

## **Как рассказать о расстройстве аутистического спектра родителям, родственникам и друзьям.**

Часто бывает сложно рассказать родственникам о том, что у вашего ребенка аутизм, особенно когда вы еще не отошли от эмоционального напряжения после постановки диагноза. Трудно предугадать их реакцию. Иногда родственники отказываются общаться с ребенком. эмоционально реагируют, пугаются. Но нормально ожидать, что другие будут испытывать то же, что и вы: растерянность, смущение, гнев, печаль, беспомощность – пройдут через те же пять стадий принятия.

Кому рассказывать о диагнозе – решать вам, но доступная информация, как правило, упрощает общение и позволяет надеяться на взаимную поддержку. До официальной постановки диагноза родители обычно беспокоятся о том, что думают близкие, когда их ребенок ведет себя «не так». После прояснения ситуации окружающие часто перестают обвинять в этом родителей и начинают восхищаться их стойкостью.

В любом случае стоит честно рассказать, чего ждать от диагноза, и возможно, дать небольшое описание характеристик расстройства с указанием специфики вашего ребенка, выделить его сильные и слабые стороны, рассказать о любимых продуктах, темах, играх.

Как правило, настоящие друзья и ближайшие родственники не уходят после фазы неопределенности. Напротив: ваши близкие становятся еще ближе, внимательно следят за развитием ребенка. Старые друзья, бабушки и дедушки, родственники – важный ресурс для ребенка и всей семьи: с ними можно оставить ребенка, у них можно попросить приготовить еду, если у вас нет на это времени, отправить за покупками. Привлекайте их к общению с ребенком, рассказывайте о своих трудностях и т.д. Это поможет им понять, что происходит в вашей семье, и то, чем они могут помочь.

В частности, бабушкам, дедушкам, дядям и тетям стоит рассказать об особенностях аутизма и о поведении ребенка, которое стоит поощрять. Например, если ребенок сердится и грустит, то это не потому, что он не уважает окружающих или потерял к ним интерес. Скорее всего, в данный момент ему просто сложно справиться с эмоциональным напряжением от общения. Следует особо отметить, что постановка диагноза – позитивный момент, ведь теперь есть возможность найти наиболее подходящую стратегию помощи ребенку.

При необходимости обращайтесь за помощью к бабушкам и дедушкам, составьте расписание регулярных встреч с внуком. Как правило, дети с аутизмом высоко ценят регулярность и предсказуемость. Бабушке и дедушке следует объяснить, что если они хотят лучше понять проблему и прояснить некоторые аспекты, то могут обратиться в центр, в котором был поставлен диагноз или проходит лечение ребенок.

Не бойтесь рассказать друзьям о своих страхах и радостях, показать чувства и эмоции. Настоящие друзья поймут и будут поддерживать вас.

Что касается посторонних, следует подчеркнуть, что рассказывать всем о диагнозе необязательно, вы имеете право поделиться этим только с действительно близкими людьми, которые могут понять и поддержать.