**Як діяти у бомбосховищах перебуваючи з дітьми з аутизмом?**

**Ці поради стануть в нагоді і нормотиповим дітям, якщо вони занадто гостро реагують на звуки сирен, вибухів або просто відчувають сильний страх.**

* Створити відносно комфортний простір для дитини. Відгородити окреме місце картоном, подушкою, одягом, створивши халабуду, де дитина буде мати змогу бути трішки насамоті. Можна зробити кокон з великої подушки чи одягу.
* Якщо є потреба, то пояснити оточенню особливості дитини. І що Вам може бути необхідна допомога.
* Якщо в дитини наявні гіпер/гіпочутливості сенсорних сфер, то найактуальніше підтримувати їх.

**Впливати на слухову сферу:**

* Навушники, беруші, шапка, пов’язка на голову, все що може зменшити кількість звуку.
* Улюблена музика, якщо є зв’язок.
* Співати пісні, які любить дитина.
* Розповідати ті пісні, казки, вірші, які дитина ехолалить. Підтримувати ехолалії.
* Старатися говорити спокійно, тихо, з рівним темпом мовлення.

**Впливати на тактильну сферу:**

* Масажі, міцні обнімання, стискання всієї дитини або частин, якої потребує найбільше.
* Тактильні ігри.
* Малювання букв чи цифр на тілі, якщо це є спецінтересом дитини і відгадування їх.
* Прижимання подушками чи ковдрою. Якщо нічого немає, то можна, щоб дитину ззаду і спереду обійняли 2 людини і стиснули.
* Ігри з пластиліном, піском.
* Ігри з маленькими іграшками, предметами чи просто камінцями.
* Ігри з лизунами.
* Можна насипати наявну крупу, макарони, камінці у шкарпетки та гратися сенсорною іграшкою.

**Вестибулярна сфера:**

* Покачування та заколихування, які потребує дитина.
* Посадити на коліна та покачувати, з-за потреби співати улюблені пісні, підтримувати ехолалії.
* Якщо дитина старша, можна запропонувати перевалюватися з ноги на ногу вправо/вліво і покачувати себе так.
* Крутитися навколо своєї осі.
* Крутити та почувати головою.

**Пропріоцеативна сфера:**

* Рухатися, присідати, стрибати, якщо є необхідність.
* Стоячи на ногах трусити тілом, можна окремо трусти ногами та руками.
* Збивати предмети, бутилку наче грати у боулінг.
* Якщо дитина рухається, ходить зі сторони в сторону не перешкоджати.
* Показувати рухи, щоб дитина повторила їх, якщо їй цікаво.
* Кидати маленькі камінці чи предмети в наявну посудину.

**Зорова сфера:**

* Дивитися на таймер, як ідуть цифри.
* Пазли, книги, картки домена, якщо є.
* Якщо дитина махає руками або предметами перед очима не забороняти.
* Якщо дитину втомлює велика кількість людей, то повернути до стіни або відгородити, зробивши халабуду за допомогою одягу, простині, полотенця чи інших речей.

**Нюхова сфера:**

* Якщо наявна чутливість, то взяти ефірні олії, щоб дитина не відчувала неприємні запахи.
* Якщо дитина нюхає підмишки і ховається під руку для самозаспокоєння не перешкоджати цьому.

**Смакова сфера:**

* Старатися кормити хоча би по наближеному до режиму графіку.
* Стабільно давати пити.
* Давати тверді продукти, щоб дитина жувала, якщо її це заспокоює.
* Дати дозволений предмет, тканину, щоб дитина могла смоктати, лизати чи гризти.
* Якщо є потреба у поясненні ситуації для дитини, то можна намалювати на листку чітко поетапно та зрозуміло, що відбувається.
* Попереджати максимально доступно лише те, що потрібно робити.
* Старатися батькам зберігати спокій та також робити для себе розвантажувальні вправи, медитації.