

# Сенсорные особенности детей с расстройствами аутистического спектра стратегии помощи

Ведущий: Тулинова Е.В.

*Учитель-дефектолог КГКОУ ШИ №3*

*г. Хабаровск*



- Доказано, что многие проблемы в поведении связаны с тем, что люди с РАС воспринимают и перерабатывают сенсорную информацию качественно иначе ,чем нейротипичные.





тактильная

вестибулярная

проприоцептивная

# Сенсорная система

зрительная

вкусовая

обонятельная

слуховая



сенсорная  
перегрузка



Стереотипии  
И  
аутостимуляция (стимминг)

## Функции аутостимуляции

Защитная, чтобы уменьшить  
боль, возникающую из-за  
гиперчувствительности

Компенсирующая, чтобы понять  
окружающую обстановку в случае  
«недостоверной» сенсорной  
информации

самостимулирующая, чтобы  
улучшить восприятие  
поступающей информации

Создание приятных ощущений, что  
помогает «уйти в себя», отдалиться от  
подавляющей обстановки





У людей с РАС способность последовательно и целостно воспринимать физический мир снижена.

Возможность адаптироваться к окружающему миру сильно ограничена.

Слишком большая сенсорная перегрузка может привести к «остановке» работы системы, ребенок перестанет воспринимать и осмысливать окружающую его информацию.

**!!! Попытки активно воздействовать на него в эти моменты**

**(«посмотри на меня», «слушай внимательно») только ухудшат ситуацию.**

**Ребенок еще больше «уйдет в себя» или появится аутоагрессия.**



## **Тактильная система**

- Избегание определенных видов одежды или материалов/ необычные предпочтения в одежде или материалах;
- Стремление уклониться от прикосновения;
- Избегание игр, связанных с телесным контактом;
- Отвращение или сопротивление, когда ребенка ловят, обнимают или сжимают;
- Может не узнавать объекты на ощупь;
- Может любить шариковый бассейн, лежать под тяжелыми одеялами, матами;
- Не определяет без зрительного контроля до какой части тела дотронулись;
- Может лить на себя очень холодную или очень горячую воду;

**Нужно быть очень  
внимательным  
к поведению  
такого ребенка, он может  
нанести вред  
себе или окружающим!!!**



## **Также ребенок часто:**

- Испытывает дискомфорт при мытье и расчесывании волос, стрижке ногтей, волос;
- Сопротивляется при чистке зубов;
- Испытывает отвращение к материалам для творчества (пальчиковые краски, тесто, песок).

**Важно!!!!!**

**Не пытайся заставить преодолеть  
отрицательные реакции  
и не следует убеждать его, что не нужно так себя  
вести!!!!**

# Проприоцептивная система

Проблемы в проприоцептивной сфере можно заподозрить в тех случаях, если ребенок:

- ✓ приходит в волнение, когда его конечности двигаются активно, мышцы сжимаются или растягиваются;
- ✓ Избегает движений, связанных с преодолением собственного веса (не хочет прыгать, бегать, ползать, скакать);
- ✓ Может врезаться и наталкиваться на предметы вокруг себя;
- ✓ Включается в аутостимуляцию (бьется головой, кусает ногти, сосет палец, хрустит суставами пальцев, скрипит зубами);
- ✓ Любит, чтобы его крепко завернули в одеяло или потискали перед сном;
- ✓ Прикладывает неоправданно большие усилия, когда что-либо делает, поэтому часто ломает предметы;
- ✓ Любит постоянно жевать предметы, еду, которую нужно долго жевать.

# Вестибулярная система

гиперчувствительность

гипочувствительность

Гравитационная  
неуверенность

Стремление к острым  
ощущениям

**При гиперчувствительности (гравитационной неуверенности), часто встречающейся при РАС, бывает, что:**

- ✓ Ребенок старается держаться в стороне, чтобы его не подвинули, не толкнули;
- ✓ Медленно ходит по лестнице, держится за перила;
- ✓ Не любит наклоны головы, перекаты, кувырки;
- ✓ Боится прыжков, качелей, каруселей;
- ✓ Боится ездить на эскалаторе, лифте.

***Усиление проприоцептивных ощущений давления на суставы, мышцы и туловище уменьшает гравитационную неуверенность***

## **При гипочувствительности бывает:**

- ✓ Ребенок раскачивается, трясет ногой, головой;
- ✓ Находится в постоянном движении, кружится, не испытывая головокружения;
- ✓ Плохо координирует движения конечностей;
- ✓ Любит сильные неожиданные движения: подбрасывания, сильное раскачивание на качелях и др.;
- ✓ Не замечает, когда падает, не выбрасывает руки вперед, пытаясь защититься.

*Качание, кружение или повороты головы  
доставляют особое наслаждение и  
стимулируют  
вестибулярную систему детей с РАС.  
Но следует избегать сильной стимуляции  
детей!!!!*

# Слуховая система

## гиперчувствительность

- ✓ Ребенок зажимает уши когда вокруг смеются, шумят, разговаривают;
- ✓ Ребенок может слышать звуки на большом расстоянии.

## гипочувствительность

- ✓ Трудности при распознавании или игнорирование определенных звуков;
- ✓ Стремление издавать громкие ритмичные звуки, стучать предметами.

# Зрительная система

- ✓ Ребенок избегает яркого света;
- ✓ Избегает видов активности, где требуется групповое движение, глазной контакт;
- ✓ Пугается движущихся предметов, плохо оценивает расстояние;

- ✓ Ребенка привлекают движущиеся, яркие и мигающие объекты;
- ✓ Не удерживает внимание на неподвижных объектах (крутят головой при письме).

## **Поведение**

Ребенок не реагирует на свое имя.

### **Возможная причина**

Пониженная чувствительность к звуковым стимулам, отсроченная реакция на раздражители, проблемы фильтрации в слуховой сфере.

### **Помощь**

- Дать ребенку некоторое время (несколько секунд), не повторять его имя несколько раз подряд.
- Уменьшить шум в помещении (выключить телевизор).
- Увеличить активность, воздействующую на вестибулярную систему, тесно связанную со слуховой.
- Использовать методы, направленные на обучение способности выделять определенные звуки и слова (имя) из фона.

# Помощь детям с повышенной чувствительностью к сенсорным раздражителям

## Поведение

Ребенок часто закрывает руками уши и зажмуривается, реагируя на различные звуки. Если кто-то рядом громко говорит или поет, то ребенок может ударить этого человека. Во время школьных праздников ребенок часто плачет или кричит, отказывается идти на уроки музыки.

## Возможная причина

Повышенная чувствительность к слуховым стимулам.

## Помощь

- Научить ребенка пользоваться шумопоглощающими наушниками или берушами.
- Сажать ребенка дальше от источников шума: открытых окнах, дверей, гудящих аквариумов и пр.
- Во время шумных массовых мероприятий посадить ребенка ближе к выходу, чтобы он имел возможность выйти в коридор и отдохнуть.
- В шумных местах предлагать использовать плеер, чтобы слушать любимую музыку через наушники.

## **Поведение**

Ребенок отказывается находиться в кругу детей, стоять или идти рядом с другими детьми. Кричит, стремится убежать или отказывается идти на занятия, где требуется находиться близко к сверстникам.

## **Возможная причина**

Повышенная чувствительность к тактильным стимулам, стремление защитить себя от неприятных ощущений.

## **Помощь**

- Позволить ребенку находиться на некотором расстоянии от других (стоять последним в ряду, сидеть не в круге, а сзади, и т.п.).
- Использовать тугую одежду.
- Разрешить держать в руках тактильные игрушки (игрушки Fidget).
- Возможно, это поведение связано также с повышенной чувствительностью к слуховым стимулам. В этом случае следует пользоваться шумопоглощающими наушниками.

## **Возможная причина**

Повышенная чувствительность к зорительным раздражителям.

### **Поведение**

Ребенок щурится, закрывает глаза, становится беспокойным или невнимательным при ярком освещении или в классе с большим количеством зорительных стимулов.

### **Помощь**

- Носить кепки с козырьком, шляпы, капюшоны, солнцезащитные очки.
- По возможности избегать яркого освещения, особенно люминесцентного, использовать лампы низкой мощности с матовым стеклом: они дают мягкий и равномерный свет.
- Использовать очки для блокировки бликов.
- Не перегружать класс (комнату) разнообразными зорительными стимулами (плакаты, картины и пр.) .

### **Поведение**

Ребенок каждое утро со скандалом надевает школьную форму. В школе испытывает трудности при переодевании после урока физкультуры (отказывается надевать форму, хочет ходить в спортивном костюме). Не дает расчесать и поправить себе волосы, кричит, бросает расческу.

### **Возможная причина**

Повышенная чувствительность к тактильным стимулам.

### **Помощь**

- Надевать под школьную форму мягкую футболку или леггинсы (а также любую незаметную одежду, в которой будет комфортно).
- Удалить с одежды ярлыки.
- Использовать бесшовные носки и нижнее белье.
- Научить ребенка причесываться самостоятельно, чтобы он мог регулировать свои действия.
- Любую новую обувь разносить дома, прежде чем брать ее в школу, сад.

## **Поведение**

Ребенок не ощущает боль так, как большинство других детей.

## **Возможная причина**

Пониженная тактильная чувствительность

## **Помощь**

- Учитывать повышенную вероятность получения травм, ожогов и пр.
- Обеспечить безопасность.
- Увеличить активность ребенка, стимулирующую тактильную систему.

## **Возможная причина**

Стимуляция вестибулярной системы.

### **Поведение**

Ребенок часто кружится, бегает по кругу.

### **Помощь**

- Разрешать недолго побегать с умеренной скоростью.
- Увеличить количество действий и занятий, стимулирующих вестибулярную систему.



**Поведение**  
Ребенку трудно сидеть за столом/ партой, он постоянно крутится, раскачивается, вскакивает, сползает на пол.

### Возможная причина

Получение вестибулярных и /или зрительных/ проприоцептивных ощущений.

### Помощь

– Обеспечить дополнительные сенсорные ощущения и возможность движения во время сидения на разных предметах.

С этой целью удобно использовать балансировочную или надувную сенсорную подушку, большой резиновый мяч, на которых ребенок может сидеть во время занятий.

К ножкам стула прикрепить широкую эластичную ленту, на которую ребенок может ставить ноги.

## **Возможная причина**

Получение проприоцептивных оральных ощущений.

### **Поведение**

Ребенок часто тянет в рот несъедобные объекты, кусается: жует свою одежду, учебные материалы, кусает себя или окружающих людей.

### **Помощь**

- Предложить ребенку на выбор какое-либо приспособление для жевания (кулон, браслет, бусы и пр.).
- Использовать жевательную насадку на карандаш.
- Пить густые напитки (кисель, густой сок и пр.) через трубочку.
- Предлагать хрустящую и вязкую еду.
- Если возможно, использовать жевательную резинку (при условии, что ребенок ее не проглотит).

# Сенсорная перегрузка

Слишком длительное и/или интенсивное воздействие на органы чувств, особенно у детей с повышенной чувствительностью к сенсорным стимулам, может привести к сенсорной перегрузке. В свою очередь, такая перегрузка может вызвать срыв или истерику. Часто такое состояние называют мелтдаун, или «отключение», когда человек полностью или частично перестает реагировать на внешние раздражители.

**Признаками, указывающими на сенсорную перегрузку у ребенка с РАС, могут быть внезапно возникшие:**

- крики,
- агрессия,
- аутоагressия,
- попытки убежать или спрятаться,
- отказы выполнять задания.

Кроме этого, очень часто возникают повторяющиеся моторные движения: раскачивания, прыжки, хлопанье в ладоши, повторения одной и той же фразы и т.п.



**Помимо перечисленных признаков при сенсорной перегрузке также могут наблюдаться:**

- ухудшение координации,
- бледность или покраснение лица,
- учащение сердцебиения,
- сильное потоотделение,
- боли в животе, тошнота, рвота.



**В подобных ситуациях необходимо как можно быстрее избавить ребенка от слишком сильных сенсорных раздражителей: увести в тихое спокойное место, помочь надеть наушники.**

**Не следует много говорить и просить объяснений возникшему поведению.**

# Рекомендации для ситуаций, связанных с сенсорной перегрузкой

- С ребенком говорит только один взрослый, который, если есть такая возможность, уединяется с ним в тихом месте.
- Взрослый (без слов) берет руки ребенка в свои.
- Взрослый дает ребенку мячик для снятия стресса; взрослый сжимает мячик в руках ребенка (все действия взрослого сопровождаются «глубоким», ощутимым давлением на руки ребенка, которое поможет ему избавиться от напряжения в мышцах).
- Взрослый, желательно по инициативе самого ребенка, может крепко обнять его (ребенок стоит спиной ко взрослому).
- Некоторых детей может успокоить коробочка с приятными на ощупь предметами.

- Если ребенок владеет устной речью, то взрослый может спросить, что его встревожило.
- Во время тяжелой сенсорной перегрузки дети, владеющие речью, могут потерять способность говорить. Если ребенок не может говорить ни слова, взрослый задает односложные вопросы, на которые можно ответить «да» и «нет» жестами.
- Взрослый избегает легких прикосновений к ребенку.
- Если ребенок причиняет себе боль, бьет кулаками по предметам или стучит головой об стену, то взрослый переключает ребенка на другие действия. Например, в первом случае, когда ребенок бьет кулаками по предметам, следует переключить ребенка на другие действия: бить кулаками по мячу или по подушке; в другом случае, когда ребенок бьет головой об стенку, взрослый защищает ребенка от таких ударов, подкладывая подушку (желательно плотную, ортопедическую).

**Истерики, крики, агрессия, аутоагgressия и пр. могут возникать не только при сенсорной перегрузке. Они также могут быть обусловлены попытками ребенка добиться желаемого или стремлением избежать неприятных для него заданий.**



## **При вспышках гнева (tantrum):**

- Поведение преследует некоторую цель.
- Обычно вызвано желанием что-то получить (предмет, внимание и пр.) либо избежать чего-то.
- Возникает в присутствии другого человека и направлено на него.
- Ребенок контролирует свое поведение.
- Прекращается, если цель достигнута (например, ребенок получает игрушку, или ему позволяют не выполнять задание).

Для того чтобы уменьшить появления таких форм поведения в будущем, следует:

- не поощрять проблемное поведение,
- всегда поощрять желательные формы поведения.

## **При мелтдауне поведение:**

- Не преследует никакой цели, за исключением попыток устраниить раздражители (убежать, сломать и т.п.)
- Является реакцией на перегрузку.
- Возникает независимо от присутствия другого человека.
- Не контролируется ребенком.
- Прекращается, если удалены сенсорные раздражители (как правило, через некоторое время, которое необходимо ребенку, чтобы успокоиться).



# **Для того чтобы уменьшить вероятность появления мелтдауна следует:**

- ✓ защищать ребенка от сильных для него сенсорных раздражителей;
- ✓ заранее предупреждать о возможных изменениях;
- ✓ замечать первые признаки сенсорной перегрузки;
- ✓ обеспечить ребенку возможность регулярно отдыхать (оборудовать дома/в классе зону для релаксации ;
- ✓ использовать специальные приемы, позволяющие снизить чувствительность к сенсорным стимулам.

# Занятия, игры и оборудование, рекомендуемые для детей с сенсорными проблемами

**Дети, имеющие сенсорные дисфункции, нуждаются в специальных занятиях, цель которых заключается в том, чтобы:**

- дать возможность ребенку получить необходимые ему ощущения, чтобы уменьшить стимминг, мешающий обучению и социализации;
- понизить или повысить чувствительность к сенсорным раздражителям;
- обеспечить возможность расслабиться и предотвратить сенсорные перегрузки.

## **Виды активности, материалы и приспособления, воздействующие на тактильную систему:**

- Пересыпание мелких предметов, игры с крупой.
- Пластилин, массы для лепки.
- Пальчиковые краски.
- Сжимание рук (взрослый регулярно с силой сжимает руки ребенка).
- Глубокий массаж.
- Сквишбоксы (Squish Box) – мягкие антисстресс-игрушки для сжимания.
- Утяжелители.



## **Виды активности, воздействующие на слуховую систему:**

- Звуковое лото.
- Движения под музыку.
- Пение.
- Занятия с музыкальными инструментами.
- Аудиокниги.
- Использование наушников.
- Использование плееров с любимой музыкой.



## **Виды активности, воздействующие на проприоцептивную систему:**

- Крепкие объятия.
- Массаж.
- Батут.
- Различные упражнения, требующие физических усилий.
- Отжимание от стены.
- Игры с тестом.

## **Виды активности, воздействующие на зрительную систему:**

- Визуальное расписание.
- Конструкторы Marble.
- Мигающие игрушки
- Калейдоскоп.
- Игры с лабиринтами.
- Лава–лампа.
- Сенсорные бутылки.
- Игры, в которых нужно бросать предметы, попадая в цель.
- Специальное место для сенсорной разгрузки (релаксации).
- Антибликовые приспособления.



## **Виды активности, воздействующие на вестибулярную систему:**

- Качели.
- Велосипед.
- Батут.
- Карусель.
- Висеть вниз головой.



## **Виды активности, воздействующие на систему обоняния:**

- Занятия с ароматизированным тестом.
- Рисование ароматизированными пальчиковыми красками, ароматизированными фломастерами.
- Использование ароматизированных сенсорных игрушек.

## **Виды активности, воздействующие на вкусовую и орально-моторную сферы:**

- Выдувать мыльные пузыри.
- Дуть в свистки, дудочки и пр.
- Хрустящая и вязкая еда.
- Жевательная резинка.
- Игрушки для жевания.
- Пить из трубочки густые напитки.
- Пить из бутылок с питьевым клапаном (обычно используются спортсменами: для получения воды требуется слегка надавить зубами на клапан).
- Съедобные бусы («бусины» - сухофрукты, твердое печенье и пр.).
- Игры «угадай вкус».

# Оборудование места для релаксации

- Уголок для релаксации должен находиться в наиболее спокойном месте квартиры или класса.
- Удобно использовать палатку, в которой ребенок может уединиться и в то же время не мешать другим (не отвлекать других детей).
- Внутрь стоит поместить мягкие подушки, коврики, одеяло с утяжелителями и т.п.
- Также в уголке должны находиться разнообразные сенсорные игрушки: игрушки для жевания, калейдоскоп или лава–лампа, сенсорные бутылки, картины с пересыпающимся песком, вибрирующие игрушки, игрушки для сжимания и пр.
- Эти игрушки удобно поместить в специальную коробку, из которой ребенок сам может выбрать то, что ему требуется в данный момент.



