

Родителям о сенсорной интеграции.

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Сенсорная интеграция — это организация сенсорных сигналов, благодаря которой мозг обеспечивает эффективные реакции тела и формирует эмоции и поведение. Целью этого процесса является *планирование и выполнение соответствующих действий в ответ на сенсорный раздражитель, внешний или внутренний*. Дисфункция сенсорной интеграции — это состояние, при котором сигналы, поступающие от разных органов чувств, не переводятся в соответствующий ответ, не организуются в адекватную поведенческую реакцию.

Нарушение сенсорной интеграции — так называется нарушение обработки сенсорной информации. За этим диагнозом скрывается отклонение, которое обычно не видят и не диагностируют, списывая его проявления на капризы ребенка. Закрывает уши руками в шумном месте? Не любит шерстяной свитер и ярлычки на одежде до истерики? Боится ходить по ступенькам, убегает от запаха сырой рыбы, не ездит на велосипеде, а в классе отвлекается на любой шум? Да это вы избаловали ребенка, строже надо воспитывать! Что на самом деле происходит с излишне или недостаточно чувствительными детьми (и взрослыми) и поддается ли это «воспитанию», на эти вопросы может ответить специалист, работающий с теорией сенсорной интеграции.

ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ.

По данным исследователей, каждый 6-ой ребенок не капризничает, а имеет значительное нарушение, мешающее полноценно развиваться. Как они это выясняют?

- **Нарушения обработки слуховой информации:** дети боятся громких звуков, не переносят некоторых видов музыки (или музыку вообще), мамино пение, тембры голоса, часто закрывают уши руками или голову подушкой или напротив, часто не слышат, когда к ним обращаются, не любят шумного окружения, улицы, выглядят растерянными в таких местах, остаются в классе на переменке.
- **Нарушения зрительной системы:** ребенок не любит ходить по ступенькам, перешагивать препятствия, смотреть в глаза, предпочитает полумрак или темноту, капризничает при ярком свете, напрягается, рассматривая окружающих и предметы.
- **Нарушения тактильного восприятия:** дети не любят играть с пластилином, песком, красками, боятся испачкаться клеем или грязью, избегают прикосновений к себе, сами не любят прикасаться ко многим предметам, резко реагируют на некоторые ткани из одежды,

постельного белья, определенные конструкции одежды, например, водолазки, свитера с горлом, жалуются на ярлычки, торчащие внутри футболок нитки вышивки, не терпят ходьбы босиком. Также отмечается снижение болевой и температурной чувствительности.

- **Моторные, вестибулярные дисфункции:** при таких типах нарушений ребенок может отличаться неуклюжестью, неловкостью движений, избегать спортивных площадок, горок, игр с мячом, никак не осваивает катание на велосипеде, не залезает по перекладинам, плохо прыгает, опасно рискует в подвижных играх, пробует разные типы движений и пытается держаться, хвататься за все, т. к. чувствует себя неустойчиво.

И основное отличие детей с подобными нарушениями — это сложность концентрации внимания, особенно, если окружающая среда насыщена теми раздражителями, к которым они особенно чувствительны. Дети склонны сменять игры, интересы, вид активности очень и очень быстро, в то же время отличаются тревожностью, присутствуют аффекты — избыточные эмоциональные реакции (резкие капризы, истерики, плач, частый смех, агрессивное поведение и т. п.).

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ДОМА

Идеи для вестибулярной системы

При низкой сенсорной чувствительности.

- поощряйте занятия, которые способствуют развитию вестибулярной системы – лошади-качалки, качели, карусель и кресла-качалки, иппотерапия.

При высокой сенсорной чувствительности.

- разделяйте деятельность на маленькие шаги, используйте визуальные подсказки для обозначения финишной линии (напр. цветной скотч) или поощрения.

Идеи для проприоцептивной системы

При низкой сенсорной чувствительности.

- размещайте мебель у стены комнаты, чтобы сделать передвижение по комнате проще

- обозначайте границы передвижения с помощью яркого скотча на полу

- прививайте правило «вытянутой руки».

-Используйте вибромассажеры, вибрирующие игрушки, бинтование, утяжеленные одеяла.

При высокой сенсорной чувствительности.

Все виды занятий для развития мелкой моторики, любой вид рукоделия, бисероплетение, рисование и раскрашивание.

Идеи для развития органов восприятия внешних стимулов

Идеи для обонятельной системы

При низкой сенсорной чувствительности.

- применение веществ с сильными запахами в качестве награды или переключения внимания от неприятных обонятельных стимулов
- ароматерапия.

При высокой сенсорной чувствительности.

- использование чистящих средств и шампуней без запаха, отказ от ношения духов, избавление окружающей среды от запаха по мере возможностей

Идеи для зрительной системы

При низкой сенсорной чувствительности.

- увеличивайте применение визуальной стимуляции, использование ярких, мигающих игрушек.
- сопровождайте любые действия визуальными подсказками: предметами, карточками, игрушками.

При высокой сенсорной чувствительности.

- избегайте флуоресцентных ламп, используя вместо них окрашенные лампы
- солнцезащитные очки
- создайте огороженное рабочее место в классе: пространство или парту с высокими стенками или ширмами по обеим сторонам, чтобы блокировать лишнюю визуальную стимуляцию спереди и по бокам
- используйте непроницаемые шторы

Идеи для слуховой системы

При низкой сенсорной чувствительности.

Музыкальная терапия. Преимущества музыкальной терапии были заново открыты, и она часто применяется для людей аутичного спектра. Музыкальная терапия предоставляет уникальные возможности для коммуникации, общения и самовыражения.

При высокой сенсорной чувствительности.

- закрывайте двери и окна, чтобы уменьшить внешние звуки
- готовьте ребёнка к тому, что придётся посетить шумное или людное место
- беруши
- аудиоплеер
- создание огороженного рабочего места

Идеи для тактильной системы

При низкой сенсорной чувствительности.

- тяжелые одеяла, спальные мешки, массажные коврики, растирание жёсткой мочалкой, развитие мелкой моторики, работа с материалами разной фактуры и плотности.

При высокой сенсорной чувствительности.

- всегда предупреждайте ребенка, что вы собираетесь прикоснуться к нему, приближайтесь к нему только спереди
- помните, что объятия могут быть скорее болезненными, чем утешающими
- постепенно знакомьте ребёнка с различными текстурами – приготовьте для этого коробку с материалами

- учите ребёнка самостоятельным действиям, позволяющим регулировать чувствительность (например, при расчесывании волос и мытье).

Некоторые виды сенсорных нарушений, их причины и примерные способы преодоления этих проблем.

- Слишком разборчивый едок – гиперчувствительность к вкусу или текстуре еды, возможно, неспособность чувствовать еду во рту – постепенное знакомство с ощущениями от разной текстуры во рту, например, фланель, зубная щетка, еда; используйте маленькие порции, меняйте текстуру еды. Поощряйте занятия, в которых участвует рот, например, свистки, мыльные пузыри, рисование соломинкой.

- Жуёт все подряд, включая одежду и предметы – возможно, находит это расслабляющим, получает удовольствие от тактильных ощущений – соломинки, жевательные кольца без латекса, твердые жевательные резинки (охлажденные в холодильнике).

- Отказывается носить определенную одежду – не нравится определенная структура или давление на кожу, выворачивает одежду наизнанку, чтобы избежать швов – удалите любые ярлыки или наклейки, позволяйте носить только ту одежду, в которой он чувствует себя комфортно.

- Трудности с засыпанием – возможно, трудно отгородиться от ощущений, особенно зрительных и слуховых – используйте непросвечивающие шторы, позвольте ребенку слушать музыку для блокировки внешних звуков, используйте тяжелые одеяла.

- Не может сосредоточиться – возможно, слишком много сенсорных ощущений: слишком шумно (разговоры, звонок, скрип стульев о пол), много визуальных стимулов (люди, картины на стенах), может быть трудно держать карандаш или ручку (слишком твердое/холодное) – отсадите ребенка подальше от дверей и окон, используйте мебель для создания зоны, свободной от отвлекающих стимулов или, если возможно, индивидуальное рабочее место, попробуйте различные текстуры, чтобы сделать карандаш или ручку более комфортабельными.

- Неуклюж, не может правильно обогнуть предмет, человека - это низкая чувствительность проприоцептивной сенсорной системы и вестибулярного аппарата. Рекомендованы занятия: подвижные игры - прыжки со скакалкой, плавание, иппотерапия, игры в которых нужно удерживать равновесие (велосипед, самокат, коньки и др.), игра с мячом, раскачивание, скольжение, игры лёжа на животе с опорой на локти, кидание предметов.

Подготовила: Учитель-дефектолог Цай В.В.

Источник: <https://www.defectologiya.pro/>