

Организация домашней среды для ребенка с аутизмом

Сенсорная среда

Многие дети с расстройствами аутистического спектра имеют особенности сенсорного восприятия, как правило гиперчувствительность к чему-либо (свету, звукам и т.д.). Крайне важно понимать, как сенсорная среда влияет на состояние вашего ребенка.

Звук

Фоновый шум, на который большинство обычных людей просто не обращает внимания, может стать катастрофой для вашего ребенка. Музыка, шум машин, разговор за стеной, даже простое гудение ветра, будут постоянно привлекать его внимание. Из-за сильного шума ваш ребенок может испытывать перегрузку, и, как следствие, хуже поддерживать зрительный контакт и реже вступать во взаимодействие с другими людьми. Постарайтесь, насколько это возможно, оградить ребенка от постороннего шума — особенно если вы в это время пытаетесь привлечь его внимание. Выключите телевизор и музыкальные приборы, включайте посудомоечную машину, только после того, как ваш малыш уснет, в тех местах, где вы обычно вместе играете, или проводите занятия, положите в зоне доступа наушники и другие устройства для приглушения шума.

Некоторые дети настолько чувствительны к некоторым звукам, что проявляют признаки беспокойства, вплоть до истерики, плачут и закрывают уши, как только их слышат. Если это относится к вашему ребенку, понаблюдайте к каким уровням громкости, звукам и шумам он особенно чувствителен. Вы не обязаны полностью исключать из окружающей среды ребенка эти звуки, особенно если речь идет о чьем-то голосе. Постарайтесь ввести этот звук в игру, когда ребенок расслаблен, спокоен и получает удовольствие от процесса. Позвольте ему почувствовать, что он в состоянии регулировать этот звук, привязав звучание к какому-нибудь движению.

Визуальная перегрузка

Возможность визуальной перегрузки также следует принять во внимание. Иногда стены комнат покрыты картинками, плакатами и т.д. Считается, что таким образом дети сами собой запоминают многие вещи и учатся, даже если глядят на стены. Такой подход контрпродуктивен, если речь идет о детях с расстройствами аутистического спектра. В такой перегруженной визуальными стимулами среде ребенку очень трудно поддерживать зрительный контакт. Если вы хотите, чтобы ребенок проявлял внимание к другим людям, постарайтесь, чтобы ничто в окружающей обстановке его не отвлекало и на стенах не было ничего лишнего.

Свет

Правильное освещение также имеет большое значение. Лампы дневного света в большинстве случаев дают пульсирующий свет. В комнатах с таким освещением многие дети быстрее устают, реже смотрят в глаза и хуже удерживают внимание. Для таких детей лучше подходит свет от лампочек накаливания. Современные технологии позволяют уменьшить пульсацию в лампах дневного света, но не до конца. Также нет однозначного мнения о том, как влияют на детей компактные люминесцентные лампочки. Иногда лучший способ понять, какое освещение будет оптимальным — попробовать несколько разных видов лампочек и проанализировать, как вы себя чувствуете, и как ваш ребенок реагирует на этот свет.

Цвет

Кроме того, на состояние ребенка может оказывать влияние цветовое решение, в котором выполнена обстановка в комнате. Понаблюдайте, какие цвета больше всего привлекают его внимание, и используйте их с осторожностью. Например, допустим ваш ребенок сильнее всего реагирует на сочные оттенки красного, зеленого и синего. Вам следует убрать эти цвета из обстановки в его комнате и воздержаться от покупки одежды такой расцветки, по крайней мере пока ваш ребенок не научится уделять больше внимания людям, а не цвету своей одежды или рисунка на обоях. Но если вы хотите, чтобы ваш ребенок наверняка обратил на вас внимание, наденьте

шляпу, рубашку или аксессуар его любимого цвета, или предложите игру с использованием цветных материалов.

Дом как минное поле

Вспомните, как часто вы говорите своему ребенку: «не трогай!... не ходи туда!... положи на место!» Если эти слова звучат в вашем доме слишком часто, возможно дом действительно полон для вашего ребенка опасностей.

Эмоциональная реакция родителей часто привлекает внимание детей, и многие из них начинают раз за разом повторять это поведение, чтобы снова увидеть интересную реакцию близких. Другие дети, склонные к уходу в себя, если слишком часто слышат слово «нет», начинают меньше играть и взаимодействовать с окружающими. Оба варианта, как вы понимаете, крайне нежелательны.

Если вы не хотите, чтобы ребенок брал какие-то предметы в руки, запирайте их в шкаф или комод, или отдайте на хранение, пока не научите ребенка следовать правилам. Если вы уберете с глаз желанные, но недоступные или опасные предметы, ваш ребенок будет реже слышать слово «нет», а вам не придется лишний раз призывать его к порядку. В конечном итоге, в безопасной обстановке вам будет легче общаться с вашим малышом. Можно по-разному воспринимать замки. Для кого-то первой ассоциацией будет тюрьма, а для других — безопасность. Смотрите на необходимость держать какие-то вещи под замком как на возможность сделать ваш дом более безопасным местом для ребенка.

Если у вас есть другие дети, позаботьтесь о том, чтобы у них было место, где можно хранить их детские ценности, чтобы брат или сестра с аутизмом не могли до них добраться. Это позволит вам избежать ссор между детьми.

Кроме того, подумайте о том, как ограничить доступ ребенка к различным поощрениям. Если у него будет постоянный доступ к предметам

и занятиям, которые вы используете в качестве подкреплений, он реже будет сотрудничать с вами и обращаться к вам.

Игровая комната/комната для занятий

Выделите в доме комнату, или хотя бы место, где вашему ребенку будет легко сосредоточиться на взаимодействии с вами и на занятиях. Комната, которую вы выделите, может ночью превращаться в спальню. В таком случае можно организовать ребенку постель на матрасе, который утром можно будет убирать.

Если жилье позволяет, выделите одну комнату только для занятий. Обустройте ее так, чтобы ваш ребенок с легкостью концентрироваться на вас, а вам в свою очередь было удобно пользоваться материалами, и вести занятия. В такой комнате не должно быть рисунков или картин на стенах (они будут отвлекать вашего ребенка, да и вас тоже), а также ничего такого, что ребенку нельзя трогать.

Вот несколько идей относительно обустройства игровой комнаты:

1) Для большинства детей будет достаточно помещения три на три метра. Комната не должна быть не только слишком тесной, но и слишком большой. Если ваш ребенок еще мал, а комната огромная, это мешает вам создать обстановку, в котором ему будет легко сконцентрироваться. Если ребенок уже большой, вам обоим понадобится больше простора во время занятий.

2) Минимизируйте количество объектов, которые могут отвлечь ребенка от вас и от занятий. Повесьте полки для игрушек высоко, так чтобы ребенок не мог сам ничего достать, и игрушки не были все время на глазах. Ему наверняка понадобится ваша помощь, а это уже лишний повод для развития навыков коммуникации. Не используйте обои с рисунком, лучше покрасьте стены в нейтральные пастельные тона.

3) В комнате обязательно должен быть стол для занятий и игр, и стул. Можно использовать стандартный стол и стул с регулятором высоты, который может «расти» за ребенком.

4) На окна лучше повесить жалюзи или шторы, которые будут пропускать достаточно света, но смогут, если нужно, закрыть вид из окна, чтобы ребенок не отвлекался. Идеальный вариант — стекла из плексигласа, который используют в душевых кабинах.

5) Если возможно, выберите помещение недалеко от туалета, чтобы походы туда не занимали много времени.

6) Позаботьтесь о том, чтобы освещение было комфортным.

7) Мягкое покрытие — удобный и безопасный вариант для тех, кто любит играть на полу, а также для вас, т.к. вам вероятно придется проводить какую-то часть занятий на коленях. Поверх покрытия имеет смысл положить линолеум, чтобы не беспокоиться, если во время занятий вы намусорите.

8) Перед началом каждого занятия убедитесь, что у вас под рукой есть все для занятий: еда, питье, книги, игрушки, все что может понадобиться. Если ребенок попросит вас о чем-то, вы сразу сможете достать все необходимое, и не нужно будет покидать помещение.

И последнее, но очень важное замечание: обстановка, которую вы обустраиваете для ребенка, должна вам нравиться и быть удобной. Адаптируйте среду, исходя из особенностей вашего ребенка и домашнего уклада.

Оригинал: <http://autism-programs.com/articles-on-autism/optimum-home-environment-for-children-with-autism.htm> Переводчик: Марина Лелюхина