

# **8 СПОСОБОВ ОДЕТЬ КОМФОРТНО РЕБЁНКА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.**

Для для многих детей с РАС стандартный процесс одевания становится неприятным испытанием. Это связано с высокой осязательной чувствительностью, которая нередко отличает детей с РАС. Кроме того, особый ребёнок может тяжело переносить тугие жёсткие ремни и фасоны, которые резко сковывают движения в каком-то одном месте.



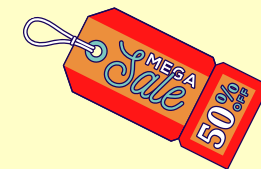
Чтобы смягчить для ребёнка испытание одеванием, предлагаем вам ознакомиться с советами специалистов по сенсорной интеграции.

## **1** Одежда с плотным эластичным плетением.

В отличие от точечного сдавления (пояс, обруч на голове), такая одежда даёт ощущение приятного разлитого давления — сродни плотным объятиям. Это помогает детям с РАС сосредотачиваться и чувствовать себя защищёнными весь день напролёт. Кроме того, эластичная плотно облегающая одежда часто уменьшает раздражительность на спонтанные прикосновения от других людей. Выгодно и то, что достаточно тонкие образцы футболок с длинными рукавами, колготок и леггинсов всегда можно надеть под школьную форму.

## **2** Удалите с одежды бирки и ярлычки.

Отрывайте их в принципе — вне зависимости от того, кажутся ли они вам жёсткими. Ребёнок с РАС может чутко реагировать даже на мягкие нашивные элементы, которые мы вряд ли заметим. Более того! Он способен беспокоиться даже из-за плоских наклеенных бирок. К слову, именно такие бирки наиболее предпочтительны для нижнего белья детей с РАС. Если ребёнка всё равно что-то беспокоит, попробуйте вывернуть нижнее бельё швами наружу.



### **3** Жилеты с утяжелителями

**Дети с РАС часто любят оказаться под воздействием чего-то тотально тяжёлого. И здесь на выручку приходят не только одеяла с утяжелением, но и спортивные жилеты с утяжелителями, равномерно вшитыми по всей поверхности жилета.**



### **4** Переодевания – как способ обучения



**Чтобы найти подход к дошкольникам и детям, обучающимся в младших классах, попробуйте надевать на них жилетку или накидку, как у героя комиксов. Можно также использовать накидку-динозавра. Объединяйте воедино две важные терапевтические процедуры — обучение умению одеваться самостоятельно и предоставление нового сенсорного опыта.**

# 5

## Максимальный комфорт для ног

Особое внимание нужно уделить обуви. Ваша задача — найти максимально удобный и функциональный фасон. Если ребёнок не просит конкретную пару с открытым передом или пяткой, то не открывайте ни пятки, ни пальцы. Пусть это будут классические закрытые кроссовки или кеды, одетые на бесшовные носки. Кстати, носки тоже можно выворачивать наизнанку – как и другое нижнее бельё.



# 6

## Рюкзак – неизбежный спутник школьника

Здесь вас ждёт облегчение и некоторый бонус: зачастую дети с аутизмом любят носить весомые рюкзаки. Обеспечьте ребёнка всеми принадлежностями и не беспокойтесь, что он взбунтует под гнётом тяжёлой заплечной ноши. Главное – учите ребёнка носить рюкзак правильно, т.е. **НА ОБОИХ ПЛЕЧАХ**, и чаще проверяйте его содержимое.



## Кепки и шапки

Поверхность головы – ещё одно место на теле ребёнка с РАС, которое может нуждаться в защите одеждой. Вам помогут весомые джинсовые кепки с козырьком или эластичная бандана. Но эти варианты будут хороши лишь для части детей с РАС – всех тех, кто обожает головные уборы, потому что они дают возможность защититься от сенсорных перегрузок. Увы, встречаются и те дети, которые совершенно не выносят головные уборы – не то, что кепки, но и самые лёгкие летние панамки.



# 8

## Да здравствуют карманы!



**Дети с повышенной чувствительностью нередко нуждаются в особых предметах, которые позволяют им справляться со стрессом от сенсорных перегрузок или добирать недостающих ощущений в ослабленных сенсорных сферах.**

**Поэтому дети с РАС хотят носить с собой одну, а чаще несколько, любимых «фенечек», среди которых могут быть резиночки, камни, мелкие коробочки, чётки или носовой платочек, кончик которого ребёнок любит жевать. В общем — что-то такое, что ребёнок любит жевать, сосать, перебирать, рассматривать, вертеть в руках и легко трансформировать. Для таких предметов крайне необходимы карманы – достаточно вместительные, с удобным доступом в любом положении тела.**