

# Профилактика сенсорного переутомления

## Консультация для родителей

**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. Слуха: громкий шум, или звук из различных источников, таких как, когда несколько человек говорят одновременно. Зрения: переполненные помещения (магазины), яркие огни, стробоскопический свет, или улица с большим количеством движения, толпы народа, частые смены сцен на телевидении. Обоняния и осязания: сильный аромат, скользкая, сладкая, кислая или острая пища. Сенсорного: тактильные ощущения, такие как прикосновения другого человека или раздражающее ощущение ткани на коже. Вестибулярного: такой, как головокружение или укачивание. Любой может испытать сенсорную перегрузку, но время и триггеры у разных людей разные.

Дети с аутизмом часто очень чувствительны к окружающей обстановке. Эта чувствительность может быть выражена по шкале от 1 до 10 для разных детей, но в целом дети с аутизмом имеют очень чувствительные «сенсорные» системы, что означает, что их чувства зрения, слух, осязание, обоняние и вкус могут быть легко перегружены. В отличие от людей с типичными сенсорными системами, дети, находящимся в спектре, трудно «просто игнорировать» сенсорную информацию по мере ее поступления, они могут быть не в состоянии, например, заметить, что сработала автомобильная сигнализация, а затем принять решение не слушать ее.



## 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 одеколора, туалетной воды,
- Развешиваемые 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, гелиевые 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 этим 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



## ПОМОЩЬ ПРИ СЕНСОРНОЙ ПЕРЕГРУЗКЕ

**ПРЕДУПРЕДИТЕ ЗАРАНЕЕ.** Если вы предполагаете услышать громкие звуки, сообщите об этом своему ребенку заранее. Например, напомните ему о смывных туалетах и сушилках для рук в общественном туалете. Помогите ему найти место подальше от шума, если это возможно.

**ИМЕЙТЕ ПОД РУКОЙ НАУШНИКИ С ШУМОПОДАВЛЕНИЕМ ИЛИ ЗАТЫЧКИ ДЛЯ УШЕЙ.** Они могут обеспечить некоторую защиту от шумов, которых нельзя избежать. Есть наушники, подавляющие шум, но речь слышна очень хорошо. Поэкспериментируйте дома заранее, перед выходом в шумное место, чтобы понять, что лучше работает для вашего ребенка. Имейте в виду, что дети, которые также имеют тактильную чувствительность, могут найти определенную защиту для уха неудобной. И убедитесь, что защита ушей просто приглушает звук. Его полная блокировка может быть небезопасна.

Не всегда возможно избежать шумных мест, но вы можете **ПОЗНАКОМИТЬ РЕБЕНКА С НОВЫМ МЕСТОМ В БОЛЕЕ СПОКОЙНОЕ ВРЕМЯ.** Если вам нужно, например, взять его с собой в новый мегамаркет, позвоните в магазин, чтобы узнать, когда он наименее загружен и прийти в это время. Вы также можете проверить новые места заранее – без ребенка – чтобы вы могли рассказать и предупредить его, чего ожидать.

Научите ребенка **ПРОСИТЬ СДЕЛАТЬ ПОТИШЕ ЗВУК**, если его друзья играют или смотрят мультфильм слишком громко.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕЛЫЙ ШУМ.** Для некоторых детей белый шум на заднем плане помогает смягчить воздействие дребезжащих или раздражающих звуков. Вентилятор или белый шум в комнате вашего ребенка могут помочь ему лучше спать или учиться. Когда он будет на публике, пусть он попробует слушать белый шум в наушниках.



## СПОСОБЫ ПОМОЩИ ПРИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Дети с проблемами зрительной сенсорной обработки могут быть чрезмерно или недостаточно чувствительны к визуальной стимуляции. Это может сделать все проблематичным: от изучения чего-либо до засыпания.

Вот несколько способов помочь вашему ребенку справиться со зрительной чувствительностью.

**ИЗМЕНИТЕ ОСВЕЩЕНИЕ.** Для детей, которые считают яркие огни болезненными или расстраивающими, диммерное (светорегулирующее) освещение может быть успокаивающим. Подумайте об использовании цветных лампочек или компактных люминесцентных ламп, чтобы свет стал мягче. Вы также можете приобрести гибкий многоголовый торшер. Вы или ребенок сам может отрегулировать положение лампочек для своего удобства.

**УМЕНЬШИТЕ БЛИКИ.** Если ваш ребенок слишком чувствителен к солнечному свету, вы можете сделать несколько вещей, чтобы ограничить его воздействие. Купить солнцезащитные очки для вашего ребенка и положить в рюкзак, чтобы они были всегда с собой. Купить вторые для хранения в машине. Поговорить с учителем об удалении стола от прямых солнечных лучей. Вы также можете купить переносные шторы, которые можно прикрепить к окнам автомобиля или в классной комнате.

**СМЯГЧИТЬ СВЕТ.** Яркие цвета и «визуальный беспорядок» могут ошеломить некоторых детей. Им может быть трудно сконцентрироваться или даже стать достаточно спокойным, чтобы заснуть. Уберите из комнаты все отвлекающие предметы и картины, игрушки и безделушки до минимума.



**ОБЛЕГЧИТЕ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ.** Если вы скажете своему ребенку, что ему нужно смотреть на вас, ему будет трудно сосредоточиться на том, что вы говорите. Попробуйте сказать ему, что не нужно смотреть прямо на вас, но нужно слушать и показывать, что он вас слышал. А если важно видеть, что ты делаешь, попроси его взглянуть в твою сторону.

**БЕЗОПАСНОСТЬ.** У некоторых детей с проблемами сенсорной обработки возникают проблемы с визуализацией их тела относительно других объектов. Они могут сталкиваться с вещами или спотыкаться о них. Если у вашего ребенка такие трудности, вы можете подумать о том, как бы украсить свой дом. Занятые узоры на обоях или ковриках могут затруднить понимание того, где все начинается и заканчивается. Оформление в простые, контрастные цвета может помочь. Вы также можете использовать цветную ленту для выделения дверных коробок и других потенциальных проблемных мест. Детям при сниженной зрительной чувствительностью может помочь этот способ.

**СДЕЛАТЬ ВЕЩИ ЯРЧЕ.** Некоторые дети недостаточно чувствительны и нуждаются в большем визуальном представлении. Попробуйте использовать яркие контрастные цветовые системы, чтобы помочь ребенку упорядочить свои вещи, чтобы их было легче найти.

**ОБЕСПЕЧЬТЕ ЯРКОЕ ОСВЕЩЕНИЕ ДЛЯ КОМНАТЫ.** Поставьте настольную лампу для выполнения домашнего задания или обучения.

*Подготовила педагог-психолог  
Казьмина Оксана Сергеевна*

