



## 10 съвета как да помогнете на аутистичното дете



По книгата *What You Can Do Right Now to Help Your Child with Autism*, от Jonathan Levy.

Превод на български „Децата аутисти. Десет неща, които можем да направим още сега, за да помогнем на детето с аутизъм“ от Джонатан Леви

Аутизмът обърква: трудно е да се разбере защо се случва, проявява се различно при различните хора, трудно се въздейства. Но в същността си той представлява нарушение на общуването с хората. И родителите са нагърбени с тежката задача да помогнат на своите деца да общуват и взаимодействат със света около тях.

В книгата си, *What You Can Do Right Now to Help Your Child with Autism* (Sourcebooks, 2007), Jonathan Levy дава десет ключови съвета, които родителите могат да приложат, за да помогнат на своите аутистични деца и на себе си:

### #1 Не реагирайте

Това, което правите, веднага след като детето ви е направило нещо – позитивно или негативно – има директно влияние върху честотата и интензивността поведението на детето да се повтори отново. В много случаи ние пазим най-големите си и шумни реакции за негативните поведения. Сега си представете, че сте аутистично дете, което няма много контрол върху света около себе си. Изведнъж разливате чаша мляко. Майка ви прави намръщена физиономия или си променя изражението по някакъв начин, вероятно защото е ядосана. Вие току що създадохте тази реакция!

Вие сте способни да промените реакциите на вашето дете като промените своите реакции към него. Най-добрият и лесен начин да се научите да не реагирате на нещата, които детето ви прави, е като приемете, че няма проблем. Това не означава, че не трябва да почистите разлятото мляко или да хванете вазата, която детето бутна. Но е необходимо да бъдете спокойни в своето вътрешно емоционално състояние.

### Запомнете:

- Как реагирате на поведението на детето си има пряк ефект върху това, дали детето ви ще продължи да го прави
- Приемайте спокойно нещата, които искате да спрете
- Хвалете, това което искате да окуражите
- И вътрешната (как се чувствате) и външната (какво правите) ви реакция имат значение





## #2 Направете контакта с очи приоритет

Основната част от информацията за света около нас ние получава от това, което виждаме. Ако искате детето ви да учи по-бързо, тогава трябва да му помогнете да гледа повече. Речта, социалните умения, уменията за самообслужване – всичко напредва по-бързо, когато подобрите очния контакт. Ето какво можете да направите, за да подобрите очния контакт на детето:

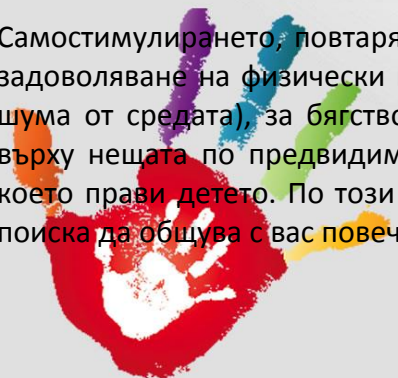
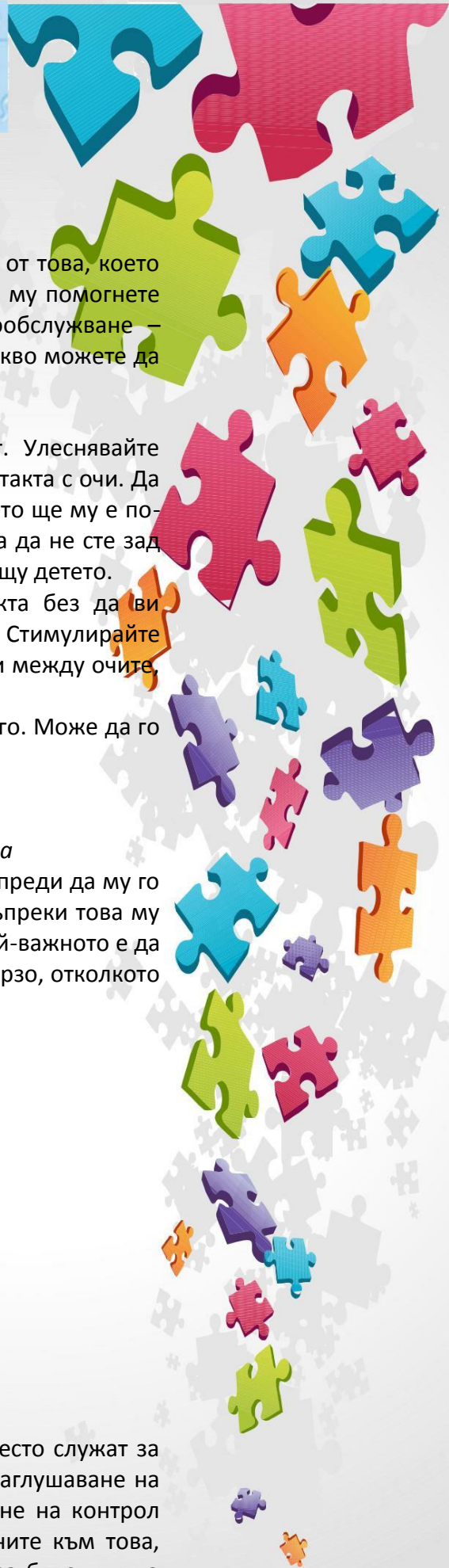
- Позицията е много важна, за да стимулира очния контакт. Улеснявайте детето, така че да ви погледне. Да гледаш нагоре пречи на контакта с очи. Да гледаш на твоето ниво или под него не пречи въобще. На детето ще му е по-лесно да ви гледа, ако сте на една линия с него. Това означава да не сте зад детето или отстрани. Най-добре е когато е възможно да сте срещу детето.
- Сложете си Батман на носа. Детето може да грабне обекта без да ви погледне, защото постоянно го държите на едно и също място. Стимулирайте детето да ви погледне като държите обекта точно пред носа си между очите, няколко сантиметра пред лицето си.
- Бъдете възторжени. Когато детето ви гледа в очите, похвалете го. Може да го направите по няколко начина:
  - ✓ *Кажете му, че обичате, когато ви гледа в очите*
  - ✓ *Бъдете усмихнати и пляскайте*
  - ✓ *Усмивката е не вербален начин да похвалите контакта*
- Когато детето ви търси нещо от вас, поискайте да ви погледне преди да му го дадете. Няма проблем, ако в началото не го направи, и вие въпреки това му дадете обекта, но все пак трябва да изисквате очен контакт. Най-важното е да покажете на детето, че когато ви гледа, получава нещата по-бързо, отколкото когато не ви гледа.

### Запомнете:

- Контактът с очи е много важен за развитието на вашето дете
- Това е същността на взаимодействието
- Колкото повече гледа, толкова повече учи
- Често се заблуждаваме за нивото на контакт с очи на детето си
- Позицията е важна
- Дръжте нещата на нивото на очите си
- Поздравявайте детето, когато гледа
- Искайте да ви гледа
- Показвайте задоволство, когато детето ви гледа

## #3 Присъединете се към самостимулирането на детето си

Самостимулирането, повтарящото се поведение и стереотипите често служат за задоволяване на физически нужди (като запушване на ушите за заглушаване на шума от средата), за бягство от взаимодействие, или за изпитване на контрол върху нещата по предвидим начин. Вие трябва да се присъедините към това, което прави детето. По този начин го стимулирате да ви почувства близки и да поиска да общува с вас **повече**.



**Запомнете:**

- Стимулт е нещо, което детето ви прави, за да се откъсне от света
- Детето има причина да го прави
- Опитите да му се попречи да се стимулира, задълбочават откъсването от света (в дългосрочна перспектива)
- Най-добрия начин да помогнете на детето си е да се присъедините и да повтаряте стимула заедно с него
- Вие трябва наистина да вникнете в стимула, за да има по-добър ефект
- Вие ще помогнете на детето си, ако го накарате да учи, но по-важното е да повишите интересът му към това да взаимодейства с други хора
- Присъединяването не е универсално решение. То може само да покаже пътя. Но това не е единствения път.

**#4 Отговаряйте по различен начин на плача**

Ако детето ви е нещастно емоционално, трябва да го разберете. Помогнете му да се научи да се чувства добре в случаи, където е ясно, че се чувства некомфортно. Най-добрият начин да го направите е да сте спокойни, като модел за поведение.

**Запомнете:**

- Има само две причини детето ви да плаче, ако не се е наранило: не се чувства добре или симулира
- Не можете да направите разлика между действителното симулиране и това, че не се чувства добре, въпреки, че си мислите, че можете
- Ако вашето дете не се чувства добре, е важно вие да сте спокойни
- Ако детето симулира - движете се бавно, когато плаче, за да научи, че плачът не е най-ефективният метод на комуникация

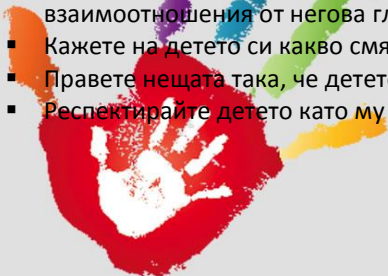
**#5 Дайте на детето си възможно най-много контрол**

Аутизмът е свързан преди всичко с проблеми във взаимодействието. Ние искаме да дадем на детето колкото се може повече възможности да си взаимодейства с нас и колкото се може по-малко причини да избягва взаимодействието. Когато извършвате физически манипулации вие му давате основания да ви избягва. Трябва да избягвате физическата манипулация срещу детето, когато това е възможно. Като давате повече контрол на детето си, вие изграждате по-стабилни и дълбоки отношения с него.

Понякога може да е необходимо да приложите физическа манипулация, но само за да осигурите безопасността на детето. В такъв случай най-важното е да останете спокойни.

**Запомнете:**

- Физическа манипулация е, когато правите нещо против желанието на детето си, когато то ви е показало че не иска и когато правите нещо без предупреждение
- Избягвайте физическите манипулации винаги, когато е възможно
- Като давате на детето си повече контрол, вие изграждате значителни и дълбоки взаимоотношения от негова гледна точка.
- Кажете на детето си какво смятате да правите преди да го направите.
- Правете нещата така, че детето до може да вижда
- Респектирайте детето като му казвате „НЕ“, съпроводено и със знаци или избутване





- Трябва да знаете, че понякога физическата манипулация към вашето дете му гарантира безопасност
- Ако трябва да приложите физическа манипулация, опитайте да го спечелите. Бъдете ясни и точни. Опитайте се да бъдете спокойни.

### #6 Фокусирайте се върху своето поведение

Начина, по който се чувствате емоционално, оказва съществено влияние върху преживяванията на детето ви. Ако сте тъжен, ядосан, или отегчен, то и детето ви ще възприема по този начин останалите хора. Ако сте щастлив, чувствате се добре, детето ви ще има по-голямо желание да общува с останалия свят. Откриването на истинските причина за вашето нещастие е ключът към това да се чувствате различно. Колкото по-добре се чувствате в извънредни ситуации, толкова повече ще повлияете на поведението на детето си при дадените обстоятелства.

#### Запомнете:

- Как се чувствате емоционално оказва много голямо влияние върху детето ви и го променя
- Да се преструвате, че се чувствате добре не е ефективно
- Задълбочаването в най-дълбоките и честни причини на вашето нещастие е ключът да се чувствате различно

### #7 Работете индивидуално в стая без дразнителни

Има три основни фактора, които определят ефективността при учене: 1) нивото на разсейване, 2) нивото на контрол, което детето има и 3) емоционалното състояние на хората, които заобикалят детето. Комбинацията от тях може да доведе до подобряване или влошаване качеството на учене на детето.

Необходимо е да работите индивидуално с детето си вкъщи в тиха и спокойна обстановка, за да му осигурите достатъчно добри условия за учене и развитие.

#### Запомнете:

- Има три основни фактора, които определят качеството на образователната среда
- Стандартното училище не е най-подходящото място за децата аутисти
- Академичните знания не са най-важните за вашето дете. Оставете ги докато се научи да гледа в очите, да говори, да се съсредоточава
- Работете самостоятелно с детето в къщи, за да му дадете възможност да учи по-бързо

### #8 Бъдете динамични и атрактивни

Всички деца откликват на ентузиазма. Има три неща, които можете да направите, за да можете да изразявате ентузиазма си:

- ✓ *променяйте тона на гласа си*
- ✓ *променяйте изражението на лицето си*
- ✓ *променяйте начинът на движение на тялото си*

Всичко, от което се нуждаете е просто да сте динамични и да се движите наоколо,





да говорите и да правите интересни физиономии. Целта е да сте интересни за детето, така че то да ви забележи. Не е нужно да прекалявате и да се превръщате в клоун. Просто бъдете атрактивни.

#### Запомнете:

- Ентузиазмът е силно средство, което може да използвате с детето си
- Има три начина да изразите вашият ентузиазъм
- Дори и да си мислите, че по-принцип сте спокоен човек, вие можете да се справите
- Не се преструвайте, детето ще ви разкрие. Позволете си да почувствате ентузиазъм
- Бъдете атрактивни и интересни

#### #9 Говорете повече

Четирите ключови езикови умения са: *речник, произношение, дължина на изреченията, провеждане на разговор*. Покажете на детето си силата на неговите езикови умения като бъдете отзивчив, когато то ви каже нещо, особено ако е нова дума или изречение.

#### Запомнете:

- Бъдете внимателни, когато говорите с детето. Вие сте модел за реч и моделирате речта на детето си (имайте предвид какво прави детето ви вместо да говори), не говорите твърде много, за да може и детето ви да каже нещо.
- Слушайте внимателно детето си. То може да ви дава много повече сигнали, отколкото си мислите. Помнете какво сте поискали от него, дори и да е било преди известно време. Отговорът може да се появи по-късно.
- Опитайте се направо да развивате речта, вместо да използвате картинки и жестове.
- Ако детето ви е с ехолалия, внимавайте как структурирате изреченията си.
- Когато детето иска нещо от вас, помолете го да каже думата (или думите), които трябва да започне да използва.
- Не забравяйте важността на контакта с очи!
- Не трябва да започвате да правите всичко това наведнъж. Пробвайте нещо и когато се получи, добавете нещо ново.

#### #10 Уверете се, че храната не е част от проблема

Това, което детето яде, има значение. Поставянето на детето на диета понякога отстранява някои нежелани поведения и реакции. Често децата с аутизъм се хранят доста ограничено и проявяват избирателност на храните. Включването на нови храни и отстраняването на вредните от менюто на детето може да окаже съществено влияние върху поведението и развитието му.

#### Запомнете:

- Има значение какво яде детето ви
- Някои деца с аутизъм имат непоносимост към млечни продукти и хляб. Тествайте ги
- Дори и да нямат непоносимост много от децата ядът твърде много захар и други храни, които пречат на развитието им
- За да промените диетата на детето си, трябва да премахнете вредните храни напълно и да покажете на детето си, че те няма да се появят повече



АА



# Асоциация аутизъм

- Детето ви ще яде, ако е гладно
- Има огромно значение, как ще му представите храната

