

Про аутостимуляции и стереотипии

Большинство родителей детей с ОВЗ наблюдали странные монотонные движения у своего ребенка: вот он раскачивается на четвереньках, бежит по кругу или кружится на месте, потряхивает руками, как крылышками или водит пальцами перед глазами. Часто такие движения ребенок сопровождает гудением или скрипом зубов. Иногда в монотонной повторяющейся активности ребенка участвует предмет – ленточка или колесико, крышка или тряпочка. Иногда у малыша есть любимый предмет или игрушка, с которым он может бесконечно долго однообразно действовать: крутить, потряхивать, прижимать к себе или просто держать в руках и бегать. Такая активность ребенка называется стереотипным поведением или стереотипией.

Зачастую в результате своих действий ребенок получает интересные ему впечатления: слуховые, зрительные, тактильные или ощущения от своего тела. Эти ощущения приносят ему удовольствие, и ребёнок стремится воспроизвести их ещё и ещё раз. Он добивается этого, монотонно повторяя свои исходные движения и действия, сосредотачивается на них и «отключается» от окружающего мира: не отзывается на имя, не обращает внимание на другие предметы, а если его физически остановить, стремится возвратиться к прерванным монотонным действиям. В этом случае говорят об аутостимуляции или самостимуляции ребёнка – это такая активность, которая направлена на получение и многократное повторение им определенных интересных ему ощущений. Ребенок в таком состоянии малоспособен к продуктивному контакту с окружающей его действительностью, его крайне сложно переключить на совместную игру или занятие, в другое время любимое ребенком.

Из определений видно, что стереотипия и аутостимуляция – это не одно и то же. Аутостимуляции являются признаком неблагополучия в эмоциональной сфере ребенка. Стереотипные же действия не разрушают деятельность ребенка и не «уводят» его в мир приятных впечатлений. Так, например, характерное «потряхивание крылышками», подпрыгивание, ритмичное постукивание можно наблюдать в поведении любого ребенка при радостном возбуждении, в предвкушении чего-то приятного, например, когда мама предлагает поиграть в любимую игру или дает любимое лакомство. Такие стереотипные движения являются своеобразным эмоциональным ответом ребенка, репликой в диалоге с родителем, принятием приятного предложения. Эта непосредственная радость является чертой детскости, которая уйдет из поведения ребенка по мере его взросления, когда он становится все более серьезным и сдержанным.



Еще один вид стереотипных действий, которые на первый взгляд выглядят аутостимуляциями, наблюдаются у детей раннего возраста с нарушениями или особенностями в развитии. По наблюдениям родителей, ребенок может надолго «зависнуть» в перебирании пирамидки, в собирании матрешки, в откручивании и закручивании крышки. Изначально это поведение может быть по своей сути исследовательским. Действия с предметом вызывают большой интерес ребенка в раннем возрасте, т.к. дают ему опыт исследования свойств предмета. Некоторым малышам на это нужно больше времени, особенно в том случае, если у них есть нарушения восприятия и обработки информации. Родитель же проявляет нетерпение: отнимает, забирает предмет из рук ребёнка или выполняет действие за него (например, складывает пирамидку правильно), или негативно комментирует его действия: «Не так делаешь!», «Неправильно!» и т.п. В результате у ребенка появляется желание исследовать предметы тайком, избегая родительского вмешательства. И внешне это выглядит как аутостимуляция: ребенок подолгу возится с пирамидкой и протестует, если родитель пытается подключиться. Эта ситуация не имеет отношения к истинным аутостимуляциям, но небезопасна и губительна для детско-родительских отношений.

Есть группа детей с нарушениями развития, для которых такое поведение является особо характерным – это дети с аутистическими расстройствами, для которых характерны тяжелые нарушения и искажения эмоционального развития ребенка. Доктор психологических наук Е.Р. Баенская, авторитетный исследователь в этой области, описывает какими сложными и устойчивыми могут быть стереотипии и аутостимуляции у ребенка с расстройствами аутистического спектра (РДА), как они превращаются в сложные стереотипные ритуалы, сопровождающие каждое

ежедневное событие, и как требователен ребенок к выполнению этих ритуалов.

Потому не удивительно, что родителей очень беспокоят подобные проявления в поведении своего ребенка. Однако стереотипии и аутостимуляции бывают не только у детей с нарушением эмоциональной сферы. Исследования показывают, что такое поведение часто можно увидеть у детей раннего и дошкольного возраста с умственной отсталостью, задержкой психического развития, с генетическими нарушениями, с нарушением зрения. Приведем несколько примеров.

Исследования детско-родительского взаимодействия показали, что стереотипность проявляется в поведении большинства детей с синдромом Дауна раннего и дошкольного возраста. Изучение поведения детей с синдромом Дауна проводилось с использованием бесед с родителями и анализа видеофрагментов, фиксирующих поведение ребёнка в игре с матерью и в общении с ней. Было замечено, что стереотипии в некоторых случаях полностью исчезали в поведении ребенка к концу дошкольного периода. Оказалось, что полноценное и эмоционально насыщенное общение ребенка с мамой является надежным показателем того, что аутостимуляции останутся в прошлом.

Немецкий тифлопедагог Михаэль Брамбринг с сотрудниками исследовали стереотипное поведение незрячих детей, и пришли к однозначному выводу. Все 80 матерей, участвовавших в их исследовании, отмечали в поведении своих слепых детей стереотипные проявления; чаще всего это были нажимание на глаза и раскачивание тела. Большинство детей показывали целый комплекс аутостимуляций. Исследователь проследил, как изменяется такое поведение с возрастом малыша. Оказалось, что появляется оно на первом году жизни, постепенно нарастает к двум – трем годам, после чего идет на спад и практически исчезает к шестилетнему возрасту. Однако бывает так, что аутостимуляции закрепляются в поведении ребенка. Это бывает в том случае, если ребенок не научился адаптироваться к двум ситуациям: к ситуации бездействия (когда надо подождать или потерпеть) и к ситуации, когда ребенку что-то хочется, а ему не дают. Исследователь отмечает, что слепой ребенок обращается к стереотипным движениям, когда устал, голоден, волнуется или возбужден.

В действительности, как стереотипии, так и аутостимуляции в какой-то мере присутствуют в опыте любого человека. Например, при неприятном разговоре мы можем тереть колпачок шариковой ручки или край скатерти, в волнении многим свойственно покусывать губы или крутить волосы, в моменты усталости мы способны «отключаться» и долго созерцать монотонное движение машин на улице или качание веток за

окном. Человеку свойственно обращаться к таким невинным привычкам при недостатке сил или при решении сложных задач. Психологи говорят, что монотонные виды физической нагрузки: ходьба, бег или плавание являются своеобразным лекарством от переутомления, которое помогает мозгу «перезагрузиться» и восстановить активность.



ВСЁ ЭТО СОПРОВОЖДАЕТСЯ НЕПРИЯТНЫМ СКРИПОМ ЗУБОВ.
Я К ЭТОМУ ПРИВЫЧЕН, ЧЕГО НЕЛЬЗЯ СКАЗАТЬ ОБ ОКРУЖАЮЩИХ.

Стереотипии и аутостимуляции в той или иной степени присутствуют в жизни большинства детей с ОВЗ и при благоприятных условиях исчезают к концу дошкольного периода. С помощью стереотипных движений и действий ребёнок стремится справиться с возбуждением, овладевающим им в следующих ситуациях:

1. Тревога. Малыш испуган или дезориентирован. В этом случае с помощью монотонного движения ребенок успокаивается. Наблюдения показывают, что при наличии устойчивых и безопасных отношений с мамой, малыш за утешением обратится к ней. К сожалению, бывает так, что мамы нет рядом, и нет того, кто помог бы ему успокоиться, и оказал бы эмоциональную поддержку. В этой ситуации ребёнок также может начать

монотонное кружение, раскачивание или гудение. Это признак сильного эмоционального дискомфорта ребенка, его страдания, и факт его внутреннего одиночества.

2. Телесный и физический дискомфорт. Когда ребенок устал, голоден, не выспался, ослаблен болезнью, его нервная система действует на пределе возможностей, и ему сложнее контролировать свои эмоции, и он чаще нуждается в успокоении и быстрее «уходит» в аутоstimуляции.

3. Бездействие. Ощущение физического обездвиживания, а также скудность двигательного опыта и побуждение к получению впечатлений также вызывают двигательные стереотипии у ребёнка, который не умеет сам себя занять. Есть мнение, согласно которому стереотипии появляются у ребенка, который испытывает дефицит полноценного двигательного и чувственного опыта, поэтому часто в этом случае многие специалисты рекомендуют ребёнку с аутоstimуляциями и стереотипиями занятия по сенсорной интеграции. Сложно определенно сказать, влияет ли здесь разнообразие и полнота ощущений, получаемых ребёнком на таких занятиях, либо доступность и активность взрослого, которая сопровождает интересные ребёнку впечатления. В любом случае, такие занятия можно рекомендовать, только если они проводятся в доброжелательной атмосфере, без насилия, и ребенок идет на них с удовольствием.

4. Завышенные требования. В периоды повышенной нагрузки, когда ребенок не имеет возможности расслабиться в течение дня, когда он находится под воздействием постоянных требований, когда перед ним ставят непосильные задачи, у него также может появиться стремление избежать, уйти в пространство приятных впечатлений, выбраться из мира, который так недружелюбен по отношению к нему.

Если искать общее в этих всех ситуациях, то можно заметить, что устойчивые стереотипии и аутоstimуляции появляются в ситуациях сильного возбуждения ребенка, и являются способом ухода от этого возбуждения. В силу того, что в результате аутоstimуляций ребенок достаточно легко получает приятные впечатления, это поведение быстро закрепляется в поведении малыша и от него не так-то просто избавиться. У ребенка уже нет нужды обращаться за утешением или успокоением к маме, так как для этого надо выстраивать трудоемкую и не всегда простую для безречевого ребенка коммуникацию. Именно это является самым болезненным с точки зрения развития эмоциональной сферы ребенка моментом: благодаря аутоstimуляциям у ребенка появляется пространство, где ему лучше одному, без мамы или других людей.

Риск появления у ребенка с ОВЗ аутоstimуляций велик и имеет крайне негативные последствия, поэтому родителям как можно раньше стоит задуматься о предупреждении такого поведения. Полностью исключить

стереотипии и аутостимуляции из жизни ребенка с ОВЗ – цель мало достижимая и не всегда зависящая от усилий родителя. Однако есть способы уменьшить их неблагоприятное влияние.

Согласно исследованиям, предупредительной мерой является налаживание благополучного взаимодействия в паре «мать – ребенок» с первых дней жизни.

Родитель должен быть доступен для ребенка, то есть:

- 1) быть рядом,
- 2) уметь понимать состояние малыша,
- 3) уметь откликаться.

Как только мама заметила физический или эмоциональный дискомфорт ребенка: боль и усталость, плохое настроение или раздражительность, мокрый подгузник или боли в животике, нужно сразу откликаться – обнимать и утешать его, давать ему ласку, радость и заботу. Внимание родителей должно быть изобильным, его должно быть в избытке.

Только на первый взгляд это просто и понятно. Ребенок с ОВЗ – это сложный коммуникативный партнер, реагирует порой непонятно и непредсказуемо для родителя или внешняя его реакция может быть очень невыраженной. Довольно часто матери обращаются в службу ранней помощи с просьбой научиться взаимодействовать с незрячим, неслышащим ребенком или с малышом с синдромом Дауна. Многие родители чувствуют себя неуспешными в ежедневном взаимодействии с ребёнком. Не стоит «опускать руки», ведь родительское мастерство – не врожденная способность.



Эти навыки, которым любой родитель может обучиться, если будет иметь желание и внимание к своему малышу. Мы неоднократно наблюдали, что аутостимуляции и стереотипное поведение исчезают в дошкольном детстве у тех детей, чьи родители смогли выстроить с ребенком близкие отношения, которые и базируются на их радостном и полноценном общении. В этом случае эмоциональное развитие пойдет по «нормальному пути развития»: когда ребенок в пространстве общения, с близким взрослым ищет и находит позитивные впечатления, успокоение и утешение. А позже ребенок овладеет и другими способами справляться с тревогой – с помощью речи и все лучшего осознания окружающего его мира.

Внимательное отношение к ребенку и определенные умения помогут родителям правильно реагировать на стереотипии и «включить» здоровые адаптивные механизмы в психике ребенка.

А как точно НЕ стоит поступать?

- Запрещать. Большинство родителей понимают, что физически наказывать ребенка за стереотипии бесполезно. Однако многие не могут или не считают нужным удержаться от «мягких» форм насилия, например, могут ругать, угрожать или удерживать ребенка, не давая ему раскачиваться или бегать. Такие меры вызовут у ребенка дополнительную тревогу и только усилят эмоциональную реакцию: он может начать громко кричать, выгибаться и вырываться из рук взрослого. Многократно применяемое насилие, в любой форме опасно тем, что разрушает детско-родительские отношения, ребенок чувствует себя со взрослым небезопасно, и впоследствии может в некоторых ситуациях отказываться от общения с ним, используя активный протест или просто не выполнять указания.

- Не замечать и считать, что «само пройдет». Оставлять без внимания такие действия также нельзя, т.к. они являются сигналами, показывающими, что в эмоциональной сфере ребенка не все неблагополучно.

Для того чтобы сделать это неблагополучие временным, надо приложить усилия. В достижении этой цели нужно действовать комплексно: проявлять активность и задавать вопросы специалистам ранней помощи, посетить педиатра и детского невролога.

В периоды, когда стереотипии и аутостимуляции у ребенка наблюдаются регулярно или учащаются, крайне важно поддерживать у ребенка ощущение безопасности и стабильности окружающего мира. Для этого родителям необходимо:

- Поддерживать привычный распорядок дня, следить за тем, чтобы бодрствование ребенка было активным, дневной и ночной сон – полноценным. Монотонность и рутинность в укладе семьи, когда за одним делом следует другое в четкой, изо дня в день повторяемой, последовательности также создадут у ребенка ощущение предсказуемости и безопасности окружающего. Напомним, что нежелательным является для ребенка раннего возраста наличие учебных нагрузок, дидактических занятий, занятий за столом.

- Следует как можно больше общаться с ребенком, используя для этого житейские и бытовые ситуации, учиться в игре подстраиваться под его интересы. Наполнить жизнь ребенка радостным и изобильным вниманием.

Что делать родителю в конкретной ситуации, когда ребенок «впадает» в стереотипное поведение – раскачивается, стоя на четвереньках, крутит колесико машины, «машет крылышками»?

1. Первое, что надо сделать – проанализировать эту ситуацию и понять причину. Если причина физическая: недомогание, усталость и перегрузка, то на некоторое время нужно предоставить ребенку возможность поиграть

с любимой игрушкой, но быть рядом и постепенно переключить его на расслабляющие виды деятельности: покачивание на руках, совместные игры с водой, с песком, наблюдение за тем, что происходит за окном.

2. Аккуратно подключайтесь к монотонным действиям ребенка, повторяйте их за ним, выполняйте их вместе с ним; возьмите такой же предмет и им поиграйте так же, как это делает малыш. Спустя время ребенок убедится в том, что вы не разрушаете его занятие, и начнет доверять вам. Только тогда можно попробовать прервать монотонность его действий и внести разнообразие. Для этого есть несколько приемов:

- разнообразить игру, предложив другой способ действия с предметом. К примеру, ребенок монотонно одевает и снимает крышку с жестяной банки: родитель показывает другие варианты игры с крышкой – покрутить как волчок, покатать банку, поиграть в барабан, спрятать туда какой-то предмет...;

- использовать стереотипные движения ребенка в совместной игре: ребенок раскачивается, родитель садится рядом и, раскачиваясь вместе с ним, рассказывает ему, куда и зачем они плывут в лодке:

- комментировать стереотипные действия и движения ребенка, внося в них игровой смысл: ребенок потряхивает ручками, родитель комментирует: «Поиграем в птичку!», – и поёт песенку или рассказывает стишок про птичку.

3. Не будьте излишне требовательны к ребенку, не давайте негативных комментариев, постарайтесь радоваться тому, что у него получается.

Если спустя время (от недели до месяца) вы замечаете, что ребенок стал охотнее принимать вас в свои занятия, его действия становятся все более разнообразными, что он радуется своим успехам и делится с вами своей радостью, с гордостью демонстрируя результат – значит, вы сделали большой шаг к развитию отношений, и стоит продолжать практиковать такой опыт.

Автор: А.В.Павлова