



Февраль 2022 г.

Выпуск 6

## Исследования

### Обучение родителей может уменьшить тревожность у



#### аутичных детей и подростков

*Это статья доктора Фионы Маккаффри и доктора Рэйчел Фергюсон из Центра аутизма Миддлтауна, Великобритания, об их исследовании эффективности обучения родителей для помощи аутичным детям с повышенной тревожностью.*

Повышенная тревожность негативно сказывается на жизни как минимум 40% аутичных людей. И это очень распространенная проблема среди аутичных детей и молодых людей. Одна из сложностей в решении этой проблемы состоит в том, что потребность в поддержке в связи с тревожностью намного перевешивает количество специалистов с необходимой подготовкой и другие ресурсы для подобной помощи.

Центр аутизма Миддлтауна провел исследование, чтобы определить эффективность обучения родителей методам поддержки в уменьшении тревожности аутичных детей и молодых людей. Кроме того, мы оценивали, как обучение навыкам управления тревожностью влияет на восприятие родителей о том, в какой степени они могут справиться с тревожностью своего ребенка.

Предыдущие исследования показали, что обучение родителей детей с аутизмом:

- Эффективно с точки зрения затрат;

- Повышает уверенность родителей и уменьшает их стресс;

- Эффективно для уменьшения проблемного поведения и тревожности аутичных людей.

#### Методы исследования

Центр аутизма Миддлтауна – это основная служба по предоставлению обучения родителям детей с аутизмом в Ирландии и Северной Ирландии. В партнерстве с Университетом Рединга Центр провел серии из пяти семинаров для родителей, которые были посвящены стратегиям уменьшения тревожности, основанным на научных доказательствах. Четыре семинара были разработаны доктором Фионой Нотт из Университета Рединга, Центр Миддлтауна разработал дополнительный семинар, посвященный сенсорным проблемам.

В программе участвовали родители детей школьного возраста (от 10 до 18 лет) с диагнозом «аутизм». Дети посещали общеобразовательные школы в разных городах Ирландии и Северной Ирландии. Родители посещали пять семинаров, выполняли еженедельные домашние задания и заполняли три опросника до и после участия в семинарах, также они участвовали в телефонном интервью по итогам программы.

Ниже приводится план семинаров и их содержание.

#### Занятие 1. Что такое тревожность

Тревожность вызывает физические, психологические, эмоциональные и поведенческие симптомы, например:

- тошноту, головную боль, повышенное потоотделение, мышечное напряжение, усталость;
- чувства страха, беспокойства, угрозы или раздражительности;

- катастрофичные ожидания или уверенность в невозможности справиться с предстоящим опытом;
- избегание, повышенную бдительность, повторяющиеся проверки;
- увеличение повторяющихся или навязчивых видов поведения.

Причину или причины тревожности может быть сложно определить. Британское общество по тревожным расстройствам рекомендует представить, что тревожность – это ведро с водой, которое наполняется от маленьких повседневных стрессов или от одного стрессового события, и оно может перелиться через край. Поэтому важно посвящать время изучению личных причин тревожности, а также определить стратегии, которые могут облегчить, уменьшить или предотвратить приступ тревожности.

В рамках занятия родители обсуждали трудности, с которыми сталкивались их дети из-за тревожности, например:

- избегание или отказ посещать школу;
- попытки диктовать жизнь членов своей семьи;
- опасное или самоповреждающее поведение.

Родителей просили делать записи любых случаев поведения, которое может, так или иначе, указывать на тревожность, например, агрессии, избегания, повышенного самостимулирующего поведения. Также их просили проанализировать, какие события предшествуют подобному поведению.

## **Занятие 2. Подходы**

Хотя причины тревожности могут быть очень индивидуальными, наиболее часто приступы тревожности аутичных детей вызваны незнакомыми или неожиданными событиями и ситуациями, изменениями в окружающей обстановке, социальными ситуациями, сенсорными проблемами или фобиями. Во время второго занятия использовались результаты опросников, заполненных перед началом обучения, чтобы помочь родителям сосредоточиться на том, что вызывает тревожность их ребенка. Обсуждались полезные стратегии, например:

- обучение ребенка тому, что такое эмоции, и как они проявляются;
- обучение и помощь ребенку в том, чтобы определять собственные эмоции и уровень своего

стресса/тревожности (с помощью визуальной поддержки);

- обучение ребенка тому, что такое тревожность, и как она проявляется на физическом уровне (например, его ладони потеют, сердце бьется сильнее, меняется дыхание).

## **Занятие 3. Сенсорные проблемы**

Сенсорные проблемы могут мешать человеку полноценно участвовать в повседневной жизни, выстраивать отношения, и это может повлиять на развитие функциональных жизненных навыков.

Родителям помогали определить сенсорные потребности своего ребенка и то, как определенные факторы окружающей среды могут влиять на его тревожность. Связь между сенсорными проблемами и тревожностью объяснить нетрудно – определенные сенсорные стимулы, с которыми контактирует аутичный ребенок могут вызывать такие же симптомы, как и тревожность, и это приводит к появлению замкнутого круга.

Во время этого занятия родителям рекомендовались подходящие по возрасту сенсорные стратегии, которые можно найти в бесплатном «сенсорном ресурсе» Центра по аутизму.

## **Занятие 4. Стратегии по управлению тревожностью**

Во время этого занятия родители познакомились с практическими стратегиями для уменьшения тревожности. Стратегии по уменьшению тревожности можно индивидуализировать в соответствии с уникальными потребностями каждого ребенка. Как правило, оптимальным вариантом является сочетание стратегий по профилактике тревожности и реагированию на нее. Примеры стратегий включают:

- удаление или уменьшение источника тревожности;
- «коробка для успокоения» / «сенсорная аптечка» / сенсорные перерывы;
- визуальная поддержка для облегчения коммуникации (социальные истории для подготовки ребенка к определенному событию, предоставление ребенку выбора, визуальные подсказки для уместных способов уменьшить тревожность);
- упражнения по прогрессивной мышечной релаксации и дыхательные упражнения для релаксации;

– обучение ребенка навыкам эмоциональной регуляции;

– использование метода «Пятибалльной шкалы».

Родителям также предлагались рекомендации о том, как адаптировать стратегии для индивидуальных потребностей ребенка на примере случаев в работе Центра. Описания стратегий также были доступны на веб-сайте Центра.

## **Занятие 5. Стратегии десенситизации**

Заключительное занятие включало элементы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и терапии десенситизации для уменьшения тревожности, которую вызывают конкретные «триггеры». Во время занятия обсуждалось, как негативные мысли могут повлиять на тревожность, и как люди ведут себя и реагируют в ситуациях, которые провоцируют тревожность.

Родителей поощряли обсуждать, что они могут сделать, чтобы поддержать ребенка.

На основе дневников, в которых они записывали, что провоцирует страх/тревожность у ребенка, они обсуждали, как можно позитивным образом справиться с такой ситуацией в будущем, например:

– Заранее и регулярно изучать и просматривать информацию о предстоящих событиях, местах и новой обстановке вместе с ребенком.

– Планировать и решать вместе с ребенком, как он может сообщить родителям, что он больше не справляется, и что делать после этого. Для этого можно использовать карточки-подсказки и смартфоны.

– Техники десенситизации означают постепенный, предсказуемый и добровольный контакт с триггером, вызывающим тревожность. Мы используем «лестницу страха» – каждый страх/триггер делится на маленькие шаги, начиная с самого легкого вида контакта до самого сложного.

– Поощрение ребенка и празднование любых успехов (даже самых маленьких).

Родителям также предоставляют информацию о дополнительных ресурсах и обучении по вопросам тревожности.

## **Результаты**

Восемь из десяти родителей, посетивших пять занятий, не получали никакого обучения по вопросам тревожности ранее. Всего 60% родителей сообщили об уменьшении уровня тревожности

ребенка, а 80% сообщили об увеличении адаптивного и социального поведения ребенка. Значительное уменьшение «проблемного поведения» было очевидно у 40% детей.

Результаты предполагают, что такая стратегия помогала детям распознавать свою тревожность и влиять на нее. Кроме того, все родители сообщили, что теперь они больше знают и лучше понимают, как применять различные стратегии по борьбе с тревожностью, и что они рекомендуют такое обучение другим родителям.

## **Ссылки:**

Beesdo, K., Knapp, S., Pine, D. (2009). Anxiety and anxiety disorders in Children and Adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32: 483–524

Carter, E., et al. (2013). Self-Determination amongst Transition Age Youth with Autism or Intellectual Disability: Parent Perspectives. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 38, pp. 129-138.

Crone, R.M., Mehta, S.S. (2016). Parent training on generalized use of behavior analytic strategies for decreasing the problem behavior of children with autism spectrum disorder: A data-based case study. *Education and Treatment of Children*, 39 (1), pp.64-94.

Green, S. A., Ben-Sasson, A. (2010). Anxiety disorders and sensory over-responsivity in children with autism spectrum disorders: is there a causal relationship? *Journal of autism and developmental disorders*, 40 (12), pp.1495-1504.

Koenig, K.P. and Rudney, S.G. (2010) Performance Challenges for Children and Adolescents with Difficulty Processing and Integrating Sensory Information: A Systematic Review. *The American Journal of Occupational Therapy*, 64 (3), pp. 430-442.

Matson, J.L., Mahan, S. and LoVullo, S.V. (2009). Parent training: A review of methods for children with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 30 (5), pp.961-968.

Montes, G., Halterman JS. (2007). Psychological functioning and coping among mothers of children with autism: a population-based study. *Pediatrics*, 119, p.1040-1046.

National Autistic Society (2010). *You Need to Know* Marstan Press Bexley Heath. [Accessed November 2015.]

Postorino, V., et al. (2017). Anxiety disorders and obsessive-compulsive disorder in individuals with autism spectrum disorder. *Current psychiatry reports*, 19 (12), 92.

### Как помочь детям с аутизмом понимать свою тревожность

Учительница аутичных детей о нескольких методиках, помогающих ребенку определить тревожность и



получить помощь  
Вы знаете, что почти 40% людей в спектре аутизма страдают от какой-то

формы повышенной тревожности? Для населения в целом этот уровень составляет от 2,2% до 20% в зависимости от типа оценки и возраста. Мы уже очень давно знаем, что люди с аутизмом с большой вероятностью имеют депрессию и тревожные расстройства.

Кроме того, если вы работаете с детьми с эмоционально-поведенческими нарушениями, тревожность очень часто принимает неожиданные формы. Мы с большой вероятностью заподозрим тревожность, если в ответ на свои страхи ребенок замыкается в себе и избегает контакта. Но если дети становятся агрессивными или грубыми, чтобы справиться с тревожностью, мы можем и не подозревать, в чем причина. Однако у многих таких детей есть какая-то форма тревожного расстройства.

#### Как может выглядеть тревожность

Иногда тревожность имеет конкретную причину, например, страх громких звуков. В других случаях ребенок не может определить или назвать конкретную причину своего страха, он просто его ощущает.

Во многих случаях такие чувства могут выглядеть как «истерика» и поведенческие проблемы. Задачи, с которыми обычно ребенок без труда справляется, внезапно вызывают крики, слезы или агрессию из-за высокого уровня тревожности.

#### Может ли тревожность вызывать проблемное поведение?

Тревожность может вызывать проблемное поведение в некоторых ситуациях. Например, если у ребенка есть обсессивно-компульсивное расстройство, и вы помешали ему выполнить навязчивый ритуал, это может привести к поведенческой вспышке.

Гораздо чаще тревожность скорее повышает вероятность, что ситуация приведет к поведенческим проблемам. Она не является непосредственной причиной поведения, она просто повышает вероятность, что то или иное событие спровоцирует проблемное поведение. Очень часто это объясняет, почему некоторые дети прекрасно себя справляются с ситуацией в один день, но не в другой – их тревожность была повышенной.

Нашим ученикам может быть чрезвычайно сложно справиться с тревожностью. Представьте стакан воды. Если вода доходит до самого края, она может перелиться. Это тот момент, когда начинаются поведенческие проблемы. Первый шаг для того, чтобы стакан не переполнился – это научить ребенка определять мысли и чувства, связанные с тревожностью. Эта статья посвящена тому, как помочь ребенку это сделать.

#### Как тревожность влияет на поведение?

Важно помнить, что тревожность растет с течением времени, и различные мелочи могут усиливать ее до тех пор, пока с ней уже невозможно справиться.

Думайте о тревожности как о стакане воды. Возможно, сначала стакан наполовину полон. По мере различных событий (учебные требования, социальные требования, сенсорные стимулы в окружающей среде), вода (тревожность) добавляется. Когда воды станет слишком много, то вода переливается через край. В этот момент происходит истерика в ответ на «последнюю каплю», которая кажется сущим пустяком. Например, представьте, что у вас был очень тяжелый день на работе, и дома вы заплакали из-за разбитой тарелки.

Если стакан воды изначально почти полон (то есть, тревожность постоянно повышена)... вода перельется через край гораздо быстрее. Бывают дни, когда стакан изначально почти полон, и серьезное поведение начинается из-за незначительных событий.

#### Определение тревожности в текущий момент

Одна из главных проблем в управлении тревожностью – это определение того, что тревожность является проблемой. Ребенку сложно распознать, что он чувствует. Если к этому добавляются коммуникативные проблемы в связи с аутизмом, то ему также сложно сообщить другим о том, что он испытывает тревожность. А если добавить к этому стресс от ситуаций, которые увеличивают тревожность, то определение собственной тревожности становится еще сложнее.

#### Методы, помогающие ребенку определить собственную тревожность

Если вы хотите уменьшить тревожность ребенка и предотвратить проблемное поведение, то первая стратегия – помочь ребенку понять собственные чувства. Есть несколько стратегий, которые могут помочь детям понять, что они испытывают тревожность, для этого первого шага.

#### 1. Метод «Невероятная пятибалльная шкала»

Один из лучших инструментов, которые я только знаю, и который помогает детям определить свой стресс и эмоции и сообщить о них – это «Невероятная пятибалльная шкала». Эта шкала была разработана Кари Данн Барон. Ее смысл в том, что человек оценивает

свою тревожность (злость, стресс, громкость голоса и так далее) как число от 1 до 5. В случае тревожности 1 – это полное спокойствие, а 5 – это потеря контроля над собой.

Некоторые особенности этого метода делают его особенно полезным для работы с тревожностью:

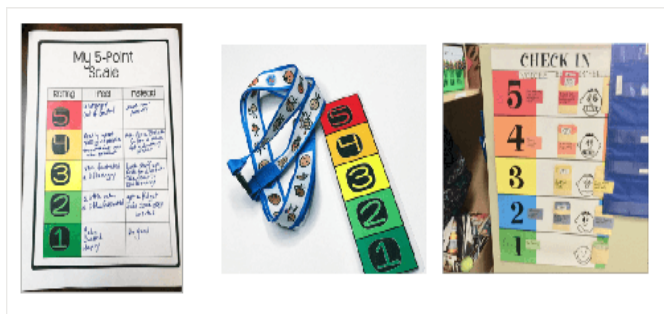
– Оценить свое самочувствие с помощью шкалы очень просто, гораздо проще, чем описывать состояние с помощью различных слов. Проще сказать «Я чувствую себя на 4», чем объяснять свою тревожность.

– Вы можете связывать числа со стратегиями для уменьшения тревожности. Например, «если я чувствую себя на 3, я могу сделать 3 глубоких вдоха и выдоха».

– Вы можете использовать шкалу, чтобы понять, помогают ли те или иные техники уменьшить тревожность ребенка.

– «Невероятная 5-балльная шкала» очень хорошо подходит детям с аутизмом и другими нарушениями развития, потому что она является визуальным и наглядным инструментом. Этим детям чаще проще сообщить о своих чувствах, указывая на цифру на шкале, а не словами.

Внешний вид шкалы зависит от особенностей ребенка и ваших целей. Ниже на рисунке слева находится «классическая» шкала, где около каждой цифры ребенок написал, что он чувствует на этой отметке и (в колонке справа), что он может делать, когда чувствует себя таким образом. Помимо большой шкалы вы можете



сделать маленькую шкалу из 5 цифр (вариант шкалы в центре), которую ребенок всегда может носить с собой и использовать, чтобы сообщить вам о своем состоянии. Вы даже можете сделать большую шкалу для всего класса (на рисунке справа), чтобы ученики ежедневно отмечали на ней свое самочувствие.

Ребенок работает над шкалой вместе со взрослым и учится определять свою тревожность и связывать ее с числом на шкале. Это визуальный инструмент, на

котором вы можете написать чувства и физические ощущения, связанные с разной степенью тревожности, и стратегии для уменьшения тревожности, чтобы ребенку было проще их не забыть.

## 2. Отражающее слушание

Интерпретируйте стрессовое поведение для ребенка, когда вы наблюдаете признаки роста тревожности. Например: «Вокруг слишком много людей, и ты чувствуешь напряжение». Если вы уже начали пользоваться пятибалльной шкалой, вы можете сказать: «Я вижу, что ты поднял плечи к ушам, похоже, ты чувствуешь себя на 3». Это поможет ребенку лучше осознавать свои чувства.

## 3. Параллельная речь в естественных ситуациях

Вы можете привлекать внимание ребенка к выражениям лица и языку тела (у себя и других людей). Например: «Томми споткнулся и упал, ему больно. Он плачет. Иногда люди плачут, когда им больно или страшно». Или, для ребенка более старшего возраста: «Мне кажется, Джим очень нервничает из-за того, что нужно выступить перед всем классом. Видишь, он начал потеть и не может стоять на месте спокойно!». Вы также можете спрашивать ровесников ребенка о том, что они чувствуют, чтобы они смогли стать моделями для него.

## 4. Моделируйте чувства и эмоции

Наконец, вы можете подчеркивать, что вы сами чувствуете, преувеличивая свое выражение лица и проговаривая свои эмоции и тревожность. Когда-то я работала с учеником, который начинал паниковать и доходил до истерики, если совершал ошибку. Он стирал бумагу ластиком до дырок, чтобы избавиться от ошибки. Если ошибок было много или бумага рвалась, он начинал разбрасывать вещи.

Для этого ребенка мы моделировали, как мы сами совершаем ошибки. Например, «Ой! Я ошиблась! Я забыла взять свой обед! Я так расстроена!» или «О нет, я неправильно написала слово на бумаге! Постараюсь сохранять спокойствие и попробую снова». Роль модели также могут исполнять ровесники, помогая ребенку лучше понимать, когда он сам испытывает стресс.

Разумеется, определение собственной тревожности – это только первый шаг. В дальнейшем мы поговорим о том, какие стратегии могут уменьшить тревожность.

**Источник:** [Autism Classroom News](#)

**Автор:** Кристин Рив / Christine Reeve

Если у Вас есть вопросы или необходима консультация по проблеме обучения и воспитания детей с РАС мы ждем Ваших писем на почту [au.7@inbox.ru](mailto:au.7@inbox.ru). Очень ждем обратной связи, для нас это возможность помочь Вам, а также поделиться своим опытом работы.