

Рекомендации для родителей

Специальная организация сенсорной среды для ребенка с расстройствами аутистического спектра

Создание комфортной сенсорной среды для ребенка с расстройствами аутистического спектра (РАС) может значительно улучшить его повседневную жизнь и способствовать развитию.

Вот несколько рекомендаций:

1. Анализ сенсорных предпочтений

- Наблюдайте за тем, какие сенсорные стимулы нравятся вашему ребенку, а какие вызывают дискомфорт. Это поможет вам создать среду, которая будет соответствовать его потребностям.

2. Создание спокойного пространства

- Обустраивайте отдельный уголок в доме, где ребенок сможет уединиться и расслабиться. Используйте мягкие цвета, приглушенное освещение и уютные текстуры.

3. Использование текстурных материалов

- Включите в окружение разнообразные текстуры: мягкие игрушки, мячики с шершавой поверхностью, гладкие и шершавые поверхности. Это поможет развивать тактильные ощущения.

4. Контроль звукового фона

- Убедитесь, что в помещении нет резких и громких звуков. Используйте белый шум или спокойную музыку для создания комфортной звуковой атмосферы.

5. Регулирование освещения

- Избегайте яркого и мерцающего света. Используйте лампы с регулируемой яркостью или ночники с мягким светом. Применение штор может помочь контролировать количество естественного света.

6. Организация пространства

- Разделяйте пространство на зоны для различных видов деятельности: игра, отдых, учеба. Это поможет ребенку лучше ориентироваться в окружающей среде.

7. Использование визуальных подсказок

- Создавайте визуальные расписания и подсказки с помощью картинок или значков. Это поможет ребенку понимать последовательность действий и снизит уровень тревожности.

8. Интеграция активностей

- Включайте в повседневные занятия физическую активность, например, игры на свежем воздухе или занятия спортом, чтобы помочь ребенку

сбалансировать сенсорные перегрузки.

9. Обсуждение изменений

- Перед внесением изменений в сенсорную среду обсуждайте их с ребенком. Это поможет ему чувствовать себя более уверенно и снизит уровень стресса.

10. Обратная связь

- Регулярно общайтесь с ребенком о его ощущениях и предпочтениях. Это позволит вам корректировать подход к организации сенсорной среды в зависимости от его потребностей.

Создание поддерживающей сенсорной среды требует времени и терпения, но результаты могут быть весьма положительными для эмоционального и физического благополучия ребенка с РАС.

Информация взята из открытых интернет источников

Составитель: Иванова А.В.