

«ЗОНА РАЗГРУЗКИ» или КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С РАС УСПОКОИТЬСЯ» (для родителей)

«Зона разгрузки» или «уголок отдыха» - это безопасное место, где можно злиться и расстраиваться. Важно отметить, что ребенка не «отсылают» туда в качестве наказания.

Организация «зоны разгрузки»

Выделите место, которое может стать такой зоной. Поместите там предметы и вещи, которые могут помочь ребенку успокоиться и которые связаны для него с комфортом. Это могут быть книги, чтобы почитать и успокоиться, блокирующие шум наушники, блокирующая свет повязка для глаз, мягкое пушистое одеяло, напольный мешок, на котором можно сидеть или лежать, и тому подобное.

Очень важно НЕ оставлять в зоне разгрузки самые любимые предметы или игрушки ребенка. Нахождение в месте для разгрузки не должно быть для него поощрением. Зона разгрузки не должна стать более желанной, чем обычные места, где ребенок бывает в течение дня.

Часто полезно поместить в этой зоне предметы, на которых ребенок может «выместить» свое недовольство, например, мячики и другие «антистрессовые» игрушки, которые он сможет сжимать. Также для таких мест часто бывают полезны: приглушенный свет или полумрак, сведение любых шумов и звуков к минимуму, приятные запахи, картинки и другие изображения, которые действуют успокаивающе (например, постер с изображением океана).

Инструкции по применению техники

1. Выберите место, которое является самым тихим, и где можно побыть в одиночестве (кухня, в которую постоянно заходят, очевидно не подходит).

2. В зоне разгрузки полезно разместить визуальные подсказки - изображения или надписи, которые описывают действия, помогающие успокоиться. Визуальные подсказки можно приклеить на стену. Часто дети с аутизмом очень хорошо реагируют на зрительные подсказки и напоминания.

3. Обязательно записывайте данные о поведении ребенка до и после применения процедуры, чтобы можно было определить, эффективна ли эта техника.

4. Когда ребенок находится в раздраженном состоянии, злится, сильно расстроен и так далее, сведите свою речь к минимуму. В подобном эмоциональном состоянии ребенок может не воспринимать или отрицательно реагировать на устные инструкции или подсказки.

5. Когда у ребенка начинается эскалация эмоционального состояния, объясните ему, что ему нужно успокоиться, и где это можно сделать. Например: «Ты кричишь, тебе надо успокоиться». Тут же отведите ребенка в зону разгрузки и подскажите ему сесть.

6. Объясните ребенку, что он сможет уйти отсюда, когда успокоится, а затем отойдите от него на несколько шагов и сядьте. Следите за безопасностью ребенка, но при этом не уделяйте ему никакого внимания. Очень важно убрать контакт глазами, ничего не говорить и не прикасаться к ребенку, пока он не успокоится.

7. Когда ребенок начнет успокаиваться, можно подойти к ребенку и помочь ему с процедурой самоуспокоения, например, подсказать ему закрыть глаза, делать глубокие вдохи или сцепить руки.

8. Следите за тем, чтобы часто хвалить ребенка, когда он следует инструкциям, помогающим успокоиться: «Молодец, ты успокоился!» или «Ты так хорошо делаешь вдохи!».

9. Когда ребенок полностью успокоится, он может уйти из зоны разгрузки.

Помните, что это не то же самое, что и процедура «тайм-аута». Ребенка не наказывают. Цель данной техники - научить ребенка самостоятельно успокаиваться и регулировать свои эмоции. Вы просто предоставляете ему безопасное пространство, где можно плакать, кричать и быть расстроенным.

Примечание: Старайтесь избегать разговоров про то, что случилось, пока ребенок не успокоился. В некоторых случаях напоминания или разговоры об инциденте могут спровоцировать его повторное появление. Говорите с ребенком и предоставляйте ему положительное внимание, только когда он стал полностью спокойным, не надо «утешать» его раньше. После того, как ребенок успокоился, можно поговорить о том, что он может сделать лучше в следующий раз, и как можно предотвратить такую ситуацию в будущем. Например, можно попросить перерыв до наступления «срыва». Говорите позитивно и в соответствии с возрастом ребенка.

Подготовила: педагог-психолог Нестерова Е.А.