

Dieses Heft entstand in Kooperation mit:

Projektträger:



Projekte:



Hinweis: Die erste Auflage dieser Broschüre wurde im Rahmen der Projekte „UBP“ und „MISA“ erstellt. „UBP“ wurde vom Aktionsbündnis „Deutschland Hilft“ und dem Paritätischen Sachsen-Anhalt vom 01.01.2023 bis 31.03.2024 gefördert. „MISA“ wurde vom Land Sachsen-Anhalt vom 01.07.2023 bis 28.02.2024 gefördert.

Förderer:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



#moderndenken

Impressum:

Herausgeber:

Landesnetzwerk Migrantenorganisationen
Sachsen-Anhalt (LAMSAs) e.V.
Forsterstraße 42
06112 Halle (Saale)
VR-3874 Amtsgericht Stendal, www.lamsa.de
Geschäftsführer: Mamad Mohamad

Autismusambulanz Halle
Internationales Bildungs- und Sozialwerk
Willy-Brandt-Str. 82
06110 Halle (Saale)
www.int-bsw.de

Mitwirkende:

Redaktion: Steffi Schwab, Ina Wiederkehr, Dr. Khuzama Zena
Text: Team der Autismusambulanz
Übersetzung: Ina Wiederkehr (Russisch)
Illustration: Marie Krohn
Layout und Satz: Clara Melzer, Auflage: 2. (2025), Halle (Saale)



Veröffentlichungshinweis: Die Inhalte der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck von Textpassagen, Illustrationen oder Piktogrammen oder deren Verwendung in elektronischen Systemen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeber.

V.i.d.S.P: Autismusambulanz Halle; Mamad Mohamad, Geschäftsführer LAMSA e.V.
Die Autismusambulanz Halle übernimmt die Verantwortung und Haftung für den Inhalt dieses Heftes.

Leben mit Autismus – Informationen und Tipps für Eltern

Eine Veröffentlichung der Autismusambulanz Halle,
in Kooperation mit LAMSA e.V.

Жизнь с аутизмом - Информация и советы для родителей

Издание амбулатории аутизма в Галле
с LAMSA e.V.



Liebe Eltern,

das Wort Autismus ist neu in Ihrem Leben. Dieses Wort ist mit einem sehr wichtigen Menschen in Ihrem Leben verbunden. Die Rede ist von Ihrem Kind.

In diesem Heft geht es um autistische Kinder und Jugendliche, die:

- wenig oder nicht sprechen.
- leichte oder auch schwere Beeinträchtigungen in der intellektuellen Entwicklung zeigen.

Dieses Heft ist für Sie und soll:

- Autismus erklären
- Ihnen Mut machen
- Alltagsprobleme beschreiben
- Tipps für den Alltag geben
- Wege für unsere Zusammenarbeit zeigen

Уважаемые родители,

слово «аутизм» - новое в Вашей жизни. Оно связано с очень важным человеком в Вашей жизни. Речь идет о Вашем ребенке.

Эта брошюра посвящена детям и подросткам с аутизмом:

- которые говорят мало или вообще не говорят.
- с легкими или даже тяжелыми нарушениями интеллектуального развития.

Эта брошюра предназначена для Вас и должна:

- объяснить, что такое аутизм
- подбодрить Вас
- сделать обзор повседневных проблем
- дать советы для повседневной жизни
- рассказать о возможностях сотрудничества с нами



Autismus verstehen (Понимание аутизма)	1
1. Autismus kurz erklärt (Краткое объяснение, что такое «аутизм»)	1
2. Häufige Fragen (Часто задаваемые вопросы)	3
3. Wahrnehmung (Восприятие)	5
4. Sprache und Kommunikation (Язык и общение)	7
5. Sozialverhalten (Социальное поведение)	9
6. Ungewöhnliches Verhalten (Необычное поведение)	11
7. Handlungsstörung (Нарушение координации)	13
Alltag mit einem autistischen Kind (Повседневная жизнь с ребенком с аутизмом)	15
1. Konkrete Probleme im Alltag (Конкретные проблемы в повседневной жизни)	15
2. Autistisches Verhalten (Аутистическое поведение)	17
3. Besonderheiten im Lernen (Особенности обучения)	19
4. Generalisierung (Способность делать выводы)	21

Tipps für den Alltag (Советы для повседневной жизни)	23
1. Sorgen Sie für sich (Берегите себя)	23
2. Gemeinsam spielen (Играйте вместе)	25
3. Kleinste Schritte (Маленькими шажками)	27
4. Helfen und Weitermachen (Помочь и продолжать дальше)	29
5. Belohnung (Поощрения)	31
6. Tagesstruktur (Распорядок дня)	33
7. Stress (Стресс)	35
8. Sprechen mit Ihrem Kind (Поговорите с ребенком)	37
9. Spaß haben (Развлечения)	39
Zusammenarbeit mit der Autismusambulanz (Сотрудничество с амбулаторией аутизма)	41
1. Sie sind nicht allein (Вы не одиноки)	41
2. Fragen und Antworten (Вопросы и ответы)	43

1. Autismus kurz erklärt

Was ist Autismus? Es ist gar nicht so einfach, diese Frage kurz zu beantworten.

Sie müssen nicht alles über Autismus wissen. Hauptsache, Sie können Ihr Kind verstehen!

Wir verstehen Autismus so:

- Autismus ist keine Krankheit.
- Autismus ist eine andere Art, zu denken und eine andere Art, die Welt wahrzunehmen.
- Alle Menschen mit Autismus sind verschieden. Ihr Kind unterscheidet sich von jedem anderen Kind mit Autismus.

Etwa 1% aller Menschen sind im Autismus-Spektrum. Die medizinische Erklärung für Autismus finden Sie im ICD 11 (Internationale Klassifikation der Krankheiten).

Es heißt Autismus-Spektrum, weil die Merkmale von Autismus unterschiedlich stark ausgeprägt sein können.

Kinder mit Autismus haben Besonderheiten:

- in ihrer Wahrnehmung,
- in ihrer Sprache und Kommunikation,
- in ihrem Sozialverhalten,
- in ihren Interessen.

Sie zeigen ungewöhnliches, stereotypes Verhalten.

1. Краткое объяснение, что такое «аутизм»

Что такое аутизм? Кратко ответить на этот вопрос не так уж и просто.

Вам не обязательно знать все об аутизме. Главное, чтобы Вы могли понимать своего ребенка!

Мы понимаем аутизм так:

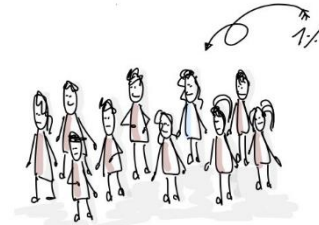
- Аутизм — это не болезнь.
- Аутизм — это другое мышление и иной способ восприятия мира.
- Все люди с аутизмом отличаются друг от друга. Ваш ребенок также отличается от других детей с аутизмом.

Около 1% всех людей имеют расстройство аутистического спектра. Медицинское объяснение аутизма можно найти в Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (ICD 11).

Термин «аутистический спектр» используется, поскольку признаки аутизма могут различаться по степени выраженности.

- в восприятии,
- в речи и общении,
- в социальном поведении,
- в проявлении интересов,

Они демонстрируют необычное, стереотипное поведение.



2. Häufige Fragen

Wo kommt Autismus her?

Die Ursachen für Autismus liegen wahrscheinlich in den Genen. Niemand ist Schuld oder hat etwas falsch gemacht.

Ist Autismus angeboren?

Höchstwahrscheinlich entwickelt sich das Gehirn von autistischen Kindern schon im Mutterleib anders. Autismus ist demnach angeboren.

Autismus durch Impfung?

Einige Eltern haben den Verdacht, dass Ihr Kind erst nach einer Impfung autistisch geworden ist. Mehrere Studien haben diesen Verdacht widerlegt.

Ist Autismus heilbar?

Nein. Autismus ist nicht heilbar. Er gehört zu Ihrem Kind.

Wir erklären wichtige Merkmale von Autismus in diesem Heft. Sie werden wahrscheinlich in vielen Beschreibungen Ihr Kind wiedererkennen.

2. Часто задаваемые вопросы

Причины появления аутизма?

Причины аутизма, вероятно, кроются в генах.
Никто в этом не виноват и ничего плохого не сделал.

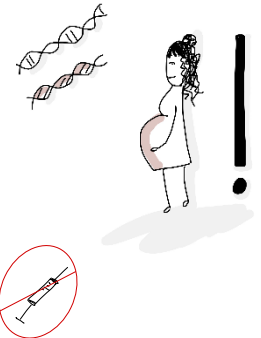


Является ли аутизм врожденным?

Скорее всего, мозг детей с аутизмом развивается иначе уже в утробе матери.
Таким образом, аутизм является врожденным.

Аутизм от прививки?

Некоторые родители считают, что их ребенок стал аутистом именно после вакцинации.
Ряд исследований опровергают эти подозрения.



Можно ли вылечить аутизм?

Нет. Аутизм неизлечим. Он присущ Вашему ребенку.

В этой брошюре мы расскажем Вам о важных признаках аутизма. Возможно, по некоторым характеристикам Вы сразу узнаете своего ребенка.

3. Wahrnehmung

Kinder mit Autismus haben eine besondere Wahrnehmung.

Sie nehmen alltägliche Reize wie Geräusche, Licht, Berührungen, Gerüche oder Geschmäcker anders wahr.

Sie nehmen zu viel oder zu wenig wahr. Sie können viele Reize nicht filtern.

Dadurch entstehen autistische Verhaltensweisen. Diese haben Sie vielleicht schon im Alltag beobachtet.

Ihr Kind:

- zieht sich zurück
- verhält sich unruhig
- hält sich die Ohren zu
- schreit
- verletzt sich selbst oder andere
- wedelt mit den Armen
- sortiert Dinge
- oder macht etwas anderes

Dieses Verhalten kann sinnvoll sein, Ihr Kind schützt sich dadurch selbst.

3. Восприятие

Дети с аутизмом обладают особым восприятием.

Они по-другому воспринимают такие повседневные раздражители как звуки, свет, прикосновения, запахи и вкусы.

Они воспринимают их слишком остро, или наоборот, очень слабо. Многие такие раздражители (стимулы) они не способны распознать. Это приводит к аутичному поведению. Возможно, Вы уже замечали подобные особенности в повседневной жизни.

Ваш ребенок:

- замыкается в себе
- ведет себя беспокойно
- закрывает уши
- кричит
- причиняет вред себе или другим
- размахивает руками
- сортирует вещи
- или делает что-то совсем иное



Такое поведение может иметь определенную причину, Ваш ребенок таким образом защищается.

4. Sprache und Kommunikation

Ungefähr die Hälfte der Kinder mit Autismus kann nur wenig oder gar nicht sprechen.

Viele Kinder machen unverständliche Laute oder sprechen immer wieder dieselben Sätze nach.

Viele Kinder können gesprochene Sprache nicht gut verstehen. Dann wissen sie nicht, was sie tun sollen oder was von ihnen erwartet wird.

Ohne Sprache kann man schlechter lernen und handeln.

Kinder mit Autismus können sich trotzdem mitteilen:

- sie lachen
- sie lächeln
- sie weinen
- sie schreien
- sie führen die Hand einer Person
- oder machen andere Sachen

Kommunikation ist mehr als Sprechen, es gibt viele Alternativen: Zeigen von Bildern, Geben von Objekten, Gebärden oder Gesten, Schrift.

4. Язык и общение

Около половины детей с аутизмом могут лишь немного говорить или не разговаривают вовсе.

Некоторые дети издают нечленораздельные звуки или повторяют одни и те же предложения снова и снова.

Многим детям не удастся правильно понять разговорную речь.

Тогда они не знают, что им делать и что от них ожидают.

При отсутствии речи им труднее учиться и совершать какие-либо действия.

Тем не менее, дети с аутизмом все равно способны к общению:

- они смеются
- они улыбаются
- они плачут
- они кричат
- они направляют руку собеседника
- или делают другие вещи



Общение — это намного больше, чем просто разговор, существует множество альтернативных вариантов: показ картинок, вручение предметов, жесты или жестикуляция, письменные обращения.

5. Sozialverhalten

Kinder mit Autismus wünschen sich Kontakt zu Anderen.

Es ist wichtig, dass wir ihre Signale und Bedürfnisse lesen und verstehen.

Autistische Kinder mögen oft keinen Körperkontakt und schauen andere Menschen selten direkt an.

Manche Kinder nehmen wenig Kontakt auf. Manche Kinder nehmen Kontakt auf, wenn sie etwas brauchen oder haben wollen.

Andere Kinder sind sehr kontaktfreudig. Sie haben eher Schwierigkeiten, die Grenzen anderer zu erkennen und anzunehmen. Sie fassen die Haare, Brille oder Kleidung anderer Personen an.

Häufig spielen Kinder mit Autismus für sich allein. Sie haben mehr Spaß, sich mit Spielzeugen und Objekten zu beschäftigen, als mit anderen Kindern zu spielen.

Im Kindergarten bewegen sie sich unruhig hin und her. Sie können kaum an Aktivitäten in der Gruppe teilnehmen und ziehen sich oft zurück. Sie suchen Schutz bei Erwachsenen.

Es fällt Kindern mit Autismus schwer, die Gefühle von anderen zu erkennen oder darauf zu reagieren. Ihre eigenen Gefühle sind oft sehr stark ausgeprägt. Sie sind sehr glücklich, sehr wütend, sehr aufgeregt, ...

5. Социальное поведение

Дети с аутизмом хотят общаться с другими людьми.

Важно при этом, научиться распознавать и понимать их сигналы и потребности.

Дети с аутизмом часто не любят физического контакта и редко смотрят напрямую в глаза окружающих. Некоторые дети практически не вступают в контакт. Другие дети вступают в контакт, только если им что-то нужно или они чего-то хотят.

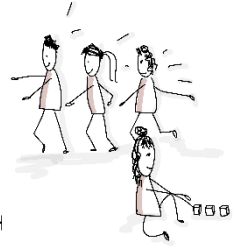
Некоторые дети очень общительны. Им, как правило, трудно распознать и понять границу поведения в отношении с другими людьми. Они трогают окружающих за волосы, очки или одежду.

Часто дети с аутизмом играют сами по себе. Им интереснее играть с игрушками и предметами, чем с другими детьми.

В детском саду они беспокойно ходят взад-вперед. Им трудно участвовать в групповых занятиях. Они часто замыкаются в себе. Они стремятся найти защиту у взрослых.

Детям с аутизмом трудно распознать чувства других людей или ответить на них.

При этом они сами часто испытывают очень сильные эмоции. Они очень счастливы, очень сердиты, очень возбуждены, ...



6. Ungewöhnliches Verhalten

Kinder mit Autismus machen oft untypische Bewegungen. Sie:

- flattern mit den Händen und Armen.
- schaukeln mit dem Oberkörper.
- laufen im Kreis umher.
- klatschen.
- schnippen mit den Fingern.

Sie wiederholen diese Bewegungen wieder und wieder. Solche Verhaltensweisen nennt man auch stereotype Verhaltensweisen oder Stimming. Dieses Verhalten gibt den Kindern Sicherheit. Autistische Kinder haben spezielle Interessen. Sie beschäftigen sich sehr lange mit einem bestimmten Gegenstand.

Sie mögen oft Spielzeuge, welche:

- Musik machen.
- Geräusche erzeugen.
- flackern oder blinken.

Sie haben oft Interesse an einem bestimmten Thema, wie zum Beispiel:

- Fahrzeuge
- Zahlen
- Dinosaurier

Auch diese speziellen Interessen geben ihnen Sicherheit.

6. Необычное поведение

Дети с аутизмом часто совершают необычные движения. Они:

- машут руками и ладошками
- покачиваются вперед и назад
- бегают по кругу
- хлопают в ладоши
- щелкают пальцами

Они повторяют эти движения снова и снова. Такое поведение также называют стереотипным или стиммингом (самостимуляцией). Такое поведение позволяет детям чувствовать себя в безопасности. Дети с аутизмом проявляют особую заинтересованность. Они подолгу увлекаются каким-либо определенным предметом.

Им часто нравятся игрушки, которые:

- проигрывают мелодии
- издают звуки
- мерцают или мигают

Они часто проявляют интерес к определенной тематике, например:

- Транспортные средства
- Цифры
- Динозавры

Такая сосредоточенность на теме также позволяет им чувствовать себя в безопасности.



7. Handlungsstörung

Viele Kinder mit Autismus haben eine Handlungsstörung.

Das bedeutet: der Körper Ihres Kindes macht nicht, was Ihr Kind will.

Ihr Kind will eine neue Handlung ausführen. Aber das Kind:

- beginnt die Handlung nicht.
- macht die Handlung falsch.
- bricht mitten in der Handlung ab.

Das Kind soll sich die Schuhe anziehen. Aber das Kind:

- sitzt nur da und scheint nicht zu wissen, was zu tun ist.
- befühlt den Schuh oder zieht ihn über die Hand.
- macht mitten im Tun nicht weiter.

Das kann sehr frustrierend sein. Für Ihr Kind und für Sie. **Das kann helfen:**

- Wenn Ihr Kind Erfolg hat, will es weiter lernen.
- Lenken Sie die Hand oder den Körper Ihres Kindes beim Anziehen, Essen und Spielen.
- Berühren Sie Ihr Kind, damit es eine Handlung beginnt oder weitermacht.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu zeigen oder zu sagen, was es möchte.
- Wenn Ihr Kind etwas gelernt hat, können Sie weniger Hilfe anbieten. Ihr Kind wird so selbstständiger.

7. Нарушение координации

Многие дети с аутизмом страдают нарушением координации.

Это означает: тело вашего ребенка не делает то, чего хочет Ваш ребенок.

Ваш ребенок хочет сделать очередное движение. Но ребенок:

- не может его начать
- делает его неправильно
- останавливается посреди движения

Ребенок должен надеть ботинки. Но ребенок:

- просто сидит и не знает, что делать
- ощупывает ботинок или одевает его на руку
- останавливается в процессе надевания

Это может быть очень неприятно как для Вашего ребенка, так и для Вас. **Что может помочь:**

- если Ваш ребенок почувствовал, что у него что-то получается, он захочет учиться дальше.
- направляйте руку или тело ребенка во время одевания, приема пищи и игры
- прикоснитесь к ребенку, чтобы заставить его начать или продолжить действие
- помогите ребенку показать или сказать то, что он хочет
- когда ребенок научится чему-то, можно уже меньше помогать ему. Ваш ребенок станет тогда более самостоятельным.



1. Konkrete Probleme im Alltag

Ihr Kind kann Schwierigkeiten haben:

- zur Ruhe zu kommen
- einzuschlafen oder durchzuschlafen
- beim Anziehen
- beim Zähne putzen
- beim Haare kämmen
- beim Fingernägel schneiden

Ihr Kind verhält sich besonders, es:

- läuft viel auf Zehenspitzen oder es läuft gerne barfuß.
- isst nur bestimmte Lebensmittel.
- hüpfet und springt.
- reagiert vielleicht nicht auf seinen Namen.
- schaut Sie wenig an.
- ist oft in „seiner eigenen Welt“.
- spielt mit ungewöhnlichen Dingen.
- macht ungewöhnliche, oft laute Geräusche.
- lässt sich nicht leicht auf Regeln und Vorgaben ein.
- möchte immer dieselben Abläufe.
- macht zwanghafte oder sich wiederholende Handlungen.
- bleibt an kleinsten Details hängen.
- ist oft schnell überfordert.
- reagiert mit Schreien, Weglaufen, Hauen.
- verletzt sich sogar selbst (beißen, schlagen).

Diese Probleme haben viele Familien mit autistischen Kindern. Die Probleme kommen vom Autismus. Sie machen es Ihnen schwerer, Ihr Kind zu „erziehen“. Es ist nicht Ihr Fehler.

1. Конкретные проблемы в повседневной жизни

У вашего ребенка могут возникнуть трудности

- чтобы успокоиться
- чтобы заснуть или проспать всю ночь напролет одеться
- почистить зубы
- причесать волосы
- подстричь ногти

Ваш ребенок ведет себя по-особому, он:

- часто ходит на цыпочках или любит ходить босиком
- ест только определенную пищу
- много бегает
- подпрыгивает и скачет
- может не откликаться на свое имя
- очень мало смотрит на Вас
- часто пребывает в «своем собственном мире»
- играет с необычными вещами
- издает необычные, часто громкие звуки
- ему не легко подчиняться правилам и указаниям
- всегда стремится к одному и тому же распорядку дня
- совершает навязчивые или повторяющиеся действия
- заикливается на мелочах
- часто быстро переутомляется
- кричит, убегает, дерется
- или причиняет себе боль (кусают себя, бьет)



У многих семей с такими детьми возникают подобные проблемы. Причиной этих проблем является аутизм. Он усложняет «воспитание» Вашего ребенка. Но в этом **нет вашей вины**.

2. Autistisches Verhalten

Das Verhalten Ihres Kindes hat immer einen Grund oder wird durch etwas Bestimmtes ausgelöst.

Diese Gründe oder Auslöser sind bei jedem Kind verschieden. Auslöser können zu herausforderndem Verhalten führen. Ihr Kind weint, schreit, zerstört, fragt immer wieder das Gleiche oder macht etwas Anderes. Sie fühlen sich hilflos, schämen sich vielleicht, wissen nicht mehr weiter. Oft kann sich Ihr Kind nicht anders mitteilen.

Auslöser können sein:

- Lautstärke
- Anforderungen
- Schmerzen
- Berührungen
- Gerüche
- Ängste

Das kann helfen:

- Verhalten aushalten, das Kind in Ruhe lassen
- ablenken, umlenken
- Auslöser reduzieren
- ruhig bleiben, sich Hilfe suchen
- zurück in Gewohntes, Bekanntes, Sicheres
- die Umgebung (zu Hause) an Ihr Kind anpassen
- Verhalten beobachten und mögliche Auslöser aufschreiben

2. Аутистическое поведение

Поведение Вашего ребенка всегда имеет причину или вызвано каким-то определенным фактором.

Эти причины или триггеры у каждого ребенка различные. Триггеры способны вызвать неадекватное поведение. Ваш ребенок плачет, кричит, все ломает вещи, просит одно и то же снова и снова или делает что-то иное. Вы чувствуете себя беспомощным, возможно, Вам стыдно, Вы не знаете, что делать.

Зачастую Ваш ребенок не способен общаться другим способом. Ваш ребенок не хочет провоцировать Вас, он пытается таким образом защитить себя.

Триггерами могут быть:

- громкие звуки
- требования
- боль
- прикосновения
- запахи
- страхи

Это может помочь:

- перетерпите, позвольте ребенку быть собой
- переключите, отвлеките его
- сократите количество раздражителей
- сохраняйте спокойствие
- обратитесь за помощью
- вернитесь в привычную, безопасную обстановку
- приспособьте окружение («домашнюю» обстановку) к потребностям вашего ребенка
- наблюдайте за поведением и записывайте возможные триггеры



3. Besonderheiten im Lernen

Alle Menschen lernen unterschiedlich. Manche Kinder lernen langsam und brauchen viele Wiederholungen.

Ihr Kind:

- kann manche Dinge vielleicht nie lernen. Dafür braucht es immer Unterstützung.
- hat Schwierigkeiten, Gelerntes zu übertragen. Es kann zu Hause vielleicht andere Dinge als in der Schule und umgekehrt.

Das kann helfen:

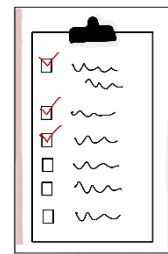
- Aufgaben bildlich darstellen
- feste Zeiten im Tagesablauf haben
- eine ruhige gleichbleibende Lernumgebung mit wenig Eindrücken schaffen
- die Interessen des Kindes bei den Aufgaben nutzen
- das Kind belohnen

Haben Sie keine Angst vor Rückschritten. Wiederholen oder erklären Sie nochmal.

3. Особенности обучения

Все люди учатся по-разному.

Некоторые дети учатся медленно и им нужны многократные повторения.



Ваш ребенок:

- может вовсе не сможет научиться определенным вещам. Поэтому ему всегда будет нужна поддержка.
- испытывает трудности с закреплением полученных знаний. Дома у него будут получаться те вещи, что он не сможет выполнить в школе. И наоборот.

Это может помочь:

- объяснить задачу с помощью картинок
- установить четко расписанный распорядок дня
- создать спокойную, неизменную обстановку для обучения с небольшим количеством раздражителей
- использовать интересы ребенка при выполнении заданий
- поощрять ребенка

Не бойтесь возвращаться на шаг назад. Повторяйте или объясняйте снова.

4. Generalisierung

Ihr Kind lernt viele Dinge in der Förderung durch die Fachkraft der Autismusambulanz.

Es kann aber diese Dinge nicht automatisch in andere Situationen übertragen.

Das Kind lernt etwas Neues:

- zu Hause
- im Kindergarten
- in der Schule
- in der Förderung

Das ist toll!

Aber: das Kind kann neu Gelerntes nicht überall gleich zeigen, es kann nicht generalisieren.

Regelmäßiger Austausch mit allen Fachkräften ist sehr wichtig, damit neu Gelerntes in alle Bereiche übertragen werden kann.

4. Способность делать выводы

Ваш ребенок многому научится при поддержке специалиста амбулатории аутизма.

Однако он не сможет автоматически перенести эти знания на другие ситуации.

Ребенок учится чему-то новому:

- дома
- в детском саду
- в школе
- на дополнительных занятиях

Это здорово!



Но: ребенок не всегда может показать то, чему он только что научился, в одинаковой степени, он не умеет обобщать...

Регулярный обмен опытом со специалистами очень важен для того, чтобы вновь приобретенные знания можно было применить к другим сферам деятельности.

1. Sorgen Sie für sich

Kennen Sie den Satz im Flugzeug: „Setzen Sie zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske auf, bevor Sie anderen helfen!“?
Das Leben mit einem autistischen Kind kann sehr herausfordernd und anstrengend sein.

**Sie müssen sich zuerst immer gut um sich selbst kümmern.
Nur dann können Sie auch gut für Ihr Kind sorgen.**

Das kann helfen:

- Zeit für sich selbst schaffen und ausruhen
- sich mit Freundinnen und Freunden treffen
- Ihr Kind zu Verwandten, vertrauten Personen oder in den Kindergarten geben
- drei Mal tief durchatmen

Jetzt kommen Tipps, wie Sie Ihr Kind gut im Alltag unterstützen können!

1. Берегите себя

Слышали ли Вы фразу в самолете: «Прежде чем помогать другим, наденьте сначала свою кислородную маску!»? Жизнь с ребенком с аутизмом может быть очень сложной и изнурительной.

В первую очередь Вы должны позаботиться о себе.

Только тогда Вы сможете позаботиться о своем ребенке.

Это может помочь:

- найти время для себя и отдохнуть
- встретиться с друзьями
- оставить ребенка на некоторое время у родственников, знакомых
- сделать три глубоких вдоха



Вот несколько советов, как Вы можете поддержать своего ребенка в повседневной жизни!

2. Gemeinsam spielen

Kinder mit Autismus können oft nicht alleine spielen. Sie wissen oft nicht, wie das geht.

Ihr Kind braucht Beschäftigung mit Ihnen gemeinsam. Es spielt ohne Sie wahrscheinlich immer das Gleiche: ordnet Autos an, dreht sich im Kreis, hüpfte oder läuft herum und bleibt kaum am Tisch sitzen.

Das kann helfen:

- Bieten Sie Ihrem Kind nur wenige einfache Spiele an.
- Spielen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Tauschen Sie die Spiele aus. Dann lernt Ihr Kind Neues.
- Tun Sie das jeden Tag, machen Sie einen Spiel-Termin.

2. Играйте вместе

Дети с аутизмом часто не могут играть в одиночку. Они часто не знают, как это сделать.

Для Вашего ребенка необходимо, чтобы Вы играли вместе с ним. Возможно, без Вас он всегда играет в одни и те же игры: расставляет машинки, крутится по кругу, прыгает или бегает, и почти никогда не сидит за столом.

Это может помочь:

- предложите ребенку лишь несколько простых игр.
- поиграйте в них вместе с ребенком.
- поменяйтесь с ним игрушками. Тогда ребенок будет учиться чему-то новому.
- делайте это каждый день, назначайте четкое время для игр



3. Kleinste Schritte

Viele Aufgaben im Alltag sind gar nicht so einfach zu bewältigen.

Teilen Sie schwierige Aufgaben in kleine Schritte oder Teile auf! Das hilft Ihrem Kind.

Beispiele:

- Spielen: Schauen Sie ein Puzzlebuch gemeinsam an. Nur ein Puzzleteil darf auf jeder Seite fehlen. Ihr Kind soll erstmal nur ein Puzzleteil einsetzen.
- Anziehen: Ziehen Sie Ihrem Kind die Socke über die Zehen. Es soll nur noch den Rest der Socke selbst anziehen.
- Toilette: Ihr Kind macht nur den Deckel auf und drückt auf den Spülknopf. Sie machen die restlichen Schritte (Hose runterziehen, auf Toilette setzen, Deckel runter).

3. Маленькими шажками



Со многими задачами в повседневной жизни справиться не так-то просто.

Разделите сложные задачи на маленькие шажки или этапы! Это поможет вашему ребенку.

Примеры:

- во время игры: рассмотрите вместе книгу-головоломку. На каждой странице может отсутствовать только один фрагмент головоломки. Сначала ребенок должен вставить только один кусочек головоломки.
- во время одевания: Натяните носок на пальцы ног ребенка. Остальную часть носка ребенок должен надеть уже сам.
- в туалете: Ваш ребенок должен только открыть крышку и нажать на кнопку смыва. Остальные действия (спустить штанишки, посадить на унитаз, опустить крышку) должны выполнить Вы.



4. Helfen und Weitermachen

Helfen Sie Ihrem Kind, neue Erfolge zu erleben! Es braucht diese Momente sehr!
Wenn Ihr Kind Spaß hat, macht es besser mit.

Das kann helfen:

- Aufgaben in kleinste Schritte unterteilen
- sprachliche Unterstützung
- Abdecken von unwichtigen Details bei Spielen
- Führen der Hände
- Loben

Wenn Ihr Kind nicht mitmachen will: kürzen Sie die Aufgabe, aber machen Sie weiter.

Motivieren Sie Ihr Kind mit etwas Schönerem zum Weitermachen.

Anziehen



Schaukeln gehen

Hände waschen



Essen

Aufräumen



Buch anschauen

Haben Sie Geduld, es wird leichter.

4. Помочь и продолжать дальше

Помогайте ребенку ощутить свой успех! Ему очень нужны эти моменты!
Когда ребенку что-то доставляет удовольствие, он прилагает больше усилий.

Это может помочь:

- разделить задания на очень маленькие шаги
- направлять действия руками
- поддерживать словами
- похвалить
- не обращать внимание на несущественные моменты во время игр

Если ребенок отказывается выполнять задание: сократите его, но не прекращайте.

Убедите ребенка продолжить начатое с помощью чего-нибудь приятного.

Одеться



Помыть руки



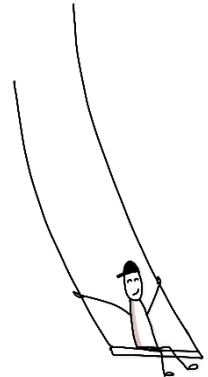
Убрать



Катание на качелях

Прием пищи

Чтение книги



Наберитесь терпения, дальше будет легче.

5. Belohnung

Lernen macht nicht immer Spaß.

Lob und Belohnung verbinden Lernen mit etwas Positivem. So lernt jeder Mensch leichter.

Worüber freut sich Ihr Kind?

Über eine kleine Süßigkeit, einen leuchtenden Kreisel, kitzeln oder massieren?

Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Freude, wenn es etwas richtig macht.

Freuen Sie sich an kleinen Erfolgen Ihres Kindes.

Für die schwierigste Aufgabe gibt es auch die tollste Belohnung und die größte Freude.

5. Поощрения

Учиться не всегда интересно.

Похвала и поощрения во время обучения должны ассоциироваться с чем-то позитивным. Таким образом, каждому человеку легче учиться.

Чему радуется Ваш ребенок?

Маленькой конфетке, светящейся вертушке, щекотанию или массажу?

Показывайте ребенку свою радость, когда он делает что-то правильно.

Радуйтесь маленьким успехам своего ребенка.

За самое трудное задание полагается самая большая награда и наибольшая радость.



6. Tagesstruktur

Eine gleichbleibende Tagesstruktur hilft Ihrem Kind.

Legen Sie Zeiten fest für:

- Aufstehen
- in den Kindergarten gehen
- Essen
- Schlafengehen

Die Fachkraft der Autismusambulanz kann Ihnen helfen, einen Tagesplan oder Wochenplan zu basteln. Bilder helfen Ihrem Kind bei der Orientierung.

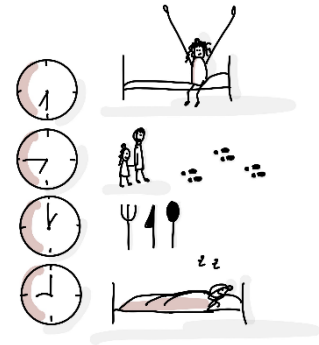
Struktur gibt Ihrem Kind Sicherheit.

6. Распорядок дня

Последовательная структура дня помогает ребенку.

Установите время для:

- пробуждения
- посещения детского сада
- приёма пищи
- того, чтобы лечь спать



Специалист амбулатории аутизма поможет Вам составить ежедневный или еженедельный график. Картинки помогут Вашему ребенку лучше сориентироваться.

Структура создает для Вашего ребенка чувство безопасности.

7. Stress

Das Leben lässt sich nicht immer planen. Oft bedeuten Veränderungen Stress für Ihr Kind.

Stress entsteht, wenn:

- es zu laut in der Umgebung ist.
- etwas neu ist.
- Ihr Kind in seinem Tun gestört wird.
- Ihr Kind Hunger hat.
- Ihr Kind müde ist.
- es zu viele Aufgaben sind (für Sie und Ihr Kind).
- die Anderen alles besser wissen.

Ihr Kind möchte etwas nicht. Es ist wütend, es schreit.

Das kann helfen:

- Bleiben Sie ruhig.
- Sprechen Sie in kurzen klaren Sätzen.
- Lenken Sie Ihr Kind ab: überraschen Sie es mit einem Tanz, einem Lied oder einem Spielzeug.
- Machen Sie mal was Ungewöhnliches und Lustiges.

Vielleicht entspannt sich Ihr Kind dadurch. Vielleicht entspannen Sie sich dadurch.
Die Situation ist nicht mehr schlimm.

7. Стресс

Жизнь, как известно, не всегда можно распланировать. Изменения зачастую означают стресс для Вашего ребенка. Стресс возникает, когда:

- в окружающей обстановке слишком шумно.
- появилось что-то новое.
- Вашему ребенку помешали заниматься тем, чем он был увлечен.
- Ваш ребенок голоден.
- Ваш ребенок устал.
- слишком много задач (для Вас и Вашего ребенка).
- другие знают все лучше.

Ваш ребенок чего-то не хочет. Он злится, кричит.

Это может помочь:

- сохраняйте спокойствие
- говорите короткими четкими фразами
- отвлеките ребенка: удивите его танцем, песней или игрушкой.
- сделайте для разнообразия что-нибудь необычное и веселое.

Может быть, это поможет Вашему ребенку расслабиться. Может быть, это поможет расслабиться Вам. Ситуация больше не будет такой неприятной.



8. Sprechen mit Ihrem Kind

Ihr Kind spricht wenig oder gar nicht. Sprechen Sie trotzdem viel mit Ihrem Kind. Reden Sie mit Ihrem Kind. Ihre Stimme, die Art, wie Sie etwas sagen, gibt Ihrem Kind auch Informationen.

Kinder mit Autismus verstehen oft mehr, als wir denken.

Sprechen Sie nur Gutes über Ihr Kind in seiner Anwesenheit. Wichtige Aufforderungen und Aufgaben sollten Sie besser in kurzen Sätzen formulieren.

Beispiel: „Bitte halte da vorne an und warte“	= ungenau
„Stopp an der roten Bank!“	= besser

Sagen Sie, was Sie meinen.

Beispiel: „Na toll, jetzt hast du es kaputt gemacht.“	= missverständlich
„Ich bin traurig. Es ist jetzt kaputt gegangen.“	= besser

Autistische Kinder können Informationen oft besser über das Sehen aufnehmen. Bilder können helfen, unsere Sprache zu unterstützen. Ihr Kind kann so besser verstehen. Es ist gut, Bilder für wichtige Dinge wie Essen, Trinken oder Spielzeuge zu verwenden. Wir können Ihnen dabei helfen, solche Bilder zu finden und sie im Alltag zu benutzen.

8. Поговорите с ребенком

Ваш ребенок говорит мало или совсем не говорит. Тем не менее, старайтесь много разговаривать с ребенком. Разговаривайте с Вашим ребенком. Ваш голос, то, как Вы что-то говорите, также передает Вашему ребенку информацию. Дети с аутизмом часто понимают больше, чем мы думаем.

Говорите о ребенке только хорошее в его присутствии.

Важные просьбы и задания лучше формулировать короткими предложениями.

Например: «Пожалуйста, остановись впереди и подожди»

= неточно

«Остановись у красной скамейки!»

= лучше

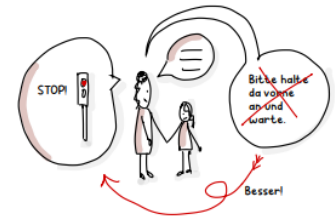
Выражайте не двусмысленно то, что Вы имеете в виду.

Например: «Отлично, теперь ты его сломал»

= введение в заблуждение

«Мне грустно. Теперь он сломан»

= лучше



Дети с аутизмом часто лучше воспринимают информацию зрительно.

Картинки могут помочь восприятию языка. Так Ваш ребенок может лучше понимать речь.

Хорошо использовать картинки для важных вещей, таких как еда, напитки или игрушки.

Мы поможем Вам подобрать такие картинки и использовать их в повседневной жизни.

9. Spaß haben

Es ist nicht alles immer schwer.

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrem Kind oder wegen Ihres Kindes gelacht?

Schwierige Situationen werden durch Spaß leichter:

Ihr Kind muss im Supermarkt in der Schlange warten. Lassen Sie es auf den Wagen klettern und schwingen es hin und her.

Ihr Kind wird beim Arzt ungeduldig und schreit. Schauen Sie gemeinsam ein lustiges Video auf dem Handy an.

In der Straßenbahn ist es voll und laut. Massieren und kitzeln Sie Ihr Kind.

Ihr Kind ist beim Abendessen angespannt. Singen Sie ein kurzes Lied. Machen Sie ein lustiges Fingerspiel.

Lustige Momente festigen die Beziehung und das Vertrauen.

9. Развлечения

Не всегда бывает все сложно.

Когда Вы в последний раз смеялись вместе с Вашим ребенком или из-за него?

Трудные ситуации можно разрешить благодаря забавам:



Вашему ребенку приходится стоять в очереди в супермаркете. Позвольте ему забраться на тележку и покачаться туда-сюда.

Ваш ребенок нетерпелив у врача и кричит. Посмотрите вместе смешное видео на мобильном телефоне.

В трамвае многолюдно и шумно. Помассируйте и пощекочите своего ребенка.

Ваш ребенок напряжен во время ужина. Спойте короткую песенку. Покажите веселую сценку на пальцах.

Веселые моменты укрепляют отношения и доверие.

1. Sie sind nicht allein

Ein Kind mit Autismus zu begleiten, ist nicht einfach. Sie denken vielleicht manchmal: Ich kann nicht mehr. Ich schaff das nicht. Das ist völlig in Ordnung. Vergessen Sie aber nicht:

Sie sind tolle Eltern!

Sie sind für Ihr Kind sehr wichtig.

Sie kennen Ihr Kind am besten.

Und Sie sind nicht allein. Zum Beispiel: Die Fachkräfte der Autismusambulanz unterstützen Sie und Ihr Kind gern.

Dabei ist es wichtig, über Erwartungen zu sprechen. Ihre Anliegen und Aufträge sind uns wichtig.

Wir können den Autismus Ihres Kindes nicht verschwinden lassen. Wir können Sie und Ihr Kind dabei unterstützen, den Alltag besser zu bewältigen.

Wir reden über Schönes und helfen bei Problemen.

Wir sprechen regelmäßig über Ziele. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind Unterstützung an. Ihr Kind hat bestimmte Stärken. Wir helfen Ihnen, diese zu nutzen. Wir wollen zusammen Neues lernen, um Ihr Kind besser zu verstehen.

Wir arbeiten mit allen Personen zusammen, die für Ihr Kind wichtig sind.

Sie sind sehr wichtig, damit unsere Unterstützung wirkt.

1. Вы не одиноки

Нелегко приходится с ребенком, имеющим расстройство аутистического спектра. Иногда Вам может показаться: «Я больше не могу. Я не могу этого сделать». Это совершенно нормально. Но не забывайте:

Вы замечательные родители!

Вы очень важны для Вашего ребенка.

Вы лучше всех знаете Вашего ребенка.



И Вы не одиноки. Например: специалисты амбулатории аутизма с удовольствием окажут помощь Вам и Вашему ребенку.

Важно поговорить об имеющихся ожиданиях. Ваши опасения и просьбы очень важны для нас.

Мы не можем избавить Вашего ребенка от аутизма. Мы можем помочь Вам и Вашему ребенку лучше справляться с повседневной жизнью. Мы поговорим о приятных вещах и поможем справиться с проблемами. Мы регулярно обсуждаем цели. Мы предлагаем поддержку Вам и Вашему ребенку. У Вашего ребенка есть определенные сильные стороны. Мы поможем Вам раскрыть их. Мы хотим вместе узнавать новое, чтобы лучше понимать Вашего ребенка.

Мы работаем со всеми людьми, которые важны для Вашего ребенка.

Они все очень важны для того, чтобы наша поддержка работала.

2. Fragen und Antworten

Haben Sie Fragen?

Möchten Sie mehr wissen?

Möchten Sie etwas mitteilen?

Sagen Sie es der Fachkraft der Autismusambulanz.

Sagen Sie es den Fachkräften im Kindergarten oder in der Schule.

Fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt oder die Fachleute aus dem SPZ (Sozialpädiatrisches Zentrum).

Wir hören zu und helfen gerne weiter!

So erreichen Sie uns:

Autismusambulanz Halle

Willy-Brandt-Straße 82

06110 Halle (Saale)

Telefon: 0345 6787344

www.autismusambulanz-halle.de

2. Вопросы и ответы

У Вас есть вопросы?

Хотите узнать больше?

Вы хотите чем-нибудь поделиться?

Расскажите об этом специалисту в амбулатории аутизма.

Расскажите об этом специалистам в детском саду или школе.

Обратитесь к своему педиатру или специалистам Социально-педиатрического центра (СПЦ).

Мы выслушаем и будем рады помочь!

С нами можно связаться: логотип и адрес:

Амбулатория аутизма в Галле

Вилли-Брандт-Штрассе 82

06110 Галле (Заале)

Телефон: 0345 6787344

www.autismusambulanz-halle.de

