

Набор инструментов от Autism Speaks для поддержки семьи

# Путеводитель по аутизму для бабушек и дедушек

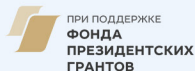


ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



КАЖДЫЙ  
ОСОБЕННЫЙ



Металлоинвест



Autism Speaks не предоставляет медицинские, юридические консультации или услуги. Организация дает общую информацию об аутизме. Информация в этой брошюре не является рекомендацией, направлением или одобрением какого-либо ресурса, терапевтического метода или поставщика услуг, и не заменит консультацию у специалистов из медицинской сферы, юридической или образования. Autism Speaks не проводит проверку и не несет ответственности за любую информацию или услуги, предоставляемые третьими сторонами. Вам следует использовать свое независимое суждение и запрашивать ссылки во время принятия решения в отношении любого ресурса, ассоциированного с предоставлением услуг, имеющих отношение к аутизму

## Введение

Если вашему внуку поставили диагноз аутизм, вы обратились по адресу. Диагноз возможно, стал для вас неожиданностью или был чем-то, о чем вы подозревали какое-то время. Как бы то ни было, слова «у вашего ребенка аутизм» изменили жизнь вашей семьи, и она больше не та, какой вы её знали. Вы, вероятно, беспокоитесь о будущем своего внука и о благополучии своего ребенка как его или ее родителя в дополнение к другим внукам, которые у вас могут быть. Скорее всего, в это, иногда трудное время, в вашей голове возникает множество вопросов. Это руководство поможет вам лучше понять суть аутизма и вооружит вас советами, инструментами и историями из реальной жизни, которые помогут вам в поддержке вашей семьи сразу после постановки диагноза и в дальнейшем. Это поможет вам сформировать позитивные отношения с внуком и подбодрит вашего ребенка, чтобы вырастить ребенка с аутизмом.

Если вам нужна дополнительная информация, то **Autism Speaks Autism Response Team** находится здесь, чтобы помочь вам найти ресурсы для удовлетворения ваших уникальных потребностей. С ними можно связаться по адресу **FamilyServices@AutismSpeaks.org**

Вы также можете найти множество других наборов инструментов и ресурсов на сайте [AutismSpeaks.org](https://www.autismspeaks.org).

## Об аутизме

Аутизм, или расстройства аутистического спектра, относится к ряду состояний, характеризующихся проблемами с социальными навыками, повторяющимся поведением, речью и невербальным общением, а также уникальными сильными сторонами и особенностями. Теперь мы знаем, что существует не один тип аутизма, а множество типов, вызванных различными комбинациями генетических и средовых влияний. Термин «спектр» отражает широкий диапазон проблем и сильных сторон, которыми обладает каждый человек с аутизмом.

### Некоторые факты об аутизме

- Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) оценивают распространенность аутизма как 1 из 59 детей в США. Показатель среди мальчиков — 1 из 37, среди девочек — 1 из 151.
- По оценкам, каждый год 50 000 подростков с аутизмом становятся взрослыми и лишаются школьных услуг по вмешательству при аутизме.
- Около трети людей с аутизмом остаются невербальными.
- Около трети людей с аутизмом имеют умственную отсталость.
- Почти половина детей с аутизмом теряется или сбегает из дома, школы, детского сада, занятий в секциях и так далее.
- Для большинства аутизм — это пожизненное заболевание.

*Примечание: В 2013 году Американская психиатрическая ассоциация объединила четыре ранее разных диагноза в один зонтичный диагноз «расстройства аутистического спектра» (РАС). К ним относятся аутистическое расстройство, детское дезинтегративное расстройство, всеобъемлющее расстройство развития — не определенное иным образом (PDD-NOS) — и синдром Аспергера.*

# Как выглядит аутизм?

Аутизм влияет на то, как человек воспринимает мир. Расстройства аутистического спектра характеризуются трудностями в социальном взаимодействии, проблемами в общении и склонностью к повторяющемуся поведению. Однако симптомы и их серьезность сильно различаются по этим трем основным областям. Взятые вместе, они могут стать причиной относительно легких проблем для кого-то, кто в меньшей степени страдает аутизмом. Для других симптомы могут быть более серьезными, например, когда повторяющееся поведение и отсутствие разговорной речи мешают повседневной жизни.

*«Если вы встретили одного человека с аутизмом — вы встретили одного человека с аутизмом»*

*Стивен Шор, Ed.D.*

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ АУТИЗМА

### У младенцев и детей ясельного возраста:

- К 6 месяцам никаких улыбок или других теплых радостных выражений в адрес людей.
- К 6 месяцам ограничен или отсутствует зрительный контакт.
- К 9 месяцам ребенок не имитирует звуки, не улыбается, не использует какие-либо виды невербального общения.
- К 12 месяцам отсутствует лепет.
- К 12 месяцам он не использует жесты для коммуникации: указательный жест, не тянется к желаемому, не машет и так далее.
- К 12 месяцам не отзывается на имя.
- К 16 месяцам нет слов.
- К 24 месяцам нет фраз из двух слов.
- Может происходить потеря ранее приобретенных речевых навыков, лепета или социальных навыков.

### В любом возрасте:

- Избегает зрительного контакта и предпочитает быть один.
- Испытывает трудности с пониманием чужих эмоций.
- Остается невербальным или отстает в языковом развитии.
- Повторяет слова или фразы снова и снова (эхолалия).
- Расстраивается из-за незначительных изменений повседневной рутины или в окружении.
- Имеет крайне ограниченные интересы.
- Выполняет повторяющееся поведение: махи руками, раскачивание или вращение.
- Имеет необычные и часто интенсивные реакции на звук, запахи, вкусы, текстуры, свет и/или цвета.

# Что вызывает аутизм?

Один из наиболее частых вопросов, которые задают после диагностики аутизма, — что вызвало расстройство развития. Мы знаем, что у аутизма нет единственной причины. Исследования показывают, что аутизм возникает в результате сочетания генетических и негенетических или средовых влияний. Эти влияния увеличивают риск развития аутизма у ребенка. Однако важно помнить, что повышенный риск — это не то же, что причина. Например, некоторые изменения генов, связанные с аутизмом, также могут быть обнаружены у людей, не страдающих РАС. Точно так же не у всех, кто подвергается воздействию фактора риска аутизма из окружающей среды, разовьется РАС. Фактически, у большинства ничего не будет.

Большинство генетических и негенетических влияний, которые приводят к возникновению аутизма, вероятно, влияют на важные аспекты раннего развития мозга. Некоторые из них, возможно, влияют на то, как нервные клетки мозга или нейроны взаимодействуют друг с другом. Другие — влияют на то, как целые области мозга общаются друг с другом. Ученые продолжают исследования, чтобы изучить эти различия с целью разработки лечения и поддержки, которые могут улучшить качество жизни людей с аутизмом.

# Реакция на диагноз

Большинство бабушек и дедушек шокированы, когда узнают, что их внуку поставили диагноз «аутизм». Вы можете испытать полный спектр эмоций, включая печаль, вину, смущение и гнев. Вы можете обнаружить, что переживаете период траура, очень похожий на родительский.

Каждый человек очень индивидуально реагирует на известие о диагнозе. Вы можете беспокоиться о своем сыне или дочери и его или ее супруге, беспокоиться о том, как они справляются, и не быть уверенными, как лучше всего помочь. У вас, вероятно, много вопросов, и на поиск ответов может уйти некоторое время. Это руководство поможет вам адаптироваться к диагнозу и преуспеть в качестве бабушки или дедушки ребенка с аутизмом.

## Общие реакции включают:

- **Отрицание:** «Это не может происходить с моей семьей»
- **Страх:** «Что будет с моим внуком, когда я больше не смогу помочь?»
- **Гнев:** «Это всё со стороны семьи супруга моей дочери».
- **Вина:** «Я что-то сделала, чтобы это вызвать? Следовало ли мне больше помогать дочери во время беременности?»
- **Путаница:** «Я потрясена всей этой новой информацией».
- **Бессилие:** «Я бы хотела изменить то, что происходит с моей семьей».
- **Разочарование:** «Смогу ли я иметь отношение со своим внуком?»

# Ваша роль как бабушки или дедушки

Если вашему внуку недавно поставили диагноз «аутизм», вы, вероятно, чувствуете себя подавленным. Может потребоваться некоторое время, чтобы понять свою роль бабушки или дедушки в жизни ребёнка с аутизмом. Вероятно, у вас остались те же приоритеты, что и до постановки диагноза. В 2009 году Interactive Autism Network (IAN) провела опрос среди 2600 бабушек и дедушек детей с аутизмом, чтобы узнать, как наличие внуков с аутизмом изменило их жизнь и как они поддерживают эмоциональные и экономические потребности своих взрослых детей и внуков. Основные моменты, которые были получены от бабушек и дедушек в этом опросе, включают:

- Около 30% бабушек и дедушек первыми заметили, что у их внуков есть проблемы с развитием.
- Почти 90% считали, что совместное столновение с ситуацией их внуков сблизило их и их взрослого ребенка.

- 72% бабушек и дедушек заявили, что они играют какую-то роль в принятии решений о лечении своего внука.
- Более 7% заявили, что фактически объединили домашнее хозяйство с семьей своего внука, чтобы помочь им справиться со всем, что связано с воспитанием ребенка с аутизмом, в то время как 14% стали жить ближе (но не в том же самом доме) по той же причине.
- Более 34% заявили, что присматривают за своими внуками не реже одного раза в неделю, и около одного из пяти бабушек и дедушек указали, что они обеспечивают регулярный транспорт для ребенка.
- Четверть бабушек и дедушек сообщили, что тратят до 99 долларов в месяц на нужды своих внуков, связанные с аутизмом, при этом некоторые вносят более 500 или 1000 долларов в месяц.

# Поддержка вашего внука с аутизмом

После того, как вашему внуку поставят диагноз аутизм, вы можете не знать, как помочь. Вполне вероятно, что поддержка вашего внука с аутизмом может отличаться от поддержки ваших других внуков. Ваши отношения могут быть другими, но они будут такими же особенными и полезными. Многие бабушки и дедушки испытывают похожие реакции. Например, обнаруживают, что бывает сложно построить отношения с ребенком с аутизмом, поскольку сама природа расстройства усложняет их социальные взаимодействия. Кроме того, поведение ребенка может быть неприятным. Некоторое социально неприемлемое поведение может вызвать смущение на публике. Наберитесь терпения и попросите помощи у родителей. Начните проводить короткие периоды времени, участвуя в структурированной деятельности, которая нравится вашему внуку. Добейтесь успеха и двигайтесь дальше. Со временем ваши добрые намерения будут вознаграждены.

Станьте частью жизни своего внука. Если возможно, регулярно выделяйте для внука особое время. Дети с аутизмом хорошо справляются с предсказуемым и последовательным расписанием. Постарайтесь найти действия, которые вы можете выполнять вместе, которые структурированы, и выполняйте их регулярно. Спросите родителей о любимых занятиях вашего внука, о том, что ему нравится и что не расстраивает его.

Многие бабушки и дедушки рекомендуют общаться с другими бабушками и дедушками, у которых в жизни есть дети с аутизмом. Спросите своих детей, знают ли они о других семьях с бабушкой и дедушкой, которые живут рядом. Присоединяйтесь к местным отделениям организаций аутизма или участвуйте в вашей местной Autism Speaks Walk. Вы также можете связаться с больницами, педиатрами и другими

поставщиками услуг по лечению аутизма, чтобы узнать, знают ли они о других бабушках и дедушках, которые могут быть заинтересованы в разговоре с вами или создании группы поддержки. Ищите в интернет-справочнике ресурсов Autism Speaks такие активности в вашем регионе.

# Поддержка для вашего ребенка

Серьезной проблемой для бабушек и дедушек является благополучие их взрослых детей, воспитывающих ребенка с аутизмом. Поскольку детский диагноз «аутизм» может привести к эмоциональному, финансовому и семейному стрессу, бабушки и дедушки часто играют значительную роль в помощи своим семьям.

## Вот несколько идей, как вы можете помочь:

1. Спросите, можете ли вы присматривать за своим внуком в течение нескольких часов или на ночь, чтобы ваш ребенок мог отдохнуть или провести время наедине со своим супругом или супругой.
2. Если вы живете на расстоянии или вам неудобно присматривать за внуком, вы можете захотеть предложить заплатить за временные услуги, если это возможно.
3. Образовывайте себя и своих родственников с помощью информации об аутизме. Посещайте семинары, читайте книги, звоните или отправляйте электронные письма своей семье, чтобы постоянно получать обновления с информацией об успехах вашего внука.
4. Начните принимать активное участие в лечении вашего внука и развитии. Если вы живете поблизости, предложите сопровождать внука на сеансы терапии для наблюдения за этими сеансами и изучите эффективные методы взаимодействия с внуком.



5. Помните, что бабушки и дедушки находятся в уникальном положении, позволяющем бороться с социальными предрассудками, связанными с аутизмом. Раскрытие информации о том, что у вас есть член семьи, страдающий аутизмом, может побудить других задавать вопросы, чтобы они стали лучше информированы и знали о расстройстве
6. Если вы заинтересованы в общественной защите, встретитесь, поговорите и напишите законодателям, государственным чиновникам, учителям и администраторам государственных школ, менеджерам страховых компаний и другим специалистам, связанным с образованием, жилищным строительством и общественным транспортом. Все прислушивается к пожилым людям, так что воспользуйтесь этим



## Вот несколько способов эмоционально поддержать своих взрослых детей:

1. Держите дверь открытой для искреннего общения, рассказывая о своей печали, страхах и радости. Будьте открыты и честны в том, как вы относитесь к общению с внуком. Отношения с ребенком с аутизмом могут истощать и вызывать стресс. Это нормально признать, что временами вы чувствуете разочарование или измученность.
2. Будьте открыты и прислушивайтесь к их эмоциям и честно поделитесь своими опасениями. Старайтесь избегать осуждения, если только вы не уверены, что вашему внуку может угрожать какой-то выбор, сделанный его родителями. Быть терпеливым в такое время очень сложно, но результаты будут лучше в конечном итоге, если вы не навязываете им свою точку зрения.
3. Уважайте решения, которые они принимают в отношении своего ребенка с аутизмом. Они оценят вашу поддержку. Если у вас есть конкретные вопросы, попросите разъяснений или дополнительной информации.
4. Разделите с семьей чувство надежды. В настоящее время ведутся многообещающие исследования с множеством возможностей для будущего.
5. Ободряющие записки или просто возможность быть выслушанными могут быть действительно полезными для вашего ребенка.

## Забота о себе

Как бабушка или дедушка вы играете важную роль в жизни вашего внука с аутизмом и его или ее семьи, но также важно заботиться о себе, чтобы у вас был ресурс для заботы о своей семье. Нелегко найти баланс между временем и энергией, потраченными на вашего внука, и вашими личными потребностями. Требуется время, чтобы достичь баланса. Как и в случае любого крупного жизненного события, нет правильного способа реагирования. Однако есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы позаботиться о себе.

## Вот несколько идей, как вы можете помочь:

1. Найдите время для себя и наслаждайтесь личной жизнью. Оставайтесь сильными и здоровыми. Выполняйте физические упражнения, необходимые для хорошего здоровья.
2. Присоединяйтесь к группе поддержки бабушек и дедушек. Разговор с другими людьми, которые переживают то же самое, может помочь вам почувствовать, что вы не одиноки.
3. Не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью. Вам может быть полезно поговорить с социальным работником, консультантом или членом духовенства, которые объективны и готовы поддержать вас.
4. Сделайте что-нибудь, чтобы зарядиться энергией и дать себе передышку! Восстановите прошлые увлечения или попробуйте новые.





## Пять советов для бабушек и дедушек ребенка с аутизмом

Это сообщение Джейн Спрингер, сертифицированного тренера по вопросам жизни и стиля, в котором основное внимание уделяется тому, чтобы дать людям возможность выходить за пределы жизненных проблем и жить на своих собственных условиях. Используя свой собственный опыт, она направляет людей к улучшению их здоровья, счастья и уверенности в себе. Она наслаждается своими ролями жены, мамы, мачехи и бабушки. Узнайте больше на [www.JaneSpringer.com](http://www.JaneSpringer.com).

### 1. ОЖИДАЙТЕ НЕОЖИДАННОГО.

С ребенком с аутизмом никогда не знаешь, когда что-то приведет его к серьезному кризису. Это может случиться, когда вы меньше всего этого ожидаете. Рассмотрим случай. На этой неделе мой внук ходил в каникулярную библейскую школу. В конце программы в большой церкви собралось более 300 детей, и группа пела с громкоговорителем. Его руки закрывали уши, что обычно означает, что для него слишком много шума или он находится на незнакомой территории. Вождь произнес молитву и затем сказал Аминь (Амен). Он достиг полного срыва, потому что он думал, что это должно произноситься Аминь (длинное А). Слезы и крики. Это типично для детей с аутизмом. Итак, мы в лучшем случае плывем по течению, чтобы успокоить его словами и действиями, которые лучше всего работают в ситуации и, как правило, выводят его из этого состояния. Юмор и перевод в игру иногда срабатывают. Лучше всего приготовить пакет с лекарствами на случай, если разовьется неожиданный кризис.

### 2. ИЗМЕНИТЕ ТО, ЧТО МОЖЕТЕ, И ОТПУСТИТЕ ОСТАЛЬНОЕ (СМ. «МОЛИТВА О БЕЗМЯТЕЖНОСТИ»).

«Боже, дай мне безмятежность принять то, что я не могу изменить, смелость менять вещи, которые я могу. И мудрость, чтобы отличить одно от другого».

За шесть лет было множество раз с тех пор, как а у меня родился внук, когда я хотел озвучить мое мнение обо всем, начиная с еды, которой он питается, о витаминах, которые он принимает или не принимает, его привычек перед сном и заканчивая приучением к горшку. Большую часть времени я держал рот на замке, потому что, если он не с моим мужем и мной, у меня нет контроля над любой из этих вещей. Беспокойство об этом все равно не принесет мне пользы. Да, случается, когда я мягко высказываю свое мнение или задаю вопросы. Да, моя дочь становится нетерпеливой со мной время от времени. Но если я хочу хороших отношений с его родителями и хочу продолжать проводить время с моими внуками, я очень осторожно предлагаю мое мнение. Я концентрируюсь на том, что могу сделать, когда он со мной. Моё высшее желание — иметь близкие полные любви отношения с моими детьми и внуками. Так что иногда вам просто нужно отпустить ситуацию.

### 3. НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МОМЕНТАМИ И СОХРАНЯЙТЕ ВОСПОМИНАНИЯ.

Мой внук не особо ласковый. С того времени, когда он был младенцем, мы ждали поцелуев и объятий. Были моменты, когда я могла сделать так, чтобы он попал в мои объятия, но я

превратила это в игру. Но со временем стало лучше, но все равно мне приходится просить. В некоторые очень особенные моменты он забирается ко мне на колени или к моему мужу (кажется, он тяготеет к нему, чтобы сидеть вместе) и крепко прижимается к нему. Я научилась останавливаться, дышать и просто воспринимать тот момент, когда он прижимается к груди, благодарить Господа за этот момент. Его непреодолимое хихиканье заставляет меня хихикать тоже. Небрежное замечание, которое я не ожидаю. Прыжки по волнам с ним в океане или его первые гребки в бассейне без надувных нарукавников. Это воспоминания, которые можно припрятать, чтобы потом их смаковать, особенно когда случается плохой день или срыв. Вы можете вспомнить, каким милым маленьким негодяем он может быть.

### 4. НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ ПРИЧУДЫ, РАБОТАТЬ С НИМИ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ.

Мой внук любит лифты. Ему нравится узнавать, как они работают, ему нравится ощущение езды в них (особенно стеклянных), и он любит нажимать на кнопки. Мы использовали это как стимул, когда он отказывается делать что-то, что ему нужно делать или чему мы пытаемся его научить (например, приучать его к горшку). Я даже использовала это во время срыва, чтобы изменить ситуацию. Это вообще работает как волшебство. Мы также использовали этово время обучения его числам. По моему опыту, легче работать с заикленностями, чем пытаться насильно игнорировать эти причуды. Я даже устроила для него пикник и поиск сокровищ, когда мы пошли в торговый центр и я увидела, как много там было лифтов. Мы устроили трапезу с печеньем после охоты за сокровищами. Веселый день с бабулей.

### 5. ПО ВОЗМОЖНОСТИ БУДЬТЕ НАДЕЖНЫ И ДОСТУПНЫ.

Важно быть надежным, чтобы ваши дети и внуки могли на вас положиться. Бабушки и дедушки могут сыграть ключевую роль в жизни своих внуков и облегчить стресс родителей. Ничто лучше не дарит осознание того, что значит жить с ребенком с аутизмом, чем возможность проводить с ними время, и это даёт вам новое понимание того, через что проходят родители. Будьте с ними со своей мудростью. Это не значит, что вы должны всегда находиться в их распоряжении. Это нормально — иметь границы. Не думайте, что вам следует отдать свою жизнь, чтобы помочь им. Дедушка или бабушка, у которых есть свои интересы, более счастливы. Ваши дети будут уважать вас за это.





## Дедушка и бабушка на расстоянии: 8 способов оставаться на связи с вашим внуком с аутизмом

**Заметка Деборы Л. Смит, основателя и исполнительного директора Autism Resource Mom, некоммерческой организации в Южной Калифорнии, которая поддерживает людей с РАС и их семьи. Она является матерью молодого взрослого парня с аутизмом, поэтому с энтузиазмом относится к предоставлению социальных возможностей для этих людей и информационных семинаров для их семей.**

Мы, родители, знаем, какую жизненно важную роль играют бабушки и дедушки в жизни наших детей с расстройствами аутистического спектра. Они проявляют терпение и понимание, безусловную любовь и во многих случаях помогают с уходом за детьми, финансами и здоровьем. Исследования показали, что каждый третий дедушка и бабушка могли замечать аутичное поведение у своих внуков до диагноза. Эта дополнительная поддержка бесценна для нас.

Но не все бабушки и дедушки живут рядом. Мои родители из Мичигана. К счастью для моего сына они приезжают в Калифорнию и живут там по три месяца зимой. Мой сын счастлив этому каждую минуту из этих трёх месяцев.

С годами мои родители узнали, что их внук требует некоторые дополнительные услуги от бабушки и дедушки: чрезмерная настойчивость и сверхготовность к планированию наперед, чтобы подготовить его к тому, что будет дальше.

Мне особенно приятно наблюдать, как мои мама и папа рассказывают другим об аутизме. Неудивительно, что исследователи классифицируют различные формы воспитания бабушками и дедушками, которые включают в себя все: от наставника, воспитателя и образца для подражания до героя, товарища по играм и волшебника.

Если вы, так называемые, «дальние» бабушка и дедушка — не думайте, что вы играете меньшую роль в семье вашего внука или внучки с РАС. Вот восемь забавных способов оставаться на связи со своими внуками.

### 1. СОЦИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Используйте интернет. На самом деле, это не так уж сложно, поскольку в наши дни более половины взрослых старше 65 лет находятся в сети. Возможности безграничны: от текстовых сообщений и электронной почты до Facebook и обмена мгновенными сообщениями. Мой отец постоянно комментирует посты моих подростков в Facebook, и его поддержка оказывает невероятное положительное влияние. Вы также можете договориться о времени, чтобы позвонить своему внуку на мобильный телефон (или просто позвонить по домашнему), но назначьте время. Подготовьте «новости» и вопросы для ребенка, который постарше. С младшими старайтесь говорить попроще. И будьте готовы много слушать.

### 2. У ВАС НОВОЕ СООБЩЕНИЕ

Кто не любит получать почту? Никогда не недооценивайте силу старого доброго письма. Оно даже не должно быть длинным. Всего несколько предложений. Я хранила записки, которые родители отправляли моему сыну, когда он был маленьким, с картинками или комиксами, которые, по их мнению, ему нравились. Мы дорожим этим! Открытки это тоже весело. Регулярно присылайте сообщения. Даже без повода. Просто, чтобы сказать, что вы думаете о своих родных. Вы даже можете отправить пачку открыток с обратным адресом и марками, чтобы дети могли что-то написать или нарисовать — и отправить вам обратно.

### 3. ПОЧЕМУ ТАК МНОГО ШУМА ВОКРУГ SKYPE?

Во-первых, это бесплатно! Все, что вам нужно, это компьютер и веб-камера. Это лучше обычного старого телефонного звонка в любой день, потому что вы можете в реальном времени общаться с близкими лицом к лицу. Для семей, разделенных милями, нет ничего лучше.

### 4. ДАВНЫМ-ДАВНО

Каждому ребенку нравится, когда любимый человек читает вслух его любимую книгу. Это не только для бабушек и дедушек, которые живут поблизости. Сделать это можно через Skype. Или вы можете записать себя (аудио или видео), читая любимую историю ребенка — и отправить ему запись по почте.

### 5. РАЗДЕЛЯЙТЕ ИНТЕРЕСЫ, РЕГУЛЯРНО

Еще один способ порадовать внуков почтой — это купить им подписку на специальный журнал. Просите их звонить по телефону или видеосвязи каждый раз, когда приходит новый выпуск. Пусть они расскажут вам о том, что им понравилось в журнале больше всего.

### 6. ФОТОГРАФИРУЙТЕ

Отправьте ему одноразовый фотоаппарат и попросите внука сфотографировать себя, свою семью, друзей, домашних животных и любимые дела. Попросите родителей прислать вам фотографии — из них вы можете сделать небольшой альбом, чтобы отправить в подарок или принести его с собой. Вместе с внуком вы можете рассматривать альбом. Пусть он или она расскажет вам о своих снимках.

### 7. ОТМЕЧАЙТЕ ДАТЫ

Сегодня праздники есть практически для всего. Знаете ли вы, что 21 июня — Национальный день шлепков? Спорим, вы не знали, что 28 июля — Национальный день ковбоев! Узнайте, что нравится вашему внуку — и отмечайте эту особенную дату: дарите ему открытки или пишите поздравительные письма.

### 8. СКАЖИТЕ «СЫР»!

Каждый раз, когда вы находитесь вместе со своим внуком, обязательно делайте много фотографий, но всегда принимайте определенную одинаковую позу. Например, фотография, на которой вы и ваш внук сидите вместе, читаете, разговариваете, едите, смеетесь. Не важно. Ребенок всегда будет знать, каково это быть с вами. Если вы будете делать это каждый раз, когда вы вместе, ребенок «вырастет с вами» на картинках. И вам, и ему они понравятся.

Баба и деда, бабушка и дедушка, как бы вас ни называли, вы занимаете прекрасное место в нашей жизни. От всей души благодарим вас за все.

# Письмо бабушкам и дедушкам детей с аутизмом

Это сообщение от Линды Мастроянни, основательницы SpeakingAutism.ca и ведущего блогера Huffington Post Canada

Мне очень повезло в жизни, потому что у меня есть очень сильная система поддержки со стороны моей семьи. Если бы не было моих родителей и моей сестры, я не знаю, как бы я справилась с половиной того, что мне нужно было сделать для сына. Они были (и остаются) всегда со мной и моими детьми. Сегодня я хотела бы воздать должное всем бабушкам и дедушкам детей с аутизмом, потому что они тоже помогают повысить осведомленность и понимание аутизма. Они играют очень важную роль в семье и отдельно в поддержке нас с нашими детьми.

## Для всех бабушек и дедушек, прабабушек и дедушек это для вас:

**Спасибо** за то, что вы как скала держите нас на земле, когда наш мир переворачивается с ног на голову.

**Спасибо** за адаптацию своего дома до того, как вас об этом попросили.

Спасибо за то время, когда мы находим неожиданно приготовленную еду, чистый дом и стирку.

**Спасибо** за то, что забираете наших детей в школу, потому что мы не могли уйти с работы.

**Спасибо**, что приходите с нами на терапию, за моральную поддержку и за то, что мы не чувствуем себя такими одинокими.

**Спасибо** за то, что оставляете их себе на ночь, чтобы мы могли поспать. Передышка очень нужна.

**Спасибо** за ваши ободряющие слова и бесконечный запас безусловной любви ко всем нам.

**Спасибо** за то, что готовите не одно, а несколько блюд, потому что хотите быть уверенными, что они что-то съедят.

**Спасибо** за покупку идентичных с нашими вещами для дома, чтобы нам не приходилось носить их с собой.

**Спасибо** за то, что находите время понять триггеры, которые могут вызвать срыв у ребенка.

**Спасибо** за бесчисленное количество раз, когда вы держали нас, пока мы плакали от разочарования и беспомощности, которые испытывали из-за отсутствия услуг для наших детей.

**Спасибо** за то, что не осудили нас, когда мы опускали руки.

**Спасибо** за то, что рассказываете другим об аутизме, потому что мы знаем, что он влияет и на вас.

**Спасибо** за то, что всегда оставались сильными и никогда не показывали перед нами свой страх или беспокойство.

**Без вас мы бы не справились.**

**Ваша сила и непоколебимая поддержка — вот что помогло нам пройти через это.**

Остались вопросы или нужна помощь?  
Пожалуйста, свяжитесь с командой Autism Response для  
получения информации, ресурсов и инструментов.

Эл. адрес: [FAMILYSERVICES@AUTISMSPEAKS.ORG](mailto:FAMILYSERVICES@AUTISMSPEAKS.ORG)  
[WWW.AUTISMSPEAKS.ORG](http://WWW.AUTISMSPEAKS.ORG)



Деятельность Autism Speaks направлена на продвижение решений для людей, находящихся в любой точке аутистического спектра и на любом этапе жизни, а также их семей. Мы делаем это посредством распространения материалов и поддержки; улучшения понимания и принятия людей с аутизмом; и продвижения исследований причин и более эффективных мер лечения и помощи людям с расстройством аутистического спектра и связанных с ним состояний.

Чтобы узнать больше об Autism Speaks, посетите [AutismSpeaks.org](http://AutismSpeaks.org).



Благотворительный фонд  
«Каждый особенный»

Сайт: [www.ko-fund.ru](http://www.ko-fund.ru) Email [mail@ko-fund.ru](mailto:mail@ko-fund.ru)





Набор инструментов от Autism Speaks для поддержки семьи

## Путеводитель по аутизму для бабушек и дедушек

[ko-fund.ru](http://ko-fund.ru) [mail@ko-fund.ru](mailto:mail@ko-fund.ru)