



при поддержке Правительства Вологодской области

Социальный марафон “Дорогами добра”



Информационный блокнот для специалиста

“Сенсорная перегрузка у ребенка: как помочь”



Автономная некоммерческая организация
"Центр социальных инноваций "Вместе!"
Город Череповец
Тел 89315101615, e-mail:vmesteFPDZ@mail.ru
<https://vk.com/public179289388>

Сенсорная перегрузка ребенка: как помочь?

Не секрет, что особенности сенсорной сферы детей с расстройствами аутистического спектра служат основной причиной возникновения проблем в обучении и общении, приводят к различным видам дезадаптивного поведения.

Поэтому важно знать, какие сенсорные раздражители могут спровоцировать нежелательное поведение и как можно избежать подобных ситуаций. Но не следует забывать, что когда ребенок использует «Приятное» как поощрение, во всем хороша разумная мера, иначе можно сформировать нежелательное поведение. Важно провести оценку мотивационных стимулов - что можно использовать как поощрение, что ребенок любит (игрушки, съедобные стимулы).

Следующие стратегии поведения помогут Вам научиться предугадывать и избегать негативных реакций ребенка.

Проблемное поведение ребенка	Что можно сделать, чтобы «переключить» ребенка, избежать проблемного поведения ребенка
<i>при воздействии яркого света, громкой музыки ребенок трясет кистями рук, разглядывает вертящиеся колесики машинки или пальцы рук, поднося их близко к глазам</i>	- приглушить свет, музыку использовать приглушающие наушники и солнцезащитные очки, разговаривать тихим голосом; - выйти в соседнее помещение, коридор; - разрешить сделать то, что нравится (перемена); - побрызгать водой, чем-то удивить (игрушки-сюрпризы)
<i>пугается простых двигательных активностей</i>	- исключить активность, если ребенок не готов к ней; - постепенно приучить к активным движениям; - тренировать вестибулярную систему с использованием балансировочных досок, фитболов, батута; - делать всё вместе со взрослым
<i>ребенок постоянно лизет или грызет предметы</i>	- повесить на шею прорезыватель, соску или другой предмет; - предложить сухарики, печенье, вкусности; - сначала переключить данное желание на безопасные предметы, а затем заменить на поощрение
<i>ребенок обнюхивает предметы</i>	- сделать громче звук, использовать громкую речь, в общении добавить жесты; - включить яркий свет, использовать яркие игрушки; - ввести правила, когда это можно делать: «делаем в помещении, не делаем это в общественных местах», можно сделать зонирование помещений – например «можно нюхать в комнате, нельзя в ванной»; - позволить нюхать то, что нравится, постепенно уменьшить время
<i>ребенок не терпит прикосновений</i>	- приучать к тактильному контакту постепенно; - прикасаться различными предметами; - увеличивать время тактильного контакта
<i>ребенок любит сдавливания, тесные объятия и тесные пространства</i>	- обнять ребенка, посадить на колени; - использовать утяжелители, ограничить пространство (домики, мягкие трубы и т.д.), а также обертывание частей тела; - использовать игры с одеялом, подушками;
<i>ребенок любит раздеваться</i>	- использовать более тонкую ткань, более короткие рукава, свободную одежду; - разрешить ребенку выбирать себе одежду самому; - постепенно улучшать тактильную чувствительность, с этой целью можно делать ванны из различных сыпучих материалов: фасоли, песка и пр.

	- дать почувствовать ощущения разной ткани и материалов; - ввести правила, зоны, где можно – где нельзя
ребенок не переносит даже слегка испачканных рук	- всегда иметь при себе влажные салфетки, после деятельности сразу мыть руки, разрешать использование перчаток; - постепенно увеличивать время прикосновения к различным предметам (сначала к знакомым, можно использовать тактильные ладошки, кинетический песок и др. материалы); - при работе с природными материалами использовать метод «проб и ошибок»; - полезно рисовать пальчиковыми красками, использовать детский крем; работать на прозрачном мольберте; рисовать пальчиками на манке; пальчиковые бассейны для круп
ребенку трудно сидеть за столом, партой, он постоянно крутится, раскачивается, вскакивает, сползает на пол	- убрать стул, разрешить выполнять задания стоя; - заменить стул на более удобный и интересный, возможно применение фитбола; перейти заниматься на полу, сменить вид деятельности; - перебирать что-то в руках (четки, ежик, су-джок); - ограничить свободное пространство; - полезно использовать индивидуальное расписание и песочные часы; - использовать поощрение
ребенок любит одну и ту же еду (одни и те же блюда, сильно соленую или сладкую пищу, пресную еду, только протертую пищу)	- включить предмет-заместитель (другое блюдо); - предложить выбор из любимой еды, постепенно вводя новые вкусы; - использовать любимые ребенком продукты и следовать принципу постепенного обучения (начинать с размельченного вида, затем кусочки 1*1 и т.д.); - поощрять стимулом: если ребенок съедает ту пищу, которая на ложке - то получает поощрение. И процедура повторяется, пока не закончится вся порция; - пробовать разные виды мягкой еды (банан, творог, яичница); - пробовать жевательные продукты (сухофрукты, вяленое мясо)
ребенок закрывает уши руками при громких звуках	- использовать шумопоглощающие наушники; - использовать дозированный слуховой фон; - вывести в другое помещение или прогуляться; - переключить на другие виды деятельности; - постепенное расширять звуковой диапазон
ребенок закрывает глаза ладонями при ярком свете, зрительной нагрузке, часто трет глаза, моргает	- приглушить свет, использовать темные очки, вывести в другое помещение; - постепенно вовлекать зрительные и сенсорные раздражители; - полезно использовать игры на релаксацию, театр теней, световой стол, интерактивную доску, планшет, включение/выключение света как игровой момент
ребенок становится агрессивным, неуправляемым в общественных местах, местах с большим скоплением народа	- предварительно подготовить к выходу в общественное место; - структурировать пространство вокруг ребенка; - проанализировать, что является раздражителем – исключить раздражитель, помочь перейти в зону комфорта; - взять с собой стимулятор, который успокаивает ребенка; - данное место постепенно вводить в приучение (начинать от нескольких минут)