

**Личный опыт.** Как улучшить поведение ребенка: пять советов

Личный опыт мамы двух маленьких детей с аутизмом

**Автор:** Крисси Келли

**Источник:** [AutismSpeaks](https://www.autismspeaks.org/)



Последние четыре года в нашем доме можно наблюдать круговорот поведенческих терапевтов в природе. У меня двое мальчиков, и они оба получают 20 часов в неделю интенсивной поведенческой терапии. Никогда бы не подумала, что бездетная 20-летняя девушка может научить меня, как воспитывать детей. Но аутизм заставил меня стать в тысячу раз мудрее. Воспитание детей с аутизмом очень часто противоречит вашей интуиции. Сейчас я говорю и делаю то, что раньше показалось бы мне абсурдным, но это работает. И вот очень маленькая часть техник, которые я использую каждый день, чтобы предотвратить истерики, улучшить взаимопонимание с детьми, повысить их готовность сотрудничать и сделать счастливее и себя, и их. Нет такой техники, которая работает с каждым ребенком, и нет готовых рецептов, но перечисленные ниже советы могут подойти многим детям. Даже если у них нет аутизма.

1. Используйте таймер, чтобы предотвратить скандалы при переходах.

Многим детям трудно уйти из места, где им хорошо, или прекратить делать то, что им нравится. У моего пятилетнего сына с этим БОЛЬШИЕ проблемы. Было время, когда я даже не водила его в ближайший парк, потому что боялась момента, когда нам придется все-таки из него уйти. Он вел себя непредсказуемо и внезапно. Иногда он начинал кричать и падал на землю, иногда пытался выбежать на проезжую часть, чтобы избавиться от меня, иногда бросался на меня с кулаками. Это разбивало мне сердце и, говоря по правде, очень пугало.

Нашу жизнь преобразила система таймеров и минутных предупреждений: вы предупреждаете ребенка за 5 минут, за 2 минуты и за 1 минуту о том, что произойдет смена занятий. Эти предупреждения помогают детям подготовиться к переходу. Они начинают понимать, что сначала происходит предупреждение, а потом произойдет перемена. Через какое-то время минутные предупреждения станут рутиной, даже если следующее занятие к ней не относится.

Мы включаем таймер на мобильном телефоне:

«Через пять минут ты пойдешь мыться».

«Через две минуты мы уходим из парка».

Это помогает ребенку почувствовать контроль над ситуацией, но не контролировать нас. Когда таймер срабатывает, вы должны настаивать на переходе во всех случаях без исключения. Мы постоянно применяли эту технику в течение двух недель, и только тогда мы увидели результаты. С тех пор прошли годы, но система до сих пор работает. Установите свои границы, строго придерживайтесь их и не сдавайтесь.

2. Сначала/потом.

Многие истерики начинались у нас из-за того, что дети хотели что-то, чего нельзя было получить немедленно. Игрушка, сладость, пойти куда-то ПРЯМО СЕЙЧАС. Или нужно сделать что-то, чего они не хотят делать. Во многих таких ситуациях мы используем технику сначала/потом. Утверждения «Сначала \_\_\_\_\_, потом \_\_\_\_\_» используются, чтобы помочь ребенку сделать какое-то задание, прежде чем перейти к чему-то мотивирующему.

«Сначала мы пообедаем, потом мы пойдем гулять».

«Сначала мы приберемся, потом мы пойдем в парк».

В зависимости от ваших потребностей и уровня навыков вашего ребенка эту технику можно использовать как устно, так и с помощью картинок или фотографий, либо вы можете писать нужные утверждения маркером на маленькой доске, а потом стирать их.

Многие дети с аутизмом думают картинками, так что поначалу этот метод используется с последовательностью из двух изображений.

Подобная простая фраза предлагает ребенку структуру и помогает ему следовать требованиям. Она может уменьшить недовольство ребенка, потому что так он может понять, чего ожидать. С моим пятилетним сыном фраза работает как заклинание. Нам потребовалось месяца два, пока он понял, что он обязательно получит то, что хочет, но СНАЧАЛА нужно сделать то, что мы просим. С нашим трехлетним сыном это не работает. Он пока слишком плохо понимает язык, так что он понимает лишь то, что он НЕ получит что-то СЕЙЧАС. Однако мы продолжаем использовать эту фразу, потому что как только его языковые навыки улучшатся, он поймет ее важность.

### 3. Награждайте хорошее поведение.

Поощряющий язык определяет и подтверждает хорошие поступки ребенка и помогает ему продолжать вести себя хорошо. Например, если ребенок уступил место на качелях в парке, вы можете сказать: «Ты так хорошо уступил место, и ты так хорошо играл с другим мальчиком». Особенно важно, чтобы вы признавали то поведение, которое обычно дается ребенку нелегко — делиться, сидеть тихо, следовать инструкциям. С помощью похвалы взрослый дает детям понять, что их хорошее поведение было замечено.

В нашей семье мы постоянно указываем на хорошее поведение в тех областях, которые даются нашим мальчикам тяжело. «Ты такой молодец, что дал мальчику поиграть с машинкой, Паркер». «Отлично убрал свои кубики, Паркер».

Признание хорошего поведения увеличивает вероятность, что оно повторится снова. (На заметку: с мужьями это тоже работает). Маленькие дети часто слышат от вас: нет, положи на место, не делай так, не трогай, тебе это нельзя, это не едят, НЕТ, НЕТ, НЕТ. Так что порою так приятно признавать хорошее и сосредоточиться на нем. Похвала — одно из наилучших поощрений.

Однако для некоторых детей похвала ничего не значит. Для них она не награда, так что она не увеличивает хорошее поведение. В этом случае нужно найти что-то, что будет наградой для ребенка. Можно предложить ребенку маленький приз — конфетку или жетон, собрав определенное количество которых ребенок сможет получить какую-то большую награду. Некоторые люди говорят: «Я не хочу давать взятки собственному ребенку». С моей точки зрения, это не хуже, чем получать зарплату. Мы все работаем за какую-то награду, которая может быть эмоциональной, финансовой, ощутимой или съедобной.

Я игнорирую крики сына, если он злится, что я отдала его брату машинку, которой он не хотел делиться. Но после этого я хвалю его: «Ты молодец, ведешь себя тихо и играешь с машинками».

Я знаю, поначалу очень странно игнорировать ребенка, если тот кричит и падает на пол. Но когда они это делают, они могут искать вашего внимания, так что любое внимание с вашей стороны может закрепить это поведение. Ребенок должен научиться, что плохое поведение ему ничем не помогает, и понять, что он получает от вас гораздо больше внимания, когда ведет себя хорошо.

### 4. Сфокусируйтесь на том, что ребенок должен делать, не на том, что нужно прекратить.

Сколько раз вы кричали на ребенка: «Прекрати кричать?!» Выкатывая глаза и сжимая кулаки? (Виновна, признаюсь).

Сведите все «не» и «прекрати» к минимуму. Например, «Иди по тротуару» лучше, чем «Не ходи по траве». Ребенок может и не расслышать «не», или он может не понимать, что делать вместо этого. Лучше сразу дать ребенку понять, каких действий вы от него хотите. Не «прекрати кричать», а «пожалуйста, говори тихо». Не «Хватит рисовать на столе», а «Рисуй только на бумаге». Это противоречит

интуиции многих родителей, но это работает. В каких-то ситуациях вам не избавиться от приставки «не», например, «Не раскрашивай собаку» или «Не бей брата». Судите сами, когда вам необходимо применить закон НЕ.

#### 5. Сохраняйте спокойствие (именно вы!)

Мне было трудно этому научиться и до сих пор трудно об этом не забыть! Это особенно сложно, потому что я теряю самообладание, когда ребенок становится неуправляемым, а я недалеко от него ухажу. Это изматывает, опустошает и раздражает. Я делаю глубокие вдохи и слезу за тем, чтобы мой голос оставался спокойным, даже если я так себя не чувствую. Я напоминаю себе, что я взрослая, и что если я жду, что мой ребенок изменит свое поведение, то я должна менять свое собственное. Ребенок может быть неспособен рассказать о своих потребностях и нуждах с помощью языка, и это выводит его из себя. У меня за плечами многие годы практики, так что мне нужно быть доброй, спокойной и терпеливой, чтобы я могла подавать хороший пример.

Трудно поверить, насколько проще стала наша жизнь после поведенческой терапии. Гораздо меньше недовольства и намного больше понимания.

Помните, в воспитании детей много крутых поворотов, но по большей части все самое трудное — временно. Все еще изменится.

Цените ваших близких, Крисси