

Использование родителями метода сенсорной интеграции

Сенсорная интеграция – это способность нервной системы принимать и обрабатывать информацию от органов чувств и дать на основе этого анализа адекватный ответ (адаптивную реакцию). Сенсорная интеграция - это процесс, который помогает детям эффективнее воспринимать и обрабатывать информацию из окружающего мира

СЕНСОРНЫЕ СИСТЕМЫ НАШЕГО ТЕЛА, ИХ РАЗВИТИЕ И НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ

Сенсорные системы:

- зрительная;
- слуховая;
- обонятельная;
- вкусовая;
- тактильная;
- проприоцептивная;
- вестибулярная.

Нервная система как электрическая цепь: для полноценной работы необходимо, чтобы все датчики и проводники работали с одинаковой эффективностью. Если какой-то провод не выдерживает положенного напряжения или, наоборот, отличается повышенной сопротивляемостью, цепь работает в неоптимальном режиме и может «замыкать». То же происходит и с нервной системой нашего организма. Сенсорные импульсы передаются от внешних и внутренних органов к мозгу каждую секунду еще до момента появления на свет, а после рождения их количество возрастает на порядки.

Если ребенок рождается здоровым, растет в условиях богатой сенсорной среды — его часто берут на руки, разговаривают, предлагают потрогать и потянуть в рот различные на ощупь предметы, помогают двигаться — то, как правило, проблем в развитии моторных навыков, речи и поведении не возникает.

Если же во время внутриутробного развития, при родах произошло повреждение ствола мозга, мозжечка, нервных путей, например, при гипоксии плода, или же ребенок воспитывается в условиях сенсорной недостаточности, развивается дисфункция обработки сенсорной информации. То, как мы воспринимаем и обрабатываем входящую информацию: что видим, слышим, обоняем, как ощущаем голод, высоту, умеем сохранять баланс — влияет не только на самочувствие. Это формирует образ действий, мышления, тип общения, воздействует даже на овладение бытовыми навыками. Сложно есть суп, когда рука не очень ловко подносит ложку ко рту, вкусовые рецепторы искажают информацию, обоняние сообщает, что запах лавра слишком резкий, тактильные рецепторы не очень-то помогают глотать, а интроцептивные — «утверждают», что ребенок совсем не голоден.

Нарушение сенсорной интеграции — это состояние, при котором мозг испытывает проблемы с получением и реагированием на информацию, поступающую через органы чувств.

Некоторые люди могут быть сверхчувствительными к обычным, казалось бы, вещам в окружающей среде. Обычные звуки могут быть болезненными или излишне громкими для них, легкое прикосновение ткани может раздражать кожу. Ребенок с нарушениями сенсорной интеграции может казаться неловким, неуклюжим, иметь трудности с координацией движения. Таким детям сложно общаться, участвовать в разговоре или играть. Кроме того, стресс, вызванный таким состоянием, может привести к тревоге, депрессии или проблемам с поведением. Проблемы сенсорной интеграции чаще выявляются у детей. Но они могут также повлиять на взрослых.

Нарушение сенсорной интеграции может повлиять на одно или несколько из органов чувств, например, слух, осязание или вкус, человек может быть чрезмерно или недостаточно чувствительным в тех сферах, с которыми у них есть сложности.

Кому-то шорох карандаша по бумаге может причинить значительный дискомфорт, заставить кричать или закрывать уши. Другой может избегать прикосновения, либо носить одежду только определенных цветов, либо из определенных материалов и т.д.

Кто-то не ест красное (борщ, свеклу, помидоры), а кто-то ест только хрустящее – чипсы, сухари, печенье.

Кто-то излишне чувствительный, а кто-то наоборот не обращает внимание ни на что вокруг.

Такие дети могут не реагировать на сильную жару, холод или даже боль. Многие с расстройством сенсорной интеграции в детстве страдают недостатком внимания из-за сложности сосредоточения. Они становятся тревожными по мере взросления. Эти дети часто плохо переносят перемены – новые места, новые правила. Они могут часто устраивать истерики или срывы.

У детей с дисфункцией сенсорной интеграции обрабатывается ненадлежащим образом. Одни перевозбуждается от сенсорных стимулов, другие постоянно находятся в их поиске или избегают их. Очень важно, как можно раньше выявить симптомы дисфункции сенсорной интеграции, что является залогом успеха проведения вмешательства и предупреждения вторичных, сопутствующих проблем развития: такие, как проблемы поведения, внимания, проблемы эмоционального плана, социального взаимодействия, проблемы с самоконтролем — плохое настроение или вспышки агрессии, неуверенность в себе, низкая самооценка.

Лечение проблем сенсорной обработки называется **сенсорной терапией**. Цель сенсорной терапии состоит в том, чтобы бросить вызов ребенку в веселой, игровой форме, чтобы он или она могли научиться адекватно реагировать на изменения в окружающей среде.

Терапия зависит от индивидуальных потребностей ребенка. Но в целом, задача помочь детям научиться использовать свои сенсорные системы для

ежедневного взаимодействия. Понимание особенностей и потребностей каждого ребенка может помочь в построении эффективной коррекционно-развивающей работы, помочь ребенку наладить контакты, общение со сверстниками и взрослыми, и полноценно развиваться во всех направлениях.

Наилучший результат также достигается в комплексном подходе, в сочетании сенсорно-интегративной терапии с другими методами и видами терапий (коррекция речи, физическая терапия (ЛФК), нейропсихологическая коррекция, иппотерапия, кинезиология, когнитивная терапия, игротерапия, сенсорноинтегрирующие виды спорта и т.д.)

Также одним из решающих факторов, помогающих добиться положительных изменений, является активное сотрудничество ближайшего окружения, поэтому очень важна роль родителей в данном виде терапии.

Занятия сенсорной интеграцией могут быть особенно полезны для детей с расстройствами аутистического спектра, задержкой развития или другими нарушениями развития. У детей с РАС всегда масса сенсорных особенностей. Поэтому сенсорную интеграцию при аутизме можно и нужно использовать в повседневной жизни и на занятиях. Аутизм от этого не пройдет, но ребенку будет значительно проще контролировать свое поведение.

Занятия могут быть полезны и для детей без каких-либо диагнозов, которые просто нуждаются в дополнительной помощи в развитии своих навыков и способностей.

Занятия сенсорной интеграцией могут помочь детям:

- улучшить баланс и координацию движений;
- улучшить восприятие и обработку зрительной, слуховой и тактильной информации;
- улучшить способность к концентрации и вниманию;
- уменьшить чувствительность или чувство дискомфорта при контакте с различными материалами или предметами;
- улучшить социальные навыки и способность к взаимодействию с другими людьми.

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 – используете 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.

У детей с аутизмом часто снижена сенсорная реактивность вестибулярной системы. Нередко и реакция на тактильную стимуляцию тоже снижена. В этом случае ребенок может упорно пытаться организовать для себя дополнительную сенсорную стимуляцию, чтобы компенсировать этот дефицит: крутится на месте, раскачивается, пытается потрогать все и всех. Конечно, у некоторых детей с аутизмом встречается и **ГИПЕРчувствительность** к определенным стимулам, но в этой статье мы обсудим приспособления, которые помогут детям с со сниженной чувствительностью вестибулярной и тактильной систем.

РЕБЕНКУ НРАВИТСЯ КРУТИТЬСЯ НА МЕСТЕ

Такое поведение может быть признаком сниженной сенсорной реактивности полукружных каналов [вестибулярного аппарата](#). Ребенок многократно совершает вращения, чтобы стимулировать эту часть вестибулярной системы, ведь полукружные каналы реагируют на угловое ускорение головы.

Вы можете использовать вот такой тазик-черепашку, чтобы покрутить ребенка и помочь ему получить необходимую стимуляцию. Кроме вращения эту игрушку можно использовать как балансир, шлем для игр, гараж для машинок и т.д.. Кстати, знакомство с идеей о том, что один предмет может выполнять много функций очень полезно для детей с РАС.



Оборудование для сенсорной интеграции: Балансир-черепашка

КАК РЕБЕНКУ ПОМОГАЕТ ВРАЩЕНИЕ?

- Успокаивает
- Увеличивает речевую активность или количество вокализаций
- Повышает концентрацию внимания
- Помогает установить глазной контакт
- Уменьшает количество стимулов

Положительный эффект от вращения может сохраняться несколько часов. Если вы заметили, что у ребенка никогда после вращения не кружится голова – это признак сниженной чувствительности полукружных каналов. Крутите почаще.

РЕБЕНОК ПЛОХО ОЩУЩАЕТ СВОЕ ТЕЛО

Это характерно для большинства детей с аутизмом. Несформированность схемы тела может проявляться в том, что ребенок неуклюжий, неусидчивый, гиперактивный или наоборот очень пассивный. Часто у таких детей снижен мышечный тонус.

Нередко все это говорит о ГИПОчувствительности второй части вестибулярного аппарата – отолитовой. Эта часть отвечает за линейные движения и реагирует на гравитацию. Утяжеленные приспособления (жилет, шарф, плед) усиливают воздействие гравитации и ребенок начинает лучше ощущать свое тело.

КАК РЕБЕНКУ ПОМОГАЮТ УТЯЖЕЛЕННЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ?

- В утяжеленном жилете легче сосредоточиться на задании
- Легче установить глазной контакт
- Утяжеленное одеяло помогает заснуть
- Утяжеленный браслет на запястье помогает улучшить контроль за движениями руки во время письма

Вес утяжеленных жилетов и одеял не должен превышать 15% от веса ребенка. Утяжеленные приспособления лучше всего не использовать дольше, чем 30 минут подряд. Иначе наступает привыкание и они перестают помогать. Утяжеленные браслеты также бывают разного веса, нужно подбирать индивидуально.



Оборудование для сенсорной интеграции "Утяжелители на запястье"

РЕБЕНКУ НРАВИТСЯ ВСЕ ТРОГАТЬ

У детей с аутизмом часто встречается сниженная чувствительность к тактильным стимулам. Как это проявляется? Ребенок не чувствует боль, не обращает внимания на прикосновения, не ощущает, что стало жарко или холодно. В этом случае нужно предлагать ребенку больше разнообразных тактильных ощущений, чтобы преодолеть высокий барьер чувствительности. Часто для этого используют поверхности с разными текстурами, щетки, но можно поработать и с температурными ощущениями.

Этот симпатичный енот наполнен вишневыми косточками. Он может быть грелкой (для этого мешочек с косточками нагревают в микроволновке) или

охлаждать (подержите мешочек в морозилке). Игрушка пригодится для знакомства с температурными ощущениями (тепло-холодно). А кому-то будет помогать засыпать или снимать боль.



Игрушка, многоразовая грелка / охладитель для сенсорной стимуляции "Енот"

Дети с **ГИПОчувствительной** тактильной системой обожают все трогать. Им очень трудно отказаться от прикосновений. В этом нет ничего плохого, есть прикосновения не доставляет беспокойства окружающим, ведь иногда детям с РАС нравится трогать волосы или лица других людей или какие-то предметы на земле, которые являются неподходящими из гигиенических соображений. Лучше, если у ребенка будут безопасные предметы, которые позволяют ему получать необходимые ощущения. Например, вот такой фиджет-кубик с различными кнопочками и рычагами, которые очень приятно трогать. Кстати, детям без нарушений развития такой кубик тоже нравится.

КАК РЕБЕНКУ ПОМОГАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ТРОГАТЬ ФИДЖЕТ?

- Снимает эмоциональное напряжение
- Позволяет избежать конфликтных ситуаций
- Развивает тактильную чувствительность
- Обеспечивает необходимую стимуляцию без риска для здоровья

Будьте внимательны: многие дети, которые сами любят все трогать, не выносят, когда прикасаются к ним. Но по мере развития тактильной системы может постепенно развиваться толерантность к прикосновениям других людей.

ПОЧЕМУ ОЩУЩЕНИЯ ТАК ВАЖНЫ ДЛЯ РЕБЕНКА С АУТИЗМОМ?

У мозга человека с аутизмом есть определенные особенности. Поэтому чаще всего поиск сенсорных стимулов не является прихотью, это физиологическая потребность. Приспособления, о которых было рассказано, могут стать своеобразными ключами, которые помогут ребенку с вашей помощью развивать навыки самоконтроля.

Работой по применению методов сенсорной интеграции целесообразно увлечь и родителей, так как очень важно, чтобы к ребенку предъявлялись единые требования как в учреждении, так и дома.