


## 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 отвлекенную тему. Речь – мощный **сенсорный** стимул и можно невольно усилить **перегрузку**. Кроме того, в состоянии **перегрузки** ребенку, 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.

