

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С АУТИЗМОМ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ЗИМНЕЙ ПОГОДЕ.

Тяжелая зимняя одежда и холодная погода повышают вероятность того, что у ребенка могут возникнуть сенсорные перегрузки. Детям с РАС часто нужна подготовка к таким переменам. Вот несколько советов, которые дали разные специалисты, работающие с такими детьми.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О ТОМ, КАК МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЗИМЫ. Например, можно рассказать о том, что зимой важно носить варежки и шапку, или во что мы одеваемся, когда идем на улицу зимой, или почему нельзя играть на улице в очень сильный мороз.

ОБСУЖДАЙТЕ С РЕБЕНКОМ, КАКАЯ ОДЕЖДА НУЖНА В КАКУЮ ПОГОДУ. Попробуйте вместе с ребенком подобрать одежду, которая соответствует погоде. Это поможет ему подготовиться к тому, что нужно будет надеть утром.

СДЕЛАЙТЕ ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ДЛЯ СБОРОВ НА УЛИЦУ ЗИМОЙ. Сфотографируйте те предметы одежды, которые ребенку нужно надеть. Распечатайте фотографии и составьте визуальное расписание, которому ребенок будет следовать.

СОЗДАЙТЕ «МАНТРУ» И КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОГОВАРИВАЙТЕ ЕЕ. Попробуйте придумать простое объяснение для изменений, связанных с зимой, и проговаривайте их каждый день. Например: «На улице стало холодно, мы должны ходить в шапке» или «Больше нельзя носить тонкую куртку, только теплую зимнюю». Постоянное повторение этих фраз может помочь вашему ребенку не только понять, чего вы от него хотите, но и свяжет в его представлении куртку с защитой от холода.

ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАЙТЕ КОЛЮЧИХ МАТЕРИАЛОВ. Если у ребенка есть повышенная сенсорная чувствительность кожи, то лучше подбирать самые мягкие материалы, вроде фланели.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ НОСИТЬ ЗИМНЮЮ ОДЕЖДУ ДОМА. Прежде чем надевать новую для ребенка одежду на улицу, попрактикуйтесь дома. Если надеть всю куртку целиком — это слишком, то попробуйте сначала на 5 секунд просто запустить одну руку в рукав. Затем постепенно дойдите до надевания всей куртки. Обязательно много хвалите ребенка, за то, что он не снимает предмет одежды, может быть, давайте ему какие-то лакомства или играйте с ним в качестве награды.

ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ВЫБОР. Очень часто, если ребенок выбрал, что ему надеть, то ношение этих предметов одежды будет более успешным. Вы можете сказать: «Нужно надеть шапку. Какую шапку выбираешь, вот эту синюю или вот эту красную?» В конце концов, вам не так уж важно, в какой он будет шапке, главное, чтобы шапка была.

Также не забудьте сделать пометку в календаре следующего года — до примерного наступления холодов, чтобы заранее подготовить ребенка к приходу более тяжелой одежды.

Надеемся, этот материал оказался для вас полезен или интересен.



При подготовке статьи были использованы материалы фонда «Выход».