

## Cum vă puteți ajuta copilul să facă față sensibilității la zgomot



Copiii cu tulburări de procesare senzorială pot fi extrem de sensibili la zgomot. Acest lucru poate face ca activități precum mersul la cumpărături într-un hipermarket și la școală să devină o adevărată provocare. Terapeuții de integrare senzorială vă pot ajuta să găsiți soluții pe termen lung.

Iată mai jos câteva modalități de a ajuta copilul să facă față sensibilității la zgomot:

**1. Preveniți-l din timp.** Dacă știți că acolo unde mergeți sunt zgomote puternice, spuneți-i copilului acest lucru, pentru ca el să știe la ce să aștepte. Spuneți-i, de exemplu, despre uscătoarele de mâini din toaleta publică, despre mașinile de curățenie din magazine etc. Ajutați-l să găsească, dacă e posibil, un loc mai îndepărtat de sursa de zgomot.

**2. Atenuați zgomotele.** Păstrați la îndemână căștile pentru anularea zgomotului sau căștile pentru urechi. Asigurați-vă că acoperirea urechilor doar estompează sunetele. Blocarea cu totul a acestora poate genera probleme de siguranță.

**3. Țineți cont de problemele de siguranță.** Dacă sensibilitatea copilului dvs. îl face să filtreze greu sunetele nesemnificative, s-ar putea ca în aceeași măsură să nu fie capabil să se adapteze la cele importante. Acestea ar putea include avertismente de siguranță, precum sirene sau alarme. S-ar putea să încerce să scape repede de aceste zgomote fără să observe ce se întâmplă în jurul lui. Încurajați-l să acorde atenție la ceea ce vede și să spună unui adult dacă are nevoie de ceva. Învățați cum să răspundeți în astfel de situații.

**4. Rezolvați problemele consultându-vă cu profesorii lui și specialiștii.** Discutați cu profesorii sau echipa de terapeuți cu privire la stabilirea unor semnale pentru a vă avertiza copilul cu privire la activitățile planificate. Vorbiți și despre strategii de prevenire a situațiilor neplăcute, de exemplu: lăsați copilul să stea aproape de o ușă în timpul adunărilor, astfel încât să poată ieși afară dacă zgomotul devine copleșitor. Creați un plan de siguranță pentru copilul dvs., astfel încât profesorii să știe la ce să se aștepte și ce să facă. De asemenea, poate ajuta dacă profesorul numește un coleg de clasă pentru a fi un „prieten de siguranță”. Acest coleg poate vorbi cu copilul dvs. despre diferite situații.

**5. Abordați cu precauție experiențele noi.** Nu este posibilă întotdeauna evitarea locurilor zgomotoase. S-ar putea să-l ajutați dacă îl introduceți în noi locuri încet și în momente mai liniștite. Dacă trebuie să-l luați cu dvs. la un nou supermarket sau mall, de exemplu sunați la magazin pentru a afla când este cel mai puțin aglomerat. Puteți, de asemenea, să verificați locurile noi înainte de a merge împreună cu copilul, astfel încât să îi puteți spune la ce să se aștepte.

**6. Ajutați-l să stabilească limite.** Sunetele unui joc video de acțiune sau a unui joc gălăgios în curte pot reprezenta factori de stres pentru copiii cu sensibilitate la zgomot. Învățați-vă copilului că este bine să stabilească anumite limite în relația cu prietenii. Îl puteți ajuta să planifice ce trebuie să spună, de exemplu, „Îmi place jocul, dar sunetul îmi provoacă dureri de urechi. Putem juca cu sonorul mai încet?”

**7. Folosiți zgomotele de fundal.** Pentru unii copii, zgomotele din fundal ajută la atenuarea impactului sunetelor puternice sau enervante. Un ventilator sau o jucărie cu melodii în camera copilului dumneavoastră îl poate ajuta să adoarmă sau să studieze mai bine. Când copilul este în public, încercați să-l faceți să asculte sunetele folosind căști de atenuare.

