

Психолого-педагогические подходы по профилактике и коррекции девиантного поведения дошкольников с РАС

Н.Д. Гринчук, учитель-дефектолог МБДОУ ДС «Журавлик» г. Волгодонска

Прежде чем говорить о нежелательном поведении нужно сначала разобраться что же такое поведение?

Поведение - это процесс взаимодействия живого организма с окружающей средой. У каждого поведения есть своя история формирования, на которое влияет ряд факторов:

Физиологические изменения в процессе развития (болезни, травмы и их влияние на состояние здоровья). Что происходит с человеком во время болезни или травмы? Если у нас что-то болит, то мы можем плакать, кричать, сжимать зубы и т.д.

Среда, в которой мы живем. На наше поведение влияют разные условия. В одной семье одни правила поведения считаются нормой, например, ходить, не снимая обувь, а в другой это неприемлемое поведение. В разных странах свои понятия норм поведения.

Последствия, которые влекут за собой поведение. Огромную роль в формировании поведения играют последствия. Многие виды проблемного поведения детей формируются только по тому, что они невольно были поощрены другими людьми, родителями.

Наиболее распространенными видами нежелательного поведения у детей с расстройствами аутистического спектра принято считать:

- Отсутствие зрительного контакта, отсутствие реакции на инструкции, негибкость;
- Самостимуляция;
- Падение на пол;
- Побег от взрослых;
- Стремление забираться на высокую мебель;
- Крики, ругательства, шум и т.д.;
- Плач;
- Истерики;
- Разрушительное поведение;
- Укусы, толчки, драчливость;
- Самоагрессия.

Детям с РАС, особенно не говорящим, очень сложно попросить то, чего они хотят, им проще ударить себя или другого человека, кричать, щипаться и т.д. Особый ребенок, который не знает, как ждать или просить внимание

взрослого, очень быстро понимают, что агрессия, самоагрессия - самый быстрый способ добиться желаемого.

Как же быть в этом случае?

Для начала нужно помнить, что все наше поведение зависит от окружающей среды, предшествующих факторов и последствия поведения. То есть, в окружающей среде есть стимулы, которые происходят ДО возникновения поведения, и те которые происходят ПОСЛЕ.

Просто так то или иное поведение не происходит, всегда, что то предшествует. Так неговорящие дети с РАС с помощью своего поведения разговаривают с вами.

Наша задача научиться различать, что именно хочет ребенок и научить его общаться без проявления неприемлемого поведения.

Существует всего 4 основные функции поведения:

Доступ к желаемому предмету или действию.

Неприемлемое поведение обычно возникает, когда ребенок получает отказ на его просьбу, или когда от него требуют прекратить любимое занятие, которым он занят в данный момент.

Привлечение внимания (взрослого, сверстников)

Обычно это поведение проявляется, когда на ребенка не обращают внимание, но бывают и специфический вид внимания – когда поведение ребенка раздражает окружающих и они реагируют криком, угрозами, сердитым выражением лица.

Избегание/уклонение/прекращение неприятных стимулов или действий

То есть, избегание неприятных ситуаций, трудных заданий, длинных заданий, неприятных стимулов.

Получение сенсорной стимуляции

Сенсорная стимуляция может быть визуальной, аудиальной, тактильной, проприоцептивной и комбинированной. Данное поведение обычно происходит очень часто, и не меняется от присутствия или отсутствия других людей.

Как справиться с нежелательным поведением, истерикой?

Для начала разберемся в понятии «истерика». Под истерикой в общем смысле этого слова кроется поведенческий скандал или нервный срыв. Очень важно понять разницу между этими двумя явлениями. Хотя и то, и другое может выглядеть как «истерика», скандал и нервный срыв – это не одно и то же, и они требуют совершенно разных подходов. Скандал или поведенческий взрыв обычно происходит в тех ситуациях, когда ребенку отказывают в том, что он хочет, или он не может делать то, что ему хочется делать.

Нервный срыв происходит, когда ребенок теряет контроль над своим поведением и может успокоиться, только когда достигнет стадии истощения. Нервный срыв – это реакция на перегрузку, например, очень часто это последствие чрезмерной сенсорной стимуляции. Скандалы могут привести к нервным срывам, так что очень часто различить эти две поведенческие вспышки непросто, если вы плохо понимаете сенсорные реакции ребенка.

В период повышенной тревожности и стресса симпатическая часть нашей автономной нервной системы начинает выработку гормона кортизола и запускает реакцию «бежать или сражаться». Когда люди с аутизмом или дисфункцией обработки сенсорной информации испытывают сенсорную перегрузку, они неспособны регулировать сенсорные сигналы из окружающей среды, и их тела начинают воспринимать эти сигналы как огромную угрозу.

В моменты нервного срыва контроль над поведенческими реакциями теряется. И очень важно это помнить – нельзя ожидать логических и рациональных ответов в ситуации, когда организм ребенка воспринимает обычные сенсорные сигналы как нападение.

Из-за такой разницы в контроле над своим поведением стратегии для скандала и нервного срыва должны быть очень разными.

Как можно справиться со скандалами?

Стратегии того, как можно справиться со скандалами, сводятся к позитивной поведенческой поддержке и развитию альтернативного поведения.

1. Определение мотивации, то есть цели поведения.

Важно понять, что, когда ребенок «скандалит», у этого поведения есть конкретная цель. Как правило, поведенческий скандал выполняет для ребенка одну из следующих функций – получить внимание других людей (например, родителей), получить какие-то предметы или занятия (которые ребенок хочет, но ему в них отказали, или доступ к ним задерживается) или избежать чего-то, что ему не нравится.

Как только вы поймете, ПОЧЕМУ ребенок скандалит, вы сможете понять, как можно на это реагировать. Признавайте потребности ребенка, но не уступайте ему в ответ на скандал.

2. Поощрение позитивного поведения.

Начните «ловить» ребенка на том, когда он ведет себя хорошо.

3. Развитие навыков для успеха.

Стратегии для нервных срывов у детей с аутизмом

Вероятно, вы слышали выражение: «Если вы знаете одного человека с аутизмом, то вы знаете одного человека с аутизмом». Каждый ребенок с аутизмом по-разному реагирует на различные ситуации, имеет разный уровень навыков, разный сенсорный, коммуникативный и социальный профиль, так что нет какой-то одной стратегии, которая поможет при нервных срывах любого ребенка.

1. Визуальные расписания на день, социальные истории, списки дел, расписания для конкретного события или задачи

Мы все хотели бы полностью избежать нервных срывов, но это невозможно. Вместо этого могут оказаться очень полезными те стратегии, которые уменьшают стресс и тревожность в повседневной жизни, следовательно, уменьшают риск нервного срыва. Визуальные расписания, социальные истории, проверочные списки дел и другая визуальная поддержка помогают ребенку осознавать, что его ждет, и чего от него ждут.

2. Регулярная «сенсорная разгрузка» в расписании ребенка.

Регулярная сенсорная разгрузка, так называемая «сенсорная диета» – это важный компонент, который помогает ребенку регулировать свое состояние в течение дня. По опыту некоторых родителей для профилактики нервных срывов полезно планировать регулярное «тихое время» для их детей, не дожидаясь того, что события в течение дня их перегрузят.

3. Знание признаков сильного стресса у ребенка.

Другая важнейшая стратегия – это знание первых признаков того, что ребенок испытывает сильный стресс. Ребенок прижимает руки к ушам? Убегает из комнаты? Повторяет «Уходи!» или «Домой пойдем!», или же вы замечаете резкий рост повторяющегося поведения (например, ребенок раскачивается, напевает под нос, трясет руками)? Эти признаки сильного стресса могут указывать на то, что ребенок подвергается слишком большой стимуляции, и ему нужна ваша помощь в регуляции, пока его состояние не перешло в полноценный срыв.

4. Поиск тихого и безопасного пространства.

Если начался нервный срыв, то важно найти тихое и безопасное место. Это может означать, что нужно покинуть место, вызывающее чрезмерную стимуляцию. Безопасное пространство может также включать техники, уменьшающие сенсорную информацию. Держитесь спокойно, сведите речь к необходимому минимуму и, по возможности, молчите, предложите ребенку глубокое давление, например, объятия, чтобы успокоиться. Если ребенок может убежать, или его поведение может стать опасным для него самого или окружающих, возможно, понадобится удерживать его ради безопасности.

5. Не забывайте дышать.

Это не столько стратегия для ребенка, сколько для вас. Дышите, попытайтесь не принимать происходящее с ребенком на свой счет. Как бы это ни было трудно, постарайтесь замечать свои эмоциональные реакции (гнев, смущение, грусть).

6. Портативный сенсорный набор для профилактики нервных срывов.

Вот некоторые примеры того, что можно использовать для профилактики нервного срыва или для того, чтобы помочь ребенку успокоиться после него.

– Солнцезащитные очки (при повышенной чувствительности к яркому свету).

– Противошумные наушники (для уменьшения шума или для отвлечения ребенка с помощью музыки).

– Широкополая шляпа или кепка (как способ дистанцироваться от социального взаимодействия и блокировать свет сверху).

– Перекус, которым можно хрустеть или долго жевать (стимуляция мышц в ротовой полости может оказывать успокаивающее действие, кроме того, голодные дети становятся раздражительнее).

– Влажные салфетки без запаха (для помощи с повышенной тактильной чувствительностью, если ребенок случайно коснется того, что его раздражает).

– Лосьон для рук с любимым запахом (может помочь уменьшить неприятные запахи в окружающей среде, а также оказывать успокаивающее действие).

– «Сенсорная» игрушка – игрушка, с которой можно делать повторяющиеся, простые движения, что может оказывать успокаивающий эффект.

– Доска коммуникации с изображениями или напечатанными словами, например, «Мне нужен перерыв», «Пойдем», «Слишком громко».

– Карточки с объяснениями или другой способ сообщить посторонним людям, что происходит, и почему вы так реагируете.

Главное запомнить, что нервные срывы из-за перегрузки важно отличать от скандалов, когда ребенок пытается добиться своего, поскольку они требуют разных подходов. Оба явления крайне неприятны для всех участников, поэтому важно как можно больше усилий направить на активное обучение ребенка тому, как он может регулировать свое эмоциональное состояние. Попробуйте подобрать те стратегии, которые лучше подойдут вашему ребенку. Только не забывайте дышать и сохранять спокойствие.