



Як пояснити дитині її РАС

🕒 2 хвилини

Точно не робити вигляд, що ніяких відмінностей немає

Завжди, незалежно від діагнозу, важливо будувати довірчі стосунки з дитиною, щоб вона знала, що може звернутися до вас за порадою та підтримкою. Тоді ви зможете вирішувати питання відразу, як тільки вони з'являться, а не працювати з зачерствілими травмами.

Дітям до 12-ти років варто розповідати про їх діагноз в момент виникнення конкретних ситуації, які лякають або фруструють саму дитину. Наприклад, загострення стереотипій, нероуміння соціальної ситуації, сильна тривожність або панічний страх нового. Через приклад і очевидні відчуття ви можете почати розмову про те, що люди по-різному сприймають інформацію, а мозок людини з аутизмом ще й інакше її обробляє. Тому і стається реакція на ситуацію, яку переживає дитина.

Поясніть просто та без перекручувань.

Можете сказати, що є люди, у яких будова тіла відрізняється від інших (хтось має темну шкіру, а хтось світлу, хтось високий, хтось повний, хтось немає руки чи ноги або має плямки на шкірі), так само і мозок деяких людей працює по-іншому. Наведіть приклад шувльги (у яких права півкуля провідна), людей з музичним слухом (у них дуже розвинена скронева частка мозку). Скажіть вашому синові чи дочці, що його особливості також пов'язані з роботою мозку, який інакше обробляє інформацію.

Підтримайте дитину: їй потрібно знати, що ви спокійно реагуєте, можете допомогти і підбадьорити.

Навчіть найпростішим прийомам розслаблення, спокійного дихання, ритмічного лічення, великих ковтків води, щоб вона могла заспокоїтись, якщо вас немає поруч.

У підлітковому віці найбільш поширені розлади пов'язані з тривогою (особливо соціальною) та/або депресією. Підлітки можуть стати млявими, пасивними, важко сприймати великий обсяг інформації. Відносини з друзями та подружками у цьому віці ускладнюються. Ваш син чи дочка може не розуміти (і навіть не вловлювати) усіх перетинань взаємних образ, закоханостей, секретів. Їм потрібна ваша емоційна підтримка і дуже важлива готовність підлітка ділитися з вами своїми переживаннями. Ви виступаєте «перекладачем» ситуацій, які відбуваються навколо.

Якщо підліток повністю замкнувся у собі – зверніться за консультацією до дитячого психолога чи спеціаліста інклюзивного центру (вони працюють із дітьми до 18 років).

Юнакові або дівчині після 16-18 років обов'язково потрібно розповісти про діагноз, з урахуванням особливостей вашої вже дорослої дитини. Тим самим ви позбавите його додаткової тривоги – коли людина не розуміє, чому з нею відбуваються якісь «дивні» ситуації, вона приймає неправильні, а часом необачні рішення.

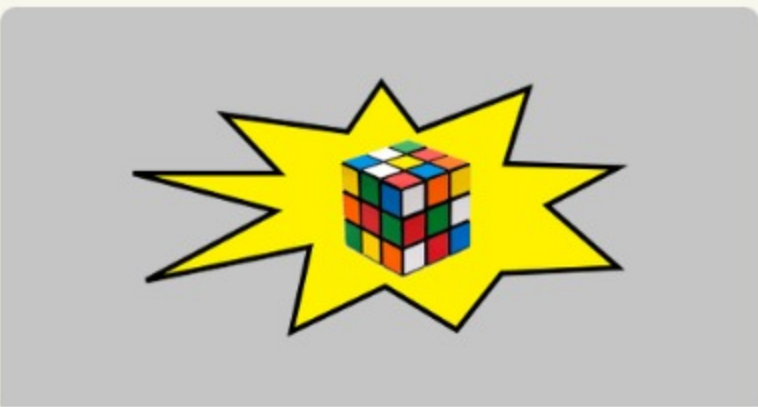
Цілком можливо, що за своєю ініціативою юнак чи дівчина захоче звернутися за допомогою до психотерапевта. Знаючи про свій аутичний спектр, вони шукатимуть відповідного фахівця, який буде не «лікувати» їхній статус, а допоможе адаптуватися до умов життя, роботи та навчить саморегуляції.

Різнорідні статті



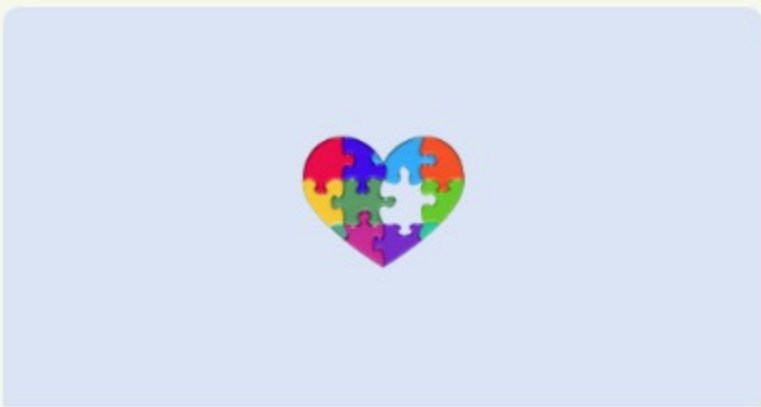
Питання **Травлення та порушення розвитку, що робити?**

🕒 3 хвилини



Базове **Різні види аутизму та ЗПМР?**

🕒 1,5 хвилини



Базове **Що таке аутизм або РАС**

🕒 4 хвилини

Проект створений завдяки ширій підтримці наших друзів

SLEEPER

Персональні дані

Конфіденційність
Умови користування

Розділи

Про аутизм
Діагностика аутизму
Корекція аутизму
Інформація для батьків
Куди звертатися

Організація

Законопроект про довірчі фонди
Зв'язатися з нами
Про проект
Наш статут
Фінансовий звіт

Корисні листи

Ваш e-mail

Підписатися