

Електронний журнал

практичний. дитячий
ПСИХОЛОГ • САДОК

№ 6

Червень 2021 року

психологічна просвіта / допомагаємо батькам

Сенсорна інтеграційна терапія вдома: ідеї для батьків

Сенсорна чутливість в аналізаторних системах

Знижена

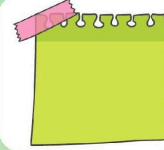
Підвищена

ВЕСТИБУЛЯРНА



- Дайте дитині змогу стрибати на батуті, катайте її на каруселях і різноманітних гойдалках — підвісних, балансирах, на пружині, гамаках
- Використовуйте крісло-гойдалку або балансувальну подушку, коли дитина виконує якесь завдання за столом
- Запишіть дитину на іпотерапію, якщо змога

- Розділяйте завдання на підзавдання. Щоб позначити, де закінчується те чи те завдання, використовуйте заохочення або візуальні підказки, приміром, декоративну клейку стрічку, кольорові наліпки-стікери



ПРОПРІОЦЕПТИВНА



- Розмістіть меблі біля стін, щоб дитині було простіше пересуватися квартирою чи будинком. Щоб позначити межі пересування, розмітьте підлогу або килим декоративною клейкою стрічкою
- Навчіть дитину правила «витагнутої руки», щоб вона дотримувалася безпечної дистанції із оточенням
- Використовуйте вібромасажери, іграшки з вібрацією, обтяжені ковдри, бинтування. Приміром, проводьте вправу-гру «Мумія»: обмотайте дитину еластичним бинтом, наче мумію, і запропонуйте їй пересуватися кімнатою, робити звичні справи
- Пропонуйте дитині заняття, що розвивають дрібну моторику — плести із бісеру, складати пазли, розфарбовувати розмальовки, ліпити з пластиліну, робити аплікації, складати оригами тощо

- Зауважте, що пропріоцептивна система може мати лише знижену чутливість



НЮХОВА



- Застосовуйте речовини з сильними запахами, щоб винагородити дитину або перебити інші, здебільшого неприємні для неї, запахи
- Проводьте вдома сеанси ароматерапії

- Використовуйте побутову хімію та засоби гігієни без запаху
- Не носіть парфуми
- Позбавте навколишнє середовище від запаху, наскільки це можливо



ЗОРОВА



- Активно застосовуйте візуальну стимуляцію: використовуйте яскраві, мерехтливі іграшки, лавові лампи, сенсорні пляшки
- Супроводжуйте будь-які дії візуальними підказками: предметами, картками, іграшками

- Використовуйте замість люмінесцентних (флуоресцентних) ламп кольорові світлодіодні
- Придбайте для дитини сонцезахисні окуляри, які вона зможе носити під час прогулянок
- Огородіть робоче місце дитини ширмою або придбайте письмовий стіл із перегородками, щоб блокувати зайву візуальну стимуляцію спереду та з боків
- Повісьте в дитячій кімнаті фіранки із тканини блекаут, що не пропускає світло



СЛУХОВА



- Проводьте із дитиною сеанси музикотерапії — прокидайтеся під музику, грайте на музичних інструментах чи просто прослуховуйте різні мелодії. Музична терапія надає унікальні можливості для комунікації, спілкування і самовираження

- Зачиняйте двері та вікна, щоб приглушити звуки ззовні
- Попереджайте дитину заздалегідь, якщо плануєте відвідати з нею гучне або людне місце
- Пропонуйте дитині користуватися навушниками чи затичками для вух, щоб блокувати фоновий шум
- Огородіть робоче місце дитини ширмою або перегородкою



ТАКТИЛЬНА



- Пропонуйте дитині заняття, що розвивають дрібну моторику й передбачають взаємодію із матеріалами різної текстури та щільності
- Використовуйте обтяжені ковдри, спальні мішки, масажні килимки й м'ячики та ігри з ними
- Придбайте дитині зубну щітку із жорсткою щетиною, масажний гребінець. Коли дитина купається, розтирайте їй спину жорсткою губкою



- Завжди попереджайте дитину про те, що ви хочете доторкнутися до неї. Пам'ятайте, навіть звичайні обійми можуть бути болісними для неї
- Наближайтеся до дитини лише спереду
- Поступово знайомте дитину з різними текстурами. Для цього підготуйте сенсорну коробку, яку наповніть різними на дотик речами
- Навчайте дитину побутової самостійності. Це дасть їй змогу регулювати чутливість під час купання, розчісування волосся тощо

Підготувала **Олена Мойзріст**,
науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України