

Пожарская Елена Викторовна,  
учитель-дефектолог  
ОГБУ "Валдгеймский детский дом-интернат"

## **Поведение в общественных местах ребенка с РАС**

### **Введение**

Свою статью я начну с обращения мамы в социальные сети «Крик души».

«Девочки, крик души. Как вы научились адекватно реагировать на замечания окружающих и поведение ребёнка. У сына аутизм на фоне органики. Почти приняла диагноз, но до конца не могу. Сама понимаю. Постоянно косые взгляды мамочек на площадке, родственников...это больно. Слышу, как другие дети спрашивали у родителей: «Чего он орет?». После каждой ситуации рыдаю часами в подушку. Пытаюсь всем и самой себе доказать, это пройдет, это не навсегда. На классику мы не тянем, сын контактный, веселый, ласковый, но очень взрывной, неуправляемый и эмоционально нестабильный. Речь очень скудная, хотя нам 6 лет. Врачи категоричны, примите ребенка, оформляйте инвалидность и живите дальше...Но полностью принять не могу, не получается с гордо поднятой головой нести этот крест. Очень люблю сына, все бы отдала, чтобы он был здоров! Как принять до конца диагноз и перестать рыдать без конца, как вы пришли к принятию?».

После такого «крика души» возникает вопрос, что ждёт в дальнейшем ребёнка, имеющего аутистический синдром? Полностью преодолеть этот дефект нельзя, можно максимально постараться его сгладить, чтобы он был, как можно менее заметен. Точного прогноза никто дать не сможет. Всё зависит от степени тяжести аутистического расстройства и от того, насколько рано стала проводиться коррекционная работа. Поведение детей с РАС довольно специфично, и даже при успешной интеграции в социум аутистические черты всё равно останутся, просто не будут ярко выраженными

### **Основная часть**

По понятным причинам многие родители детей, у которых был диагностирован аутизм, чувствуют себя в изоляции и отрезанными от общества. Дети в спектре аутизма предпочитают знакомую обстановку. Рутинная и ритуальная домашняя жизнь помогает справиться с расстройством аутистического спектра, так что зачастую родители неохотно покидают дом вместе с ребенком. Многие волнуются, что общественные места вызовут у ребенка перегрузку из-за яркого света, звуков или запахов. Другие боятся косых взглядов и комментариев незнакомцев в ответ на некоторые виды поведения аутичного ребенка. Даже простой визит к друзьям может показаться непосильной задачей. Однако оставаться дома тоже не вариант. И вам, и вашему ребенку нужны контакты с внешним миром. Благодаря

терпению, постоянной практике и верному настрою, вы с ребенком сможете посетить многие места, которые сейчас кажутся недоступными. Вот некоторые рекомендации, которые могут в этом помочь родителям:

#### **Контакты с незнакомцами.**

С физической точки зрения, ваш ребенок выглядит точно так же, как и любой другой малыш на детской площадке. Среднестатистический человек мало что знает про аутизм, так что если у ребенка с РАС начнется сильная истерика, или он будет «плохо себя вести», то первой реакцией окружающих может быть осуждение.

Как это ни тяжело, вы можете решить, что будете игнорировать реакции окружающих и заниматься своими делами. Либо вы можете спокойно ответить на грубые комментарии, а затем объяснить инвалидность вашего ребенка. Некоторые родители делают специальные визитки или листовки, на которых написано «У моего ребенка аутизм», после чего следует краткое пояснение, что именно это значит. Информирование окружающих может помочь преодолеть чувство вины и уменьшить стресс от выхода из дома.

#### **Контакты с друзьями.**

Посещение общественных мест с друзьями может быть тяжело, особенно если другие дети весело носятся вокруг, а ваш ребенок интересуется только кручением колесика. Вам будет легче общаться, если вы постараетесь не сравнивать своего ребенка с другими, но вы тоже человек, и нахождение рядом с типичными детьми может вызвать у вас чувства зависти или отчаяния. Друзья могут не входить в ваше положение, но если вы поделитесь своими настоящими чувствами, то они проявят больше понимания.

Выбирайте, кого вы хотели бы видеть рядом с собой и вашим ребенком. Вы не обязаны ходить на каждую встречу с детьми и вечеринку в честь дня рождения, особенно если эта ситуация гарантированно вызовет стресс у вашего ребенка. И не ваша работа все улаживать вместо друзей, которые не могут или не хотят вникнуть в вашу ситуацию. Держитесь за отношения с людьми, которые вас поддерживают, и оставляйте тех друзей, от общения с которыми вы впадаете в отчаяние.

#### **Поиск внешней поддержки**

Хотя вы можете чувствовать себя в изоляции, со временем вы поймете, что по соседству живут другие семьи с детьми с аутизмом. Общение с теми, кто по собственному опыту знает, через что вам пришлось пройти, поможет вам уменьшить стресс и чувство одиночества. Когда вы начнете заниматься лечением ребенка, у вас появятся возможности для знакомства с другими родителями, а также для активного участия в сообществе родителей детей с особыми потребностями. В вашем регионе или в Интернете можно найти группы поддержки родителей, в которые можно обратиться за советом, информацией или дружеским участием. Используйте эти возможности по максимуму, знакомьтесь и общайтесь. Верите или нет, но когда-нибудь другие родители начнут обращаться к вам за поддержкой и советом.

## **Как помочь ребенку справиться с посещением общественных мест**

**1.Используйте знание о вашем ребенке.** Если вашему ребенку не нравится быть в толпе, то вряд ли нужно вести его на елку. Если ваш ребенок очень придиричивый едок, то ресторан может и подождать. Прежде чем вести куда-нибудь ребенка, продумайте все возможные сценарии того, что может вызвать у ребенка дискомфорт или спровоцировать проблемное поведение и поначалу постарайтесь минимизировать эти факторы, когда куда-нибудь идете. Например, сходите с ребенком за покупками в тот день, когда в магазинах меньше всего народа, а очереди короче всего. Выберите дружественный к детям семейный ресторан, где подают еду, которая точно нравится вашему ребенку. Если ваш ребенок достаточно большой, то обязательно заранее предупредите его, когда вы куда-нибудь пойдете, чтобы он знал, чего ожидать.

**2.Начинайте с малого.** Лучше всего начать с малого, поскорее вернуться домой или вернуться в это место после продолжительного перерыва. Так что если вы планируете первый визит в ресторан, то закажите только закуску, десерт или напиток, а потом уходите. Возвращаясь в продовольственный магазин после долгого перерыва, возьмите только один товар и сразу направляйтесь домой. Постепенно увеличивайте время, которое ребенок проводит в людных местах, определяя его готовность по его поведению. Помните, один успех ведет за собой другой.

**3.Планируйте заранее.** Расставляйте приоритеты, и пусть во время каждого выхода из дома ваш список дел будет как можно короче. Всегда заранее знайте, куда вы идете, и сколько времени вы там пробудете. Продумывайте возможные проблемы и составляйте планы действий на случай их возникновения. Проиграйте по ролям поход в магазин, библиотеку, ресторан или любое другое место, куда вы планируете отправиться с ребенком. Помогите ребенку потренироваться в хорошем поведении во время ролевой игры. Проигрывайте и возникновение потенциальных проблем. Такие репетиции проблем могут помочь вашему ребенку выстоять длинную очередь или смириться с тем, что в магазине нет его любимой игрушки.

**4.Используйте изображения для подсказок и визуального расписания.** Перед тем как выйти из дома, покажите ребенку, куда вы идете, и как можно чаще прибегайте к изображениям в дороге. Таким образом, ребенок будет готов к тому, что произойдет потом. Для детей с аутизмом особенно полезны визуальные подсказки и **социальные истории**, которые позволяют им лучше понять ваши ожидания. Вы можете написать отдельную социальную историю для каждого посещения общественного места, которое предстоит вам с ребенком. Например, это может быть история о том, как ребенок идет в продовольственный магазин вместе со своей мамой, и как ему не нравится, что там слишком шумно. Ему хочется кричать, но вместо этого он просит маму о помощи. Она его крепко обнимает, чтобы помочь ему успокоиться, и говорит ему, что они уйдут из магазина через 5 минут, а также предлагает ему наушники для ушей. Вы

можете использовать изображения, чтобы рассказать ребенку историю или иначе сообщить о своих ожиданиях от его поведения. Вы можете сделать специальную карточку, которую ваш ребенок сможет вам дать, когда он чувствует слишком сильное напряжение и нуждается в перерыве.

**5. Держите наготове игрушки или другие предметы, чтобы отвлечь ребенка.** Любому ребенку проще перенести стресс с помощью маленькой любимой игрушки или компьютерной игры. Возьмите с собой любимые игрушки или игры ребенка, которые смогут занять его в общественном месте (например, пока вы едите в ресторане). У некоторых родителей есть специальная игрушка, которую они дают ребенку только во время выхода из дома. Это отличный способ помочь ребенку сохранять спокойствие и хорошее настроение, пока вы застряли в пробке или ждете в очереди к врачу.

**6. Хвалите и поощряйте ребенка.** Попробуйте сделать основной акцент на хорошем поведении ребенка. Обязательно похвалите дочку или сына за то, что она тихо стояла в очереди, или похвалите сына за то, что в супермаркете он держал руки при себе. После похвалы тут же дайте ребенку какое-нибудь особенное лакомство или награду. Чем больше вы будете награждать желательное для вас поведение, тем чаще вы будете его наблюдать!

**7. Вовлекайте вашего ребенка.** Помогайте вашему ребенку выполнять как можно более активную и ответственную роль во время визитов в общественные места. Например, поручите ему складывать все товары в тележку в супермаркете. Или позвольте ему самому выбрать книгу в библиотеке.

**8. Обучайте ребенка стратегиям самоуспокоения.** Полезно придумать сразу несколько возможных вариантов того, что может успокоить вашего ребенка. Вы сами лучше всего знаете, что могло бы ему помочь. Одна такая стратегия: подсказать ребенку, как делать глубокие вдохи. Другая стратегия — попросить его закрыть глаза и сосчитать до 10 или подумать о своем любимом месте. Другие дети могут взять в руки любимую мягкую игрушку или напевать под нос любимую песенку. Очень важно определить все возможные стратегии для самоуспокоения и попрактиковаться их в комфортной обстановке, когда ребенок спокоен. Только тогда ребенку будет несложно прибегнуть к этим стратегиям в состоянии стресса.

**9. Скажите свидетелям истерики, что им лучше сделать.** В случае необходимости вы можете сказать что-то вроде: «У моего сына аутизм. Пожалуйста, отойдите. Свободное пространство поможет ему успокоиться». Не бойтесь попросить постороннего человека позвать менеджера торгового зала на подмогу или помочь убрать опасные предметы подальше от ребенка. В любом случае, на первом месте должна стоять безопасность ребенка и окружающих.

**10. Не сдавайтесь.** Когда вы впервые посещаете новое место, то все может пройти отлично, либо вас ждет полный провал. Вы не узнаете, пока не попробуете, и чем чаще вы будете выбираться из дома, тем увереннее будете и вы сами, и ваш ребенок. Измените свои ожидания и будьте готовы

реагировать, если все пойдет не так, как запланировано. Если выход из дома оказался слишком трудным, то следующий поход планируйте по-другому. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом о том, как можно улучшить поведение ребенка во время посещения общественных мест.

Многие из Вас скажут: « Я все это знаю», давайте попробуем рассмотреть эту проблему конкретнее, шире. Где вы чаще всего бываете со своими детьми: магазин, кафе, парикмахерская.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СЕМЬИ, В КОТОРОЙ РАСТЕТ РЕБЕНОК С АУТИЗМОМ.**

### **≡ Как сводить ребенка в магазин за покупками.**

Поход в магазин может быть очень стрессовым опытом как для ребенка с аутизмом, так и для всей остальной семьи. Вот несколько стратегий, которые могут уменьшить некоторые из этих трудностей.

#### *Возможные источники стресса в магазине*

##### **Звуки**

Дети с аутизмом могут с трудом игнорировать звуки, которые для остальных людей не более, чем фоновый шум, его слух постоянно воспринимает все звуки вокруг на максимальной громкости. Более того, многие шумы, например, объявления по громкоговорителю – это неожиданные, непредсказуемые и громкие звуки, которые усиливают сенсорную перегрузку. Наушники и другие приспособления для блокировки шума могут расширить возможности ребенка, при походе за покупками в магазин.



##### **Запахи**

Дети с аутизмом могут испытывать перегрузку из-за очень тонких запахов, которые вы можете даже не замечать. Вы могли замечать, что в некоторых отделах магазинов ребенок очень сильно расстраивается, и, вполне возможно, причина именно в неприятных запахах. Другие дети с трудом отличают один запах от другого, и им трудно справиться с нагрузкой, если в магазине есть много самых разных запахов. Представьте, что вы оказались в парфюмерном магазине, где вы сразу чувствуете очень сильный запах самых разных духов. Возможно, ваш ребенок чувствует то же самое в любом магазине.

##### **Зрительная информация**

Дети с РАС могут испытывать проблемы с визуальным восприятием. Флуоресцентные лампы, мигание ламп или отраженный свет могут вызывать у ребенка боль в глазах или завораживать его, вызывая замешательство и

растерянность. В магазине слишком много объектов, привлекающих внимание, на прилавках или в витринах. Ребенку с РАС может быть сложно сосредоточиться на одном или нескольких предметах, слишком большое обилие вещей и слишком сложная окружающая обстановка могут вызвать у него «визуальную перегрузку».

### **Прикосновения**

Некоторые дети с аутизмом могут быть очень чувствительными к прикосновениям. Это может создавать затруднения для детей, если им предстоит мерить новую одежду или обувь.

### **Недостаточное понимание ситуации**

Если раньше ребенку этого не объясняли и не демонстрировали, ему или ей будет сложно понять, зачем вообще идти в магазин. Он или она может не понимать, что всем людям приходится это делать. Это может вызвать сильное раздражение и стресс, которые будут выражаться в поведенческих проблемах.



*Использование визуальных подсказок из этикеток и фотографий продуктов поможет ребенку сосредоточиться на том, что нужно купить, и меньше отвлекаться на другие товары.*

### **Вторжение в личное пространство**

В переполненных супермаркетах и магазинах одежды ребенка с аутизмом может пугать, что вокруг так много людей, и что многие из них стоят так близко.

## **Стратегии для преодоления этих проблем**

### **Дневник**

Когда вы пытаетесь понять любое поведение, очень важно использовать метод дневника поведения, чтобы определить, какие именно факторы ему предшествуют. Тогда вам будет проще подобрать возможные решения.

**Например**, если определенное поведение чаще всего возникает в определенных отделах магазина, отмечайте в дневнике, где именно и когда возникло поведение, чтобы обнаружить сенсорные стимулы, например, запахи, которые могут быть причиной. Также отмечайте в дневнике время и день недели, когда вы ходили за покупками. Может быть, какое-то время суток или дни лучше, чем другие? Может быть, лучше воздержаться от

покупок в субботу, когда покупателей больше всего, и пойти в магазин в будний день? Если примерка обуви и одежды дается труднее всего, то нужен сенсорный дневник, чтобы определить, какие именно цвета, ткани или тип обуви кажутся невыносимыми вашему ребенку.

### **Предварительная подготовка**

Существует несколько способов, которые позволяют вам подготовить ребенка к походу в магазин, что значительно уменьшит замешательство и раздражение. Для этого вы можете просто показать ребенку фотографию магазина, до того как выйти из дома, или отметить время покупок специальным символом в визуальном расписании ребенка.

Некоторым детям сложно понять, зачем вообще ходить за покупками. Существуют специальные книги, в которых разъясняется это занятие, или вы можете подготовить специальную социальную историю о том, зачем нужно ходить в магазин. Социальные истории могут быть полезны не только для объяснения того, почему происходит то или иное событие, но и что ожидается от человека в этот момент (более подробную информацию можно найти в статье **«Как обучать детей с аутизмом с помощью социальных историй»**).

Полезно написать социальную историю самим, если есть какой-то конкретный аспект похода за покупками, который ваш ребенок не совсем понимает, например, примерка новой одежды или обуви. К примеру, вы можете написать историю о том, что снимать одежду в примерочной магазина - это нормально, но в других местах это делать нельзя.

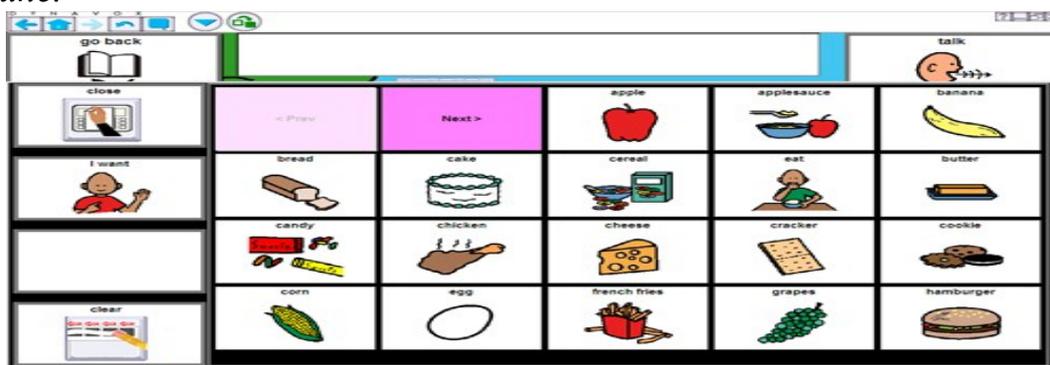
Некоторые дети могут ассоциировать поход в определенный магазин с конкретной дорогой. Очень важно, чтобы вы придерживались привычного для ребенка пути, или как можно чаще меняли дорогу, чтобы ваш ребенок не впал в замешательство от неожиданного отклонения от маршрута.

Вашему ребенку может помочь ролевая игра в магазин в доме, которая подготовит его к этому опыту. Часто продаются специальные игрушки «про магазин», которые могут вам в этом помочь. Есть и компьютерные программы о жизненных навыках, где можно посмотреть, чего именно вы можете ожидать в магазине.

Хорошая идея – заранее проговорить с ребенком правила поведения в магазине, сформулировав их в позитивной форме, например, «В супермаркете я могу делать...». Некоторым детям даже можно написать список всех правил и заключить с ними «контракт» о поведении. Вы можете превратить поход в магазин в урок социальных навыков для детей старшего возраста, например, учить их ценности денег и тому, как нужно расплачиваться в магазине.

Не менее важно обучение ребенка техникам релаксации для облегчения симптомов стресса. Есть несколько книг и статей о том, как учить детей с аутизмом расслабляться.

Специальные компьютерные программы для планшетов помогают составлять списки покупок и обеспечивают визуальную поддержку в магазине.



### Визуальная поддержка

Большинство детей с аутизмом лучше воспринимают визуальные образы, чем устную речь. Визуальные подсказки помогают детям лучше понять, какие именно шаги входят в поход по магазинам, и они напоминают ребенку, когда поход в магазин закончится. Вы можете использовать несколько видов визуальных подсказок:

#### Доска «Сейчас» и «Потом»

Вы можете принести в магазин доску «Сейчас» и «Потом» (она поделена на две части с крупными словами «сейчас» и «потом», можете поместить фотографию магазина под словом «сейчас» и фотографию места, куда вы отправитесь после магазина, под словом «потом»). Такую доску можно все время держать в руках в магазине, чтобы напоминать ребенку, что поход в магазин скоро закончится.

#### Визуальное расписание

Визуальное расписание из последовательности картинок или фотографий может включать различные шаги похода по магазинам. Такое расписание поможет вашему ребенку понять, что именно происходит. Некоторые дети предпочитают, чтобы им показывали каждый шаг. Другим детям нужны подсказки только для одного или двух шагов.

#### Списки покупок

Небольшие списки покупок в визуальном оформлении помогут ребенку придерживаться задачи. На некоторых веб-сайтах можно скачать готовые картинки для визуального расписания или списков покупок.

#### Шкалы стресса

Визуальная поддержка может быть использована для того, чтобы помочь ребенку объяснить взрослому свое состояние, в том числе недовольство или стресс. Для этого можно положить в карман ребенку специальную карточку, которую он может просто показать сопровождающему взрослому, если больше не может справиться с ситуацией. Можно использовать шкалу стресса, например, в виде «светофора», где зеленый огонек значит «Я в порядке», а красный «Мне нужна помощь». Такая шкала позволит ребенку объяснить взрослому, как он

или она себя чувствует, а взрослый сможет всегда определить, насколько хорошо ребенок справляется с ситуацией.

### **Защитное оборудование**

Если вашему ребенку трудно воспринимать свет или звук, то наушники или беруши помогут блокировать внешние шумы или же предоставят ребенку приятный звук (например, музыку), на котором он сможет сосредоточиться. Солнцезащитные очки помогают ребенку воспринимать свет, уменьшая яркость и мигание. Бейсболки могут быть полезны, так как они блокируют излишки света, а также уменьшают уровень шума, воспринимаемого ребенком.

Некоторые дети с аутизмом плохо понимают опасные ситуации. Если окружающая среда вызывает у них стресс, с которым они не могут справиться, они могут выбежать из магазина. Другие дети не понимают потенциальные опасности в таких местах, как оживленная парковка машин. В результате некоторые родители используют специальное оборудование для поиска, потерявшегося ребенка, а также дают ребенку жетоны на шею или браслеты с именем ребенка и контактной информацией.

### **Таймеры**

Вы можете брать ребенка в магазин совсем ненадолго, только за одной покупкой, или даже просто заходить в магазин лишь на две минуты, помогая ребенку постепенно привыкать к новому месту. Начинать с местного магазинчика, который находится ближе всего к вашему дому, а потом постепенно переходите к большому супермаркету. Другая стратегия – брать с собой таймер, чтобы ребенок всегда видел, сколько еще времени он или она будет находиться в магазине. Это может уменьшить стресс ребенка от этой ситуации.

### **Награды**

Если вы успешно сходили в магазин, то важно вознаградить ребенка после этого, чтобы поддержать хорошее поведение. Награды могут быть разными: наклейка, пять минут просмотра любимого мультфильма или небольшое лакомство. Очень важно дать ребенку его награду практически после события, чтобы ребенок научился ассоциировать поход в магазин с чем-то приятным.

### **После похода за покупками**

Не менее важно помнить о том, что вашему ребенку может потребоваться время для отдыха после такой интенсивной стимуляции. Если это так, очень важно дать ребенку достаточно времени для отдыха, прежде чем обращаться к нему с какими-либо просьбами. В противном случае вы можете снова увеличить уровень стресса у ребенка. Как только толерантность ребенка к походу в магазин увеличится, вы сможете постепенно уменьшать время для отдыха. Однако некоторым детям всегда будут нужны перерывы для снятия стресса сразу после магазина.

### ≡ Как облегчить посещение парикмахерской ребенка с аутизмом.

Многим родителям очень сложно отвести своего ребенка к парикмахеру. Любой ребенок может испытывать серьезный стресс в парикмахерской, для ребенка с аутизмом визит в салон может быть особенно травматичным. Рассмотрим несколько стратегий, которые могут уменьшить некоторые из этих трудностей.

#### **Сенсорные трудности**

Планируя визит к парикмахеру, очень важно принимать во внимание сенсорные проблемы. Процесс стрижки от начала и до конца необходимо разбить на отдельные шаги, после чего каждый шаг нужно проанализировать с сенсорной точки зрения, чтобы выявить потенциальные источники стресса. Основные источники стресса - чужие прикосновения, их некоторые воспринимают как боль, и именно эта проблема затрудняет стрижку, кроме того, парикмахер или стилист стоят слишком близко к человеку, могут задеть его своим телом, что также может стать источником стресса. Источником дискомфорта может стать и необходимость наклонять голову назад или вперед. Обрызгивание водой из пульверизатора тоже может сильно раздражать некоторых детей с аутизмом.

Если ребенок слишком чувствителен к шуму, то нужно учесть и это, готовясь к визиту в парикмахерскую. Этот опыт связан с очень сильными шумами – звуками фена, машинки для стрижки и разговоров окружающих людей. В большинстве салонов установлено очень сильное освещение и яркие лампы, которые могут отражаться в многочисленных зеркалах и вызывать зрительный дискомфорт. Некоторым людям очень неприятен запах средств для волос.



Если ребенка не готовить специально к такому визиту и не объяснять, чего ему ждать, то один вид человека с ножницами может сильно его напугать.

Бывает, что уже одно слово запускает негативную реакцию. Например, если это слово «стрижка», то можно вместо этого сказать «подровнять волосы» или «изменить прическу». Проблема также может быть связана с

тем, что человек не понимает, зачем именно ему нужно стричь волосы. Возможно, человек просто не хочет, чтобы его волосы были короче.

### **Возможные решения**

Вы можете попробовать следующие рекомендации.

– Многие родители сначала водят ребенка в парикмахерскую, чтобы посмотреть, как другому человеку стригут волосы. Таким образом, ребенок будет знать, чего ему ожидать. Если возможно, снимите весь процесс стрижки на видео. Можно снять видео про то, как брат или сестра, или другой член семьи посещают парикмахерскую. Важно заснять весь процесс стрижки и, если это уместно, награждение ребенка, которого подстригли.

– Некоторым детям помогает проигрывание по ролям – например, когда стрижку делают кукле понарошку. Очень важно сделать такую игру максимально приближенной к происходящему в реальности; также нужно подчеркнуть сенсорные аспекты этого процесса. Вы можете взять безопасные детские ножницы и резать бумагу вместе с ребенком. Если ребенок привыкнет к использованию ножниц, то их вид в парикмахерской будет для него менее пугающим.

– Существуют другие методы визуальной поддержки, которые можно использовать в такой ситуации. Вместо того, чтобы устроить ребенку сюрприз, лучше заблаговременно разместить карточку, обозначающую стрижку, на календаре так, чтобы ребенок понимал, когда именно он пойдет стричься.

В книге Кэрол Грей «Моя книга социальных историй» есть несколько примеров социальных историй о стрижке. Это хороший способ познакомить ребенка с концепцией стрижки волос. (Смотрите статью: [«Как обучать детей с аутизмом с помощью социальных историй»](#).)

### **≡ Как сходить в ресторан (кафе) вместе с аутичным ребенком?**

Существуют различные способы для того, чтобы подготовить вашего ребенка к походу в ресторан. Вы можете начать со следующих нехитрых шагов:

— Для начала отрепетируйте дома весь процесс посещения ресторана. Покажите, как вы изучаете меню, делаете заказ, рисуете или занимаетесь другими спокойными играми во время ожидания и напоминайте ребенку, что важно оставаться на своем месте.

— Посетите ресторан (кафе) сразу после его открытия или в часы затишья, и тогда наименьшее количество народа станет свидетелем тех проблем, с которыми вы можете столкнуться. Планируйте заказ не более чем одного блюда, например, закусок или десерта.

≡ Проследите за тем, чтобы ребенок сходил в туалет до того, как выйти из дома, чтобы по возможности избежать сложностей, связанных с посещением общественного туалета (или — что еще хуже — вызвать у ребенка отвращение к туалетной тематике).

≅ Подумайте, как поставить в известность официанта о том, что у вас особый ребенок — это возможно сделать в контексте просьбы побыстрее вас обслужить.

≅ Постоянно находитесь рядом со своим ребенком, старайтесь, чтобы поглощение восхитительного блюда или интересная беседа не увлекли вас настолько, что вы забыли посматривать за тем, чем он занят.

≅ Не дожидайтесь, пока на ваши штаны опрокинут сок, а лучше сразу попросите, чтобы напиток для вашего ребенка принесли в специальной детской чашке, закрытой крышкой.

≅ Попытайтесь не занимать места возле туалетов, кухни или главного входа, поскольку это будет означать постоянный поток людей рядом с вашим столиком.

≅ Разместитесь в углу, чтобы звук не шел к вам с четырех сторон.

≅ Если ваш ребенок не возражает против использования беруш или противозумных наушников, всегда держите их под рукой.

≅ Выведите ребенка на улицу или посидите с ним в машине, если общая обстановка будет слишком возбуждающей.

### **Заключение.**

**ЛЮБОВЬ. МНОГО ЛЮБВИ.** Это первоочередной шаг. Когда Вы твердо решили помочь ребенку с аутизмом "выйти в свет". Любовь к нему, к ребенку. Любовь в буквальном смысле должна зародиться в Вас, независимо от степени заболевания. Что Вам это даст? Я объясню. Вы можете подумать, для чего любовь, если он болен и не понимает. Когда Вы относитесь к ребенку с аутизмом нейтрально, и он будет нейтрален. Когда Вы относитесь к ребенку с аутизмом с агрессией, и он отвечает агрессией Вам. Когда Вы относитесь к ребенку с аутизмом с ЛЮБОВЬЮ, и он к Вам будет относиться с ЛЮБОВЬЮ. Он увидит Вас, а потом и начнет слышать Вас. Это Ваш шанс! Добиться от него то, что Вы хотите. Скажу даже больше, что это во многих случаях единственный шанс с помощью любви и терпения делать новые открытия в жизни вашего ребенка.

#### ***Полезные книги для родителей детей с аутизмом.***

1."10 вещей о которых Вам бы хотел рассказать ребёнок с аутизмом" / Эллен Нотбом.

2."Особые дети. Введение в прикладной анализ поведения."/О. Мелешкевич, Ю. Эрц

3."Детский аутизм и вербально-поведенческий подход". / Б. М. Линч, Р. Трейси.

4."Путь к независимости: обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам." / Б. Л. Бейкер, А. Д. Брайтман.

5."Детский аутизм и АВА. АВА: терапия, основанная на методах прикладного анализа поведения." / Р. Шрамм.

6.«Книга новых социальных историй» Кэрол Грей

7.Пособие для родителей Аутизм. Дружелюбная среда. Руководство для родительских организаций по созданию дружелюбной среды в учреждениях культуры для людей с аутизмом и ментальными расстройствами. ФОНД «Выход», - Москва 2016. - 84с.

8.Пособие для родителей, семьи и друзей. Обратите внимание: аутизм. Фонд «Выход», - Москва 2014.- 36с.

### Приложение

### ПРИМЕРНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ



## ЛЕЖАТЬ НА ПОЛУ И КРИЧАТЬ - ПЛОХО

ЛЕЖАТЬ НА ПОЛУ И  
КРИЧАТЬ - ЭТО ПЛОХО



НЕОБХОДИМО УСПОКОИТЬСЯ



ОЧЕНЬ ХОРОШО! ВСЕ СЧАСТЛИВЫ!



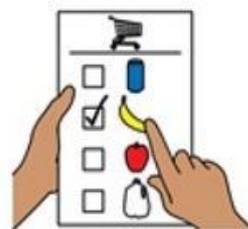
# Поход в магазин



Если мама или папа просят меня сходить в магазин, я соглашаюсь им помочь.



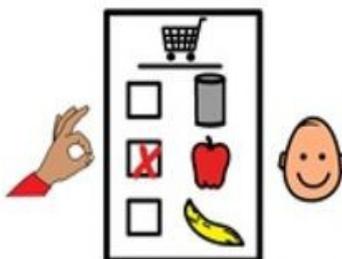
Они дают мне деньги и говорят, что надо купить.



Если продуктов много, я могу записать их на листочке, который возьму с собой.



Когда я прихожу в магазин, я беру корзинку или тележку на входе, а затем иду к прилавкам за продуктами по списку.



Если чего-то из моего списка нет в магазине - закончилось. Я не расстраиваюсь, я могу купить похожий продукт или не покупать вовсе.



Когда продукты уже лежат в корзинке, я иду к кассе, где смогу оплатить продукты. Там может быть очередь, тогда я становлюсь в конец очереди и спокойно жду, когда смогу оплатить продукты.



Нужно выложить продукты на ленту или прилавок, чтобы продавец смог посчитать, сколько я должен дать денег.



Затем я отдаю деньги, и если моих денег больше, чем сказал продавец, жду, когда мне дадут сдачу.



Забираю продукты, сдачу и ухожу.



Если мне не хватает денег, я могу спокойно отказаться от покупки, никто меня не наругает и никто не расстроится.



После магазина я должен сразу идти домой, ведь родители ждут меня.



Когда я приду с магазина, мама и папа будут очень гордиться тем, что я настоящий помощник.

# Как вести себя, если слишком шумно



Иногда я слышу слишком много громких звуков, и они сводят меня с ума.

## Что делать **МОЖНО**



Надеть наушники и послушать спокойную негромкую музыку



Если шум очень громкий, вставить в уши беруши



Если шум создает знакомый человек, попросить его: "Не мог бы ты потише, пожалуйста!"  
Если он перестанет шуметь, сказать ему: "Спасибо"!



Попросить помощи у взрослых. Сказать: "Мне плохо от этого шума! Пожалуйста, помогите!"



Уйти подальше от источника шума (например, прогуляться)



Найти спокойное, тихое место и побыть там какое-то время, пока не перестану чувствовать себя плохо.

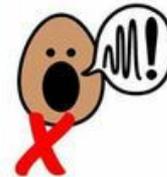
## Что делать **НЕЛЬЗЯ**



Кусать себя!



Кусать других людей!



Кричать и истерить!



Биться головой об стены или предметы!



Пинать и толкать других людей!