

**АНО ЦППМСП
«Добрыня»**



**Психолого-
педагогическая
помощь подросткам,
юношам, взрослым
людям с РАС**

2019

ВЫВОДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

- 1. Несмотря на стойкий пожизненный характер аутистических расстройств, улучшение социальной адаптации и повышение гибкости, выносливости, активности человека с аутистическими расстройствами возможны в юношеские и взрослые годы.**
- 2. Условием продвижения в социальной адаптации человека с аутистическими расстройствами является его включение в осмысленную совместную деятельность в доброжелательной и эмоционально принимающей социальной среде с постепенно усложняющимися адаптационными задачами, психологически выводящей его за пределы семейного круга.**
- 3. Во многих случаях для успешного включения человека с аутистическими расстройствами в организованную социальную среду необходима систематическая индивидуальная психокоррекционная помощь.**

4. В психокоррекционной поддержке людей с РАС выделяются два взаимосвязанных, но не взаимозаменяемых направления:

- обучение необходимым бытовым, социальным, коммуникативным навыкам**
- развитие понимания мира людей и отношений между ними, собственного внутреннего мира, усложнение представлений о мире в целом.**

5. Важнейшими принципами обучения человека с РАС необходимым социальным и коммуникативным навыкам являются принципы:

- освоение социальных ролей**
- выработка правильных, социально значимых привычек.**

Трудности человека с РАС, остающиеся актуальными в подростковые и взрослые годы.

1. Трудности в области установления и поддержания социальных отношений:

- пресыщаемость в общении, трудности вступления в контакт и поддержания длительного устойчивого контакта ;
- безынициативность, недостаточная собственная активность в социальном взаимодействии ;
- стереотипность и монологичность в общении: контакт выстраивается преимущественно на основе собственных тем, чаще всего, достаточно стереотипных и узких ;
- крайне слабая способность вести непринужденную беседу ;
- наивность в сфере социальных отношений ;
- дефицитарность переживания оптимальной психологической дистанции во взаимодействии с разными людьми ;
- социальная наивность.

2. Устойчивые проявления аутистического развития в сфере коммуникации.

- трудности формирования развернутого речевого высказывания;
- речь своеобразна и обеднена интонационно, грамматически и лексически.

3. Трудности в когнитивной сфере

- преобладание визуального мышления над вербальным ;
- трудность понимания абстрактных категорий, метафорических оборотов в речи ;
- трудность понимания юмора ;
- недостаточный, скудный запас знаний и представлений о мире ;
- фрагментарность в представлениях о мире.

4. Трудность в эмоционально-личностной сфере:

- **низкая стрессоустойчивость, недостаток самообладания и волевой саморегуляции эмоционального состояния;**
- **трудности в понимании внутреннего мира другого человека, доступной и недоступной ему информации, точной интерпретации его намерений;**
- **низкая способность гибко и долговременно планировать, выстраивать свою жизнь в соответствии с постоянно меняющимися обстоятельствами, собственными ценностями и смыслами.**

Кризисы, характерные для взросления человека с РАС

- значительно возрастают требования социума к адекватному поведению людей с аутизмом;**
- возрастает стремление подростков с РАС к равноправному общению;**
- низкая степень стремления к самостоятельности человека с РАС;**
- невозможность выстроить близкие отношения с противоположным полом.**

Важнейший принцип поддержки людей с аутизмом

- непрерывное продолжение деятельности (учебной, досуговой, трудовой), которая наполняла бы смыслом повседневную жизнь;
- необходимость поддержания адекватной социальной среды, в которой осуществляется такая деятельность.

Оптимальная социальная среда должна сочетать следующий ряд признаков:

- **определенные правила и нормы общения, которые выполняются всеми членами сообщества;**
- **постоянно встающие перед человеком с РАС посильные (дозированные) новые адаптационные задачи;**
- **общая атмосфера доброжелательности и уважительного интереса к каждому отдельному человеку;**
- **позитивный, энергичный и оптимистический настрой сообщества.**

Основные направления психолого -педагогической работы:

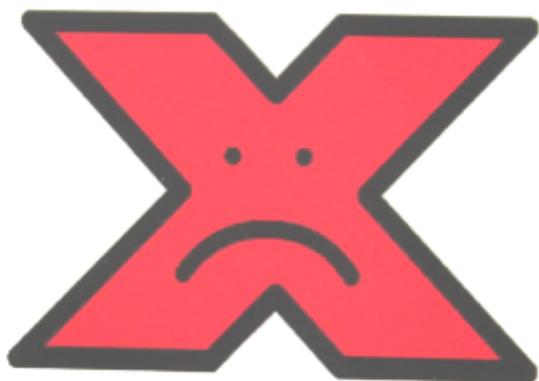
1. Обучение необходимым бытовым, социальным и коммуникативным навыкам, в частности ролевым и социотипическим формам поведения в различных ситуациях.

2. Помощь в дальнейшем осмыслении окружающего мира и социальных отношений, в усложнении картины мира.

1. Обучение необходимым бытовым, социальным и коммуникативным навыкам, в частности ролевым и социотипическим формам поведения в различных ситуациях.

- ✓ **формирование правильных (социально-одобряемых) привычек**
- ✓ **освоение социальных ролей**
- ✓ **развитие понимания социальных отношений**





Ответ - НЕТ!
**Прежде чем обниматься, я
должен спросить разрешение**



В центре нельзя обниматься



**Я не должен обниматься с
преподавателем**



**Я могу сказать другу «дай пять»
и хлопнуть его по ладони**



**Я могу сказать другу «дай пять»
и хлопнуть его по ладони**



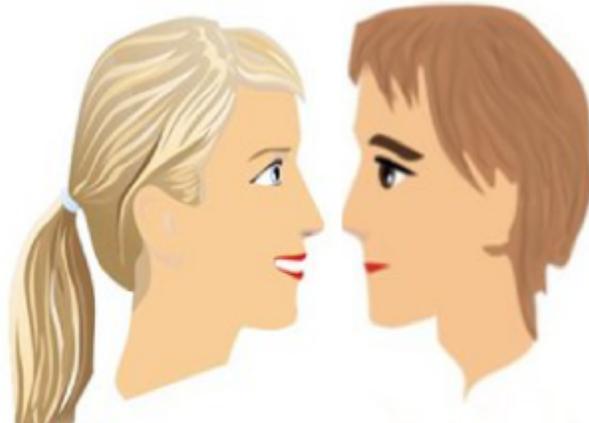
**Когда я здороваюсь, я могу
пожать человеку руку**



Я могу пожать руку



**Твой доктор может ответить на
некоторые твои вопросы**



**Вот так - слишком
близко**



В центре нельзя обниматься



**Я должен показать, что могу
быть хорошим другом**



**Я должен показать, что могу
быть хорошим другом**



**Вот так - слишком
близко**



**Я всегда могу обнять маму
или папу**



Нельзя драться



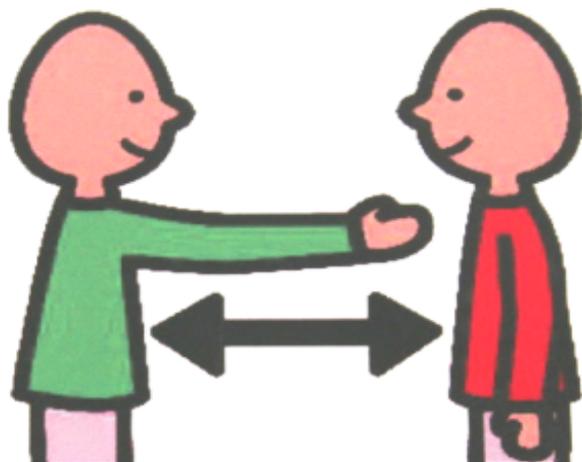
Нельзя драться



Когда я здороваюсь, я могу
помахать рукой и сказать «привет»



Когда я здороваюсь, я могу
помахать рукой и сказать "привет".



Я уважаю личное
пространство



Когда я здороваюсь, я могу
пожать человеку руку

Незнакомые люди - в городе они окружают нас везде: в транспорте, на улице, в очереди. Хотя они и не знакомые для нас, но все равно мы влияем на них, а они - на нас. Окружающие люди для нас ни друзья, ни враги: с ними нельзя вести себя как со знакомыми, нельзя слишком доверять, но не надо воспринимать их и как врагов: у незнакомых людей нет никаких враждебных намерений против нас, а при необходимости к незнакомому человеку можно обратиться с вопросом или с просьбой.

Правила взаимодействия с незнакомыми:

- стараться никому не мешать (не разговаривать слишком громко);**
- соблюдать дистанцию.**

Это означает не приближаться слишком близко к незнакомому человеку (пространственная дистанция), не задавать личных вопросов и не высказывать личное мнение о незнакомом человеке вслух (психологическая дистанция). Кроме того, незнакомых людей не принято касаться. Только если вам нужно привлечь внимание незнакомца, можно легонько тронуть его за плечо.

- если надо обратиться к незнакомому человеку - обязательно начинать со слова «Извините», обращаться на «Вы»;
- если к вам обращается незнакомый человек - такое обращение нельзя игнорировать! Если вы не хотите или не можете ответить на вопрос незнакомца, или не хотите выполнить его просьбу, или не хотите, например, брать рекламную листовку у распространителя листовок - нужно обязательно что-то сказать в ответ: например: «Извините, я не знаю», «Извините, не могу», «Извините, мне это не нужно». Если вы никак не реагируете на обращение незнакомца к вам, он может воспринять это как грубость и пренебрежение к нему;
- к незнакомым детям нельзя обращаться, игнорируя тех взрослых, которые находятся рядом с ними;
- к сожалению, не все люди выполняют эти правила. Но если кто-то делает что-то не так - не надо делать замечаний незнакомым людям, пытаться их «перевоспитать»;
- человек не обязан помогать незнакомым людям на улице. Но если есть возможность, можно объяснить дорогу тому, кто спрашивает или помочь перенести женщине тяжелую сумку через ступеньки (но только если человек сам просит об этом!).

2. Помощь в дальнейшем осмыслении окружающего мира и социальных отношений, в усложнении картины мира.

Методы:

- ✓ **доверительная беседа;**
- ✓ **фиксация впечатлений и событий жизни подростка (молодого человека) в письменном виде (в совместных дневниках, воспоминаниях и т.п.);**
- ✓ **совместное изучение художественных текстов (прежде всего сюжетной литературы, а также художественных фильмов и т.п.);**
- ✓ **составление социальных историй.**

Метод доверительной беседы - основной метод помощи в развитии понимания человеком с РАС мира человеческих взаимоотношений и собственного внутреннего мира, эмоциональной саморегуляции и устойчивости.

Темы для обсуждения:

- обсуждение внутреннего мира человека**
- повышение эмоциональной устойчивости**

Любовь к родственникам, членам своей семьи

Можно:

- проводить время вместе: разговаривать, гулять, играть и т.д.;
- предлагать помощь в разных домашних делах;
- выслушивать родственников, особенно пожилых;
- обнимать с их согласия, без посторонних свидетелей.

Нельзя:

- раздувать конфликты, то есть реагировать резко и грубо при возникновении каких-то разногласий или конфликтов;
- грубить, хамить;
- бурно обижаться;
- грубо шутить.

Как можно проявлять чувства привязанности, нежности и любви

- говорить хорошие слова, комплименты. Например, Я рад тебя видеть, Как здорово, что ты пришел (пришла), Ты хорошо выглядишь...;
- дарить небольшие, недорогие подарки. Есть мудрая пословица: «Дорог не подарок, дорого внимание»;
- когда у человека все хорошо, все получается - выражать радость, например Я рад за тебя, У тебя все хорошо вышло... Если у человека огорчение, неудача - поддержать его, высказать сочувствие, подбодрить: Ничего, еще все получится, Не огорчайся, Как тебе помочь?

Что можно сделать, если вы испытываете негативные чувства - злость, гнев

- не нужно усиливать конфликт! Отойти подальше от человека, который раздражает, от неприятной ситуации;
- закрыть глаза, глубоко подышать, посчитать про себя;
- если есть возможность, то можно сильно постучать по неодушевленному предмету, например по подушке;
- сделать физические упражнения: присесть несколько раз, отжаться на руках от пола или что-нибудь ещё;
- обсудить конфликт, раздражающую ситуацию с кем-нибудь, с кем у вас хорошие отношения и кому вы доверяете: например с родителями, другими членами семьи, педагогами, друзьями.
- съесть что-нибудь любимое;
- заняться какими-нибудь хозяйственными делами.

Главное - не повредить в состоянии злости себя и других!

Каждый взрослый человек должен уметь владеть собой, то есть уметь самостоятельно успокоиться из состояния гнева и злости.

Метод ведения дневника - метод коррекционной помощи ему в освоении и собственного внутреннего мира, и мира социальных отношений.

К задачам метода относится проработка жизненных впечатлений человека в дневнике, упорядочивание содержания автобиографической памяти, помощь в сохранении и развитии самоидентичности.

Метод совместной проработки художественных текстов

- развитие и усложнение контакта с другим человеком, интереса к другому человеку, потребности в контакте;
- развитие способности к идентификации с другим человеком (персонажем), сопереживания ему, эмпатии;
- развитие способности выстраивать причинно-следственные связи (то есть развитие логики, мышления), запоминать последовательность событий, а самое главное - активно перерабатывать, интегрировать информацию из книги или фильма к уже имеющейся информации из этого источника и из других источников, а также связывать ее с собственным жизненным опытом;
- развитие осознания собственного внутреннего мира (собственных эмоциональных переживаний, черт характера, вкусов, ценностей и т.д.) благодаря возможности сравнивать себя с персонажем.

Как настроиться на других людей

- я думаю только о том, что говорят или делают другие люди;**
- когда я это делаю, у меня могут появиться новые друзья, и я понимаю, что происходит вокруг;**
- если я думаю о других вещах, то я могу отвлечься и даже запутаться;**
- люди подумают, что я странный и со мной не будут играть;**
- я всегда буду думать о том, что говорят и делают другие люди.**

Перебивание

Нельзя перебивать людей, которые разговаривают или чем-то заняты. Это невежливо.

Если это очень важно, то я могу похлопать человека по плечу и сказать «прошу прощения». В остальных случаях я должен быть терпеливым и ждать, когда они закончат.

Перебивание злит людей, потому что они перестают говорить, и они могут забыть, о чем они говорили.

Каждый заслуживает того, чтобы говорить без перебивания.

Взрослым нравятся вежливые дети. Они особенно гордятся детьми, которые не перебивают.

Иногда я думаю, что что-то очень важно, а взрослый говорит мне, что это не так. Если это происходит, то мне нужно терпеливо ждать.

Метод составления социальных историй

Цель метода - предоставить аутичному человеку ответы на вопросы о том, как взаимодействовать с другими людьми подобающим образом (например, ответы на вопросы «кто», «что», «когда», «где» и «почему» социальных ситуаций).

Примеры социальных историй

Когда я не слушаю других людей

Очень важно смотреть на людей и прекратить делать то, что я делаю, если они хотят мне что-то сказать.

Иногда взрослые говорят мне очень важные вещи, которые я должен знать.

Если я не смотрю и не слушаю, то я могу пропустить что-то важное, и взрослые рассердятся.

Я знаю, что это плохо - продолжать делать то, что я делаю, если взрослые хотят, чтобы я слушал.

Я буду слушать взрослых, когда они говорят со мной.

Личное пространство

Когда я говорю с людьми, мне нужно предоставлять им личное пространство и не приближаться к их лицам.

Когда люди стоят слишком близко, то другие люди чувствуют себя дискомфортно. Каждому нужно личное пространство. Когда я вызываю дискомфорт у других людей, они стараются меня избегать.

Может быть, они даже не захотят снова со мной разговаривать.

Когда я предоставляю достаточно личного пространства людям, то я могу играть и говорить с ними, я могу повеселиться, и у меня могут появиться новые друзья.

Никакого ответа от других людей

Иногда люди не отвечают, когда я говорю с ними.

Может быть, они меня не слышали.

Может быть, они были невнимательны.

Может быть, они были заняты.

Может быть, они просто не хотят со мной говорить.

Не моё дело заставлять людей отвечать мне.

Я могу просто забыть об этом. Может быть, они поговорят со мной позже.