

Многие родители не понимают, что представляют собой трудности в сенсорной сфере детей. Между тем, именно перегруженная сенсорика является причиной многих особенностей в поведении детей с аутичными признаками.

### 1. Что такое «сенсорные проблемы»?

У детей, имеющих проблемы с расстройствами сенсорной сферы, центральная нервная система получает, организует и декодирует сигналы из органов чувств с нарушениями. Поведение неразрывно связано с мозгом, поэтому, когда мозг (который стоит во главе ЦНС) «неправильно» реагирует на обычные, заурядные раздражители, меняется и поведение человека. Сенсорные проблемы могут влиять на то, как ребенок двигается, на развитие познавательной сферы, на его эмоции, внимание, привязанность к другим людям и умение достигать поставленные задачи.

**2. Советы родителям с сенсорными расстройствами.** • Посещайте психолога, который использует в арсенале своих средств сенсорные интегративные игры, направленные на развитие ребенка. • Хотя сенсорные расстройства – это неврологическая проблема, к сожалению, далеко не каждый невролог и педиатр знает, как их лечить. • Много читайте, особенно современной литературы по возрастным



забывайте о песочнице, качелях, бассейне. • Используйте увлечения ребенка. Если он, скажем, любит динозавров, то постройте по возможности на даче ему бассейн с жидкой грязью – болото, большая песочница – пустыня. Все эти территории населите

динозаврами. Готовьте ребенку блюда в виде динозавров. Что бы ни нравилось вашему ребенку – используйте это для насыщения всех сфер его сенсорики.

**4. Как унять ваши страхи, вызванные сенсорными перегрузками детей?** Каждый случай индивидуален, но вот несколько примеров: • Если ваш ребенок боится идти на игровую площадку потому, что его смущают крики детей, и ему не по себе в гуще людей, посещайте ее рано утром или поздно вечером, когда народа на ней мало.

• Что делать, если ребенок не хочет есть незнакомую еду? Не спешите. Начните с того, что на блюде рядом с тарелкой ребенка положите один кусочек нового овоща. Пусть целую неделю оно лежит там, и малыш не обязан его съесть. На следующей неделе к этому овощу надо будет прикоснуться одним пальцем, еще через неделю – подносить к губам. Затем нужно будет поцеловать соцветие, а потом – положить его в рот.

• Заведите большой надувной мяч и мат и занимайтесь на нем с ребенком. Можно очень мягко и при этом эффективно насытить сенсорнику ребенка, заставив его выполнять подвижные упражнения на поиск баланса. • Как быть, если малыш не любит объятий и поцелуев? Перед визитом бабушек и дедушек хорошенько сжимайте ребенка в собственных объятиях, чтобы он их не ощущал как нечто свежее. Пусть ребенок подвигает стулья и столы, выпьет через соломинку яблочное пюре – это его утомит и успокоит. • Покупайте ребенку сенсорные современные игры-развивайки, учите шнуровать обувь, пришивать пуговицы (для детей старшего дошкольного возраста), дайте возможность помогать по дому. • Методом проб найдите универсальные физические упражнения, которые помогают вашему малышу успокоиться, и пусть он продельвает их перед чем-то волнующим или пугающим

особенностям ребенка и его развитию. • Помните вы не находитесь наедине со своей проблемой. Общайтесь с другими родителями, у которых тоже есть особые дети. Обменивайтесь опытом и знаниями. • Полезное упражнение - наденьте воображаемые «сенсорные очки» и спросите себя: какие ощущения (звуки, ощущения и т.д.) могут перегружать нервную систему ребенка? Можно ли минимизировать их воздействие? Снизьте нагрузку, приглушив свет, уменьшив громкость телевизора, не приносите в дом сильно пахнущих цветов, и многое другое. • Подумайте, каких ощущений лишен ваш ребенок? Перечень может включать движения, свежий воздух, вкус здоровой пищи. Многим детям, даже без сенсорных проблем, не хватает движения в течении дня. Каждому человеку нужно двигаться в течении минимум десяти минут из каждого часа бодрствования. Недостаток движения приводит к тому, что ребенок начинает ёрзать, теряет внимание, раздражается и плохо владеет телом. Если ребенку нужно загрузить органы чувств, найдите способ это сделать.

### **3. Как можно родителям помочь детям с сенсорными расстройствами?**

• Ежедневно ходите с ребенком на прогулку, выгуливайте вместе с ребенком собаку и бегайте трусцой • Играйте с ребенком в игры, требующие обилия движений. • Не

Будьте рядом с ребенком. • Если ваш ребенок хочет быть вдали от всех, пусть он покачается на качели в одиночестве, залезет в песочницу и вылезет обратно с десяток раз или закроется в кукольном домике и побудет там один. • Если же ребенок жаждет нового сенсорного опыта, ведет себя возбужденно и отчаянно, высоко раскачайте его на качели (но делайте это недолго!). Пусть он хорошенько покопается в песочнице, выпачкается грязью. (Это нормально, это опыт). Пусть скатится с горки головой вниз, а вы поймаете его на спуске

## **Сенсорные расстройства: советы родителям**



Г. Березовский,  
БМАДОУ 19

