

## Помощь детям с гипочувствительностью к сенсорным стимулам.

Сенсорные системы	Признаки дисфункций сенсорных систем (гипочувствительность к раздражителям <i>пониженная 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><i>Гипочувствительность к движениям</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Постоянно двигается, никогда не стоит на месте.</li> <li>- Страстно желает быстрого и/или интенсивного движения, кружения.</li> <li>- Любит, когда подбрасывают вверх.</li> <li>- Может часами кружиться и не испытывать головокружения.</li> <li>- Любит быстрые, интенсивные и/или опасные аттракционы в парках развлечений.</li> <li>- Постоянно прыгает по мебели, на трамплинах, крутится на вращающемся стуле, переворачивается вверх ногами.</li> <li>- Любит качаться на качелях, раскачиваясь как можно выше и подолгу.</li> <li>- Является «экстремалом», что порой сопряжено с опасностью.</li> <li>- Всегда бежит, прыгает, скачет вместо того, чтобы идти пешком.</li> <li>- Когда сидит, то раскачивается из стороны в сторону, качает ногой или головой.</li> <li>- Любит внезапные или быстрые движения (например, когда машина или велосипед подпрыгивает на кочках.</li> <li>- Часто сталкивается с объектами и</li> </ul>	<p><i>Ощущение движения в пространстве: качание, кружение или повороты головы доставляют особое наслаждение и стимулируют вестибулярную систему детей с РАС. Но взрослым следует избегать сильной стимуляции детей!</i></p> <p><i>Занимайтесь тем, что тренирует вестибулярный аппарат и выполнять действия, требующие физических усилий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры в мяч;</li> <li>- плавно подниматься по лестнице или идти по бордюру;</li> <li>- разрешить ребенку недолго побегать с умеренной скоростью;</li> <li>- использовать утяжелители;</li> <li>- регулярно сжимать руки;</li> <li>- качаться на качелях, залезать на горки.</li> </ul> <p><i>Проводить занятия с использованием упражнений, в ходе которых изображаются движения животных.</i></p> <p><b>Например:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>упражнение «краб»:</b> сесть на корточки, наклониться назад, опустить руки на пол, приподнять туловище и начать движение вбок;</li> <li>- <b>упражнение «медведь»:</b> из положения стоя опустить руки на пол, начать движения вперед, одновременно передвигая правую руку и правую ногу, затем левые руку и ногу.</li> <li>- <b>упражнение «лягушка»:</b> сесть на корточки, положить руки на пол между коленями, делать прыжки вперед, приземляясь на руки и на ноги.</li> </ul>

	людьми; – Принимает и удерживает необычную позу	Эти и подобные упражнения требуют значительных физических усилий и могут выполняться на уроках физкультуры, дома и на переменах.
<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>Низкая проприоцептивная чувствительность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стоит слишком близко к другим, потому что не может оценить расстояние между людьми и определить границы личного пространства.</li> <li>– Тяжело ориентируется в комнате и избегает препятствий.</li> <li>– При движении может врезаться в людей.</li> <li>– Старается прыгать, сталкиваться, разрушать что-либо.</li> <li>– Любит быть плотно укутанным в одно или несколько тяжёлых одеял, особенно перед сном.</li> <li>– Предпочитает максимально тесную одежду (максимально сильно затягивает ремни, капюшон, шнурки).</li> <li>– Любит обниматься.</li> <li>– Любит толкать/тянуть/тащить вещи.</li> <li>– Топают во время ходьбы.</li> <li>– Стучит ногами по столу или по стулу, сидя за партой/столом.</li> </ul> <p><b>Испытывает трудности с «дифференциацией движений».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Неправильно оценивает степень сокращения и растягивания мышц при выполнении заданий/действий (например, при продевании рук в рукава рубашки или при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения с использованием специальных тренировочных материалов (массы для лепки, жвачки для руки пр.).</li> <li>– Предлагать мячики для разработки кисти.</li> <li>– Перед письмом поработать степлером (помогает научиться регулировать прилагаемое усилие).</li> <li>– Для детей, которые делают слишком сильный нажим, полезны тренировки, когда лист бумаги кладется на коврик для компьютерной мышки. Такие упражнения дают возможность учиться регулировать усилие (чтобы не продырявить лист бумаги).</li> <li>– Использовать при письме механический карандаш, а в более старшем возрасте гелевые ручки.</li> <li>– Писать и рисовать вибрирующими ручками.</li> <li>– Пользоваться ручками с утяжелителями.</li> <li>– При слишком слабом нажиме полезно пользоваться копиркой, чтобы добиваться достаточной силы нажима для получения следа на бумаге.</li> <li>– Писать мягким карандашом или фломастером.</li> <li>– Предлагать ребенку посидеть на перемене в кресле-мешке, «яйце совы».</li> <li>– Предоставлять ребенку крепкие объятия, делать на перемене массаж.</li> <li>– Использовать во время урока утяжеляющие жилеты, подушки на колени, поясные накладки.</li> <li>– Обучить правилу «вытянутой руки» для понимания ребенком дистанции относительно других людей.</li> </ul>

	<p>подъёме).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не контролирует степень давления при письме/рисовании получает либо слишком бледный рисунок, либо от усилия ломает карандаш.</li> <li>- Письменные работы делает неопрятно, часто рвёт бумагу до дыр, стирая ластиком ошибки.</li> <li>- Постоянно ломает предметы и игрушки.</li> <li>- Неправильно оценивает массу предмета (например, стакана сока), который поднимает со слишком большим усилием, из-за чего сок проливается, либо со слишком слабым усилием, жалуясь на то, что предмет слишком тяжёлый.</li> <li>- Путает «тяжёлое» и «лёгкое». Держа два предмета, может не понимать, какой из них тяжелее.</li> <li>- Делает всё со слишком большими усилиями: хлопает дверями, слишком сильно нажимает на вещи, захлопывает крышки.</li> <li>- Играет с животными, прилагая слишком большую силу, зачастую причиняя им боль.</li> </ul>	
<p><b>3. Осязательная система (тактильное восприятие)</b></p> <p>Информация от кожных рецепторов о прикосновении, давлении, температуре, боли и движении волосков на коже.</p>	<p><b><i>Пониженная (гипо) тактильная чувствительность</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стремится дотрагиваться, дотрагивается до всего и все. Чувствует чужое прикосновение, только если оно происходит с повышенной силой (сильно сжимает людей в объятиях, делает это ради ощущения сильного давления на кожу).</li> <li>- Не реагирует на повреждения (например, порезы или синяки), при этом не</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учитывать повышенную вероятность получения травм, ожогов и пр.</li> <li>- Обеспечить безопасность.</li> <li>- Увеличить активность ребенка, стимулирующую тактильную систему.</li> <li>- Эффективны при использовании массажные коврики, растирание жесткой мочалкой.</li> <li>- Упражнения для развития мелкой моторики.</li> <li>- Использовать в работе с ребенком материал разной фактуры и плотности.</li> </ul>

боится уколов (даже может говорить, что любит уколы!).

- Может не осознавать свои грязные руки или лицо или не чувствовать насморка.

- Может проявлять самоагрессию: щипаться, кусаться или биться головой о стену.

- Часто берёт разные предметы в рот.

- Часто делает больно другим детям или животным во время игры.

- Часто трогает успокаивающие себя поверхности или объекты (например, одеяло).

- Ищет контакта с поверхностями и материалами, обеспечивающими мощное тактильное взаимодействие (получение приятных ощущений от тяжелых предметов находящихся над ребенком - любит сидеть в бассейне с шариками, фасолью, лежать под тяжелыми одеялами, матами и т.п.).

- Любит и стремится к играм, подразумевающим возню.

- Любит вибрации или мощные сенсорные воздействия.

***Слабое тактильное восприятие и различение***

- Имеет трудности с мелкой моторикой (застегивание пуговиц, молний, застёжек)

- Может не уметь определять с закрытыми глазами, до какой части его/её тела дотронулись

- Может бояться темноты

- Неаккуратно одевается: выглядит неопрятным, не замечает, что штаны

	<p>перекрутились, рубашка вылезла из-под брюк, на ботинках развязались шнурки, одна штанина поднята, а другая нет и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Испытывает трудности при работе с ножницами, карандашами или столовыми приборами</li> <li>- Продолжает брать предметы в рот для исследования даже в возрасте старше 2 лет</li> <li>- С трудом определяет физические характеристики объектов, форму, размер, текстуру, температуру, массу и т.д.</li> <li>- Не узнаёт объекты на ощупь. Нуждается в зрительном контакте, например, чтобы достать нужную вещь из рюкзака или парты</li> </ul> <p><b><i>Нужно быть очень внимательными к поведению такого ребенка, так как возможно нанесение им повреждений себе или окружающим!</i></b></p>	
<p><b>4. Слуховая система</b></p>	<p><b><i>Ослабленная (гипо) чувствительность к звукам (пониженная чувствительность)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Часто не отвечает на речевые обращения или не откликается на имя.</li> <li>- Любит очень громко включать музыку или ТВ; кажется, что «шумит ради шума». Предпочитает шумные места, громкие звуки, оживлённый тон голоса.</li> <li>- С трудом понимает или вспоминает сказанное.</li> <li>- Не замечает (не распознаёт) некоторых звуков.</li> <li>- Не уверен в том, откуда взялся звук.</li> <li>- Разговаривает сам с собой, выполняя задание, часто вслух.</li> <li>- В младенчестве произносил мало</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать ребенку некоторое время (несколько секунд), не повторять его имя несколько раз подряд.</li> <li>- Уменьшить шум в помещении (выключить телевизор).</li> <li>- Увеличить активность, воздействующую на вестибулярную систему, тесно связанную со слуховой.</li> <li>- Использовать методы, направленные на обучение способности выделять определенные звуки и слова (имя) из фона.</li> <li>- Предложить слушать музыку в наушниках на перемене.</li> <li>- На перемене отвести в уголок с музыкальными инструментами или в сенсорную комнату.</li> </ul>

	<p>звуков, отсутствовал лепет.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Вынуждает других часто повторять указания, часто переспрашивает.</li> <li>– Специально хлопает дверью и стучит объектами.</li> <li>– Играет с игрушками, которые издают звуки.</li> <li>– Визжит, кряхтит, жужжит.</li> <li>– Постоянно повторяет понравившиеся звуки, слова, фразы.</li> </ul>	
<p><b>5. Обонятельная система (запахи)</b></p>	<p><b><i>Гипочувствительность к запахам (пониженная чувствительность)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– С трудом отличает, не замечает или игнорирует неприятные запахи.</li> <li>– Может выпить или съесть что-либо ядовитое, потому что не замечает неприятного запаха.</li> <li>– Не может определять запахи по тестовым полоскам.</li> <li>– Не замечает запахов, на которые обычно жалуются другие.</li> <li>– Очень внимательно принимает при знакомстве с новыми местами, людьми или предметами.</li> <li>– Привязан к объектам с резким неприятным запахом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать вещества с сильными запахами в качестве награды или для переключения внимания от неприемлемых обонятельных стимулов (ароматические масла, фламастеры с запахом, ароматические гелевые шарики и пр.).</li> <li>– Также существует вероятность, что ребенок использует обонятельную систему как основной источник получения информации, поскольку у него присутствует фрагментарность зрительного восприятия. В этом случае следует направить усилия на развитие зрительного восприятия.</li> </ul>
<p><b>6. Зрительная система (визуальная информация)</b></p>	<p><b><i>Гипочувствительность к зрительным сигналам (сниженная чувствительность или трудность с отслеживанием, различением или восприятием)</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Необходимо постепенное увеличение применения по отношению к ребенку визуальной стимуляции.</li> <li>– Упражнения в затемненной комнате, стимуляция зрения с помощью ярких предметов, света.</li> <li>– Не позволяйте ребенку тереть глаза и давить на них,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– С трудом различает похожие напечатанные буквы или цифры, например, Л и П, С и О, квадрат и четырёхугольник.</li> <li>– С трудом видит «полную картинку», т.е. фокусируется на деталях или узорах.</li> <li>– С трудом находит нужные предметы среди других, т.е. бумаги на столе, вещи в ящике шкафа, продукты на полке магазина, игрушки в корзине.</li> <li>– Часто теряет место, на котором закончил переписывать текст из книги или с доски.</li> <li>– С трудом контролирует движения глаз при отслеживании движущихся объектов.</li> <li>– С трудом различает цвета, формы и размеры.</li> <li>– Часто теряет место, на котором закончил чтение или решение математических задач.</li> <li>– При переписывании меняет местами буквы в словах или читает слова задом наперед, например, «нос» вместо «сон», «он» вместо «но» после первого класса.</li> <li>– Жалуется на «двоение в глазах».</li> <li>– С трудом находит различия на картинках, в словах, символах или объектах.</li> <li>– Не выдерживает постоянных интервалов между словами и размер букв при письме и/или выстраивании в ряд цифр при решении математических задач.</li> <li>– Испытывает трудности при решении картинок-загадок, копировании форм и/или вырезании/отслеживании по линии.</li> <li>– Имеет склонность косо располагать текст на странице (строки вниз или вверх).</li> <li>– Путает право и лево.</li> </ul>	<p>рассматривая “мир внутри себя” (“белый шум”).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Не позволять долго сидеть перед телевизором или экраном компьютера.</li> <li>– Полезны рисование, рассматривание картинок, игра в лото.</li> <li>– Игры в «сенсорной комнате».</li> </ul>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Легко устаёт от учёбы.</li> <li>– Испытывает трудности с пространственными связями, может наткаться на объекты/людей или ступать мимо ступенек.</li> <li>– Надавливает на глазные яблоки.</li> <li>– Включает и выключает свет.</li> <li>– Наблюдает за повторяющимися движениями (переворачивает страницы книг, открывает и закрывает дверь...).</li> </ul>	
<p><b>7. Вкусовая система. Оральная (связанная со ртом) восприимчивость</b></p>	<p><i>Сниженная чувствительность к оральным сигналам (пониженная чувствительность)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Может лизать, пробовать или жевать несъедобные объекты – землю, траву, пластилин. Это явление называется <i>ника</i>.</li> <li>– Предпочитает пищу с сильным вкусом (например, слишком острую, сладкую, кислую или солёную).</li> <li>– Испытывает избыточное слюноотделение после прорезывания зубов.</li> <li>– Часто жуёт волосы, одежду или пальцы.</li> <li>– Постоянно берёт всё в рот после выхода из младенческого возраста.</li> <li>– Ведёт себя так, будто любая пища имеет одинаковый вкус.</li> <li>– Всегда добавляет к пище слишком много приправ или соусов.</li> <li>– Любит вибрирующие зубные щётки и даже походы к зубному врачу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Предложить ребенку на выбор какое-либо приспособление для жевания (кулон, браслет, бусы и пр.).</li> <li>– Использовать жевательную насадку на карандаш.</li> <li>– Пить густые напитки (кисель, густой сок и пр.) через трубочку.</li> <li>– Предлагать хрустящую и вязкую еду.</li> <li>– Если возможно, использовать жевательную резинку (при условии, что ребенок ее не проглотит).</li> </ul>