



Самой безопасной будет долговременная стратегия - работать с чувством доверия, безопасности и осознанности.

Всем этим мы занимаемся с родителями на курсе «Код Доступа» (<https://autismpro.ru/>)

Больше гипотез про стимулы, которые вы можете попробовать со своим ребёнком, можно узнать из видео Юлии Снежко на ругуб, посвящённых стимулам.



Наши контакты:

*353440, Россия, Краснодарский край,
город-курорт Анапа, ул. Парковая, д.
29.*

(здание МБОУ СОШ № 4, 5 этаж)

*Телефон: +7 (861 33) 5-69-26
Эл. почта: cdik_anapa@mail.ru*

Буклет подготовила

педагог-психолог,
специалист RDI
Шаталова Анна-Мария Владимировна

Стимулы у
ребенка с РАС.
Благо или
вред?»

Буклет для
родителей



Помощь особенным
семьям

Анапа 2024

Главное, о чем мы должны помнить, говоря о стимулах и аутоагрессии, - не навреди!

Так ли это страшно?

Для начала надо понять, что это всё механизмы психологической защиты – бессознательные попытки тела успокоить ум..

Стимы есть у нас всех. Но если они считаются социально-приемлемыми, то вопросов не вызывают.

✓□ Сложный телефонный разговор – вы начинаете ходить из комнаты в комнату, не в силах усидеть на месте.

✓□ Накручиваете локон волос на палец, задумавшись о непростом решении.

✓□ Стучите пальцами по столу, ожидая чего-то.

✓□ Качаете ногой при засыпании.

Список можно продолжать...

* Почему мы же мечтаем, чтобы стимы исчезли из нашей жизни, если это просто защита?

* Наши дети демонстрируют их, выходя из социальных рамок.

* Почему у наших детей их так много, и они настолько активные?

* Ответ на поверхности – нет чувства безопасности.

Все так. Задержки развития, аутичность, сенсорные нарушения не дают психике ребёнка формировать адаптивные механизмы саморегуляции более высокого порядка.

Стимы - это часто единственная возможность почувствовать себя лучше, спокойнее. Поэтому я никогда не призываю вас **БОРОТЬСЯ** со стимулами - категорически запрещать, ругать, наказывать ребёнка.

Но если ребёнку стим мешает выходить в контакт с миром, поглощая его глобально, то "взять их под контроль" - хорошая идея.

Расскажу о трех стратегиях, которые могут помочь в этом.

1□ Сенсорное насыщение в социально-приемлемой форме. Этот тот же стим, но он **ВЫГЛЯДИТ** по-другому, и поэтому вызывает меньше отторжения у нас самих и окружающих за счет изменения его формы.

Например, ребенок кружится - купите стул с крутящимся механизмом или напольную крутилку для фитнеса, ходите на карусели.

2□ Вторая стратегия сильно отличается от первой. Это не наведение лоска, а избавление от стимула. Наделение его смыслом. Придавая ему значение, мы выводим стим из неосознанной зоны. Его функция защиты при этом исчезает, но даёт опору за счет осмысления происходящего.

Например, ребёнок выстраивает предметы в ряд.

Если это фигурки - пусть это будет очередь в магазин. Кубики - строим поезд.

Можно поиграть с готовым рядом в "Что поменялось". Закрой глазки. Поменяли 2 фигурки местами. Открой глазки. Что поменялось?

Или стим - открывание/закрывание двери шкафа. Посадите заранее туда игрушку □ И когда ребенок откроет дверь, удивитесь вместе с ним. Ой, тут мишка! Добавьте ку-ку. Нет, мишки, есть мишка.

Можно пробовать стучать в дверку. Тук-тук. Открыли - мишка.

Заслоните рукой глазки и быстро поменяйте игрушку. Тук-тук. Открыли - слоник.

Если все это пока недоступно ребёнку, начинайте с простого подключения - делайте тоже самое рядом с ним. А дальше попробуйте делать это по очереди. Стим превратится во взаимодействие!

3□ Ограничение по времени или месту.

Сложно, но можно. Вы не отбираете возможность самоуспокоения, но освобождаете место для осознанного контакта. Этот способ хорошо подойдёт, если ваш ребёнок использует предмет для стимула. Убираем на глазах ребёнка предмет в коробочку и ставим в недоступное, но видимое место. Ребенок видит коробочку, но не видит предмет стимула (так легче справиться с соблазном). И тут же отдаём обратно. Потом с небольшой задержкой. Потом с большой.

Соблюдает принцип постепенности и последовательности. Играем, рисуем, едим без "веревочки", в свободное время предмет находится в доступе для ребёнка.

!□ Помните, что стим это не прихоть и не блажь - это необходимость. Жестко убирая стим, вы рискуете получить следующий – и не факт, что он будет "лучше". Лишаясь привычного способа успокоения, ребенок испытывает умноженный стресс и аутостимуляция, скорее всего, будет более радикальной.