

## *Сон в детском саду для аутичного ребенка*

Нередко родители аутичного ребенка и воспитатели бьются над тем, как заставить малыша спать в детском саду.

Родители и детский сад должны работать как одна команда, чтобы обеспечить постоянный и успешный сон.

Родителям нужно указать, что нужно их ребенку в отношении окружающей среды, сенсорных инструментов, времени и многого другого. Необходимо быть конкретным если ребенок имеет тенденцию дремать, подвернув под себя ноги, важно, чтобы персонал знал, что это нормально и типично.

Воспитателю важно сообщать родителям о том, что происходит во время сна. Часто семьи, просто не получают этой информации. Работать в команде и общаться – это беспроигрышный вариант.

Создание условий для сна в условиях детского сада может быть на 100% идеальным каждый раз. Однако то, что поможет ребенку с аутизмом, может оказаться очень полезным и для других детей в комнате.

Во-первых, перед сном сделайте комнату темнее и тише. Это можно сделать, выключив свет в одной части комнаты и стараясь проводить тихое время примерно за 30 минут до сна.

Занятия могут включать рисование или раскрашивание, чтение книг в группе.

Когда придет время вздремнуть, чем темнее будет комната, тем лучше будет для всех детей. Дети с аутизмом более чувствительны к воздействию света, и даже небольшой свет может прервать или вообще предотвратить сон. Кроме того, постарайтесь сделать комнату немного прохладнее. Сон будет короче, если в комнате слишком жарко. Это особенно важно для детей-аутистов, поскольку им труднее регулировать температуру тела.

Родителям следует поинтересоваться обстановкой в комнате, убедиться, что их ребенок одет соответствующим образом.

Необходимо придерживаться режима сна.

Родителям дома необходимо работать над последовательным и простым распорядком дня. В идеале это должно быть то, что можно воспроизвести в детском саду.

Когда ребенок находится в детском саду, важно, использовать сенсорные инструменты, которые помогут ему быстрее заснуть. Все, что может помочь телу чувствовать себя более спокойно, поможет

сохранить сон. Некоторые инструменты могут включать в себя утяжеленное одеяло, чтобы успокоить активное тело, или одеяло, к которому ваш ребенок не чувствителен. Это может быть сенсорная игрушка, например вибрирующая подушка или что-то с теплым светом. Прослушивание той же музыки, которую они слушают дома, может помочь некоторым детям заснуть.

Для ребенка-аутиста спать вне привычного окружения – немалый подвиг. Вместе мы поможем ребенку чувствовать себя спокойно и безопасно!



Тьютор: Ли-Зи-Ю А.М.