

✦ Постепенно подготавливайте ребёнка к посещению места, в котором ему может стать нехорошо. Например, начните с коротких визитов, при этом давайте ребёнку то, что ему нравится, приходите в часы наименьшего потока людей.

✦ Общайтесь с ребёнком чётко и понятно. Убедитесь, что ребёнок обратил внимание на то, что вы ему сообщили о переменах. Давайте одно указание за раз. Используйте те язык, изображения и символы, которые ребёнок точно понимает.

✦ Научите ребёнка просить о желаемом и сообщать о своих потребностях. Например, ребёнок может использовать слово "помоги" или карточку "помощь", если не получается справиться с задачей.

✦ Планируйте ситуации, в которых могут возникнуть осложнения. Например, не делайте ничего нового, если ребёнок устал; дайте ему любимую игрушку, если вы идёте в место, где он может испытать дискомфорт.

✦ Спокойно игнорируйте протесты вашего ребёнка. Но хвалите его, когда он поступает правильно.

Пример визуального расписания:

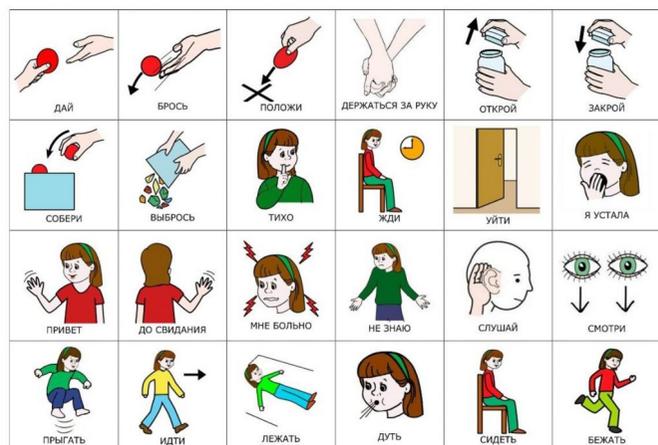


МБДОУ Высокогорский детский сад «Байгыш»
комбинированного вида Высокогорского
муниципального района
Республики Татарстан

Возможные проблемы в поведении ребенка с РАС: причины и пути преодоления



Пример визуальных карточек:



Практически каждый ребёнок иногда ведёт себя таким образом, что родители с трудом справляются с ним. Но детям с расстройством аутистического спектра это более свойственно.

Дети с РАС могут:

- ✦ игнорировать просьбы, отказываться их исполнять;
- ✦ вести себя социально неприемлемым образом, например снимать с себя одежду в общественных местах;
- ✦ проявлять агрессию, закатывать истерику;
- ✦ заниматься самостимуляцией (стимминг), например раскачиваться из стороны в сторону, щёлкать пальцами; наносить самоповреждения или причинять вред другим детям, например биться головой, кусаться.

Почему дети с расстройством аутистического спектра ведут себя проблемно?

Сложности с поведением у детей и подростков с расстройством аутистического спектра бывают по следующим причинам:

- ✦ они испытывают трудности с пониманием происходящего вокруг (когда люди образно выражаются и используют невербальную компоненту коммуникации);
 - ✦ не могут сообщить о собственных желаниях и потребностях, что очень сильно их расстраивает; сильно тревожатся.
- У сложного поведения ребёнка бывают конкретные основания, например:**

Жёсткий распорядок и ритуалы

Дети с РАС любят предсказуемую среду и расстраиваются, когда привычное положение дел оказывается нарушено. Например, ребёнок может расстроиться, если вы измените обычный маршрут поездки из сада домой.

Смена деятельности

Ребёнок не понимает, что пришло время переключиться с одного дела на другое. Или, в отличие от типично развивающихся детей, просто не хочет этого.

Сенсорная чувствительность

Если у вашего ребёнка есть особенности сенсорного восприятия, то, возможно, ему нравится ощущать или трогать конкретные вещи, поверхности (покрытия). И он расстраивается, когда ему не позволяют это делать.

Сенсорная перегрузка

Ребёнок может расстроиться, если вокруг него слишком много всего происходит. Ему также может быть плохо от определённого шума или яркого освещения.

Нереалистичные ожидания

Как и все дети, ребёнок с РАС расстраивается, когда от него ожидают действий, которые он не может выполнить из-за отсутствия умений. Например, не может самостоятельно одеться.

Усталость

У детей с РАС бывают проблемы со сном. Если ребёнок не высыпается, то это может стать причиной сложного поведения в дневное время.

Дискомфорт

Например, чувство неудобства при соприкосновении одежды и кожи, неприятные ощущения от будто колющего ярлычка и влажных брюк, ушибы, боль. Проконсультируйтесь с врачом, если предполагаете у вашего ребёнка проблемы со здоровьем, вызывающие сложное поведение.

Иные обстоятельства и состояния

Помимо РАС, у ребёнка возможны и иные заболевания, например эпилепсия, расстройство настроения, СДВГ. Всё это может быть причиной сложного поведения. Медицинское обследование выявит эти состояния и поможет вам справиться с ними.

Как справляться со сложным поведением: советы для дома

Чтобы изменить поведение, нужно понять, что его вызывает и что в результате получает ребёнок.

Думайте о поведении как на наборе из трёх П:

- ✦ Предшествующие обстоятельства — пусковые механизмы агрессивного поведения и самоповреждения.
 - ✦ Поведение — то, как реагирует ваш ребёнок на пусковые механизмы.
 - ✦ Последствия или "награды" — то, что ваш ребёнок получает в результате агрессивного поведения, например ему разрешают продолжать любимое занятие или оставить стрессовую ситуацию.
- Можно справиться со сложным поведением ребёнка, **изменяя пусковые механизмы поведения или "награды"**, которые он получает от поведения.

I этап: выберите конкретную поведенческую проблему

Например, ребёнок раскачивается взад-вперёд и при этом плачет.

II этап: определите пусковые механизмы и "награды"

Ведите дневник наблюдения за сложным поведением в течение 1-2 недель. Это поможет выявить пусковые механизмы и "награды". Обязательно включайте и выходные дни. Распорядок в семье и поведение могут разниться в будни и праздники.

Вот пример из дневника, использующего метод трёх П.

- ✦ Трудное поведение: ребёнок раскачивается и плачет.
- ✦ Когда: 16:00, понедельник, 7 июня.
- ✦ Где: в машине по дороге домой из детского сада.
- ✦ Что предшествовало поведению: остановились около магазина, чтобы купить молоко.
- ✦ Что произошло после: недолго попытались успокоить ребенка, затем отправились домой, не купив молоко.
- ✦ В этом примере пусковой механизм — нарушение привычного для ребёнка порядка дел после детского сада. "Награда" за раскачивание и плач — возвращение обычного распорядка (родители уезжают домой, не совершив покупку молока). Обратите внимание, что иногда поведение вызывают несколько пусковых механизмов.

III этап: создайте перемены

Когда вы узнаете, что вызывает поведение и что ваш ребёнок получает от него, вы сможете использовать эту информацию для внедрения изменений. Вот некоторые примеры:

- ✦ Организуйте предсказуемый распорядок дня; можно использовать визуальное расписание.
- ✦ Подготавливайте ребёнка к переменам, например предупреждайте его за 5 минут (для этого можно использовать часы). Также можно использовать картинки и карточки. В приведённом выше примере такими карточками могли быть изображение молока или магазина. Полезно использовать Социальные истории (Social Stories™), например историю "Мама забирает тебя из детского сада, потом вы приезжаете в магазин, а затем отправляетесь домой" можно сопровождать показом карточек: сперва изображение детского сада, затем — магазина, а в конце — дома.