

Дети с расстройствами аутистического спектра

Сенсорная интеграция



Причина многих симптомов аутизма - нарушения в сенсорном восприятии

У многих людей с расстройством аутистического спектра (РАС) есть трудности с восприятием повседневной сенсорной информации, например проблемы со слухом, зрением и обонянием.

Обычно это называют нарушением сенсорной интеграции или сенсорной чувствительности. Такая проблема может очень глубоко повлиять на все аспекты жизни человека.

Как работают наши чувства

Наша центральная нервная система воспринимает все сенсорные данные, которые мы получаем, и помогает нам организовать жизнь, расставить приоритеты и понять информацию.

Большую часть времени мы воспринимаем сенсорную информацию автоматически, без необходимости её анализировать.

Люди с нарушением сенсорной интеграции – включая большое количество людей с аутизмом – испытывают трудности с восприятием повседневной сенсорной информации.

Обычные сенсорные стимулы могут вызывать у таких людей сильный стресс, истощение и даже боль. Это может стать причиной поведенческих трудностей.

«Когда я ощущаю сенсорную перегрузку, я просто замолкаю; меня как будто разрывает ... это очень странно, как будто через тебя транслируют 40 телевизионных каналов».

Наши семь чувств

- Зрение
- Слух
- Осязание
- Вкус
- Обоняние
- Равновесие (вестибулярный аппарат)
- Восприятие собственного тела (проприорецепция)

Люди с аутизмом могут быть слишком или недостаточно чувствительными в одной из этих областей. Вы могли слышать о таком явлении, известном как «чрезмерная чувствительность» или «недостаточная чувствительность».

Зрение

Располагаясь на сетчатке наших глаз и реагируя на свет, наше зрение помогает нам различать объекты, людей, цвета, контрасты и пространственные границы. Люди с РАС могут переживать следующие трудности:

Гипо (недостаточная чувствительность)

- Объекты кажутся темными или с потерей тех или иных особенностей.
- Центральное зрение может быть размыто, тогда как периферическое достаточно резко.
- Центральное зрение достаточно хорошо, но периферия размыта.
- Пространственное восприятие на недостаточном уровне – тяжело бросать и ловить предметы; неуклюжесть.

Гипер (чрезмерная чувствительность)

- Искаженное зрение: объекты и светлые цвета могут казаться движущимися.
- Изображения могут искажаться.
- Легче и приятнее фокусироваться на какой-то части, чем на целом объекте.

«Это была миссис Марек, лицо, на котором свет лихорадочно танцевал, превращая её во что-то больше похожее на героя мультфильмов, чем на человека. Добро пожаловать в город Тун... Прошу пройти в пыточную, которую я называю своей кухней и познакомиться с моей женой, похожей на 3D мультфильм.»

Слух

Это самая распространенная форма сенсорной дезинтеграции при аутизме. Проблемы со слухом могут повлиять на способность общаться и, возможно, на равновесие.

Гипо

- Способность слышать звуки только одним ухом, второе ухо лишено возможности слышать полностью или частично.
- Невозможность распознать некоторые конкретные звуки.
- Возможно получение положительных эмоций от нахождения в толпе или шумном месте, а также от громких ударов по дверям или предметам.

Гипер

- Шум воспринимается преувеличенно, звуки могут быть искажены или неразборчивы.
- Особенная чувствительность к звукам, например, способность слышать разговор на расстоянии.
- Одинаково сильное восприятие всех звуков, в том числе фонового шума, что часто ведет к проблемам со вниманием.

«Ты слышишь шум в своей голове? Он бьется и скребет. Как будто поезд с грохотом несется сквозь твои глаза.»

Озязание

Осязание очень важно для психического развития, так как помогает нам ощущать окружающий мир (горячее\холодное, твердое\мягкое), чувствовать боль и реагировать соответствующим образом.

Гипо

- Сильно сжимает людей в объятиях, делает это ради ощущения сильного давления на кожу.
- Высокий болевой порог.
- Возможно нанесение себе повреждений.
- Получение приятных ощущений от тяжелых предметов (например, тяжелого одеяла), находящихся над ними.

Гипер

- Прикосновения могут причинять боль и дискомфорт, человек избегает прикосновений других людей, что негативно влияет на взаимоотношения с окружающими.
- Неприятные ощущения, если на кистях или стопах что-то находится.
- Проблемы с мытьем и расчесыванием головы, потому что кожа головы очень чувствительна.
- Предпочтение строго определенных предметов одежды и тканей.

«Каждый раз, когда ко мне прикасаются, мне больно; появляется ощущение, что по моему телу проходит огонь.»

Вкус

Химические рецепторы в языке рассказывают нам о том, какое всё на вкус – сладкое, кислое, острое и т.д. Люди с РАС могут испытывать проблемы следующего рода:

Гипо

- Склонность к очень острой еде.
- Может есть несъедобные предметы – землю, траву, пластилин. Это явление называется называется пика.

Гипер

- Считает, что некоторые ароматы и продукты слишком насыщенные и тяжелые из-за слишком острой реакции на вкус. Придерживается очень ограниченного рациона.
- Дискомфорт от твердой пищи: дети, например, могут есть только пюре, мороженое или другие мягкие продукты.

Запах

Химические рецепторы в носу рассказывают нам о запахах, которые нас окружают в данный момент. На запах мы реагируем в первую очередь. Люди с аутизмом могут сталкиваться со следующими проблемами:

Гипо

- Некоторые люди вообще не чувствуют запахов и не воспринимают резкие ароматы (даже запах собственного тела).
- Могут лизать предметы, чтобы лучше понимать, из чего они сделаны.

Гипер

- Запахи могут быть для них слишком интенсивными и сильными. Это может привести к проблемам с использованием туалета.
- Такие люди могут испытывать неприязнь к людям, носящим определенный аромат духов, шампуня и т.д.

«Запах собак, кошек, дезодорантов и лосьонов после бритья слишком сильный для меня, я не выношу его, а духи приводят меня в бешенство»

Равновесие (вестибулярный аппарат)

Наш вестибулярный аппарат, находящийся во внутреннем ухе, помогает поддерживать равновесие и положение в пространстве и понимать, куда и как быстро перемещается наше тело.

Гипо

Необходимость качаться, кружиться или поворачиваться, чтобы ощутить что-то.

Гипер

- Сложности с занятиями спортом, где необходим хороший контроль над своими движениями.
- Трудно остановиться во время каких-либо действий.
- Человека легко “укачивает” в транспорте.
- Сложности с выполнением заданий, в которых голова не находится в вертикальном положении или ноги оторваны от земли.

Восприятие собственного тела (проприорецепция)

Наше восприятие тела располагается в мышцах и конечностях и сообщает нам о положении нашего тела в пространстве и о том, как движутся те или иные части нашего тела.

Гипо

- Такие люди могут стоять слишком близко к другим, потому что не могут оценить расстояние между людьми и определить границы личного пространства.
- Также им тяжело ориентироваться в комнате и избегать препятствий.
- Могут врезаться в людей.

Гипер

- Сложности с мелкой моторикой: низкая способность манипулировать маленькими предметами, например, кнопками или шнурками.
- Когда человек поворачивается к чему-то, то действует всем телом.

Синестезия

Синестезия – это редкое состояние, которое проявляется у людей с расстройствами аутистического спектра.

Сенсорное восприятие «входит» в организм через одну систему, а «выходит» через другую. Например, человек слышит звук, но воспринимает его как цвет. Другими словами, он «слышит» голубой цвет.

Методы помощи

Вот три основных правила:

- Будьте внимательны: оцените окружающую обстановку и подумайте, может ли она создавать трудности людям с аутизмом. Можете ли вы что-то изменить?
- Подходите ко всему творчески: вспомните положительные моменты, связанные с сенсорным восприятием.
- Занимайтесь предварительной подготовкой: заранее рассказывайте людям с аутизмом о возможных сенсорных стимулах, которые могут им встретиться в той или иной ситуации

Зрение

Гипо (недостаточная чувствительность)

– Необходимо повысить уровень визуальной поддержки.

Гипер (повышенная чувствительность)

– Убавить флуоресцентное освещение – вместо этого использовать приглушенные цветные лампы.

– Носить солнечные очки.

– Создать в классе так называемую «рабочую зону» – пространство или стол с перегородками, которые блокируют визуальные раздражители.

– Использовать затемняющие занавески.

Звук

Гипо

– Использовать визуальное сопровождение вместо звукового

Гипер

– Закрывать двери и окна, чтобы избежать внешнего шума.

– Готовиться к походу в шумные места заранее.

– Носить затычки для ушей или наушники.

– Слушать музыку.

– Создать изолированную от шума рабочую зону.

Осязание

Гипо

– Использовать тяжелые одеяла или спальные мешки.

Гипер

– Необходимо предупредить человека, что вы собираетесь его коснуться, а также всегда подходить к нему спереди.

– Помните, что кому-то объятия причиняют боль, а не приятные ощущения.

– Постепенно представляйте различные текстуры – коробка с разными материалами должна быть в доступе.

– Позволяйте людям самостоятельно совершать некоторые действия: (расчесывать волосы, мыть их) для того, чтобы они могли делать что-то так, как им удобно.

Вкус

Некоторые люди с аутизмом недостаточно или чрезмерно чувствительны к вкусам и могут ограничивать себя слишком пресной или слишком острой едой. Мы не включили сюда информацию о способах помощи, потому что пока человек придерживается какой-то сбалансированной диеты, это может и не быть проблемой.

Обоняние

Гипо

– Используйте продукты с резкими запахами как награду и с целью отвлечь от сильных раздражающих запахов

Гипер

– Используйте гигиенические средства без запаха, не носите духов, попробуйте избегать любых запахов настолько, насколько это возможно.

Равновесие

Гипо

– Занимайтесь тем, что тренирует вестибулярный аппарат. Для детей это, например, игрушечные лошади-качалки, качели, карусели, можно попробовать игры в мяч, плавно подниматься по лестнице или идти по бордюру.

Гипер

– Разделяйте большие занятия на мелкие, более легкие задания, используйте визуальные подсказки, как, например, финишная черта.

Восприятие собственного тела

Гипо

- Располагайте мебель по краям комнаты, чтобы было легче ориентироваться.
- На пол можно наклеить яркую ленту, чтобы обозначить границы.
- Используйте «правило вытянутой руки», чтобы определить комфортное расстояние между людьми. Это означает, что к человеку не нужно подходить на расстояние ближе, чем вытянутая рука.

Гипер

- Используйте упражнения, развивающие мелкую моторику, например, вышивание.

Если ребенку сложно сконцентрироваться в классе

Возможные причины: слишком много отвлекающих моментов, например шум (разговоры, звонки, скрежет стульев по полу) или визуальные раздражители (люди, картины на стенах). Также могут быть проблемы с удержанием карандаша или ручки в руке (предмет может казаться горячим или холодным).

Возможные решения: ребенок должен сидеть подальше от дверей и окон, чтобы убавить количество раздражителей. Если возможно, то можно организовать отдельное рабочее место, отгороженное экранами или использовать мебель в классе, чтобы сконструировать отдельную зону без раздражителей.

Сенсорные комнаты

Сенсорные комнаты могут помочь стимулировать, развивать и балансировать сенсорные системы человека. Они есть в некоторых школах, клиниках и детских садах. Также встречаются сенсорные сады. Некоторые семьи создают в своих квартирах сенсорные комнаты (или обустроивают угол в комнате, отделяя его, например, занавеской).

В сенсорных комнатах может быть:

- Расслабляющая музыка
- Вибрирующие подушки
- Стекланные трубки с подсветкой
- Зеркальные шары
- Трубки с пузырьками
- Водяные матрасы
- Тактильные стены
- Шары-диско
- Проекторы

Оборудование, которое включается рычагами, движениями, звуком или давлением, то есть такое, которое может научить человека причинно-следственной связи между явлениями.

