

20 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬ ИЛИ АКТИВИЗИРОВАТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ

Дети с нарушениями обработки сенсорной информации, которые часто встречаются при аутизме, могут испытывать крайне сильные реакции на самые обычные стимулы в повседневной жизни, или же они могут казаться вялыми и сонными из-за недостаточной стимуляции. Для того, чтобы лучше функционировать в течение дня, многим детям помогают регулярные «сенсорные перекусы» - короткие сенсорные упражнения, которые помогают им успокоиться или, наоборот, активизироваться. Тони Кук, школьная учительница детей с аутизмом и консультант по вопросам специального образования, рекомендует 20 идей для таких «перекусов» во время выполнения учебных заданий.

Короткие «сенсорные паузы» лучше всего сделать стандартной частью ежедневного расписания ребенка, не дожидаясь, когда у него наступит состояние сенсорной перегрузки. При «успокоительном» сенсорном перекусе окружающая обстановка тоже должна быть тихой и как можно более спокойной.

Полезно сначала выполнить какие-то упражнения на активацию нервной системы, а потом выполнить короткое упражнение для успокоения. Это поможет ребенку лучше контролировать свое тело и легче перейти к следующему занятию.

ВАЖНО: Сенсорные перерывы должны иметь четкую структуру, свое место в расписании и определенное для них время. Используйте визуальный таймер в телефоне, который показывает, сколько осталось времени, пойте песенку или считайте вслух, чтобы обозначить, когда закончится сенсорный перерыв.

Это лишь очень общие рекомендации. Все дети по-разному реагируют на сенсорные стратегии. Важно внимательно относиться к реакциям вашего ребенка на ту или иную сенсорную стимуляцию, чтобы определить, какие занятия лучше всего подходят для его сенсорного перерыва. Например, прыжки на батуте обычно активизируют, но на некоторых детей они действуют успокаивающе. Также на сенсорные реакции ребенка может влиять время суток и другие факторы.

10 СТРАТЕГИЙ ДЛЯ АКТИВАЦИИ

1. Прыжки на батуте: Прыжки – это отличный способ улучшить кровообращение и внимательность.

2. Попить воды: Это не обязательно должна быть простая вода, можно добавить в нее сока. Питье помогает многим детям «проснуться», особенно питье через трубочку, что предоставляет больше сенсорной стимуляции.

3. Танцы и ритмичные движения: Многие дети обожают танцевать, это отличный способ заставить сердце биться быстрее.

4. Стимуляция ротовой полости: Жвачка, освежающие леденцы без сахара или леденцы на палочке отлично «будят» нервную систему. Это также может стать заменой для ребенка, который жует одежду или грызет карандаши. Иногда это даже помогает уменьшить вокальные стереотипии.

5. Прыжки и упражнения на гимнастическом мяче: Прыжки на мяче для упражнений – это отличная физическая стимуляция. Если у вас есть гимнастический мяч с подставкой, то многим детям гораздо проще заниматься на нем, а не на обычном стуле.

6. Яркое освещение: Включите свет или дополнительную подсветку, чтобы стимулировать зрительную систему.

7. Запахи: Сильные запахи, например, цитрусовые и мята, как правило, способствуют активации. Дома для этого можно использовать эфирные масла, ароматические свечи или освежители воздуха с приятными для ребенка, но сильными запахами.

8. Физические упражнения: Любые физические упражнения активизируют. Для перерыва с физическими упражнениями составьте визуальное расписание, где каждая картинка соответствует определенному упражнению, чтобы ребенку было проще привыкнуть к упражнениям, и чтобы он понимал, когда физкультурная пауза закончится. Или же можно найти видео с упражнениями под детские песенки и разучивать их. Один из веселых способов добавить физическую активность в течение дня – соорудить для ребенка полосу препятствий.

9. Балансировочный диск для фитнеса: Балансировочный надувной диск с неровной поверхностью обеспечивает дополнительную сенсорную стимуляцию, когда ребенок сидит. Можно положить его на стул во время занятий ребенка или во время обеда.

10. Ходьба босиком: Многие дети с аутизмом обожают ходить без обуви. Возможная причина этого в том, что босая ступня получает много сенсорной стимуляции. Можно походить босиком по массажному коврику или другим поверхностям.

10 СТРАТЕГИЙ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ

1. Успокаивающие прикосновения: Многие дети прикасаются или трутся о различные предметы, чтобы успокоиться. Можно использовать «антистрессовую» подушку со специальным наполнителем, лоскутки различной ткани, большую миску с разными крупами, в которую можно погрузить руки, «сенсорные» игрушки, плюшевых животных или даже настоящих животных, которых можно погладить.

2. Уменьшение зрительной стимуляции: Позвольте ребенку отдыхать в месте минимальным, желательно естественным, освещением. Попробуйте организовать место для учебы ребенка таким образом, чтобы в нем не было «зрительного мусора» и ничто не отвлекало его внимание визуально.

3. Гимнастический мяч: Большой мяч для фитнеса также можно использовать, чтобы обеспечить глубокое давление. Попробуйте покатавать мяч по телу ребенка, только внимательно следите, насколько ему комфортно с тем или иным уровнем давления.

4. Утяжеленное одеяло: Используйте утяжеленное одеяло или покрывало одновременно с другим занятием, например, чтением книги. Это помогает занять разум, пока тело получает успокаивающую сенсорную стимуляцию.

5. Качели: Многим детям больше всего нравятся качели-платформы, на которых можно лечь на живот и свесить голову, что обеспечивает совсем другую сенсорную стимуляцию, чем сидение на качелях. Однако любое раскачивание может быть успокаивающим, например, качание на кресле-качалке. А вот кружение на качелях, наоборот, может активизировать. Если качелей для дома нет, то двое взрослых могут взять большое покрывало за противоположные концы и сделать «гамак», раскачивая в нем лежащего ребенка.

6. Роликовая доска: Можно научить ребенка кататься на роликовой доске по комнате, лежа на доску животом. Обычно я кладу детали паззла в один угол комнаты, а рамку паззла в другой, а потом прошу ребенка лечь на доску и перемещаться по комнате, собирая паззл по одной детали, пока весь паззл не будет собран.

7. Отжимания: Отжимания от стула или стены обеспечивают глубинную сенсорную стимуляцию. Можно научить ребенка делать такие отжимания в качестве перерыва, чтобы сохранить внимание к содержанию занятий.

8. Сжатие: Многим детям нравится, когда их очень сильно сжимают, что обеспечивает сильную проприоцептивную стимуляцию. Для этого подойдут крепкие объятия, «завертывание» в одеяло или гимнастический мат, утягивающая одежда, «шапочка из чулка», плотно сидящие на голове наушники.

9. Глубокое дыхание: Попробуйте найти ту или иную технику глубокого дыхания, которой можно

обучить вашего ребенка. Для этого существуют визуальные инструкции для детей. Или же, если ребенку сложно понять, как сделать глубокий вдох и выдох, он может выдувать мыльные пузыри, дуть на вертушку, передвигать ватные шарики, подув в трубочку для питья или играть в другую игру, которая требует глубокого вдоха и продолжительного выдоха.

10. Противошумные наушники: В шумной или хаотичной обстановке наушники могут помочь ребенку успокоиться.

По материалам журнала Autism Parenting.

[Фонд "Выход"](#)