

Рекомендации по безопасности во время общественных активностей

Трудности, связанные с выходом ребенка с аутизмом в общественные места, могут создать впечатление, что это сложный процесс. Используйте эти советы, чтобы снизить стресс и обеспечить безопасность вашего ребенка.

У детей с расстройством аутистического спектра (РАС) и их семей выход в общественные места даже по повседневным делам может вызывать трудности. Детям с аутизмом может быть сложно считывать социальные сигналы, которые помогают регулировать надлежащее и безопасное поведение вне дома.

У вас могут возникнуть сомнения, стоит ли брать ребенка с собой. К счастью, есть шаги, которые повысят успех вашего ребенка во время выходов в общественные места.

Предотвращение убегания

Дети с аутизмом могут отходить от вас или убежать. Используйте эти стратегии, чтобы предотвратить это.

- Когда вы на улице вместе с несколькими другими взрослыми, смотрите за ребенком по очереди. Давайте друг другу перерывы и четко обозначайте смену наблюдающего.
- Располагайтесь между ребенком и любой потенциально опасной зоной, например озером или парковкой.
- Когда вы собираетесь в новое место, установите четкие границы для вашего ребенка. Если в новой среде нет обозначенных границ, как, например, на игровых площадках, пройдите вместе с ребенком по территории, на которой он должен оставаться.
- Научите вашего ребенка сообщать свои идентификационные данные, такие как имя или номер телефона, или прикрепите такую информацию на одежду ребенка, например на бирку на обуви или браслет на руке.

Предотвращение проблемного поведения

Детям с аутизмом бывает трудно находиться в людных или новых местах, что может приводить к истерикам. Старайтесь предотвращать истерики с помощью этих шагов.

- Подготовьте вашего ребенка к предстоящему событию до выхода из дома. Убедитесь, что он знает, что его ждет, и знаком с правилами, действующими в новом месте.
- Позвольте вашему ребенку взять с собой любимую игрушку, если возможно. Например, если проблемы вызывают посещения врача, оставьте любимую игрушку для этих визитов.
- Устраивайте регулярные перерывы. Попробуйте устанавливать таймер, чтобы ребенок видел его. Устраивайте перерывы, чтобы погулять или посидеть в машине, вдали от суматохи.
- Если вы видите, что у вашего ребенка начинается истерика, расположитесь так, чтобы предотвратить травмы и повреждения. Вы

можете направить вашего ребенка к стулу, сесть или встать между ним и незнакомцами или убрать хрупкие предметы из зоны досягаемости.

Практика – путь к совершенству

Дайте вашему ребенку достаточно возможностей, чтобы практиковать пребывание в трудных для него условиях. Начните с мест, где ребенок с большей вероятностью будет успешным. Если ему трудно в людных продуктовых супермаркетах, начните с небольших магазинов в период низкой загруженности. Во время практики убедитесь, что вы:

- сокращаете время вашего пребывания и все свое внимание уделяете помощи ребенку в текущей ситуации;
- вносите изменения, основываясь на прогрессе вашего ребенка. В случае успеха вы можете постепенно повышать время посещения и стараться переходить к более сложным обстановкам;
- сделали карточки, на которых указано, что у вашего ребенка аутизм. Используйте их, когда окружающие спрашивают о поведении вашего ребенка. Некоторые родители находят полезным использование такой карточки с посторонними людьми, чтобы избежать нежелательных разговоров.

Поощряйте положительное поведение

Не забывайте хвалить и награждать вашего ребенка, давая ему положительную обратную связь. Признание успехов имеет особенно важное значение для ребенка с аутизмом. Сперва в новой обстановке вашему ребенку могут требоваться почти постоянные похвала и поощрения за надлежащее поведение. Однако их количество постепенно можно будет сокращать по мере прогресса вашего ребенка.

Мы осознаем, что каждый ребенок уникален, и для кого-то содержание данной статьи может не сработать. Это общая информация, которая не является специализированной медицинской рекомендацией. Мы надеемся, что эти советы послужат отправной точкой в поиске лучшего подхода к помощи детям с аутизмом. Всегда обращайтесь к медицинским специалистам, если у вас возникают вопросы или сомнения о здоровье вашего ребенка. В случае серьезной обеспокоенности или чрезвычайной ситуации звоните по телефону экстренных служб или незамедлительно обратитесь в ближайшее отделение скорой помощи.