

Как подготовить ребенка с аутизмом к половому созреванию?

Полезные советы родителям в один из самых сложных периодов в жизни аутистов

Автор: Gateways Support Services (Австралия)

Перевод: Елизавета Морозова

Источник: Autismhelp.info

Детям с аутизмом крайне сложно справиться с любыми переменами. При этом перемены в их собственном теле, связанные с пубертатом, могут очень сильно напугать ребенка, если он или она не понимает, что именно происходит. Очень важно тщательно информировать ребенка с аутизмом о половом созревании, предоставая точные факты. Нужно придерживаться конкретных фактов и использовать анатомически верные иллюстрации, чтобы ребенок усвоил правильные названия частей тела и их функции. Очень важно, чтобы ребенок понимал, что с ним происходит, и как можно с этим справиться.

Для родителей детей с аутизмом начало полового созревания может быть очень трудным периодом. Половое созревание происходит в возрасте от 11 до 17 лет, у девочек пубертат может начаться уже в 8 лет, и это никак не зависит от уровня интеллекта или функционирования.



Отрывок из социальной истории для мальчиков с аутизмом об изменениях во время полового созревания.

Признаки полового созревания

У мальчиков:

- Спурт быстрого роста
- Перепады настроения
- Рост волос на теле
- Частые эрекции
- Угревая сыпь
- Увеличение потливости и запаха тела
- Появление ночных поллюций (ночных семязвержений)
- Увеличение агрессивного поведения

У девочек:

- Появление менструаций
- Увеличение груди
- Угревая сыпь
- Перепады настроения
- Рост волос на теле
- Изменения телосложения

- Увеличение потливости и запаха тела
- Проблемы с образом своего тела

Чему нужно учить ребенка с аутизмом?

- Обсуждая с ребенком вопросы пубертата и интимных отношений очень важно придерживаться того уровня понимания, который доступен ребенку.
- Используйте медицинские, корректные термины и анатомически верные иллюстрации, насколько это возможно.
- Говорите с ребенком об изменениях, которые связаны с тем, что он «становится взрослым».
- Говорите о различиях между мальчиками и девочками – дети с аутизмом могут не осознавать, что эти перемены по-разному происходят у мальчиков и девочек.
- Если ребенок плохо понимает речь, или ограничен в использовании речи, придерживайтесь самых базовых тем: что является личным, плохие прикосновения, когда нужно говорить «нет» и правила гигиены.
- Используйте [метод социальных историй](#), чтобы раскрывать различные темы, например, «Мое тело меняется» или «У меня начались месячные».
- Сначала узнайте, что уже известно ребенку, и стройте дальнейшие разговоры, исходя из его потребностей.
- Всегда учитывайте, в какой обстановке вы говорите с ребенком. Важно, чтобы это было тихое уединенное место без отвлекающих раздражителей.
- Используйте реалистичную визуальную поддержку, книги или иллюстрации, пусть ваш язык будет конкретным и основанным на фактах.
- Проверяйте понимание ребенка. Человек с аутизмом иногда может повторить слово в слово, что вы только что сказали, но это не значит, что он действительно понял вас.
- Разговор или обсуждение, вероятно, нужно будет повторить несколько раз. Только так вы можете гарантировать понимание со стороны ребенка или молодого человека с аутизмом.
- Регулярно напоминайте ребенку, что он может обратиться к вам с любыми вопросами по поводу полового созревания/интимной жизни.

О чем необходимо поговорить

- Понятие интимной жизни, разница между интимными и публичными темами.
- Части тела и их функции.
- Откуда берутся дети (как встречается яйцеклетка и сперматозоид и появляется эмбрион), это не то же самое, что знания о половом акте.
- Гигиена: как поддерживать чистоту тела, пользоваться дезодорантом и так далее.
- Менструальный цикл (для девочек).
- Самозащита, навыки уверенного поведения. Как сказать «нет».
- Права и обязанности по отношению к другим людям.
- Знания об интимной жизни. Что такое секс/половой акт, какое поведение является неприемлемым.
- Мастурбация: что это, в каких ситуациях она социально неприемлема.
- Приемлемое выражение чувств к другому человеку.

Интимная сфера жизни

- Очень важно, чтобы дети и молодые люди с расстройствами аутистического спектра знали о том, что относится к интимной сфере жизни, и о том, какое поведение на людях является неприемлемым, включая публичную мастурбацию и обнажение.
- Очень важно, чтобы ребенок понимал потребности других членов семьи и людей в целом в уединении.
- Члены семьи должны уважать личную жизнь друг друга. Они должны поощрять закрытие дверей и обязательный стук в дверь, прежде чем зайти.
- Чтобы ребенок с аутизмом не забывал стучаться, можно использовать визуальные подсказки или записки на дверях, например, «ОСТАНОВИСЬ ПОСТУЧИ ПОДОЖДИ». Формат может быть любым, главное, чтобы он подходил этому ребенку.

Публичное и интимное пространство

Ниже приводится список тем, которые важно обсудить для понимания публичного и интимного пространства.

– Публичное и интимное пространство касается мест, частей тела и поведения, связанного с этими местами и частями тела.

– Интимное пространство включает твою спальню, когда в ней закрыта дверь и задернуты шторы.

– Ванна или туалет – это интимное пространство.

– Публичное пространство – это любое место, где тебя могут увидеть другие люди, например, это может быть кухня, класс, коридор, автобусная остановка.

– В интимном пространстве ты можешь делать то, что не должны видеть другие люди, например, трогать интимные части тела и снимать с себя всю одежду.

– В публичном пространстве можно есть, играть, сидеть, говорить и так далее.

– Публичные части тела – это такие части тела, которые могут видеть другие люди, например, лицо, волосы, руки, ноги.

– Интимные части тела всегда – это те части тела, которые прикрывает нижнее белье или купальник.

– Нужно уважать чужое личное пространство и интимные части тела. Никогда нельзя прикасаться к интимным частям тела других людей.

– Нужно всегда стучаться, если дверь в чью-то комнату закрыта.

– Всегда нужно спрашивать разрешения, прежде чем прикоснуться к другому человеку.

– Ребенок должен понимать, что ни один человек не должен прикасаться к ее или его интимным частям тела без разрешения.



Отрывок из социальной истории для мальчика с аутизмом об интимных частях тела.

Части тела

– Очень важно, чтобы ребенок с аутизмом узнал правильные и социально приемлемые названия для всех частей тела с самого раннего возраста. Это позволит ребенку говорить о том, что с ним или с ней происходит, и не будет риска, что слишком взрослый ребенок будет использовать неприемлемые слова для обозначения частей тела.

– Учите ребенка названиям частей тела с использованием иллюстраций и визуальных подсказок.

– Говоря о частях тела, придерживайтесь медицинских терминов и фактов. Однако, возможно, вы захотите поговорить с ребенком о сленге и ругательствах, которые ребенок может слышать от других людей.

– Высокофункциональным детям и подросткам с аутизмом может быть очень интересно узнавать о работе человеческого тела, описания функций тела могут их завораживать и развлекать.

– Детей с аутизмом могут привлекать научные модели, диаграммы и описания экспериментов.

– Когда вы информируете ребенка о частях тела, он должен понимать, какие конкретно части тела являются интимными и зачем они нужны.

– Важно убедиться, что ребенок понимает разницу между мальчиками и девочками.

Откуда берутся дети

Это базовая концепция того, что должны узнать все дети – как встречаются яйцеклетка и сперматозоид и появляется эмбрион, и как ребенок развивается в матке и появляется на свет. Учите этой концепции, опираясь на точные факты, используйте иллюстрации из книг и других источников. Все дети считают это интересной темой, и у них может быть много вопросов. Отвечайте честно, придерживаясь фактов. Существуют книги для детей любого возраста о том, откуда берутся дети. Поговорите с представителями школы ребенка о том, будут ли они преподавать эту тему, и как она будет преподноситься. Желательно сотрудничать со школой, чтобы дополнительно обсудить эту информацию дома.

Уверенность в себе и умение сказать «нет»

Жизненно важно научить ребенка с аутизмом отказываться и говорить «нет». Ребенок должен знать, что если кто-то ведет себя с ним непристойно, нужно сказать «нет», как можно скорее уйти от этого человека и обратиться за помощью. Низкая способность проявлять настойчивость и уверенность и отказываться от неприятных действий подвергает человека риску самых разных злоупотреблений, от издевательств в школе до сексуального насилия.

Когда вы учите ребенка, какие прикосновения к другим людям являются уместными, а какие нет, вы можете одновременно учить его или ее, что нужно делать, если кто-то находится слишком близко и прикасается к нему без разрешения:

– Сказать «нет».

– Отодвинуться и как можно скорее уйти.

– Рассказать кому-нибудь.

Этот урок нужно повторять по несколько раз. Готовые сценарии и социальные истории могут оказаться очень полезны. Существуют готовые социальные истории о плохих и хороших прикосновениях.

Самооценка

Очень важно, чтобы у подростка с аутизмом была высокая самооценка и позитивное представление о себе. Подростки с РАС часто страдают от одиночества, изоляции и низкой самооценки, они подвержены риску депрессии и травли со стороны сверстников. Низкая самооценка связана с повышенными физическими, эмоциональными и социальными рисками, а также риском сексуальной эксплуатации.

Вы можете поощрять самооценку подростка с помощью:

– Помощи и поощрения в соблюдении правил личной гигиены, опрятности и выбора подходящей одежды.

– Поощрения правильного питания, достаточного количества сна и физических упражнений.

– Поощрения интереса, хобби или занятий спортом, достижениями, в которых подросток сможет гордиться.

– Предоставления возможностей для развития и достижения мастерства в новых навыках.

– Поддержки в увеличении независимости при любой возможности.

– Поощрения общения с другими людьми.

– Напоминания о прошлых достижениях: делайте альбомы с грамотами, сертификатами и фотографиями, чтобы напоминать подростку о пройденном им пути и достигнутых успехах.



Отрывок из социальной истории для мальчика с аутизмом о соблюдении чужих личных границ.

Адекватное выражение чувств

Половое созревание и появление полового влечения могут вызывать замешательства и противоречивые чувства даже у самого обычного подростка, у подростков с аутизмом это замешательство бывает еще хуже. Очень важно, чтобы подростки с аутизмом учились выражать свои чувства социально приемлемым образом. Скорее всего, поначалу вам придется учить их и помогать:

- Понять, что именно они чувствуют.
- Выразить, что они чувствуют, и в каких ситуациях.
- Осознать, что можно сделать по этому поводу.

Существуют специальные визуальные пособия, например, эмоциональные термометры и эмоциональные вулканы, которые помогают определить свои чувства в данный момент.

– Очень важно, чтобы подросток с аутизмом научился правильно выражать влечение к другому человеку. Другими словами, знал, как сказать кому-то о своей симпатии, или что делать в случае полового возбуждения. Заблаговременное обучение по этим вопросам поможет предотвратить серьезные проблемы – непристойные прикосновения, преследование (ходжение за кем-то по пятам и постоянное наблюдение за другим человеком), публичную мастурбацию.

– Моделируйте уместное выражение чувств у себя дома, и помогайте подростку с аутизмом понимать, что вы чувствуете.

Злость и раздражение

– Во время полового созревания подросток может стать агрессивнее, чаще спорить, проявлять злость и сильную раздражительность (как и все подростки).

– Очень важно поговорить с подростком, как только он успокоится, и обсудить, что он испытывает.

– Не вступайте в ссору и не начинайте спорить с подростком в ответ, станет только хуже.

– Если подросток прибегает к реальной агрессии и насилию, очень важно позаботиться о его безопасности и безопасности окружающих. Уйдите в безопасное место до тех пор, пока агрессивное поведение не прекратится, не вступайте в ссору.

Появление менструаций у девочек

Менструации у девочек с аутизмом могут быть связаны с большими проблемами, особенно если у девочки есть интеллектуальная инвалидность, которая затрудняет понимание сложных вопросов. У девочек с аутизмом менструация наступает в то же время, что и у других девочек, независимо от ее интеллектуального и эмоционального развития.

Специальные социальные истории, учебные планы и образовательные видео могут помочь вам поговорить с дочерью на эту тему. Когда вы говорите с девочкой с аутизмом о менструации, помните о следующем:

- Материалы должны соответствовать как возрасту, так и стадии развития.

- Объясните девочке, что именно будет происходить, и что нужно делать в этом случае.
- Очень важно, чтобы девочка не ожидала сильной боли и не боялась того, что случится.
- Это будет происходить с ней каждый месяц, ведите вместе с ней календарь, отмечая в нем дни, или иначе напоминайте ей об этом визуально.
- Заранее покажите ей прокладки, потренируйтесь с ней в том, как вскрыть прокладку, как прикрепить ее к белью, и как ее выбросить.
- Ей может пригодиться визуальная схема по использованию прокладок.
- Объясните девочке, что она может всегда обратиться с вопросами и поговорить о менструации, но только со своей мамой или другой хорошо знакомой взрослой женщиной, и только наедине, без присутствия посторонних.
- Убедитесь, что у девочки всегда есть прокладки и чистая смена белья в ее школьном портфеле.
- Убедитесь, что учитель/сопровождающий/помощник учителя девочки знает, что у нее может быть менструация, и готов подсказать ей сменить прокладку или помочь ей в туалете в случае необходимости.
- Девочкам-подросткам с аутизмом не подходят гигиенические тампоны. Их слишком сложно правильно ввести, и они могут стать проблемой с точки зрения гигиены и безопасности.

В некоторых случаях врачи назначают девочкам с аутизмом и другими инвалидностями гормональные таблетки или инъекции для контрацепции, которые помогают сделать менструальный цикл более предсказуемым или избавиться от него полностью. Как правило, это крайняя мера, если девочка совсем не может справиться со своими менструациями, или испытывает стресс, тревожность или проблемное поведение в связи с ними. Этот вариант необходимо обсудить с врачом, обдумав все преимущества и возможные риски.

Личная гигиена

Ребенку с аутизмом нужно объяснять правила личной гигиены, и почему они становятся важнее во время полового созревания. Ребенок должен понимать, что:

- Его тело меняется, в том числе, больше потеет и сильнее пахнет.
- Очень важно тщательно мыться каждый день, каждый день использовать дезодорант и надевать чистую одежду.
- Нужно мыть волосы и лицо, хотя это может быть очень трудно из-за сенсорных проблем.
- Нужно чистить зубы как минимум два раза в день.
- Нужно учиться бриться.

Поддержка гигиенических привычек

- Пусть подросток выберет, какое мыло или гель для душа он хочет использовать. Гипоаллергенное мыло и дезодорант без запаха могут быть решением, если подросток не выносит запах ароматизаторов.
- Специальное полотенце и мочалка любимого цвета или с изображением любимых предметов могут помочь.
- В случае необходимости можно приобрести зубную пасту без вкуса.
- Для бритья безопаснее всего использовать электрическую бритву при наблюдении взрослого.

Учите, что некоторые дети с аутизмом становятся одержимы ростом волос и могут решить удалить все волосы на теле, в том числе на лобке.

- Используйте визуальное расписание или последовательность картинок для ванны, чтобы напоминать о последовательности задач по гигиене, либо табличку, где ребенок будет отмечать каждую выполненную задачу. Используйте систему поощрения, если это необходимо.

- Социальные истории или сценарии могут стать очень полезными обучающими инструментами во время полового созревания.