

ПОЯСНЕННЯ СТАНУ АУТИЗМУ ДІТЯМ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА: ПІДХІД, ЩО ВІДПОВІДАЄ РОЗВИТКУ

EXPLAINING AUTISM TO CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER: A DEVELOPMENTALLY APPROPRIATE APPROACH

Дітям із розладом аутистичного спектра (РАС) часто важко зрозуміти власний стан, що може призвести до роззубленості, почуття провини, тривоги та соціальної ізоляції. Таким чином, повідомлення дитині її діагнозу є важливим, але складним завданням для батьків та спеціалістів. Ця стаття містить рекомендації щодо того, як пояснити стан аутизму дітям відповідно до їх розвитку, віку, когнітивних здібностей та емоційних потреб. Особистий досвід психолога, працюючого з дітьми з аутизмом та їхніми батьками, огляд літературних джерел щодо важливості обізнаності дитини про власний аутизм та шкоди від приховування діагнозу свідчать про актуальність та недостатнє висвітлення цієї тематики. Під час спілкування з батьками виявлено труднощі та обмеженість знань і конкретних практик щодо того, як саме та у якому віці слід сповістити дитину про особливості її розвитку. У статті розглядаються основні принципи, алгоритми та найкращі практики, як дітям із розладами аутистичного спектру повідомити про їхній стан. В основі представлених рекомендацій лежить підхід, який підкреслює сильні боки розвитку дитини, описує її дефіцити та наголошує на важливості підтримки.

Ключові слова: розлад аутистичного спектру, психодіагностика, діагноз, якість життя, психологічне благополуччя.

Children with autism spectrum disorder (ASD) often difficult to understand their own condition, which can lead to confusion, guilt, anxiety, and social isolation. Informing children about their diagnosis is an important but difficult task for parents and professionals. This article provides guidance on how to explain autism to children according to their development, age, cognitive abilities, and emotional needs. The personal experience of a psychologist working with children with ASD and their parents, a review of literary sources on the importance of a child's awareness of his own autism and the harm from concealing a diagnosis testify to the relevance and insufficient coverage of this topic. Communication with parents revealed difficulties and limitations of knowledge and specific practices, how exactly and at what age a child should be informed about the peculiarities of his development. The article discusses the basic principles, algorithms and best practices of informing children with autism spectrum disorders about their condition. The presented recommendations are based on an approach that emphasizes the development strengths of the child, describes his deficits and emphasizes the importance of support.

Key words: autism spectrum disorder, psychodiagnosis, diagnosis, quality of life, psychological well-being.

УДК 159.972

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.19>

Інютіна О.В.

аспірантка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Лисенко І.П.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Вступ. Аутизм – це складний розлад нервової системи, який характеризується дефіцитами у сферах комунікації, соціалізації, сенсорної обробки інформації, повторюваністю поведінки та обмеженими інтересами. Як правило, розлади аутистичного спектра (РАС) уперше дебютують у ранньому дитинстві, тривають усе життя, мають значний вплив на особистість дитини, членів її родини та якість життя у цілому.

Центром контролю та профілактики захворювань США у 2018 р. зазначено, що серед досліджених восьмирічних дітей симптоми РАС спостерігалися в одному із 44 випадків [1].

Чим старшою стає дитина з РАС, тим більше батькам та іншим людям помітна її відмінність від нормотипових дітей. Однак дорослі не завжди здогадуються, що і сама дитина в якийсь момент починає помічати, що вона не така, як інші діти. Не тільки діти з високофункціональним аутизмом, а й діти із серйозними труднощами у розвитку відчують, що до них ставляться інакше. Окрім того, вони розуміють, що більшість речей їм не вдається робити так легко, як їх одноліткам. Це може призвести до почуття провини, тривоги, невпевненості та соціальної ізоляції. Саме на такі свої пережи-

вання та їхні наслідки вказують люди з аутизмом, які мали проблеми з дитинства, але вони були діагностовані лише у дорослому віці [2; 3].

Традиційно під час соціалізації дитини та спрямування її до дитячого садочку чи інших навчально-виховних закладів основна увага фахівців приділяється обізнаності щодо аутизму батьків, вихователів та вчителів. Певну інформацію (на жаль, не завжди відповідну) щодо РАС можуть отримувати нормотипові діти, які будуть виховуватися чи навчатися разом із дитиною з РАС. Питання обізнаності самої дитини про її особливості та вплив цієї інформації на її самосвідомість рідко стають предметом обговорення з нею.

Що стосується наукових досліджень, які могли би більш ретельно розкрити цю проблему, то у пошуковій системі «Гугл Академія» взагалі відсутні згадування цієї теми українською мовою. Водночас реальна практична робота психолога більшою мірою спрямована на формування у дитини з РАС певних навичок та форм поведінки, ніж на пояснення її обмежень та сильних боків, зумовлених діагнозом.

Особистий досвід роботи та спілкування з батьками дітей із РАС свідчить, що частина з них із різних причин заперечує необхідність

інформування своєї дитини про її діагноз. Деякі батьки вважають, що дитина ще мала і нічого не зрозуміє. Інші бажають відгородити її від додаткових проблем. Деякі батьки мають почуття провини чи сорому перед дитиною, що вона не така, як усі; побоювання, що оточуючі, довідавшись від дитини про діагноз, будуть її ігнорувати. Така позиція батьків здебільшого відображає відсутність їхньої особистої готовності до прийняття діагнозу своєї дитини («... то, може, дитина переросте і стане, як усі...» чи «то вже хай буде як буде... з часом дитина сама зрозуміє, що вона не така, як усі діти... нехай це відбудеться пізніше»). Інші батьки, розуміючи необхідність пояснити дитині її особливості, не поспішають це робити, оскільки не розуміють, як саме і в якому віці краще інформувати дитину, щоб не травмувати її додатково. Тому вважаємо за необхідне зупинитися на огляді досліджень, які доводять шкоду у разі приховування від дитини її діагнозу. Ці спостереження надають переконливі аргументи на користь важливості своєчасного інформування дитини про її стан.

Певна специфіка розвитку дітей із РАС впливає на одну з найважливіших підструктур особистості, а саме на формування самосвідомості. Як підкреслює М. Боришевський [4], завдяки розвиненій самосвідомості у дитини є потреба і вміння критично оцінювати та контролювати свою поведінку, довільно скеровувати власні дії і вчинки з урахуванням можливих наслідків для себе та оточуючих. Розвинена самосвідомість розглядається автором як базова умова виникнення у дитини прагнення до саморегуляції поведінки, дотримання соціальних норм і правил. А неусвідомлення своїх обмежень унеможливорює самостійний пошук дитиною шляхів компенсації власних труднощів у відносинах з оточуючими. Це, своєю чергою, призводить до зниження якості її життя.

Мета дослідження – дослідити проблему ставлення батьків до інформування дитини з РАС про її діагноз та розробити рекомендації для батьків.

Методи дослідження. Дослідження проводилося методом електронного опитування батьків дітей з аутизмом у спільноті «Аутизм. Україна» у соціальній мережі Фейсбук. У ньому взяли участь 239 батьків.

Результати дослідження та їх обговорення.

Оскільки аутизм впливає на всі сфери життя дитини, у випадках, коли їй не повідомляють діагноз, від неї приховується значна частина її особистості, що ускладнює самоідентифікацію та розвиток самосвідомості. Аналіз зарубіжних досліджень підтверджує це і свідчить про необхідність працювати з дитиною з РАС та над усвідомленням причин існуючих у неї проблем.

Джон Донван та Керен Цукер у статті «Шкода від приховування аутизму» (у TheAtlantic, 2016) описують досвід кількох сімей, які приховували діагноз своєї дитини та негативні наслідки, які це спричинило. Автори стверджують, що приховування діагнозу може сприяти стигматизації та непорозумінню, а також може перешкоджати дітям в отриманні підтримки, необхідної для досягнення успіху [5].

Лорен Елдер у статті «Чому нам потрібно говорити з дітьми про аутизм» (in The Autism Research Institute newsletter, 2020) наголошує на важливості відкритого спілкування та прозорості, коли йдеться про діагностику аутизму. Автор стверджує, що діти мають право знати про свій діагноз і що приховування цього факту може призвести до почуття розгубленості, ізоляції та недовіри.

Д-р Тіффані Хатчінс у статті «Чому шкідливо приховувати діагноз аутизм вашої дитини» (на вебсайті журналу Autism Parenting Magazine, 2021) обговорює потенційну шкоду від приховування діагнозу аутизм від дитини, включаючи негативний вплив на самооцінку, ідентичність і соціальні стосунки. Автор наголошує на необхідності відкритого спілкування та підтримки дітей з аутизмом та їхніх родин.

У роботі Енн Бренофф «Ризики приховування аутизму» (in The Huffington Post, 2017) обговорюється потенційна шкода приховування діагнозу аутизм від дитини, включаючи підвищену тривожність, розгубленість і відсутність доступу до підтримки та ресурсів.

Д-р Майкл Г. Чез (in The Autism Parenting Magazine, 2018) наголошує на важливості бути відкритими та чесними з дітьми щодо їхнього діагнозу аутизм та підкреслює потенційні переваги раннього втручання та підтримки.

Ученими ведеться дискусія щодо того, чи варто розповідати дітям про їхній діагноз аутизм, і стверджується, що відкритість та чесність можуть допомогти дітям краще зрозуміти свій стан і впоратися з ним. Подібної точки зору дотримуються Крістін М. Макдональд і Ліліана Мейнард (на вебсайті Autism Speaks, 2021). У їхній статті «Важливість ділитися діагнозом аутизму з вашою дитиною» наголошується на перевагах спілкування з дитиною про її аутизм. Автори вважають, що такий підхід призводить до підвищення самосвідомості дитини, зниження тривоги та поліпшення соціальних навичок. Автори стверджують, що приховування діагнозу може призвести до плутанини, сорому та втрати можливостей для підтримки та втручання.

Цікавими і переконливими є результати дослідження дорослих осіб із РАС. Так, у 2020 р. було проведено дослідження життєвого досвіду і переживань жінок, у яких діагностували аутизм у середньому та пізньому періодах [6]. Було виявлено чотири головні проблеми, на які

вказували досліджені, а саме: необхідність приховувати свій стан, проблеми з процесом прийняття рішень, вплив інших людей після встановлення діагнозу та нова ідентичність у спектрі аутизму. Багато учасниць до постановки діагнозу посилалися на «маскування» своїх особливостей та психологічну напругу від цього. Досліджувані підкреслювали, що необхідність маскування свого стану була вмотивована бажанням відповідати суспільним стандартам, орієнтуватися у соціальних стосунках і поводитися так, як інші, що значно загострювало їхні проблеми з психічним здоров'ям.

Для деяких жінок проблеми з психічним здоров'ям та невідповідність стандартам призводили до спроб самогубства та нанесення самоушкоджень. Кілька учасників висловили полегшення після встановлення діагнозу аутизму. Вони відчували, що мають «виправдання». Це зменшувало у них тривале почуття провини, пов'язане із соціальними непорозуміннями. У тому числі для багатьох жінок розуміння свого діагнозу було першим кроком у розумінні себе [7]. Подібний досвід прийняття діагнозу і переживання полегшення у зв'язку із цим описані у дорослих жінок з аутизмом і в інших дослідженнях [8].

Більшість дослідників доходять висновку, що, приховуючи інформацію про аутизм від дитини, дорослі тим самим позбавляють її шансу на повноцінне життя. Адже коли дитині зрозуміло, що з нею відбувається, то набагато простіше знаходити виходи з проблемних ситуацій, що складаються. Також дитині може додавати впевненості усвідомлення того факту, що вона не одна стикається з подібними труднощами.

Таким чином, приховування діагнозу від дитини може мати негативні наслідки, включаючи відсутність доступу до підтримки та ресурсів, розгубленість і тривогу, а також почуття провини та соціальну ізоляцію. Навпаки, відкритість і чесність із дітьми щодо їхнього діагнозу може допомогти їм краще зрозуміти свій стан і впоратися з ним, а також отримати доступ до підтримки та ресурсів, необхідних для ефективного розвитку.

У зарубіжних наукових дослідженнях зроблено спробу узагальнити основні положення, на які слід звернути увагу під час інформування дітей із РАС про їхній стан та особливості. Так, у статті Елізабет А. «Пояснення розладу аутистичного спектра дітям і підліткам» (The Journal of Autism and Developmental Disorders, 2015) наведено огляд розладів спектра аутизму і запропоновано рекомендації щодо того, як пояснити дітям і підліткам їхній діагноз. Автори наголошують на важливості використання мовних і наочних засобів, що відповідають віку, наводять приклади того, як структурувати розмову з дітьми різного віку.

Лінн Бреннан і Хізер Маккарті у статті «Розмова про аутизм: як пояснити аутизм дітям» (The Journal of Child Neurology, 2012) дають практичні поради для батьків і опікунів щодо того, як говорити з дітьми про аутизм. Автори пропонують розглядати проблему, використовуючи позитивний підхід, підкреслювати сильні боки дитини та уникати негативних стереотипів. Вони також надають приклади сценаріїв для пояснення аутизму дітям різного віку. Стаття «Пояснення аутизму маленьким дітям» Патрісії Е. Прелок і Кетрін Е. Фосс (у журналі Early Childhood Education Journal, 2006) присвячена тому, як пояснити наймолодшим дітям їхній аутизм. Щоб допомогти дітям зрозуміти їхні особливості, автори пропонують використовувати історії, «ляльковий театр» та інші ігрові методи. Вони також наголошують на важливості підкреслення сильних боків дитини та її індивідуальних відмінностей. У роботі також надаються рекомендації щодо того, як підтримувати дітей з аутизмом в умовах інклюзивного класу.

Робота Меліси С. Луї та ін. «Пояснення розладу аутистичного спектра дітям: систематичний огляд» (2020) містить вичерпний огляд літератури про те, як пояснити дітям, які страждають на аутизм, їхні проблеми. Автори визначають декілька ключових моментів, які повинні враховуватися, зокрема: важливість використання простої мови під час пояснення, наведення конкретних прикладів із життя дитини, підкреслення її відмінностей та сильних боків. Окрім того, дослідниками наголошується на необхідності додаткових досліджень у цій галузі, зокрема щодо ефективності різних комунікаційних стратегій.

У статті «Пояснення аутизму дітям» Венді Чанг і Емілі Сквайрз (у Autism Research, 2018) пропонуються чіткі та прості рекомендації щодо пояснення діагнозу дітям. Автори рекомендують використовувати мову, що відповідає віку, наочні посібники та аналогії, щоб допомогти дітям зрозуміти вплив розладу на особистість дитини.

Вищезгадані роботи містять цінну інформацію та практичні рекомендації щодо того, як пояснити стан аутизму дітям у спосіб, відповідний їхньому розвитку. Автори підкреслюють, що, пристосовуючи мову та підхід до рівня розвитку та індивідуальних потреб дитини, батьки та опікуни можуть допомогти дітям зрозуміти та прийняти їхній діагноз, а також отримати підтримку та ресурси, необхідні для розвитку.

У спільноті батьків дітей із РАС «Аутизм. Україна» 24.04.2013 (URL: <https://www.facebook.com/groups/561261724274089>) було проведено електронне опитування щодо того, чи варто повідомляти дитині про її діагноз РАС. У ньому взяли участь 239 батьків. Голоси розподілилися так.

1.	Так. Усім дітям з раннього віку	10	4%
2.	Так. Лише дітям із високофункціональним аутизмом	14	6%
3.	Так. Лише дітям шкільного віку, коли вони зможуть це зрозуміти	153	64%
4.	Ні. Вони не зрозуміють	1	0.4%
5.	Так. За запитом. Коли дитина звертає увагу на свої відмінності та засмучується	61	25.6%

Отже, згідно з опитуванням, більшість батьків вважає за потрібне повідомляти дитині про аутизм у старшому віці та на запит. Однак до цього часу дитина вже неодноразово стикається зі своїми відмінностями та травмується через ставлення оточуючих. Лише 5% батьків готові повідомляти дитині про її діагноз у ранньому віці у спосіб, зрозумілий дитині, щоб зменшити її травмування, коли дитина почне стикатися зі ставленням оточення до її особливостей.

Авторка книги «Як розповісти дитині про аутизм» Давида Хартман [9], консультуючи протягом багатьох років сім'ї дітей із РАС, пояснює, що хоча сучасні батьки можуть знати про аутизм дуже багато і всіма силами намагатися допомогти своїй дитині, однак є велика різниця між знаннями про таке складне поняття, як аутизм, і вмінням говорити про нього просто. Однак це важливий крок у тому, щоб допомогти дитині зрозуміти свій власний стан, позбутися почуття провини за свої особливості, розвинути самосвідомість та отримати доступ до відповідної підтримки і ресурсів.

Саме тому ми збрали найкращі практики та алгоритми повідомлення дитини про її аутизм. Для цього було проаналізовано наукову та художню літературу із цього питання.

Суттєвий внесок у розуміння стану аутизму, переживань і поведінки людей із РАС зробили самі дорослі з аутизмом та їхні рідні. Частина цього досвіду узагальнена в художній літературі і може бути дуже цінною як для батьків дітей з аутизмом, так і для самих пацієнтів, оскільки висвітлює проблему зсередини.

Окрім того, для пояснення діагнозу дітям використовують метод казкотерапії. Герой книги Дженніфер Елдер Квинн із книги *Different Like Me: My Book of Autism Heroes* [10] знайомить дітей віком від 8 до 12 років із відомими, надихаючими постатями зі світу науки, мистецтва, математики, літератури, філософії та комедії. У книзі описано досягнення героїв-аутистів від Альберта Ейнштейна, Діан Фоссі та Василя Кандинського до Льюїса Керролла, Бенджаміна Беннекера та Джулії Боумен Робінсон.

У книзі *Autistic Planet* Дженніфер Елдер відкриває світ, у якому бути несхожим – це звично, а бути «типovим» – навпаки. Книга сповнена кольоровими ілюстраціями і написана зручними для дітей римами [11].

У книзі для дітей-аутистів *Autism Is...?* авторки Імк'є Відеман-ван дер Лаан (пись-

менниця, редакторка та фахівець із питань аутизму) (URL: https://www.amazon.com/Ymkje-Wideman-van-der-Laan/e/B0080GND64/ref=dp_byline_cont_book_1) описується історія хлопчика Логана, який випадково чує, як його бабуся розповідає подрузі, що він має аутизм, і запитує її: «Аутизм – це...?» Бабуся пояснює хлопчику, що діти з аутизмом стикаються з багатьма проблемами, та дає відповіді щодо його аутизму.

Джуд Велтон у книзі *Can I tell you about Autism?: A guide for friends, family and professionals* [12] знайомить нас із Томом – хлопчиком з аутизмом. Том запрошує читачів дізнатися про аутизм з його точки зору, допомагаючи їм зрозуміти, що це таке, і пояснюючи проблеми, з якими він стикається у зв'язку із цим. Том розповідає читачам також про те, як йому можуть допомогти та підтримати оточуючі. Ця ілюстрована книжка підходить для читачів віком від семи років і стане чудовим способом поліпшити розуміння аутизму в школі чи вдома. Вона також містить чітку та корисну інформацію для батьків і спеціалістів.

Для дітей із синдромом Аспергера буде корисною книга *Asperger's What Does It Mean to Me?* Катерини Фахерті [13]. Книга допоможе зрозуміти дитині, як стати ефективною у важливих сферах її життя (дружба, страхи, здібності та багато іншого).

Підсумовуючи інформацію з наведених вище наукових та літературних джерел, пропонуємо рекомендації, які стануть корисними щодо повідомлення дитини про її аутизм.

Під час повідомлення дитини про РАС слід урахувати рівень розвитку дитини. Діти молодшого віку можуть мати обмежені когнітивні здібності та важко розуміти абстрактні поняття, тоді як діти старшого віку можуть мати більш витончене розуміння світу та краще усвідомлювати свою відмінність від інших. Тому важливо адаптувати пояснення стану аутизму до рівня розвитку дитини.

Для дітей молодшого віку можуть бути корисними зображення, які ілюструють ваші слова, приклади та проста мова, тоді як дітям старшого віку можуть бути корисні більш детальні пояснення та обговорення теми з використанням метафор та цікавих прикладів із книг, фільмів.

Краще надавати інформацію дітям порціями протягом тривалого часу. Щодо питання віку, у якому можна починати цю розмову, немає

якихось обмежень, але ми б радили розмовляти про сильні боки та відмінності дитини з того віку, коли ви починаєте пояснювати їй, що вона дівчинка чи хлопчик і таким самим тоном.

Не чекайте, коли дитина сама починає ставити питання про свою відмінність. Якщо дитина ставить такі питання, це означає, що вона вже неодноразово відчула свою інакшість або почула про це від інших у негативному контексті. Ранні розмови про аутизм сприятимуть формуванню адекватної самосвідомості та розумінню себе. Не бійтеся говорити з дитиною про аутизм, навіть якщо ви вважаєте, що вона не зрозуміє.

Проте батьки не повинні починати розмови про діагноз дитини доти, доки вони самі не можуть спокійно говорити про аутизм в позитивному контексті. Отже, пропонуємо такий алгоритм розмов про аутизм.

У першу чергу підвищить свою обізнаність про аутизм, щоб мати змогу відповісти на питання дитини. Розкажіть про аутизм своєї дитини іншій людині та отримайте зворотний зв'язок про почуття цієї людини від вашої розмови. Ви маєте бути впевнені, що не говорите про аутизм у негативному ключі та не транслюєте свій батьківський біль від наявності у дитини цього діагнозу.

Почніть розмову з дитиною про її сильні боки, про те, що вона вміє робити добре. Спитайте її саму, родичів та друзів, які сильні боки є у дитини. Зробіть список сильних боків (та проілюструйте кожний малюнком або фотографією). Ви можете створити книжку про здібності дитини. Це можуть бути як прості здібності, важливі для самої дитини (танцювати, складати машинки за кольором, високо стрибати), так і учбові навички (хороша пам'ять, талант до малювання, сильний інтерес до певної теми, уміння складати пазл, читати). Поговоріть про сильні боки інших членів родини та друзів.

Коли дитина достатньо зрозуміє поняття здібностей та своїх сильних боків, поговоріть про її відмінності від інших дітей. Називайте як очевидні відмінності (зріст, колір волосся) так і аутистичні (чутливість до звуків, перебірливість в їжі, самостимуляція, підвищена активність, агресія тощо). Поясніть дитині, що певні речі їй вдається робити важко. Поговоріть про ці речі і про те, що дитина прикладає багато більше зусиль, аніж інші, щоб навчатися себе контролювати.

Намалюйте та опишіть відмінності дитини від інших дітей у контексті завдань розвитку, а не проблем. Поговоріть про те, що дитині складно вдається. Поспілкуйтеся про особливості та складнощі, які виникають у інших членів родини.

Пояснійте дитині простими словами, що всі люди різні і в кожного є те, що дається

легко, і те, чому вчитися важко. Розкажіть, що мозок у людей може працювати по-різному. У деяких людей «швидкий» мозок, і вони все роблять швидко, у інших – мислення відбувається повільно і їм треба більше часу. Одним людям звуки здаються тихими, а іншим – ці самі звуки здаються занадто голосними. Поясніть, що те саме може бути з дотиками, яскравістю, кількістю інформації тощо. Одні люди відпочивають, коли спілкуються, а інші, навпаки, втомлюються від спілкування. Намалюйте дитині кожне ваше пояснення.

Поясніть, що ці складнощі й особливе сприйняття, яке є у дитини, характерні для людей з аутизмом. Проте завдяки аутизму людина може робити деякі речі краще за інших. Зосередьтеся на позитивних можливостях дитини: «Завдяки аутизму ти можеш краще за інших збирати пазли, ти впізнаєш будь-яку мелодію з перших нот, ти все відчуваєш сильніше, ніж інші». Нагадайте, що через аутизм над формуванням деяких умінь доводиться працювати довше і старанніше: «Тобі важко дається спілкування довгими реченнями, але ти навчишся цьому так само, як ти навчився говорити окремими словами».

Дітям із високофункціональним аутизмом, які проявляють розуміння складної мови, рекомендується ознайомитися з життям видатних дорослих з аутизмом, їхніми досягненнями та життєвим шляхом. Підкреслюйте, що вони досягли успіху саме через своє особливе сприйняття світу та постійне навчання. Запевняйте, що вони зверталися за допомогою до інших, коли не могли впоратися самі. Це може допомогти дитині сформувати позитивний образ себе та відчути гордість за те, ким вона є. Для дітей старшого віку ви також можете використовувати метафору операційної системи Mac/Apple проти Windows. Запитайте у дитини, що буде, якщо запустити гру для MAC на операційній системі Windows, та поясніть, що гра буде погано працювати, оскільки у комп'ютерів «різні мізки» (програмне забезпечення). Вони вправні в різних речах, але обидва працюють. Для менших дітей можна провести аналогію з тостером та феном. Тостер робить смачні тости, але не може висушити волосся, а фен – навпаки, вправно сушить волосся, але не може зробити тости. Це не означає, що хтось із них поганий. Просто одним легше вдається робити одні речі, а іншим – інші.

Використовуйте ігри та іграшки для ілюстрації ваших слів. Наприклад, ви можете використовувати пазли, які показують, що кожна людина має свої власні «частинки» особистості та різні особливості. Підкресліть, що під час навчання дитині з аутизмом потрібні підтримка та пояснення. Розкажіть, що існує багато ресурсів, які допомагають дітям

з аутизмом, наприклад терапевти, групи підтримки та спеціальні освітні програми. Розкажіть про те, що за статистикою майже в кожному багатоквартирному будинку є дитина з аутизмом. Це може допомогти дитині почуватися менш самотньою та мати більше можливостей шукати допомогу, коли вона їй потрібна.

Дивіться разом мультфільми та фільми про аутизм, які відповідають рівню розвитку дитини та підтримують ідею нейрорізноманіття. Керуючись рекомендаціями, ви можете створити розповідь з ілюстраціями (фото дитини, малюнки) про дитину та її аутизм і періодично читати її дитині.

Висновки. Пояснення дитині її аутизму є важливим кроком у тому, щоб допомогти їй зрозуміти свій власний стан і розвинути самосвідомість. Використовуючи підхід, що відповідає розвитку і підкреслює сильні боки дитини, її відмінності та важливість підтримки, батьки та опікуни можуть допомогти дітям з аутизмом розвинути самосвідомість, самооцінку, налагодити позитивні стосунки та отримати доступ до відповідних ресурсів. Хоча універсального підходу до пояснення аутизму не існує, батьки та опікуни можуть використовувати рекомендації, представлені у цій статті, щоб пристосувати своє спілкування до індивідуальних потреб і здібностей дитини. Загалом дослідження показують, що чітке та точне повідомлення дитині про діагноз аутизм є важливим як для батьків, так і для дітей. Фахівці та батьки повинні працювати разом, щоб надавати інформацію, яка відповідає рівню розуміння дитини, а також пропонувати підтримку та керівництво протягом усього процесу.

Подальших досліджень потребує питання впливу способу інформування дитини на розвиток її самосвідомості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Christensen D. Prevalence and characteristics of autism spectrum disorder among children aged 8 years-autism and developmental disabilities monitoring network. United States. MMWR Surveillance Summaries, 2018. 23 p.
2. Williams D. Exposure anxiety-The invisible cage: An exploration of self-protection responses in the autism spectrum and beyond. Jessica Kingsley Publishers, 2002. 335 p.
3. Shore S., Rastelli L. Understanding autism for dummies. John Wiley & Sons, 2006. 355 p.
4. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4(38). С. 119–126.
5. Donvan J. Zucker C. Five tips for candidates who want to talk about autism-responsibly. Washington Post, 2016.
6. Leedham A. 'I was exhausted trying to figure it out': The experiences of females receiving an autism diagnosis in middle to late adulthood. *Autism*, 2020, 24.1: 135–146.
7. Baldwin S., Costley D. The experiences and needs of female adults with high-functioning autism spectrum disorder. *Autism*, 2016, 20.4: 483–495.
8. Ingudomnukul E. Elevated rates of testosterone-related disorders in women with autism spectrum conditions. *Hormones and behavior*, 2007, 51.5: 597–604.
9. Hartman D. The Little Book of Autism FAQs: How to Talk with Your Child about their Diagnosis and Other Conversations. Jessica Kingsley Publishers, 2019. 105 p.
10. Elder J., Thomas M. Different like me: My book of autism heroes. Jessica Kingsley Publishers, 2005. 47 p.
11. Elder J., Thomas M. Autistic planet. Jessica Kingsley Publishers, 2007. 48 p.
12. Welton J. Can I tell you about Autism?: A guide for friends, family and professionals. Jessica Kingsley Publishers, 2014. 64 p.
13. Faherty C. Asperger's... What Does It Mean to Me?: A Workbook Explaining Self Awareness and Life Lessons to the Child Or Youth with High Functioning Autism Or Aspergers. Future Horizons, 2000. 293 p.