

Консультация для родителей.

Сенсорная интеграция – это ...

Ни для кого не секрет, что современные дети отличаются от своих предшественников. Стремительно развивающиеся информационные технологии, огромное количество постоянно меняющейся информации и развитие СМИ – все это в своей совокупности оказывает сильное влияние на развитие ребенка и формирование его психики.

Психика ребенка неустойчива и лабильна, то есть подвержена влиянию со стороны окружающего общества и обстоятельств. Наиболее распространенные психологические проблемы детей в современном мире:

- **Большой выбор.** Раньше дети самостоятельно придумывали себе игры на свежем воздухе или дома. Огромный выбор игрушек и развлекательных наборов, аттракционы и компьютерные игры, всевозможные секции, кружки, кинотеатры и огромное количество мультфильмов – при разумном использовании это может положительно отразиться на формировании личности. Однако современные родители предоставляют своему чаду неограниченный доступ, что приводит к не самым благоприятным последствиям. Ребенок просто не сможет придумать себе интересное занятие, если лишит его современных средств развлечения.

- **Чрезмерный поток информации.** Опять-таки заслуга принадлежит информационной сети Интернет. Компьютерные игры с элементами жестокости, видеоролики сомнительного содержания, передачи «для взрослых» - все это приводит к неправильному формированию личности.

- **Недостаток родительского внимания.** Взрослые частенько любят сплавить своего ребенка бабушкам или другим родственникам, нагрузить малыша всевозможными занятиями и кружками. Все это необходимо для того, чтобы родители смогли спокойно работать на трех работах – ведь они зарабатывают деньги. Да, здесь можно понять родителей, однако лишняя пара кроссовок не заменит трех часов, проведенных в лесу со всей семьей.

- **Полная противоположность предыдущему пункту – чрезмерная опека.** Мамочки, которые решили посвятить всю свою жизнь воспитанию детей, зачастую слишком оберегают их, стараясь уберечь от всего плохого. В результате дети вырастают инфантильными и неспособными самостоятельно принимать решения.

- **Хроническая усталость.** Отмечается тогда, когда родители, пытаясь развивать свое чадо во всех направлениях, чересчур нагружают его всевозможными кружками и спортивными секциями, при этом, не учитывая тот факт, что ребенок еще должен заниматься в детском саду и дома. Молодой организм и психика не в состоянии справиться с такой нагрузкой – это необходимо учитывать, выбирая занятия по интересам для своего ребенка.

- **Депрессия.** Возникает чаще всего на фоне сильной загруженности ребенка и является следствием хронической усталости.

- **Проблемы в социализации.** Интернет прочно обосновался в каждой семье, и очень часто маленький ребенок умеет пользоваться компьютером лучше, чем взрослый.

В результате мозг ребенка не обрабатывает и не упорядочивает потоки сенсорных импульсов, и не получает точную информацию о себе и окружающем мире. У ребенка нарушаются процессы ощущения и восприятия информации от окружающей среды и из внутри организма. В специализированной литературе эти нарушения называются «сенсорной интеграцией». Под сенсорной интеграцией понимают обработку информации, которую нервная система получает ото всех органов чувств. У большинства людей процесс сенсорной интеграции происходит автоматически, обеспечивая реакции. Целью сенсорной терапии является предоставление такого количества соответствующих сенсорных стимулов, чтобы создать условия для нормальной работы центральной нервной системы.

В совместной деятельности различных сенсорных систем есть порядок постоянных взаимосвязей, который включает в себя три основные цепочки:

- 1 тактильная — проприоцептивная — вестибулярная — зрительная,
- 2 тактильная — слуховая — зрительная,
- 3 тактильная — вкусовая — обонятельная — зрительная.

Генетическим началом этих цепей являются тактильные функции, а их всеобщим эффектом — зрительное восприятие. Основная идея метода сенсорной интеграции: впечатления собственного тела тактильные, проприоцептивные (ощущения тела), вестибулярные являются базой для приобретения и накопления сенсорного опыта и развития личности в целом. Это положение обусловлено онтогенезом развития сенсорных систем. Тактильная, проприоцептивная, вестибулярная сенсорные системы формируются практически полностью до рождения. Другие зрительная (до 6 мес.), слуховая (до 4 лет), обонятельная, вкусовая (почти всю жизнь) развиваются на их основе значительно позже. Поэтому терапия сенсорной интеграции направлена, прежде всего, на развитие взаимодействия между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами как предпосылки для формирования других чувств.

При нарушении этого процесса у ребенка появляется отставание в развитии. По данным исследователей, каждый 6-ой ребенок имеют проблемы в сенсорном развитии, которые мешают им полноценно развиваться.

В чем причина сенсорной депривации?

Во-первых, это может быть патология беременности и родов. Если была угроза выкидыша, мама перенесла ОРВИ во время беременности, токсикоз, кесарево сечение, неправильные потуги и т.д.

Во-вторых, «сенсорный голод», когда ребенка не берут на руки, не обнимают, не позволяют ему лазить, ползать, трогать предметы на улице и дома. Параллельно перегружают зрительный и слуховой канал просмотром телевизора, игрой за компьютером, громкими звуками при прослушивании музыки.

Проявления нарушений сенсорной интеграции у детей.

1. *Тактильная дисфункция*, т.е. неспособность ощущать и различать прикосновения, границы собственного тела:

- эмоциональное или негативное реагирование даже на легкое прикосновение или часто обнимаются, просят почесать спину, ноги и т.д.;
- уход в себя, если прикосновение кажется ребенку неприятным, ребенок начинает тереть то место, к которому прикасались;

- сверхреакция на боль, дети делают трагедию из-за малейшей царапины, или очень слабая реакция на боль, может присутствовать аутоагрессия;

- раздражение на новую одежду, особенно жесткую и колючую, предпочитают строго определенные виды одежды или ткани;

- избегание игр, в которых можно испачкаться, или наоборот, не обращают внимание на грязь на лице;

- проблемы с расчесыванием и мытьем головы.

Как помочь:

✓ игры с сыпучими материалами (фасоль, крупы и др., игры с различными природными материалами, игры с водой, игры с песком, занятия с кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковые краски, тактильная и массажная дорожка для ног, тактильное лото, мячики из различных материалов и с различной поверхностью (заполненные крупами, с шипами, пластмассовые, резиновые и т. д., образцы разных тканей (можно взять в ателье, найти дома или попросить у подруг, тактильные стимуляции с использованием парных предметов с противоположными свойствами (холодный – горячий, мягкий – твердый, нежный – грубый, сухой – мокрый и т. д.). Количество пар ограничивается только Вашей фантазией. Можно пробовать и непарные ощущения: например, липкий, деревянный, пластмассовый, резиновый, металлический...

✓ если ребенку не нравится прикосновения, то собираясь к нему прикоснуться, нужно обязательно его предупредить.

✓ если ребенок избегает прикосновения с незнакомыми предметами,

✓ целесообразнее использовать знакомые игрушки (предметы), их можно, например, прятать под одежду ребенка и искать.

✓ если же у ребенка наблюдается постоянная потребность в тактильном контакте дети постоянно обнимаются, при чем делают это очень крепко, любят залезать в тесные места, то таким детям целесообразно использовать тяжелые одеяла, спальные мешки, массажные коврики, растирание жесткой мочалкой, развитие мелкой моторики.

✓ игры с хлопками, кинезиологические игры и сказки

2. *Вестибулярная дисфункция* проявляется в том, что дети:

- медленно и осторожно двигаются, часто просто сидят на месте, или наоборот, испытывают потребность в постоянном движении, имеется потребность раскачиваться, качаться, вращаться;

- испытывают дискомфорт в лифте, на эскалаторе, укачиваются при езде в машине;

- боятся упасть, даже если такой угрозы нет;

- пугаются, когда находятся вниз головой или ноги не стоят на земле

- не любят застегивать и расстегивать пуговицы.

3. *Проприорецептивная дисфункция*:

- чрезмерная близость – ребенок встает слишком близко к другим людям, плохо понимает концепцию личного телесного пространства;

- проблемы с навигацией по помещению и избеганием препятствий, такие дети постоянно натыкаются на мебель, часто сталкиваются с другими людьми;

- шлепают ногами во время ходьбы;

- не понимают, какую силу надо приложить, чтобы сдвинуть предмет, не могут оценить вес предмета, поэтому часто ломают предметы, не могут рассчитать силу нажима и поэтому рвут бумагу, когда рисуют;

- трут руки о стол, кусают и сосут пальцы, щелкают суставами;
- жуют несъедобные предметы;
- трудно поднимаются и спускаются по ступеньками;
- плохо удерживают позу.

Как помочь:

✓ качели, вращающееся кресло **дома**, шведская стенка, различные кувырки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления **дома** и на детской площадке (гамак, батут, «чулки»), катание на велосипеде, самокате, коньки, лыжи, ролики, плавание, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое.

✓ Пеленание, утяжелённые одеяла, шарфы, подушки

✓ ходьба разными способами (на четвереньках, боком), различные прыжки (на 2-х ногах, на 1 – ой ноге, на скакалке).

✓ различные виды рукоделия (вышивание, вязание, бисероплетение, оригами, выжигание и т.д.)

✓ Прыжки с возвышением, постепенно увеличивая высоту.

✓ Игры с большим мячом(Фитболл): положить ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и потом за голеностопные суставы мягко раскачивая, руки у ребенка, в этом случае, остаются свободные для опоры перед собой.

✓ Кинезиологические сказки, игры

4. Зрительная дисфункция

- непереносимость яркого света или же темноты;

- раздражаются от яркого света, легко отвлекается на зрительный стимул, избегают зрительного контакта, возбуждается, если в комнате яркие стены или обои;

- плохо следят за движущимися объектами, путают схожие буквы, фокусируются на отдельных деталях картины, не замечая ее целиком, не могут следить за строкой при чтении или списывании с доски;

- проблемы с восприятием глубины – трудности с тем, чтобы бросать и ловить предметы, неуклюжесть.

Как помочь:

✓ рассматриваем книжки, карточки, картинки, используем разноцветные лампы, свечи, подсветку. С яркими мигающими подсветками нужно быть осторожнее, если у ребенка есть эпилепсия. Если ребенок еще совсем маленький или есть проблемы с остротой зрения (по причине органических повреждений мозга, то можно использовать черно-белые карточки **Домана** для стимуляции зрительного нерва и проводить другие зрительные стимуляции по этой методике.

✓ обязательны игры мячом: сначала катаем, потом ловим, бросаем на пол, вверх, учимся водить мяч двумя руками, одной рукой и т.д.

5. Слуховая дисфункция

- плохо откликаются на речь, любят слишком громкую музыку или сами создают шум, не понимают, где находится звуковой источник, постоянно переспрашивают;

- громкость шума преувеличивается, окружающие звуки воспринимаются как искаженные и спутанные;

- ребенок не распознает определенные звуки.

- или наоборот, не любят, когда шумно, закрывают уши

Как помочь:

✓ Воспроизводим различные звуки, которые ребенок может слышать. Знакомим ребенка с этими звуками. Например, звуки разных музыкальных инструментов, животных и птиц, звуки моря, леса, ветра, звуки различных машин и бытовой техники. Аудиозаписи всех этих звуков можно скачать в **Интернете** или демонстрировать их вживую. Обязательно сопровождая объяснением, когда музыка звучит громко, а когда тихо.

✓ Если у ребенка гиперчувствительность к звукам, то ему очень тяжело, так как он постоянно слышит множество звуков и никогда не может побыть в тишине. В этом случае несколько раз в день на 20-30 минут можно использовать беруши, чтобы уши ребенка отдохнули (лучше использовать силиконовые мягкие беруши, которые легко принимают форму уха). Внимание! Внутрь слухового прохода беруши засовывать нельзя, только в область наружного уха.

✓ Игры «Тихо-громко», «Шумящие коробки»

6. Обонятельная дисфункция

- не чувствуют запахов, не замечают даже сильную вонь или же наоборот повышенная чувствительность и сильные реакции на запахи;

- проблемы с тем, чтобы воспользоваться туалетом;

- неприязнь к животным и к людям, которые используют духи или шампуни с сильным запахом.

Как помочь:

✓ учим ребенка распознавать различные запахи. Например, делаем мешочки, наполненные различными материалами с ярко выраженными запахами (например, с кофе, какао, ванилином, хвоей, лепестками розы, апельсиновыми корками и др. Очень удобно использовать игру «*Лото запахов*». Там баночки с 30 разными запахами и еще есть дополнительные наборы ароматов. Также можно использовать аромалампы с различными эфирными маслами. При этом нужно учитывать, что некоторые эфирные масла бодрят (например, апельсин, лимон, бергамот, а некоторые, наоборот, успокаивают (*масло ромашки, лаванды*)).

✓ если ребенок очень чувствителен к запахам, лучше в кармане иметь чистый носовой платок (желательно без запаха или с запахом, который ребенку нравится).

7. Вкусовая дисфункция

- некоторые виды вкуса и продукты воспринимаются как слишком интенсивные и невыносимые;

- предпочитают есть пищу с ярко выраженным вкусом;

- определенная структура еды вызывает дискомфорт (БОРЩ) или же наоборот, имеется потребность есть буквально все – землю, траву, ткань, зубную пасту

- едят только что-то определенное (в основном это макароны).

Как помочь:

✓ пробуем давать ребенку еду с разными вкусами (*горький, сладкий, соленый, кислый*) и разной консистенции (*твердую пищу, пюре, шипучки, тянучки и другое*). Можно использовать лото вкусов – специальная игра, которая обучает ребенка новым вкусовым ощущениям. Если ребенок не хочет пробовать новую еду, можно использовать метод систематической **десенсибилизации**. То есть, мы постепенно уменьшаем неприятные ощущения ребенка, связанные с новой едой. Сначала мы НЕ просим ребенка съесть что-то. Мы даем ребенку посмотреть на новую еду, затем потрогать. Активно хвалим ребенка, если он это делает. Затем можно взять в рот маленький кусочек, потом пожевать. Действовать нужно очень постепенно и терпеливо. У некоторых детей ввод нового продукта может **занимать несколько недель**. Не отчаивайтесь, будьте последовательны и терпеливы.

В заключении хотелось бы сказать, что современное образование нацеливает педагогов на обязательный учёт индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей детей, на необходимость создания системы *комплексной помощи* детям и специальных условий для их обучения и воспитания. На мой взгляд, использование технологии сенсорной интеграции в комплексе с традиционными методами коррекционного воздействия способствует всестороннему и гармоничному развитию детей.

Использованные ресурсы:

<http://malyshochek.ru/detskaya-psihologiya/psihologicheskie-problemi-detey>

<https://vk.com/@yarsensorium-o-sensornoi-integracii-bolee-podrobno>

https://krasdou46.ru/images/18-19/inkluz_obr/stns-integr.pdf

<http://malyshochek.ru/detskaya-psihologiya/psihologicheskie-problemi-detey>