Консультация для родителей

«Как ходить в магазин с детьми с расстройством аутистического спектра»

*Учитель – дефектолог: Кельдюшева Л.В*

*.*

Любите ли вы шопинг? А ваш ребёнок? Наверняка, нет. Для родителей детей с аутизмом поход по **магазинам** может быть большим стрессом. Давайте разберём, с какими тревогами может столкнуться ваш малыш в **магазине и что с этим делать**.

Возможные источники стресса в **магазине** :

• Звуки

Детям с аутизмом трудно даётся игнорирование звуков, которые для нас лишь фоновый шум. Например, разговоры других людей, звук кассовых аппаратов, работа кондиционеров, шуршание покупок, внезапные громкие звуки из громкоговорителя — всё это может вызвать сенсорную перегрузку.

• Запахи

Запахи тоже вызывают перегрузку. Например, духи, запахи из кондитерского или хозяйственного отдела. Возможно, вы замечали, что какие-то отделы ребёнку не нравятся больше остальных.

• Зрительная информация

Сильные лампочки, отражённый свет, яркие цвета упаковок, мигающие вывески — всё это может вызывать визуальную перегрузку.

• Прикосновения

Многие дети с аутизмом чувствительны к прикосновениям. Это может вызвать нежелательное поведение, например, когда нужно мерить одежду (некоторые ткани малышу могут показаться просто невыносимыми, или если в **магазине много людей**.

• Недостаточное понимание ситуации.

Возможно, проблема в том, что ребёнок не понимает, зачем вообще **ходить в магазин**, почему нужно надевать чужую, непривычную одежду или почему родители в **магазине** совершают те или иные действия.

Что же с этим делать? Определяем стратегии.

Стратегии для преодоления этих проблем

Дневник

Полезная вещь для родителя. Лучше всего записывать, какое поведение было у вашего ребёнка во время каждого посещения **магазина**. Записывайте всё подробно: какой **магазин**, какой отдел, как долго длилось нежелательное поведение, когда прекратилось, что произошло до поведения и после поведения.

Потом этот дневник можно показать поведенческому специалисту, чтобы он определил возможные причины нежелательного поведения и помог с решением проблемы.

Подготовка

Лучше всего заранее готовиться к походу в **магазин**. Можно показать фото **магазина**, сделать карточки для визуального расписания покупок, придумать социальную историю, поиграть в поход в **магазин вместе с малышом**, заранее обсудить планы на поход в **магазин** — показать фото продуктов, которые нужно купить.

Если ребёнок будет знать, что ему предстоит — это значительно снизит уровень нежелательного поведения.

Планшетка *«Сначала-Потом»*

Вы можете принести в **магазин планшетку***«Сначала-Потом»*, где будет изображён **магазин в поле***«Сначала»*, а в поле *«Потом»* будет изображено место, куда вы пойдёте дальше или карточка поощрения. Такую планшетку можно всё время держать в руках или повесить на брелок, или даже разместить в вашем телефоне, чтобы напоминать ребёнку, что поход в **магазин скоро закончится**.

Карточки стресса

Один из вариантов визуальной поддержки в **магазине**. Можно придумать и научить малыша использовать карточки во время похода в **магазин**. Например, можно сделать две карточки: *«Мне плохо»* или *«Всё в порядке»*.

Защитное оборудование

Лучше всего тщательно продумывать безопасность малыша. Многие делают ребёнку браслеты С именем и номером телефона родителей на тот случай, если ребёнок склонен убегать в **магазине**.

Также следует не забывать про шумоподавляющие наушники, беруши и солнечные очки *(если есть сверхчувствительность к свету)*

Отвлекающие предметы

Это может быть знакомая игрушка или предмет или игрушка-антистресс. А если у ребёнка есть специфические интересы, то этим тоже можно воспользоваться, например, попросить сосчитать все изображения машин, которые он увидит.

Награды

Если вы хорошо **сходили в магазин**, важно сразу же поощрить ребёнка. Можно придумать специальное лакомство, которые вы даёте только после посещения **магазина** или взять несколько вариантов поощрений и предложить малышу выбрать самому.