался сделать ничего подобного. Чем больше крепла наша дружба, тем больше Эмма мне доверяла, и мало-помалу соглашалась делать то, о чем я просила, даже если никому больше не удавалось удостоиться подобной чести. На первых порах я приходил к ней, но вскоре уже она сама поджидала меня и радостно бежала на встречу.

Наша первая встреча в песочницу состоялась 19 лет назад, в летнем лагере Upstate, штат Нью-Йорк. В то время я был еще совсем зеленым выпускником, и не имел ни малейшего понятия как дальше жить и что делать со своей жизнью. Аутизм был для меня чем-то новым, а педагогические идеи еще не успели проникнуть в мой разум. И все-таки опыт совместной игры с Эммой был важной вехой в моей жизни, именно в то время я пришел к мысли, что моя жизнь будет связана с детьми с аутизмом, именно тогда был сделан первый шаг к тому, чтобы вы могли прочитать эту книгу.

С тех пор прошло много лет, я успел поработать учителем, а в последние 6 лет занимался тем, что предоставлял специальные консультации семьям, в которых растут аутичные дети. И все эти годы меня вела одна мысль, которая пришла ко мне в далеком 1992 году, когда мы играли с Эммой в песочнице: **Самое важное – найти время, чтобы побыть вместе и поиграть.**

Хочу поблагодарить всех читателей, за то, что нашли время, чтобы загрузить эту книгу. Как написано в заглавии, это краткий справочник, а не всеобъемлющее руководство по теме аутизма (сомневаюсь, что такое руководство где-то существует в принципе). Я изо всех сил старался писать покороче, поскольку понимаю, что родители обычно ограничены во времени, и каждая ваша секунда буквально на вес золота.

Тем не менее, я постарался рассказать о максимальном количестве удачных стратегий и практических идей для занятий с ребенком, которые вы можете немедленно использовать, и снабдил их небольшими пояснениями, в которых объясняю, почему эти идеи работают.

Как и все дети, каждый ребенок с расстройством аутистического спектра обладает яркой индивидуальностью. Во многом такие дети даже более самобытны, чем нейротипики, т.к. развитие их личности в меньшей степени зависит от социальных норм. На практике это означает, что то, что хорошо работает с одним аутичным ребенком, не оказывает никакого воздействия на другого. Те подходы, о которых мы будем говорить в этой брошюре, тем не менее, подходят для работы с большинством аутичных детей. Скорее всего, вы сами поймете, что лучше всего подойдет именно вашему малышу, просто доверьтесь своей интуиции.

Первая и самая большая глава этой книги будет посвящена игре. На мой взгляд, прежде чем преступить к какому бы то ни было педагогическому вмешательству, с ребенком нужно наладить контакт, а это легче всего сделать через игру. Если даже единственное, что вы сумеете вынести для себя из этой книги, это понимание необходимости почаще играть с вашим ребенком, и понимание того, какие преимущества дает вам развитие совместной игры, я буду считать свою работу полностью выполненной.

Интенсивная игра – установление контакта

Родители инстинктивно чувствуют, что нужно их растущему малышу. Стоит нам услышать, как гулит младенец, мы автоматически начинаем гулить в ответ, «вступая в беседу». Когда вы говорите с младенцем, это только кажется забавной игрой. Нормативно развивающийся ребенок, даже совсем крошечный, такой же участник беседы, как и любой взрослый. Ваш обмен репликами и вокализациями похож на танец.



Но исследования показывают, что аутичные дети даже в младенчестве не реагируют на обращенную речь должным образом. Если один из партнеров в танце сбивается с такта и забывает про музыку, другому ничего не остается, как прекратить танцевать. Также родители, после ряда неудачных попыток привлечь ребенка к совместной деятельности, со временем обращаются к нему все реже. Трудно поддерживать коммуникацию, когда ребенок кажется совсем безразличным ко всем вашим стараниям.

Если вы понимаете трудности, с которыми сталкивается ваш ребенок, то сможете помочь ему компенсировать недостаток умения поддерживать коммуникацию, если будете продолжать раз за разом обращаться к нему и привлекать его к совместной деятельности, не обращая внимания на существующие дефициты. Ваше упорство, со временем, будет вознаграждено.

По моим наблюдениям, большинство, если не все, аутичные дети со временем начинают реагировать на взрослых, которые пытаются взаимодействовать с ними через игровые подходы.

Когда ребенок с большим интересом будет обращаться к вам, а не к своим традиционным занятиям, вам будет гораздо легче научить его чему-нибудь. Совместная интенсивная игра, лучше, чем любое другое занятие, помогает развить умение соблюдать очередность и совместное внимание.

Позвольте мне здесь подробнее остановиться на том, что я подразумеваю, говоря об «интенсивном игровом взаимодействии». Я придумал это понятие специально для этой брошюры, чтобы как-то назвать то, о чем мы будем говорить. Но поверьте, за этим мудреным словосочетанием не скрывается ничего сложного. Интенсивной игре не нужно долго учиться. Многие придерживаются похожего подхода при работе с ребенком, называя это «интенсивным взаимодействием», «особыми минутами», «совместной деятельностью» и т.д. Под интенсивным игровым взаимодействием я подразумеваю моменты, когда во время игры вы полностью сосредоточены на ребенке – ему подчинено все ваше внимание, и вы не отвлекаетесь ни на что другое. Не такая простая задача для эпохи мобильных телефонов и интернета, когда мы всегда «в зоне доступа» для всего человечества.

Играйте, чтобы играть, играйте для удовольствия и для того чтобы сполна насладиться возможностью побыть вместе с вашим ребенком. Безусловно, у вас есть множество обучающих задач, но когда вы вместе играете, попробуйте отложить их в сторону. Для вашего ребенка не менее важно научиться **просто** играть вместе с вами, и выстроить взаимодействие, основанное на доверии и взаимном удовольствии.



Я много лет занимался с детьми «интенсивным игровым взаимодействием» (начиная с нашей первой встречи с Эммой), и обнаружил что, за некоторым исключением, мне удавалось добиться от ребенка большего расположения, чем любому другому взрослому, которому приходилось с ним работать. Это означает, что дети, к примеру, гораздо чаще обращались ко мне, чем к другим взрослым, чаще и охотнее выполняли инструкции, которые я им давал, и гораздо реже вели себя неподобающим образом, чтобы привлечь мое внимание, поскольку оно и так было все без остатка посвящено им.

Когда ребенок по собственной инициативе приходит к вам и включается в совместную игру, наступает момент, когда можно начинать обучающую программу. Если вам удалось привлечь внимание ребенка, то научить его чему-то будет гораздо легче.

Начиная интенсивную игру, ориентируйтесь на текущий уровень развития ребенка и отталкивайтесь от того, что доставляет ему удовольствие. Не нужно начинать с занятий, которые не представляют для него интереса, или слишком сложны. Для них настанет черед чуть позднее, когда вы сумеете наладить контакт. Интенсивная совместная игра, как ничто другое, помогает наладить этот контакт. В моей практике было множество случаев, когда доверие ребенка было настолько велико, что он с радостью делал для меня то, что не соглашался делать ни для кого другого. Я считаю, что во многом это было заслугой того, что в процессе интенсивной совместной игры я не пытался вытащить ребенка на свой уровень, а наоборот, старался **на первых порах** взаимодействовать с ним исходя из законов и правил его реальности.



Найдите то, что представляет интерес для вашего ребенка и поддержите его.

Присоединяйтесь к его занятиям в той форме, в которой он вам это позволит. Пусть на первых порах он диктует правила, по которым будет строиться ваша игра, но вы вполне

можете осторожно пытаться привнести в нее что-то новое, если он позволит. Если ребенок полностью поглощен своим занятием, едва ли он будет пытаться бегать по потолку или стараться выскочить в окошко, особенно если вы рядом и также как он увлечены вашей общей игрой. Подойдите к процессу с фантазией, выйдите за рамки привычных представлений об игровом процессе, позвольте себе стать немного волшебником – не одно, так другое обязательно заинтересует вашего ребенка.

Многим аутичным детям нравятся эмоциональные игры без определенных правил и с большим количеством тактильных контактов, вроде кучи-малы, когда все носятся и хватают друг-друга. Другим больше по вкусу, когда их кружат, или

крепко обнимают. Если вы понаблюдаете за ребенком во время игры, то легко поймете, что ему нравится. Если он любит кружиться, найдите способ покружить его, или, если вы храбрец, покружитесь вместе. Если он часто и с удовольствием забирается под тяжелые одеяла, или прячется под диванными подушками, вероятнее всего ему понравится, если вы накроете его большим валиком и уляжетесь сверху.

Однако следует помнить, что некоторым детям не нравится, когда к ним прикасаются. Кому-то нравятся всевозможные сдавливания, но не нравятся легкие прикосновения. Кто-то впадает в ужас, если к нему прикасаются, не предупредив заранее. Вы знаете своего ребенка лучше чем кто-либо еще, поэтому вам не составит труда выбрать из представленных идей только то, что ему подходит.

Единственная мысль, которую я пытался донести до вас в этом абзаце: играйте с ребенком, играйте по его правилам, играйте ради него, играйте ради удовольствия! Одну из основных трудностей для человека с расстройством аутистического спектра представляют социальные взаимодействия. Нейротипичные дети сами постигают непростую науку совместной игры, а вашего ребенка придется этому интенсивно учить. Но прелесть в том, что даже сам процесс обучения способен доставлять огромное удовольствие, а награда, которую вы получите в итоге, безусловно, стоит потраченных усилий.



Некоторые идеи для интенсивной совместной игры

Если вы тонко чувствуете интересы вашего ребенка, для вас не составит труда выбрать подходящий момент для начала игры. Но если вам нужен небольшой толчок, ниже вы найдете несколько подходящих идей для начала.

Присоединяйтесь к нему

Чем бы ни был занят ваш ребенок – присоединяйтесь, конечно, если его занятие не представляет опасности, я вовсе не пытаюсь сказать, что если ему нравится прыгать из окна, вы должны немедленно поддержать его в этом желании, ведь с гораздо большей вероятностью вы будете делать нечто противоположное. Но если вашему ребенку действительно больше всего на свете нравится прыгать из окошка, воспользуйтесь этим знанием и отправляйтесь туда, где такому занятию можно предаваться без угрозы здоровью, скажем в деревенский дом, и уж там вы можете со спокойной душой разделить с ребенком радость, присоединившись к его любимой игре.

Естественно, вам вскоре захочется расширить игру вашего ребенка. К примеру, если он катает машинку туда-сюда, вы можете попробовать предложить ему построить дорогу, по которой машина покатится сама. Но не торопитесь, не пытайтесь слишком быстро внедрять свои идеи в его игру, пусть на первых парах ребенок сам диктует правила, вы же сосредоточьтесь на том, чтобы он все время оставался в контакте с вами. Потратьте некоторое время на то, чтобы просто толкать машинку друг другу (если он позволит). Если ребенок не хочет, чтобы кто-то вторгался в его пространство, отнеситесь к этому с уважением, не торопитесь, вы можете продвигаться к нему медленно, шаг за шагом.



Мыльные пузыри

Многие дети обожают мыльные пузыри. Они стоят не дорого, их можно найти повсюду, везде брать с собой и использовать в любой обстановке.



Веселитесь! Привлеките внимание вашего ребенка лавиной из мыльных пузырей. Вот увидите, вам самим понравится. Когда вы убедитесь, что ребенок увлеченно наблюдает за пузырями, попробуйте привлечь внимание к вашему лицу, делая паузу, прежде чем выдуть новую порцию радости. Но помните, что главное – это ваше взаимодействие, поэтому не задерживайтесь слишком надолго, иначе ребенок может снова потерять к вам интерес.

Воздушные шары

Такой же простой и доступный способ развлечься, как и мыльные пузыри. Некоторые дети относятся к ним с опаской, т.к. боятся, что шар может лопнуть,



но если не надуть его слишком сильно, то все будет в порядке. Надуйте шарик и отпустите его, не завязывая, так чтобы он с забавным звуком закружился по комнате. Покажите, что вы в восторге от этого фокуса, и понаблюдайте, обратит ли ребенок на вас внимание. Если да, бинго! Продолжайте в том же духе.

Если ребенок не покажет заинтересованности, предложите ему надуть шарик самостоятельно, или повторите фокус, стоя совсем рядом с ним. Если вам все – таки удастся его заинтересовать, попробуйте подтолкнуть ребенка к тому, чтобы он следил взглядом за шариком, и приносил его вам, чтобы запустить снова – таким образом, ваш ребенок из пассивного зрителя превратится в активного участника вашей совместной игры.

Предложите ему надуть шарик самостоятельно (хотя, скорее всего для него эта задача окажется на первых порах слишком трудной), если получится, вы сможете надуть и запускать его по очереди.

Старайтесь по-настоящему получать удовольствие от процесса, пусть эмоции хлещут через край: нарочито громко выдувайте воздух, и вдруг неожиданно отпустите шарик в полет, как можно громче издайте изумленный возглас – Ах! Где же шарик??? – если до этого момента ребенок наблюдал за шариком, то теперь он обратит внимание на вас, на то, что шарика больше у вас нет.

Поиграйте с разными шариками – круглыми, вытянутыми, с рисунками и без. Есть специальные шары, которые в полете издают забавные звуки. Обязательно попробуйте нечто подобное.



Фантазируйте

Теперь, когда первый толчок дан, используйте воображение на полную катушку. Вы найдете массу тем и инструментов для организации интенсивного игрового взаимодействия с вашим ребенком, их существует великое множество, нужно только поискать. Различные статьи и с идеями детских игр могут быть вам очень полезны, но помните что самое важное, интересное и нужное для вашего ребенка в процессе игры – это **ВАШЕ** участие.

Основные стратегии обучения

Привлеките внимание вашего ребенка

До тех пор, пока ребенок не обратит на вас внимания, вам будет трудно научить его чему бы то ни было. Скорее всего, у него есть уже целый спектр разнообразных интересов – используйте их! Если вы сумеете распознать его интересы и используете эти знания при планировании ваших занятий, процесс обучения доставит гораздо больше удовольствия вам обоим.

Если ваш ребенок постоянно кружит по комнате, скорее всего вы считаете что его невозможно начать чему-то учить до тех пор, пока он не сможет, хотя бы несколько минут, сидеть спокойно, и слушать. Как бы то ни было, ребенок скорее будет сидеть спокойно и слушать вас, если вы будете использовать мотивационные задания, нежели если вы попытаетесь заставить, или уговорить его сделать что-то, что не представляет для него интереса. В этом вся прелесть использования мотивационных заданий, ребенка держит не требование, а его интерес. Чем чаще ребенок сосредоточенно занимается с вами заданиями, которые представляют для него интерес, тем быстрее он научится концентрироваться на менее мотивационных занятиях.

Повторение

Многим детям с расстройствами аутистического спектра интереснее выполнять задания, если им хорошо знакома последовательность действий. Таким образом, повторение пройденного – еще один ваш союзник в процессе обучения ребенка. Естественно, вы хотите, чтобы ваш малыш каждый день узнавал что-то новое, но иногда бывает нелишним вернуться к пройденному, и предложите ему задание, с которым он уже сталкивался и знает что делать.

Понять, насколько вашему ребенку интересно выполнять повторяющиеся задания, очень легко: если, повторяя задание, он каждый раз выполняет его с большим и большим энтузиазмом, вам следует взять это на вооружение. Многие дети не выказывают интереса, когда выполняют какое-то задание впервые, но после ряда повторений, скажем на 4-й раз, вдруг неожиданно демонстрируют заинтересованность.

Например, она не сразу сумела понять, что если звонит телефон и человек на другом конце спрашивает «Твоя мама дома?» нужно не просто ответить «Да» и положить трубку. Роуз рассказала, что ей пришлось специально учиться тому, как правильно действовать в таких ситуациях, не смотря на то, что большинство людей делают это без какой бы то ни было подготовки.

Говоря с ребенком, старайтесь строить фразу так, чтобы минимизировать риск недопонимания. Если вы спрашиваете «Не хочешь ли ты...», будьте готовы услышать в ответ «Нет». Если ваш вопрос не подразумевает отрицательного ответа, лучше спрашивать более конкретно.

Не больше одной новой темы за раз

Перспектива как можно быстрее обучить ребенка всему необходимому кажется очень заманчивой. Тем не менее, постарайтесь затормозить себя и решайте не больше одной новой задачи за один раз. Какие-то вещи могут казаться нам очевидными, но помните о том, что многое будет вашему ребенку в новинку, даже если вам это кажется понятным и очевидным.

К примеру, работа с двумя педагогами, а не с одним сама по себе будет для ребенка с аутизмом чем-то необычным. Если вы делаете знакомое задание, но используете другие материалы, для многих аутичных детей оно может показаться совсем незнакомым.

Разумеется, ваш ребенок может гораздо легче и быстрее приспосабливаться ко всему новому, но если какое-то задание, раз за разом, вызывает у него трудности, попробуйте взглянуть на задачу его глазами, возможно, вы сумеете понять, в чем проблема.

Будет замечательно, если вы возьмете в привычку время от времени повторять знакомые задания в разных обстоятельствах, используя разные материалы.

Используйте компьютер

Многие аутичные дети без ума от компьютеров. Я считаю, что нет смысла бороться с этой страстью, вместо этого надо использовать ее. Тем более что есть масса способов извлечь из компьютера пользу.



Некоторые родители беспокоятся, что за компьютерными играми ребенок проводит время бесцельно. На это я готов возразить, что это зависит от того, что именно вы считаете достойной целью.

Во-первых, в том, что дети увлекаются компьютерными играми, нет ничего плохого. А во-вторых, там, где кто-то увидит бесцельное времяпрепровождение, я увижу включенность, воодушевление, совместное внимание, умение соблюдать очередность, развитие моторных навыков, воображение, умение выполнять последовательные инструкции, пробовать, и учиться

на своих ошибках...

Ну и, кроме того, если вы научите ребенка пользоваться различными программами и будете постоянно поддерживать его интерес к освоению новых знаний в этой области, на каком-то этапе он начнет использовать эти программы не только в формате занятий, но и просто ради интереса, раз за разом закрепляя и расширяя полученные знания.

Как вы уже догадались, я большой поклонник компьютеров. Если вы не разделяете моего интереса к современным гаджетам, я бы посоветовал вам еще раз взвесить все за и против. Возможно, вы лишаете ребенка прекрасного образовательного ресурса.

Осторожность, тем не менее, не помешает. Старайтесь контролировать, сколько времени ваш ребенок проводит за компьютером самостоятельно, и какими программами пользуется. С одной стороны, многим детям бывает полезно «поковыряться» в компьютере, чтобы успокоиться и передохнуть, но с другой, вам лучше быть в курсе дела.

Визуальная поддержка

Многие аутичные дети легче воспринимают информацию, поданную в визуальной форме, а не устно. Полезным инструментом, который поможет им заранее подготовиться к событиям грядущего дня, может стать визуальное расписание. Разумеется, вам придется потратить некоторое время, чтобы объяснить ребенку, что это такое и как им пользоваться. Подготовка такого расписания потребует усилий, но польза, которую получит ваш малыш, стоит того.

Расписание может быть совсем простым. Например:

- **Одеться.**
- **Позавтракать.**
- **Почистить зубы.**
- **Посмотреть мультики.**
- **Отправиться в школу.**

Каждый пункт будет обозначать отдельная карточка, которая держится на липучке. Последовательность событий в визуальном расписании обычно идет сверху вниз. Когда какое-то событие проходит, или занятие заканчивается, ребенок может снять карточку и отправить ее в специальный контейнер с надписью «сделано».

Вскоре ребенок поймет, что на той карточке, которая стоит на самом верху, изображено задание, которое нужно будет сделать в ближайшее время. У вас, конечно, могут найтись свои аргументы против, но поверьте моему опыту, визуальное расписание – незаменимая вещь для многих детей с РАС. Большинству людей с расстройствами аутистического спектра трудно ориентироваться в повседневных событиях, расписание может задать хотя бы общее направление, это будет огромной поддержкой.

Но это совершенно не значит, что отныне все в вашей жизни будет проходить по одному и тому же распорядку. Расписание – всего лишь инструмент, который помогает вашему ребенку заранее подготовиться к событиям грядущего дня, а не строгое предписание, которому нужно постоянно следовать.

Некоторые дети стремятся к тому, чтобы каждый их день был похож на предыдущий, но старайтесь не поткаться слепо их желаниям. События в ежедневном расписании ребенка должны меняться, если возникает такая необходимость, в противном случае он рискует погрязнуть в ежедневной рутине и ритуалах, и с еще большим трудом будет воспринимать какие-то изменения в привычном распорядке.

Пример справа - лишь один из возможных вариантов того, как может выглядеть расписание. Если ваш малыш еще не умеет читать, вы можете адаптировать расписание так, чтобы он мог понять что к чему. Используйте фотографии, символы, рисунки. Для детей постарше скорее подойдет буквенное расписание, так чтобы они могли вычеркивать каждое завершенное задание. Ориентируйтесь на то, что лучше подходит для вас и вашего ребенка.



Существуют специальные программы, которые помогают создавать пиктограммы и рисунки для визуальных расписаний.

Возможно в учреждении, которое посещает ваш ребенок, уже используют что-то подобное, и вы можете попросить у сотрудников совета. К сожалению, большинство таких программ стоят довольно дорого, но есть и прекрасная бесплатная программа для создания символов Pictoselector, о ней можно почитать вот на этом сайте - www.pictoselector.eu Автор программы Martijn van der Kooij – отец ребенка с аутизмом.

Чтобы понять, как помогает ребенку визуальное расписание, приведу небольшой пример.

Мэгги, 7 лет, очень нравится ее визуальное расписание. Когда утром она приходит в класс, то обязательно просматривает его, чтобы узнать, какие занятия ей предстоят сегодня. Мэгги не большой любитель выполнять чьи-то указания, но если что-то запланировано расписанием, можно быть уверенным, что все будет выполнено без лишней суеты.

Однажды, во время летней жары, родители предложили ей помочь нанести солнцезащитный крем. Она не выносит эту процедуру! В первый раз нам удалось лишь слегка намазать кончик ее носа, как

поднялся страшный шум. На следующий день мы поставили карточку «нанести крем» в ее расписание перед карточкой «идем на площадку», и в самом начале дня обратили внимание Мэгги на новый пункт в расписании. Когда пришло время нанести крем, она сверилась с расписанием и разрешила намазать себя кремом без малейшего недовольства.

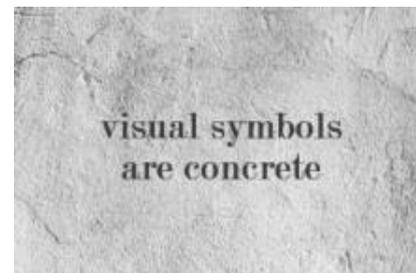
На следующий день мы опять поместили карточку «нанести крем» в ее расписании перед карточкой «идем на площадку». В этот раз Мэгги сама!!! Подошла ко мне и попросила помочь ей нанести крем. Мы продолжали использовать карточку «нанести крем» в расписании Мэгги и совершенно забыли о проблемах с этой процедурой.

Даже если ваш ребенок в целом неплохо понимает обращенную речь, стоит подумать о введении визуального расписания, т.к. это даст ему дополнительную поддержку. Многие аутичные дети с трудом могут организовать свое время, и расписание – незаменимый помощник в этом деле.

Помните о том, что увлеченность – это ключ к успеху. Найдите способ привлечь внимание ребенка к тому, чему вы пытаетесь его научить. Обучая его работать по расписанию, вы можете, например, начать с того, что будете размещать в расписании не больше трех карточек, 1-2 из которых будут символизировать задание, а 3-я – любимое занятие вашего ребенка, или игрушку. Например, «съесть суп», а затем – «мультимики».

Когда вы только начинаете учить ребенка работать по расписанию, выбирайте те задания, с которыми он легко справится или будет делать с удовольствием. Прежде чем в расписании появятся трудные задания, ему нужно для начала привыкнуть к самой идее. Когда ребенок научится работать по расписанию, можно добавить туда менее мотивационные задания.

И наконец, последний аргумент за использование визуальных символов при работе с аутичными детьми заключается в том, что в отличие от устной речи символы постоянны. Слово или инструкция, данная устно, исчезает, как только вы ее произнесете, а символ остается в расписании до тех пор, пока его не уберут.



Некоторые мысли о проблемном поведении

Реальные и завышенные ожидания

Дети всегда испытывают нас на прочность, и дети с аутизмом не исключение. Попробуйте максимально точно сформулировать для себя, какие моменты в поведении вашего ребенка кажутся вам совершенно неприемлемыми, и, исходя из этого, выведите общие правила. Убедитесь, что все члены вашей семьи разделяют ваши требования, и вы все действуете в соответствии с общим планом. Но будьте реалистами. Ребенок с расстройством аутистического спектра по определению имеет трудности с социальным взаимодействием, и это нужно учитывать.



Не заходите слишком далеко. Формулируя правила поведения для ребенка, постарайтесь трезво оценить, как долго вы сами сможете следить за тем, чтобы эти правила соблюдались. Если вы введете правило, но не сможете контролировать его соблюдение, то вскоре заметите, что ребенок по-прежнему действует только исходя из собственных желаний и порывов.

Правила должны быть четкими, понятными и очевидными. Если вы часто и подолгу играете с ребенком, и ему нравится проводить с вами время, то можете воспользоваться прекрасным приемом, который поможет свести к минимуму попытки ребенка нарушить правила - как только проявляется нежелательное поведение, просто останавливайте игру и спокойно ждите, пока нежелательное поведение не сменится более приемлемым.

Направьте все ваши усилия на то, чтобы как можно ярче демонстрировать радость, когда ребенок ведет себя так, как вам нравится.

Аутичный ребенок не обязан вести себя так, как вам нравится, просто ради того, чтобы доставить вам удовольствие. Но им может понравиться то, как вы выражаете свои эмоции – и красное от злости лицо может быть не менее интересно, чем довольная улыбка, а иногда даже более.

Поэтому направьте все усилия, чтобы как можно громче выражать свой восторг, когда вам нравится то, как ведет себя ваш ребенок, и напротив, когда он ведет себя неприемлемо, старайтесь выказывать минимум эмоций.

Иногда детям просто кажется забавным, как мы реагируем на какое-то событие, и они раз за разом пытаются вызвать подобную реакцию еще раз.

Джонни, 5 лет, очаровательный и очень активный малыш. Он с удовольствием занимается вещами, которые гарантированно привлекут внимание взрослых: громко кричит, рвет книги и писается на пол. Обычно в ответ взрослые просят его «не кричи», «не ломай» и т.д. Но, как правило, это не оказывает особенного влияния на поведение Джонни. Иногда нежелательное поведение даже усиливается, если какая-то реакция взрослых кажется ему особенно забавной. Например, он может раз за разом, все громче и громче, выкрикивать «не шуми» и радостно смеяться.

Что изменилось бы, если бы у Джонни были правила поведения? В этом случае, если бы он делал что-то неподобающее, я бы не говорил «нет...», а вместо этого давал бы ему четкие инструкции, как нужно себя вести. Что-нибудь вроде «иди ко мне», «сиди тихонько». При этом я бы старался вести себя максимально спокойно и не демонстрировать лишних эмоций. Мое внимание Джонни получил бы только тогда, когда успокоится. Действуя по описанному выше сценарию, я обнаружил, что эмоциональные всплески Джонни существенно уменьшились.

Спустя несколько недель занятий в классе большинство вариантов нежелательного поведения полностью исчезли, т.к. Джонни перестал получать подкрепление – забавную реакцию взрослого.

Правильно сформулированные требования могут существенно изменить поведение вашего ребенка. И конечно, в ситуации, когда он ведет себя как следует, вам захочется как-то его порадовать и наградить. Всегда держите в памяти, что ребенок не обязан вести себя хорошо лишь из желания вас порадовать. Любимая игрушка или лакомство скорее закрепят у него привычку следовать вашим правилам и вести себя хорошо.

Если вы много играете со своим ребенком, то одним из вариантов подкрепления может стать любимая игра, в которую вы можете играть вдвоем. Будет замечательно, если награда за желаемое поведение поможет ребенку также понять, что социальное взаимодействие может доставлять радость. Что бы вы ни выбрали в качестве подкрепления, помните, это должно быть то, что представляет ценность для вашего ребенка, а не то, что вы считаете подходящим.



Агрессивное поведение

Многие аутичные дети в разной степени проявляют агрессию к себе или окружающим. Причин у этого поведения множество, вот только некоторые примеры:

- Фрустрация, чувство разочарования
- Чувство страха
- Потеря контроля над ситуацией
- Сенсорная перегрузка
- Желание побыть в одиночестве
- Вы ограничиваете или блокируете доступ к желаемому предмету или занятию



Список выше далеко не полный, я уверен, что вы можете добавить туда не один пункт. Так или иначе, прежде чем работать с поведением, полезно попытаться понять, почему ребенок проявляет агрессию.

Некоторые рассматривают агрессию как вариант коммуникативного поведения. У большинства из нас есть масса способов сообщить окружающим о своих нуждах, страхах, настроении, и в любом случае, достаточно понимания социальных ситуаций, чтобы погасить короткие всплески агрессивности.

Но в отличие от нас у аутичного ребенка, как правило, нет ни подходящей системы коммуникации, чтобы сообщить о своих нуждах, ни развитого в должной степени понимания социальных ситуаций, чтобы понять, что причинять боль другим неприемлемо.

Не смотря на то, что родители знают своего ребенка лучше всех, даже им иногда бывает очень трудно понять, о чем он пытается сообщить, при помощи того или иного поведения, если ребенок сам не скажет об этом. Иногда мотивация его поступков может быть очевидна, но часто окружающие не имеют ни малейшего понятия, почему он ведет себя так, а не иначе.

В следующем разделе “Teaching Your Child Better Strategies” мы подробнее остановимся на возможных стратегиях для обучения вашего ребенка навыкам коммуникации. Это поможет уменьшить количество ситуаций, в которых в качестве средства коммуникации будет выступать нежелательное поведение. Но даже в ситуации, когда ребенок может сообщить о своих потребностях социально приемлемым способом, у него все равно могут случаться вспышки агрессии. В такой ситуации вам может помочь одна из предложенных ниже стратегий.

Подготавливайте ребенка к переменам



Перемен в жизни не избежать, но они могут вывести из равновесия. Если вы знаете, что ваш ребенок с трудом справляется с переменами, вводите их постепенно, и обязательно предупреждайте, если планируете что-то изменить в привычном распорядке. Обсудите грядущие перемены с ребенком, если он хорошо понимает обращенную речь, или используйте символы, поместите пиктограммы с изображением событий в его визуальном расписании. Позаботьтесь о подходящем поощрении, которое вручите ребенку, если он достойно встретит перемены, чтобы это событие ассоциировалось у него с чем-то приятным.

Отвлекайте внимание и ограничивайте доступ

Если ребенок уже вышел из себя, успокоить его может быть очень непросто. Поэтому, если вы уже знаете, что в какой-то ситуации ваш ребенок может потерять над собой контроль, старайтесь не допускать таких ситуаций или переключать его внимание. Например, если вы уже знаете, что в супермаркете ребенок как пчелка полетит к стойке со сладостями, и прямо в магазине попытается съесть весь запас его любимого шоколада, ваша задача сделать так, чтобы пока вы делали покупки, он не имел возможности подойти к стойке со сладостями. И не так важно, насколько сильно он расстроится и рассердится на вас за то, что вы не пускаете его в кондитерский отдел. Взрыв, который ждет вас, в случае, если ребенок доберется до любимых сладостей, а вы попытаетесь забрать у него шоколадку и увести, может быть гораздо сильнее.



Тим, 16 лет, очень высокий и сильный молодой человек. Несколько раз в день он врывается в столовую в поисках еды. Если время обеда еще не пришло, он выходит из себя, и в таком состоянии может ударить и покусать любого, кто окажется рядом. Если кто-то пытается не пустить его в столовую, Тим с легкостью отталкивает его в сторону.

Когда мы определили, в какое время чаще всего повторяются подобные ситуации, то перестроили распорядок Тима таким образом, чтобы в это время он оказался занят делом и был как можно дальше от столовой. После того как мы усложнили для Тима доступ в столовую в «неположенное время», агрессивное поведение стало проявляться значительно реже.

Если же Тим все-таки оказывался рядом с «опасной зоной», например, если снаружи был дождь, и дети занимались в помещении, мы старались всеми силами отвлечь его, предотвращая малейшие попытки ворваться в столовую. Естественно, мы старались не допустить ситуации, когда мальчик был близок к тому, чтобы начать вести себя агрессивно

После того, как мы закрыли Тиму доступ в столовую в любое время, кроме обеденного, агрессивные вспышки прекратились, равно как и попытки проникнуть в столовую в неположенное время.

Объясните, какого поведения вы ждете

В ситуации, когда ребенок расстроен, его способность воспринимать информацию существенно снижается. Если в этот момент вы хотите что-то до него донести, старайтесь говорить максимально краткими и четкими фразами. Когда кажется, что ничего не может вернуть ребенка к реальности, именно короткое понятное требование поможет ему собраться.

Мое мнение основано на практическом опыте. Даже если ребенок уже потерял контроль над собой, он все еще может воспринять ваши требования, если вы четко объясните, какого поведения вы ждете. Я имею в виду, что вы не должны говорить, что **не** разрешаете ему делать, а наоборот, акцентировать внимание на том, чего ждете. Таким образом, вместо «перестань махать кулаками», лучше сказать «сложи руки, сиди спокойно». Но вернемся к Тиму.

До того как мы наконец смогли разработать способ удержать Тима от попыток ворваться в столовую, нам каждый день приходилось иметь дело с очень рассерженным 16-ти летним здоровяком, который изо всех сил старается проникнуть в желанное помещение.



Естественное желание просто перекрыть ему доступ к двери в столовую, было невыполнимо, он был слишком сильный. Но мы быстро заметили, что если он сидит, то реже пытается прорваться к двери. Мы поставили неподалеку от двери в столовую стул, и каждый раз, когда Тим направлялся к ней, давали ему очень точную инструкцию: «Тим, сядь». Обычно это срабатывало, и Тим мог посидеть несколько минут. Если он начинал махать руками, или бить себя по голове, ему давали следующую инструкцию: «Положи руки на колени».

Иногда Тиму удавалось успокоиться, пока он сидел на стуле, но иногда он оставался очень расстроенным. Тогда, пока один из педагогов оставался рядом с Тимом, подсказывая ему, как себя вести, другой приносил юноше молоко с печеньем. Приступ агрессии у Тима сигнализировал о том, что он чувствует голод.



Таким образом, мы удовлетворяли его потребность, но при этом не позволяли войти в столовую, чтобы не закреплять нежелательное поведение.

Если ваш ребенок демонстрирует агрессию по отношению к себе или к другим, чтобы таким образом сообщить о своих потребностях, важно научить его альтернативным способам коммуникации. Проявление альтернативного поведения следует немедленно подкреплять, чтобы повысить вероятность того, что в следующий раз ребенок будет действовать по такому же сценарию.

Чем раньше вы начнете работать с агрессией, тем лучше. Пожалуйста, не игнорируйте эту проблему. Ребенка трех лет гораздо проще научить справляться со вспышками агрессии, чем 9-летку, и тем более 16-ти летнего подростка. Ребенок должен с ранних лет усвоить, что агрессивное поведение не приведет ни к чему хорошему и научиться вести себя более приемлемым способом.

Научите ребенка альтернативному поведению

Все дети, особенно маленькие, время от времени расстраиваются и выражают это со всей силой и искренностью, на которые способны. Но дети с расстройствами аутистического спектра часто демонстрируют, что расстроены, при помощи громкого крика, агрессии, а иногда и самоповреждения, даже в том возрасте, когда их нейротипичные сверстники уже обучаются более социально приемлемым сценариям поведения.

Иногда причина, по которой ребенок вдруг впал в истерику, очевидна, либо он может показать или рассказать, что случилось. В другой ситуации вам остается лишь гадать, почему ваш ребенок вдруг перестал себя контролировать.



Если вы знаете, что именно так расстраивает или пугает ребенка, возможно, убрав раздражитель, вы сумеете его успокоить. Но часто это не так уж легко. Иногда бывает проще избегать ситуаций, которые могут вызвать проблемы. Но и это не всегда

возможно. Нам остается научиться использовать умеренно раздражающие ситуации, как возможности для обучения навыкам саморегуляции.

Многие аутичные дети не умеют, или плохо умеют говорить. Часто ситуации, когда они сильно расстраиваются, связаны с неумением адекватно сообщить о своих потребностях. Тем не менее, даже если ребенок хорошо говорит, мы не можем быть уверены, что он сможет спокойно и понятно объяснить, почему так расстроен. В такой ситуации естественной реакцией будет закричать, убежать или толкнуть кого-то. И нам нужно научить ребенка альтернативному поведению, которое будет приемлемо для разных ситуаций, в которых он может почувствовать себя не в своей тарелке.

Научите его говорить нет.

Нет – очень полезное слово, от него гораздо больше пользы, чем от криков, беготни и драк. Слову «нет» лучше учить ребенка в умеренно дискомфортной ситуации (не пытайтесь его ничему научить, когда он сильно расстроен), например, если ваш ребенок кричит каждый раз, когда вы протягиваете ему яблоко, задержите яблоко на секунду и произнесите «не хочу». Если он повторит ваши слова – уберите яблоко. Если ребенок не смог повторить ваши слова, через некоторое время все же уберите яблоко и скажите «ты не хочешь яблоко».

Нет – очень полезное слово, оно гораздо лучше крика. Если ваш ребенок пока не говорит, вы можете научить его альтернативной системе коммуникации. Например, он может показывать на слова «нет» и «да», напечатанные на специальной карточке. Либо, вы

можете научить его подавать вам соответствующую карточку. Убедитесь, что вы подкрепляете желательные формы коммуникации, отвечая на них, и старайтесь лишней раз не подкреплять нежелательные формы коммуникации.



Если ваш ребенок научился говорить «нет», относитесь с уважением к его нежеланию. Вам важно закрепить понимание, что это слово гораздо эффективнее крика и драк. Когда вы убедитесь, что ребенок полностью переключился на новую стратегию поведения, вы можете попробовать начать переговоры, т.е. «Нет? Не хочешь яблоко? Хорошо, откуси только крошечный кусочек (и обязательно покажите, какого размера кусочек вы предлагаете ему съесть)».

Кроме того, важно научить ребенка слову «да», так как это увеличит его способность сообщать о своих потребностях. Также это поможет вам получать от ребенка обратную связь, в случае если вы пытаетесь угадать, что он хочет, но не может вам сообщить.

Научите его слову «Подожди»



Иногда дети расстраиваются, потому что хотят чего-то так сильно, что не в силах потерпеть. Если вы научите ребенка ждать, это поможет ему избежать потенциальных поводов для расстройства. Чтобы выучить это понятие, выбирайте ситуации, в которых ребенок страстно желает заполучить что-то, и превентивно ограничьте доступ к желаемому предмету на несколько секунд, чтобы он «подождал».

В процессе обучения вам могут помочь специальные символы, например карточка со словом «подожди», которую вы даете ребенку, пока он ждет, и забираете, когда время ожидания заканчивается. После того, как ребенок «подождал», вы забираете у него карточку и даете предмет, который ему хотелось получить. Каждый раз понемногу увеличивайте период ожидания. Постепенно ребенок придет к пониманию того, что слово «подожди», означает, что он сможет получить то, что хочет, но через некоторое время. Если вашему ребенку очень сложно дается ожидание, начинайте тренировки с вещей, которые он любит, но не настолько, чтобы терять над собой контроль.

Обучите ребенка альтернативной системе коммуникации

Часто дети с аутизмом расстраиваются, потому что у них нет способа сообщить о своих желаниях и нуждах. Возможно, ваш ребенок уже выработал какие-то собственные способы коммуникации. Например, если он хочет что-то, то может подвести вас к этому предмету. Но что если ему хочется что-то, чего нет в поле зрения?

То, что я рекомендую в таких случаях – это карточки PECS : www.pecs.com.



PECS – это система альтернативной коммуникации, в которой дети используют карточки для того, чтобы сообщить о своих потребностях. Обучение начинается с того, что ребенка учат просить предметы, которые ему больше всего хочется получить. Ребенок протягивает карточку с изображением желаемого предмета, и получает его в обмен на карточку. При помощи карточек PECS можно легко и быстро научить ребенка сообщать о своих желаниях, уменьшив, таким образом, количество поводов для расстройства.

Когда вы только начинаете обучать ребенка, вы удовлетворяете каждую его просьбу, но со временем ему будет нужно объяснить, что иногда придется подождать, а иногда получить желаемое просто невозможно.

Марк, 6 лет, не умел выражать свои желания вербально. Он хорошо понимал, какие предметы ему нужны, для того, чтобы поиграть или смастерить что-то, и умел сам доставать необходимое из шкафов и с полок в классной комнате. В такой ситуации он часто подвергался опасности, пытаясь взобраться на неустойчивый предмет мебели.

Я сделал пиктограммы с изображениями всех его любимых игрушек, и объяснил, что если он попросит что-то при помощи карточки, я с радостью помогу ему достать все, что нужно. Спустя немного времени, он обобщил этот навык и стал обращаться с просьбами ко всем взрослым в классной комнате. В результате у него исчезла необходимость забираться на шкафы и подвергать себя опасности. Вместо этого Марк теперь обращался ко всем взрослым каждый день, и каждый раз практиковался, таким образом, в умении обращаться с просьбой в мотивирующей обстановке.

Эта система так хорошо работает, потому, что отправной точкой всегда является то, что действительно представляет интерес для ребенка. На тот момент самый большой интерес для Марка представляла липкая лента, которой он заклеивал все поверхности в классной комнате, но это уже совсем другая история.

После освоения этого умения языковые навыки Марка развивались достаточно хорошо, и очень быстро он научился высказывать вербальные просьбы без использования книги PECS, но она всегда была неподалеку, чтобы он мог к ней обратиться. Он сам решал, когда ее нужно использовать, а когда нет. Единственное что имело для нас значение – то, что у него был понятный большинству людей способ коммуникации, при помощи которого он мог сообщать о своих нуждах. Таким способом стали карточки PECS.

Если ничего не получается

Иногда у вас нет другого выбора, кроме как дать ребенку то, что он хочет, или убрать источник раздражения, когда он ведет себя неприемлемо. Если вы даете ребенку то, что он хочет, стоит ему только открыть рот, и с первым криком немедленно убираете то, что ему не нравится, проблема в том, что вы, скорее всего, закрепляете нежелательное поведение, и в следующий раз ребенок с большей вероятностью опять поведет себя неприемлемо. Таким образом, если это возможно и безопасно для вас и ребенка, лучше подождать, пока он успокоится, прежде чем выполнить его желание.

Естественно, это не всегда возможно, и существует множество ситуаций, особенно если вы далеко от дома, когда вам приходится делать все возможное, чтобы успокоить ребенка как можно скорее.

Тем не менее, даже если нечто подобное произошло, подумайте, как в будущем вы можете научить вашего ребенка подходящему способу справиться с расстройством и потерей самоконтроля. Обдумайте возможность применения одной из описанных выше стратегий. Возможно, в такой ситуации будет полезно научить вашего ребенка отказываться и говорить «не хочу»? Или может быть проблема в том, что он еще не научился ждать? Или он не может попросить о чем-то? Вот пример, где причиной нежелательного поведения было неумение ждать.

Алекс, 7 лет, не вербальный мальчик с аутизмом, очень сильно расстраивался, если когда он оказывался в столовой, на его тарелке еще не было еды. Он сжимал кулаки и сильно бил себя по голове, или падал на пол и кричал. Мы старались удержать его от возможности попасть в столовую до того, как ему накроют место, но это не могло продолжаться долго, Алексу было нужно научиться ждать.

В первый день, когда мы решили научить его ждать, Алекс зашел в столовую и увидел, что на его тарелке не было еды. Мы попросили его подождать, но еда появилась очень быстро, быстрее, чем он успел разволноваться. Время, которое ему приходилось ждать, постепенно наращивалось, и через несколько недель он мог уже несколько минут ждать своей очереди совершенно спокойно.

Важность хорошего самочувствия

Бывают моменты, когда вы чувствуете, что близки к полному истощению, и нужно просто взять паузу и отдохнуть от всего и от всех. Я в таких случаях наливаю себе чашку чая (я Англичанин во всем ☺) и нахожу тихое местечко, где можно немного побыть одному. Уверен, что у каждого из вас найдется свой сценарий передышки.

Для детей с расстройствами аутистического спектра мир большую часть времени представляется довольно недружелюбным местом, и конечно у каждого из них есть свои способы снять напряжение и передохнуть.

Некоторые из этих способов кажутся нам совершенно неприемлемыми, но не теряют от этого своей эффективности. Некоторые дети пытаются как бы «отключиться» от всего мира: закрывают глаза, затыкают уши, начинают крутить округлые предметы, или сами кружатся вокруг своей оси.



Роуз Блэкберн описала свои собственные способы релаксации – она до сих пор любит крутить в руках округлые предметы, но сейчас, когда она уже выросла, старается делать это более социально приемлемым способом. Например, она может крутить какой-то предмет у себя в кармане, вместо того, чтобы подбрасывать его в воздух. Тэмпл Грэндин писала, что когда она была маленькой девочкой, то любила подбрасывать монетку, этот процесс как бы «заглушал» все посторонние шумы.

Очень важно понять, какое поведение вашего ребенка действительно помогает ему справиться с внешними раздражителями. Если какие-то его действия являются социально неприемлемыми, нужно предоставить ему равноценную альтернативу нежелательному поведению. Если просто пытаться убрать нежелательное поведение без предоставления альтернативы, у вас вряд ли что-то получится. Ведь сами вы едва ли откажетесь от чашечки кофе, если устали и хотите взбодриться?

Вашим основным приоритетом должно быть хорошее самочувствие вашего ребенка. Если он не в лучшем состоянии, снизьте требования, дайте ему больше времени чтобы заняться чем-то приятным, расслабляющим, интересным. Сделайте это ДО того, как у ребенка кончатся силы и начнется истерика. Когда ему станет лучше, он с гораздо большей охотой выполнит все ваши требования и справится со всеми вещами, которым вы хотите его научить.

Аутичные дети, как правило, тратят много сил на то, чтобы разобраться в социальных ситуациях, которые мы понимаем на уровне интуиции. Эта постоянная работа сильно выматывает. Если вашему ребенку трудно дается социальное взаимодействие, убедитесь, что у него есть достаточно времени, чтобы побыть
©Alan Yau 2012 – Autism Sparks Ltd, www.autismsparks.com Page 20

отдохнуть. Помните, что школа также требует от него постоянного и интенсивного социального взаимодействия. Не забывайте давать ребенку передышку.

Заключение

Надеюсь, вы нашли эту электронную брошюру полезной. Как я уже говорил, каждый ребенок индивидуален, и не все стратегии, описанные здесь, подойдут любому ребенку. Только вы можете решить, что для него будет лучше. Мне хотелось показать вам некоторые идеи, которые могут быть полезны для вас и вашего ребенка – надеюсь, у меня получилось.

Используйте все советы из этой брошюры, которые вы посчитаете полезными, а также любые другие идеи, которые найдете где-то еще, или сформулируете, исходя из собственного опыта. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто либо – читайте, спрашивайте, но доверяйте своим инстинктам.

Какой бы идеей вы не воспользовались, какое бы вмешательство не выбрали, запаситесь терпением. Некоторые стратегии обучения достигают результата только спустя недели кропотливой работы, а в первое время кажется, что все стало еще хуже, чем было. Не теряйте присутствия духа, рано или поздно ваше терпение и настойчивость обязательно окупятся.

Буду рад узнать об историях вашего успеха, получить комментарии и предложения.

Пишите мне: alan@autismsparks.com

Желаю вам успешного и увлекательного путешествия по волнам океана жизни, вместе с вашим ребенком. Больше всего я надеюсь, что вы постараетесь найти время для того, чтобы вместе играть.



Alan Yau www.autismsparks.com

