

взаємодія зі спеціалістами / усуваємо проблеми

Сенсорна дезінтеграція: стратегії для допомоги дитині

Вікторія Графкіна

нейропсихолог, Київський спеціалізований центр А.KID «Tomatis-Kiev»: центр адаптації, психокорекції і розвитку

ЧИМ ДОПОМОЖЕ

Пояснить, які прояви має дезінтеграція в різних сенсорних системах

ДО ЧОГО МОТИВУЄ

Адекватно взаємодіяти з дитиною, що має сенсорну дезінтеграцію, та визначити стратегію допомоги

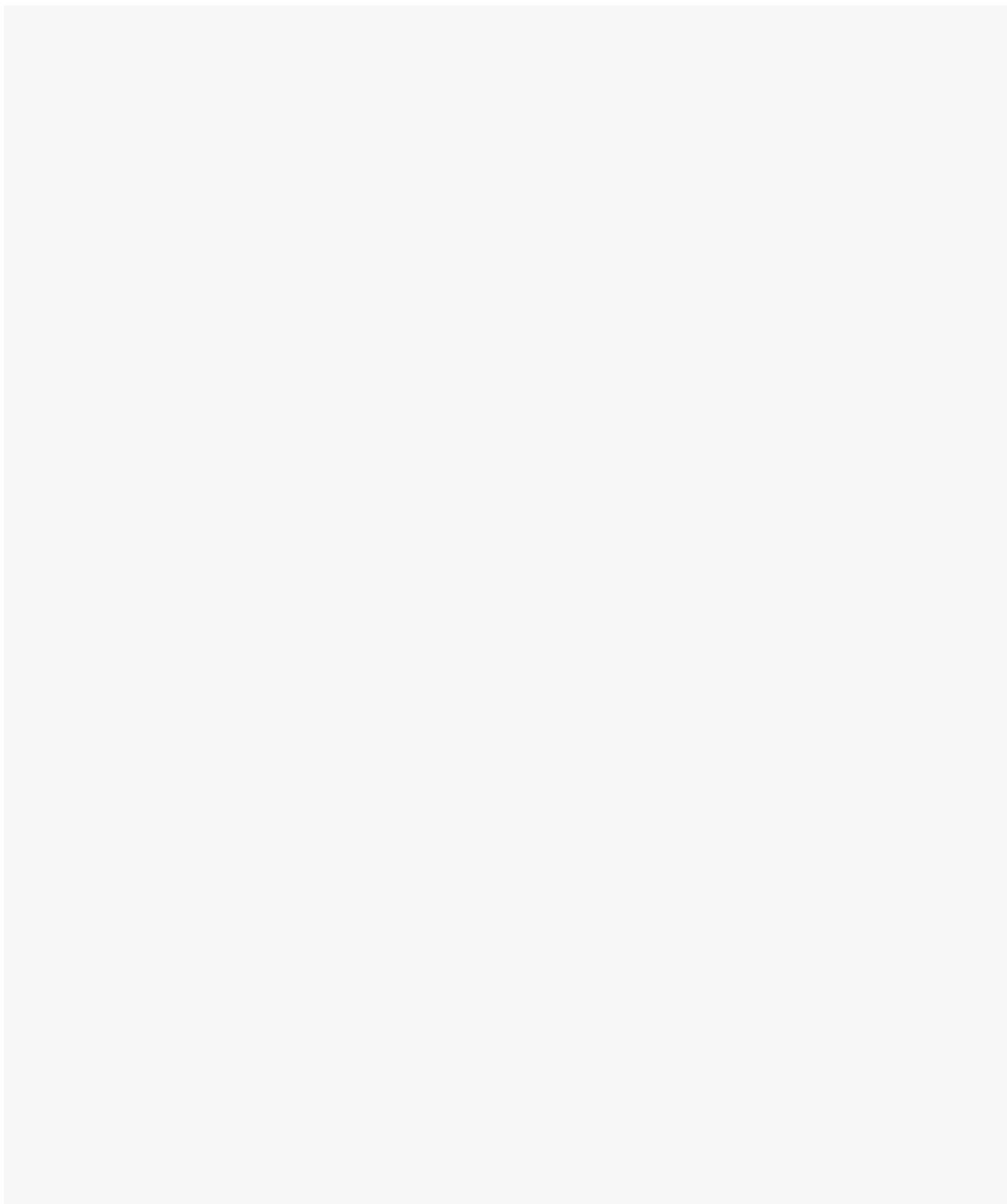
Сенсорна інтеграція — здатність сприймати інформацію за допомогою сенсорних каналів — дотик, рух, нюх, смак, зір та слух. А також поєднувати її з попередньою інформацією, спогадами та знаннями, які зберігаються у головному мозку, і давати змістовну відповідь.

Сенсорна інтеграція залежить від ефективної взаємодії усіх сенсорних систем, а також ситуацій і вимог навколишнього середовища та власних потреб дитини, її особистості. Нормальна сенсорна інтеграція дає змогу дитині належно взаємодіяти з навколишнім світом.

Якщо мозок обробляє інформацію некоректно, з'являються різні порушення, що проявляються як проблемна поведінка. Дитина може здаватися надто вразливою, запальною чи грубою, нежвавою і незграбною, вона може уникати обіймів близьких, спиняти чи відштовхувати людей через страх, що вони можуть до неї доторкнутися. Така дитина може бути перебільливою щодо одягу та їжі — вимагати одні предмети й категорично відкидати інші. Нерідко дитина не може озвучити причину власних проблем: вона не знає, що це неправильно, і не може зрозуміти, чому поводитьсь саме так і чому дорослим не до вподоби її поведінка.

Зокрема, такий стан властивий дітям з аутизмом. А ті симптоми, які здаються поведінковими проявами — істерики, впертість чи перебільшена реакція, — можуть мати сенсорні причини.

Людина має зовнішні та внутрішні відчуття. Ці відчуття можуть надходити до мозку надто інтенсивно — гіперчутливість, або недостатньо інтенсивно для того, щоб сформувати відповідь, — гіпочутливість. Тож які поведінкові прояви гіпер- та гіпочутливості та до яких сенсорних стратегій слід вдатися, аби допомогти дитині?



Слухова



Гіперчутливість

Поведінка

дитина прикриває вуха від певних звуків, вона чутлива до гучних звуків, побутового шуму, легко відволікається, реве, гуде чи кричить, щоб витіснити неприємний звук

Стратегії допомоги

- використовуйте навушники чи затички для вух, щоб дитина блокувала фоновий шум
- попереджайте дитину візуально або вербально — «Прикрий вуха!», про штучні заплановані шуми — звуки дреля, фена, пилососа

Гіпочутливість

Поведінка

дитина постійно шукає звукову стимуляцію — збільшує гучність на девайсах, надто гучно слухає музику чи дивиться мультики, любить стукати предметами по поверхні — столу, стінах тощо

Стратегії допомоги

- використовуйте прості речення з чіткими, короткими словами, коли даєте дитині інструкції
- пояснюйте природу незнайомих дитині шумів

Смакова



Гіперчутливість

Поведінка

дитина чутлива до чищення зубів та їжі з різною текстурою, нерідко аж до блювання

Стратегія допомоги

- не змушуйте дитину вживати їжу, яка їй неприємна

Гіпочутливість

Поведінка

дитина тягне до рота неїстівні об'єкти і пробує все на смак

Стратегії допомоги

- дозволяйте дитині жувати гумку чи мармеладні цукерки
- виготовте разом із дитиною їстівне намисто — із цукерок, печива, ягід тощо
- придбайте для дитини зубну електричну щітку — вібрації такого пристрою стимулюють відчуття у ротовій порожнині
- давайте дитині пити через тоненьку соломинку — смоктання чинить організаційний ефект на нервову систему



Гіперчутливість

Поведінка

дитина чутлива як до сонячного, так і до штучного освітлення, їй складно дивитися в очі, вона постійно рухає пальцями перед своїм обличчям

Стратегії допомоги

- не змушуйте дитину дивитися в очі, якщо вона уникає погляду
- придбайте дитині сонцезахисні окуляри, які вона зможе носити під час прогулянок

Гіпочутливість

Поведінка

дитина надовго відволікається на малюнки на стінах, вона може дуже довго розглядати візерунки на килимах, блискучі та яскраві іграшки, дитина має труднощі з письмом і копіюванням

Стратегії допомоги

- зменште кількість декоративних елементів на стінах та підлозі
- забезпечте м'яке освітлення у кімнаті та в групі
- використовуйте підставку для книг, а також кольорові «віконечка» для читання і ліпшого позначення рядка

Тактильна



Гіперчутливість

Поведінка

дитина відмовляється «бруднити» руки у тісті, фарбі, глині, а також уникає брудних рук інших, її дратує незручний одяг та етикетки на ньому, деякі іграшки

Стратегія допомоги

- не змушуйте дитину брати до рук неприємні для неї предмети або торкатися пластиліну, піску тощо

Гіпочутливість

Поведінка

дитина не помічає, що забруднила руки, вона постійно щось чіпає та крутить у руках, обмацує усі поверхні

Стратегії допомоги

- поставте у кімнаті сенсорні коробки, до яких дитина зможе легко дістатися, й наповніть їх матеріалами, які подобаються дитині
- виконуйте пальчикові ігри та масаж
- використовуйте масажні м'ячики та ігри з ними
- залучайте дитину до ліплення за допомогою сенсорного тіста чи пластиліну

Нюхова



Гіперчутливість

Поведінка

дитині все «смердить», вона перебірлива в їжі через запахи

Стратегії допомоги

- не змушуйте дитину їсти те, що неприємно для неї пахне
- підберіть ефірну олію, яка приємно пахнутиме для дитини й перебуватиме інші запахи. Коли навколо неприємно пахнутиме, дитина зможе дістати хустинку і понюхати свій приємний аромат

Гіпочутливість

Поведінка

дитина нюхає все довкола

Стратегії допомоги

- запропонуйте дитині щось виліпити за допомогою ароматизованого тіста
- використовуйте ароматизовані наліпки
- грайте з дитиною в парфумерне лото, щоб познайомити її з новими запахами

Вестибулярна



Гіперчутливість

Поведінка

дитина побоюється гірок, боїться висоти і уникає сходинок, вона не бере участь у спортивних іграх, легко захитується

Стратегія допомоги

- не змушуйте дитину гойдатися на гойдалках чи спускатися з гірки

Гіпочутливість

Поведінка

дитині складно всидіти на одному місці — вона часто обертається довкола себе, постійно рухає головою, стрибає, бігає

Стратегії допомоги

- використовуйте балансувальну подушку або стілець та одній ніжці, коли дитина виконує завдання за столом
- робіть кожні 15 хв перерву й пропонуйте дитині виконати зарядку
- дайте дитині змогу стрибати на батуті чи гойдайте її на гойдалці

Пропріоцептивна



Пропріоцептивна система може мати лише знижену чутливість. Ця система дає змогу зрозуміти, де перебуває тіло, яке положення у просторі воно займає, й що роблять частини тіла без необхідності подивитися на них

Гіпочутливість

Поведінка

дитина може здаватися агресивною під час ігор, наприклад штовхатися чи врзатися в інших дітей, їй складно розрахувати силу, щоб погладити тварину, вона постійно намагається залізти у вузькі місця, просить дорослих сильно обійняти її

Стратегії допомоги:

- придбайте для дитини крісло-мішок, яке дасть їй змогу краще відчувати своє тіло
- запропонуйте дитині виконати вправи з важкими предметами
- запишіть дитину на заняття з плавання чи карате
- дозвольте дитині лазити по деревам
- доручіть дитині певні хатні обов'язки, залучіть її до допомоги в саду

Ці стратегії можна ефективно використовувати для того, щоб зменшити прояви негативної поведінки. Утім, допомогти дитині з гіпер- чи гіпочутливістю може сенсорна інтеграція. Тож якщо ви помічаєте поведінку, яка свідчить про гіпер- чи гіпочутливість певної сенсорної системи, порадьте батькам дитини звернутися по допомогу до нейропсихолога чи фахівця з сенсорної інтеграції.