Проблемы с едой у детей с расстройствами аутистического спектра возникают по многим причинам. Самый очевидный повод для беспокойства здесь – это риск для здоровья, а также возможные затруднения с туалетом. Более того могут возникнуть проблемы с поведением при попытке взрослых (педагогов, родителей) заставить ребёнка есть. Дети с аутизмом, имеющие проблемы с едой, могут доходить до приступов истерики и агрессии, если их быстро не успокоить. Время от времени приходится вступать в конфликты с детьми по поводу еды. Порой это срабатывает, но чаще ребёнок упрямится ещё сильнее. Доходит до крайних проявлений, вроде того, что ребёнка тошнит, или он отказывается есть вообще. Есть дети, которые в буквальном смысле доводят себя до истощения. И, взрослые опять оказываются в положении, когда приходится уступить. Но пробовать установить границы и не соблюдать их – ещё хуже, чем просто сдаться.

Как пищевая избирательность влияет на жизнь ребенка:

* избирательность в еде может не выходить за рамки нормы;
* для детей вполне естественна привередливость в еде;
* избирательность в еде, создающая серьезные трудности ребенку и семье, может приводить к ***следующим проблемам:***

 1. Значительная потеря или набор веса, задержка роста у детей, невозможность *достичь нормативного веса;*

 2. Значительная нехватка питательных веществ. Например, описаны случаи цинги у детей, полностью отказывающихся от употребления в пищу овощей и фруктов (Ma, Thompson, 2015);

 3. Зависимость от определенного (нерационального, «неполезного») питания, оральных пищевых добавок, зависимость от энтерального питания;

 4. Значительное влияние на психоэмоциональное состояние ребенка и его поведенческие реакции на происходящее вокруг: раздражительность, тревожность, агрессивность, искаженное восприятие действительности.

 *Одним из самых распространенных расстройств, сочетающихся с избирательностью в еде, является тревожное расстройство. Оно наблюдается примерно у 70% детей с ограниченным пищевым рационом. Очень часто пищевая избирательность сочетается с расстройствами аутистического спектра. По разным оценкам около* ***90% детей с аутизмом*** *испытывают проблемы с питанием, около 70% – демонстрируют избирательность в еде.*

**Причины, побудившие заняться данной проблемой:**

* Проблема пищевой избирательности (отказ от употребления в пищу обычной еды, употребление в пищу определенного набора продуктов, еды, приготовленной определенным образом) приводит к негативным переживаниям всей семьи, в которой находится ребенок. Работа с данной проблемой только насильственным способом, запретами или же, наоборот, игнорированием данного факта, может усугубить психофизическое состояние ребенка, а также усилить его нежелательное поведение.
* Забота о состоянии здоровья воспитанника путем регулирования и рационализации питания (то есть насыщение организма необходимыми питательными веществами и микроэлементами для предотвращения вторичных нарушений).

Организация процесса принятия пищи ребенком предлагается на основе ***метода систематической десенсибилизации*** (далее – СД). Данный метод используется для снижения оральной гиперчувствительности и улучшения приема пищи у детей с РАС. Это метод поведенческой психотерапии, основан на систематическом постепенном уменьшении чувствительности человека к предметам, событиям, людям, вызывающим тревожность и фобии.

Включение педагогов в процесс кормления на основе СД в условиях учреждения и родителей в домашних условиях.

**Условия: введение четкого расписания приемов пищи**

* Прием пищи каждые 3 часа;
* Исключение перекусов между основными приемами пищи;
* Отсутствие доступа к напиткам между приемами пищи, за исключением питьевой воды.

**Место:**

* Столовая центра. Стол для приема пищи, закрепленный за группой (классом). Закрепленное за каждым ребенком собственное постоянное место за столом. *В качестве материалов для применения СД используются текущие целевые (вводимые) продукты, входящие в состав меню центра*

***Алгоритм***

*Смотреть на еду - Нюхать еду – Трогать еду – Прикасаться к еде губами – Лизать еду – Есть еду*

**Сенсорные подходы**

Новые продукты вводятся постепенно, начиная с тех, которые с сенсорной точки зрения будут наиболее приятны ребенку.

Каждый продукт вводится несколько дней подряд, чтобы ребенок к нему привык.

Новая пища будет входить в рацион ребенка очень медленно.

Процесс дегустации лучше проводить, когда ребенок чувствует себя максимально хорошо.

Обратить внимание на текстуру пищи. Многие дети с РАС не могут есть пищу определенной структуры (хрустящие, прессованные). В этом случае предлагать новые продукты ребенку нужно в виде пюре и избегать смешанных блюд.

Проанализировать, какая температура пищи оптимальна для ребенка: горячая, холодная, комнатной температуры.

Сделать приемы пищи веселыми и интересными. Разрешить поиграть с едой, сделать смешную рожицу, расковырять вилкой, раскатать скалкой. Использовать яркие и забавные столовые приборы, и посуду, «Тарелка славы», на которую крепится новый съеденный продукт. Участие ребенка в приготовлении пищи.

Песни. Некоторые детские песни могут поддержать ребенка во время дегустации новых видов пищи. Н-р, Великий продуктовый исследователь из сборника: «Песни для чувствительных детей».

Моделинг. Брат или сестра на глазах ребенка пробует что-то новое. Другое.

Обязательно обращать внимание на ощущения ребенка!

Если ребенок не ест, то новую пищу не убирать со стола.

Поощрение, похвала. После того, как он проглотит кусочек новой еды, доступ к любимым игрушкам, занятиям.

**Алгоритм (этапы) вмешательства по расширения пищевого рациона:**

* Оставаться спокойным, когда вводимый продукт (далее - продукт) находится в комнате. *Переходить к следующему этапу в том случае, когда 4 раза подряд ребенок остается спокойным.*
* Оставаться спокойным, когда продукт находится на столе. *Переходить к следующему этапу в том случае, когда 4 дня подряд ребенок остается спокойным.*
* Оставаться спокойным, когда продукт находится прямо перед ребенком. *Переходить к следующему этапу в том случае, когда 4 дня подряд ребенок остается спокойным.*
* Прикоснуться к продукту, взять его и переложить в специальную посуду (запасная чистая тарелка). *Переходить к следующему этапу в том случае, когда ребенок выполняет данное действие 10 раз подряд в течение 4-х дней.*
* Взять продукт, понюхать и переложить в специальную посуду (запасная чистая тарелка). *Переходить к следующему этапу в том случае, когда ребенок выполняет данное действие 10 раз подряд в течение 4-х дней.*
* Взять продукт, дотронуться им до губ и переложить в специальную посуду (запасная чистая тарелка). *Переходить к следующему этапу в том случае, когда ребенок выполняет данное действие 10 раз подряд в течение 3-х дней.*
* Дотронуться языком до продукта и переложить в специальную посуду (запасная чистая тарелка). *Переходить к следующему этапу в том случае, когда ребенок выполняет данное действие 10 раз подряд в течение 3-х дней .*
* Откусить продукт 1 раз и выплюнуть в специальную посуду (запасная чистая тарелка). *Переходить к следующему этапу в том случае, когда ребенок выполняет данное действие 10 раз подряд в течение 2-х дней.*
* Держать во рту продукт на протяжении 3, 5, 7, 10-ти счетов, затем – выплюнуть в специальную посуду (запасная чистая тарелка). *Переходить к следующему этапу в том случае, когда ребенок выполняет данное действие 10 раз подряд в течение 2-х дней*
* Съесть один кусочек продукта размером с одну столовую ложку, постепенно увеличивая количество съедаемого продукта. Продукт считается введенным в рацион ребенка в том случае, если в течение 7 дней (рабочих) ребенок съедает все порцию целевого продукта. Фиксируется количества ложек съедаемого целевого продукта.

**Показатели эффективности каждого этапа вмешательства**

* Данные о **поведенческих реакциях** ребенка на введение целевого (вводимого) продукта **фиксируются ежедневно** в индивидуальных графиках.
* Самостоятельное употребление целевых (вводимых) продуктов измеряется **количеством проб** (употребления, откусывания и др.) вводимых продуктов.
* Все данные **фиксируются ежедневно** в индивидуальных графиках.

Никакая работа с ребенком невозможна без участия в этом процессе родителей. Участия как полноправных участников процесса, экспертов по своему ребенку и жизни семьи. Поэтому всегда педагог будет ориентироваться на ресурс семьи, на мнение родителей. Именно в кругу семьи, с самими близкими людьми ребенок научается правильному пищевому поведению, там формируются его пищевые привычки, там он овладевает навыками питания. И, конечно же, поэтому работа с малышом невозможно без того, чтобы грамотно выстроить работу с родителями.