

Поведенческий кризис: как помочь ребенку с аутизмом

Проблемное поведение – особенность многих детей с аутизмом. Иногда проблемное поведение осложняется кризисом. Когда ребенок входит в состояние кризиса, его эмоции находятся на пределе, в то же время его способность рассуждать и оценивать ситуацию становится крайне низкой.

Главное условие по реагированию на кризис – рядом с ребенком должен быть взрослый, который хорошо его знает, понимает его личные особенности и сможет его успокоить. В любых обстоятельствах, в случае поведенческого кризиса основная цель – уменьшить опасность кризиса и работать над его безопасным разрешением. А долгосрочная цель – учить ребенка навыкам управления своим состоянием.

Поведенческий кризис имеет несколько стадий:

Стадия тревожности

Дети с расстройством аутистического спектра могут испытывать тревожность из-за социальных ситуаций, изменений в привычном распорядке, сенсорной перегрузки или стрессоров в окружающей среде. Первым проявлением этой стадии может быть нетипичное поведение ребенка. Например, ребенок может пытаться успокоить себя с помощью более интенсивного, чем обычно, стереотипного поведения (например, раскачиваться, трясти кистями рук, быстро ходить из стороны в сторону), аутостимуляции.

Очень важно поддерживать ребенка на этой стадии. Необходимо обращать внимание на такую перемену в поведении и предлагать ребенку с аутизмом помощь, используя стратегии позитивной поведенческой поддержки. Вот несколько примеров стратегий, которые можно использовать:

- исключите опасность сенсорной перегрузки. Определите, какие сенсорные или двигательные потребности есть у ребенка. Запланируйте для него «сенсорный перерыв» с учетом его индивидуальных особенностей в комфортных для него условиях.

– предоставьте ребенку перерыв. Многим детям с аутизмом нужны периодические короткие перерывы, чтобы успокоиться. Эти небольшие перерывы следует рассматривать как необходимость, которая должна предоставляться по первой просьбе, ее нельзя превращать в «награду за работу».

– снизьте требования к ребенку. Уменьшите требования и просите его выполнять простые инструкции и несложные задания, которые ему даются легко.

– используйте визуальное расписание и визуализацию пространства. Это нужно для того, чтобы сделать пространство, в котором пребывает ребенок, более организованным, а события более предсказуемыми и уменьшить его тревожность.

– учитывайте любые провоцирующие факторы, например, прием или отмена лекарственных препаратов, изменения погоды, плохой сон и тд.

Стадия отказа

Если позитивная поведенческая поддержка оказалась неэффективной, то может наступить эскалация поведения. Это может выглядеть как отказ выполнять любые задания и инструкции. Ребенок может убежать или прятаться под столом, кричать и проявлять агрессию. Важно реагировать на это спокойно и помочь ребенку преодолеть это состояние. Это самая активная фаза кризисного поведения. Ни в коем случае не реагируйте слишком бурно – не хватайте ребенка, не тяните его, не бегите за ним. Рано или поздно эмоциональная вспышка пойдет на спад. Задача взрослого быть в этот момент рядом с ребенком и направить его поведение в нужное русло с помощью устных или визуальных инструкций. На это требуется время и терпение. Нужно понимать, что ребенок с таким состоянием с одной стороны очень уязвим, а с другой он может представлять собой угрозу (например, ребенок может биться головой, кусаться, бить себя, кричать, плакать, топтать ногами, разбрасывать предметы), поэтому необходимо исключить возможность причинения вреда себе и окружающим.

Стадия разрядки

После фазы возбуждения неизбежно наступает фаза торможения и расслабления. Поведенческая активность заметно снижается и ребенок успокаивается. На этой стадии очень важно понять, что наше собственное поведение может ухудшить ситуацию и спровоцировать новую вспышку нежелательного поведения. Ниже перечислены реакции, которых важно избегать:

- НЕ напоминайте ребенку о последних событиях.
- НЕ читайте ребенку нотации.
- НЕ осуждайте ребенка, не сравнивайте его с другими детьми.
- НЕ начинайте устанавливать жесткие правила поведения, как только ребенок успокоится.
- НЕ наказывайте ребенка за произошедшее.

Вместо этого, на стадии разрядки разумнее сделать следующее:

- убедитесь, что в данной ситуации все в безопасности. Если ребенок может причинить себе вред, когда боится или раздражен, он будет продолжать это поведение до тех пор, пока его не обучат альтернативному поведению и/или окружающая среда не будет изменена в соответствии с его потребностями.
- старайтесь успокоить ребенка, говорите медленно и тихим голосом.
- позвольте ребенку успокоиться самому, не будьте назойливы, не прикасайтесь и не удерживайте ребенка без крайней необходимости, например, если он агрессивно нападает на других людей и не реагирует на другие попытки его остановить. Физическое удержание ребенка – это крайняя мера, которая применяется только, если все другие варианты исчерпаны! Помните, что многие дети с аутизмом очень любят глубокое давление на кожу, так что физически удерживая ребенка вы можете невольно поощрить его проблемное поведение и ему понадобится больше времени, чтобы успокоиться и начать контролировать свое поведение.

Стадия восстановления контакта

Вы можете начать снова привлекать внимание ребенка, только если он уже успокоился. На этой стадии ребенок может быть смущен, может не проявлять никаких эмоций, у него может быть неуместный смех. У детей с аутизмом часто бывают неадекватные проявления эмоций в неприятных для них ситуациях. Возможно, ребенок сам не понимает, что чувствует, и не осознает, что чувствовали вы и другие люди во время его поведенческого кризиса. Основная цель на этой стадии - восстановить контакт с ребенком. Для этого можно сделать следующее:

- верните ребенка в знакомую для него обстановку. Возможно, ребенку понадобится эмоциональная поддержка от взрослого, прежде чем он сможет снова приступить к своим привычным занятиям.
- создайте спокойную обстановку вокруг ребенка, исключите факторы, провоцирующие стресс и нежелательное поведение, предоставьте ему возможность заняться спокойными делами, не требующими излишней эмоциональной и физической активности.
- продумайте действия по профилактике и реагированию на подобную ситуацию в будущем. План таких действий должен обсуждаться с ребенком и его родителями, чтобы все могли работать вместе над предотвращением кризиса.

Эффективная помощь детям с аутизмом невозможна без признания того факта, что любое поведение выполняет какую-то функцию и сообщает какую-то информацию. Все люди, которые общаются с ребенком, должны учиться понимать его поведения и стараться научить его социально приемлемым способам поведения. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его сенсорные потребности, социальные и когнитивные способности. Следуйте за ребенком, наблюдая, слушая и помогая ему сообщать о своих потребностях до того, как снова наступит кризис.

Подготовила
учитель – дефектолог Денисова О.П.