Проблемы со сном, с питанием и с туалетом у детей с РАС и ТМНР

Чайкина Дарья Владимировна,
учитель - дефектолог
КГКОУ ШИ 3

г. Хабаровск , 2019

© Фомина Дарья Петровна

Главный совет —
не создавайте
никаких привычек,
если потом от них
придется
отказываться

© Фонтан Дарья Петровна

СОН

Необходимо исключить у вашего ребенка те нарушения сна, которые часто встречаются среди населения в целом.

— Может быть ребенку слишком жарко или слишком холодно.
— Может тактильная чувствительность влияет на способность вашего ребенка ко сну.
— Подумайте о шумах в окружающей среде и о том, как они влияют на вашего ребенка.
— Кроме того, ребенку могут мешать зрительные стимулы.

© Фотоня Дарья Петровна

Расписание и ритуалы перед сном

Ритуалы:

Любые успокаивающие занятия

Ванна

Легкий массаж-поглаживание

Чистка зубов

Чтение спокойных историй

Ребенку очень важно всегда ложиться в одно и то же время.

© Фомина Дарья Петровна

Расписание:

Визуальное расписание перед сном поможет обеспечить ребенку предсказуемость, комфорт и знакомые ощущения.

- расписание должно включать только те занятия, которые помогают ребенку расслабиться, успокоиться и подготовиться ко сну.
- должно оставаться неизменным каждый день, и оно должно включать приятные и расслабляющие занятия, которые соответствуют индивидуальным потребностям и интересам вашего ребенка.

© Фонова Лидия Петровна

Занятия, которые можно сделать вечерним ритуалом и частью визуального расписания перед сном:

- чтение вслух или просмотр одной и той же книги или сказки каждый вечер
- сказать «спокойной ночи» любимым игрушкам или предметам,
- умывание, чистка зубов, прием ванной
- надевание пижамы
- выпить стакан воды
- спеть любимую песенку
- слушать любимую и спокойную музыку
- обнять и поцеловать членов семьи и/или выполнить расслабляющие упражнения сенсорной интеграции
- назначить «Сонны предмет»

© Фомина Лидия Петровна

ВАЖНО

- Безграничное терпение и абсолютный отказ от проявлений эмоциональных реакции
- Проявлять твердость и настойчивость, идите до конца

© Фомина Лидия Петровна

Как оставаться в кровати

Шаг 1. Сначала установить время отхода ко сну очень поздно, около полуночи. Но утром не позволять спать допоздна (*позже вы будете сдвигаться на пол часа или на час, пока ребенок не будет засыпать в положенное время*)

Шаг 2. Разместитесь возле его постели (*или сразу за дверью в его комнату*), как только ребенок засыпает, переместитесь подальше, чтобы быть вне поля его зрения.

Шаг 3. Когда вам приходится возвращать ребенка в кровать, важно это делать с минимальным физическим контактом.

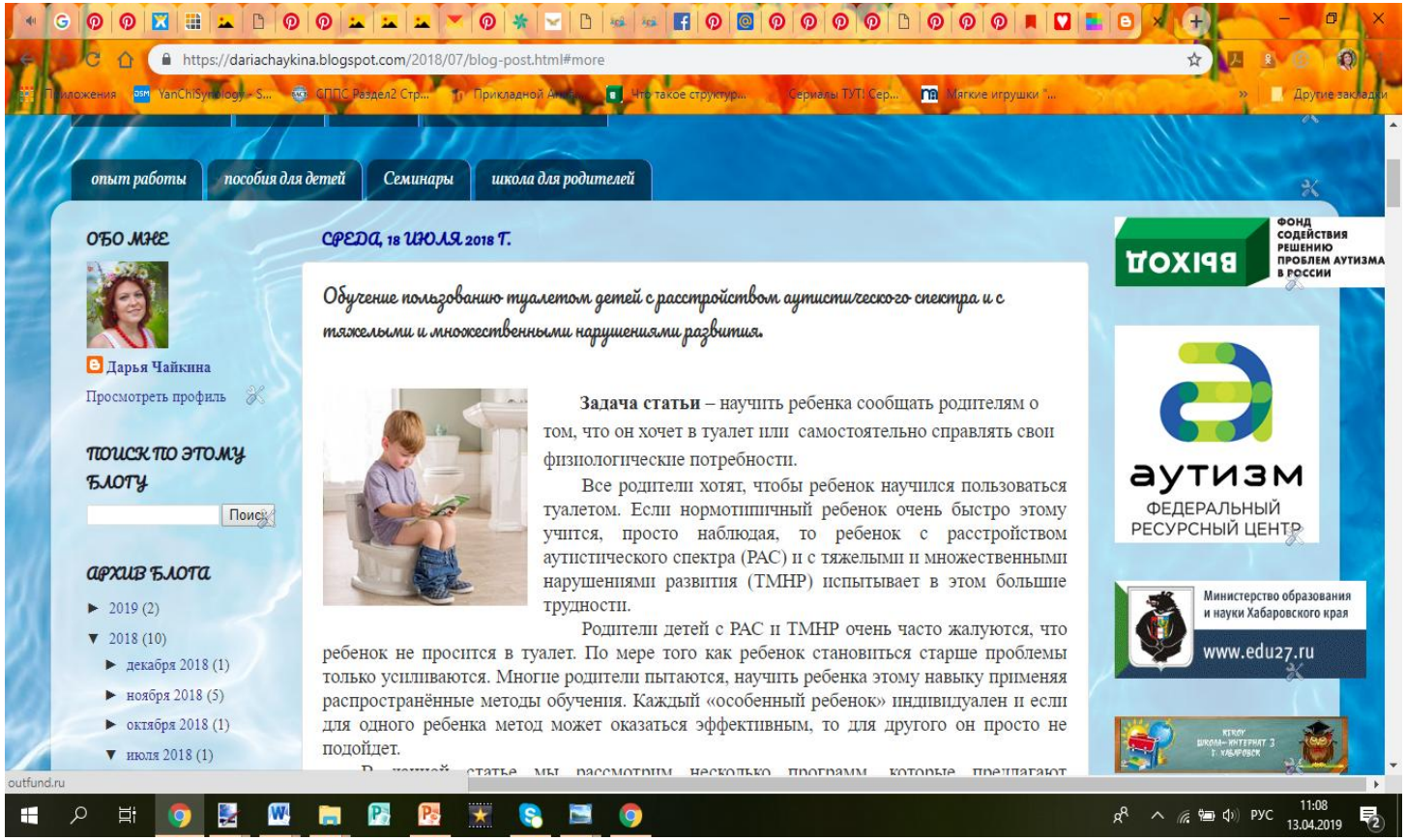
© Фомина Дарья Петровна

- Ребенок вскакивает с постелю 100 раз 100 раз возвращаете обратно!
- Уступили ребенку – ребенок получил подкрепление, в следующий раз вам будет еще сложнее добиться цели!

© Фомина Лариса Петровна

ТУАЛЕТ

https://dariachaykina.blogspot.com/2018/07/blog-post.html



ПИТАНИЕ

«Питание однообразной пищей»

«Отказ от еды»

Всероссийский научно-практический вебинар «Способы преодоления избирательного пищевого поведения у детей с РАС»

https://autism-frc.ru/work/events/661

© Фомина Дарья Петровна

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

© Фомина Лидия Петровна