

10 СЪВЕТА КАК ДА ПОДКРЕПИМ ДЕЦАТА С АУТИЗЪМ ПРЕЗ ПУБЕРТЕТА И СЪЗРЯВАНЕТО

Davida Hartman

1. **Бъдете подготвени.** Въпреки че децата от аутистичния спектър може да се развиват по-бавно в други области, те ще преминат през пубертета, юношеството и всичко, което съпътства този период, по същото време, както всички останали. Това е абсолютно нормално и очаквано. Те обаче ще имат нужда от допълнителна подкрепа заради трудностите им да разбират социалните правила и да се учат от връстниците си.
2. **Започнете рано.** Децата с аутизъм могат да изпитват сериозни предизвикателства с дори минимални промени в живота и ежедневието си. Процесът на учене може като цяло да е бавен и объркващ, особено ако се отнася до социалните умения. Опитите да променят правилата (като „Къде е подходящо да се събличам“) по време на пубертета, който така или иначе е турбулентен период, може да доведе до излишно объркване. Помислете за нещата, които детето прави сега и които може да изглеждат сладки или странни (напр. да прегръща всеки непознат, когото среща), и дали те ще бъдат приемливи, когато навлезе в пубертета. Ако не – започнете да работите върху тях още сега.
3. **Учете ги и на това, което изглежда очевидно.** Повечето деца получават (често объркваща и противоречива) информация за порастването, отношенията и какво е да си мъж или жена от различни места, включително приятели, семейство и телевизия. Децата с аутизъм не улавят цялата тази информация, а тази, която улавят имат затруднения да декодират, като това често води до смущаващи и болезнени преживявания. За да се избегне това, е необходимо нещата да бъдат назовавани за тях (напр. не е приемливо да каниш настоятелно на среща някого, ако вече ти е отказал). Също така не бива да предполагаме, че щом знаят и могат да изброят правилата за безопасност в интернет, то те ще могат да използват тази информация в реалния живот. Непосредственият опит в реалния живот е от ключово значение.
4. **Давайте информация ясно и спокойно.** Използвайте позитивен тон. Не претоварвайте с информация и думи. Подкрепяйте информацията с картинки или друго, което работи за конкретното дете. Бъдете конкретни и използвайте коректна терминология (не измислени думи, които никой извън семейството няма да разбере). Научете децата, които имат добри езикови умения, на това какви са подходящите думи при разговор с учител или възрастен, но също така и на думи, които е допустимо да използват със своите връстници, когато няма възрастни наоколо. Бъдете внимателни за буквалното приемане на езика.
5. **Не предпазвайте твърде много.** Неприятен факт е, че децата с увреждания са уязвими за злоупотреба. Децата от спектъра могат да са в още по-голям риск заради трудностите им да разбират мотивите на другите, желанието им да бъдат приети, неяснотата около това какво включва истинското приятелство и трудността им да предадат минали събития. Естествен родителски инстинкт е да предпазваме децата. В същото време избягване на разговори за интимните части на тялото например, за детето може да означава, че тези теми не са важни или са срамни и за тях не бива да се говори. Прекаленото предпазване от информация за сексуалността и връзките оставя децата уязвими.
6. **Научете ги на разликата между публично и лично.** Всички деца имат нужда да бъдат научени на това какво е публично и какво е лично в контекста на места, части на тялото, разговори, поведение и онлайн информация. Научаването на тази разлика помага на децата да се държат приемливо и е протективен фактор срещу злоупотреба. Бъдете обаче предпазливи с въвеждането на твърди правила, научете ги че правилата могат да се променят във времето и защо това е така. Например, има смисъл в това да учим тийнейджърите, че сексът е лична тема и могат да я обсъждат само със своите родители, но какво да правят когато всичките им съученици говорят за това в училищния двор? Избягването на тези разговори или, по-лошо, да кажат за това на учителката, ще ги направи още по-изолирани.

7. **Учете ги да казват „НЕ“.** Докато поведението на съгласие и сътрудничество се цени високо в контекста на специалното образование, то не подпомага особено детето по отношение на неговата безопасност. Ако учите детето да прави всичко, което му кажете, това е нещо, което може да улесни някой насилник. Първата стъпка за предпазване е да знаеш правата си и че твоето тяло ти принадлежи, че имаш контрол над него и какво правиш с него. Когато детето каже „НЕ“ на насилник, това показва, че разбира правилата за докосване и сексуално поведение и, нещо много важно, че е способно да каже на друг за това.
8. **Не правете вместо тях неща, които могат да правят сами.** Често хората свикват до такава степен да взимат решения и да правят неща вместо детето със специални нужди, че започват да го правят автоматично. Това обаче води до нарастваща неспособност на детето да прави неща или да взема решения самостоятелно. Вместо това планирайте ситуации, в които детето може да има успех и непрекъснато ги надграждайте на малки стъпки. Оставете ги да извършват ежедневни дейности самостоятелно, дори ако за това им е нужно повече време. Включвайте ги в решения, които касаят техния живот. Давайте им възможност да правят смислени избори през деня. Предоставяйте им широк набор от преживявания, от които да се учат (дори ако тези преживявания са трудни за тях първоначално и имат нужда от допълнителна подкрепа).
9. **Помогнете им да създадат приятелства.** За да развият тийнейджърите умения, необходими за навлизане в по-зрели отношения, те имат нужда от упражняване и от подкрепа по време на този процес. Хората от аутистичния спектър обаче често имат нужда и харесват да прекарват време сами и може активно да избягват социални ситуации. Не се бъркайте, това не означава, че нямат нужда също така и от приятелство по начин, който има смисъл за тях или че не изпитват и силна самота понякога. Научете ги на необходимите умения. Намерете връзка с други подобни деца. Открийте социални събития с общ фокус, напр. кино. Интернет също може да бъде добър вариант за свързване на хора със странни интереси.
10. **Помогнете им да разберат себе си.** Да развиеш здрава и реалистична представа за себе си означава да разбираш своите трудности и своите силни страни. Децата от спектъра имат много позитивни качества като честност, надеждност, интересни са, имат силно чувство за социална справедливост. Те трябва да научат, че имат ценност и могат да имат ценен принос към света. Но също така трябва да научат за своята диагноза, предизвикателствата, които идват с нея, какво е необходимо да се направи за справяне с тези предизвикателства и как да го постигнат (напр. да могат да кажат на учителя си „Трудно ми е да слушам, когато тази лампа примигва. Може ли да я загасим?“). Това не се прави в един единствен голям разговор. Започнете да говорите за различието отрано. Четете книги за аутизма с тях, съобразени с възрастта и нивото им на разбиране. Свържете се с групи като Autism Self Advocacy Network. Запознайте ги (през книги, телевизия или интернет) с хора с някакви затруднения/ увреждане, които да бъдат ролеви модел. Едно от най-подходящите неща, които можете да направите, за да развиете собственото си разбиране за аутизма, е да четете книги, написани от хора от спектъра – те имат на какво да ни научат.

Тези съвети са написани за Psychological Society of Ireland (Обществото на психолозите в Ирландия) по повод Световния Ден за информираност по въпросите на аутизма – 2 април 2014г.

David Hartman е старши психолог в образованието в Департамент по психология на развитието и аутистичен спектър, HSE Carlow/ Kilkenny и автор на книгата „Сексуалност и взаимоотношения – обучение за деца и подрастващи с разстройства от аутистичен спектър“, публикувано от Jessica Kingsley.*

**Система за здравни и социални услуги на Ирландия*