

Мероприятия для родителей

Цикл встреч по теме «Сенсорная интеграция. Регуляция поведения дошкольников с нарушением обработки сенсорной информации»

Встреча №1.

«Знакомство с понятием «Сенсорная интеграция»

Цель: ознакомление родителей с методом сенсорной интеграции

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием «сенсорная интеграция», причинами ее возникновения
2. Формировать у родителей интерес к развитию детей, регуляции их поведения методом сенсорной интеграции.
3. Продолжать работу по взаимодействию дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания и обучения детей «группы риска».

Форма: групповое родительское собрание

Оборудование: Листы, планшеты, ручки по количеству родителей, схема нервной системы на доске или экране проектора

Родители сидят на стульях, расположенных по кругу. Для каждого приготовлены планшеты, листы, ручки

Приветствие

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Я очень рада вас видеть. Мы собрались с вами сегодня, чтобы поговорить о том, что такое Сенсорная интеграция, как она влияет на развитие и поведение ребенка, и каким образом с ее помощью мы можем помочь детям легче взаимодействовать с людьми и лучше учиться.

Для того, чтобы наша встреча была полезной, прошу всех принимать активное участие в играх, упражнениях и обсуждениях.

Упражнение «Покажи предмет»

В самом начале нашей встречи я предлагаю вам поиграть. Игра простая и участвовать в ней будут все. Называется она «Покажи предмет». Все мы сидим в кругу. Сейчас я буду называть предмет, а каждый участник игры будет представлять этот предмет, показывать его с помощью жестов и «передавать» соседу. Предметов будет несколько. Начнем мы с воздушного шарика (далее – лимон, котенок, арбуз, мокрая тряпка, младенец, перышко, и т.д.).

Спасибо, очень креативно (интересно) получилось! Давайте подарим друг другу аплодисменты. А как вы думаете, почему так реалистично вы смогли показать названные предметы? **Ответы родителей.**

Конечно, все мы видели данные предметы, держали их в руках, помним, какие они на ощупь, их форму, вес, то есть мы их ощущали. И наш головной мозг, как компьютер, собрал информацию, которую мы когда-то получили и сохранил в памяти. А сейчас в игре по первому требованию нам ее предоставил. И мы не прилагали к этому никаких усилий.

Но как же это происходит? Как информация попадает в головной мозг?

Мини-лекция

На доске схема нервной системы (в любом виде – проектор, интерактивная доска, рисунок)

Наша нервная система представляет собой сеть взаимосвязанных нервных клеток, расположенных по всему телу. Плотное скопление нервных клеток внутри черепа образует головной мозг. Пучки нервных клеток, расположенных вдоль позвоночника, называют спинным мозгом. Взятые вместе, головной и спинной мозг называется центральной нервной системой. Отростки нервных клеток располагаются и за пределами центральной нервной системы - в коже, мышцах, суставах, внутренних органах и органах чувств (то есть по всему телу). Легкое прикосновение к руке дает сигнал в головной мозг, и мы одергиваем руку от листа крапивы или горячего чайника. Нервный процесс (а точнее, «нейро») - это строго упорядоченный процесс, выполняемый нервной системой. Ощущения вызываются раздражителями, которые, посылая определенные сигналы, стимулируют или активизируют нервные клетки и запускают нервные процессы. Звуковая вибрация, прикосновение к коже, запах, мышечная активность и сила тяжести - примеры раздражителей, вызывающих у человека ощущения.

Ощущения дают нам информацию о физическом состоянии нашего тела и окружающей среды. Они текут в мозг подобно ручейкам, впадающим в озеро. Каждую миллисекунду в наш мозг поступают бесчисленные кусочки сенсорной информации - и не только от глаз и ушей, но и от всего тела. Мы обладаем также особым чувством, которое фиксирует действия силы тяжести и перемещения нашего тела по отношению к земле. Поскольку человеку необходимо двигаться, учиться или вести себя подобающим образом, мозг должен организовывать и систематизировать все ощущения нашего тела.

Он определяет область соответствующих ощущений, сортирует и располагает их в определённом порядке, подобно регулировщику, направляющему движение машин. Когда ощущения текут организованно или, как говорят, интегрированно, мозг может использовать их для формирования восприятия, поведения, а также для процесса обучения. То есть, если все в порядке, работа мозга построена правильно, на каждое ощущение человек дает правильный ответ: прикосновение и поглаживание ладонью по спине вызывает расслабление, запах еды активизирует аппетит, звуки музыки приглашают танцевать и т.д. Если же поток ощущений хаотичен, жизнь становится похожей на час пик в дорожной пробке. И тогда человек не может терпеть прикосновения других, не выносит новую одежду, ведь ему мешают швы и бирки, отказывается принимать малознакомую пищу, закрывает уши, услышав музыку и т.д..

Сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть от теории.

Упражнение «Любимые занятия»

А сейчас запишите в столбик, какие игры, упражнения предпочитает ваш ребенок, когда он находится дома (в выходной, в отпуске, на даче). Только у меня одна просьба: отвечайте искренне, честно. Ваши ответы можно не показывать и не озвучивать.

Во второй столбик запишите, в какие игры играли в детстве вы, ваши любимые занятия на даче, дома, в отпуске. А теперь сравните написанное и скажите, отличаются ли эти списки?

Ответы родителей. Обсуждение.

Психолог: А отличается ли поведение ваше в детстве от поведения ваших детей? Ответы родителей.

Верно. Современные дети стали более инфантильными, много боятся, устраивают истерики по любому поводу, не любят физические нагрузки. Они играют в сложные игры на компьютере, но боятся стричься у парикмахера, ходить по бордюрам или постоянно врезаются в людей и предметы, падают, что-то роняют. А некоторые, напротив, двигаются без остановки.

А каковы же причины данного поведения?

Мини-лекция.

Информация, которую мы получаем от различных раздражителей, называется сенсорной.

Каждый из нас обрабатывает сенсорную информацию, начиная от зачатия и продолжая всю жизнь. Соответственно, такой информации очень много. И ее нужно как-то упорядочивать, правильно использовать.

Интеграция — это вид организации чего-либо. Интегрировать — значит собрать и организовать разные части в единое целое. Когда нечто интегрировано, его части работают слаженно, как одна система.

Центральная нервная система, и особенно головной мозг, устроены так, что они могут организовывать бесчисленные кусочки сенсорной информации в единую систему. Сенсорная интеграция — это упорядочивание, объединение ощущений, которые потом будут как-либо использованы.

* Как вы считаете, какие нужно приложить усилия, чтобы организовать этот процесс? **Ответы родителей**

Вы правы, этот процесс происходит бессознательно, постоянно, как наше дыхание. И он помогает нам жить и действовать, ориентируясь на события окружающего мира и на то, что важно человеку в данную минуту. Сенсорная интеграция, фильтруя информацию, получаемую организмом с помощью органов чувств (вкус, вид, звуки, запах, прикосновение, движение, воздействие силы тяжести и положение в пространстве), помогает человеку отобрать то, на чем нужно сконцентрироваться: например, слушать обращенную к нему речь и не обращать внимание на уличный шум.

*Как вы думаете, это важно? И где это понадобится человеку (и ребенку)?
Ответы родителей

Сенсорная обработка и интеграция лежат в основе общей моторики, мелкой моторики, речи и общения, а также в основе усвоения знаний в школе. Неупорядоченный процесс сенсорной обработки и интеграции может привести к нарушению развития и функционирования человека и может стать причиной возникновения множества проблем.

У детей с нарушением сенсорной интеграции происходит сбой в обработке полученных от рецепторов данных. Синдром проявляется в поведении, тактильных ощущениях, познавательном и моторном развитии. Дети кажутся истеричными, капризными, избалованными. На самом деле, причина деструктивных реакций кроется в нарушениях работы ЦНС. Ребенок может не ощущать некоторых частей своего тела, у него могут быть нарушены процессы выработки рефлексов, моторного планирования, восприятия входящей информации, удержания равновесия и прочее. Без сбалансированной работы сенсомоторной системы страдает моторное развитие, а значит и речь, и поведенческая составляющая, и внимание.

То есть, сидя на уроке, ребенок с проблемами в обработке информации будет слышать не только голос учителя, но и шум машин за окном, скрип карандаша соседа по листу бумаги, ощущать раздражение от бирки на рубашке, неудобного положения за столом или запаха клеящего карандаша. Все это, безусловно, не позволит ему сосредоточиться на работе. Ведь, попадая в школу, дети оказываются в полисенсорном пространстве, где очень много раздражителей, а им достаточно долгий период времени необходимо сидеть спокойно, выполнять инструкции, слышать учителя, понимать сказанное, сосредоточиться на задании, не обращая внимание на шум, на движения и разговоры других ребят.

Этот этап включения в образовательный процесс проходит успешно и достаточно быстро, если процесс сенсорной интеграции у ребенка прошел свой путь развития в раннем возрасте.

Но чаще всего в современном мире мы встречаемся с различными нарушениями в развитии детей, к которым приводят малоподвижный образ жизни (автомобили, гаджеты), патологии беременности и родов, кесарево сечение, психологические проблемы в семьях и многое другое. В связи с этим к школе дети приходят с незрелой сенсорной интеграцией (с сенсорной дезинтеграцией), что мешает успешно усваивать образовательную программу. Дети не умеют контролировать свои эмоции, не могут ориентироваться в пространстве, а иногда и в своем теле, испытывают проблемы с вестибулярным аппаратом, не могут правильно выполнить упражнения, имеют проблемы с письмом и т.д..

Хочется сказать, что практически у каждого из нас есть какие-то особенности развития сенсорной интеграции. Но все мы уже взрослые, социальные и думающие люди, мы можем и знаем, как помочь своему организму "спастись" от перегруза или не допустить его социально приемлемым способом (спасаемся от звуков с помощью наушников, от света с помощью гардин или капюшона на толстовке, используем для сна или успокоения тяжелое одеяло и т.д.). А ребёнок не умеет ещё этого делать, не может понять, что с ним происходит, поэтому и выдаёт разные «несоциальные» формы поведения или реакции на какие-то стимулы. Но не стоит отчаиваться!

У детей отмечается высокая пластичность всего организма (и в первую очередь пластичность высшей нервной и психической деятельности), легкая обучаемость. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменяет поведение ребенка.

Ребенок обладает большими восстановительными возможностями развития. Путем специально направленного психолого-педагогического воздействия

можно достигнуть очень высокого уровня развития ребенка и более раннего формирования той или иной функции. Применяя различные специальные меры, можно получить значительно более высокий уровень той или иной линии развития. То есть, применяя метод сенсорной интеграции, мы можем улучшить его состояние, поведение.

Задача сенсорной интеграции: не "вылечить", а научить находить методы и способы решения проблемы приемлемыми в обществе и безопасными для себя приемами, понять и почувствовать свое состояние.

И большая роль в решении данной проблемы принадлежит родителям.

Но для правильного воздействия и получения наилучших результатов необходимо оценить уровень обработки сенсорной интеграции у ребенка. Это можно сделать при помощи ответов на вопросы. И об этом мы поговорим в следующий раз.

Спасибо за работу!

Ждем вас на следующей встрече!

Встреча с родителями № 2

«Как оценить сенсорный профиль ребенка»

Цель: знакомство с видами нарушений обработки сенсорной информации, анкетирование родителей для определения сенсорного профиля ребенка

Задачи:

1. Познакомить родителей с различными видами обработки сенсорной информации у детей
2. Провести анкетирование родителей с помощью опросных листов для выявления сенсорного профиля детей
3. Информировать о том, как будет проводиться дальнейшая работа по регуляции поведения детей с помощью метода сенсорной интеграции (в детском саду и дома: общие положения)

Форма: подгрупповое родительское собрание.

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, видеоролики с фрагментами из мультфильма «Про Винни-Пуха», опросные листы для определения сенсорного профиля (Приложение)

Ход мероприятия:

Здравствуйте, уважаемые родители! Очень рада видеть вас на второй встрече цикла «Регуляция поведения дошкольников посредством метода сенсорной интеграции». Сегодня мы познакомимся с тем, какие бывают виды обработки сенсорной информации и заполним опросные листы.

На прошлой встрече мы говорили, что иногда на поведение дошколят влияет то, как ребенок воспринимает воздействие на его организм различных раздражителей: тактильных, слуховых, зрительных и других.

Если нервная система верно проводит импульсы, получаемые телом человека, то он на них реагирует адекватно: расслабляется при поглаживании по спине, может перешагнуть через лужу или пройти по бордюру, смело шагает по лестнице, слушает музыку и т. д. Но если в процессе передачи информации от рецепторов к головному мозгу происходит сбой, реакция человека может быть неадекватной (он кричит, если к нему прикасаются даже слегка, не может выполнять двигательные действия, боится лестниц и т. д.). То есть человек выдает так называемый «неверный адаптивный ответ».

Когда мы говорим о чувствительности детей, их сенсорном профиле, нам важно понимать, какая у ребенка чувствительность. Она может быть различной, повышенной или пониженной.

Гиперчувствительные дети – это те, для которых вокруг много сигналов/ощущений, они чересчур сильные (и тогда легкое прикосновение к волосам воспринимается как воздействие наждачной бумагой).

Гипочувствительные дети – те, которые плохо ощущают прикосновения или др., как бы равнодушны к раздражителям или просто не воспринимают слабые для него воздействия.

Дети, которым мало стимуляции постоянно испытывают дефицит, хотят больше ощущений. И тогда идет **постоянный поиск** этих ощущений через взаимодействие с различными раздражителями. .

Чтобы вам было легко понять, о чем я говорю, предлагаю вспомнить известных героев одного мультфильма.

На экране мультимедийного проектора отрывки из мультфильма «Про Винни-Пуха».

Давайте посмотрим на экран. Перед нами маленький Пятачок из мультфильма (На экране видеофрагмент мультфильма Диснея).

Думаю, все помнят, как он себя ведет. Давайте назовем характерные особенности его поведения. **Ответы родителей.**

Верно, он не любит все новое, смену обстановки. В русском варианте он тревожится по любому поводу, часто говорит: «Винни, Винни, что же делать?», не пробует ничего исследовать, делать что-то не знакомое ему ранее. Его основное выражение «Ой, нет!». То есть, мы можем говорить о повышенной чувствительности у этого персонажа.

Как вы считаете, похоже это на поведение некоторых детей? **Ответы родителей**

Второй персонаж этого же мультсериала - Ослик Иа (на экране видеофрагмент с данным героем). Этот герой не такой подвижный и тревожный. Давайте вспомним особенности его поведения. **Ответы родителей**

Верно, его можно назвать как бы равнодушным, неуклюжим, медлительным. Он очень долго слушает и не сразу отвечает собеседнику, медленно обрабатывает полученную извне информацию. Случай с хвостом, пропажу которого он даже не обнаружил сразу, наталкивает нас на мысль, что у Ослика пониженная чувствительность тела. Он часто просто лежит на траве, не старается двигаться, что-то познавать. Его основное выражение: «Хм, нет!..». К сожалению, и такие особенности поведения есть у некоторых наших ребят. Чтобы начать действовать, им нужна дополнительная мотивация или стимул.

Третий персонаж существует только в иностранном варианте мультфильма, но часто встречается в жизни. Этот герой – Тигра.

За ним, похоже, невозможно угнаться. Он постоянно в движении, что-то совершает, носится по лесу, прыгает. (На экране видеофрагмент мультфильма с данным героем). Посмотрите, Тигра постоянно ищет каких-то ощущений: валяется в листве или катается в грязи, крепко обнимает друзей и т.д.. Его основная потребность «Еще, еще, еще!» Ему недостаточно нежных прикосновений, его движения порывисты, объятия очень крепки. Иногда он валится на землю и валит друзей. К сожалению, часто встречаются такие ребята в нашей жизни, которые для поиска ощущений врезаются в предметы и людей, специально падают и т.д., то есть ведут себя не совсем понятно для взрослых.

Именно с этими особенностями реагирования на воздействие, которые могут быть у детей, мы и хотим вас познакомить.

Давайте теперь попробуем разобраться, какие системы могут быть нарушены, если человек дает «неверный» ответ на воздействие окружающей среды.

Существуют нарушения вестибулярной, тактильной или проприоцептивной системы.

Тактильная система, или ощущение прикосновений, играет основную роль, определяя физическое и эмоциональное поведение человека. Каждый из нас, начиная с самого младенчества, нуждается в постоянной тактильной стимуляции для ориентации и действий. Мы получаем тактильную информацию через клетки, называемые рецепторами. Они расположены на нашей коже с головы до пят. Ощущение прикосновения – легкого прикосновения, сильного нажатия, натяжения кожи, вибрации, движения, температуры и боли активизирует тактильные рецепторы. Это внешние ощущения, поступающие от раздражителей вне нашего тела.

Мы всегда или прикасаемся сами, или чувствуем прикосновения к нам предметов, других людей, например, ощущаем мебель, одежду, ложку во время еды. Эта огромная система ощущений дает нам важную информацию для осознания тела, планирования моторики, визуального различения, языковых навыков, академического обучения, эмоциональной безопасности и социальных навыков.

У тактильных ощущений есть 2 составляющие. Первая - защитная (или оборонительная). Ее цель – предупреждать о возможных опасных или полезных раздражителях. Тактильные рецепторы этой защитной системы дают ответ даже на легкое прикосновение, вызванное, например, приземлением комара на кожу. Нервная система сигнализирует человеку об этом. Охраняя себя, мы реагируем на этот раздражитель отрицательно. Если легкое прикосновение нам

приятно, как поглаживание мамы, мы реагируем на него положительно, потому что нервная система передала такой сигнал.

Вторая составляющая учит нас различать, какого рода прикосновение мы чувствуем. Ощущая прикосновение, мы можем вспомнить, где чувствовали его раньше, что оно означает. И понимаем, что мы должны по этому поводу сделать. Постепенно запоминая и интерпретируя значения прикосновений, мы развиваем умение различать тактильные ощущения. Рецепторы для различения тактильных ощущений расположены на коже, особенно на ладонях и кончиках пальцев, на ступнях ног, во рту и на языке.

При тактильной дисфункции, то есть неспособности центральной нервной системы обрабатывать информацию, поступающую через кожу, человек испытывает трудности с организацией и использованием своих тактильных ощущений.

Дети с нарушением тактильной системы бывают не готовы к прикосновениям других людей к их телу, избегают контакта с определенной одеждой, предметами, домашними животными, веществами (пластилином, красками и т.д.), негативно реагируют на прикосновение к волосам, ногтям, чистку зубов.

Другие же, напротив, игнорируют прикосновения, ушибы, травмы, как бы не чувствуют их, как и холод, и чрезмерное тепло. Не реагируют на пряную, острую, кислую или обжигающую пищу.

Третьи стараются получить как можно больше тактильных ощущений: дотронуться до всего, что возможно потрогать, ощутить даже, казалось бы, неприятное (кора дерева, острый гравий), неумеренно тереть или даже кусать собственную кожу. Они любят играть в грязи, возиться с глиной, краской, клеем и др.

Вестибулярная система сообщает человеку о том, где находится верх, где низ, и о том, как наше тело расположено в пространстве, вертикально или горизонтально. Она посылает сенсорные сигналы о равновесии и движении шеи, глаз и тела центральной нервной системе для обработки этой информации, после чего человек может двигаться беспрепятственно и эффективно. Вестибулярные ощущения сообщают мозгу о том, двигаемся мы или неподвижны, а также двигаются ли окружающие предметы или находятся в состоянии покоя. Эта система помогает нам понять, в каком направлении и как быстро мы передвигаемся, что является важной информацией для сохранения и выживания организма.

Рецепторы вестибулярных ощущений - это волосковые клетки во внутреннем ухе, которое играет роль входа для проходящих через него сигналов. Они

улавливают все воспроизводимые нами движения и все изменения в положении головы, даже едва различимые.

Эта система, как и другие системы чувств, имеет защитный компонент. Когда ребенок понимает, что он падает, он реагирует на вестибулярное ощущение тем, что вытягивает руки и ноги в поисках того, за что можно ухватиться. Все тело реагирует автоматически рефлексом самозащиты. С помощью вестибулярной системы ребенок учится держать равновесие, например, при наклоне, координировать свои движения, выполнять новые, незнакомые или наслаждаться знакомыми (раскачиваться на качелях или каруселях, прыгать на одной ноге).

При вестибулярной дисфункции ребенку трудно обрабатывать информацию о гравитации, равновесии и движении в пространстве. Он может быть неуклюжим и неорганизованным на детской площадке, часто и легко падать, спотыкаться о воздух, наткнуться на мебель при движении, терять равновесие, когда его слегка отклоняют в сторону.

Одни дети с сенсорной дисфункцией испытывают стресс при движении на машине, велосипеде, не выносят качания на качелях, каруселях, даже быстрой ходьбы, хороводных игр.

Другие не обращают внимания на ощущения падения, не стараются, проявляя защитную реакцию, выставить руки и не упасть. Такой ребенок спокойно реагирует на любые перемещения в пространстве, как бы не замечая их.

Или же нарушения вестибулярной системы могут выражаться в поиске различных движений, вестибулярных ощущений, то есть ребенок может принимать позу то вверх, то вниз головой, перегибаться через край кровати, вертеться вокруг своей оси, прыгать с верхушки гимнастической лестницы, обожать карабкаться вверх, качаться на качелях и каруселях и т.д..

Проприоцептивная система сообщает нам о положении и о движениях собственного тела (от лат. «проприо – «свое, собственное»). Проприоцепция – это «ощущение позиции» или «мышечное чувство». Рецепторы этой системы в основном расположены в мышцах и коже, а также в связках, суставах, сухожилиях и соединительной ткани. Когда мышцы или кожа растягиваются или сжимаются, и части тела наклоняются или распрямляются, в центральную нервную систему о том, как произошло движение.

Человек получает большую часть проприоцептивных ощущений, когда он активно напрягает и растягивает мышцы при сопротивлении, преодолевая силу притяжения, например, когда он что-то тянет или несет тяжести, такие, как нагруженная продуктами корзина. Но даже если человек находится без движения, он получает проприоцептивные ощущения, не осознавая их. Сидя с

закрытыми глазами, мы опираемся на эти ощущения, так как наша проприоцептивная система сообщает нам, что мы сидим на стуле с ногами, а руки держат книгу.

Проприоцепция способствует телесному самовыражению, способности двигать частями тела эффективно и экономно, плавно ходить и быстро бегать, сидеть, стоять, потягиваться и лежать.

Проприоцептивные нарушения заключаются в неэффективном процессе обработки сенсорной информации, получаемой от мышц, кожи и суставов.

Такому ребенку трудно работать с предметами, он прилагает слишком много или мало усилий и давления на предметы, сражаясь, например, с дверной ручкой или постоянно ломая карандаши. Возможен слабый захват, малыш с трудом удерживает тяжелую бутылку с водой, легкую вилку или расческу. Становятся проблемой застегивание пуговиц, молний на одежде, способность встать с кровати в темноте. Появляется страх новых движений, игр, даже еды.

У других детей, с пониженной чувствительностью, может отсутствовать чувство затекания конечностей, и он будет очень долго оставаться в неудобной позе, или испытывать проблемы с одеванием, т.к. не может сориентироваться в своем теле, движениях рук и ног.

Ищущему ощущений ребенку необходимо постоянно чувствовать активное движение своего тела, толкаться, жестко приземляться, наткнуться на стены, предметы, людей. Он кусает, пинает, бьет все вокруг, а иногда и бьется головой о стену или кусает сам себя.

Любой из детей с нарушением обработки сенсорной информации может отталкивать от себя окружающих своим непонятным поведением или вызывать недоумение. Но его нервная система именно так реагирует на получение (или недостаток) сенсорного сигнала и начинает действовать.

То, что я сейчас вам описала, и называется «Сенсорный профиль ребенка», то есть те особенности, которые есть у конкретного ребенка в процессе обработки им сенсорной информации.

Вопрос: Как вы считаете, если не развивать у детей умение различать импульсы (раздражители), не учить спокойно реагировать на них или не стимулировать, что произойдет? Смогут ли они учиться в школе? **Ответы родителей**

Верно, одни дети будут отвлекаться на посторонние звуки, яркий свет, неудобную одежду и не смогут сосредоточиться. Поведение не регулируется, невозможно продуктивное обучение.

Другие не смогут работать без дополнительной стимуляции. Их поведение также неудобно окружающим. Они толкаются, несутся, обнимают до изнеможения.

Третьи просто не включатся в работу. Будут валиться на парту, смотреть по сторонам, не начнут выполнять задание.

Чтобы избежать подобных проблем, необходимо заранее проводить работу с ребенком, которая поможет выработать адекватный ответ головного мозга на воздействие извне.

Для этого необходимо определить сенсорный профиль ребенка, то есть понять, а есть ли у него проблемы и с какими именно нарушениями мы сталкиваемся у конкретного ребенка.

Существуют специальные опросники, в которых, отвечая на поставленные вопросы, родители анализируют поведение своего малыша, а затем обращаются к специалисту.

Вопрос: Что же делать дальше? Зачем его определять?

После заполнения опросника вся дальнейшая работа идет индивидуально: Совместно с педагогом-психологом мама и папа определяют, какие игры, упражнения или виды деятельности необходимо использовать в повседневной жизни для развития определенных ощущений, а затем и навыков у ребенка. Данные рекомендации называют «сенсорной диетой». В дальнейшем родители и специалист отслеживают, как влияет на поведение ребенка применение рекомендованных игр и упражнений.

Сегодня мы предлагаем вам заполнить такой опросник. (Раздать родителям опросные листы).

Встреча с родителями №3

«Индивидуальная сенсорная диета для ребенка»

Цель: Создание индивидуальной сенсорной диеты для ребенка.

Задачи:

1. Обсудить с родителями результаты анкетирования (после предварительного ознакомления специалиста с заполненной анкетой и результатами обследования ребенка).
2. Познакомить родителей с понятием «Сенсорная диета» и ее структурой.
3. Рекомендовать упражнения для использования дома с учетом сенсорной диеты.
4. Уточнить особенности ведения «Рабочей тетради родителя»

Форма встречи: индивидуальная, очная.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, Мария Ивановна! Рада вновь вас видеть на индивидуальной консультации! Сегодня мы с вами встретились, чтобы составить сенсорную диету для вашего сына.

На прошлой нашей встрече вы рассказали мне о своей проблеме. Ваш сын Дима, 5 лет, не может сидеть на месте. И дома, и в детском саду постоянно двигается, куда-то карабкается, раскачивается на стуле, все вокруг хватает в руки, трогает различные поверхности. Часто у него во рту оказываются те предметы, которые не предназначены для еды.

И вы просили меня что-то сделать, помочь вам исправить, изменить его поведение: чтобы мальчик стал спокойнее, мог сидеть на занятиях, слушать взрослого и выполнять инструкции.

Такое поведение, с ваших слов, ребенок демонстрировал с раннего возраста, но это выглядело забавным, и, казалось, характеризовало активного здорового малыша. Но с возрастом ничего не изменилось.

Мария Ивановна, чтобы оценить поведение ребенка, его особенности, мы с вами провели предварительную работу: я наблюдала за Димой в течение недели в группе, провела диагностику уровня его развития, а вы по моей просьбе заполнили «Опросник».

По результатам этих обследований мы подберем наиболее подходящие вашему ребенку мероприятия, помогающие улучшить обработку сенсорной информации, а именно игры, упражнения, бытовые действия и так далее, то есть, составить для него так называемую сенсорную диету.

Давайте посмотрим, что мы зафиксировали (Анализ наблюдений, обследования и опросника).

И вы и я отмечаем, что мальчик в течение дня:

- находится в постоянном движении, ни минуты не сидит на месте
- постоянно прыгает по мебели, подпрыгивает, бежит вместо ходьбы
- вы отмечаете, что он любит вращаться, качаться на качелях, радуется, когда папа его подбрасывает вверх
- любит прыгать с мебели и высоких объектов
- не контролирует степень напряженности мышц, силу сжатия (часто ломает карандаши, игрушки, хлопает дверями, с грохотом опускает предметы)
- не слышит взрослого с первого раза (переспрашивает, ждет повторения инструкции). Уровень развития внимания ниже возрастной нормы.
- трогает различные поверхности и предметы (ковер, стол, диванчик, ткань шортиков). Любит погружать руки в сенсорную коробку, трогает и зарывает ладони в коробку с холодными камешками Марблс
- жует различные предметы (кнопочки мозаики, игрушки, карандаши и т.д.)
- он не любит сковывающих его движения предметов одежды, вырывается из рук, если его пытаются удержать, обнять.

Данное поведение говорит нам о том, что у Димы есть особенности поведения, связанные с обработкой сенсорной информации. Мозг недостаточно четко и адекватно воспринимает ощущения, получаемые различными органами ребенка и дает неверный ответ. Чувствительность снижена, сигнал поступает слабый, головному мозгу кажется, что ощущений недостаточно. Поэтому для Димы очень важно много двигаться, трогать, вращаться и т.д. С помощью такого поведения мальчик старается скомпенсировать недостаток ощущений, получить их еще и еще.

Такие действия называют «сенсорным поиском», «голодом», который ребенок как бы пытается утолить известными ему способами и действиями.

Справиться с этой проблемой можно, хоть это и не просто и не очень быстро. Для того, чтобы работа была продуктивной, будет необходима ваша помощь. Она будет заключаться в том, что вам придется дома обязательно учитывать те рекомендации, которые вы получите. И возможно, изменить какие-то привычки семьи, потому что у вашего Димы будет «Сенсорная диета».

Что такое «Сенсорная диета»?

Сбалансированная диета – это спланированная деятельность строго по расписанию, которую разрабатывает специалист для того, чтобы она соответствовала запросам организма, в нашем случае - нервной системы ребенка. **Сенсорная диета** – разнообразный сенсорный опыт, который необходимо получать ежедневно, чтобы удовлетворить сенсорный аппетит. Это спланированная и организованная система занятий или упражнений, которую разрабатывают для повышения уровня саморегуляции человека. Ее целью является помощь ребенку в том, чтобы стать более собранным, адаптированным, умелым, с более уравновешенной нервной системой.

Концепция сенсорной диеты разработана эрготерапевтами Патрисией и Джулией Вильбаргер в 1990-х годах.

Также, как и основные пищевые группы получают ежедневные советы по питанию, ежедневная сенсорная диета приводит к удовлетворению физических и эмоциональных потребностей. Разбалансированный ребенок нуждается в индивидуальной диете тактильного, вестибулярного и проприоцептивного питания более чем кто-либо другой, но он не знает, как это получить. Поэтому мы должны и можем помочь. Сенсорная диета включает комбинацию возбуждающих, организующих и успокаивающих мероприятий. Возбуждающие и успокаивающие мероприятия могут быть прерваны в зависимости от нужд ребенка.

Возбуждающие мероприятия очень полезны детям с пониженной чувствительностью, которым необходим подъем, чтобы пробудиться к деятельности. **Организирующие** мероприятия помогают уравновесить реакции ребенка. **Успокаивающие** мероприятия помогают снизить сенсорную сверхчувствительность и сверхстимулированность.

Сбалансированная сенсорная диета похожа на фитнес-план. Она улучшает функционирование всех систем ребенка вне зависимости от состояния этих систем – сбалансированных или несбалансированных.

Каждая сенсорная диета разрабатывается индивидуально, по результатам анкетирования родителей и диагностики уровня развития навыков ребенка.

Сенсорная диета строится с опорой на распорядок дня ребенка. Это позволяет в нужный период времени стимулировать действия ребенка или успокаивать его.

Структура сенсорной диеты выглядит как расписание режимных моментов и действий, выполняемых в данные временные промежутки.

Итак, мы поняли, что для того, чтобы сконцентрироваться, Диме необходимо почувствовать свое тело, ощутить воздействие на него различных предметов, поверхностей. Но чтобы это не было постоянным и хаотичным, вы выполните с

сыном различные действия в течение дня. Это поможет ему успокоиться и выполнять задания на развитие познавательной сферы.

Предлагаю сейчас прописать в режиме дня необходимые Диме действия и упражнения.

Далее педагог-психолог дает индивидуальные рекомендации по улучшению обработки сенсорной информации, которые родители самостоятельно записывают в таблицу и обсуждают со специалистом.

Структура сенсорной диеты (по Св. Ревич)

Распорядок дня	Действия
Пробуждение	Сдавливание суставов рук, ног, плеч – до 10 раз
Завтрак /обед	Пить густой йогурт, есть мюсли через широкую трубочку, сидеть во время еды на балансировочной подушке Пить густые напитки (кисель, густой сок) через трубочку, есть хрустящую и вязкую еду
Перерыв между занятиями	Попрыгать на фитболе или батуте, кататься на фитболе, по ковру в разные стороны
Перерыв на еду	Предложить твердую пищу (морковь, яблоко), сидеть за столом с утяжеленной подушкой на коленях
Занятия	Работа с пластилином, тестом, сыпучими предметами. Раскрашивание или рисование с использованием коврика для мышки (позволит регулировать сильный нажим). Использовать во время занятий балансировочную подушку на сидении или вместо стула большой мяч, ставить ноги на широкую эластичную ленту, прикрепленную к ножкам стула. Использовать специальные приспособления для жевания (браслет, кулон, бусы, насадку на карандаш). Класть на колени утяжеленную подушку
Перерыв во время занятий	Ползание под подушками от дивана, подтягивание, игры с утяжеленным мячом, крепкие объятия
Прогулка (на улице или дома)	Качели, гамак, игры с толканием, толкание тележек или перетаскивание сумок с грузом, прыжки, перепрыгивание через предметы
Во время душа	Массаж мочалкой, растирание полотенцем, закутывание в полотенце
Перед сном	Закутывать в одеяло, надавливать руками на спину, руки, ноги, накрыть на время утяжеленным одеялом

Чтобы зафиксировать изменения в поведении ребенка (заметить успехи или негативное влияние диеты), необходимо отмечать произошедшее в своеобразном дневнике. Для этого мы предлагаем родителям вести «Рабочую тетрадь родителя».

Для ее ведения сначала нужно зафиксировать то, что может ребенок в начале работы по развитию сенсорной интеграции, т.е. постараться дать оценку

поведению и самочувствию малыша и те вопросы, которые возникают у мам и пап до начала работы.

Чтобы ничего не забыть, выполнение рекомендаций удобно ежедневно отмечать в «Листе выполнения заданий», который возможно разместить на холодильнике или другом привычном месте (рассчитан на месяц).

Отмечать изменения в поведении и возможные объяснения «плохих» и «хороших» дней в жизни малыша также можно в нашей «Рабочей тетради родителя».

Мария Ивановна, если вы увидите, что поведение сына меняется не так, как мы с вами предполагаем или у вас появятся какие-то вопросы по поводу сенсорной диеты, смело приходите и задавайте их.

Давайте сейчас мы договоримся, когда встретимся в следующий раз, чтобы обсудить итоги нашей совместной работы. Думаю, через 2 недели мы уже сможем оценить первые результаты и их откорректировать, если будет необходимо.

Я верю, что у вас обязательно все получится! До свидания, до встречи в назначенный день!

Предварительная оценка поведения и самочувствия ребенка

ПЛОХИЕ ДНИ

Поведение	дата	обстоятельства
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Возможные объяснения

ХОРОШИЕ ДНИ

Поведение	Дата	Обстоятельства
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Возможные объяснения

Структура сенсорной диеты (по Св. Ревич)

Распорядок дня	Действия
Пробуждение	
Завтрак /обед	
Перерыв между занятиями	
Перерыв на еду	
Занятия	
Перерыв во время занятий	
Прогулка (на улице или дома)	
Во время душа	
Перед сном	

Встреча с родителями № 4

Реализация индивидуальной сенсорной диеты для ребенка в семье.

Цель: Сопровождение родителей, применяющих/использующих сенсорную диету для регуляции поведения ребенка.

Задачи:

1. Обсудить с родителями промежуточные результаты введения сенсорной диеты для ребенка.
2. Познакомиться с созданной родителями развивающей средой для ребенка дома.
3. Рекомендовать упражнения для использования дома с учетом сенсорной диеты и созданной развивающей среды

Форма встречи: индивидуальная, онлайн.

Ход мероприятия:

Здравствуйтесь, Мария Ивановна!

Сегодня мы с вами встретились, чтобы поговорить о первых результатах введения сенсорной диеты для вашего ребенка.

На индивидуальной очной встрече, которая состоялась несколько недель назад, мы выяснили особенности поведения вашего сына и разработали для него так называемую «сенсорную диету». Наша сегодняшняя встреча проходит с вашего согласия в режиме онлайн для того, чтобы вы могли рассказать и показать, как вы вводите эту диету дома.

Сегодня мне хотелось бы обсудить, как изменилось поведение ребенка с использованием рекомендованной «диеты». Вы можете рассказать, какие трудности есть у вас с соблюдением полученных рекомендаций. Я с удовольствием посмотрю на те материалы, с помощью которых вы развиваете сенсорную интеграцию у Димы дома. А также вы можете продемонстрировать, какие задания, игры мальчик любит выполнять больше всего. Возможно, мы совместно решим, какие еще упражнения и задания вы можете предложить сыну для развития ощущений и регуляции поведения, а от каких нужно отказаться.

Давайте начнем наше обсуждение. Вижу, вам поможет в этом «Рабочая тетрадь родителя», которую вы вели дома.

Расскажите, с чего вы начали введение сенсорной диеты? (Ответы мамы).

Правильно ли я понимаю, что вы начали с регулирования режима дня и привлечения мальчика к повседневным делам? Также Дима помогал нести сумки из магазина, переносил овощи на даче, носил песок в песочницу.

Заметили ли вы изменения с момента введения диеты в поведении сына? Стал ли он более спокойным? В чем это выразилось? (Ответы мамы). Отлично, что после таких заданий мальчик реже врезается в мебель, стискивает в объятиях родных и кота, стал более внимательным при выполнении заданий на память и внимание.

А какие предметы, оборудование вы используете дома для развития вестибулярной системы у Димы? Для развития суставного чувства? Можете сейчас их показать?

Очень хорошо, что у вас была возможность приобрести балансировочную подушку домой и повесить качели в дверном проеме. Хочется отметить, что данная подушка пригодится и во время обучения в школе: ее можно поместить на стуле у письменного стола, за которым мальчик будет выполнять домашние задания. Балансирование поможет ему сосредоточиться, не уходя с рабочего места. Для этих же целей можно применять фитбол большого диаметра. Его также можно будет разместить у стола вместо стула. Упражнения на фитболе помогут не только развить вестибулярный аппарат Димы, но и восприятие своего тела, а также внимание и память. Используйте для этого упражнения «Дотянись до красного», «Достань только животных, только гласные буквы», «Подними правую ногу, левую руку» и т.д.

Качелю можно использовать в завершении занятия или дня, раскачивая ее туда-сюда в медленном темпе для успокоения ребенка.

Какие предложенные игры и задания ваш сын выполняет с удовольствием в любое время? Может ли он сейчас это показать?

Я вижу, что Диме нравятся упражнения с эластичной лентой, перешагивание через предметы и ползание под тяжелыми подушками от дивана. Так он начинает чувствовать свое тело, пытается управлять им. Предлагаю вам освоить еще игру под названием «Черепашка». Для нее потребуется пакет или текстильный мешочек с рисом или фасолью. Предложите Диме встать на четвереньки, а на спину уложите данный мешочек. Позвольте «Черепашке» двигаться по комнате, не уронив «панцирь». Также для развития суставного чувства полезны игры в «Самого сильного», когда 2 участника толкают друг друга ладонями или ступнями.

Для получения тактильных ощущений предлагаю вам ввести игры и занятия с пластилином и соленым тестом, которые можно длительное время сминать,

делать какие-то поделки. Возможно привлечь Диму к приготовлению теста и перемешиванию фарша для изготовления котлет или тефтелек.

Подскажите, а изменились ли продукты, которые вы предлагаете сыну? (Ответы). Очень хорошо, что в рационе появилась морковь, неочищенное яблоко, густые напитки через трубочку, вы заказали браслет на руку для жевания, что также помогает мальчику сосредоточиться.

А какие трудности были у вас в начале введения сенсорной диеты для Димы? (Ответы родителей). Как я понимаю, самым трудным было просто начать выполнять рекомендации регулярно. Но вижу, что вы справляетесь с этим довольно успешно.

Мария Ивановна, что еще вы хотели бы спросить у меня по поводу развития сенсорной интеграции у ребенка?

Если на сегодня вопросов нет, предлагаю закончить нашу онлайн-встречу. Я благодарю вас за открытость и возможность увидеть, как вы реализуете сенсорную диету для Димы дома. До свидания, до новой встречи! Обязательно обращайтесь, если появятся вопросы.