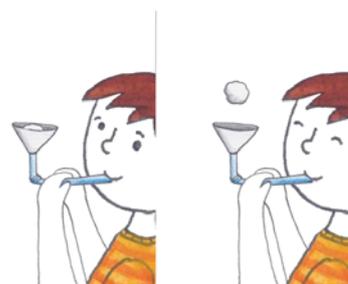




ВОЛОНТЕРЫ В ПОМОЩЬ  
ДЕТЯМ-СИРОТАМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

# СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СЕНСОРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ



МОСКВА, 2021 ГОД

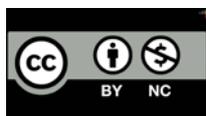
УДК 364.044.24

ББК 60.95

**Шапиро М., Синкевич А., Арчакова Т. Практические рекомендации для замещающих родителей по созданию развивающей среды с элементами сенсорной реабилитации в домашних условиях своими силами. — М.: БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», 2021. — 44 с.**

Пособие адресовано, в первую очередь, приемным родителям, но будет интересно и специалистам, работающим с приемной семьей.

*Пособие подготовлено в рамках проекта «Создание развивающей среды с элементами реабилитации в домашних условиях для приемного ребенка силами родителей» Благотворительного фонда «Волонтеры в помощь детям сиротам», реализованного при поддержке Фонда президентских грантов.*



Условия лицензии:

Методическое пособие доступно по лицензии Creative Commons с указанием авторства — Некоммерческая 4.0 Всемирная: допускается использовать, распространять, копировать на любые носители, перерабатывать или цитировать в некоммерческих целях с обязательным указанием выходных данных произведения и источника заимствования.

© БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», 2021

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОПЫТОМ СИРОТСТВА В ПРИЕМНОЙ СЕМЬЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 2. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С ЧРЕЗМЕРНОЙ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К СЕНСОРНЫМ СТИМУЛАМ</b> .....	15
КАК МОЖНО УВИДЕТЬ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ, НАБЛЮДАЯ ЗА РЕБЕНКОМ? .....	15
ЧТО МОЖЕТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ?.....	18
КОНТАКТ И ПОДДЕРЖКА.....	18
МОДИФИКАЦИЯ СРЕДЫ.....	19
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ .....	20
<b>ГЛАВА 3. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С ПРОБЛЕМАМИ В СФЕРЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ</b> .....	25
КАК МОЖНО УВИДЕТЬ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ, НАБЛЮДАЯ ЗА РЕБЕНКОМ? .....	25
ЧТО МОЖЕТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ?.....	27
КОНТАКТ И ПОДДЕРЖКА.....	27
МОДИФИКАЦИЯ СРЕДЫ.....	27
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ .....	30
<b>ГЛАВА 4. ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ — БОЛЬШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ</b> .....	35
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ОРГАНЫ ЧУВСТВ НА ПРОГУЛКЕ? .....	35
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ПЛАНИРОВАНИЯ НА ПРОГУЛКЕ .....	40
ЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ НА ПРОГУЛКЕ .....	41
<b>ВМЕСТО ЭПИЛОГА. ЧТО ДЕЛАТЬ ДОМА БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ</b> .....	41
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	44

## ВВЕДЕНИЕ

Времена, когда дети из детских домов не знали, откуда берется заварка или как вставить чайник в розетку, уходят в прошлое. Но приемные дети раз за разом удивляют родителей странными реакциями на элементарные бытовые ситуации. Иногда эти «странности» превращаются в поведенческие проблемы.

Есть разные способы описывать и объяснять проблемы приемных детей: через нарушения привязанности, через влияние травматического опыта. Еще одна полезная точка зрения — сенсорная интеграция.

Мы хотим познакомить приемных родителей с тем, как они могут помогать своим детям в преодолении нарушений сенсорной интеграции.

С 2018 г. наш фонд сотрудничает с сенсорным залом «Шалтай-Болтай» центра «Территория речи» (Москва). Мы организуем для приемных детей и их родителей регулярные занятия в сенсорном зале или отдельные консультации специалистов, даем на прокат сенсорное оборудование. Самый крупный производитель сенсорного оборудования в России — «Сова-нянька», поэтому в пособии в рассказах семей вы встретите такие названия, как «яйцо Совы» или «гамак Совы». Не смотрите на это, как на ограничение! Мы делимся опытом того, как заниматься сенсорной интеграцией дома, используя только знания, фантазию и подручные материалы. К тому же никакое оборудование само по себе не помогает развиваться. Вы и так развиваете сенсорную сферу ребенка за счет прогулок, времени, проводимого вместе с вами, совместных игр и объятий.

Нам важно, чтобы из этого пособия вы узнали, как чутко откликаться на особенности приемного ребенка, связанные с пониженной или повышенной чувствительностью к отдельным стимулам; как помочь ребенку действовать осмысленно и целенаправленно в повседневных делах.

Мы верим, что родители — не пассивные получатели помощи, а люди, меняющие мир вместе со специалистами, как полноправные члены междисциплинарной команды. Несколько лет назад мы разработали модель [«родитель-реабилитолог своего приемного ребенка»](#), в которой описали наше видение.

«Родитель-реабилитолог» — это позиция, в которой родитель понимает, что происходит с ребенком (и с ним самим), может аргументировано попросить помощи и выполнять рекомендации специалистов на практике. При этом родитель не должен заменять собой профессионалов и брать на себя всю ответственность за положительный результат. Ведь родитель, в отличие специалистов, всегда «на передовой», и нуждается в отдыхе.

Поэтому будет здорово, если, читая это пособие, вы подумаете и о себе. Какие ощущения помогают вам расслабиться, а от каких пора бы избавиться? Что помогает вам поддерживать необходимый уровень внимания даже в условиях многозадачности? Какие игры и занятия интересны вам самим?

# ГЛАВА 1. СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОПЫТОМ СИРОТСТВА В ПРИЕМНОЙ СЕМЬЕ

## Что такое сенсорная интеграция?

Сенсорная интеграция как процесс — это незаметная работа по объединению сигналов от всех органов чувств в единую картину, которую наш мозг учится делать еще до момента рождения, и совершенствуется в течение всей жизни. Сенсорная интеграция помогает нам целенаправленно действовать и адаптивно реагировать на то, что происходит вокруг и внутри нас.

Также «сенсорной интеграцией» называют вмешательства, которые помогают детям преодолевать сенсорные проблемы. Поэтому вы можете встретить такие формулировки, как «занятия по сенсорной интеграции», «сенсорный зал / сенсорная комната» и «сенсорное оборудование».

## «Все органы чувств» — это зрение, слух, осязание и обоняние?

Сенсорная интеграция предлагает более подробную классификацию ощущений:

- ◆ Ощущения, говорящие нам о воздействии внешнего мира на тело (экстероцепторы, или внешние рецепторы):
  - ☑ зрительный образ (зрение);
  - ☑ звук (слух);
  - ☑ вкус (вкусовые ощущения);
  - ☑ запах (обоняние);
  - ☑ прикосновение (осязание).
- ◆ Ощущения, говорящие нам о положении тела в пространстве и о движениях, которые мы совершаем:
  - ☑ положение и движение (проприоцептивные ощущения);
  - ☑ действие силы тяжести, положение головы и направление движения тела (вестибулярные ощущения)
- ◆ Ощущения, говорящие нам о том, что происходит внутри тела (интероцепторы, или внутренние рецепторы):
  - ☑ висцеральные ощущения (например, сытость как приятное легкое растяжение стенок желудка, также ощущение дыхания, глотания, сердцебиения и т. д.).

## Сенсорная интеграция — это способность понимать свои ощущения?

Не только. Сенсорная интеграция — комплексное понятие.

- 1) Сенсорная интеграция описывает слаженную работу разных систем мозга, которые обрабатывают воспринимаемые сигналы от органов чувств. Можно иметь острое зрение и отличный слух, но не понимать, что видишь и слышишь, или неадекватно на это реагировать — игнорировать очевидные стимулы или пугаться того, что для большинства людей приятно. Получается, нет такой вещи, как «просто восприятие».

Мы говорим о системах обработки сенсорной информации, которые состоят из многих элементов. Это и сам орган слуха, который «переводит» с «языка» колебаний воздуха на «язык» нейронных импульсов, и отделы мозга, которые объединяют сигналы, воспринимаемые ухом, в «стерео-звук», и центры обработки разных свойств звука — от ритма, который сопровождает нас еще с внутриутробного периода, до непривычных фонетических характеристик иностранного языка, который мы только что начали изучать. Только когда все части системы обработки сенсорной информации работают слаженно, я могу не только слушать, но и слышать, и понимать.

- 2) Сенсорная интеграция влияет на познавательное развитие.

Любое «понимание», даже абстрактные научные понятия, с которыми знакомит школа, имеет «чувственную ткань». Подумайте, скажем, про прямоугольный параллелепипед. Вы могли забыть его точное геометрическое определение, но перед внутренним взглядом сразу всплывает образ чего-то... Устойчивого? Острого? И, кстати, почему только «внутренний взгляд». Это могут быть и «телесные ощущения» того, как вы ставите кубики определенной формы друг на друга.

***Ощущения можно уподобить пище для мозга: они доставляют ему знания, необходимые для управления телом и мышлением.***

*(Дж. Айрис)*

Сенсорные нарушения не исключают высокого интеллекта и хорошей успеваемости. Но ребенку с сенсорными нарушениями приходится тратить на познание больше сил.

- 3) Сенсорная интеграция много работает с процессами, которые не относятся к восприятию и познанию, но создают важные условия для развития. Это саморегуляция и активация.

Саморегуляция бывает:

- ♦ Физическая — регулировать истощение, чувствовать свои физические потребности (голод, сон, туалет), видеть возможности и риски в окружающем пространстве, адаптировать движения под особенности среды, осуществлять физическое взаимодействие с другими людьми (адекватное ситуации и безопасное)
- ♦ Эмоциональная — успокаивать себя, когда расстроился; выражать обиду и злость без физической агрессии; различать собственные эмоции и эмоции других людей; сохранять стабильность собственного эмоционального состояния; взаимодействовать с другими людьми (адекватно ситуации и безопасно)

- ◆ Активности — сосредотачивать внимание на задаче, планировать активность и получать ожидаемый результат, организовывать игру/деятельность в конкретном пространстве, с конкретными людьми, с конкретными правилами и т. д.

Активация — состояние нервной системы с точки зрения ее возбуждения и готовности реагировать на внешние стимулы. Высокий или низкий уровень активации определяют:

- ◆ Скорость реакции (поведение)
- ◆ Темп восприятия (обработка)
- ◆ Импульсивность
- ◆ Истощение (выносливость)
- ◆ Качество внимания

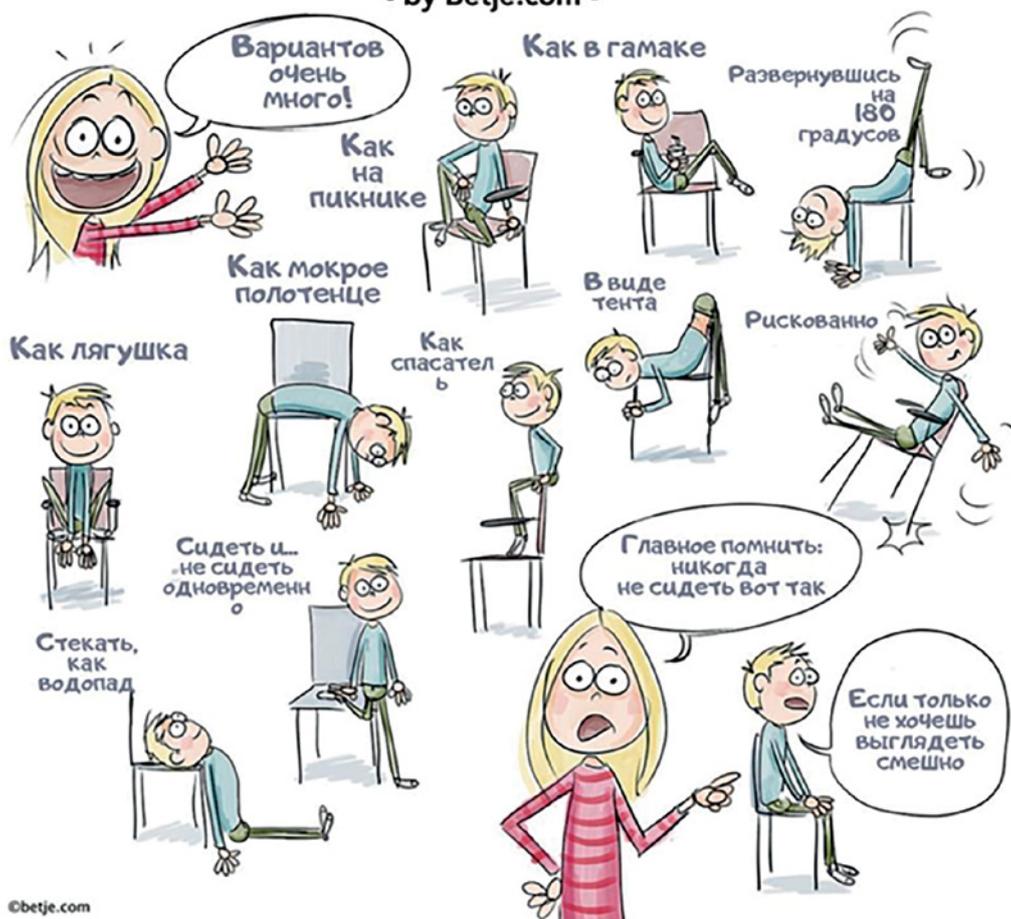
У каждого есть свой привычный уровень активации, на фоне которого мы живем и действуем. При этом для каждой задачи есть оптимальный уровень активации — когда состояние нервной системы максимально соответствует поставленной задаче. Иногда оптимальный уровень — это узкий коридор, в который сложно попасть. Например, какой уровень активации нужен ребенку, чтобы написать хорошее сочинение? Нужен высокий темп восприятия, чтобы не сидеть по часу над каждой идеей, эффективное планирование, активное внимание и в то же время — активный контроль импульсов, чтобы не отвлекаться на звуки за дверью или на порывы полистать ТикТок. Хорошо бы еще заранее замечать истощение (которое рано или поздно происходит у всех), чтобы завершить текст до того, как кончатся силы. Вот каким количеством параметров приходится управлять!

Уровень активации сенсорных систем влияет не только на решение конкретных задач, но и на качество жизни в целом. Если активация выше оптимальной, ребенок может подскакивать от каждого телефонного звонка или автомобильного сигнала за окном. Если ребенок не выспался и уровень активации упал, ему может быть сложно сосредоточиться на конкретной задаче, и его внимание начнет «блуждать» вслед за внешними стимулами. Для некоторых детей слишком высокая или слишком низкая активация нервной системы — это постоянный фон их жизни. При этом ребенок не может сформулировать, что же с ним не так, потому что ему не с чем сравнивать — он не знает или не помнит оптимального состояния.

- 4) Наконец, сенсорная интеграция ориентирована на разнообразную деятельность — не только познавательную. Попасть ложкой в рот, забить гол или просто отсидеть весь урок на стуле, не сползая с него и не укладываясь на парту — это важная деятельность, затрагивающая координацию движений, и поддержание статической (неподвижной) позы. Хорошая сенсорная интеграция — это основа для адекватной деятельности. (Да, сидеть на стуле — тоже деятельность!). В публикациях по сенсорной интеграции ее часто называют греческим словом «праксис».

# Как сидеть, если ты ребёнок

- by Betje.com -



## Когда нужно обращаться к сенсорной интеграции?

1) Метод исключения («ничего другое не помогает»). Одну проблему можно объяснить разными способами и решать с разных сторон. Представьте себе ребенка, который временами не реагирует на ваши слова. Вы зовете его ужинать десять раз, но он не выходит из комнаты; вы оставляете ужин в холодильнике, объяснив, как его разогреть, но ребенок пропускает инструкции мимо ушей.

Проблемы со слухом? Проблемы с привязанностью, когда ребенок еще не видит в нас важного взрослого, на которого стоит реагировать? Бытовая хитрость — притвориться, что не слышал, когда не хочется есть брокколи? Теперь представьте, что ЛОР считает ребенка полностью здоровым, поведение привязанности ярко проявляется во многих других ситуациях, а на ужин — любимое блюдо, от которого ребенок точно не откажется. Он хорошо слышит, он заинтересован в том, чтобы вас услышать... что же пошло не так?

Сенсорная интеграция дает альтернативное объяснение. Ребенок не может выделить ваши слова из массы других ощущений, которыми он захвачен; не управляет тем, что должно попасть сейчас в фокус внимания, а что — уйти в фоновый шум.

2) Профилактика («почему бы и нет?»). Мы все живем не совсем в тех условиях, в которых возникли как биологический вид. Современный большой город — это

доступная медицина, рост продолжительности жизни, много возможностей для образования и саморазвития. Прекрасные условия, но с точки зрения сенсорных систем — во многом неожиданные. Мы часто перегружаем зрение и слух, но недостаточно используем проприоцепцию и осязание, потому что мало двигаемся и редко контактируем с природными текстурами — древесной корой, мхом, камнями, землей, песком. Так почему бы не позаботиться о своих сенсорных системах? Все идеи из сенсорной интеграции можно применять не только к детям, но и к себе, чтобы отдохнуть, «перезагрузиться», получить простые удовольствия.

### Какую роль в развитии сенсорной интеграции у ребенка играет близкий взрослый?

Мы много говорим о том, что близкий взрослый — это объект привязанности (эмоциональная сфера) и «первый учитель», знакомящий ребенка с окружающим миром (познавательная сфера). Эти две функции совмещаются в еще одну — близкий взрослый как «тренер» сенсорных систем, который:

- ◆ Обеспечивает безопасность при исследовании мира и себя (про эту функцию много говорит и теория привязанности)
- ◆ Помогает переживать изменения и делать новые шаги в развитии. Когда все идет хорошо, нам кажется, что ребенок развивается «сам собой». Но стоит оказаться в неблагоприятных условиях и становится видно, что развитие — это сложный и поэтому довольно хрупкий механизм. Наш организм постоянно балансирует между стабильностью и изменениями, развитием. Очевидно, нам нужен базовый уровень стабильности, но когда ресурсов — впечатлений, поддержки, пространства для инициативы — мало, то стабильность превращается в застой; развитие «застревает». Но если всего «развивающего» — новой информации, сложных задач, внешних требований — слишком много, то вместо развития начинается разрушение уже сложившихся структур и «откат назад» (ребенок как бы «разучивается», теряет навыки).
- ◆ Помогает систематизировать опыт — называет происходящее словами, регулярно совершает одни и те же «ритуалы» кормления, купания. Так, например, ребенок узнает, что и ощущения от свитера на теле и от массажного ежика в руке называются одним словом — «колючий». Огромная масса картинок, звуков, ощущений «раскладывается по полочкам» и благодаря этому становится предсказуемой и иногда даже управляемой.
- ◆ Дает обратную связь — комментирует, что произошло с ребенком, что у ребенка получилось сделать. Так ребенок выделяет успешные способы действий (даже если изначально двигался методом проб и ошибок), соотносит их с результатом, и у него развивается способность к целенаправленной деятельности.

В таком описании кажется, что взрослый влияет на сенсорную интеграцию у ребенка только в младенчестве и в раннем возрасте. На самом деле, систематизация опыта и учет обратной связи происходят всю жизнь.

## Почему мы считаем, что сенсорная интеграция особенно нужна детям-сиротам?

Конечно, из-за специфики их опыта, когда близкие взрослые в кровных семьях не справлялись с удовлетворением их потребностей, а потом в организациях для детей-сирот внимания взрослого и индивидуального подхода не хватало.

Обучение сенсорных систем	Влияние депривации	Долгосрочные последствия депривации
Понимание базовых потребностей (проприоцептивные ощущения — голод, холод, влажность)	Нарушение в ощущении безопасности  Особенности уровня активации и процессов внимания  Трудности в распознавании, регуляции и контроле базовых потребностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нарушение коммуникации</li> <li>• Нет доверия миру/агрессия</li> <li>• Непринятие себя, мнение других определяет представление о себе (от этого зависит выживание)</li> </ul>
Освоение движений	Ограничение и трудности формирования движений и действий (праксис)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательные трудности (снижение способностей к общению), которые затрудняют освоение школьной программы</li> <li>• Узкий фокус на конкретной ситуации — сложность в переносе опыта на новые ситуации, невозможность посмотреть на ситуацию «со стороны» или «более широким взглядом»</li> </ul>
Взаимодействие со средой, изучение свойств предметов	Трудности в изучении свойств предметов (хуже замечают свойства, хуже различают предметы с разными свойствами)	
Формирование сенсорных эталонов	Трудности в формировании сенсорных эталонов, например, форм, цветов, уровней громкости («громко — тихо»).	
Формирование понятий, т.е. обобщенных представлений о ключевых свойствах предметов и явлений. Все основы научных знаний, с которыми ребенок сталкивается в школе, оформлены в понятия.	Трудности в формировании понятий, связанные с тем, что у ребенка недостаточно адекватного сенсорного опыта, о котором он мог бы рассуждать обобщенно и абстрактно. Слишком высокий или низкий уровень активации может мешать этим сложным мысленным действиям.	
Эмоциональное переживание сенсорного и двигательного опыта	Искажения при эмоциональном переживании сенсорного и двигательного опыта, например, в виде отвращения или страха перед обычными ощущениями или движениями (например, подъем на лифте)	

Саморегуляция	Трудности в систематизации опыта из-за недостаточного количества и/или низкого качества обратной связи от взрослых (например, комментариев о том, что ребенок сейчас делает, что у него получилось)  Особенности формирования стратегий саморегуляции (стрессовые стратегии, стратегии выживания)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Низкая мотивация</li> <li>• Ориентация на внешний контроль</li> <li>• Трудности формирования временной перспективы, фокус на текущем моменте и быстром вознаграждении</li> </ul>
---------------	---	---

### Можно ли составить общую картину из этих разнообразных проблем?

Да, все сенсорные нарушения можно условно разделить на три группы.

Нарушение сенсорной модуляции (т.е. способности фокусироваться на ощущениях, контролировать интенсивность и длительность воздействия конкретного ощущения)	Двигательные трудности и трудности организации своих действий в целом, основанные на нарушении обработки сенсорной информации	Нарушения сенсорного различения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чрезмерная реактивность (гиперреактивность)</li> <li>• Недостаточная реактивность (гипореактивность)</li> <li>• Сенсорный поиск (поиск определенных ощущений)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диспраксия (двигательная неловкость)</li> <li>• Соматодиспраксия (трудности выполнения движений и действий без зрительного контроля)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Визуальные</li> <li>• Слуховые</li> <li>• Тактильные</li> <li>• Вестибулярные</li> <li>• Проприоцептивные</li> <li>• Вкусовые и обонятельные</li> </ul>

В этом методическом пособии мы сконцентрируемся на нарушениях сенсорной модуляции и на трудностях планирования в самом широком смысле.

### Как устроена реабилитация ребенка с точки зрения сенсорной интеграции?

С организационной точки зрения можно представить себе два противоположных варианта.

Специально организованные занятия	Занятия дома с родителями
Занятия со специалистами в сенсорном зале, похожие на развивающие игры, учитывающие индивидуальные сенсорные проблемы и возможности ребенка	Часть ежедневной рутины — гигиенических процедур, прогулок, игр — учитывающие индивидуальные сенсорные проблемы и возможности ребенка, приносящие радость и ребенку, и взрослому
Использование сенсорного оборудования	Использование бытовых предметов, природных объектов или, при желании, самодельного оборудования из подручных материалов

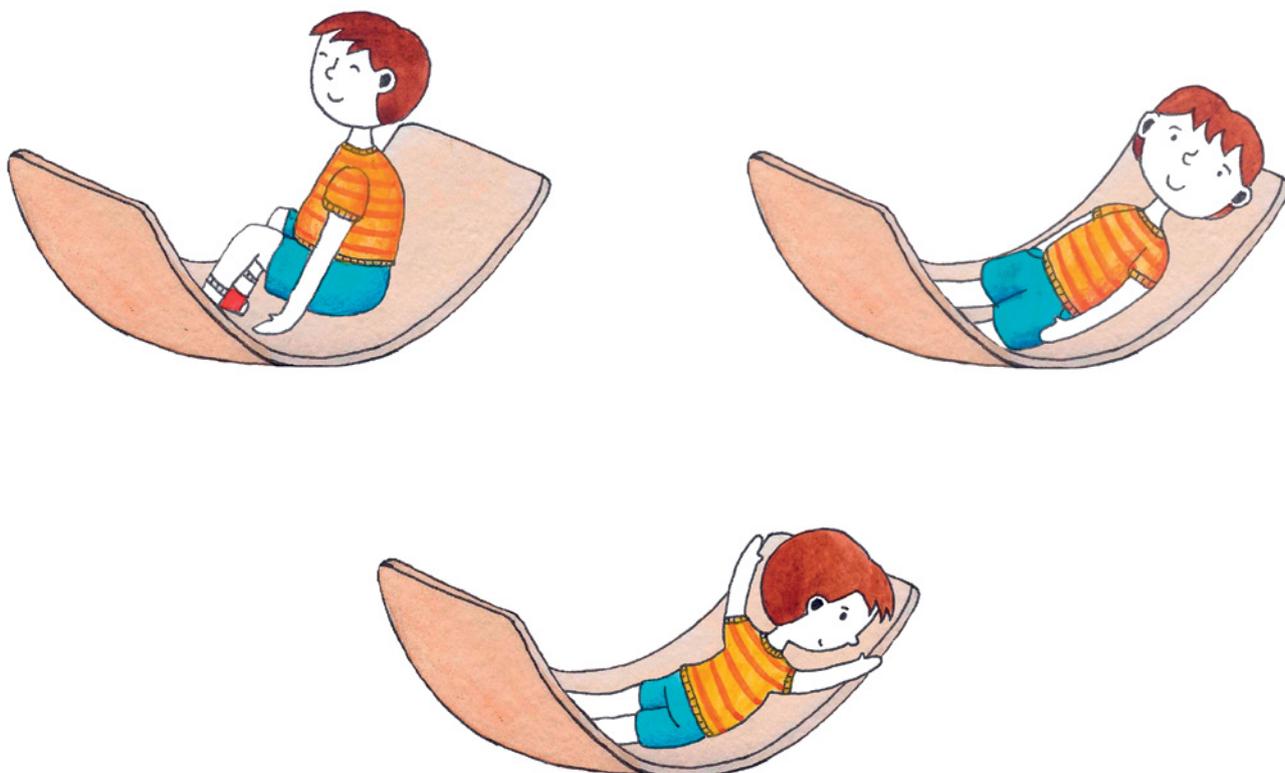
Конечно, можно комбинировать эти варианты. В нашем проекте мы обеспечивали приемным родителям доступ к бесплатным занятиям в сенсорном зале, а между занятиями они что-то делали дома сами. Мы давали напрокат специальное сенсорное оборудование, поработав с которым, родители смогли придумать свои простые и дешевые способы дать ребенку похожий сенсорный опыт.

### *История из жизни приемной семьи:*

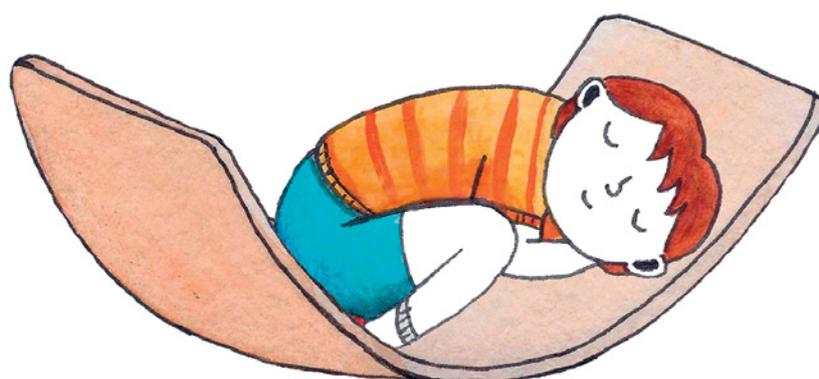
*Мы часто используем доску Совы. Двое детей с ДЦП (13 и 4 лет) любят на ней качаться в разных положениях. У старшего (13 лет) есть трудности в устойчивости, координации движений: он качается на доске, стоя на высоких коленях и стоя на ногах, постепенно увеличивая расстояние между стопами, сначала с поддержкой, а потом и самостоятельно.*



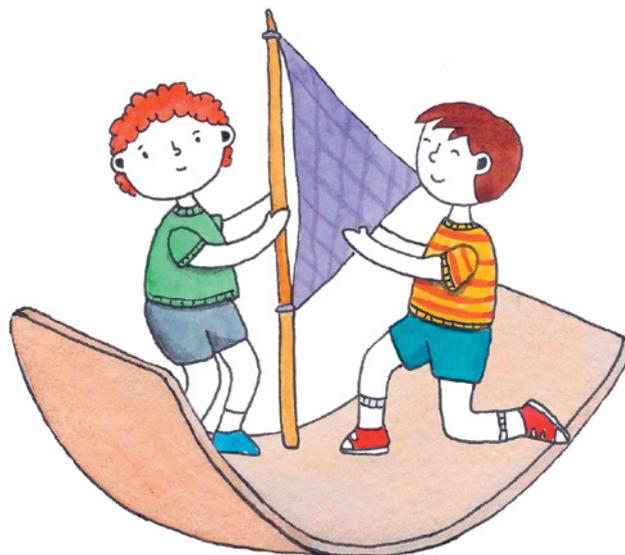
Младший ребёнок ещё не умеет стоять самостоятельно, он занимается лёжа на спине и животе, а также сидя, упершись стопами в доску. Сначала я его качала сама, он делал «лодочку», теперь он сам научился раскачиваться, освоив незнакомые ранее ему движения.



Слепой ребёнок (8 лет), лишённый в детстве опыта укачивания на материнских руках, принимает на доске «позу эмбриона» и раскачивается. Я заметила, что яктация (навязчивые раскачивания) в обычной жизни у него значительно снизилась, после использования доски Совы.



*У всех детей увеличилась двигательная активность, движения стали более скоординированными. Мы занимаемся регулярно, включая «доску Совы» в игры: путешествие на корабле, дочка-матери, качели и другие.*



## ГЛАВА 2. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С ЧРЕЗМЕРНОЙ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К СЕНСОРНЫМ СТИМУЛАМ

Вы когда-нибудь смотрели плохо озвученный фильм? Если да, то вы помните, как раздражает, когда звук сам по себе то становится слишком громким, то переходит на шепот. Приходится все время регулировать громкость пультом. Для некоторых детей часть сенсорных стимулов — всегда слишком сильные или слишком слабые. У них — повышенная или пониженная чувствительность к стимулам. Повышенную чувствительность неврологи и психологи часто называют «низким порогом чувствительности» (пониженную, соответственно, «высоким»). Мы ощущаем гораздо больше сенсорных сигналов, чем отдаем себе отчет: не все из них достаточно интенсивны, чтобы «перешагнуть» наш порог чувствительности и «дойти» до сознания.

Еще бывает, что сенсорные сигналы кажутся слишком похожими друг на друга, чтобы разобраться в их различиях. Продолжая «телевизионную метафору», это напоминает, как мы путаем второстепенных героев сериала, растянувшегося на десять сезонов и сотни действующих лиц. Конечно, мы различаем лица и фигуры, но Петр и Василий — оба брюнеты, в похожих костюмах, с похожими прическами, и они так редко появляются в кадре, что проще даже не гадать, кого видим сейчас. А дети с сенсорными нарушениями так же затрудняются различить, например, письменные буквы «и», «ш» и «щ», а заодно и «т» — такая же «ш», просто перевернутая.

Наконец, проблемой бывает то, что мозгу нужно больше сенсорных сигналов. И не обязательно каких-то особенных, приносящих удовольствие. Поток ощущений может «исполнять обязанности» не очень хорошо развитой саморегуляции: пока ребенок ощущает свое тело — качается на стуле, барабанит пальцами по столу, чешет в затылке или ковыряет в носу — он поддерживает необходимый для учебы уровень бодрости. Если не найти альтернативные способы поддерживать уровень активации (хотя бы серьезно отнестись к физкультминуткам), все попытки «вести себя прилично» будут заканчиваться полным выключением из работы на уроке.

### КАК МОЖНО УВИДЕТЬ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ, НАБЛЮДАЯ ЗА РЕБЕНКОМ?

#### Повышенная реактивность

Зрение	Сложно сфокусироваться в насыщенной предметами и зрительными стимулами среде. Приводит к быстрой истощаемости
Слух	Закрывает уши в ответ на некоторые звуки. Сам издает звуки, чтобы заглушить внешние громкие или неприятные звуки

Тактильные ощущения	Не переносит некоторые текстуры, привередлив к ощущениям от одежды, не любит некоторые гигиенические процедуры
Проприоцепция	Повышенная реактивность встречается крайне редко

### Пониженная реактивность

Зрение	Сложно ориентироваться на картинки и изображения
Слух	Не реагирует на некоторые звуки и обращенную речь
Тактильные ощущения	Сложности с мелкой моторикой. Не замечает, что испачкал кожу или намочил одежду, может не реагировать на повреждения кожи (порезы, легкие ожоги)
Проприорецепция	Неловкость, неуклюжесть, сложности удержания позы

### Поиск ощущений

Зрение	Играет с бликами света, отражающими поверхностями, любит наблюдать за мельканием, крутящимися предметами
Слух	Стучит, шуршит, пытается извлечь звук из разных предметов и поверхностей
Тактильные ощущения	Играет с разными текстурами (водой, крупой, маслом), любит трогать и гладить поверхности, «залипает» на тактильных ощущениях, забывая о цели деятельности
Проприорецепция	Много прыгает, падает, бегаёт, ударяется, протискивается в узкие места, таскает тяжелые вещи

### Трудности различения ощущений

Зрение	Путает буквы и цифры, есть сложности в том, чтобы найти на картинке конкретный предмет
Слух	Плохо различает похожие слова. Из большого количества звуков с трудом выделяет важные для него.
Тактильные ощущения	Путает похожие стимулы (например, «щекотно» и «прохладно»), не может определить источник ощущения, кладет в рот несъедобное
Проприорецепция	Не может адекватно приложить силу, когда толкает, тянет, поднимает предметы, — действует слишком слабо или слишком сильно и резко

Как повышенная или пониженная сенсорная чувствительность влияет на поведение ребенка? У разных детей — по-разному. Даже если ребенок полностью «захвачен» неприятными ощущениями или чувствует себя «в вакууме», где ощущений очень мало, у него всегда есть варианты, как реагировать. Основных вариантов два — реагировать

в соответствии с тем, как чувствуешь, или делать что-то, пытаешься изменить ситуацию на противоположную (сильные ощущения — ослабить, слабые — усилить).

Поведение	Сенсорная чувствительность	
	Повышенная чувствительность	Пониженная чувствительность
Если поведенческие реакции соответствуют уровню чувствительности, то...	... ребенок слишком бурно реагирует на определенные стимулы (гиперреактивное поведение)	Вялость, пассивность, слабое реагирование на стимулы (гипореактивное поведение)
Если поведенческие реакции компенсируют уровень чувствительности, то...	... ребенок избегает определенных ощущений, даже если они кажутся нам «неизбежными», например, отказывается одеваться, умываться	Стремится к определенным ощущениям

*Dunn, 1999 цит. по Ключкова Е.В. (2013)*

Кроме того, нарушения чувствительности способствуют развитию многих вторичных трудностей:

- ◆ Быстрая истощаемость становится фоном жизни детей, потому что они постоянно испытывают некоторый уровень дискомфорта — избытка или дефицита ощущений. В итоге мы видим ребенка, который «вечно вялый» или, наоборот, «заводится с пол-оборота».
- ◆ Высокий уровень тревоги развивается из-за постоянного ожидания неприятных сигналов (при гиперреактивности) или замечаний от взрослых за «некрасивый» и «неприличный» поиск ощущений или за пассивность и невключенность (при гипореактивности). Дети с трудностями различения ощущений постепенно понимают, что не могут ориентироваться в окружающей среде так же эффективно, как другие люди.
- ◆ Если у детей затруднено восприятие информации в определенных модальностях, то они будут неуспешны в любых занятиях, которые на эти модальности опираются. Так при проблемах с обработкой слуховой информации проблемы могут возникать и на уроках музыки, и на занятиях родным и иностранным языком (где надо различать звуки речи), и, возможно, при работе на уроках в парах или мини-группах, когда вокруг говорят другие пары, и нужно вычленять речь партнера из фонового шума.
- ◆ Когда ребенок сам себе не хозяин, и его вниманием во много управляют сенсорные стимулы (или «голод» по этим стимулам), ему сложно концентрироваться на деятельности; сложно распределять внимание между разными аспектами задачи и переключаться с одной деятельности на другую; страдает контроль деятельности.

## ЧТО МОЖЕТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ?

### КОНТАКТ И ПОДДЕРЖКА

- ♦ **Принимать и не обесценивать ощущения ребенка.** Попробуйте вспомнить, были ли у вас в детстве какие-то необычные для взрослых реакции, вроде борьбы против надевания колючего свитера, да еще и через голову. Подумайте о других людях, которые реагируют на некоторые стимулы совсем не так, как вы. Как вам удастся с ними договориться об общей комфортной среде? (Офисные конфликты по поводу открытого окна или включенного кондиционера между теми, кому жарко, и теми, кому дует, — яркий пример индивидуальных различий в сенсорике).
- ♦ **Справляться со стрессом.** Давайте сначала нормализуем ваш стресс! Раздражаться на поведение ребенка, «продиктованное» сенсорными нарушениями — нормально. Если вы померили десять фасонов свитеров и кофт, и все ребенок забраковал как «противные и неудобные», а на улице стремительно холодает... возможно ли оставаться спокойным и всё принимающим родителем?
- ♦ **Учитывать влияние травмы.** Как правило, любой необычный тип чувствительности проявляется в одной или нескольких модальностях. Что если ребенок абсолютно нормально реагирует на звуки или телесные ощущения в целом, но не переносит конкретный звук или тип прикосновений? Это может быть связано с большей избирательностью — ребенок чувствителен именно к высоким звукам (поэтому визг малышей его пугает) или к тактильным ощущениям в волосистой части головы (поэтому ненавидит причесываться) — либо с травматическим опытом. Поскольку мы ничего не знаем про конкретные травматичные события в жизни приемного ребенка, эту версию никогда не стоит сбрасывать со счетов.
- ♦ **Комментировать ощущения ребенка.** Зная названия ощущений и слова для описания их интенсивности, ребенок может не капризничать, а обсуждать, что с ним происходит или вот-вот произойдет. Как прекратить неприятное или избежать его? Как испытать желаемое социально-приемлемыми способами? Как понять: мне сейчас прохладно или щекотно?
- ♦ **Но если ребенок говорит о сильном дискомфорте («Мне больно», «Мне противно»), не стоит его поправлять.** Даже если кажется, что он слишком драматизирует, лучше поверить и действовать соответствующе. Ведь слишком сильная стимуляция действительно может восприниматься, как боль (недаром яркий свет лампы, направленной прямо в глаза, входил в арсенал недобросовестных следователей). Также не стоит напоминать ребенку, ищущему тактильных ощущений, чтобы он сидел спокойно и смотрел мультфильм: «Ты сам попросил его включить, но тебе, похоже, скучно!». Он может быть искренне захвачен сюжетом и картинкой, но дефицит проприоцептивных ощущений, а, значит, и потребность болтать ногами и качаться на стуле, от этого не ослабевает.

## МОДИФИКАЦИЯ СРЕДЫ

Изменение (модификация) бытовых условий, например, перестановка вещей в комнате или смена режима дня, может быть эффективнее тысячи слов и волевых усилий. Интуитивно многие люди пользуются этим способом, например, убирают вазочки с конфетами со стола, когда хотят отказаться от перекусов. Чтобы помочь ребенку с нарушениями сенсорной интеграции, нужно посмотреть на то, что вас окружает каждый день, с точки зрения того, какие сигналы окружающий мир посылает ему.

При гиперреактивности помогает обеднение среды — меньше шумов / ярких пятен / разнообразных тактильных ощущений. Обеднять среду можно, просто убирая из поля внимания ребенка все лишнее, например, на время выполнения домашнего задания. Также можно подумать про специальные приспособления, например, шумоподавляющие (не для музыки) наушники в общественном транспорте или блэкаут-шторы (задерживающие солнечный свет и, частично, шум) в детской комнате.

Нужно обратить внимание и на длительность переживания неприятных ощущений: делать пугающие процедуру предсказуемыми (договариваться заранее; комментировать происходящее) и максимально краткими. Если известно, как долго продлится стресс, это делает его предсказуемым и переносимым — дает ребенку больше контроля и ослабляет тревогу.

Детям с гипореактивностью помогут две стратегии. Первый вариант — обогащенная и хорошо структурированная среда, где они найдут ощущения достаточной интенсивности (от ярких игровых комнат в торговых центрах до кружков экстремального спорта для подростков), которые будут предсказуемы и ребенок сможет ими управлять. Второй вариант, как ни парадоксально, — медленное, длительное взаимодействие с обедненной средой. Иногда гипореактивному ребенку нужно время, чтобы сориентироваться: Я что-то почувствовал(а)? А что это было? Было ли мне приятно?

Также обеднение среды полезно детям с трудностями различения сенсорных ощущений. Учиться отличать один стимул от другого проще, когда перед тобой их всего два или один. Обеднить среду — не только убрать лишние предметы или звуки, но и, например, упростить свои действия. Если ребенку трудно ориентироваться на слух, мы можем разговаривать с ним простыми предложениями, используя более часто встречающиеся слова (даже если у него высокий уровень интеллекта). Постепенно ребенок начнет справляться во все более и более насыщенной среде.

При поиске сенсорных ощущений самый простой «средовой» ход — это замена вредных или социально-неодобряемых форм получения этих ощущений на альтернативные. И для этого тоже можно придумать какие-то приспособления, чтобы не делать ребенку постоянные замечания. Например, существуют специальные силиконовые кулоны для сосания вместо пальца, а чтобы не валяться в школе на полу в попытках почувствовать свое тело, можно носить на запястье канцелярскую резинку и дергать за нее.

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ

Чтобы предложить ребенку подходящие сенсорные занятия или игры, важно проанализировать его поведение:

1. Видим поведение — а какие ощущения задействованы? Как вы думаете, на чем концентрируется ребенок, когда сосет палец? Это может быть потребность в тактильных (от касания губ пальцем) или проприоцептивных (от движения мышц в процессе сосания). Если ребенок сосет палец очень интенсивно, возможно, его привлекает именно ощущения сдавливания (а не любого прикосновения). Наконец, при сосании пальца можно чувствовать какой-то вкус.
2. В каком контексте ребенок это делает? На фоне напряжения, от скуки? Может быть, он так пытается «перебить» влияние стимулов, к которым он чувствителен (например, пережить поездку в шумном метро)? Или ощущение важно само по себе, поэтому палец идет в ход в нейтральных ситуациях, когда можно сфокусироваться на нем?
3. Каким еще способом мы можем активизировать системы проприоцепции или тактильных ощущений в течение дня? Разрешить таскать (умеренно) тяжелые сумки, «застрывать» между диваном и стеной или строить домики из утяжеленных подушек (например, в любом спортивном магазине можно купить макивару, по которой набивают удары в разных направлениях боевых искусств). Незаменимы ритуалы частых интенсивных «обнимашек» и массаж перед сном.
4. А что с другими областями получения тактильных ощущений? Обычно люди исследуют мир на ощупь руками. Можно сосредоточиться на развитии мелкой моторики рук и добавить предметы с разными текстурами для игр и поделок.

Такой анализ поможет провести границы между сенсорным поиском и:

- ♦ Поиском интересных занятий и впечатлений из-за небольшого игрового репертуара. В этом случае сенсорные ощущения для ребенка — не самоценность, а единственный доступный способ занять себя. Дети, пережившие травму и депривацию, часто не понимают, чем они хотят заняться даже в ближайшие 10 минут в своей комнате, полной игрушек. Или понимают, что хотели бы «поиграть», но ролевая или режиссерская игра с куклами — это тоже навык, который они пока не освоили. Если ребенок ищет впечатлений, он легко переключится с самостимуляции на игру.
- ♦ Попытками саморегуляции. Мы видим поведение, но не видим мотивов. Прыгать с дивана можно, чтобы получить проприоцептивные ощущения, а можно — чтобы взбодриться или, как ни парадоксально, «выпустить пар» и успокоиться. Если сенсорная стимуляция используется для регуляции, то мы видим, что она (а) активизируется в строго определенных моменты, когда нужна и (б) работает, помогает ребенку достичь нужного состояния. Если ребенок пытается повлиять на свое состояние, то он относительно легко примет альтернативные идеи саморегуляции, особенно если они окажутся эффективнее.

### При гиперреактивности

Дети с гиперреактивностью к каким-либо ощущениям могут постепенно тренировать переносимость тех или иных ощущений в ролевой игре, куда эти проблемные ощущения добавляются в «малых дозах». Важно, чтобы преодоление сложных или неприятных ощущений было оправдано по сюжету. Тогда ребенок как главный герой игры смело выдерживает их и побеждает (и, конечно, получает удовольствие от самого процесса игры). Например, неприятный звук в игре издает «злодей», которого мы радостно ловим и перевоспитываем, или вода попадает на лицо крошечными каплями (из пульверизатора), потому что мы плыли на корабле и попали в шторм.

Если гиперреактивность мешает в повседневной жизни, например, превращает мытье головы в испытание для всех, то иногда помогает «поломать» сценарий этой процедуры. Например, помыть голову не под душем, а из ковша; не до, а после мытья всего тела; не вечером, а утром; взять шампунь и мыло с абсолютно другим запахом; привлечь других взрослых (если обычно голову моет мама, то пусть это будет папа); вообще помыться с головой в гостях у бабушки. Это помогает, если нам не понятно, какие именно ощущения вызывают отторжение (если не вода на лице, то что из множества других стимулов?) — поменяем все и найдем ситуацию, в которой их не будет. Если дело не в гиперреактивности, а в травматическом опыте, новый «сценарий» имеет шансы оказаться менее триггерным, чем старый.

### При гипореактивности и трудностях с распознаванием ощущений

В таком случае сенсорным системам нужна тренировка. Для нее хорошо подходят игры на поиск «западающих» ощущений среди контролируемого шума. Эти игры можно брать из арсенала развивающих занятий педагогов и дефектологов, например, поиск картинок на перечеркнутых изображениях. Это могут быть обычные «дворовые» игры из нашего детства, например, «Испорченный телефон». Всегда можно модифицировать привычные настольные игры, например, «Мемори» (запоминание пар картинок, перевернутых лицом вниз) можно использовать не только картинки, но и текстуры или запахи (кстати, на варианте с запахом взрослые восстанавливают обоняние после коронавируса). Если вы создали ребенку обедненную среду, такие игры помогают разнообразить ее: не будет ощущения, что он живет в «вакууме».

### При сенсорном поиске

Детям с ярко выраженным сенсорным поиском полезно предлагать искомые ощущения, как поощрения: как приятную заключительную часть занятия или как форму совместного досуга («Вечером мы пойдем на площадку с твоими любимыми каруселями»). Это поможет ребенку сделать сенсорный поиск более осознаваемой стратегией.

Когда ребенок наслаждается искомыми ощущениями, есть риск пропустить момент «мне уже хватит» (например, перекататься на карусели до тошноты). Важный навык для таких детей: замечать признаки пресыщения и «тормозить». Взрослый может помочь,

замечая и называя эти признаки, а также предложив ритуал окончания — ведь прерываться так не хочется!

### **История из жизни приемной семьи:**

*Шарф Совы с сентября 2021 очень помог в учебе. Класть на плечи я пока не пробовала, только на ноги, на бедра. Обычно К. садится за стол, но когда не получается домашка, ноги начинают дергаться, потом куда-то летит карандаш... Когда шарф на ногах или даже он висит на спинке стула и массирует спину, то ребенок спокоен, и все получается доделать до конца без истерики.*



*Насчет одеяла Совы скажу, оно спасает со сном А., потому что другие дети засыпают сразу, а она не может заснуть по часу и больше, очень долго ворочается. Не помогают ни аудиосказки, ни мамины сказки, ни записи шума моря. Сосала палец с того момента, как в три года пришла к нам в семью (ну и до этого, конечно). Она сама хотела отучиться от этого — просила соску или маленькую сосальную конфетку — но не получалось. Ей 9 лет, она крупная, когда стала закрывать ее утяжеленным подростковым одеялом, сосать палец перед сном она почти перестала, реже требует сосалку. Это уже месяц продолжается, считаю это хорошим результатом.*

### **Комментарий:**

*Из этого примера мы видим, что «неусидчивость» за уроками может быть проявлением сенсорного поиска или недостаточной чувствительности к сигналам от тела («я не чувствую, как я сижу, поэтому быстро теряю правильную рабочую позу»). Каким бы ни было точное объяснение, утяжеленный массирующий шарф помогает.*

*Этот же пример показывает, как важно иметь в запасе несколько стратегий. Заменяющие предметы для сосания девочке не помогли, хотя она вполне сознательно пыталась ими пользоваться. А вот восполнив дефицит тактильных ощущений, она не только взяла под контроль сосание пальца, но и стала лучше спать. Внимание к сенсорной интеграции может приводить к изменениям сразу в разных сферах жизни ребенка.*

### **Что делать, если сенсорные нарушения сфокусированы в какой-то одной области тела?**

Обычно это происходит с очень чувствительными областями тела, в которых много нервных окончаний, и в которых мы испытываем ощущения в нескольких модальностях сразу, например, ротовая полость «отвечает» не только за вкус, но и за множество проприоцептивных ощущений — температуру, текстуру, твердость еды. Это создает особые проблемы с гигиеной, потому что с «проблемными зонами» часто приходится что-то делать: в ротовой полости — чистить зубы и иногда полоскать горло, на коже головы — расчесывать, мыть, стричь волосы...

Рассмотрим варианты игр на примере ребенка, который «боится» чистить зубы или «не понимает», как это делать; «все тянет в рот» или, наоборот, опасается пробовать новую незнакомую еду, избегает определенного типа продуктов или не может их глотать.

**Как выглядит поиск сенсорных ощущений в области рта:** Ребенок может стимулировать ощущения в ротовой полости, когда грызет или сосет предметы (например, ручку), волосы, одежду, грызет ногти, цокает языком или может издавать звуки, сопровождающиеся ощущением вибрации. Если поиск ощущений связан с низким уровнем чувствительности, к проблемам могут присоединиться трудности с жеванием и/или глотанием, питьем через соломинку. Плохо понимая сигналы от мышц ротовой полости и языка, ребенок не может точно выстроить свои движения, и что-то идет не так — не получается держать рот закрытым или часть еды оказывается на столе.

**Как выглядит избегание сенсорных ощущений в области рта:** Ребенок не дает ничего сделать у себя во рту — почистить зубы, осмотреть горло. Он также может избегать незнакомой пищи и пищи с выраженной текстурой: пюре или, наоборот, твердого и хрустящего; блюд, где встречаются «комочки» или «что-то плавает». Такие дети могут быть очень консервативными в еде.

**Идеи для игр, в которые вы можете играть с ребенком на кухне или в ванной.** Большинство этих игр служат еще одной важной задаче — помогают научиться контролировать дыхание.

- ◆ Надувать мыльные пузыри
- ◆ Свистеть в свисток
- ◆ Играть на губной гармошке
- ◆ Играть в снежки комочками ваты, дуя на них через соломинку для напитков
- ◆ Жевать пищу разной текстуры (хрустящую, тягучую...)

- ◆ Пить напитки разной консистенции (вода, смузи, молочный коктейль, газировка с пузырьками) из чашки и через соломинку
- ◆ Жевать жвачку (проследив за химическим составом)
- ◆ Выдувать пузыри в воде через соломинку
- ◆ Надувать шары
- ◆ Устраивать гонки бумажных корабликов, дую им в паруса
- ◆ Сделать на столе или на полу извилистую «гоночную трассу» малярным скотчем и попробуйте провести по ней поролоновый мяч, дую на него через трубочку
- ◆ Взять печенье «рыбки» и вылавливать их из тарелки, присасывая через соломинку для коктейля
- ◆ Разрешить ребенку намазать вокруг рта вареньем или кремом и слизывать их
- ◆ Рисовать выдуванием: поместить в середину листа максимально жидкую краску и раздувать красивые кляксы через трубочку или просто губами или использовать специальные фломастеры BLOpens

Предложенные здесь идеи для игр даже не делятся на игры для детей с гипер- и гипореактивностью. Они сфокусированы на том, чтобы получать как можно больше предсказуемых сенсорных ощущений в области рта в интересной структурированной игре. Соответственно, дети с сенсорной гиперреактивностью будут развивать терпимость к неприятным ощущениям, ради того, чтобы привести кораблик к финишу, дети с гипореактивностью и плохо различающие ощущения — развивать внимание к оттенкам ощущений, чтобы лучше скоординировать свои действия, а дети «в сенсорном поиске» смогут замечать конкретные ощущения, моменты их начала и завершения.

### КАК МОЖНО УВИДЕТЬ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ, НАБЛЮДАЯ ЗА РЕБЕНКОМ?

Целенаправленная деятельность в сенсорной интеграции называется праксисом. Это важное понятие. Ведь развитие — это и есть решение задач на пути к освоению самостоятельной и осмысленной деятельности. И только на интеллектуальных ресурсах этот путь пройти не получится. В целенаправленной деятельности сенсорные системы играют очень важную роль, например:

- ◆ Обеспечивают возможность осознания и понимания того, чего в каждой конкретной ситуации человек хочет, что ему интересно
- ◆ Помогают сформулировать, какая потребность требует удовлетворения и в какой форме — и не только тактически (прямо «здесь и сейчас»), но и стратегически (в будущем)
- ◆ Помогают оценивать реальные условия, в которых придется добиваться цели: свойства предметов — орудий труда; характеристики необходимых действий
- ◆ Помогают находить адекватные средства для достижения целей
- ◆ Помогают отслеживать свое собственное состояние в процессе деятельности

Праксис оценивается по:	Нарушения с точки зрения сенсорной интеграции
Наличие <b>идей</b> — их можно подсмотреть, научиться или придумать на основе прошлого опыта или в процессе изучения свойств объектов в пространстве	Трудности с придумыванием идей, не понимает чужие идеи, трудно повторить действие или игру за взрослым или другим ребенком
Качеству планирования	Трудности планирования, связанные с сенсорными нарушениями Неловкость, неуспешность в реализации действий Например, трудности зрительного моделирования (ребенок видит на образце сверху маленькое кольцо и начинает собирать пирамиду с него) или распознавания вкусовых ощущений (ребенок слегка проголодался, но не знает, какой вкус или текстура еды его сейчас порадовали бы, поэтому смотрит в холодильник и не может выбрать)
Качеству реализации идеи и плана с целью получить ожидаемый результат	Например, трудности с обработкой проприоцептивных и вестибулярных ощущений (ребенок делает движение, но не может разобраться в обратной связи от своего тела) — могут выглядеть как неточные, плохо скоординированные движения

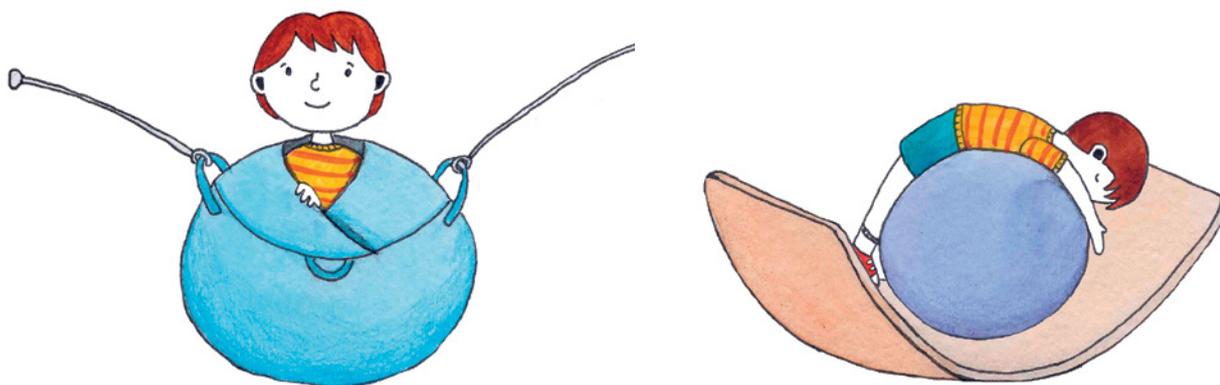
### История из жизни приемной семьи:

Сейчас нам выдали по договору временного пользования яйцо Совы. Дети были очень счастливы, залезали туда часто.

Федя отыгрывает в яйце своё раннее детство. Изображает вылупившегося птенчика, который зовёт маму. До двух лет Федя был в Доме ребёнка.

Вчера Федя из школы пришёл очень уставшим. Говорил, как ему было тяжело на пятом уроке: «Мой мозг говорил, чтобы я кричал, а я сражался со своим мозгом». Когда пришли домой, Федя попросил повесить яйцо. Сначала полежал там тихо без одежды, потом поиграл, что он вылупляется, а вскоре стал играть более активно, раскачиваться в яйце и фантазировать. Таким образом повышается его способность саморегуляции. Он начал с тела, почувствовал себя, потом подтвердил свою связь со мной, а затем стал активно исследовать свои возможности в пространстве физическом и интеллектуальном.

Минут двадцати хватило ему для того, чтобы привести себя в форму. Он вылез, оделся, мы поели, и Федя был готов заниматься другими делами.



### Комментарий:

Здесь ярко видно, что все классификации проблем и подходов к их решению — довольно условны. В жизни ребенка способность к саморегуляции развивается и через «присвоенный» диалог со взрослым, который превращается во внутреннюю речь (диалог «со своим мозгом»), и через реконструкцию отношений привязанности и заботы в игре (изображает себя маленьким и получает заботу, которой на тот момент не хватало), и через управление потоком сенсорных ощущений — сначала погружение в тихое изолированное пространство, а затем — раскачивание.

Такие игры можно проводить без специального оборудования, пользуясь одеялами и подушками, свернув в трубу гимнастический мат или купив кресло-качалку. Обращайте внимание на то, каким образом ребенок получает ощущения в быту. В этом примере мальчику важно было посидеть в «яйце Совы» без одежды: возможно, это помогает избавиться от лишних тактильных ощущений (от резинок или швов) или, наоборот, всем телом почувствовать контакт с мягкими стенками.

## ЧТО МОЖЕТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ?

### КОНТАКТ И ПОДДЕРЖКА

- ♦ **Замедляться самому и помогать замедлиться ребенку.** Это практически универсальный совет, когда не получается действовать правильным образом и/или достигать результата. Замедлившись, мы не делаем поспешных попыток все исправить — а, значит, новых ошибок. Взрослому стоит задавать низкий темп деятельности: давать ребенку время отреагировать, если он медлителен, или организовывать для него специальные паузы («Давай посидим и посмотрим на небо»), если он суетится. Попробуйте снижать интенсивность выражения собственных эмоций и отражать эмоции ребенка, снижая их интенсивность, например, говорить «Да, ты потерял формочку и ты расстроен», но делать это медленнее, спокойнее, чем сам ребенок, и чуть снижая накал страстей («расстроен», хотя ребенок, скорее, «злится»). Сильные эмоции могут усиливать возбуждение нервной системы и ускорять темп деятельности.
- ♦ **Структурируйте и объясняйте происходящее.** Часто ребенку важно услышать комментарии к своим действиям, сенсорным ощущениям и эмоциональным состояниям («Ты сейчас... Ты, похоже, чувствуешь... Это, наверное, приятно? Весело?»). Приемный ребенок, даже подросток, может просто не владеть «словарем» эмоций и ощущений, и только из комментариев взрослого узнать, как все это называется. Описательные комментарии взрослого помогают отделять в действиях главное от второстепенного, лучше запоминать однажды полученный результат, воссоздавать алгоритм деятельности.
- ♦ **Погружайтесь в совместную деятельность.** Не стоит ограничивать совместную деятельность специально организованными занятиями. Свободная игра (куда время от времени взрослый может тактично «встроиться») или вовлечение ребенка в наши бытовые дела дают больший развивающий эффект. Важный механизм здесь — совместное внимание; когда взрослый и ребенок поглощены общей задачей и буквально смотрят в одном направлении. Для этого надо, чтобы обоим занятие было интересно или важно — скорее всего, это либо игра, либо маленькое повседневное удовольствие (например, купание), либо бытовая задача с приятным итогом (например, приготовление еды). Наверняка есть взрослые, которых искренне увлекают тетради на печатной основе, но если это не про вас, не переживайте.

### МОДИФИКАЦИЯ СРЕДЫ

**Посмотрите на комнату или кухню с точки зрения того, о чем она «говорит» ребенку.** Аффорданс — визуально определяемое свойство предмета или элемента дизайна, которое «сообщает» человеку о том, что этот предмет можно использовать неким конкретным образом, «направляет» деятельность человека. Шуточная притча «Все круглое мы тащим, все квадратное мы катим» как раз описывает тенденцию некоторых

людей игнорировать свойства предметов, сфокусировавшись на выполнении задачи любой любых усилий. Хотя этих неудобств легко можно избежать, а результат сделать более качественным, если приглядеться к тому, чем и как орудуешь.

Например, форма, высота и глубина горизонтальной поверхности могут намекать на то, что на ней можно сидеть. Иногда аффорданс не совпадает с социально-одобряемым способом использования предметов. Почему школьникам так нравится сидеть на партах, несмотря на запреты? Потому что своей высотой парты «приглашают» подростка присесть гораздо «активнее», чем низкие стульчики.

Аффорданс не заложен в предмете, он в «глазах смотрящего». Если мы взглянем на комнату «глазами» не человека, а, например, робота-пылесоса, то предметы не будут отличаться друг от друга привлекательностью и притягательностью. Именно активная позиция исследователя помогает нам взаимодействовать со средой; и эту позицию можно и нужно развивать.

### *История из жизни приемной семьи:*

*Мы пользуемся балансиром, у меня ребенок с нарушением опорно-двигательного аппарата и нарушением обработки сенсорной информации, и у нас дома два реабилитационных мяча разной формы и балансир, на которых он очень любит качаться, особенно сейчас, наступило школьное время, и нагрузка на организм увеличилась. Также он придумывает разные конструкции с балансиром и мячами, и это ему очень важно и нужно, потому что такая деятельность его успокаивает, упорядочивает мысли и восстанавливает ресурс, давая возможность делать повседневные дела и выполнять школьные задачи на позитиве и с удовольствием.*

### *Комментарий:*

*Границы между оборудованием для тренировок, конструкторами и инвентарем для ролевой игры — абсолютно условны. Такое оборудование, как валики, мячи или платформы, может становиться для ребенка чем угодно. Оно дает возможность самостоятельно ставить задачи в игре и таким образом получать опыт успеха.*

**Включите в повседневную жизнь визуальное расписание.** Планирование с опорой на внешнее расписание принята в нашей культуре в целом. Мы предлагаем учить самоорганизации / тайм менеджменту, чуть раньше, чем это обычно делается, и в более «детском», наглядном и чувственном формате.

Визуальные расписания могут быть:

- ◆ Разные объемы на занятие в целом / на утренние задачи; на отдельное задание или на рутину
- ◆ Для разглядывания или для взаимодействия: ставить галочки или вычеркивать сделанные дела; убирать карточку, когда дело выполнено

- ◆ Пошаговыми планами действий или списками предметов, нужных для игры или выполнения задания

Почему визуальные расписания важны? Зачем искусственный посредник между взрослым и ребенком, которому нужна привязанность? Визуальные расписания работают на другой важный аспект развития ребенка — на автономию, самостоятельность.

Речь взрослого воспринимается не только как подсказка, но и как команда. Если мы руководим мытьем рук и всегда напоминаем ребенку включить воду, то ребенок так и будет ждать: А вдруг сейчас не пора включать воду? Вдруг у мамы другие планы? Вдруг она скажет сначала сделать что-то еще? К тому же слова звучат и исчезают, надо снова и снова обращаться ко взрослому за устной подсказкой. (Или снова и снова напоминать ребенку — а это начинает раздражать и вызывать избегание, а не привязанность).

Визуальная подсказка принадлежит ребенку. Он может не ждать комментариев, а опираться на свои сенсорные системы. Например, если ему трудно «на глазок» отличить левый и правый кроссовки, он может совмещать наклеенные на них половинки смайлика. Тренируясь с помощью визуальных подсказок, ребенок присваивает себе навык планирования в целом, и уже не зависит от взрослого. Причем независимость наступает сначала от человека, а уже потом — от подсказок. (Но и во взрослой жизни, при решении трудных задач, включая профессиональные, в современном мире уже не обойтись без расписаний, списков или графиков).

Сделайте устные подсказки эффективными. Только что мы говорили о пользе визуальных подсказок. Но в реальном мире невозможно вырастить ребенка, полностью избегая напоминаний или советов. Можно сделать их полезными.

1) Подумать о том, каков масштаб нашей подсказки сейчас — должны ли мы напомнить:

- ◆ О конкретном действии («Пожалуйста, возьми полотенце»)
- ◆ О блоке действий («Нужно вытереть руки»)
- ◆ Или о деятельности в целом («За стол мы идем с мытыми руками»)

2) Регулировать интенсивность подсказки:

- ◆ Сделать паузу как указание, что надо остановиться и подумать, что делать дальше
- ◆ Если пауза не помогла, можно назвать, что сейчас происходит («Ты выходишь из ванной, а с рук у тебя капает вода») — это даст ребенку возможность самому сделать вывод
- ◆ Задать общий вопрос: А что сейчас происходит? А что теперь стоит сделать?
- ◆ Задать конкретный вопрос: Что ты обычно делаешь после того, как смыл мыло с рук?
- ◆ Если ничего из этого не сработало, подсказать в явном виде

Такой подход к подсказкам используется не только в педагогике, но и с молодыми специалистами в сложных технологических отраслях — в авиации, в хирургии. Он помогает и избежать грубых ошибок, и поддержать самостоятельность и самоуважение начинающего.

Быть аккуратным и «экономным» важно именно с непрошенными напоминаниями. Если приемный ребенок сам обращается за помощью, скорее всего, ему нужны и подсказки, и ваше внимание и поддержка.

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общее направление занятий сенсорной интеграцией: путь от ориентации в среде — к активному планированию своей деятельности.

Как мы увидим, что ребенок освоил «активное планирование» и стал более автономным? Он будет способен запланировать и реализовать деятельность из нескольких шагов, ориентированную не на команды взрослого, а на собственные задачи. При этом он обязательно будет учитывать возможности и ограничения окружающей среды, а также действия взрослых или других детей — как партнеров по деятельности.

При этом мы понимаем, что некоторые сенсорные особенности останутся с ребенком на всю жизнь, и думаем о том, как, зная о его сложностях, помочь ему выстроить свою жизнь предпочитаемым образом.

## Если у ребенка есть нарушения праксиса

Довольно легко заметить нарушения в планировании и реализации деятельности. Но как понять, что у ребенка трудности с усвоением или формулированием новых идей для деятельности? Маленькие дети с такими проблемами часто не подражают чужим действиям, а если копируют их, то им трудно уяснить их смысл. Поэтому у них бывают сложности с развитием сюжетно-ролевой игры, где отыгрываются не только действия, но и смыслы. (Не только «Что делает автомеханик с машиной и гаечным ключом», но и «Что чувствует автомеханик, когда находит поломку, которую другие найти не могли, а клиент его за это благодарит»).

Часто такие дети все-таки справляются с повседневными повторяющимися действиями, но не понимают, как повторить совсем новое действие, например, танец для утренника. Первопричина в том, что они не могут «собрать» план действий из того, что воспринимают: выделить последовательность движений, как она должна выглядеть зрительно или ощущаться в теле.

Дети с нарушениями праксиса часто бросают дело, если возникла проблема, а не пытаются эту проблему решать. Их главная трудность — свободное время. Они не знают, чем себя занять или долго развлекают себя одним монотонным действием, которое в какой-то момент перестает радовать — но альтернативы не видно. Для внешнего наблюдателя такие дети выглядят пассивными: «Пока ему не скажешь, он

ничего не делает». Но их проблема — не с мотивацией, а с содержанием деятельности. Чтобы захотеть что-то сделать, нужна идея.

Что делать?

- ◆ Осваивать новые действия по одному; по возможности — внутри «хорошей» структуры, которая «подсказывает» нужное движение и дает приятные эмоциональные ощущения (для младших детей это стихи и потешки с движениями, которые согласуются с ритмом и смыслом стиха)
- ◆ Моделировать действия, чтобы помочь детям, которым трудно подражать. Это может быть моделирование — пошаговая демонстрация («Как я мою руки: я включаю воду — подставляю руки под струю — проверяю: вот они мокрые — беру мыло...») или даже запись действия на видео. Видео ребенок может пересматривать самостоятельно, оно ближе всего к визуальным подсказкам.
- ◆ Чтобы стремиться к деятельности, нужен опыт успеха. Нужно создать условия не просто для «успеха», а для «обучения без ошибок»: предоставить ребенку много помощи и подсказок в процессе обучения действию, чтобы гарантировать успех, а потом постепенно снижать уровень помощи
- ◆ Учить базовым навыкам решения проблем: «попроси о помощи» (да, это тоже навык!), «задай вопрос», «пробуй иначе», «передохни и попробуй снова»
- ◆ Учить специально наблюдать за действиями другого человека, чтобы восполнять дефицит сенсорной информации за счет интеллектуального анализа
- ◆ Использовать все виды подсказок: визуальные планы, «подсказывающую» среду и аккуратные устные подсказки взрослого

### Если ребенок не может сфокусироваться на деятельности

Внимание — это избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. Обращая на что-то внимание, мы более полно и отчетливо воспринимаем этот предмет или событие. Внимание не представляет самостоятельного процесса: оно не может проявляться вне других процессов: мы внимательно слушаем, внимательно смотрим. Поэтому мы можем развивать фокусировку внимания, ее силу и длительность, заходя со стороны сенсорной интеграции.

Что делать?

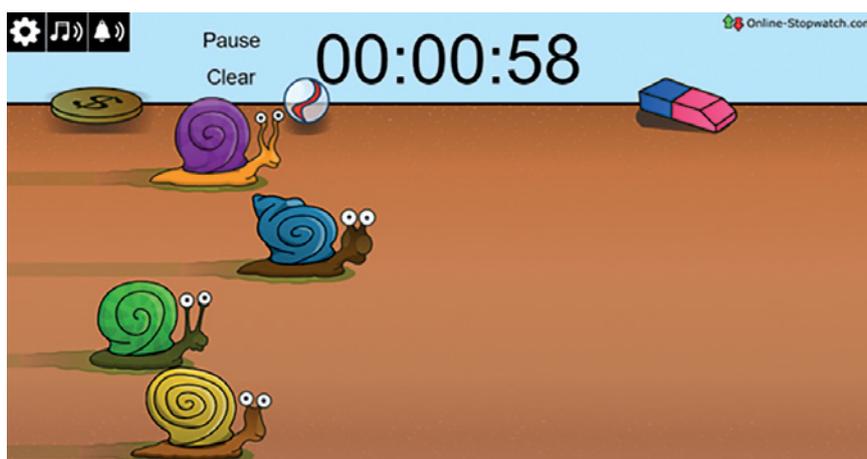
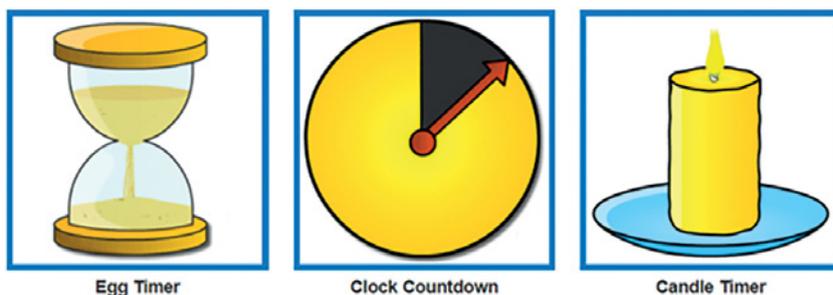
- ◆ Обоеднение среды
- ◆ Короткие инструкции
- ◆ Использовать визуальный план — и не только рисунки или фотографии, но и физические подсказки в виде предметов.
- ◆ Использование ритма: чередование работы и отдыха; смена видов деятельности

- ◆ Нарастивать время обучения постепенно; договориться о длительности одного «подхода» к работе и использовать таймеры или жетоны, которые показывают, сколько «подходов» осталось.

### Если ребенку сложно переключиться с одной деятельности на другую

- ◆ Визуальное расписание, которое подчеркивает временные границы задач, чередование деятельности и отдыха
- ◆ Таймер
- ◆ Переходная деятельность между двумя разными задачами, например, разминка или логоритмика (стихи и движения), короткая прогулка на балконе
- ◆ Музыка, стишок или обратный отсчет как установленный сигнал для перехода от перерыва к занятию или от одной задачи к другой

Таймер может быть увлекательным инструментом, если дать ребенку самому выбирать его и менять время от времени, чтобы не надоедал. Для этого есть приложения для смартфона (Kids Timer) и сайты (<https://www.online-stopwatch.com/classroom-timers/>).



### Если ребенок очень быстро устает

Устает «очень быстро» — значит, что быстрее, чем можно ожидать от ребенка его возраста, или так быстро, что не может довести до конца важные для него самого занятия. Быстрая утомляемость может быть вызвана сенсорной перегрузкой или слабостью

сенсорных систем — в этом случае ребенок тратит много сил, чтобы справиться с «заполняющими» его «лишними» сигналами или чтобы замечать и обрабатывать слабые «нужные» сигналы.

Не всегда усталый и истощенный ребенок выглядит таковым. Часто мы можем наблюдать не спад активности, а нечто другое:

- ♦ Выход из контакта: ребенок перестает взаимодействовать с партнерами по деятельности, игнорирует их обращения; «залипает» на монотонных действиях, не просит сделать перерыв, но как будто и не понимает, какую задачу сейчас решает; у него могут активизироваться навязчивые движения.
- ♦ перевозбуждение: ребенка «несет», он действует более активно, но менее продуктивно, и уже не может остановиться сам (часто в этом случае путь к расслаблению лежит через истерику)

Что делать?

- ♦ Визуальное расписание или подсказки, которые показывают объем задания («5 строчек» или «10 минут») и чередование активности и отдыха
- ♦ Делаем перерывы на ресурсную деятельность = физкультминутки
- ♦ Короткие инструкции
- ♦ Убираем все лишнее, чтобы не тратить силы на борьбу с отвлечениями (обеденные среды; рабочее место с маленьким пространством обзора)
- ♦ Помогаем принять стабильную позу, чтобы освободить часть внимания, которая направляется на удержание позы (подходящий стул; подушка под поясницу; опора для ног)
- ♦ Учим замечать утомление и просить перерыв. Для этого проговариваем признаки усталости, которые видим, и спрашиваем у ребенка, как он себя при этом чувствует
- ♦ Даем много помощи и автоматизируем навык постепенно, чтобы ребенок не оказывался один на один со сложной задачей
- ♦ Организуем и подчеркиваем опыт успешности, чтобы ребенок точно знал, что усилия вознаграждаются — как достигнутым результатом, так и удовольствием в процессе

### Если ребенок медленно воспринимает сенсорные сигналы

Ребенок с замедленным восприятием со стороны не выглядит медлительным. Наоборот, он кажется быстрым и импульсивным. Но его действия происходят, как будто помимо его воли и без смысла: прибежал в песочницу, но не понял, что будет там делать, и пинает чужие формочки. Это часто мешает окружающим, но и сам ребенок страдает. Он постоянно неудовлетворен, потому что не успевает заметить и прочувствовать, что

делает что-то желанное и приятное. Поэтому он может выдавать слишком сильные эмоциональные реакции на обычные ситуации. Решил покачаться на качелях, сел — и вдруг увидел горку — побежал на нее, но никакой радости не чувствует (ведь изначально он хотел именно качели, а не горку!), но и от качелей уже отвлекся. Впасть в ярость из-за того, что съехал с горки? Кажется абсурдом. Но ребенок переживает острый дефицит: ему не хватает адаптивного опыта деятельности, когда он поставил цель — довел дело до конца — получил результат. Ведь ребенок с нормальной скоростью восприятия с первых секунд раскачивания почувствовал бы это приятное ощущение, и никакие внешние сигналы к действию не оторвали бы его от качелей, пока он не насытился бы этим ощущением.

В отличие от СДВГ, проблема не в быстрой переключаемости внимания или слабом контроле деятельности. Дело именно в том, что ребенок не успевает прочувствовать то, что делает: не сразу переживает удовольствие от массажа, теплой ванны или вкусной еды; не регистрирует обратную связь от предметов («пластилин размялся, теперь можно лепить»). Если взрослый слишком активно пытается организовать деятельность ребенка — показать, направить в соответствии с собственным планом, а не потребностями ребенка — для ребенка мир еще больше «ускоряется».

Что делать?

- ◆ Ускорить восприятие невозможно — надо замедлить деятельность. Еще точнее: синхронизировать невысокую скорость восприятия со скоростью деятельности. Для этого нужно помогать ребенку действовать более медленно, организовывать паузы (и соблюдать их самому).
- ◆ Помогать ребенку действовать осознанно, делая момент выбора заметным: «Ты хотел на качели. Ты передумал?»
- ◆ Помогать доводить действие до конца (если оно не потеряло свою привлекательность) и называть результат, который ребенок получает (опыт, ощущения, эмоции).

## ГЛАВА 4. ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ — БОЛЬШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

«Просто пойти погулять» — странная рекомендация от специалиста. Или нет? Постепенно становится понятно, что прогулки на природе — это не только приятный отдых. Появляются особые терапевтические практики: синрин-йоку («лесные ванны»), «дендротерапия», «лесное спа»...

Прогулка по лесу влияет на физическое состояние: на 15% снижает уровень кортизола, на 4% пульс и давление, улучшает работу иммунной системы, снижает уровень глюкозы даже у больных диабетом. Влияние на психологическое состояние, активность и поведение, измерить сложнее, но есть данные о том, что прогулки на природе:

- ◆ улучшают внимание и память
- ◆ облегчают симптомы депрессии, избавляет от негативных эмоций
- ◆ уменьшают враждебность и агрессивность
- ◆ увеличивают количество энергии, снимает усталость
- ◆ останавливают процессы мысленного «пережевывания» проблем
- ◆ улучшают сон (увеличивают длительность и повышают его качество)

Каковы механизмы воздействия леса? Точно пока неизвестно. Понятно, что их много, и один из них — как раз благоприятная сенсорная среда (а заодно, и отдых от городской среды). Чтобы прогулка в лес стала «погружением», рекомендуется уделить ей два часа, но некоторые положительные эффекты заметны уже после 20 минут. Поэтому выбирая между «полноценной» прогулкой завтра или «полчасика» сегодня, лучше начать прямо сегодня.

Очевидный вопрос: а если леса рядом нет? Парк, сквер, хотя бы минимально озелененный дворик или детская площадка, тоже подойдут. Даже видео-заставка на телевизоре со звуками природы внесет свой маленький, но реальный вклад. А есть ли возможность завести аквариум или комнатные цветы? Тоже отличное дополнение. Но если лес сам привлекает внимание красками, звуками и запахами, то на клумбу в центре города нужно специально обращать внимание, давать себе и ребенку время понаблюдать и провзаимодействовать.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ОРГАНЫ ЧУВСТВ НА ПРОГУЛКЕ?

Скорее всего, вы это прекрасно знаете и без методических пособий. Но мы предлагаем посмотреть на прогулки под новым углом зрения и, возможно, увидеть новые возможности.

## Несколько идей для зрения

- ♦ Смотрите в небо — на облака или на звезды. Возьмите на прогулку бинокль, поищите созвездия или придумайте, на что похожи облака.
- ♦ Находите разные растения, ягоды, грибы, насекомых... Если около дома есть только парк или пара небольших клумб, можно стать экспертами по газонным растениям
- ♦ Следите за сезонными изменениями листьев и травы: не только осенью, но начиная с весны, когда нежно-салатовый постепенно сменяется ярко-зеленым.
- ♦ Придумайте, как можно выйти под дождь или под снег, не испытывая сенсорной перегрузки, например, погуляйте на балконе, под козырьком подъезда или заранее подыщите подходящую беседку, автобусную остановку.
- ♦ Выйдите на улицу на рассвете или на закате — посмотрите, какого цвета может быть небо (далеко не только синим!), найдите отличия от дневного и от ночного вида.
- ♦ Чтобы снять стресс полезно рассматривать природные формы — расходящиеся ветки, края и жилки листьев, камушки, облака, волны или текущую воду. Природная красота достаточно «сложная» по сравнению с яркими и простыми формами, которые можно увидеть, например, в мультфильмах. Рассматривая природные объекты, мы заметно «переключаемся» с повторяющихся мыслей на внешний мир.

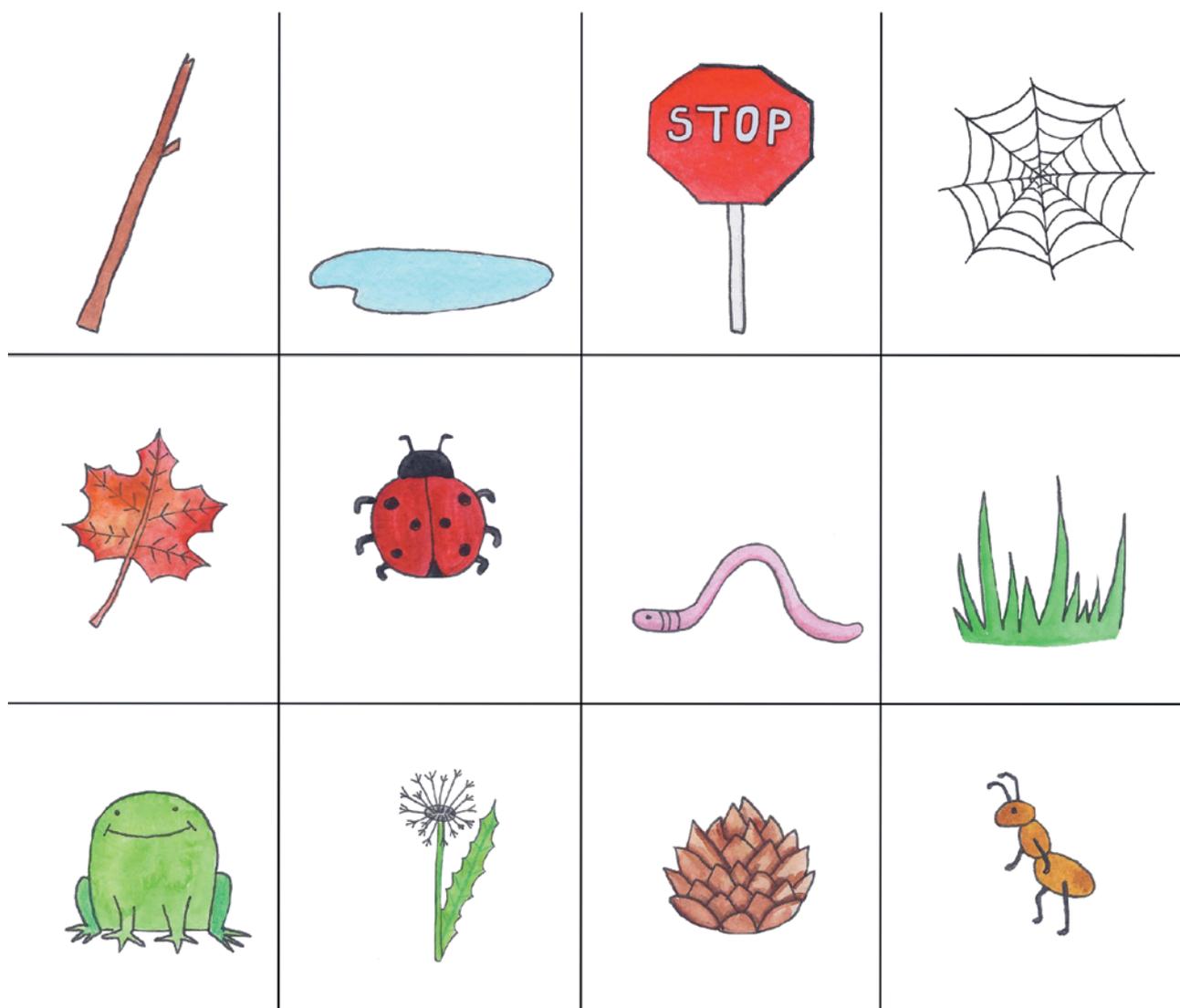


Красоту и сложность можно найти и в лесу, и даже в магазине

- ♦ Старайтесь, по возможности, гулять в местах, где есть возможность видеть линию горизонта: опушка леса, луг, поле, дорога, уходящая вдаль и т.д. Это формирует дальний фокус зрения и тренирует наше зрительное восприятие. В городской среде мы в основном используем ближний зрительный фокус, т.к. объекты крупные и находятся на небольшом расстоянии от нас.

Если «просто гулять» ребенку (или вам) скучно, можно превратить в игру сам процесс прогулки. Например, взять с собой лист с картинками «Что я могу увидеть на улице?»

и вычеркивать то, что вы действительно увидели. Можно устроить соревнования, кто первым заметит какой-то из этих объектов, насекомых или животных.



### Несколько идей для осязания

- ◆ Разрешите ребенку играть в лужах, исследовать глубину, температуру и прозрачность воды. Шлепайте по воде ногами и руками.
- ◆ Находите камушки, шишки, палки и листья разных размеров, цветов и текстур. Попробуйте классифицировать их — от самых больших до самых маленьких, от самых твердых до самых гибких, от самых шершавых до самых гладких. А потом покидайте их в пруд, чтобы почувствовать проприоцептивные ощущения (как работают мышцы и суставы) от замаха и броска.
- ◆ Сходите в сад или на огород, соберите ягоды или яблоки: поищите среди них гладкие и сморщенные, попробуйте их на ощупь и на зуб.
- ◆ Трогайте снег и градины, лепите снежки, рисуйте теплым пальцем поверх изморози или на запотевшем окне.

- ◆ Собирайте разные цветы: ощупывайте лепестки, стебли, листья и, если есть, шипы. Попробуйте угадать цветок с закрытыми глазами.

### Несколько идей для вестибулярной чувствительности:

- ◆ Бегать, гулять, кататься на велосипеде. Усложнять привычные прогулки, например, выбирать маршрут, где велосипед придется катить в горку.
- ◆ Залезать на деревья, ходить по пням.
- ◆ Качаться на качелях, крутиться на каруселях.
- ◆ Балансировать на бревнах или камнях.
- ◆ Кидать палки и камни в воду, балансируя на камне или пенке.

### История из жизни приемной семьи:

*Разные варианты трех— и четырехколесных беговелов мы использовали с момента, когда Аня начала уверенно сидеть без опоры (3,5 года) и до завершения эпопеи с хирургическим лечением вывихов тазобедренных суставов (8 лет). Получив свой первый беговел, Аня смогла самостоятельно перемещаться дома и на улице, заезжать в лужи и удирать от мамы. При этом Аня рулила руками и толкалась ногами, что было очень полезно для ее слабеньких из-за ортопедического заболевания мышц.*



*Один из последующих уличных вариантов беговела показан на фото.*



*Постепенно Аня росла и все промышленные устойчивые конструкции перестали подходить по росту. Один из последних комнатных беговелов для комфортного посещения садика я делала сама. У беговела 3 колеса от самоката, низкая рама позволяет самостоятельно слезать и садиться даже с шиной-распоркой, высокий руль и небольшая спинка обеспечивают возможность сидеть с прямой спиной.*



### Несколько идей для обоняния

- ◆ Нюхайте цветы, попробуйте отгадать цветок по запаху с закрытыми глазами
- ◆ На рынке или в продуктовом отделе понюхайте разные овощи и фрукты. Попробуйте что-то новое, что привлекло запахом, или чистые специи (корица, гвоздика и т.д.)
- ◆ Выходя из дома или входя в парк / в лес, принюхайтесь к свежему воздуху
- ◆ Понюхайте воздух после дождя (запах мокрой земли), после грозы (запах озона), морозный воздух

### Несколько идей для слуха

- ◆ Слушайте, как листья шумят на ветру или шуршат на земле
- ◆ Слушайте птиц, попытайтесь найти их в кронах деревьев по звуку
- ◆ Слушайте шум воды в бегущих ручьях, у реки, а в городе — у фонтана, водосточных труб или даже над ливневой канализацией

Конечно, не все так радужно. Дети с сенсорной гиперреактивностью могут быть не в восторге от «побочных эффектов» прогулок, таких как грязные руки, мокрые ботинки или яркое солнце. Проще заранее запастись сменной одеждой, темными очками или влажными салфетками. Будьте готовы сменить маршрут по желанию ребенка или иметь в запасе свои варианты ближайших мест, где будет тише, суше или прохладнее.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ПЛАНИРОВАНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

А что с планированием своих действий? Прогулка — отличный способ поставить перед ребенком новые задачи или даже организовать контролируемый риск. «Здоровый» риск — это пробы чего-то слегка более нового, сложного или «вызывающего» для возможностей ребенка, происходящие, когда ребенок вовлечен в деятельность. Разумно рискуя, ребенок знакомится с границами своих возможностей (на данный момент) и максимально задействует свои способности к праксису — от координации отдельных движений до продумывания плана преодоления препятствий.

У «здорового» риска есть свои критерии. Рассмотрим ситуацию, когда ребенок лезет на дерево. Это «здоровый риск», если:

- ◆ Ребенок может увидеть риск («Я берусь за ветку и смотрю на следующую»)
- ◆ Ребенок может понять риск («Похоже, следующая ветка слишком высоко для меня»)
- ◆ Ребенок может адекватно отреагировать на риск («Я пока не полезу дальше» / «Я покричу папе, чтобы он меня страховал»)

Если хотя бы один критерий не работает — ситуация не «рискованная», а опасная. Конечно, пока вы рядом, ничего страшного нет — ведь вы вмешаетесь. Но лучше ребенку такое не предлагать, чтобы потом неожиданно не обнаружить его в опасности, уже по его собственной инициативе. С другой стороны, критерии «здорового» риска можно использовать как ступени для развития целенаправленного поведения: учить видеть риски, затем обсуждать их смысл и, наконец, придумать стратегии реагирования.

С другой стороны, если риск продуман, не стоит кружить над ребенком, как спасательный вертолет. Дайте ему возможность быть достаточно самостоятельным, чтобы подойти к выполнению задачи своим собственным способом, даже если этот способ, на ваш взгляд, совершенно не подходит для решения стоящей перед ним задачи. Дайте время ребенку обработать информацию о том, что он сейчас делает и самостоятельно принять решение.

Некоторые дети не торопятся рисковать или сильно расстраиваются, если не получается справиться с ситуацией. Им важно позволить пробовать и ошибаться, падать, не попадать в цель и переживать неудачу, но стараться останавливать до того, как они потеряют интерес или начнут проявлять реакции автономной нервной системы на сильный стресс («бей», «убегай», «замри»).

## **ЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ НА ПРОГУЛКЕ**

Что, если я не люблю гулять?

Прогулки — не панацея! Если сборы на улицу в мокром и холодном ноябре превращаются в проблему, можно пропустить и дать ребенку полюбоваться на текущую воду в ванной. Если на прогулке не хочется смотреть в небо, а хочется полистать соцсети, пока ребенок занят игрой со сверстниками, — полистайте. Все предложенные варианты — возможности, а не обязанности.

А если вы любите гулять, но вам важно иногда погулять без детей, устройте себе сенсорную «лесную ванну» по этим простым принципам:

- ◆ не включайте телефон или камеру
- ◆ идите медленно
- ◆ не стремитесь попасть в какое-то конкретное место; вообще не заикливайтесь ни на каких ожиданиях
- ◆ раскройте внимание тому, что вы видите, слышите, обоняете, ощущаете на вкус и на ощупь в лесу
- ◆ найдите место, где вам хорошо и спокойно, где вы чувствуете, что радость наполняет вас просто так

## ВМЕСТО ЭПИЛОГА. ЧТО ДЕЛАТЬ ДОМА БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

В нашем проекте мы давали приемным семьям сенсорное оборудование на прокат. Но что делать, если оборудование недоступно и до сенсорного зала не добраться?

Если посмотреть каталог «Совы-няньки», то видно, что подвесное оборудование может быть подвешено в сенсорно-динамическом зале <https://nannyowl.ru/product-category/prof-oborudovanie-dlya-sensornoj-integracii/dom-sovy>. Главными условиями, которые выполняются в этом зале, является безопасность и устойчивость опор, а также мягкость покрытия пола. Приемные семьи, участвующие в нашем проекте, легко обеспечили такие условия на даче: вместо опор используют деревья, а вместо мягких матов на землю кладут 2–3 старых матраса или ватных одеяла (или надувные матрасы, но их нужно скреплять между собой, чтобы не разъезжались).

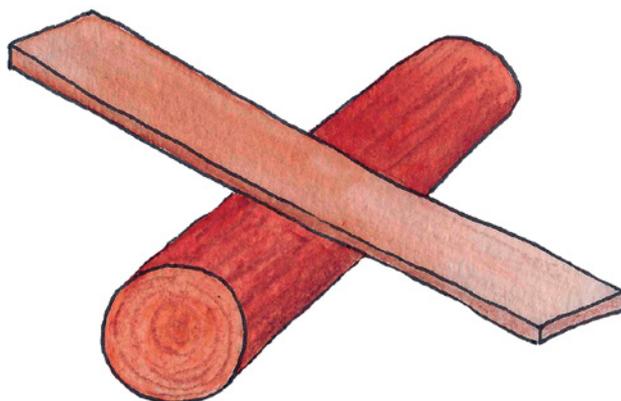
«Сова-нянька» рекомендует специальный сенсорный гамак <https://nannyowl.ru/product/sovolet-pro-2-0/>, но семьи из нашего проекта часто привязывают обычный тканевый гамак. Внутрь гамака помещают большой кусок синтетической прочной и упругой ткани, либо сшивают края гамака, как мешок. Если вообще нет покупного гамака, но есть прочная и упругая ткань, выдерживающая вес ребенка, то можно придумать, как подвесить ее. Если нет такой ткани, то может сгодиться и старый пододеяльник, и спальный мешок. Важно, чтобы ребенок мог в нем укрыться, спрятаться и чувствовать себя в безопасности.

Спальный мешок напоминает «яйцо совы» <https://nannyowl.ru/product/yaico-sovy> и отлично справляется с задачей создать оболочку, которая равномерно соприкасается с поверхностью тела. К тому же обычный «спальник» пахнет лесом и костром, и «подсказывает» идею ролевой игры в поход.

Функции «чулка совы» <https://nannyowl.ru/product/kruglyash-sovy/> может выполнять пододеяльник, но еще лучше, если он выполнен из эластичной ткани. <https://nannyowl.ru/product/chulok-sovy/>

Вместо «одеяла совы», которое продается в «Сове-няньке», <https://nannyowl.ru/product/odeyalo-sovy-modern/>, семьи в проекте часто делают самодельные одеяла из прочной синтетической ткани, а в качестве наполнителя используют гречневую крупу. Такое одеяло нельзя постирать, поэтому его часто снабжают стирающимся чехлом.

По опыту семей проекта, в качестве балансирующего оборудования <https://nannyowl.ru/product-category/balansiry/balansirovochnye-doski/> можно использовать доску, приколотую поперек бревна.



Балансировочные дорожки <https://nannyowl.ru/product-category/balansiry/balansirovochnye-dorozhki> хорошо имитируют сшитые штанины от старых колготок, наполненные песком или сеном. Ощущения от них разные, но цели выработки баланса служат и то, и то. А в качестве балансировочных кочек <https://nannyowl.ru/product-category/balansiry/balansirovochnye-polusfery/> часто используют тканевые мешочки с песком.

В качестве сенсорных мячиков для тренировки координации «глаз-рука» семьи подходят обычные носки (всегда можно найти непарный). Их наполняют разными наполнителями в зависимости от условий использования, силы и возраста ребенка. Таким же способом можно сделать пендалин <https://nannyowl.ru/?s=%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD> — привешенный на веревку сенсорный мячик, которым можно сшибать кегли, сделанные, например, из пластиковых бутылок, наполненных песком.



## ЛИТЕРАТУРА

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития.** — М.: Теревинф, 2009. Подробное знакомство с сенсорной интеграцией от автора подхода.

Кутузова Д. «Идите лесом» <https://dariakutuzova.wordpress.com/2019/05/08/идите-лесом>. Обзор книги проф. Чина Ли (Qing Li) «Лесные ванны: как деревья могут помочь вам в поисках здоровья и счастья» (Forest Bathing: How trees can help you find health and happiness).

Материалы портала Run Wild, My Child: <https://runwildmychild.com/nature-therapy-for-sensory-processing-disorder>. Много идей для родителей о «терапии природой» для обогащения развития детей и для коррекции разного рода проблем (на английском языке).

### А ЧТО МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ?

Записи вебинаров онлайн-курса «Развивающая среда дома как часть реабилитации приемного ребенка» в плейлисте на YouTube: <https://youtube.com/playlist?list=PL3bJAAtIEpYRGGuXUX0z9KlepWc0b1MEBH>