Консультация № 10.

**Сенсорная интеграция для родителей**



Сенсорная интеграция - это метод, который позволяет объяснить странное поведение у детей (и у взрослых), и понять, как это исправить.

⠀К странному поведению у детей можно отнести:

- гиперактивность;

-нарушение сна;

-нарушение приёма пищи;

-странные предпочтения в игре;

-сложности с купанием и чисткой зубов;

-трудности с приучением к горшку;

- особое отношение детей к одежде (порой их трудно одеть, предпочитают бегать голенькими);

- также предметом сенсорной интеграции будет ситуация, когда ребёнка сложно научить чему-то.

⠀Важно понимать, что сенсорная интеграция - это НЕ только получение информации при помощи сенсорных систем: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса.

⠀Сенсорная интеграция (СИ) продолжается в мозге, где обрабатываются полученные сенсорные сигналы и происходит выбор способа реакции на них.

⠀Например, если человек падает, при здоровой СИ он успеет опереться или схватиться за что-то, чтобы не упасть. Если что-то идёт не так в СИ, то человек упадёт неуклюже.

⠀Или, если человек хочет пить, он идёт и пьёт. Но при нарушенной СИ он может неправильно распознать это желание и выбрать неподходящий вариант реакции - решит, что он голоден и будет есть.

Или ребёнок постепенно научается понимать, когда он устал и необходимо отдохнуть. Чтобы отдохнуть, надо прилечь или забраться к маме на руки. При нарушенной СИ ребёнок плохо распознает усталость и может принять её за дискомфорт, который будет стремиться убрать парадоксальным способом: начнёт веселиться, бегать и прыгать.

То есть, сенсорная интеграция - это работа сенсорных систем и мозга, во время которой мозг:

✔получает и анализирует ВСЕ сигналы, которые приходят от сенсорных систем;

✔решает, на какие из сигналов можно не реагировать, на какие нужно обратить внимание;

✔решает, как реагировать;

✔руководит процессом реагирования, отдаёт команды телу.

Можно научить ребёнка очень простыми играм и активностям, которые помогут ему правильно воспринимать окружающий мир и выбирать адекватную реакцию на события вокруг. В раннем возрасте отличным способом наладить СИ является сенсорная коробка. Правильно ее собрать помогут несколько правил.

Правило первое.

Из каких материалов нужно собирать первую сенсорную коробку?

⠀Первую сенсорную коробку нужно собирать из тех материалов, которые ребёнок хорошо знает и с которыми с удовольствием играет. Что это? Пластиковые кубики? Мягкие шарики? Резиновые мячики? Ленточки, бумажки? Проведите анализ предпочитаемых материалов он, и будет в составе коробки. Нельзя брать сразу новый материал. Высокочувствительный ребёнок не справится сразу, например, с песком.

Обычно хорошо воспринимаются даже детьми с высокой чувствительностью:

☑камни/галька (должны быть гладкими и холодными),

☑желуди или каштаны,

☑сухие помпоны,

☑сухие завтраки,

☑резиновые мячи, прыгунки, анти-стресс игрушки,

☑пластиковые небольшие гладкие детали, как например, крышки от бутылок и др.

⠀Правило второе.

Сколько должно быть материала?

Для того, чтобы был эффект, материала должно быть МНОГО. Возьмите сразу большую коробку/таз/контейнер, в который ребенок сможет залезть не только руками, но и ногами, а в идеале - сесть и лечь. Ведь важно дать ребёнку возможность получить опыт прикосновения материала ко всему телу сразу. ⠀

Но сначала положите в эту коробку только часть от всего материала. Постепенно начинайте добавлять материал, помните, добавляем тот материал, который ребёнку знаком и с которым комфортно.

Правило третье.

Когда добавлять новый материал?

Новый материал начинайте добавлять лишь тогда, когда ребёнок полюбил свою сенсорную коробку. У высокочувствительного ребёнка есть постоянная потребность контролировать окружающих и события в своей жизни, чтобы не испытывать сенсорный и эмоциональный перегруз от неожиданных изменений. ⠀

Отсюда идёт потребность в жёстких ритуалах, гиперчистоте и сильной ограниченности предметов в своём окружении. Неожиданно появившийся новый материал может испугать ребёнка.

⠀Правило четвёртое.

Как добавлять новый материал?

Ответ очевиден - аккуратно, не спеша. Сначала покажите, поиграйте с ним сами, положите рядом с ребёнком, пусть посмотрит, потрогает. Повторяйте так каждый день, предлагайте потрогать новый материал, делайте это весело, вместе трогайте своим и его пальчиком, шлёпайте по нему по очереди ладошками, спрячьте его под другим материалом и найдите. Постепенно материал станет ребёнку знаком, и его можно дополнять. ⠀

Правило пятое.

Как помочь ребёнку сесть в контейнер или коробку?  
⠀Организуйте очень большой контейнер, куда ребёнок может поместиться целиком. Предлагайте ребёнку играть с материалом постепенно, пусть сидит рядом с контейнером, потом опустит в него руки. Дайте ему время, чтобы решиться на то, чтобы сесть целиком в контейнер. Не давите и не торопите!

⠀Как же играть?

Предлагайте минимум 10 вариантов игры с коробкой. Ребенку же надо знать, как играть с материалом, кроме того, чтобы просто, в нем сидеть, трогать его и разбрасывать.

Примеры вариантов игры:

✔перекладывать в банку/высыпать из неё,

✔складывать в мешочек/высыпать,

✔лопаткой перекладывать из одного места в другое,

✔спрятать ручку/ножку в материал, искать её,

✔погрузиться полностью в материал, доставать по просьбе руку, прятать снова, доставать ногу, прятать снова,

✔спрятать любимую игрушку в материал, найти её,

✔заполнить футболку/кофточку материалом, доставать его из неё,

✔раскладывать в разные по размеру мисочки, сравнивать количество,

✔лечь на живот в контейнер, опустить лицо в материал, нюхать его, трогать кожей лица (соблюдая меры безопасности, конечно),

✔потоптаться ножками, попрыгать по материалу,

✔максимально раздеться (до подгузника/трусиков) и закопаться в материал. ⠀Как видите, не надо настаивать на сложных играх, максимальная простота важна, чтобы дать сенсорному развитию шанс.

По материалам сайта <https://www.instagram.com/the_samafamily/>