

Медведева Наталия Юрьевна

педагог-психолог

БОУ «Калининская общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Минобразования Чувашии
с. Калинино, Чувашская Республика

РАДУГА ЭМОЦИЙ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С РАС НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ И ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

***Аннотация:** в статье рассматриваются практические методы работы с эмоциональной сферой детей, имеющих расстройства аутистического спектра (РАС). Автор, опираясь на личный практический опыт, детально описывает систему шагов, направленных на формирование у ребенка с аутизмом способности осознавать свои внутренние состояния, корректно их обозначать и социально приемлемыми способами выражать вовне. Особое внимание уделяется развитию эмпатии, снижению тревожности и построению безопасной коммуникативной среды.*

***Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра, дети с аутизмом, эмоциональный интеллект, регуляция чувств, обучение эмпатии, социальная адаптация, коррекционные игры, визуальная поддержка, поведенческие трудности.*

Почему дети с РАС «не видят» эмоций и как это мешает им жить?

Каждый день мы, взрослые, автоматически считываем сотни невербальных сигналов: взгляд, наклон головы, интонацию, микромимику. Для нейротипичного человека это естественно. Но для ребенка с расстройством аутистического спектра мир человеческих реакций часто напоминает хаотичный набор непонятных движений и звуков. Он не «считывает» улыбку как признак одобрения, а нахмуренные брови – как предупреждение о запрете. Из-за этого малыш может казаться равнодушным или, наоборот, неожиданно резко реагировать на совершенно обычные вещи.

В своей практике я не раз наблюдала, как неспособность выразить словами гнев или страх приводит к тому, что ребенок начинает кричать, раскачиваться или даже причинять себе боль. Это не капризы, а крик души: «Мне плохо, но я не знаю, как сказать об этом иначе!». Именно поэтому задача обучить ребенка с РАС «азбуке чувств» стоит на первом месте. Это не просто улучшение поведения – это мост к полноценной, счастливой жизни, где есть место дружбе, пониманию и спокойствию.

С чего начинается путь в мир эмоций? (Пошаговая инструкция для взрослого).

Прежде чем требовать от ребенка социально одобряемых реакций, мы должны построить для него понятную систему координат. Я предлагаю двигаться не торопясь, опираясь на визуализацию и повторение.

Этап 1. Создаем «Атлас настроений».

Недостаточно просто сказать: «Посмотри, это грусть». Ребенку с РАС нужно объяснить, из каких деталей состоит грусть. Мы с моими учениками собираем коллажи или используем карточки PECS (система обмена карточками), где каждая эмоция привязана к конкретному сценарию из жизни. Например, берем фотографию ребенка, у которого упало мороженое, и подписываем: «Расстройство». Важно идти от простого к сложному: сначала базовые 4 эмоции (радость, грусть, гнев, страх), потом добавляем удивление, отвращение, спокойствие.

Практический прием «Зеркальная мастерская»: Мы садимся напротив зеркала. Я медленно показываю «лицо злости» (сдвинутые брови), ребенок смотрит и повторяет. Затем мы обсуждаем тактильные ощущения: «Когда я злюсь, мои кулаки сжимаются. Потрогай. А у тебя?». Это связывает мимику с телом, делая абстрактную эмоцию осязаемой.

Этап 2. Учимся замечать чувства других в реальной жизни.

Детям с РАС трудно дается децентрация – умение встать на место другого. Здесь спасает «метод остановки». На прогулке или во время просмотра короткого (не более 2–3 минут) фрагмента мультфильма я нажимаю паузу и спрашиваю не «Что он чувствует?», а конкретнее: «Посмотри на его глаза. Они широкие

или узкие? А рот?» – и только потом делаем вывод. Это алгоритмизирует процесс.

Пример из практики: Мы смотрим мультфильм, где зайчик уронил чашку. Я останавливаю кадр. «Смотри, у зайчика опущены плечи. Что обычно делают твои плечи, когда ты теряешь машинку? Правильно, опускаются. Значит, зайчик расстроен».

Этап 3. Учим экологично выплескивать чувства («Правило спасательного круга»).

Главная проблема многих детей с РАС в том, что они не различают чувство и действие. Чувствовать злость – это нормально, а бить или кусаться – нет. Мы в школе ввели понятие «Красный свет» (стоп-действие) и «Желтый свет» (замещение).

Я учу детей фразе-помощнице: «Я злюсь, потому что... Мне нужно...». Если ребенок не говорит, мы используем карточку с изображением подушки для битья или листа для рвания. В нашем кабинете есть «Ящик гнева» – коробка, куда можно кидать мягкие мячи или сжимать антистресс-шарики. Это дает ощущение контроля: ребенок понимает, что его эмоция законна, а ее проявление безопасно.

Этап 4. Развитие эмпатии через призму логики.

Многие ошибочно полагают, что дети с РАС не способны на сочувствие. Это не так. Они способны, но иначе. Им нужна логическая цепочка. Не «Пожалей девочку» (абстрактно), а «Девочка ударилась коленкой. Когда ты ударялся, тебе было больно и ты плакал. Чтобы ей стало легче, можно погладить её или позвать врача». Так мы переводим эмпатию из разряда туманных ощущений в конкретные, пошаговые действия помощи.

Теория без игры мертва. Для детей с РАС игра должна быть структурированной, предсказуемой и повторяемой. Вот несколько моих любимых упражнений.

1 «Эмоциональный градусник» (для обучения регуляции). Рисуем столбик термометра. Внизу – «1» (спокойствие), наверху – «10» (ярость). Когда ребенок

начинает нервничать, мы подходим к термометру и показываем пальцем: «У тебя сейчас 7 баллов. Давай сделаем 3 глубоких вдоха и опустимся до 4?».

«Сыщик эмоций». Я раздаю карточки с пиктограммами чувств (например, страх). Задача ребенка – найти в комнате или на улице (в кабинете, на прогулке) предмет или человека с этой эмоцией. Для аутичного ребенка это задание становится увлекательным квестом, а не скучной зубрежкой.

3 «Мешок историй». Я достаю из непрозрачного мешочка мелкую игрушку (мишку, куклу), и мы вместе придумываем: «Почему мишка плачет?» (ушел друг, потерял конфету). Учимся связывать событие и реакцию.

Чего нельзя делать категорически? (Памятка для родителей и педагогов).

Работая с особыми детьми, я четко усвоила: запрет на чувства ведет к регрессу. Никогда не говорите: «Не плачь!», «Не злись!», «Мальчики не боятся». Для ребенка с РАС это звучит как приказ отключить непонятный процесс, что вызывает панику. Вместо этого мы валидируем (признаем) эмоцию: «Я вижу, тебе очень больно. Я рядом».

Также нельзя ждать быстрых результатов. То, что нейротипичный ребенок освоит за неделю, ребенок с РАС может осваивать полгода. Наша задача – хвалить за микродостижения. Сделал глубокий вдох вместо крика? Вот наклейка-поощрение. Указал на картинку «грусть»? Умница.

Когда ребенок с РАС наконец-то может сказать (показать жестом, выбрать карточку) «Я обижен» вместо того, чтобы разбрасывать вещи, в комнате буквально загорается свет. Снижается уровень тревожности, появляется то самое спокойное любопытство к окружающим. Мы не меняем ребенка, мы даем ему ключи от огромного замка под названием «Человеческие отношения».

Пусть этот путь будет долгим. Пусть придется тысячу раз повторить, как выглядит улыбка. Но когда однажды ребенок сам подойдет к плачущему сверстнику и неуклюже, но искренне погладит его по голове, вы поймете: все было не зря. Радуга эмоций доступна каждому – нужен лишь терпеливый проводник.

Список литературы

1. Аксенова Л.И. Специальная педагогика / Л.И. Аксенова, Н.М. Назарова, Л.Б. Баряева. – М.: Академия, 2009. – 400 с. EDN QXALGX
2. Рудик О.С. Коррекционная работа с аутичным ребенком / О.С. Рудик. – М.: Владос, 2014. – 15 с.
3. Серго Л.А. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка-аутиста / Л.А. Серго. – Биробиджан: ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2016. – 56 с.