Когда ребенок с аутизмом ведет себя дома хуже, чем в школе.

Нередко аутичные дети, у которых нет серьезных поведенческих проблем в школе, ведут себя совершенно иначе, когда возвращаются из школы домой. Однако если проблемное поведение возникает только дома, это не значит, что его причина тоже находится дома. Школа может вызывать у ребенка сильный стресс, даже если он сдерживает эмоции до прихода домой.

У многих детей с аутизмом язык тела и выражения лица являются нестандартными, и со стороны может быть незаметно, что ребенок переживает определенные чувства. Трудности с устной коммуникацией могут еще больше затруднить для ребенка выражение эмоций. Важно понимать, что высокий уровень стресса может быть длительное время незаметен у ребенка с аутизмом.

Шкалы стресса

Некоторым детям в спектре аутизма очень помогают визуальные шкалы стресса, которые они могут носить с собой. Это позволяет научить ребенка, как сообщать о своем самочувствии и эмоциях до того, как он «взорвется». Обычно это пятибалльная шкала самочувствия от полного спокойствия до утраты контроля над собой. Иногда шкалу изображают в виде градусника

или в виде трех сигналов светофора. Идея в том, что если ребенок покажет, что сейчас он в «желтом» или «красном» сигнале, то ему помогут успокоиться и снова начать контролировать эмоции.

Визуальная шкала также помогает превратить эмоции – абстрактные концепции, понимание которых требует воображения – в конкретные числа или цвета, которые проще понять ребенку с аутизмом.

Если ребенку трудно использовать шкалу, то вместо этого он может использовать карточку «нужна помощь». Это может быть красная карточка, карточка со словом «помоги» или карточка со значимым для ребенка символом. Ребенок постоянно носит карточку с собой, и если он начинает чувствовать сильную тревогу или злость, то он может показать карточку сотруднику школы или родителям.

Такие карточки могут быть полезны для всех детей с аутизмом – даже если ребенок хорошо владеет устной речью, в ситуации сильного эмоционального напряжения он может полностью утратить способность выражать мысли устно.
Когда ребенок протягивает такую карточку, может быть полезно перенаправить его на какую-то другую, нетрудную задачу, или дать возможность провести несколько минут в тихом и спокойном месте.

Школьные педагоги часто боятся вводить такие карточки для детей – они могут опасаться, что дети просто будут использовать их, чтобы избегать занятий, и это помешает их образованию. Нужны четкие и строгие правила по применению карточек или шкал стресса, в том числе, четкие инструкции о том, что можно делать, чтобы успокоиться (это не могут быть развлечения), и как долго (необходимо установить таймер).

Вопреки понятным опасениям эффективное применение таких карточек улучшает, а не уменьшает качество образования ребенка, так как снижает уровень нежелательного поведения и помогает ребенку оставаться более спокойным и сосредоточенным на занятиях.

Разгрузка от стресса после школы

Ребенку может помочь, если вы запланируете конкретное время и «программу» для того, чтобы сбросить стресс и успокоиться после школы. Сразу после возвращения ребенка из школы лучше свести общение с ним к минимуму и предоставить ему возможность заниматься чем-то спокойным и расслабляющим в одиночестве в течение какого-то времени.

Если ваш ребенок склонен к физическому выражению эмоций, например, начинает пинаться или драться, то после школы ему могут подойти прыжки на батуте, избиение подушки или пробежка по двору. Другие дети скорее успокоятся, если будут смотреть телевизор или слушать музыку.

Некоторые дети быстро успокаиваются, если сосредоточатся на наблюдении за чем-то зрительно приятным. Например, будут смотреть на мыльные пузыри, игрушки с красивой подсветкой или «сенсорные бутылочки» с блестками.

«Мне всегда нравились огоньки, у меня в комнате их полно. У меня есть лава-лампа, шар диско и лампа НЛО. Они гипнотизируют и успокаивают, для меня это замечательный побег от реальности», – Люк Джэксон, подросток с синдромом Аспергера.

В целом, лучше запланировать, что каждый раз, когда ребенок приходит из школы, у него будет 30-40 минут, чтобы «расслабиться» и ничего больше не делать. Ничего не требуйте от ребенка в это время, не давайте ему инструкций, разве что – куда положить рюкзак, снять ботинки и повесить куртку.

Старайтесь ни о чем не расспрашивать ребенка. В целом, не взаимодействуйте в этот период с ребенком, если он сам не захочет поговорить с вами. Не задавайте ребенку вопросов о том, как прошел день в школе. Понятно, что вам это интересно, но для ребенка это может быть дополнительным давлением.

Идеи для «разгрузки»

– **«Правило одного».** Пусть только один человек помогает ребенку, который испытывает сильный стресс. Чем больше рядом будет людей, тем сложнее будет ребенку избежать перегрузки.

– **Глубокое дыхание.** Практикуйте вместе с ребенком очень медленные и глубокие вдохи и выдохи. Это помогает ребенку сосредоточиться на настоящем и успокоиться.

– **Визуальный таймер.** Если ребенку трудно переключаться с одного занятия на другое, то установите визуальный таймер на время разгрузки, чтобы ребенок понимал, когда придет время заняться чем-то еще.

– **Мышечное напряжение.** Упражнения, которые помогают напрячь, а потом расслабить мышцы отлично помогают снять стресс. Например, можно сильно сжимать кулаки или сжимать в них шарики «антистресс», отжиматься от стены, с силой пожимать плечами, сжимать ладони или колени вместе и так далее. Такие упражнение также помогают сосредоточиться на настоящем.

– **Глубокое давление.** Иногда глубокое давление на мышцы помогает им расслабиться. Это может быть утяжеленное одеяло или подушка, возможность тесно обернуться одеялом или просто ваши крепкие объятия.

– **Легкий массаж.** Ребенок может использовать массажер, который он сам контролирует, или он может натереть свои руки и ноги лосьоном с приятным для него запахом – это помогает успокоиться.

– **Тактильные коробки.** Соберите коробку с лоскутками ткани и маленькими «тактильными» игрушками, можно использовать коробку с крупами или тем, что будет приятно на ощупь для ребенка. Многим детям помогают расслабиться различные ощущения в пальцах, так что такую «сенсорную коробку» полезно держать под рукой.

– **Специальный уголок для релаксации.** Это может быть любое место в доме, в которое ребенок может пойти, когда ему нужно успокоиться. Можно визуально огородить этот уголок с помощью коврика на полу или ширм. Для уголка подойдет напольный мешок, большие плюшевые животные, устройство для белого шума или ночник в качестве освещения.

Ежедневное расписание после школы

Четкая структура учебного дня в школе помогает многим детям с аутизмом справиться с тревожностью и стрессом. Дети в спектре аутизма тяготеют к рутине, которая является неотъемлемой частью школы. Ребенку может помочь, если у него будет визуальное расписание на период после школы – это поможет сделать окружающую среду более предсказуемой.