

## **Двадцать способов помочь аутичному ребенку взбодриться или успокоиться**

Примеры различных сенсорных занятий и упражнений, которые можно использовать в перерывах с ребенком, чтобы помочь ему «проснуться» или, напротив, успокоиться

Дети в спектре аутизма часто нуждаются в поддержке для обработки сенсорной информации. Некоторые дети слишком сильно реагируют на сенсорные стимулы, другие реагируют на них недостаточно. При этом сенсорное восприятие может варьироваться в зависимости от дня и даже часа.

Для лучшей саморегуляции аутичные дети нуждаются в регулярных небольших «сенсорных перекусах» в течение дня. Регулярные запланированные «сенсорные перерывы» могут предотвратить наступление сенсорной перегрузки у ребенка.

Такой «сенсорный перекус» может быть нужен для успокоения ребенка, и в этом случае окружающая среда должна быть спокойной и тихой. С другой стороны, сенсорные упражнения могут быть направлены на активизацию нервной системы, чтобы помочь ребенку взбодриться и сосредоточиться.

Вы можете попробовать запланировать сенсорное упражнение на «пробуждение», после чего выполнить короткое упражнение на успокоение. Это может помочь ребенку лучше контролировать себя при переходе к следующей задаче или занятию.

**Важно:** сенсорные перерывы должны быть запланированы, придерживаться конкретного расписания, у них должны быть четко определенные начало и конец. Если у выбранного вами занятия нет четкого времени окончания, используйте визуальный таймер, песенку или обратный отсчет, чтобы дать понять ребенку, что перерыв закончился.

Ниже приводятся обобщенные идеи для сенсорных перерывов. Но важно не забывать, что все дети могут по-разному на них реагировать. Обязательно обращайте внимание на реакции ребенка. Например, обычно прыжки на батуте активизируют, но некоторых детей они успокаивают, поскольку предоставляют проприоцептивную стимуляцию. Утяжеленные предметы и мышечное напряжение обычно успокаивают, но некоторым детям они не нравятся. Учитывайте сенсорные особенности конкретного ребенка, время дня и другие факторы.

## Десять стратегий для активизации

**1. Прыжки на батуте.** Прыжки — это замечательный способ усилить кровообращение и улучшить концентрацию внимания.

**2. Попить воды.** Питье пробуждает наше тело. Если ребенку не нравится пить просто воду, то можно добавить в нее сок или пищевую добавку. **Питье через соломинку** еще больше усилит сенсорную стимуляцию.

**3. Танцы под музыку.** Большинству детей нравится двигаться под музыку, и это хороший способ ускорить сердцебиение. Сейчас в интернете можно найти видео с танцевальными песенками и упражнениями. Такое моделирование с помощью видео и последовательные движения помогают организовать структурированное занятие для детей.

**4. Стимуляция полости рта.** Жвачка, карамельки, леденцы на палочке предоставляют сенсорную стимуляцию, которая «будит» мозг. Это также может помочь ребенку, который постоянно жует одежду или грызет карандаши. Иногда это позволяет переключить ребенка, который слишком часто повторяет звуки и слова.

**5. Гимнастический мяч.** Прыжки на гимнастическом мяче, как правило, хорошо стимулируют нервную систему. Если у вас есть возможность приобрести подставку под гимнастический мяч, то он может стать отличным альтернативным «стулом» для некоторых детей, которым сложно усидеть на месте во время учебы.

**6. Дополнительное освещение.** Увеличение освещения может «взбодрить» систему визуального восприятия.

**7. Запахи.** Сильные запахи, например цитрусовые и мята, как правило, бодрят. Это может быть ароматизированный лосьон, а дома это могут быть свечи, благовония или освежители воздуха.

**8. Физические упражнения.** Любые физические упражнения активизируют. Лучше всего продумать последовательность физических упражнений, которая может стать для ребенка ежедневной рутинной. Затем следует сделать визуальное расписание из этих упражнений, чтобы ребенок мог отслеживать, что сейчас нужно делать и сколько ему осталось заниматься. Наконец, лучше всего объединить такое занятие с детскими песнями, в которых описываются те или иные движения. Один из хороших способов добавить движения в распорядок дня — это создать полосу препятствий.

**9. Балансировочная подушка.** Балансировочная подушка на стуле помогает ребенку получать дополнительную тактильную стимуляцию. Это помогает многим детям в классе или за обеденным столом дома.

**10. Ходьба босиком.** Очень многим детям нравится ходить без обуви. Одна из причин этого — дополнительная тактильная стимуляция. Ощущение от прохладного паркета, мягкого ковра, теплого песка или массажного коврика могут быть веселым способом получить дополнительную сенсорную стимуляцию.

## Десять стратегий для успокоения

**1. Успокаивающие прикосновения.** Многие дети успокаиваются, когда трогают или трутся о предметы с разной текстурой. Это могут быть лоскуты мягких тканей, тактильная подушка-«антистресс», «сенсорные» игрушки. Один из способов обеспечить такую стимуляцию — контейнер с рисом или смесью разных круп, в который можно погружать руки и пересыпать крупу между пальцами. Это могут быть плюшевые животные или даже реальное животное! На парту или рабочий стол ребенка можно приклеить с этой целью мягкие или жесткие полоски «липучки», куски ткани с длинным ворсом или другие материалы, к которым ребенок может прикасаться время от времени.

**2. Уменьшение зрительной стимуляции.** Организуйте для ребенка пространство для отдыха с приглушенным или естественным неярким освещением. Попробуйте избавить рабочее пространство ребенка от «зрительного шума» — лишних предметов и наглядных материалов.

**3. Гимнастический мяч.** Гимнастический мяч также можно использовать для глубокого давления на кожу, которое обычно имеет успокаивающий эффект. Попробуйте покатать мяч по телу ребенка, только внимательно следите за его реакциями и за тем, чтобы давление было для него комфортным.

**4. Утяжеленное одеяло.** Используйте утяжеленное одеяло во время какого-то другого занятия, например чтения книги. Это позволит чем-то занять ум, в то время как тело получает успокаивающую сенсорную стимуляцию.

**5. Качели.** Многим детям нравятся качели, на которых можно лечь на живот, свесив голову вниз. Это предоставляет совсем другую сенсорную стимуляцию, чем раскачивание на качелях сидя. Раскачивание на стандартных качелях сидя также может оказать успокоительный эффект. Тем не менее, «кручение» на качелях, как правило, активизирует.

**6. Роликовая доска.** Имеется в виду доска, на которую ребенок может лечь на живот и кататься в помещении. Например, вы можете положить части пазла у одной стены комнаты, а рамку для пазла положить у противоположной стены. Подскажите ребенку лечь на доску и кататься от одной стены к другой, собирая пазл по одному кусочку, пока вся головоломка не будет собрана.

**7. Отжимания.** Отжимания от стула или стены обеспечивают глубокую сенсорную стимуляцию. Можно научить ребенка отжиматься от стула во время учебы, чтобы оставаться сосредоточенным.

**8. Сжатие.** Многим детям нравится, когда их сильно сжимают. В зависимости от ситуации это могут быть крепкие объятия, вы можете завернуть ребенка в одеяло или мат, это может быть компрессионная одежда или немного давящие наушники.

**9. Дыхательные упражнения.** Вы можете подобрать дыхательное упражнение для релаксации, которое может выполнить ребенок. В интернете есть разные описания таких упражнений, подходящих для детей, также можно

подготовить визуальные подсказки, которые могут помочь ребенку понять, что нужно делать.

**10. Наушники.** Противошумные наушники помогают ребенку сохранять спокойствие в шумной или хаотичной обстановке.

**ИСТОЧНИК: AUTISM PARENTING MAGAZINE**