

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАНЯТИЕ 6

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ ОСТАВАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ И РЕГУЛИРУЕМЫМ



Учимся развивать ребенка

Разработано совместно НПЦРСР МТСЗН РК, РНПЦПЗ МЗ РК и ЮНИСЕФ в рамках адаптации Программы ВОЗ «Caregiver Skills Training» (обучение навыкам ухода за детьми) для Республики Казахстан

ЗАНЯТИЕ 6

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ ОСТАВАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ И РЕГУЛИРУЕМЫМ

СОДЕРЖАНИЕ	СТРАНИЦА
Расписание всей программы	2
Что мы узнаем сегодня	3
История Лизы. Как понять поведение ребенка и регулировать его	4
Что такое поведение?	7
Термометр настроения	8
Ключевое сообщение № 1	10
Рекомендация № 1	11
Ключевое сообщение № 2	12
Рекомендация № 2	14
Рекомендация № 3	15
Вопросы самопроверки	16
Ответы на вопросы	17
Дальнейшие шаги	18

РАСПИСАНИЕ ВСЕЙ ПРОГРАММЫ

		Дата, время, место
Домашний визит 1		
Регистрация по телефону		
Занятие 1	Как привлечь ребенка к совместной деятельности	
Регистрация по телефону		
Занятие 2	Как поддержать вовлеченность ребенка в совместную деятельность	
Регистрация по телефону		
Занятие 3	Как помочь участию ребенка в совместных играх и повседневных домашних делах	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 4	Как понимать общение ребенка	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 5	Как развивать у ребенка навыки общения	
Домашний визит 2 (между 5 и 6 занятиями)		
Занятие 6	Как предупредить нежелательное поведение ребенка и помочь ему оставаться вовлеченным и регулируемым	
Регистрация по телефону		
Занятие 7	Как обучить ребенка альтернативам нежелательному поведению	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 8	Как обучать ребенка новым навыкам с помощью маленьких шагов и с минимальной помощью взрослого	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 9	Как решать проблемы, не забывая заботиться о себе	
Домашний визит 3		
Дополнительные занятия:		

ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ 6

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ ОСТАВАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ И РЕГУЛИРУЕМЫМ

ЧТО МЫ УЗНАЕМ СЕГОДНЯ:

- Как помочь детям оставаться спокойными, собранными и готовыми обучаться
- Почему у детей бывает нежелательное поведение, что нам хочет сказать ребенок таким поведением
- Как можно предотвратить нежелательное поведение ребенка



ИСТОРИЯ ЛИЗЫ. КАК ПОНЯТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И РЕГУЛИРОВАТЬ ЕГО



Меня зовут Лиза. Я живу с мужем и моей мамой. У моего сына Марата выявили особенности развития, когда он еще был маленьким. Ему сейчас 6 лет и я рада, что мы сейчас заметно продвинулись по сравнению с тем, с чего мы начинали.



Трудно сказать, как можно научить ребенка вести себя. Иногда мы думаем, что нам надо быть суровыми, чтобы ребенок чему-то научился.

Но на занятиях по воспитанию детей я узнала о других, более эффективных способах как научить ребенка хорошо вести себя.

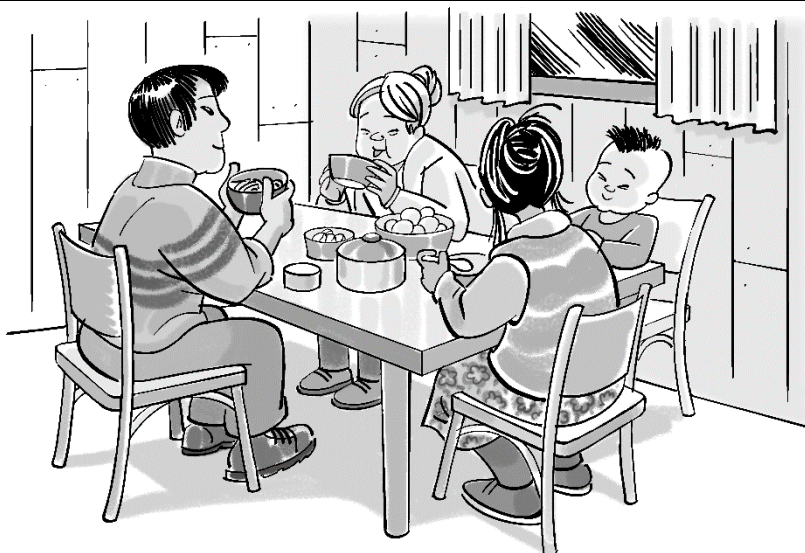
Надо признать, что раньше я постоянно теряла терпение из-за поведения Марата. Прием пищи давался с трудом. Марат все превращал в игру, его невозможно было усадить за стол, он все время бегал вокруг стола. Он весело смеялся, так как «догонялки», как и многим детям, доставляли ему радость. Но это не было весело для меня и моей семьи.



Я сказала о наших проблемах своей медсестре. Она посоветовала сначала проверить желудок и пищеварительную систему. В поликлинике мы прошли обследование. По результатам обследования врач сказала нам, что с медицинской точки зрения, у Марата все в порядке. Он дал мне некоторые рекомендации, как я могу облегчить кормление Марата. Врач объяснила, что Марат, как и большинство детей, хочет внимания – любого внимания! Не только, когда я хвалю его, но и внимания, которое я уделяю ему, когда кричу и бегаю за ним, чтобы он вернулся к столу. Это все способы привлечь к себе внимание.



Я узнала, что когда Марат сильно смеется и бегает, ему сложно регулировать себя. При этом я могу слегка надавить на его плечи, чуть сжимая их руками. Это помогает Марату вернуться в спокойное состояние и сесть за стол.



Также я узнала, что мне нужно организовать пространство для приема пищи, чтобы Марат не мог легко встать со своего места.

Раньше я сажала Марата в конце стола, и он легко спрыгивал со своего стула. Теперь там сижу я, а Марата я сажаю через угол стола от себя, у стены. Таким образом, я сделала для него пространство поменьше и ему трудно выпрыгнуть из-за стола.



Я также научилась уделять Марату много внимания и хвалить его за то, что он сидит за столом и ест. В тот момент, когда он садится на стул, я начинаю уделять ему больше внимания и хвалить его: «Марат, ты так хорошо сидишь!»

ЧТО ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Поведение включает в себя все, что мы делаем!

1. НАВЫКИ

«Хорошее поведение», которое вы хотите видеть больше

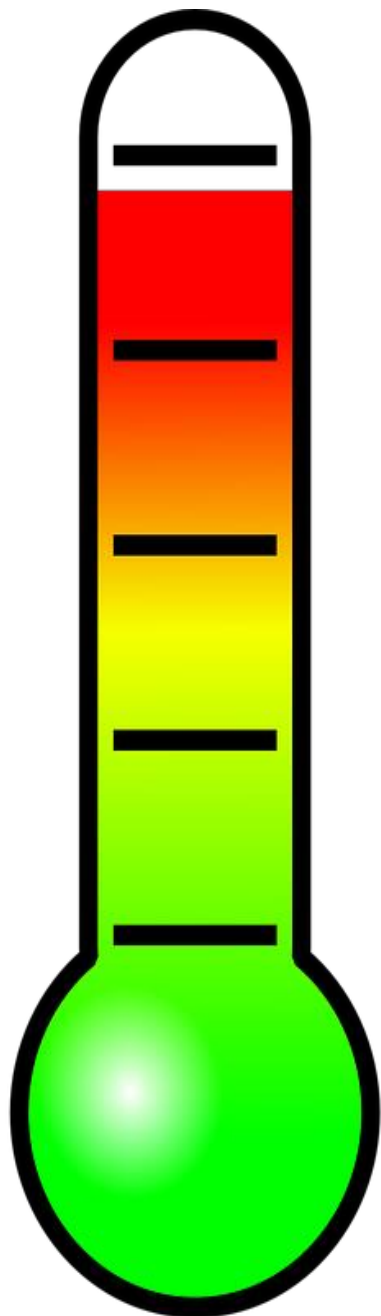


2. НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Поведение, которое вы хотите остановить или видеть реже



ТЕРМОМЕТР НАСТРОЕНИЯ



ГОРЯЧИЙ / КРАСНЫЙ **(«Нерегулируемый»)**

Очень расстроен, зол или перевозбужден.

Нуждается в помощи, чтобы успокоиться.

Примеры: плач, крик, нытье, истерика, убегает или бежит вокруг, катается по полу.



ТЕПЛЫЙ / ЖЕЛТЫЙ

Появляются первые признаки разочарования, беспокойства, расстройства

Примеры: издает повторяющиеся звуки, ноет, суетится, ерзает, передвигается, оглядывается, не ходит по очереди и не участвует в игре, становится «невовлеченным», «незанятым»

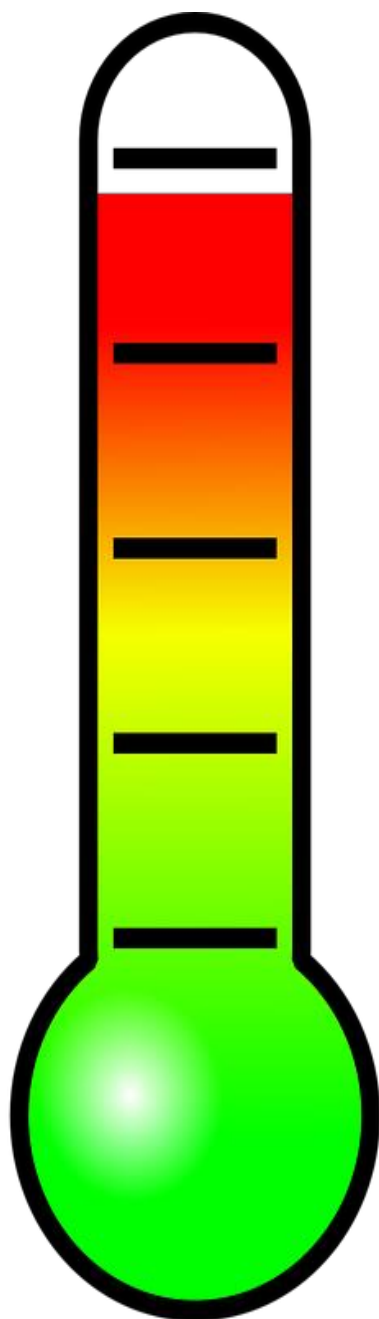


ПРОХЛАДНЫЙ / ЗЕЛЕНый **(«Регулируемый»)**

Спокойный и готов учиться

Примеры: улыбка и смех, тело неподвижно и расслаблено, издает звуки или разговаривает

ТЕРМОМЕТР НАСТРОЕНИЯ МОЕГО РЕБЕНКА



Мой ребенок
горячий/красный,
когда:

ГОРЯЧИЙ / КРАСНЫЙ
(«Нерегулируемый»)

Мой ребенок теплый
/желтый, когда:

ТЕПЛЫЙ / ЖЕЛТЫЙ
Появляются первые
признаки разочарования,
беспокойства, расстройства

Мой ребенок
прохладный
/зеленый, когда:

ПРОХЛАДНЫЙ/ ЗЕЛЕНый
(«Регулируемый»)
Спокойный и готов учиться

Ключевое сообщение № 1

ДЕТИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ОБУЧАЮТСЯ, КОГДА ОНИ СПОКОЙНЫ И СОБРАНЫ

- **Когда дети спокойны и собраны, их легче обучать и пробовать сложные задания**



- **Мы можем использовать Термометр настроения, чтобы помочь детям понять, как они себя чувствуют**
- **Когда дети понимают, что они чувствуют, они могут начать учиться тому, как помочь себе оставаться в спокойном состоянии**

Рекомендация № 1

ХВАЛИТЕ и ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ЗА ПРОЯВЛЕНИЕ НАВЫКОВ И ЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Отмечайте, когда ребёнок ведёт себя хорошо или хорошо с чем-то справляется, и реагируйте на это вниманием, улыбкой, добрыми словами
- Хвалите и поощряйте ребёнка, когда он пытается выполнить сложное задание (например, скажите: «Ты стараешься!» или «Ты помогаешь»)

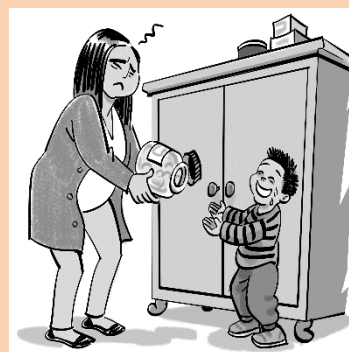


- Похвала может помочь ребенку оставаться спокойным и оставаться вовлеченным в совместную деятельность
- Похвала стимулирует ребенка и ведет к повторению хорошего поведения

Ключевое сообщение № 2

ДЕТИ МОГУТ ОБЩАТЬСЯ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП, ВНИМАНИЕ, ИЗБЕЖАТЬ ЧЕГО-ТО или ИСПЫТАТЬ ОЩУЩЕНИЕ

- Поведение ребенка определяется какой-то причиной, которую иногда бывает трудно понять
- Нам важно понять причину нежелательного поведения ребенка, чтобы помочь не допускать его или уменьшить. Поведение помогает ребенку:
 - Получить доступ к тому, что он сейчас хочет
 - Привлечь чье-то внимание
 - Остановить или избежать то, что ему не нравится
 - Получить какое-то ощущение или эмоцию



Поведение может помочь ребенку получить то, что он сейчас хочет



Поведение может помочь ребенку привлечь к себе чье-то внимание



Поведение может помочь ребенку избежать или остановить то, что ему не нравится



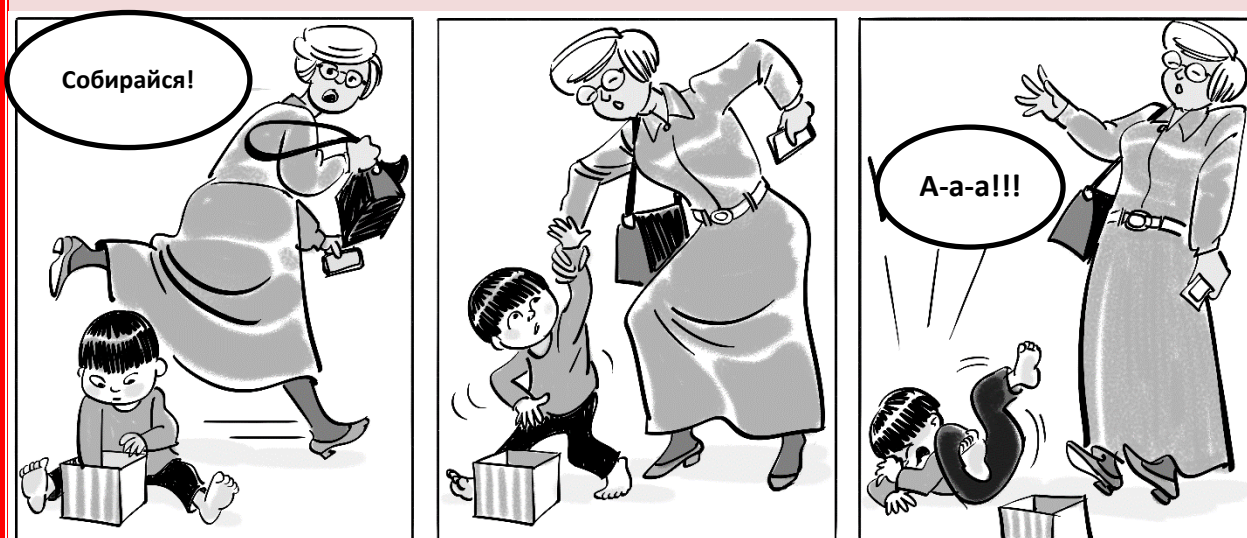
Поведение может помочь ребенку получить определенное ощущение

Важно помнить, что иногда поведение детей связано с физическими или медицинскими причинами, которые ребенок не может контролировать. Детей никогда не следует наказывать за поведение, которое они не могут контролировать, например за то, что они мочатся во сне.

Рекомендация № 2

СМОТРИТЕ и СЛУШАЙТЕ СИГНАЛЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ДО НАЧАЛА НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Подумайте о том, что произошло непосредственно перед нежелательным поведением и спросите себя:
 - Что делал мой ребенок, когда я обратился к нему?
 - Является ли такая ситуация особенно трудной для меня или для моего ребенка? (Например, ребенку очень трудно убрать свои любимые машинки или собраться на прогулку, которая ему не нравится)
 - В каком состоянии находился ребенок, когда я подошел к нему? В «прохладном», «теплом» или «горячем»?
 - Пытался ли мой ребенок своим поведением что-то сказать мне? (Например, как он себя чувствует, или он что-то хочет или нуждается в чем-то)
 - Понимал ли мой ребенок мои указания?



Вашему ребенку проще вернуться в «прохладное» состояние (в зеленый ряд) при появлении первых признаков изменения настроения

Рекомендация № 3

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ, ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ОКРУЖАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО И ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ РЕБЕНКА О СМЕНЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) Правильно организуйте окружающее пространство:

- наведите порядок, уберите лишние предметы
- посадите ребенка спиной к стене или предложите сесть за стол

2) Предупредите ребенка об изменении деятельности:

- Скажите ребенку о предстоящем изменении деятельности на несколько минут раньше
- Скажите ребенку, сколько минут осталось до конца деятельности, а затем проведите обратный отсчет последних нескольких секунд
- Дайте вашему ребенку четкие инструкции и помогите ему выполнить их, когда время истечет
- Вы также можете использовать таймер, чтобы ваш ребенок мог видеть, сколько времени осталось

Создание правильной обстановки и предупреждение перед сменой занятий помогут вашему ребенку сохранять спокойствие и собранность



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

После группового занятия постарайтесь ответить на эти вопросы, чтобы проверить себя. Затем вы можете свериться с правильными ответами, размещёнными в конце этого раздела

Вопрос 1

Инструкция: сопоставьте поведение слева с причиной поведения справа, проведя линию, соединяющую их. После этого проверьте свои ответы на следующих страницах.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| A. Когда Марат играет на улице, а мама его зовет домой, потому что пора спать, он кричит: «Нет, нет!» — и падает на землю. | Получить доступ к чему-либо |
| B. Тимуру нравится смотреть на свет, и иногда при этом он подносит пальцы к глазам и водит пальцами перед глазами. В моменты эмоционального подъёма он машет руками, как крылышками | Привлечь внимание |
| C. Когда папа говорит по телефону, Илья начинает кричать и бросать игрушки на пол. | Прекратить или избежать чего-либо |
| D. Когда Сара с мамой проходят мимо магазина, где продаются конфеты, Сара начинает хныкать и тянуть маму в направлении магазина | Испытать ощущение |

16

Вопрос 2

Инструкция: Из приведённых вариантов выберите наиболее подходящий ответ на вопрос и отметьте свой вариант ответа. Затем проверьте, правильно ли вы ответили, и обведите верный ответ.

Эмма хочет помочь Таиру оставаться спокойным и сохранять прохладное настроение, когда они по утрам собираются выходить из дома. Как ей следует поступить?

- A. Сказать Таиру: «Молодец!» — когда он пытается одеться и надевает рубашку задом наперёд.
- B. Сказать Таиру, что он может поиграть ещё две минуты, а потом пора будет обуваться.
- C. Попытаться вести себя и разговаривать спокойно при общении с Таиром.
- D. Всё вышеперечисленное (A, B и C).

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Здесь вы найдёте ответы на вопросы для самопроверки, приведённые на предыдущей странице. Прочтите ответы только после того, как ответите на вопросы. Закончив проверку ответов, откройте страницу с вопросами и обведите правильный ответ.

Вопрос 1 :

Ответы и пояснения:

- А. Прекратить или избежать чего-либо
Когда Марат отказывается идти домой и падает на землю, это позволяет ему отсрочить отход ко сну. Из-за отказа идти домой он также может подольше побыть на улице. Кроме того, в силу такого поведения он получает внимание со стороны мамы.
- В. Испытать ощущение
Тимур получает определённое зрительное ощущение, когда он смотрит на свет и водит пальцами перед глазами. Также он получает двигательное ощущение, когда машет руками. Эти ощущения помогают ему сохранять спокойствие.
- С. Привлечь внимание
Когда Илья шумит во время телефонных разговоров отца, он подходит к нему и просит его вести себя тише. Это проявление внимания, а для ребёнка даже негативное внимание является поощрением.
- Д. Получить доступ к чему-либо.
Сара хочет, чтобы мама купила ей конфет. Иногда, когда она очень громко хнычет, мама поддаётся и покупает конфеты, чтобы успокоить дочь. Теперь каждый раз, когда они идут мимо магазина, Сара громко хнычет.

17

Вопрос 2. Правильный ответ D. Всё вышеперечисленное (А, В и С)

Пояснение:

Хвалить детей за хорошее поведение, предупреждать их за некоторое время о смене деятельности и сохранять спокойствие самому — всё это хорошие способы, чтобы помочь ребёнку сохранять спокойствие и оставаться в прохладном (зелёном) настроении.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ШАГИ

- На седьмом занятии мы продолжим говорить о поведении ребенка. Занятие состоится _____
- Если вы по какой-либо причине не сможете посетить следующее занятие, приходите на 8-е занятие
- Приходите на 15 минут раньше, чтобы мы могли помочь вам освоить пропущенный материал
- Пожалуйста, постарайтесь принести на следующее занятие некоторые материалы, которые вы используете дома, чтобы вы могли использовать их для практики.

Также в конце следующего занятия, тем, кто хочет научиться (это необязательно), мы покажем, как создавать карточки с картинками, чтобы обучать ребенка. Это займет около 30 минут. И обычно всем нравится.