***Стереотипные движения при аутизме.***

***В методических рекомендациях дается краткое описание понятия стереотипные движения при расстройстве аутистического спектра (РАС), причины проявления данного симптома, а также изложены практические советы для родителей аутичного ребенка.***

Стереотипные движения — это устойчивое бесцельное повторение движений, слов или фраз.

Стереотипии есть у многих из нас. Например, накручивание волос на палец во время разговора, привычка постукивать пальцами по столу или грызть ногти от скуки или переживаний. Кто-то хрустит костяшками пальцев или кусает губы.

При аутизме они присутствуют в подавляющем большинстве случаев. Врачи включают стереотипии в один из диагностических критериев для расстройства аутистического спектра: «Симптомы, которые вызывают клинически значимые трудности в социальной сфере, трудовой занятости и других важных областях функционирования в данный момент».

В этом и есть разница между аутистическими стереотипиями и обычными стереотипиями. Это симптом аутизма только в тех случаях, когда стереотипии мешают выполнению повседневных задач и обучению.

 Часто стереотипии у детей с РАС привлекают чрезмерное внимание окружающих, либо причиняют ребенку дискомфорт и родителям хочется их прекратить. Нужно ли это делать?

Во-первых, у всех людей есть самостимулирующее поведение, так что полностью прекратить его в принципе невозможно. Во-вторых, даже если избавится от одной стереотипии, ей на смену придет другая — и есть риск, что следующая стереотипия будет гораздо более проблемной.

И самое важное — попытки прекратить стереотипии могут вызвать стресс у ребенка и нежелание общаться.

Важно разобраться, почему ребенок прибегает к такому поведению, найти причины появления стереотипий.

Существует несколько возможных причин и гипотез, объясняющих стереотипии:

* Чрезмерная стимуляция: стереотипии помогают блокировать лишнюю сенсорную (зрительную, слуховую, вкусовую, осязательную, обонятельную) информацию из окружающего мира и избежать перегрузки.
* Недостаточная стимуляция: стереотипии могут предоставлять дополнительную сенсорную стимуляцию, когда это необходимо.
* Уменьшение боли: повторяющиеся удары головой или по телу могут уменьшить общее чувство боли. Существует мнение, что стереотипии могут действовать как анестезия или вызывать удовольствие.
* Управление эмоциями: как отрицательные, так и положительные эмоции могут вызвать «всплеск» стереотипий. Мы все видели такие реакции на радость или восторг как прыжки или тряска кистями рук. Недовольство или злость могут усилить стереотипии до такой степени, что они могут стать опасными.
* Саморегуляция: некоторые стереотипии являются способом утешить себя или успокоиться. Так многие младенцы сосут пальцы, чтобы расслабиться.

Пример положительной функции стереотипии: ребенок начал закрывать уши, когда вокруг было слишком шумно, и это его успокаивало. В дальнейшем он начал закрывать уши каждый раз, когда ему нужно было успокоиться, в том числе, когда он засыпал.

*В каком случае нужно уменьшать стереотипии?*

Стереотипия может мешать обучению, общению и негативно влиять на социальные ситуации. Некоторые типы стереотипий причиняют физический вред и могут вызвать воспаления или потребовать хирургических операций.

Стереотипии могут быть результатом какой-то медицинской проблемы, например, мигреней у человека с инвалидностью, который не может рассказать о своей боли.

*Как уменьшить стереотипии?*

* Можно разнообразить среду ребенка, его обстановку, «насытить» ее, чтобы у него появилось больше возможностей занять себя чем-то.
* Отвлекать ребенка, если заметили появление стереотипий, переключать его внимание на что-либо другое.
* Чаще обнимать, говорить приятные слова.
* Физические упражнения, спорт, подвижные игры, прыжки на батуте уменьшают стереотипии.

Люди с аутизмом воспринимают окружающий мир скорее через ощущения и действия, а нейротипичные люди (не страдающие РАС) скорее через мысли и язык. Если понять это различие, то стереотипии становятся более осмысленными. Не надо пытаться остановить стереотипии ребенка, достаточно просто вовлекать его в занятие. Постепенно совместное занятие станет для ребенка более привычным и привлекательным, и это естественным образом уменьшит стереотипию.

Один из способов использовать стереотипию для процесса обучения — это разрешать стереотипии как поощрение или награду после короткого периода совместной игры или работы. Если выделять запланированное время на стереотипию после общения, то это позволит ребенку быть собой, мотивирует его чаще общаться, и при этом общее время, которое он проводит за стереотипиями, уменьшится.

Чтобы наладить общение с ребенком с расстройством аутистического спектра, присоединяйтесь к стереотипии! Например, если ребенок вращает тарелки, начните тоже вращать тарелки. Если ребенок раскачивается, начните тоже раскачиваться рядом с ним. Затем добавьте к вашему взаимодействию что-то новое, например, жесты, с помощью которых ребенок сможет попросить то, чего он хочет. Основной принцип в том, чтобы предложить ребенку опыт, который вызовет похожие на стереотипию ощущения, но который является более функциональным и будет способствовать большей саморегуляции.

Другими словами, чтобы уменьшить стереотипии, предложите замену, которая будет более привлекательной!