

## Помощь детям с гиперчувствительностью к сенсорным раздражителям.

Сенсорные системы	Признаки дисфункций сенсорных систем (гиперчувствительность к раздражителям - <i>повышенная чувствительность</i> )	Методы помощи
<p><b>1. Вестибулярная система</b></p> <p>Вестибулярный аппарат: информация от среднего уха о равновесии. Гравитационных изменениях, движениях и положении в пространстве.</p>	<p><b><i>Гиперчувствительность к движению</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Избегает/не любит оборудования детских площадок (например, качелей, лестниц, горок, каруселей).</li> <li>- Предпочитает занятия сидя, двигается медленно и осторожно, избегает рисков, может казаться «увальнем».</li> <li>- Избегает/не любит лифты и эскалаторы, предпочитает ехать в них/по ним сидя или чувствует тошноту при движении в них/по ним.</li> <li>- В буквальном смысле цепляется за взрослого, которому доверяет.</li> <li>- Испытывает ужас перед падением, даже при отсутствии реального риска.</li> <li>- Боится любой высоты, даже бордюра тротуара или ступеньки.</li> <li>- Боится отрывать ноги от земли.</li> <li>- Боится подниматься/спускаться по лестнице или ходить по неровным поверхностям.</li> </ul>	<p><b><i>Разделяйте большие занятия на мелкие, более легкие задания, используйте визуальные подсказки, как, например, финишная черта.</i></b></p> <p>Рекомендуется подобрать те виды физической активности, которые не вызывают у ребенка страха, и постепенно развивать их.</p> <p><b><i>Например,</i></b> если ученик боится ходить по бревну без поддержки взрослого, то можно сначала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научить его уверенно ходить по наклеенной на полу полоске цветного скотча;</li> <li>- затем перейти на ходьбу по широкой гимнастической скамейке;</li> <li>- затем перейти на ходьбу по гимнастическому бревну, лежащему на полу;</li> <li>- и только после этого учить ходьбе по высокому гимнастическому бревну.</li> </ul> <p><b><i>Ритмическая стимуляция вестибулярного аппарата:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание;</li> <li>- качание в кресле-качалке;</li> <li>- катание в фургоне, на велосипеде (двух- или</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Боится быть опрокинутым вверх ногами, повернутым влево-вправо или назад, не любит мыть волосы над раковиной.</li> <li>- Пугается, если кто-то двигает его/её (например, двигает сидящим на стуле).</li> <li>- В младенчестве не любил(а) детских качелей или прыгунков.</li> <li>- Боится или испытывает трудности при катании на мотоцикле, прыжках или удержании равновесия на одной ноге (особенно с закрытыми глазами), избегает физических нагрузок (бег, езда на велосипеде, танцы, игры с мячом).</li> <li>- В младенчестве не любит переворачиваний на живот.</li> <li>- Легко теряет равновесие и может выглядеть неуклюжим.</li> <li>- Боится действий, требующих хорошего равновесия, осторожен и неуверен в движениях.</li> <li>- Избегает быстрых или вращательных движений.</li> <li>- недостаточно прикладывает силу.</li> </ul> <p><b><i>Слабый мышечный тонус и/или координации</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет слабое, «вялое» тело.</li> <li>- Часто сутулится, старается прилечь и/или кладёт голову на руки, работая за столом.</li> </ul>	<p>трехколесном);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- вибрация;</li> <li>- катание в туннеле или на коврике.</li> </ul>
--	---	---

- С трудом отрывает голову, руки и ноги от пола, лежа на животе (положение «супермена»).
- Часто сидит в «позе W» на полу для поддержания равновесия тела.
- Быстро устаёт.
- Компенсирует «слабость», крепко хватая предметы.
- С трудом поворачивает дверные ручки, открывает и закрывает разные полости и ёмкости.
- С трудом удерживает равновесие при начале падения.
- С трудом одевается и застёгивает молнии, застёжки и пуговицы.
- Не ползал в младенчестве.
- Плохо чувствует своё тело: натывается на предметы и вещи, опрокидывает предметы, спотыкается и/или бывает неловок.
- Испытывает трудности с крупной моторикой (плохо прыгает, ловит мяч, поднимается по лестнице и т.д.).
- Испытывает трудности с мелкой моторикой, с использованием таких «инструментов» как карандаши, столовые приборы, расчёска, ножницы и т.д.
- Возможно, одинаково владеет обеими руками часто меняет руки при раскрашивании, вырезании, письме и т.д. Не имеет чёткого предпочтения/доминирования одной руки к возрасту 4-5 лет.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Испытывает трудности при лизании мороженого</li> <li>- Не уверен в том, какие движения выполнить, например, для перешагивания через препятствие.</li> <li>- Трудно заучивает спортивные упражнения или танцевальные движения.</li> </ul>	
<p><b>2. Проприоцептивная система</b></p> <p>Информация от мышц и суставов о положении тела, массе тела, давлении, растягивании, движении и изменении положения тела в пространстве.</p>	<p><b><i>Высокая проприоцептивная чувствительность</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сложности с мелкой моторикой: низкая способность манипулировать маленькими предметами, например, кнопками или шнурками.</li> <li>- При поворотах поворачивается к чему-то всем телом.</li> </ul> <p><b><i>Поведение, направленное на поиск сенсорных контактов.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кусает или сосёт пальцы и/или часто хрустит костяшками.</li> <li>- Любит/с энтузиазмом относится к</li> </ul>	<p>Использовать занятия с пластилином, эспандеры, массажеры для рук, сенсорные игрушки.</p>

	<p>играм, предполагающим хлопающие звуки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слишком сильно стучит игрушками или предметами.</li> <li>- Любит «шумные», энергичные игры/возню.</li> <li>- Часто нарочно падает на пол.</li> <li>- Может часами прыгать на батуте.</li> <li>- В течение дня скрипит зубами.</li> <li>- Любит прыгать с мебели или высоких мест.</li> <li>- Часто ударяет, толкает, пихает других детей.</li> <li>- Грызёт ручки, соломинки, рукава рубашки и т.д.</li> </ul>	
<p><b>3. Осязательная система (тактильное восприятие)</b> Информация от кожных рецепторов о прикосновении, давлении, температуре, боли и движении волосков на коже.</p>	<p><b><i>Гиперчувствительность к прикосновению (защитное поведение по отношению к тактильным стимулам)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Испытывает страх, тревогу или агрессию при лёгком или неожиданном прикосновении (прикосновения могут причинять боль и дискомфорт). Избегает групповых взаимодействий из-за страха чужих неожиданных прикосновений.</li> <li>- Пугается, если до него/неё дотрагивается кто-то/что-то, кого/что он/она не видит (например, сзади или когда находится под одеялом).</li> <li>- Противится дружелюбным или ласковым прикосновениям от кого бы то</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Позволить ребенку находиться на некотором расстоянии от других (стоять последним в ряду, сидеть не в кругу, а сзади, и т.п.).</li> <li>- Предупреждать ребенка о том, что к нему сейчас прикоснуться, что сзади него стоят другие люди т.д.</li> <li>- Использовать тугую одежду.</li> <li>- Разрешить держать в руках тактильные игрушки (игрушки Fidget).</li> <li>- Возможно, это поведение связано также с повышенной чувствительностью к слуховым стимулам. В этом случае следует пользоваться шумопоглощающими наушниками.</li> <li>- Не использовать обучение «рука в руке».</li> <li>- Постепенно и осторожно приучать ребенка к прикосновениям: на короткое время слегка</li> </ul>

	<p>ни было, кроме родителей и родных братьев/сестёр (а иногда и включая их!).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Боится или избегает находиться в непосредственной близости от других людей или детей (особенно в очередях).</li> <li>- В младенческом возрасте не любил/не любит, когда берут на руки или крепко обнимают: может выгибаться, кричать и вырываться.</li> <li>- Болезненно реагирует на смену подгузника/необходимость смены подгузника.</li> <li>- Не любит, когда расчёсывают волосы. Может быть крайне придирчив(а) к типу расчески.</li> <li>- Не любит, когда стригут волосы или ногти на ногах и на руках.</li> <li>- Не любит мятые простыни (т.е. старые, в складках).</li> <li>- Не любит чужие поцелуи, вытирает место поцелуя. Предпочитает обниматься.</li> <li>- Воспринимает как пытку капли дождя, воду из душа или дуновение ветра по коже, что приводит к нежелательным реакциям или к попыткам избежать данное воздействие.</li> <li>- Выдаёт гиперреакцию при лёгких порезах, царапинах или укусах животных.</li> <li>- Избегает прикосновения к некоторым видам материалов (одеяла, коврики, чучела животных).</li> <li>- Отказывается носить новую или</li> </ul>	<p>прикасаться к руке, совмещая это с чем-то приятным для ребенка, постепенно увеличивая время прикосновения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- До тех пор пока ребенок не начнет спокойно реагировать на прикосновения, учить другими способами, например, посредством имитации.</li> <li>- Избегать легких прикосновений к ребенку, дотрагиваться с достаточно сильным нажимом.</li> <li>- Регулярно сильно сжимать руки и крепко обнимать.</li> <li>- Использовать тугую одежду.</li> <li>- Использовать тактильные игры с различными текстурами.</li> <li>- Разрешать использовать влажные салфетки, если ребенку это необходимо.</li> <li>- Заворачивать еду (например, бутерброды) в бумагу.</li> <li>- Проводить занятия с массой для лепки, которая не оставляет следов на руках и не прилипает к коже, с кинетическим песком и т.п.</li> </ul>
--	---	--

жёсткую одежду, одежду из грубой ткани (водолазки, джинсы, головные уборы или ремни и т.д.).

– Предпочтение строго определенных предметов одежды и тканей.

– Избегает игр с участием рук.

– Избегает/не любит/испытывает отвращение к «грязным играм», например, в песок, глину, воду, клей, блеск, пластилин, слизь, крем для бритья/мыльные пузыри и т.д.

– Не любит, когда грязные руки, часто вытирает или моет их.

– Неприятные ощущения, если на кистях или стопах что-то находится.

– Чрезмерно боится щекотки.

– Раздражают швы на носках, из-за чего может отказываться носить их.

– Раздражает трение одежды о кожу, может захотеть носить шорты и футболки круглый год. Маленькие дети могут предпочитать оставаться голыми и всё время стягивают с себя одежду и подгузники.

– Носит рубашки с длинными рукавами и длинные брюки круглый год, чтобы не оставлять кожу открытой внешним воздействиям.

– Не любит, когда моют лицо.

– Сопrotивляется чистке зубов и ужасно боится стоматолога.

– Капризничает в еде, ест только еду

	<p>определенного вкуса и консистенции, избегает пищи со смешанной текстурой, избегает приёма холодной и горячей пищи, не любит пробовать новую пищу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отказывается ходить босиком по траве или песку.</li> <li>- Ходит только на цыпочках.</li> </ul> <p><b>Важно не пытаться заставить ребенка преодолеть отрицательные реакции и не следует убеждать его, что не нужно так себя вести!</b></p>	
<p><b>4. Слуховая система</b></p>	<p><b>Гиперчувствительность к звукам (слуховое защитное поведение)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отвлекается на звуки, которых остальные обычно не замечают (например, гудение холодильника, вентилятора, нагревательного прибора, тиканье часов).</li> <li>- Пугается звука смываемой воды в унитазе (особенно в общественных туалетах), пылесоса, фена, скрипа ботинок, лая собак.</li> <li>- Пугается или отвлекается на громкие или неожиданные звуки.</li> <li>- Беспокоится/отвлекается на фоновые шумы окружающего мира (например, звуки сенокосилки или стройки за окном).</li> <li>- Предпочитает тихие звуки, спокойный тон голоса. Часто просит людей вести себя потише: не шуметь,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить ребенка пользоваться шумопоглощающими наушниками или берушами.</li> <li>- Сажать ребенка дальше от источников шума: открытых окна, дверей, гудящих аквариумов и пр.</li> <li>- Предложить провести перемену в тихом месте (библиотеке, сенсорной комнате).</li> <li>- Во время шумных массовых мероприятий посадить ребенка ближе к выходу, чтобы он имел возможность выйти в коридор и отдохнуть.</li> <li>- В шумных местах предлагать использовать плеер, чтобы слушать любимую музыку через наушники.</li> </ul>

	<p>прекратить говорить, петь.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Убегает, кричит и/или закрывает уши руками при громких или неожиданных звуках.</li> <li>– Может отказываться посещать кинотеатры, парады, катки, музыкальные концерты и т.д.</li> <li>– Решает, нравится ли ему тот или иной человек, по звуку его голоса.</li> <li>– Постоянно закрывает уши руками.</li> <li>– Преувеличивает громкость шума, заметно рассеян при фоновом шуме (телевизор, музыка, голоса людей).</li> <li>– Слышит едва различимые звуки.</li> <li>– Выходит из-под контроля, испытывает головную боль в шумных местах.</li> <li>– «Мычит» себе под нос, чтобы заблокировать внешние звуки.</li> </ul>	
<p><b>5. Обонятельная система (запахи)</b></p>	<p><b><i>Гиперчувствительность к запахам (повышенная чувствительность)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Отрицательно реагирует или не любит запахи, которые чаще всего не беспокоят или незаметны для других людей.</li> <li>– Говорит другим людям (или разговаривает с ними) о том, как от них плохо или необычно пахнет.</li> <li>– Отказывается принимать какую-либо пищу из-за запаха.</li> <li>– Не посещает определённых мест</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разрешить ребенку обедать в отдельной комнате (вместо столовой).</li> <li>– Педагогам, которые работают с ребенком, рекомендуется не использовать парфюмерные средства с сильным запахом (духи, дезодоранты и пр.).</li> <li>– Разрешить ребенку пользоваться привычным мылом для рук.</li> </ul>

	<p>из-за непереносимости запахов (столовая, физкультурный зал, зоопарк, общественный туалет, магазин для животных). Испытывает отвращение и/или тошноту от запахов в туалете.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Испытывает беспокойство/раздражение (тошноту, головокружение) от запаха духов или одеколона, бытовых запахов, запахов готовящейся пищи.</li> <li>- Может из-за неприятных запахов отказаться играть в гостях.</li> <li>- Определяет, нравится ли ему/ей новое место или кто-либо по запаху.</li> </ul>	
<p><b>6. Зрительная система (визуальная информация)</b></p>	<p><i><b>Гиперчувствительность к зрительным сигналам (повышенная чувствительность)</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чувствителен к яркому свету, косит глазами, закрывает глаза рукой, плачет и/или испытывает неудобство от света (рассматривает объекты под необычным углом зрения).</li> <li>- Искаженное зрение: объекты и светлые цвета могут казаться движущимися.</li> <li>- С трудом удерживает фокусировку взгляда на задаче/действии, над которой работает, в течение необходимого срока.</li> <li>- Легко отвлекается на другие зрительные стимулы в помещении движение, мебель, игрушки, окна, двери и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Носить кепки с козырьком, шляпы, капюшоны, солнцезащитные очки.</li> <li>- По возможности избегать яркого освещения, особенно люминесцентного, использовать лампы низкой мощности с матовым стеклом: они дают мягкий и равномерный свет.</li> <li>- Использовать очки для блокировки бликов.</li> <li>- Если ребенку сложно списывать с доски, положить ему дубликат с текстом на парту. Лучше, если образец будет лежать на приподнятой/наклонной поверхности.</li> <li>- Не перегружать класс разнообразными зрительными стимулами (плакаты, картины и пр.) или сажать ребенка таким образом, чтобы он находился к ним спиной.</li> </ul>

	<p>т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С трудом находится в ярких красочных комнатах или в полутёмных помещениях.</li> <li>- Трёт глаза, глаза слезятся, болит голова после чтения или просмотра телепередач.</li> <li>- Избегает контакта с чужим взглядом.</li> <li>- Любит играть в темноте, боится яркого света, скопления людей.</li> <li>- Часто моргает.</li> <li>- Зажмуривается или закрывает лицо руками.</li> <li>- Неподвижно смотрит в одну точку или сквозь объект, затрудняется перевести взгляд с одного объекта на другой.</li> <li>- Легче и приятнее фокусироваться на какой-то части, чем на целом объекте.</li> <li>- Не интересуется книгами и изображениями.</li> </ul>	
<p><b>7. Вкусовая система. Оральная (связанная со ртом) восприимчивость</b></p>	<p><i>Гиперчувствительность к оральным сигналам (оральное защитное поведение)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Капризен в еде, часто имеет экстремальные пищевые предпочтения (например, предпочитает ограниченный набор продуктов, только определенные сорта, наименования, отказывается от</li> </ul>	<p>Постарайтесь избавить ребенка от того, что ему неприятно, затем можно перейти к налаживанию вкусового восприятия. Давайте ему пробовать различную еду: твердую и жидкую, холодную и теплую, острую и пресную, сладкую и соленую и т. д., обязательно объясняя при этом, что он должен чувствовать.</p>

	<p>проб новой пищи, не ест в гостях, избегает комбинаций продуктов разной текстуры).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ест только «мягкую» пищу в форме пюре после 2-летнего возраста.</li><li>- Давится твёрдой пищей.</li><li>- Избегает приправленных, острых, сладких или солёных блюд, предпочитает простую пищу.</li><li>- Испытывает трудности с сосанием, жеванием и глотанием, может давиться или испытывать боязнь подавиться, подвержен рвоте во время приёма пищи.</li><li>- Может есть только горячую или только холодную пищу.</li><li>- Отказывается облизывать конверты, марки или наклейки из-за неприятного вкуса.</li><li>- Не желает/отказывается/очень боится посещения стоматолога или лечения зубов.</li><li>- Не любит или жалуется на зубную пасту или ополаскиватель для рта.</li></ul>	
--	---	--