

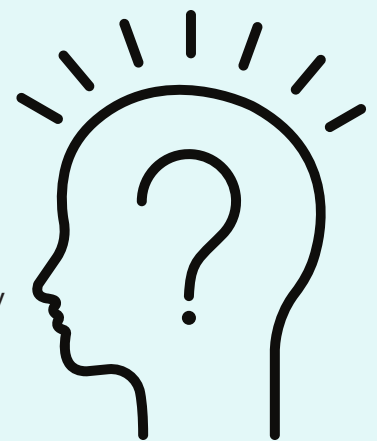
Запомните и прочитайте: поддержка братьев и сестер в период пандемии COVID-19

Стр. 1/2

Пока семьи вынуждены находиться дома, чтобы защитить себя от COVID-19, нарастают проблемы и факторы стресса. Сложно уделять время каждому из детей отдельно, в особенности если в семье есть ребенок с аутизмом. Ниже даны краткие рекомендации о том, как поддержать братьев и сестер в это непростое время. Первый раздел под названием «Запомните» рассказывает, о чем следует помнить, общаясь с другими детьми в семье. Во втором разделе под названием «Прочитайте» дан список книг, которые могут оказаться полезными.

Запомните:

- Иногда дети с особыми потребностями испытывают дискомфорт, не понимая, какова их роль в семье. Их могут неумышленно лишить внимания, в котором они нуждаются, возлагать на них повышенные ожидания или требовать, чтобы они всегда себя безупречно вели. Один из способов показать, что они вовлечены в жизнь семьи — дать другому ребенку задание, в выполнении которого сможет сыграть позитивную роль его брат или сестра с особыми потребностями. Пример: у ребенка с особыми потребностями есть игрушка, которая его успокаивает. Другой ребенок должен следить за тем, чтобы эта игрушка не терялась. Если ее случайно положат в другое место, он может помочь в поисках.
- Динамический стресс, происходящий в семье, может вызывать у детей напряжение. В непростые периоды обязательно общайтесь и взаимодействуйте с ними чаще. Например: «Малыш, я люблю тебя. Я вижу, что тебя что-то тревожит. Громкий крик не решит проблему. Можем ли мы вместе постараться сделать так, чтобы это больше не повторилось?»
- Если ребенок не соблюдает границы, поддержите его, однако четко оговорите последствия и подкрепляйте свои слова действиями. Помогайте детям понять правила и нормы поведения. Например: «Мы обсудили ситуацию и допущенные ошибки. Это замечательно. И все же напоминаю, что твое время за компьютером сокращается на 30 минут».
- Дети, так же, как и вы, испытывают стресс и усталость, и им нужна дополнительная поддержка. Очень важно выделить время, чтобы пообщаться с ребенком, понять его мысли, потребности и факторы стресса. Следует как минимум один раз в день индивидуально пообщаться с каждым из детей. Также по возможности запланируйте как минимум одну совместную активность в месяц. Например, приготовление еды, изготовление поделок или веселье на открытом воздухе.
- Не забывайте чаще хвалить детей. Даже небольшие достижения значимы! Обязательно подчеркните то, что ребенок сделал хорошо и правильно. Например, «Сегодня ты вел себя очень терпеливо и внимательно. Ты отлично мне помог, когда мы общались по Интернету с врачом. Большое спасибо!»



Запомните и прочитайте:

поддержка братьев и сестер в период пандемии COVID-19

Стр. 2/2

Ниже перечислены книги, которые могут оказаться полезными для обучения и поддержки братьев и сестер детей с аутизмом.

Прочитайте:

- *When my Worries get too Big- A Relaxation Book for Children Who Live with Anxiety*; Kari Dunn Buron
- *Rules*; Cynthia Lord
- *Views from our Shoes-Growing up with a Brother or Sister with Special Needs*; Donald Joseph Meyer
- *In My Mind-The World through the Eyes of Autism*; Adonya Wong
- *What about Me? A Book For and By An Autism Sibling*; Brennan Farmer
- *A is for Autism, F is for Friend-A Kid's Book on Making Friends with a Child who has Autism*; Joanna L. Keating-Velasco
- *My Sister has Autism*; Stephanie & Sherry Ham
- *The Friendship Puzzle*; Julie L. Coe
- *Ben has Autism. Ben is Awesome*; Meredith Zolty
- *Autism, the Invisible Cord A Siblings Diary*; Barbara S. Cain
- *The Ride Together: A Brother and Sister's Memoir of Autism in the Family*; Paul Karasik and Judy Karasik
- *Special People Special Ways*; Arlene Maguire
- *Siblings of Children with Autism: A Guide for Families*; Sandra L. Harris
- *Sometimes My Brother: Helping Kids Understand Autism Through a Sibling's Eyes*; Angie Healy

