

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 266
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,
тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,
e-mail: mdou266@eduekb.ru

Мастер – класс в рамках реализации проекта «Родительская школа» на тему:

**«Что важно знать о ребёнке,
чтобы понимать его»**

Разработали:
педагог-психолог
Лаврова Александра Александровна
педагог-психолог
Дружинина Юлия Александровна

г. Екатеринбург
ноябрь 2023 г.

Мы живем в большом и разнообразном мире, в котором каждое мгновение что-то происходит: мир звучит, движется, наполнен ароматами, вкусами, информацией. И при этом мы все разные и по-разному слышим, видим, ощущаем, реагируем. Сегодняшний разговор посвящён именно сенсорным ощущениям. Поговорим о видах сенсорных нарушений, их причинах и что можно сделать дома, чтобы помочь ребёнку.

Вам представлена пирамида Вильямса и Шелебергера — это основа развития любого ребенка. Вестибулярная система, ощущения от мышц и суставов (проприоцепция), осязание создают целостное представление о собственном теле. Основание пирамиды – сенсорные системы человека. На иллюстрации видно, что обучение ребенка, его интеллект, поведение, речь зависит от нижних этажей пирамиды. И мы не можем требовать от ребенка умений на более высоких этажах, если есть трудности у ребенка на нижних «этажах». Ребенку, у которого все процессы в норме, легко играть, учиться, общаться, познавать новое, регулировать свое поведение. Для такого успешного развития ребёнку необходимо воспринимать и обрабатывать информацию, которая поступает из внешней среды, которую сообщает его тело, органы чувств. А разве этот процесс не происходит естественно? Этот процесс действительно бессознательный. Однако при этом есть дети (последнее время их всё больше), которые не способны оптимально интегрировать ни внутренние ощущения от тела, ни внешние от среды и это вызывает сложности в развитии.

В последнее время всё чаще среди специалистов, работающих с детьми, и родителей, звучит словосочетание "сенсорная интеграция". Сенсорная интеграция – это сложный неврологический процесс, который организует ощущение как от собственного тела, так и ощущения, возникающие в результате внешних воздействий, и делает возможным использование тела в конкретной ситуации. Чем правильнее работают сенсорные системы, тем больше достаточной информации получает мозг и выдает больше адекватных ответов.

Обращение к методу сенсорной интеграции (специально организованным занятиям) происходит, когда наблюдаются последствия сенсорной дезинтеграции: различные отклонения поведения, трудности в обучении, моторная неловкость, сложности самообслуживания и др.

Нормальную работу нервной системы можно сравнить с работой электрической цепи. Если все работает как надо, то при нажатии переключателя лампочки загораются и тухнут. Если провод оголен, или высокое напряжение, то систему может закоротить.

Как же проявляется проблема?

Например, ребенок будет неуклюже двигаться, не ощущая притяжения земли, бурно реагировать на громкую музыку в парке, большое количество людей в общественном транспорте, откажется от новой незнакомой еды или не станет надевать новую одежду.

Все эти проблемы появляются при сенсорной дезинтеграции. И сейчас мы рассмотрим нарушение чувствительности сенсорных систем:

- **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 может сам издавать звуки, чтобы заглушить внешние неприятные для него звуки. Либо напротив, часто не слышат, когда к ним обращаются, не любят шумного окружения, улицы, выглядят растерянными в таких местах. Любит стучать, шуршать, пытается извлечь звуки из разных предметов.
- **Нарушения зрительной системы:** сложно сфокусироваться в насыщенной предметами и зрительными стимулами среде и, как следствие, быстрая истощаемость. Ему сложно ориентироваться на картинки и изображения, сложно найти на картинке конкретный предмет. Любит играть с бликами света, отражающими поверхностями и любит наблюдать за мельканием крутящихся предметов (спиннер).

- **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. Не любят некоторые гигиенические процедуры (стрижка, подстригание ногтей, умывание и др.) Испытывают сложности с мелкой моторикой. Другая крайность: не замечает, что испачкал кожу или намочил одежду, может не реагировать на повреждения кожи, такие как порезы, ожоги. Любит играть с разными текстурами (вода, крупа, масло), любит трогать, гладить разные поверхности, заливает на тактильных ощущениях, кладёт в рот несъедобное.
- **Проприоцептивные, 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. С другой стороны ребёнок много прыгает, бегает, падает, ударяется, любит протискиваться в узкие места, таскать тяжёлые вещи, любит долго качаться на качеле, крутиться.

Дети с дисфункцией сенсорной интеграции не могут самостоятельно справиться с перечисленными проблемами, поэтому необходимы специальные мероприятия, направленные на улучшение интеграции между различными сенсорными системами.

Рекомендации по сенсорной интеграции в домашних условиях

1. Увеличение физической нагрузки в течение дня.

Ребенку необходимо делать зарядку, гулять до 1,5 часов на свежем воздухе почти при любой погоде. Дома желательно установить спортивный комплекс, чтобы ребенок мог лазать, висеть, раскачиваться неограниченное количество времени. Использовать фитбол, тяжёлые мячи, балансиры, гамаки.

Ношение утяжелителей во время физической нагрузки.

Это поможет ребенку ощутить свое тело. Для утяжеления можно использовать детские утяжелители для рук и ног, а также детский жилет-утяжелитель. Утяжелители для конечностей бывают разного веса, а в комплекте к жилету идут несколько грузов, и вес можно увеличивать постепенно. Чтобы сберечь семейный бюджет, утяжелители можно сшить самим в виде пояса с карманами, манжетов для ног и рук, или приспособить для этих целей носочки, в которые можно насыпать соль, завязать и раскладывать по карманам в одежду ребенка. Вместо для прогулок можно использовать детский рюкзачок, в который можно укладывать несколько пластиковых бутылок с водой по 0,3 литра. Если ребенок устает, бутылки можно вынимать по одной, постепенно снижая нагрузку.

Такое утяжеление нужно использовать во время пеших прогулок, физической нагрузки и игр, а также во время занятий, когда требуется усидчивость.

3. Физическая нагрузка во время обычных домашних дел в течение дня.

Носить утяжеленные вещи недостаточно. Необходимо внедрять новые игры, усложнять выполнение домашних обязанностей, давать возможность использовать обычные предметы по новому. Вот примеры того, как это можно сделать:

- **«Полоса препятствий»** Разложите по дому перевернутые стулья, диванные подушки, крупные игрушки. Развесьте на стульях покрывала или пледы, используйте туннели. Ребенок должен преодолеть полосу

препятствия, превозмочь все трудности, используя максимально все группы мышц и в конце пути получить вознаграждение, которое и мотивирует его на подвиг.

- **«Батут на диване»** В каждом доме есть диван. Если нет детского батута, то можно прыгать на диване, или на кровати. Прыжки на диване или кровати уравновесят перевозбужденную нервную систему и дадут новый уровень физической нагрузки, потому что прыгать на мягком гораздо сложнее. Держите ребенка за руки для страховки, разрешите ему падать на спину, на бок, на живот. В тот момент, когда ребенок лежит, придавите его подушкой, чтобы было трудно выбираться из “ловушки”, так вы создадите ему дополнительные трудности.

- **«Сэндвич»** Дети с низкой телесной чувствительностью любят крепко обниматься, часто висят на родителях, толкают и не специально бьют других людей, не могут регулировать силу прикосновения, например, могут с такой силой дать “пять”, что в пору и упасть. Прижимайте ребенка между двумя диванными подушками, не бойтесь делать это интенсивно, но следите за его реакцией. Давление подушками поможет создать давление на все тело ребенка, что уменьшит его желание самостоятельно искать эти ощущения грубым способом.

- **«Лошадка»** Знакомая всем игра может оказаться не только одной из самых сложных для ребенка, но и самой веселой – ведь покататься на спине мамы или папы скоро не получится совсем. Во время этой игры ребенок получит многоплановые ощущения. У него будут тренироваться разные системы одновременно: и внутренняя мышечно-суставная система, и вестибулярная, и зрительная, а также получит свою порцию развития навык праксиса (это умение повторять). Позволяйте ребенку сначала лежа кататься на вашей спине, держаться крепко за вас, падать весело с вашей спины, постепенно подбадривайте его садиться все выше и держаться только за вашу одежду.

- **«Меняем постельное белье»** Каждый взрослый знает, что смена постельного белья очень тяжелая рутина, которую мало кто выполняет охотно и очень часто. Ее можно использовать для новой игры: пусть ребенок сам сдергивает покрывало и одеяло с кровати, вытаскивает с вашей помощью одеяло из пододеяльника и подушку из наволочки, трясет чистое белье, заталкивает все обратно, прыгает и ходит по кровати, чтобы все разложить, несет кипу белья в машину, туда заталкивает, достает мокрое белье, несет к сушке, подает его. Тут важно не просто поменять белье, а создать из этого процесса долгую и насыщенную деятельность для ребенка.

4. Специальные активности, которые могут помочь терапии сенсорной интеграции

- **«Тяжелое одеяло»** Тяжелое одеяло при правильном применении - отличный помощник для засыпания и игр. Важно использовать его для засыпания не дольше 1 часа, после того, как ребенок заснул. Порой достаточно накрыть только верхнюю часть тела, не трогая ноги, чтобы ребенку было под ним комфортно. Во время сидячей игры можно накрывать ребенку плечи или только ноги, чтобы облегчить ему концентрацию внимания на процессе.

- **«Качели»** На качелях можно организовать множество полезных игр, которые эффективно помогают нервной системе интегрировать все новые навыки ребенка. Желательно использовать твердую качель-платформу, удобную, широкую, которая висит низко. У ребенка должна быть возможность в любой момент слезть с нее без проблем самостоятельно. Ребенок на качелях может располагаться в любой удобной для него позе: сидя, лежа и даже стоя. Взрослый в это время может читать ребенку книгу. Впоследствии, когда ребенок будет уверенно себя чувствовать на качели, он может ловить брошенный мяч, рассматривать книги, рисовать, мастерить из конструктора, повторять звуки, слоги, и предложения, заучивать и повторять стихи и песни.

5. Игры и пособия для регулирования тактильной чувствительности

При низкой сенсорной чувствительности

- тяжелые одеяла,
- спальные мешки,
- массажные коврики,
- растирание жёсткой мочалкой,
- развитие мелкой моторики,
- работа с материалами разной фактуры и плотности (жвачка для рук, слайм, лизун, различные сыпучие материалы и тд)

6. Идеи для слуховой системы

При высокой сенсорной чувствительности:

- закрывайте двери и окна, чтобы уменьшить внешние звуки;
- готовьте ребёнка к тому, что придётся посетить шумное или людное место;
- беруши или наушники;
- аудиоплеер;
- создание огороженного рабочего места;
- музыкальная терапия (при низкой сенсорной чувствительности)

В заключении советы:

- следите за состоянием ребенка
- ему должно все нравиться и доставлять удовольствие
- проявляйте фантазию и терпение, играя со своим ребенком
- для достижения результата играйте с ребенком регулярно
- помните, что не все игры подойдут вашему ребенку, всегда консультируйтесь со специалистом.