

Государственное учреждение
Тульской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения № 6»

10 способов успокоить ребенка с аутизмом во время истерики



Памятка для родителей

Аутизм: лучшее лекарство – ВАША ДОБРОТА!

Составитель: педагог-психолог Харина Е.А.

10 способов успокоить ребенка с аутизмом во время истерики

Как справиться с истерикой у ребенка-аутиста, как успокоить его.

Дети с аутизмом зачастую перевозбуждаются от света, звука и прикосновений. Их выбивает из колеи смена образа жизни. Чаще всего, они выбирают одни и те же блюда, а когда привычная еда отсутствует, становятся обеспокоенными. Любой родитель ребенка с аутизмом подтвердит, что многие ситуации могут спровоцировать истерику, беспокойство или расстройство, поэтому процесс успокаивания ребенка становится неотъемлемой частью их повседневной жизни. Следующие советы помогут вам успокоить ребенка с аутизмом во время истерики.

1

Старайтесь изменить окружение, а не ребенка. Многие факторы окружающей среды могут стать раздражителями для вашего ребенка из-за его перевозбужденности или сверхчувствительности. Если ребенок остро реагирует на флуоресцентный свет, например, поменяйте освещение в доме вместо того, чтобы пытаться приспособить ребенка к существующему. Если изменить какой-либо раздражающий фактор не в ваших силах, подыщите альтернативу — затычки для ушей в шумных местах или солнечные очки в торговом центре.

2

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.

3

Говорите с ребенком так, чтобы он вас понимал. Ребенок должен понимать, что нужно делать. Короткие указания или выражение жестами, как уже упоминалось, помогает правильно воспринимать просьбу. Убедитесь, что вы четко выражаете мысль и ребенок понимает, как нужно себя вести и что делать.

4

Отвлекающий фактор. Любимые песни, игры с любимой игрушкой или просмотр любимого фильма могут отлично отвлечь ребенка-аутиста и помочь справиться с истерикой. Смена фокуса с неприятной ситуации на каком-то другом роде деятельности поможет успокоить ребенка, обеспечив почву для обсуждения причин расстройства на потом.

5

Обратите внимание на то, что предшествует истерикам ребенка-аутиста. Никто лучше вас не знает вашего ребенка. Вы знаете, что может вызвать вспышки различных эмоций. Сначала, подумайте о том, что могло вызвать такую реакцию у ребенка, и попытайтесь устранить провокацию. Всегда ищите причины в окружающей среде и записывайте подробности, чтобы лучше понять и проанализировать ситуацию, не допустив ее дальнейшего повторения или развития.

6

Пересмотрите собственные ожидания. Если у ребенка каждый вечер за ужином истерика, возможно, вы слишком много требуете от него. Вы настаиваете, чтобы все оставались за столом и ждали окончания ужина? Вы требуете, чтобы тарелки у всех были чистыми, и все было съедено? Попробуйте подстроиться под ребенка вместо того, чтобы пытаться распространить на него свои привычные требования и ожидания, которые идут вразрез с его индивидуальными особенностями.

7

Сбалансируйте сенсорную нагрузку. В то время, как многие дети с синдромом аутизма могут быть сверхчувствительными, ваш, наоборот, может быть зависим от сенсорной интеграции. Определите, что лучше для вашего ребенка. Если ему это необходимо, укутайте его в одеяло, обнимите или окружите игрушками разной текстуры.

8

Отыщите и укрепите эмоциональную связь с ребенком. Возможно, вам трудно почувствовать эту связь, поэтому постарайтесь следить за невербальными знаками: звуки или мимика, если ребенок голоден, устал или нуждается в чем-то. Играйте с ребенком, обращайтесь внимание на то, что заставляет его смеяться или улыбаться. Интересуйтесь его миром, играйте вместе сидя на полу, даже если просто нужно катать машинку туда-сюда. Уделяйте особое внимание времени проведенному вместе за играми и веселитесь. Это поможет вам понять и установить связь с ребенком в моменты, когда его захлестывают эмоции.

9

Не ждите, что ребенок объяснит причину беспокойства раньше, чем успокоится. Не нужно задавать миллионов вопросов о причине расстройства или злости. Потому что ребенок на них ответить не может. Ему сложно выразить то, что он хочет и думает в спокойные моменты, а в моменты истерики — это практически невозможно. Успокойте ребенка, а затем выясняйте, что не так.

10

Не теряйте голову. Очень сложно оставаться спокойным и сдержанным, когда у ребенка истерика или приступ эмоций, да еще и на людях. Но если у ребенка повышенная возбудимость или чувствительность, то ваша неспособность сдержаться

эмоции может лишь усугубить ситуацию. Спокойно уведите ребенка от раздражителя, выразите свои мысли и просьбы и дайте ему время на то, чтобы успокоиться и выполнить их.



**Аутизм – это не трагедия,
ИГНОРИРОВАНИЕ- ЭТО ТРАГЕДИЯ!**

Наши адреса:

Тульская область, Узловский район,
п. Каменецкий, ул. Театральная, дом ба;
Тульская область, г. Узловая, ул.Гагарина,д 16

Тел.: (48731) 7-84-63

Тел./факс: (48731) 7-83-37

Электронная почта: kcson6.uzlovaya@tularegion.ru

Сайт центра: <http://uzlovaya-kcson6.Ru>