

12 упражнений для сенсорной интеграции, которые понравятся вашему ребенку

Немного о сенсорной интеграции

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.

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.

Дети с расстройством сенсорной интеграции испытывают значительные проблемы с обучением и если им не помочь, то их способность к успеху в учебе будет существенно снижена этими нарушениями. 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.

Симптомы нарушения сенсорной интеграции, терапия методом сенсорной интеграции

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.

Терапия методом сенсорной интеграции

Терапия зависит от индивидуальных потребностей ребенка. Но в целом, задача помочь детям научиться использовать свои сенсорные системы для ежедневного взаимодействия. Которое они обычно не очень хорошо переносят и помогает им привыкнуть к предметам или явлениям, которые они не могут терпеть.

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.

Более подробную информацию о том, как самостоятельно проводить занятия по развитию активной речи ребенка дома, Вы можете прочитать в статье «Занятия по развитию речи дома». А далее представлены примеры упражнений для сенсорной интеграции.

12 упражнений для сенсорной интеграции

1. Игры с пластилином, глиной, тестом, специальной пеной, и т.д.

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 нормальное 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 почувствовать себя «сжатыми», когда на их тело оказывается глубокое давление.

В целом, подобные упражнения необходимы всем детям! Но детям с реактивной нервной системой это необходимо вдвойне, ведь именно активная деятельность дает им необходимую сенсорную нагрузку, а эффект от этого может быть удивительным, ваш малыш сможет регулировать своё поведение и уровень возбуждения.

Совет: Всегда лучше чередовать задания, требующие усидчивости и активную деятельность.

Кстати, игры с песком (ваш малыш может рыть тоннели, строить замки) также очень полезен для подвижных детей, как и для детей с тактильными проблемами.

3. Программы для сна:

Дети и взрослые с проблемами сенсорного восприятия часто испытывают проблемы 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 пшене 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. Ниже несколько предложения для получения ребенком подобного опыта:

- 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).

Совет: 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 становится 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 щётки.

8. Щётка Wilbarger

Внимание: это широко используемый, но очень особый вид лечения, который может быть применен только под руководством специалиста по оккупационной терапии. Для такого лечения требуется хирургическая щётка и чёткие инструкции о том, как и с какими интервалами, использовать её в течение дня.

Тем не менее, это – один из успешных методов лечения детей с тактильными и сенсорными проблемами. Одной из главных причин для использования этого метода является уменьшение чувствительности кожи, что помогает ребенку легче переносить другие сенсорные ощущения.

9. 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.
- Обогащите 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).

10. Проприоцептивная деятельность

Количество таких занятий – почти бесконечно. Проприоцепция относится к воздействию на мышцы, суставы, связки, сухожилия и соединительные ткани. Это касается контроля моторики, управления тела, планирования движений, осознания положения тела в пространстве и поструральной стабильности.

Если проприоцептивное чувство работает плохо, ребенку может быть трудно двигаться плавно, быть скоординированным в своих движениях. Такие дети имеют проблемы как с крупной, так и с мелкой моторикой, им тяжело ездить на велосипеде, писать, гулять, заниматься спортом, и даже ползать.

Некоторым детям необходима проприоцептивная стимуляция, для того чтобы их тело успокоилось, а они смогли регулировать уровень возбуждения.

Проприоцептивное чувство – это огромная сфера для развития и лечения у детей с проблемами сенсорного восприятия, и очень часто такие проблемы можно решить ещё в самом раннем детстве.

12. 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 её 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

Для тех, кто нуждается в дополнительной сенсорной стимуляции:

- Тактильные маты и мячи
- Кресла-качалки, гамаки, качели
- Вибрирующие раскладушки, подушки и игрушки
- Интерактивные пузырьковые трубы
- Проекторы жидкого света

- Машины для мыльных пузырей
- Утяжеленные одеяла и игрушки
- Тактильные игрушки
- Свистки, свистульки, музыкальные инструменты
- Лестницы, шведские стенки, тележки, скейты

Игры подобраны по материалам:

<http://www.sensory-processing-disorder.com/sensory-integration-activities.html>

Перевод: Дейнега Екатерина