



## *Сенсорные перегрузки*

*Сенсорная перегрузка* – это состояние, которое возникает, когда вы получаете большое количество данных от всех органов чувств, которые ваш мозг не может обработать. Сенсорная перегрузка может быть результатом раздражения любого из органов чувств.

### **Виды сенсорных раздражителей**

Вот некоторые раздражители, которые могут негативно повлиять на детей с аутизмом:

- Лампы дневного света, которые мерцают и /или гудят;
- Запахи чистящих средств, новых ковров, парфюмерии, некоторых продуктов и одеколona, туалетной воды;
- Развешивающиеся шторы;
- Плакаты, настенные ковры, картины;
- Звуки, которые издают мотоциклы, газонокосилки, плачущие дети, лающие собаки, тикающие часы, капающая вода, шум транспорта и т.д.

Пищевые продукты с определенной текстурой (они варьируются от ребенка к ребенку), но часто бывает проблематичной скользкая еда, типа желе. Такие материалы, как клей, гелевые шарики, лизуны и прочие.

Удивительно, но бывает обратное явление: некоторые дети в спектре «гипочувствительны», что означает, что они имеют низкую или нулевую реакцию на сенсорные раздражители и, в некоторых случаях, жаждут физических ощущений. Это может привести к «стимуляции» в виде взмахов рук, крылышек, кружению на месте и другим видам стимуляции, чтобы чувствовать себя спокойным. Еще более удивительно, что многие люди в спектре могут быть гиперчувствительными к некоторым раздражителям (например, не могут переносить громкий шум, но одновременно с эти гипочувствительны к другим раздражителям. Согласно многим проведенным исследованиям, сенсорная дисрегуляция является одной из основных причин, по которой люди с аутизмом, даже люди с высоким уровнем функциональных способностей, которые способны справиться со многими формами стресса – имеют тенденцию к «таянию» и оказываются неспособными справиться с совершенно обычными ситуациями.

## Как может выражаться сенсорная перегрузка

- Раздражительностью
- Агрессией
- Самостимуляцией
- Истерикой
- Нежелательным поведением
- «Выключением», или отказом от участия в деятельности и взаимодействии с другими
- Избеганием прикосновения
- перевозбуждением
- Закрыванием руками глаз, ушей
- Плохим глазным контактом
- Жалобами на шумы, которые не влияют на других
- Потливостью
- Мышечным напряжением

## Как справиться с перегрузкой

Поведенческий градиент адаптации. Если вам нужно отвести ребенка с аутизмом в магазин, дайте ему привыкнуть к магазину постепенно, проводя там немного времени. Пусть он освоится в определенных отделах – например, там, где находится его любимая еда – чтобы в следующий раз ему было легче ориентироваться.

Понизить уровень шума, замедление скорости обработки информации.

Не говорить больше, чем это необходимо.

Понизить гиперчувствительность.

Использовать: капюшон, головные уборы, темные очки, беруши.

Опуститься в позу на уровень ребенка.

### *Если у ребенка повышенная тревога, агрессивность (физическая и вербальная агрессия)*

Не принимайте это на свой счёт, они не владеют своими поступками. Кроме того, не поддавайтесь панике. Очень редко люди в состоянии перегрузки наносят серьёзный ущерб, поскольку в действительности они не хотят повредить вам, а лишь желают найти выход из ситуации. Чаще всего физическая агрессия случается из-за того, что вы пытаетесь дотронуться до человека, удержать его или помешать выйти вон.

## Выработка ритуалов-успокоения

У разных людей разные стратегии. Если человек пытается успокоиться при помощи поведения, которое выглядит странным, например, раскачиваясь,

установившись на светящиеся предметы или с помощью других необычных действий, не вмешиваетесь, если эти действия не опасны.

Методы сенсорного успокоения:

- носок для тела сенсорный, или сенсорное яйцо
- сильное давление на тело
- время для щекотки
- поплакать
- принять ванну-душ
- фиджеты
- брюшное дыхание

Если ребенок начинает наносить самоповреждения, вам обычно не следует пытаться его остановить. Хотя вид человека, наносящего себе удары, может удручать, попытка ухватить его руками, вероятнее всего, усугубит перегрузку. Вмешивайтесь только если он делает что-то, что может привести к серьёзным травмам, например, при глубоких укусах или битье головой (риск сотрясения мозга или отслоения сетчатки). Лучше иметь дело с самоповреждениями косвенно, уменьшая перегрузку. Планирование «анти-стресс» перерывов на протяжении дня. Например, утром, когда проснулся, днем, и за 20 минут до сна.

Зональность комнаты. Зона отдыха

Позаботьтесь о том, чтобы в этой зоне присутствовала большая мягкая подушка или пуф, книги для чтения, сенсорные игрушки или игрушки для аутостимуляции, а также электронный таймер. Каждый час напоминайте аутичному ребенку о том, что пришло время расслабиться, и отправляйте его в зону отдыха. Установите таймер на 5 минут и позвольте ребенку остаться на это время предоставленным самому.

*Подготовила:  
тьютор Саляева Гульнур Зайнулловна*