Почему ваш ребенок ведёт себя так,

а не иначе.

Рекомендации специалистов родителям

детей с расстройствами аутистического спектра по предупреждению и уменьшению нежелательного поведения ребенка

Каждое поведение человека, в том числе и ребенка, подчиняется определенным законам и закономерностям.

Поведение – это то, что человек делает, и в результате этих действий происходят изменения в окружающей среде. Когда мы говорим о поведении, используем глаголы - кричит, бегает, сидит, плачет, бьет и т.п., точно и понятно для всех передающие что делает в данный момент ребенок.

У всех абсолютно детей есть желательное и нежелательное поведение. И те, и другие нужны им для каких-либо целей. Вы можете научить детей достигать целей с помощью желательного поведения.

Нежелательное поведение – это поведение, которое:

* Физически вредит или представляет опасность здоровью ребёнка и окружающих.
* Является препятствием в обучении.
* Вызывает выраженное общественное неодобрение (если ребёнок с ним соприкасается).
* Препятствует социализации.
* Нарушает нормальные потребности родителей.

Желательное поведение – это поведение, которое необходимо ребенку для жизни в обществе, и принято в обществе.

Для того, чтобы понять, почему ваш ребенок ведет себя так, а не иначе, проанализируйте его поведение, используя следующую последовательность формирования любого поведения (П-П-П):

* **П**редшествующие обстоятельства - что предшествовало поведению.
* **П**оведение - то, как реагирует ваш ребенок на пусковые механизмы.
* **П**оследствия или "награды" - то, что ваш ребенок получает в результате поведения.

Поведение всегда направлено на достижение какой-то цели, оно функционально. Достигнута ли цель, можно заметить по изменениям в окружающей среде. Например, ребенок заплакал – мама появилась в поле его зрения. Одно и то же поведение в разное время может преследовать разные цели.

Функциями поведения являются:

* Получение внимания других людей (как положительного, так и отрицательного).
* Получение чего-либо, например, предмета или доступа к определенному занятию.
* Избегание неприятной ситуации или выполнения сложной задачи.
* Удовлетворение сенсорной потребности - увеличение или уменьшение определенных сенсорных ощущений (самостимуляция или избавление неприятных ощущений, например - избавление от неприятного звука, яркого света, боли).

Для определения функции поведения недостаточно случайных наблюдений, необходимо прямое наблюдение за поведением ребенка. Этому может помочь ведение дневника, например, в маленькой записной книжке, где нужно отмечать, когда и где происходит поведение, что предшествовало ему, что происходило сразу после него.

**Дневник наблюдений за поведением**

**"До - поведение - после"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Начало | Место | До | Поведение | После |
| Окончание | Присутствующие | Что произошло  непосредственно  перед началом  поведения? | Опишите, что именно  ребенок  сделал | Что произошло после поведения? |
|  |  |  |  |  |  |

**Советы родителям по профилактике поведенческих проблем ребенка.**

**Способы уменьшения нежелательного поведения ребенка:**

* Предотвращение развития проблемного поведения
* Отказ от предоставления поощрения, которое поддерживает поведение.
* Обучение ребенка альтернативному поведению, которое будет более эффективно для получения поощрения.

**Советы по предупреждению развития**

**проблемного поведения ребенка.**

* Замечайте хорошее поведение ребенка

Вспомните, когда чаще всего вы обращаете внимание на ребенка, когда он плохо ведет себя или когда хорошо? Чаще всего – когда он начинает кричать, бить кого-то, щипать, мешать окружающим, отказывается выполнять требования и правила. Тут уж вы обязательно прибежите к нему, обратите внимание.

А вот когда ребенок ведет себя спокойно, тихо играет, чем-то еще занимается, не тревожит вас и окружающих, выполняет все требования, соблюдает правила, вы воспринимаете такое поведение, как должное и не обращаете на ребенка внимания. Тогда зачем же ему вести себя хорошо, ведь он внимания и поощрения от вас за такое поведение не получает.

Поэтому, замечайте и поощряйте желательное поведение ребенка: увидели - обратите внимание: погладьте, прижмите, скажите «Какой ты молодец!».

* Установите систему поощрений за желательное поведение

Награждайте ребенка за желательное поведение с помощью простых и предсказуемых процессов. Как только застанете его за чем-то хорошим, немедленно награждайте его – похвалой, любимыми играми, предметами или чем-то еще. «Ты отлично ведешь себя в магазине, все время стоишь рядом со мной. Ты заслужил поездку на велосипеде!».

* Специально планируйте ситуации, в которых ребенок сможет потренироваться в желательном поведении

Создавайте ситуации, в которых ребенок сможет проявлять желательные навыки. Подсказывайте ему, учите его.

Например, если у ребенка проблемы с речью, а ему надо научиться просить что-то так, чтобы его понимали, то нужно определить способы, с помощью которых он будет это делать.

Пример: ребенку нужно попросить попить сок. Он может попросить его криком, а может другими приемлемыми способами. Например, с помощью визуальной подсказки (жеста «пить» или(и) показа коробки сока). Как происходит обучение. Когда у ребенка закончился сок, вы берете коробку сока и показываете ребенку жест «пить», предлагаете повторить. Если ребенок делает нужный жест, возьмите его руку и помогите ему сделать жест, потом скажите: «Да, сок!» и налейте сок.

* Используйте позитивный язык при общении с ребенком

Описывая то, что вы хотите, чтобы ребенок сделал, старайтесь избегать слов «нет» и «не», запретных фраз.

Вместо «Не бросай салфетку на пол!», лучше сказать: «Выброси салфетку в мусорное ведро! Молодец!».

Вместо «Прекрати бегать!» скажите «Иди рядом со мной».

* Предъявляйте конкретные и понятные требования

Ваше требование должно быть понятным и конкретным, а главное посильным вашему ребенку.

Неверно: «Уберись в комнате».

Верно: «Собери всю одежду, которая валяется в комнате, повесь ее в шкаф на вешалки или сложи и убери в ящик для белья».

Делите поставленную задачу на простые и конкретные шаги, с каждым из которых можно легко справиться.

Например: «Подними вот эту одежду и повесь ее в шкаф». После того, как это будет сделано, *похвалите сразу же:* «Просто замечательно, огромное тебе спасибо!»

Потом можно сказать: «Часть работы сделана, теперь давай поднимем вот эту одежду и уберем ее в ящик» или «Давай сложим вот эти игрушки в контейнер». Не забывайте хвалить после верного действия.

* Наглядно объясняйте ребенку, чего именно вы от него ждете

Расскажите и покажите ребенку, какого поведения вы от него ожидаете. Для этого используйте наглядные материалы, фотографии или моделирование нужных действий на видео. Затем сделайте все вместе.

* Создавайте условия, в которых ребенок будет успешен

Изменяйте условия в окружающей среде так, чтобы ваш ребенок мог добиться успеха в большинстве случаев. Например, используйте ботинки на липучках, если ребенку трудно завязывать шнурки.

* Научите ребенка принимать ответ «нет»

Сначала научите понятию «нет, но…». Например: «Нет, я не дам тебе мороженое, но ты можешь попить сока». Фактически вы сразу предоставляете ребенку альтернативный выбор. Впоследствии вы начнете использовать вперемешку «нет, но…» и просто «нет» до тех пор, пока ребенок не сможет принимать отрицательный ответ.

* Используйте прием «Сейчас…Потом»

Он заключается в следующем: если существует более высокая вероятность возникновения поведения Б по сравнению с поведением А, тогда вероятность возникновения поведения А можно повысить, если сделать поведение Б зависимым от него.

Прием можно использовать в ситуациях, когда вы хотите, чтобы ребенок сделал что-то, но для ребенка данное поведение не является желаемым, например, поедание овощей, уборка в комнате, питье молока, надевание верхней одежды прежде, чем выйти на улицу и т.п. Поэтому предлагая ребенку неприятную для него деятельность, обещайте, что после того как он выполнит необходимое, то он может заняться тем, что ему нравится. *Стройте фразу так*, чтобы вначале речь шла о награде:

«Мы почитаем книжку, когда ты примешь ванну».

«У тебя будет перерыв 10 минут, когда сам решишь 5 примеров по математике».

«Сначала ты поспишь, а потом мы пойдем в парк!»

«Сегодня можешь посмотреть 2 фильма, если съешь свой обед в школе».

«Хочешь мороженое? Хорошо, поторопись и помой посуду, а потом мы будем есть мороженое!»

Для детей, плохо понимающих речь, можно использовать визуальные подсказки «Сейчас-потом».





**Как реагировать на нежелательное поведение**

**ребенка, если оно уже началось.**

**Глубоко вдохните**, задержите внутри кислород, после этого медленно выдохните. Глубокое дыхание неразрывно связано со спокойствием. А вам оно сейчас просто необходимо.

**Проанализируйте, в чем причина поведения.** Подумайте о том, что произошло непосредственно перед поведением. Что делали вы? Что делал ребенок? Что делали окружающие?

Вы говорили по телефону, не обращая внимания на ребенка? Другой ребенок взял его любимую игрушку? Вы попросили его сделать что-то сложное?

Подумайте о том, как вы обычно реагируете в таких ситуациях — причина может быть именно в этом (и, возможно, именно свою реакцию вам нужно будет изменить).

**Постарайтесь никак не подкреплять поведение.** Если поняли, почему началось поведение, следующий шаг — не поддаваться и не позволять ребенку добиться нежелательным поведением того, что ему нужно. Помните: любые уступки приведут к повышению вероятности того, что поведение повторится.

Если целью поведение является получение внимания или желаемого предмета или действия:

* Не обещайте ребенку ничего, не говорите «Если ты прекратишь, то…»
* Не показывайте ребенку поощрения (шоколадку, игрушку и т.д.) во время проявления им нежелательного поведения.
* Не пытайтесь «уговорить» ребенка успокоиться, это является проявлением внимания, а значит усилением поведения.
* Старайтесь, чтобы ваш взгляд не был направлен на ребенка, так как прямой контакт глазами — это уже социальное внимание. Но не теряйте ребенка из зоны видимости и смотрите на него украдкой, чтобы обеспечить безопасность!!!

Если нежелательное поведение произошло дома:

* Отойдите от ребенка.
* Не пытайтесь переключить ребенка на какую-либо деятельность.
* Возвращайтесь только в том случае, если нужно обеспечить безопасность ребенка или целостность вещей, но при этом не разговаривайте и старайтесь как можно меньше смотреть на ребенка. Снова уходите от него.
* Если ребенок начинает хватать или тянуть вас, то «отцепите» его и займитесь своими делами.
* ВАЖНО! Если проблемное поведение прекратилось на 1 минуту, то вернитесь и направьте ребенка на какую-либо деятельность, но делать это надо сразу же!

Если нежелательное поведение произошло в общественном месте:

* Будьте готовы игнорировать его (помните, что вы игнорируете поведение, а не ребенка).
* Старайтесь, по возможности, не вознаграждать неприемлемое поведение.
* Сохраняйте спокойствие, перейдите вместе с ребенком в безопасное изолированное место и дождитесь, когда он успокоится.
* Действуйте в зависимости от причин появления поведения (например, если ребенок устал от шума и суеты – найдите тихое место или выйдите на улицу).

**Будьте немногословны!** Чем меньше новых раздражителей (ваших слов), тем лучше. Например, если проблемное поведение вызвано чрезмерной сенсорной стимуляцией, поток ваших слов только усугубит перегрузку.

Используйте:

* Короткие четкие инструкции.
* Визуальные подсказки (например, картинки с изображением желаемого поведения).
* Как можно скорее меняйте шумное окружение на тихое и спокойное.

**Сохраняйте равнодушное выражение лица и равнодушный тон голоса.** Ваше лицо и голос не должны выдавать то, что вы чувствуете.

**Не обращайте внимания на реакцию окружающих,** если поведение произошло в общественном месте или при посторонних людях. Лучше просто отключиться от чужих слов и взглядов и полностью сосредоточиться на вашем ребенке и на том, что важно для него сейчас.

**Помните о своей цели относительно нежелательного поведения.** Ваша цель не в том, чтобы прекратить это конкретное поведение. Цель в том, чтобы поведение повторялось как можно реже. Помните: любые уступки и поблажки будут способствовать, чтобы в следующий раз, когда ребенку что-то не понравится, поведение начнется снова.

**Учтите, что в случае игнорирования, поведение может стать более интенсивным, прежде чем измениться.** Держитесь выбранного курса! И убедитесь, что все члены семьи и специалисты, работающие с ребенком, последовательны в этом подходе, а также что вы дополняете игнорирование поддержкой положительного поведения.

**Обратитесь за помощью к медицинскому специалисту, к поведенческому аналитику,** если поведение ребенка опасно для него самого или для окружающих.

**Никогда не жертвуйте безопасностью ради того, чтобы игнорировать нежелательное поведение.** Очевидно, что проблемное поведение может усилиться, и вам придется следить, чтобы ребенок не выбежал на улицу и не причинил вред другому ребенку. Если вам нужно блокировать агрессию ребенка, то делайте это молча. Если ради безопасности необходимо физическое вмешательство, то вы обязаны на него пойти, просто сведите его к минимуму.

**Знайте: поведение не прекращается сразу, как с ним начали работу.** Наберитесь терпения и у вас получится изменить жизнь вашего ребенка к лучшему**!**

СОВЕТУЕМ ИЗУЧИТЬ:

- Статьи по работе с нежелательным поведением ребенка // Сайт Ирбитского ЦППМСП - раздел "Библиотека - Родительское просвещение - Школа для родителей детей с РАС - Тема встречи 22.02. [Нежелательное поведение ребёнка](Нежелательное%20поведение%20ребёнка).- <http://detiirbita.ru/biblioteka/sovety_roditelyam_1/shkola-dlya-roditeley-detey-s-ras/>

- Сайт Академии образования родителей.- [*http://www.parent-academy.com/*](%20http:/www.parent-academy.com/) Цель Академии - теоретическая и практическая помощь родителям детей, имеющих различные поведенческие проблемы.