

# СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

21 совет от знаменитого специалиста Уллы Кислинг по обустройству детской комнаты для занятий сенсорной интеграцией

Многие родители слышали, что сенсорная интеграция полезна для деток с аутизмом. Известно, что все дети с аутизмом страдают от нарушений в сенсорной сфере (гиперчувствительность или недостаточная чувствительность к звукам, запахам, вкусам, тактильным ощущениям). Также многие аутичные дети неуклюжи и имеют нарушения в координации движений и балансе. А ведь адекватное состояние и поведение ребенка во многом зависят от того, насколько упорядочены его ощущения, насколько адекватно он реагирует на определённые внешние стимулы и раздражители.

Другими словами, если ребенок постоянно падает на ровном месте, не одергивает руку от горячей сковородки, если любая одежда вызывает у него жжение по всему телу, если у него постоянно стоит шум в ушах или у него двоится в глазах, - то все это и многое другое мешает его нормальной жизнедеятельности и очень сильно влияет на его самочувствие и поведение. Любой нормальный человек, помещенный даже на непродолжительное время в мир таких искаженных сенсорных ощущений, будет демонстрировать неадекватное поведение.

***Так что же такое сенсорная интеграция? Сенсорная интеграция – это взаимодействие всех органов чувств человека. Взаимодействие это очень сложное, и начинается оно задолго до рождения ребенка, уже в конце 3-й недели беременности!***

Налаживанием правильного взаимодействия работы органов чувств занимаются специалисты по сенсорной интеграции. Многие родители возят детей на занятия по сенсорной интеграции в специализированные центры. Замечательно, если есть такая возможность! Но часто это достаточно дорого и очень далеко от дома. В некоторых городах таких центров вообще нет. Даже в больших городах специалистов не хватает и запись к ним расписана на несколько недель вперед. А занятия нужны ежедневно, они нужны уже сейчас и на много лет вперед. Что делать в такой ситуации?

Так что заниматься дома просто необходимо! И это мнение специалиста! Для этого нужно оборудовать комнату и приступить к занятиям.

Что же можно сделать дома для развития сенсорной интеграции ребенка, если недоступны занятия со специалистом в специализированном центре?

По Вашим наблюдениям за ребенком можно определить, в каких сферах у него

повышенная чувствительность, а в каких – пониженная. Например, если ребенок закрывает уши руками при громких звуках, – это гиперчувствительность к звукам. Если ребенок не чувствует боли при падениях – это недостаточная тактильная чувствительность. Понаблюдайте за своим малышом и запишите Ваши наблюдения.

Выделяют 6 органов чувств: глаза (зрение), уши (слух), язык (вкус), нос (обоняние), кожа (осязание), вестибулярный аппарат (поддержание равновесия). Для налаживания работы этих сенсорных путей и их взаимосвязи необходимо предоставить ребенку большой и разнообразный опыт ощущений.

Помните, во всех занятиях нужно обязательно наблюдать за состоянием и реакцией ребенка. Если у ребенка повышенная чувствительность каких-то органов чувств, то стимуляции нужно проводить очень плавно, осторожно, постепенно. Таким образом мы как бы приучаем ребенка к ранее неприятным для него ощущениям и учим его правильно реагировать на них. А если у ребенка пониженная чувствительность – то, наоборот, предоставляем ему максимум возможностей для различных сенсорных стимуляций.

### **Какие сенсорные стимуляции можно делать:**

**1. Развиваем вестибулярный аппарат** и проприоцепцию дома и на улице в повседневной жизни: качели, вращающееся кресло дома, шведская стенка, различные кувырки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления дома и на детской площадке, катание на велосипеде, самокате, коньки, лыжи, ролики, плавание, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое.

Можно приобрести специальные приспособления, которые не занимают много места дома: бревно, качающаяся балансировочная доска, качели-дуга, гамак, батут, тоннель-труба из ИКЕА и другие приспособления (утяжеленное одеяло, пендолин, яйцо-мешок, канат и многое другое).

Интересно, что вестибулярная система начинает формироваться у ребенка уже на 21-й день после зачатия! Все остальные органы чувств формируются значительно позже. Поэтому развитию вестибулярной системы ребенка нужно уделять особое внимание. Вестибулярная система накапливает опыт движения. В этом и состоит суть ее развития и созревания.

**2. Развиваем слух ребенка.** 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 продемонстрировать их вживую.

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.

**3. Развиваем тактильные ощущения:** 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...

**4. Развиваем зрение:** рассматриваем книжки, карточки, картинки, учимся читать, 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.

**5. Развиваем вкус:** 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.

**6. Развиваем обоняние:** 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).

