

Как помочь «особому» ребенку успокоиться?

Правила поведения зависят от ситуации и места: на стадионе мы можем покричать, а в классе нельзя. На игровой площадке бегаем и прыгаем, а в библиотеке ведём себя тихо и спокойно. Нашим детям не всегда легко понять, как следовать этим правилам.

А если происходит истерика, агрессия, смахивание предметов со стола? Тут и разговаривать и объяснять невозможно. Что же можно предпринять?

✚ Попробуйте в этот момент показать ребёнку **визуальную карточку с изображением приемлемого поведения (и/или продемонстрировать нужный жест)**, например:
карточка «Соблюдай тишину»

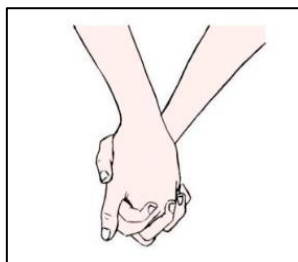


или показать лист с заранее рассказанной ребенку **социальной историей «Как успокоиться»** (социальная история - это реалистическая история, которая рассказывает о том, как социально приемлемо преодолеть возникающую ситуацию; *история должна быть короткой и понятной ребенку*). Социальную историю можно написать, изобразить.

✚ **Для начала отработайте правила поведения с ребёнком заранее, когда он спокоен!** Социальная история, ролевая игра и моделирование ситуации — универсальные стратегии обучения социальным навыкам.

1. Вспомните случай, который привёл к нежелательному поведению.
2. По шагам разберите, как вести себя в такой ситуации, например: глубоко подышать, посчитать до пяти, обнять себя и т.д.
3. Проиграйте ситуацию на игрушках/куколках, с закреплением и поощрением правильного поведения. Посмотрите видео с похожей ситуацией.

4. Перед тем, как куда-либо идти, заранее обсудите с ребёнком ожидаемое поведение (*разговаривай шепотом, держи маму за руку*):



5. В стрессовой ситуации или ещё до её возникновения напоминайте ребёнку, как себя вести. **Покажите лист социальной истории или карточку с корректным поведением.**

*В ситуациях, когда ребёнок неправильно себя ведёт, мы говорим «не делай так», «прекрати», «зачем ты это делаешь». В упрёках отсутствует определение, как же вести себя правильно. После замечания **НУЖНО** сразу описать и даже продемонстрировать ожидаемое и приемлемое поведение.*

Примеры социальных историй:

История о том, где можно гулять, а где нельзя

Меня зовут Саша. Мне 9 лет. Я хожу в школу. У меня много друзей.

Каждый день я хожу на улицу. Там я играю со своими друзьями. Я гуляю везде. Даже на дороге, где много машин. Один раз я увидел, как мальчик перебежал дорогу там, где много машин и его чуть не сбила одна. Полицейский сказал, что нельзя играть, в месте, где ездят машины.

Когда я буду гулять, то я не буду гулять на дороге. Там много машин, они могут сделать мне больно. В следующий раз я буду гулять там, где нет машин.

Мы идем в кино

В выходные дни мы с мамой и папой идем в кино, чтобы посмотреть интересную сказку.

В кинотеатре я веду себя тихо.

Я сижу спокойно и не мешаю другим людям.

Я никогда не кладу ноги на кресло впереди меня.

Во время фильма я не кричу, не плачу и не жалуюсь, если фильм идет долго.

Мои родители любят меня и считают меня спокойным ребенком.

Поведение в раздевалке

Когда мы приходим в детский сад/школу, я спокойно захожу в раздевалку, не бегу и не толкаюсь, а аккуратно прохожу к своему шкафчику.

Я не бегаю по раздевалке и не отвлекаю других детей, а сажусь на лавочку и переодеваюсь.

Сняв одежду, я не разбрасываю ее, а аккуратно складываю ее в шкафчик. Воспитатель/учитель всегда хвалит меня.

Убирать игрушки

Я очень люблю играть с игрушками.

Когда я заканчиваю играть, я не жду пока мама уберет мои игрушки, а сам расставляю все по своим местам.

Мама рада, что у нее такой взрослый и самостоятельный сын.

Самообслуживание

Родители и воспитатель научили меня обслуживать себя.

Я взрослый ребенок, мне уже _ лет.

Поэтому я могу мыть руки, одеваться, складывать одежду, аккуратно есть, пользоваться ложкой и вилкой.

Если у меня что-то не получается, я не кричу и не плачу, а прошу взрослых мне помочь.

Взрослые всегда меня хвалят, когда я справляюсь.

Поведение в общественном месте

Мы с родителями часто ходим в общественные места.

Кинотеатры, музеи, магазины, транспорт, в котором мы каждый день куда-то едем.

Но я знаю, как вести себя в этих местах.

Я не буду убегать от мамы, не буду кричать и плакать.

Я буду терпеливо ждать, пока мне мама что-то разрешит.

Родители очень рады, что у них такой воспитанный и послушный ребенок.

Поездка в машине

Я люблю кататься с родителями на машине.

У меня даже есть свое детское кресло, которое я люблю.

Когда мы едем в машине, я тихонько сижу и смотрю в окно.

Я не трогаю окно и дверь машины.

Я знаю, что так делать нельзя.

Родителям нравится брать меня в поездку.

Как вести себя на занятиях

На занятиях я слушаю только учителя.

Если я разговариваю на занятии с другими детьми, учитель может расстроиться.

Ведь я не слушаю его.

Другие дети могут подумать, что я плохой ребенок, потому что не соблюдаю правила.

Когда я слушаю учителя, я учусь.

Если я не слушаю, то могу пропустить что-то важное.

Учиться весело, и я всегда буду внимательно слушать учителя на занятиях.

Как я правильно кушаю

Я сижу за столом прямо.

Мои руки лежат на столе ровно.

Я жду, когда мне разрешат приступить к еде.

Когда я кушаю, я не разговариваю.

Нельзя одновременно кушать и разговаривать.

Так можно подавиться.

Я умею кушать аккуратно и всегда использую вилку или ложку.

После того, как я съем, я обязательно говорю: «Спасибо».

Правила похода в магазин

Я езжу в магазин за покупками вместе с родителями.

Поэтому я должен знать, как правильно вести себя в магазине.

Мне нельзя бегать по магазину. В магазине я должен находиться рядом с родителями.

Я могу взять только то, что мне разрешат мама или папа.

Если мне что-то взять не разрешат, то я не злюсь.
Родители купят мне это в следующий раз.

Как быть послушным

Я хочу научиться быть послушным во всем.
Но иногда у меня это не получается, потому что есть вещи, которые я не люблю делать.
Когда мне говорят сделать то, что я не хочу, я становлюсь непослушным.
Мой голос становится громче. Я даже могу закричать: «Я не хочу это делать, я не буду это делать».

Иногда я злюсь, убегаю в свою комнату, хлопаю дверью.
Когда я так делаю, моя мама очень расстраивается.
Она не любит, когда я кричу, убегаю или хлопаю дверью.
Я не хочу расстраивать мою маму.
Я люблю мою маму.
Я буду ей помогать.
Я буду послушным.
Когда мама попросит меня что-то сделать, я глубоко вдохну, потом выдохну и скажу моей маме: «Я сейчас это сделаю».
Когда я делаю то, что просит мама, я слушаюсь маму.
Когда я послушный, моя мама гордится мной.
Моя мама говорит мне, что я – ее маленький помощник.

Правила приветствия

Чтобы люди со мной общались, я должен их правильно приветствовать.
При встрече, взрослым я говорю «здравствуйте», а сверстникам – «привет».
Родителей при встрече я могу поцеловать.
Незнакомым людям я могу пожать руку.
Друзьям я могу помахать и «дать пять».

Как успокоиться

Когда мне что-то не нравится, мне хочется кричать, топтать ногами.
Когда я так делаю, мама расстраивается.
Я не буду так делать.
Я знаю, как успокоиться.
Я возьму маму за руку, и мы посчитаем до 5.

Поездка в общественном транспорте

Социальная история
«Поездка на общественном транспорте»



Разработала учитель-логопед Аюпова РЮ.

1

Я иду с мамой и папой на остановку.



2

На остановке я жду автобуса и рассматриваю машины.



3

Когда мой автобус подъехал, я иду к нему вместе с мамой и папой.



4

Если люди выходят из автобуса, я стою у двери и жду, когда они выйдут, а потом захожу в автобус.



5

Нужно заплатить за проезд.



6

В автобусе я сажусь на сиденье.



7

Иногда в автобусе все места заняты. Тогда я могу стоять и держаться за поручень.



8

В автобусе я могу смотреть в окно.



Я могу слушать музыку.



9

Если я хочу что-то сказать маме или папе, я говорю шепотом.



10

На нашей остановке вместе с мамой и папой я выхожу из автобуса.



11

Я вышел с мамой и папой на нашей остановке.



12

Я умею ездить на автобусе. Я – молодец!
Мама и папа очень довольны мной!



13

Как ещё успокоиться:

- Глубокое дыхание: вдыхаем на счет 1-2-3-4 и выдыхаем на счет 1-2-3
- Дыхание и счёт в обратном порядке
- Просьба о перерыве
- Проговаривания вслух, что всё в порядке
- Потянуться, напрячь/расслабить определённые группы мышц
- Физические упражнения: бег, прыжки
- Послушать любимую песню
- Посмотреть книгу
- Порисовать 2 минуты



Источники:

Виневская А. Развитие ребенка с аутизмом. Коррекционно-развивающая программа «Птичка невеличка» и материалы к ней. Методическое пособие для работы с детьми, имеющими аутизм. - Издательские решения, 2016.

<https://infourok.ru/socialnaya-istoriya-dlya-detey-s-ras-poezdka-na-obschestvennom-transporte-3755595.html>