

«Как справиться с сенсорной перегрузкой у детей с РАС»

Частый спутник человека, страдающего нарушениями **сенсорной интеграции**, или другими расстройствами, которым обычно сопутствуют нарушения обработки **сенсорных сигналов** (к ним относится, в том числе, аутизм) – это **сенсорные перегрузки**.

Перегрузка возникает в ситуации, когда человек подвергается чересчур сильному воздействию какого-либо **сенсорного стимула**, и не может с этим **справиться**. Такое состояние можно сравнить с **перегрузкой** компьютерной системы, пытающейся обработать больше информации, чем вмещает ее оперативная память. Но помочь такому человеку, **переживающему сенсорную перегрузку**, не так уж сложно.

Чтобы снять сенсорную перегрузку необходимо:

1. Понять, что человек перегружен.
2. Помочь справиться с шумом.
3. Не трогать лишний раз.
4. Не говорить слишком много.
5. Если есть с собой куртка, возможно, он захочет ее надеть и надвинуть на лоб капюшон.
6. Не отвечать на агрессию.
7. Когда **справится с перегрузкой**, то надо быть готовой к тому, что долгое время он может чувствовать себя очень усталый, и сильнее чем обычно реагировать на раздражители.
8. Слушать.

1. Понять, что человек **перегружен**.

Признаки **сенсорной перегрузки** для каждого ребенка будут индивидуальны. Кто-то внезапно почувствует приступ паники, кто-то станет *«гиперактивным»*, кто-то замкнется в себе, а кто-то ударится в истерику. Если педагог знает, что у ребенка есть нарушение **сенсорной интеграции**, можно предположить, что внезапное изменение настроения или всплеск нежелательного поведения могут быть вызваны **сенсорной перегрузкой**. Если ребенок неожиданно теряет привычные навыки, например, **перестает** говорить и отвечать на вопросы, это может быть сигналом сильнейшей **перегрузки**. Когда ребенок хорошо знаком, понять, что он **перегружен**, бывает проще, т.к. признаки **сенсорной перегрузки** **будут уже известны**. У многих детей с РАС в момент **перегрузки** появляются особые ритуалы, не свойственные им, когда они спокойны. К примеру, ребенок может раскачиваться, когда ему хорошо, и он спокоен, а в момент **перегрузки** вдруг начать резко хлопать в ладоши.

2. Помочь **справиться с шумом**.

Если вы находитесь в шумном месте, и видите, что ребенок **перегружен**, помогите ему поскорее **перебраться туда**, где не так шумно. **Сенсорная перегрузка** замедляет процессы обработки информации, поэтому дайте ему дополнительное время, чтобы **«переварить»** ваш вопрос и сформулировать ответ. Если педагог сможет снизить уровень шума, например, убавить громкость музыки, обязательно надо это сделать.

3. Не трогать лишний раз.

Многие дети с нарушениями **сенсорной** интеграции с трудом **переносят**, когда к ним прикасаются. Чужое прикосновение, даже мысль о том, что кто-то может до них дотронуться, может спровоцировать **перегрузку**. Когда ребенок **перегружен**, ему плохо, поэтому не следует «нависать» над ним. Если он сидит, можно опуститься на его уровень, присесть, встать на колени, но не «нависать».

4. Не говорить слишком много.

Если для того, чтобы оказать ребенку помощь, нужно что-то от него узнать – можно **спрашивать**, но не стоит пытаться его подбодрить, утешить или поговорить с ним на отвлеченную тему. Речь – мощный **сенсорный** стимул и можно невольно усилить **перегрузку**. Кроме того, в состоянии **перегрузки ребенка**, может быть, трудно говорить, и поддержание беседы потребует от него дополнительных серьезных усилий.

5. Если есть с собой куртка, возможно, он захочет ее надеть и надвинуть на лоб капюшон.

Капюшон и тяжелая ткань куртки на плечах поможет ослабить воздействие **сенсорной** стимуляции и успокоиться. Если куртка не под рукой, можно предложить ее принести. Тем, у кого нет куртки, можно предложить укрыться тяжелым плотным одеялом.

6. Не отвечать на агрессию.

Некоторые дети в момент **перегрузки** могут проявлять физическую или вербальную агрессию. Не следует принимать это на свой счет, в такой момент ребенок просто не может себя контролировать. Ну и конечно не следует паниковать. Основная цель ребенка, **переживающего перегрузку**, как можно скорее покинуть травмирующую его обстановку, а вовсе не причинять серьезный вред. Вспышку агрессии может спровоцировать попытка дотронуться до него, успокоить, или помешать ему уйти.

7. Когда **справится с перегрузкой**, то надо быть готовой к тому, что долгое время он может чувствовать себя очень усталым, и сильнее чем обычно реагировать на раздражители.

Такое состояние может длиться от нескольких часов до нескольких дней, пока он полностью не восстановится после **перегрузки**. Если есть такая возможность. То надо постараться в этот период оградить ребенка от дальнейшего стресса.

8. Слушать.

Если ребенок в состоянии сообщить или показать, как ему можно помочь, когда он **перегружен**. То нужно отнестись к этому с вниманием. Способ «успокоения» может выглядеть немного необычно, например ребенок может начать раскачиваться, глядя на блестящие предметы, или делать что-то не менее странное. Постараться не вмешиваться. Он не причинит себе вреда. Часто педагоги из лучших побуждений, пытаясь помочь, мешают ребенку в момент сенсорной перегрузки самостоятельно отрегулировать свое состояние.