

Как создать дома обстановку, развивающую сенсорные ощущения ребёнка?

Часто бывает, что родители жалуются на плохое поведение ребенка, на какие-то трудности в обучении. Но немногие знают, что это может быть следствием неадекватной сенсорной интеграции в мозгу ребенка. У большинства людей сенсорная интеграция происходит «автоматически», поэтому мы считаем ее чем-то само собой разумеющимся, подобно, например, сердцебиению или перевариванию пищи. Мы особенно и не задумываемся о том, что мозг управляет всеми видами активности, телесной и умственной.

Сенсорная интеграция представляет собой упорядочивание ощущений, которые потом будут как-либо использованы. Ощущения дают нам информацию о физическом состоянии нашего тела и окружающей среды. Они текут в мозг подобно ручейкам, впадающим в озеро. Каждую миллисекунду в наш мозг поступают бесчисленные кусочки сенсорной информации - и не только от глаз или ушей, но от всего тела. Мы обладаем также особым чувством, которое фиксирует действие силы тяжести и перемещения нашего тела по отношению к земле. Сенсорная интеграция является самой важной частью работы мозга и всего организма. Известно, что пища питает наше тело, но для этого она должна быть переварена. Ощущения можно уподобить пище для мозга: они доставляют мозгу знания, необходимые для управления телом и мышлением. Однако если сенсорные процессы не упорядочены, переварить ощущения и напитать мозг невозможно. Следовательно, нарушения сенсорной интеграции будут влиять на развитие, на обучение и на поведение ребенка.



Домашняя обстановка, создаваемая родителями, играет ключевую роль в развитии сенсорной интеграции любого ребенка. Ощущения, которые она дает, «бомбардируют» мозг ребенка большую часть суток, тогда как с предметно-развивающей средой в детском саду дети соприкасаются всего лишь несколько часов в день.

Очевидно, что развитие ребенка будет идти более эффективно, если ребенок проводит остальное время в правильно организованной среде.

1. Структурирование обстановки, в том числе и дома, обычно помогает нестабильному мозгу ребенка обрести стабильность. Упорядочивание

жизни и среды способствуют организации работы мозга. Основа порядка - **структурирование времени пространства**. Каждый вид активности проходит в отведенное ему время, и каждый момент времени занят определенным видом активности. Все предметы находятся на привычных местах, и находятся они там большую часть времени. Родители могут существенно помочь ребенку компенсировать неполадки в плохо организованной нервной системе, научив его четко распоряжаться временем и поддерживать порядок. Это форма самодисциплины, и ребенку с нарушением сенсорной интеграции надо ее усвоить, поскольку, как правило, она не формируется естественным образом.

2. Тактильная среда, т.е. элементы обстановки, соприкасающиеся с кожей, могут сильно влиять - положительно или отрицательно - на нервную систему. Всегда учитывайте реакции ребенка на сенсорные стимулы. Помните, что не все ощущают окружающий мир одинаково. Комфортные для одного, прикосновения могут быть невыносимы для другого. Иногда родительское прикосновение воспринимается нормально, а чужое вызывает отторжение. Мягкая, по-вашему мнению, одежда может «кусать» вашего ребенка. Кому-то из детей мягкие игрушки дают нужные ощущения, а кто-то ничего не почувствует. Кто-то успокаивается, когда после мытья мама трет ему спину и руки полотенцем, а кто-то нет.



Темный «тоннель», сделанный, к примеру, из одеяла - превосходная возможность поползть: это ослабляет сильные стимулирующие импульсы, поступающие из окружающей среды (только убедитесь, что внутрь «тоннеля» поступает воздух). Чтобы испытать ощущения прикосновения и давления,

успокаивающие нервную систему, ребенок может завернуться в старое мягкое покрывало. Ощущение комфорта, которое дает такое «защитное одеяло», вызвано тактильной стимуляцией частей тела, и это способствует дальнейшему развитию сенсорного восприятия. У маленьких детей еще нет диктуемых культурой представлений о «хороших» и «плохих» прикосновениях, поэтому их физические реакции верно подсказывают им, какой из тактильных импульсов нужен, а какой вреден для нервной системы. Просто наблюдайте за своим ребенком и слушайте его. Отрицательные реакции свидетельствуют о том, что ребенок нуждается в дополнительных тактильных стимулах, которые для него приемлемы. Застелите его постель большими мягкими махровыми полотенцами или оденьте его в пижаму из плюшевой ткани - это, возможно, сбалансирует активность нервной системы. Также попробуйте, когда ребенок лежит на боку, положить ему за спину дополнительную подушку, обернутую в

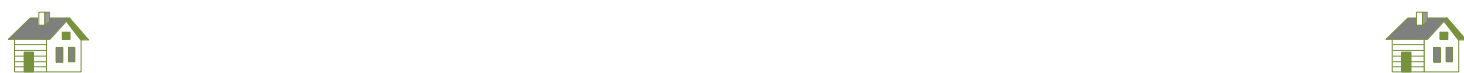


полотенце. Перед сном слегка потрите ребенку спину, а после вечерней ванны подольше вытирайте полотенцем. Однако внимательно следите за реакциями: если ему не нравится, не настаивайте.

3. Организация физической активности. Реакции на импульсы, идущие от мышц и суставов и вестибулярные импульсы, столь же разнообразны, как и на тактильные импульсы. Одним нравится, другим нет. Принудительная вестибулярная стимуляция ребенка, не способного модулировать или переносить этот вид активности, может нанести ущерб его эмоциональному развитию и уж точно не поможет нервной системе. Многим взрослым кажется, что подбросить малыша в воздух или перевернуть вниз головой - это просто игра, однако для ребенка с гравитационной неуверенностью подобный опыт чреват сильным стрессом. Для некоторых детей легкое покачивание в кресле-качалке - это самое большое, что они в силах вынести. Некоторые не любят лежать на животе и спят только на спине. Особенно внимательно наблюдайте за ребенком во время игр: любая нетипичная реакция на вестибулярные стимулы - повод к тому, чтобы обратиться за консультацией к специалисту, работающему с сенсорной интеграцией.

Если ребенок стремится к движению и наслаждается им, следует организовать для него среду, стимулирующую двигательную активность. Бег, прыжки, лазанье (на свежем воздухе), а также занятия на игровом оборудовании, предполагающем неограниченное движение, помогут стабилизировать нервную систему. Посильная помощь ребенка взрослым, когда нужно что-то нести, поднимать, толкать, даст ребенку необходимые проприоцептивные стимулы. Помните, что физическая работа не только укрепляет мышцы, но и обеспечивает организм сенсорными импульсами и адаптивными ответами, организующими нервную систему.

4. Уже доказано, что **физические отношения с силой тяжести** важнее даже отношений с родителями. Это утверждение не умаляет значимости семейных связей. Именно родители, в числе прочего, должны позаботиться и о развитии у ребенка **чувства гравитационной безопасности**. Знакомьте малыша с гравитацией: поднимайте, носите на руках, качайте (на руках, в кровати-качалке, на качелях), сажайте в игрушечный автомобиль. Когда он станет постарше, расширьте этот арсенал, включив в него уличные качели, карусели, бассейн, прогулки по холмам и на пляж. Как правило, дети, которым не нравятся эти виды активности и которые быстро устают, нуждаются в них больше всего. Никогда насильно не заставляйте ребенка ими заниматься, ибо он сам должен организовывать работу своего мозга. Просто обеспечьте к ним доступ и упростите задачи до необходимого уровня. Если ребенку не нравится то или иное занятие, позвольте ему самому выбирать виды стимуляции мозга.





5. Некоторые дети **сверхчувствительны к домашним звукам и запахам**. Звуки, не поддающиеся модуляции, могут крайне раздражать и отвлекать внимание, будь то визг товарищей по играм или вой пожарной сирены. Почувствовав, что ребенку дискомфортно, прислушайтесь к окружающим звукам. Закройте окна или отведите ребенка в другую комнату и сами попытайтесь говорить чуть по-другому, чем обычно, если ваш обычный голос действует на него слишком стимулирующе, можете перейти на шепот, что, возможно, успокоит его нервную систему.



Запахи, не раздражающие окружающих, ребенку с повышенной чувствительностью к запахам могут казаться слишком резкими. Источников запахов множество: еда, парфюмерия, бытовая химия, туалет, выхлопные газы и т. д. Ваш ребенок может избегать отдельных людей из-за запаха их тела, который никто, кроме него, и не чувствует.



Самое главное для родителей - осознать, что ребенок воспринимает мир иначе. Можно, до некоторой степени, защитить его от этого наплыва ощущений, но все запахи и звуки, безусловно, исключить невозможно.



ЗАПОМНИТЕ!



Если окружающая среда требует от ребенка слишком многого, он выдаст предупреждение. Вероятнее всего, это будет гиперактивность или сильная отвлекаемость, неприязнь или агрессия, слезы, отстранение или упрямство - так это выглядит со стороны. Его поведение может ухудшиться. Наблюдательные родители заметят подобные предупреждающие знаки и успеют предупредить развитие нежелательных действий. И может быть, вам удастся благодаря интуиции изменить ситуацию еще до того, как загорится «красная лампочка»!



Учитель-дефектолог д/с №46
Темникова Валентина Эдуардовна

