

Помощь детям с гипочувствительностью к сенсорным стимулам.

Сенсорные системы	Признаки дисфункций сенсорных систем (гипочувствительность к раздражителям <i>пониженная чувствительность</i>)	Методы помощи
<p>1. Вестибулярная система</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"> - Постоянно двигается, никогда не стоит на месте. - Страстно желает быстрого и/или интенсивного движения, кружения. - Любит, когда подбрасывают вверх. - Может часами кружиться и не испытывать головокружения. - Любит быстрые, интенсивные и/или опасные аттракционы в парках развлечений. - Постоянно прыгает по мебели, на трамплинах, крутится на вращающемся стуле, переворачивается вверх ногами. - Любит качаться на качелях, раскачиваясь как можно выше и подолгу. - Является «экстремалом», что порой сопряжено с опасностью. - Всегда бежит, прыгает, скачет вместо того, чтобы идти пешком. - Когда сидит, то раскачивается из стороны в сторону, качает ногой или головой. - Любит внезапные или быстрые движения (например, когда машина или велосипед подпрыгивает на кочках. - Часто сталкивается с объектами и 	<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"> - игры в мяч; - плавно подниматься по лестнице или идти по бордюру; - разрешить ребенку недолго побегать с умеренной скоростью; - использовать утяжелители; - регулярно сжимать руки; - качаться на качелях, залезать на горки. <p><i>Проводить занятия с использованием упражнений, в ходе которых изображаются движения животных.</i></p> <p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «краб»: сесть на корточки, наклониться назад, опустить руки на пол, приподнять туловище и начать движение вбок; - упражнение «медведь»: из положения стоя опустить руки на пол, начать движения вперед, одновременно передвигая правую руку и правую ногу, затем левые руку и ногу. - упражнение «лягушка»: сесть на корточки, положить руки на пол между коленями, делать прыжки вперед, приземляясь на руки и на ноги.

	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>2. Проприоцептивная система</p> <p>Информация от мышц и суставов о положении тела, массе тела, давлении, растягивании, движении и изменении положения тела в пространстве.</p>	<p>Низкая проприоцептивная чувствительность</p> <ul style="list-style-type: none"> – Стоит слишком близко к другим, потому что не может оценить расстояние между людьми и определить границы личного пространства. – Тяжело ориентируется в комнате и избегает препятствий. – При движении может врезаться в людей. – Старается прыгать, сталкиваться, разрушать что-либо. – Любит быть плотно укутанным в одно или несколько тяжёлых одеял, особенно перед сном. – Предпочитает максимально тесную одежду (максимально сильно затягивает ремни, капюшон, шнурки). – Любит обниматься. – Любит толкать/тянуть/тащить вещи. – Топают во время ходьбы. – Стучит ногами по столу или по стулу, сидя за партой/столом. <p>Испытывает трудности с «дифференциацией движений».</p> <ul style="list-style-type: none"> – Неправильно оценивает степень сокращения и растягивания мышц при выполнении заданий/действий (например, при продевании рук в рукава рубашки или при 	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнения с использованием специальных тренировочных материалов (массы для лепки, жвачки для руки пр.). – Предлагать мячики для разработки кисти. – Перед письмом поработать степлером (помогает научиться регулировать прилагаемое усилие). – 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). – Использовать при письме механический карандаш, а в более старшем возрасте гелевые ручки. – Писать и рисовать вибрирующими ручками. – Пользоваться ручками с утяжелителями. – При слишком слабом нажиме полезно пользоваться копиркой, чтобы добиваться достаточной силы нажима для получения следа на бумаге. – Писать мягким карандашом или фломастером. – Предлагать ребенку посидеть на перемене в кресле-мешке, «яйце совы». – Предоставлять ребенку крепкие объятия, делать на перемене массаж. – Использовать во время урока утяжеляющие жилеты, подушки на колени, поясные накладки. – Обучить правилу «вытянутой руки» для понимания ребенком дистанции относительно других людей.

	<p>подъёме).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не контролирует степень давления при письме/рисовании получает либо слишком бледный рисунок, либо от усилия ломает карандаш. - Письменные работы делает неопрятно, часто рвёт бумагу до дыр, стирая ластиком ошибки. - Постоянно ломает предметы и игрушки. - 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. - Путает «тяжёлое» и «лёгкое». Держа два предмета, может не понимать, какой из них тяжелее. - Делает всё со слишком большими усилиями: хлопает дверями, слишком сильно нажимает на вещи, захлопывает крышки. - Играет с животными, прилагая слишком большую силу, зачастую причиняя им боль. 	
<p>3. Осязательная система (тактильное восприятие)</p> <p>Информация от кожных рецепторов о прикосновении, давлении, температуре, боли и движении волосков на коже.</p>	<p><i>Пониженная (гипо) тактильная чувствительность</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Не реагирует на повреждения (например, порезы или синяки), при этом не 	<ul style="list-style-type: none"> - Учитывать повышенную вероятность получения травм, ожогов и пр. - Обеспечить безопасность. - Увеличить активность ребенка, стимулирующую тактильную систему. - Эффективны при использовании массажные коврики, растирание жесткой мочалкой. - Упражнения для развития мелкой моторики. - Использовать в работе с ребенком материал разной фактуры и плотности.

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

	<p>звуков, отсутствовал лепет.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вынуждает других часто повторять указания, часто переспрашивает. – Специально хлопает дверью и стучит объектами. – Играет с игрушками, которые издают звуки. – Визжит, кряхтит, жужжит. – Постоянно повторяет понравившиеся звуки, слова, фразы. 	
<p>5. Обонятельная система (запахи)</p>	<p><i>Гипочувствительность к запахам (пониженная чувствительность)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – С трудом отличает, не замечает или игнорирует неприятные запахи. – Может выпить или съесть что-либо ядовитое, потому что не замечает неприятного запаха. – Не может определять запахи по тестовым полоскам. – Не замечает запахов, на которые обычно жалуются другие. – Очень внимательно принимает при знакомстве с новыми местами, людьми или предметами. – Привязан к объектам с резким неприятным запахом. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.). – 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.
<p>6. Зрительная система (визуальная информация)</p>	<p><i>Гипочувствительность к зрительным сигналам (сниженная чувствительность или трудность с отслеживанием, различением или восприятием)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – Необходимо постепенное увеличение применения по отношению к ребенку визуальной стимуляции. – Упражнения в затемненной комнате, стимуляция зрения с помощью ярких предметов, света. – Не позволяйте ребенку тереть глаза и давить на них,

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

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