

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

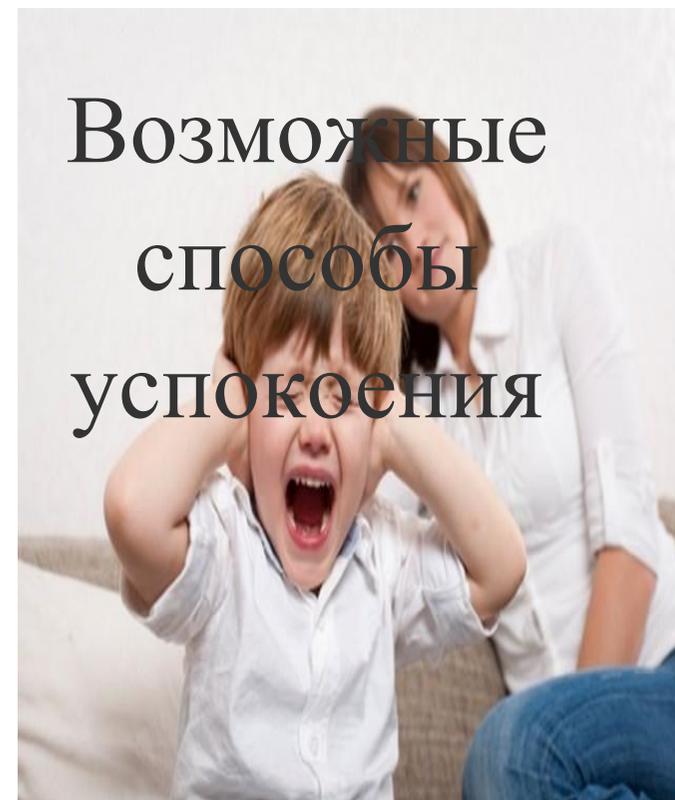
Глубокое дыхание
Сильное напряжение
и расслабление мышц

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