ГУСО «Пружанский районный ЦКРОиР»

Методическая копилка

Как создать «сенсорный уголок»

для детей с расстройством аутистического спектра

Подготовил:

Учитель дефектолог

Крук О.И.

2024 год

**Как создать «сенсорный уголок» для детей** **с расстройством аутистического спектра**

*Создание бюджетного пространства для сенсорной разгрузки или отдыха для ребенка расстройством аутистического спектра в школе или дома*

Нужно помнить, что способность людей с расстройством аутистического спектра (РАС) последовательно и целостно воспринимать физический мир, снижена, также отсутствует устойчивая база для более сложного поведения. В связи с этим возможность адаптироваться к окружающему миру сильно ограничена. Слишком большая сенсорная перегрузка может привести к «остановке» работы системы, и ребенок перестанет воспринимать и осмысливать окружающую его информацию. Попытки активно воздействовать на него в эти моменты (например, говорить «посмотри на меня» или «слушай внимательно») только ухудшат ситуацию: ребенок еще больше может «уйти в себя», или появится аутоагрессивное поведение. Специально организованная внешняя среда, правильно спланировано сенсорное пространство «сенсорный уголок» обеспечивают снятие эмоционального напряжения у ребенка, создают комфортное состояние, тем самым помогая специалисту в его деятельности.

У детей с расстройством аутистического спектра могут быть проблемы с обработкой сенсорной информации, и они могут иначе с воспринимать различные ощущения. Например, любые прикосновения могут восприниматься ребёнком как болезненные, они могут его раздражать и пугать. Также громкие звуки. Могут быть раздражающим фактором для ребенка с РАС. Для того, чтобы помочь ребенку в связи с его сенсорными проблемами, необходим индивидуальный подход. Существуют общие стратегии и сенсорные занятия, которые, как правило, помогают ребенку успокоится. Например, сильное давление (которое мы ощущаем от сильного объятия, или завернувшись в одеяло) помогает успокоится.

Существует много предметов и инструментов, которые могут помочь детям с РАС и сенсорными проблемами функционировать более независимо в повседневной жизни. Например, специальные утяжеленные жилеты для глубокого давления.

Конечно в идеале иметь специальный «сенсорный спортзал или сенсорный кабинет, или комнату», в которых размещены различные качели, батуты, тоннели, проекторы, устройства с мыльными пузырями и.т.д. Функция таких кабинетов и комнат направлена именно на то, чтобы создавать расслабляющую атмосферу. Не стоит расстраиваться при невозможности иметь такое оборудование, даже самое маленькое пространство может быть порой очень эффективно, для того, чтобы помочь ребенку, для снятия стресса.

Создание сенсорного уголка для детей с расстройством аутистического спектра может помочь им сместить фокус внимания, снизить стресс и стимулировать сенсорные системы.

***Рекомендации по созданию сенсорного пространства:***

***Разнообразные тактильные материалы***: предоставьте разнообразные поверхности для осязания, такие как песок, камушки, шерсть, ленты, ворсистые материалы и т.д. Разные текстуры помогут развивать тактильные навыки и сенсорную чувствительность. Слишком много контейнеров с игрушками, не всегда правильно, предлагайте несколько тактильных игрушек. Когда ребенок проводит в сенсорной зоне. Устройте ротацию контейнеров каждый раз разные. Так же можно установить панель, в которой можно что-то передвигать, открывать, закрывать, крутить и т.д. Это всевозможные замки и механизмы, шнуровки и розетки, двигающиеся бусины и шестеренки.

***Мягкое игровое оборудование***: такое оборудование найдет место в вашем уголке и подойдет для снятие физического и психологического напряжения. К мягкому игровому оборудованию относится оборудование позиционного типа, которое подстраивается под человеческое тело, а также всевозможные мягкие предметы: пуфы, подушки с наполнителем, мягкий конструктор (большие мягкие детали, из которых можно построить различные сооружения) и т.д.

***Звуковые элементы:*** добавьте к сенсорному уголку игрушки, которые издают разные звуки. Это может быть набор музыкальных инструментов или игрушек, которые шумят, звенят или пищат. Звуковые стимулы могут помочь детям с аутизмом контролировать и обрабатывать звуковую чувствительность.

***Движение и вестибулярная стимуляция***: предоставьте возможность для двигательной активности, включая качели, гимнастическую палку, большой мяч и другие предметы, на которых ребенок может прыгать, качаться или балансироваться. Это поможет детям с аутизмом регулировать свои сенсорные потребности и выразить энергию. Это оборудование не обязательно должно быть в сенсорном уголке, пусть оно наполнить вашу комнату и будет в поле зрения ребенка постоянно.

***Укрытие и комфортные зоны***: создайте место, где ребенок может укрыться или почувствовать комфорт. Это может быть палатка, мягкий ковер или кресло с подушками. Укрытие и комфортные зоны помогут детям с аутизмом чувствовать себя безопасно и успокаиваться. Также ребенку необходима возможность «упасть», лазить, ползать – это источник проприоцептивной стимуляции.

***Освещение***: 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, светящиеся палочки. Освещение играет огромное значение. Мягкое приглушенное освещение расслабляет и очень подойдет в уголок для создания расслабляющей атмосферы и комфорта.

***Ароматическое оборудование***: это тоже являются важным дополнительным элементов в вашем сенсорном уголке. Это оборудование используется для усиления эффекта от визуальных и звуковых стимулов при условии правильно подобранных ароматов. В качестве ароматического оборудования можно использовать ароматические лампы с маслами. Приятные запахи вызывают реакцию покоя. Резкие запахи провоцируют возбуждение. Следует учитывать, что разные ароматы оказывают различное влияние на состояние организма – одни успокаивают, другие, наоборот, тонизируют. Пример тонизирующих ароматов – грейпфрут, апельсин, лимон, лимонник, бергамот. Успокаивающие ароматы – мята, мелисса, лаванда. Достаточно взять различные ароматические масла, капать на различные предметы. Или можно добавить в тактильные игры с тестом.

***Тактильная стена***: если у ребенка будет возможность ощупывать самые разные предметы, с различными текстурами для тактильной стимуляции – это будет здорово. Для создания такой стены, необходимы самые повседневные предметы и создать интересную визуальную стимуляцию.

***Музыка***: для сенсорного уголка подойдет также магнитофон небольшой, чтобы создать фоновое сопровождение для сенсорного пространства. Песни с размеренным ритмом успокаивают и уменьшают тревожность, также можно включать звуки природы. Виды музыки для сенсорного уголка: спокойные классические произведения; релаксационная музыка; звуки природы: шум леса, водопада и горной реки, пение птиц, звуки прибоя; колокольный звон, звук хрустальных или металлически подвесок.

Важно помнить, что каждый ребенок с аутизмом уникален, и то, что работает для одного, может не работать для другого. При создании сенсорного уголка рекомендуется учесть индивидуальные потребности и предпочтения ребенка.

Как правило, поиск того, что поможет ребенку регулировать свое состояние, - это вопрос проб и ошибок и путь, который вы пройдете вместе.

Литература:

1. Э. Джин Айрес, Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем в развитии.

2. О.Б. Богдашина, Сенсорно-перцептивные проблемы при аутизме.

3. О.Б. Богдашина, Особенности сенсорного восприятия при аутизме: введение в проблему.

4. Тара Делани, Развитие основных навыков у детей с аутизмом: эффективная методика игровых занятий с особыми детьми

5. Е.А. Янушко, Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия.

6. Интернет ресурсы