

Сенсорная интеграция: нужна ли она моему ребенку?

Нервная система человека получает и обрабатывает информацию от органов чувств. Этот процесс называется сенсорной интеграцией. Расстройство сенсорной интеграции описывает ситуацию, когда этот процесс работает неправильно. Нарушение сенсорной интеграции — это состояние, при котором мозг испытывает проблемы с получением и реагированием на информацию, поступающую через органы чувств.

ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

- Нарушения обработки слуховой информации: дети боятся громких звуков, не переносят некоторых видов музыки (или музыку вообще), тембры голоса, часто закрывают уши руками или голову подушкой или напротив, часто не слышат, когда к ним обращаются, не любят шумного окружения, улицы, выглядят растерянными в таких местах, остаются в классе на перемене.

- Нарушения зрительной системы: ребенок не любит ходить по ступенькам, перешагивать препятствия, смотреть в глаза, предпочитает полумрак или темноту, капризничает при ярком свете, напрягается, рассматривая окружающих и предметы.

- 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. Также отмечается снижение болевой и температурной чувствительности.

- Моторные, 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, поскольку чувствует себя неустойчиво.

Основное отличие детей с подобными нарушениями — это сложность концентрации внимания, особенно, если окружающая среда насыщена теми раздражителями, к которым они особенно чувствительны. Дети склонны сменять игры, интересы, вид активности очень и очень быстро, в то же время отличаются тревожностью, присутствуют аффекты — избыточные эмоциональные реакции (резкие капризы, истерики, плач, частый смех, агрессивное поведение и пр.).

ТЕРАПИЯ МЕТОДОМ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Лечение проблем сенсорной обработки называется сенсорной терапией. Она зависит от индивидуальных потребностей ребенка и определяет своей целью оказание помощи детям в научении использования своих сенсорных систем для ежедневного взаимодействия.

СОВЕТЫ ДЛЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

1. Игры с пластилином, глиной, тестом, пеной и пр.

Детям очень нравится играть с пластилином и другими пластичными массами, что очень полезно для малышей с тактильными проблемами. В настоящее время есть огромный выбор пластилинов; вы можете, купить готовый, изготовить его дома, существует как ароматизированный пластилин, так и без запаха. Вы можете замесить с малышом тесто по специальному рецепту, что, несомненно, доставит ему много радости и обогатит его тактильный опыт. Детям необходимо трогать разнообразные текстуры и играть с ними, чтобы развить тактильное восприятие. Если ваш малыш отказывается играть с пластилином и подобными массами, вам тем более необходимо увлечь малыша такой игрой.

2. «Тяжелая работа»

Эти виды деятельности необходимы для детей, которые испытывают трудности в регулировании уровня своего возбуждения. Такие дети часто ломают вещи, прыгают, бегают и, кажется, просто не могут сидеть на месте. Мальчики могут действительно испытывать терпение родителей, учителей и даже специалистов по терапии. Регулярные нагрузки для их нервной системы помогут им успокоиться. Такие мероприятия оказывают воздействие на их тело, мышцы и суставы, помогая вечно жаждущим движения малышам, получить необходимую нагрузку. Очень хороши упражнения с утяжеленными предметами, прыжки на батуте, лазанье по канату или шведской стенке, толкание предметов или раскачивание. Таким малышам особенно полезно чувствовать себя «сжатыми», когда на их тело оказывается глубокое давление.

* Всегда лучше чередовать задания, требующие усидчивости и активную деятельность.

3. Программы для сна

Дети с проблемами сенсорного восприятия часто испытывают трудности с засыпанием и сном. Следующие изделия и виды деятельности могут оказать помощь в таком случае: аппараты, производящие звуки природы; аппараты белого шума; ароматические лампы; ночники, лава-лампы, пузырьковые трубы; расслабляющая музыка; утяжеленные одеяла; физические нагрузки перед отходом ко сну; вибрирующие матрасы и подушки; спальные мешки.

4. Игры с водой и песком

Игры с водой и песком – это веселье, которое, кроме того, дает ребенку тактильную стимуляцию. Вы ограничены только вашей фантазией. Запаситесь полотенцами и затевайте игры с водой, песком, рисом, пеной для бритья и любыми другими вещами, которые есть под рукой. Переливайте воду в разные сосуды и слушайте, как она звучит. Прячьте маленькие игрушки в песке или пшенице и попросите малыша найти их.

5. Вестибулярные движения

Детям необходимо двигаться. Для некоторых малышей – это страшно, а некоторые просто не могут остановиться. Вам следует установить, есть ли у вашего ребенка нарушения, связанные с вестибулярным аппаратом, или проприоцептивные проблемы. Вестибулярные движения (или проприоцептивная стимуляция) может взбодрить малыша или наоборот успокоить. В любом случае, такая стимуляция необходима и должна быть частью терапии. Вот что может помочь ребенку получить подобный опыт: крытые батуты;

водные трамплины (бассейн или озеро); качели; раскачивающиеся игрушки; самокаты; скейты; ролики; шведская стенка; большие терапевтические мячи.

6. Ароматерапия

Ароматерапия — это прекрасный способ для занятий с детьми, которые не чувствуют некоторые запахи или наоборот очень к ним чувствительны. Вам и малышу доставят удовольствия ароматические масла, свечи, диффузоры. Вы можете помочь своему ребенку научиться терпеть запахи или использовать их для расслабления и успокоения. Ароматерапия – это отличное средство стимуляции, и зависит во многом от того, какой запах вы выберете (например, запах корицы скорее взбодрит ребенка, а лаванды расслабит).

* Если ваш малыш очень чувствителен к запахам, предложите ему носить собой баночку ароматического масла, запах которого ему приятен (например, мята), и нюхать его, когда другие запахи становятся трудно терпеть.

7. Массажеры, вибрирующие игрушки

Вибрация – это основной прием занятий для сенсорной интеграции. Вы редко встретите специалиста по оккупационной терапии, который бы работал с детьми, не используя вибрирующие изделия и игрушки. Они используются как для стимуляции, так и для успокоения ребенка. Вот некоторые идеи: вибрирующие подушки и матрасы для успокоения; ручные массажеры в виде животных для массажа всего тела (кроме живота); ротовые массажеры; массажные маты; детские вибрирующие стульчики; массажные кресла и раскладушки; вибрирующие зубные щетки.

8. Игры с туннелями и палатками

И то и другое очень полезно для сенсорной интеграции, и как всегда главное – проявить фантазию. Ниже представлены некоторые советы.

Используйте тоннели для развития крупной и билатеральной моторики.

Даже просто ползая через тоннель, ребенок развивает координацию.

Обогатите тактильный опыт ребенка, размещая в тоннели разные предметы или помещая в него ковровое покрытие.

Вы можете немного потрясти тоннель (настоящее землетрясение!), когда малыш внутри, чтобы улучшить его проприоцептивные и вестибулярные реакции.

Используйте палатки для создания безопасной атмосферы, необходимой детям, перегруженным сенсорными стимулами, малыш может даже подремать в таком уютном месте, отдохнуть или почитать (вы можете положить там мягкие подушки, одеяла, наушники с приятной музыкой, лава-лампы, ночники, чтобы создать расслабляющую атмосферу).

9. Сенсорные комнаты

В каждой школе, клинике, доме, детском саду должны быть сенсорные комнаты, не важно есть ли у детей нарушения в сенсорном восприятии или нет. Всем полезно расслабиться и отдохнуть. Что же разместить в такой сенсорной комнате? Во многом это зависит от того, для кого вы ее делаете, и каким пространством для этого располагаете. Вот несколько идей: магнитофон, воспроизводящий звуки природы; ароматические приспособления (диффузеры, лампы); мягкие подушки и одеяла; пузырьковые трубы; кресла-мешки; массажные кресла и маты; расслабляющая музыка; ночники, особые светильники, лава-лампы.