

Практическое пособие для родителей и  
специалистов по организации среды и обучения  
детей с расстройством аутистического спектра  
в домашних условиях

# **Извлекаая смысл из сенсорного поведения**

Команда специалистов по работе с детьми с  
ограниченными возможностями

*социальная работа... люди превыше всего*



## Содержание:

<b>Понимание Сенсорных проблем</b>	1
<b>Чтение «знаков»</b>	3
<b>Консультации/стратегии для родителей и специалистов</b>	6
Конкретные стратегии:	
1. Успокаивающие стратегии	6
2. Пробуждающие стратегии	7
3. Сенсорные стратегии для личного ухода за собой	8
4. Стратегии для более спокойного приема пищи/кормления	11
5. Общие успокаивающие стратегии	13
<b>Когда сенсорное поведение представляет собой сложность</b>	16

## Понимание сенсорных проблем

Наша жизнь полна сенсорного опыта, мы постигаем мир чувственным восприятием. Мы все реагируем на сенсорную информацию. Мы прикасаемся, двигаемся, видим, слышим, ощущаем вкус и запах.

Мы знаем или хотя бы подсознательно осознаем, где мы находимся и как мы взаимодействуем с окружающей средой. Когда нам с легкостью удается интерпретировать сенсорную информацию, это воздействует на наше поведение на подсознательном уровне. Одним из примеров этого является отключение будильника. Когда он издает сигнал по утрам, мы подходим и выключаем его, часто даже не глядя. Наш мозг точно знает, сколько движений/и силы потребуется, чтобы протянуть руку и нажать на кнопку выключателя. Если мы попали пальцем не туда, нажимая в неправильном месте, то наши пальцы обеспечивают наш мозг информацией, необходимой для дальнейшего движения, чтобы мы смогли всё-таки выключить будильник, и все это делаем, не глядя. УСПЕХ!

- Иногда мы стремимся получить сенсорную информацию, чтобы почувствовать себя лучше (например: объятия)
- Иногда мы избегаем сенсорной информации, если она заставляет нас чувствовать себя перегруженным (например: очень громкие звуки)

Эта брошюра предназначена для того, чтобы помочь нам больше узнать о действии сенсорной информации, и о том, как это может повлиять на наши жизненные навыки и поведение. Обдумывая и планируя позитивный сенсорный опыт, мы можем понять, как наилучшим образом управлять ситуациями, в которых некоторые дети чувствуют себя комфортно/некомфортно. Избегая неприятных или раздражающих ребенка сенсорных воздействий, мы можем помочь ребенку с сенсорными сложностями успокоиться и вернуться в состояние, когда он снова может участвовать в ежедневных занятиях.

- Важно признать, что трудности с восприятием (интерпретацией) сенсорной информации могут повлиять на то, как мы себя чувствуем, как мы думаем, как мы ведем себя или как реагируем на окружение.

Мы постоянно реагируем на сенсорные сигналы, поступающие как от нашего собственного тела (внутренние), так и из

# Практическое пособие для родителей и специалистов по организации среды и обучения детей с расстройством

Мы также можем получать удовольствие от определенного сенсорного опыта (ощущений), стоит лишь учесть некоторые нюансы при планировании, включить эти приятные ощущения в распорядок дня - тогда они

Внутренняя среда:

- Находясь в течение длительного времени на неудобном сиденье, ребенок испытывает неудобство / дискомфорт, стул будто «впивается» ему в ноги, что, возможно, даже причиняет ему некоторую боль.

Типичная реакция:

- Ребенок начинает ёрзать, чтобы принять более удобное положение, или даже вскакивает со стула.

Внешняя Среда:

- Ребенок находится в переполненном классе. Он слышит шум, издаваемый другими детьми в классе, грохот стульев, перетаскиваемых по полу, звуки шагов, когда люди проходят мимо двери классной комнаты.

Типичная реакция:

- Трудно сконцентрироваться на том, что говорит учитель. Стремление сосредоточиться на одной сенсорной информации (например, наблюдая за людьми за пределами классной комнаты), а не отфильтровать то, на что не нужно обращать внимания в это время.

Если ребенок испытывает трудности с осмыслением этой информации, то его поведение начинает не соответствовать требованиям окружающих.

Если обработка сенсорной информации происходит с трудом, значит, мы уделили слишком много внимания ненужной сенсорной информации, либо наоборот - недостаточно внимания необходимой сенсорной информации для того, чтобы ребенок мог заниматься какой-либо деятельностью, чувствовал себя спокойно и сконцентрировал свое внимание. Это может стать причиной возникновения проблем. Находясь в такой ситуации, ребенок не может полностью осознавать происходящее, он отвлекается, чувствует дискомфорт, запутанность или, возможно, начинает расстраиваться просто потому, что получает неясную информацию, не достаточную для того, чтобы понять, что происходит на самом деле. Мы также можем получать удовольствие от определенного сенсорного опыта (ощущений), стоит лишь учесть некоторые нюансы при планировании и включить эти приятные ощущения в распорядок дня - тогда они могут помочь нам успокоиться. Например, когда мы расслабляемся в ванне, мы знаем, что это поможет нам провести вечер в приятной атмосфере.

## Чтение «знаков»

Вам, уважаемые родители, придется на время «стать детективом», чтобы, пронаблюдав за вашим ребенком, установить, если есть ли у него определенный типичный «образец поведения» (паттерн), показывающий, как он реагирует на ту или иную сенсорную информацию. Это может помочь вам планировать свои действия в ответ на какие-либо нежелательные реакции. Также это позволит вам выработать стратегию помощи тем людям, которым нужно регулировать количество необходимой сенсорной информации для того, чтобы как можно более адекватно реагировать на раздражители.

## Слух

Высокая чувствительность	Низкая чувствительность
<ul style="list-style-type: none"><li>• Уровень восприятия шума повышен.</li><li>• Ребенок не переносит шум.</li><li>• Ребенок вздрагивает, легко пугается от шума.</li><li>• Ребенок любит что-нибудь «пожевать», чтобы отвлечься от шума.</li><li>• Становится беспокойным, если предвидит, что будет шумно.</li><li>• Говорит громко.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок получает удовольствие от очень громких звуков.</li><li>• Ребенок не в состоянии различать обращенные к нему сигналы, реплики.</li></ul>

## Зрение

Чрезмерно чувствительное зрение	Недостаточная чувствительность или пониженная чувствительность
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок не переносит яркий свет/освещение.</li><li>• Ребенок предпочитает затемненные пространства.</li><li>• Ребенок отвлекается на визуальную информацию.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Требуется больше визуальной информации, чтобы ребенок отреагировал.</li><li>• Ребенок любит ярко освещенные пространства, отражающие свет или вращающиеся световые предметы</li></ul>

## Вкус / запах

Чрезмерная чувствительность	Недостаточная чувствительность или пониженная чувствительность
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок не любит всё «сильное» на вкус.</li><li>• Ребенок любит всё пресное, мягкое на вкус.</li><li>• Ребенок постоянно пробует на вкус или нюхает предметы, одежду и д.т.</li><li>• Ребенок постоянно нюхает людей.</li><li>• Ребенок любит постоянную температуру пищи или очень холодную, или очень горячую</li><li>• Ребенок чрезмерно реагирует на новые запахи</li><li>• Ребенок часто давится пищей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок пытается съесть/жевать несъедобные предметы.</li><li>• Ребенок предпочитает твердые, хрустящие продукты питания в рационе.</li><li>• Ребенок обожает всё острое, пряное, «сильное» на вкус.</li><li>• Ребенок недостаточно реагирует на сильный, неприятный или наоборот хороший запах.</li></ul>

## Тактильные ощущения

То, как наш мозг обрабатывает тактильные ощущения, имеет огромное влияние на то, что мы ощущаем. Одно и то же тактильное ощущение вызывает самые разные реакции в зависимости от того, как мы себя чувствуем. Самый простой способ понять - это представить ваши ощущения, когда муха садится вам на руку, и вы почти не обращаете внимания на это немного раздражающее ощущение. Хотя те же ощущения можно было почувствовать, если бы на руку вам села оса, но в таком случае вы более бурно реагируете, прогоняя ее, чтобы остаться в безопасности. Если ребенок постоянно реагирует на подобные ощущения, то ему бывает трудно сосредоточиться на решении задачи или какой-либо деятельности.

<b>Чрезмерная тактильная чувствительность</b>	<b>Недостаточная или пониженная тактильная чувствительность</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок нервничает/дергается от прикосновений.</li><li>• Ребенок избегает прикосновений.</li><li>• Ребенок любит или, наоборот, не выносит объятия.</li><li>• Ребенок тянет в рот предметы.</li><li>• Ребенок любит только определенные текстуры, поверхности одежды.</li><li>• Ребенку сильно не нравится или, наоборот, нравится играть с липкими/грязными веществами (например, с грязью).</li><li>• Ребенок может агрессивно отреагировать на чье-либо прикосновение.</li><li>• Ребенок чувствует боль от прикосновений и очень чувствителен к температуре.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приходится применять к ребенку достаточно сильные/ твердые прикосновения, чтобы он отреагировал на стимуляцию.</li><li>• У ребенка «тяжелая рука» (применяет слишком много силы, прикасаясь к кому-либо).</li><li>• Ребенок хватает предметы слишком сильно.</li><li>• Ребенок иногда слишком близко подходит к другим.</li><li>• С трудом реагирует на боль / температуру.</li></ul>

# Практическое пособие для родителей и специалистов по организации среды и обучения детей с расстройством

Люди знают о существовании пяти чувств, но есть еще два других чувства, которые помогают нам понять всю информацию, которую мы получаем, это: наше чувство движения и понимание собственного тела.

## Движение

Чрезмерная чувствительность к движениям	Недостаточная чувствительность или пониженная чувствительность
<ul style="list-style-type: none"><li>•Ребенок не выносит вращение или прыгание.</li><li>•Ребенок легко испытывает головокружение или вообще не испытывает его.</li><li>•Ребенок не выносит оживленные места, полные двигательной активности.</li><li>•Ребенок не любит отрывать ступни от земли (например, не любит качели).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ребенок постоянно движется.</li><li>•Ребенок испытывает трудности с тем, чтобы спокойно усидеть на месте.</li><li>•Ребенок постоянно ёрзает/постукивает и пр.</li><li>•Ребенок предпочитает бегать, нежели ходить шагом.</li><li>•Ребенок постоянно физически рискует.</li><li>•Ребенок движется быстро, не всегда хорошо скоординированно.</li></ul>

## Понимание собственного тела

Чрезмерная телесная чувствительность	Недостаточная чувствительность или пониженная чувствительность
<ul style="list-style-type: none"><li>•Ребенок не любит, когда другие подходят слишком близко.</li><li>•Ребенок создает собственные границы, иногда неуместные (всегда позиционирует себя отдельно от других).</li><li>•Ребенок избегает толпы/удаляется из толпы.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ребенок постоянно «врезается» в других или в предметы, или ходит по «по головам», по предметам.</li><li>•Ребенок слишком близко подходит к другим.</li><li>•Любит забираться в маленькие пространства/помещения или толчется из угла в угол в комнате.</li><li>•Постоянно смотрит себе под ноги/на ноги, когда спускается по лестнице.</li></ul>

Консультации/стратегии для родителей и специалистов:

## 1. Успокаивающие стратегии

Когда ребенок чрезмерно возбужден под воздействием внешних стимулов и чувствует тревогу, эти меры/стратегии могут помочь успокоить его.

Быстрая коррекция:

- Посадить его под большое, тяжелое одеяло.
- Положить руки ему на голову и крепко сжимать.
- Подобрать ему ноги и крепко сжимать ступни.
- Сделать глубокий массаж с надавливанием.
- Медленно покачать (например, в кресле/на качелях).
- Крепко обнять ребенка.
- Дать сжимать/отпускать и снова сжимать маленькую игрушку.
- Позволить ему сжимать и расслаблять свое лицо, руки.
- Позволить ему забраться в маленькое тесное помещение или пространство.
- Дать пососать какой-нибудь жесткий леденец, конфету.
- Дать попить через соломинку йогурт или какой-либо густой напиток.
- Позволить ему пообнимать вас.

Долгосрочные идеи:

Долгосрочные рутинные (регулярные) успокаивающие действия можно ввести в распорядок дня.

- Прогулка пешком во время возвращения домой из школы (пусть ребенок несет ранец или портфель на спине).
- Регулярно сажайте ребенка в плотное сидение или специальный стул с ремнями, обеспечивающий давление/сжатие туловища на некоторое время в течение дня (насколько он вытерпит).
- Давайте ребенку тайм-аут/свободные минуты во время повседневных занятий, если видите, что он раздражен.
- Попросите ребенка оказать вам помощь в перетаскивании легкой мебели и переноске предметов в доме.
- Попросите ребенка оказать вам помощь в саду или с хозяйственными делами на открытом воздухе.
- Плавание.
- Положите ребенку на плечи тяжелое одеяло, когда он отдыхает или хочет посидеть в уголке.
- Выделите в комнате уголок для сенсорной деятельности/занятий, который можно использовать в любое время.
- Купите большой резиновый мяч для фитнеса, и пусть ребенок регулярно

## 2. Пробуждающие стратегии

Когда ребенок недостаточно активен, чтобы сконцентрировать свое внимание на задаче, то вам могут помочь следующие виды деятельности/стратегии:

Быстрая коррекция:

- Зарядка с активными движениями вверх/вниз, бег трусцой/обычный бег, быстрые стремительные движения (только в течение короткого периода).
- Прыжки.
- Похлопать в ладоши, поиграть с ним в «ладушки».
- Погримасничать вместе с ребенком, широко открывая рот.
- Активно потоптаться на месте.
- Дать ему пососать что-нибудь кисло-сладкое.
- Дать ему пожевать что-нибудь из хрустящей пищи.
- Дать ему какой-нибудь прохладный напиток (осторожно).

Долгосрочные идеи:

- Регулярные ежедневные занятия с прыжками/со специальным «сжимающим» стулом.
- Расписать день по часам/сделать график, в котором регулярно, ежедневно используются вышеупомянутые элементы «быстрой коррекции» непосредственно перед тем, как ребенок должен будет сконцентрироваться на задаче.



### 3. Сенсорные стратегии для личного ухода за собой

#### МЕРОПРИЯТИЯ ПО ЕЖЕДНЕВНОМУ ЛИЧНОМУ УХОДУ ЗА СОБОЙ

Сенсорная чувствительность может привести к тому, что ребенок может испытывать некоторые трудности при самостоятельной реализации навыков, необходимых в повседневной жизни. Следующие методы могут помочь в выполнении таких личных задач.

#### Одеваемся



#### Личная гигиена

- Пользуйтесь удобной одеждой, обращайте внимание на тип ткани и длину рукавов.  
Если ребенок не выносит трение от этикеток на одежде, отрежьте их.
- Если ребенок не может переносить трение от швов на одежде, то чтобы уменьшить трение, можно надеть тонкое нижнее белье.
- Попробуйте использовать для стирки и сушки одежды моющие средства без запаха.
- Переодевание лучше осуществлять перед зеркалом с тем, чтобы обеспечить визуальные сигналы для оказания помощи ребенку в соблюдении последовательности, в планировании моторной (двигательной) активности и осознании собственного тела.
- Помните о других визуальных или звуковых шумах в комнате, которые могут раздражать ребенка.
- Используйте мыло без запаха.
- Помните об уровне освещения в ванной комнате и сведите к минимуму все шумы.
- Слегка надавливайте (массируйте) голову ребенка, когда моете ее шампунем и вытираете полотенцем.
- Перед принятием ванны проделайте действия, которые обеспечивают глубокое сенсорное воздействие, например: положите руки на плечи ребенка и разомните, применяя умеренное давление.
- Сделайте так, чтобы промежуток между раздеванием и погружением в ванну ребенка прошел как можно быстрее и без проблем.
- Если ребенок не любит, когда ему кто-то моет лицо и тело, поощряйте его мыться самостоятельно. Самостоятельное прикосновение к собственному телу по своей инициативе производит меньшую защитную реакцию.
- Используйте большую губку и энергично потрите ею тело ребенка, чтобы снизить защитную реакцию.
- Дайте ребенку самому держать ручной шланг душа. Пусть ребенок сам контролирует направление и силу воды.

## Общие стратегии

- После купания возьмите большое полотенце, быстро и плотно заверните в него ребенка. Избегайте воздействия воздуха на влажную кожу ребенка: соприкосновение с воздухом может вызвать у него защитную реакцию.
- Высушивая полотенцем голову, руки и ноги, слегка надавливайте, используя плотные прикосновения полотенцем с целью уменьшить защитную реакцию. Если ребенок станет терпеть, сделайте легкий массаж, используя лосьон, чтобы избежать раздражения кожи.
- Если есть выбор, позвольте вашему ребенку самому выбирать, что он хочет принять: ванну или душ. (Диск душа большего диаметра зачастую является более приемлемым вариантом для ребенка, так как он распределяет воду более равномерно.)
- Попробуйте включить в купание игровую деятельность, например: использовать плавающие игрушки и мыльные пузыри.
- В процессе купания говорите со своим ребенком и объясняйте ему каждый шаг, особенно если вы собираетесь к нему прикоснуться мылом или полотенцем.
- Для того чтобы помочь ребенку понять действие, можно наглядно использовать визуальные средства.

## Уход за волосами

- Плотно усадите ребенка на одно колено и слегка, но прочно, сожмите его туловище между коленями (элемент глубокого надавливания).
- Положите руки на верхнюю часть головы ребенка и мягко, но продолжительно массируйте, слегка надавливая. Используйте плотное, твердое поглаживание или надавливание (массирование), пока вы расчесываете волосы или моете ребенку голову.
- Считайте вслух, либо попросите ребенка самого считать вслух, пока вы расчесываете, моете, ополаскиваете или стрижете ему волосы.
- Поставьте для этой задачи определенные сроки, например: «Давай считать до 10-ти, потом мы сразу остановимся и перестанем стричь твои волосы!», и сделайте энергичный надавливающий массаж сразу после этого (см. выше).



## Посещение туалета

- Разбейте задачу на небольшие отрезки, и устраните все ненужные шаги или этапы. Практикуйте каждый шаг в отдельности в свободной от стрессов обстановке.
- Постепенно совмещайте эти шаги и затем выполните задачу в естественной обстановке. Попрактикуйтесь вначале без ножниц, поднимая пряди волос и лишь слегка подергивая их, имитируйте, как будто вы стрижете.
- Ребенок может проявить чувствительность к туалетной бумаге: попробуйте использовать рулоны влажной туалетной бумаги.
- Проверьте возможность возникновения ненужной зрительной и слуховой стимуляции вокруг и старайтесь свести ее до минимума.
- При использовании стульчака унитаза, помните, что ребенку могут не понравиться ощущения от сиденья на стульчаке унитаза.
- Убедитесь, что ребенок чувствует себя в безопасности и имеет крепкую опору.



## 4. Стратегии для более спокойного приема

Применение мер воздействия по стимуляции рта может иметь положительный эффект на весь организм и поведение ребенка: так, например, крепкое сжатие зубов при кусании

Многие дети с повышенной сенсорной чувствительностью могут испытывать трудности при приеме пищи и при питье. Трудности могут проявляться в чем угодно: в виде проблем с жевательным рефлексом или в виде поведенческих проблем, например, постукивание или срезет зубами. Трудности могут варьироваться от очень ограниченного или выборочного пристрастия ребенка в рационе (какой-то вкус нравится ребенку или, наоборот, не нравится, особенности его вкусовых ощущений/привычек) до того, что он постоянно кладет в рот предметы (как съедобные, так и несъедобные). Некоторые продукты питания или напитки заставляют человека чувствовать себя спокойнее, другие делают нас возбужденными. Мы все разные, но только вы и ваш ребенок лучше знаете, что больше всего подходит именно вам.

Примите к сведению данную информацию для планирования более спокойного приема пищи/кормления. Введение некоторых новых мер воздействия до начала приема пищи может помочь вашему ребенку лучше адаптироваться к принятию новых продуктов питания или ощущений (опыта). Если ваш ребенок демонстрирует пристрастие к одному конкретному типу пищи, то, возможно, он подсознательно выбирает ту еду, которая помогает ему взбодриться или, наоборот, успокоиться..

Использование этих идей в нужное время и в нужном месте может помочь ребенку уменьшить привычку кусаться, осознать и "прочувствовать", для чего ему нужен рот, вследствие чего такие действия, как прием пищи и питье, станут протекать легче.

### ЭЛЕМЕНТ ГЛУБОКОГО ДАВЛЕНИЯ:

#### Рот:

- Плотное давление на нёбо, как правило, успокаивает.
- Продукты питания должны быть твердыми (особенно жевательная пища).
- До еды дайте ребенку небольшую зубную щетку из резины, которая обеспечивает глубокое давление на всю ротовую полость и особенно на нёбо ребенка. Вибрирующие зубные щетки могут стать хорошим способом снижения чрезмерной чувствительности в полости рта, только убедитесь, что ребенку это нравится, а если нет, то никогда не заставляйте пользоваться ими насильно.
- Продукты питания с текстурой, которая предполагает кусание, похрустывание, также иногда полезно принять во внимание и стоит попробовать ввести их в рацион.

# Практическое пособие для родителей и специалистов по организации среды и обучения детей с расстройством

## ПРОЧУСТВОВАТЬ ВКУС И ТЕКСТУРУ

Пища может стать простым способом почувствовать с помощью рта сенсорный и тактильный «опыт». Холодная пища может быть полезна для того, чтобы «разбудить» человеческий рот для вкусовых ощущений, прежде чем вы съедите что-либо другое.

Холодная пища (чтобы «пробудиться»)

- Ледяные «палочки», фруктовый лед, мороженое
- Замороженные фруктовые соки
- Замороженные фрукты и овощи
- Напитки со льдом

Жевательная пища (чтобы сконцентрироваться/успокоиться)

- Сухофрукты
- Жевательные конфеты
- Жевательная резинка

Хрустящие продукты питания (для пробуждения активности)

- Сырые овощи
- Фрукты (например, яблоки)
- Орехи
- Чипсы или крекеры

Острая пища (для возбуждения активности)

ПОПРОБУЕМ СОСАТЬ И НАДУВАТЬ

Такие действия, как сосание и раздувание щек во время игры, могут помочь "разработать" мышцы рта и дать ребенку ощутить позитивный опыт, задействовав рот (не связано с едой).

Сосать:

- Используя длинную соломинку или несколько соломинок вместе
- Используя соломинку при питье жидкого йогурта
- Используя соломинку при питье фруктового пюре
- Сосать замороженные кусочки фруктов или фруктовый лед
- Леденцы на палочке
- Жесткие конфеты-карамельки
- Используя бутылки воды с крышечкой, приспособленной для сосания

Надувать:

- Надувать пузыри, используя соломинку, окунув ее в чашку/миску с водой
- Надувать пузыри, играя с напитками
- Надувать мыльные пузыри
- Дуть в духовые музыкальные инструменты (дудочка, труба и пр.)
- Надувать шарики ртом или со специальной соломинкой, дуть «наперегонки» на ватные или шерстяные шарики, или на перья, передвигая их «кто быстрее» по полу и т.д.

Тянуть ртом, кусать-покусывать, вытаскивать предметы ртом, скрежетать зубами в игре



## 5. Общие успокаивающие стратегии

Тревожное поведение, основанное на сенсорных ощущениях, является такой же реакцией организма, как и любой другой тревожный чувствительный отклик. Предлагаем вашему вниманию некоторые меры, позволяющие успокоить ребенка.

### **Рутинные занятия:**

Написав список дел или организовав по порядку конкретные рутинные дела, мы всегда чувствуем себя спокойнее. Так же происходит и с нашим ребенком: какие-то однообразные рутинные дела после школы или перед сном помогут ему успокоиться. Включите один или два успокаивающих метода «быстрой коррекции» в ежедневную рутину.

### **Визуальная помощь:**

Когда ребенок не может выслушать и понять, что говорят другие или не может сосредоточиться, то в качестве подсказки ему может помочь визуальный график или письменный список тех дел, которые нужно выполнить

### **Проверочный лист – исследуем окружающую обстановку.**

Попробуйте исследовать окружающую обстановку своего ребенка и обдумайте, что еще можно сделать для того, чтобы сократить возможный стресс, его источники и помочь получить позитивный опыт. Дом, занятия по время досуга, клубы и т.д., время, проводимое ребенком в одиночестве, а также время, проводимое им с другими, – всё это должно быть тщательно исследовано. Внимательно подумайте обо всем этом, ведь всё выше упомянутое может иметь для ребенка положительное значение. Придется, дорогие родители, на время «стать детективом» чтобы рассмотреть окружающую обстановку с учетом особенностей и предпочтений вашего ребенка.

### **Сложные виды обстановки/окружающей среды:**

Уже одна только окружающая среда ребенка может воздействовать на него положительно или отрицательно. Для всех нас свет может быть слишком ярким, в комнате может быть слишком шумно, а яркие лучи солнца могут казаться слишком ослепительными, влияя на то, как мы себя чувствуем.

### **В помещении/в доме:**

Упорядоченная разработка (планирование) повседневных занятий и последовательный способ ведения дел может уменьшить воздействие трудностей у ребенка с языком или концентрацией. Правильная организация может дать ребенку ощущение контроля над его занятиями и планированием своего дня.

# Практическое пособие для родителей и специалистов по организации среды и обучения детей с расстройством

## Сенсорные стратегии:

- Предоставить ребенку место, где он может занять себя в свободное время. Детям, страдающим расстройствами аутистического спектра, часто нравятся темные и закрытые пространства, это их успокаивает (например, они могут накрывать одеялом стулья и прятаться под них и т.д).
- Избегайте ненужных зрительных и слуховых раздражителей.
- Если у ребенка положительная реакция на движение, то можно попробовать качели или игрушку-качалку, в которую можно посадить ребенка и покачать.
- Выкрасите детскую комнату мягкими пастельными тонами и повесьте плотные занавески на окна, чтобы предотвратить попадание в комнату света, мешающего ребенку.
- Если это возможно, расположите комнату, в которой ребенок проводит большую часть своего времени, в самом тихом уголке вашего дома.
- Давайте ребенку задания по дому, которые включают в себя перенос и таскание вещей. Такая «тяжелая» работа может оказать успокаивающий и организующий эффект.

## Общие стратегии:

- Свести к минимуму количество вещей в комнате.
- Для ребенка может быть трудно находиться всё время в одной комнате с другими людьми. Попробуйте сделать иначе и распланировать время для ребенка таким образом, чтобы он смог побыть в одиночестве.
- Старайтесь структурировать время ребенка и обдумайте вопрос о введении «графика занятий», чтобы уменьшить у него чувство беспокойства.

## За пределами помещения/дома:

У ребенка должен быть доступ к игровому оборудованию и дома, и в общественном месте, где есть специальные зоны для игры и отдыха детей, где и ваш ребенок может развлечься.

Следующие виды оборудования могут помочь ребенку приобрести сенсорный опыт:

- Качели, спортивный резиновый мяч для фитнеса, или батут для развития двигательных функций.
- Небольшие емкости с песком или водой для тактильного опыта, для развития двигательных функций.
- Игрушечные домики или палатки для обеспечения безопасного и успокаивающего пространства.
- Игровые «кафе» с закрытыми игровыми площадками.

## Шумные, переполненные общественные места:

- По возможности, обдумайте, как дополнительно запланировать специальные мероприятия/события (например: дни рождения, экскурсии и т.д.). Есть ли способ легко и быстро уйти оттуда, если ребенок впадает в стресс? Есть ли особые игрушки/занятия/люди или вид контактов, которые можно использовать, чтобы успокоить ребенка?
- Продумать время для выполнения повседневной деятельности, протекающей вне дома. Есть ли менее «пиковое», более спокойное время, чтобы пойти на рынок, съездить куда-то на общественном транспорте?

# Практическое пособие для родителей и специалистов по организации среды и обучения детей с расстройством

- Адамдар лып толы Боршапан ортада болпан кезде баланып рюкзак ПстатуПа тырысыПыз.
- Баланы Палай киіндіруді ойластырыПыз: еП ыППайлы киім және ол Пзін жайлы сезіну Пшін (тыПыз жабысып тПратын киімніП Псері тыныштандырады) киімніП ішінен жабысып тПратын іш-киім кигізген және.
- ПзіПізбен ПплаПпа арналпан тыПын алып жПріПіз, балаПыз кез-келген уаПытта оны пайдалану Пшін («берушки» маПта және т.б.)
- Бала ПзініП сПйікті Пнін тыПдау Пшін ПплаПпаптар пайдалану Псынылады. Плер айналадаПы шуды басуПа, сондай-аП баланыП бір іске кППілін аударуПа кПмектеседі.
- БалаПа ойнау Пшін және басПа сенсорлыП Псерлерден ойын аудару Пшін ПзіПізбен

## БаПтаПы шыПармашылыП жұмыс:

БаПтаПы жаттыПулар баланыП тынышталуына, жалПыз немесе басПа адамдармен уаПытын Пткізуге мПмкіндік беретін ол тПжірибе беруі мПмкін. БаП және ондаПы жұмысты жеке баланыП және оныП отбасыныП жеке бірегей сПранысын ПанаПаттандыруды ескере отырып жоспарлауПа болады.



**Пайдалы болып табылатын мына ПсыныстардыП кейбіреуін ПарауПа болады:**

- БаПтыП ішінде бала Пзін Пауіпсіз сезінетін және сПйкес ойыншыПтармен ойнай алатын кішкене келістік ППру.
- БалаПа Прмелеп мінетін Пауіпсіз конструкциялар немесе ПозПалыс тПжірибесін беретін Пткеншектер.
- Сумен ойнауПа арналпан аймаПтар да тыныштандыру Псерін беруі мПмкін.

## Сенсорлық аппараттың әрекетін бақылау және бағалау:

Баланың мінез-құлбына ықпал етуі мүмкін сенсорлық әсерлерді анықтау үшін біз міндеттіміз:

- Баланың мінез-құлбын бақылау.
- Барлық 7 сезімнің болуы мүмкін салдарларын талдау.
- Қазіргі уақыт бойы (мысалы: толық оқу күні бойы) сенсорлық аппараттың әртүрлі түрлерінің болуы мүмкін ошаптарын талдау.
- Балада жеке сенсорлық пәнату немесе жаратпаудың (тым сезімталды) жалпы кәрінісі болу.
- Оны тыныштандыратын сенсорлық элементтер мен түсілдерді енгізу;
- Оған жаңа түсінікпен қарап, біздің түсінімізді түсінімізді өзгерту.

Мінез-құлбың пен стратегияның өзара байланысын нақты көрсететін кесте

Күні / уақыты	Торшаған орта/жағдай әсерінің болуы мүмкін	Сенсорлық тәжірибе/әсер тікелей бақылауы	Сенсорлық тыныштандыруға
22/09	Лық толық болме, қатты	Мектептен қайтқан кәріні	1. Болмеде жайлы музыкамен уақыт өткізу 2. Түсінік аста шайнайтын

### Эскалация (аспыну) уақыты:

Кейде пәлуеметтік өзара әрекеттен стресс (мысалы, мектепте немесе қоғамдық орындарда барғанда) бала қайтқанда уақытты бақылауына келіп соғуы мүмкін. «Белгілерді» (келе жатқан стресс белгілері) ерте кезеңде оқып – Сізге эскалацияны болдырмауға болады. Жеке жағдайларда ересектеу баланы өз эмоцияларының эскалациясына сырттан қарауға үйретіңіз: оған қарапайым кәрінібен шолу шкаласын салып беріңіз, ерте кезеңде мазасыздықты азайтуға кәрінісетін стратегияларды дауыстап айтыңыз – бұл өте пайдалы болуы мүмкін. Уақыт келе бала қалай сезінетінін білі ақындап, шкаладағы сандар мен суреттерді пайдаланып

# Практическое пособие для родителей и специалистов по организации среды и обучения детей с расстройством

## Мысалдар:

Эмоциялар/түйсіктер	Мен не істеп жатырмын:
Мен байсалдымын	Өзімді жақсы сезінемін және жаттықуларды
Мен аздап	Маған тынышталуға келмектеседі – егер мен бірыңғай оқитасам, жыбырласам немесе жылжымалы электронды ойыншықпен
Мен тым мазасызданып	Бұл жұмыста анама айтамын және ол бірнеше

Эмоциялар/түйсіктер	Мен не істеп жатырмын:
1. Мен байсалдымын	Өзімді жақсы сезінемін және жаттықуларды
2. Мен аздап	Бірыңғай оқитам, жыбырлау немесе жылжымалы
3. Мен біраз мазасызданып тұрмын, маған ыстық және мен	
3. Мен біраз уақытты мазасызданып, тым ашуланып, біраз уақытты	Маған бұл жұмыста ересектерге айту қажет және бірнеше минутқа шығу керек. Тыныш жерге барып, жағымды бірдемемен айналысу қажет (мында: ересек адам балаға тыныштандыруға)

Ескерту: жанаспандағы реакция жағымсыз мінез-құлықты

# Практическое пособие для родителей и специалистов по организации среды и обучения детей с расстройством

Сенсорлық	
<p>Бала оған сәл жанасып кеткен адамды ірады немесе итереді, сілкіді.</p> <p>Бала жеңіл жанасқан кезде келеңсіз және Бала келеңсіз және эмоциялы ісер етеді</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балаға жанасар алдында оған айтыңыз. Құрашан қатты жанасыңыз. Қатты жанасатыныңызды, кәтпеген жерден одан қолыңызды алмайтыныңызды, жылдам қозғалыстар жасамайтыныңызды балаға сендіріңіз.</li> <li>• Басқаларды балаға қатты жанасуға қйретіңіз. Баланың жеңіл жанасуды іткір, тіпті соққыдан да қатты сезінетінін тсіндіріңіз.</li> <li>• Балаға оның жанарында болып жаындаңыз.</li> <li>• Достарыңыз бен туыстарыңызды балаға деген ққштарлықын қатты және тура қрсетуге қйретіңіз. (жігерлі, қатты жанасу,</li> </ul>
<p>Бала қатты жанасқанды жақсы ққреді. Бала достықпен сипақысы-шапалақтақысы немесе еркелеткісі келген туысқандарынан қлқынуы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балаға оны ққшақтайтыныңызды және оны қалай істейтініңізді айтыңыз («Мен сені қазір қатты-қатты ққшақтаймын»). Баланың Сізді ққшақыңызды бақылау қранысын сыйлаңыз.</li> <li>• Баланың бетінен сйгенде, міндетті ірде тыңыз сенсорлық ықпалды қамтамасыз етіңіз, яғни қатты сйіңіз. Баланы</li> </ul>
<p>Бала із анасынан немесе негізгі ірбиешісінен /асыраушысынан басқа барлық адамдармен сенсорлық ізара ірекеттесуден (яғни кез келген жанасудан)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Айналадақы адамдарға балаға жаындақанда алдынан, қз жанарының ішінде қйретіңіз. Баланың басқаларды ққшақтауын немесе ққштарлықын қимылмен қрсетуін</li> </ul>
<p>Баланың ізін ынталандыру мінез-ққлы пероральді манипуляция арқылы ққрнеді: мысалы қолын тістеу, іткіру амалы – олар мазасыздану сезімімен келген. Алайда айналадақылар оны біле бермейді, сондықтан басқа адамдарды онымен қатынас жасауды бастауына кедергі келтіруі</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мқкін болқанша жақдайды толық тсіндіруді қамтамасыз етіңіз.</li> <li>• Альтернативтік пероральді ынтаны пайдаланыңыз – мысалы, шайыр, қытырлақыш тақамдар.</li> <li>• Сабырмен тамақ ішуге/тамақтандыруға арналқан</li> </ul>
<p>ізін ынталандыру: мысалы, ізін шымшу, баспен тақылдату</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тыныштандыру ішін жоқарыда сипатталқан ізақ мерзімді идеяларды пайдаланыңыз.</li> <li>• Жоқарыда сипатталқан жылдам тқзету идеяларын</li> </ul>

Сенсорлық проблемалар, оларды жеңу стратегиялары бойынша біздің тсінігімізді біріктіре отырып, Сіздерге пайдалы нрсен жасай алатынымызға сенеміз. Бұл ақпаратты қнделікті іміздегі балаларды сенсорлық-шартты мінез-ққлын басқаруды іртрлі тсіндерін іздеп қйрген ірбиешілермен бірге ата-аналар да, асыраушылар да пайдалана алады.





В подготовке брошюры принимали участие:

Лесли Бит

Команда по работе с детьми с ограниченными возможностями

Центр «Камелон»,

Глазгоу-Роуд, 108

Камелон

Г. Фолкерк, Великобритания

FK1 4JS

Тел: 01324 501200,

Факс: 01324 501201

[www.falkirk.gov.uk/cwd](http://www.falkirk.gov.uk/cwd)



**Falkirk Council**

*Social Work Services*

Брошюра подготовлена к печати при поддержке Фонда Сорос-Казахстан и ОФ «Фонд поддержки, помощи детям и подросткам Казахстана с аутизмом и другими проблемами в развитии «Ашық Әлем»

Если вы хотите получить дополнительную информацию или электронную версию брошюры, то пожалуйста свяжитесь с представителями «Central Asian Autism Network» в Казахстане ОФ «Ашық Әлем»: [ashykalem@gmail.com](mailto:ashykalem@gmail.com)



Фонд поддержки, помощи детям и подросткам Казахстана с аутизмом и другими проблемами в развитии

**АШЫҚ ӘЛЕМ**



**SOROS.KZ**

