

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Сенсорные особенности детей с расстройством
аутистического спектра.**

**Методические рекомендации для
родителей, воспитателей, классных руководителей**

**ПЕНЗА
2022**

Методические рекомендации адресованы, родителям, воспитателям, педагогам, работающими с детьми с расстройством аутистического спектра. Целью методических рекомендаций является предоставление информации о сенсорных сложностях и стратегиях их преодоления. Новый взгляд на особенности поведения вдохновит на поиск новых путей взаимодействия с миром детей с особенностями в развитии.

Сенсорные особенности детей с расстройством аутистического спектра.

У многих людей с расстройством аутистического спектра (РАС) есть трудности с восприятием повседневной сенсорной информации, например, проблемы со зрением, слухом, обонянием. Обычно это называют нарушением сенсорной интеграции или сенсорной чувствительности. Такая проблема может очень глубоко повлиять на все аспекты жизни человека.

Особенности работы наших органов чувств

Наша центральная нервная система (мозг) воспринимает все сенсорные данные, которые мы получаем, и помогает нам организовать расставить приоритеты и понять информацию. Мы отвечаем с помощью мыслей, чувств, двигательной реакции (поведения) или комбинации всего перечисленного.

Наши рецепторы, воспринимающие сенсорную информацию располагаются по всему телу, их называют «раздражители». На наших ногах и руках расположено самое большое количество рецепторов. Большую часть времени мы воспринимаем сенсорную информацию автоматически, без необходимости ее анализировать.

Люди с нарушением сенсорной интеграции – включая большое количество людей с аутизмом – испытывают трудности с восприятием повседневной информации.

Обычные сенсорные стимулы могут вызывать у таких людей сильный стресс, истощение и даже боль. Это может стать причиной поведенческих трудностей. «Когда я ощущаю сенсорную перегрузку, я просто замолкаю; меня как будто разрывает... это очень странно, как будто через тебя транслируют 40 телевизионных каналов»

Повседневная сенсорная информация при аутизме может неправильно восприниматься, вызывая у человека очень сильный стресс.

У человека семь чувств:

- зрение;
- слух;
- осязание;
- вкус;
- обоняние;
- равновесие (вестибулярный аппарат);
- восприятие собственно тела (проприоцепция).

Люди с аутизмом могут быть слишком или недостаточно чувствительными в одной из этих областей. Вы могли слышать о таком явлении, известном как «чрезмерная чувствительность» или «недостаточная чувствительность»

Сенсорная чувствительность

Зрение. Располагаясь на сетчатке наших глаз и реагируя на свет, наше зрение помогает нам различать объекты, людей, цветы, контрасты и пространственные границы. Люди с РАС могут переживать следующие трудности:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- объекты кажутся темными или потерей тех или иных особенностей.
- центральное зрение может быть размыто, тогда как периферическое достаточно резко
- центральное зрение достаточно хорошо, но периферия размыта.
- пространственное восприятие на недостаточном уровне – тяжело бросать и ловить предметы, неуклюжесть.

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- искаженное зрение: объекты и светлые цвета могут казаться движущимися.
- изображения могут искажаться.
- легче и приятнее фокусироваться на какой-то части, чем на целом объекте.

Слух. Это самая распространенная форма сенсорной дезинтеграции при аутизме. Проблемы со слухом могут повлиять на способность общаться и, возможно, на равновесие. Люди с аутизмом могут сталкиваться со следующими проблемами:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- способность слышать звуки только одним ухом, второе ухо лишено возможности слышать полностью или частично.
- невозможность распознать некоторые звуки.
- возможно получение положительных эмоций от нахождения в толпе или шумном месте, а также от громких ударов по дверям или предметам.

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- шум воспринимается преувеличенно, звуки могут быть искажены или неразборчивы.
- особенная чувствительность к звукам, например, способность слышать разговор на расстоянии.
- одинаково сильное восприятие всех звуков, в том числе фонового шума, что часто ведет к проблемам со вниманием.

Осязание. Осязание очень важно для психического развития, так как помогает нам ощущать окружающий мир (этот предмет горячий или холодный?) и реагировать соответствующим образом. Также осязание помогает нам чувствовать боль. Люди с аутизмом могут сталкиваться со следующими проблемами:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- сильно сжимает людей в объятиях, делает это ради ощущения сильного давления на кожу.
- высокий болевой порог.
- возможно нанесение себе повреждений.
- получение приятных ощущений от тяжелых предметов (например, тяжелого одеяла), находящихся над ними

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- прикосновения могут причинять боль и дискомфорт, человек избегает прикосновений других людей, что негативно влияет на взаимоотношения с окружающими.
- неприятные ощущения, если на кистях или стопах что-то находится.
- проблемы с мытьем и расчесыванием головы, потому что кожа головы очень чувствительна.
- предпочтение строго определенных предметов одежды и ткани.



Подобные игрушки для тактильной и зрительной стимуляции нравятся многим детям и взрослым с аутизмом и могут помочь им в саморегуляции.

Вкус. Химические рецепторы в языке рассказывают нам о том, какое все на вкус – сладкое, кислое, острое, и т.д. Люди с РАС могут испытывать проблемы следующего рода:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- склонность к очень острой еде.
- может есть несъедобные предметы – землю, траву, пластилин.

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- считает, что некоторые ароматы и продукты слишком насыщенные и тяжелые из-за слишком острой реакции на вкус. Придерживается очень ограниченного рациона.
- дискомфорт от твердой пищи: дети, например, могут есть только пюре, мороженное или другие мягкие продукты.

Запах. Химические рецепторы в носу рассказывают нам о запахах, которые нас окружают в данный момент. На запахи реагируем в первую очередь. Люди с аутизмом сталкиваются со следующими проблемами:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- некоторые люди вообще не чувствуют запахов и не воспринимают резкие ароматы (даже запах собственного тела)
- могут лизать предметы, чтобы лучше понимать, из чего они сделаны.

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- запаха могут быть для них слишком интенсивными и сильными. Это может привести к проблемам с использованием туалета.
- такие люди могут испытывать неприязнь к людям, носящим определенный аромат духов, шампуня и т. д.

Равновесие (вестибулярный аппарат). Наш вестибулярный аппарат, находящийся во внутреннем ухе, помогает поддерживать равновесие и положение в пространстве и понимать, куда и как быстро перемещается наше тело. Люди с аутизмом могут испытывать следующие проблемы:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- необходимость качаться, кружиться или поворачиваться, чтобы ощутить что-то.

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- сложности с занятиями спортом, где необходим хороший контроль над своими движениями.
- трудно остановиться во время каких либо действий.
- человека легко «укачивает» в транспорте.
- сложности с выполнением заданий, в которых голова не находится в вертикальном положении или ноги оторваны от земли.

Восприятие собственного тела (проприоцепция). Наше восприятие тела располагается в мышцах и конечностях и сообщает нам о положении нашего тела в пространстве и о том, как движутся те или иные части нашего тела. Люди с аутизмом могут испытывать следующее:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- такие люди могут стоять слишком близко к другим, потому что не могут оценить расстояние между людьми и определить границы личного пространства.
- также им тяжело ориентироваться в комнате и избегать препятствий.
- могут врезаться в людей

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- сложности с мелкой моторикой: низкая способность манипулировать маленькими предметами, например, кнопками или шнурками.
- когда человек поворачивается к чему-то, то движет всем телом.

Синестезия – это редкое состояние, которое проявляется у людей с РАС. Сенсорное восприятие «входит» в организм через одну систему, а «выходит»

через другую. Например, человек слышит звук, но воспринимает его как цвет. Другими словами, он «слышит» голубой цвет.

Методы помощи

Здесь собраны некоторые примеры того, как можно помочь человеку с сенсорной дезинтеграцией. Часто даже незначительные изменения в окружающей среде могут оказать огромное влияние.

Вот три основных правила:

- будьте внимательны: оцените окружающую обстановку и подумайте, может ли она создавать трудности людям с аутизмом. Можете ли вы что-то изменить?
- подходите ко всему творчески: вспомните положительные моменты, связанные с сенсорным восприятием.
- занимайтесь предварительной подготовкой: заранее рассказывайте людям с аутизмом о возможных сенсорных стимулах, которые могут им встретиться в той или иной ситуации.

Методы помощи:

зрение

Гипо (недостаточная чувствительность)

- необходимо повысить уровень визуальной поддержки.

Гипер (повышенная чувствительность)

- убавить флуоресцентное освещение - вместо этого использовать приглушенные цветные лампы.
- носить солнечные очки.
- создать в классе так называемую «рабочую зону» - пространство или стол с перегородками, которые блокируют визуальные раздражители.
- использовать затемняющие занавески.

Методы помощи:

звук

Гипо (недостаточная чувствительность)

- использовать визуальное сопровождение вместо звукового.

Гипер (повышенная чувствительность)

- закрывать двери и окна, чтобы избежать внешнего шума.
- готовиться к походу в шумные места заранее.
- носить затычки для ушей или наушники
- слушать музыку
- создать изолированную от шума рабочую зону.

Методы помощи:

осязание

Гипо (недостаточная чувствительность)

- использовать тяжелые одеяла или спальные мешки

Гипер (повышенная чувствительность)

- необходимо предупредить человека, что вы собираетесь его коснуться, а также всегда подходить к нему спереди.
- помните, что кому – то объятия причиняют боль, а не приятные ощущения.
- постепенно предъявляйте различные текстуры- коробка с разными материалами должна быть в доступе.
- позволяйте людям самостоятельно совершать некоторые действия (расчесывать волосы, мыть их) для того, чтобы они могли делать что-то, как им удобно.

Методы помощи:

вкус

Некоторые люди с аутизмом недостаточно или чрезмерно чувствительны к вкусам и могут ограничивать себя слишком пресной или слишком острой едой.

Методы помощи:

обоняние

Гипо (недостаточная чувствительность)

- используйте продукты с резкими запахами как награду и с целью отвлечь от сильных раздражающих запахов (например, от запаха испражнений)

Гипер (повышенная чувствительность)

- используйте гигиенические средства без запаха, не носите духов, попробуйте избегать любых запахов настолько, насколько это возможно.

Методы помощи:

равновесие

Гипо (недостаточная чувствительность)

- занимайтесь тем, что тренирует вестибулярный аппарат. Для детей это, например, игрушечные лошади-качалки, качели, карусели. Для взрослых – можно попробовать игры мяч, плавно подниматься по лестнице или идти по бордюру.

Гипер (повышенная чувствительность)

- разделяйте большие занятия на мелкие, более легкие задания, используйте визуальные подсказки, как, например, финишная черта.

Методы помощи:

восприятие собственного тела.

Гипо (недостаточная чувствительность)

- располагайте мебель по краям комнаты, чтобы было легче ориентироваться.
- на пол можно наклеить яркую ленту, чтобы обозначить границы

- используйте «правило вытянутой руки», чтобы определить комфортное расстояние между людьми. Это означает, что к человеку не нужно подходить на расстояние ближе, чем вытянутая рука.

Гипер (повышенная чувствительность)

- используйте упражнения, развивающие мелкую моторику, например, вышивание.

Как сенсорная чувствительность влияет на поведение.

Иногда люди с аутизмом могут вести себя так, что на первый взгляд это не похоже на проявления сенсорной чувствительности – но именно она может быть скрытой причиной. Ниже показано несколько примеров того как может вести себя человек с сенсорной дезинтеграцией и как можно действовать в таких ситуациях

Проблема: привередливость в еде

Возможные *причины*:

Гиперчувствительность к вкусу или текстуре, неспособность почувствовать еду во рту.

Возможные *решения*: изменить структуру еды, например, сделать пюре. Медленно прикасайтесь к области рта человека разными текстурами, например фланелью, зубной щеткой и какими-либо видами еды. Поощряйте активности в которых принимает участие рот: например, свист или мыльные пузыри.

Проблема: человек жуёт всё, даже одежду и предметы

Возможные *причины*:

Находит это расслабляющим или ему нравится ощущение от жевания конкретного предмета.

Возможные *решения*: предложите трубки, не содержащие латекса, соломки или твердую жвачку (охладите их в холодильнике)

Проблема размазывание испражнений

Возможные *причины*: текстура испражнений может быть приятна, а человек может быть невосприимчив к запахам.

Возможные *решения*: попробуйте такие продукты, как желе или кукурузная мука с водой, также можно попробовать что-то с интенсивным запахом.

Проблема отказ носить конкретный вид одежды

Возможные *причины*: может не нравится текстура или давление ткани на их кожу.

Возможные *решения*: можно попробовать вывернуть наизнанку одежду, чтобы не было швов, обрезать этикетки, а также позволить человеку носить ту одежду, в которой комфортно.

Проблема: трудности с засыпанием

Возможные *причины*: трудности с отключением чувств, в особенности зрения и слуха.

Возможные *решения*: можно использовать затемняющие шторы или тяжелые одеяла, слушать музыку, чтобы исключить внешний шум.

Проблема сложно сконцентрироваться в классе

Возможные причины: слишком много отвлекающих моментов, например (разговоры, звонки, скрежет стульев по полу) или визуальные раздражители (люди, картины на стенах). Также могут быть проблемы с удержанием карандаша или ручки в руке (предмет может казаться горячим или холодным)

Возможные *решения*: ребенок должен сидеть подальше от дверей и окон, чтобы убавить количество раздражителей. Если возможно, то можно организовать отдельное рабочее место, отгороженное экранами или использовать мебель в классе, чтобы выбрать наиболее подходящий.