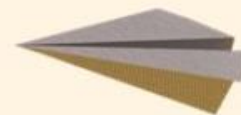


Сенсорная перегрузка



Сенсорная перегрузка

Слишком длительное и/или интенсивное воздействие на органы чувств, особенно у детей с повышенной чувствительностью к сенсорным стимулам, может привести к сенсорной перегрузке.



Признаки, указывающие на сенсорную перегрузку внезапно возникшие:

- крики,
- агрессия,
- аутоагрессия,
- попытки убежать или спрятаться,
- отказы выполнять задания,
- повторяющиеся моторные движения (стимминг): раскачивания, прыжки, хлопанье в ладоши, повторения одной и той же фразы и т.п.
- при сенсорной перегрузке возникают повторяющиеся движения, которые обычно не появляются в спокойной обстановке,
- ухудшение координации,
- бледность или покраснение лица,
- учащение сердцебиения,
- сильное потоотделение,
- боли в животе, тошнота, рвота,

Ребенок часто трясет кистями и прыгает, или внезапно появляются хлопки или раскачивание, что не типично для его поведения.



Чтобы снизить последствия сенсорной перегрузки необходимо:

- защищать ребенка от сильных для него сенсорных раздражителей
- заранее предупреждать о возможных изменениях
- замечать первые признаки сенсорной перегрузки
- обеспечить ребенку возможность регулярно отдыхать (использовать зоны для релаксации на регулярной основе в течение учебного процесса)
- использовать специальные приемы, позволяющие снизить чувствительность к сенсорным стимулам.

Для того чтобы помощь была целенаправленной, необходимо определить, какие именно сенсорные дисфункции присутствуют у ребенка, т.е. определить его **сенсорный профиль**.

Сенсорный профиль позволяет разработать подходящую для конкретного ребенка «сенсорную диету»: минимизировать воздействие раздражителей, приводящих к возникновению неприятных ощущений, предоставлять ребенку необходимые сенсорные ощущения, чтобы справиться со стрессом и уменьшить потребность в аутостимуляции.



Определение сенсорного профиля

- список вопросов для выявления особенностей функционирования сенсорных систем
- даются описания поведенческих паттернов, являющихся следствием сенсорных нарушений
- на вопросы отвечает человек, хорошо знающий ребенка
- обычно оцениваются зрительная, слуховая, тактильная, проприоцептивная, вестибулярная, вкусовая и обонятельная сенсорные системы.

Занятия, игры и оборудование, рекомендуемые для детей с сенсорными проблемами

Цель :

- дать возможность ребенку получить необходимые ему ощущения, чтобы уменьшить стимминг, мешающий обучению и социализации;
- понизить или повысить чувствительность к сенсорным раздражителям;
- обеспечить возможность расслабиться и предотвратить сенсорные перегрузки.



Помощь детям с повышенной чувствительностью к сенсорным раздражителям

Поведение

Ребенок не переносит даже слегка испачканных рук.

Возможная причина

Повышенная реакция на тактильные стимулы.

- Разрешать использовать влажные салфетки, если ребенку это необходимо.
- Заворачивать еду (например, бутерброды) в бумагу.
- Проводить занятия с массой для лепки, которая не оставляет следов на руках и не прилипает к коже, с кинетическим песком и т.п.
- Регулярно сильно сжимать руки ребенка.



Помощь детям с выраженным самостимулирующим поведением

Поведение

Ребенку трудно сидеть за партой, он постоянно крутится, раскачивается, вскакивает, сползает на пол.

Возможная причина

Получение вестибулярных и /или зрительных/ проприоцептивных ощущений.

Помощь

- Обеспечить дополнительные сенсорные ощущения и возможность движения во время сидения: использовать балансировочную или надувную сенсорную подушки, большой резиновый мяч, на которых ребенок может сидеть во время занятий.
- К ножкам стула прикрепить широкую эластичную ленту, на которую ребенок может ставить ноги.



Помощь детям с выраженным самостимулирующим поведением

Поведение

Ребенок часто тянет в рот несъедобные объекты, кусается, жует свою одежду, учебные материалы.

Возможная причина

Получение проприоцептивных оральных ощущений.

Помощь

- Предложить ребенку на выбор какое-либо приспособление для жевания (кулон, браслет, бусы).
- 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).



Виды активности, воздействующие на вкусовую и орально-моторную сферы:

- Выдувать мыльные пузыри.
- Дуть в свистки, дудочки и пр.
- Хрустящая и вязкая еда.
- Жевательная резинка.
- Игрушки для жевания.
- Пить из трубочки густые напитки.
- Пить из бутылок с питьевым клапаном (обычно используются спортсменами: для получения воды требуется слегка надавить зубами на клапан).
- Съедобные бусы («бусины» - сухофрукты, твердое печенье и пр.).
- Игры «угадай вкус».

Виды активности, воздействующие на вестибулярную систему:

- качели
- велосипед
- батут
- карусель
- висеть вниз головой

Виды активности, воздействующие на проприоцептивную систему:

- крепкие объятия
- массаж
- батут
- различные упражнения, требующие физических усилий
- отжимание от стены
- игры с тестом

Виды активности, требующие физических усилий:

- прыгать на батуте
- толкать или носить коробки с тяжелыми предметами
- толкать нагруженные тележки
- возить на санках детей
- возить чемоданы на колесах, наполненные тяжелыми предметами.



Помощь детям с выраженным самостимулирующим поведением

Поведение

Ребенку трудно сидеть за партой, он постоянно крутится, раскачивается, вскакивает, сползает на пол.

Возможная причина

Получение вестибулярных и /или зрительных/ проприоцептивных ощущений.

Помощь

— Обеспечить дополнительные сенсорные ощущения и возможность движения во время сидения: использовать балансировочную или надувную сенсорную подушки, большой резиновый мяч, на которых ребенок может сидеть во время занятий.

К ножкам стула прикрепить широкую эластичную ленту, на которую ребенок может ставить ноги.

Помощь детям с повышенной чувствительностью к сенсорным раздражителям

Поведение:

Ребенок сопротивляется обучению «рука в руке»

Возможная причина

Повышенная чувствительность к тактильным раздражителям

— Не использовать обучение «рука в руке»

— Постепенно и осторожно приучать ребенка к прикосновениям: на короткое время слегка прикасаться к руке, совмещая это с чем-то приятным для ребенка, постепенно увеличивая время прикосновения

— Регулярно сильно сжимать руки

— До тех пор пока он не начнет спокойно реагировать на прикосновения, учить другими способами, например, посредством имитации.





Спасибо за внимание!

