

## Аутизм и получение подарков на праздники

Мама ребенка с аутизмом о том, как преодолеть возможные трудности, которые могут испортить получение подарков.



Когда говорят об аутизме и подарках, обычно обсуждают, как выбрать подходящие игрушки. Однако в самом получении подарков есть аспекты, которые могут вызвать стресс у аутичных людей.

Очень часто взрослые забывают о том, что само получение и открытие

подарка может вызвать затруднения у ребенка. Этот процесс может быть связан с перегрузкой, поэтому давайте разберемся почему это так, и что можно сделать, чтобы всем было комфортно и весело.

### Почему это может быть сложно

#### Сенсорная перегрузка

Шуршание обертки и звук рвущейся бумаги может вызывать неприятие у одних детей и слишком сильно увлечь других. Обычно весь процесс сопровождается дополнительным шумом и визуальной стимуляцией. Сильные, пусть и приятные, эмоции и повышенный уровень нервного возбуждения приводят к тому, что ребенку может быть сложно регулировать дополнительную сенсорную информацию, и перегрузка возникает быстрее, чем обычно.

#### Досада

Очень часто разворачивание упаковки требует хороших навыков мелкой моторики и координации, которых не хватает многим аутичным детям, особенно если им не терпится увидеть то, что внутри. Такую же досаду могут вызвать игрушки, которые еще не собраны или к которым прилагаются сложные инструкции. При этом некоторым аутичным людям особенно трудно дается ожидание чего-либо.

Любому ребенку может быть трудно сидеть и ждать, пока другие получают подарки, но детям, у которых есть проблемы с ожиданием в целом и

импульсивностью может быть особенно тяжело, и, конечно, соблазн просто взять и открыть подарок может быть слишком велик.

### **Напряжение и неопределенность**

Многие аутичные люди ненавидят напряжение, которое связано с любыми сюрпризами, а ведь подарок, как правило, является неожиданностью. Вручение и открытие подарков обычно происходит неструктурированным образом, что вызывает растерянность у аутичных детей, которым сложно понять, чего ожидать, что им делать, и почему вообще все это происходит.

### **Социальное давление**

Вручение и получение подарков связано с массой социальных правил. Надо сказать «спасибо» сразу же, в подходящий момент и нужному человеку, и надо вести себя тактично, если нам подарили то, что у нас уже есть, или то, что мы не хотели. Это может стать еще одним источником стресса для тех, чьи социальные знания еще только формируются, но от них требуют вести себя вежливо и никого не обидеть. Кроме того, во время открытия подарка человек оказывается в центре всеобщего внимания, а у многих это вызывает дискомфорт.

### **Отсутствие интереса к подаркам**

Есть и другие причины, по которым подарок может не доставить радости. Перемены могут быть сложными и неприятными для многих людей с аутизмом, и они могут предпочитать старые, но любимые вещи, а не получение новых.

Не так уж редко праздничная упаковка интересует аутичных детей больше, чем сам подарок, и многие из них предпочитают играть с предметами, которые не считаются игрушками. Это может разочаровать родителей и родственников, которые ожидали другой реакции, и это только увеличивает социальный стресс, связанный с подарками.

## **Как можно помочь**

### **Не торопитесь**

Если у ребенка быстро возникает перегрузка или ему сложно справиться с переменами, то распределите вручение подарков в течение дня (или растяните на два или три дня). Выделите перерыв между разными подарками, чтобы у ребенка было время успокоиться и поиграть с каждым подарком по отдельности.

### **Уменьшите неопределенность**

Если сюрпризы вызывают стресс, подумайте о том, чтобы отказаться от упаковки или использовать прозрачную упаковку, чтобы ребенок сразу

понимал, что это. Если ребенку нравится возиться с упаковкой, но перемены и новые вещи вызывают у него неприязнь, то попробуйте добавить в подарочную упаковку его любимую игрушку.

### **Уменьшите досаду**

Выбирайте ту упаковку, которая не вызовет затруднений — пакет для подарка, коробки с крышкой или просто прикрепите маленькую ленточку к подарку. Заранее подготовьте игрушки, требующие сборки, чтобы в них сразу можно было играть, и не забудьте батарейки! Если у ребенка есть проблема с импульсивностью, попробуйте вручать подарки строго по одному в комнате, где нет других подарков.

### **Добавьте структуру и предсказуемость**

Заранее объясните ребенку, что будет происходить. Может быть даже стоит потренироваться в получении и открывании подарков вместе с ребенком.

Вы можете увеличить структуру и предсказуемость, если установите какой-то порядок в получении подарков. Например, хорошая идея — придумать занятие для ребенка, пока он ждет получение своего подарка, например, сделать его помощником по подаркам, который их раздает, собирает упаковочную бумагу или помогает другим открыть подарок.

### **Уменьшите социальное давление**

Практикуйтесь заранее — проигрывайте с ребенком по ролям как вручать и получать подарок, и что отвечать, даже если подарок не понравился. Может быть проще брать подарки домой, чтобы открыть их в тихой и безопасной обстановке без дополнительного давления. Заранее предложите родственникам идеи для подарков и подготовьте их к тому, как может вести себя ребенок при открытии подарка.

### **Будьте гибкими**

Семьи могут чувствовать обиду и разочарование, если подарок был встречен без интереса, или какие-то ожидания о том, как должно выглядеть вручение подарков, не оправдались. Помните, что подарки — это просто один из способов выразить любовь и привязанность в период праздников.

Важен ли сам ритуал обмена подарками? Важно ли, что ребенок начал играть с коробкой, а не с игрушкой внутри? Цель праздника в том, чтобы праздновать, так что если для кого-то получение и открытие подарков не представляет интереса, то нужно лишь найти другой способ праздновать вместе с ним.

Счастливых праздников всем!