

Как реагировать на эмоциональный кризис ребенка

Описание четырех стадий поведенческого кризиса с неконтролируемыми эмоциями и рекомендации по тому, как лучше действовать на каждой стадии

Когда ребенок входит в состояние кризиса, его эмоции находятся на пределе, в то же время его способность рассуждать и оценивать ситуацию становится крайне низкой. Очень важно отметить, что у некоторых детей вы наблюдаете, как поведение начинается с тревожности и эскалирует через эти фазы, в то время как другие могут войти в ваш класс уже в состоянии кризиса.

Главное условие при реагировании на кризис — у ребенка должен быть один «первичный контакт», то есть один человек, который пытается его успокоить и хорошо его знает, в том числе понимает его личные особенности. В любых обстоятельствах в случае поведенческого кризиса основная цель — уменьшить опасность кризиса и работать над его безопасным разрешением. А ваша долгосрочная цель — учить ребенка навыкам управления своим состоянием.

1. Стадия тревожности

Дети в спектре аутизма могут испытывать тревожность из-за социальных ситуаций, изменений в привычном распорядке, сенсорной перегрузки или стрессоров в окружающей среде. Первым проявлением этой стадии может быть нетипичное поведение ребенка. Например, ребенок может пытаться успокоить себя с помощью более интенсивного, чем обычно, повторяющегося поведения (например, раскачиваться, трясти кистями рук, быстро ходить из стороны в сторону), счета предметов или повторения одних и тех же слов.

Наша обязанность — поддерживать ребенка на этой стадии. Это значит, что мы должны обращать внимание на такую перемену в поведении и предлагать ребенку с аутизмом помощь, используя стратегии позитивной поведенческой поддержки. Вот несколько примеров стратегий, которые вы можете использовать:

Выделять ребенку больше времени на обработку информации (это может быть от 30 секунд до 10 минут). Убедитесь, что все вокруг ребенка знают, сколько времени ему нужно, чтобы обработать новую информацию. Старайтесь давать ребенку одну простую и короткую инструкцию за один раз. После этого ждите заранее определенное время, чтобы у него была возможность обработать инструкцию, только после этого повторяйте ее. Если этому ребенку нужны длительные паузы для обработки информации, отойдите от него на время. Будьте терпеливы. Наблюдайте, начнет ли ребенок выполнять инструкцию.

Моделируйте для ребенка, как он может попросить перерыв. Например, он может сделать это с помощью карточки с рисунком или специального жеста. Многим ученикам с аутизмом нужны периодические короткие перерывы, чтобы успокоиться. Эти небольшие перерывы следует рассматривать как необходимость, которая должна предоставляться по просьбе, ее нельзя превращать в «награду за работу».

Адаптируйте для ребенка в таком состоянии материалы и обучение с учетом того, что сейчас ему сложно переносить любую фрустрацию. Уменьшайте

требования и просите его выполнять несложные задания, в которых он уже достиг мастерства.

Определите, какие сенсорные или двигательные потребности есть у ребенка. Запланируйте для него «сенсорный перерыв» с учетом его индивидуальных особенностей в специально отведенном месте.

По возможности просматривайте с ребенком его расписание на день, которое составляется из фотографий, символов или написанных слов. Это нужно делать сразу же по прибытии ребенка, чтобы уменьшить его тревожность.

Как можно чаще предлагайте ребенку выбор. Например: «Какую задачу ты хочешь решать сначала?», «Ты хочешь сидеть на стуле или на коврик?», «Каким карандашом ты хочешь раскрашивать?»

Учитывайте любые предшествующие факторы, которые находятся вне контроля ребенка (например, изменения в препаратах, погода, нехватка сна, недостаточное питание).

2. Стадия отказа

Если позитивная поведенческая поддержка оказалась неэффективной, то может наступить эскалация поведения. Это может выглядеть как отказ выполнять любые задания и инструкции. Ребенок может пытаться убежать, прятаться под столом, скрещивать руки на груди и отказываться разговаривать. Важно реагировать на это спокойно и устанавливать для ребенка рамки. Нужно убедиться, что эти рамки:

Простые и четкие. Многие дети с аутизмом лучше всего учатся, если им даются короткие и конкретные инструкции (например, «прозвенел звонок, садись за свою парту»). Не надо переформулировать свою инструкцию множество раз подряд за короткий промежуток времени. Слишком большое количество слов или попытки длинных объяснений и уговоров перегружают ребенка. Очень распространенная ситуация — трудности ребенка с аутизмом вызваны нашей собственной потребностью сообщить как можно больше информации. Некоторые дети с аутизмом лучше всего реагируют, когда им предлагают выбор из нескольких вариантов. Всегда предлагайте наиболее оптимальный вариант последним, так как ученик с аутизмом с большей вероятностью выберет его.

Разумные. Помните, что поведение — это коммуникация о какой-то потребности ребенка, с его точки зрения, у этого поведения есть смысл. Убедитесь, что рамки, которые вы обозначаете, не выходят за рамки его возможностей. Установленные рамки также должны быть гибкими. Например, вы просите ребенка вернуться за парту после того, как он выбежал из класса. Ребенок подходит к нужному месту, но стоит на небольшом расстоянии. Спросите ребенка, можете ли вы подойти к нему. Если он отвечает «нет», то уважайте его личное пространство. Через некоторое время (заранее определенный для этого ребенка промежуток для обработки информации) попробуйте снова сказать ему инструкцию. Попробуйте написать и показать ребенку письменную инструкцию или карточки визуальной поддержки вместо того, чтобы повторять инструкцию вслух. Этот процесс может занять какое-то время. Важно делать паузы и ждать.

Важная часть установки разумных рамок — прислушиваться к потребностям ребенка.

Исполнимые. Когда устанавливаете для ребенка рамки, убедитесь, что вы можете следить за их исполнением. Ни в коем случае не реагируйте слишком бурно — не хватайте ребенка, не тяните его, не бегите за ним. Ваше желательное поведение — периодическое перенаправление ребенка с помощью устных или визуальных инструкций.

3. Стадия разрядки

Если ребенку не предоставляют достаточно времени или решение о том, как помочь ребенку успокоиться, не найдено, то поведение может эскалировать дальше и привести к вспышке экстремальных эмоций, агрессии или причинению себе вреда (например, ребенок может биться головой, кусаться, бить себя, кричать, плакать, топтать ногами, разбрасывать предметы). На этой стадии очень важно понять, что наше собственное поведение может ухудшить ситуацию и спровоцировать дальнейшую эскалацию. Ниже перечислены реакции, которых важно избегать:

- НЕ начинайте устанавливать жесткие правила, как только ребенок успокоится;
- НЕ напоминайте о событиях других дней;
- НЕ осуждайте ребенка, не сравнивайте его с другими детьми;
- НЕ читайте ребенку нотации;
- НЕ пытайтесь наказать ребенка во время эскалации кризиса.

Вместо этого решения для детей с аутизмом на стадии разрядки должны включать:

- Говорите медленно и тихим голосом. Старайтесь успокоить ребенка.
- Уведите других детей, которые находятся поблизости. По возможности пусть другой педагог переведет учеников в альтернативное помещение (библиотека, другой класс) или останется в классе, если ребенок убежал из помещения.
- Убедитесь, что в данной ситуации все в безопасности. Если ребенок может причинить себе вред, когда боится или раздражен, он будет продолжать это поведение до тех пор, пока его не обучат альтернативному поведению и/или окружающая среда не будет изменена в соответствии с его потребностями.
- Внимательно наблюдайте, как вы сами реагируете на кризис. Спрашивайте себя: Я не реагирую слишком бурно? Может быть, я слишком мало реагирую?

- Не прикасайтесь и не удерживайте ребенка без крайней необходимости, например если он агрессивно нападает на других людей и не реагирует на другие попытки его остановить. Физическое удержание ребенка — это крайняя мера, которая применяется, только если все другие варианты исчерпаны! Помните, что многие дети с аутизмом очень любят глубокое давление на кожу, так что, физически удерживая ребенка, вы можете невольно поощрить его проблемное поведение.

- Не используйте никакие физические вмешательства (особенно, не ограничивайте движения ребенка), если вы не прошли специальное обучение таким техникам. Также учитывайте размеры и возраст ребенка. Если физическое вмешательство необходимо, убедитесь, что педагогу помогают более двух людей.

- Помните, если вы начнете физически удерживать ребенка, его поведение неизбежно ухудшится: ему понадобится больше времени, чтобы успокоиться.

- Следите, что в этой ситуации говорит только один человек — тот, кто заранее назначен реагировать на поведенческий кризис ребенка.

- Ваша конечная цель все еще в том, чтобы ребенок снова начал контролировать свое поведение. Убедитесь, что ваши ожидания от конкретного ребенка с аутизмом реалистичны.

4. Стадия восстановления контакта

Вы можете начать снова перенаправлять внимание ребенка, только если он уже успокоился. На этой стадии ребенок может быть смущен, может не проявлять никаких эмоций, у него может быть неуместный смех. У детей с аутизмом часто бывают неуместные проявления эмоций в неприятных для них ситуациях. Возможно, ребенок сам не понимает, что чувствует, и не осознает, что чувствовали вы и другие люди во время его поведенческого кризиса. Ваша цель на этой стадии — восстановить контакт с ребенком. Для этого вы можете:

Оценить, может ли ребенок сейчас реагировать на ваши слова. Важно понять, насколько сейчас ребенок восприимчив к устной речи, и уважать то, как он воспринимает информацию, даже если это не соответствует вашим собственным потребностям.

Полностью сосредоточить все ваше внимание на ребенке, прислушиваться к тому, что он хочет сказать на самом деле. Можно предлагать ему визуальную поддержку, использовать техники «активного слушания» и так далее.

Вернуть ребенка в знакомую для него обстановку. Возможно, ребенку понадобится эмоциональная поддержка от конкретного человека, прежде чем он сможет вернуться в класс.

Обсуждение ситуации после занятий или на следующее утро. Педагоги, работавшие с кризисом, должны написать индивидуальные отчеты о том, что происходило, с их точки зрения. Затем все должны обсудить ситуацию на основе

представленных отчетов. У всех должна быть возможность выразить беспокойство, предоставить друг другу обратную связь, лучше узнать потребности ребенка.

Разработка кризисного плана (если его еще нет), в котором описываются действия по профилактике и реагированию на подобную ситуацию в будущем. План должен обсуждаться с ребенком и его родителями, чтобы все могли работать вместе над предотвращением кризиса.

Дополнительное проведение функционального анализа поведения и обновление текущего плана поведенческой поддержки. По необходимости, определение функции поведения и его предшествующих факторов заново. Желательно, чтобы наблюдение за поведением ребенка для сбора данных проводил независимый человек (кто-то, кто не взаимодействует с ребенком каждый день) — это поможет заметить новые детали, связанные с поведением. Как правило, после разработки первого варианта поведенческого плана его приходится корректировать и дополнять по мере обнаружения новой информации.

Эффективная помощь детям с аутизмом невозможна без признания того факта, что любое поведение выполняет какую-то функцию и сообщает какую-то информацию. Все люди, которые работают с ребенком, должны учиться интерпретации его поведения и стараться учить его альтернативным стратегиям. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка: время на обработку информации, стиль обучения, сенсорные потребности, социальные и когнитивные способности.

Любой человек, работающий с людьми с аутизмом, должен будет постоянно взаимодействовать с группой других людей, связанных с ними, — другими педагогами, специалистами другого профиля, родителями и другими близкими. Это необходимо, чтобы выявить общие закономерности в поведении, предшествующие факторы (которые провоцируют проблемное поведение) и то, что ребенок пытается сообщить своим поведением. Вот несколько общих правил, которые важно учитывать:

- Любой ребенок, у которого бывают поведенческие кризисы, должен иметь план поведенческой поддержки, который должен неукоснительно соблюдаться всеми в его окружении.
- Во время кризиса сводите к минимуму устную речь. Никаких замечаний и нотаций в отношении ребенка.
- Если большинство ваших усилий направлено на «режим кризиса» у ребенка, то заново проводите функциональный анализ поведения, пересматривайте план поведенческой поддержки.
- Управление поведенческим кризисом — это кратковременное вмешательство. Его цель — свести к минимуму последствия и сократить продолжительность конкретного эпизода. У него нет долгосрочных или образовательных целей.
- Цель поведенческого плана НЕ в том, чтобы другие люди смогли контролировать ребенка в кризисных ситуациях. Она в том, чтобы

ребенок смог научиться тому, как управлять своим собственным поведением и регулировать свое состояние.

Помните, что ваши собственные реакции влияют на ребенка и очень часто они ухудшают проблемную ситуацию. Задайтесь целью вести себя позитивнее и сосредоточиться на профилактике. Следуйте за ребенком, наблюдая, слушая и помогая ребенку сообщать о своих потребностях до того, как снова наступит кризис.

ИСТОЧНИК: THE INDIANA RESOURCE CENTER FOR AUTISM