

## **Как справиться с истерикой и эмоциональным срывом у ребенка с РАС?**

Истерика – это интенсивная эмоциональная и поведенческая реакция с целью получить желаемое, избежать неприятное или привлечь к себе внимание.

Знайτε, пределы возможностей ребенка и старайтесь не заставлять делать то, на что он неспособен. Старайтесь максимально предотвращать ситуации, которые провоцируют истерики.

Эмоциональный срыв (мелтдаун) – возникает у ребенка при сенсорной перегрузки, с которой он не может справиться. Во время срыва человек может демонстрировать такие крайние формы поведения, как крик, самоповреждения, агрессивное поведение и повторяющееся поведение. Во время срывов есть риск травмирования самого человека или окружающих.

### **Причины истерик при Аутизме:**

- Ребенок не может выразить словами свои чувства и желания.
- Ребенок не понимает причину неожиданных перемен.
- Ребенок не получает от окружающих желаемого.
- Ребенок уверен в своем неуспехе и не хочет даже попробовать.
- Ребенок играет с игрушками, которые не подходят ему по возрасту и делают его не успешным в игре.
- У ребенка что-то болит или он устал, переутомился, голоден.
- Ребенка отрывали от интересного занятия.
- Ребенка принуждают к общению, которого он не хочет.
- Ребенок пытается привлечь внимание взрослых.
- Ребенок привык, что все его требования выполняются, если повалиться и поплакать.

Причин много и в каждом случае нужна своя стратегия. Необходимо подстраиваться под ребенка и применять разные техники. В большинстве случаев вспышка негативного поведения у ребенка с РАС — результат плохого самочувствия (начало заболевания, голод, утомление, недомогание), страх или нежелание выходить из зоны комфорта, а не намеренное демонстративное действие. Постарайтесь распознать причину и реагировать соответственно. Если же истерика показная, проявите твердость. И если сказали нет ни под каким предлогом не сдавайтесь! Будьте твердыми только там, где это действительно важно.

Помните: первоначальная реакция ребенка на ваш отказ или новую стратегию – ухудшение поведения и сопротивление! Еще больше паданий на пол и еще

громче крики. Важно проявить настойчивость. Чаще всего три-четыре дня нужно на то что бы привыкнуть к новому. Необходимо запастись терпением. Если ребенок уже привык устраивать истерики, не думайте, что перевоспитать его получится с первого раза: в течение длительного времени он будет проверять вас на прочность!

### **Как бороться с истерикой:**

1. Сохраняйте спокойствие. Оцените ситуацию. Подышите. Настройтесь.
2. Не разговаривайте. Прекратите какое-либо общение, если истерика показная. Говорите односложно, комментируя чувства ребенка - упал, устал.
3. Не оставляйте ребенка плакать одного. Ребенок истерит не потому, что он избалованный, а потому что по-другому общаться и выражать свои эмоции он просто не умеет. Он должен чувствовать, что вы на его стороне. Будьте рядом, в поле зрения ребенка. Игнорируйте, но не злитесь.
4. Не кричите и не применяйте физическую силу. Ваша злость и раздражение непонятны ребенку. Наказание усугубляет истерику, ведь теперь ребенка действительно обидели.
5. Может помочь физическая активность. Если причина слез переутомление или перевозбуждение может сработать попрыгать, полетать, поскакать, покружить, пощекотать и тем отвлечь, дать разрядится ребенку!
6. Не обращать внимание. Способ эффективный, но в некоторых случаях не работает, например, на людях. В общественном месте постарайтесь вывести ребенка из людного помещения как можно быстрее. Минимум слов.
7. При сильном раздражение, главное, избежать импульсивной негативной реакции. Для этого: сделайте вдох и медленно сосчитайте до 10, сильно расправьте спину или проверьте телефон, посмотрите время. Несколько секунд помогут взять себя в руки!
8. Смените место действия. Иногда лучше всего срабатывает выйти вместе или унести ребенка с места истерики. Подальше от того что расстроило ребенка.
9. Будьте категоричны. Скажите твердое нет! Тогда, когда это важно. Тогда, когда вы готовы и настроились морально на бурю. Никогда не прогибайтесь именно во время такого демонстративного обучения. Периодически повторяя нет и причину отказа. Занимайтесь своими делами.
10. Если истерика показная, не уступайте. Если желание будет выполнено в момент истерики, вы закрепите такое поведение. Не сомневайтесь, истерики станут и чаще, и громче, а ребенок в разы изобретательнее. Если ребенок требует, что-то криками и слезами никогда не сдавайтесь. Проще один раз переждать бурю, чем постоянно ждать шторм.
11. Не пытайтесь ничего объяснять во время истерики, лучше уединитесь или выйдите с ребенком из класса. Ведь ребенок НЕ может себя контролировать и вникнуть в ваше красноречие. Объяснения бесполезны.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Если истерика показная, и вы сказали, НЕТ, (подходящее место и время), будьте твердыми и не уступайте! Переждите бурю в самом подходящем месте.

Если истерика связана с сенсорной перегрузкой, усталостью, утешьте ребенка любым уместным и удобным способом. Попрыгайте, пообнимайтесь, отвлеките, накормите, дайте игрушку, вкусность или поиграть в телефон.

Несколько советов, которые помогут справиться с истерикой у ребенка с расстройством аутистического спектра

Чтобы понять, как можно успокоить ребенка, нужно знать, что его расстроило, по возможности определить ситуации, в которых ребенок начинает впадать в истерику, или вообще отключается.

1. Убедитесь, что ребенок знает, чего от него ждут. Не пытайтесь повлиять на него, когда он уже расстроен.
2. Попробуйте переключить его на другую деятельность, которая является для него нейтральной, но не поощрительной.
3. Если истерика не прекращается, скажите ему коротко и спокойно «ОСТАНОВИСЬ».
4. Если ваша просьба осталась без внимания, ребенка следует на какое-то время оставить в одиночестве. Отведите для этой цели специальное помещение, его можно назвать «безопасным местом». В этой комнате можно поставить мягкое кресло-пуфик, в котором можно посидеть. Но оттуда стоит убрать игрушки и другие отвлекающие вещи. Если ребенок упирается, придется приложить усилия.
5. Скажите ему, что, прежде чем выйти из этой комнаты, он должен в течение 5 минут успокоиться.

Приведенные выше рекомендации — простой способ справиться с нежелательным поведением. Ключ к успеху в последовательном поведении. Ребенок должен всегда знать последствия своих поступков. Если он ходит в школу, или на другие занятия, все, кто с ним работает, должны действовать согласно общей стратегии.

### **Что можно предпринять, зная причину истерики:**

1. Аутичные дети очень часто имеют трудности со слуховым восприятием. Они часто не понимают того, что им говорят (слышат, но не понимают значения услышанного). Непонимание речи становится причиной нежелательного поведения. В этом случае вам помогут приемы визуальной поддержки. Если вы используете картинки и карточки, фотографии, видео ребенок легче поймет, что его ждет и чего от него требуют. Систематические занятия позволят научиться и стать успешным.

2. Проблемы с поведением могут быть вызваны недоразвитием речи. Отсутствие возможности выразить себя через речь является причиной большинства истерик у аутичных детей. В таких случаях можно использовать систему PECS, чаще прислушиваться к тому, что хочет и куда хочет ваш ребенок, дать возможность объяснить и выбрать.
3. Часто пищевые аллергии могут быть причиной нежелательного поведения. Самыми распространенными аллергенами являются молочные продукты и продукты из пшеничной муки, а также консерванты и красители. Часто пищевые аллергии сопровождаются головными болями, нервным состоянием, чувством тошноты, болями в животе, суставах, в результате чего ребенок становится менее терпимым к окружающей его среде и часто срывается. Часто ребенок не может сказать, что же его беспокоит.
4. Во многих случаях проблемное поведение – это реакция на просьбу или требование, предъявляемое ребенку. Возможно, когда-то ребенок усвоил, что таким поведением, можно избежать обучения, занятий, уклониться от выполнения работы по дому и от любого общения. Решение такой проблемы может стать только согласованность: все без исключения, кто работает или просто находится с ребенком, должны добиваться выполнения просьб, предъявляемых ребенку всегда. В противном случае, истерики будут повторяться.
5. Иногда истерики начинаются, потому что ребенок перевозбужден. Это может произойти в случае чрезмерной стимуляции ребенка, или просто после длительного нахождения в насыщенной сенсорной среде. В таких случаях необходимо устранить причину перевозбуждения ребенка. Наиболее популярными техниками является выполнение интенсивных упражнений, медленное раскачивание или глубокие объятия.
7. Отсутствие интереса к происходящему. Скучающий ребенок может начать кричать, портить предметы вокруг себя. Необходимо постоянно подпитывать интерес ребенка к происходящему вокруг и к целенаправленной деятельности. Иметь при себе то, что ребенка увлечет и развлечет.
8. Иногда истерики случаются только в садике, а дома их не бывает, или наоборот. Возможно, это происходит, потому что родители уже выработали стратегию предотвращения или прекращения этого поведения, а учитель не знает о ней. В этом случае, очень важно, чтобы родители и педагоги были в постоянном общении и выработали единый подход к нежелательному поведению.