

Детям, которые хотят успокоиться в уединении, следует дать пространство и время, обеспечить «побег в безопасную зону» и занятие любимой релаксирующей активностью (самостимуляция, завернуться в одеяло, чтение и т.д.). Им просто нужно время, чтобы восстановиться

Для успешного лавирования среди

### ВОЗМОЖНЫЕ СПОСОБЫ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ

#### ЗАМЕДЛИТЬ ТЕМП и УМЕНЬШИТЬ ШУМ

Замедляем темп действий  
Уменьшаем требования  
Понижаем голос

#### ГЛУБОКИЙ ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ

Ручной массаж  
Сдавление в подушках  
Тесные объятия

#### ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

Потягивание всем телом  
Растяжка конечностей  
Сжимание и расжимание кистей  
Амплитудные движения в суставах

#### ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ

Повторяем ритмичные стихи  
Считаем вслух  
и медленно покачиваемся  
Качаемся вперед-назад  
Подпрыгиваем

#### БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Удаляемся в тихое  
безопасное место,  
чтобы «перезарядиться»

#### РЕЛАКСАЦИЯ

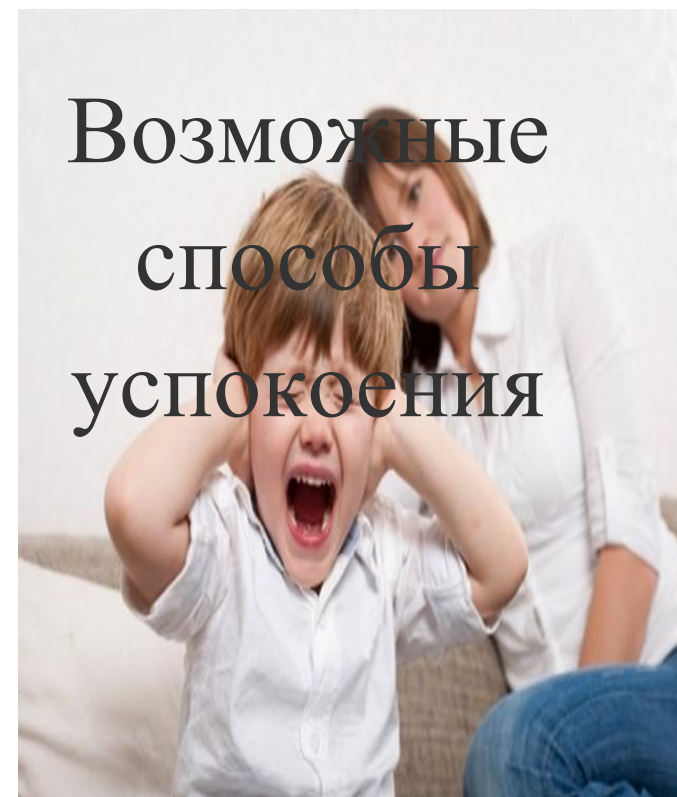
Глубокое дыхание  
Сильное напряжение  
и расслабление мышц

подводных камней истерик и сенсорных перегрузок, всегда имеет смысл отталкиваться от **специфических особенностей конкретного ребёнка** и включать в свой перечень неотложных средств **индивидуально эффективные методы.**

Подготовила: педагог-психолог

Паластрова Е.М.

ОГБУСО «Реабилитационный центр  
для детей и подростков с  
ограниченными возможностями»



Иркутск 2018

## Возможные способы успокоения

*Большинство маленьких детей нуждаются в помощи для самоуспокоения. Когда взрослые помогают ребёнку успокоиться, выбирая из способов, которые доступны и ему самому, они автоматически тренируют будущие навыки ребёнка и знакомят его с перечнем альтернатив для самоуспокоения.*

## Простота — во благо

Для некоторых детей релаксирующим действием обладают самые простые вещи: рассказывание детского стишка, пение песенки,

повторение азбуки, или одна и та же комфортная фраза — с многократными повторениям.

Другие дети легко успокаиваются в тесных объятиях, на качели, на прыгуне, в гамаке или на лошадке-качалке, подпрыгивая на диване, прыгая и кружась на месте.

## Два и более способов — наилучший результат

Зачастую детям требуется сразу два инструмента для успокоения, которые активно действуют на несколько сенсорных сфер. Качание и давление, или движение и пение с простым повторяющимся мотивом, или музыка и возможность погрызть резиновую игрушку.

## Проверка в спокойном состоянии

Важным моментом становится и то, что ещё до использования какого-то нового метода во время эпизода истерики, плача или волнения, следует проверить его действие в спокойном состоянии ребёнка. Например, если маленький ребёнок охотно идёт на ручки, стоит практиковать это во время игры и просто в течение дня. И тогда можно будет попытаться нивелировать и острую ситуацию именно таким путём.

## Оставить в покое — тоже способ