

Жизнь с ребенком с РАС от дня к дню

1. Как справляться с публичными истериками (срывами, meltdown)
Важно отличать каприз (хочет получить желаемое) от сенсорной перегрузки (нервная система закипела). При РАС чаще второе.

Алгоритм действий при meltdown:

1. Остановите требования. Сейчас не время учить или воспитывать.
2. Снизьте сенсорный шум. Уведите в тихое место, выключите музыку, прикройте глаза рукой (если свет режет).
3. Не говорите длинных фраз. Коротко: «Тише», «Я рядом», «Сейчас пройдет». Длинные объяснения только раздражают.
4. Дайте тяжелое одеяло, сжать эспандер, леденец (переключить внимание на тело).
5. После кризиса не наказывайте и не стыдите. Ребенок сам пострадал от этого состояния.

2. Проблема с едой (избирательность, ест только 5 продуктов)

Это не упрямство, а гиперчувствительность к текстуре, запаху, цвету.

Что работает:

- Не заставляйте есть через силу. Это закрепляет отвращение.
- Правило одного укуса (по желанию: лизнуть, потрогать языком, положить на тарелку без еды).
- Смешивайте незаметно (пюрировать овощ в соус к любимой пасте).
- Используйте визуальное меню (картинка того, что будет на завтрак/обед).
- Вводите новые продукты рядом со старыми (на тарелке знакомое + новая крошка).
- Не снимайте запрет на «нелюбимую» еду совсем — через 2–3 недели попробуйте снова.

⚠ Если ребенок ест менее 10–15 продуктов и худеет — нужен гастроэнтеролог и диетолог по РАС.

3. Сон — отдельная тема

Дети с РАС часто спят мало, просыпаются ночью, путают день с ночью.

Правила:

- Ритуал отхода — визуальная схема (ванна → пижама → сказка → свет выключен → кровать).
- За 2 часа до сна никаких мультиков с быстрой сменой кадров и планшета.
- Белый шум (вентилятор, дождь), тяжелое одеяло, затемнение окон.
- Если ребенок просыпается в 4 утра и не засыпает — принимайте это как данность и перестраивайте свой режим.
- Мелатонин только после консультации с психиатром/неврологом.

4. Что говорить родственникам и чужим людям

Универсальные фразы, чтобы снизить давление на вас и ребенка:

Кто говорит Вы отвечаете

«Он невоспитанный» «У моего ребенка особенности развития. Спасибо за понимание»

«Дай ему ремня» «Мы используем другие методы, это не работает при РАС»

«Ты его избаловала» «Мы прошли диагностику, это медицинская особенность»

«В моё время такого не было» «Да, диагностика шагнула вперед, это хорошо»

Для бабушек/дедушек: проведите отдельную короткую беседу. Не «что он должен», а «как ему помочь»: не трогать внезапно, не кричать, не заставлять смотреть в глаза, угощать только разрешенным.

5. Конкретные упражнения на каждый день (по 5–10 минут)

Что тренируем Упражнение

Зрительный контакт Держите любимую игрушку у своих глаз. Ребенок посмотрел на игрушку → вы даете её. Постепенно глаз смотрит на вас

Просьба Ребенок тянется за соком. Закройте холодильник. Ждите любого звука/жеста/карточки. Сразу дайте.

Ожидание «Сначала ключи, потом мультик». Показываете песочные часы на 1 минуту

Имитация «Делай как я»: хлопок, по столу рукой, нажать кнопку. За правильное действие — немедленное поощрение

Реакция на имя Сидите рядом. Называете имя. Если повернулся — даете кусочек печенья. Если нет — слегка дотрагиваетесь до плеча и повторяете.

6. Чего делать НЕЛЬЗЯ категорически

✘ Биоакустическая коррекция, ноотропы «для развития речи» без эпилептологического статуса, остеопаты как основная терапия, гомеопатия, «выбивание дурного глаза», жесткие диеты без аллерголога.

✘ Насильное удерживание во время истерики (кроме случаев прямой опасности для жизни).

✘ Сравнение с братьями/сестрами вслух: «Вот твоя сестра уже говорит, а ты...»

✘ Лишение еды, сна, прогулки как наказание — это усиливает дезадаптацию.

Итоговая памятка на холодильник

1. Ребенок не манипулирует — ему правда трудно.

2. Я не плохой родитель — я учусь особенному родительству.

3. Маленький шаг вперед важнее больших ожиданий.

4. Если я истощен — я бесполезен. Искать помощь на час-два — не стыдно.

Если хотите, следующим шагом могу дать конкретный чек-лист «Что спросить у врача на первичном приеме по РАС» или пример визуального расписания для дома. Скажите, что нужнее.