Педагоги-психологи:

Бетехтина Н.А.

Власенко Т.Л.

Макарова Т.Н.

Лихманова К.И.,

педагоги-психологи,

МБДОУ ДС №22 «Улыбка»

Старооскольского городского округа

**Праздник для аутичных детей:12 советов**

Двенадцать взрослых аутичных людей говорят о том, что помогало или мешало им справиться со стрессом во время новогодних праздников. Яркие декорации, большие сборища, нарушения в распорядке дня и посторонние люди, которые «не в теме» — новогодние праздники могут быть источником большого стресса для аутичных детей. Ниже приводятся ответы участников группы поддержки для взрослых в спектре аутизма, которых спросили: «Что помогало (или не помогало) вам справиться со стрессом в праздники? Что могут сделать родители, чтобы „веселье“ не стало источником страданий для их детей в спектре аутизма?»

1. «В детстве праздники действительно вызывали у меня большой стресс, в основном из-за сенсорной перегрузки и больших скоплений людей. Я бы посоветовала, чтобы у ребенка было как можно больше возможностей оставаться в тихом и просторном месте, часто делать перерывы на спокойный отдых, может быть, с утяжеленным одеялом или игрушкой, чтобы успокоиться. Помните, что, когда у нас начинается нервный срыв, мы не „ведем себя плохо“ специально. Главное, в этот праздничный сезон не забывать о сострадании, терпении и понимании того, что мы прекрасны такие, какие мы есть». — Мелисса.

2. «Плохие условия — это слишком громко, слишком много людей, слишком высокие ожидания и наказания за то, что ты им не соответствуешь. У меня в семье есть люди с РАС, СДВГ, СДВ, депрессией, тревожностью, нарушениями исполнительной функции и сенсорными проблемами. Мы вообще практически никуда не ходим, разве что в кино, и только при условии, что там будет мало людей. Лучше не требовать излишне нарядной одежды или костюмов, которые могут быть неудобны и создавать дополнительные сенсорные трудности. Не нужно подавать необычную еду. Не нужно устраивать сюрпризы. Не обязательно следовать какому-то порядку. Так были устроены самые лучшие праздники, когда я была маленькой. Не нужно пытаться угодить кому-то еще, главное — потребности вашей собственной семьи» — Александр.

3. «Мне помогало, если не нужно надевать какую-то новую и колючую одежду и можно отказаться от больших сборищ. Очень помогает детальный список того, какие занятия предстоят и в каком порядке. Лучше избегать мигающих или слишком ярких, перегружающих украшений» — Мелисса.

4. «Разрешение носить наушники и/или солнцезащитные очки. Возможность уйти в тихую комнату, если возникнет необходимость. И еще как можно больше предупреждений о том, что сейчас будет смена. — Алекс.

занятия. Лучше всего начинать предупреждать об этом минут за 10. Помогает тихая поездка обратно домой и лучше, когда следующий день будет „только для отдыха“, если это возможно. (Это не только детей, но и взрослых касается.) Предлагаю тост за то, чтобы все пережили праздничный сезон!» — Джули.

5. «Когда есть безопасное место, куда можно ретироваться — еще лучше, если все происходит у меня дома, и я знаю этих людей» — Кристин.

6. «Для меня главное, чтобы не нужно было ехать в разные места в один и тот же день, и чтобы была специальная „комната для снятия стресса“, если наступит перегрузка. Еще я думаю, поможет, если держать под рукой их любимые игрушки (в том числе для стимминга), упаковать их ребенку с собой. Важно, чтобы, прежде чем выйти из дома, ребенок знал, куда он идет, что там будет и кого он встретит. Нужно готовиться заранее и избегать любых необязательных сюрпризов — в детстве это всегда мне помогало!» — Лилла.

7. «Я держу при себе сумку „для стимов“ и всегда стараюсь найти место подальше от всех остальных. Еще мне важно, чтобы у меня была музыка и наушники» — Мелисса.

8. «Чем меньше, тем лучше. Меньше украшений, меньше подарков, не так много вариантов для еды. Меньше мероприятий, меньше шума, непродолжительное время — это всегда помогало нам выживать. Тот же праздник, просто в облегченном варианте. Однако, возможно, вам потребуется много времени и усилий, чтобы к этому прийти» — Кристин.

9. «Расписание, расписание и еще раз расписание…» установите четкое расписание, а потом помогайте этим драгоценным деткам следовать ему» — Лилла.

10. «Частые перерывы в изолированном месте. Я всегда путешествую с затычками для ушей и с солнцезащитными очками. Иногда мне нужно, чтобы кто-то близкий покараулил, чтобы меня не беспокоили в периоды изоляции. Для моей повседневной жизни это стандартная практика» — Алекс.

11. «Иногда лучше не превращать праздник в какой-то особый день, к которому нужно готовиться. Слишком завышенные ожидания, связанные с праздниками, только приведут к депрессии и тревожности. Если мы сможем быть более гибкими и не будем навешивать слишком много надежд и ожиданий на один-единственный день, то все будет проще. Мы стараемся делать наши планы поскромнее, с разными небольшими группами людей, ничего грандиозного» — Лилла.

12. «Нам всегда нужно составлять визуальное расписание для мероприятия и точно знать, когда мы будем встречаться с другими людьми. Мы должны знать, чего от нас ожидают, и видеть, как долго будет продолжаться мероприятие. Если у детей наступает перегрузка, важно, чтобы у них была возможность уйти в пустую комнату. Бывает лучше быть на периферии события/мероприятия (иногда с берушами, книгами и планшетом). Главное, знать, что произойдет и чего от тебя ожидают, и если рядом есть кто-то, кто тебе поможет, — это очень помогает снизить тревожность» — Джули.