

Неприемлемое поведение

- **Не концентрируемся на истериках.** Если повода для серьезного беспокойства нет, ребенок просто не в духе, то ведем себя как обычно, не меняя запланированное в угоду детским слезам. Видя спокойных родителей и привычное течение жизни, малыш подстроится под окружение
- **Избегаем проблем.** Уже наверняка известно, что может спровоцировать истерику. Если сегодня важный и загруженный день, то просто обходим критические моменты стороной, избегаем явных раздражителей и неприятные ребенку места обходим стороной. Такая осторожность будет некой «ремиссией» хорошего поведения.
- **Планируем накануне.** Вечером проговариваем в присутствии малыша планы на завтра. Активно интересуемся его мнением. Если недовольство и будет - его можно пережить вечером, в домашней обстановке.
- **Берем «успокаивающее».** У ребенка есть ритуал, вещь, одежда, игрушка, выступающие в качестве талисмана хорошего настроения или придающие уверенность? Не стесняемся брать это в новые места, на мероприятия, походы в больницу.
- **До и после.** Если ребенку предстоит сделать что-то, против чего он протестует или боится, обговариваем это заранее, и окружаем неприятный момент удовольствиями. «Давай съедим по конфете, сходим к врачу, а потом прогуляемся по парку?».
- **Поощряем хорошее поведение.** Не ругаем за мелкие неприятности, не наказываем за нежелательное поведение. Концентрируемся на хороших моментах, проговариваем их и хвалим. «Какой ты молодец! Лужу обошел!».

ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям г. Арзамаса»



В нашем Центре реализуется проект «Нам не подвластно только время!», при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В ходе проекта вы можете получить квалифицированную помощь специалистов по ранней диагностике расстройств аутистического спектра, принять участие в программе «Я и мой ребенок», получить помощь и поддержку педагогов и психологов, воспользоваться методическими материалами и коуч-сборниками, размещенными на сайте Центра.

Наши координаты:

Адрес: Нижегородская область
г. Арзамас, ул. 2-я Вокзальная, д. 1а
Тел: (83147) 6-32-86; 9-76-90
Эл.почта: cspsd@soc.arz.nnov.ru
Сайт: cspsd40.ru

Страница ВК: vk.com/cspsdarz

Министерство социальной политики Нижегородской области
ГКУ «Управление социальной защиты населения города Арзамаса»

ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям города Арзамаса»



ТРУДНОСТИ? СПРАВИМСЯ!

*В помощь семьям,
воспитывающим детей с РАС*

Арзамас, 2020 г.

Трудности? Справимся!



Стать хорошим родителем всегда трудно. Так же как и ребенку вести себя правильно - трудно. Дети всегда расстраивают своих родителей, и это естественно. Их мир сильно отличается от нашего. Им свойственно учиться на своих ошибках и идти своим путем. Ваше преимущество в том, что вы взрослый. Вы уже поднялись по ступенькам детства в осмысленную жизнь, и теперь можете провести по ним за руку своих детей.

В ваших силах сделать очень многое. Установить правила для счастливой жизни домочадцев, создать ситуации, в которых детей неизбежно будет ждать успех, похвалой придавать силы растерявшемуся ребенку, гасить истерики своим спокойствием. И бесконечно находить в себе ресурсы и надежды на счастливую жизнь, полную любви, заботы друг о друге и гордости за своих детей. Не сомневайтесь, вы - справитесь!

А мы - поможем советом.

Гиперчувствительность

- **Выделяем группы раздражителей.** В этом помогает дневник, в котором пишутся основные раздражители - еда, которую ребенок не ест ни при каких условиях, неприятный ему цвет вещей, одежда, которую отказывается надевать по любым причинам и т.д.
- **Ищем границы раздражения.** Возможно, малыш отказывается от яблока наотрез, но если его порезать на дольки - ест. Не носит рубашки с пуговицами, но терпит рубашки-поло.
- **Выстраиваем комфортную среду.** По возможности, если не комната, то хотя бы уголок в квартире должен быть обустроен по вкусам ребенка. Любимые цвета, те вещи, которые он выбирает чаще всего, минимум книг, игрушек и декора, которыми он не пользуется. Это место станет хорошей площадкой попробовать что-то новое в привычном окружении.
- **Иногда сознательно «пропускаем» один раздражитель на фоне полного комфорта.** Родитель может своим примером показать, что новые тапочки—это ничего страшного, ведь пижама, кровать, игрушки—все те же. Это не относится к еде! Не стоит игнорировать предпочтения ребенка в пище.
- **Не заостряем внимание на раздражителе заранее.** Исключаем указывающие фразы - «Ой, зачем ты взял красный фломастер, ты же не любишь красный цвет», «Надо надеть кофту, но ты их не носишь».
- **Защищаем ребенка от внешних разбирательств с посторонними.** Так малыш не будет связывать вещи с неприятными эмоциями и не опознавать их как раздражители.

Проблема выбора

- **Выбираем «меньшее зло».** Предлагаем сразу: правильный вариант и совершенно неприемлемый. Нужно переобуть ребенка в зимние ботинки, а он отказывается? Даем зимние ботинки и ботинки со шнуровкой, которую он ненавидит. Выбор очевиден...
- **Разрешаем альтернативу.** Не носит шапки? Предлагаем одежду с капюшонами, предлагаем наушники или шарф на голову.
- **Исключаем из выбора то, что не соответствует имеющимся навыкам.** Не умеет застегивать пуговицы? Предлагаем вещи на резинке, липучках. Не умеет открывать краски? Рисуем фломастерами.
- **Учим обходить неприятное.** Не прикасается к нарезанным фруктам, потому что влажные, но ест суп ложкой? Едим фрукты ложкой!
- **Сложный выбор между новым и старым делаем в комфортной среде—** дома, в любимом месте, в любимом окружении.
- **Новая вещь или продукт должны быть любимого цвета, формы, текстуры.**
- **Привязываем новую вещь эмоционально.** Нужный джемпер можно надеть перед походом в любимый цирк.