

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»**

Сенсорное развитие детей с РАС

Подготовила:
педагог – психолог Якушева О.А.

Человек получает информацию о внешнем мире в форме различных ощущений и **восприятий**: зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых, обонятельных, двигательных. Наше **восприятие** окружающей действительности не сводится просто к совокупности различных ощущений, а представляет собой сложный, мультимодальный образ.

Например, читая книгу, мы получаем зрительную информацию; возможно слуховую, т. к. в полной тишине мы бываем очень редко; тактильную, а также огромное количество информации, которую мы даже не осознаем: ощущения от мышц, сухожилий, внутренних органов; а также ощущений позы и расположения частей тела относительно друг друга; вестибулярной и обонятельной системы. Если все эти ощущения упорядочены, мы можем легко продолжать чтение. В случае, если ощущения беспорядочны и хаотичны, наш мозг не сможет организовать нашу деятельность. Нас могут отвлекать чрезмерно громкие звуки за окном, слишком тесная одежда, очень яркий свет, возможно, нам пришлось бы постоянно менять позу или ходить по комнате.

Таким образом, **сенсорная интеграция** позволяет организовать наши ощущения, осмысливать их, фильтровать информацию и адекватно реагировать на ситуацию.

У многих детей с РАС этот процесс нарушен. Они могут воспринимать ощущения либо как слишком сильные, либо как слишком слабые, испытывать сложности систематизации и осознания информации, поступающей от органов чувств.

Например, для некоторых детей сложно одновременно слушать собеседника и чувствовать прикосновение. Дети с РАС часто выделяют только один или некоторые аффективно значимые стимулы, поэтому, восприятие окружающего мира и собственного тела у ребенка с РАС становится мозаичным, хаотичным и, как следствие пугающим и непредсказуемым.

Даже если есть дефицит в одной сфере, вся система не сможет работать слаженно, поэтому у детей с РАС наблюдается своеобразная защита в виде такого «необычного» поведения как самостимуляция, аутоагрессия, стереотипии и ритуалы, которое позволяет снизить неприятные и болезненные ощущения, ощутить себя в безопасности.

Дети с РАС

не могут легко адаптироваться, т. к. их мир фрагментарен и непонятен, а ощущения странные и пугающие.

Таким образом, проблемы в сфере сенсорной интеграции у детей с РАС тормозят развитие социальных навыков и навыков самообслуживания, мелкой и крупной моторики, способности планировать свои действия, а также играть и обучаться.

Родителям важно понимать, что необходим осознанный подход к стимулированию органов чувств у ребенка с РАС.

Остановимся более подробно на **сенсорных системах**. Известно, что существует пять органов чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.

Также есть «скрытые» чувства, которые очень важны для нашей повседневной жизни: проприоцептивная система (суставно-мышечное чувство) и вестибулярная система. Эти чувства дают нам информацию о положении тела в пространстве, а также частей тела друг относительно друга, скорости нашего движения.

У детей с РАС может наблюдаться три вида плохой обработки сенсорных сигналов: **сложности в регистрации, дефекты модуляции сенсорных импульсов и отсутствие побуждения к действиям.**

В случае сложностей в регистрации **сенсорных сигналов**, ребенку с РАС трудно разобраться, какие сигналы важные, а какие нет. Такая особая регистрация ощущений может делать ребенка капризным в глазах взрослых, т. к. сходные **сенсорные** сигналы один раз он может заметить, а другой раз проигнорировать.

Регистрация **сенсорных ощущений** позволяет сделать выбор: действовать или игнорировать ощущения.

Дисфункция **сенсорной** интеграции может также проявляться как нарушение модуляции сигналов, т. е. как гипо- или гиперчувствительность какой-либо **сенсорной системы**.

При пониженной активности **сенсорной** системы мозг получает слишком мало информации и начинает ее «требовать», в поведении ребенка заметен поиск ощущений, при повышенной активности включается защита: ребенок начинает избегать ощущений. Родителям и педагогам важно наблюдать за ребенком, чтобы заметить особенности его **сенсорных** систем и скорректировать жизненное пространство и способы общения с ребенком.

Рассмотрим разные проявления нарушений модуляции **сенсорных систем**. Сниженная активность **вестибулярной системы** проявляется в желании долго и быстро кататься на каруселях, качелях, кружиться, играть в подвижные игры; при повышенной активности может наблюдаться гравитационная неуверенность или непереносимость движения. Ребенок с гравитационной неуверенностью чувствует страх или тревогу в непривычной позе, боится перемещений в пространстве, боится упасть, ходить по лестнице.

При пониженной чувствительности **проприоцептивной системы** ребенок плохо осознает границы своего тела и чужое телесное пространство, часто «натыкается» на мебель, любит сильные объятия, ломает игрушки. При гиперчувствительности ребенок не переносит тесную или тяжелую одежду, завязки и резинки, избегает объятий.

Гиперчувствительность **тактильной системы** проявляется в том, что ребенок не любит определенную текстуру ткани, не любит мыть голову, избегает поцелуев и щекотки, не любит игры с пластилином или пальчиковыми красками; при гипочувствительности ребенок может кусать себя, плохо чувствует боль, любит тяжелые вещи.

Обоняние – первое чувство, на которое мы полагаемся. У ребенка с РАС может быть гиперчувствительность этой системы, т. е. повышенная чувствительность к запахам, неприязнь к животным или людям, которые используют духи.

При гипочувствительности дети могут совсем не чувствовать запахов, лизать несъедобные предметы.

Гипочувствительность **зрительной системы** может проявляться в том, что дети плохо осознают очертания предметов, при этом любят очень яркий свет, некоторые концентрируются на периферическом зрении, испытывают сложности с **восприятием глубины**, им трудно ловить и бросать предметы.

При гиперчувствительности дети не переносят яркий свет, зрительные образы **воспринимаются фрагментарно**, фокусируются на мелких деталях. **Слуховая система** часто нарушена у детей с РАС.

Например, в случае гипочувствительности ребенку нравятся шумные места, он может специально громко шуметь, иногда не распознает определенных звуков. В случае гиперчувствительности ребенок **воспринимает** окружающие звуки как более громкие или искаженные, не может отключаться от звуков.

При гипочувствительности **вкусовой системы** ребенок может есть буквально все, даже несъедобные предметы, а при гиперчувствительности ребенок становится ограниченным во вкусовых предпочтениях, т. к. некоторые виды **вкуса воспринимаются как слишком интенсивные**, определенная структура еды также часто вызывает дискомфорт.

Подобные трудности **сенсорной интеграции** приводят к существенным сложностям обучения детей с РАС, поэтому важно корректировать подобные нарушения.

Помимо работы ребенка со специалистом, родители также могут использовать **некоторые игры и упражнения дома для регулирования тактильной чувствительности, улучшения координации движений и стимуляции вестибулярного аппарата и проприоцептивной системы, улучшения зрительного и слухового восприятия, развития координации глаз-рука, пространственных представлений**.

Таким образом, предполагается, с одной стороны, создание особой **сенсорной среды** для ребенка с РАС, адаптированной под его потребности и облегчающей **восприятие** окружающих предметов.

С другой стороны, эта **сенсорная** среда должна обеспечивать комплексное использование **сенсорных** систем для формирования мультимодального образа окружающей действительности.

Игры и советы родителям при различных особенностях сенсорных систем.

Вестибулярная:

- Подвижные игры, включающие в себя скольжение, прыжки и раскачивание, в том числе на фитболе;

- Билатеральные игры, такие как плавание, прыжки на скакалках, игра на музыкальных инструментах;

- Попробуйте рисовать, читать или лепить, лёжа на животе.

- Играйте в игры, которые стимулируют координацию движений глаз, головы и рук: кидание предметов, настольный теннис, игры с мячом, стрельба по мишени и др.

Основное правило: медленно и осторожно приспосабливать ребенка к тем видам активности, которых он боится.

-Дополнительные утяжелители на кисти или лодыжки, или рюкзачок на спину может повысить ощущение безопасности при выполнении пугающих упражнений.

-Используйте воображение

-Поиграйте в знакомые ребенку игры с закрытыми глазами. Это поможет ему осознать свое тело в пространстве.

Проприоцептивная:

-Различные «телесные» игры, включающие сильные обятия и сжимания, выползания, тяжелые одеяла и утяжелители.

-Толкание или переноска тяжелых предметов, например, пластиковых бутылок с различными наполнителями.

-**Сенсорные** дорожки с различной структурой материала.

-Игры для развития мелкой моторики (*бусы, мозаика, шнуровки и др.*).

Тактильная:

-Игры с **сенсорными коробками**, песком и крупами, рисование пальчиковыми красками, водой, льдом.

-Игры с массажными ковриками и мячиками

-**Сенсорные** дорожки из разных материалов.

-Мягкие мочалки и кисточки

-**Игры с водой.**

Зрительная:

-Игры для развития **зрительного восприятия**, можно использовать яркие пособия (*цветные мозаики, разноцветные шнуровки, подбери по цвету и др.*)

-Лучше играть в комнате без яркого освещения.

-Задания давать дозировано, не предъявлять сразу много предметов.

Слуховая:

-Логоритмические игры.

-Использование ритмичной музыки.

-Использование тихой музыки.

-Уменьшение внешних звуков, разговаривайте с ребенком тихо.

Таким образом, **сенсорная интеграция** является важной частью терапии при аутизме, т. к. помогает детям лучше обрабатывать и понимать **сенсорные ощущения**, уменьшает **сенсорный дискомфорт** и, как следствие, улучшает двигательное планирование и моторные навыки, помогает выстроить «схему» тела, а поведение ребенка становится более адаптивным и организованным.