

Страхи

Послан ir-ina - 30.07.2015 10:29

Как помочь ребенку с расстройством аутистического спектра справиться со страхом

specialtranslations.ru/

Оригинал: www.snagglebox.com/article/autism-reduce-fear

Переводчик/редактор: Марина Лелюхина

Из-за того, что окружающий мир кажется детям с аутизмом непредсказуемым, тревожным и пугающим местом, считается что страх для них — эмоция номер один. Но это лишь половина причин, по которым наши дети так часто переживают чувство страха — не только потому, что они чаще пугаются, но и потому, что то, как они демонстрируют испуг, часто неверно трактуется окружающими.....

Дети с расстройствами аутистического спектра не всегда выражают свой страх в понятной окружающей форме. В качестве примера можно привести три типа ситуаций, в которых можно «проглядеть» испуг у ребенка с аутизмом:

Страх «не узнают»

Поведение не выглядит как испуг, с точки зрения обычного человека, и его принимают за что-то другое.

Испуга не ожидают

В подобной ситуации дети обычно не пугаются, поэтому окружающие не ожидают что у ребенка может возникнуть подобная реакция

Страх не принимают во внимание

Ребенок явно испуган, но причина его страха кажется окружающим не серьезной

В результате всех этих недопониманий дети лишаются чувства комфорта и защищенности, которое так им необходимо. То, что испуг остается незамеченным, приводит к тому что детям приходится настолько часто сталкиваться с чувством страха, что это в конечном итоге оказывает негативное влияние на их здоровье и на доверие, которое они испытывают к своим близким.

Давайте поговорим о каждой из возможных ситуаций «в деталях»

Когда страх у ребенка с аутизмом «не узнают»

1. «Опознайте» врага

Мы думаем что знаем, как может выглядеть испуг — дыхание учащается, сердце стучит, мы плачем, пытаемся спрятаться, хотим убежать. А если человек кричит? Отказывается что-то делать? Игнорирует вас? Упрямится? Стоит столбом?

Страх — это стремление избежать опасности, а то, как это проявляется, не всегда очевидно на первый взгляд. Привычка цепляться за раз и навсегда заведенный распорядок, самостимуляция, эхололии, агрессия, проблемы с туалетом, стремление постоянно находиться в движении, внезапные попытки снять с себя одежду, повторяющиеся без конца одни и те же вопросы и вокализации ... все это тоже может быть проявлением страха.

Пока наше тело готовится бежать и защищаться, мы чувствуем головокружение, к горлу подступает тошнота, мы начинаем беспокойно ерзать, руки трясутся и тело становится как натянутая струна — этот внезапный водопад ощущений может быть слишком тяжел для гиперчувствительного ребенка. Страх заставляет наше горло сжиматься так, что становится трудно что-то сказать, и это добавляет тревоги. Глотать тоже становится трудно, с пищеварением тоже возникают проблемы, буквально кусок в горло не лезет. Адреналин подскакивает — мы чувствуем как мускулы напрягаются, готовясь к битве, сна ни в одном глазу, в теле бурлит энергия. Зрачки расширяются, по телу бегут мурашки, на маленького человека обрушивается водопад подобных ощущений, которые могут быть источником беспокойства и даже боли.

Все эти невольные реакции как бы говорят нашему телу: «Сделай все что только сможешь чтобы защитить себя от этой угрозы» — что в результате приводит как раз к упрямству, капризам, истерикам, гиперактивности, агрессии, а также создает идеальные условия для потери над собой контроля.

2. Испуга не ожидают

Часто дети с аутизмом испытывают страх в ситуациях, в которых такая реакция не является ожидаемой — во время урока в классе, в супермаркете, во время приема пищи, когда подают новую еду, когда гости поют песню в честь его дня Рождения, когда в парке поднимается ветер, или просто внезапно меняются планы на день.

Такие ситуации могут не просто напугать, а вызвать настоящий приступ ужаса, но часто испуг остается незамеченным, или ему придают слишком мало значения, либо принимают его за что-то другое, если в подобной ситуации страх не является естественной реакцией.

Особенно часто такая ситуация возникает в обстоятельствах, которые обычно детям приятны, например на вечеринке, когда им делают приятный сюрприз, или аплодируют их достижениям. Мы так привыкли к тому, что такие ситуации всем нравятся, что можем просто не заметить, как напуганы некоторые из детей.

3. Страх не принимают во внимание

Как часто я слышу нечто подобное о детях с аутизмом ...

У него масса неоправданных страхов!

Она боится кучи вещей, которые на самом деле безвредны!

Что же вы так пугаетесь? Это же не страшно!

Никто не будет бояться того, что не может его ... напугать.

Страх — естественная реакция на болезненное, тревожащее, непредсказуемое или невыносимое воздействие. И это одна из причин, по которой страх так часто испытывают дети с аутизмом — в окружающей среде для них слишком много болезненных, тревожащих, непредсказуемых или невыносимых вещей и событий. Это наглядно иллюстрирует привычка большинства детей с аутизмом цепляться за правила и распорядок, которые позволяют хоть немного облегчить чувство страха.

Считается, что детям «положено» бояться того, что действительно представляет опасность: движущихся машин, потеряться, лающих собак, высоты. Но такая же реакция, возникающая в ответ на яркие огни, сенсорную перегрузку, раннее пробуждение, улыбающиеся лица, комочки в каше, непредвиденные изменения распорядка дня или формы любимых крекеров, считается нелепым, просто потому что большинство людей это не пугает.

Тот факт что подобные страхи менее распространены не делают их менее реальными или менее травматичными для таких детей. Если что-то выглядит безвредным для одного, для другого оно может быть просто ужасным, и то, реальна ли угроза, или надумана, никак не влияет на тот страх, который человек испытывает.

Какую цену можно заплатить за не распознанный вовремя испуг

Лишь немногие при виде напуганного ребенка почувствуют раздражение и злость, и попробуют «исправить» ситуацию при помощи порицания и призыва к дисциплине ... но что если вы не будете знать, что ребенок на самом деле напуган?

Представьте, что из офиса выбежала насмерть перепуганная женщина, за которой гонится медведь. Ее начальник останавливает ее и говорит: Не говори глупостей, нет там никакого медведя. Возвращайся к работе, или ты уволена. Звучит абсурдно, но на самом деле именно такую реакцию видят многие дети в ситуации, когда их страх остается неопознанным. Вместо поддержки и защиты, их естественное желание бежать, прятаться и всеми силами стараться избежать угрозы встречают непониманием, наказаниями и попытками исправить нежелательное поведение.

Такая реакция не просто неправильна, но и просто неприемлема, потому что чувство страха не является результатом свободного выбора. Это цепочка химических реакций, и никакое вознаграждение, наказание или волевое усилие не поможет избавиться от естественного стремления к спасению. Мы не выбираем, чего будем бояться, и не можем самостоятельно начать и прекратить испытывать страх.

Если к страху ребенка не относятся с должным вниманием, это может привести к тому, что:

Он будет ощущать испуг чаще, чем раньше

Он не получит столь необходимого чувства комфорта и защищенности

Он будет думать, что когда он боится, то ведет себя плохо

Он привыкает, что в ситуации, когда испытывает страх, нельзя просить о помощи (а иногда и хуже — нужно все скрывать), потому что будет только хуже

Он перестает верить в то, что близкие смогут его уберечь

Последний пункт особенно важен. Напуганный ребенок считает, что находится в опасности. Если вы не сможете убедить его, что на самом деле он в безопасности, ребенок может решить, что вы не только не будете его защищать, но и можете сделать только хуже...и в результате им придется не только бежать от угрозы, но и спастись от вас.

Все это может существенно навредить установлению доверительных отношений с аутичным ребенком, особенно если ему свойственна повышенная тревожность. Детям важно быть уверенными, что их близкие заслуживают доверия и могут защитить их от любой угрозы, воображаемой или реальной

4 шага, при помощи которых вы поможете ребенку справиться со страхом

1. Узнайте, как он проявляет испуг

Ребенок может проявлять страх совсем не так, как вы привыкли

2. Отнеситесь с уважением к его праву испытывать страх

Если вы заметили, что ребенок напуган, дайте понять, что понимаете его чувства. Убедите его, что эти чувства нормальны, вы не имеете ничего против и хотите помочь.

3. Дайте ощущение безопасности

На этом шаге ваша задача не убедить ребенка, что для страха нет оснований, или понять, что именно его пугает — ваша задача защитить его от угрозы так, чтобы он по-настоящему почувствовал себя в безопасности. Только потому что вы скажете, что бояться нечего, страх не исчезнет. Нам нужно поверить, что угроза не существует. Нам нужно чувствовать себя в безопасности, понимать, что для нас всегда есть убежище, где нас укроют и защитят.

Страх ощущается острее, когда мы не контролируем ситуацию и не можем себя защитить. У многих детей с РАС есть страхи, которые подпадают под это описание — они боятся нарушить правила, кто-то другой нарушает установленные ими правила, они обязательно попадут в беду, кто-то неожиданно заговорит с ними ... поток угроз нескончаем и непредсказуем.

Помощь с установлением контроля над внешними обстоятельствами, вероятно даст ребенку необходимое ощущение безопасности. Например, если ребенка пугает пожарная сигнализация, если у него в руках будет расписание плановых учебных тревог и алгоритм действий в ситуации, когда тревога будет настоящей, его испуг будет гораздо меньше.

Ой, и позаботьтесь о том, чтобы предложенный вами «путь к спасению» не будет источником другого страха. Наглядный пример — советы вроде «Поговори с учителем» или «Попроси кого-нибудь помочь». Необходимость сделать нечто подобное, сама по себе, может напугать, возможно даже больше чем источник первоначального страха.

4. Понять страх

Иногда бывает трудно понять что точно является источником страха или почему возникает чувство опасности, но определение и избегание возможных угроз поможет снизить чувство тревоги и страха, которое постоянно испытывает ребенок. Ведение записей позволит заметить подробности, на которые вы могли не обратить внимание, или проследить некоторые закономерности в травматичных ситуациях. Некоторые дети могут сами разобраться со своими чувствами, когда окажутся в безопасности, но вы можете так никогда и не узнать, почему что-то их так пугает ... просто помните, никто не должно помешать вам прийти на помощь и защитить.

Выводы

Страх — часто встречающееся у аутичных детей чувство, частично это связано с тем, что испуг у ребенка с аутизмом часто не замечают, или относятся к нему неподобающе. Так не должно быть — понимание, уважение и соответствующая реакция взрослых гораздо лучше справится со страхом и тревогой, и поможет ребенку ощутить себя в безопасности.

Так что в следующий раз когда вы будете рвать на себе волосы из-за того что сын в страхе убегает, если из шкафа достали синие носки, а не красные, или ваш ученик забивается в угол, как только в классе объявляют перемену, просто помните что в этот момент его тело сигнализирует ему об опасности, которая для него вполне реально. Он ищет путь к спасению, и в ваших силах прийти на помощь.

=====