

Консультация

Братья и сестры ребенка с аутизмом: как помочь им понять аутизм

учитель-дефектолог Ерухимович Ю.В.

Быть братом или сестрой ребёнка с аутизмом — это и настоящий вызов, и потрясающий опыт, делающий нас лучше. Вот несколько идей, как уделять типично развивающимся братьям и сёстрам детей с РАС родительское время и внимание и как помочь им понять аутизм.

Быть родителем братьев и сестёр детей с аутизмом

Если у вас ребёнок с аутизмом, то бывает трудно найти время на других детей. Из-за этого у вас может возникнуть чувство вины или беспокойства.

Не корите себя! Лучше каждый день делайте для воспитания детей несколько несложных вещей.

Разъяснение про аутизм братьям и сёстрам детей с РАС

Объясните, что такое "расстройство аутистического спектра", своим типично развивающимся детям, если считаете, что они уже в состоянии это понять или достаточно взрослые и замечают, их брат или сестра с РАС ведёт себя иначе, чем другие дети. Это поможет детям приспособиться к особенностям их брата или сестры с аутизмом и избежать ошибочных представлений о РАС.

Как объяснить, что такое РАС

- Прежде всего, узнайте, что уже известно детям об аутизме. Дайте простые и чёткие ответы на любые вопросы. Спросите у детей, как они чувствуют себя в связи с новой информацией. Будьте готовы неоднократно повторить объяснения.

- Постарайтесь использовать аналогии и речь, соответствующие уровню понимания ваших детей. Используйте только основные термины и простые описания симптоматики аутизма. Можно совершенно спокойно сказать даже маленьким детям, что их брат или сестра с РАС не может что-то сделать потому, что не умеет или не понимает, что именно требуется.

Что знают дети про аутизм

Даже если дети немного знают о РАС, зачастую они не понимают, как именно аутизм отражается на поведении их брата или сестры.

В зависимости от возраста у детей разные представления о РАС. В 5 лет типично развивающийся ребёнок воспринимает аутизм как причину того, что брат или сестра с РАС с ним не играет. А в 17 лет — как препятствие "жить нормальной жизнью".

Иногда дети неправильно понимают аутизм. Например, считают, что РАС — то что-то, что можно "подцепить", как простуду. Маленькие дети даже думают, что их плохое поведение или дурные мысли вызвали аутизм у брата или сестры. Обязательно поговорите с ними об этом и объясните, что их вины тут нет.

Влияние аутизма на братьев и сестёр детей с РАС

Как правило, братья и сёстры детей с РАС хорошо подстраиваются. Нередко у таких детей более выражены забота, сострадание, терпение и независимость. Но у ваших типично развивающихся детей может быть множество сложных или негативных чувств. Например, в разное время они могут почувствовать: ревность к тому, сколько времени вы проводите с ребёнком с РАС; замешательство от того, что брат или сестра с аутизмом не участвует в игре; злость из-за мыслей о предвзятом отношении, например, когда вы освобождаете от домашних дел или не наказываете за агрессивное поведение ребёнка с РАС; злость на тех, кто насмехается над братом или сестрой с аутизмом и желание защитит; смущение от того, что люди пялятся или уделяют избыточное внимание во время семейных прогулок; вина из-за таких своих чувств, как стыд или гнев по отношению к их близкому человеку; беспокойство, что



родители разведутся, если стресс сказывается на ваших семейных отношениях; тревога или возмущение от любых намёков о будущей роли опекуна брата или сестры с аутизмом.

Помощь братьям и сёстрам детей с РАС

Точно так же, как и ребёнок с РАС, другие ваши дети нуждаются в вашем внимании. Вот несколько способов, при помощи которых каждый день вы сможете дать своим типично развивающимся детям теплоту и позитивное внимание, помочь им почувствовать себя особенными и поощрить добрые отношения между всеми вашими детьми.

Выделите особое время для братьев и сестёр детей с аутизмом

Братья и сестры детей с РАС часто не ищут вашего внимания или не говорят о своих проблемах. Чтобы преодолеть это, вы можете:

- определите ежедневное время для ваших типично развивающихся детей, к примеру, расскажите им сказку перед сном или похвалите за три хороших дела, которые они совершили за день;

- когда ваши дети хотят вам что-то сказать, то обязательно выслушайте их хотя бы в течение нескольких минут, если не можете каждый день выделять на них определённое время;

- организуйте выход с типично развивающимися детьми в кино или бассейн;

- оставляйте ребёнка с РАС на попечение надёжной няне или специалисту на выходные, так вы сможете больше времени провести с другими детьми.

Старайтесь стать ближе

Братья и сёстры детей с РАС обычно хорошо к ним относятся. Но их отношения бывают не так близки, как хотелось бы. Причиной тому могут быть сложности с социальной коммуникацией у ребёнка с аутизмом.

Один из вариантов создания более тесных отношений между вашими детьми — найти то, во что они смогут вместе играть, что будет их веселить и побудит взаимодействовать друг с другом. Например, многие маленькие дети с РАС любят мыльные пузыри и игры с поездами, что также может быть интересно и их братьям и сёстрам.

Пытайтесь быть справедливыми

Для детей важно чувствовать, что к ним относятся справедливо

- Если возможно, поддерживайте одинаковые для всех детей семейные правила.

- Поощряйте хорошее поведение каждого ребёнка.

- Старайтесь не попустительствовать агрессивному и опасному поведению ребёнка с РАС, если вы принимаете меры к другим детям за аналогичное поведение.

Иногда возникает желание проигнорировать такое поведение ребёнка с РАС, как удары или швыряние предметов, потому что "он не понимает" или "слишком сложно справиться". Но брат или сестра могут счесть это проявлением несправедливости, в результате чего затаить обиду или сильно расстроиться.

Установите семейные роли и обязанности

В доме каждый ребёнок вносит свой вклад. Домашние дела собирают всю семью вместе и учат детей важным навыкам для будущей независимой жизни. Распределяйте роли и обязанности в зависимости от возраста ваших детей и их способностей.

Ваши типично развивающиеся дети могут выполнять такие задачи по уходу за домом: застилать свои постели, мыть посуду, раскладывать одежду. Ребёнок с РАС с возрастом тоже возьмёт на себя больше обязанностей. Например, он будет брать салфетки, и раскладывать их у тарелок за обеденным столом.

Иногда у вас, возможно, будет желание положиться только на типично развивающихся детей, ждатель, что они возьмут на себя дополнительные обязанности по дому. Но помните, что нужно соблюдать справедливость, и не забывайте, что детям нужно время для своих собственных дел и игр.

Справляйтесь с негативными эмоциями

Когда типично развивающиеся дети учатся понимать брата или сестру с РАС и пытаются приспособиться, у их бывают мысли о плохом обращении с ними. Они могут затаить обиду, расстраиваться, грустить.

Вот несколько способов помочь им справиться с этими эмоциями:

Не забывайте о чувствах ваших детей и учитывайте их. Например, если ваш ребёнок говорит: "Я ненавижу играть с Машей, она берёт мои игрушки", то вы можете сказать в ответ: "Да, это очень неприятно".

Говорите со своими детьми об их чувствах без осуждения. Например, вы спросите: "Расскажите мне, что произошло, что вы чувствовали в тот момент?".

Придумайте вместе, как выразить эмоции через позитивное занятие. Например, дети для обозначения своих чувств могут нарисовать что-то или раскрасить картинку.

Поделитесь своими чувствами, чтобы ваши типично развивающиеся дети понимали, что их чувства нормальны. Например, можете рассказать, что иногда и вы чувствуете растерянность.

Поговорите о происходящем со взрослым членом семьи или с другом. Беседа поможет найти решение проблемы и даст моральное облегчение.

Если вам нужна помощь, чтобы разобраться с эмоциями детей, то обратитесь за помощью к специалисту, например к психологу.