

Общение ребенка с расстройством аутистического спектра.

Узнайте об этом больше.

*Рекомендации с использованием материалов
TheHananCentre, MoreThanWords*

Выясните, что нравится и что не нравится вашему ребенку. Когда Вы знаете, что любит ребенок, Вы знаете, что будет мотивировать его к общению.

1. Какая самая любимая игрушка вашего ребенка?
2. Какая любимая еда вашего ребенка?
3. От каких физических движений ваш ребенок получает удовольствие?
4. С кем ребенок больше всего любит быть вместе?

Некоторые дети дают ясные подсказки о том, что они любят, а что - нет. Например, ваш ребенок всегда играет с одной и той же игрушкой или постоянно тащит вас к входной двери. В таких случаях легко понять, что он любит. Но, иногда, вы должны пристально наблюдать за ребенком, чтобы выяснить его предпочтения. Вы можете, например, обнаружить, что он любит прыгать вверх и вниз, бегать вперед и назад или ползать под мебелью гораздо больше, чем вы себе представляли.

То, что любят ваши дети, может быть, тяжело понять.

Деятельность, действия вашего ребенка показывают вам, как он воспринимает мир – через движение, прикосновение, звук, зрение и запах. Многие дети с расстройством аутистического спектра (далее – РАС) необычно реагируют на окружающий мир. Это происходит потому, что они ощущают его иначе, чем мы с вами. Ваш ребенок может иметь повышенную чувствительность к определенным ощущениям, которая означает, что некоторые раздражители являются для него сильными стимуляторами. Если у вашего ребенка повышенная чувствительность, то он может испытывать болезненное состояние под действием некоторых раздражителей и будет пытаться избежать их. Например, у ребёнка может быть повышенная чувствительность к звуку работающего пылесоса, поэтому он закрывает уши, чтобы не слышать шум.

В то же время, у вашего ребенка может быть пониженная чувствительность к определенным ощущениям, и он стремится к ним потому, что требуется значительный раздражитель, чтобы стимулировать его. Дети, которые имеют пониженную чувствительность к движениям, проявляют особенную активность, бегая вперед-назад, качаясь или прыгая, поскольку стремятся получить необходимые им ощущения. С другой стороны, есть дети, у которых пониженная чувствительность к ощущениям, но при этом они остаются

пассивными. Они плохо реагируют на окружающий мир потому, что не получают от него достаточно стимуляции.

Возможно, что ваш ребенок имеет смешанные реакции на ощущения – он может иметь повышенную чувствительность к одним ощущениям, и пониженную к другим. У многих детей с РАС пониженная чувствительность к речи, и они не реагируют на нее, несмотря на то, что звуки могут раздражать их. Если у вашего ребенка проблемы с восприятием звуков речи, то ему сложно обращать внимание на то, что вы ему говорите.

Найдите взаимосвязь между предпочтениями ваших детей и их действиями. Узнайте сенсорные предпочтения Вашего ребенка.

Знаки, звуки, запахи, чувства и движения, которые Ваш ребенок любит или не любит, называются сенсорными предпочтениями. Знание сенсорных предпочтений Вашего ребенка поможет Вам понять его поведение.

Это также покажет Вам, как начать помогать вашему ребенку учиться общению. Когда ребенок получает информацию в соответствии со своими сенсорными предпочтениями, он сможет удерживать внимание дольше и выучить больше. Определив сенсорные предпочтения Вашего ребенка, Вы сможете понять, какие занятия вызовут у него больший интерес и будут приятны для Вас обоих. Это также поможет Вам начать обучать ребенка общению.

Выясните сенсорные предпочтения Вашего ребенка. Выпишите себе их на листочек бумаги.

У моего ребенка пониженная чувствительность к движению и он ищет ощущение движения в следующих действиях:

- прыгает,
- раскачивается,
- крутится вокруг себя,
- играет в грубые игры (например, кидает что-либо),
- бегает туда-сюда и др.

Мой ребенок демонстрирует повышенную чувствительность к движению следующим образом:

- боится эскалатора,
- испытывает страх перед качелями и ледяной горкой; его укачивает в машине и другое.

У моего ребенка трудности с организацией движения:

- он неловкий, ударяется о предметы,
- он использует игрушки не по назначению,

- он постоянно играет с одной и той же игрушкой,
- он не может повторить за мной движение,
- он выполняет движение только один раз (съезжает с ледяной горки один раз),
- он бесцельно двигается,
- он часто ложится на пол,
- он не может задуть свечи,
- он понимает меня, но не говорит,
- ему трудно подобрать нужное слово, прежде чем сказать его,
- он неправильно произносит те слова, которые может говорить,
- у него необычный голос и другое.

Мой ребенок имеет пониженную чувствительность к прикосновениям и пытается их получить следующим образом:

- хочет длительных объятий,
- заворачивается в одеяла,
- забивается в узкие места (например, за диван),
- предпочитает носить тесную (жмущую) одежду,
- лежит, прижимаясь к полу,
- сталкивается с людьми,
- хлопает в ладоши,
- держит в руках разные предметы,
- тянет все в рот,
- скрипит зубами,
- редко плачет, когда больно ударяется и т.д.

Мой ребенок демонстрирует свою повышенную чувствительность к прикосновениям следующим образом:

- он не любит братья руками за предметы, которые прилипают (например, пластилин, краска, грязь),
- ему нравится или не нравится одежда в зависимости от ткани, из которой она сшита,
- он не любит носить шапки и перчатки,
- он не любит, когда ему моют голову или стригут волосы,
- он не любит хрустящую еду и еду, которую нужно жевать и т.д.

Слух

У моего ребенка пониженная чувствительность к звукам:

кажется, что он не слышит, что ему что-либо говорят,

он любит музыку и определенные звуки,
он любит игрушки, которые издают определенные звуки,
ему нравится, когда я с ним оживленно разговариваю и т.д.

Мой ребенок имеет повышенную чувствительность к звукам и избегает их:

он закрывает свои уши,
он плачет, когда я использую бытовую технику (посудомоечную машину, пылесос, сушильную машину),
ему нравится, когда я спокойно (мягко) разговариваю,
он может слышать едва различимые звуки и т.д.

Зрение

Мой ребенок имеет пониженную чувствительность к зрительным ощущениям и стремится их получить следующим образом:

- включает и выключает свет,
- наблюдает за повторяющимися движениями (переворачивает страницы книг,
- открывает и закрывает дверь, двигает пальцами перед своим лицом),
- выстраивает предметы в одну линейку,
- смотрит на предметы искоса,
- рассматривает предметы под необычным углом зрения и т.д.

Мой ребенок имеет повышенную чувствительность к зрительным ощущениям и может избегать некоторых ощущений:

- он любит темноту,
- он часто моргает,
- он избегает солнца и т.д.

Обоняние и вкус

У моего ребенка пониженная чувствительность к некоторым запахам и вкусам и он ищет эти ощущения следующим образом:

- он изучает предметы, облизывая и нюхая их,
- он любит сильно приправленную специями еду (например, очень соленую) и т.д.

У моего ребенка повышенная чувствительность к некоторым запахам и вкусам и он избегает этих ощущений:

- ему нравится перетертая пища,
- он очень чувствителен к некоторым запахам (например, запах парфюмерии) и др.

Развитие психомоторики

Специалисты выделяют два вида моторики. Мелкая моторика включает в себя точные мелкие движения пальцев рук. Работа над мелкой моторикой состоит в обучении детей брать что-то щепоткой, держать карандаш или вставлять нитку в иголку... Общая моторика касается человеческого организма в целом, то есть и его расположения в пространстве, в том числе его местоположения относительно другого человека.

Тело – зеркало психических процессов, воздействуя на тело, совершенствуя движения, мы воздействуем на познавательные процессы, сенсорное развитие, психологическое состояние ребенка.

Цель психомоторной практики – содействовать раскрытию экспрессивности ребенка, дать ему положительный телесный опыт.

Задачи:

- развитие двигательной активности ребенка, интеграция вестибулярных, кинестетических и тактильных ощущений;
- развитие способности контролировать свои собственные движения во время взаимодействия с миром предметов, времени и пространства;
- стимулировать в ребенке развитие адекватного восприятия пространства предметов, людей, учитывая при этом его индивидуальные особенности.

Упражнения

Все упражнения делаются в медленном темпе, и это позволяет детям действительно осознать то, что они делают. Они могли бы сделать какое-то упражнение гораздо быстрее, но только выполнение в медленном темпе помогает ребенку учиться осознавать то, что он делает, учиться самоконтролю и саморегуляции. Часто дети могут выполнять все эти движения естественно, не задумываясь, но когда мы просим их сделать то же самое движение и действие медленно, это вызывает у них значительные затруднения.

1. Ориентировка в пространстве и схеме своего тела

- вырежьте из бумаги следы ног. Можно придумывать игры с выстраиванием этих следов и дальше усложнять эти упражнения. Можно определять точки начала пути, остановки, и вводить какие-нибудь интересные детали. Ходить только по красным следам, прыгать по следам, ходить по ним на четвереньках;
- упражнения по преодолению препятствий: пролезть под каким-либо предметом или перелезть через него, пройти по «дорожке», нарисованной мелом, подняться на возвышение, спрыгнуть с него в колечко. При этом мы активно поддерживаем ребенка словами – обозначаем в какую сторону он движется (прямо, вперед, назад, вверх, вниз);

- заверните ребенка в одеяло, немного придавите его сверху своим телом так, чтобы руки и плечи были свободны (многим детям эта игра очень нравится, но дети с повышенной чувствительностью могут испугаться, поэтому регулируйте силу давления), предложите ребенку выбраться из тоннеля – ребенку придется приложить усилия, чтобы выползти, а значит он начнет лучше чувствовать свое тело, лучше координировать движения;
- «клодочка» - сядьте с ребенком друг напротив друга, возьмитесь за руки, попросите ребенка лечь на пол (проследите, чтобы он положил голову на пол, т.к. некоторые дети из-за вестибулярных нарушений избегают это делать). Перетягивайте друг друга: потяните ребенка, чтобы он сел, а вы легли, теперь ребенок должен вас поднять, следите за тем, чтобы он делал мышечные усилия, чтобы вас поднять;
- прохлопывания: ребенок лежит, под ритмичную музыку прохлопывайте последовательно тело ребенка (симметрично плечи, руки, туловище, ноги) или обдавливания (также, но не хлопаем, а сдавливаем, регулируя силу нажатия в зависимости от реакции ребенка – детям со сниженной чувствительностью нужны более интенсивные ощущения). Эти упражнения нравятся детям, успокаивают их, стабилизируют нервную систему, позволяют научиться через тело чувствовать ритм музыки, почувствовать границы собственного тела, а значит, и границы мира.

2. Равновесие

- ходьба по паребрику, скамейке или по бревну (разложите на скамейке маленькие игрушки, чтобы ребенок мог идти по ней и, приседая, собирать эти игрушки в ведерко);
- «Улиточка» - ребенок становится на четвереньки, на спину ему кладется небольшая подушечка, колечко от пирамидки – ребенок ползает, стараясь не уронить предмет;
- кладем на голову листочек бумаги и ходим под музыку, маршируем, стараясь не уронить его;
- кладем на пол шнур, веревку так, чтобы получилась волнистая линия – ребенок должен пройти по этой линии, наступая на нее (можно выполнять с завязанными глазами);
- прыгаем с кочки на кочку (например, с коврика на коврик, с подушки на подушку или из колечка в колечко), стараясь не оступиться; поставьте вверх дном несколько детских ведерок, попросите ребенка пройти по ним, переступая с ведерка на ведро, придерживайте его за руку, если он боится упасть;
- «Крокодил» - ребенок стоит на руках, держим его за ноги – ребенок проходит небольшое расстояние, например до лежащего впереди матраса на руках, потом падает на матрас: «на прогулку выходил наш любимый крокодил, топ и топ и топ и топ, шлеп и шлеп и шлеп и шлеп, крокодил ходил-ходил, шагал-шагал, устал – бух!»;

- качайте ребенка в покрывале, качайте на качелях (если ребенок не умеет, учите раскачиваться самостоятельно), каруселях, катайтесь с горки, качайте на мяче (фитбол) лежа на животе, на спине, стоя;
- учите падать! Человек, который боится упасть никогда не научится хорошо ходить и сохранять равновесие. Учите ребенка падать на бок (зимой в сугроб, дома на мягком - на матрасе, диване).

3. Координация движений

- топаем ногами и колотим воздух (координация рук и ног, разрядка эмоционального напряжения);
- кидаем мяч в корзину (сачок, ведро) – кидаем сидя, стоя в ведро, стоящее на полу, держим ведро/корзину перед ребенком, выше ребенка (расстояние в зависимости от возможностей ребенка – не слишком близко, чтобы не пропал интерес из-за легкости задания и не слишком далеко, чтобы он не чувствовал себя неуспешным);
- комкаем и кидаем: предложите ребенку скомкать листок бумаги как можно плотнее и кинуть в корзину;
- у ребенка в руках корзина, большая шляпа – кидаем ему небольшие мячики, он должен поймать их шляпой (корзиной);
- несем шарик в ложке – перенести шарик в ложку, не уронив его, достаем шарик ложкой из ведерка, перекладываем в другую ложку;
- бросаем друг другу мяч и учимся ловить его. Некоторым детям это довольно сложно — многие не могут расстаться с мячом, и первым этапом в работе будет научить их просто передавать мяч другому и лишь затем бросать его (или катить) немного дальше;
- «велосипед» - лежа на спине, «крутим педали» под музыку, если у ребенка не получается, двигаем его ногами, чтобы наработалась двигательная программа. Можно сгибать ногу ребенка и просить его толкать вашу руку ногой;
- подвесьте или держите колокольчик, так, чтобы ребенку нужно было подпрыгнуть и, вытянув руку вверх, ударить по колокольчику (это упражнение требует координации одновременно ног – прыжок, глаз – оценить расстояние до колокольчика и рук – попасть рукой по колокольчику).

*Рекомендации подготовила Боженко В.М.,
педагог-психолог*