

Домашние рекомендации для поддержки терапии нарушений сенсорной интеграции

1. УВЕЛИЧЕНИЕ И РАЗНООБРАЗИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ОБЫЧНОМ ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

УТЯЖЕЛЕНИЕ ОДЕЖДЫ,
НОШЕНИЕ ТЯЖЕЛОГО
ЖИЛЕТА, РЮКЗАКА,
СУМКИ С ПОКУПКАМИ

- ношение утяжелителей во время физической «нагрузки» помогает насытить нервную систему теми ощущениями, которые ребенок ищет через постоянную активность и неусидчивость;

- утяжеление уместно использовать во время прогулки, физической активности и игр, требующих усидчивости.

Специальный тяжелый жилет, вес определяется от 10 до 25 % от веса ребенка

Если ребенок отказывается носить особый жилет, утяжелите незаметно его обычную одежду



- возьмите детские носочки, насыпьте в них соль, завяжите, разложите по карманам, прикрепите к спинке и на грудь большой булавкой, или пришейте, разложите по карманам, или сделайте пояс;

- предложите ребенку гулять со своим рюкзаком, куда вы положите несколько бутылок с водой по 0,3 л. Если ребенок устает, можно вынимать по одной бутылке, не убирая полностью нагрузку;

-аналогично можно использовать сумку через плечо.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В
ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ,
ИНТЕГРИРОВАННАЯ В ОБЫЧНЫЕ
ДОМАШНИЕ ДЕЛА



Носить только утяжеленные вещи недостаточно, чтобы добиться терапевтического эффекта, необходимо внедрять новые игры в обычную жизнь, усложнять выполнение домашних дел, игр, создавать новые способы играть с привычными предметами, давать больше домашних обязанностей.

Игра «Домашняя полоса препятствий»

Создайте увлекательное путешествие по квартире: переверните стулья, столы, развесьте одеяла, натяните резинки, раскидайте подушки с диванов, разложите крупные игрушки – пусть ребенок не просто много двигается, а двигается, преодолевая препятствия, трудится всеми мышцами тела, думает, как справиться с возникшей трудностью. Важно, чтобы у него была сильная мотивация двигаться вперед, чтобы он знал, что его ждет награда в конце пути.



Домашние игры

Игра «Домашний батут на диване»

Не всякая квартира поместит батут, но везде есть диван. Прыгание на нем не просто поможет сбалансировать возбужденную нервную систему, но и даст новый уровень физической нагрузки. Чем мягче диван, тем сложнее будет ребенку. Научите его прыгать на нем, держа его за руки. Пусть он падает смело назад и вперед – ловите этот момент для того, чтобы придавить его сверху подушкой. Пусть ребенок прикладывает много усилий, чтобы выбраться из «ловушки», но регулируйте уровень нагрузки, чтобы весь процесс доставлял удовольствие.

Игра «Меняем постельное белье»

Каждый взрослый знает, что смена постельного белья очень тяжелая рутина, которую мало кто выполняет охотно и очень часто. Ее можно использовать для новой игры: пусть ребенок сам стаскивает покрывало с кровати, сам стаскивает одеяло, вытаскивает с вашей помощью одеяло из пододеяльника и подушку из наволочки, трясет чистое белье, заталкивает все обратно, прыгает и ходит по кровати, чтобы все разложить, несет кипу белья в машину, туда заталкивает, достает мокрое белье, несет к вешалке, подает его. Тут важно не просто поменять белье, а создать из этого процесса долгую и насыщенную деятельность для ребенка.



Игра «Лошадка»

Кажущаяся очень простой эта игра является одной из самых сложных для ребенка, но и самой веселой – ведь поехать на спине мамы или папы скоро не получится совсем. Ребенок получит во время этой игры многоплановые ощущения, будут тренироваться разные системы одновременно: и внутренняя мышечно-суставная система, и вестибулярная, и зрительная, а также получит свою порцию развития навык праксиса. Позволяйте ребенку сначала лежа кататься на вашей спине, держаться крепко за вас, падать весело с вашей спины, постепенно подбадривайте его садиться все выше и держаться только за вашу одежду.



**Следите за состоянием ребенка!
Ему должно все нравиться и доставлять
удовольствие!**

Игра «Сэндвич»

Часто ребенок с низкой внутренней чувствительностью любит крепкие «обнимашки», висит на родителях, толкается в них, других детей, не регулирует силу прикосновения и может не специально бить людей вокруг себя. Чтобы восполнить этот сенсорный голод, играйте в «сэндвич» - прижмите ребенка между двумя диванными подушками, не бойтесь сделать это интенсивно, но следите за реакцией ребенка. Давление подушками поможет создать давление на все тело ребенка, что уменьшит его желание самостоятельно искать эти ощущения тем способом, как он сам себе придумал.



Игра «Массаж»

Обычно ребенок купается каждый день. Эту активность тоже важно использовать для помощи ребенку. Поменяйте обычные мочалки на силиконовые губки (как на картинке) и используйте их, чтобы мыть ребенка. Лучше всего иметь 3-4 штуки, чтобы двумя вы мыли ребенка сами, две были ему для свободной игры. Протирайте ребенка, сжимая плотно между губками его ручки, ножки, протирайте его кожу словно интенсивно массируете. Если ребенку трудно в первый момент привыкнуть к ней, испачкайте его в пене для бритья и смывайте ее с помощью губок.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ НОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ



Игра «Скалолаз»

Найдите на детской площадке, в торговом центре или специальном спорт-центре детскую скалолазательную стену, и дайте ребенку возможность с вами вместе по ней забираться. Вначале ничего не будет получаться, но каждая минута, проведенная там дольше, чем в предыдущий раз помогает ребенку развиваться. Пусть это будут всего два шага вверх, но постепенно ребенок научится и потом будет самостоятельно туда забираться.

Игра «Великан»

Прогулка на папиных плечах поможет продлить действие игры в лошадку дома. Эта игра имеет такое же многоплановое действие – развивается зрительно-моторный контроль, улучшается координация своих действий и навыка пользоваться зрением одновременно. Эта координация нужна для успешного обучения ребенка в дальнейшем у другого человека новым навыкам.

Игра «Лилипут»

Купите для ребенка обувь на вырост, значительно больше ему по размеру (желательно резиновые сапоги, чтобы нога не выскальзывала легко из обуви), наденьте внутрь побольше толстых носков, а также куртку или толстовку, больше по размеру, закатайте рукава, наложите шарфов в карманы, один шарф завяжите как пояс. И в таком виде пусть ребенок гуляет – пойдите в лес в поход, несите рюкзак с едой и водой с собой, ходите трудными путями, идите по пляжу, по воде, через песок – должно быть трудно! А если ребенок решит так побегать - замечательно! Он усилит своей активностью нужный эффект.



Игра «Прятки»

Не всякая деятельность должна нагружать ребенка, но и должно быть место отдыха, передыха, в какой-то степени убежище. Для детей, у которых пониженная внутренняя чувствительность часто повышается внешняя, кожа становится гиперчувствительной. Чтобы снизить это напряжение, необходимо создать ребенку личное прохладное, темное место, где ребенок может сидеть столько, сколько ему надо. Это может быть большая коробка из-под стиральной машины, или место в шкафу.



Игра «Купание в желе в одежде»

Обычно ребенок купается каждый день. Эту активность тоже важно использовать для терапии. Есть два варианта – купаться в обычной ванной в махровой пижаме, дополнительно накрываясь одеялом в ней. Ее потом можно будет снять, чтобы непосредственно помыться. Но купание в тяжелой пижаме даст тройной эффект тяжелого жилета. Второй вариант – вместо воды использовать специальное желе. Тем самым вы усилите эффект нагрузки еще в разы.



3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ АКТИВНОСТИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ТЕРАПИЮ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ



Тяжелое одеяло

Тяжелое одеяло в правильном применении станет отличным помощником ребенку для засыпания и игры. Важно использовать его для засыпания не дольше 1 часа, как ребенок заснул. Порой хватает накрыть только верхнюю часть тела, не трогая ноги, чтобы ребенку было под ним комфортно.

Также можно накрывать ребенка плечи или только ноги во время сидячей игры, чтобы облегчить ему концентрацию внимания на процессе.

Качели

На качелях можно организовать множество полезных игр, которые эффективно помогут нервной системе интегрировать все новые навыки ребенка. Желательно использовать твердую качель-платформу, удобную, широкую, которая висит низко. У ребенка должна быть возможность в любой момент слезть с нее без проблем.

Игра на качелях 1

Организуйте ребенку любую интересную ему деятельность на качели. Пусть она висит, не раскачиваясь, взрослый располагается просто рядом и играет с ребенком в этот момент (либо делает с ним то, что ребенку нравится делать некоторое время, которое он может усидеть). Пусть ребенок свободно выбирает, как ему располагаться на качели – лёжа, сидя или стоя.

Игра на качелях 2

Когда ребенок уверенно будет чувствовать себя на качели, предложите ему, раскачиваясь на качели, что-то поймать из ваших рук, либо поцеловать вас, когда он приближается к вам во время раскачивания.



Игра на качелях 3

Раскачивайте ребенка на качели так, чтобы ловить его ручки или ножки, когда он к вам приближается во время раскачивания, подержите немного его за пойманные ручки или ножки и потом снова отпустите. Повторите максимальное количество раз, которое позволит ребенок.

Игра на качелях 4

Раскачивайте ребенка на качели так, чтобы он учился постепенно подниматься на ноги и раскачиваться на качели стоя. Возможно ребенку нужно много времени, чтобы научиться держать равновесие на качели сидя, и лишь через длительное время он сможет удерживаться стоя.



4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ТЕРАПИИ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ



Мини вибромассажёр

Это приспособление помогает усилить стимуляцию внутренних ощущений – мышц, суставов, связок, а также вестибулярного аппарата. Его важно использовать не как классический массажёр, то есть нельзя возить по телу. Для целей сенсорной интеграции его необходимо прикладывать точно и держать неподвижно в одной точке тела: к подбородку, ко рту, к уху, к шее во всех местах, к голове, к основным суставам (запястье, щиколотка, коленка, локоть, плечи, бедро, пальчики); также его можно позволять тянуть в рот, ложиться на него головой. Ребенку важно позволять это делать столько, сколько он хочет. Во избежание перестимуляции держите наготове тяжелое одеяло или жилет, чтобы привести в порядок разбалансированную вестибулярную систему.



Жевательный мармелад и сосульки

Усиленное жевание и сосание помогает насытить голодающую мышечно-суставную систему и сбалансировать вестибулярную систему. Предлагайте ребенку жевать плотный и тягучий мармелад, пить кисель, жевать тянущуюся еду, прилипающую к зубам и языку, а также сосать сосульки, как Чупа-чупс. Жевательные и сосательные движения производятся разными группами мышц, и создают разный сенсорный опыт.



Бинтование эластичными бинтами

Часто дети нуждаются в том, чтобы помочь им правильно понимать свое тело, его размеры, пропорции, а также его возможности. Бинтование некоторых частей тела, как ноги, торс и руки, помогает нервной системе формировать правильное представление о своем теле. Обычно сначала следует бинтовать торс, потом ноги и пах, в последнюю очередь руки и плечи. Это помогает ребенку собраться, успокоиться, почувствовать себя лучше и гораздо увереннее кушать, спать, играть. Важно бинтовать не сильно туго, ребенку должно быть комфортно. Также необходимо снимать бинты каждый раз, когда ребенок этого попросит.



Прыжки на прогулке

Во время прогулки с родителями очень весело и крайне полезно прыгать через лужи. Умеренное давление и растяжение суставов влияет на внутреннее восприятие очень эффективно и улучшает чувствительность.

5. ИГРЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАЧИНАТЬ ИГРАТЬ ВО ВТОРУЮ ОЧЕРЕДЬ

Игра «Попади в цель»

Очень важная игра, создающая для ребенка условия развитию зрительно-моторной координации, которая «завершает» формирование картины своего тела. Это важно для дальнейшего развития навыка копирования, освоения сложных двигательных навыков. Можно использовать любые варианты этой игры, начиная от скатывания мячиков по горке вниз в контейнер, до сложного прицеливания в цель в игре в детский дартс.



Жвачка для рук

Мять, сжимать, растягивать плотную жвачку для рук должно стать частой игрой ребенка. Эта игра нужна для развития навыка двигать осознанно отдельными частями тела. В жвачку можно прятать фигурки из киндер сюрприза, чтобы ребенок находил и доставал ее оттуда.



Пересечение средней линии руками и ногами

Играть с любыми игрушками можно так, чтобы рука или нога пересекала среднюю линию. Это важно для улучшения работы мозга, помогает созреванию мозга и его гармоничной работы. Можно специально предлагать ребенку игрушки так, чтобы ему приходилось тянуться рукой и пересекать при этом среднюю линию. Аналогично помогать передвигать предметы ногами, планируя сложные движения в обе стороны.

Игра «Нарисуй радугу»

Играть, пересекая среднюю линию можно не только с игрушками, но и рисуя. Посадите ребенка «по-турецки» на большой листок бумаги и помогите рисовать радугу вокруг себя одной рукой, потом можно помочь себе другой рукой.



Желаем удачи!

**Проявляйте фантазию и терпение,
играя со своим ребенком.**

**Помните, что не все игры подойдут
вашему ребенку, всегда
консультируйтесь со специалистом.**