

Белова Анастасия Ивановна

воспитатель

Камбулова Людмила Александровна

воспитатель

Филиппова Фаина Ивановна

учитель-дефектолог

БОУ «Образовательный центр для детей с ОВЗ»

Минобразования Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

«СЕНСОРНЫЙ ГОЛОД» У ДЕТЕЙ С РАС И ПУТЬ ЕГО РЕШЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема «сенсорного голода» у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) – состояния, вызванного недостатком сенсорной информации и приводящего к эмоциональному истощению, апатии, непредсказуемым поведенческим реакциям, отказам от действий, агрессии, стиммингу. Описаны признаки сенсорного голода по сенсорным системам, представлено специализированное оборудование сенсорной комнаты «Дом Совы». Отмечается, что регулярное использование сенсорных стимулов способствует усвоению новой информации и успешной адаптации к внешнему миру.*

***Ключевые слова:** нарушение обработки сенсорной информации, сенсорный голод, сенсорная система, специализированное оборудование, сенсорная комната, стимуляция.*

С самого рождения дети развиваются только при условии постоянной стимуляции ощущениями от собственного тела и окружающей среды. Ежесекундно в наш мозг поступает огромное количество информации от органов чувств. Мозг должен организовать ее, выбрать наиболее важные, необходимые и убрать ненужные из многочисленных сенсорных сигналов. Этот процесс называется сенсорной интеграцией [1, с. 21].

При неправильном развитии сенсорного восприятия ребенок начинает испытывать «сенсорный голод». Недостаток сенсорной информации влечет за собой эмоциональное и сенсорное истощение организма, сродни «голоду». В результате у человека происходит активация процессов воображения и восприятия: развивается заторможенность, смена настроения, апатия [5, с. 467].

Нарушение обработки сенсорной информации может вызывать непонятные и непредсказуемые поведенческие реакции. Часто это приводит к отказам от выполнения каких-то действий, побегам, агрессии, самостимулирующему повторяющемуся поведению (стимминг), нервным срывам и нервным отключениям.

У детей с РАС стремление к определенным сенсорным ощущениям может быть очень сильным и постоянно присутствовать в их жизни. Проявляются следующие признаки «сенсорного голода» у детей с РАС: *тактильная система* – тянет в рот предметы, игрушки; подходит слишком близко к людям; трогает все подряд (разные поверхности), любит лежать под тяжелым одеялом, объятия; *зрительная* – испытывает проблемы с фокусировкой на предмете; любит движущиеся предметы (например колеса от машины, стрелка часов и т. д.); любит фейерверки, яркие вспышки и предметы; *вестибулярная* – не сидит на месте (прыгает, бегает, не может сидеть на стуле); прыгает с высоты, залезает, где повыше; качается на стуле; висит вниз головой; использует бег вместо ходьбы; *слуховая* – постоянно громко разговаривает (особенно в тихой обстановке); прикладывает к уху музыкальные игрушки; *обонятельная* – любит резкие запахи и вкусы; может улавливать запахи, которые не чувствуют другие; нюхает предметы; *проприоцептивная* – излишне применяет силу (ломает игрушки, предметы); при ходьбе топает; специально врезается в окружающие его предметы; падает на кровать; кусается, бьется головой, сосет палец; любит жевать предметы (воротничок рубашки, завязки шапочки), грызть карандаши, игрушки, резинки [4, с. 17].

Проблему «сенсорного голода» необходимо решать, создавая безопасную и стимулирующую среду, где дети смогут получать нужную сенсорную стимуляцию в комфортной и приятной обстановке. Занятия по сенсорной интеграции

нужно проводить в просторных помещениях (включая бассейны), где можно полностью удовлетворить свою потребность в движении, не наталкиваясь на преграды при первых же шагах. В конце занятия, можно отгородить в зале небольшое пространство с помощью скамей и другого оборудования, чтобы дети почувствовали «границы».

Считается, что цвета обладают различной энергией и целебной силой. Поэтому лучше использовать специализированное оборудование определенных цветов. Синий успокаивает (в отличие от красного), но холоден – это впечатление немного смягчается дощатым полом и предметами из натурального дерева. Оранжевый цвет является дополнительным по отношению к синему, а дополнительные цвета нейтрализуют друг друга, образуя гармоничное сочетание [2, с. 76].

Рекомендуется давать детям различные сенсорные «жевалки», например, «жевательные» кулоны или трубочки, грызунки, чтобы получить определенную стимуляцию в ротовой полости [3, с. 98].

Дети нашего образовательного центра периодически посещают сенсорную комнату «Дом Совы». Сенсорная комната оснащена оборудованием: платформа, бревно, оранжевыми качелями, синим гамаком, тоннелем. В зале ЛФК расположен сухой бассейн с разноцветными шарами; имеются синие маты, фитболы, сенсорные мячи, балансировочные доски, ребристые доски; установлена шведская стенка. В ресурсной группе имеются утяжелители (жилеты, одеяла), вибрирующий шарф и подушка, яйцо «Совы», балансировочная подушка, коврики с разной шероховатостью, выпуклостью; крэшпэд, или «аварийная подушка», необходим детям, у которых нарушены представления о границах собственного тела, что приводит к неприятным физическим ощущениям, трудностям с координацией, неуклюжести, к проблемам при планировании собственных действий, к плохой усидчивости. Также используются разные дидактические пособия ярких цветов, деревянной фактуры. Проводятся игры с водой, пластилином, глиной, пальчиковыми красками, разноцветным песком, мыльными пузырями; игры с музыкальными инструментами (бубны, колокольчики, ложки, маракасы, металлофон, пиан-

нино, барабан). В кабинете психолога расположена сенсорная зона «Монтессори», зона песочной терапии, пузырьковая трубка и водяная трубка, которая способствует физическому расслаблению, развитию визуального восприятия, координации, внимания.

Работа с «сенсорным голодом» является важной составляющей в реабилитации и развитии детей с РАС. Использование специализированного оборудования в сенсорных комнатах и сенсорных материалов позволяет создавать обогащенную и сбалансированную сенсорную среду для свободного изучения мира, развивать свои навыки и формировать устойчивую базу для дальнейшего роста и социализации. Регулярное использование сенсорных стимулов позволит детям легче усваивать новую информацию и успешнее адаптироваться к условиям внешнего мира.

Список литературы

1. Айрес Э.Д. Ребенок и сенсорная интеграция, понимание скрытых проблем развития / Э.Д. Айрес. – М.: Теревинф, 2009. – С. 268. EDN QXXSFJ
2. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / У. Кислинг; под ред. Е.В. Ключковой; пер. с нем. К.А. Шарп. – М.: Теревинф, 2010. EDN QXZBBX
3. Косински К. Эрготерапия для детей с аутизмом: эффективный подход для развития навыков самостоятельности у детей с аутизмом и РАС / К. Косински; пер. с англ. У. Жарниковой; науч. ред. С. Анисимова. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2017.
4. Манелис Н.Г. Сенсорные особенности детей с расстройствами аутистического спектра. Стратегия помощи: методическое пособие / Н.Г. Манелис, Ю.В. Никитина, Л.М. Феррой, О.П. Комарова; под общ. ред. А.В. Хаустова, Н.Г. Манелис. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. – 70 с.
5. Харченко Д.А. К вопросу о сенсорной депривации у детей с расстройством аутистического спектра / Д.А. Харченко // Теория и практика в современной науке. – 2020. – №1(67).