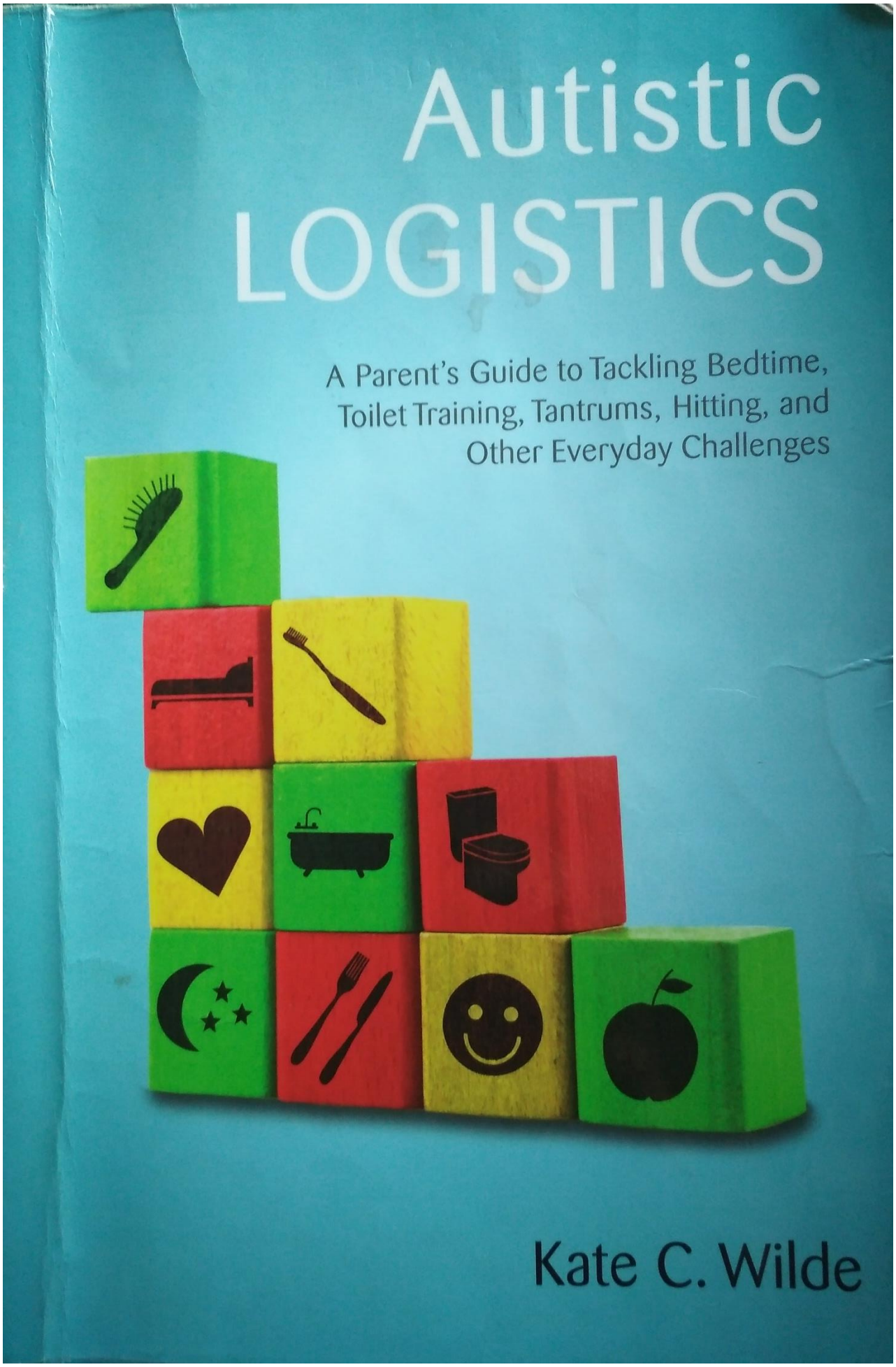
Autistic
LOGISTICS
A Parent's Guide to Tackling Bedtime, Toilet Training, Tantrums, Hitting, and Other Everyday Challenges
Kate C. Wilde

БЛАГОДАРНОСТИ

Я очень признательна многим замечательным людям. Я помню каждого ребенка, с которым я работала, и каждую семью, которая пускала меня в свою жизнь в моменты как огромного отчаяния, так и безграничной радости. Все мои переживания и впечатления на этих страницах. Спасибо, что поделились со мной своей жизнью. Спасибо всем работникам Американского Центра по Работе с Аутизмом за самоотверженность, любовь и мастерство в помощи детям и их семьям со всего мира. Спасибо Уильяму Хогану, вместе с которым я работаю каждый день последние 20 лет! Спасибо Рауну Кауфману за путешествия и передачу совместного опыта. Спасибо Барри и Самарии Кауфман, ваша любовь, преданность и вера в меня помогли мне сформироваться как учителю, каким я есть на сегодняшний день. Спасибо за то, что предложили мне эту чудесную работу с таким восторгом и отзывчивостью. Спасибо моей сестре Ники за то, что нашла время прочитать эту книгу и проявила поддержку.

Однако два человека по-особенному отнеслись к моей книге и вложили в нее свою душу. Спасибо моей маме, Элизабет Уайльд Маккормик, за то, что она была моим первым примером сильной и независимой женщины и за то, что раскрыла важность общественно-полезной работы. Спасибо большое за постоянную поддержку, вдохновение и веру в меня. Ты никогда не переставала мечтать об этом и своей мудростью и отзывами помогала мне притворить ее в жизнь.

Спасибо моему лучшему другу и учителю домашне-ориентированной программы для детей с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями развития «Сан-Райз Програм»[1] Брайану Хогану. Ты провел очень много времени за чтением и редактированием моей книги. Ты превзошёл себя, улучшая ее. Спасибо за любовь и мудрость, за отзывы, доходчивость и прекрасное отношение ко мне. Но больше всего я признательна тебе за удивительную дружбу. Искреннюю благодарность хочу выразить издательскому дому «Джессика Кингсли», а в особенности Лизе Кларк. Спасибо, Лиза, за помощь и отстаивание интересов моей книги.

МОЯ ИСТОРИЯ

Мне было 13, когда я решила работать с детьми с расстройствами аутистического спектра. Такое решение было спровоцировано фильмом под названием «Son-Rise: A Miracle of Love» («Восхождение сына: Чудо любви»). Я смотрела его со своей сестрой-близняшкой Ники. Смешно, как много тот же самый случай может значить для одного человека и абсолютно ничего – для другого. Моя сестра даже не помнит, что мы смотрели этот фильм, но для меня она стал началом всего. Это было мое первое знакомство с аутизмом, и оно меня сильно поразило и заинтриговало. Я стала подростком, читающим программную литературу в сокращении только потому, что была слишком занята чтением книг по развитию ребенка. Так впервые пришло понимание того, что любовь и принятие человека таким, каким он есть, величайшая сила, способная изменить и исцелить. К счастью, мой 13-летний мозг был все еще достаточно открыт к осмыслению этой истины.

[1] В оригинале название *Son-Rise* можно перевести как *восхождение сына*. Название созвучно со словом *sunrise*, что означает *восход солнца*.

Фильм описывает реальную историю жизни Самарии и Барри Кауфманов, сыну которых в возрасте 18 месяцев был поставлен диагноз «тяжелый аутизм» с уровнем IQ меньше 30, и их старания помочь своему ребенку. В 1970-х годах немного можно было сделать в плане ухода за детьми с аутизмом, так как в то время лишь одному ребенку из 10 000 ставили этот диагноз. В то время тяжелый аутизм лечился грубыми техниками, влияющими на поведение ребенка, в том числе электрическим шоком, а подобного для своего сына Кауфманы не хотели. Они искали помощи для своего ребенка, но везде им говорили, что аутизм – состояние пожизненное и у их сына нет шансов ни то, чтобы вести нормальный образ жизни, а даже научиться элементарно ухаживать за собой. Врачи советовали поместить его в учреждение закрытого типа. Однако, вместо того чтобы следовать наставлениям профессионалов, они решили сами заниматься с сыном. Они пошли путем, кардинально отличающимся от традиционного способа мышления. Вместо того, чтобы рассматривать необычное поведение сына, хлопанье в ладоши и раскачивания как знак страшного заболевания, они заняли другую позицию.

Они решили воспринимать его как дар всей жизни. Они стали относиться к нему не с неодобрением и страхом, а с любовью и одобрением. Вместо того, чтобы заставлять его соответствовать их миру, они приняли решение присоединиться к нему в его мире. Они увидели в его повторяющихся действиях дверцу в его мир, и когда он хлопал в ладоши, они хлопали вместе с ним. Присоединившись к нему в его мире, они смогли наладить с ним контакт. Они занимались с сыном по 12 часов ежедневно на протяжении 3,5 лет. Сегодня у него нет ни малейшего признака расстройства и он по всему миру читает лекции об аутизме и о программе «Сан-Райз Програм», а также является автором книги «Прорыв в Аутизме: Инновационный метод, который помог семьям всего мира» (Autism Breakthrough: The Groundbreaking Method That Has Helped Families All Over the World). Как ни странно, все эти годы маленький мальчик, которого я однажды увидела в фильме в 13 лет, маленький мальчик, который был в центре фильма, изменившего мою жизнь, является моим дорогим другом последние 23 года.

Примечание: Присоединение (джойнинг) – это техника, используемая для помощи и установления контакта с детьми, когда они заняты выполнением повторяющихся движений. Перейдите по ссылке www.autismtreatment.com , если желаете узнать больше об этой технике.

С того момента работа с детьми с расстройствами аутистического спектра стала моей мечтой, центром притяжения моего внимания и увлечением всей жизни. Будучи подростком, я проводила летние каникулы и все свободное время на проектах и внешкольных программах, где я могла встретить особых детей, и в первую очередь детей с аутизмом. Однажды летом, к моему огромному удовольствию, я впервые встретилась с ребенком-аутистом; мне было 15 лет, а ей – 14. Она носила шлем, так как постоянно билась головой, а из-за специальной обуви на каблуках, которую она носила вследствие хождения на цыпочках, она казалась на минимум на фут выше меня. Нас познакомили, и сразу же после знакомства она перекинула меня через плечо и пошла, таща меня за собой. Она вышла из школы и направилась к белой линии на футбольном поле. Все мои знания об аутизме и том,

как надо вести себя с детьми-аутистами ограничивались просмотренным фильмом. Они сводились к двум идеям: 1) присоединитесь к ребенку в его мире; 2) любите и принимайте то, что нравиться им. Очевидно последним было хождение по периметру футбольного поля. Так что я сконцентрировалась на получении удовольствия от нашей прогулки и радовалась, что ей хотя бы нравилась моя компания. Меня приставили к ней до конца того лета, потому что она никогда не билась головой, когда я была рядом. Это был первый признак исцеляющей силы джойнинга. Мы гуляли, смеялись, играли и просто с удовольствием проводили время вместе. Такова была моя первая встреча с аутизмом в реальной жизни, и меня это задело.

Вторым знакомым стал ребенок друга нашей семьи. Это был милый трехлетний мальчик. Он любил бегать от одной стены к другой и включать и выключать свет. Проводя время с ним, я снова-таки сделала упор на попытке присоединиться к его занятию и проявить увлечение. И я заметила, как он смотрел на меня и улыбался, когда я бегала вместе с ним. Очарование его индивидуальности задело меня за живое. Проблески личности во время наших совместных занятий лишь консолидировало мысль о том, что этот тихий мальчик – полноценный человек, и мне хотелось достучаться до него и помочь ему наладить контакт с окружающим миром. Все это только укрепило мою веру в присоединение как великолепный способ выстраивания отношений с детьми.

Я поступила в колледж при университете Суррея, где учила музыку и преподавание. Я выбрала музыку, потому что она мне давалась легко, и я подумывала стать музыкальным терапевтом. Чем дальше я углублялась в музыкотерапию, тем больше я понимала, что это не для меня. Музыкотерапия чудесна, и она помогает детям с аутизмом, но для мня она оказалась слишком ограниченной; мне хотелось больше разнообразия в работе. Я была готова сразу же начать работать с детьми-аутистами и лечить их, однако меня обескуражило то, сколько придется ждать, прежде чем мне разрешат работать. Чтобы начать непосредственную деятельность, мне нужно было еще учиться, а ждать я не хотела – я хотела работать.

Закончив университет, я не продолжила обучение, а пошла работать к доктору Рейчел Пинни, автору книг «Бобби: Прорыв ребенка-аутиста» (Bobby: Breakthrough of an Autistic Child), «Творческое аудирование» (Creative Listening), которой принадлежит разработка подхода Детских часов. Она работала с множеством детей с эмоциональными расстройствами и с аутизмом. Дети любили ее, а она проявляла гениальность в обхождении с ними. Как многие гении, она имена необычный характер и мастерски выискивала слабые места. Когда я с ней познакомилась, ей было 80, и мое первое интервью состоялось у нее в ванной. Задав пару вопросов о себе, она заявила, что тест я прошла. «Какой еще тест?» – спросила я. Она объяснила, что ее интересовало реакция людей на разные ситуации. То, что меня не смутило нахождение в ванной привело ее к выводу, что я не буду с осуждением относиться к детям, с которыми мне предстоит работать.

Хоть ей тогда было 80 лет и ходила она с костылями, она все еще обладала живым умом и чувствительной душой. По началу в качестве практики, я сопровождала ее на лекциях, которые она давала в округе. Я носила для нее чемоданы с книгами. Удивительно, но она всюду носила с собой книгу

«Восхождение сына» Барри Нейла Кауфмана – именно ту историю, которую я смотрела по телевизору, когда мне было 13! Она лично учила меня работать с детьми один на один, так что я каждый день работала с детьми-аутистами. Я была на седьмом небе от счастья. Меня поражали ум и любовь, которые эти дети проявляли ко мне постоянно. Именно тогда я встретила семью, которая собиралась ехать в США, чтобы принять участие в программе для своей дочери с аутизмом. Хоть я и понятия не имела об этой программе, я с головой погрузилась в приключение, сулящее мне новый прием коррекции аутизма.

И только на второй день программы в Америке, когда нам показали фильм «Восхождение сына: Чудо любви» (Son-Rise: A Miracle of Love), я осознала, что владельцем центра была та самая семья, про которую рассказывал фильм, которая и вдохновила меня на работу с детьми-аутистами. Вау! Это был волнующий момент. Я словно вернулась домой. Я поняла, что нашла методологию, которую хотела бы практиковать. До этого момента я не встречала двух особых, заслуживающих внимания черт в рамках этой методологии. Во-первых, работники проявляли искреннюю любовь и восхищение маленькой девочкой, с которой я приехала, что это было заметно невооруженным глазом. Во-вторых, их просьбы меняться и расти имели эффект. Они просили ее смотреть на них, говорить с ними и одеваться самой. Они целую неделю во многом помогали ей развиваться, и все это с настоящим удовольствие и любовью.

Я продолжила работать с доктором Рейчел Пинни, а потом, вместо продолжения обучения, вернулась в Американский Центр по Работе с Аутизмом, чтобы начать официальную обучение в рамках «Сан-Райз Програм». Меня интенсивно обучали, чтобы я могла работать помощником и учителем. Приблизительно столько же времени и сил потребовалось бы на получение докторской степени. Моя подготовка была максимально практически-ориентированной, тщательной и всесторонней, большое значение придавалось моим установкам и позиции. Я работала на прямую с детьми и подростками с расстройствами аутистического спектра и получала мгновенную реакцию от сотрудников. Нас записывали на видео, а потом занятие с каждым ребенком анализировали, иногда даже покадрово, посекундно. Также я работала напрямую с родителями и другими членами семьи, обучая их и объясняя, как заниматься со своими детьми. И это тоже анализировалось. Если мы должны были обучить какому-то принципу или технике, за нами наблюдали, а потом и это обговаривалось с целью сделать нашу работу настолько эффективной, на сколько это возможно. Мы провели сотни часов, изучая собственные мысли и эмоции, чтобы мы могли открыто, с заботой и пониманием отнестись к каждому ребенку, к каждому взрослому.

«Сан-Райз Програм» признавала, что каждый ребенок с аутизмом может быть разным, каждого можно мотивировать по-разному, для каждого одна и та же ситуация сложна в разной степени. Мне нужно было научиться распознавать эти проблемы, чтобы наладить контакт и помочь детям и их семьям с самой первой нашей встречи. Затем нужно было ясно выразить свои знания и научить многие семьи, чтобы они могли оперировать этими знаниями, работая со своими детьми. Я потратила уйму времени и внимания на это, а многие дети и их семьй – на приобретение опыта, со своей стороны.

Вот уже более 20лет я сотрудничаю с «Сан-Райз Програм» и чувствую себя счастливой от того, что поддержала множество детей и их семей. Я провела сотни часов, работая с самыми милыми, несмышлеными, забавными, решительными и трудолюбивыми детьми и подростками. Мне ни разу не встречался ребенок, не желающий учится, не старающийся изо всех сил. Я благодарна за все то время, проведенное с каждым из них, потому что они научили меня открывать свое сердце, слушать и отваживаться делать то, что на первый взгляд кажется невозможным. Меня били, щипали, пинали, кусали, любили, целовали, на меня плевали, испражнялись, со мной танцевали, разговаривали часами на самые разные темы, начиная с великолепия стиральных машин и кончая статистикой землетрясений, и я становилась частью тысяч уникальных и чудесных «измов» («измами» мы называем повторяющиеся действия детей).

Хоть я и не могу сказать, что когда-либо преставала учиться, и я уверена, что меня ждет еще много разнообразных чудесных ситуация, я уже пережила многое из того, что сейчас переживаете вы со своим ребенком. Хоть он и уникален, я уверена, что уже работала с детьми с похожим поведением, мотивацией, характером и проблемами. Важной частью моего образования и деятельности является глубина и широта практического опыта, которым я собираюсь поделиться с вами. Я не встречала подходов лучше. Я могу сказать с уверенностью от чистого сердца, что, хоть я и никогда не встречала вашего ребенка, я знаю: я бы его полюбила. Каково бы не было его поведение, его уникальность и очарование не ускользнут от моего внимания.

На данный момент я являюсь директором «Сан-Райз Програм», обучаю работников Американского Центра по Работе с Аутизмом и делаю из них помощников и учителей для «Сан-Райз Програм». Я также обучаю родителей, как индивидуально, так и в группах, в телефонном режиме, на дому и в центре. В наш центр приезжают семьи со всего мира: Таиланд, Сингапур, страны Африки, Малайзия, Китай, Франция, Польша, Россия, Словакия, Аргентина, Бразилия, и это далеко не все. Мы сами часто ездим по Европе и рассказываем о «Сан-Райз Програм». Все это – словно одно чудесное путешествие, и я счастлива, что встретила и работала со столькими изумительными семьями и их детьми.

Поэтому я и написала эту книгу. Я хочу вам помочь и предлагаю средства и стратегии, которые помогут вам построить прекрасную жизнь со своим особенным ребенком и всей семьей.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Все, что я делаю и говорю в этой книге, основано на принципах и техниках «Сан-Райз Програм». Книгой могут воспользоваться родители, терапевты, учителя и члены семьи, любящие ребенка-аутиста. Она подойдет вам, если в качестве первичной терапии для вашего ребенка выбраны методики прикладного анализа поведения (ABA), Флортайм, развития взаимоотношений (RDI), обучения речевого поведения, терапии Handel (глобальный подход к развитию нервной системы и эффективности обучения), игровой терапии и многих других. Эта книга подойдет в буквальном смысле для любого, кому необходима помощь в решении следующих проблем:

- чистка зубов
- стрижка
- одевание
- трудности со сном
- удары
- вспышки гнева
- приучение к опрятности
- знакомство с новой едой

Как правило, все это происходит каждый день, неделю, месяц, в свободное от терапии время. Книга поможет вам справиться с этими и многими другими повседневными проблемами.

На рынке представлено множество книг на эту тематику касательно обычного ребенка, но не аутичного. Возможно, вы в растерянности. Как вести себя с ребенком вне лечения или школы? Как создать гармонию дома? Надеюсь, эта книга поможет вам жить в согласии со своим ребенком, а также установить порядки, устраивающие и вас, и вашу семью. Я знаю: это возможно.

Во-первых, замечание касательно использования личных местоимений в книге. От главы к главе, а также в упражнении 4.1 я чередую употребление мужского и женского родов, словосочетаний *«ваш ребенок»* и *«аутичный ребенок»*, чтобы избежать часто повторяющихся неуклюжих местоимений *он, она*.

Некоторые имена и личные данные героев этой книги были изменены в целях сохранения конфиденциальности.

Первые 6 глав книги посвящены тому, как обращаться со своим особенным ребенком. Они заставят подумать о нем иначе или же укрепят уже имеющиеся знания. В любом случае я призываю вас прочесть эти главы, так как я далее буду на них ссылаться. Они помогут вам понять и применить на практике стратегии, описанные в следующих главах. Книга, прочитанная целиком, будет иметь больше смысла.

Следующие 6 глав посвящены более конкретным проблемам, таким как вспышки гнева и нанесение ударов, щипание и кусание, приучение к опрятности, ночной отдых, навыки самообслуживания) и знакомство с новой едой.

Эта книга нацелена не только на изменение вашего отношения к ребенку, но и на помощь ему в приобретении новых навыков. Я уверена, что вы самый любящий и нужный человек для своего ребенка. Никто не любит его сильнее, чем вы. Это не значит, что вы всегда знаете, что делать. Многие родители убеждены, что

они обязаны знать все. Но ведь каждый ребенок индивидуален, и к нему не прилагается инструкция. Да, все мои знания, изложенные в книге, наработанные, я с эти не родилась. Не существует руководства, которое подскажет, что делать, когда ваш ребенок повел себя совсем не так, как вы ожидали. Я надеюсь, что моя книга станет вашим путеводителем в страну воспитания своего ребенка.

В начале каждой главы уделяется внимание тому, как мы реагируем на действия ребенка и что мы об этом думаем. Это решающий момент в процессе обучения ребенка новому навыку. Также подаются вспомогательные упражнения. Далее в каждой главе пошагово прописано много практических стратегий, которые возможно применить сразу же. Кроме того, для вашего удобства в конце большинства глав дается перечень необходимых действий

Если ваш ребенок не освоил новый навык за неделю, у вас еще как минимум неделя впереди. Наши дети не всегда могут выполнять все с той же скоростью, как и мы – иногда им нужно чуть больше времени. А время мы в силах им дать. Многие люди попробуют раз и заявят, что это не работает. Я сама так поступала с диетами все эти годы. Но всем известно, что диеты нужно придерживаться какое-то время, чтобы увидеть результат. Попробуйте следовать моим советам каждый день хотя бы месяц прежде чем даже подумать отказаться от этого. Вы ведь не выбросите посаженое семя, не прорости оно через 3 дня! Вы знаете, чтобы семя пустило корни и дало ростки, нужны постоянное солнечное тепло и систематический полив. Наши стратегии ничем не отличаются от подхода к выращивания растений.

Я знаю, что эти стратегии работают, так как сама ими пользовалась и видела их результат. Я обучила бесконечное количество родителей этим стратегиям и видела их результат. Это не теории – это приемы, применяемые «Сан-Райз Програм» вот уже более 30 лет.

Примечание: Если вы хотите узнать, как применить «Сан-Райз Програм» к вашему ребенку, вы можете прочитать «Прорыв в Аутизме: Инновационный метод, который помог семьям всего мира» Рауна К. Кауфмана.

ГЛАВА 1.
КАК ПОНЯТЬ МИР ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

Это самая важная глава во всей книге. Она даст вам знания, которые сделают стратегии данной книги максимально эффективными. Она заложит основу того, как относиться к своему особому ребенку и как обучать его.

Первое и самое важное – понять, как наши дети воспринимают окружающий мир. Их система обработки сенсорной информации устроена не так, как наша. Им тяжело обрабатывать сенсорную информацию, полученную извне. Их слуховое, обонятельное, тактильное, зрительное восприятие может кардинально отличаться от нашего. Уже из-за этого мир может казаться подавляющим, непредсказуемым и хаотичным.

Давайте посмотрим на их слух. Звуки могут казаться им несоразмерно громкими или отрывчатыми, словно при плохой телефонной связи. Некоторым детям сложно фильтровать звуки окружающей среды, из-за чего сфокусироваться на чем-то одном невозможно. Представьте себе все, что вы слышите в торговом центре. Играет фоновая музыка, разговаривают люди, работают кондиционеры, щелкают кассы, шумят тележки. Так можно продолжать бесконечно. А если бы вы не могли отсортировать все эти звуки? Если бы все шумело у вас над ухом с одинаковой громкостью? Вам бы не хотелось сбежать, закрыть уши руками или как-то еще прекратить это? Такое сбило бы с толку любого, и именно это переживает ваш ребенок. Поэтому нашим детям тяжело отвечать нам.

А теперь подумаем об обонянии. Едва уловимый повседневный запах может быть нестерпимо сильным для ребенка. Только подумайте, сколько в этом мире запахов. У меня самой голова начинает болеть, когда я хожу по отделу косметики в универмаге, просто из-за сильного запаха духов.

Далее следуют тактильные ощущения. Некоторые дети полностью раздеваются, сразу как приходят со школы. Или ребенок может носить только одну часть гардероба. Для кого-то из наших детей одежда – словно наждачная бумага на коже. Вы можете понять это, если во время болезни у вас от жара кожа будто горела, а чужие прикосновения приносили боль.

Возможно, вы заметили, что ваш ребенок не проявляет болевых ощущений. Или играет в холодную снежную погоду и не замерзает. Будучи менее чувствительной, сенсорная система ребенка по-разному воспринимает прикосновения и прочие ощущения.

Давайте поговорим о зрении. Я работала с детьми, которые видели только то, что находилось на периферии. Другими словами, они видели то, что находилось с боку от них, но не замечала того, что было прямо перед ними. У других бывают проблемы с ощущением глубины. Раун К. Кауфман вспоминает моменты из детства, когда видел предметы, как будто смотрел на них с обратной стороны бинокля.

А теперь представьте, каково ребенку переживать все это каждый день. Вспомните место, подавляющее вас, может быть, это торговый центр, аэропорт, большой концерт или фестиваль, или же шумный ночной клуб. А теперь представьте, что вас еще и просят сделать что-то сложное для вас. Ого! Теперь не удивительно, что наши дети пытаются отстраниться от мира и создать свой упорядоченный мир, которым они могут управлять.

Я познакомилась с Мартином, милым 12-летним мальчиком, к которого диагностировали первазивное расстройство развития (ПРР). Его родители начали общаться со мной, когда его собрались исключить из школы. Во время обеда Мартин начинал бить других детей и пытался выкинуть их ланч-боксы в окно. Он отказывался идти в столовую и часто пытался сбежать. Его учителя не знали, как с ним справляться. Его родители были в растерянности. Вместе с родителями мы проконсультировались с работниками «Сан-Райз Програм» и вместо того, чтобы думать о Мартине как о непослушном ребенке, мы стали воспринимать его поведение как попытку позаботиться о себе. Таким образом мы стали почти что детективами в наших попытках понять, что с ним происходило. В результате мы выяснили, что он проявлял сверхчувствительность к бананам; они всегда были рядом, когда у него случались вспышки агрессии. Мартин не мог объяснить, что ему мешал этот запах, и не потому, что не умел говорить, а потому, что сам не осознавал этой связи. Для проведения такой «розыскной» работы потребовалось много времени и сил. Узнав это, мы смогли научить его реагировать на подавляющий его запах, не затеивая драки и не убегая.

Джо, очень умный и смешной 7-летний аутичный мальчик, начинал глубоко дышать, переступая порог. Он много раз неудачно начинал, прежде чем совершить это, без разницы: происходило это в лифте или в магазине. Его мать и отец очень расстраивались, потому что передвижения вне дома занимали слишком много времени. Они считали его ограниченным и сложным, потому что просто не понимали причины. Во время совместных консультаций мы приняли решение считать его поведение обоснованным и начали рассматривать возможные варианты. Мы обнаружили, что у него отсутствовало ощущение глубины. Поэтому нахождение в новом для себя месте вызывало у мальчика трудности. Разобравшись с причиной его фальстартов, мы могли начинать помогать Джо в преодолении основной проблемы.

Эти два примера демонстрируют, насколько по-разному наши дети воспринимают окружающий мир. Примеры также показывают, что все действия наших детей обоснованы, даже если мы не видим причины. Если мы будем исходить из этого, мы можем, как это называется в «Сан-Райз Програм», побыть детективами и расследовать возможные причины. Таким образом мы дойдем до глубинной причины поведения ребенка и сможем успешно помочь ему, а не просто пытаться скорректировать его поведение.

В каждой главе, не смотря на разнообразие тем, я буду просить вас побыть детективом и исследовать мировосприятие вашего ребенка, разузнать, что ребенок пытается таким образом исправить. Осознав наличие причины поведения, как это было у Мартина и Джо, мы можем попытаться эту причину выяснить. Узнав ее, нам будет легче понять, как помочь детям сформировать новые навыки.

Таким образом, мы уже узнали, что наши дети могут воспринимать мир хаотичным, непредсказуемым и неконтролируемым. Давайте теперь в это уравнение впишем людей – вас и меня. Хоть наши побуждение наилучшие, и стараемся изо всех сил, мы зачастую остаемся для своих детей непредсказуемыми. Люди вообще в крайней степени непредсказуемы и неконтролируемы. Мы движемся с разной скоростью – иногда быстро, а иногда медленно. Мы беспорядочно берем детей и относим их в ванную. Раздеваем и одеваем их. Иногда мы кричим, иногда поем. Иногда мы злимся, а иногда радуемся. Иногда мы разрешаем нашим детям играть с игрушками, а иногда нет. Для детей наши действия не вписываются в какую-либо схему. Дети с повышенной чувствительностью к звукам, прикосновениям или зрительным раздражениям стараются отдалиться и защититься от непредсказуемого поведения людей. А вы когда-то делали что-либо подобное?

- Забирали любимую игрушку ребенка, с которой он совершал повторяющиеся действия, в надежде, что без них он прекратит играть и начнет общаться?
- Забирали любимую игрушку ребенка и обещали вернуть ее, если он съест свой обед?
- Насильно начинали кормить, надеясь, что он поймет, какая это вкуснятина, и захочет съесть еще?
- Заставляли ребенка чистить зубы, чтобы не развился кариес?
- Натягивали на него одежду, чтобы он сел в школьный автобус?
- Обнимали и целовали ребенка, даже если он сопротивлялся?

Все мы делали хоть что-то из этого, потому что мы любим своих детей и пытаемся им помочь. Однако, поступая так, мы получаем обратный результат. Наши дети становятся более замкнутыми. Почему? Потому что, когда нас принуждают и подталкивают, мы отбиваемся. Если у нас отобрали любимую игрушки, мы дважды подумаем, прежде чем снова играть с этим человеком. Если на нас силой натягивают свитер или пальто, мы инстинктивно пытаемся его снять, не так ли?

Интересно, что большинство детей прибегают к повторяющимся движениям (измам / стимам), предполагающим использование предметов, частей тела или речи, которые они могут проконтролировать. Если хорошо подумать, это имеет смысл. Люди в большинстве своем непредсказуемы и неконтролируемы, а предметы – как раз наоборот. Их можно

проконтролировать и предсказать. Когда бы ребенок не взял в руки игрушечный поезд, тот всегда выглядит одинаково, он такой же на запах и ощупь, а если его положить, он останется лежать на том же месте. Он не пытается поднять ребенка или пощекотать его, он не отбирает вещи и всегда делает то, что хочет ребенок. Не удивительно, что наши дети отдаляются от людей и стараются создать свой собственный мир, состоящий из взаимодействия с предметами, предсказуемых паттернов и повторяющихся действий (измов / стимов).

Изменить эту динамику и помочь нашим детям наладить с нами контакт можно, дав им контроль над ситуацией, став такими же предсказуемыми и контролируемыми, как и предметы, которые нравятся детям. Эта книга рассказывает о длительной игре – о нашем желании, чтобы дети захотели есть новую еду, одеваться, чистить зубы и вообще делать все с удовольствие и без принуждения.

Принуждая или пытаясь контролировать наших детей, мы тем самым даем им понять, что нам нельзя доверять. Что в любой момент мы можем отобрать у них вещь, которую они нежно любят. Или мы можем не пускать их по причине, непонятной для них, давая тем самым еще больше причин отдалятся и не слушать нас. В таком случае дети становятся еще более ограниченными. Я же предлагаю вам сфокусировать внимание на максимальном «предоставлении им контроля» – и, соответственно, создании доверительных отношений. Основываясь на доверии, мы можем поощрять выполнение сложных для детей задач, таких так сесть на горшок, съесть новую еду, одеть незнакомую одежду, почистить зубы. Доверие – самый важный фактор при обучении кого угодно.

Некоторые дети, которых постоянно заставляли чистить зубы или стричься, могут рефлекторно начинать плакать или убегать при одном упоминании о зубной щетке или виде ножниц. И это не потому, что они боятся ножниц и ненавидят чистить зубы, а потому, что это действие или предмет ассоциируются с принуждением. Протестуют они именно против этого. Прекратив это и дав ребенку понять, что даем ребенку право контролировать ситуацию, можно начинать помогать ребенку познакомиться с видом зубной щетки, ножниц для стрижки или с новой едой. И только после этого можно приступать к формированию новых навыков. Мы можем предоставить ребенку контроль, используя технику контроля «Сан-Райз Програм», приведенный ниже.

ТЕХНИКА КОНТРОЛЯ «САН-РАЙЗ ПРОГРАМ»

Техника контроля разработана, чтобы гарантировать детям возможность контролировать и отсутствие проявления силы с нашей стороны. Наша цель – не выполнение действия. Мы хотим вдохновить ребенка, разбудить в нем желание чистить зубы, стричься и пробовать новую

еду. Лучший способ сделать это и не навредить отношениям с ребенком – это сделаться максимально контролируемыми с точки зрения ребенка. Всегда действуя согласно этой технике контроля, мы предоставим необходимый ему контроль. В ответ он станет более открытым и уступчивым. Наша техника включает три простых шага.

Шаг 1. Станьте перед ребенком.

Шаг 2. Объяснитесь.

Шаг 3. Дождитесь разрешения.

Сейчас я покажу, как это работает, на примере одевания на ребенка курточки.

Шаг 1. Вы становитесь перед ребенком с курткой в руках. Он должен четко видеть, что вы будете делать.

Шаг 2. Стоя напротив, скажите ему о намерении надеть куртку. Вы можете сказать что-то на подобии: «Холли, мы собираемся выйти на улицу, поэтому я сейчас надену тебе куртку». Важно объяснить свои намерения перед тем, как что-либо сделать.

Шаг 3. (Этот шаг очень важен.) Объяснив, что вы хотите сделать, дождитесь разрешения. Это значит, что ребенок либо согласится (да, я не против того, чтобы ты надела на меня куртку), или откажется (нет, я не хочу, чтобы ты надела на меня куртку). Медленно подходя к ребенку с курткой, присматривайтесь к знакам согласия. Если ваш ребенок разговаривает, он может ответит «да» или «нет». Если он ответил «нет», самое время предоставить ему контроль, уважив его решение. Вы можете сказать следующее: «Спасибо, что сказал о своем нежелании одеваться прямо сейчас; мы попробуем через пару минут». И вы ждете пару минут, прежде чем действовать снова. Если ребенок сказал «да», вы получили разрешение и можете надевать куртку.

Если ваш ребенок еще не разговаривает, ищите физические сигналы (прибегайте к этому, даже если ребенок владеет речью, так как он может решить ответить вам в этот раз невербально). Смотрите, подходит ребенок к вам, отходит или просто не двигается, когда вы идете к нему. Если он отходит назад, воспринимайте это как «нет» и говорите: «Я вижу: ты идешь назад, я понимаю это как отказ; ты не хочешь, чтобы я это делала. Я попробую снова через пару минут». Если ребенок подходит, воспринимайте это как «да» и говорите: «Я вижу: ты идешь мне навстречу, я понимаю это как согласие. Спасибо, что дал мне знать. Мне нравится знать о твоих желаниях».

Если вы не получаете четкого ответа, ни да, ни нет, рассматривайте это как шанс побыть «счастливым детективом». Продолжайте медленно и снова объясняйте, чего вы хотите. Затем скажите: «Ты не отошел от меня, и я попробую надеть на тебя курточку; если ты против, отойди назад».

Одевая куртку, будьте бдительны отмечая какие-либо физические проявления нежелания делать это. Если ребенок отходит, остановитесь.

Действия согласно выше описанным правилам дает вашему ребенку понять важные вещи:

- У меня есть возможность сказать «Да» или «Нет».
- Моя мама слушает меня, так что с ней есть смысл общаться.
- Я могу расслабиться рядом с мамой: она предсказуема.
- Рядом с мамой безопасно.
- Наверное, можно попробовать то, о чем просит мама: она разрешит мне остановиться, если я передумаю.

Помните, что следование этим правилам в общении с ребенком – самый важный фактор эффективности стратегий, описанных в этой книге.

«Нет» значит … «Нет»

Еще одним способом предоставить ребенку контроль является уважение его отказа. Все время. Подумайте сами: вам ведь не нравится, когда не уважают ваше решение. Вы выбираете тех друзей, которые уважают ваше «Нет», а от других отстраняетесь. Все просто. Чем больше мы уважаем отрицательные ответ наших детей, тем сильнее они хотят проводить время с нами и делать то, о чем мы просим. Доверие – это все. Если я доверяю, что человек, находящийся рядом, сможет остановиться, я позволю себе сделать что-то сложное, *потому что* я знаю, что могу прекратить в любой момент. Если я не доверяю человеку, я ни в коем случае ни сделаю что-либо для меня сложное.

Дэн, милый 5-летний аутичный мальчик, принял участие в интенсивном курсе «Сан-Райз Програм». Его родители очень переживали о том, как пройдет эта неделя, так как он с сильнейшим нежелание проводил время с кем-то кроме родителей и бабушки. Родители были не в состоянии оставить его с кем-то или отпустить в школу. Я была первым помощником, которая работала с ним в специально оборудованной игровой комнате с примыкающей ванной. Когда он понял, что находится один в игровой комнате со мной, он начал плакать, затолкал меня в ванну и закрыл дверь, при этом говоря громко и четко: «Нет». Из-за двери ванной комнаты я начала объяснять ему, кто я такая, как меня зовут, почему я здесь, где его родители и когда они вернутся. Я так же объяснила, что с удовольствием бы зашла и поиграла с ним, но это – его решение. Если нет, я с радостью буду оставаться в ванной, сколько ему захочется. На это он четко и громко ответил мне: «Хорошо». Я подождала 5 минут, после чего сказала, что хочу открыть дверь. Он сказал: «Нет». Я похвалила его за ответ и не стала открывать дверь. Я делала так несколько раз, всегда уважая его ответ. Я пробыла 1 час 45 минут в ванной, прежде чем он разрешил открыть мне дверь. Открыв дверь, я все равно оставалась в ванной, показывая тем самым, что мне можно доверять и что не буду действовать против его желания. Через 15 минут я сказала, что хочу подойти к порогу, на что он никак не среагировал. Я воспользовалась

шансом и пошла к порогу. Через 5 минут я успешно зашла в комнату! Зайдя, я продолжала держать дистанцию и постепенно присоединилась к его занятию. В тот день на все это ушло 2 часа; в тот же день после обеда мне потребовалось всего 45 минут; на следующий день я смогла сразу же зайти в комнату и начать играть с ним, и он ни разу не сказал мне выйти. Я уверена: не дай я ему этого времени и контроля с самого начала, он бы и дальше не пускал меня.

«Нет» всего лишь значит «Нет, не сейчас»; это не значит «Никогда»

Когда наши дети отказываются, мы останавливаемся. Каждый раз, как они говорят «нет». Однако мы всегда спрашиваем еще. Подождите хотя бы 2-5 минут. И спросите снова. Если они снова отказываются, спрашивайте еще раз. После 4-5 отказов в подряд с разницей в 2 минуты подождите минимум 15 минут, прежде чем спрашивать снова. Мы можем предоставлять контроль и в то же время оставаться настойчивыми. В этом весь секрет! Совмещайте контроль и настойчивость.

Не спешите по началу, и это скоро вернется вам сторицей. «Нет» значит «Нет».

Упражнение 1.1

Прервитесь и ощутите, что такое 2 минуты – это довольно много. Если вы повторяете вопрос через 20 секунд, которые могут так же показаться долгим отрезком времени, вы можете показаться ребенку слишком настырной и невнимательной к его желаниям. 2 минуты – достаточное время, чтобы показать, что вы услышали его отказ и приняли его во внимание.

УСТРАНИТЕ БОРЬБУ ЗА КОНТРОЛЬ В ДОМЕ

Борьба за контроль означает тот момент, когда мы должны остановиться, сказать «нет» или забрать что-то у ребенка. Стараясь предоставить ребенку больший контроль, устраните ситуации, при которых возникает борьба за контроль. Например, если ваш ребенок все время играется с коллекцией DVD и вам приходится постоянно их отбирать, положите их туда, куда у него нет доступа. Таким образом вам не придется говорить ему «нет» (хотя еще сотни «нет» впереди). Сводя количество отказов с нашей стороны к минимуму, мы строим доверительные отношения и избегаем конфликтов.

Упражнение, приведенное ниже, охватывает конфликтные ситуации дома в трех основных комнатах. Применяйте его в каждой из комнат своего дома.

Упражнение 1.2
СИТУАЦИИ

Кухня

Зайдите на кухню, сядьте за обеденный стол и подумайте: что случается здесь между вами и вашим ребенком. Что он делает в этой комнате такого, что вам не нравится? Список, приведенный ниже, послужит толчком для размышлений. Отметьте то, что случается у вас, и дополните список тем, что я не указала.

- Мой ребенок открывает холодильник и бросает яйца на пол.
- Мой ребенок лезет в шкафчики и холодильник и ест то, что не надо.
- Моему ребенку нравится кухонная утварь, он достает ее из ящичков и выкладывает на полу.
- Мой ребенок не понимает, что духовка горячая. Он может начать открывать и закрывать ее, даже когда она включена.
- Мой ребенок нажимает кнопки на микроволновой печи и наблюдает за подсветкой.

_____
_____
_____

Гостиная

- Мой ребенок то и дело включает и выключает свет.
- Мой ребенок все время хочет, чтобы я включила телевизор.
- Мой ребенок постоянно достает грязь из цветочных горшков и либо есть ее, либо разбрасывает по ковру.
- Мой ребенок рвет книги и журналы в комнате.

_____
_____
_____

Ванная комната

- Мой ребенок опустошает все баночки с шампунем.
- Мой ребенок открывает все краны и заливает комнату.
- Мой ребенок смывает вещи в туалете.

_____
_____
_____

Вы можете избежать подобных ситуаций, изменяя обстановку. Думая о конкретных конфликтных ситуациях с ребенком, учитывайте три возможных варианта решений:

- Уберите предмет.
- Закройте дверцу или ящичек.
- Поменяйте доступ к воде.

К примеру, ниже даны решения проблем, описанных ранее.

РЕШЕНИЯ

Кухня

- Мой ребенок открывает холодильник и бросает яйца на пол. *Решение:* Повесьте на холодильник крепкий замок, чтобы у ребенка больше не было доступа к нему.
- Мой ребенок лезет в шкафчики и холодильник и ест то, что не надо. *Решение:* Закройте на замок шкафчики или кухню вообще, чтобы ребенок не мог туда попасть без вас. Как вариант, уберите нежелательную еду в другой холодильник в гараже или подвале, к которому у ребенка нет доступа.
- Мой ребенок нажимает кнопки на микроволновой печи и наблюдает за подсветкой. *Решение:* Поставьте микроволновку вне зоны доступа.

Гостиная

- Мой ребенок то и дело включает и выключает свет. *Решение:* В любом магазине товаров для дома вы можете приобрести защиту для выключателей. Или же вы можете переметить выключатели выше, чтобы ребенок до них не доставал.
- Мой ребенок все время хочет, чтобы я включила телевизор. *Решение:* Избавьтесь от телевизора! Или вы можете разместить телевизор, компьютер и прочие ценные вещи в одной комнате и закрывать ее. Такая схема работает во многих семьях. Дети очень быстро принимают это правило.
- Мой ребенок постоянно достает грязь из цветочных горшков и либо ест ее, либо разбрасывает по ковру. *Решение:* Поставьте растения повыше. Или откажитесь от них. Это не навсегда, а только на время, пока вашему ребенку необходим контроль над окружающим. Вы в любой момент можете снова их завести. Возможно, тогда они утратят свое особое значения для ребенка.
- Мой ребенок рвет книги и журналы в комнате. *Решение:* Сложите их так, где ребенок не может их достать.

Ванная комната

- Мой ребенок опустошает все баночки с шампунем. *Решение:* Поставьте их в шкафчик на замке. С глаз долой – из сердца вон.
- Мой ребенок открывает все краны и заливает комнату. *Решение:* Либо закрывайте ванную, или пригласите водопроводчика, чтобы тот поставил на каждый умывальник выключатели. Эта прекрасная идея даст возможность не волноваться из-за возможного потопа.
- Мой ребенок смывает вещи в туалете. *Решение:* Поставьте на туалетное сиденье замок. Да, существуют замки даже для унитазов!

Выполнение этого упражнения существенно упростит вашу жизнь! Вы будете тратить меньше времени, чтобы справиться со своим ребенком. Вы будете спокойны за своего ребенка и станете добрым родителем, которым хотите быть. Это не только прекрасно для вас, это даст вашему ребенку долгожданное ощущение контроля над ситуацией. Вы сможете больше времени уделить игре с ребенком и обретению новых навыков. Вы окажетесь в выигрыше во всем.

МЫСЛИ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ ПРИДОСТАВЛЕНИИ РЕБЕНКУ ЧУВСТВА КОНТРОЛЯ НАД СИТУАЦИЕЙ

- **Предоставление чувства контроля – это техника / цель.** Когда вы уважаете «нет» своего ребенка и даете ему чувство контроля, убеждайте себя в том, что это успех. Это ваша цель и важнейшая часть работы с ребенком и помощи ему в приобретении новых навыков.
- **Поверьте, предоставление чувства контроля важнее самих навыков.** Если наш ребенок нам доверяет, он будет двигаться нам навстречу, будет общаться с нами. Если мой ребенок говорит «Нет» и я принимаю это, я мотивирую его идти со мной на контакт, и тем самым даю ему намного больше возможностей приобретения навыков в будущем. Если же я поддаюсь желанию сделать все побыстрее и выступаю против своего ребенка, я рискую закрыть воображаемую дверь в мир будущих возможностей, к которым мой ребенок вот-вот начнет тянуться.
- **Поверьте, предоставление ребенку чувства контроля займет много времени в меньших масштабах, но меньше времени в больших масштабах.**

- **Прочитайте эту главу не раз.** Я бы порекомендовала перечитывать ее каждое воскресенье перед началом новой недели воспитания.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

- Мыслите так: «Мой ребенок ведет себя так не для того, чтобы создавать мне проблемы – его поведение всегда обосновано».
- Станьте «детективом» и установите причины действий ребенка.
- Устраните конфликты, не принуждая ребенка.
- Мыслите так: «Чем больше контроля над ситуацией я даю своему ребенку, тем более открытым он станет к тому, о чем я его прошу».
- Мыслите так: «Наша цель – чтобы ребенок захотел расчесываться или сидеть на унитазе, а не побыстрее перетерпеть и выполнить это».
- Следуйте трех-шаговой технике контроля:
    - Станьте перед ребенком.
    - Объясните свои намерения.
    - Дождитесь разрешения.
- Всегда уважайте отказ своего ребенка.
- Если ваш ребенок говорит «нет», остановитесь. Попробуйте еще раз через 2-5 минут.
- Устраните причины возможных конфликтов во всех помещениях:
    - Спрячьте предметы.
    - Ограничьте доступ в проблемные места.
    - Измените систему доступа к воде.

Я с волнением жду, когда вы примете решение дать своему особенному ребенку тот контроль над ситуацией, который ему так необходим. Мой собственный опыт показывает, что это очень помогает детям – помогает расслабиться, начать исследовать и стать ближе к миру и людям.

ГЛАВА 2.
СОЗДАЕМ ЧЕТКИЕ И СТРОГИЕ РАМКИ

Создание четких, строгих рамок для детей – это метод предоставления ребенку максимального контроля над ситуацией. Это может показаться нелогичным, но такая комбинация создает строго-очерченную, безопасную среду для наших особых детей, их братьев и сестер, для нас самих. Предоставление максимального контроля не означает, что ребенок получает все, что пожелает, и делает, что хочет и когда хочет. Вы все равно остаетесь взрослым, отвечающим за домашнее хозяйство, и никак иначе. Я знаю, пока вы читали книгу, ваш ребенок, возможно, уже забрал бразды правления домом, и вы чувствуете себя заложником его требований и желаний круглосуточно. Поверьте, все можно исправить! Эта глава поможет вам возобновить позицию лидера, объяснив, как эффективно установить разумные и четкие рамки для вашего ребенка.

Под словом «рамки» я подразумеваю ограничения, вводимые нами для наших детей, чтобы помочь им находиться в окружающем их мире и оставаться при этом целыми и невредимыми. Например, ограничения могут быть такими: *Пожалуйста, не прыгай с полным ртом: ты можешь подавиться* или *Тебе следует быть в постели после 7 вечера*. Рамки – это что-то упорядоченное и постоянное.

Проявляя желание работать с особенными детьми с подросткового возраста, я много раз усовершенствовала представление о том, что для них важно. Сначала я считала, что они не нуждаются в рамках и правилах и сами инстинктивно выберут то, что для них лучше. Я была в восторге от идеи о том, что, если предложить ребенку много разной еды, он автоматически выберет самое полезное и сбалансированное. С приходом опыта я поняла, что дети не всегда смотрят шире на проблему, отдавая предпочтение кратковременному удовлетворению, а не длительному пути к цели. Они выберут шоколадку за вкус, а не за питательную ценность. Они с радость проиграют всю ночь в видеоигры, а днем проспят полезные занятия. Теперь я понимаю, насколько продуманные рамки и правила важны для психического здоровья ребенка, его счастья и благосостояния. Выспавшийся ребенок будет менее раздражительным и вынесет больше полезного с занятий и терапий. У ребенка со сбалансированным питанием меньше проблем, связанных со здоровьем. Действовать в созданных рамках важно и для душевного благосостояния родителей, так как это дает возможность создания комфортной семейной жизни.

Повседневная жизнь взрослого связана с ограничениями. Мы должны пристегивать ремень безопасности; мы можем ездить с ограниченной скоростью; нам не разрешается выносить вещи из магазина, предварительно не заплатив за них; мы не имеем права войти в чужой дом без приглашения или читать чужую почту. Если мы и делаем это, мы осознаем, что, узнай об этом кто-то другой, последствий не миновать.

Представьте себе, чтобы мы не знали, что можно делать, а что нельзя. Сегодня мы едем со скоростью 30 миль в час и не получаем штраф, а завтра мы едем с той же скоростью и нас штрафуют на 100$. Если бы закон постоянно менялся, мы

бы не чувствовали себя в безопасности, зная, что любое наше действие может обернуться долгом или тюремным сроком. Мы бы не знали, как себя вести.

Так чувствуют себя и обычные дети, и дети с расстройствами аутистического спектра. Они хотят знать, что им можно, а что нельзя, чтобы понять, по какой системе устроен этот мир. Правила дают им понять, что родители о них заботятся, оберегают и защищают их. Я помню, как моя племянница, обжегшись о горячую сковороду, сердито посмотрела на меня и спросила: «Почему ты позволила мне дотронуться до нее?» Она верила, что я предупрежу ее об опасности. Чувствуя себя в безопасности и зная, чего ожидать, мы исследуем и изучаем больше, решаемся на что-то сложное.

Давая инструкции вроде «*Не играй со спичками и ножами»* или «*Не прыгай, пока ешь»*, мы устанавливаем рамки и таким образом помогаем ребенку понять, как себя обезопасить. Эти рамки – важный инструмент обучения ребенка. Каким бы ни было расстройство, ребенок сможет понять и запомнить эти правила. А наша задача – установить их и обучить нашего ребенка, вкладывая в это максимум любви.

СВЕДИТЕ РАМКИ ДО МИНИМУМА

Помните, что предоставление чувства контроля – это ключ к налаживанию хороших отношений с нашим ребенком. Чем они крепче, тем больше вероятность того, что он пойдет на контакт, и тем больше навыков, описанных в этой книге. мы сможем развить. Рамки нужно создавать очень аккуратно и по минимуму. Важно осмотреть дом и избавиться от потенциальных причин конфликтов (см. глава 1), тем самым уменьшая количество вынужденных рамок.

На этапе установления рамок мы в первый и последний раз просим не пользоваться техникой контроля «Сан-Райз Програм». Это значит, что, если ограничение касается запрета на игру с ножами, вы не отступитесь от него, даже если ребенок отказывается или изъявляет желание получить ножи обратно. В этом случае мы мыслим масштабнее, ставя на первое место его безопасность. Поэтому мы старательно обдумываем каждое ограничение и не увлекаемся этим. Наша цель – создать ребенку такие условия, при которых мы могли бы дать ему чувство контроля и говорить «Да» в 90% ситуаций, и лишь 10% – регулировать рамками.

КАК МНЕ ОПРЕДЕЛИТЬ РАМКИ?

Большинство родителей, и вы в том числе, уже установили своим детям некоторые рамки. Сейчас самое время обдумать каждую из них. Создание нового правила означает, что остановить ребенка на данный момент важнее, чем дать ему чувство контроля. Вводя очередное ограничение, спросите себя: «*Поспособствует ли это общему благосостоянию и безопасности ребенка?»* К примеру, не дать ребенку пить воду из туалета поспособствует. А вот заставить ребенка носить какую-то конкретную прическу – вряд ли. Другая прическа не навредить ни им самим, ни кому-либо другому. Здесь вы можете расслабиться и дать им право выбора. Следующее упражнение поможет вам установить рамки дома касательно 4 направлений.

Упражнение 2.1 .

Установите рамки касательно всего, что может причинить физический вред ребенку или другому человек. Их безопасность – наш главный приоритет. Я не буду наблюдать за тем, как ребенок играет с чем-то опасным. Я не буду наблюдать за тем, как ребенок высовывается из окна или накидывает веревку на шею другому ребенку, чтобы поиграть в лошадку. Мы, конечно же, должны не дать ребенку делать что-то физически опасное для них самих и для других.

Ниже вы можете указать рамки, которые вы желаете установить в этом направлении. Если вы растите ребенка одна (один), ураа! – вам не придется согласовывать их с кем-то еще. Если у вас есть партнер, это упражнение важно делать вместе, чтобы они согласились с устанавливаемыми правилами и были готовы им следовать.

Написав список, перечитайте его и посмотрите, можно ли что-то вычеркнув, устранив саму причину конфликтной ситуации. Например, если ваш ребенок любит высовываться из окна, на них можно поставить замки, чтобы не дать ему такой возможности.

Установите рамки касательно сохранности предметов. Это означает, что вы не сидите и наблюдаете, как ваш ребенок рвет книгу или обрисовывает все стены. Предоставление контроля не означает, что вы просто смотрите, как ваш ребенок громит светильники и ломает ценные компакт-диски. *Ваш ребенок достаточно умен, чтобы выучить, с чем ему можно играть, а с чем – нет.*

Ниже вы можете указать рамки, которые вы желаете установить в этом направлении. Написав список, перечитайте его и посмотрите, можно ли что-то вычеркнув, устранив саму причину конфликтной ситуации. К примеру, если ваш ребенок любит рвать книги, уберите их из зоны досягаемости.

Установите рамки касательно гигиены. Это значит не разрешать ребенку совать руки в унитаз, есть подгузники, не жевать банкноты и т.д.

Ниже вы можете указать рамки, которые вы желаете установить в этом направлении. Написав список, перечитайте его и посмотрите, можно ли что-то вычеркнув, устранив саму причину конфликтной ситуации. Например, вы можете купить замок на унитаз, чтобы ребенок не играл с ним, пока вас нет рядом.

Установите рамки касательно времени сна. Когда приходит время спать, вы – главный. Да, многим из вас кажется, что ребенок не пойдет спать, и вы не знаете, как его уговорить. С этим вам поможет глава 10. А пока напишите, в котором часу ребенок должен идти спать. Первый шаг – начать с идеи о том, что вы можете решать, чего вы хотите. Как этого добиться мы расскажем в десятой главе. Ниже вы можете написать, во сколько вы хотите, чтобы ваш ребенок шел спать или просто оставался в комнате.

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЕНКУ ПРИ УСТАНОВЛЕНИИ РАМОК

Любите, а не наказывайте. Иногда возникает необоримое желание исправить ребенка в случае ошибки, используя критику или наказание. Рассматривайте такой момент наоборот, как возможность проявить любовь к своему ребенку. Наши рамки – это шанс помочь ему научиться ухаживать за собой, другими и окружающим миром. Это полезная, необходимая и просто чудесная возможность поделиться с ребенком важными знаниями. Мысля таким образом, мы с большей вероятностью отнесемся к этому проще, добрее и менее осудительно. Тогда ребенок скорее поймет, что мы не просто так не даем ему делать то, что ему интересно, а пытаемся в чем-то помочь.

Будьте постоянны. Знайте причину каждого ограничения. Так вам будет легче их отстаивать, не колеблясь, и не думать, что сегодня это неважно. Постоянство – ключ к установлению рамок. Если вы не будете постоянны, ваш ребенок наверняка будет сопротивляться этим ограничениям. Залогом успеха рамок является наша решительность.

Будьте непоколебимы. Придерживайтесь установленных самим рамок.

Гарри, 4-летний аутичный мальчик, хотел попить воды из унитаза. Чтобы не допустить этого, я сидела крышке унитаза 45 минут. Гарри перепробовал множество тактик в надежде согнать меня с унитаза и попить воды. Я знала, что делаю ему добро, помогая понять, что пить воду из унитаза – не здорово. Я была непоколебима, и я знала, что он не сделает ничего, что заставит меня отступиться и даст ему причинить себе потенциальный вред. Он 45 минут пинал меня, пихал, шлепал, дергал за волосы и во всю глотку кричал «уйди». Пока он делал все это, я сидела и думала: «Нет ничего важнее для меня на данный момент, чем установить эту очень полезную рамку для Гарри. Так я проявляю свою любовь и даю ему понять, что хорошо для здоровья, а что – плохо». Эти мысли не давали мне сдаться. Он оставил свои попытки и пошел в комнату играть с книгами. Вытерпев это и просидев дольше, чем он, я дала ему понять, что я готова придерживаться установленных мною рамок, не смотря на его реакцию. Он осознал, что моим рамкам и моим словам можно доверять. При мне он больше никогда не пытался пить воду из унитаза.

ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ ВАШИ РАМКИ ЗАРАНЕЕ

Важно объяснить рамки заранее, и без разницы, умеет ваш ребенок говорить или нет. Объясните ему новую ситуацию так, чтобы, попав в нее, это не стало для ребенка полнейшей неожиданностью.

Если ребенок еще не научился говорит, используйте время, когда он сидит у вас на руках или рядом на диване, пока он кушает или купается, чтобы объяснит пару новых рамок. Если вы намерены ввести 5 рамок, объясняйте каждую отдельности. Если ваш ребенок уже умеет говорить, выберите время, когда он не задействует речь в повторяющихся действиях (измах/стимах), например, когда вы идете или едете куда-то.

Говоря о новых рамках, важно разъяснить все их причины и сказать, что это такой способ позаботиться о здоровье и безопасности ребенка. Важно, чтобы ребенок понимал, что мы не просто спонтанно решаем, что им делать, а что – нет.

К примеру, устанавливая ограничение «Не прыгай на батуте с едой во рту» вы можете сказать следующее: «Я знаю, ты хочешь попрыгать, но у тебя еда во рту. Прыгая с едой во рту, ты можешь подавиться. Еда застрянет в горле, и ты не сможешь дышать. Чтобы помочь тебе, я уберу батут на время, пока ты ешь. Закончив кушать, ты сможешь прыгать, сколько захочешь. Я просто хочу, чтобы ты был в безопасности».

КАК УСТАНАВЛИВАТЬ РАМКИ

Мы устанавливаем рамки, потому что заботимся о своих детях, удостоверяясь, что они в безопасности. Сейчас я проиллюстрирую, как устанавливать рамки на примере правила «не совать руки в унитаз».

1. **Объясняйте и делайте.** Вы можете сказать что-то вроде «В туалетной воде много микробов, поэтому я достаю твои ручки из туалета. Чтобы ты не заболел». Говорите это спокойно и с любовью и одновременно доставайте руки ребенка из туалета.
2. **Убедитесь, что он не может сделать это еще раз.** Позаботьтесь, чтобы ребенок не мог с легкостью повторить это сразу. Вы можете стать

напротив, чтобы ребенок не мог дотянуться до объекта, или убрать его подальше. Очевидно, унитаз нельзя переместить, но мы можем опустить крышку и сесть на нее. Сделайте это быстро и непринужденно. Помните, что устанавливание рамок поможет в первую очередь ребенку, поэтому действовать следует спокойно и с улыбкой. Это покажет ребенку, что он не сделал ничего плохого, мы просто помогаем ему сделать что-то новое.

3. **Предложите альтернативу.** Мы хотим показать своему ребенку, что мы можем помочь. «Сан-Райз Програм» характеризует это как дружелюбие. Быть дружелюбным значит предлагать альтернативу. Таким образом мы показываем ребенку, что понимаем его желание что-то сделать, что это для нас важно и мы поможем найти безопасный способ сделать это. Так ребенок научится приходить к нам, когда он чего-то хочет. Чем больше дружелюбности видит в нас ребенок, тем более открытым от становится и тем большему мы можем его обучить. Чтобы предложить альтернативу, мы должны знать, чего хочет наш ребенок. Поэтому улучите момент и подумайте, что делает ваш ребенок и что он от этого получает. Из примера с ребенком, засовывающим руки в унитаз, понятно, что он хочет поиграть с водой. Нам следует помочь им понять, что с водой можно играть, но не в унитазе, а в умывальнике. Предложите им альтернативу поиграть с водой в умывальнике.

   Если ребенок любит рвать книги, следует объяснить, что книги нужно оставлять целыми, чтобы потом читать. Взамен мы можем предложить ему порвать обычную бумагу. Таким образом, книги останутся в целости, а ребенок насладиться желаемым занятием. Если вашему ребенку нравиться звук, когда трясешь баночку с лекарствами, предложите ему другую баночку, наполненную рисом или еще чем-то шуршащим. Ребенок и поиграет, и останется в безопасности.

4. **Будьте непоколебимы.** Доводите начатое до конца. Не смотря на то, как на установленные рамки реагирует ребенок, жизненно необходимо быть достаточно смелыми и никогда не изменять своим убеждениям. Это одна из причин, почему так важно аккуратно устанавливать рамки. Мы должны четко знать, что это именно то, к чему мы стремимся.

   Наши дети могут попытаться отговорить нас от устанавливания рамок, настаивая на том, как им важно делать или иметь что-то. Были дети, которые говорили мне, что я злая и жадная, что они умрут, не дай я им разобрать кондиционер. Один нахальный мальчишка заявил, что его жизнь больше не имеет смысла, потому что я не разрешила ему нарисовать Чарли Брауна черным маркером на стене игровой комнаты. А через 30 минут он уже рисовал Чарли Брауна на плакатной панели и был счастлив как никогда. Еще одна маленькая девочка вежливо говорила мне: «Кейт, ты смешна, моя мама всегда мне это разрешает». Кушать фломастеры – хмм, ну, да, конечно!

   Дети, которые еще не разговаривают, могут кричать или плакать, пытаясь объяснить, что они очень, очень хотят того, в чем мы их ограничиваем. Они могут показывать туда, где лежат фломастеры, чтобы порисовать на стенах. Они могут биться, кусаться и многое другое. Они

пытаются понять, что им сделать, чтобы получить желаемое. Нам же следует оставаться взрослыми, мыслить шире и не поддаваться желанию ребенка, моментально получить то, что он хочет.

Со своей стороны, мы можем объяснять детям, что мы все равно установим эти рамки, как бы они себя не вели, ведь мы хотим, чтобы они остались целы и невредимы. Держитесь до конца. Это может потребовать времени. Но как только дети поймут, что мы говорим дело, нам не придется повторять еще. Если дети пытаются давить на вас, как это описывалось выше, старайтесь сдерживаться. Вам может помочь следующая мысль: «*Самое важное для меня сейчас – установить эту границу. Как бы много времени это не заняло, это принесет пользу*».

Их задача – давить на вас; ваша задача – придерживаться рамок.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Мой ребенок все грызет и жует, в том числе и изделия из дерева. Это плохо для зубов, и я боюсь, что она получит занозу. Как установить рамки касательно этого, когда древесина по всему дому?

Предложите альтернативу – коробку с игрушками, которые можно жевать. Можно купить игрушки, специально предназначенные для этого (e.g. зайдите на сайт www.arktherapeutic.com). Оставьте по жевательной игрушке в каждой комнате или сделайте из них что-то на подобии ожерелья и повесьте ребенку на шею. Так игрушка будет всегда в доступе, если нужно предложить альтернативу.

Каждый раз, как ребенок начинает жевать древесину, аккуратно и быстро уберите его от этого изделия и предложите игрушку взамен. Экспериментируйте с жевательными игрушками, пока не найдете ту, которая понравится вашему ребенку больше всего. Если он грызет дерево, значит, скорее всего, ему понравится жесткая игрушка. Производите этот обмен каждый раз, когда ребенок грызет дерево; будьте последовательны в установлении рамок и предоставлении альтернативы. Если вы проявляете последовательность в этом, ребенок все поймет и переключится с дерева на жевательные игрушки.

Мой ребенок плюет на окна и играет, выводя узоры пальцем. Следует ли устанавливать рамки касательно этого?

Здесь я бы посоветовала обдумать каждое ограничение, которое вы хотите ввести. То, что ребенок плюет на окно и играет со своей слюной, не вредит ни окну, ни ребенку, ни кому-то еще. Это не представляет угрозы здоровью, и поэтому не кажется необходимым. Это может быть ограничением, возможным для обычного ребенка, но я бы не советовала устанавливать его для аутичного ребенка. По отношению к последнему нам следует устанавливать минимум рамок. Это значит, что мы можем создать среду, в которой для своего ребенка мы те, кто может помочь и с кем стоит общаться, а не люди, постоянно пытающиеся запретить делать важные для них вещи.

Мой ребенок любит играть с бутылкой жидкости для мытья посуды. Когда я предлагаю ей пустую бутылочку взамен, она не отпускает баночку с химией. Что мне делать?

Если ваш ребенок играет с опасным или хрупким предметом, обменяйте его на то, что ему можно. Например, в нашем случае ребенок держит банку с моющим средством, а вы пытаетесь подменить ее на пустую пластиковую емкость. При обмене ключевым является сделать это быстро, пока ваш ребенок не схватился покрепче. Если ребенок крепко держит предмет, не ввязывайтесь в драку, так как это только позабавит ребенка. Вместо этого держите предмет, который вы хотите обменять, и двигайтесь в направлении, в котором ребенок тянет его. Это не допустит драки. Делая так, говорите своему ребенку что-то вроде этого: «Я буду держать, пока ты не отпустишь. Это опасно, тебе может стать плохо, если ты съешь содержимое бутылки». Продолжайте держаться и двигать вместе с ребенком. Как только ребенок отпускает предмет, уберите его. Без элементов борьбы ребенку это скоро наскучит, и он отпустит предмет. После этого похвалите его и предложите альтернативу. Я использовала эту технику с детьми в Американском Центре по Работе с Аутизмом бесконечное количество раз – она бесценна!

Мой ребенок любит рисовать на стенах. Я предлагала альтернативу – рисовать на бумаге – которую она принимает, но не всегда. Иногда она берет ручку и, игнорируя мои предложения рисовать на бумаге, все равно рисует на стене. Что делать?

Такую ситуацию можно рассматривать двояко:

- Это может быть провокацией, то есть ребенок рисует на стенах время от времени чтобы получить от вас реакцию. Например, он знает, что вы не хотите, чтобы он это делал, и хочет посмотреть, как вы себя поведете. Кто-то может повысить голос или начать визжать, говоря ребенку не делать этого. Признаком провокации является то, что ребенок смотрит на вас, рисуя на стене. Это значит, что ваша реакция ему более интересна, чес само занятие. В таком случает, прочтите шестую главу, посвященную провокациям, и вы детально узнаете, как вести себя в такой ситуации.
- Возможно, ребенок просто не может противостоять этому искушению. Если вы перепробовали все и исключили вариант провоцирования, значит, скорее всего, это действие слишком увлекательно для нее. Мы можем урезонивать ее как угодно, а она все равно чувствует необходимость и пользу этого действия. В таком случае я бы порекомендовала просто убрать этот предмет, пока не настанет день, когда она сможет использовать ручки по назначению, не рисуя на стенах. Вы может вообще убрать все фломастеры в доме; если другие дети хотят порисовать фломастерами, удостоверьтесь в том, что аутичный ребенок находится в другой комнате. Я также посоветовала бы, чтобы вы и ваш партнер следили за тем, куда вы кладете ручки. Убедитесь, что у вас есть для этого специальное место, и вы всегда кладете ручки именно туда. Также вы можете экспериментировать каждые 3 месяца, предлагая аутичному ребенку порисовать фломастерами на бумаге. С возрастом придет и способность доводить дело до конца, не прибегая к рисованию на стенах.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

- Сводите количество ограничений к минимуму.
- Устанавливайте рамки касательно следующего:
    - Устанавливайте рамки касательно того, что может принести вашему ребенку вред.
    - Устанавливайте рамки касательно действий, опасных для ребенка.
    - Устанавливайте рамки касательно того, что вредит здоровью и гигиене вашего ребенка.
- Создайте единый фронт. Пусть все, кто общаются с вашим ребенком, знают, какие рамки устанавливать и как это делать.
- Заранее объясняйте ребенку ограничения.
- Объясняйте ребенку, что вы устанавливаете рамки, чтобы обезопасить его.
- Рассматривайте установление рамок как проявление любви, а не наказания.
- Устанавливая рамки, помните следующее:
- Говорите и действуйте нежно и заботливо.
- Объясняйте, что вы делаете и почему.
- Будьте постоянны.
- Будьте непоколебимы – доводите дело до конца.
- Действуйте так, чтобы ребенок не мог сразу же повторить действие. К примеру, если ребенок опустил руки в туалет, сядьте на крышку унитаза.
- Предоставьте альтернативу. К примеру, если ребенок рвал книгу, дайте ему взамен бумаги, которую можно рвать.

ГЛАВА 3.
ВЕРЬТЕ В СПОСОБНОСТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА УЧИТЬСЯ

Я знаю, что вы верите в своего ребенка. Вы сейчас читаете книгу в надежде понять, как помочь своему ребенку. Вы бы не делали этого, если бы не верили в его способность учиться и расти. Это одно из самого важного, что вы можете сделать для своего ребенка. Именно эта вера заставляет вас пытаться. Эта вера питает вашу активность и то, что вы предлагаете своему ребенку. Начиная это путешествие со с своим ребенком, лелейте веру в него в своем сердце. Пусть оно бьется сильно и вибрирует. Не допускайте того, чтобы вас переубедили в обратном. Будучи родителем своего ребенка, вы являетесь его главным защитником, вдохновителем и другом. Поверьте, ваш ребенок может научиться всему, описанному в этой книге:

- приучиться к туалету
- получать удовольствие от чистки зубов
- самостоятельно одеваться по утрам
- быть вежливым с остальными
- спать ночью
- общаться посредством четких слов и жестов, а не вспышек гнева
- есть новую пищу.

Может быть, кто-то из вас сомневается в способности вашего ребенка освоить одну или более позиций из этого списка. Часто, когда родители сомневаются, они объясняют это отсутствием свидетельств того, что их ребенок это освоит. Однако то, что наши дети делают сейчас, не должно становиться шаблоном для того, что они будут или не будут делать в будущем.

Давайте рассмотри концепт веры. Мы верим во что угодно, предварительно не видя результат. Мы садим зерна, веря в то, что это зерно вырастит и будет плодоносить, до того, как это фактически произойдет. Это вера стимулирует нас поливать зерна и следить за достаточным объемом света. Пока наши дети еще маленькие, мы верим, что однажды они начнут ходить, поэтому мы поддерживаем их, держим за руку и поощряем за первые шаги. Диагноз «Аутизм» не означает, что они не могут расти, развиваться и раскрывать свой потенциал. Это всего лишь значит, что они учатся не как остальные одногодки. Наша вера – двигательная сила нашей помощи ребенку. Ни один ребенок не учится самостоятельно; взрослые дают ему возможности и поощрение. Нашим детям необходимо больше усилий и, вероятно, времени, чем их обычным одногодкам, но это не означает, что они не способны обучиться вообще. *Давайте не будем смотреть на их успехи сейчас и предписывать что-либо на будущее.*

Во время интенсивного недельного курса «Сан-Райз Програм» родители часто просят нас поработать над навыками самообслуживания. Однажды нас попросили помочь мальчику по имени Карим научиться чистить зубы. Персонал с энтузиазмом начал придумывать игры и создавали условия, чтобы Кариму захотелось чистить зубы. Шел четвертый день, мы дали ему множество возможностей почистить зубы; мы настаивали и пытались повеселить его. Карим смотрел и улыбался, пока мы восторженно подбадривали его, но сам зубы не чистил. Его мама скала мне, что пора с этим заканчивать, ведь ей было очевидно,

что он не может или не хочет этого делать. Она объясняла это тем, что если бы он мог, то давно бы уже это сделал. Я как раз спрашивала, почему она так считает, когда зашла одна из работниц и с восторгом заявила, что Карим только что взял в рот зубную щетку. Ура Кариму!

Мама Карима сделала то, что мы все часто делаем – она установила срок – и когда срок вышел, она решила, что ребенок этого уже не сделает. Мы не знаем, как много потребуется времени нашим детям, чтобы приобрести новые навыки. Мы лишь знаем, что перестань мы верить в эту возможность, мы сдадимся, и у них больше не будет этого шанса. *Сфокусируйтесь на том, чего вы хотите от ребенка, и давайте ему возможности сделать это.*

ПЕРЕСМОТРИТЕ ТО, НА ЧТО, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, СПОСОБЕН ВАШ РЕБЕНОК

Задумайтесь на минутку. Говоря о своем ребенке, начинаете ли вы предложение так:

- Он не может…
- Он не хочет…
- Он не делает…

Я уверена, что вы так делаете. Есть моменты, когда мы все так делаем. В этом нет ничего плохого. Возможно, на данный момент — это правда. Однако, важно постоянно проверять, остается ли это так. То, что они могли или не могли вчера, никак не связано с тем, что они могут или не могут сегодня.

Одна мама, с которой я работала, была поражена тем, что ее ребенок сам одел свой свитер. Когда я дала ему возможность самому одеть свитер, он это сделал. Его мама не верила в то, что он это сможет, и таким образом никогда не давала ему такой возможности.

Еще одна мама была так же удивлена, когда ее ребенок начал есть яблочное пюре ложкой. Я просто дала ему ложку; когда он не захотел брать ее у меня, я объяснила ему, что есть ложной – интересно, ведь руки останутся чистыми. После этого ребенок взял ее и сел есть ложкой. Его мама говорила, что ей просто не приходило в голову, что он это может, потому что он не делал этого ранее, поэтому она его и не просила. Вот два примера, в которых способности ребенка не были реализованы, так как взрослые не верили, что это возможно. Поэтому так волнительно перепроверять, что могут наши дети.

Вы как родитель знаете больше других о своем ребенке. У вас самый обширный опыт и глубочайшие знания о вашем ребенке. Например, вы знаете:

- цвет, который ему нравится
- еду, которую он будет есть
- песни, которые он будет петь вместе с вами
- что он не даст вам играть с куклами
- что он начинает плакать, когда вы поете «С днем рождения»
- что он убежит и спрячется или будет закрывать вам рот руками, когда вы говорите слишком громко
- что он не играет с игрушками, предпочитая играть с завязочками и стучать пальцами по полу и стенам.

Вы знаете это, потому что вы много раз видели подтверждения этому. Если ваш ребенок никогда не разрешал вам играть с куклами, полагаю, что на данный момент — это правильное наблюдение. Но это не вечно. Важно периодически проверять и смотреть, не изменилась ли ситуация с куклами. Возможно, ваше наблюдение было правдиво 6 месяцев назад, но ваш ребенок продвинулся и теперь ему нравится, когда вы играете с куклами, но вы этого не знаете, так как 6 месяцев не поддавали это сомнениям. Из-за этого мы можем упустить новые возможности обучения и роста. Вместо того, чтобы говорить:

- Он не может…
- Он не хочет…
- Он не делает…

начинайте говорить:

- Мой ребенок скоро начнет…

Оставьте дверь открытой, чтобы ребенок мог начать в любой момент. Тогда мы можем начать давать ему больше возможностей к действию и ждать. Помните, что дети слушают, что мы им говорим. Возможно, вы заметили, что я говорю о «пока что неговорящих детях», а не о «неговорящих». Это более точно описывает ситуацию. Вешая ярлык «неговорящий», мы подразумеваем, что он таким останется на всегда. А я в это просто не верю. Наши дети всегда развиваются и меняются.

Упражнение 3.1 .....

Ниже составьте список из 10 наблюдений за вашим ребенком, а через пару недель проверьте этот список и посмотрите, остались ли наблюдения правдивы. Возьмите за правило делать проверки ежемесячно. Это поможет вам оставаться в курсе, что ваш ребенок хочет, пробует и делает.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ГЛАВА 4.
МОТИВАЦИЯ: КЛЮЧ КО ВСЕМУ

Мотивация – это ключ ко всему. Мы работаем старательнее, учимся быстрее, вовлекаемся больше, когда заинтересованы и делаем что-то с удовольствием. Раун К. Кауфман такое написал в своей книге «Прорыв в Аутизме: Инновационный метод, который помог семьям всего мира»:

> Мотивация – это двигатель роста. Это единственный сильнейший фактор обучения и прогресса вашего ребенка. Когда ребенок следует своим внутренним интересам и мотивации, обучение происходит быстро и бурно. (Кауфман 2014)

Я работала с Габриэллой, прекрасной 7-летней девочкой. Габриэлла обожала еду – ей хотелось есть и смотреть на картинки с едой все время. На тот момент еда была ее единственной мотивацией. Поскольку Габриэлла обращала все свое внимание на еду, ее родители пытались оттащить ее от еды и занять чем-то другим. Они предлагали почитать, позаниматься математикой и многое другое. Они делали это посредством предметов, никак не связанных с едой. Это не работало. Она не проявляла никакого интереса к тому, что ей предлагали. Потому что они полностью игнорировали то, что ей нравилось, – еду.

Суть в том, чтобы использовать мотивацию ребенка, соединяя достижение цели и то, что нравится ребенку. Так мы и поступили с Габриэллой. Вместо того, чтобы отдалять ее от темы еды, мы сделали ее центром всех наших занятий. За следующие два года она научилась говорить, называя разную еду. Она освоила математику, готовя свои любимые рецепты и отмеряя ингредиенты. Она научилась гибкости и спонтанности, создавая собственные рецепты. Она познакомилась с другими культурами, изучая их кухню. Она даже выучила французский и итальянский!

Заметьте, речь не идет о награде за хорошо выполненную работу. *Речь идет о любимой вещи или занятии в центре всей деятельности и обучения.* Это важно и касается обучения всех навыков, описанных в данной книге.

Карлу было 10 лет, и он обожал короткие, отрывистые звуки. Он выстукивал ритмы пальцами на полу, на стенах, на книжных обложках. Его любимым состоянием было лежать на кресле-мешке и выстукивать ритмы. Одной из наших целей было стимулировать его активность. Для этого я принесла скакалку. Но я представила ее не обычно, а так, как это наверняка его заинтересовало бы. Я взяла ручки скакалки и выстукала ритм. Потом я дала ему, и он выстукал ритм. Далее я помахала скакалкой так, чтобы веревка, ударяясь об пол, выстукала ритм. Это заинтересовало его, и он взялся за скакалку. Мы хорошо повеселились и к концу занятия он попытался поскакать. Ура Карлу! Поместив то, что его мотивировало, в центр занятия, мы достигли цели – ребенок проявил активность.

УЗНАЙТЕ, ЧТО МОТИВИРУЕТ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Мы можем узнать, что взаправду мотивирует нашего ребенка, наблюдая, чему он уделяет внимание. Тогда мы сможем объединить их мотивацию с нашей целью. Эта книга рассказывает о том, как помочь своему ребенку в самообслуживании (принятие ванны, пользование туалетом, потребление новой

пищи и т.д.). Эти усилия будут более успешными, если мы сможем заинтересовать ребенка. Для кого-то будет очевидным, что мотивирует вашего ребенка, для кого-то нет. Упражнение 4.1 разработано, чтобы помочь вам понять, что мотивирует вашего ребенка.

Упражнение 4.1

Проводите 15 минут ежедневно, просто наблюдая за своим ребенком, за тем, как он играет сам с собой. Обращайте внимание на то, с чем он играет и как. Какими чувствами он оперирует? Наблюдая, следите за тем, что они делают; если он постоянно барабанит пальцами, это и есть его мотивация. Это не всегда будет игра в обычном смысле. Наши дети играют и познают мир по-другому. Далее приводится список, который поможет вам наблюдать иначе. Просто отмечайте позиции, характеризующие вашего ребенка.

Он ритмично трогает или постукивает по предметам.

- o Ритм быстрый.
- o Ритм медленный.
- o Ритм отрывчатый.
- o Ритм синкопированный.

Добавьте ритм своего ребенка на отведенных для этого строках.

Она реагирует на зрительный стимул.

- o Она смотрит на вещи краем глаза.
- o Она выкладывает вещи ровными рядами.
- o Она складывает вещи стопками.
- o Она пристально смотрит на стены или потолок, на вещь из дерева или выключатель.
- o Она медленно шевелит пальцами и пристально на них смотрит.
- o Она следит за узором, водя по нему пальцами.
- o Она снова и снова следит за титрами.
- o Она постоянно рисует.
- o Она любит смотреть, как опадает пыль от мела.
- o Она смотрит на движущиеся вещи, фены и другие электрические приборы.
- o Она пристально смотрит на отсветы на половицах.
- o Она смотрит, как падают мелкие предметы, такие как рис.
- o Она вблизи рассматривает крутящиеся колеса машин.
- o Она смотрит, как болтается кусочек веревки.
- o Она тащит по полу ремень, наблюдая, как он извивается словно змея.

Добавьте, что рассматривает ваш ребенок, на отведенных для этого строках.

Ему нравиться двигаться.

- Он бегает от из стороны в сторону, хлопая ладонями по стене.
- Он ходит широкими шагами, то ускоряясь, то сбавляя скорость.
- Он машет руками, в основном двигая кистями.
- Он двигает только пальцами.
- Он качает головой из стороны в сторону.
- Он упирается языком в щеку.
- Он жует все, что не попадя.
- Он шлепает себя по голове или руке, или же хлопает в ладоши.
- Он прыгает.
- Он постоянно в движении.
- Он большую часть времени держит какой-то предмет в руках.

Добавьте, что рассматривает ваш ребенок, на отведенных для этого строках.

Она любит слушать.

- Она подносит машинку поближе к уху и слушает, как крутятся колеса.
- Она сама издает звуки, когда прыгает, вертится или смотрит, как что-то падает.
- Она слушает, как звенит пряжка от пояса, падая на пол.
- Она хлопает дверью, прислушиваясь к щелчку ручки в момент открытия и закрытия.
- Она повторяет одну и ту же фразу или слово снова и снова с определенной интонацией или ритмом.
- Она встряхивает колокольчики.

Добавьте особенные звуки, к которым прислушивается ваш ребенок, на отведенных для этого строках.

Он любит узоры.

- Он любит собирать пазлы.
- Он любит числа.
- Он любит произносить или писать слова по буквам.
- Он любит решать математические задачи.

Добавьте, какие еще узоры интересуют вашего ребенка, на отведенных для этого строках.

Она любит заниматься с текстурой и прикосновениями.

- Ей нравятся мягкие вещи.
- Ей нравятся твердые и неровные поверхности.
- Она обожает пушистые вещи.

- Ей нравиться наждачная бумага.
- Она заворачивается в покрывало.
- Она обожает бархатистую ткань.
- Она катает машинку вверх и вниз по рукам.
- Она любит нежные прикосновения.
- Ей нравится сильное давление вроде сжиманий.
- Ей нравятся ленточки.
- Ей нравится ощущение волос.

Добавьте, какие еще текстуры и прикосновения любит ваш ребенок, на отведенных для этого строках.

Какое пространство ему нравится?

- Ему нравится, когда двери и окна открыты.
- Он всегда закрывает двери.
- Он обкладывается подушками.
- Он играет под столом, в игровой палатке или домике.
- Он играет в окружении крепостей из книг или плюшевых игрушек.
- Он любит играть в темноте.
- Он любит играть при ярком освещении.

Добавьте, какое пространство нравится вашему ребенку, на отведенных для этого строках.

Какие герои ей нравятся?

- Ей нравятся диснеевские герои из пластмассы.
- Ей нравятся мягкие плюшевые диснеевские герои.
- Ей нравятся герои фильмов.
- Ей нравятся герои из рассказов.

Напишите любимых героев вашего ребенка на отведенных для этого строках.

Кукую музыку и песни любит ваш ребенок?

Выпишите их на отведенных для этого строках.

Проявляет ли ребенок предпочтение в цветах?

Если да, напишите цвета, которые нравятся вашему ребенку ниже.

Упражнение 4.2 .....

На этот раз обратите внимание на то, как ребенок реагирует на ваши действия. Прочитайте этот список и посмотрите, любит ли ваш ребенок, когда вы делаете что-то из этого. Если вы не уверены, попробуйте и проверьте. Если ему это нравится, значит это и есть его мотивация.

- Разговаривать смешными голосами, как Микки Маус или Дональд Дак
- Прибегать к простому юмору (делать вид, что падаешь, поскользнувшись на банановой шкурке)
- Преувеличивать жесты и выражения лица
- Big celebration
- Петь
- Играть на музыкальных инструментах
- Танцевать размашисто и смешно
- Говорить шепотом
- Вызывать предвкушение
- Нежно разговаривать
- Хлопать в ладоши
- Прикидываться животным
- Читать книги вслух
- Щекотать ее
- Сильно обнимать
- Дуть на нее

Добавьте, какие еще действия с вашей стороны мотивируют ребенка, на отведенных для этого строках.

Вы только что создали список уникальных мотиваций своего ребенка. Читая последующие главы, ставьте эти мотивации в центре любого занятия, и таким образом используйте их, чтобы стимулировать желание вашего ребенка достичь целей этой книги. А вот и пример:

История Маркуса: цель – есть новую пищу; мотивация – Человек-паук

Маркусу было 5 лет, и он безумно любил Человека-паука. Пожалуй, все время, которое я его знала, он носил лишь костюм Спайдермэн – как мило! Он любил Человека-паука и, кажется, совсем не интересовался едой. Он был очень худой, и его родители сильно переживали за его здоровье. Поэтому мы объединили его мотивацию (Человека-паука) и нашу цель – сделать так, чтобы он захотел есть. Мы начали придумывать, что любит есть Человек-паук после тяжелого дня супергероя. Поскольку Маркус с удовольствием рисовал, мы вместе рисовали

Человека-паука, в том числе кушающим или покупающим в магазине свою любимую еду. Конечно же, это было все того, чем мы хотели кормить самого Маркуса. Далее мы ввели «Завтрак Спайдермэна», «Обед Спайдермэна» и т.д. Мы приносили еду на тарелках с Человеком-пауком, во время игры устраивали перерывы для «перекусов Спайдермэна». Через пару недель Маркус начал прибавлять в весе. Просто потому, что мы сделали процесс еды интересным, поставив в центр то, что ему нравилось.

Наслаждайся!

ГЛАВА 5.
РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ: СИЛА РАЗЪЯСНЕНИЯ

Касательно своих детей нужно верить в две вещи:

- Они умны.
- Они умеют слушать и понимаю то, что мы им говорим.

Если вы поверите в эти два утверждения, они сильно повлияют на ваше будущее и будущее вашего ребенка. Они повлияют на то, как вы трактуете все, что написано в этой книге. Благодаря этому вашему ребенку станет легче учиться и пытаться освоить новые навыки.

Для тех, у кого ребенок хорошо говорит, это может показаться очевидным. Для тех, чей ребенок говорит плохо или вообще еще не говорит, эти два утверждения могут оказаться революционными. Если это так, я вся в волнении! Если вы сможете поверит в те два утверждения касательно вашего ребенка, это изменит абсолютно все для вас двоих. Вам нечего терять – все еще впереди.

ВАШ РЕБЕНОК УМЕН

Это убеждение является важнейшим для вашего ребенка. Почему? Проводились исследования на предмет того, что вера в интеллект ребенка может иметь прямую связь с тем, преуспевает ребенок или нет. Это называют эффектом Розенталя или эффектом Пигмалиона. «ожидая от других людей определенного поведения, мы своим поведением делаем ожидаемое поведение более вероятным» (Розенталь и Якобсон, 1968).

Розенталь рассчитал, что, если учителей начальной школы проинформировать о том, что у некоторых учеников уровень IQ выше, чем у остальных, они будут несознательно способствовать успеху этих учеников и поощрять их. «Что касается обучения, преподавательский состав, который жалуется на своих учеников, создает атмосферу неудачи, в то время как преподавательский состав, который ценит способности своих учеников, создает атмосферу успеха» (Розенталь и Бабад, 1985). Это доказывает, что то, о чем мы думаем и во что верим относительно своих детей, влияет на наше ежедневное отношение к ним.

Большинство из нас видели признаки того, что наши дети умны и понимают то, что происходит вокруг. Сэм – прекрасный тому пример. Он включил компьютер и успешно купил билеты в «Леголэнд». Для этого ему нужно было воспользоваться родительской карточкой – перевернуть ее и ввести номер! Тогда Сэму еще не было семь лет, и он еще не умел говорить. Благодаря этому его родители впервые поняли, что он умеет читать. Я работала с детьми, не проявлявшими способности говорить, которые, однако, могли подобрать очень сложные пароли и собрать пазлы на 10,000 элементов, даже не смотря на них. Все это требует большого ума.

Закройте глаза и подумайте: что делает ваш ребенок, проявляя свой интеллект? Что он делал такого, что заставило вас удивиться и подумать: «Я и не знала, что он это может»? Это и есть признаки скрытого интеллекта вашего ребенка.

ВАШ РЕБЕНОК СЛУШАЕТ И В СОСТОЯНИИ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ

В конце XIX в., когда только начали ставить диагноз «церебральный паралич», считали, что с ним рука об руку идет умственная отсталость. Сейчас церебральный паралич рассматривают исключительно как физическое заболевание. «Согласно толкованию, церебральный паралич не влияет на способность ребенка учиться и мыслить. Объемы и скорость обучения могут отличаться от ребенка к ребенку» (Фонд поддержки раннего детства “Early Childhood Initiative Foundation”).

Работающие в этой сфере профессионалы знают, что неспособность говорить у ребенка с церебральным параличом вызвана невозможностью контролировать лицевые мышцы. Только это не является признаком недостаточного интеллекта или неумения понимать, что тебе говорят.

Я не думаю, что ситуация с аутичными детьми обстоит иначе. Они очень часто настолько заняты своими системами восприятия, что не всегда могут покачать нам, что понимают сказанное нами. Многие рожавшие женщины рассказывали, как они не замечали людей вокруг, когда рожали. Поскольку роды – наряженный момент, невозможно сконцентрировать внимание на том, чтобы отвечать. Это происходит не потому, что они не понимают, что у них спрашивают, а потому, что они полностью погружены в деятельность, требующую все их внимание. Вероятно, что-то похожее происходит и с детьми. *Проблема наших детей – ответить нам, что они поняли. Отсутствие ответа не означает отсутствие понимания.*

Сегодня значительно растет число детей, которые не могут словесно или физически среагировать на действия родителей или на происходящее вокруг, однако самостоятельно, в письменном виде проявляющих свою осведомленность, наличие мыслей, наблюдений и желаний. Карли – прекрасный этому пример (с ее историей можно ознакомиться по адресу www.youtube.com/watch?v=vNZVV4Ciccg). Когда ее попросили прокомментировать полученные ею 10 баллов по плану индивидуального обучения, она ответила на вопрос «Есть еще что-то важное, чем ты хотела бы поделиться с нами?» следующим образом: «Я стремлюсь к знаниям, и даже если я не смотрю на вас, я все равно вас слушаю и уделяю вам внимание» (Фляйшман, 2012).

Наоки Хигашида – молодой аутичный человек, который также общается посредством набора текста. В своей книге «Почему я прыгаю» (The Reason I Jump) он отвечает на вопрос «Находите ли вы детскую речь более понятной?» отвечает так: «Аутичные дети так же растут и развиваются каждый день, хоть к нам и относятся, как к детям. Полагаю, так происходит из-за того, что мы не ведем себя согласно нашему возрасту, но лично меня раздражает, когда ко мне относятся, как к малышу. Я не знаю, рассчитывают люди на лучшее понимание с моей стороны или думаю, что мне нравится это сюсюканье. Я не прошу специально говорить с аутичными людьми сложным языком – просто относитесь к нам соответственно нашему возрасту. Всегда, когда со мной говорят с высока, я чувствую себя вконец жалким – словно у меня отобрали шанс на достойное будущее» (Хигашида, 2013).

Ваш ребенок слушает вас. Ваш ребенок понимает вас. Ваш ребенок умен. Я убеждаюсь в этом изо дня в день, работая с детьми с расстройствами аутистического

спектра. Я помню, как работала с прекрасным 3-летним мальчиком в общей сложности 15 часов, из которых минимум 13 часов он рассматривал и трогал края розового покрывала, редко общаясь со мной. Мне очень нравилось играть с ним и присоединяться к нему в его занятии. На тот момент он выговаривал только три четких слова и его концентрация интерактивного внимания не превышала 2 минуты. Он с родителями прошел полный домашний курс «Сан-Райз Програм», а я работала с ним еще через полтора года. Я была рада снова его увидеть, а он сильно продвинулся за это время. Он научился говорить и поддерживать разговор, концентрация его интерактивного внимания увеличилась до 20 минут. Изменения были существенны. За первые 20 минут нашего общения он в деталях рассказал, что мы делали 18 месяцев назад и что я ему говорила. На тот момент он не мог показать, что воспринимал мою речь, но, очевидно, делал это. Он также демонстрировал незаурядную память.

Вы можете поверить в то, что ваш ребенок понимает вас, даже если не подает виду? Рискнете поверить? А почему бы и нет? В этом нет недостатков. Это никак не навредит ребенку. Это только откроет двери, создаст атмосферу понимания и поможет вам работать вместе в гармонии. Мой опыт показывает: чем больше мы объясняем и разговариваем с аутичным ребенком, тем больше они с нами работают и открываются нам.

ОБЪЯСНЯЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ВСЕ СЛОВЕСНО И В ДЕТАЛЯХ

Чтобы действовать, нам нужно понять, что происходит вокруг. Например, перемещение с места на место с нашим ребенком может быть проблематичным. А вы не сопротивлялись бы, если бы не знали, куда вас ведут и зачем? Нашего ребенка таскают с места на месть. Со школы на терапию; из дома по врачам; в бассейн и назад. Они знают, куда идут? Когда приходит школьный автобус, там сразу понятно. А когда его садят в машину, значит ли это, что его везут к бабушке, где он с восторгом катается на качелях, или в больницу, где слишком яркий свет и чересчур громкие звуки? Ясные словесные объяснения в соответствии их возрасту помогут детям понять, что сейчас происходит и что произойдет вскоре.

После ясного словесного объяснения наши дети примут любое лекарство, добавку или витаминку. Они знают, как это полезно и как это им поможет? Мы объясняем это или просто пытаемся всеми правдами и неправдами запихнуть в них что-то неведомое? Скажите им, что эта таблетка устранит боль и поспособствует хорошему самочувствию.

Ясные объяснения помогут нашим детям понять, что мы заботимся о них. Если не объяснить, почему мы говорим «нет» на то, что они хотят, как им понять, что это делается из лучших побуждений? К примеру, скажите ребенку, что если он съест 8 печенюшек, у него будут проблемы с животом и его будет тошнить; и что вы не даете ему много печенья, так как любите его и заботитесь о нем. Или что вы не можете выйти на улицу, потому что идет дождь, а если мы намокнем, то простудимся и не сможет делать то, что любит – прыгать и бегать. Объясняя все своему ребенку, мы даем ему возможность узнать, что мы на его стороне.

Когда вы *в подробностях* объясняете, что, как и почему, вы обнаружите, что ребенок все больше соглашается и все меньше противится. Далее приведен список

того, что следовало бы объяснить ребенку. Это далеко не полный список, просто пара идей, что бы вы получили общее представление.

- Когда мы планируем уходить из дома, скажите ребенку об этом с утра и напомните за 15 минут до выхода. Скажите:
  - Куда вы идете.
  - Как долго вы там пробудете.
  - Если вы идете не в одно место, куда и в каком порядке вы будете посещать эти места.
  - Почему или зачем вы туда идете. Если вы идете в магазин, вы скупитесь на целую неделю или возьмете только молоко. Если вы едите проведать бабушку, вы будете праздновать ее день рождения или же вам нужно с ней поговорить. Объясняйте реальную причину, как бы обыденно и просто это не звучало.
  - Что будет там происходить. Например, будет ли еще кто-то кроме бабушки? Будем ли мы смотреть телевизор или кушать вместе? Если так, что он, вероятнее всего, будет есть? Будет ли там шумно? Придется ли ему играть с другими или он сможет уединиться? Практически все, что вы знаете.
- Что вы собираетесь его переодеть.
- Когда время принимать ванну.
- Почему нужно чистить зубы.
- Почему они ходят на каждую терапию. Если это развитие речи, почему для них важно научиться говорить; если это эрготерапия, почему важно двигаться так, как просит эрготерапевт.
- Почему вы не хотите, чтобы он бегал по парковке, и что случится, если его ударит машина.
- Как ему поможет каждое принимаемое лекарство. Выбирайте слова соответственно возрасту ребенка. Если ваш ребенок подросток, используйте медицинские термины или даже читайте, что написано на упаковке. Если вашему ребенку 3 года, говорите простым языком, чтобы он понял.

Когда мы не верим в то, что наш ребенок нас понимает, мы с ним не разговариваем. Когда мы с ним не разговариваем, он не понимает, что произойдет. Не зная, что будет происходить, мы становимся опасливыми, не доверяем людям вокруг и даже противимся происходящему.

А ЧТО, ЕСЛИ ОНИ НЕ ПОНИМАЮТ?

Если вам тяжело поверить в то, что ваш ребенок вас понимает, подумайте о следующем. Даже если он не понимает каждое слово, все равно важно объясняться ясно и подробно. Слушая других людей, мы воспринимаем то, что они говорят, не только благодаря словам, но и благодаря т.н. эмоциональному тону. Эмоциональный тон – это все то, что мы передаем посредством голоса, мимики и жестов. Предполагается, что нашему ребенку и не нужно понимать каждое слово, чтобы понять, что за ними стоит. Когда мы говорим, что любим его и с удовольствием обнимаем и целуем его, он понимает это по нашему голосу,

выражению лица и движениям. Если он понимает не все, но знает, что мы здесь, чтобы помочь, защитить и поддержать, он с большей вероятностью доверится и согласится, потому что мы сообщаем ему это. Если мы не сообщаем это словами, значит мы вообще никак это не сообщаем.

Верьте в скрытый интеллект вашего ребенка

Ясные объяснения помогут вашему ребенку понять не только окружающий мир, но и благие намерения за всем, что вы ему предлагаете. Предоставление понятных объяснений каждому ребенку, с которым я работаю, сближает нас. Я поняла, что эти объяснения очень эффективны при установлении ясных, крепких и доверительных отношений. Никогда недооценивайте силу объяснения.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

- Верьте: ваш ребенок умен.
- Верьте, что ваш ребенок слушает вас и понимает, что вы ему говорите.
- Помните, что отсутствие реакции вашего ребенка не означает отсутствие понимания.
- Предоставляйте ясные словесные объяснения своему ребенку согласно его возрасту.
- Разъясните ему его день, что, где и зачем они будут делать.
- Заранее рассказывайте, что вы собираетесь сделать. Например, почистить зубы, расчесать волосы или надеть куртку.
- Давайте им общее представление о ситуациях. К примеру, почему вредно бегать по парковке или почему следует держаться за руки, когда переходишь дорогу.

ГЛАВА 6.
ПРОВОЦИРОВАНИЕ

Дети всегда в движении. Они общаются с окружающим миром. Для них все ново, их задание – быть любопытными, исследовать и учиться. Границ не существует. Вместе с таким любопытством приходит и желание провоцировать. Провокация – это попытка ребенка изучить нашу реакцию на его поведение. Что мы сделаем, если он сделает то-то? Что произойдет? Будет ли весело? Это все их попытка больше узнать о нас, о мире вокруг и о том, как их действия влияют на это. Мы часто сами стимулируем их продолжать свои провокации, потому что наша реакция забавна и увлекательна. Мы начинаем кричать, подпрыгивать, верещать или пищать, краснеть или цепенеть. Это может быть так же интересно, как смотреть мультики.

Когда я была поменьше, я точно знала, как вызвать у отца нужную реакцию. Я просто заливалась смехом во время ужина, и реакция отца никогда не разочаровывала меня. Его лицо каменело, он указывал на меня пальцем и суровым тоном грозился многими нежелательными последствиями, но мне так нравилась возможность вызвать у него столь предсказуемое поведение. Мы с сестрой называли эту столь желанную мной реакцию «эффектом качания». Когда он злился, он начинал раскачиваться всем телом – какими бы не были последствия моего поведения, оно того стоило.

Ваш ребенок может провоцировать вас по-разному. К примеру, кричать или биться. Я посвящу этому следующие две главы – каждой проблеме по главе. Эта глава фокусируется на том, что еще наши дети могут делать в попытке вызвать у нас впечатляющую реакцию. Сюда в том числе относится следующее:

- мочиться на пол, а не в туалет
- рисовать на стенах
- разбрасывать свою еду
- разливать воду
- плеваться
- ругаться
- колупаться в носу и есть сопли
- кидать или ломать игрушки
- запускать пальцы в ваши волосы
- толкать вас в грудь
- говорить на неловкие темы при посторонних.

На пример, я работала с семьей 9-летнего аутичного мальчика. Все его родственники были веганами; они не ели пищи животного происхождения и очень заботились о животных. Их мальчик любил говорить о мясе. Он рассказывал, как ест «сочный стейк из мяса животного» и облизывает пальцы, при этом пристально смотря на реакцию семьи. Его родители были в ужасе, считая, что не смогли привить ему свои ценности. Они хватали воздух ртом, качали головами и на повышенных тонах читали лекцию о благополучии животных. Ему не хотелось мяса; он просто хотел посмотреть на их реакцию ужаса.

Я работала с мальчиком, который из-за аллергии сидел на безглютеновой и безказеиновой диете. Он рассказывал маме, что только-что съел клейковины или

казеина, а потом садился и с улыбкой смотрел, как та кричит и рассказывает о том, как это вредно. На самом деле он никогда этого не ел – ему просто нравилась мамина реакция.

Еще один ребенок 5 лет пошел дальше. Каждый раз, как он выходил на люди и там был малыш, он громко, чтоб все услышали, заявлял: «Тот ребенок отвратителен». Вы можете представить себе, насколько родителям было неудобно и как шокированы были все окружающие.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОВОКАЦИЮ

Если внимание ребенка приковано к вам и вашей реакции на произошедшее, это вероятнее всего провокация. Ищите следующие признаки:

- Он смотрит на вас, делая что-то.
- Он посмотрел на вас сразу, как сделал что-то.
- Он заявляет, что только что сделал что-то.
- Он улыбается или смеется, когда вы реагируете на его действие.
- Он повторяет действия сразу после того, как вы попросили его так не делать, и наблюдает за вами.

Важно. Если ваш ребенок делает что-то в одиночестве – скажем, рвет бумагу или играет с водой – он может сильно концентрироваться на это и не замечать никого вокруг. Даже если, видя это, вы сильно на это реагируете и говорите «нет», одна ваша реакция не означает, что это провокация. Если он это делал на едине с собой, это, вероятнее всего, одна из его повторяющихся деятельностей (измов / стимов), а никак не провокация. Провокация – это деятельность, нацеленная на вызывание реакции у другого человека; это бессмысленно делать, если ты один.

Упражнение 6.1

Найдите минутку подумать о своем ребенке. Подумайте, что такого он делает, на что вы бурно реагируете. А теперь подумайте, смотрит ли он на вас с интересом и удовольствием. Подумав, заполните анкету в конце этой главы.

ПОЧЕМУ НАШИ ДЕТИ НАС ПРОВОЦИРУЮТ?

- **Это весело!** Все настолько просто. Мы можем очень веселить своих детей. Наши реакции не всегда соответствуют действиям ребенка. Все мы хоть раз задавали себе вопрос «И почему я так среагировал(а)?». Именно такую чрезмерную реакцию и ищут наши дети. Будучи детьми, мы все так делали. Почему? Это может оказаться веселым. Помните эти долгие поездки на машине? Я помню одну такую, когда мне было 9 лет. Тогда жизненно необходимым развлечением стало провоцирование моей сестры. Она не хотела, чтобы ее трогали, пока она читала книгу. Зная, что это ее раздражает, я тыкала ее пальцем в плечо. Каждый раз, когда я только поднимала палец, она начинала верещать. А я смеялась в ответ.
- **Это придает чувство власти.** Когда дети понимают, что могут вызвать у нас определенную реакцию, это не только весело; это еще и дает чувство силы и контроля в этом зачастую хаотичном мире. Теперь дети могут «создать» реакцию другого человека. Вместе с этой новой силой приходит

чувство контроля. Когда я делаю А, мама делает Б. Наши дети думают так: «Ага! Прекрасно. Так я могу контролировать мой мир и влиять на него». Как мы уже выяснили, чувство контроля очень важно для них. Таким образом провокация становится средства приобретения контроля.

- **Это может быть сигналом того, что ребенок становится более общительным.** Если вы заметили, что ваш ребенок резко начал вас часто провоцировать, возможно, он стал менее особым и его навыки общения развились. Когда аутичный ребенок больше узнает об окружающем мире, он начинает замечать, что может влиять на действия других людей. Если с вашим ребенком происходит именно это, это восхитительно – наступил важный момент его развития.
- **Это может сигнализировать недостаточное стимулирование.** Если ребенок стал чаще вас провоцировать, это может означать, что ребенка слишком мало побуждают и поощряют. Возможно, он развлекается провокациями от нечего делать. Часто бывает, что школьные или домашние программы начинают отставать. Возможно, ваш ребенок вырос и ему нужны задачи посложнее и возможности поинтереснее. Пересмотрите программу своего ребенка и узнайте, в этом ли причина.

ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА К ОБЕЗВРЕЖИВАНИЮ ПРОВОКАЦИИ

- Поменяйте свою внутреннюю реакцию.
- Поменяйте свою внешнюю реакцию.
- Реагируйте бурно на то, что вы хотите, чтобы ваш ребенок делал.

Поменяйте свою внутреннюю реакцию

Наши дети провоцируют нас, изучая нашу реакцию на свои действия. Если наша реакция им интересна, они будут продолжать. Самый простой способ обезвредить такие провокации – это изменить нашу реакцию, как внешнюю, так и внутреннюю. Часто родители говорят мне, что поведение ребенка их рассердило, но они не подали виду. Не знаю, как сделать так, чтобы это подействовало. Если вы рассержены, ваши жесты и мимика вас выдадут. Тело станет натянутым, взгляд изменится, скулы напрягутся. Ваш ребенок знает вас. Он знает разницу между тем, как вы говорите и ведете себя в расслабленном состоянии и как вы говорите и ведете себя, когда напряжены или расстроены. Как бы вы не хотели, вы его не обманите.

Упражнение 6.2

Задумайтесь: какие мысли мелькают у вас в голове, когда ваш ребенок вас провоцирует? В анкете в конце главы опишите свои чувства и мысли в момент провокации. Если вам тяжело сформулировать чувство или мысль, прочитайте идеи, приведенные ниже, и посмотрите, похожи ли они на ваши.

- Ненавижу, когда она это делает.
- Она делает это, просто чтобы досадить мне.
- Я больше не могу это слушать.

- Мне просто-напросто не нравится, когда она так делает.
- Ничего не могу с собой сделать: терпеть не могу телесные жидкости.
- Ей пора бы уже это знать.
- Она ведет себя отвратительно.

А сейчас – самая восхитительная часть этой главы: вы *можете* изменить то, как вы реагируете на провокации своего ребенка, и таким образом помочь ему найти новый способ поведения. Вы *можете* изменить ситуацию, изменив сначала себя!

Для начала следует внутренне расслабиться. Найдите способ расслабится, когда ваш ребенок что-то делает. Таким образом вы смягчите свои мысли относительно того, чем ваш ребенок вас провоцирует.

Если он разливает воду на пол, вы можете подумать так: «Это же не конец света – такое можно убрать».

Если он говорит о чем-то неприятном для вас или обещает выбросить все игрушки из окна, расслабьтесь, подумав, что он не собирается этого делать, а просто хочет посмотреть на вашу реакцию.

Если он громко и визгливо кричит и вам тяжело это слушать, подумайте о том, что это не будет длиться вечно и что ребенок делает это, только чтобы получить реакцию от вас. Вслушайтесь и начните пристукивать пальцем в такт – да, это возможно. Расслабившись и прислушавшись, вы вряд ли проявите слишком бурную реакцию и будете на шаг ближе к устранению такой провокации.

Пусть это станет вашим стимулом. Чем сильнее вы можете расслабиться, тем легче вам изменить свою реакцию. И тем вероятнее ребенок потеряет интерес к провоцирующему вас действию.

Поменяйте свою внешнюю реакцию

Упражнение 6.3

Задумайтесь: какова ваша реакция на провокации ребенка? Как вы звучите? Как вы двигаетесь? В анкете в конце главы опишите, как вы внешне выражаете реакцию на провокации. Ниже приведены частые реакции. Возможно, они похожи на ваши.

- Я кричу, чтобы она прекратила.
- Я быстро подбегаю и отдергиваю ее от того, чем она занята.
- Я тихо читаю ей мораль, стискивая зубы и сдерживая злость.
- Я отдергиваю ее руки.
- Я кричу: «Нет, нет, нет!»
- Я скрещиваю руки и с укором смотрю на нее.
- Я отбираю вещь.

Суть в том, чтобы реагировать минимально. Мы хотим показать ребенку, что это его действие больше не приносит желаемой реакции или внимания. Поменяйте свою реакцию следующим образом:

- Не признавайте словесно, что это что-то для вас значит.

- Не признавайте физически, что это что-то для вас значит. К примеру, не выражайте неудовольствие мимикой, не качайте головой или пальцем.
- Продолжайте делать то, что вы делали до провокации. Если вы играете вместе, продолжайте играть. Если вы разговаривали, продолжайте беседу. Если вы заняты чем-то своим, занимайтесь этим и дальше. Так вы показываете, что провокация больше не вызывает у вас той же реакции. Ваш ребенок решит, что это уже не провокация, и прекратит так делать.
- Выждите пару минут, прежде чем действовать. Например, если провокация заключалась в том, чтобы помочиться на пол, подождите пару минут, прежде чем прибраться.
- Если ребенок говорит о чем-то неприятном, ответьте на его вопросы или поговорите спокойно на эту тему.

Важно: как реагировать на провокацию, если ваш ребенок бьет вас, рассказывается в главе 8.

Реагируйте бурно на то, что вы хотите, чтобы ваш ребенок делал

Как я уже сказала, наши дети делают это, чтобы вызвать у нас определенную реакцию. Так давайте среагируем на то, что *мы хотим*, чтобы они делали. Выделите момент, когда ваш ребенок делает что-то хорошее. Например:

- нежно трогает вас
- ест что-то полезное
- ходит на горшок
- рисует на бумаге, а не на стене
- танцует
- поет песню
- смотрит на вас.

Среагируйте на это бурно. Попрыгайте, поменяйте голос, помашите руками, попританцовывайте. Скажите ему, как это чудесно. Теперь ваш ребенок знает, что нужно делать, чтобы получить вашу реакцию. И это как раз то, чего вы хотите!

Я покажу, как это сделать, на примере ребенка, с которым я работала. Он мочился не в туалет, а на пол. Я знала, что это было провоцирование, потому что он всегда в этот момент смотрел на меня горящими глазами, ожидая реакции. В такой ситуации следует поступить следующим образом:

1. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и помните, что это не конец света. Это не смертельно и все можно убрать.
2. Напомните себе, что ребенок просто ждет от вас определенной реакции, а расслабившись, вы поможете ребенку больше так не делать.
3. Не показывайте свою реакцию. Не реагируйте словесно. Не меняйте выражение лица. Если вы улыбались до этого, продолжайте улыбаться. Если вы были расслаблены, сохраняйте расслабленность и дальше. Продолжайте заниматься тем, чем и занимались. Если вы разговаривали с ребенком, продолжайте общение. Если вы занимались чем-то с ним, не прерывайтесь. Если вы делали что-то по дому, продолжайте это делать.

4. Подождите пару минут, прежде чем прибраться. Убирая, оставайтесь спокойны и сдержанны.
5. На протяжение получаса отметьте что-то хорошее, что делает ваш ребенок, и среагируйте на это бурно, весело и интересно, чтобы, если ему захотелось вас спровоцировать на реакцию, он повторил это же действие, а не мочился на пол.

Упражнение 6.4

Задумайтесь: как вы можете иначе среагировать на провокацию ребенка. В анкете в конце главы заполните последнюю позицию. Это поможет вам быть полностью готовым в следующий раз, когда ваш ребенок попытается вас спровоцировать.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

- Проверьте, провоцирует ли вас ребенок, ориентируясь на такие признаки:
  - Он смотрит на вас, делая что-то.
  - Он посмотрел на вас сразу, как сделал что-то.
  - Он заявляет, что только что сделал что-то.
  - Он улыбается или смеется, когда вы реагируете на его действие.
  - Он повторяет действия сразу после того, как вы попросили его так не делать, и наблюдает за вами.
- Обезвредьте провокацию.
- Расслабьтесь внутренне: смягчите мысли относительно того, что делает ребенок.
- Напомните себе, что он делает так, просто чтобы увидеть вашу реакцию.
- Напомните себе, что, если вы не среагируете, он скорее всего перестанет так делать.
- Не реагируйте словесно.
- Не реагируйте физически.
- Продолжайте делать то, что делали до провокации.
- Реагируйте бурно и интересно на то, что вы хотите, чтобы ваш ребенок продолжал делать.

АНКЕТА

1. Напишите, что делает ваш ребенок, чтобы спровоцировать вас.

2. Напишите, как вы внутренне реагируете на провокацию.

3. Напишите, как вы внешне проявляете реакцию на провокацию.

4. А теперь напишите, как вы будете иначе внутренне и внешне реагировать на провокацию вашего ребенка.

ГЛАВА 7.
КАК ЗАТУШИТЬ ВСПЫШКУ ГНЕВА

Вспышка гнева. Срыв. Нервное возбуждение. Приступ. Нытье. Жалобы. Плач.

Почему так много названий у одного явления? Каждый срывается – это характерно не только для двухлетнего ребенка. В 10, 13, 18, 30, 40 и даже в 89 лет случаются вспышки гнева. Малыши, подростки, студенты, политики, знаменитости, учителя, полицейские – этому подвержены все. Если мы считаем, что это поможет получить желаемое, мы прилагаем максимум усилий. Это может оказаться очень эффективно, в силу чего привлекательность данного метода остается неизменной. Кажется, нам даже нравится смотреть это по телевизору. Такое поведение настолько часто копируют, что оно просто обязано иметь множество имен. Одно из основных убеждений, продвигаемых Западом, гласит: «Я должен получить все, что хочу, прямо сейчас». Это поддерживает и питает феномен вспышек гнева.

У наших детей случаются срывы не потому, что у них диагностировали расстройство аутистического спектра; они прибегают к такому поведению, потому что они люди. У них случаются вспышки гнева также, как и у других стандартно развивающихся детей, и за исключением некоторых моментов они делают это по тем самым причинам.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ВСПЫШКА ГНЕВА?

Проявлением вспышки гнева может быть (*если такова реакция ребенка на то, что он не получил, что хотел):*

- Вопли, крики, падения наземь, метание вещей, как на первоклассном выступлении рок-звезды
- Плач
- Крики
- Командная, требовательная манера общения; резкий, отрывистый, повышенный тон
- Надутые губы и молчание
- Удары по голове или кусание себя за пальцы
- Плач и кулаки в вашу сторону
- Крики и переворачивание вещей.

Используя словосочетание «вспышка гнева», я имею ввиду все описанные выше проявления, в ответ на которые вы можете использовать любую технику, приведенную в этой главе. Ваш ребенок может делать это по множеству причин. Но такое поведение является проявлением вспышки гнева, только когда оно служит ответом ребенка на то, что он не получил того, что хотел.

ПОЧЕМУ НАШИ ДЕТИ ИСПОЛЬЗУЮТ ВСЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ВСПЫШЕК ГНЕВА?

Это работает. Работа наших детей состоит в том, чтобы узнать, как получить желаемое кратчайшим путем. Если ваш ребенок склонен к вспышкам гнева, скорее всего это и есть наиболее результативный метод достижения цели. И уровень владения речью не имеет значения. Я уверена, что были случаи, когда вы готовили

на кухне или делали еще что-то, а ваш особенный ребенок находился или с вами, или в другой комнате, болтал сам с собой, что-либо лепетал или рассказывал на память отрывок из фильма. Вы не обращали внимание на то, что говорил ваш ребенок, радуясь, что имеете возможность выполнить необходимую работу. Потом неожиданно ваш ребенок начинал кричать или плакать, и вы бежали ему на помощь. Таким образом вы несознательно давали ему понять, что крики и плач эффективнее, чем связная речь, если нужно привлечь внимание мамы и папы.

Еще один пример – еженедельный поход в магазин. Ваш ребенок хочет, чтобы вы открыли упаковку шоколадного печенья. Вы даете ему 2 печенья, а он хочет еще. Возможно, он дал вам знать, сказав: «Еще печенья», или дав вам в руки пачку печенья. Вы сказали нет. Он попробовал еще раз, может, даже прижался к вам и поцеловал, но вы снова сказали нет. Он начал плакать и закатил сцену. Люди вокруг стали глазеть на вас. И вот вы уже готовы дать еще печенья, лишь бы это прекратить. Таким образом вы несознательно дали ребенку понять: если он плачет, он получает все, что хочет. Это эффективнее любой вербальной и невербальной коммуникации.

А вот другой пример. Вы играете вместе со своим ребенком, и он очень общителен. Вам нравиться такое общение. Неожиданно он прерывается и хочет посмотреть видео. Но вы не хотите, вы бы с большим удовольствием продолжили общаться и играть. Он настаивает: дает вам DVD или говорит: «Включи видео» – вы гнете свою линию и говорите нет. Он начинает плакать – вы все равно говорите нет. Через какое-то время вы думает: «Наверно, это было подло – не давать ему смотреть видео. Я его расстроила». А ведь вы хотите, чтобы он считал вас хорошим родителем. Вы идете и включаете ему диск. Опять-таки вы даете ему понять: «плач откроет все двери; это работает лучше любого общения».

Я уверена, все вы поддавались подобным чувствам. Даже если произошедшее у вас не совпадает полностью, оно будет очень похоже.

Помогая родителям бороться со вспышками гнева их детей, я часто слышала от них, что они не чувствуют, что дают детям желаемое в ответ на их истерики. Возможно, у вас сейчас такое же чувство. *Однако, мой опыт показывает, что дети продолжают истерику только тогда, когда получают на нее ответ.* Вероятно, вы не реагируете на 7 вспышек из 10, что уже хороший показатель. Но с точки зрения вашего ребенка это все равно работает! Если вы реагируете на истерику 3 раза из 10, значит устраивание сцены того стоит – есть шанс, что именно сейчас он получит то, что хочет. Нашим детям сложно выражать свои желания словесно, так что истерика – хороший выход, даже если срабатывает не всегда. Так что будьте честны с самим собой насчет реагирования на вспышки гнева. Речь идет не о вашей правоте или ошибках, а о том, чтобы понять себя и оценить, как реагировать на своего ребенка так, чтобы помочь ему. Обычно, задумываясь, родители вспоминают, как они реагировали. Вы в этом не одиноки. Мне самой приходилось поработать над этим. Разобравшись с моим восприятием вспышек гнева и почувствовав отсутствие необходимости прекращать их, я научилась помогать детям осваивать более эффективные способы общения. Осознав, что мы делаем, мы можем начать менять это.

МЫСЛИТЕ ИНАЧЕ, ДЕЙСТВУЙТЕ ИНАЧЕ

Чтобы уменьшить количество вспышек гнева своего ребенка, необходимо поменять свою реакцию, чем показать, что такое поведение больше не работает. Чтобы сделать это, нужно, в первую очередь, понять, почему мы так реагируем. Определение причины поможет привыкнуть по-новому воспринимать истерики и изменить нашу реакцию на них.

Первый шаг – понять, о чем мы думаем и что чувствуем, когда наш ребенок вредничает. Упражнение 7.1 поможет вам в этом.

Упражнение 7.1

Задайте себе вопрос: «Какие мысли рождаются в моей голове, когда мой ребенок вредничает?» Напишите первое, о чем вспомните. Или подождите до следующей вспышки гнева и прислушайтесь к себе. Если это сложно, прочитайте список, приведенный ниже; просто отметьте, какие мысли совпадают с вашими.

- О, нет, ну, вот опять!
- Я больше это не вытерплю.
- Понятия не имею, как еще это терпеть.
- Почему я?
- Я точно что-то делаю не так.
- Ненавижу аутизм.
- Хотела бы я жить в другом месте.
- Он всегда таким будет?
- Я в этом не мастер.
- Что подумают соседи?
- Надеюсь, соседи не позвонят в полицию.
- Как это будет выглядеть, когда ему исполнится 18?
- Почему я не на работе?
- Не думаю, что я ему нравлюсь.

Следующий вопрос: *Что я чувствую, когда мой ребенок только начинает истерику?* Список поможет вам, просто отметьте эмоции, схожие с вашими.

- Грусть
- Раздражение
- Страх
- Оцепенение
- Беспомощность
- Паника
- Неловкость
- Пресыщение
- Злость

- Разочарование
- Спокойствие
- Ярость

Следующий вопрос: *Как я физически реагирую на вспышку гнева?*

- Я напрягаюсь всем телом.
- Я задерживаю дыхание.
- Учащается сердцебиение.
- Я сжимаю губы.
- Я стискиваю зубы.
- Я резко разворачиваюсь или встаю.
- Я начинаю вздыхать.
- Сердце сжимается.
- Глаза расширяются.
- Руки потеют.

Разобравшись со своей реакцией на истерику ребенка, вы можете убедиться, что она способна вызвать сильные эмоции и физическую реакцию. Не удивительно, что мы хотим быстро подойти и прекратить это. Наши дети понимают это и применяют в свою пользу! Это не проявление злобы, это их работа – находить кратчайший путь к желаемому. Это просто дети, у них развито шестое чувство относительно своих родителей, и они особенно чувствительны к нашим переживаниям.

Наш следующий шаг – стать «счастливым детективом» (так мы называем это в рамках «Сан-Райз Програм») и установить причины своей эмоциональной реакции; тогда вы сможете посмотреть на происходящее иначе, и это поможет вам в следующий раз отреагировать на истерику ребенка по-другому.

Ниже приводятся самые распространенный причины того, почему мы реагируем на вспышки гнева своих детей. Возможно, вам подходят все, возможно – только несколько. Чтобы помочь своему ребенку поменяться, нужно начать с себя. Это не значит, что плачь ребенка – ваша вина; мы не можем контролировать его действия, но мы должны контролировать свою реакцию на его действия. Речь идет о контроле наших мыслей, что дает нам возможность ясно и рационально отвечать на истерику своего ребенка.

«Я просто хочу, чтобы это прекратилось»

Именно на это рассчитывают наши дети. Если он распознают это в нас, они мгновенно понимают, насколько это ценно. Даже если им придется плакать часами, он получат то, что хотят. А вы бы так не сделали? Если бы в конце вам дали $1000, вы бы не плакали с радостью? Когда мы хотим прекратить это, мы,

вероятнее всего, поддаемся и даем детям то, что они хотят, тем самым усиливая их веру в то, что этот способ работает.

Наше общество может давить на нас, заставляя успокоить плачущего ребенка. Я часто слышала подобное: «Где его мама? Почему она не успокоит его?» или «Кто-нибудь, остановите этот жуткий крик».

Мы и сами хотим мира и покоя. Однако, чем чаще мы отвечаем на истерики, тем чаще они будут случаться и тем меньше покоя у вас будет. Слабая реакция на их вспышки научит их общаться по-другому.

В следующий раз, когда ваш ребенок заплачет, подумайте не «Я просто хочу, чтобы это прекратилось», а «*Моя миссия – помочь ему понять, что плачь не является хорошей альтернативой общению*».

Отрабатывайте эту новую мысль, когда ваш ребенок вредничает; это поможет вам держаться курса и пользоваться техниками, которые будут описаны далее в этой главе.

«Мне неловко, потому что я не знаю, из-за чего плачет мой ребенок»

Почему вам следует это знать? Плач ничего не проясняет; поэтому важно показать ребенку другой способ общения. Тот факт, что вы являетесь его родителям, не означает, что вы должны уметь расшифровывать его плач. Вполне нормально, что вы этого не знаете. Из этого не следует, что вы плохой родитель. Когда вы не знаете, почему плачет ваш ребенок, важно оставаться спокойным. Это нормально, если ребенка не понимают до мелочей, от этого не умирают. Их любят, хорошо кормят, у них хороший дом и все в порядке. Они это переживут, а немного слез никому не навредят.

Когда вы смиритесь с тем, что не понимаете причины плача, в спокойном состоянии вам легче будет понять, что ребенок пытается вам сказать.

Следующий раз, когда ваш ребенок начнет плакать, а вы не будете его понимать, подумайте о следующем: «*Даже если я не понимаю, почему плачет мой ребенок, я все равно остаюсь хорошим родителем; смирившись с этим, я смогу легче контактировать с ребенком и спокойно общаться с ним*».

«Мне жаль моего ребенка; у него и так много проблем из-за аутизма»

Без сомнения, вашему ребенку придется работать над собой больше, чем нейротипику, и у него больше проблем и трудностей. Но наша жалость не пойдет ему на пользу и не поможет преодолеть трудности. Жалея их, мы меньше верим в их способности, тем самым давая им меньше возможностей для роста. Не получая этого, как они смогут проявить свои способности? Как они смогут расти и развиваться? Жалость застилает нам глаза, поэтому, смотря на ребенка, мы видим только их трудности, игнорируя их сильные стороны и все то, что они в силах сделать. Я уверена, вы сможете привести примеры ситуаций, когда ваш ребенок с поразительной решительностью добивался желаемого или был счастлив своем мирке, наслаждаясь измами/стимами*)*. Когда я работаю с группами родителей, я прошу поднять руку тех, кто считает своих детей довольными при совершении повторяющихся движений. Каждый раз практически все поднимают руки. Мой

личный опыт подтверждает это. Кажется, мы больше страдаем от аутичности своих детей, чем они сами.

Следующий раз, когда ваш ребенок начнет плакать, подумайте о следующем: «*Жалость и мысли о его слабости не пойдут ему на пользу. Мой ребенок сильный и способный; он может справиться с тем, что не получит желаемого*».

«Если мой ребенок плачет, это значит, что он несчастен. Моя задача – сделать его счастливым всегда»

Это кажется очевидным, что плач ребенка сигнализирует о том, что он несчастен. Но откуда нам знать наверняка? Если ребенок сам не может объяснить, что он чувствует, кто мы такие, чтобы решать за него? Я могу плакать по многим причинам: я плачу, когда счастлива и благодарна, я плачу от горя и от облегчения, а еще я люблю поплакать под грустный фильм. Плач даже имеет пользу с медицинской точки зрения: он тренирует легкие и стимулирует попадание кислорода в мозг. А из-за чего плачет ваш ребенок? Я не говорю, что ваш ребенок наверняка плачет не из-за того, что чувствует себя несчастным. Я просто хочу сказать, что мы не будем знать наверняка, пока не наступит день и наш ребенок не научится объяснять нам свои чувства.

Скорее всего, ребенок плачет, потому что это работает и он так получает желаемое, а не из-за нависших над ним горестей. Возможно, вы замечали, как несчастно и печально он выглядит, пока плачет, а, завладев желаемым, в миг становится счастлив и улыбчив. Если бы он действительно был так расстроен, он бы дольше оправлялся от такой сильной эмоции, не так ли? Я видела много раз, как ребенок слезно просит родителя о чем-то и время от времени поглядывает в зеркало, проверяя выражение лица и убеждаясь, что представление проходит на высшем уровне.

Малыши плачут, сигнализируя родителям, что пора поменять памперс или покушать; это единственный доступный им способ общения. Это именно общение, а не выражение эмоций. Подрастая, мы учимся объясняться словами, реже прибегая к плачу. Но если ни словесное, ни бессловесное общение не помогает, приходится возвращаться к старым-добрым слезам. Я часто слышу с сторону младенцев такое: «Почему ты буйствуешь?», «Почему ты грустишь?», «Что тебя расстраивает?», «Иди сюда, малыш, сейчас я все поправлю». Так мы приучаем своих детей к тому, что первопричиной их несчастий является неполучение желаемого сию секунду. *Мы сами им это доказываем*.

Я помню один случай, произошедший в классе, когда я еще ходила в школу. Я смотрела, как на полу подо мной образовывается лужа. В это время ко мне подошла моя учительница, положила руку на плечо и сказала, что не нужно волноваться. У нее было очень серьезное лицо; она неоднократно говорила, то я не сделала ничего плохого и что мне не следует смущаться. Она так часто использовала слово смущаться, что я вышла из класса со стойким ощущением того, что мне следует расстроиться и засмущаться. Я в общем-то чувствовала себя тогда вполне нормально, но следующий раз в такой же ситуации я искренне засмущалась. По сути меня научили, какой должна быть эмоциональная реакция в такой ситуации, и я хорошо это усвоила.

Когда моей племяннице было 7 лет, она бросалась на пол, кричали и плакала, объясняя отцу, что не желает идти спать. Ее отец, расстроенный представлением дочки, на пару минут вышел из комнаты. Я сказала своей племяннице, что ее истерика не сработает. Она прекратила, повернулась ко мне и, сладко улыбаясь, сказала: «С папой сработает, подожди еще чуть-чуть». И правда, это заняло еще 20 минут, но в конце концов папа разрешил ей не спать еще час.

Сейчас мне кажется, что с возрастом что-то меняется; с 7 до 10 лет наши дети знают, когда устроить сцену. Потом, становясь старше, им начинает казаться, что мы и наш мир их дурачим; он верят в то, что это плохо, если они не получают желаемого. К подростковому возрасту они уже начинают серьезно расстраиваться из-за того, что все идет не по плану, и тут они вступают в ряды несчастливых взрослых.

Я бы сказала, что большинство склонных к истерике детей не являются несчастными, они просто так показывают, что чего-то хотят. Но поскольку я не умею читать чужие мысли, смею допустить, что ваш ребенок время от времени чувствует себя несчастным. Так давайте обсудим, насколько это возможно. Что такого плохого в том, что ваш ребенок несчастлив? Почему бы ему не почувствовать это какое-то время? Наше общество промыло нам мозги так, что мы уверены: наша задача как родителей – сделать нашего ребенка счастливым и давать ему все, что он пожелает. А если нет, что-то в нас не так. Вы не сможете уберечь ребенка от его собственных чувств в будущем. Подумайте, что ваша родительская миссия – дать ребенку понять, что не все происходящее в этом мире можно контролировать, *но что можно контролировать то, насколько ты из-за этого переживаешь*. Так мы дадим ребенку навыки поведения при встрече с проблемой. Мы можем сделать это, искусственно создавая комфорт и ощущение счастья.

Наши дети обращаются к нам, чтобы узнать, как следует чувствовать себя в той или иной ситуации. Если они не уверены, они смотрят на нас, чтобы убедиться, что все хорошо. Вот я, к примеру, чувствую страх во время турбулентности в самолете. В такой ситуации я ищу людей знающих – команду самолета. Я смотрю на их лица и пытаюсь понять, боятся ли они. Если да, я знаю, что мы в беде. Если они выглядят спокойно и просто заняты своим делом, я доверяюсь им и расслабляюсь.

Наша цель как родителей – не делать ребенка хронически счастливым, а стать их путеводителем по жизни со всеми ее препятствиями. Если ваш ребенок сомневается и, возможно, не рад новой еде, перспективе стрижки, невозможности доступно объяснить свои потребности или необходимости остаться без вас в школе, ваша поддержка и спокойствие окажутся очень важны для него. Когда он посмотрит на вас и поймет, что все вас устраивает, вы тем самым дадите ему понять, что все хорошо, что дело обстоит не так плохо, как он предполагал. Так вы дадите ребенку стимул идти дальше и поможете справиться с проблемой, преодоление которой подготовит его ко всем последующим. Если вам некомфортно и вы хотите оградить своего ребенка от сложившейся ситуации, вы отбираете у него возможность научиться с этим справляться и насаживаете ему убеждение: «Да, из-за это действительно стоит расстраиваться».

Следующий раз, когда ваш ребенок заплачет и устроит истерику, полезным будет подумать о следующем:

- «Я не знаю, что чувствует мой ребенок, если он сам не говорит мне этого».
- «Если мой ребенок расстроен, мое спокойствие успокоит его и поможет ему справиться с проблемой».

Замену нездоровых мыслей и убеждений новыми, более полезными можно рассмотреть, как продолжение нашей программы по формированию новых убеждений, которые не будут идти в разрез с вашим новым подходом к воспитанию ребенка. Эти новые убеждения помогут вам притворить в жизнь приведенные ниже техники.

ТЕХНИКИ – ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ВРЕДНИЧАЕТ

Ниже изложены основные техники, которые можно использовать, когда у вашего ребенка случается вспышка гнева.

- **Пересмотрите свое отношение.** Это самое главное. Если вам неудобно, он поймет, что плач работает и что стоит это продолжать. Подумайте о том, что мы обговаривали выше, – это поможет расслабиться. Наверняка, понадобится время, чтобы свыкнуться с такой мыслью, но не переставайте думать об этом. Как вариант, вы можете написать новую для себя мысль и повесить как напоминание на стену, зеркало или в любое другое место, куда вы часто смотрите.
- **Сбавьте обороты.** Когда ребенок плачет, наша задача – дать ему понять, что чем больше он плачет, тем медленнее мы думаем и действуем. Мы все равно проявляем любовь и заботу, но делаем это очень-очень медленно. *Ребенок теперь думает не «Истерика работает», а «Истерика только замедляет реакцию и не помогает получить желаемое»*. Медленно реагируя на истерики, мы начинаем быстро реагировать на вербальную и невербальную коммуникацию. Так надо поступать всегда, и ребенок заметит разницу. Такой контраст поможет ему понять, что если он хочет получить что-то быстро, то нужно об этом сказать. Осознав это, ребенок быстро выберет более эффективный способ – общение.
- **Объясните.** Скажите ребенку, что вы не понимаете его, когда он плачет, но хотите помочь. Просто вы не знаете, как. А когда он плачет и кричит, вам еще сложнее разобрать, что он говорит. Объясните это спокойно, даже если ваш ребенок громко плачет и кричит.
- **Обоснуйте.** Скажите ему, почему вы не можете дать ему то, из-за чего он плачет. Скажите, что эта еда неполезна, а вы хотите, чтобы он чувствовал себя хорошо и мог играть. Или что уже глубокая ночь и все спят, и что вы хотите, чтобы он тоже спал и набирался сил для завтрашнего дня. Скажите ему, что у вас нет денег на новую игрушку, но, придя домой, вы сможете поиграть со всеми игрушка, которые есть дома. Он должен знать причину отказа, чтобы понять, что мы заботимся и стараемся для него, а не просто давим.
- **Предложите ему другой способ общения.** Объясните ему, что он может сделать, чтобы вы поняли. Он может сказать словами или показать

жестами, взять вас за руку и показать или посмотреть на вещь, которую хочет получить.

- **Предложите ему альтернативу.** Я бы предложила эту технику в случае, если вы не можете или не хотите дать ребенку то, из-за чего он плачет. Например, если ваш ребенок хочет еще одно печенье, предложите ему яблоко. Если он хочет конкретную плюшевую игрушку, которой у вас нет, предложите ему другую. Так мы показываем ему, что мы все равно полезны и хотим помочь. Мы так же приучаем его к тому, что, если нет именно того, чего хочется, всегда есть другой, не менее подходящий вариант.
- **Будьте ласково настойчивы.** Продолжайте делать все, описанное выше. Возможно, пройдет много времени, прежде чем ребенок поймет, что мы поменяли тактику поведения. Помните, что вы по-другому реагировали на его истерики всю его жизнь; ему понадобится время, чтобы понять, что вы изменились. Продолжайте действовать настойчиво и показывать ребенку, что все поменялось и вы уже не реагируете так, как раньше. Когда он в этом убедится, он сам изменится. Каждому ребенку понадобится разное количество времени для этого; только не переставайте применять все эти техники.

Наши дети используют истерику по разным причинам и при разных обстоятельствах. В разных ситуациях следует по-разному комбинировать техники. Ниже приведены примеры того, как можно в зависимости от ситуации скомбинировать техники.

Пример: как вести себя, когда мой ребенок устраивает сцену, чтобы попросить то, что я не хочу ему давать

Я работала с Мегги, очаровательной 8-летней аутичной девочкой. Через 45 минут нашего занятия она решила покинуть дом. Она подошла к двери и попыталась ее открыть. А я хотела, чтобы мы остались дома и продолжили занятие, не отвлекаясь на происходящее на улице и не поддаваясь опасности на дороге. Так что я не собиралась открывать дверь и выпускать ее наружу.

Я объяснила ей, что мы останемся дома до конца нашего занятия – до 17.00. После этого она сможет попросить маму пойти погулять. Я попросила ее объяснить, во что она хочет поиграть на улице, и сказала, что мы могли бы сделать это дома. Услышав это, девочка начала плакать и тянуть мою руку к дверной ручке. Я подумала и решила сохранять спокойствие в ответ на ее истерику. Я удостоверилась, что все мои движения медленны, чтобы она могла видеть, что ее истерика не приносит пользы, а наоборот сбивает меня с толку.

Пока она плакала, я объясняла ей: «Я не открою дверь, даже если ты будешь плакать. Нам важно остаться дома, чтобы мы могли играть и дальше, а машины и люди нас не отвлекали. Может быть, мама выведет тебя погулять после пяти часов». После этого она упала на пол, начала плакать еще сильнее, брыкаться и биться руками. Ведя себя так, она смотрела прямо на меня, наблюдая, что я буду делать. В ответ я ей сказала: «Мы не пойдем на улицу, даже если ты будешь кататься по полу и кричать». Говорила я это по-доброму и с любовью. Я улыбалась и разговаривала тихо и спокойно.

Она посмотрела на меня, взяла стул и бросила в меня; я с легкостью поймала его и сказала: «Даже если ты будешь бросаться вещями, дверь останется на месте, а мы – в доме».

После этого Мегги, продолжая плакать, пошла в ванну, открутила все краны, потрепала штору, перевернула мусорное ведро и бросила туалетную бумагу в унитаз. Затем она вышла и посмотрела на меня. Я сказала ей: «Даже если ты попереварачиваешь вещи и устроишь беспорядок, дверь останется закрытой, и мы не пойдем на улицу».

Тогда она достала свой последний козырь – разделась, постучала кулаками по груди и, уперев руки в боки, пристально посмотрела на меня, словно говоря: «А что ты на это скажешь?» И снова я ей сказала: «Даже если ты полностью разденешься, дверь останется запертой, и мы будем дома».

После этого она перестала плакать и с моей помощью снова оделась. Со мной не сработал ни один ее трюк, поэтому она вернулась к игре. И этот переход не потребовал особого времени. Как только она поняла, что ее истерика на меня не действует, она тут же прекратила и начала играть, как и прежде. Разве не умно создание, выбирающее такие способы, чтобы заставить меня открыть дверь? Я часто удивляюсь детской смекалке и умению придумать, как мотивировать окружающих людей. Поэтому так важно изменить собственную реакцию, а не пытаться изменить реакцию ребенка.

Возможно, вашему ребенку понадобится время, чтобы понять, что вы больше не среагируете на истерику, что она больше не повлияет на ситуацию, но, если вы будете ласково настойчивы, он рано или поздно это усвоит. Изменив себя, вы научите своего ребенка еще кое-чему: *Иногда ты не получаешь того, что хочешь, и это нормально*.

Ваш ребенок может впадать в истерику, стараясь получить то, что вы или не можете дать, или не хотите. Это может быть что-угодно, в том числе:

- вредная еда
- игрушка, которую вы не хотите покупать
- игрушка, которую вы не можете найти
- прогулка во время дождя
- поездка на машине ночью
- поход в МакДональдс или любое другое заведение, куда вы не хотите идти
- просмотр видео в 12 часов ночи

Упражнение 7.2 .

Ниже напишите, с какой целью ваш ребенок использует вспышки гнева (для получения чего, что вы не можете или не хотите ему дать).

При таких обстоятельствах применяйте техники, описанные ранее.

1. **Пересмотрите свое отношение.** Поверьте в то, что игнорирование истерик приносит пользу. Думайте про себя: «Я знаю, что то, чего он хочет, не полезно для него; я не даю ему это, потому что я родитель и я вижу шире вижу ситуацию, и тем самым помогаю ему» или «Это нормально, если мой ребенок не получает того, что хочет; это научит его радоваться, даже если он не получил желаемого».
2. **Сбавьте обороты.** Прилагайте меньше усилий, говорите и двигайтесь медленно. Помните, когда я говорю *медленно*, я действительно имею ввиду *медленно*. Мы хотим показать ребенку, что на все уходит больше времени, когда он вредничает.
3. **Объясните.** Скажите ребенку, что он не получит то, что хочет, даже если будет вредничать и плакать.
4. **Обоснуйте.** Назовите причину, по которой это нельзя. Если он хочет чего-то посреди ночи, скажите, что все уже спят, а мы не хотим никого будить, и нам тоже пора спать. Если он хочет съесть какую-то нездоровую пищу, скажите, что это вредно, а вы хотите, чтобы он оставался здоровым и вы могли и дальше играть.
5. **Предложите ему альтернативу.** Если он хочет съесть что-то вредное, предложите ему здоровую альтернативу. Если он хочет в МакДональдс, нарисуйте логотип МакДональдса. Если он хочет книгу, которой у вас нет, вы можете предложить ему другую. Это покажет ребенку, что хоть мы не хотим или не можем дать ему то, о чем он просит, мы все равно пытаемся помочь.
6. **Будьте ласково настойчивы.** У вас такая история с ребенком; он привык, что вы отвечаете на его истерики, так что пройдет время, прежде чем он поверит в то, что вы изменились. Он скорее всего подумает: «Просто надо продолжать плакать и в итоге мама даст мне, что я хочу». Поэтому вы можете заметить, что ваш ребенок усилит истерику, как будто говоря: «Ладно, ты не отвечаешь на истерику, а если я начну биться?» или «А как насчет криков погромче?»

Если вы использовали все техники, а ребенок не перестает плакать, стоит сказать ему, что вас устроит, если он продолжит плакать, так как вы знаете, что это не принесет желаемого; вы будете заниматься чем-то другим, а он может оставаться там же и продолжать плакать, если хочет. После этого уйдите в другую часть комнаты или даже в другое помещение. Начните прибираться о дому или играть в то, что любит ваш ребенок. Важно не обращать внимание на него, давая понять, что истерика не действует. Помните, наша задача – не остановить ребенка, а донести до него, что вы идете дальше, а истерика не помогает обратить на себя внимание. Вы так же преподаете ему важный жизненный урок – невозможность получить то, что он хочет.

Пример: как вести себя, когда мой ребенок устраивает сцену, а я не могу понять, почему

Я часто попадала в ситуации, когда я работаю с ребенком, а он часами плачет без остановки или только начнет успокаиваться, и тут же заливается вновь, а я просто не могу понять, из-за чего он так плачет. Этот пример – про маленького 3-летнего мальчика Фрэнка, который плакал почти без остановки целый день. В этом примере я разобрала, как можно использовать упомянутые уже техники, а также описала еще одну технику, которая может оказаться полезной, если мы действительно не знаем, чем вызвана истерика.

1. **Я пересмотрела свое отношение.** Я думала так: «Речь идет не о том, чтобы Фрэнк просто перестал плакать. Я должна показать ему другой способ донести до меня, что с ним происходит» и так: «его плач ничего не говорит обо мне как о родителе».
2. **Я сбавила обороты.** Все время, что я была с ним, я двигалась медленно и методично, никогда не делая резких движений, - так я показывала ему, что его плачь никак не ускоряет меня.
3. **Я объяснила.** Я говорила, что не понимаю его, когда он плачет, но правда хочу помочь.
4. **Я предложила ему альтернативу.** Я говорила, что он может сделать, чтобы донести до меня, чего он хочет. Я предлагала говорить словами, отвести меня и показать пальцем или взглядом.
5. **Я пыталась быть полезной.** Перепробовав все и не получив результат, я начала очень медленно предлагать ему разные вещи. Когда мы движемся медленно, мы передаем ребенку очень важный сигнал: люди не понимают истерику. Сначала я предлагала ему еду, на случай если он проголодался; потом я предложила ему попить; затем я посмотрела, не нужно ли поменять подгузник. Но все это было не то. Тогда я проверила, может, он поранился, но не может это объяснить. Может, его что-то раздражало в окружающей среде. Я притушила свет и выключила фен; я предложила ему мочалки, смоченные холодной и теплой водой. На конец-то, он перестал плакать, получив теплую мочалку, и начал ее жевать. Потребовалось 45 минут, чтобы не спеша предлагать ему разные вещи и понять, что он хотел. Потом я объяснила ему, что я могла бы принести мочалку на много раньше, скажи он это слово или приведи он меня туда, где они лежат.

В ситуации с Фрэнком, как и с многими другими детьми, которые вредничают, важно оставаться ласково настойчивым и продолжать применять описанные ранее техники. Продолжайте показывать свою пользу, медленно предлагая ребенку разные вещи. Если вы предложила все, что только можно, но это не возымело никакого успеха и ваш ребенок продолжает плакать, скажите ему, что вы перепробовали все, чтобы помочь ему, но так и не поняли, чего он хочет, поэтому будете делать что-то другое. Скажите, что все равно готовы помочь и что он может в любой момент подойти и сказать или показать, чего он хочет – и вы с огромной радостью поможете ему. Потом, как и в предыдущем примере, уйдите в другую часть комнаты или дома. Спокойно займитесь домашними делами или начните играть в то, что любит ваш ребенок. Важно не обращать на него внимание,

так как это поможет ему осознать ситуацию. Вернитесь через 10 минут и снова воспользуйтесь описанными техниками.

Ключ к успеху – согласованность. Проинформируйте всех членов семьи об этих техниках. Это как телевизионное шоу «Слабое звено». Чтобы наш ребенок поверил в то, что истерики больше не работают, нужно удостовериться, что среди вас нет слабого звена. Важно, чтобы и вы, и ваш партнер были на одной стороне. Если дедушки, бабушки, дяди и тети принимают активное участие в жизни ребенка, они тоже должны быть проинформированы. Слабое звено будет легко определить: никому, кроме этого человека, ребенок не будет устраивать истерики. Поговорите с ним, определите, с чем у него трудности, и помогите ему немного.

НЕ КАЖДЫЙ ПЛАЧ – ИСТЕРИКА

Когда ребенок плачет из-за физического недомогания

Иногда наши дети плачут, потому что чувствуют себя плохо, споткнулись или ударились пальчиком. Если причина в этом, мы конечно же постараемся помочь облегчить их физическое недомогание. Часто об этом свидетельствует то, что они держаться за голову, потирают то место, которое болит, и основную часть дня хотят полежать. Возможно, вы сами видели, как ваш ребенок споткнулся и ударился головой или поцарапал коленку. Если он разборчив в еде, кушает все время одно и то же либо часто страдает запором или поносом, высока возможность проблем с пищеварением (см. глава 12), соответственно он может плакать от физического недомогания. В таком случае он может плакать перед тем, как сходить по-большому, или после, а также после того, как поест или попьет.

Здесь важно проявить спокойствие и расслабленность. В спокойном состоянии лучше работают мозги, это не значит, что к любому страданию вашего ребенка нужно относиться холодно и безразлично. Когда вы паникуете, вы больше сконцентрированы на себе, а не на ребенке. А в такие моменты вашему ребенку необходимо внимание и любовь; а нежным быть тяжело, когда тебе некомфортно. Оставаясь спокойным, вы будете более креативным и найдете больше способов помочь своему малышу. Я по себе знаю, что, когда мне плохо, я предпочитаю быть рядом со счастливым человеком, а не с тем, который думает о том, как ужасно происходящее со мной. *Моя жалость не поможет моему ребенку*.

Физическое недомогание только физическое. В современном обществе мы часто принимаем физическое недомогание за психическое или же за форму несчастья. Так бывает не всегда, особенно у детей. Когда дети больны, они все равно могут продолжать играть и заниматься интересными для себя вещами. Это не мешает им смеяться над смешными шутками или наслаждаться хорошей историей. На самом деле, доказано, что смех – хорошее лекарство (Dunbar *et al.* 2012). Так что не следует делать вывод по одному плохому самочувствию, что они несчастны.

На случай, если ваш ребенок ощущает физическое недомогание, подумайте о следующем: «У него может быть физическое недомогание, но это не значит, что он несчастен»; «Мое спокойствие в такой ситуации – лучший способ позаботится о ребенке и помочь ему».

Техники

1. **Пересмотрите свое отношение** и прибегните к полезным мыслям-установкам, описанным ранее.
2. **Сбавьте обороты** – не действуйте слишком активно и резко для своего ребенка.
3. **Объясните**, что с ним происходит и как вы можете ему помочь. Скажите, что это нормально, когда хочется плакать, но если растереть то место, которое болит, или выпить лекарство, все может пройти быстрее, чем от слез.
4. **Предложите ему другой способ объяснить**, что у него болит. Вы можете сказать, что это называется «плохо» или «больно»; употребляйте эти слова, когда растираете ему животик или перевязываете коленку, чтобы он ассоциировал эти слова с плохим самоощущением.
5. **Будьте полезным** – предлагайте разные вещи: массаж, растирание животика или головы; давайте необходимые лекарства. Объясняйте, то это поможет почувствовать себя лучше.
6. **Предложите ему альтернативу –** сделав все выше указанное, предложите ребенку то, на чем можно сфокусировать внимание. Например, почитайте ему любимую книгу, включите его любимую песню, нарисуйте рисунок, который наверняка ему понравится. Напишите алфавит или любой другой узор, успокаивающий вашего ребенка.

Неожиданный плач без видимой причины

Многие родители рассказывали мне, что их ребенок может ни с того, ни с сего начать плакать, а они не понимают, что послужило причиной.

Уровни стресса

Ваш ребенок может быть просто слишком уставшим или его чрезмерно провоцируют. Подумайте о его дне. Может, вы много где сегодня были: в школе, потом на терапии, в бассейне и в торговом центре? А может, дома много гостей, и они громко разговаривают? Иногда наши дети могут начать плакать, потому что достигли своего порога допустимого количества стресса. Слезы – проявление такой перегрузки и способ выпустить накопившийся стресс. Если это ваш случай, отведите ребенка в спокойное место, чтобы он смог обрести контроль над собой и окружающим миром.

Непреклонность

Наши дети аутичны, а характерной чертой аутичного ребенка является их непреклонность, потребность в том, чтобы некоторые правила, порядки, ритуалы оставались неизменными. У моей крестницы Джейд в детстве был вечерний ритуал, который следовало выполнять определенным образом. Если я делала что-то не так, когда присматривала за ней, к примеру, отворачивала ее покрывала до того, как должна была положить мишек, она начинала плакать, и я ничем не могла ее успокоить. Я всегда старалась придерживаться установленного порядка. Так я

показывала ей, что я ее люблю, что я дружелюбна и что мне можно доверять. Но иногда порядок менялся без моего ведома. В таком случае я действовала следующим образом:

- Пересмотреть мое отношение – вызвать в голове полезную мысль: «Иногда я буду нарушать порядок, установленный ребенком, потому что я о нем не знала, и это не страшно».
- Двигаться медленно.
- Объяснить ей, что я наверняка сделала что-то неправильно, но сделала я это не специально, и, если она вместо слез объяснит мне, где я ошиблась, я больше так не сделаю.
- Я бы посоветовала вам пройти домашнюю терапию, которая поможет вашему ребенку стать более уступчивым (на подобии «Сан-Райз Програм»). Вот ссылка на техники, которые научат вашего ребенка быть более уступчивым: www.autismtreatmentcenter.org/contents/other_sections/aspergers-autism-treatment.php.

Модель противоречивого поведения

Этот термин я придумала для ситуации, когда нашего ребенка не устраивает ничего. Когда ему даешь то, о чем он просит, он резко начинает просить об обратном. Например, я работала с 6-летним немного говорящим аутичным ребенком Майки. Однажды он принес мне носок и сказал: «Надеть носок». Я похвалила его за то, что он принес мне носок и так замечательно попросил меня его надеть, и надела его. Он сразу же попросил меня его снять, и я сняла. Так повторялось до тех пор, пока он не начал в добавок к этому еще и плакать. Через 25 минут он перестал просить меня о чем-либо и остался в носке. Я работала еще с многими детьми, выбиравшими подобную модель поведения.

Мы конечно можем долго думать над тем, чего же он хотел на самом деле. Возможно, он хотел, чтобы я как-то по-особенному одела тот носок, но я этого не делала. Может, он хотел, чтобы я почесала ему ногу, но он не знал, как это сказать. И то, и то могло оказаться правдой. Однако я уверена, что, какова бы ни была причина, все сводится к необходимости ребенка получить контроль над окружающей средой. Так проявляется его непреклонность, которая, в свою очередь, является признаком аутизма, а не истерики. В такой ситуации я бы предложила предоставить ребенку контроль и выполнять все его просьбы, пока он не переборет свое упрямство. Поступая так, мы показываем, что мы дружелюбны, что с нами стоит говорить и к нам стоит обращаться в такой ситуации. Чем больше наши дети идут к нам, тем больше у нас возможностей помочь им справиться со своей непреклонностью.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТИЙ

- Проверьте, насколько вам самим комфортно, когда ваш ребенок вредничает.
- Смиритесь с одной из этих мыслей, это поможет вам почувствовать себя удобнее:

    - Моя задача – не просто прекратить истерику, а показать своему ребенку, что это не эффективный способ общения.
    - Это вполне нормально, если я не понимаю, почему плачет мой ребенок. Я все равно остаюсь хорошим родителем. Мое спокойствие поможет мне помочь ребенку.
    - Моя цель как родителя – не сделать его хронически счастливым, а направлять его, помогая справляться с жизненными проблемами.
- Сбавьте обороты и двигайтесь медленно, когда ваш ребенок устраивает сцену.
- Объясните ребенку, что вы не понимаете его плача. Это не помогает вам понять, почему он плачет.
- Покажите и попросите его объясниться иным способом:
    - Скажи словами.
    - Объясни звуками.
    - Посмотри на предмет, который ты хочешь.
    - Возьми меня за руку и покажи, что ты хочешь.
- Действуйте так, если ребенок вредничает, чтобы получить то, что вы не хотите ему давать.
    - Предложите альтернативу.
    - Объясните, что даже истерика не поможет ему получить желаемое.
    - Действуйте согласованно – обучите этим техникам всех людей, кто занимается с ребенком.
    - Учтите, что не каждый плач – истерика
        - Используйте такие техники, если ребенок чувствует физическое недомогание:
            - Пересмотрите свое отношение.
            - Объясните, что с ним происходит.
            - Объясните, как он может сказать или показать, что у него болит.
            - Будьте полезны.
            - Предложите альтернативу, на которой можно сфокусировать внимание.
        - Отведите его в спокойное место, если его слишком утомили.
        - Предоставьте ему контроль и будьте дружелюбны, отвечая на его «Да» и «Нет», если он непреклонен в чем-то или использует модель противоречивого поведения.

Одна мама рассказала мне недавно историю про своего сына Диллана, которому сейчас 7 лет и который, пройдя 2,5-годичную домашнюю программу «Сан-Райз Програм», сейчас самостоятельно ходит в обычную школу. Его учительница просто сказала ей, что когда в школе плакал какой-то мальчик, Диллан подошел к своей учительнице и сказал ей: «не думаю, что он знает, что слезы – не лучший способ получить то, что он хочет». Диллан слушал свою маму. Какое полезное знание дала она своему сыну – оно прослужит ему всю жизнь.

ГЛАВА 8.
УДАРЫ И ЧРЕЗМЕРНАЯ ЭНЕРГИЧНОСТЬ

Эта глава расскажет о том, как помочь ребенку, если он бьется, кусается, царапается, щипается, пинается, шлепает, бьет кулаками, тянет вас за волосы или еще как-то применяет физическую силу. За 25 лет работы с детьми и взрослыми меня били, душили, пинали, щипали, протыкали, кусали, шлепали, били головой, царапали и дети, и крупные взрослые. Я занималась со взрослым, который был тяжелее и сильнее меня, и я не была уверена, что смогу постоять за себя. Если вы попали в такую же ситуацию и не знаете, что делать, знайте, что я тоже это переживала и с помощью «Сан-Райз Програм» освоила техники и стратегии, которые обязательно помогут вашему ребенку справляться со своей чрезмерной энергичностью и быть более нежными по отношению к другим. Эти техники я опишу в данной главе. Они проверены временем и помогли многим детям с расстройствами аутистического спектра.

Не так давно я разговаривала с прекрасной мамой Ариэль, милой 5-летней аутичной девочки. Когда я впервые встретила эту маму, ее руки были буквально сине-черными от синяков. Ариэль каждый день щипала и кусала маму за руки, лицо и ноги. Ее мама полностью пересмотрела свое отношение к причинам побоев и применила описанные ниже техники. Ариэль не щипает и не кусает маму уже больше 6 месяцев, а она с гордостью щеголяет в футболке, выставляя на показ свои руки без синяков.

ПОДУМАЙТЕ ИНАЧЕ, ПОЧЕМУ ВАШ РЕБЕНОК БЬЕТСЯ

Первым делом нужно пересмотреть причину того, что ребенок бьется. Большинство родителей и профессионалов объясняют детскую агрессию и жестокость как проявление выше описанного поведения. В словаре указано, что агрессивный значит «характеризующийся или склонный к неспровоцированным атакам, нападениям и т.п.; воинствующий, угрожающий», а жестокий означает «использующий очень сильные действия, нацеленные на то, чтобы причинить людям боль или увечья».

Я полностью понимаю, как это, когда твой ребенок собирается атаковать тебя и хочет причинить боль. Кажется, это вполне имеет смысл, так как зачастую это действительно больно! И тоже раньше так думала. Но за проявлением физической силы стоит не сознательная цель сделать больно. Ребенок делает это по другой причине, неочевидной для нас на первый взгляд. Помните, я раньше говорила, что наши дети всегда действуют по какой-то причине? Если смотреть на происходящее с этого ракурса, мы можем стать детективом и поискать сигналы, которые подает нам ребенок перед тем, как начать бить. Это поможет понять причину. Можно выделить 4 основные причины:

- *Он пытается сказать* нам что-то. Некоторые дети замечают, что люди начинают двигаться быстрее и дают желаемое после того, как их ударить.
- *Он хочет увидеть нашу реакцию* на удары. Он хочет посмотреть на то, как мы будем плакать, кричать, протестовать, просить прекратить.
- *У него проблемы с сенсорным восприятием*, а удары, укусы и щипание помогают ему регулировать сенсорную систему.

- *Он пытается защититься*. Некоторым нашим детям кажется, что это единственный способ вовлечь определенных людей в свою жизнь и заставить их послушать.

Все четыре причины далеки от желания просто причинить боль или напасть, хотя целиком понятно, почему вы привыкли считать иначе. Поэтому в рамках «Сан-Райз Програм» мы не вешаем ярлыки «агрессивный» или «жестокий» – мы называем это «чрезмерной энергичностью». Такое словосочетание не вызывает предосудительных ассоциаций со словами «агрессивный» и «жестокий», а также более точно описывает происходящее. Так что с этого момента я буду называть любые удары, укусы, щипание и другие проявления физической силы «чрезмерной энергичностью».

Может показаться, что ваш ребенок ни с того, ни с сего начинает бить вас или кого-то еще без видимой на то причины. Когда я только начинала работать с аутичными детьми, я тоже в это верила. Моя работа научила меня, как правильно наблюдать за ребенком и замечать, что происходит вокруг, с ребенком и со связью между моим действием и действием ребенка. Научившись это делать, я поняла, что причины чрезмерной энергичность очевидны, и более того, ребенок заранее дает вполне ясные сигналы. Это прекрасная новость, ведь, распознав сигналы, вам больше не придется терпеть удары, пинки или укусы. Вы их заметите и сможете уклониться.

Научиться замечать эти сигналы важно не только потому, что вы сможете избегать последствий, но поймете причины действий ребенка. Узнав причину, вы сможете выбрать подходящую стратегию. Для каждой причины существует особый набор эффективных стратегий.

Ниже приведены 4 списка наиболее распространенных сигналов и/или действий, которые выполняет наш ребенок до или вовремя чрезмерной активности. Ознакомьтесь со всеми четырьмя списками и отметьте позиции, отвечающие вашей ситуации.

Списки

Список 1: Общение

Отметьте действия, описанные ниже, если вы видите, что ваш ребенок делает это до, во время или после проявления чрезмерной активности.

- Он щипается, бьется, кусается, тыкается сразу после того, как вы не разрешили что-то взять.
- У него не вышло объяснить, чего он хочет. Может, он пытался заставить вас что-то сделать. Вы пытались помочь, но так и не поняли, что он хочет.
- Он бьется во время игры. Это могла быть как шумная контактная игра или догонялки, так и настольная игра или пенье.

Список 2: Увидеть вашу реакцию

Отметьте действия, описанные ниже, если вы видите, что ваш ребенок делает это до, во время или после проявления чрезмерной активности.

- Он смотрит вам прямо в глаза тогда, когда бьется, или сразу после этого.

- Он улыбается, смеется или восторженно хлопает в ладоши, когда вы реагируете на удары.
- Он гоняется за вами и снова пытается вас ударить.
- Он доволен результатом.

Список 3: Проблемы с сенсорным восприятием

Отметьте действия, описанные ниже, если вы видите, что ваш ребенок делает это до, во время или после проявления чрезмерной активности.

- Он интенсивно прыгал вверх и вниз.
- Он напряг какую-то часть тела, например, напряг лицо до дрожи или стиснул зубы.
- Он яростно бьет себя или рукой, или другим предметом.
- Он быстро бегает по комнате или по всему дому.
- Он рассказывает отрывки из фильмов или книг на память быстрее и напряженнее.
- Он засыпает вас вопросами, на которые знает ответы.
- Он выбирает модель противоречивого поведения: просит что-то, а потом отказывается, когда вы даете ему это, потом снова просит и снова отказывается и т.д.

Список 4: Защита себя

Отметьте действия, описанные ниже, если вы видите, что ваш ребенок делает это до, во время или после проявления чрезмерной активности.

- Он прекратил ваши попытки пообщаться. Например, вы берете игрушку и играете с ней, а он забирает у вас игрушку из рук.
- Он говорит или показывает «Нет» в ответ на ваше предложение поиграть. К примеру, вы запели, а он сказал: «Нет» или закрыл рот рукой, причем сделал это несколько раз подряд.
- Он отдалился от ваших попыток дотронуться до него или от физической близости.

Посмотрите, в каком списке больше галочек. Соответственно, используйте техники и стратегии, которые относятся к тому списку. Если это Список 1, прочитайте раздел под названием «Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность как способ объяснения того, что он хочет». Если это Список 2, прочитайте раздел под названием «Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность чтобы посмотреть на вашу реакцию». Если это Список 3, прочитайте раздел под названием «Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность, чтобы справиться с проблемами сенсорного восприятия». А если это Список 4, прочитайте раздел под названием «Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность, чтобы защитить себя».

Важно: Вы можете заметить, что вам подходят два списка – это не что-то из ряда вон выходящее. Мы все действуем по разным причинам. Возьмем, к примеру, еду: обычно я ем, потому что голодна; иногда я ем, потому что хочу чего-то сладенького; иной раз я могу поесть, когда мне грустно. Наши дети также могут переживать чрезмерную энергичность по разным причинам. Например, если

сегодня вы заметили признаки из Списка 1, используйте одни стратегии, а если вы завтра заметите признаки из Списка 2, используйте другие, соответствующие стратегии.

Стратегии

Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность как способ объяснения того, что он хочет

Вы читаете это, потому что большинство знаков, подаваемых вашим ребенком, относятся к Списку 1. Если так, то ваш ребенок вероятнее всего использует чрезмерную активность как способ общения с вами. Он бьется, кусается, шлепается, щипается или бьется головой, что дать вам понять, что он что-то хочет.

Вот три примера. В первом примере Томми со своей мамой в магазине игрушек. Томми хочет купить очередную игрушку «паровозик Томаса», он говорит маме: «Я хочу паровозик». Зная, что у него 10 таких игрушек дома, мама отвечает: «Нет, у тебя такие есть дома». Томми настаивает, говоря: «Да, я хочу паровозик». Мама снова говорит: «Нет, у тебя дома таких полно». Тогда Томми бьет маму по руке, она говорит: «Ну, ладно» и покупает игрушку. Мама покупает Томми игрушку, потому что она хочет не допустить истерику в магазине. Таким образом она дает ребенку следующий посыл: удар – полезный способ не только объяснить, чего ты хочешь, но и получить это.

Во втором примере Грэг играет со своим отцом. Они имитируют борьбу. Папа прерывается и говорит сыну, что уже устал. Тогда Грэг бьет его по голове. Папа решает, что сын таким образом пытается снова начать игру, и начинает вновь бороться с Грэгом, спрашивая: «Ты имеешь в виду, что хочешь играть еще?». Опять так, он несознательно дает сыну понять, что нанесение удара – это способ инициировать игру.

В третьем примере Мери на кухне с мамой. Девочка тянет маму за руку, показывая, что чего-то хочет, но мама не понимает ее. Мери еще не разговаривает, так что неудивительно, что мама ее не понимает. Мама пытается быть полезной, но через какое-то время говорит своей дочери: «Дорогая, я не знаю, что ты хочешь» и садится. Мери подходит к ней и начинает щипаться, на что она говорит: «Ну, хорошо, хорошо». Полагая, что Мери так проявляет несчастье, мама подскакивает и начинает активно предлагать ей разные вещи. В конце концов, она узнает, что Мери хотела кубиков из льда. Несознательный посыл в этом случае – «когда ты щиплешься, я прилагаю больше усилий».

Часто случается, что, когда ребенок проявляет чрезмерную энергичность, взрослые начинают быстрее бегать вокруг него и больше усилий прилагают к тому, чтобы его понять. Родители рассказывают мне, что они ходят быстрее и дают своим детям все, о чем они просят, лишь бы те перестали биться или чтобы избежать нервного срыва. Я понимаю, почему вам хочется так поступить; однако происходит обратное. Такое поведение наоборот учит наших детей, биться еще больше. Наши дети думают так: «Значит, чтобы получить по максимуму того, что я хочу, нужно ударить, потому что тогда все стараются лучше понять меня и быстрее приносят все, что я пожелаю». Для тех детей, кому тяжело общаться, установление такой связи – спасение, и это понятно. И они это делают не из вредности, это просто форма коммуникации.

Если все это совпадает с вашей ситуацией, ниже описаны стратегии, которые можно использовать, чтобы помочь ребенку освоить другой способ общения.

- **Подумайте о следующем:**
  - Мой ребенок умен! Она пытается получить желаемое кратчайшим путем.
  - Она не старается причинить мне боль.
- **Двигайтесь медленно и объясните, что вы не понимаете, что она хочет сказать этими ударами.** Это очень важно. Сейчас наши дети считают, что, если они применяют чрезмерную энергичность, люди вокруг двигаются быстрее. Из этого следует, что прибегать к ударам полезно. Если сделать все наоборот и показать им, что в ответ на удары люди замедляются, такой подход станет для них бесполезным. Из этого следует, что, когда ваш ребенок бьет вас, вы не должны бежать и пытаться понять, чего он хочет. Я бы посоветовала медленно и спокойно сказать, что вы не понимаете, почему он бьется, прививая этим понимание того, что удар не есть способ понятного вам общения. Наша цель – показать ребенку, что ни одно проявление чрезмерной энергичности больше не поможет ему получить желаемое. Это только путает людей и замедляет процесс.

  Например, если применять эту стратегию в ситуации с Томми и паровозиком, его мама могла бы сказать: «Томми, я не понимаю, чего ты хочешь, когда бьешь меня», и положить игрушку назад на полку. После этого она могла бы стать и смущенно посмотреть на него.

  В случае с Грэгом, его отец мог бы сказать: «Я не понимаю, что значит твой удар». Ему следовало бы еще чуточку отдохнуть, а не продолжать игру сразу после того, как ребенок ударил его.

  В примере с Мери, щипающей свою маму, последней стоило бы сказать: «Мери, я не понимаю, что ты хочешь сказать этим» и остаться сидеть, а не бросаться на поиски того, чего хочет ее дочь.
- **Сделайте применение силы абсолютно неэффективным.** Это очень важно! Вы хотите помочь ребенку понять, что чрезмерная энергичность в любых ее проявлениях не принесет позитивных результатов. В примере с Томми и очередным паровозиком очень важно не покупать еще одну такую игрушку. Даже если вы собирались купить ее, не делайте этого. Если вы не купить паровозик, это будет значить, что удары – неэффективный способ получение желаемого. Очень важно научить этому своего ребенка, так как этот навык понадобиться ему еще не раз.
- **Уйдите с дороги.** Теперь вы знаете, что ваш ребенок дерется, чтобы получить то, что он хочет. Если он хочет что-то такое, на что вы отвечаете: «Нет», действуйте так:
  - Имейте в виду, что он может вас ударить.
  - Отойдите в сторону, так, чтобы он вас не достал. Если ребенок еще маленький, станьте так, чтобы он не мог достать до лица и волос.
  - Если ваш ребенок взрослы или выше вас, имейте при себе фитбол или подушку, чтобы разместить между вами, чтобы защититься. Например, я работала с 13-летним мальчиком, который использовал

чрезмерную энергичность, когда мы ему в чем-либо отказывали. У нас был большой фитбол. Если он просил что-то, что я не мгла ему дать, прежде чем объяснять причины, я медленно отходила назад и заходила за этот мяч, Таким образом, если он хотел меня ударить, я могла выставить фитбол вперед, так чтобы он не мог достать до меня и бил мяч.

- **Предложите альтернативу.** Уйдя с дороги и объяснив, почему ребенок не может получить желаемое, предложите альтернативу. К примеру, если она хотела печенье, предложите ей другую, более полезную пищу. Если он хотел желтую машинку, предложите ему другую машинку. Если она хотела выйти на улицу, нарисуйте улицу и скажите, когда она смогут пойти погулять. Это покажет ребенку, что удары не приносят желаемого, а вы, *тем не менее*, пытаетесь быть полезной.
- **Быстро перейдите к другим формам общения.** Это тоже очень важно. Медленно реагируя на удары, нам следует быстро реагировать на ту форму общения, которую мы хотим поощрить. Мы выделяем ту форму общения, которая *заставляет* нас двигаться быстрее и *помогает* ребенку получить желаемое. Если мы будем действовать так, дети быстро начнут использовать иную форму общения.

  Так что давайте решим, что будем отвечать быстро на любое вербальное и невербальное общение нашего ребенка, когда они берут нас за руку, показывают на что-то, издают звуки или разговаривают. Вы можете подумать: «Я и так уже это делаю». Однако, если ребенок бьется, чтобы сказать этим, чего он хочет, это означает, что мы недостаточно быстро реагируем на другие его формы общения. Это понятно: у вас всегда много дел. На вас дом, работа, другие дети, звонки, сообщения, почта и т.д. Вокруг столько всего происходит, что его сигналы иногда остаются не замеченными. Но это можно легко исправить, намеренно фокусируясь на других его формах общения.

  Это значит, что следующий раз, когда вы будете разговаривать по телефону, а ваш ребенок подойдет и заговорит, сразу же ответьте ему. Если вы разговариваете с мужем на кухне, а ваш ребенок заходит и просит что-то, среагируйте тут же, показывая ребенку, что его словесное общение – это самый быстрый способ получить то, что он хочет.

  Если ваш ребенок еще не разговаривает, возможно, он выговаривает несколько слов или издает какие-то звуки. Это уже хорошо. Максимально отвечайте действием на его просьбу. Даже если вы не понимаете, чего он хочет. К примеру, когда ваш ребенок издает какой-либо звук, скажем, «еееe», действуйте так:
  - Подпрыгните и скажите: «Какой замечательный звук».
  - Сделайте что-то соотносимое со звуком и проговорите это; вы можете предложить ему еды, дать игрушку или спеть песенку.
  - Сделав это, скажите: «Я дала тебе это, потому что ты сказал еееe», – выделяя причину, по которой вы так поступили.

  Если ваш ребенок объясняет свои потребности и желания, оперируя вашими руками, отвечайте на это так же активно, идя туда, куда он вас ведет. Следуя

за ним, хвалите его за то, что он дает вам знать о своих желаниях таким образом. Такое поведение даст ему понять, что общаться так эффективнее, чем посредством драки. Если вы будете применять эти две техники с еще не разговаривающим ребенком, вы покажите ему еще один удачный способ объяснения своих пожеланий.

- **Хвалите ребенка, когда он проявляет нежность.** Когда наши дети нежны с нами, это нужно оценить. Отдельно скажите им, как вам нравятся их нежные прикосновения. Можно сказать что-то на подобии: «Мне нравится, что ты так аккуратно держишь мою руку» или «Спасибо за это милое объятье». Пусть наши дети знают, как нам нравится, когда они обходятся с нами нежно. Он наверняка делают так много раз за день; давайте обратим на это их внимание радостной похвалой. Так мы показываем, что нежное обхождение – это тоже способ общения с человеком.
- **Будьте настойчивы и действуйте согласованно.** Возможно, у вас уже были такие случаи, когда в ответ на удары ребенка вы начинали двигаться быстрее. Поэтому может понадобиться время, чтобы ваш ребенок осознал, что вы больше так не реагируете. Продолжайте реагировать так, как описано ранее, пока ребенок не усвоит это. Действуя так, знайте: вы сможете! Ваш ребенок умны, и как только это станет неэффективно, он перестанет так делать. Каждый раз, когда вы показываете ребенку, что ее удары бесполезны, вы становитесь на шаг ближе к изменениям в лучшую сторону.

Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность чтобы посмотреть на вашу реакцию

Вы читаете это, потому что большинство знаков, подаваемых вашим ребенком, относятся к Списку 2. Если так, то чрезмерная активность вашего ребенка скорее всего является проявлением провоцирования. Как мы уже говорили в главе 6, дети бьются, просто чтобы посмотреть на вашу реакцию. Они хотят услышать, как вы будете говорить «мне больно», или посмотреть, как вы покраснеете, повышая голос. Они заинтересованы в реакции на удары, а не в самих ударах.

Например, я работала с 10-летним мальчиком с высокофункциональным аутизмом, который любил наблюдать за реакцией людей на разного рода вещи. Он брал игрушечный молоток и бросал в мою сторону с таким наряженным и серьезным выражением лица, словно собирался сильно меня ударить. Я уже знала, что он это делает, просто чтобы посмотреть мою реакцию, так как я уже долгое время общалась с ним и узнала, что с его стороны это просто провокация. Поэтому я полностью расслабилась, не дергалась и не уворачивалась, улыбаясь ему все время. Не получая желаемой реакции, он просто говорил: «Оу», и опускал молоток.

Еще я работала с 18-летним молодым человеком с синдромом Аспергера, который, ударив меня по лицу, стушевался, потому что я не закричала и не начала отчитывать его, а среагировала абсолютно спокойно. Он посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Я только что ударил тебя по лицу. Ты не собираешься никого звать?» Я ответила: «Я думаю, мы можем продолжить рассматривать его карточки с Покемонами». Он потаращился на меня еще секунду, пожал плечами, и мы продолжили рассматривать карточки. Больше он меня не бил. Этот молодой

человек привык к тому, что люди бурно реагировали на такое, забирали его и отводили побыть одному. Он думал, что так будет и со мной. Когда он понял, что я не среагирую так же, у него пропала причина бить меня.

Наши дети могут бить, щипать, шлепать, чтобы получить реакцию от взрослых, потому что тогда они оживают, становятся интересными и проявляют внимание. К примеру, когда наш ребенок спокойно играет в гостиной сам или с братьями и сестрами, мы можем находиться там же и читать газету или делать что-то еще, не проявляя внимания. Но когда кого-то ударили или ущипнули, мы обращаем много внимания на того, кто это сделал. Мы можем сделать следующее:

- Повысить голос и закричать.
- Говорить высоко и пискляво.
- Сделать серьезное, любопытно-спокойное выражение лица.
- Махать руками.
- Трясти пальцем у себя перед лицом.
- Покраснеть от злости.

Неожиданно все стало намного интереснее!

Если ваш ребенок прибегает к чрезмерной энергичности, чтобы посмотреть на вашу «интересную» реакцию, используйте такие стратегии:

- **Поменяйте свою реакцию.** Не реагируйте вообще, как будто ваш ребенок вообще вас не бил.
    - Если вы улыбались, когда вас ударили, улыбайтесь дальше.
    - Если вы сидели спокойно, сохраняйте невозмутимость.
    - Если вы готовили еду или делали еще что-то по хозяйству, продолжайте это делать.

  Это один из тех редких случаев, когда я бы предложила вам не вдаваться в подробные объяснения того, как хорошо быть нежным и т.д. Как показывает практика, если ребенок проявляет чрезмерную энергичность по данной причине, именно такого долгого отчитывания он и жаждет. Вместо этого скажите ему максимально спокойно и с любовью: «Я бы хотела, чтобы ты был со мной нежен» или «если ты пытаешься мне что-то сказать, я ничего не понимаю по ударам, укусам, пинкам». И продолжайте делать то, что делали. Таким образом мы признаем то, что только-что случилось и что мы хотим, не ставя в центр происходящего то, к чему он стремится.
- Реагируйте бурно и интересно, когда ваш ребенок нежен с вами. Мы знаем, что ребенок проявляет чрезмерную энергичность, чтобы получить от нас реакцию. Так давайте проявим эту бурную реакцию, когда он нежен с нами. Чем больше мы отвечаем на его любящее, нежное общение, тем чаще он будет выбирать этот способ общения, а не удары.

  Когда ваш ребенок нежен с вами, держит вас за руку или обнимает, среагируйте ярко и бурно. Но это не значит просто сказать спасибо за нежность. Это прекрасно, однако добавьте немного красок, чтобы следующий раз, когда ребенку захочется вашего внимания и веселой реакции, он нежно прикоснется к вам, а не ударит. Вы можете:

- спеть песенку
- помахать руками
- попрыгать
- похвалить его, сделав смешной голос
- превратиться в животное
- использовать преувеличенную, веселую мимику

Суть в том, чтобы среагировать бурно на то поведение, которого мы хотим от ребенка. Чем ярче, чем веселее, тем лучше!

Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность, чтобы справиться с проблемами сенсорного восприятия

Вы читаете это, потому что большинство знаков, подаваемых вашим ребенком, относятся к Списку 3. Если так, то ваш ребенок вероятнее всего использует чрезмерную активность в попытке урегулировать свою сенсорную систему. Мы знаем, что у наших детей могут быть с этим проблемы. В них может накапливаться энергия, но они не знают, куда ее девать. Аутичные дети изобретают уникальные и интересные способы выброса энергии и регулировки сенсорных систем. Вы можете увидеть, как они бьются определенными частями тела, достигать давления на стопы и ладони, прыгая или ударяя руками и ногами по полу или столу. Дети часто сильно вдавливают подбородок мне в плече или руку. Все это они делают, чтобы повлиять на свою сенсорную систему. Удары, щипание и прочее так же помогает им высвобождать энергию и настраиваться физически.

Упражнение 8.1

Это упражнение поможет вам понять, как укусы, щипки и прочее может помочь освободить накопившееся в теле напряжение.

- Сожмите ладони и изо всех сил надавите ладонями друг на друга.
  - Сделайте так три раза минимум по 20 секунд каждый.
  - Задумайтесь на секунду о том, что вы чувствуете. Это отпустило ваше напряжение? Это дало рукам сильное ощущение?
- Возьмите подушку с дивана и максимально сильно обнимайте ее 30 секунд.
  - Что вы чувствуете?
- Найдите какой-либо предмет вроде мячика-попрыгунчика или мокрой тряпки.
  - Впейтесь в этот предмет зубами. Да, да, именно впейтесь. Укусите его зубами на полную силу.
  - Сделайте так три раза минимум по 20 секунд каждый.
  - Подумайте о том, что вы чувствуете. Что чувствует ваша челюсть – это было сильное ощущение? Вы выпустили свое напряжение?

Делая эти упражнения, я чувствую освобождение накопившегося напряжения. Об этом же говорят и другие люди. И это приятное ощущение! И это

полезно для тела. Нади дети делают это по той же причине. Однако их потребность выпустить энергию намного сильнее нашей. Они просто используют наше тело, как средство помочь себе. Суть заключается в том, чтобы научить ребенка использовать в этих целях что-то другое, нежели человека. Если ваш ребенок проявляет чрезмерную энергичность по этой причини, используйте следующие стратегии:

- **Подумайте об этом:**
  - Мой ребенок бьет меня в попытке позаботиться о своей сенсорной системе.
  - Его действия не связаны с нелюбовью или неуважению ко мне.
  - Я могу помочь моему ребенку, предоставляя больше влияния на сенсорную систему, тем самым помогая ему установить гармонию в теле.

  Эти мысли помогут вам приготовиться отвечать мирно, спокойно и с любовью.
- **Прижмите их.** Если он бьется об тебя головой, предложите посжимать ему голову. Если он щипает вас, предложите посжимать его ладошки. Если он кусается, предложите давление на челюсть. Если он пинается, предложите посжимать ступни или постучать по ним пальцами. Вы должны предложить давление на ту часть тела, которую они стимулируют.
- **Объяснитесь.** Поясните ему, что не нужно биться, щипаться, кусаться, когда внутри накапливается энергия, и вы всегда будете рады его посжимать. Попросите его давать вам ладонь, руку или ступню всегда, когда ему хочется давления, и вы с радостью поможете. Например, вы можете сказать так: «не стоит меня бить; если ты хочешь давления на ладошки, я могу тебе помочь и посжимать руки. Следующий раз, когда тебе этого захочется, протяни мне их и я посжимаю тебе ручки».
- **Предлагайте ему сенсорную стимуляцию на протяжении дня.** Идея заключается в том, чтобы давать ребенку сенсорную стимуляцию, которая ему необходима, на протяжении дня, чтобы она не накапливалась до таких объемов, когда помочь может только чрезмерная энергичность. Я бы посоветовала предлагать такую активность хотя бы три раза в день. Предлагая любое занятие, важно соблюдать технику контроля, приведенную в главе 1. Каждый раз, когда вы собираетесь предоставить стимуляцию, ваш ребенок должен видеть, как вы подходите. Вам следует объяснить, что вы собираетесь сделать, и следить за проявлением разрешения к действию. Помните, уважать отказ ребенка важнее, чем предоставить сенсорную стимуляцию. Если ребенок почувствует контроль, он скорее откроется вам и позволит это сделать.
  - Инициируйте давление на ладони, стопы, ноги или голову.
  - Обнимите его, сев сзади и обняв ногами и руками.
  - Замотайте его плотно в покрывало и размотайте.

- Прокатите по ребенку большой фитбол. Это хороший вариант, если ребенок уже большой. Проводя мячом по ребенку, приложите усилий, чтобы ребенок получил действительно сильные ощущения.
- Предложите ребенку попрыгать на батуте.
- Если ребенок взрослый (от 14 лет), стоит удостовериться, что у ребенка много физических упражнений, таких как плаванье, бег, спортивная ходьба, прыжки на батуте. Занимайтесь этим минимум три раза в неделю.

Вы можете поэкспериментировать со всеми предложениями, перечисленными выше. Выберите один, который наверняка понравится вашему ребенку. Реализуя первые четыре идеи, экспериментируйте с прилагаемой силой постепенно усиливайте давление, проверяя, чтобы ребенку это приносило удовольствие. Как показывает мой опыт, детям, прибегающим к чрезмерной энергичности из-за своих сенсорных потребностей, понравятся сильные ощущения – сильнее, чем вы могли бы подумать.

Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность, чтобы защитить себя

Вы читаете это, потому что большинство знаков, подаваемых вашим ребенком, относятся к Списку 4. Если так, то ваш ребенок вероятнее всего использует чрезмерную активность как способ защитить себя в какой-то степени. Большинству детей с расстройствами аутистического спектра тяжело объяснить свои желания нам, нейротипичным людям. Иногда удары и щипки – последнее, что дает им такой необходимый контроль над своей жизнью.

Например, я смотрела как прекрасная, преданная мама играла со своей 4-летней дочкой по имени Элли, у которой был синдром Аспергера. Девочка играла на самом верхе детской горки со своими плюшевыми игрушками. Она намеренно разговаривала с каждым животным по отдельности, придумывая историю, в которой все они купались в речке. Она не обращала внимания на маму, а только на историю и игрушки. Ее мама хотела обратить на себя внимание ребенка. Сначала, она придвинулась поближе и сказала: «Эй, Элли, посмотри, у меня есть замечательная уточка, смотри, смотри, это прекрасная уточка». Элли не ответила и продолжила играть одна. Тогда мама взяла одну из плюшевых собак и придвинула ее, издавая звук «гав-гав». Элли взяла собаку и поставила ее на прежнее место, даже не посмотрев на маму. Эта мама любила свою дочку и хотела продолжать пытаться. Она еще раз взяла собаку и поставила Элли на голову; Элли поставила игрушку на место, не сказав ни слова. Мама взяла собаку и провела ее по горке, на что дочь посмотрела на нее, сказала: «Нет», взяла игрушку и положила обратно. Мама опять взяла игрушку и сделала вид, что собака лижет Элли в лицо. Девочка отпихнула игрушку и сказала: «Нет». Тогда мама покачала игрушку и сказала: «О, эта собачка так счастлива, она хочет полизать тебе ножки». Элли ответила: «Нет» и подобрала ноги под себя, чтобы мама до них не достала. После этого она забрала у мамы собаку и поставила ее назад среди других плюшевых игрушек. Мама снова взяла собаку и пощекотала

ею Элли за подмышку. Элли забрала игрушку и ущипнула маму за руку. На этом моменте мама удрученно отодвинулась от дочки и перестала двигать игрушки.

Позже, обговаривая с мамой занятье, она сказала мне: «Я так рада, что вы заметили это. Я не понимаю, почему она ущипнула меня – это было как гром среди ясного неба».

Мы не всегда замечаем, что становимся на пути у своего ребенка в его попытке создать упорядоченный, предсказуемый, контролируемый мир, или же не отвечаем на уже вполне ясное общение ребенка. Мама Элли от всего сердца не желала насаживать контроль или выступать против своего ребенка – ей просто настолько хотелось пообщаться и стать частью ее мира, что выпустила все остальное из внимания, играя с дочкой. Я уверена, что такое случалось у всех. Помните, что нашим детям очень важно чувствовать безопасность в таком сложном и запутанном мире. Когда их мир постоянно нарушает другой человек и пытается не дать им делать то, что они хотят, наши дети чувствуют необходимость пойти на любую крайность, лишь бы сохранить свое благосостояние.

Упражнение 8.2

Что бы уяснить, что происходит прямо перед тем, как наш ребенок проявляет чрезмерную энергичность, полезным будет заснять на видео то, как вы играете с ребенком. Так вы сможете увидеть, как вы несознательно забираете у ребенка контроль над ситуацией, когда играете или общаетесь. Суть в том, чтобы записать момент. Когда ребенок проявляет чрезмерную энергичность, чтобы посмотреть, что происходит прямо перед этим, установите камеру в той комнате, где вы больше всего времени проводите с ребенком. Не нужно бояться, ведь кроме вас это видео никто больше смотреть не будет. Когда вы собираете провести время наедине с ребенком, включите камеру. Нет необходимости в том, чтобы кто-то снимал видео – просто установите камеру на телевизоре или на полке, так, чтобы ребенок не мог ее достать. Если вы сделаете так несколько раз, вы наверняка поймаете момент, когда ваш ребенок проявит чрезмерную энергичность.

- Пересмотрите видео и поищите признаки того, что ребенок хочет, чтобы вы прекратили или не делали чего-то, а вы не понимаете этого и не реагируете на его «Нет».
- Вы не давали ему выполнять стимы/измы?
- Вы сидели близко к нему? Может, вы сидели так близко, что касались его или сидели плечом к плечу?

Пересматривая видео, будьте максимально сострадательны к себе. Вы выкладываетесь по полной, пытаясь любить и помогать своему ребенку, который отвечает вам не так, как большинство детей. Обрадуйтесь, когда заметите что-то из описанного выше. Это замечательно, потому что вы узнаете, что можно изменить, чтобы сделать ваше общение с ребенком более нежным – вы будете давать ребенку больше контроля, а ребенок будет проявлять больше нежности к вам. Это только хорошая новость.

Если это упражнение откроет вам причину, по которой ваш ребенок бьет вас, следуйте этим стратегиям, играя с ним.

- **Думайте так.**
  - Мой ребенок делает все, чтобы позаботиться о себе; он не плохой и не злой.
  - Я максимально стараюсь, чтобы помогать ребенку и общаться с ним.
- **Слушайте и отвечайте**. Иногда мы так сфокусированы на том, чтобы заставить ребенка общаться с нами, что мы не обращаем внимание на то, что он уже общается с нами. Перенесение акцента на то, чтобы услышать и ответить своему ребенку, поможет вам увидеть беседу, которую ребенок уже ведет с вами, а ребенку – не применять чрезмерную энергичность как способ заставить вас слушать. Для этого вам нужно обращать внимание на любое движение своего ребенка, которое он может сделать в ответ на вашу инициативу. К примеру:
  - Он движется от вас, когда вы движетесь к нему.
  - Он передвигает или убирает предмет сразу после того, как вы до него дотронулись.
  - Он говорит «нет» или «да» в ответ на вашу инициативу.

  Заметив эти сигналы, вы можете сразу же ответить на них, предоставляя ребенку необходимый контроль. Делайте следующее:
  - Если ваш ребенок движется от вас, когда вы движетесь к нему, заметьте это и перестаньте двигаться к нему. Вы даже можете сказать: «Я заметила, что ты отодвигаешься, когда я пододвигаюсь; я пока что останусь здесь».
  - Если ваш ребенок передвигает или убирает предмет сразу после того, как вы до него дотронулись, перестаньте трогать и передвигать игрушки. Вы даже можете сказать: «Я вижу, ты не хочешь, чтобы я трогала твои игрушки. Хорошо, я не буду этого делать. Я пойду и принесу свои игрушки, чтобы поиграть».
  - Если он дал вам знать «Нет», вы можете сказать: «спасибо, что сказал нет, я больше не буду так делать».

  Это все, что поможет вам быть более отзывчивыми. Таким образом детям не придется прибегать к чрезмерной энергичности в поисках контроля над игрой или окружающей средой.

Дополнительная причина – слишком много лечений

Такой вывод – следствие опыта работа с тысячами детей и их семей. Я не специалист по медикаментозному лечению (и поэтому советую, чтобы все вопросы относительно здоровья ребенка решались вместе с врачом), но хочу заметить, что мы живем в мире, где лекарства широко и свободно прописываются от множества недугов. Просто включите телевизор и посмотрите, сколько там рекламы медикаментов. Даже 10 лет назад все было иначе. Я работала с некоторыми семьями, чьи дети часто проявляли чрезмерную энергичность, вспышки криков, бились и кусались, не только по отношению к другим, но и к себе тоже. Эти дети проходили от 3 до 5 разных процессов лечений долгое время – до 5 лет. Как только врачи убирали один из препаратов, всплески энергии пропадали – и я не думаю, что это были совпадения. Если вам кажется, что всплески энергичности вашего

ребенка вызваны слишком большим количеством лекарств, я посоветовала бы проконсультироваться с врачом на предмет того, чтобы убрать одно из них.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

Все, о чем я говорила в этой главе, подходит для взрослого ребенка, подростка или взрослого. Ниже я приведу пару техник просто для детей, которые крупнее вас. Иногда наш ребенок может быть на фут выше нас или на сто фунтов тяжелее. Я общалась с родителями, которые любят своих детей. Но иногда они просто боятся за свою безопасность. С этими техниками придется поэкспериментировать; любая техника или их комбинация может сработать, но это еще придется узнать.

Обеспечьте свою безопасность

В первую очередь нужно обустроить окружающую среду так, чтобы вы могли физически защитить себя, когда ребенок проявляет чрезмерную энергичность. Как только вы почувствуете, что можете создать безопасное для себя место и защитить себя, вы сможете расслабиться. Последнее – это то, к чему вы стремитесь рядом со свои ребенком, я знаю; и вот вы снова это получаете. Ниже приведены идеи того, что можно сделать, чтобы почувствовать себя в безопасности и, соответственно, уверенно:

- Зная, что ваш ребенок склонен к проявлению чрезмерной энергичности, будьте готовы. Обзаведитесь барьером, который вы можете размещать между собой и ребенком, чтобы защититься от ударов. Это может быть большой фитбол, большая подушка, мат или матрас. Держите такое наготове в той комнате, в которой вы больше всего времени проводите с ребенком. Когда вы видите признаки того, что ребенок сейчас проявит чрезмерную энергичность, медленно отойдите к тому месту, где находится фитбол, подушка или матрас и разместите его между собой и ребенком так, чтобы вы могли поднять его и закрыться от удара.
- Попробуйте переключить свое внимание. Когда ваш ребенок проявляет знаки начала чрезмерной энергичности, постарайтесь переключить свое внимание с ребенка, уйдя в другой угол комнаты или начав что-то делать, например, читать книгу. Если есть возможность, выйдите из комнаты. Иногда нашим детям помогает справиться с волной чрезмерной энергичности то, что мы оставляем их одних ненадолго. Это срабатывало с Оливией.

  Оливия, 16-летняя аутичная девочка, была больше и тяжелее меня, и у нее вспышки чрезмерной энергичности случались по много раз на день. Когда она проявляла знаки начала чрезмерной энергичности, любой, кто работал с ней, выходил из комнаты на какое-то время, пока она не справлялась со своим состоянием. Мы поняли, что любые наши разговоры и попытки общения только усиливали ее чрезмерную энергичность. Если мы выходили, ей было легче с этим справиться, и никто не страдал. Мы выходили как можно тише и говорили максимально уважительно, что она может побыть одна, а мы

скоро вернемся. Когда она расслаблялась, мы снова приходили. Это все лишь вариант того, чтобы уйти с дороги.

- Если ваш ребенок ходит за вами по дому и проявляет чрезмерную энергичность, выделите комнату, куда вы можете уйти, чтобы защитить себя. Придумайте, куда вы можете пойти и куда за вами не сможет пойти ребенок. Это может быть комната, в которую вы зайдете и закроетесь изнутри. Ванная комната – прекрасное место. Когда ваш ребенок проявляет знаки начала чрезмерной энергичности, спокойно поднимитесь и скажите ребенку, что вы идете в ванную. Оставайтесь там, пока вам не покажется, что ребенок успокоился.

  Это работало превосходно с Кейтом, которому было 33 года, он иногда шел за мамой, когда у него случались вспышки чрезмерной энергичности. При первых признаках чрезмерной энергичности она уходила в ванную. Она рассказывала, что с ним это работало очень хорошо. До того, как она начала применять эту стратегию, он мог бить ее до 5 раз в день. Когда она стала ее использовать, он стал только раз в день идти за ней до ванной и стучать в дверь, требуя, чтобы она вышла. Когда так происходило, его мама объясняла ему, что она не выйдет, потому что видит, что у него – вспышка чрезмерной энергичности, а она не хочет получить удар. Оно предлагала пойти в гостиную и попрыгать на батуте, чтобы выпустить энергию. Через пару недель Кейт перестал бить маму и идти за ней. Она рассказывала, что никогда не рассматривала такой вариант, как уйти в ванную и защитить себя. Получив такую возможность, она больше не чувствовала себя «беспомощной и напуганной» перед своим сыном, потому что знала: что бы не случилось, она сможет позаботиться о себе.

Скажите «Стоп» и перенаправьте

Сделав упражнение, описанное ранее в этой главе, вы узнаете, какие знаки посылает вам ребенок перед тем, как проявить чрезмерную энергичность. Когда вы видите эти знаки и наблюдаете, как ваш ребенок направляется к вам с чрезмерной энергичностью, найдите в себе силы, выставите вперед руку, как полисмен, регулирующий дорожное движение, и скажите своему ребенку уверенно, но мягко: «Стоп». Я не имею в виду сказать: «Стоп» со злостью или выкрикнуть это, а быть, словно сила природы. Найти в себе сильную, любящую нотку, которая даст ребенку знать, что мы не хотим, чтобы нас били. Нужно сфокусировать эту сильную энергию в его направлении, чтобы она «встряхнула» его, чтобы он четко услышал, что ему говорят сделать.

Сказав нежно и очень убедительно: «Стоп», тут же перенаправьте чрезмерную энергичность ребенка в другое русло. Сделайте это так же сильно и сдержанно. Вы можете:

- Указать на батут и сказать ей попрыгать
- Указать на мат или большую подушку и сказать ей броситься на это
- Сказать ей сделать 10 паяцев.

Два примера, приведенные ниже, показывают, как выглядят описанные техники на деле.

В первом примере я работала с Тимом, 21-летним молодым человеком, в словарном запасе которого было 50 слов и который захватывал голову человека в «замок» и шлепал его по бокам. Он был намного больше и тяжелее меня, так что я не могла позволить себе долго находиться в таком положении. Прямо перед тем, как Тим проявлял чрезмерную энергичность, его глаза становились стеклянными, а сам он шел и врезался в стены. Я применила описанные выше техники:

- Когда я замечала признаки надвигающейся чрезмерной энергичности, я отходила от него.
- Я клала перед собой большой фитбол.
- Когда он начинал двигаться в мою сторону, я вытягивала вперед руку и громко и сдержанно говорила: «Стоп».
- Он всегда останавливался.
- Я мигом перенаправляла его на батут, чтобы он мог выпустить энергию.

Все, кто работал с Тимом, делал так. К концу второй недели, вместо проявления чрезмерной энергичности на нас, он сразу шел к батуту и прыгал.

Во втором примере, Джордж был 22-летним аутичным мужчиной, ростом 6,3 фута и весом 260 фунтов. Ему нравилось одеваться в костюм и галстук, разыгрывая сцену из любимого фильма «Люди в черном». Это представляло собой чудесное зрелище. Джордж, однако, не задумывался, насколько был силен. Он пытался запрыгнуть нам на спину, чтобы покататься, как элемент инсценировки фильма. Или пробовал потренировать «бросок дзюдо» на нас, как это было в фильме «Люди в черном». Он не старался сделать нам больно, но так выходило, потому что был велик и силен. Чтобы защититься, мы применяли техники, описанные ранее:

- Мы вытягивали руку вперед и говорили: «Стоп», когда замечали, что он намеревался испытать на нас «бросок дзюдо» или запрыгнуть на спину.
- Мы перенаправляли его, предлагая что-то еще, на что можно запрыгнуть или на чем можно потренировать «бросок дзюдо». Мы принесли напольную грушу и показали, как он может прыгать на нее вместо нас и как на ней можно отрабатывать «бросок дзюдо». Фактически, мы сами это делали у него на глазах.

Через три дня он понял, о чем мы его просили. На четвертый день, когда он шел к нам, мы говорили: «Стоп», и предлагали стоячую грушу, и он шел к ней. На пятый день мы его уже не перенаправляли, он сам начал прыгать на стоячую грушу.

Заметка о диете

Подумайте о том, что ест ваш ребенок. Что-то в его рационе может провоцировать чрезмерную энергичность. Вырастая и становясь крупнее, наши дети могут съедать больше сахара, добавок, содовой и технологически обработанных пищевых продуктов. Все это может способствовать чрезмерной энергичности вашего ребенка. Я работала с мамой 22-летнего Патрика, который находился в учреждении, так как из-за вспышек чрезмерной энергичности не мог

находиться дома. Его мама консультировалась со мной в то время, потому что хотела найти способ вернуть его домой. Первое, с чего мы начали, - коррекция диеты. К счастью, учреждение, в котором находился Патрик, с уважением отнеслось к пожеланию его мамы и позволило ей организовывать все его приемы пищи. Она полностью исключила сахар, молочные продукты, содовую и сахаро- и кофеино-содержащие напитки. Фактически, его единственным напитком была вода. Скорректированная таким образом диета изменила все. Через месяц он вернулся домой. Чтобы больше узнать о том, как улучшить диету своего ребенка, прочтите главу 12.

Также подумайте о том, что ваш ребенок растет и ему нужно больше еды. Спросите себя, достаточно ли вы кормите своего ребенка. Возможно, он хочет кушать и из-за этого становиться взволнованным, но не распознает это ощущение как чувство голода.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Мой ребенок бьется головой об стену до синяков. Что мне делать?

Я работала с множеством детей и взрослых, которые делали так же. Чтобы понять, что они при этом чувствовали, я сама побилась головой об стену и о пол. Я заметила интересную вещь: это, в общем-то и не так уж больно. Наши дети аккуратно бьются самой сильной частью головы – лбом или боковой стороной, создавая таким образом сильные, но безболезненные ощущения. Я однажды работала с милым 4-летним ребенком, который часто бился головой. Когда я с ним работала, он подбегал ко мне, пробовал на ощупь мою тазовую кость, коленку, а потом бился головой о самую мягкую часть бедра. Он был не глуп; он не хотел сделать себе больно. Я видела, как 7-летний мальчик случайно ударился головой о стол. Было видно, что ему было чуточку больно. После этого он старался больше не биться головой об это место.

Наши дети очень умные. Они не пытаются причинить себе боль. Нам может казаться, что удары головой приносят боль, но помните, что мозг наших детей устроен иначе; то, что больно для вас, не больно для них. Если мы смиримся с те, что наш ребенок бьется головой по какой-то причине, мы сможем спокойнее наблюдать за этим, высматривая признаки того, почему он это делает. Если мы уверуем в то, что это приносит ему вред, тогда мы сразу же будем пытаться прекратить это. Я уверена, что вы так уже делали, а ребенок все равно продолжает биться.

Вероятно, ребенок бьется головой, потому что ищет давления на голову. Чтобы больше узнать об этом и о стратегиях, которые помогут вашему ребенку, прочтите раздел этой главы под названием «Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность, чтобы справиться с проблемами сенсорного восприятия».

Она также может биться головой, пытаясь сообщить вам что-то. Вы поймете это по тому, что она делает так сразу после вашего запрета на что-то. Чтобы полнее понять, как это происходит и как помочь ребенку, если он бьется головой по это причине, прочтите раздел этой главы под названием «Когда ваш ребенок использует чрезмерную энергичность как способ объяснения того, что он хочет». Желаю вам удачи.

Мой аутичный ребенок пытается ударить свою 18-месячную сестренку. Полагаю, она делает так, желая посмотреть на мою реакцию, но я не могу оставить это, как есть. Что мне делать?

Здесь важно позаботиться о малыше и не реагировать бурно на действия своего аутичного ребенка. Обычно, ребенка, применившего силу, отчитывают или отправляют побыть одному – в общем, ему уделяют много внимания из-за этого. Я предлагаю изменить динамику поведения, применяя такие стратегии:

- Возьмите своего 18-месячного ребенка, игнорируя аутичного ребенка, и спокойно выйдите из комнаты.
- Не говорите со своим особенным ребенком о том, как важно не бить братьев и сестер; я уверена, что вы делали это уже много раз. Постоянные разговоры об этом предоставляют ей то внимание, которое она ищет.
- Не делайте из этого большой трагедии.
- Проявите внимание к своему аутичному ребенку, когда она нежно играет со своей маленькой сестренкой. Когда они мирно играют или общаются вместе, подойдите к своему аутичному ребенку и похвалите ее, останьтесь и поиграйте с ней. Покажите ей, что нежное отношение к сестре – это способ получить внимание и реакцию от вас.

Эта стратегия прекрасно работала с Вейном. Ему было 8 лет, и он уже три года бил свою младшую сестру. Его родители перепробовали все, но ничего не работало. Когда они пришли ко мне на первую консультацию, я предложила им описанную выше стратегию. Уже на второй раз применения этой стратегии он сказал: «Хорошо, я больше не буду биться; я не хочу, чтобы вы все ушли из комнаты». Все дело было не в процессе нанесения ударов, а в реакции его родителей на это. Через два дня применения этих техник ребенок полностью прекратил бить сестру.

Еще одно важное соображение: только ненадолго мы можем оставлять нашего особого ребенка наедине с обычным в гармонии. Если мы оставляем их слишком надолго, либо наш особый ребенок забирает у обычного то, что тот хочет, либо наш обычный ребенок не замечает или не уважает попытки особого ребенка сказать: «Нет». А это может быть чревато. Когда я оставалась присмотреть за своей особенной крестницей и ее братом, я знала, что мобу оставить их одних максимум на 7 минут, независимо от того, чем они занимались. Так было потому, что очень дружелюбный брат подходил слишком близко к своей сестре и ненамеренно нарушал ее игру. Если мне нужно было отвлечься на какое-то другое занятие, я должна была вернуться к ним в течении 7 минут. Это действительно помогало и уменьшало частоту потенциальных ссор. Я старалась сделать так, чтобы ее брат больше времени проводил рядом со мной. Он любил помогать мне готовить. Когда моя крестница стала более податливой и требовала меньше контроля над ситуацией, отрезок времени, на которое их можно было оставить вдвоем, увеличился.

Пришло время снова стать сыщиком и узнать временной порог своего ребенка. Пока что я бы посоветовала не оставлять детей вдвоем одних в комнате больше, чем на это время.

Как можно не реагировать, когда твой ребенок тебя кусает? Оно само вырывается!

Сейчас я вам расскажу то, чему меня научил мой учитель, Брин Хоган, исполнительный директор «Сан-Райз Програм», когда я задала ей тот же вопрос: «если вы не хотите, чтобы вас снова ударили, не реагируйте». Это простое предложение помогло мне справиться с бесконечным количеством случаев чрезмерной энергичности. Если ваш ребенок кусает вас, вы не можете заставить укус переболеть, но вы можете заставить себя не кричать, так же, как на приеме у дантиста. Когда вы переживаете болевые ощущения, вы «стискиваете зубы» и молчите. Так же и тут.

Мой ребенок очень любит играть с моими волосами, в том числе и тянуть за них.

Многим детям это нравится. Это веселое сенсорное занятие. Если ваш ребенок не может устоять перед искушением поиграть с вашими волосами, при чем не всегда нежно, я бы посоветовала сделать их недоступными. Вы можете завязать волосы в хвостик или пучок. Я работаю с одной милой мамой, которая перед тем, как играть с дочкой, надевает плавательную шапочку. Я понимаю, это может показаться крайностью, однако, по ее словам, это кардинально поменяло их отношения с дочерью, так как она уже не боится, что ребенок потянет ее за волосы, и может легко и свободно играть и общаться со своим ребенком.

Еще один важный шаг – это дать ребенку альтернативу. Возьмите куклу с длинными волосами или парик и предложите это ребенку, сказав, что он может играть с этими волосами, а не с вашими.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

- Имейте в виду, что ваш ребенок бьет вас не потому, что хочет причинить вам боль, а потому, что пытается позаботиться о себе.
- 4 основные причины, по которым дети бьются, таковы:
    - Они пытаются сказать вам что-то.
    - Они хотят увидеть нашу бурную реакцию.
    - Они справляются с проблемами сенсорной чувствительности.
    - Они пытаются защитить себя.
- Обратите внимание на сигналы, которые подает вам ребенок за 15 минут до или во время проявления чрезмерной энергичности.
- Установите, к какому списку относятся сигналы вашего ребенка (они описаны ранее в этой главе). Списков всего 4.
- Действуйте так, если вы выбрали список 1.
    - Двигайтесь медленно.
    - Объясните своему ребенку, что вы не понимаете его чрезмерной энергичности.
    - Быстро перейдите к другой форме общения (вербальное общение, звуки, физическое передвижение).
    - Уйдите с дороги, когда вы видите признаки чрезмерной энергичности.
    - Предложите ребенку альтернативу, если он хочет что-то, что вы не можете или не хотите ему дать.

    - Не давайте ребенку то, ради чего он проявляет чрезмерную энергичность.
    - Убедитесь, что вы вербально или невербально сказали ребенке о своем намерении, дать ему что-то. Скажите ему, что вы дали это, потому что он использовал новый способ общения, а не потому, что он вас ударил.
    - Будьте настойчивы и последовательны, используя описанные техники каждый раз, когда ваш ребенок проявляет чрезмерную энергичность.
- Действуйте так, если вы выбрали список 2.
    - Поменяйте свою реакцию на чрезмерную энергичность своего ребенка.
    - Перестаньте реагировать. Оставайтесь спокойны и не заинтересованы.
    - Только раз спокойно объясните своему ребенку, что вы хотите, чтобы он был нежен, и что вы не понимаете, что значат его удары.
    - Реагируйте бурно, ярко и весело каждый раз, когда он проявляет нежность.
- Действуйте так, если вы выбрали список 3.
    - Думайте: *Мой ребенок бьет меня, чтобы позаботиться о своей сенсорной системе. Его действия не связаны с любовью и уважением ко мне. Я могу помочь ему, предлагая больше влияния на его сенсорную систему и гармонизируя таким образом его тело.*
    - Сжимайте те части тела ребенка, которые он стимулирует посредством ударов. Это могут быть голова, ступни, ноги или ладони.
    - Объясните своему ребенку, что он может протянуть вам ту часть тела, на которой он хочет ощутить давление, и вы посжимаете ее. Ему больше не нужно биться или пинаться, чтобы почувствовать такую стимуляцию.
    - Станьте инициатором разных сенсорных ощущений на протяжении дня, чтобы у ребенка не накапливалась чрезмерная энергичность.
- Действуйте так, если вы выбрали список 4.
    - Думайте: *Мой ребенок очень старается позаботиться о себе – он не проявляет ко мне злость. Я тоже стараюсь помогать ему и общаться с ним.*
    - Запишите на видео, как вы общаетесь с ребенком в надежде запечатлеть момент чрезмерной энергичности.
    - Внимательно пересмотрите видео: возможно, вы пропустили сигнал своего ребенка перестать что-то делать, перестать трогать его игрушки или говорить что-либо.
    - Прислушивайтесь и чаще отвечайте на то, что ваш ребенок говорит или показывает: «Нет».
- Используйте такие техники, если ваш взрослый ребенок крупнее вас:
    - Создайте безопасную окружающую среду:
        - Обзаведитесь большим фитболом, подушкой, матом или матрасом, который вы можете разместить между собой и ребенком.

        - Покиньте комнаты, если вы заметили первые признаки надвигающейся чрезмерной энергичности.
        - Найдите такое место дома, куда за вами не сможет пройти ребенок, например, ванная.
    - Перенаправьте энергию своего ребенка:
        - Выставьте руку вперед и громко и спокойно скажите: «Стоп», когда он идет на вас.
        - Перенаправьте своего ребенка на батут попрыгать, побросаться на мат или сделать еще что-то активное.
    - Пересмотрите диету своего ребенка.

Это будет для вас сродни приключению. Надеюсь, теперь вы чувствуете себя во всеоружии, чтобы с уверенностью помочь своему ребенку, когда он проявляет чрезмерную энергичность.

ГЛАВА 9.
ПРИУЧИВАНИЕ К ТУАЛЕТУ

Вы улыбнулись? Вы готовы к приключению? Если вы этого ждали – час настал, вот ясные и четкие идеи и техники, которые помогут вас сделать так, чтобы ваш ребенок стал без ума от этой процедуры. Все будет иначе! Вам не будут предлагать традиционный метод – просить ребенка сесть на туалет каждые пол часа или час. При использовании этого метода наши дети могут так часто чувствовать давление и попытку оторвать их от текущего занятия, что только уменьшит привлекательность этого дела в их глазах. Мы создадим для наших детей абсолютно обратную ситуацию. Такую, которая станет для вас и вашего ребенка простой, непринужденной, веселой и просто прекрасной! Если вы уже приучили своего ребенка к туалету, но у вас остались связанные с этим проблемы, сразу перейдите к разделу «Решение проблем».

ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ С НАШЕГО ОТНОШЕНИЯ

Для наших детей мы – посредники в этом деле. Если мы не в восторге от необходимости приучения к туалету, почему они должны быть этому рады? Они и так вполне довольны, что носят памперсы, а вы за ними присматриваете и убираете. Это обычно наша инициатива: взрослые хотят, чтобы дети повзрослели, стали самостоятельнее и обменяли памперс на туалет. Возможность сделать это весело и привлекательно и заинтересовать ребенка возможностью сесть на горшок, – все это в наших руках. *Все зависит от нашего отношения к туалету*.

Когда вы в последний раз выходили из ванной, прыгая и делясь радостью с миром, потому что вы сходили в туалет? Если ваш ответ – вчера, вы уже на пути к тому, чтобы сделать туалет привлекательным для ребенка. Если ваш ответ – никогда так не делала, тогда вам первым делом надо привить себе новые мысли о радости от туалета.

Туалет и все, связанное с ним – прекрасно!

Я обедала со своей подругой и ее милым 6-месячным сыном. Пока мы кушали, мы услышал с его стороны довольно громкие звуки газоиспускания, а потом и характерный запах использованного памперса. Его мама помрачнела, засмущалась и сказала: «Фу, какая гадость». Кривя лицо, он взяла ребенка, чтобы поменять памперс. Переодевая его, она говорила: «Ах, если бы ты не был таким вонючкой! Это совсем не весело, это грубо и гадко».

Я много раз видела подобные ситуации. Основной посыл таков: ходить в туалет – грязно и отвратительно. Хождение по-маленькому конечно менее неприятно, но на это тоже реагируют вздохом или недовольством, особенно если не попасть в туалет.

Такое отношению к делам туалетным передается из поколения в поколение. Почему так должно быть, мне не понятно. У большинства, если не у всех, бывало такое, когда не мог сходить в туалет. Многие также переживали восхитительное облегчение, и, когда через пару дней таки удавалось сделать это – вы понимаете, о чем я – разве не хотелось вам поделиться с кем-то своей маленькой победой и отметить это?

Важные мысли, с которыми нужно свыкнуться

- Испражнение – важная функция нашего тела.
- Это является признаком того, что ребенок здоров, а процесс очищения работает, ведь без него у нас были бы серьезные проблемы.
- Если бы наши дети не ходили в туалет, они мучились бы от болей.
- По запаху я могу определить, что ребенку пора предложить сходить в туалет.

Привыкнув к такому ходу мыслей, вы научитесь относиться к этому, как к маленькому празднику. Последнее поможет ребенку легче приучиться к туалету. Если он будет чувствовать, что вам не нравится, что он делает, он скорее всего будет стараться так не делать. Если мы сможем донести ребенку, что это великолепно и чудесно, он будет к этому стремиться и легче привыкнет к туалету!

ВЫБРОСЬТЕ ИЗ ГОЛОВЫ ДАВЛЕНИЕ И ПРИНУЖДЕНИЯ

Возможно, вы будите чувствовать давление снаружи: нужно приучать ребенка к туалету. Детям нельзя посещать садики, школы и подобные заведения, если они этому не обучены. Некоторые родители признавались мне, что им казалось, что их считают плохими родителями, потому что они до сих пор не смогли приучить своих детей к туалету. Из-за этого мы можем начать давить на своих детей. Если они чувствуют давление, они начинают сопротивляться, требуя больше контроля. Ваш ребенок целиком и полностью контролирует то, когда и куда он ходит по своим делам. Это мы просто не в состоянии контролировать; поэтому становится еще важнее, чтобы наш ребенок чувствовал этот контроль, а мы не волновались на этот счет.

Если вы до кончиков пальцев чувствуете это давление снаружи касательно сроков обучения, я бы посоветовала сразу выбросить это из головы. Не позволяйте никому диктовать вам, за сколько ваш ребенок должен приучиться к туалету. Ваш ребенок уникален. Не ограничивайте это приключение временными рамками. Это касается только вас и вашего ребенка – и больше никого. Лучше сфокусируйтесь на том, как прекрасно можно провести время с ребенком, прививая ему этот навык длинной во всю жизнь. Старайтесь расслабляться; это не должно произойти в миг, и без разницы, сколько лет вашему ребенку, - у вас всегда есть время ему помочь. Начнем же эту игру!

Если вы уже долгое время пытались решить проблему туалета и вам кажется, ваш ребенок просто не понимает, подумайте, как вы сами к тому относитесь. Родители говорили мне, что они чувствовали «разочарование и раздражение», потому что их усилия не увенчивались успехом. Если мы из-за чего-то разочарованы или раздражены, мы свыкаемся с необходимостью в результате что-то поменять, чтобы стать счастливыми. Из-за необходимости меняться мы начинаем давить на детей. Это нормально, если вы разочарованы тем, что ваш ребенок не желает писать в туалет; просто это не работаем, когда мы подбадриваем аутичного ребенка, чтобы он сходил в туалет. Даже если вы не «показываете» своего разочарования, не кричите и не тащите его силой, ребенок почувствует ваше настроение. Наши эмоции проявляются тысячей мелочей: голос становиться жестче, а действия – более отрывистыми. Мы распознаем, если кто-то спрячет

разочарование под натянутой улыбкой. Дети тоже это видят. Если вкратце, появляется напряжение. Вы когда-либо пробовали сходить в туалет под давлением, когда вас подгоняют или у вас мало времени? Результат с точностью, да наоборот – ничегошеньки не выходит.

Если вы разочарованы, потому что ваши усилия не принесли результат, я бы посоветовала сделать перерыв в приучении к туалету на какое-то время, хотя бы на месяц. Если ваши попытки привели к появлению проблемы контроля, перерыв, инициированный вами, поможет сгладить напряженную обстановку. Зачастую перерыв абсолютно меняет динамику развития событий; дети очень быстро замечают изменения в нашем отношении к вещам. Перерыв также поможет вас снять стресс, вызванный сложившейся ситуацией. А начнете вы уже с чистого листа, прочитав главу и вооружившись четким. Эффективными и лишенными давления стратегиями.

Если вы, школа, няня или бабушка насильно тянули ребенка в туалет, у него, вероятно сформировалась такая установка: «Я не люблю туалет». Чтобы поменять установку ребенка, я тоже посоветовала бы сделать хотя бы 3-недельный перерыв и начать заново, используя не основанные на давлении стратегии из этой главы.

КАК УЗНАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ГОТОВ?

Приучиться к туалету может каждый. И ваш ребенок в том числе, сколько бы ему не было лет и как не серьезны его проблемы. Однако важно правильно поймать момент. Начните приучать ребенка к туалету, когда он прошел хотя бы три этапа. Тогда у вас больше шансов и это займет меньше времени.

- Ему минимум 2,5 года.
- Он может концентрировать внимание на чем-то минимум 2 минуты. Имеется в виду не выполнение действия с предметом, а поддержание интерактива с вами. К примеру, он смотрит на вас и делает что-то вместе с вами – играет в догонялки, строит башню, рисует или разговаривает с вами 2 минуты.
- Он проявляет осознание того, что ему нужно воспользоваться туалетом:
    - Он суетится и пританцовывает.
    - Он уходит в укромный уголок.
    - Он просит памперс, в который можно сходить.
- Он мочится и замечает, что моча течет по ногам, а не продолжает делать то, что делал, словно ничего не произошло.

Важно: если ребенок прошел эти этапы, но требует слишком много контроля и на большинство предложений отвечает: «Нет», необходимо больше внимания уделить тому, как сделать его более податливым и гибким. Когда ваш ребенок расслабится, вы сможете вновь сфокусироваться на приучивание к туалету, которое ребенок встретит с большей открытостью и гибкостью. Чтобы узнать, как помочь ребенку стать открытым, ознакомьтесь с экспериментальной моделью «Сан-Райз Програм», перейдя по ссылке www.autismtreatmentcenter.org/contents/other_sections/developmental_model.php.

НАЧНИТЕ С НАЧАЛА

Узнайте, каковы природные ритмы вашего ребенка

Вы можете узнать это, ответив на ряд вопросов:

- Через сколько она мочится после выпитой жидкости?
- Какой обычный интервал между мочеиспусканиями?
- В какой части дня она обычно ходит в туалет по-большому?
- Сколько раз в день она испражняется?

Лучший способ ответить на эти вопросы – завести на пару дней «туалетный дневник». Выбирайте или период каникул, или когда выпадает три выходных дня подряд.

Запишите, во сколько ребенок сходил по-большому. Наверное, большинство из вас и так это знает. Часто дети делают это в одно и то же время. Если у вашего ребенка не просматривается такая тенденция или он испражняется несколько раз в день, просто записывайте время – через пару дней закономерность проявится.

Запишите, во сколько ребенок сходил по-маленькому. Из-за памперсов сделать это будет сложнее. Будьте готовы к тому, что придется сменить подгузники на белье и штаны, чтобы быть в состоянии заметить это. Записывайте время в туалетном дневнике. Соотнесите это с тем временем, когда они пьют и едят, чтобы посмотреть, сколько времени занимает процесс выделения мочи.

Узнав все это, мы можем начинать предлагать ребенку сходить в туалет минут за 15 до ожидаемого времени. Это значительно эффективнее, чем тренд садить ребенка на туалет каждые пол часа или час. Используя собранную в дневнике информацию, вы станете предлагать ребенку сесть на туалет тогда, когда им это действительно нужно. Это поможет провести ассоциацию между желанием испражниться и походом в туалет. Также мы имеем больше шансом поймать сам момент испражнения. Я видела, что этот имеет успех. Каждый ребенок уникален – так давайте к каждому подберем подход.

Что важно приготовить

Горшки

Если у вас маленький ребенок, купите несколько маленьких горшков, чтобы они были под рукой, когда ребенку нужно сходить в туалет. Если вы живете в частном доме больше, чем на один этаж, оставьте по горку на этаж. Если ребенок проводит основную часть времени в какой-то комнате, оставьте один горшок там. Это сделает приучивание к туалету приятным и легким, потому что горшок будет всегда под рукой. К тому же вам не придется тянуть ребенка в ванную, вы просто принесете ему горшок. Наша цель – сделать этот процесс веселым, легким и непринужденным.

Детское сиденье для унитаза

Вы можете купить сиденье для обычного унитаза, чтобы уменьшить его и сделать более удобным для маленькой попки; ребенок будет чувствовать себя

удобнее и не будет бояться упасть. Можно купить сидения из разных материалов и с разным рисунком, с Диснеевскими героями, животными, птичками, из мягких или пушистых материалов. Подумайте, какую текстуру и какие рисунки любит ребенок, и купите то, что наверняка ему понравится.

Портативный кемпинг-туалет

Если ваш ребенок старше, ему 7 лет или больше, купите ему специальный туалет в кемпинг-магазине. Он достаточно велик для взрослого. Вы можете закрывать его на замок. Он может быть двух видов: сливающий водой и сливающий химическими средствами. Поскольку ребенок может быть очень чувствителен к химии, я бы лучше выбрала туалет, сливающий обычной водой. Поставьте его в той комнате, в которой ребенок любит проводить время, или там, откуда тяжело добраться до ванной или до горшка.

Брезент

Найдите или купите немного брезента или плащ-палаток. Они превосходны, потому что их легко перемещать и мыть! Покройте ими ковры или особые половые покрытия в доме, пока приучаете ребенка к туалету. Это поможет вам чувствовать себя уверенно и удобно перед лицом любого происшествия в эти дни.

Горшок с двумя отделениями

Маленькие горшки обычно состоят из двух частей: каркас, на который садится ребенок, и контейнера для экскрементов. Вы можете вытащить контейнер и отправить содержимое в унитаз. Даже если ваш ребенок уже велик для горшка, приобретите один такой, чтобы вы могли использовать контейнер, чтобы поймать мочу. Это особенно практично для мальчиков. Скажем, ваш ребенок начал мочиться; вы подхватили струю контейнером, а потом вместе пошли и слили это в унитаз. Такой подход может послужить трамплином для приучения к пользованию унитазом.

Выберите день

Выберите день, когда вы начнете приучать ребенка к горшку. Удостоверьтесь, что вы не выбрали день похода в гости или принятия гостей. Если у вас есть партнер, было бы неплохо, чтобы он был рядом; если нет, то попросите друга или родственника, чтобы он помог вам с покупками и вам не пришлось лишний раз выходить из дома (и, соответственно, надевать на ребенка памперс) или чтобы он присмотрел за другими вашими детьми.

Будьте полностью готовы внутренне

Оставайтесь непреклонны в решении держаться курса на поддержку ребенка во всех его сложностях на пути к успешному приучению. Если у ребенка случаются сложности, этому следует только радоваться: это значит, что он на пути к приобретению нового навыка. Учась кататься на двухколесном велосипеде, мы много раз падаем, прежде чем находим волшебную точку равновесия и обретаем способность крутить педали, больше не падая. Так же, как бы вы поддерживали упавшего с велосипеда ребенка, поддержите своего ребенка, когда он чуть-чуть не донес до туалета.

Проверка готовности к началу приучивания

Можете начинать, когда расставите все кегли в ряд, а именно:

- Вы собрали важную информацию о том, когда ваш ребенок обычно ходит в туалет.
- У вас есть все, что нужно: горшки и плащ-палатки.
- Вы решили, когда вы это начнете.
- Вы полностью морально готовы.
- Вы с нетерпением ожидаете начала.

ТУАЛЕТНЫЙ ПЛАН

Пусть ваш ребенок точно знает, что влечет за собой поход в ванную

То, что происходит, когда взрослый закрывается в ванной, – на самом деле овеяно тайной. Он тихо заходит, а потом выходит с таким же лицом, ничего не говоря о том, что он там делал. Поделитесь тем, что происходит в ванной!

Покажите ребенку, что происходит в ванной. Возьмите девочку с собой в ванную, когда идете мочиться, и покажите, как моча стекает в унитаз – как иначе они об этом узнают? Если у вас мальчик, пусть папа покажет, как писать в туалет. Если вы мать-одиночка и у вас нет партнера, попросите дядю или старшего мальчика показать свою чудесную способность мочиться в туалет. Сходив в туалет по-большому, не смывайте за собой сразу же, позовите ребенка в туалет и покажите, как вы использовали туалет. С восхищением расскажите, какие это были прекрасные ощущения и как вы счастливы, что воспользовались туалетом!

Словами объясните ребенку, что такое кал и моча и почему полезно пользоваться туалетом. Помните, нужно говорить с ребенком, веря в то, что он нас понимает. И конечно же, разговаривая с ребенком, учитывайте его возраст. Используйте настоящие названия, такие как пенис, влагалище, моча, кал, а не загадочные «номер один», «номер два», «туда вниз», «писать» или «штучка». Здесь не из-за чего стесняться –это абсолютно природное и здоровое явление. Объясните:

- как организм переваривает пищу и что кал и моча – это те частички еды, которые не нужны организму
- как моча попадает через отверстие в горшок
- как кал попадает через отверстие в горшок
- как это попадает в канализацию и куда оно девается дальше
- как прекрасно больше не носить подгузники, не чувствовать мокрый от мочи или липкий от кала подгузник на коже
- как благодаря использованию туалета мы остаемся чистыми
- как удобно и весело носить белье для больших девочек и мальчиков.

Объясняя все это, помните, что вы своего рода посредник. Поделитесь этой информацией весело и с энтузиазмом.

Сделайте поход в туалет важным событием в вашем доме

- Когда вам захочется в туалет, удостоверьтесь, что дома нет посторонних, а только члены семьи, объявите всем громко и четко, что у вас особенное ощущение в животике, а это значит, что вы вам

повезло, потому что вы идете в туалет! Важно говорить это с удовольствием и предвкушением.

- Сделав свое прекрасное дело, пойдите к остальным, и пусть они вас похвалят! Не заставляйте аутичного ребенка участвовать в этом; если все остальные соберутся, ему самому захочется прийти и посмотреть, что происходит. Договоритесь со всеми членами семью собираться и аплодировать тому, кто заявляет, что ему нужно воспользоваться туалетом. Если вашему ребенку не нравится звук хлопанья в ладоши, но он обожает музыку, придумайте простую туалетную песенку, которую можно напевать вместо этого. Вот пример туалетной песенки:

  Я иду на горшок, ура, ура, ура!
  Сидеть на горшке прекрасно всегда!
  Пописал, вытер и смыл, ура, ура, ура!

  Если вы воспитываете ребенка в одиночку и у вас только один ребенок, не переживайте, вы все равно можете это сделать. Вместо того, чтобы другие хвалили вас, пели песенку и хлопали в ладоши, пойдите к вашему ребенку, похвалите себя, похлопайте в ладоши и спойте туалетную песенку сами. Так поход в туалет тоже запомнится вашему ребенку, как прекрасное событие.
- Сделайте туалетные сертификаты для вручения каждому члену семьи, воспользовавшемуся туалетом. Оформите сертификаты так, чтобы они стали для ребенка движущей силой к развитию навыка. Если вашему ребенку нравится Паровозик Томас, изобразите его на сертификате. Если он любит говорить о погоде, напишите на сертификате интересную информацию о погоде. Эти сертификаты нужно вручать и показывать всей семье.
- Дело не просто в том, чтобы заставить ребенка сделать что-то или попросить сделать что-то относительно туалета. Дело в том, чтобы это было весело и переросло в целое событие дома. Все должно быть искренне, потому что вам не удастся обдурить своего ребенка; если вы делаете это без удовольствия, он это поймет. Поддержите веселье. Вам нечего терять – это просто хорошо проведенное со своей семьей время.

Украсьте горшок или туалет

Мы хотим сделать туалет или горшок интересным и мотивирующим местом для ребенка. Воспользуйтесь идеями из списка мотиваций, который вы сделали в упражнении 4.1, и примените их в украшении горшка или туалета. Если ваш ребенок любит какого-то героя, украсьте его рисунками и наклейками. Если ваш ребенок любит ленточки, украсьте его ленточками. Если ему нравится пушистая текстура, украсьте его искусственным мехом. Если ребенок любит машинки, вы можете провести к нему дорожку из туалетной бумаги или взлетную полосу, железную дорогу или дорогу из желтых кирпичиков и т.д.

Памперсы долой!

Производство памперсов значительно продвинулось, настолько, что наши дети могут носить, не чувствуя влажности или малейшего дискомфорта. С одной стороны, это замечательно, потому что мы хотим, чтобы нашим детям было удобно, а с памперсами вероятность появления раздражений на коже существенно снизилась. С другой стороны, это, к сожалению, не способствует тому, что ваш ребенок чувствует, что он помочился, и нам тяжелее за этим уследить. Поэтому приучивание к туалету пойдет быстрее, если мы откажемся от подгузников. Конечно, вам все равно придется пользоваться ими, когда вы уходите, а также ночью.

Призывая вас отказаться на время от подгузников, я предлагаю одевать ребенка в обычное белье для взрослых мальчиков и девочек и спортивные штаны, которые можно легко и быстро стянуть.

Вот здесь и настает время брезента или плащ-палаток. Застелите ими ковры и диваны, на которых может сидеть ребенок, пока он без подгузника. Таким образом вы не будете переживать за испорченные ковры и мебель, сможете расслабиться и спокойно реагировать на происшествия.

Распишите последовательность действий

Обучение самостоятельному использованию туалета состоит из 8 стадий:

1. Заметить, что пора идти в туалет.
2. Снять штаны/белье.
3. Сесть на горшок.
4. Пописать или покакать.
5. Подтереться.
6. Надеть штаны/белье.
7. Слить за собой.
8. Помыть руки.

Делайте все постепенно. Чему-то нужно будет учить, а что-то ребенок сделает и сам без подсказки. Просите ребенка делать все поэтапно, вероятно, он удивит вас, сделав все легко и с первого раза.

Одна мама была шокирована, когда я сказала, что у ее сына Алима нет проблем с использование туалета – со всеми восьмью этапами. Я просто попросила его это сделать, и он сделал! Его мама просто никогда не просила об этом; хоть она занималась этим долгое время, это просто не приходило ей в голову.

Не обязательно проходить все этапы по порядку; например, если у ребенка не выходит вторая позиция, я сделаю это за него и буду работать над третьей. Самое важное – использовать туалет. Нестрашно снимать за ребенка штаны или подтирать его поначалу; со временем он и этому научится.

Попросите ребенка сесть на горшок или туалет

Помните, наша цель – сделать так, чтобы наш ребенок захотел сесть на горшок независимо от нас. Это значит, что мы хотим сделать все без стресса. Помня о важности предоставления ребенку контроля (глава 1), мы не хотим физически заставлять ребенка садиться на туалет, оттаскивая его туда; мы хотим, чтобы он сделал это по собственной воле. Это не значит, что нам не

следует держать его за руку, брать на руки и относить в ванную комнату; важно получить его согласие на это. Если он отстраняется от нас или отказывается, проявите к этому уважение и попробуйте идеи, описанные ниже. Мы не сможем вынудить ребенка воспользоваться туалетом, потому что это находится полностью под контролем; поэтому предоставлять ребенку контроль вообще – важно, а если дело касается посещения туалета, и подавно.

Когда просить его сесть на туалет

- За 15 минут до того, как он обычно ходит в туалет. Вы узнаете это из собранной в «туалетном дневнике» информации. Нужно просить об этом заранее – минут за 15, чтобы было время спокойно и расслабленно добраться до места назначения. Мы сможем просить по-разному.
- Когда ребенок начинает по-своему пританцовывать: скрещивать ноги, трясти ими, держаться за гениталии.
- Когда вы увидели, что ребенок уже начал испражняться. Отсутствие памперсов имеет плюс – вы это заметите и у вас будет больше возможно предложить ему возможность сходить в туалет.
- Когда ребенок проявляет интерес к горшку, кемпинг-туалету или обычному унитазу, смотря в его направлении, подходя к нему или трогая его. Это значит, что вам следует быть начеку. Если он проходит мимо ванной или горшка, предложите сходить в туалет. Если он смотрит в его направлении, предложите сходить в туалет.

Как просить

- **Словесно** – просто попросите интересно. Вы можете сказать что-то на подобии:
    - «Дорогая, время идти на горшок – ураа! Давай посмотрим, получится ли у нас пописать или покакать – интересно, что из этого ты выберешь».
    - «Снова пришло туалетное время! Пойдем, посмотрим, кто дойдет до ванной быстрее».
    - «Кажется, ты уже хочешь пописать или покакать. Пойдем со мной в туалет, сделаем это».
    - «Я принесла тебе горшок, потому что пришло время сходить в туалет, юху! Давай сядем на горшок».

  Пусть ему об этом скажет его любимый герой. Это может быть статуэтка Элмо, игрушечная акула или пылесос. Как показывает опыт, детям бывает легче отвечать на наши просьбы, когда они опосредованы игрушкой или статуэткой. Не забудьте поменять голос, когда говорите от лица героя.
- **Возьмите его за руку** – вы можете совмещать это со словесной просьбой или делать так, если не получили от ребенка ответа.
  Подойдите и объясните, что вы собираетесь взять его за руку и отвести к туалету. Попросите его пройти с вами. Если он согласен,

направляйтесь к ближайшему туалету. Идя, будьте чувствительны к тому, идет ли он с вами добровольно; если он сопротивляется, дайте ему знать, что он получает контроль над ситуацией, отпустив его руку.

- **Возьмите его на руки** – когда вы идете брать ребенка на руки, очень важно придерживаться техники контроля «Сан-Райз Програм» в главе 1. Объясните ему, что вы собираетесь взять его на руки и отнести в ванную, чтобы он мог сесть на горшок. Скажите это весело и восторженно! Дождитесь разрешения. Если он отстраняется от вас, выдирается или сопротивляется, очень важно предоставить ему контроль и не брать его на руки. Нам не нужна борьба за контроль, и это особенно важно при приучивании к туалету.
- **Сами пойдите в ванную комнату** – вы можете делать это, пока просите ребенка; иногда именно то, что вы сами идете в ванную, помогает ребенку решить идти с вами. Если ребенок не ответил на вашу словесную или физическую просьбу, скажите, что будете ждать его там, и идите. Зайдя в ванную, сделайте что-нибудь веселое, чтобы ребенок захотел зайти и посмотреть, в чем дело:
    - Издавайте разные звуки: спойте его любимую песенку, сыграйте на гармошке или барабане.
    - Если вашему ребенку нравится какая-то определенная сцена из фильма, начните ее разыгрывать достаточно громко, чтобы ребенок это услышал.
    - Возьмите с собой в ванную что-то, что он любит. Если он любит играть с веревочкой, машинками или пластилином, скажите ему, что у вас есть моток веревок или пара машинок, с этим вы идете в ванную и надеетесь, что он скоро к вам присоединится.
    - Если ваш ребенок предпочитает визуальное стимулирование, например, летающие объекты или текущую воду, сделайте так, чтобы по ванной что-то летала – или вылетало оттуда.

  Суть в том, чтобы дать ребенку весомую причину пойти в ванную.
- **Будьте настойчивы** – спрашивайте не раз и не два; возможно, вам придется спрашивать много раз, прежде чем ваш ребенок ответит вам. Будьте смелее. Каждый раз, когда вы спрашиваете, а он не отвечает, что вы становитесь на шаг ближе к тому, что он ответит. Нашим детям отвечать нам и окружающему миру, так же, как и сидеть на горше, намного тяжелее, чем нейротипичным детям, поэтому понятно, что привыкание к этому занимает у них немного больше времени. Не нужно сдаваться; двигайтесь дальше и давайте ему больше возможностей проявить себя. Если мы перестанем предоставлять такие возможности, мы украдем у него возможность научиться.

  Но это не значит, что нужно просить весь день напролет. Ни одна точна наука не изучает то, сколько можно и нужно предлагать

ребенку сходить в туалет, если он не отвечает вам или даже не показывает, что воспринимает ваши действия. Мой главный совет: если ребенок четко, вербально или невербально, не ответил вам «Нет», перебирайте описанные выше техники на протяжении минимум пяти минут. Опыт говорит о том, что, даже если ребенок не проявляет интереса ко мне, он все равно понимает, о чем я говорю. Он должен уяснить, что, с моей точки зрения, пользоваться туалетом – это приятно и чудесно, и он тоже может это делать; чем больше я буду показывать свое позитивное отношение, тем больше шансов, что он задумается о том, чтобы самому это опробовать. Пусть ребенок лежит вечером в постели и думает: «Ого, маме реально нравится ходить в ванную, надо будет и мне попробовать». Если ваш ребенок четко сказал «нет», проявите уважение и скажите, что вы поняли и попробуете через 3-5 минут.

- Замените свое «надо» на «хочу» – настоятельная просьба, описанная выше, сработает только в том случае, если мы будем исходить из искреннего желания, чтобы ребенок сел на унитаз, а не потому что «надо». «Надо» появляется, когда наше счастье, чувство успеха или благосостояния зависит от того, что наш ребенок выполняет то, о чем его просят, в данном случае – это сесть на горшок. Удостоверьтесь, что это не будет трагедией для вас, если он не сядет.

  Наша потребность в определенном исходе, который не наступает по одному нашему желанию, обычно атрофирует нам мозг. Неожиданно в голову больше не приходят мысли о том, как еще можно помочь ребенку сесть на горшок и нам кажется, что мы вообще этого не добьемся. Это превращается в самоосуществляюшееся предсказание. Интересно, как в момент несчастья и нужды мы можем подумать о чем-то другом. То, о чем мы думаем и как себя чувствуем, когда развлекаем и подбадриваем ребенка, очень и очень важно. Если вы чувствуете, что прикипели к идее посадить ребенка на горшок, сделайте перерыв: оторвитесь на 10 минут и попейте чаю. За чашкой чая поразмышляйте о следующем:

  - Мы никуда не спешим; сколько бы не было ребенку лет, он может научиться пользоваться туалетом.
  - Мой дом строился не за ночь, а кирпичик за кирпичиком; это касается обучения ребенка новым навыкам – просьба за просьбой.
  - Лучше меня помочь моему ребенку не может никто; у меня самые крепкие с ним отношения, я знаю его лучше других, и я больше всего времени могу ему уделить.
  - Мы с ребенком стараемся максимально.

  Отпустите цель – посадить ребенка на горшок – и просто наслаждайтесь возможностью попросить ребенка сходить в туалет.

Сконцентрируйтесь именно на этом аспекте и на том, как весело его можно туда заманить.

Покажите пример

- Если вам надо сходить в туалет, пусть ребенок сходит с вами.
- Пусть плюшевые игрушки и герои тоже сходят на горшок. Вы можете разыграть это перед ребенком, воспользовавшись маленьким горшком.
    - Вы можете просто подвести игрушечного медведя к горшку, наклонить его к горшку и сымитировать мочеиспускание, издавая соответствующий звук. Делая это, вы можете поменять голос и сказать, словно это говорит медведь: «О, мне правда пора пописать, наверняка, это все выпитый ягодный сок». Пописав, он (плюшевый мишка) может сказать: «О, замечательное ощущение, я рад, что могу писать в туалет, как взрослый медведь, так мне не надо носить подгузник и я сохраняю лес чистым». После этого похвалите мистера Медведя за то, что он такой умница. Не думайте о том, что вам надо заставит ребенка это смотреть или даже в этом участвовать, просто хвалите его и поддерживайте его, если он проявит желание к действию.
    - Если ваш ребенок не очень любит обычные игрушки, вы можете проделать то же с неживыми предметами, такими как поезда, машинки, бусы, буквы или цифры на магнитах. Если подключить чуточку фантазии, что-угодно может сходить в туалет.

Используйте то, что мотивирует ребенка

Используйте то, что мотивирует ребенка, окружая туалет вещами и действиями, которые вызывают у него интерес. Вы можете вплести поход в туалет в канву любой игру, в которую ребенок играет с вами. Таким образом ребенок начинает воспринимать акт сидения на туалете как элемент того занятия, которое ему уже интересно. Вы можете делать так даже тогда, когда ваш ребенок в общем-то и не хочет в туалет. К примеру:

- Допустим ваш ребенок любит разыгрывать сценки из диснеевских мультиков, скажем, «Истории игрушек» или «Красавицы и Чудовища». Пусть ваш герой остановится и пойдет в туалет. Возможно, Баззу Лайтеру нужно пописать в открытом космосе, и вам с малышом надо соорудить космический туалет.
- А, может, ваш ребенок любит рисовать – тогда вы можете начать рисовать человека, сидящего на унитазе.
- Если ребенок любит играть с буквами, вы можете написать слова «туалетное время» или целое предложение «Т любит сидеть на туалете».

- Если ребенок увлекается математикой и цифрами, вы можете высчитать, сколько раз в неделю, месяц и год человек в среднем ходит в туалет.
- Если ребенок любит говорить о чем-то конкретном, например, о штормах или о Майкле Джексоне, вы можете подвести его к нужной теме, задавшись вопросом, какой туалет был у Майкла Джексона или как сходить в ванную посреди торнадо.

Празднуйте, празднуйте, празднуйте

Никогда не недооценивайте силу прославления. Все мы это любим! Будучи детьми, мы делали то, что приносило нам либо максимум внимания, либо же максимум прославления, и у кого-то так осталось и по сей день.

Конечно же, вы будете очень искренни и пылки, когда ваш ребенок впервые воспользуется туалетом! Я уверена, что ваше торжество будет бурным и настоящим. Однако мы можем даже не подумать о возможности отпраздновать каждый маленький шаг нашего ребенка на пути к высшей цели. Далее приводятся идеи на счет того, какие мелочи тоже стоит отпраздновать.

- Отмечайте все, что делает ребенок в связи с туалетом. Хвалите его, когда:
  - он посмотрел на туалет
  - он зашел в ванную комнату в ответ на вашу просьбу
  - он дотронулся до него
  - он сел на туалет
  - он пописал или покакал в горшок
  - он замети, что только что пописал или покакал
  - он сказал, что хочет писать или какать
  - он стянул и натянул штаны, вытерся, смыл за собой и помыл руки (за все по отдельности).
- Варьируйте свой голос.
  - Хвалите громко и с вдохновением.
  - Хвалите мягко и нежно, как тогда, когда вы целуете его и желаете спокойной ночи.
  - Хвалите шепотом.
  - Хвалите, напевая колыбельную.
  - Хвалите разными голосами, к примеру, голосами Дональда Дака, Майти Маус или моряка Папая.

РЕШЕНИЕ ПРОБЕМ

Мой ребенок не дает сменить подгузник – это всегда превращается в борьбу.

Это скорее всего вопрос контроля. Попробуйте во время смены подгузника сделать следующее:

- Объясните ребенку в деталях, почему для него так важно поменять подгузник:

    - вы пытаетесь ему помочь, не допустив опрелостей и раздражений от длительного контакта мочи и кала с кожей
    - подгузник наполняется только до определенного уровня
- Предупредите ребенка перед тем, как попытаетесь сменить подгузник. Возможно, смена подгузника для него – слишком неожиданный переход от одного действия к другому, и он чувствует необходимость сопротивляться. Устройте им своего рода обратный отсчет: предупредите его за 10 минут, потом за 5 и за 2; так он сможет настроиться и приготовиться.
- Поэкспериментируйте с разными методами смена подгузника. Как показывает опыт, многие дети любят, чтобы им подгузники меняли по-своему. Один из эффективных методов предполагает выбор конкретного места, где вы всегда будете это делать и куда ребенок будет приходить сам. Например, я стелю полотенце на полу, рядом кладу влажную тряпочку и чистый подгузник, а потом хлопаю по полотенцу, приглашая ребенка лечь, чтобы я могла сменить подгузник. Так ребенок видит визуальную репрезентацию того, о чем мы его просим, и он может прийти сам, по собственному желанию. Также можно менять памперс, пока он стоит и занят чем-то; возможно, он рассматривает книгу или расставляет свои вещи на столе. Ему не придется отрываться от своего занятия. Экспериментируйте в поисках метода, который сработает лучше остальных.

Возможно, это вопрос чувствительности: не слишком ли у вас холодные руки? А может, они сильно грубые для детской кожи? Наши руки могут быть липкими от готовки или быть в клее; может, ребенок отстраняется от этих ощущений на своей коже. Проблема сенсорного восприятия может и не быть связана со сменой памперсов. Возможно, ребенка раздражает запах духов или лака для волос и он отстраняется именно от этого. Превратитесь в детектива и проведите расследование: связано ли это с сенсорными восприятиями.

Мой ребенок мажется калом и ест его.

Я общалась с милой мамой 5-летнего аутичного мальчика. Она разговаривала о своем сыне очень оживленно и восторженно, пока не начала говорить о том, что ее сын мажется калом и ест его. Затронув эту тему, она понизила голос и перестала смотреть мне в глаза. На мой вопрос о том, почему она шепчет, она сказала, что не хочет, чтобы кто-то об этом узнал – это такой позор. Она была искренне уверена в том, что ее ребенок один такой. Стыд – эмоция изолирующая. Так что первое, что нужно запомнить, – вы не одни такие; ваш ребенок не единственный на свете, кто так делает, и здесь нечего стыдиться. Такое делают и аутичные, и нейротипичные дети. Вы полагаете, что никто кроме вашего ребенка этого не делает, только потому, что об этом никто не говорит. Так давайте поговорим об этом. Что делать:

- Решите, что будете спокойно к этому относиться. Не рассматривайте это, как что-то отвратительное. Вспомните, о чем

мы говорили раньше: кал – это прекрасное творение нашего тела, и мы рады, что наши дети могут испражняться. Можно исходить из этого, обучая ребенка тому, что кал – это что-то восхитительное, а не просто переваренная еда. Так вы облегчите ситуацию и себе, и ребенку.

- Усложните ситуацию.
    - Оденьте ребенка в одежду, через которую тяжело достать до памперса и вытащить кал. Например, вы можете надеть на ребенка комбинизончик, а поверх еще один, застегивающийся сзади. Или цельную пижаму, у которой можно отрезать ноги, чтобы одеть задом на перед. Так застежка окажется сзади. Так у ребенка не будет прямого доступа до кала.
    - Меняя памперс, дайте ребенку какую-то вещь, чтобы занять руки, чтобы он не думал о кале.
    - Не позволяйте ничему отвлекать вас от быстрой смены подгузника, чтобы у ребенка не было времени зачерпнуть кал. Ни телефон, ни другой ребенок – ничто и никто не должен отвлекать ваше внимание от дела. Иногда мы невольно предоставляем детям достаточно времени, чтобы зачерпнуть кал, отвлекаясь на телефон или другого ребенка.
- Проверьте ребенка на нехватку питательных веществ. Некоторые дети пытаются есть кал из-за нехватки минералов. Попросите своего врача проверить это.

Мой ребенок обмазывается калом посреди ночи.

Такое часто случалось в моей практике. В 95% ситуаций причиной этого было то, что следовало за тем, как ребенок вымазался. Родители купали его и проводили пол часа или даже больше вместе с ним. Это стало мотивацией для ребенка продолжать вымазываться калом, потому что ему нравилось принимать ванну и проводить время с родителями посреди ночи. Вымазывание калом – просто способ достижения этого. Как только родители перестали уделять ему внимание и отказались от приятного купания, ребенок прекратил вымазываться. Что же поможет вам достигнуть такого результата? Есть два варианта развития событий:

- Если ребенок вымазался чуть-чуть, я бы предложила оставить все как есть и ничего не убирать. Это очень эффективно. На моей практике часто случалось, что дети больше этого не делают, если они видят, что родители и не собираются приходить. Никогда не слышала о том, что ребенок заболел или умер из-за того, что на нем было немного кала. Как часто вы засыпали, вымазанные в детском кале, и даже не замечали этого? Если ваш ребенок уснет, немного вымазанный в кале, вы не станете от этого плохим родителем; важно ваше намерение. Вы поступаете так, чтобы помочь ребенку понять, что калу место в горшке и с ним не следует играть.

- Если ребенок сильно вымазался и, оставь вы его, кал будет буквально по всей спальне, из-за чего вам придется весь следующий день провести за уборкой, постарайтесь зайти в спальню ребенка очень тихо – не общаясь с ребенком. Суть в том, чтобы не делать это веселым для ребенка – но и не превращать это в неприятный опыт; просто стремитесь к нейтральному эффекту. Вместо купания, просто вытрите его влажной тряпочкой и как можно скорее покиньте комнату.

Мой ребенок полностью приучен к туалету. Он играет с калом, когда он уже в унитазе.

Если ребенок может самостоятельно сесть на горшок, но использует это в игре, предложите ему альтернативное вещество, с которым можно поиграть. У кала специфическая текстура и сильный запах – поставьте рядом с горшком миску с похожим веществом. Это может быть обычный пластилин, «умный пластилин», тесто или банановое пюре; добавьте туда эфирного масла – пачули имеет особенно сильный запах. Скажите своему ребенку, что играть с калом плохо для здоровья, а с этим веществом он может играть, сколько ему захочется.

Этот метод оказался очень успешным с Али, 12-летним немного говорящим аутичным ребенком. Он был полностью приучен к туалету, однако имел привычку играть с калом в унитазе, когда был один в ванной. На руках начало появляться раздражение от контакта с калом. Его родители не могли каждую секунду за ним следить. Мы решили рядом с унитазом поставить миску с пластилином. Мы объяснили ему, что у него пошло раздражение на руках от кала и что он может помочь себе выздороветь, если будет играть не с калом, а с пластилином, который мы оставим для него взамен. Родите давали ему миску с пластилином каждый раз, как они вместе были в ванной, и напоминали ему об этом каждый день. К концу недели он перестал играть с калом!

Хоть ребенок и писает в туалет, каждый раз, когда он какает, он просит памперс и какает только туда, а не в туалет.

Покакать – это сильное физическое ощущение для каждого из нас. А для аутичного ребенка это еще более сильное ощущение. У многих наших детей есть проблемы с пищеварением, что приводит к частым запорам или диарее; в силу этого покакать – тоже проблема для них. У каждого на этот счет есть свои ритуалы и заморочки.

Самый эффективный способ решить проблему – избавиться от памперсов; перестаньте их покупать и отдайте или выкиньте те, что остались дома. Способ помедленнее – выбрать дату в будущем, когда вы скажете своему ребенку, что он растет и ему пора переходить с памперсов на пользование туалетом – при чем скажите это весело и радостно. И только через две недели он будет ограничиваться одним памперсом в день. Скажите ему, что он может попросить подгузник в любое время, но, использовав его, второй он получит не раньше, чем на следующий день. Еще через две недели скажите ребенку, что с памперсами покончено.

Быстрый способ заключается в том, чтобы сразу убрать памперсы из дома. Если у вас есть младший ребенок, который использует памперсы такого же

размера, удостоверьтесь, что они лежат в таком месте, куда у аутичного ребенка нет доступа. Вы можете избавиться от памперсов и через недели, это медленный вариант быстрого мути; выбор за вами, так как оба метода эффективны.

Дойдя до стадии, на которой в доме уже нет памперсов, делайте так:

- За день до использования последнего памперса украсьте туалет так, чтобы это вызвало у ребенка мотивацию к действию. Например, я знакома с милейшей семьей, которая украшала свой туалет наклейками с Дашей-путешественницей: их дочь обожала этого героя. Другая семья оплела туалет ленточками, потому что их ребенок был в восторге от ленточек. Еще одна семья сделала облачко с надписью: «Приветствую какашку Макса! Я рад получить первую Максову какашку! Спасибо тебе, Макс», за чем следовало большое улыбающееся личико.
- Оставайтесь непреклонны в своем решении не иметь больше дома памперсов. Если ребенок почувствует, что вы не уверены в своем решении, он будет настаивать на памперсе. Если он почувствует, что вы непреклонны, как скала, он пойдет дальше.
- Когда ребенок попросит подгузник, скажите радостно и восторженно, что у вас памперсов больше нет, потому что он такой умничка, он уже перешел на новый уровень – уровень туалета, и его туалет уже ждет не дождется его первых какашек. Также скажите, что вы украсили туалет по этому случаю, и предложите ребенку пойти посмотреть.
- Потом покажите ребенку, как садиться на унитаз, и попросите его повторить за вами.
- Если он откажется, скажите, что ему не надо сразу же какать; он может сделать это в любой момент, но подгузником больше нет.
- В этот момент важно предоставить ребенку контроль и не заставлять его садиться на туалет. Я бы сказала ребенку, что он может сесть на унитаз и покакать в любое время, когда ему захочется, и вышла, оставив его наедине с туалетом. У меня часто случалось, что ребенок садился и какал в унитаз сразу, как только его оставляли одного и не рассказывали, что нужно делать.
- Он может заплакать, надеясь получить памперс. Будьте уверены: ребенку ничего не грозит – он просто прибегает к истерике в попытке получить подгузник. Если вы уже прочитали главу 7, то уже знаете, как реагировать на вспышку гнева. Эта ситуация ничем не отличается. Скажите ему, что он уже вырос из памперсов и пришло время туалета, и, даже если он будет плакать, это не вернет памперсы назад. Теперь пора какать в туалет.
- Знайте, что он переживет этот переходный период и начнет двигаться дальше. Вы поможете ему совершить полезные перемены в себе, которые поспособствуют его будущей социализации.

Мой ребенок исчезает в другой половине дома и какает там.

Он может делать это, потому что не хочет, чтобы люди вокруг громко говорили: «Ого, ты опять напачкал?», как это могло быть раньше, предпочитая ретироваться. Если дело в этом, просто скажите, что какать – это прекрасно и здорово, и он может спокойно это делать рядом с вами и в ванной.

Иногда препоной становится наш энтузиазм! Испражнение – сильное ощущение, и, возможно, ребенок хочет уединиться, чтобы другие ушли, а единственный способ этого достигнуть – остаться одному. Если вы видите, что ваши попытки взаимодействия и общения с ребенком, когда он пытается покакать, не работают, поэкспериментируйте с тихим поведением. Одна милая девочка, с которой я работала, явно держала все в себе и не отвечала на мое веселье и оживленные просьбы сесть на унитаз. и вот я поменяла тактику; я понизила голос и энергичность и сказала, что она может провести сколько угодно времени, какая. Затем я вышла из ванной и тихо села в другой комнате, предоставляя ей место для действия. Через 7 минут она села на унитаз; ей понадобилось 15 минут, чтобы покакать. Это явно потребовало много времени и концентрации внимания с ее стороны, и ей было легче, когда я е крутилась рядом.

Если вы поменяли тактику поведения, как это описано выше, а ребенок все равно уходит подальше, чтобы покакать, попробуйте понять, что в том месте такого притягательного. В одной семье, в которой я работала, 6-летний мальчик всегда садился какать рядом с вентиляционной шахтой. Я предположила рядом с туалетом поставить фен. Вскоре после этот ребенок начал ходить в туалет. Очевидно, помог охлажденный воздух. Помните, всегда есть причина, по которой наши дети ведут себя особенно – наша задача состоит в том, чтобы верить в это и пытаться в этом разобраться.

Если вы не видите причину, возможно, ребенок случайно сделал это там, а теперь привык и хочет какать только в том месте. Во-первых, поставьте горшок именно так, где он какает; дайте ему знать, что вы ставите там горшок, чтоб он мог туда какать. Каждые пару дней пододвигайте горшок чуточку в сторону ванной; это незначительные изменения помогут ребенку привыкнуть к тому, что какать нужно в другом месте.

Мой ребенок не моет руки после туалета.

Если ваш ребенок не хочет мыть руки в раковине, начните с использования влажной тряпочки. Используя технику контроля, объясните, предупредите, дождитесь ответа и протрите руки влажной тряпочкой или губкой. Это поможет ему привыкнуть к тому, что мы моем руки после туалета.

Сделав так пару раз, при следующем посещении туалета открутите краны до того, как ребенок закончил какать. Сделайте так, чтобы ребенку захотелось подойти к умывальнику перед тем, как выйти из ванной.

- Если он любит пузырьки, наберите в умывальник немного воды и пустите мыльные пузыри.
- Купите мыло в форме любимого героя вашего ребенка.
- Наберите в умывальник немного воды, положите на дно паровозик и попросите ребенка спасти его.

- Восторженно продемонстрируйте, как вы моете руки. После этого можете сказать, какие у вас теперь чистые руки и как они вкусно пахнут.

Он не вытирается после того, как покакал.

Успешное приобретение этого навыка требует времени, тренировки и терпения. Согласно доктору Кристоферу Грину, нормально развивающиеся малыши не подтираются минимум год после того, как научились ходить на горшок, а после этого они еще год развивают и усовершенствуют этот навык. Поэтому совет таков: продолжайте поощрять своего ребенка в этом развитии легко и непринужденно.

Мой ребенок продолжает мочиться на пол – он делает это специально, потому что смотрит на меня и смеется, когда я прошу его так не делать.

Это похоже на провоцирование. Помните, мы говорили о провокациях в главе 6? Наши дети провоцируют нас, просто чтобы посмотреть на нашу реакцию. Что указывает на то, что это провокация? Ребенок смотрит на вас, мочась на пол. Это значит, что он заинтересован не столько в писанье на пол, сколько в том, что вы станете делать в ответ на это. Первое, что надо сделать, – обратить внимание на свою реакцию. Вы кричите «Нет» и бежите к нему? Если да, то это именно та реакция, которую он и хочет получить. Следующий раз, когда ребенок помочится на пол, не подавайте виду. Подождите пару минут, прежде чем прибраться. Когда же ребенок сделает что-то приятное или полезное, среагируйте бурно на это. Если ребенок желает увидеть яркую, бурную реакцию, давайте реагировать так на то, что мы хотим, чтобы он делал. Прочтите главу 6, чтобы узнать больше о провоцировании.

Мой ребенок встает или припадает к полу, садясь какать на туалет.

Радуйтесь, что ваш ребенок нашел, как эффективно пользоваться туалетом. По правде говоря – какое это имеет значение? Если он вполне успешно пользуется туалетом, почему это должно иметь значение, сидит он, стоит или припадает к полу? Мы в общем-то не знаем, как другие люди пользуются туалетом, закрываясь в кабинке или у себя в туалете. У разных культур разные типы туалетов. В некоторых странах правильно будет сесть на корточки над отверстием в земле. Радуйтесь, что он успешно пользуется туалетом, и успокойтесь на этом. Очевидно, с ним это работает. Позже, когда ребенок сможет лучше контактировать с нами и понимать вещи, можно попробовать приучить его сидеть на унитазе.

Мой ребенок полностью раздевается, когда испражняется.

Я видела много детей, которые так же хотели снять всю одежду перед тем, как идти в ванную. Ничего страшного, пока вы дома, однако это создаст проблемы в школе или в общественном туалете. Вы можете помочь ребенку пошагово, по одному предмету одежды за раз. Как показывает опыт, у всех детей, которые так делают, есть одна общая черта: у них есть проблемы чувствительности к разным текстурам, и они сопротивляются этому. Звучит

знакомо? Если в этом дело, я бы предложила действовать согласно технике, предложенной в главе 11, который поможет разобраться со скрытыми сенсорными проблемами вашего ребенка.

Так что же я имею в виду, говоря об одном предмете одежды за раз? Дайте ребенку привыкнуть к ношению чего-то, когда он сидит на горшке. Начните с чего-то очень маленького – когда он сидит на горшке, наденьте смешные очки и предложите ему такие же. Или же начните со шляпы или пары особых туалетных носков. Когда ребенок привыкнет к этому, добавьте еще один предмет одежды; начните с малого, доводя дело до крупных предметов одежды, таких как штаны.

Мой ребенок сначала ходил на горшок, а потом потерял этот навык. Как так вышло?

Это не редкость среди детей. Наши дети разные, и тела их реагируют на все тоже по-разному. Так могло произойти по множеству причин.

Возможно, в их жизни появилось больше стрессовых ситуаций. Они перешли в новую школу или рядом с домом началась стройка. Если вы видите, что это может быть связано с изменениями в окружающей среде, постарайтесь снять напряжение. Если, к примеру, ваш ребенок только что начал ходить в новую школу, будьте терпеливы с ребенком, пока он приспосабливается. Сделайте время, проводимое вне школы, более спокойным и предсказуемым – это облегчит состояние ребенка. Как только ребенок приспособится, вы можете снова начинать приучать его к туалету. Вторая попытка будет менее затратной в плане времени и усилий. Дети не теряют навыков – они просто не могут сконцентрироваться на этом из-за других проблем.

Вероятно, ваш ребенок вышел на новый уровень социального развития. Возможно он посещает курс лечения, где он работает над речью, стал говорить больше или увеличил длительность удерживания внимания во время общения; поскольку ребенок сконцентрировал все свое внимание на развитие этого навыка, приучивание к туалету отошло на второй план. Как только этот новый навык будет сформирован, ваш ребенок снова вернется к развитию навыка пользоваться туалетом.

Самое главное – оставайтесь терпеливы со своим ребенком; помните, что он старается изо всех сил.

Если ребенок научится писать в горшок, сможет ли он потом легко переключиться на туалет?

Мой ответ – да. Я работала с больше чем тысячью детей и взрослых с самыми разными диагнозами и ни разу не сталкивалась с ситуацией, когда ребенок мочится в горшок, но отказывается мочиться в унитаз. мы прививаем ребенку понятие о том, что кал и моча должны отправляться в емкость, а сам человек остается чист и свеж.

Самое важное, о чем нужно помнить, отправляясь в путешествие по обучению пользоваться туалетом, – это должно быть весело и непринужденно. Если вы будете применять техники, описанные в этой главе, ваш ребенок научится пользоваться туалетом. Важно расслабиться, стараясь вместе и с радостью. Никто не знает, сколько времени займет ваше путешествие, но рано или поздно вы его закончите. Наслаждайтесь процессом!

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТИЙ

- Решите, что туалет, кал и моча – это прекрасно.
- Заведите туалетный дневник.
- Купите все, что надо: горшки, брезент, кемпинг-туалет.
- Выберите день, когда вы начнете приучать ребенка к туалету.
- Словами объясните все, что происходит в туалете.
- Покажите ребенку, как пользоваться туалетом.
- Сделайте поход в туалет событием.
- Откажитесь от памперсов.
- Просите ребенка сесть на горшок. Просите по-разному.
- Ориентируйтесь по туалетному дневнику, когда время попросить ребенка сходить в туалет.
- Предлагайте, когда ребенок проявляет малейший интерес к горшку, обычному туалету или кемпинг-туалету.
- Предлагайте, когда ребенок начинает пританцовывать.
- Предлагайте, когда вы видите, что ребенок уже испражняется.
- Будьте настойчивы.
- Замените свое «надо» на «хочу» как движущую силу ваших стараний.
- Включите туалет в игры, в которые вы играете с ребенком.
- Хвалите и торжествуйте при каждом шаге вашего ребенка навстречу использованию туалета!

Глава 10.
СОН

Сон полезен и для меня, и для моего ребенка

Сон может оказаться серьезной проблемой для ребенка с расстройством аутичного спектра. Согласно исследованиям от 44 до 83 % аутичных детей имеют проблемы со сном (по сравнению с 10-20% типично развивающихся детей).

Когда не спят наши дети, не спим и мы! Сон жизненно необходим, как для детей, так и для взрослых. Без сна мы начинаем слетать с катушек. Проблемы только усиливаются, так как мы теряем способность адекватно оценивать реальность; мы даже можем «создавать» проблемы на пустом месте. Мы становимся раздражительны, безрассудны и вспыльчивы. А это не помогает в воспитании аутичного ребенка, которому нужны предсказуемость и последовательность. Это так же вредит вашему браку и здоровью. Не удивительно, что лишение сна считается эффективной пыткой, методом доведения до частичного затемнения сознания и даже до безумия.

Иногда вам может казаться, что ваша жизнь уж слишком сложна, что вы просто не выдерживаете повседневного контакта со своим ребенком. Удивительно, как все может поменяться спустя две недели хорошего сна или месяц сна всю ночь. Вы по-другому станете относиться к ребенку и к ситуации в целом! Голова и тело будут болеть намного меньше. Туман в голове, с которым вы жили несколько лет, рассеется. Вы обретете давно утерянную энергичность и сможете успевать и по дому, и с ребенком не невероятной легкостью!

Неделя здорового сна каждую ночь! Звучит отменно! Просто музыка для ваших ушей, не правда ли? Действительно плохо и мало спящий человек выберет это вместо билетов на финал Чемпионат Мира по футболу или выигрышного лотерейного билета! Если вы ответите нет, значит вы еще не так и мало спите. Наш сон часто зависит от того, сколько спят наши дети. Мы найдем 101 причину не спать и остаться с ребенком. Среди следующих мыслей есть те, которые бывают у вас? Возможно, ваш ребенок уже разговаривает и открыто вам это говорит, или, может быть, вы так понимаете его поведение.

Вы можете решить, что ваш ребенок говорит вам:

- Я не сплю, поэтому ты тоже не должен спать.
- Я еще не так устал, чтобы идти спать.
- Мне страшно спать одному.
- Я разлюблю тебя, если ты оставишь меня спать одного.
- Ты злой, потому что спишь, когда я бодрствую.

Возможно, вы верите в то, что:

- Мой ребенок не уснет, если я не полежу с ней первые пять часов.
- Мой ребенок будет шуметь и разбудит соседей.
- Если я не буду с ней спать, она будет бодрствовать всю ночь, а днем проспит курсы лечения.
- У моего ребенка может развиться физиологический страх и остаться на всю жизнь, если я оставлю ее одну плакать перед сном.
- Мой ребенок проснется очень рано, если я уложу ее спать раньше.
- Мой ребенок боится спать один.

Мы можем найти много причин не менять условия сна ребенка. Если вы будете применять стратегии и техники, описанные в этой главе, все окажется быстрее и проще, чем вы думали. Воспользовавшись этими стратегиями, родители часто сожалеют, что не делали так раньше.

Джоанна, 6-летняя девочка, которой диагностировали первазивное расстройство развития, могла с легкостью не спать 36 часов к ряду. Если ее мама пыталась пойти поспать, Джоанна стягивала с нее покрывало и говорила: «Вставай». Если та не вставала, девочка тянула ее за руку или волосы, пока та не вставала с постели. Тогда девочка требовала включить телевизор и принести ей поесть. Мама не видела другого выбора и делала то, что требовала ее дочь.

Ян, 5-летний мальчик с синдромом Аспергера, заявлял с несчастным видом и слезами на глазах: «Куда делась вся любовь? Осталась только ненависть», когда родители предлагали ему спать одному в спальне. Он превосходно давил родителям на жалость.

Алфи, 14-летний аутичный мальчик-эпилептик, не спал каждый день до 2 часов ночи. Мама боялась оставлять его одного в комнате, опасаясь приступа, поэтому каждый день играла с ним до глубокой ночи, пока тот не засыпал. Ей нужно было следить еще за 3 детьми, а вставала она в 6 часов утра каждое утро. Алфи же спал до 10 и вставал бодрый, в отличии от своей мамы.

Все эти три семьи применяли техники, описанные в этой главе, на протяжении недели.

Некоторые техники могут быть вам знакомы. Они просты и эффективны; это не магия и не высшая математика. Однако это потребует выполнение обязанностей с вашей стороны: довести дело до конца и не поддаться ни мимолетному упадку сил, ни искушению быстро решить проблему. Поэтому важно не только хотеть хорошо спать, но и притворять это желание в жизнь – и для себя, и для ребенка. Только представьте, как это изменит вашу жизнь и поможет вашему ребенку!

Представьте, что уложили младшего ребенка (до 8 лет) спать в 19.30, среднего (до 14 лет) в 20.30, а старшего в 21.30. а после этого чудная тишина наполняет дом. Мир. Никто ни о чем не просит. Ни о ком не надо заботиться. Можно уделить немного времени себе, принять ванну или спокойно доделать то, что надо. Только представьте, сколько пользы получит ваш ребенок от регулярного ночного сна.

Думайте о пользе для вашего ребенка. Недосыпая, наши дети, как и их нейротипичные сверстники, становятся раздражительными и капризными. В отличии от нейротипичных детей они могут еще стать менее податливыми, требовать больше контроля и чаще прибегать к повторяющимся движениям. Нехватка сна также может усилить проблемы с сенсорной системой, и громкие звуки или сильные прикосновения станут нестерпимы. Здоровый ночной сон поможет ребенку взять максимум от обучения и лечения. Ребенку будет легче сконцентрироваться, слушать и справляться с неожиданностями, потому что уровень стрессоустойчивости, помноженный на хороший сон, только вырастет.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале «Слип», когда мы не высыпаемся, мы теряем способность понимать выражения лица (van der Helm, Gujar

and Walker, 2010). Нашим детям и так сложно понимать социальные сигналы, такие как выражение лица, что только усугубляется нехваткой сна.

Когда мы имеем представление о том, какой жизни мы хотим для себя и своих детей, у нас есть конкретная цель, к которой мы движемся. Чем больше мы хотим что-то изменить, тем выше вероятность того, что мы сделаем все необходимое, чтобы этого достичь, даже вопреки решительности и настойчивости наших хитрых детишек.

Самостоятельно ложиться спать – это приобретенный навык

Этому учились мы все, а значит важно обучить этому и своего ребенка. Осознание этого пришло ко мне неожиданно. Мы учим наших детей многим, иногда очевидным вещам, таким как ездить на велосипеде, есть вилкой и ножом или играть в футбол, но никогда не задумывалась над тем, что нужно учить, как ложиться спать. В рамках «Сан-Райз Програм» мы научили тысячи детей правильно укладываться спать. Наши дети просто этому никогда и нигде не учились, а ведь мы можем научить их этому с легкостью. Многие из нас не предоставляют своему ребенку такой возможности. Вместо это мы поступаем так:

- Укачиваем его на руках.
- Убаюкиваем его, ложа в машину и катая по городу.
- Разрешаем засыпать под телевизор или на диване в гостиной.
- Ложимся рядом и гладим его по спине.
- В буквальном смысле служим подушкой или матрасом.
- Читаем ему вслух, пока он не уснет.

Проснувшись не в машине или не на диване, без мамы и папы под рукой, ребенок сразу же идет на поиски того, что (или кто) снова его убаюкает. А это вы! Будет логично, если он пойдет и разбудит вас. А если он приучен засыпать самостоятельно, он просто перевернется на другой бок и уснет. Чтобы помочь ребенку освоить этот навык нужно предоставить ему такую возможность, уходя из спальни до того, как он полностью уснул.

Приучайте ребенка к тому, что ночью надо спать

Когда наши дети просыпаются ночью и дают знать, что хотят есть или пить, некоторые из нас пойдут приносить пить и готовить есть. Поступая так, мы приучаем ребенка к тому, что ночь – время покушать. Он может попросить нас спеть песню, попускать мыльные пузыри; поддаваясь, мы показываем, что ночь – время для игры. Иногда дети становятся очень общительны и активны ночью. Причиной этого может быть то, что ночью дом затихает, все ложится спать, а ребенок получает индивидуально все внимание. Желание воспользоваться такой возможностью вполне понятно; однако это приучает ребенка к тому, что ночь – время для развлечений. Если вы научите ребенка, что ночью можно только спать, он скорее всего и будет спать. Хорошо выспавшиеся ребенок и его родитель смогут больше поиграть на протяжении дня, чем недоспавшие.

Упражнение 10.1

Узнайте, к чему вы приучаете ребенка относительно ночного времени суток. Задумайтесь, чем вы занимаетесь в это время. Что вы ему говорите? Вы играете с ним, поете песни, кормите, обнимаете и целуете его, читаете ему книги или смотрите кино вместе с ним? Вы купаете его, ложитесь к нему в постель или забираете его с собой? Запишите, что вы делаете; подумайте о том, что вы написали, и задумайтесь: чему же вы учите своего ребенка?

ЕДА МОЖЕТ ИГРАТЬ ВАЖНУЮ РОЛЬ В РАСПОРЯДКЕ СНА

Молочные продукты, сахар и прием пищи перед самым сном – три распространенных фактора, влияющих на нарушение сна.

Молочные продукты

Проводились исследования, которые установили закономерность между чувствительностью/непереносимостью или аллергией на казеин, белок, содержащийся во всех молочных продуктах, и ночным бодрствованием, в особенности смехом и разговорами. Если ваш ребенок просыпается с приступом смеха без видимой причины или бормочет себе что-то под нос, я посоветовала бы попробовать исключить из его рациона молочную продукцию хотя бы на три месяца и посмотреть, возымеет ли это результат (в главе 12 вы узнаете, как это сделать). Если ребенок чувствителен к молочной продукции, это может вызывать вялость днем, из-за чего днем он будет спать, а ночью бодрствовать.

Сахар

Сахар является стимулятором. Он увеличивает энергию ребенка вдесятеро. Я уверена, что вы чувствовали это на своем ребенке. Вы даете ему сахар, и все ускоряется. Вы сами кушаете что-нибудь сладенькое для приращивания энергии. Один учитель как-то рассказал мне: если выпадал день именинника и ученик приносил торт, Хэллоуин или любой другой праздник, учителя выдавали сладкое не раньше, чем за 20 минут до того, как пора было отправлять учеников по домам, чтобы не пришлось разбираться с детской «гиперактивностью» и тем хаосом, который устраивали дети «под сахаром». Думаю, нет необходимости еще раз разъяснять, что мы не хотим перед сном давать ребенку то, из-за чего он будет бодрствовать ближайшее время. Пожалуйста, прочитайте главу 12, чтобы больше узнать о сахаре и о том, как убрать сахар из питания своего ребенка.

Я работала с семьей, в которой 12-летняя аутичная девочка никогда не спала ночью. Ее семья ни разу за 12 лет не спала полную ночь. Вместе с ее родителями мы пересмотрели ее питание: все, что она ела, содержало сахар. Ее родители согласились поэкспериментировать и постепенно убрать сахар из ее рациона. Когда они это сделали, она впервые за всю жизнь начала спать по ночам. Ее родители больше не применяли никаких стратегий – это все, то нужно было сделать.

Прием пищи на ночь.

Кормление ребенка перед сном выливается в две вещи:

Выброс энергии – задача пищи заключается в том, чтобы пополнить наши запасы «топлива» и дать силы бегать, прыгать, ходить и танцевать. Это не то, что нам надо перед сном.

Несварение – что усложняет процесс засыпания. Вы сами наверняка хотя бы раз жалели, что так поздно и так плотно поели.

Добавки, содовая, кофеин и шоколад выполняют роль стимуляторов, поэтому было бы разумно убрать их из рациона ребенка, чтобы решить его проблемы со сном. Съев что-то из этого перед сном, он просто не сможет уснуть.

У моего крестного был так называемый «поздний ужин». Он имел место поле ужина, по не позже, чем за полтора часа до сна. После «позднего ужина» еду больше не давали. Его родители приучили своих детей к этому с маленького, и они всегда крепко спали всю ночь (в том числе в то время, когда моя крестница проходила курс «Сан-Райз Програм»).

УСТАНОВИТЕ РАСПОРЯДОК И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО

Наше тело очень хорошо реагирует на распорядок дня. Я просыпаюсь в 6 утра, не зависимо от будильника, просто потому что тело привыкло просыпаться в это время. К 10 вечера я уже устаю, и в это время я обычно иду спать. Мое тело знает мой распорядок, потому что я себя к этому приучила.

Как сообщает Американский Национальный Фонд по проблемам сна, «совет №1 для развития позитивных привычек сна у ребенка – придерживаться вечерней процедуры. Благодаря вечерней процедуре ребенку легче будет расслабиться, уснуть и спать всю ночь» (Sleep for Kids, ND). Начав соблюдать вечернюю процедуру, вы почувствуете ее волшебство. 8 секретов, раскрытых ниже, помогут вам это сделать.

8 секретов успешной вечерней процедуры

Секрет 1: Объясните ребенку новый порядок

Со всей своей убежденностью и решимостью объясните ребенку новый порядок. Расскажите ребенку в деталях, что будет происходить, за день до и в день введения нового порядка. Обратите внимание на то, что, если ребенок проснется ночью, вы больше не будете приходить и лежать с ним, потому что хотите научить его самостоятельно засыпать. Скажите, что ему придется всю ночь спать самому в своей кровати. Скажите, что вы все равно остаетесь в доме, что вы очень его любите и что вы верите в него, что вы увидитесь утром и вместе позавтракаете. Объясняйте все это веселым, приподнятым тоном. Также дайте ему «ночного друга». Брайан Хоган, мой замечательный друг и учитель «Сан-Райз Програм», разработал идею «ночных друзей». Вы покупаете большого мягкого мишку или куклу. И мама, и папа берут по футболке, в которой они спали пару ночей, и надевают их на «ночного друга». Это работает чудесно, потому что новый «ночной друг» ребенка пахнет вами, привнося частичку мамы и папы в спальню ребенка.

Секрет 2: Приготовьтесь

Остался час до того, как пора будет идти спать, а ребенок только что съел свой «поздний ужин». Начинайте создавать мирную и спокойную атмосферу в доме. Позвольте телу ребенка расслабиться и приготовиться ко сну. Выключите компьютер и телевизор. Включите какую-нибудь спокойную музыку; «Слипи бейби» от Брейн Технолоджиз – это мелодия, специально разработанная для приготовления ко сну (см. http://advancedbrain.com). Включите это на небольшую громкость и присмотритесь к изменениям в себе и в ребенке. Поиграйте с ребенком в тихие, спокойные игры; держитесь подальше от игр вроде доганялок – это слишком энергично и бодряще. Если ребенок попросит поиграть в это, объясните, что скоро пора спать, а в догонялки вы с радостью поиграете завтра. Сейчас вы с большим удовольствием поласкаете его, почитаете книгу или соберете пазл.

Если на дворе лето, задерните шторы, давай ребенку понять, что скоро время спать. Если сейчас зима, притушите верхний свет или выключите его совсем, включив маленькую лампу. За 45 минут до сна, начинайте продвигаться поближе к детской. Это даст вам возможность покупать ребенка перед последними моментами вечерней процедуры. Каждый ваш шаг станет индикатором того, что наступает время спать, и, может быть, ребенок даже быстрее заснет.

Секрет 3: Позвольте ребенку поплакать

Слезы сейчас обеспечат ребенку сон потом. Детский плач – как правило самое уязвимое место вечерней процедуры. Самая распространенная причина, по которой у ребенка отсутствует регулярный распорядка сна, состоит в том, что нам тяжело слушать, как ребенок плачет по нам. Это понятно. Иногда дети могут звать нас и плакать целый час, а может, даже больше, прежде чем уснуть. Мы знаем, что, как только мы войдем и ляжем с ребенком или заберем его к себе, он тут же успокоится и уснет. А если мы пойдем и останемся с ним, остальные домочадцы не проснутся. Но это только временное спасение, гарантирующее, что так будет продолжаться годами. Решение заключается в том, чтобы помочь ребенку спасть самому, не заходя к нему, когда он плачет.

Некоторые боятся, что, если мы не придем, ребенок подумает, что мы его бросили и больше не любим. Я бы предложила другую установку, которая поможет вам придерживаться убеждения в том, что подобное поведение – проявление любви и готовности помочь своему ребенку, а не зла и жестокости. Это всегда помогает, если мыслить глобальнее о том, что вы любите своего ребенка. Ваш ребенок знает. Что вы его любите. Вы его не бросили. Большинство детей даже не помышляют о мире без нас. Здесь вы правы. Вы создали для ребенка уютный дом, полный заботы. Он в безопасности, и все хорошо. Поплакать пару раз перед сном не навредит ни ребенку, ни вашим отношениям. Это наоборот только поможет. Как я уже говорила раньше, крепкий ночной сон только поспособствует налаживанию контакта с вашим ребенком. Он познакомит его с новыми вещами и научит обращаться с уже известными вещами. Все эти преимущества пойдут на пользу вашим отношениям. Лучшее, что вы можете сделать для него в данный момент, – это научить его засыпать без посторонней помощи. Если мы предоставим ему возможность сделать это, он освоит этот навык. Если мы дадим ему поплакать сейчас, это сослужит ему хорошую службу на будущее.

Важно помнить еще одну вещь. Я помогала одной маме справиться с беспокойством по поводу вечерних слез ребенка и искушением пойти к нему и забрать с собой в кровать. Когда я спросила, почему она не могла противиться этому желанию, она ответила, что у сына и так много проблем и он заслужил уют рядом с мамой ночью. После этого она засмеялась. Я спросила, почему она смеется. В ответ я услышала: «Кого я обманываю? Большую часть ночи я уставшая, раздражительная и едва ли могу успокоить и поддержать его». Вместе мы посмеялись над такими вот ожиданием и реальностью. Посреди ночи мы уставшие и очевидно находимся не в лучшем состоянии. Понимание этого помогло ей устоять и не ходить к сыну посреди ночи и таким образом поменять его режим сна.

Если кратко, то:

- Ничего страшного, если она плачет, это не сформирует у нее страх на всю оставшуюся жизнь. У все нас было такое, когда плачешь перед сном, а утром просыпаешься в чудесном состоянии.
- Она учиться важному навыку, который она будет использовать каждый вечер всю свою жизнь.
- Оставляя ее поплакать и давая возможность самой уснуть, я помогаю ей отдохнуть и восстановить силы, что поспособствует ее здоровью и даст ей отдохнуть перед лечением или школой.
- Я сделала ее комнату безопасной, так что я знаю, что все хорошо.
- Моего ребенка любят, хорошо кормят и присматривают; она знает это и не разозлиться на меня за этот момент.
- Я перетерплю этот момент, и она тоже.

Это значит, что не нужно идти в детскую комнату, когда она посреди ночи просыпается и плачет за вами. Это значит не лежать с ней, пока она не уснет. Это значит уходить из ее спальни, пока она сонная, но не уснула полностью, чтобы она могла потренироваться засыпать самостоятельно.

Секрет 4: Отведите ребенка назад в спальню

Если ваш ребенок просыпается и приходит в вашу спальню ночью, искушение оставить его в своей постели будет очень велико. Иногда дети заходят и мигом засыпают. Вы устали, и сейчас кажется, что поддаться намного проще. У меня такое тоже было! Но посмотрите на все это шире. Вы хотите, чтоб ваш ребенок мог свободно спать всю ночь в своей кровати. Это полезно и на будущее. Если он приходит к вам в постель посреди ночи, это значит, что все еще не может сам улечься спать. А вы не всегда сможете быть рядом. Приучите своего ребенка к этому, отнеся его сразу же в свою комнату. Делая это, вы можете напомнить ему, что он теперь будет спать всю ночь в своей кроватке. Поступайте так столько раз, сколько он будет приходить к вам. Возможно, ребенок все поймет с первого раза, а может, ему придется повторить это 20 раз в первую же ночь. Не сдавайтесь; если мы будем настойчивы, ребенок нас поймет.

Франсису было 3 года, и он всегда спал в родительской кровати. Они прибегли ко всем стратегиям, описанным в этой главе. В первую ночь они относили в его спальню 30 раз, во вторую – только 6, а в третью – уже ни разу. С того времени он начал всю ночь спать в своей комнате. Это занимает меньше времени, чем мы

рассчитываем. Подумайте об этом так: пара бессонных ночей – мизерная цена за возможность для вашего ребенка всю последующую жизнь спать самостоятельно в своей комнате.

Некоторые наши дети покидают спальню, как только вы завершили вечернюю процедуру и ушли. В первую очередь оцените свою реакцию на это:

- Вы игривы с ребенком, когда он покидает свою комнату? Вы отводите его назад, играя в догонялки? Вы разрешаете ему побыть внизу минут десять после того, как он спустился? Вы разговариваете с ним, обнимаете и укачиваете его, пока он сидит у вас на руках?
- Вы реагируете «негативно», крича, читая мораль и объясняя, почему нельзя выходить из своей комнаты, или ярко выражаете свое недовольство? Кажется, это приняло форму провокации (глава 6), и ребенок выходит, просто чтобы посмотреть на вашу реакцию.

Все описанные выше реакции и вариации на эту тему делают из этого веселое и интересное занятье для ребенка. Суть в том, чтобы сделать это скучным и неинтересным для ребенка, оставаясь спокойным и расслабленным, а также делая игры прерогативой дневного времени. Для этого необходимо следующее:

- **Отправляйте ребенка к себе каждый раз, когда он выходит.** Делайте это легко и непримечательно. Это значит: не вступайте в длительную беседу; не реагируйте на попытки ребенка вовлечь вас в игру; не приносите ему поесть и попить; не позволяйте ему смотреть телевизор (конечно, если он болен, удовлетворяйте все его потребности). Возможно, вам придется сделать это 30 раз за ночь, однако если вы будете жестко придерживаться этой тактики, ребенок откорректирует свою привычку за 3-4 ночи. Если ваш ребенок из тех, кто покидает свою комнату уж очень часто, побудьте какое-то время рядом с его комнатой, чтобы не делать его путешествие увлекательным. Помните, если вы сейчас пожертвуете немного времени, вы скоро будете пожинать плоды. Эффективность данного метода не зависит от возраста вашего ребенка. В первые пару дней использования этого метода сведите активность в доме до минимума. Если ваш ребенок очень любит смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, пусть никто не пользуется ни компьютером, ни телевизором, пока ребенок учится оставаться в своей комнате и самостоятельно укладываться спать – он может уходить из комнаты, чтобы еще разочек глянуть телевизор или поиграть на компьютере.
- **Установите на двери детской затвор**. Это прекрасно работает по отношению к маленьким детям. Удостоверьтесь, что затвор находится достаточно высоко, чтобы ребенок не смог на него вскарабкаться.
- **Закрывайте дверь в детскую.** Это быстрый и легкий метод удержать ребенка в своей спальне. Это еще одно ограничение, которое поможет ребенку получить такой необходимый сон. Все мы создаем своим детям ограничения. Мы закрываем входную дверь на ночь, чтобы наши дети не вышли из дома одни и не навредили себе. Для кого-то из нас закрыть дверь в детскую – тоже самое. Возможно, ваш

ребенок встает ночью, идет гулять по дому и играет с опасными для него приборами. Ваш ребенок может вас при этом и не будить, поэтому необходимость закрывать его в комнате на ночь вполне обоснована. Если вы хотите так поступить, знайте, что вы делаете это для его же блага, а не в целях наказания. Объясните ему, что его дверь закрыта на ключ и почему вы так сделали. Поставьте в комнате видео-няню, чтобы быть в курсе того, что там происходит. Убедитесь, что в комнате абсолютно безопасно (см. секрет 6). Если ваш ребенок приучен к туалету, поставьте в комнате кемпинг-туалет (см. глава 9), чтобы он мог им воспользоваться в случае необходимости. Это поможет ему научиться находиться в своей комнате и спать крепко всю ночь.

Если вы имеете дело с ребенком постарше или со взрослым, с которым можно поговорить и обсудить это, проведите «переговоры» на счет времени, которое надо проводить в своей комнате. Предоставьте ему контроль над тем, во сколько следует идти в свою комнату; предложите ему три варианта времени на выбор. Предоставление права выбора даст ему чувство контроля над ситуацией. Например, скажите ему, что, поскольку он стал старше, он может выбирать, когда ему идти в свою комнату: в 20.00, 20.30 или 20.45. Также предложите на выбор время, когда уже надо выключать свет: в 20.30, 20.45 или 21.00. Если ваш ребенок склонен постоянно менять свое решение, скажите ему, что выбранное время будет актуально месяц; в конце месяца он сможет снова выбрать другое время среди тех же трех вариантов.

Такие переговоры помогут вашему ребенку почувствовать, что это он выбирает себе режим сна. Так ему будет легче с этим смириться, и он будет меньше с вами пререкаться.

Секрет 5: Превратите его комнату в приятное место

Переоформите детскую и сделайте из нее приятное место. Если ваш ребенок больше спал в вашей спальне, чем в своей, ему может быть непривычно в своей спальне, или же эта комната стала больше напоминать просто место для хранения вещей.

Объясните своему ребенку, что он достаточно взрослый, чтобы спать всю ночь в своей комнате, а вы позаботитесь, чтобы там ему было тепло и уютно. Возможно, стоит купить новое стеганое или пуховое одеяло с изображением любимого героя вашего ребенка, машинок или футбольной командой. А может, нужно купить ночник или новую мягкую игрушку, с которой можно спать, или пару новых книжек с историями на ночь. Предложите ребенку это с восторгом, находясь вместе в спальне.

Секрет 6: Превратите его комнату в безопасное место

Посмотрите на спальню своего ребенка с точки зрения безопасности. Как мы уже говорили, мы не будем заходить в спальню ребенка, когда он плачет, поэтому нужно удостовериться, что там абсолютно безопасно. Учитывайте следующее:

Если ваш ребенок любит лазить, куда он сможет вскарабкаться? Сделайте это невозможным. Уберите стулья и туалетный столик, на которые он может залезть.

Если он сможет карабкаться по кровати, уберите каркас и сделайте такой себе футон – пусть ребенок спит на матрасе на полу.

Если ваш ребенок любит все жевать, убедитесь, что в комнате нет вещей, раскусив которые, останутся острые края.

Проверьте, чтобы в комнате не было мелких деталей, которые можно проглотить и подавиться.

Вы так же можете установить в комнате видео-няню и наблюдайте за тем, что собирается сделать ваш ребенок, когда плачет ночью, не показывая этого физически. Это поможет вам чувствовать себя спокойнее.

Секрет 7: Дайте ему уснуть самому в собственной кровати

Нужно покинуть детскую спальню до того, как ребенок уснет. Это значит, что, если вы раньше читали ему книгу, пока он не уснет, продолжайте читать ему на ночь, но останавливайтесь до того, как он уснет. Если вы раньше лежали с ним, пели ему и укачивали, пока он не уснет, соблюдайте и дальше этот ритуал, просто уходите до того, как он уснет. Если вы не прекратите и не дадите ребенку уснуть самому, вы украдете у него возможность освоить этот важный жизненный навык.

Секрет 8: Не делайте исключений

Волшебство вечерней процедуры заключается в постоянство, с которым она соблюдается. Временами вам может показаться, что все будет проще, если вы разрешите ребенку поспать в вашей кровати «всего разочек». Часто такой «разочек» становится регулярным. Если мы хотим поменять распорядок сна нашего ребенка, важно дать его организму возможность привыкнуть к изменениям, будучи постоянным в своих действиях. Вам это может показаться «одним разочком», а ему это нарушит внутренний ритм и веру в то, что, если вы сказали спать, это значит спать.

Будет благоразумно не соблюсти вечернюю процедуру только при одном условии – в случае аварийной ситуации, например, при пожаре. Но ведь это же очевидно! Даже когда ребенок болеет, вы можете придерживаться распорядка и оставлять его спать одного. Если вам нужно среди ночи поухаживать за ребенком, дать ему лекарство или помочь при приступе кашля, постелите себе в детской отдельно. Так вы сможете присматривать за ним, пока он болеет, но не нарушите привычку спасть в своей комнате самому. Много родителей говорят, что их дети соскакивают со своего режима сна и снова начинают спать в родительской кровати после болезни. Этого нельзя допускать.

Если вы хотите достичь мечты и воспитать ребенка, который спит всю ночь напролет, смените свою установку «всего разочек» на «Я сделаю все необходимое, чтобы отстоять новый распорядок сна» – вы сможете!

Пара полезных примеров организации вечерней процедуры

Вы можете выбрать одну из этих схем вечерней процедуры и опробовать ее или же создать свою собственную. Не имеет особого значения, что вы делаете; эффективность обуславливается тем, как вы это делаете, и восьмью выше описанными секретами. В этом разделе я предложила несколько комбинаций времени и занятий; вы можете выбрать что-то отсюда и использовать без

изменений или внести свои коррективы, подстраивая вечернюю процедуру под своего ребенка и то, что ему нравится. Даже если вашему ребенку от 2 до 5 лет, прочитайте схемы и для других возрастов, ведь они могут больше подходить вашему ребенку. Если ваш ребенок еще младше, я бы предложила покупать его перед сном – теплая вода имеет успокоительное действие. Однако, ребенка можно купать в любое время – это не обязательно должна быть часть вечерней процедуры.

Для ребенка 2-5 лет

17.00 Ужин
18.15 Купание
18.40 Прочтите ему две истории, спойте песенку, расставьте в правильном порядке все мягкие игрушки, прилягте с ним, поласкайте его 5 минут, поцелуйте и пожелайте спокойной ночи.
19.00 Выключите свет и выйдите из комнаты.

Для ребенка 6-8 лет

17.30 Ужин
18.45 Купание
19.10 Полежите с ним в постели, слушая успокаивающую музыку, тихо играющую на фоне, порастирайте ему ноги и голову.
19.30 Выключите свет и выйдите из комнаты.

Для ребенка 9-14 лет

18.00 Ужин
19.00 «Поздний ужин»
19.30 Купание
20.10 Прочтите ему три истории. Подержите его за руку или погладьте по голове, если ребенок не против.
20.30 Включите фоновую музыку, выключите свет и выйдите из комнаты.

Для ребенка старше 14 лет

18.00 Ужин
19.00 «Поздний ужин»
20.00 Начинайте готовить комнату ко сну.
20.30 Прочтите ему пару истории или оставьте ребенка почитать самостоятельно, если он умеет читать, или порассматривать журналы и книжки, если еще не умеет. Можно оставить его поиграть одного под тихо включенный телевизор или DVD.
21.00 Вернитесь, пожелайте спокойной ночи и выключите свет.

ИСТОРИЯ ДЖОАННЫ

Джоанна, 6-летняя аутичная девочка, о которой мы говорили в начале этой главы, могла бодрствовать по 36 часов кряду, а для отдыха ей требовалось немного. Ее мама пыталась сама пойти поспать, но дочь будила ее и кричала, пока та не встанет, спустится вниз, включит телевизор и даст ей тарелку хлопьев. Джоанна не

желала общаться с мамой, но она хотела, чтобы мама сидела рядом на диване, пока Джоанна «разрывалась» между просмотром телевизора и игрой с «магнитными буквами». Каждый раз, когда ее мама пыталась встать, она начинала кричать и тянуть ее назад на диван. Мама продолжала считать, что она обязана это делать.

Мама Джоанны просто не могла больше там мало спать. Я помогла ей создать нормальный режим сна, и она решительно его придерживалась. Это сработало. Она прошла такие стадии:

- Не шла к ней ночью, когда она плакала.
- Помогала ей оставаться в своей комнате, установив на двери затвор.
- Сделала комнату безопасной.
- Сделала ее комнату приятным местом, купив несколько мягких игрушек Мой маленький Пони, с которыми она любила спать.
- Не делала исключений. Всегда отправляла ее спать в свою комнату в 19.30.
- Давала ей уснуть самостоятельно.

В первую ночь ее уложили спать в 19.30, когда мама ушла из комнаты, она не спала и не проявляла ни малейшего желания это делать. Ее мама ушла, сказав, что время игр окончено и пора спать. Через пол часа девочка начала кричать и плакать; она звала маму почти два часа. Потом она перестала плакать, но все равно не ложилась спать и играла до двух часов ночи. Зайдя в комнату, мама увидела ее лежащей в углу, подняла ее и отнесла в кровать. На следующий день она уже не плакала по маме; она просто играла наедине, а в полночь ее нашли уснувшей в том же углу. На протяжении двух недель она засыпала все раньше и раньше, в конце концов начав спать с 8 вечера до 7 утра.

Ночное время больше не представляло для нее никакого интереса. Ее мама, телевизор и еда оказались вне зоны доступа в это время. Из-за этого единственным интересным занятием ночью остался сон. Чем больше она спала, тем больше ее организм привыкал ко сну и тем легче ей было спать. Ее мама пожалела, что не сделала этого раньше. Она была поражена тем, как просто этого можно достичь.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Почему это плохая идея, давать ребенку засыпать под телевизором?

Часто в хозяйстве есть не один и не два телевизора, а часто даже по телевизору и DVD-проигрывателю в каждой спальне. Кажется очень заманчивой возможностью оставить ребенка засыпать под телевизор, сделав его устройством для сна вместо себя. Сложность состоит в том, что, если ребенок проснется среди ночи, ему нужен будет телевизор, который снова его убаюкает. Мы же стремимся к тому, чтобы научить ребенка самому себя успокаивать и убаюкивать без посторонней помощи. Исследования также показали, что количество времени, проведенное за телевизором или компьютерными играми, негативно влияет на длительность сна как у детей, так и у взрослых (e.g. Cespedes et al. 2014$ Thompson and Christakis 2005), из чего следует вывод: если вы уменьшите время, проводимое ребенком перед экраном, вы имеете все шансы увеличить время его сна.

Я живу в многоквартирном доме и переживаю, что плач ребенка будет мешать соседям.

Это может стать загвоздкой для многих семей, живущих в многоквартирных домах. Возможный выход из ситуации, который хорошо сработал у многих семей, с которыми я работала, таков: напишите письмо или постучитесь в дверь к соседям, которые могут пострадать, и объясните ситуацию – вы помогаете своему аутичному ребенку научиться спать всю ночь в своей постели, а это значит, что он может плакать пару дней, и что вы бы были очень благодарны за понимание и поддержку в этом деле. Вы можете также испечь им немного печенья или предложить им свою помощь в чем-то, инициируя взаимопомощь и великодушие. Такое общение часто помогает и подпитывает понимание и доброту в других.

Я уверена, что среди читателей есть такие, кто подумал: «Мда, это точно не про меня, я не могу действовать так радикально и навязчиво». Если это в том числе и про вас, помните, что вы делаете все это для своего ребенка. Напомните себе о той пользе, которую он получит при полноценном сне, и сделайте этот решительный шаг. Иногда нам приходиться покидать свою зону комфорта и совершать смелые, иногда даже дерзкие поступки для достижения нашей цели. Возможно, вы удивитесь, как и многие другие родители, узнав, ваш ребенок плачет не так уж и долго, и этот вопрос никогда и не встанет! А может, ваш ребенок поплачет только одну ночь – а вашим соседям это уже знакомо.

Мой ребенок засыпает у себя в кровати, а потом посреди ночи приходит ко мне. Я не против этого, но следует ли мне останавливать ее?

Это ваш ребенок и то, как вам ее воспитывать – ваше дело; если вы хотите, чтобы она спала с вами, в этом нет ничего плохого. Однако не следует забывать, что наши дети быстро привыкают к рутине. На моем опыте не было аутичных детей, которые просто так решали, что он хотят спать сами в своей постели. Так что имейте в виду долгосрочный результат того, что ваш ребенок спит в вашей постели. Как он этому научиться, если мы не учим его спать самостоятельно?

Если я укладываю ребенка спать в 19.30, она просыпается раньше 5 часов утра.

Такое может случаться поначалу, но помните, что сон порождает сон, чем дольше вы позволяете ребенку спать с утра, тем вероятнее он подстроится по этот ритм и будет спать всю ночь. Если ваш ребенок и просыпается в 5 часов утра, не заходите к нему раньше 5.30; неделей позже начните заходить не ранее 5.45; а еще через неделю – только в 6, и так далее. Таким образом вы поможете ребенку увеличить время сна.

Обучение ребенку тому, чтобы укладываться спать самостоятельно по принципам, описанным в данной главе, поможет ему снова засыпать, если он проснулся очень рано.

Часто родители оставляют игрушки, которыми их дети любят развлекать себя, когда просыпаются. Я бы не советовала так делать, если ребенок просыпается слишком уж рано. Не нужно давать ему повод вставать рано и играть. Это не значит, что мягкие игрушки, книги или журналы теперь под запретом, просто откажитесь от электронных и других игрушек, чересчур стимулирующих и мотивирующих вашего ребенка.

Я также посоветовала бы купить затемненные шторы в детскую комнату, чтобы солнечный свет не будил ребенка. Кроме того, проверьте наличие шумов, которые могут будить ребенка, таких как звук включение системы отопления в 5 утра.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТИЙ

- Укрепитесь в своих мыслях и убеждениях относительно распорядка сна. Смотрите на проблему шире – регулярный сон на протяжении всей ночи принесет ребенку много пользы. Это поможет ему концентрироваться, общаться и обучаться новым навыкам.
- Приучите ребенка к тому, что ночное время для сна, а не для игр.
- Уходите из детской до того, как ребенок окончательно уснул, давая таким образом ребенку возможность научиться засыпать самостоятельно.
- Создайте график сна и придерживайтесь установленному времени и порядку действий.
- Объясните ребенку его новый распорядок сна и скажите, что теперь, если он будет звать вас ночью, вы всегда дома, но не будете заходить к нему, а увидите его только утром.
- Дайте ребенку ночного друга.
- Пересмотрите рацион ребенка и убедитесь, что он не ест продукты, провоцирующие его бодрствовать, а не спать.
- Приготовьтесь ко сну за час. Используйте только тихие и спокойные занятия в это время.
- Сразу же верните ребенка назад, если он покинул свою комнату.
- Сразу же верните ребенка в свою кровать, если он пришел и залез в вашу постель ночью.
- Позвольте ребенку поплакать, не заходя к нему в комнату. Это поможет ему самостоятельно улечься спать.

Я так рада, что у вас появится новый план распорядка сна. Так держать! Смотрите на все это шире. Ваша цель – чтобы ваш ребенок смог спать всю ночь в своей постельке.

ГЛАВА 11.
НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Эта глава посвящена навыкам самообслуживания, таким как принятие ванной, одевание, мытье головы, читка зубов, ухаживание за ногтями, стрижка и использование дезодоранта. Я расскажу о том, как сделать так, чтобы дети легче разрешали нам делать все это для них, и как поощрять самостоятельное выполнение этих задач.

Чем преисполняют вас мысли о необходимости сделать описанные выше манипуляции – восторгом или ужасом? Вы хотите справиться с этим как можно быстрее? Если это правда, то первое, с чего нужно начать, - это поменять свое отношение.

Иногда мы можем рассматривать навыки самообслуживания и ухаживания за собой как неприятную задачу, которую надо выполнить, и чем скорее – тем лучше. Ведь тогда можно будет «по-настоящему» веселиться и получать новые знания и навыки. Из этого выплывает, что ухаживают за ребенком быстро и нехотя. Если начать рассматривать это время, проведенное с ребенком, как важное и ценное, мы сможем абсолютно поменять подход к этому занятию, что в свою очередь поменяет реакцию ребенка. Следующие мысли помогут вам осознать всю важность этих навыков.

- **Они являются шагом в сторону независимости вашего ребенка.** Чем больше он заботится о себе, одевается чистит себе зубы, принимает ванну, тем более самодостаточным он становиться, приближаясь еще на шаг к самостоятельности.
- **Они приведут к увеличению вашего свободного времени.** Чем больше вещей ваш ребенок сможет сделать сам, тем больше времени будет у вас на другие дела, на свою семью и на самих себя.
- **Они помогут укрепить ваши отношения.** Не имеет значение, переодеваем ли мы своего ребенка, чистим ему зубы или купаем его, мы все равно с ним общаемся. Это общение очень важно. В это время мы можем проявить свою любовь, нежность и теплоту человеческого общения. В это время мы показываем ребенку, что нам можно доверять и что мы будем слушать его. Во время этого общения у нас есть возможность лучше понять, какие у него проблемы в плане сенсорного восприятия. Но прежде всего это время наслаждаться, а не проноситься галопом по иллюзии общения и опыта. Мы можем проводить так с ребенком каждый день час или даже больше – если вы работаете, это, вероятно, окажется единственной возможностью пообщаться с ребенком с глазу на глаз: одеть его с утра, выкупать и уложить спать; так пусть же это время задает тон ваших отношений.
- **Они помогут нашим детям стать социально успешными.** Навыки ухаживания за собой так же важны для социальной сферы человеческой жизни, как и любые другие навыки, которые они могут обрести. Если наши дети разрешают нам стричь себя, волосы не будут падать им в глаза, и у них будет больше возможностей смотреть на мир

и устанавливать зрительный контакт с другими людьми вокруг. Если у них аккуратно подстрижены ногти, они не поцарапают кого-то нечаянно, играя со сверстниками. Если наши дети научатся с удовольствием следить за собой, выглядеть чисто и презентабельно, они будут гордиться своим внешним видом, что поможет им развить свой персональный стиль и общий вид. Все это поспособствует простоте в общении и развитию умения держать себя.

- **Это интересное занятие и для вас, и для вашего ребенка.** Я бы посоветовала вам не вешать на навыки самообслуживания ярлык скучной повседневной работы. Говоря о повседневной работе, мы думаем о том, что хочется побыстрее сделать и забыть. Повседневная работа обычна связана с неживыми предметами, к примеру, глажка, мытье кухонного пола, стрижка газона, и не подразумевает контакта с другим человеком. Поэтому неплохо было бы посмотреть на развитие навыков самообслуживания у ребенка, как на совместное занятие или игру. Вы удивитесь: игру? Как можно превратить ухаживание за собой в игру? Игра – это что-то, что мы предпринимаем вместе с другим человеком, так в чем разница? Существует бесконечное количество самых разных игр. Общая черта состоит в веселье и получении удовольствия от этого занятия.

СЕКРЕТНЫЕ ИНГРИДИЕНТЫ ВАШЕГО УСПЕХА

Делайте это весело! Будьте изобретательны!

Веселье – самый важный фактор при развитии навыков самообслуживания. Это секретное оружие, которое заставит вашего ребенка бежать в ванную с улыбкой на лице. Почему наши дети должны с удовольствие делать то, от чего мы сами не получаем удовольствие?

Вера в то, что само по себе это занятие важно для вашего ребенка, будет означать, что мы захотим уделять ему больше внимания и времени. Следующий шаг – поверить, что оно может быть веселым для вас! Чтобы вдохновить ребенка и разбудить в нем желание заниматься этим, нужно добавить немного веселья и мотивации для нашего ребенка. Успех придет к нам тогда, когда мы сами поверим в то, что это весело. Достичь этого можно, веря, что веселье и удовольствие заключаются не в самом занятии, а в нашем к нему отношении.

Людям нравятся разные занятия – снукер, плаванье, катание на лыжах, кулинария, чтение, просмотр фильмов, посещение кафе и ресторанов, танго, чечетка, диско, катание на коньках, регби, тренировки, вязание и т.д. Каждому нравится свое. Если бы радость и веселье приносила игра или занятие само по себе, всем бы нравилось одно и то же. Футбол считается самой универсальной и распространенной игрой, в которую играют люди со всего земного шара, но даже он нравится не всем. То, что человек думает о каждой отдельно взятой игре, является решающим моментом, делающим игру веселой и увлекательной в его глазах. Может, это то, во что играла вся семья; и радость от игры приносила именно теплота семьи, проводящей время вместе за этой игрой. А может, дело в трепете от похвал за успехи в каком-то конкретном виде спорта, что добавляло веселья. То, что ассоциируется у нас с игрой, может быть важнее для нас, чем сама игра. *Короче*

говоря, это значит, что мы сами в ответе за то, сколько веселья и радости мы получаем от любого занятия.

Смените свое отношение с негативного на позитивное

Упражнение 11.1

Возьмите любой свой навык самообслуживания – навык, который вы не находите ни веселым, ни увлекательным – и сделайте следующее:

- **Не уходите «в себя».** Ухаживая за собой, мы часто уходим при этом в себя. Я уверена, вы так сильно предаетесь размышлениям о сегодняшнем дне, когда чистите зубы, что едва ли замечаете физическое ощущение от этой процедуры. Следующий раз, когда вы будете чистить зубы или одеваться, обратите внимание на то, чем вы фактически заняты.
- **Найдите что-то, чем можно наслаждаться.** Сейчас, ухаживая за собой, найдите что-то одно в занятии, которое вы раньше считали скучным и которым теперь можете насладиться. Например, если вы чистите зубы, это может быть мятный привкус зубной пасты. Когда вы одеваетесь, это может быть ощущение ткани на теле. Или то, как идеально пуговицы подходят под петельки, когда вы их застегиваете.
- **Напоминайте себе.** Следующий раз, когда вы будете ухаживать за собой, напомните себе о том, что вам понравилось в этом занятии, и начните с трепетом ожидать ощущение удовольствия. Начинайте аккумулировать этот восторг еще по пути в ванную или любую другую комнату, где вы будете это делать.
- **Замедлите выполнение этого действия.** Выполняя именно ту часть занятия, которая нравиться вам больше всего, растяните ее и действительно посмакуйте ее, словно вы едите свое любимое блюдо.
- **Празднуйте.** Закончив, похвалите себя за отличное выполнение конкретного задания. Торжествуйте, смотря в зеркало, и любуйтесь тем, что вы только-что сделали.
- **Разделите свою радость.** Поделитесь тем, чем вы наслаждались с другим членом своей семьи. Разговоры о том, что принесло вам удовольствие, только усилят ваши ощущения.

Чем сильнее вы стремитесь к удовольствию, тем больше вероятность того, что вы его найдете. Удовольствие будет нарастать пропорционально тому, как вы будете этого хотеть, а говоря об ощущаемом удовольствии, вы только больше убеждаете себя в этом. Это как поливать семена: поливая семена удовольствия, мы выращиваем само удовольствие. Оно важно, потому что чем больше наслаждения вы получаете от своего занятия, тем вероятнее вы весело и вдохновляюще разделите это занятие со своим ребенком.

Замените плохой опыт ребенка на хороший

Используйте мотивацию своего ребенка. Стимулируйте имеющиеся у ребенка мотивации, чтобы сделать достижение поставленных вами целей относительно навыков самообслуживания интересным для вашего ребенка. Чем более мотивированы наши дети и чем больше им нравится занятие, тем легче им учиться. Так давайте возьмем то, что наши дети уже полюбили, и эти навыки самообслуживания, и смешаем их. Помните, важно не прибегать к мотивации в целях похвали, когда навык уже освоен, а сделать мотивацию ребенка центром навыка самообслуживания. Если вы еще не узнали, что мотивирует вашего ребенка, выполните упражнение 4.1 (см. глава 4), которое поможет вам получить ясное представление о том, что нравится вашему ребенку. К примеру:

Если вашему ребенку нравится, когда вы разговариваете смешными голосами, поговорите смешным голосом, когда вы или он чистит зубы.

Если ему нравиться фильм «Тачки», купите ему зубную щетку с изображением одной из машинок.

Если ваш ребенок любит цифры, тогда считайте вслух и прописывайте числа, пока вы или он чистит зубы.

Если ваш ребенок любит говорить о погоде, сделайте вид, что вы чистите зубы в грозу или метель.

Часто, когда персонал Американского Центра по Работе с Аутизмом учит ребенка впервые чистить зубы или помогает успешно высидеть обрезание ногтей, родители уверены, что мы творим чудеса! На самом деле мы просто делаем все весело, весело, весело!

Больше веселых идей можно найти в соответствующей категории самообслуживания далее в этой главе.

Будьте чувствительны к опыту сенсорного восприятия своего ребенка

Все, что вступает в контакт с телом ребенка, может оказаться ошеломляющим опытом – настолько отличным от нашего. Что нам тяжело даже представить. Поэтому так важно не только предоставлять ребенку много контроля над ситуацией, но и внимательно наблюдать за его реакцией.

Даже если наши дети не слишком чувствительны к окружающей среде, подумайте об обычных вещях, которые используются при самообслуживании:

- зубная паста с сильно выраженным вкусом
- шампунь, который щиплет глаза
- жесткие зубные щетки, которые могут соскочить и поранить десны
- мыло, дезодоранты и кондиционеры с сильным запахом
- люди, совершающие манипуляции с лицом
- мыло, которое сушит кожу
- горячая и холодная вода
- грубые полотенца
- звуки зуммера, электробритвы или фена
- щелканье кусачек для ногтей
- жесткие расчески с острыми зубчиками.

Первоначальный опыт нашего ребенка с одним из выше перечисленных предметов мог быть довольно неприятным, из-за чего он решили, что больше и близко к нему не подойдет. Иногда он может пытаться избежать посещения ванной вообще. Возможно, случалось, что мыло попало в глаз, вода оказалась слишком горячей или полотенце было сильно жестким. Что бы не было, ему этого хватило и отбило желание пробовать еще. Что можно сделать, чтобы свести вероятность этого до минимума?

- Использовать гипоаллергенную продукцию, не имеющую запаха.
- Убедиться, что полотенца, которыми вы пользуетесь, прямо из сушильной машины, чтобы они были мягкие и пушистые, а не жесткие и сырые.
- Покупайте зуммеры и бритвы, издающие минимум звуков.
- Найдите зубную пасту с нейтральным вкусом – не слишком сладкую и не слишком острую.
- Попробуйте воду сами, капните ребенку на руку или ногу и посмотрите на его реакцию или спросите у него, как ему вода, перед тем, как ступит в ванну.
- Зайдите в ванную и посмотрите, что еще может спровоцировать сенсорную систему ребенка.
    - В вашей ванной стоит сильный запах плесени и приятный аромат геля для чистки унитаза, освежителей для воздуха или других косметических средств? Найдите виновника и избавьтесь от него. Замените все, что вы выкинули на продукцию без запаха.
    - Ваша ванная издает какие-то особенные звуки, которые могут раздражать ребенка? Может быть, шумный фен или система горячего водоснабжения? А может, ванная издает громкий звук с эффектом эхо, когда туда падает баночка с шампунем? Посмотрите, что вы можете сделать, чтобы минимизировать эти звуки.
    - Какое в вашей ванной освещение? Если у вас стоят флуоресцентные лампочки, это может создавать ребенку дополнительные трудности. Подумайте насчет того, чтобы выбрать лампочки накаливания, которые в отличии от флуоресцентных не мигают и не издают шум.

Упражнение 11.2

Прежде чем вы начнете работать над навыками самообслуживания со своим ребенком, понаблюдайте за тем, как он взаимодействует со всеми туалетными принадлежностями, которыми вы пользуетесь. Обратите внимание на то, что он может тянуться к одним принадлежностям больше, чем к другим. Замечайте, какие принадлежности он старается не использовать.

Если ваш ребенок хорошо разговаривает, расспросите его о его опыте; вы можете задать им некоторые или даже все эти вопросы:

- Почему тебе нравится эта зубная паста?
- Почему тебе не нравится эта зубная паста?
- Почему ты не хочешь принять ванну или душ?
- Что ты ощущаешь на коже во время душа?
- Тебе нравится запах шампуня?
- Какие звуки ты слышишь в ванной?
- Почему ты одеваешь только эту одежду?

Вооружившись этими знаниями, вы можете уменьшить негативные ощущения и переживания ребенка, связанные с его сенсорной системой.

Уберите из уравнения борьбу: предоставьте ребенку контроль над ситуацией

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал более открытым по отношению к всему, что касается самообслуживания, он должен почувствовать, что он может контролировать то, что будет происходить. Он должен иметь возможность ставить цели и достигать их с удобной для него скоростью, а не думать, что делать с тем, что свалилось на него без предупреждения.

Если вы силой держали ребенка, пока тот не почистит зубы, или заставляли его мыть голову и стричься, он скорее всего ассоциирует эти занятия з проявлением насилия, борьбой и вытекающей из этого нехваткой контроля над происходящим. Вам может казаться, что ваш ребенок боится зубной пасты или кусачек, потому что он начинает плакать при одном их виде или пускается наутек, не осознавая, что он бежит не от самого занятия, а от борьбы и принуждения, сопровождающих его (см. глава 1).

Вероятно, держать ребенка силой вошло в привычку, потому что так легче сделать дело и перейти к следующему. Если вы хотите, чтобы ребенок с удовольствием чистил себе зубы и разрешал вам его расчесывать, я бы порекомендовала бы прекратить заставлять и удерживать его силой как можно скорее. Суть в том, что мы хотим вдохновлять наших детей, чтобы они хотели чистить зубы, любили расчесываться и одеваться. Это возможно, если мы начнем использовать следующие стратегии.

Техника контроля

О том, как это делать, в деталях описано в главе 1. Если вы еще не читали о предоставлении контроля в главе 1, я бы очень вам рекомендовала сделать это до того, как вы примените нашу технику контроля на практике, так как это даст вам более глубокое понимание техники как таковой. Вы также можете посмотреть видео-презентацию техники контроля на сайте YouTube (см. www.youtube.com/watch?v=yuGlgjm23EE).

- Используйте эту технику каждый раз, когда вы занимаетесь самообслуживанием вместе с ребенком. Это убедит его в том, что вы предоставляете ему право контроля над ситуацией, и сделает ребенка более открытым к новым занятиям.
- Используя технику контроля, проходите следующие этапы:
  1. Убедитесь, что ребенок вас видит.
  2. Скажите ему, что вы собираетесь сделать.

3. Дождитесь разрешения.
4. Остановитесь, если он говорит или показывает вам «нет».

Ниже приведен пример того, как применять эту технику контроля для развитии навыка чистки зубов.

1. Станьте или сядьте перед ребенком, держа зубную щетку в руках так, чтобы он видел, что вы собираетесь делать.
2. Объясните ему словами, что вы намереваетесь сделать. Вы моете сказать что-то вроде «Я собираюсь почистить тебе зубы, чтобы они были чистые, здоровые, крепкие и красивые. Открой ротик, чтобы мы могли почистить твои замечательные зубки».
3. Медленно поднесите зубную щетку ко рту. Делая это, следите за разрешением продолжать. Если он открывает рот, говорит «да» или не проявляет никаких признаков того, что он не хочет чистить зубы, можете продолжать и аккуратно чистить ему зубы.
4. Если он говорит «нет», отстраняется или отталкивает зубную щетку, прекратите. Очень важно, чтобы ваш ребенок чувствовал, что вы услышите его отказ.

Техника контроля работает! Предоставляя ребенку право контроля над ситуацией и уважая его «нет», мы помогаем ему становиться более гибким и открытым к новым занятиям, которым он раньше сопротивлялся. Это срабатывало со всеми детьми, с которыми я занималась, без исключения. Однако, это не означает, что изменения произойдут за один день. Когда ребенок получит контроль, он может захотеть проверить вас и посмотреть, не врете ли вы. Даже если он несколько недель кряду говорит или показывает «нет», нужно все равно останавливаться и не принуждать его. Как только ваш ребенок окончательно поверит в то, что вы больше не будете его заставлять, он начнет раскрываться и пробовать, потому что он будет уверен, что вы остановитесь, если он попросит.

Подружитесь с этим занятием

Это касается всех навыков самообслуживания, таких как расчесывание, принятие ванны, стрижка ногтей, чистка зубов, стрижка волос, пользование дезодорантом и одевание. Достигните этого, давая ребенку возможность изучить все необходимые для этого предметы, не опасаясь, что их тут же используют по отношению к самому ребенку. Например, разложите парочку зубных щеток по всему дому так, чтобы ребенок мог их достать. Занимаясь чем-то с ребенком, к примеру, играете с ним, вы можете взять зубную щетку и пощекотать его. Если ребенок играет с мягкой игрушкой или куклой, сделайте вид, что чистите ей зубы. Таким образом ваш ребенок начнет ассоциировать этот предмет с чем-то приятным и веселым, а может, даже начнет двигаться навстречу, а не отшатываться. Рассмотрите каждую категорию самообслуживания, расписанную ниже, чтобы узнать о том, как можно презентовать каждую из них.

ЧИСТКА ЗУБОВ

Беспокоитесь за состояние зубов своего ребенка?

Предоставление ребенку контроля над тем, будете ли вы чистить ему зубы или нет, может показаться вам безрассудным. Вы, наверное, подумаете, что дай вы

ребенку контроль над этим вопросом, он больше никогда не будет чистить зубы, у него появится кариес, а это уже большая проблема сама по себе. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок с легкостью чистил себе зубы без вашего настояния, тогда предоставление контроля – единственный способ достичь этого. По-другому никак. Ребенок должен почувствовать, что он может контролировать происходящее, чтобы открыться новому опыту. Когда он поймет, что вы уважаете его согласие, так же, как и отказ, он наберется смелости и попробует то, что могло оказаться для него болезненно.

Чтобы добиться этого, просто отпустите! Забудьте про необходимость почистить зубы сию секунду и ориентируйтесь на мечту подружить вашего ребенка с зубной щеткой и научить его чистить себе зубы без суеты и ссоры. Предоставление контроля над ситуацией – верная техника, которая поможет вашему ребенку избавиться от возможного сопротивления и открыться навстречу новому опыту. Как только он станет более открытым, у вас будет максимум шансов, что ваш ребенок не только разрешит вам чистить ему зубы, но и начнет это делать самостоятельно.

Контроль, помноженный на веселье, удовольствие и настойчивость, выиграет у давления и силы в длительной перспективе.

Для тех, кто не совсем уверен, попробуйте предоставить ребенку контроль на счет чистки зубов хотя бы на две недели. Это будет значить, что на протяжении двух недель всякий раз, когда ребенок говорит или показывает вам «нет» в ответ на предложение почистить зубы, вы останавливаетесь. Вы прекращаете давить на него, чтобы он почистил зубы сам. Эти две недели вы фокусируете все свое внимание на том, чтобы сделать чистку зубов веселым и мотивирующим занятием для своего ребенка. Вы отказываетесь от принуждения и выбираете путь помощи ребенку, налаживания «дружбы с зубной щеткой», используя понятия и идеи, перечисленные ниже. Через две недели, если вы до сих пор не убедитесь, что это верный путь, вы можете вернуться к своей старой системе. Вам нечего терять, зато можно много чего обрести. Дочитайте до конца раздел о чистке зубов, а тогда решите.

Будьте нежны

Если вы сами чистите своему ребенку зубы, имейте в виду, что это может быть очень больно. Если вы грубы или случайно ударили зубной щеткой по деснам, это может вызвать долго не проходящую боль, и, возможно, именно этой боли ребенок пытается избежать. Если вы держали ребенка силой и запихивали ему в рот зубную щетку, такое могло случиться и не раз.

Покажите, как чистить зубы

Важно подать ребенку пример и показать ему, как надо чистить зубы и как это может быть весело! Пусть вся семья показательно чистит зубы. Перед тем, как вы хотите, чтобы ребенок почистил зубы, пусть все члены семьи объявят, что они идут чистить зубы. После чего зайдите все в ванную и начните синхронно чистить зубы под ритм любимой песни вашего ребенка. Положите пасту и зубную щетку ребенка так, чтобы их легко было достать на случай, если ребенок захочет к вам присоединиться. Не думайте, что нужно заставлять ребенка смотреть на это представление. Если вы сделаете это достаточно ярко и шумно, удостоверившись,

что компьютер и телевизор выключены, ваш ребенок непременно заметит то, чем вы заняты. Попробуйте делать так минимум раз в день на протяжении двух недель. Конечно же, не обязательно делать все абсолютно одинаково каждый раз. Вы можете проявлять креативность.

Идеи на счет того, как подружиться с зубной щеткой

Идеи, перечисленные ниже, нацелены на то, чтобы ребенку стало комфортно взаимодействовать с зубной щеткой и пастой, а также чтобы он смирился с самим актом чистки зубов, *при условии, что ему зубы чистить никто не будет*. Таким образом он сможет принимать в этом участие без необходимости защищать себя от чистки зубов. Наше главное намерение – сделать так, чтобы ребенку начала нравиться зубная щетка. С самого начала важно не пытаться почистить самому ребенку зубы и не просить об этом. Мы просто играем и исследуем мир. Если он учует, что вы намереваетесь почистить ему зубы, он скорее всего попытается избежать любого контакта. Когда он расслабиться и начнет с удовольствием играть с зубной щеткой, мы можем попробовать попросить его почистить себе зубы или разрешить вам сделать это для него. Мы хотим, чтобы наш ребенок не чувствовал, будто бы мы давим на него и принуждаем чистить зубы.

Игры, описанные ниже, послужат вам вдохновением. Используйте их как трамплин для выдумывания игр, которые, по вашему мнению, будут мотивировать вашего ребенка. Все игры основаны на том, что вы делаете что-то с зубной щеткой у вашего ребенка на глазах, в каждой игре в части 1 вы делаете что-то веселое с зубной щеткой, а в части 2 вы провоцируете ребенка на его взаимодействие с зубной щеткой.

Игры с буквами

Часть 1. Вы собираете разные слова из зубных щеток.

Часть 2. Вы просите ребенка собрать из зубных щеток букву или слово.

Микрофон

Часть 1. Вы держите зубную щетку у подбородка, как микрофон. Вы можете держать второй «микрофон» рядом с подбородком ребенка, когда он подпевает вам.

Часть 2. Попросите ребенка самостоятельно держать зубную щетку возле своего или вашего подбородка, пока вы поете его любимую песню.

Барабаны

Часть 1. Вы выстукиваете разные ритмы при помощи зубных щеток: возьмите две зубные щетки и выстукивайте интересный ритм на разных поверхностях.

Часть 2. Попросите ребенка тоже взять зубные щетки попробовать постучать.

Охота за сокровищами

Часть 1. Вы организовываете для ребенка охоту за сокровищами, оставляя подсказки привязанными к зубным щеткам, спрятанным по всей комнате.

Часть 2. Попросите ребенка организовать подобную охоту за сокровищами по зубным щеткам для вас.

Истории

Часть 1. Напишите истории про потерянную зубную щетку, в которой любимый герой вашего ребенка играет роль детектива, разгадывающего загадку.

Часть 2. Попросите ребенка разыграть эту истории; пусть он отыщет зубную щетку и принесет ее вам.

Шутки

Часть 1. Возьмите две зубные щетки и представьте, что это два человека, которые рассказывают друг другу шутки.

Часть 2. Попросите ребенка побыть кукловодом одной из зубных щеток.

Подарки

Часть 1. Украсьте зубную щетку наклейками и подарите бабушке.

Часть 2. Попросите ребенка украсить зубную щетку и подарить ее кому-то.

Мультяшные герои

Часть 1. Пусть разный герои расскажут про свои любимые зубные щетки. Возможно, Базу Лайтеру нравится красная с луной и звездами. Нарисуйте зубную щетку каждого из героев.

Часть 2. Попросите ребенка нарисовать, какие узоры на зубных щетка нравятся этим героям.

Создайте свой дизайн

Часть 1. Разработайте дизайн своей зубной щетки.

Часть 2. Предложите ребенку разработать дизайн своей зубной щетки.

Мягкие игрушки

Часть 1. Выставьте вряд все его мягкие игрушки, почистите им зубки и уложите спать.

Часть 2. Попросите ребенка почистить одной из игрушек зубы.

Пение

Часть 1. Придумайте песенку, сопровождаемую действиями. Пусть одно из действий будет чистка зубов, когда вы дойдете о этой части песни, намажьте зубную щетку пастой и действительно почистите зубы.

Часть 2. Попросите ребенка выполнять действия песенки вместе с вами.

Соревнование

Часть 1. Купите заводные челюсти. Заведите их на маленьком столике и попробуйте чистить их, пока они не упадут со стола.

Часть 2. Предложите ребенку сделать тоже самое.

Настаивайте

Показывая ребенку, как чистить зубы, и помогая ему подружиться с этим процессом, все равно просите своего ребенка почистить себе зубы или предлагайте

ему сделать это за него каждый день с утра и перед сном. Предлагая, помните о следующем:

- **Проявляйте свой восторг.** Может, сегодня ваш ребенок впервые охотно разрешит вам почистить ему зубы, не проявив ни малейшего сопротивления. А может, он впервые возьмет зубную щетку в руки и сунет ее в рот.
- **Если он говорит или показывает «нет», предоставьте ему контроль.** Обратите его внимание на то, что вы даете ему контроль над ситуацией. Вы можете сказать: «Спасибо тебе огромное, что сказал мне «нет», тебе не придется чистить зубы». Сделайте небольшое шоу из того, как вы откладываете зубную щетку прочь. Скажите ему, что вы с радостью предоставляете ему право контроля в этой ситуации. Это даст вашему ребенку знать, что мы его слушаем и даем ему много возможностей контролировать происходящее. Помните, чем больше контроля мы предоставляем нашим детям, тем меньше он им нужен.

ОДЕВАНИЕ

Не ограничивайте ребенка во времени

Одевая ребенка поутру, предоставьте ему больше временя для этого, чем обычно. Это значит, что вы не должны спешить, освобождая таким образом ребенка от давления с вашей стороны.

Выделите хотя бы час из утренней процедуры, чтобы собрать своего ребенка в школу. Это включает одевание, чистку зубов и завтрак. Расслабьтесь, ведь у вас еще много времени впереди, и это поможет вам развить необходимый навык с легкостью, предоставляя при этом ребенку необходимый контроль.

Сделайте как можно больше предыдущим вечером, чтобы с утра у вас было побольше времени, чтобы одеть своего ребенка. Складывание школьного обеда и ранца, а также накрытый с вечера стол сэкономят очень много времени, которое вы сможете потратить на то, чтобы сконцентрироваться на ребенке и заниматься им.

Первым делом – оденьте ребенка

Это такое маленько изменение, но оно может возыметь потрясающие результаты. Я консультировала по этому поводу семью 6-летнего мальчика Али по Скайпу. Прежде всего, они нуждались в совете, как им помочь своему ребенку, чтобы тот вовремя одевался к приезду школьного автобуса. Не в состоянии одеть его вовремя, они то пропускали школьный автобус совсем, то были вынуждены отправить его в школу в пижаме. Они хотели узнать, как можно выполнить эту задачу, предоставляя ему при этом контроль.

Получалось так, что каждый раз, когда они просили его одеть какой-то предмет одежды, он говорил: «Хорошо, я это сделаю, но сначала спойте мне песню». Когда они заканчивали с песней, он придумывал еще какое-нибудь задание, например, претворится самолетом и покатать его по комнате. И так могло продолжаться бесконечно. Оба родителя сошлись на том, что ими манипулируют, и захотели узнать, как изменить такую динамику.

Я расспросила их об утреннем распорядке. Они будят сына, и он играет с игрушками, пока ему готовится завтрак; потом он завтракает и снова идет играть;

а затем родители пытаются одеть его в школу. Я спросила у них, испытывает ли ребенок чувство голода и мотивирован ли он, чтобы кушать и играть в игрушки. Они ответили утвердительно. Принятое нами решение заключалось в том, чтобы просто поменять порядок действий. Я предложила, чтобы родители одевали сына до того, как он позавтракает и пойдет играть с игрушками. Я сказала, что такое изменение в утреннем распорядке нужно будет ему объяснить вечером за день до введения нового порядка.

В первое же утро после решения изменить распорядок родители действительно сдержали слово и каждый раз, когда ребенок просил завтрак, они говорили: «Мы принесем его, как только ты оденешься». Когда он просил поиграть с игрушками, они отвечали: «Тебе можно будет поиграть, но не раньше, чем ты оденешься». Они убрали его игрушки подольше, пока он не закончил одеваться, чтобы он не мог их достать просто так.

Следующий раз, когда я общалась с ними, я справилась об их успехах с использованием новой стратегии. Они сказали, что в это тяжело поверить: он поддался сразу же, и для введения нового порядка понадобился всего один день – а сейчас он с легкостью одевается каждый день. Причем он одевается самостоятельно, а не вынуждает их его одевать. Одно маленькое изменение превратило их утро из напряженного в простое и приятное.

Введите правило, согласно которому ребенок должен одеться и умыться, прежде чем делать что-либо другое с утра. Это значит, что ваш ребенок оденется до того, как поест, пойдет играть за компьютером или смотреть телевизор. Это будет подталкивать ребенка побыстрее справиться с одеждой, особенно, если он мотивирован занятием, за которое он не может сесть, пока не оденется. Такое поведение, возможно, даже даст ребенку больше времени поиграть после того, как он оденется, умоется и поест, что сделает утро всей семьи приятнее.

Чтобы добиться желаемого результата, убедитесь, что компьютер и телевизор выключены из сети и недоступны вашему ребенку, пока он не оденется и не поест. Если ваш ребенок уже покинул свою спальню с утра, отнесите его вещи, куда бы он не пошел, и объясните, что он сможет посмотреть телевизор или позавтракать, только когда оденется. Устанавливайте это ограничение настойчиво, но с любовью (см. глава 2), и скоро такой распорядок войдет у него в привычку.

Выложите детскую одежду заранее

Еще одна полезная стратегия – выкладывать одежду ребенка за день с вечера. Покажите эту одежду своему ребенку, чтобы он заранее знал, что он будет одевать. Если ваш ребенок уже хорошо разговаривает, вы можете вместе с ним решать, что он будет одевать. В результате того, что вы предоставляете ему выбор, ребенок будет более мотивирован и податлив, когда на следующий день надо будет это одевать.

Воплощая это в жизнь

Просто предложите

Если ваш ребенок спокойно относится к тому, что вы его одеваете, а вы хотите, чтобы он начал одеваться самостоятельно, просто предложите это. Двигайтесь к большим предметам одежды, начиная с маленького, к примеру, с молнии и пуговиц.

Пока вы учите ребенка одеваться самостоятельно, убедитесь, что вы начали с простыми в использовании вещами, такими как штаны и кофты без застежек. Начните с маленького, например, с такого:

- Помогите ему вступить в свое белье, а затем попросите ребенка натянуть его. Если он попробует это сделать, похвалите его за приложенное усилие и закончите за него. В следующий раз попросите его сделать чуточку больше; продолжайте бросать ему эти маленькие вызовы, пока он не наденет белье до конца сам. Сделайте тоже самое со штанами.
- Расправьте ему штанины и попросите вступить в них. Повторите тоже самое с рубашкой и свитером, показывая, куда нужно всовывать руки. Если вы начнете утро раньше, тем самым давая себе больше времени, у вас хватит времени, чтобы помочь ребенку научиться быть активнее и выполнять основную часть процесса самостоятельно. Тогда он освоит новый навык, а у вас появиться больше свободного времени с утра!
- Когда он довел до совершенства описанные выше навыки, дайте ему штаны или рубашку и попросите его одеться самому. Если у него появятся сложности, помогите ему: покажите на себе, как нужно это надевать, чтобы он мог повторить за вами.

Будьте веселы и игривы!

Будьте веселы и игривы, когда просите ребенка одеться. Например, когда просите своего ребенка вступить в штанину:

- Вы можете не просто сказать, а напеть.
- Вы можете добавить немного фантазии и представить, что штанина – это лужа, и попросить ребенка ступить в «штанину-лужицу». Когда поставит туда ногу, вы можете сказать: «Плюх!»
- Вы можете сделать вид, что штаны разговаривают. Представьте, что рот у них там, где застежка, и скажите необычным голосом: «Я так хочу, чтобы меня кто-нибудь надел. Пожалуйста, засуньте кто-то в меня ножки. О, я вижу маленького хорошенького мальчика – ты меня наденешь?»

Пока вы несете ему штаны, вы можете игриво помахать ими в воздухе, пусть они станцуют. Попробуйте издавать смешные звуки, когда застегиваете пуговицы или молнию на одежде ребенка. Вы можете «пощелкивать», когда пуговки входят в петельки. Вы можете «жужжать», когда застегиваете молнию. Когда ребенок всовывает руку в рукав свитере, издайте звук: «вху». Возможно, эти звуки не только покажутся ребенку смешными и интересными, но и разбавят процесс одевания смехом и восторгом и для вас, и для вашего ребенка.

Покажите, как надо одеваться!

Пусть ваш ребенок посмотрит, как вы одеваетесь. Пока вы одеваетесь, покажите ребенку, как это весело надевать разную одежду. Вы можете громко сказать что-то вроде: «о, так приятно и тепло, когда на мне мой свитер». Или же вы можете объяснить, как вы надеваете свитер, таким образом: «Так, сначала я нахожу

отверстия для рук… Это рукав номер один. Теперь надо найти отверстие для рукава номер 2…» Поступая так, вы словесно проводите его по процессу одевания. С утра вы можете принести свои вещи в комнату ребенка и одеться вместе.

Торжествуйте и хвалите!

Хвалите своего ребенка за все, что он делает в плане одевания. Хвалите его:

- когда он смотрит на свои вещи
- за то, что он трогает вои вещи
- за любую попытку с его стороны одеть свою одежду
- когда он разрешает вам надеть на него какой-либо предмет одежды.

Решение проблем с одеванием

Мой ребенок одевается в школу, но не хочет одеваться для дома.

Зачастую это значит, что ребенок очень чувствителен к тому, как одежда ощущается на коже – то есть некоторые текстуры могут крайне неприятно ощущаться на коже. Вероятно, ребенок может вытерпеть ношение одежды, чтобы выйти наружу, туда, куда, как он знает, без одежды нельзя, но как только он попадает в безопасное место – домой, он снимает одежду как можно быстрее.

Следующие предложения помогут найти скрытые причины того, почему ваш ребенок не одевает одежду.

- Подумайте о том, чтобы использовать Проприоцептивную Технику Глубокого Давления Вилбаргера (Wilbarger Deep Pressure and Proprioceptive Technique). Эта техника, созданная эрготерапевтом и клиническим психологом Патрисией Вилбаргер, представляет собой особый, проводимый специалистом режим лечения, разработанная в целях уменьшения чрезмерной сенсорной чувствительности. Она предполагает тактильный контакт с глубоким давлением на протяжении дня. Я видела, что это хорошо помогало многим детям, с которыми я работала, так что вы смело можете использовать эту технику со своим ребенком дома (для дальнейшей информации относительно этой техники, посетите www.ot-innovations.com/content/view/55/45).
- Понаблюдайте за тем, как ваш ребенок контактирует с разными материалами – может, он особенно тянется к одному какому-то материалу? Если да, выберите одежду из этого материала. Покупайте мягкую одежду, сделанную из одного материала. Откажитесь от вещей, имеющих рифленую или неровную текстуру, пуговицы, застежки, блестки, камешки или пластмассовые рисунки, наклеенные на ткань. Снимите все этикетки и ярлычки. Любое изменение в текстуре может оказаться раздражителем для вашего ребенка. Одежда, на 100 процентов состоящая из хлопка, как правило, - лучший выбор.
- Стирайте вещи ребенка гипоаллергенным средством без запаха. Некоторые моющие средства могут оставить на вещи сильный запах, который для очень чувствительного к запахам ребенка может оказаться непреодолимым.

Предложения, перечисленные ниже, помогут мотивировать у вашего ребенка желание одеваться.

- Иногда, когда наши дети снимают одежду, мы подстраиваемся под это и дополнительно включаем отопление. Я посоветовала бы сделать обратное: откройте окно, а отопление убавьте – дайте ребенку причину снова одеться. Объясните ему, что, одевшись, он сможет согреться. Подайте пример, сказав: «Ой, что-то мне прохладно», а потом наденьте свитер.
- Хвалите ребенка каждый раз, когда он одевает что-то, давая тем самым ему знать, как красиво он выглядит, когда полностью одет.
- Если он ходит голышом и захотел что-то от вас, к примеру, поесть или игрушку, которую он не может достать сам, поиграть в догонялки или поездить верхом на вас, пришло время просить его одеться. Мы вероятнее сделает что-то сложное, когда хотим чего-то добиться. Ниже описано, как просить ребенка одеться в ситуации, если он ходит голышом и хочет что-то получить:
    - Скажите: «Да, я с удовольствие дам тебе перекусить».
    - Двигайтесь в сторону кухни.
    - Остановитесь перед тем, как дать ему еду, и скажите что-то на подобие: «Ой, ты же не одет – давай оденемся, прежде чем кушать. Еда липкая, и ты запачкаешься (или еда горячая, и ты обожжешься). Поэтому мы и носим одежду – чтобы защитить нашу кожу».
    - Суть в том, чтобы придумать причину, по которой вашему ребенку необходимо одеться. Таким образом мы донесем до него, что, прося его одеться, мы только помогаем ему.
    - Будьте настойчивы, прося ребенка об этом. Принесете ему его вещи и помогите их надеть. Продолжая просить его, говорите, что вы обязательно принесете ему поесть, как только он все это оденет.
    - Нет необходимости полностью одевать вашего ребенка; начните с того, что оденьте просто футболку или штаны и постепенно доходите до того, чтобы одеваться полностью.
    - Очень важно принести ему поесть или что-угодно, о чем он просил, после того, как он оделся.
    - Ничего страшного, если он снимет одежду сразу после того, как получит еду – суть в том, чтобы предоставить ему как можно больше опыта одевания и ношения одежды. Чем чаще он ее надевает, тем быстрее он привыкнет ощущению одежды на коже.

Важно чувствовать себя спокойно и расслаблено, когда ребенок отказывается одевается. Если мы будем напряжены и нам будет некомфортно, наши дети это почувствуют и начнут сопротивляться необходимости одеться. Мысли, которые помогут вам чувствовать себя расслабленно, когда ваш ребенок не желает одеваться:

- Ничего страшного, что мой ребенок не носит одежду. Он делает это по определенной причине, и я знаю, что нужно делать, чтобы помочь моему ребенку носить одежду.
- Сделать так, чтобы мой ребенок начал носить одежду, – этой целый процесс; это не должно произойти сию же секунду.

- Чем спокойнее и благожелательнее я настроена, тем больше возможностей я создам, чтобы помочь ребенку одеваться.

Моему ребенку сложно менять одежду при смене сезона. У нас случаются конфликты в начале каждого сезона.

Наши дети могут быстро привыкать к рутине, становясь неподатливыми, когда наступает время перехода или изменений. Скорее всего, ваш ребенок противится изменениям. Чтобы помочь ребенку легче принять эти изменения, действуйте постепенно. Например, пусть ребенок на протяжении лета иногда надевает легкие рубашки, курточки с длинным рукавом и длинные штаны. Таким образом, когда лето закончится и вы попросите ребенка надеть осенне-зимние гольфы и длинные штаны, эта одежда не будет ему так чужда. Пока лето подходит к концу, все чаще предлагайте ему одеть такие гольфы и постепенно уплотняйте материал. Вы можете поступать обратным образом в зимние месяцы. Таким образом, данные изменения не будут для ребенка столь неожиданными.

Мой ребенок не хочет одевать свою зимнюю куртку.

Ребенок может отказываться просто из-за материала, из которого сделана куртка. Большинство зимних курток «дутые» и отдают пластмассой; еще они бывают очень тяжелые и в них кажется, что вас душит, потому что куртка доходит до самого подбородка.

Попробуйте разные куртки; я бы посоветовала начать с самых мягких и легких, какие вы только найдете, и не застегивать их до самого конца. Вероятно, это поможет вашему ребенку проявить больше терпения к верхней одежде.

Сделайте ношение куртки забавным занятием. Вплетите надевание куртки в повседневные игры, в которые вы играете с ребенком. Вы можете сделать следующее:

- Играя в догонялки, схватите его куртку и заверните ребенка в нее, сжав его, когда поймаете.
- Следующий раз, когда будете разыгрывать «поход ко сну», пусть его куртка послужит ему покрывалом.
- Попробуйте надеть его куртки, а ему дайте свою.
- Наденьте куртку на любимую куклы или мягкую игрушку ребенка и сделайте пару смешных фотографий.
- Сделайте из своих курток палатку и пригласите ребенка туда поиграть с вами.
- Если вы играете со своим ребенком в игры, связанные с воображением, к примеру, вы летите на самолете, едите на поезде или путешествуете на луну, сделайте куртку элементом вашей игры.
- Спрячьте в карманах куртки маленькие вещи, которые могут заинтересовать вашего ребенка. Это могут быть наклейки, изображение его любимого героя, его любимый перекус, надувной шарик или ленточки.

Не забудьте поговорить с ребенком и объяснить ему, почему вы просите его надеть куртку: как это поможет ему остаться сухим и в тепле.

Время от времени мой ребенок так занят чем-то, что его тяжело отвлечь от этого занятия и одеть.

Идите ему навстречу, а не сопротивляйтесь занятию, которым он так поглощен. Когда вы станете учитывать его интерес, он с большей вероятностью разрешит вам одеть себя. В таком случае нет необходимости отвлекать внимание ребенка от того, чем он занят. Вы можете запросто одеть его там, где он сидит. Скажем, ваш ребенок стоит у стола за книжкой о Паровозике Томасе – одевайте его, пока он стоит. Используйте технику контроля (глава 1) и объясните ему, что он может продолжать рассматривать книжку, пока вы его одеваете.

КУПАНИЕ

Даа! Время купаться! В голове мелькают картинки ванны с пузырьками и маленькими желтыми уточками. Купание – это традиционное завершение дня. Оно полезно, ведь смывает всю собранную за день грязь, а также успокаивает ребенка и помогает расслабиться перед сном. Вы в свою очередь можете быть уставшие и замученные за весь день. Если вы чувствуете себя настолько уставшими, что не в состоянии покупать своего ребенка, вот несколько вариантов на выбор:

- Если у вас есть такая возможность, выберите другую часть дня для этого. Возможно, вам будет легче и удобнее купать ребенка с утра или даже днем. Выбор за вами.
- Если возможности выбирать время у вас нет и единственное подходящее время – перед сном, важно быть расслабленным и веселым. Это возвращает нас к тому, что не от самого занятия зависит, веселое оно или нет. Мы привносим восторг и веселье в любое занятие. Имейте это в виду, когда приходит время купаться, и найдите что-то, что вас веселит в этом процессе. Когда оно приближается, расслабьтесь и наслаждайтесь принятием ванной! Вам все равно придется это сделать, так что сделайте это без стресса и с удовольствием.

Проблемы с тем, чтобы посадить ребенка в ванну?

Предупредите его соответствующим образом

Дайте ребенку знать, что время купаться приближается. Иногда наши дети бывают так поглощены своим текущим занятием и не хотят неожиданно менять его на принятие ванны. Скажите им о скором купании за 15 минут до того, как поведете их в ванную. Затем напомните за 10 минут и за 5 минут, чтобы это не стало для них неожиданностью, когда наступит время идти принимать ванну.

Точно также, если вы знаете, что через полчаса хотите отправит ребенка купаться, не предлагайте ему занятий, которые представляют для него трудность. Я бы посоветовала убрать всю технику подальше и не начинать большие пазлы или похожие занятия, с которыми он вряд ли справится вовремя.

Проверьте ребенка на наличие любой сенсорной чувствительности

Как это было и в прошлом разделе об одевании, нежелание залазить в ванну может быть вызвано сенсорной чувствительностью. Звук воды, бьющей по краям ванны, может быть очень громким. Как вариант, вы можете набрать ванну до того, как ваш ребенок зайдет в ванную комнату. Поэкспериментируйте с обратным:

заведите ребенка в пустую ванну, после чего наполните ее. Это особенно хорошо сработает, если ваш ребенок любит смотреть на то, как течет вода.

Может, вашему ребенку неприятна температура воды: поэкспериментируйте, предлагая воду погорячее или похолоднее.

Многие дети, с которыми я работала, очень любят находиться в маленьких помещениях и емкостях. Если ваш ребенок еще достаточно мал, вы можете помыть его в умывальнике или в тазике. Рассмотрите разные варианты, в том числе душ.

Пусть ребенок возьмет с собой свои игрушки, которые он использует при измах/стимах

Если у вашего ребенка есть особый предмет или игрушка, который он любит держать или с которым он совершает повторяющиеся движения, и при этом он водонепроницаем или не пострадает от контакта с водой, разрешите ребенку играть с ним в ванне. Это поможет ему захотеть залезть в ванну и выкупаться. Ведь это вы и только вы хотите, чтобы ваш ребенок принял ванну. Зачем же ему соглашаться на это, если придется расстаться с любимой и самой важной вещью? Наши дети заводят игрушки для измов с определенной целью. Они успокаивают и помогают вытерпеть день в хаотичном и непредсказуемом мире. Рассматривайте это не как что-то стоящее у вас на пути, а как то, что поможет ребенку принять ванну. Если вы разрешите ему взять это с собой, есть все шансы, что он легче пойдет в ванную комнату и легче залезет в ванну.

Пусть это будет весело!

- На рынке представлено множество игрушек для ванны – таким выбором можно испортить кого угодно. Помните, что каждая игрушка для ванны, купленная ребенку, должна подпитывать его мотивацию (см. глава 4).
- Пузырьки! Пузырьки! Пузырьки! – они очень часто становятся прекрасной мотивацией для ребенка. Я говорю не только о ванной с мыльной пеной, что тоже само по себе чудесная идея, но о пускании мыльных пузырей, как только ваш ребенок залез в ванну. Купание может стать особым и единственным временем, когда можно поиграть с такими мыльными пузырьками.
- Включите любимую музыку ребенка, чтобы она играла на фоне.
- Вы можете покупаться при свете свечи или ночника. Это сделает обстановку еще более расслабляющей.
- Вы можете купить «друга для ванны». Это может быть большая пластмассовая кукла, надувное животное или герой, который появляется только во время принятия ванны, чтобы искупаться вместе с ребенком.
- Вы можете использовать этого «друга для ванной», когда показываете, как залазить в ванну.

МЫТЬЕ ГОЛОВЫ

Мытье головы может стать для наших детей серьезной проблемой по многим причинам. Наши дети могут быть очень чувствительны к прикосновениям к голове и скальпу, из-за чего ощущения воды, текущей по голове, может быть очень неприятным. Удивление от того, что вода льется на голову непонятно откуда добавит ребенку ощущения того, что он потерял контроль над происходящим; таким образом отказ детей мыть волосы – это попытка возобновить свой контроль над ситуацией. Опыт попадания мыла в глаза окончательно отбил желание повторять эту процедуру еще раз.

Отпустите необходимость мыть ребенку голову

Какой вред это принесет? Ну, будет у вашего ребенка какое-то время голова грязная. Это не конец света. Если не мыть голову, будут накапливаться жиры, а они питательны и полезны для головы и скальпа. Как члены общества мы склонны слишком часто мыть голову, сводя к минимуму все природные жиры, выделяющиеся не просто так. Польза от этого перевесит пару дней с грязной головой. Предоставив ребенку шанс контроля над этим жизненным опытом и не моя ему голову, если он говорит или показывает «нет», сделает его более открытым к исследованию нового и подружит его с мытьем волос.

Я работала с Милли, 4-летней девочкой, которая отказывалась мыть голову. Предоставляя ей контроль над ситуацией, мы продолжали разными интересными и веселыми способами предлагать ей помыть голову; но, если она говорила или показывала «нет», мы уважали ее ответ, не давили на нее и не настаивали. Она не давала нам помыть ей голову три недели. Те три недели принесли огромные успехи в двух направлениях. Мы посвятили себя тому, чтобы передать контроль над ситуацией в ее руки, понимая, что это лучшее, что мы можем сделать – и зная, что уважение по отношению к ее отказу выстраивало доверительные отношения между нами. Это значило, что нам нужно было креативнее подходить к мытью головы. Это неизбежно привело нас к мысли о том, что можно поставить перед ней зеркало, чтобы она видела, как вода льется ей на голову, убрав тем самым элемент неожиданности. Это помогло ей принять на предложение помыть голову. Предоставление контроля привело не только к тому, что она разрешила нам помыть ей голову, это еще и способствовало установлению настолько доверительных отношений между ней и ее родителями, что она начала разрешать им делать многое другое. Сейчас она уже подросток, который гордится тем, как хорошо она ухаживает за своими волосами.

Будьте креативнее

Попробуйте мыть голову ребенку по-разному:

- Попробуйте использовать зеркало, как это описано в истории выше.
- Вы можете намочить волосы ребенка, положив его в ванну. Это, снова-таки, даст ему чувство контроля.
- Вы можете взять кувшин и показать ребенку, как вода льется на голову куклы, а затем попробовать полить воду на ребенка.

- Принесите в ванную пару кукол и помойте им волосы. Затем попросите ребенка тоже поучаствовать и помыть куклам волосы.
- Пусть ваш особенный ребенок и его брат или сестра помоются вместе; помойте голову его брату или сестре, и пусть он выскажет свой восторг перед тем, как вы помоете голову своему особенному ребенку.
- Поговорите от лица любимой куклы или фигурки и попросите ребенка помыть вам голову. Я видела не раз, что дети легче отвечают на просьбу, высказанную от лица игрушки, нежели от человека. Я уверена, что причина в том, что это не чистой воды общение с человеком, из-за чего ребенку легче ответить.
- Налейте шампунь ребенку в ладошку и пусть он сам втирает это себе в волосы. Это даст ему максимум контроля над процессом.

Снизьте чувствительность на голове

На протяжении дня и во время игр, когда ребенок занимается с вами, предложите сильно поздавливать ему голову. Помассируйте ему голову, применяя глубокое давление. Вы даже можете почесать ему кожу на голове, если он разрешит. Это поможет снизить чувствительность вашего ребенка к прикосновениям к его голове. Конечно же, как всегда используйте технику контроля (см. глава 1).

СТРИЖКА

Мы все имеем представление о том, какую стрижку мы хотим своему ребенку. В этом нет ничего плохого, но, возможно, вы перегнули палку и отнесли стрижку волос к категории жизненно необходимого. Есть ли оно так на самом деле? Если ваш ребенок отказывается стричься, задайтесь вопросом: настолько ли это необходимо? Вы можете смириться, если у вашей девочки не будет желаемой милой прически, а у сына волосы будут длиннее обычного? Сегодня, кажется, любой стиль приемлем. Я встречаю мальчиков с очень длинными волосами (у моего 14-летнего племянника волосы почти доходят до попы), стриженых на лысо и с ирокезом; я вижу девочек с длинными волосами, со стрижками пикси и боб. Если вы сможете отказаться от идеальной стрижки для вашего ребенка, отдавая предпочтение предоставлению ему контроля, это поможет уменьшить объем стресса как вам, так и вашему ребенку. Это то, от чего можно отказаться.

Преимущество того, что ваш ребенок захочет стричься, означает, что волосы не будут падать ему на глаза и закрывать обзор. Благодаря этому ему будет проще смотреть на людей и общаться с ними. Возможно, вам удастся поддерживать такую прическу, за которой легко ухаживать, которая выглядит опрятно, что поможет ему выглядеть привлекательнее в глазах своих сверстников. Предоставление контроля и уважение его отказа – это путь к тому, чтобы помочь ребенку захотеть стричься в будущем.

Познакомьтесь с процессом

Пока вы смерились с тем, что не стрижете своего ребенка, познакомьте его с этим процессом. Ниже приведены пару вариантов того, как сделать из этого интересную игру:

- Выложите в ряд старые Барби и мягкие игрушки и поиграйте в парикмахера. Если ваш ребенок еще не вовлечен в игры на воображение, сделайте это сами, пока ребенок находится в той же комнате. Пусть даже он не проявляет признаков заинтересованности в том, что вы делаете. Помните, что нужно получать от игры удовольствие и верить в то, что ваш восторг не пройдет незамеченным.
- Если ваш ребенок играет в игры на воображение, поиграйте в парикмахера и вовлеките ребенка в эту игру. Помните, что не нужно обрезать волосы ребенку, нужно, чтобы он познакомился с этим процессом и он перестал вызывать у него чувство дискомфорта. Пусть он побудет в роли и парикмахера, и клиента.
- Если ваш ребенок любит играть с пластилином, слепите человечка с длинными волосами и подстригите его.
- Покажите, как стригут волосы на примере другого члена семьи на глазах у своего ребенка.

Я работала с одной семьей и их 6-летним сыном Билли, который кричал и убегал при одном виде ножниц, боясь, что его усадят и заставят стричь волосы. В то время у нас в «Сан-Райз Програм» помощником работала Сюзанна, которая по совместительству была еще и парикмахером. Чтобы показать, как сделать процесс стрижки веселым, предоставляя Билли при этом полный контроль, я и Сюзанна пошли с Билли в игровую. Он с огромной радостью пошел туда. Когда Сюзанна достала свой парикмахерский плащ и объяснила Билли, что он сейчас поможет ей постричь меня, он был немного в недоумении. Когда она достала свои ножницы, мальчик забежал в ванную и закрылся там. Мы предоставили Билли полное право контроля, дав ему возможность оставаться в ванной комнате самому столько, сколько ему нужно было. Пока он был там, мы постарались издавать как можно больше веселых звуков. Мы охали, ахали и смеялись, говоря о том, как прекрасно стричь волосы, и что самое важное – мы действительно приятно проводили время.

Где-то через 10 минут после начала стрижки он приоткрыл дверь меньше, чем на дюйм, и заглянул. Когда мы повернулись в его сторону, он мигом закрылся. Мы продолжили свое занятие, не прося его ни о чем. Через две минуты он снова высунулся; на этот раз мы были уже ученые и не оборачивались – просто дали ему наблюдать. Он смотрел с минуту, а затем опять закрыл дверь. Как только он поверил, что мы не будет его ни к чему принуждать и что сегодня не его очередь стричься, он осмелел и в конце концов вышел в игровую комнату, чтобы понаблюдать за процессом и помочь Сюзанне постричь меня, фактически держа ножницы вместе с Сюзанной.

Так впервые он по собственному желанию оказался в одной комнате с ножницами, держал их в руках и был при этом расслабленным, смеялся и приятно проводил время. Это заняло все лишь 45 минут, что показывает, как эффективно совмещать предоставление контроля и веселье.

Как только ваш ребенок познакомился с процессом и расслабился, начните просить разрешения подстричь его.

- Начните с маленького локона.
- Похвалите его, если он разрешил вам это сделать.

- Подождите пару дней, и посмотрите, получиться ли обрезать два локона.
- Дальше – больше, пробуйте обрезать каждый раз чуточку больше.
- Как только ребенок начнет чувствовать себя комфортно, когда вы его стрижете, можете идти к парикмахеру.

Если ваш ребенок не разрешает вам его стричь, предоставьте ему контроль и знайте, что ему просто нужно больше времени, чтобы привыкнуть к стрижке волос. Попробуйте снова через пару дней. Не сдавайтесь; будьте настойчивы, но умейте отпускать то, что не обязательно. Вероятнее всего, что придет время и ваш ребенок выдержит стрижку, а, может, даже даст отвести себя в парикмахерскую.

Стрижем ребенка в салоне

Я бы удостоверилась, что ребенок спокоен и расслаблен во время стрижки, хотя бы на протяжении двух месяцев, прежде чем даже думать о том, чтобы отвести его в салон. Когда этот день настанет, и вы решите, что уже пришло время дорасти до похода в настоящую парикмахерскую, сначала объясните ребенку, как это все происходит. Как вариант, сходите сами в салон и сделайте там пару фото, чтобы их можно было показать ребенку, пока рассказываете в деталях, как стригут волосы в парикмахерской. Помните, что делать это нужно с восхищением от того, какой он счастливчик, что уже вырос и мажет посетить настоящий салон. Параллельно с объяснениями, вы можете это разыграть вместе. Представьте, что вы садитесь в машину и едете в салон. Представьтесь парикмахером и поприветствуйте ребенка; наденьте на него накидку и усадите в специальное кресло. Покажите, будто моете его волосы, стрижете и сушите. Вы даже можете попросить в салоне разрешение, привести ребенка после окончания рабочего дня и показать ему салон. Таким образом у ребенка есть шанс познакомиться и «подружиться» с местом, где его будут стричь, не переживая при этом стресс из-за самой стрижки.

Если, по вашему мнению, запахи и освещение в салоне слишком сильные для вашего ребенка, попросите одно из работников прийти к вам на дом и подстричь вашего ребенка. Вы ничего не потеряете, если попросите об этом.

ОБРЕЗКА НОГТЕЙ

Обрезка ногтей – такой же процесс; предоставьте ребенку контроль и познакомьте его с этой процедурой. Также будет очень полезно объяснить и показать ребенку, как устроены кусачки для ногтей.

Знакомство с кусачками для ногтей

Ниже описана пара творческих идей, но не забывайте, что вы можете вносить изменения, учитывая мотивацию своего ребенка (см. глава 4).

- Представьте, что кусачки – это животное. Это может быть акула, крокодил или гусеница. Вырежьте из бумаги фрукты или рыбок, и пусть кусачки-животные съедят фрукты.
- Вы можете представить, что кусачки – это поезда или самолеты. Они путешествуют в страну кусачек, где всем диснеевским героям обрезают ногти.

- Бейте в барабан кусачками, используя их как ударные палочки.
- Распечатайте изображение любимого героя вашего ребенка и обрежьте ему ногти.
- Сделайте отпечатки рук всех членов семьи, и пусть ребенок пообрезает всем им ногти.

Когда вы почувствуете, что ребенок спокойно чувствует себя с кусачками для ногтей и полностью понимает этот процесс, попробуйте начать обрезать ногти ему. Начните с рук, так как вашему ребенку легче наблюдать за тем, что вы делаете. Опять-таки, начните с одного ногтя и продолжайте по чуть-чуть, закончив обрезанием ногтей на всей руке или ноге.

Попробуйте обрезать ему ногти, пока он в ванне. Из-за тепла и влажности ногти станут мягче, что может сделать этот процесс более терпимым для ребенка.

ПОДРОСТКОВАЯ ГИГИЕНА

Этот раздел для подростков и молодых людей с высокофункциональными когнитивными способностями, что означает, что они могут поддерживать разговор, задавать вопросы и отвечать на них, в определенной степени читать и писать. Мы поговорим о таких навыках самообслуживания, как использование дезодоранта, смена одежды, ухаживание за подростковой кожей и расчесывание. Я буду рассматривать эти навыки не по отдельности, а как группу.

Все, о чем я говорила ранее в этой главе, будет касаться в том числе подростков и молодых людей; процесс предоставления контроля и ознакомление с процедурой относятся ко всем выше перечисленным навыкам самообслуживания. Разница будет только в их возрасте и периоде в жизни.

Поговорите со своим ребенком

Поговорите с ребенком о его теле и о происходящих изменениях. Всех подростков волнует их развивающееся тело; то, что ваш ребенок аутичен, не защищает его от этого и не лишает чувствительности на этот счет. Он наверняка почувствовал эти изменения и думает об этом. Поэтому важно четко и понятно разъяснить ему, что с ним происходит. Тогда мы будем уверены, что сделали максимум для того, чтобы он понял свои ощущения. Я могу посоветовать сделать это двумя способами.

Во-первых, найдите ему книги, в которых ясно описано, как меняется человеческое тело. Почитайте и обсудите вместе с ребенком эти книги, ответьте на его вопросы и подумайте, о чем он мог подумать, но не спросил. Постарайтесь сделать это как можно открыто; чем больше ребенок осведомлен о том, что с ним происходит, тем легче он это воспринимает.

Во-вторых, будьте радостны и восторженны, разговаривая с ребенком о том, что он переживает. Так часто нашим детям рассказывают это сдержанно и с дискомфортом, что дети сами начинают также относиться к своему телу. Чем более расслабленно мы себя чувствуем, тем более расслаблено будет чувствовать себя ваш ребенок. Если в вашем случае папа может поговорить с сыном, а мама с дочкой – это было бы идеально. Подростки, как правило, более восприимчивы к такой информации, услышанной из уст старшего представителя того же пола. Если же вы воспитываете ребенка один или одна, вашей открытости и комфорта будет

достаточно. Я призываю каждого из вас поговорить со своим ребенком; не перекладывайте это на плечи школы или специалистов, ведь никто так не позаботится о вашем ребенке, как вы сами. Таким образом вы еще и передадите ребенку свои ценности.

Объясните, какие процессы лежат в основе новых правил личной гигиены

Как связаны между собой личная гигиена и разговоры о том, как меняется тело ребенка? Если ребенок будет понимать, почему его неожиданно попросили пользоваться дезодорантом или очищать лицо, он с большей вероятностью будет это делать. Это дает основание для каждой процедуры и наполняет ее выполнение смыслом. Мы скорее делаем то, что имеет смысл, чем то, что нам просто сказали сделать. Объясните ребенку, что все эти изменения целиком нормальны и замечательны, они просто показывают, что он растет и превращается в красивую девушку или сильного парня.

Расти – это весело

Расти – и становиться старше – это мотивация для всех детей, в том числе и для наших аутичных детей. Обращайте внимание на то, как они растут и как вы этим гордитесь, а также помогайте им чувствовать гордость за себя. Расскажите им, что вместе с новой стадией в жизни приходят новые навыки самообслуживания, такие как использование дезодоранта, выбор прически и, может, даже использование геля для укладки волос. А еще они теперь подростки и могут пойти в аптеку, выбрать себе разных интересных средств и пользоваться ими каждый день.

Посетите вместе аптеку, чтобы выбрать ребенку новые средства по уходу за собой. Предоставьте ему контроль над выбором – он будет с большей вероятностью пользоваться тем, что выбрал сам. Отметьте этот поход и новый шаг в развитии и росте праздником. Это может быть поход в его любимые ресторан или семейный ужин в его честь.

Пусть быть чистым станет круто

Это еще один трюк, как подружить ребенка с этим занятием. Пусть быть чистым станет круто. Воздерживайтесь от разговоров о том, как плохо быть грязным, к примеру, о том, что с вас будут смеяться, если от вас будет плохо пахнуть. Делайте это не в форме лекции, а с помощью разных занятий, вплетая эти рассказы аккуратно в повседневные ситуации и беседы. Когда заводится разговори о кинозвездах, спортсменах, футболистах и звездах эстрады, отметьте, как красиво и чисто они выглядят. Когда другой член семьи помылся, сделал прическу или красиво оделся на выход в общество, заметьте это и сделайте ему комплимент.

Выберете самого большого модника в окружении вашего ребенка – может, это будет кузен или другой член семьи, друг или брат. Если он открытый человек, попросите его рассказать вашему ребенку, как приятно быть чистым. Кроме того, он может прийти в гости и рассказать о том, каким дезодорантом он пользуется или как он ухаживает за волосами. Важно, чтобы ваш ребенок прислушивался к этому человеку и считал его крутым.

Когда ребенок ухаживает за собой, говорите ему, как приятно он пахнет или как круто и красиво он выглядит.

Заинтересуйте ребенка тем, как он выглядят, собрав фото людей, которыми он восхищается. Если ваш ребенок – художник и любит рисовать комиксы, найдите фото разных художников. Если вашему ребенку нравиться спортсмены, найдите фотографии спортсменов, музыкантов и т.д. рассматривая вместе эти картинки, обсудите, как каждый человек преподносит себя, и спросите у ребенка, как бы он хотел преподносить себя. Вы можете так же взять фото членов вашей семьи и обсудить, кто как выглядит, какую стрижку носит, какую одежду предпочитает – аккуратную или свободную и т.д., и конечно же спросите у ребенка, как бы он хотел выглядеть.

Покажите, как вам нравиться самому быть чистым

После того, как вы приняли души, поделитесь с ребенком тем, какие прекрасные ощущения на коже приносит душ, как приятно быть чистым и одевать чистую одежду. Скажите, что вам нравится то, как пахнет ваша коже после использования нового мыла.

Пусть все папы покажут и расскажут, как им нравиться ухаживать за бородой.

Мамы, расскажите своим дочкам, как приятно подбирать хороший крем для лица и какая чудесная у вас коже после его использования.

Покажите, как пользоваться дезодорантом, проверяя, хорошо ли вы пахните перед тем, как уходить из дома. Покажите пошагово все, что вы делаете, чтобы ухаживать за собой. Возможно, вы раньше и не задумывались делиться этим. Сейчас самое время!

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТИЙ

- Думайте о том, что все навыки самообслуживания важны и ценны для вашего ребенка – это не просто то, что надо перетерпеть и закончить побыстрее.
- Думайте о навыках самообслуживания так:
    - Они – шаг в сторону независимости для ребенка.
    - Они выльются в то, что у меня будет больше свободного времени.
    - Они помогут укрепить мои отношения с ребенком.
    - Они помогут ребенку стать более успешным в плане общения.
- Сделайте так, чтобы ваш уход за собой приносил вам удовольствие, делая следующее:
    - Не уходите «в себя».
    - Найдите что-то одно, что нравится вам в занятии.
    - Предвкушайте то, что вам нравиться, перед началом процедуры.
    - Сбавьте обороты и насладитесь той частью, которая вам нравится.
    - Похвалите себя за успешный уход за собой.
    - Поделитесь с другим членом семьи или другом тем, что вам нравиться в этом занятии.
- Сделайте эту процедуру веселой для своего ребенка, опираясь на его мотивации.
- Облегчите влияние на сенсорную систему ребенка, купив гипоаллергенную продукцию без запаха и запасшись теплыми, мягкими полотенцами.
- Расспросите ребенка о его ощущениях, если он умеет говорить.

- Уберите конфликты из уравнения – никогда не заставляйте – и всегда используйте технику контроля.
- Помогите ребенку познакомиться и подружиться с занятием. Это даст ему возможность изучить предмет, не опасаясь, что его тут же испробуют на самом ребенке. Играйте в веселые мотивирующие игры с этими предметами, чтобы помочь ребенку расслабиться и подружиться с ними.
- Как только ребенок подружился с предметом, попросите его позаниматься чем-то с ним.

Чистка зубов

- Предоставьте контроль – не заставляйте.
- Будьте аккуратны, когда чистите ребенку зубы.
- Покажите, как вы с удовольствием чистите себе зубы.
- Используйте двухшаговые игры, чтобы помочь ребенку подружиться с процессом чистки зубов и сделать его веселым.
- Постоянно просите ребенка почистить зубы каждое утро и вечер, но делайте это весело и непринужденно. Всегда уважайте отказ ребенка.

Одевание

- Не ограничивайте ребенка во времени.
- Оденьте его первым делом с утра, до завтрака, игр и любой техники.
- Выложите вещи ребенка вечером ранее.
- Попросите ребенка одеться.
- Продвигайтесь по чуть-чуть: начните с маленького предмета одежды и постепенно одевайтесь полностью.
- Играйте и будьте веселы, когда просите ребенка одеться и одеваете его.
- Покажите, как нужно одеваться.
- Принесите свою одежду в комнату ребенка, чтобы вы вместе могли одеться.
- Торжествуйте! Торжествуйте! Торжествуйте!

Купание

- Выберите удобное для вас время купания.
- Заранее решите, что вы собираетесь быть расслаблены и повеселиться за купанием.
- Предварительно скажите ребенку, что через полчаса его будут купать.
- Не начинайте занятие, от которого ребенку тяжело будет переключиться на другое прямо перед купанием.
- Разрешите ему принести свои игрушки для измов/стимов с собой в ванну.
- Сделайте эту процедуру веселой! Воспользуйтесь идеями из книги.

Мытье головы

- Отпустите любое «надо» относительно мытья ребенку головы.
- Предоставьте ему контроль над ситуацией.

- Подойдете креативно к тому, как вы презентуете ребенку мытье головы. Попробуйте идеи, описанные ранее в этой главе.
- Уменьшите чувствительно кожи головы ребенка.

Стрижка волос

- Помогите ему подружиться с этим процессом. Попробуйте игры, описанные ранее в этой главе.
- Отпустите любое «надо» относительно стрижки, которую должны сделать вашему ребенку.
- Предоставьте контроль над ситуацией; уважайте любое проявление нежелания вашего ребенка стричься.
- Когда ребенок будет готов стричься, начните с обрезки одного локона. Похвалите его, а в следующий раз обрежьте два локона и т.д.

Обрезка ногтей

- Предоставьте контроль ребенку, следуя технике контроля, когда пытаетесь подстричь ему ногти.
- Помогите ребенку подружиться с этим занятием, попробовав пару игр, предложенных ранее в этой главе в соответствующем разделе.
- Попробуйте обрезать ногти, когда ребенок в ванне.

Подростковая гигиена

- Поговорите с ребенком о том, как меняется его тело. Делайте это открыто и восторженно.
- Объясните, чем обоснованно все то, что ему теперь придется делать.
- Сводите его в аптеку, чтобы он мог выбрать себе новые средства по уходу.
- Пусть стать чистым будет круто.
- Покажите, как вы сами любите делать все это.

ГЛАВА 12.
ЗНАКОМСТВО С НОВОЙ ЕДОЙ

Ваш ребенок переборчив в еде? Он ест только три продукта или ограничивается всего одним? Возможно, это шоколадное печенье конкретного производителя, сэндвичи с сыром, приготовленные на гриле или куриные наггетсы из МакДональдса. Вероятно, диета вашего ребенка чуть более разнообразна, но не включает ни единого овоща или фрукта. У вашего ребенка постоянная диарея или запор, или и то, и другое? Если вы хотите найти способ ввести в его рацион новую еду, тогда эта глава именно для вас. Эти техники помогли бесконечному количеству родителей приучить своих детей есть не просто разнообразную, а еще и здоровую пищу.

Только на прошлой неделе я общалась с семьей, чей ребенок ранее ел только белый хлеб, сырные палочки и пиццу. Они воспользовались всеми идеями, описанными в этой главе. Теперь ребенок ест рыбу, курятину, говядину, горох, рис, киноа, брокколи, зеленый горошек, томаты, кале и репчатый лук, а еще любит свежевыжатый «зеленый сок» с капелькой лимона. Также все члены семьи заметили развитие способности фокусироваться и взаимодействовать с другими людьми. Вербальная коммуникация вышла на более высокий уровень, а вот вспышки гнева стали реже. Хорошая, здоровая диета может сильно изменить вашего аутичного ребенка.

УЧИТЫВАЙТЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ПИЩЕ

За 25 лет работы с детьми с расстройствами аутистического спектра я заметила увеличение числа детей с проблемами пищеварения. Сейчас стало привычно работать с ребенком с раздутым животом, темными кругами под глазами, хроническим запором или диареей. Все это может быть симптомом проблем пищеварения, а также признаком пищевой аллергии/чувствительности. То, что ваш ребенок ограничивает свой рацион парой продуктов, тоже может сигнализировать о пищевой аллергии/чувствительности.

Исследования показали: дети с расстройствами аутистического спектра испытывают проблемы с желудочно-кишечным трактом в четыре раза чаще, чем их сверстники. Также у них в три раза чаще случается диарея и запор и в два раза – боли в области живота (McElhanon et al. 2014).

Если ваш ребенок переборчив в еде или страдает от запора, диареи и/или вздутия, вероятнее всего, что эти проблемы вызваны тем, что ребенок ест. Важно не только стремиться ввести в рацион ребенка новую еду, но и убрать некоторые продукты. Чаще всего наши дети проявляют чувствительность к глютену, казеину и сахару.

Глютен и казеин

Глютен и казеин - это сложные белки, основными источниками которых являются пшеница и молочная продукция. В режиме онлайн и в книжном формате доступно много литературы, в которой детально описано, как эти два белка влияют на организм аутичного ребенка. Если в двух словах, у некоторых аутичных детей есть повышенная кишечная проницаемость, что означает наличие в оболочке их кишок маленьких отверстий. Через них белки из глютена и казеина попадают

ребенку в кровь. После этого белки пересекают гематоэнцефалический барьер и вызывают у нашего ребенка состояние, как от морфия. Таким образом еда становится для ребенка чем-то, сродни наркотику. Не удивительно, что нашим детям тяжело фокусировать внимание и общаться с другими!

Кто-то из вас может подумать: «Ого! Мой ребенок только и ест пшеницу и молочное!» Это далеко не редкость. Если ваш ребенок чувствителен к пшенице и молочным продуктам, он скорее всего склонен к потреблению этой еды и фактически жаждет ее так же, как бы вы жаждали любой наркотик. Соберитесь с духом и вычеркните эти продукты из его рациона – жажда ребенка со временем пойдет на спад, и он начнет есть другую еду! Эта глава расскажет и покажет вам, как это сделать.

Сахар

Считается, что к сахару сильнее всего привыкаешь. Он же является основным ингредиентом обработанной пищи. В начале 19 века, среднестатистический американец за год употреблял около 12 фунтов сахара. Согласно статистике Министерства сельского хозяйства США, к 2000 году объем потребления сахара, включая сахаристых веществ из кукурузы, таких как глюкозно-фруктозный сироп, увеличился до более чем 150 фунтов в год на человека (USDA 2003). Это, наверное, в том числе связано с ростом производства обработанной продукции. Как это влияет на нашего ребенка?

Если наши дети едят много сахара, это может приводить к тому, что они едят меньше здоровой пищи. Если я жажду сахара, я буду искать сладкую еду и отставлять в сторону овощи и мясо. Уменьшив потребление своим ребенком сахара, мы поможем ему легче идти навстречу новой еде, которую мы ему предлагаем.

У наших детей есть проблемы с пищеварением; если ваш ребенок страдает от хронической диареи или запора, это значит, что у него не все в порядке с пищеварением. Также было доказано, что сахар способствует чрезмерно быстрому росту особого вида грибов под названием Кандида. Из-за это у детей может быть плохое самочувствие и боли в животе. Когда у нас болит живот, тяжело знакомиться с новыми вещами и общаться с людьми. Это касается и наших детей. Кандиду часто ассоциируют с дисбактериозом и чрезмерным потреблением сахара или рафинированных углеводов. Разрастание грибка Кандида может вызвать многие распространенные симптомы, такие как ухудшение памяти и концентрации внимания (Truss 1981, 1984).

Сахар также может вызвать скачки энергии у ребенка. Работая с детьми, которые только что съели сладкого, сразу видно всплеск энергичности; дети становятся менее сконцентрированными, проявляется гиперактивность; а потом наступает «сахарный обвал» и дети становятся вялыми и апатичными. Опять-таки, это на способствует сконцентрированности, открытости к общению и ознакомлению с новым – а это еще одна весомая причина уменьшить количество съедаемого ребенком сахара.

Сахар можно найти в большинстве продуктов, если не во всей технически обработанной пище, включая овощи и мясо. Соки и напитки, в состав которым входят соя и рисовое молоко, могут содержать в себе высокий процент сахара. Я посоветовала бы вам посмотреть на этикетки того, что ест ваш ребенок, и проверить

это на содержание сахара. Ниже приводится список слов, так или иначе означающих «сахар» - какие-то вы узнаете, а какие-то нет:

декстроза
фруктоза
галактоза
глюкоза
лактоза
левулоза
мальтоза
сахароза
цукроза
ксилоза
манитол
сорбитол
ксилитол
сахарная свекла
коричневый сахар
тростниковый сахар
сахарная пудра
высоко-фруктозный сироп
глюкозно-фруктозный сироп
кукурузный сироп
подсластители
тростниковый сок
декстрин
концентрированный фруктово-ягодный сок
сахарный песок
мед
инвертный сахар
изомальт
мальтозная патока
мальтодекстрин
кленовый сахар
кленовый сироп
меласса
рисовый сироп
сорго
патока
частично обработанный сахар.

Уменьшайте потребление ребенком сахара постепенно

Если вы считаете, что ваш ребенок ест слишком много сахара, убирайте его из рациона постепенно. Как и с любого другого вещества, к которому он имеет пристрастие, – организму будет слишком сложно с него соскочить. Если ваш ребенок пьет много соков или газировок и ест печенье и шоколад, убирайте по одному за раз. К примеру, первую неделю исключайте из питания печенье, на вторую неделю уберите печенье и газировку. А дальше исключайте по одному виду продукции в неделю, пока не исключите все.

Обратитесь к врачу

Чтобы узнать, если у вашего ребенка чувствительность к глютену, казеину или какому-то другому виду еды, важно проконсультироваться с врачом, специализирующемся на аутизме, - с тем, который верит в важность питания при аутизме и знает, какие анализы необходимо сдать, чтобы узнать, к какой еде ребенок может проявлять чувствительность. Найти хорошего специалиста можно, воспользовавшись многочисленными интернет-форумами или поспрашивая у других родителей, кого они посоветовали бы и почему.

ДИЕТЫ ПРИ АУТИЗМЕ

Если вы обнаружили, что у вашего ребенка есть повышенная чувствительность к определенным продуктам, исключение этой еды из его рациона поможет не только преодолеть проблемамы со здоровьем, но и пойти навстречу новой еде, которую вы ему предлагаете. В интернете и книгах много написано о специальных диетах при аутизме.

Ниже перечислены четыре самые современные разработки относительно диет при аутизме. Все диеты нацелены на помощь детям в зависимости от их проблем со здоровьем. Я не советую посадить вашего ребенка на одну из этих диет, просто нужно изучать этот вопрос самостоятельно, чтобы прийти к своему собственному выводу. Так вы примите самое обоснованное и взвешенное решение. Основные диеты это:

Безглютен-безказеиновая диета (GFCF)
Специальная углеводная диета (SCD)
Диета ГАПс (GAPS)
Диета экологичного тела (The Body Ecology Diet)

А вот ссылка на замечательный сайт, на котором хорошо описаны эти и другие диеты при аутизме: http://nourishinghope.com.

Приготовьтесь сесть на новую диету

Если вы решили убрать из рациона своего ребенка определенные продукты, следующие шаги поспособствуют вашему успеху.

1. **Начинайте только тогда, когда вы к этому готовы.** Изменение питания ребенка может оказаться серьезным шагом, который позитивно повлияет на всю семью. Возможно, кто-то узнает о еде, о которой даже не слышал раньше. Вы знаете, что готовы начать, тогда, когда не возникает сомнений. Нельзя быть уверенным в том, диета, на которую вы садите ребенка, окажется здоровой и полезной для него. Изучение диеты в подробностях и разговоры с другими родителями, которые уже сажали своих детей на такую диету, поможет понять, будет ли она полезна вашему ребенку. Наши дети – специалисты в том, чтобы просекать наши сомнения. Если они чуют, что мы не уверены и не настойчивы в том, что они больше не будут есть свою обычную пищу, они перестанут есть и будут ждать, пока мы не отступим. Если мы сомневаемся, мы будем идти на уступки и давать ребенку ту еду, которую он жаждет. Мы будем говорить себе: «Пусть он лучше ест что-то, чем ничего». Кормление ребенка – в центре внимания любого родителя. Предоставление ребенку его любимой еды может стать выражением нашей заботы и любви. Я полностью понимаю, что может быть нелегко отказывать ребенку в том, что он наверняка будет есть тогда, когда он отказывается есть что-либо другое. Мы только забываем, что эта пища приносит ему вред и поддерживает аутизм. Она его не питает. Кроме того, мы боимся, что он больше никогда не буде есть. Наши дети могут приложить максимум усилий, чтобы убедить нас в этом. Однако, я никогда не встречала ребенка, который больше ни разу не ел, потому что его посадили на одну из выше указанных диет. Зато я встречала много родителей, которые дают своим детям ту еду, которую они так жаждут.

   Я работала с мамой 4-летнего мальчика по имени Джон. Он ел только сыр, рыбные крекеры, куриные наггетсы и страдал от сильного запора. Мама решила посадить его на безглютеновую и безказеиновую диету, но очень боялась и переживала из-за того, что ребенок не будет ничего есть. Она решилась и начала. Тремя днями позже ребенок продолжал ничего не есть и равнодушно лежал на полу, жалея сам себя. Обеспокоившись тем, что она поддастся своим страхам и принесет ему ту еду, которую он точно будет есть, она позвонила мне

и попросила о помощи. Мы поговорили о ее страхах на счет того, что Джон больше ничего не будет есть, поэтому ей как матери следует дать ему желаемую еду. Под конец разговора она убедилась в своем намерении помочь ему и не давать вредную еду, даже если он ее очень хочет. Она так же приняла мысль о том, что Джон не будет вечно мучить себя голодом. На следующий день она написала мне на почту о том, что в то утро ее сын съел своей первый безглютеновый тост на завтрак. Ее отношение и убеждение сделали свое дело. К концу первой недели безглютеновой и безказеиновой диеты Джон попробовал десять видов пищи, в том числе огурцы, салат-латук, зеленый горошек, а его навык зрительного контакта значительно улучшился. Эти продукты действительно питают организм Джона.

Мы хотим своим отношением дать ребенку понять, что мы действительно не собираемся давать ему прежнюю еду. Наши дети должны почувствовать, что мы серьезны и все теперь будет иначе. Это поможет им двигаться дальше и принимать новую пищу.

2. **Узнайте больше**. Вы уже знаете, какую еду не следует есть вашему ребенку. А теперь узнайте больше о еде, которую можно вашему ребенку, об ингредиентах и рецептах, которые вы можете создавать и готовить ему. Полазив в интернете, вы найдете множество чудесных безглютеновых и безказеиновых рецептов, которые можно опробовать вместе с ребенком.

   DVD “Let’s Go Shopping: Special Foods for Special Needs ADHD, PDD-NOS, Autism, Celiac Disease & Down Syndrome” станет вашим путеводителем по полкам со здоровой пищей. Мама, которая записала этот диск, воспитывает сына с аутизмом, и он действительно просит у нее свой «зеленый напиток из водорослей».

3. Приготовьте свою кухню. Уберите из дома всю еду, которую вы не хотите давать ребенку. Если такая еда есть в доме, ребенок найдет ее и съест. Я много раз слышала истории о том, как дети находили еду, спрятанную родителями в гараже или на чердаке. Если такой еды нет в доме, вам будет легче не давать ее своему ребенку. Это также поможет избежать борьбы за контроль, которая может возникнуть, если ребенок найдет вредную еду.

   Как на счет других членов семьи – других детей или вашего партнера? Чтобы сделать переход максимально эффективным для вашего аутичного ребенка, распространите изменения на всю семью. Сахар вреден и для других детей, и для вашего супруга/вашей супруги. Я знаю двух родителей, которые сели на такую же диету, на которую они посадили свою дочь, и они оба потеряли 25 фунтов в весе. Они рассказывали, что начали чувствовать себя здоровее, лучше и стали более сконцентрированными. Это хорошая новость для всей семьи. Это не значит, что всем нужно садиться на строгую диету – только тогда, когда вы дома. Когда ваши другие дети в школе или где-то еще, они могут есть все, что захотят. Благодаря этому вам не придется готовить много разных блюд.

4. **Объясните ребенку, почему вы меняете его диету.** Пусть он узнает, какие причины скрываются за этими изменениями. Если ваш ребенок не переносит какую-то еду, он чувствует определенный дискомфорт внутри. Если у него запор или диарея, дискомфорт так же присутствует. Объясните ребенку, что благодаря новой еде он будет чувствовать себя лучше. Ничего страшного, если вам

кажется, что он вас не слушает; будьте уверены в обратном (см. глава 5). Скажите ему, что вы на его стороне и делаете это, только чтобы помочь. У моей крестницы было много аллергий на разную еду в разном возрасте, которые вызывали болезненные ощущения и последствия, такие как понос. Осознание этого мотивировало ее воздерживаться от определенной еды и прислушиваться к советам родителей. Такую черту можно заметить у многих аутичных детей.

Объясните все это и другим вашим детям. Скажите им, что, придерживаясь новой диеты дома, он очень помогут своему брату или сестре – это станет их вкладом в благосостояние их брата или сестры. Также расскажите им о пользе такой диеты для их собственного здоровья. Они станут стройнее, умнее и проживут дольше своих одногодок! Если вы хотите, чтобы в этом участвовала вся семья, они должны узнать обо всем в подробностях.

ПРИ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И БЕЗКАЗЕИНОВОЙ ДИЕТЕ ИЗБЕГАЙТЕ ТРУДНОПЕРЕВАРИВАЕМУЮ ПИЩУ

Это главное. Как только вы уберете пищу, на которую у вашего ребенка есть аллергия, появится множество перекусов и безглютеново-безказеиновых продуктов с высоким содержанием сахара. Я бы посоветовала свести до минимума потребление таких безглютеновых продуктов как блины, печенье, сухая смесь для вафельного теста, кексы, крендели, бублики и куриные наггетсы. Это все сильно обработанная пища, содержащая много сахара, к которому ваш ребенок быстро привыкает. Сюда же можно отнести такие закуски как попкорн, картофельные чипсы и т.д. Я работала с семьями, где дети если по три вида пищи, и на все у них была аллергия; как только их успешно убирали из рациона, им на замену приходили три других продукта: блины, куриные наггетсы и картофельные чипсы – и безглютеновая и безказеиновая диета все равно не становилась разнообразной и здоровой.

Я бы посоветовала отдавать предпочтение свежим продуктам, а не пакетированным. Если вы обеспечиваете ребенка мясом, зерновыми и овощами, он скорее начнет есть здоровую и разнообразную пищу, как только аллергены будут устранены из его питания.

КАК ПРЕДСТАВЛЯТЬ НОВУЮ ЕДУ

Предоставьте контроль

Есть – это то, что мы не можем заставить ребенка делать. Это только под его контролем. У вас было такое, когда кто-то тычет вам в лицо вилкой с едой и настаивает, чтобы вы попробовали? Как правило, наша первая реакция – оттолкнуть это и осмотреть, прежде чем открывать рот. Наш первоначальный ответ – нет. Попросить ребенка поесть – большое требование. У нас больше шансов на успех, если мы будем предлагать новую еду спокойно и расслаблено, без давления и напора.

Это значит не заставлять ребенка есть и не пихать ему что-то неожиданно в рот. Прежде всего, уважайте любое проявление «Нет, я не желаю это есть». Возможно, ваш ребенок будет отворачивать голову, отталкивать еду или просто говорить: «Нет». Помните, предоставление контроля помогает нашим детям хотеть делать то, о чем мы просим.

Полюбите новую еду сами

Есть что-то притягательное в том, как другой человек с наслаждением ест свою еду. У меня часто так было в ресторанах за ужином, когда я сожалела, что не заказала то же блюдо, что и друзья, основываясь на их выражении восторга. Пришло и вам время мириться с овощами, киноа, просом, рисом и другой едой, которую вы будете предлагать своему ребенку, и полюбить эту пищу. Если она кажется вам отвратительной, почему ваш ребенок должен это есть?

Показывайте своему ребенку, что вам нравиться эта еда, поедая ее у него на глазах. Делайте это с удовольствием, словно вы едите свое любимое блюдо. Ярко показывайте своим выражением лица «Я обожаю эту еду». Оближите губы и скажите ему, как это было вкусно. Наша задача – «продать» еду. Мы должны стать самой лучшей рекламой.

Будьте спокойны и не давите

Это значит не набрасываться на ребенка и совать ему еду прямо под нос. Если ваш ребенок подходит к тарелке с едой, не просите его сразу же поесть, не берите еду с тарелки и не предлагайте ему. Помолчите и дайте ему возможность все изучить. Как вариант, улыбнитесь, подталкивая его тем самым к исследованиям. Если вы тут же начнете говорить и предлагать, ребенок может отказаться от вашей просьбы. Как показывает опыт, когда я даю ребенку время, он сам пробует еду без моего настояния. Возможно, вы заметите, что ваш ребенок приходит, смотрит на еду и уходит; опять-таки, доверяйте ему: ему может понадобиться четыре или пять раз посмотреть на еду, прежде чем он решит укусить. Если мы начнем вмешиваться в процесс, он может и не попробовать.

Еще один способ – наколоть еду на вилку и предложить ее ребенку с расстояния в несколько футов. Затем дайте ему возможность подойти и решить самому, будет ли он на нее просто смотреть, потрогает, поднесет к губам или положит в рот. Все эти действия – шаги на пути к полноценному процессу питания. Все они замечательны! Всех их стоит отмечать!

Пусть еда будет в легком доступе

Это решающий фактор. Пусть еда будет доступно не только во время приема пищи, пусть она будет готова всегда. Расставьте миски с новой едой по всему дому. Это поможет ребенку привыкнуть к новой еде и ее запаху. Чем более ребенок ознакомлен с едой, тем более склонен он будет ее изучать и пробовать. Наличие готовой еды может также соблазнить ребенка, когда он очень голоден. Пусть предложенная еда будет разнообразна. Поставьте хотя бы две миски в той комнате, в которой находится ребенок. В мисках может быть киноа, рис (если это разрешает выбранная диета), нарезанные огурцы, орешки, приготовленные овощи или мелко нарезанная курятина.

Помните, нужно самим любить новую пищу! Все время, когда вы с ребенком, то и дело прерывайтесь и перекусывайте. Если ваш ребенок требует много контроля в сфере новой еды, не пытайтесь предлагать ему новую еду – просто демонстрируйте ему, как это вкусно. Если ваш ребенок голоден, комбинация

доступной еды, того, как соблазнительно вы едите, и наличие контроля может сильно подтолкнуть ребенка к тому, чтобы попробовать новую еду.

Будьте креативны

Есть так много способов приготовить и презентовать любую еду. Узнайте, что нравится вашему ребенку. Например, я не люблю вареную морковь, зато обожаю сырую, а ведь морковку можно подать по-разному:

- сырую, нарезанную кружечками
- натертую
- нарубленную мелкими кубиками
- нарезанную и сложенную в виде лица или ракеты
- сваренную целиком
- печеную
- приготовленную на пару
- перетертую с солью и перцем
- пожаренную с чесноком на растительном масле
- в виде морковного супа.

Детям, у которых есть проблемы с текстурой, предлагайте еду, в которой представлена только одна текстура. К примеру, у помидора три текстуры: кожура, зернышки и мякоть. Если вы предлагаете яблоко или какой-то другой фрукт, почистите шкурку и уберите косточки. Тоже проделайте и с овощами. Работая с мясом, убедитесь, что оно имеет однородную текстуру без жира и однородный цвет. Это может помочь ребенку съесть предложенную ему еду.

Есть много способов, как заинтересовать ребенка и сделать так, чтобы он ел одну и ту же еду. Не сдавайтесь! Если он не есть так, попробуйте по-другому.

Подумайте, как сделать зерновые, мясо или овощи вкуснее. Жарка добавляет пище вкуса; травы и разные приправы могут сделать еду более привлекательной для ребенка. Полезная еда не должна быть безвкусной.

Экспериментируйте

Экспериментируйте с тем, сколько разной еды вы кладете ребенку на тарелку. Некоторые дети едят, только если на тарелке один вид пищи. Если там больше, они отказываются есть. Если у вашего ребенка проблемы с текстурой, у него может быть такая же ситуация.

Распечатайте изображения того, что ваш ребенок действительно очень любит, и положите их на тарелку рядом с едой. Это может подбадривать вашего ребенка преодолеть проблему и начать изучать еду.

Разрешите ребенку вставать из-за стола и бегать в промежутках между укусами. Часто нашим детям необходимо двигаться; если мы помещаем их в такую ситуацию, когда им нельзя двигаться, они могут отказываться от еды, даже если голодны, просто чтобы они могли выйти из-за стола и подвигаться. Разрешив вскочить и убежать, вы можете заметить, что через какое-то время они вернутся и укусят еще. Движение может способствовать пищеварению; некоторые дети, у которых есть проблемы с пищеварением, возможно пытаются таким удивительным образом позаботиться о себе.

Возможно, вы думаете: «Но как она тогда научится сидеть за столом и есть?» Давайте решать проблемы по одной. Давайте сначала научим ее правильно питаться; сделав это, мы можем работать над тем, чтобы помочь ей сидеть и есть за столом.

Иногда это работает превосходно, если сесть рядом с ребенком, пока он совершает повторяющиеся движения, и сказать ему, что он может продолжать свое занятие сколько угодно, а вы просто поможете ему поесть. Объяснив, что вы намереваетесь сделать, поднесите ложку или вилку ребенку ко рту и дождитесь, когда он откроет рот. Вы даже можете мягко сказать: «Открой ротик, чтобы я помогла тебе съесть эту вкуснятину». Если ваш ребенок делает это, продолжайте кормить его; если он не открывает рот или отталкивает вас, предоставьте ему контроль и ни в коем случае не кормите его силой.

Посмотрите на семейные приемы пищи с точки зрения сенсорики. Если у вас большая семья, велика вероятность того, что там слишком шумно и это чересчур стимулирует вашего аутичного ребенка. Если так, подумайте о том, что ваш ребенок еще не готов получать удовольствие от совместных обедов. Вероятно, ему легче сконцентрироваться на еде, когда его никто не отвлекает. Я бы предложила вам кормить ребенка до того, как обедает вся семья, - на кухне наедине с вами или вашим партнером или в другой комнате. Закройте дверь на кухню или в другую комнату, чтобы ребенок не мог бродить по дому. В таком маленьком и тихом месте больше возможностей сконцентрироваться на том, чтобы помочь ребенку поесть.

Введите еду в игру

Посмотрите с нового ракурса на то, что можно делать с едой. Чем больше ребенок трогает еду и взаимодействует с ней, тем легче он примет мысль о том, чтобы ее съесть. Ниже описана пара идей, которые вы можете попробовать. Не забывайте подстраивать их под мотивацию своего ребенка.

- Если ваш ребенок любит поезда, вы можете представить, что овощи – это пассажиры, ждущие посадки на поезд.
- Вы так же можете представить, что овощи – это груз, который разгружают в разных магазинах.
- Вы можете привязать воздушный шарик к бумажной упаковке для еды, а горячий воздух опустит шар ребенку на тарелку.
- Если ваш ребенок любит рисовать, сварите пару морковок и бураков и используйте их как натуральные краски или мелки.
- Жонглируйте виноградом, ягодами или яблоками.
- Пусть любимый герой нырнет в миску с киноа и спасет утопающее животное.
- Устройте ребенку охоту за сокровищами. Сокровищем может выступить любой маленький предмет на дне миски с новой едой.
- Устройте настоящий пикник со всеми мягкими игрушками посреди комнаты.

В качестве примера того, как можно изменить эти идеи, чтобы они подходили вашему ребенку и его мотивациям, подумайте, как вы можете объединить еду с его любимыми игрушками. К примеру, если ему нравятся статуэтки, вы могли бы сделать маленькие закуски для каждой статуэтки. Дайте все

закуски своему ребенку, чтобы он предложил их каждой фигурке. Если вашему ребенку нравятся мячи, представьте, что виноградина или яблоко – это мяч и катайте его между собой или кидайте и ловите.

Ничего страшного, если вы немного напачкаете. Важно проводить время с едой весело – представлять новую еду легко, смешно и очень расслабленно. Исключение давления из вашего взаимодействия может заставить напряжение, связанное с едой, исчезнуть. Тогда и начнется потребление пищи.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Мой ребенок иногда отказывается есть даже свою любимую еду.

Я работала с детьми, которые, пробыв без еды долгое время, отказывались от любого предложения. Иногда наши дети не в состоянии сказать нам, что они голодны, или не осознают этого чувства. Это может повлиять на их уровень сахара в крови, они могут стать апатичными и закрываться от нас. Один из способов помочь ребенку поесть в такой ситуации – это покормить его с ложечки, пока он занят чем-то другим. Он может совершать повторяющиеся движения, листая страницы в книге, рисовать или выписывать буквы. Пока он это делает, тихо сядьте рядом и покормите его, не отрывая его от занятия. Конечно же, мы все равно должны предоставлять ему контроль и следить за разрешением с его стороны. Объяснив, что вы собираетесь сделать, аккуратно поднесите ему ложку или вилку ко рту и подождите, пока он откроет рот. Вы так же можете нежно сказать: «Открой ротик, чтобы я могла помочь тебе съесть эту вкуснятину». Если ваш ребенок делает это, продолжайте кормить его таким образом; если он не открывает рот или отталкивает вас, предоставьте ему контроль и ни в коем случай не кормите его силой. Чаще всего дети разрешают покормить их, если они могут сконцентрироваться на чем-то другом. Это поможет ввести еду в систему и привести в норму уровень сахара в крови.

Чтобы не допустить подобного, я посоветовала бы предлагать ребенку поесть каждые два часа. Таким образом ребенок не досидится до ситуации, когда от голода не может есть.

Мой ребенок ест еду только в форме пюре. Как его приучить есть твердую пищу?

Это может быть вызвано комбинацией сенсорной проблемы и проблемы привыкания к изменениям. Разгадка в том, чтобы постепенно уплотнять консистенцию пищи. Резкий переход от пюре к твердой или кусковой пище – это слишком большой прыжок. Увеличивайте плотность, по началу избегая кускообразной еды. Если ребенок примет это, переходите на кускообразную пищу и двигайтесь дальше.

Если ваш ребенок ест только пюре и не проявляет навыков жевания, это может быть вызвано низким мышечным тонусом во рту. Если это так, есть много упражнений, которые вы можете выполнять вместе с ребенком, чтобы повысить его мышечный тонус ротовой полости. Суть в том, чтобы задействовать рот и выработать выносливость мышц – так ребенок сможет выдерживать процесс жевания. Вот несколько идей:

- Проведите время весело: поиграйте на духовых инструментах. Свисток в форме губ – великолепная игрушка, издающая звук и на выдохи, и на вдохе. Вы также можете повеселиться со свистульками, казу и губной гармоникой.
- Предложите ребенку пить из трубочки.
- Устройте перегонки и посмотрит, кто быстрее выдует шарик из бумажной салфетки из соломинки и попадет в цель.
- Покорчите смешные рожи перед зеркалом. Порычите, как лев или почирикайте, как птичка.
- Перед тем, как начать любую описанную выше игру, помассируйте ребенку рот и челюсть. Это поможет активировать данную зону и обратить на нее внимание ребенка.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

- Обратитесь к доктору и узнайте, есть ли у вашего ребенка повышенная чувствительность к какой-то еде.
- Подумайте о том, чтобы убрать из рациона ребенка глютен, казеин и сахар.
- Узнайте о разных диетах при аутизме:
    - Рассмотрите безглютеновую, безказеиновую диету.
    - Рассмотрите специальную углеводную диету.
    - Рассмотрите диету ГАПс.
    - Рассмотрите диету экологичного тела.
- Приготовьтесь:
    - Верьте на все 100% в выбранную вами диету.
    - Узнайте больше о еде, которую можно вашему ребенку.
    - Приготовьте кухню, убрав оттуда любую еду, которую нельзя ребенку.
    - Объясните своему аутичному ребенку его новую диету и расскажите, почему она так полезна.
    - Объясните эту новую диету и пользу от нее всей семье.
- Отдавайте предпочтение «настоящей» еде, избегая пакетированной еды, когда это возможно.
- Предоставьте ему контроль над знакомством с новой едой.
- Любите новую еду! Показывайте ребенку, как вы ее едите и какая это вкуснятина.
- Будьте максимально спокойны и не давите, когда предлагаете новую еду.
- Будьте креативны, готовя и презентуя еду.
- Экспериментируйте с тем, как вы даете ребенку еду.
- Введите еду в игровой процесс.