

Разрешите посоветовать «Как успокоить ребенка с аутизмом?»

Как успокоить ребенка с аутизмом?

Детей больных аутизмом часто раздражают такие вещи как прикосновение, свет и звук. Они также могут уставать или расстраиваться из-за внезапно возникших ситуаций, которые вносят коррективы в их привычный образ жизни. Так как страдающих аутизмом детей очень трудно понять, у них могут случаться серьезные вспышки гнева, которые иногда называют периодами приступа. Во время истерики ребенок может кричать, стучать, портить имущество и бурно реагировать на окружающих. Больные аутизмом дети очень быстро могут возбуждаться, поэтому родителям важно научиться их успокаивать. Каждый ребенок – это индивидуальность, поэтому вам следует испробовать различные подходы, чтобы выбрать подходящий именно для него метод.

1. Выясните, что стало причиной приступа. Когда вы обнаружите причину, то сможете в будущем избегать того, что расстраивает ребенка. Это важно, когда вам нужно успокоить ребенка. Обратите внимание на реакцию вашего ребенка на определенные ситуации. Родитель или опекун сможет избегать неприятных ситуаций, если научится заранее предугадывать реакцию ребенка.

- Заведите блокнот и записывайте поведение ребенка в определенных обстоятельствах, чтобы в будущем избежать ситуаций, провоцирующих возникновение приступа. Вы также можете использовать приложение для смартфона, чтобы фиксировать приступы и их причины.
- Наиболее распространенные причины начала приступов у детей-аутистов это: изменение или нарушение привычного образа жизни, перевозбуждение, разочарование и трудности в общении.^[2]
- Приступы отличаются от истерик. Истерики являются всего лишь игрой, которая прекращается, как только вы даете ребенку то, чего он хочет. Приступ наступает тогда, когда у ребенка-аутиста случается стресс, он не может контролировать себя, становится беспомощным и не останавливается до тех пор, пока совсем не исчерпает силы.

2. Когда ребенок живет привычной жизнью, он может предугадать, что произойдет дальше. Это помогает ему оставаться спокойным.^[3]

- Иллюстрированный график поможет ребенку наглядно видеть свой распорядок дня или недели.

- Если вы знаете, что в определенный день в график будут внесены изменения, действуйте неспешно и подготовьте к этому вашего ребенка. Поговорите с ним заранее и сообщите о грядущих изменениях внятно и терпеливо.
- Когда представляете ребенку какие-либо новшества, лучше всего делать это в спокойной обстановке. Для этого необходимо привести ребенка в такое место, в котором находится минимально возможное количество людей и шума.

3. Общайтесь с ребенком так, чтобы ему стало все понятно. Вербальное общение является источником разочарования для большого числа детей, страдающих аутизмом. Говорите с ними терпеливо, уважительно и четко излагайте свои мысли.

- Не кричите на ребенка и не повышайте при этом голос, иначе это может усугубить истерику.^[4]
- Если вербальное общение вызывает трудности у вашего ребенка, попробуйте общаться с ним через фотографии или при помощи других форм альтернативной и дополнительной коммуникации (ААС).^[5]
- Помните о двустороннем общении. Всегда прислушивайтесь к вашему ребенку и дайте ему понять, что вы цените и уважаете то, что он говорит вам. Задавайте ему дополнительные вопросы, если вам нужно разъяснить что-либо, чтобы избежать вызывающих приступ ситуаций.

4. Отвлеките ребенка, если вам кажется, что причина является эмоциональной или психологической. Когда ваш ребенок расстроен, вы можете успокоить его путем отвлечения внимания. Попробуйте с энтузиазмом поиграть с его любимой игрушкой, посмотреть любимые фильмы или послушать любимую музыку. По возможности задействуйте их личную заинтересованность.

- Метод отвлечения не всегда будет работать. Например, вопросы о коллекции камней вашей сестры могут отвлечь ее во время прививки от гриппа, однако они не помогут, если у нее зудит все тело под одеждой.
- Как только ребенок полностью успокоится, вам следует поговорить с ним о том, что вызвало у него гнев или раздражение. Узнайте что случилось, и вместе найдите способы того, как можно предотвратить подобное в будущем.^[6]

5. Ребенок может быть расстроен из-за гиперчувствительности и чрезмерной раздражительности. Если подобное происходит, лучше всего перевести ребенка в другую обстановку или изменить окружающую среду (например, выключить громкую музыку), чтобы уменьшить перевозбуждение.

- Например, если вашему ребенку не нравятся лампы дневного света, то лучше увести его в комнату с альтернативным освещением, вместо того, чтобы заставлять его мириться с этим.
- Примите меры предосторожности, если ваш ребенок находится в таком месте, где изменить окружающую среду невозможно. Например, вы могли бы дать ребенку очки (чтобы предотвратить повышенную чувствительность к свету) или беруши (чтобы заглушить шум). Обдумайте заранее меры предосторожности для вашего ребенка.

6. Дайте ребенку определенное пространство. Иногда детям просто нужно время, чтобы они вновь пошли с вами на контакт.^[7] Оставьте ребенка в безопасном от внешних раздражителей месте на какое-то время, чтобы он имел возможность успокоиться.

- Не забывайте о безопасности. Никогда не оставляйте маленького ребенка одного без присмотра или запертого в комнате.^[8] Убедитесь, что он находится в безопасности и может выйти из комнаты в любое время, если захочет.

7. После окончания приступа обсудите случившееся с ребенком. Действуйте согласно правилу: вместо того, чтобы обвинять или наказывать ребенка, обсудите с ним варианты предотвращения приступов и способы борьбы со стрессом.^[9] Попробуйте поговорить о том:

- Что, по мнению ребенка, стало причиной приступа. (Выслушайте терпеливо).
- Как можно избежать подобных ситуаций в будущем.
- Более эффективные стратегии выживания (передышка, счет, глубокие вдохи, просьбы уйти и так далее).
- План предотвращения последующих истерик.

8. Давайте лаконичные и четкие указания. Попытки поговорить во время вспышки злости, разочарования или беспокойства у ребенка могут только усилить эти эмоции. Для того, чтобы помочь ребенку с аутизмом расслабиться, давайте ему короткие указания или выразите мысль жестами, создав спокойную и тихую, неразговорчивую атмосферу.