**Сенсорный уголок для ребенка с расстройством аутистического спектра**.

У детей с расстройством аутистического спектра (РАС) могут быть проблемы с обработкой сенсорной информации, и они могут иначе воспринимать различные ощущения. Например, прикосновения могут восприниматься ребенком как болезненные, или они могут его пугать. Некоторые дети крайне чувствительны к громким звукам, например их может пугать звук смыва в унитазе. Сенсорные потребности и особенности обработки сенсорной информации уникальны для каждого ребенка. Для того, чтобы помочь ребенку в связи с его сенсорными проблемами, необходим индивидуальный подход, так как опыт каждого ребенка отличен. Тем не менее есть некоторые общие стратегии и сенсорные занятия, которые, как правило, помогают ребенку успокоиться. Например, глубокое давление (сильное давление, которое мы ощущаем от крепких объятий или завернувшись в одеяло) помогает успокоиться и сосредоточиться. По той же причине пеленание младенца помогает ему уснуть или перестать плакать.

Есть много терапевтических предметов и инструментов, которые могут помочь детям с аутизмом и сенсорными проблемами функционировать более независимо в повседневной жизни. Например, были разработаны специальные утяжеленные жилеты для глубокого давления. Однако вполне возможно создать в школе или дома «сенсорный уголок», который будет помогать ребенку регулировать свое состояние, и при этом использовать лишь предметы из обычных, неспециализированных магазинов.

В терапевтических клиниках для детей с аутизмом могут быть созданы специальные «сенсорные спортзалы» для детей с аутизмом, в которых размещаются различные качели, батуты, бассейны с шариками, тоннели, маты, шведские стенки… лист можно продолжать до бесконечности. Существуют также «сенсорные комнаты» с высокотехнологичным освещением, оптическими волокнами, проекторами, устройствами для мыльных пузырей и настенными панелями. Такие комнаты предназначены для создания расслабляющей атмосферы, когда человеку предоставляются различные приятные ощущения.

Такие помещения со специальным оборудованием прекрасно подходят для терапии, но они чрезвычайно дороги, и уж точно они не подходят для создания сенсорного пространства для ребенка дома. Не нужно отказываться от идеи создания «сенсорного уголка» только потому, что у вас нет возможности оборудовать сенсорную комнату.

Лучше сосредоточиться на том пространстве, которое у вас есть. Если у вас нет возможности выделить отдельную комнату — ничего страшного. Даже самое маленькое пространство может быть очень эффективно для того, чтобы помочь ребенку в саморегуляции, снятии стресса и обеспечении нужной сенсорной стимуляции. Ниже приводятся несколько советов по созданию вашего собственного сенсорного пространства:

1. Движение и вестибулярная стимуляция

Вместо того, чтобы устанавливать дорогостоящие качели, можно поискать другие предметы, которые могут обеспечить вестибулярную стимуляцию (раскачивание) для ребенка. Это могут быть недорогое кресло-качалка, гимнастический мяч, на котором ребенок сможет подпрыгивать, мини-батут для помещения.

2. Освещение

Вам не нужно дорогое оборудование для освещения сенсорных комнат. Чтобы добавить в сенсорный уголок какой-нибудь приятный для ребенка и расслабляющий свет, можно использовать новогодние гирлянды, ночник или ночник с проектором, свечи на батарейках, светильник с оптоволокном, светящиеся палочки или лампу-лаву. Освещение играет огромное значение. Оно влияет на нас незаметным образом, но оно меняет то, как мы себя чувствуем. Например, яркое флуоресцентное освещение с потолка вызывает ощущение дискомфорта. Мягкое и приглушенное освещение расслабляет. Так что не забудьте использовать освещение для создания расслабляющей атмосферы и комфорта.

3. Разнообразные игрушки для тактильной и другой стимуляции

Я рекомендую рассортировать их по различным контейнерам. Когда слишком много игрушек валяется вокруг, это может вызывать слишком сильную визуальную стимуляцию, и тогда ребенок не будет ими интересоваться. Вместо этого убирайте контейнеры с неиспользуемыми игрушками так, чтобы ребенок их не видел, и предлагайте ребенку несколько тактильных игрушек, когда он проводит время в сенсорной зоне. Устройте ротацию контейнеров, чтобы игрушки каждый раз были разные. Таким образом ребенок не начнет скучать (или испытывать чрезмерную стимуляцию от горы игрушек).

4. На чем можно «поваляться»

Для сенсорного уголка понадобятся мат, диванные подушки, напольные-кресла подушки или другие предметы, на которые можно «упасть» и «валяться». Мат можно сделать самостоятельно — взять большой пододеяльник на «молнии» и набить его подушками, мягкими игрушками и тому подобным, а потом застегнуть его.

Возможность «упасть», а также прыгать, лазить, ползать или поднимать такие предметы — это источник проприоцептивной стимуляции. Проприоцепция — это ощущения от суставов и мышц, без которых у нас не может быть образа собственного тела. Когда мы обеспечиваем мозг подобной сенсорной стимуляцией, это улучшает осознание собственного тела, позволяет нам быть спокойнее и организованнее.

5. Терапевтические запахи

Вам не нужны новомодные устройства для ароматерапии. Достаточно взять различные ароматические масла, капать ими на шарики ваты и давать ребенку понюхать. Другой вариант «ароматерапии» — тактильные игры с тестом, в которое добавлены разные ароматизаторы. Например, лавандовый запах очень часто помогает расслабиться.

6. Глубокое давление

Бюджетный вариант для глубокого давления — надувной детский бассейн, который можно заполнить одеялами, подушками и различными мягкими игрушками. Ребенок может под все это «закапываться»! Другой вариант — закатать ребенка в одеяло (как блинчик) или положить на него несколько одеял.

7. Тактильная стена

Вы можете создать свою собственную стену или доску с различными текстурами для тактильной стимуляции. Для этого можно использовать самые обычные, повседневные предметы. Однажды я видела тактильную стену, на которую приклеили старые CD-диски (гладкой, зеркальной стороной кверху), что добавляло интересную визуальную стимуляцию. На тактильные стены можно приклеить лоскутки фетра, искусственного меха и различных тканей, небольшие игрушки, нитки бус, мишуру, разные типы бумаги и картона, фасоль и различные крупы, ватные шарики, перышки, небольшие предметы посуды и так далее. Главное, чтобы у ребенка была возможность ощупывать самые разные предметы.

8. Вибрация

Массаж с вибрацией может очень эффективно помочь ребенку собраться и сосредоточиться. Вибрация предоставляет дополнительную сенсорную информацию, которая «будит» мышцы. Такая стимуляция может быть очень терапевтической и успокаивающей для тех детей, которые находятся в постоянном «поиске» новых сенсорных ощущений. Для этого подойдет самый простой массажер с вибрацией, которым можно помассировать спину, руки и ноги ребенка. Если ребенку не нравятся ощущения от вибрации, ни в коем случае ее не навязывайте. Можно выключить массажер и просто мягко помассировать ребенка.

9. Музыка

Для сенсорного уголка подойдут магнитофон или колонки для плеера. Или просто включайте песенки на своем телефоне, чтобы создать фоновое сопровождение для сенсорного пространства. Музыка может менять то, что мы чувствуем. Песни с размеренным ритмом успокаивают и могут уменьшить тревожность. Наш организм реагирует на музыку и «синхронизируется» с ней. Кельтская или индийская народная музыка часто помогает расслабиться. Также могут подойти звуки природы или легкая джазовая музыка.

Удачи с тем, чтобы включить разные сенсорные занятия в ваш повседневный распорядок! Если вы будете знакомить ребенка с разными сенсорными предметами, вы сможете больше узнать про его сенсорные особенности и предпочтения. Как правило, поиск того, что поможет ребенку регулировать свое состояние, — это вопрос проб и ошибок и путь, который вы пройдете вместе.