

Как встретить зимние праздники, если в семье ребенок с аутизмом?

Как не превратить самый веселый праздник в мучение для ребенка и семьи Рождество, Новый год и другие зимние праздники могут быть радостным и веселым периодом, но они же могут вызывать очень сильный стресс. Люди с аутизмом могут легко впасть в замешательство и испытывать стресс при любом новом занятии, связанном с праздником, и это, в свою очередь, может расстроить остальную семью. В этой статье предлагается несколько идей, которые могут помочь семье такого ребенка или взрослого «пережить» праздник. Аутизм не помеха веселому празднику, однако заблаговременная подготовка очень важна.

Предварительная подготовка

По мере приближения праздника, вам следует отметить дату на календаре, которым пользуется ваша семья или специальном календаре ребенка. Вы можете также узнать, когда в детском саду начнут обсуждать тему праздников и предложить им ввести такой же календарь, чтобы отсчитывать оставшиеся дни до каникул. Это обеспечит последовательность и предсказуемость. Если же у вас не остается времени на подготовку с вашим ребенком, то используйте то, что есть.

Вы можете просто обвести дату Нового года или Рождества на календаре. Или вы можете отметить начало и конец зимних каникул, чтобы ребенок лучше адаптировался к ним. Вы можете выделить весь период каникул и обозначить их как «Праздники». Отметки на календаре помогут вашему ребенку подготовиться к тому, что он не будет больше какое-то время ходить в детский сад, и, следовательно, привычный распорядок дня у него изменится.

Затем вы можете начать ежедневно обсуждать с ребенком «зимние праздники» и их значение. Содержание таких бесед зависит от конкретной семьи. Вы можете принести буклет с картинками, например, какие украшения обычно используются и какие блюда обычно готовятся. Однако не забывайте о том, что ваш ребенок понимает все очень буквально, поэтому он может разволноваться, если ваш праздник не будет похож на праздник на картинках.

На своем семейном календаре вы можете отметить дни, в которые вы будете покупать елку и украшения, когда вы будете менять оформление комнат, наряжать елку, а также все остальные перемены. Обязательно отметьте в календаре даты, когда к вам в гости придут родственники или друзья.

В период праздников в жизни семьи многое может измениться, но для вас очень важно сохранять привычный распорядок жизни ребенка насколько это возможно. Используйте ежедневное визуальное расписание с ребенком, чтобы наглядно показывать ему, чем он будет заниматься в течение сегодняшнего дня.

Вы можете привлекать ребенка с аутизмом на всех этапах подготовки к празднику. Ребенок может выбирать вместе с вами елку и украшения, или вы можете показать ему, где лежат украшения, а потом попросить его принести их и помочь достать. Это

поможет ребенку привыкнуть к этим предметам, даже если они не меняются год от года. Также желательно вовлекать ребенка в процесс украшения дома, даже если он просто будет находиться в той комнате, где проходят приготовления. Это может предотвратить негативные реакции на появление новых предметов в знакомой обстановке.

Если ваш ребенок проявляет интерес к приготовлениям, то вы можете поручить ему конкретное задание, на котором он может сосредоточиться. Это поможет ребенку почувствовать свою значимость и уменьшит тревожность в отношении происходящих вокруг перемен.



Такой календарь для отсчета дней был изготовлен одной мамой для отсчета дней до Рождества. Каждый день дети могут открывать один пакетик с датой и находить там специальную записку, открытку или маленький подарок. Календарь для отсчета дней также можно сделать из фотографий, маленьких коробочек и так далее. Такой календарь может стать развлечением для любого ребенка, а

ребенку с аутизмом он поможет сделать праздник более предсказуемым.

Если ребенку очень тяжело принять изменения в окружающей обстановке, то вы можете растянуть процесс украшения на несколько дней. Например, вы можете установить елку на место, и оставить ее там на несколько дней. Затем вы можете украсить елку. А еще через несколько дней вы можете добавить украшения для дома.

Часто нас спрашивают, какие игрушки или подарки лучше всего купить ребенку с аутизмом. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого отдельного ребенка и его интересов. Однако мы предполагаем, что если ребенок с аутизмом получит очень много подарков от разных людей сразу, то это может вызвать сильную перегрузку. Возможно, лучше подарить лишь часть подарков или один подарок в день – один от мамы, один от папы, один от бабушки и дедушки. Другие родственники и друзья семьи могут вместо подарка отдать деньги родителям, чтобы использовать их для покупки подарков в другое время. Или же они могут договориться дарить один подарок в день, чтобы уменьшить возможную тревожность у ребенка.

Несколько идей для счастливого праздника

Те аспекты зимних праздников, которые особенно приятны для «нейротипиков», могут вызывать серьезные трудности у людей с аутизмом. Читатели британского журнала для родителей детей с аутизмом Communication поделились следующими идеями из личного опыта о том, как можно сделать праздник радостнее для «особенных» детей.

1. Какие аспекты праздника могут вызвать у ребенка сенсорную перегрузку и их лучше избегать?

Возможно, лучше выделить отдельные праздничные зоны в вашем доме, которые остальные дети могут украсить, а спальню ребенка и места, где он проводит много времени, например, гостиную, лучше оставить без изменений. Это может уменьшить любую сенсорную перегрузку и тревожность у ребенка из-за изменений в доме.

2. Каждый день в расписании ребенка должны быть привычные периоды «без праздника»

Это поможет вам отследить его уровень тревожности и подстроиться под ребенка в течение остального дня.

3. Получение подарков может вызывать перегрузку и замешательство у людей с аутизмом

Одна из идей состоит в том, чтобы выделить в расписании ребенка специальный период времени «на игрушку», и поместить новую игрушку рядом с его любимой. Таким образом, у ребенка не будет перегрузки от получения нескольких новых игрушек сразу. Вы можете каждый день пометить определенный период времени в его визуальном расписании специальным символом, обозначающим, что он может играть с новой игрушкой.

4. Используйте календарь «отсчета дней» для периода зимних праздников

Календарь отсчета дней изготавливается из определенного количества предметов или карточек с датами, чтобы ребенок мог каждый день убирать одну карточку или предмет, пока не наступит день праздника. Календарь отсчета дней позволяет ребенку подготовиться к предстоящему событию и изменениям, с ним связанным. Вы можете поместить на определенную дату календаря фотографию мероприятия или места, куда вы собираетесь отправиться вместе с ребенком. Каждый день вы сможете наглядно показывать ребенку, сколько дней остается до мероприятия или поездки (некоторые люди считают не днями, а «сном ночью»).

5. Выделите в расписании ребенка «тихий час» в одиночестве, когда он может заниматься своим самым любимым делом или играть с любимой игрушкой, в то время как другие дети в семье будут заниматься тем, что вызовет у него перегрузку, например, будут открывать свои подарки

Может быть, ваш ребёнок может поиграть на компьютере или пересмотреть DVD с любимым фильмом, чтобы отдохнуть от всей праздничной суеты?

6. Поддерживайте связь с детским садом. Поговорите с воспитателем ребенка о том, как он или она помогает ребенку подготовиться к празднику

Попробуйте использовать в детском саду те же стратегии и символы, которые вы используете дома. Если добиться однообразия, это уменьшит тревожность ребенка. Если вы используете разные символы и стратегии, то ребенок может подумать, что праздник в детском саду и праздник дома – это совершенно разные вещи, и у него будет двойная перегрузка!

7. Сам праздник

Какие бы вы не ввели изменения в расписании ребенка на зимних каникулах, не меняйте их в день праздника. Пусть его распорядок дня останется неизменным настолько, насколько это возможно. Очень важно подумать о праздничных изменениях как можно раньше и подготовить к ним ребенка заранее. Например, если к ребенку приезжает бабушка, которая будет гостить у вас шесть дней, то повесьте шесть фотографий кровати и фотографию бабушки заранее, чтобы обозначить продолжительность ее визита. После приезда бабушки снимайте каждый день одну фотографию кровати, чтобы подготовиться к ее отъезду.

8. Дед Мороз

Иногда один вид мужчины в костюме Деда Мороза заставляет детей в спектре аутизма кричать и убегать в противоположном направлении. Если вы планируете отвести ребенка на праздник с Дедом Морозом, возможно, лучше подготовить его к тому, что там будет мужчина в красном костюме и белой бороде, и заранее показать ему фотографию человека в подобном наряде.

Этот список практически исчерпывающий. Можно только добавить, что при украшении помещения или елки очень важно привлекать человека к участию, даже если ему не очень хочется этим заниматься. Можно просто заниматься этим у него на виду или иначе давать ему понять, что именно сейчас происходит – это очень важно. Если человек вернется и внезапно обнаружит елку посреди комнаты, то это может вызвать шок!