Сенсорные игры

У детей с РАС часто нарушена нормальная работа сенсорной сферы. Многие привычные для обычных людей раздражители (прикосновения, освещенность, вкусы, запахи, звуки) они могут воспринимать либо как слишком сильные, либо как очень слабые (тогда они начинают усиленно искать способы догрузить простаивающие каналы восприятия).

Детям с РАС важно предложить подходящую им сенсорную диету – набор ощущений, который, с одной стороны, восполнял бы нехватку, а с другой – понемногу и исподволь помогал бы привыкнуть к слишком интенсивным сенсорным переживаниям.

Попробуйте такие занятия:

- **Ванна с фасолью или рисом.** Как уже говорилось ранее, пусть дети погружают в нее руки, закапывают и выкапывают зверей и другие игрушки;
- **Рисование по крему для бритья.** Нанесите на столешницу немного крема для бритья и путь дети размажут его по всей крышке стола;
- **Создайте «водяную стену»:** расположите рядом друг с другом банки и колбы разной формы и пусть ребенок заполняет их водой из графина или пластиковой бутылки;
- **Ансамбль барабанов.** Расставьте по столу барабаны. Пусть ребенок стучит в них с разным темпом и скоростью;
- **Предлагайте ребенку различные виды еды** (но не забывайте о диете – если вы ей следуете) — с разной текстурой, хрустом, и вкусом;
- **Используйте вращающийся стул**, чтобы кружить ребенка;

- **Шведская стенка.** Прикрепите к стене шведскую стенку и поощряйте малыша подниматься по ней вверх и вниз, свешиваться на руках и ногах;
- **Кольца и перекладина.** Подвесьте к потолку пару колец и перекладину. Учите ребенка свисать с них, подтягивать тело вверх, раскачиваться в висе руками, поджав ноги.

Не переусердствуйте: если ребенок проявляет тревожность или волнение, не давите на него слишком сильно. Постоянное медленное движение вперед предпочтительнее резких рывков.

Совместное внимание

Дети с РАС часто лишены разделенного внимания (общее внимание двух людей к одному и тому же объекту или синхронизация внимания между двумя и более людьми). Однако и этот недостаток можно исправить в игре:

- Когда ребенок играет с игрушкой, заберите ее и покажите пальцем какие-то ее особенности (уши у плюшевого медведя). Попросите ребенка повторить за вами.
- Просите ребенка подробно описать объект, на который он смотрит: какой высоты, какого цвета, какой формы, такой ширины.
- Дуйте в свисток, дудку или губную гармошку и просите ребенка сказать, что только что прозвучало.
- Исполняйте разные мелодии на музыкальном инструменте.
- Просите ребенка описывать предметы на улице, называть, что перед ним.

Поощряем имитацию

Имитация – это крайне значимый инструмент развития ребенка и основа усвоения им множества навыков. У детей с РАС умение

имитировать и повторять за другим человеком часто страдает. Попробуйте такие игры:

- Делайте жесты руками, меняйте положение ног и всего тела, и просите ребенка повторить за вами;
- Изображайте животное, и пусть ребенок повторяет повадки, которые вы демонстрируете;
- Копируйте поведение своего ребенка. Делайте это до тех пор, пока он не заметит вашего обезьянничания;
- Если у вас есть, кого поставить в пару, просите одного ребенка быть зеркалом другого – когда первый совершает движение, второй должен за ним безошибочно и вовремя повторять.

Поощряйте успехи ребенка наградами!

Чтобы облегчить общение и обеспечить им если и не полную, то хотя бы частичную интеграцию в коллектив.

Также важно продолжать развивать навыки крупной моторики и проприоцепции: если этого не делать, отставание от обычных детей будет нарастать.

В вашем распоряжении многие игры, например:

Шпион

- Подробно описываем какой-то предмет с максимально большим количеством деталей. Просим ребенка найти его в комнате по описанию.
- Если для ребенка это слишком сложно, то поставьте на стол две или три разных мягких игрушки, опишите одну из них и попросите определить, что вы только что описали.

Угадай, что

- Попросите ребенка закрыть глаза (их можно завязать для надежности платком) и выдайте ему простой предмет (чашку, кубик или деталь от конструктора). Попросите его ощупать предмет и описать его вам (твердость, форму, угловатость, впадины и выпуклости, материал, шероховатость и гладкость).
- Если ребенок невербальный, попросите его показать вам этот предмет на картинке.
- Игра помогает детям научиться использовать осязание и не опираться исключительно на зрение (при РАС оно обычно существенно преобладает над другими сенсорными каналами).

Нарисуй мое лицо

- Чертим на листе бумаги большой круг или овал. Вы гипертрофированно изображаете какую-то эмоцию, а ребенок должен изучить ваше лицо и изобразить это чувство – гнев, веселье, боль – на бумаге. Нарисуйте целую галерею эмоций!

Танцы

- Включаем ритмичную музыку и просим ребенка танцевать вместе с вами. Показываем отдельные фигуры, которые он должен за вами повторить.

Занятия с подростками

Вот упражнения, которые помогут подростку с РАС наладить лучший контакт со сверстниками и глубже понимать собеседников:

- **Понимание фильма.** Детям с аутизмом сложно понимать чувства и эмоции других людей. Включите ребенку сцену из фильма. Затем пообщайтесь с ребенком, чтобы понять, какие

моменты общения и обмена эмоциями они понял, а какие – пропустил. Объясните проблемные моменты и посмотрите ролик еще раз. Ставьте видео на стоп-кадр и просите объяснить, что означает то или другое выражение лица.

- **Импровизация.** Детям с РАС трудно проявлять спонтанность, поэтому задания на импровизацию для них очень полезны. Создайте группу, например: папа, мама, бабушка, дедушка и ребенок с РАС. Выдайте участникам игры несколько вещей (например, пару штанов, рулевое колесо и блокнот) и попросите составить историю с ними. Вряд ли ваш ребенок с аутизмом будет заводилой, но можно не сомневаться в том, что ему пойдет на пользу работа в группе и умение работать не по готовому шаблону.

Перевод с дополнениями. Источник:
http://autism.lovetoknow.com/Activities_Autistic_Children