**Рекомендации для родителей:**

**Как уменьшить стереотипии:**

* **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 вовлекать его в занятие.
* **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.

*Адрес отделения социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями:*

г. Когалым, ул. Прибалтийская, д. 17 А

*Контактный телефон:*

8(34667)2-30-57

*Сайт учреждения:*

[www.kson86.ru](http://www.kson86.ru)

*Официальная группа учреждения в социальной сети «Одноклассники»:*

<http://ok.ru/bukogalyms>



**

*Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

***ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ***

***С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ***

**Стереотипия: так ли страшен зверь?**



г. Когалым

**Что такое «стереотипия»?**

Этот термин часто употребляется, когда мы говорим об аутизме или расстройствах аутистического спектра.

**Стереотипия**— это любое бесцельное повторяющееся движение, звуки или слова.

Стереотипии есть у каждого из нас. Например, накручивание волос на палец во время разговора, привычка постукивать пальцами по столу или грызть ногти от скуки или переживаний. Кто-то хрустит костяшками или кусает губы, пальцы.

 Часто стереотипии у детей с РАС привлекают чрезмерное внимание окружающих, либо причиняют ребенку дискомфорт и родителям хочется их прекратить. Нужно ли это делать?

**Во-первых**, у всех людей есть самостимулирующее поведение, так что полностью прекратить его в принципе невозможно.

**Во-вторых**, даже если избавится от одной стереотипии, ей на смену придет другая — и есть риск, что следующая стереотипия будет гораздо более проблемной.

И самое важное — попытки прекратить стереотипии могут вызвать стресс у ребенка и нежелание общаться.

Важно разобраться, почему ребенок прибегает к такому поведению, найти причины появления стереотипий.

Внешне стереотипия может выражаться довольно просто или, наоборот, выглядеть замысловатым ритуалом.

**Примеры:**

* Покачивание всем телом;
* Кручение вокруг своей оси;
* Марширование на месте;
* Подпрыгивание;
* Поглаживание себя;
* Царапание собственной кожи;
* Потряхивания, взмахи, хлопки и верчение руками;
* Манипуляция объектами в поле периферийного зрения;
* Хождение на цыпочках;
* Бег по кругу;
* Скрещивание ног;
* Рычание;
* Выстраивание цепочек из объектов;
* Однообразные бессмысленные действия с игрушками;
* Расправление складочек на одежде;
* Немедленная и отложенная эхолалия;
* Подкидывание предметов;
* Покусывание авторучки;
* Удары головой о поверхности;
* Рисование повсюду дорожного знака «проезд закрыт»;

**Основные характеристики стереотипии и их причины**

Стереотипии весьма разнообразны, в отличие от тех же тиков.

Они могут быть сложными и простыми, речевыми и невербальными, задействовать мелкую и/или крупную моторику, направляться на объекты, предметы или самого ребёнка.

* О стереотипии говорят, когда она возникает многократно и длится в течение минимум месяца.
* Стереотипии устойчивы и ригидны, не изменяются вместе со средой, не зависят от изменения окружения ребёнка.
* Чаще всего стереотипичные проявления социально неприемлемы.

Среди версий о причинах есть гипотеза оперантного вида поведения с подкреплением средовой или автоматической обусловленностью.

**Самая распространенная теория в научных работах** – автоматическое закрепление, когда стереотипия доставляет удовольствие или избавляет от дискомфорта (тревоги, стресса, скуки).

В современных исследованиях разделяют аутостимуляцию и стереотипию.

Одни и те же моторные акты могут иметь разные причины – ребёнок может дергать себя за волосы ради легкой отвлекающей боли или же чтобы повлиять на родителя и добиться покупки игрушки в магазине.