

Источник: Фонд «Выход». «Вопрос-ответ. Как повысить самооценку детей и подростков в спектре аутизма» <https://outfund.ru/kak-povysit-samoocenku-detej-i-podrostkov/>

Несколько техник для развития здоровой самооценки у детей и молодых людей с РАС

Основа для развития здоровой самооценки и уверенности в себе у ребенка с аутизмом – это *признание и укрепление его сильных сторон, интересов и талантов*. Для этой цели можно использовать множество возможностей в его повседневной жизни.

Высокая самооценка помогает детям и подросткам лучше справляться с непредсказуемыми и неприятными ситуациями. Она уменьшает их страхи и позволяет находить новые решения. Дети и подростки с заниженной самооценкой могут быстрее расстраиваться, столкнувшись с трудностями, они могут постоянно отказываться от попыток что-то сделать или изменить, потому что верят, что «у них ничего не получится», независимо от их реальных способностей.

Одна из проблем детей и подростков с расстройствами аутистического спектра (РАС) в том, что очень часто постоянное внимание уделяется их трудностям и тем навыкам, которых им не хватает. Однако у этих детей также есть свои сильные стороны, так что очень важно уделять внимание их самооценке и подчеркивать то, что у них получается *хорошо*.

Очень часто родителям сложно ответить на вопрос, что можно считать сильными сторонами их ребенка с РАС. Вот несколько полезных рекомендаций о том, как можно их определить:

– Подумайте об *интересах вашего ребенка*. Запишите все, что ваш ребенок любит делать для развлечения. Это могут быть занятия на компьютере, собирание пазлов, чтение, конструкторы Лего, танцы, пение, игры с домашним животным, общение с некоторыми людьми.

– Понаблюдайте, *как ваш ребенок взаимодействует с другими детьми* дома, в детском саду, в школе или во дворе. Спросите себя: «Что нравится делать ребенку, когда он находится рядом с другими?»

– Обратите внимание на то, *когда ваш ребенок хорошо следует инструкциям или выполняет что-то, не дожидаясь вашей просьбы*. Например, если это маленький ребенок, он может сам убрать игрушки на место или одеться. Ребенок старшего возраста или подросток может сам заправить кровать или помочь вам со стиркой. Все это вы можете рассматривать как сильные стороны вашего ребенка.

Не забывайте, что, например, обучение ребенка различным бытовым навыкам и навыкам игры с другими детьми – это *формирование новых сильных сторон* в его жизни.

Специальные интересы: сильные стороны ребенка с аутизмом

У многих детей и подростков с РАС есть так называемые *специальные интересы*. Их можно рассматривать как сильные стороны ребенка и использовать для повышения самооценки, а также развития социальных навыков и обучения в целом. Вот несколько примеров:

– Если у ребенка есть специальный интерес к машинам, то он может учиться счету на игрушечных машинках и картинках с машинами.

– Если ребенок очень любит воду, то это можно использовать, чтобы научить его принимать душ или ванну и мыть посуду.

– Если ребенок очень любит животных, можно учить его чтению на книгах о животных.

– Можно учить ребенка навыкам саморегуляции, используя сильный интерес к персонажу фильма или сериала: «Когда Гарри Поттер злится или расстраивается, он находит тихое место и делает три глубоких вдоха».

Специальный интерес ребенка также можно использовать для того, чтобы помочь ему найти друзей. Например, если ребенок интересуется компьютерами, то ему будет проще общаться с ребенком с такими же интересами.

Укрепление самооценки с помощью сильных сторон ребенка с аутизмом

Вот несколько идей о том, как можно развивать сильные стороны, интересы и таланты ребенка с РАС и повышать с их помощью его уверенность в себе.

• **Персональная книга сильных сторон** – это книга про вашего ребенка, которую вы делаете специально для него. Такая книжка может включать:

– Что нравится делать вашему ребенку.

– Что у него хорошо получается.

– Что делает его счастливым.

– С кем ребенку нравится проводить время, и что он делает вместе с этими людьми.

– Чему в данный момент учится ваш ребенок.

– Чем он хочет заниматься, когда вырастет.

• **Карточки сильных сторон** – это карточки, каждая из которых рассказывает про какую-то сильную сторону, качество или способность ребенка. Можно использовать готовые карточки с иллюстрациями или сделать их специально для ребенка.

Для того, чтобы сделать карточки, найдите подходящие картинки из журналов или Интернета, которые отображают различные сильные стороны, и приклейте их на картон, можно добавить к ним письменные описания.

Например, это могут быть такие сильные стороны как «Я смелый» или «Со мной легко поладить».

Вот пара способов использовать такие карточки:

– Разложите карточки и попросите ребенка выбрать одну карточку для себя и для каждого члена семьи. Вы также можете попросить каждого в семье выбрать одну карточку для ребенка. Поговорите о сильных сторонах вашего ребенка и о конкретных ситуациях, в которых ребенок проявлял эти сильные стороны.

– Сложите карточки в красивую сумку. Раз в неделю просите ребенка вытянуть наугад одну карточку. В течение недели замечайте, когда ребенок проявляет качество на карточке, хвалите его за это и вручайте награду, наклейку или жетон.

- **Социальные истории** – это истории, которые объясняют детям с РАС те или иные социальные ситуации. Однако вы можете использовать формат социальных историй как креативный способ подчеркнуть успехи и таланты ребенка. Например, вы можете написать социальную историю про успехи вашего ребенка и включить в нее соответствующие фотографии или образцы его работы. Это поможет ребенку сохранить память о том, когда он был успешен, и лучше понимать собственные сильные стороны и ценность.

- **Физическая активность**

Физическая активность может помочь ребенку повысить уверенность в себе. Кроме того, каждый раз, когда ребенок овладевает новым физическим навыком, у него появляется повод для гордости.

- **Театральные занятия** могут предоставить ребенку возможность научиться лучше понимать эмоции других людей. Кроме того, проигрыши по ролям предоставляют ему возможность практиковаться в социальных навыках и повысить уверенность в себе. А чтобы уменьшить тревожность у ребенка с РАС, желательно, чтобы занятия и репетиции были структурированы и следовали определенному распорядку.

Всем нравится, когда их хвалят, и особенно это нравится детям. Так что *похвала и поощрения* – это основной способ для укрепления самооценки вашего ребенка. Хвалите усилия ребенка и указывайте конкретно на то, что вам понравилось. Например: «Ух ты! А ты действительно постарался, когда строил этот домик!» или «Я так благодарна, что ты помог мне разложить посуду».