

Сенсорная интеграция, как метод коррекции нарушений при расстройствах аутистического спектра



Человек постоянно получает ощущения. Это звук, свет, вкус, запах, прикосновения к коже, ощущения расположения в пространстве, ощущения от мышц и суставов.

Ощущения дают нам информацию о физическом состоянии нашего тела и окружающей среды.

Процесс приема информации от наших органов чувств, переработка ее головным мозгом и реакция на нее называется сенсорная интеграция.

У большинства людей процесс сенсорной интеграции происходит автоматически, обеспечивая реакции, которые соответствуют требованиям окружения и формируют правильное сенсомоторное развитие.

У детей с расстройствами аутистического спектра мы можем наблюдать нарушения в сенсорной сфере.

На сегодняшний день доказано, что многие проблемы в их поведении связаны с тем, что люди с расстройствами аутистического спектра воспринимают и

перерабатывают сенсорную информацию качественно иначе.

Одним из видов нарушений сенсорной интеграции является повышенная тактильная чувствительность.

Тактильная чувствительность - это то, что мы чувствуем, прикасаясь к объекту, ощущение прикосновения. Благодаря этой чувствительности мы понимаем, что плед мягкий, поверхность стола неровная, кошка пушистая, и можем определить, что нас коснулось мягкий свитер или игла. Когда эта чувствительность нарушена, ощущение мира теряется, сложно определить на ощупь характеристики объекта, для ребенка будут одинаковыми гладкий шарик и шершавый, он не поймет разности, на игрушках с гофрированной поверхностью он ее не почувствует.

По каким же признакам мы можем определить повышенную тактильную чувствительность у ребенка? Вот эти признаки:

- лёгкое или неожиданное прикосновение вызывает страх, тревогу, агрессию;
- в младенчестве не любил, либо сейчас не любит, чтобы его брали на руки, обнимали, возможно, выгибал спину, отодвигался;
- впадает в расстройство при мокром/грязном подгузнике, а также при перемене подгузника;
- страшится или даже избегает находиться близко к другим людям или ровесникам (особенно в очередях);
- пугается, если кто-то или что-то дотронется сзади или в ситуации, когда дотрагивающегося не видно (например, под одеялом);
- не любит причёсываться;
- не любит, чтобы его целовали, вытирает место поцелуя;

- предпочитает обниматься;
- капля дождя, вода из душа или ветер, дуящий на шею, может вызвать мучительные ощущения и негативную реакцию или реакцию избегания;
- чрезмерно бурная реакция на маленький порез, царапину или укус насекомого;
- избегает прикосновения к определённым материалам (одеждам, коврикам и т.д.);
- отказывается надевать новую или жёсткую одежду, одежду из грубых тканей, с высоким воротом, джинсы, шапки, ремни и т.п.
- избегает игры с участием рук;
- избегает или не любит «грязные игры»: с песком, с грязью, водой, клеем, скользким материалом, кремом для бритья, пеной и т.д.;
- впадает в сильное расстройство из-за грязных рук и часто стремится их протереть или вымыть;
- слишком чувствителен к щекотке;
- не терпит швов на носках вплоть до отказа их надевать;
- не терпит одежды, натирающей кожу, готов носить шорты и безрукавки круглый год, могут вообще предпочитать ходить голышом и постоянно снимать одежду;
- или наоборот, предпочитает носить длинные рукава и штанины круглый год, чтобы не подвергать кожу внешним воздействиям;
- впадает в стресс из-за необходимости умываться, стричь волосы, ногти;
- отказывается чистить зубы и страшно боится стоматолога;
- чрезвычайно капризен в еде, осуществляет строгий подбор вкусов и структур еды, смесь частиц разной консистенции не употребляет, отказывается от горячего и холодного, отказывается пробовать новое;
- может отказаться ходить босиком по траве или песку;
- может ходить только на носочках.

Тактильная чувствительность распространяется не только на ощущения от кожи, покрывающей тело снаружи, но и от слизистых оболочек внутри полости рта. Повышенная оральная чувствительность может способствовать избирательности в еде и трудностям с кормлением.

Что помогает развивать тактильную чувствительность?



«Пачкающие» игры с текстурами

Давайте возможность играть с мыльной пеной или кремом для бритья, добавьте песок для дополнительной текстуры.

Купите пальчиковые краски для рисования пальцами, пластилин, глину, блестящие пасты для лепки, месите густое тесто как для печенья и жидкое, как для торта и т.д.

Позвольте ребенку играть в песочнице на детской площадке или оборудуйте собственную дома, наполните лоток сухой фасолью, гречкой или другими материалами и маленькими игрушками.

Позвольте ребенку использовать кисточку, стек, палочку или даже любую небольшую безделицу для осторожного исследования непривычного материала.

Еда и напитки

Давайте ребенку пить чистую простую воду или газированную минеральную воду, чтобы ощутить пузырьки во рту (вы можете разнообразить ее вкус, добавив немного фруктового сока или сока лимона, лайма и т.п.).

Переодевания

Наряжайте ребенка в забавные костюмы, чтобы он получил возможность почувствовать ощущения от непривычной одежды.

Игры на природе

Поощряйте ребенка ходить босиком по траве, песку или земле.

Дайте ему возможность работать в саду и пересаживать комнатные растения.

Подросткам можно предложить интересное хобби:

Лепка, шитье, плетение из прутьев и соломы (корзин) или из ниток (кружева, макраме), вязание крючком или на спицах и т.д.

Создание альбомов для фотографий, вырезок и пр. (это предполагает большое количество вставок, работу с материалами различных текстур).

Использование наждачной бумаги, чтобы зачистить поделку из дерева.

Создание изделий из глины, желательно использовать гончарный круг.



Играйте с ребенком в игры с мелкими деталями – мозаикой, конструктором и др.

Играя с мелкими предметами, деталями будьте осторожны. Необходимо контролировать действия ребенка во избежание травм. Дети могут засунуть мелкие предметы в ухо, нос и т.д.

Помните, на всех занятиях нужно обязательно наблюдать за состоянием и реакцией ребенка. Если у ребенка повышенная чувствительность, то стимуляции нужно проводить очень плавно, осторожно, постепенно. Таким образом мы как бы приучаем ребенка к ранее неприятным для него ощущениям и учим его правильно реагировать на них.

Способы помощи ребенку с повышенной тактильной чувствительностью

- Прикасаться к ребенку уверенно, избегая легких, «щекочущих» прикосновений. Касаться ребенка всей ладонью, а не кончиками пальцев.

- Длительное ощутимое давление обычно «перекрывает» раздражающие тактильные ощущения. Вот почему мы спонтанно трем ушибленное место. Крепкий массаж, прием «сэндвич» (когда ребенка осторожно кладут между подушек) - это примеры действий, умиряющих чрезмерную чувствительность к прикосновениям.

- Необходимо обращать внимание на виды тканей, одежды, игрушек и на повседневные ситуации (например, проход сквозь толпу в большом магазине), которые могут спровоцировать у ребенка отрицательные реакции. Пока проблема стоит остро необходимо избегать подобных раздражающих факторов (например, позволяйте ребенку носить одежду из ткани, которая ему нравится, не ходите в многолюдные места).

- Постепенно вводить новые тактильные ощущения - во время игр, мытья, еды и т.д., и позволять ребенку самостоятельно определять, как долго он может вытерпеть каждое упражнение. Ребенку будет легче освоить новый опыт, если он сам станет инициатором игры, а не вынужденно окажется перед лицом потенциально опасных или незнакомых обстоятельств, подчиняясь давлению взрослого. Необходимо показывать все на себе, превращая свои действия в игру, стимулировать его воображение, не форсировать события: не принуждать его к участию.

- Необходимо поддерживать у ребенка желание приобрести новый тактильный опыт.

- «Тяжелая работа», когда ребенок помогает нести сумки с покупками, надевает в меру тяжелый рюкзак, играет в игры, где надо толкать, тянуть что-либо или прыгать.

- Не заставлять доводить до конца задание, которое вызывает у него отвращение. В случае проявления защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы) немедленно прекратить занятие. Возобновлять работу постепенно.

- Выполнять работу в комфортном для него темпе.

- Некоторым детям необходимо четкое определение границ личного пространства.

Важно учитывать, что при повышенной тактильной чувствительности ребенок не капризничает и манипулирует взрослыми. Необходимо понимать, что он страдает от своего состояния. Стоит объяснить окружающим (родственникам, воспитателям), что причиняют дискомфорт не проявление их внимания, а сам факт тактильного контакта. Следует терпеливо и внимательно помогать ребенку в развитии сенсорной интеграции.

*Составитель: Голованова Лариса Валерьевна, педагог-психолог
Алтайского краевого центра ППМС-помощи*

Список литературы

Айрес Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М.: Теревинф, 2009.

Сенсорная интеграция – метод коррекции первичного нарушения при расстройствах аутистического спектра: методическое пособие / Составитель Т.В. Кондратьева. – Самара. 2018. 122 с.

Сенсорные особенности детей с расстройствами аутистического спектра. Стратегии помощи. Методическое пособие / Манелис Н.Г., Никитина Ю.В., Феррои Л.М., Комарова О.П. / Под общ. ред. А.В. Хаустова, Н.Г. Манелис. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. 70 с.