

✦ 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.

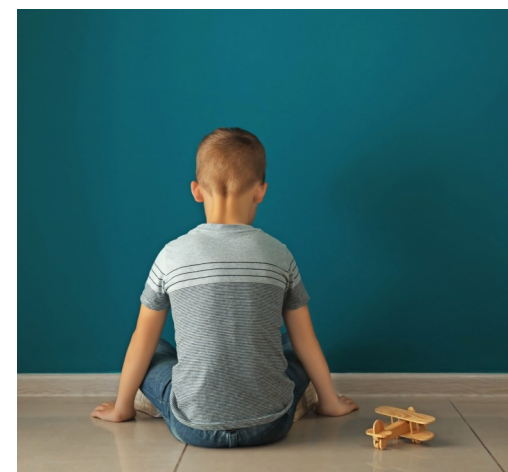
✦ Спокойно игнорируйте протесты вашего ребёнка. Но хвалите его, когда он поступает правильно.

### Пример визуального расписания:

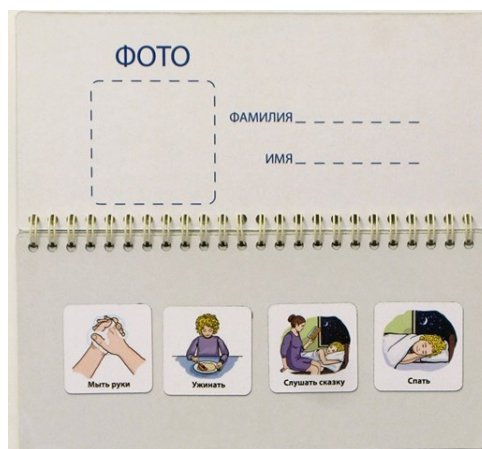
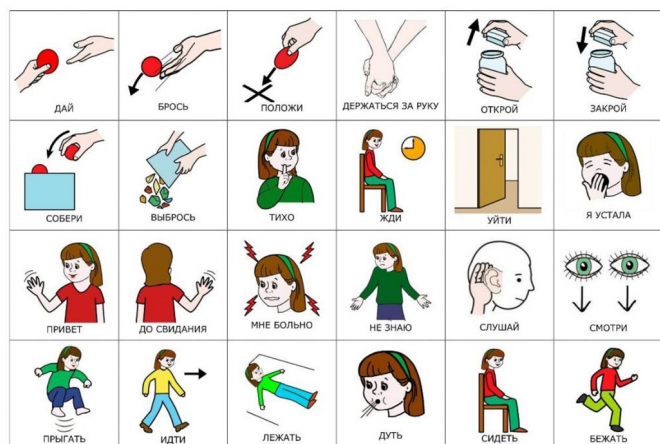


МБДОУ Высокогорский детский сад «Байгыш»  
комбинированного вида Высокогорского  
муниципального района  
Республики Татарстан

## 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 справиться 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.