Рекомендации для родителей

«Игры и упражнения с детьми с расстройствами аутистического спектра»

При расстройствах аутистического спектра часто наблюдаются нарушения функционирования одной или нескольких сенсорных систем, они нередко носят разнонаправленный характер. Эти нарушения проявляются особыми формами поведения, которые могут выполнять защитную или компенсирующую функцию. Аутичные дети очень часто проявляют защитное поведение по отношению к тактильным стимулам. Способность к тактильному различению у разных детей с РАС может находиться на противоположных концах возможного диапазона – от практически отсутствующей до прекрасно развитой. На особенности функционирования тактильной системы могут указывать такие поведенческие феномены как:

- избегание определенных видов одежды или материалов (например, шероховатых или с грубой текстурой). Или же, наоборот: необычные предпочтения в одежде или материалах (к примеру, мягких тканей, длинных штанин или рукавов);
- стремление стоять в конце ряда, чтобы не контактировать с другими;
- стремление уклониться от прикосновения (когда оно носит ожидаемый характер) или взаимодействия, связанного с прикосновениями, включая избегание прикосновений к лицу;
- – избегание игр, связанных с телесным контактом, что иногда проявляется стремлением играть в одиночестве;
- отвращение или сопротивление, когда ребенка ловят, обнимают или сжимают.

Также ребенок часто: испытывает дискомфорт при мытье и расчесывании волос, стрижке ногтей, волос; сопротивляется при чистке зубов; испытывает отвращение к материалам для творчества, например, избегает пальчиковых красок, игры с песком, пластилином.

Постепенно вводите новые тактильные материалы и позволяйте ребенку самостоятельно определять, как долго он сможет управлять поведением при выполнении каждого упражнения.

Не заставляйте ребенка доводить до конца задание, которое вызывает у него тактильное отвращение. В случае проявлений защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы) немедленно прекращайте занятие. Возобновляйте работу постепенно, позвольте ребенку выполнять задания в комфортном для него темпе.

При нарушении сенсорной чувствительности всегда предупреждайте ребенка, что вы собираетесь прикоснуться к нему, приближайтесь к нему только спереди. Учите ребенка самостоятельным действиям, позволяющим регулировать чувствительность (например, при расчесывании волос, умывании). Если ребенок избегает прикосновения с незнакомыми предметами, целесообразнее использовать знакомые игрушки (предметы), их можно, например, прятать под одежду ребенка и искать. Если же у ребенка наблюдается постоянная потребность в тактильном контакте (дети постоянно обнимаются, при чем, делают это очень крепко, любят залезать в тесные места), то в работе с такими детьми целесообразно использовать тяжелые одеяла, спальные мешки,

массажные коврики, растирание массажными мячиками, развитие мелкой моторики, работа с материалами разной фактуры и плотности.

Игры и упражнения для развития тактильной системы

Общая цель данных упражнений – предоставить ребенку тактильные ощущения и повысить терпимость к тактильной стимуляции. Некоторые задания призваны также улучшить способность ребенка к различению материалов на ощупь. Игры и упражнения на развитие тактильной системы поощряют стремление ребенка к осознанному исследованию окружающего мира. Поэтому используемые материалы должны различаться текстурой, температурой, весом.

«Поймай игрушку»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, улучшение внимания и скорости реакции у ребенка.

Ход игры: взрослый касается мягкой игрушкой разных частей тела ребенка, а ребенок с закрытыми глазами определяет, где игрушка. Можно использовать игрушки различной фактуры.

«Чудесный мешочек»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений.

Ход игры

1. В непрозрачный мешочек кладут предметы разной формы, величины, фактуры (игрушки, геометрические фигуры и тела, пластмассовые буквы и цифры и др.). Ребенку предлагают на ощупь, не заглядывая в мешочек, найти нужный предмет.

2. «Определи на ощупь» – в мешочке находятся парные предметы, различающиеся одним признаком (пуговицы большая и маленькая, линейки широкая и узкая и т. д.).

Нужно на ощупь узнать предмет и назвать его признаки: длинный – короткий, толстый – тонкий, большой – маленький, узкий – широкий и т. д.

3. «Узнай фигуру» – на столе раскладывают геометрические фигуры, одинаковые с теми, которые лежат в мешочке. Взрослый показывает любую фигуру и просит ребенка достать из мешочка такую же.

«Платочек для куклы»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений (определение предметов по фактуре материала, в данном случае определение типа ткани).

Ход игры: ребенку предлагают трех кукол в разных платочках (шелковом, шерстяном, вязаном). Ребенок и взрослый поочередно рассматривают и ощупывают все платочки. Затем платочки снимают и складывают в мешочек. Ребенок на ощупь отыскивают в мешочке нужный платочек для каждой куклы.

«Угадай на ощупь, из чего сделан этот предмет»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений.

Ход игры: Ребенку предлагают на ощупь определить, из чего изготовлены различные предметы: стеклянный стакан, деревянный брусок, железная лопатка, пластмассовая бутылка, пушистая игрушка, кожаные перчатки, резиновый мяч, глиняная ваза и др.

По аналогии можно использовать предметы и материалы различной текстуры и определить, какие они: вязкие, липкие, шершавые, бархатистые, гладкие, пушистые и т. д.

«Узнай предмет по контуру»

Ход игры: ребенку завязывают глаза и дают в руки вырезанную из картона фигуру (это может быть зайчик, елочка, пирамидка, домик, рыбка, птичка). Спрашивают, что это за предмет. Убирают фигуру, развязывают глаза и просят по памяти нарисовать ее, сравнить рисунок с контуром, обвести фигуру.

«Найди пару»

Материал: пластинки, оклеенные бархатом, наждачной бумагой, фольгой, вельветом, фланелью.

Ход игры: ребенку предлагают с завязанными глазами на ощупь найти пары одинаковых пластинок.

«Коробка с текстурами»

Материал: обувная коробка с прорезанным отверстием достаточного размера, чтобы в него проходила рука; карточки размером 5х5 см с различными текстурами (наждачная бумага, ткань, алюминиевая фольга, мех, атлас, кожа, вата, перья, дерево, пластик); подготовьте по две карточки с текстурой каждого вида.

Ход игры: положите карточки с текстурами в коробку или мешок. Попросите ребенка просунуть руку в коробку, вытащить одну карточку и описать ее: шероховатая, гладкая, мягкая, твердая, легкая, тяжелая, липкая, скользкая и т.д.

Варианты проведения:

- По мере того как ребенок будет все лучше осваивать задание, добавляйте текстуры, которые сложнее описать: твид, шелк, целлофан и т.д.
- Попросите ребенка найти две карточки с одинаковой текстурой.
- Предложите ему выложить текстурные карточки в ряд от самой шероховатой к самой гладкой, от самой тяжелой к самой легкой, от самой жесткой к самой мягкой.
- Изготовьте карточки разных форм: квадраты, круги и т.д.

«Что в мешочке»

Ход игры: ребенку предлагают небольшие мешочки, наполненные горохом, фасолью, бобами или крупами: манкой, рисом, гречкой и др. Перебирая мешочки, он определяет наполнитель и раскладывает в ряд эти мешочки по мере увеличения размера наполнителя (например, манка, рис, гречка, горох, фасоль, бобы).

«Прочитай».

Ход игры: играющие становятся друг за другом. Стоящий позади пальцем пишет на спине партнера буквы, слова, цифры, рисует фигуры, предметы. Стоящий впереди отгадывает. Потом дети меняются местами.

«Смеси»

Материал: пальчиковые краски, глина, смесь песка и муки, мокрый песок, смесь муки и воды

Ход упражнения: ребенок помещает руки в различные смеси и ощущает различия между ними.

Варианты проведения:

- Ребенок может рисовать пальцами и ступнями, используя различные смеси вместо краски.

- Спрячьте в различных материалах предметы и попросите ребенка их найти.

Меры предосторожности: обращайтесь особое внимание на ребенка, который могут положить в рот небольшие предметы.

«Один или два раза»

Ход упражнения: попросите ребенка закрыть глаза или, если это необходимо, завяжите ему глаза. Дотроньтесь до ребенка пальцем и проверьте, может ли он правильно определить, к какому месту вы прикоснулись и сколько раз: прикоснитесь один раз к одному участку, дотроньтесь до двух разных мест одновременно, сделайте то же самое последовательно.

«Рисуем на руке»

Материал: карандаш с ластиком.

Ход упражнения: попросите ребенка закрыть глаза или, если это необходимо, завяжите ему глаза. С помощью ластика на конце карандаша начертите на тыльной стороне ладони какую-либо фигуру (линию, круг, крест, квадрат). Попросите его назвать эту фигуру. Если ребенок знает печатные буквы или цифры, используйте их вместо геометрических фигур.

«Катаем мяч»

Материал: большой надувной мяч, гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры, мягкий валик.

Ход упражнения: попросите ребенка лечь на живот. Прокатите по его телу большой мяч (с легким нажимом). Попросите его затем перевернуться на спину. Еще раз прокатите по нему мяч.

Для развития тактильной системы целесообразно использовать различные виды игр для развития мелкой моторики, любые виды рукоделия, бисероплетение, рисование и раскрашивание, собирать пирамидки, доставать предметы, нанизывать крупные бусины и колечки; рвать бумагу, катать «колбаски» из пластилина; застегивать пуговицы.

Составитель: Крючкова Г.А.

Использованные материалы: Методическое пособие «Сенсорные особенности детей с расстройствами аутистического спектра. Стратегии помощи». Манелис Н.Г., Никитина Ю.В., Феррои Л.М., Комарова О.П.