

## «Стереотипии у детей с аутизмом»

Почему при аутизме дети прибегают к стереотипному поведению (стиммингу) для самоуспокоения, и как помочь им избегать вредных стереотипий



У каждого из нас есть двигательные стереотипии. Когда я говорю с подругой, я накручиваю волосы на палец. Может быть, вы начинаете грызть ногти, если нервничаете или скучаете. Может быть, у вас есть привычка стучать пальцами или ручкой по столу, когда вы задумываетесь. У меня был знакомый, который любил жевать палочки корицы, и я знаю человека, который совершает необычные движения глазами.

Есть люди, которых я узнаю издалека по характерным для них движениям. Мы все знаем людей с раздражающими стереотипиями, например, привычкой хрустеть костяшками пальцев каждые 5 минут, часто повторять одну и ту же фразу, или такими социально неприемлемыми стереотипиями как ковыряние в носу или кусание руки.

### Что такое стереотипия

Стереотипия — это любое бесцельное повторяющееся движение, звуки или слова. При аутизме они присутствуют в подавляющем большинстве случаев. Невролог моего сына называет их «аутистическая стереопатия». Также их называют «самостимуляция» или, на разговорном языке, «стимминг».

Пятая редакция Диагностического и статистического руководства по психическим заболеваниям включает стереотипии как один из диагностических критериев для расстройства аутистического спектра: «Стереотипные или повторяющиеся моторные движения, использование предметов или речь». Также в руководстве говорится, что

диагностическими критериями считаются: «Симптомы, которые вызывают клинически значимые трудности в социальной сфере, трудовой занятости и других важных областях функционирования в данный момент».

В этом и есть разница между аутистическими стереотипиями и обычными стереотипиями. Это симптом аутизма только в тех случаях, когда стереотипии мешают выполнению повседневных задач и обучению.

## Неверный вопрос

«Как прекратить стереотипии?» Обычно это первый вопрос, который задают родители, когда маленький ребенок открывает для себя стимминг. И это неверный вопрос.

Во-первых, у всех людей есть самостимулирующее поведение, так что полностью прекратить его в принципе невозможно. Во-вторых, даже если вы избавитесь от одной стереотипии, ей на смену придет другая — и есть риск, что следующая стереотипия будет гораздо более проблемной.

И самое важное — ваши попытки прекратить стереотипии могут вызвать у ребенка желание избегать вас и общения с вами, в результате, вы потеряете возможности для социального взаимодействия.

## Верный вопрос

«Почему мой ребенок прибегает к этому поведению?» Всегда лучше начинать с поиска причины и понимания мотивации поведения. Вот несколько возможных причин и гипотез, объясняющих стереотипии:

**Чрезмерная стимуляция:** Стереотипии помогают блокировать лишнюю сенсорную информацию из окружающего мира и избежать перегрузки.

**Недостаточная стимуляция:** Стереотипии могут предоставлять дополнительную сенсорную стимуляцию, когда это необходимо.

**Уменьшение боли:** Повторяющиеся удары головой или по телу могут уменьшить общее чувство боли. Существует гипотеза, что стереотипии освобождают бета-эндорфины, которые действуют как анестезия или вызывают удовольствие.

**Управление эмоциями:** Как отрицательные, так и положительные эмоции могут вызвать «всплеск» стереотипий. Мы все видели такие реакции на радость или восторг как прыжки или тряска кистями рук. Недовольство или злость могут усилить стереотипии до такой степени, что они могут стать опасными.

**Саморегуляция:** Некоторые стереотипии являются способом утешить себя или успокоиться. Так многие младенцы сосут пальцы, чтобы расслабиться.

Не так давно я читала в блоге одной мамы, что она не понимала, почему ее сын прикрывает уши руками во сне. Он начал закрывать уши, когда вокруг было слишком шумно, и это его успокаивало. Так что он начал закрывать уши каждый раз, когда ему нужно было успокоиться, в том числе, когда он засыпал.

## Когда необходимо уменьшить стереотипии

Стереотипия может мешать обучению, общению и негативно влиять на социальные ситуации. Некоторые типы стереотипий причиняют физический вред и могут вызвать воспаления или потребовать хирургических операций.

Стереотипии могут быть результатом какой-то медицинской проблемы, например, мигреней у человека с инвалидностью, который не может рассказать о своей боли.

## Как уменьшить стереотипии

Вот несколько идей о том, как можно уменьшить время, посвященное стереотипиям, и одновременно развивать навыки общения:

— **Медицинское обследование**, чтобы исключить физические причины стереотипий, например, ушные инфекции, хронические боли, мигрени, отслоение сетчатки.

— **Улучшение сенсорной и эмоциональной обстановки**, чтобы ребенку было комфортнее и потребность в самоутешении уменьшилась.

— **Спорт, физические упражнения и другие интенсивные физические нагрузки** уменьшают стереотипии. Возможно, это связано с тем, что при физических нагрузках освобождаются бета-эндорфины, как и в результате стереотипий.

— **Продолжайте общение, даже если возникли стереотипии.** Джеймс МакДональд предполагает, что люди с аутизмом воспринимают окружающий мир скорее через ощущения и действия, а нейротипики скорее через мысли и язык. Если понять это различие, то стереотипии становятся более осмысленными. МакДональд рекомендует выполнение различных занятий по очереди, при этом не надо пытаться остановить стереотипии ребенка, достаточно просто вовлечь его в занятие. Постепенно совместное занятие станет для ребенка более привычным и привлекательным, и это естественным образом уменьшит стереотипию.

— **Создание положительной ассоциации между стереотипией и социальным взаимодействием.** Один из способов использовать стереотипию для процесса обучения — это разрешать стереотипии как поощрение или награду после короткого периода совместной игры или работы. Джулия Мур считает, что если выделять запланированное время на стимулинг после общения, то это позволит ребенку быть собой, мотивирует его чаще общаться, и при этом общее время, которое он проводит за стереотипиями, уменьшится.

— **Присоединитесь к стереотипии!** В некоторых подходах взрослым предлагается присоединиться к самостимулирующему поведению, чтобы инициировать общение. Например, если ребенок вращает тарелки, начните тоже вращать тарелки. Если ребенок раскачивается, начните тоже раскачиваться рядом с ним. Мой сын «стимился», поднимая руку и разговаривая с ней, как будто смотрелся в зеркало. Он был в восторге, когда я начинала делать это вместе с ним!

Затем вы можете добавлять к вашему взаимодействию что-то новое, например, жесты, с помощью которых ребенок сможет попросить то, чего он хочет. Основной принцип в том, чтобы предложить ребенку опыт, который вызовет похожие на стереотипию ощущения, но который является более функциональным и будет способствовать большей саморегуляции.

Другими словами, чтобы уменьшить стереотипии, предложите замену, которая будет более привлекательной!