



## Поддержка детей-аутистов, перенесших острую травму

Привет, меня зовут Джуда Колер. Я преподаватель Педагогической школы Шломо Фокса при Еврейском университете и руководитель лаборатории по исследованию аутизма у детей.

Мы постараемся Вам помочь понять и поддержать Вашего ребенка в это непростое время.

**Понимание травмы:** во-первых, давайте поговорим о том, что такое травма и как она может повлиять на вашего ребенка. Травма – это эмоциональная реакция на тревожащее или пугающее событие. Для детей с аутизмом значительные изменения и травматические переживания могут быть особенно ошеломляющими, приводя к повышенной тревожности и усилению чувствительности к внешним ощущениям (сенсорной чувствительности).

**Признаки травмы у детей-аутистов:** есть некоторые общие признаки травмы у детей-аутистов, на которые следует обратить внимание, в том числе:

Повышенная раздражительность или агрессия.

Отказ от обычной повседневной деятельности

Нарушения сна

Ухудшения в речи или поведении

Повышенная сенсорная чувствительность

Частые истерики

**Общение:** очень важно общаться с ребенком так, чтобы ему было комфортно и значимо. Используйте наглядные пособия, письменный текст или любой другой метод общения, который он предпочитает. Дайте ему знать, что вы здесь, чтобы поддержать его. Если у вашего ребенка есть вопросы о том, что произошло, ответьте на них честно, но в соответствии с его развитием. Не говорите ему больше того, что ему нужно знать.

**Рутинa и предсказуемость:** дети с аутизмом часто находят утешение в своей рутине и понимании того, что произойдет. Даже если жизнь не совсем обычная, делайте все возможное: установите распорядок дня и придерживайтесь его, насколько это возможно. Визуальные расписания могут помочь им понять, чего ожидать, и уменьшить беспокойство.

**Сенсорная поддержка:** Мы знаем, что сенсорная чувствительность распространена среди детей с аутизмом, и травма может усилить эту чувствительность. Если ваш ребенок использует сенсорные игрушки для саморегуляции, убедитесь, что у него есть все, что ему нужно — например, любимые им игрушки, наушники с шумоподавлением или что-то еще, что подходит вашему ребенку.

**Профессиональная помощь:** если вы заметили серьезные или продолжительные симптомы травмы, не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью. Национальное Объединение для Людей с аутизмом (ט"ולח), наша лаборатория и другие организации открыли горячие линии и центры поддержки. Терапевт или консультант, имеющий опыт

работы с детьми, страдающими аутизмом, может предоставить необходимую поддержку и рекомендации.

**Забота о себе/создание сети поддержки:** помните, что вы, как родители, также должны заботиться о себе. Забота о себе обеспечивает лучшую поддержку для ваших детей. Найдите время передохнуть, обратитесь в группы поддержки и при необходимости обратитесь за профессиональной консультацией. В такие времена нам всем нужно опираться на друзей, семью и сети поддержки, которые нас понимают. Вам не обязательно переживать это тяжёлое время в одиночку.

В заключение, понимание и поддержка вашего аутичного ребенка после травмы требует терпения, четкого общения, сенсорной поддержки, а иногда и профессиональной помощи. Не забывайте заботиться о себе и создайте сильную сеть поддержки.

Мы крепко обнимаем всех, кто понес потери и пострадал от войны. Если у вас есть какие-либо вопросы или вам нужны дополнительные ресурсы, обратитесь по ссылкам на веб-сайте нашей лаборатории.