

**Новогодний праздник для  
детей с РАС: 12 советов  
аутичных взрослых**





Яркие декорации, большие сборища, нарушения в распорядке дня и посторонние люди, которые «не в теме» – новогодние праздники могут быть источником большого стресса для детей с аутизмом. Ниже приводятся ответы участников группы поддержки для взрослых людей с аутизмом, 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 такими, какие мы есть». – Мелисса Р.

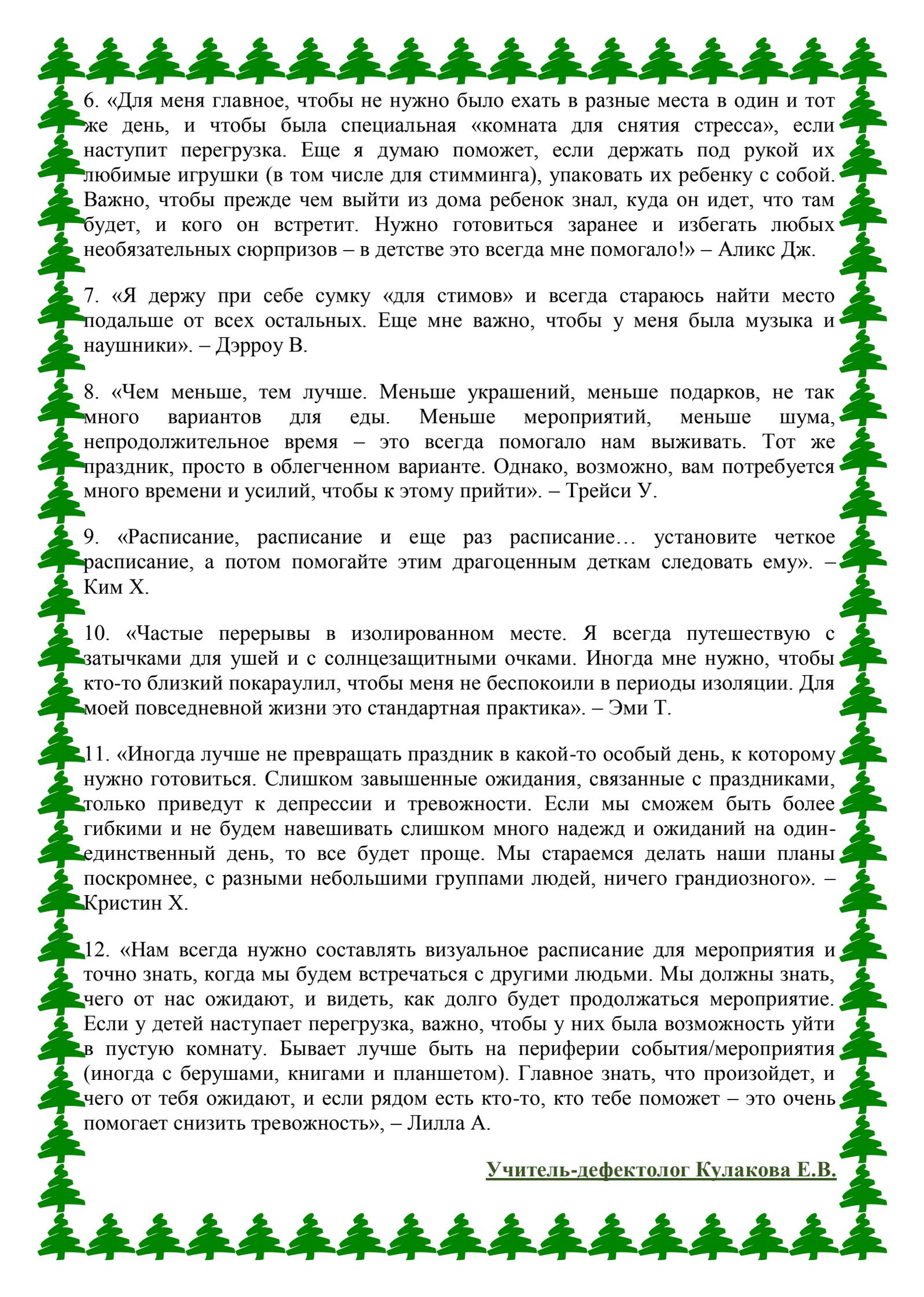
2. «Плохие условия – это слишком громко, слишком много людей, слишком высокие ожидания и наказания за то, что ты им не соответствуешь. У меня в семье есть люди с РАС, СДВГ, СДВ, депрессией, тревожностью, нарушениями исполнительной функции и сенсорными проблемами. Мы вообще практически никуда не ходим, 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». – Кэрол К.

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». – Райлендер В.

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 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 В.

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





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!» – Аликс Дж.

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». – Дэрроу В.

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». – Трейси У.

9. «Расписание, расписание и еще раз расписание... установите четкое расписание, а потом помогайте этим драгоценным деткам следовать ему». – Ким Х.

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

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 единственный день, то все будет проще. Мы стараемся делать наши планы поскромнее, с разными небольшими группами людей, ничего грандиозного». – Кристин Х.

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», – Лилла А.

Учитель-дефектолог Кулакова Е.В.