

Что делать, если ребенок с аутизмом боится расставаться с вами?

8 способов уменьшить тревожность по поводу разлуки от мамы ребенка с аутизмом



Когда Норрин был младенцем, с ним было нетрудно справиться. Он редко капризничал, и он был не против, когда другие люди брали его на руки. Когда я вышла из декрета, я могла без проблем оставлять его с нянями. Даже когда он немного подрос, он не плакал, когда первый раз отправился в детский сад. Поскольку это был мой первый ребенок, меня это даже немного задевало. Я думала, что он равнодушен к разлуке со мной, но мне было бы гораздо тяжелее, будь все наоборот. Лишь пару лет назад у Норрина появилась тревожность по поводу разлуки.

Теперь ему 11 лет (Боже, не могу поверить, что ему уже 11), и он очень остро реагирует на то, рядом я или нет. Если он видит, что я собираюсь на улицу в выходной день он тут же начинает расспрашивать, куда я иду и когда вернусь.

Иногда мне нужно ездить в командировки. И очень тяжело видеть, как страдает сын каждый раз, когда я выхожу за дверь или собираюсь в поездку. Вот 8 способов, которые помогают облегчить его тревожность.

Отмечать дни на календаре

Мы часто обсуждаем дни недели и месяцы. Когда мне нужно уехать из города, я распечатываю отдельный календарь, отмечаю на нем день своего отъезда и день возвращения. Когда меня нет дома, то мой муж, Джозеф, каждый день подходит к календарю вместе с Норрином, чтобы посмотреть, когда я вернусь. Я также прошу его педагога делать то же самое в школе, если он начнет расстраиваться в классе.

Обозначить на карте

В прошлом году я ездила в Калифорнию, и перед поездкой я купила пазл в виде карты США. Я показала Норрину, где мы живем, и куда я поеду. Карта не просто помогает ему с географией, она помогает ему понять, где мы.

Показать, где вы работаете

Норрин несколько раз был в моем офисе, и ему там очень нравится. Я также водила Норрина на работу его папы. Норрин знает, где мы работаем, для него это не какое-то абстрактное место. Когда мы говорим ему, что мы на работе, он знает, где конкретно мы находимся. Мне кажется, такое знание придает ему уверенности.

Создать визуальное расписание

Большинство детей с аутизмом хорошо воспринимают визуальное расписание. Им очень важно знать, что будет потом. Если вы сделаете визуальное расписание, то вы дадите ребенку понять, когда он снова вас увидит.

Поговорить о времени

Мы часто говорим о времени. Хотя Норрин не умеет определять время по часам и не понимает эту концепцию, мы говорим ему, когда мы что будем делать. Мы показываем ему, где должны быть стрелки часов, когда что-то произойдет. Вечером, если я задерживаюсь на работе, Джозеф объясняет Норрину, в какое время я приду домой.

Найти время на видеозвонок

Современные технологии очень помогают семьям не терять связь друг с другом. Когда я в отъезде, я всегда планирую время на видеосвязь с Норрином. Эти звонки никогда не длятся долго, но он всегда рад меня видеть.

Использовать фотографии

В наш электронный век распечатанные фотографии кажутся устаревшими. Но в комнате Норрина есть наши семейные фото, чтобы он всегда мог нас видеть. Иногда, чтобы успокоиться во время разлуки, ребенку достаточно носить с собой фотографию в кармане.

Обещать особую награду

Когда я путешествую, я всегда обещаю принести Норрину подарок. Ничего особенно дорогого — даже конфеты достаточно, чтобы его порадовать.