

### «Истерики и капризы при Аутизме»

«Когда сыну было около двух лет, его истерики были ужасные. Они начинались на ровном месте. Они не заканчивались если бросить все силы на утешения. На руках ребенок вырывался. Объяснение не понимал. Показать, что же собственно хочется или не хочется не пытался! Я помню ужины в напряженном молчании и недоумении. Когда ребенок чуть что валился на пол и орал. А рассказать мужу что-то кроме того, как ужасно прошел наш день, было нечего. Истерики стали нашими буднями, частью нашей жизни. Крики, визги, битье головой об пол, падения по любому поводу, крокодильи слезы и икота...Помню наше бессилие от того, что сын не дает себя утешить. Помню странные взгляды родственников и друзей — мол, воспитывать бы уже пора!»

**Аутизм - тяжелое заболевание, когда разлажено и разрушено ВСЕ.**

- Отсутствие мотивации делает обучение трудным и медленным.
- Нежелание общаться и выполнять требования делает ребенка капризным.
- Сенсорные проблемы и неадекватные реакции на шум и раздражители делают ребенка порой невменяемым.
- Физические и кишечные проблемы не способным справиться с собственным настроением.
- Слабое понимание речи делают попытки объяснить бесполезными.
- Отсутствие речи или скудный словарный запас делают истерику чуть ли не единственной возможностью ребенка отвоевать свои «хотелки и нехотелки». Интернет пестрит советами и рекомендациями как справиться с истериками и капризами. Но все они не подходят для особых деток. Советы психологов и мам во дворе бывают бесполезными. Отвлечь, объяснить, переключить, настоять порой просто НЕВОЗМОЖНО. **Но бороться с капризами все-таки можно и нужно. Только способы другие.**

**Истерики** — поведение ребенка, который не может поступать так, как ему комфортно. Знайте пределы терпения вашего ребенка и старайтесь не заставлять делать то, на что он неспособен. Старайтесь максимально предотвращать ситуации, которые провоцируют истерики. Многие истерики можно предотвратить!

Если же **истерика показная**, проявите твердость. И если сказали «нет» ни под каким соусом не сдавайтесь! Через **не хочу** сделайте вместе с ребенком или руками ребенка, доведите то чего хотели или не хотели до конца. Иначе не стоит и начинать. Будьте твердыми только там где это действительно важно. Но будьте принципиальными всегда если сказали «**НЕТ**» или что то требуете.

**Если вы сдадитесь в момент слез и истерики, то закрепите такое поведение ребенка.** Если же проявите настойчивость, продемонстрируете ТВЕРДО несколько раз свои намерения (подходящее место и время). Ребенок поймет, что сопротивление БЕСПОЛЕЗНО! Не сразу, но обязательно научится реагировать спокойнее на ваше нет и поймет что «нет» не

превращается в «да», даже если очень изобретательно кричать не своим голосом и валяться по полу.

### **Многие истерики можно предотвратить ЕСЛИ:**

- Соблюдать режим дня, придерживаться расписания и делать его наглядным.
- Предупреждать ребенка заранее о смене деятельности КОНЕЦ, говорить что ж д е т р е б е н к а П О Т О М .
- Придерживаться правил установленных дома и соблюдать их самим, поддерживать правила всех членов семьи.
- Следить за состоянием ребенка, голодом, страхами, чередовать нагрузку.
- Если предвидеть плохое поведение и взять самое любимое и нужное с собой заранее.
- Предупреждайте скуку, следите за признаками приближения истерики и вовремя отвлекать.
- Награждать хорошее поведение. Помогать, поддерживать, вовремя хвалить
- Если максимально социализировать ребенка, по степенно наращивать нагрузку и медленно вводить новое, по-тихоньку приучая к раздражителям и новым местам.
- Если хвалить ребенка чаще, чем давать ценные указания. Говорить аутенку чаще как он ДОЛЖЕН делать, а не критиковать. Сменить частичку НЕ на ПОЗИТИВ.
- Прислушиваться к тому что хочет ребенок и давать иногда выбор (там где он есть)
- Убирать физические проблемы, соблюдать диету, помогать кишечнику, иммунитету, снимать интоксикацию, оказывать витаминную поддержку, иначе развитие будет стоять на месте, а ребенка мучить головные, суставные, кишечные и другие боли.
- Следить за сенсорными перегрузками: попрыгать, побегать, выйти на свежий воздух, крепко обнять, покачать, погладить и т.д.
- Давать мелкие просьбы ребенку и задания, помогать становиться успешным, рука в руке, постепенно снижая подсказку.
- Если находить компромисс и торговаться и ВСЕГДА выполнять обещания и не бросаться словами, которые не будут исполнены.
- Если добиваться исполнения своих просьб к ребенку, настаивать и не лениться помочь и показать что игнорирование бесполезно.
- Если быть последовательными в решениях и правилах, которые устанавливаете. Соблюдайте их в первую очередь сами.
- Принимать своего ребенка даже в плохие дни, думать о том ПОЧЕМУ ребенку плохо, а не почему он так себя ведет.

### **Важно:**

**Истерика — способ общения.** Через истерики развивается абсолютно любой ребенок!

**Чаще всего истерика у ребенка с аутизмом это НЕ избалованность и НЕ непослушание**

**Во время истерики ребёнок теряет контроль над собой, а не отказывается слушаться.**

Как бороться с истерикой

**1.Оценивайте ситуацию.** Выберите подходящий способ: игнорирование, переключение внимание, расслабление, утешение, воспитательный процесс. **В зависимости от причины истерики.**

2.Успокойтесь сами, подышите, игнорируйте людей и советы окружающих, найдите самое спокойное место или вынесите ребенка на улицу.

3.Попытки отругать, уговорить или внушить что-то ребёнку во время истерики, как правило, **БЕСПОЛЕЗНЫ**

4.Чтобы успокоить ничего не требуйте, говорите просто и мало, возьмите на руки или на колени.

5.**НЕ раздражайтесь. Чем спокойнее мама, тем спокойнее ребенок.**

6.Не раздавайте подзатыльники, **это не понятно и обидно ребенку.**

7.Игнорируйте там где это уместно. Лучше дома где вы можете тренироваться в выдержке сколько угодно

Можно помочь крепкие объятия, физическая активность, смена места действия (подальше от раздражителя)

Если истерика показная, не уступайте. Если желание будет выполнено, в момент истерики вы закрепите такое поведение.

**Помните.** Если бы «Аутята» могли, они бы вели себя лучше! Но самоконтроль слабее, понимание речи хуже, сенсорные проблемы и физическое недомогание мешает правильно развиваться. Желание угодить и порадовать кого то либо кроме себя **ОТСУТСТВУЕТ.** Аутисты — это полные эгоисты. Они не обременены нормами и правилами. И желанием их соблюдать. Громко топать, щипаться, кусаться, орать проще если это приводит к результату. **Наша же задача показать ребенку что правила, требования, нормы, запреты и обязанности все-таки СУЩЕСТВУЮТ.**

**Будьте максимально терпеливы и спокойны.** Помните. Вы **НЕ МОЖЕТЕ** предотвратить все истерики. Потому что истерики часть Аутизма. Детям тяжелее справляться с отказом. Чинить сломанные игрушки, отказать от чего то, сменить маршрут или деятельность. «Аутята» воспринимают нагрузку, музыку, свет, окружающий шум и обычный для других вещи **ИНАЧЕ.** Вы не можете контролировать самочувствие и реакции вашего ребенка. Вы можете только попытаться снять физические проблемы, понять и предотвратить какие-то моменты.

**Научиться преодолевать и справляться с аутичным поведением  
МОЖНО!**