Практические советы родителям, воспитывающих детей с диагнозом «аутизм».

После диагностики

Может возникнуть первоначальный период паники, которая включает в себя попытки «вылечить». Это совершенно нормально. Эта реакция успокаивается, как только шок от диагноза прошел.

Советы тут такие:

1.Хорошей отправной точкой будет общение с врачом, педиатром, дефектологом.

2.Свяжитесь с психологами, например при ЦВР (центр внешкольной работы), которые могут вести группы поддержки. Если будете обсуждать свои повседневные заботы с теми, у кого такие же хлопоты, то получите полезную информацию, поддержку и руководство.

3.Поищите в интернете информацию об аутизме, программы коррекции на дому, но следует помнить, что не все, прочитанное в интернете, можно считать правдивым.

Выбор программ коррекции и реабилитации:

1. Выбирайте только те программы, которые основаны на рациональных, научных принципах.

2.Если кто-то предлагает экспериментальные программы, проконсультируйтесь с врачом, психологом для руководства.

3.Убедитесь в том, что люди, предлагающие программы, профессионально квалифицированы.

4.Убедитесь, что программа рассматривает все аспекты того типа аутизма, который был установлен в вашем случае.

5.Программы могут быть подобраны для детей с особыми способностями или неподходящими по возрасту. Убедитесь в том, что те реабилитационные мероприятия, которые рекомендуют, вам подходят.

6.Опасайтесь программ, которые утверждают, что работают для всех типов аутизма - их подход может быть слишком широким, чтобы быть полезным.

Безопасности в быту

Детям с аутизмом могут понадобиться дополнительные меры предосторожности.

1.Возможно, придется крепить к окнам решетки, если ребенок любит слушать звук бьющегося стекла. Используйте рамы для картин с пластмассой вместо стекла.

2.Обезопасьте свой дом дверьми без замков на дверях. Убедитесь, что все двери и окна безопасны и самостоятельно запирать и отпирать их могут лишь взрослые.

3.Использование ключа-блокировки для ручек на дверях. Устанавливайте их на межкомнатные двери, чтобы обезопасить ребенка на ночь.

4. Нет никаких медицинских показаний к тому, чтобы ежедневно купаться. Если чадо сопротивляется при приеме водных процедур, пусть эти мероприятия будут один раз в неделю. Протирания влажным полотенцем поможет сохранить чистоту тела до следующего купания.

5.Страх воды может быть преодолен купанием в бассейне, походом на озеро. Внимательно следите за ребенком, находитесь максимально близко к нему во время пребывания на воде.

6. Некоторые дети с аутизмом ненавидят стричь ногти. Можно попробовать научить их это делать самостоятельно (кусачками для ногтей). Следите за выполнением этой гигиенической процедуры очень внимательно, чтобы избежать порезов. Пока ребенок еще совсем маленький и рано учить его выполнять эту процедуру самому, попробуйте состригать ногти, пока он спит.

7. При повышенной чувствительности к стрижке у парикмахеров, попробуйте держать ребенка у себя на коленях во время процедуры. Обнимайте, успокаивайте, дайте ему поиграть в его любимую видеоигру. Лучше всего, конечно, стричь волосы самим и дома. Если ребенок не дается, попробуйте сделать это, пока он спит.

Одежда

Часто дети с аутизмом склонны снимать с себя одежду везде, где захочется.

1.Чрезмерная чувствительность к ощущению одежды на коже может вызвать желание раздеться, во что бы то ни стало. Проконсультируйтесь с профессиональным психотерапевтом, чтобы разобраться в причинах такой тактильной восприимчивости.

2.Выбирайте мягкие ткани, предпочтительно хлопок.

3.Избегайте одежды с тугим поясом, воротником или манжетами.

4. Удаляйте ярлыки с одежды, которые могут тереться о кожу, вызывая неприятные ощущения.

5.Попробуйте покупать одежду, которую трудно снять, например, комбинезоны.

6. Выбирайте рубашки, платья и брюки с застежками на спине.

7. Замените молнии, липучки, кнопки и другие, легко открывающиеся застежки, на более сложные варианты.

Выход в свет

Что нужно делать, чтобы семейные выходы вместе с аутичным ребенком приносили меньше стрессов и раздражения:

1.Попробуйте подключить к мероприятию еще одного взрослого, чтобы помочь в случае необходимости.

2.Выбирайте “семейные рестораны” или сетевые кафе, где не будут требовать идеального поведения от детей.

3.Возьмите книги, ручки и игрушки, чтобы занять его.

4.Когда хотите поесть вне дома или прогуляться по магазинам, попробуйте выделить для этого больше времени, чтоб не торопиться.

5.Подкрепляйте хорошее поведение похвалой.

6.Старайтесь избегать задержек. Например, забронировать место в ресторане или кафе заранее, записывайтесь к врачу на точное время.