

## **ПАМЯТКА**

### **Организация игры (занятия) в условиях семьи**

Вначале длительность игры (занятия) должна составлять 10 – 15 минут, постепенно время проведения можно увеличить. Чтобы скорректировать, сформировать какое-либо умение, рекомендуется повторять одно и то же упражнение в разных играх (занятиях). Занятия проводить в виде игры и обязательно сопровождать комментариями.

#### **Помощь**

Чтобы дать ребёнку представление о новых материалах, о приёмах взаимодействия с оборудованием, сформировать какие-либо умения, необходимо знакомить его с приёмами, способами взаимодействия с материалами, оборудованием на практике. Для этого надо взять руки ребёнка в свои и производить нужное действие его руками. При этом вы подробно комментируете все этапы работы. В дальнейшем ребёнок будет действовать с частичной помощью взрослого, затем по подражанию, далее по образцу, наконец-то по инструкции и возможно самостоятельно.

### **Рекомендации родителям детей с нарушениями сенсорной интеграции**

#### **Развитие вестибулярной системы**

- ✓ Двигательный опыт крайне важен для развития ребенка. Ежедневно выделяйте время на подвижные игры, включающие раскачивание, скольжение, прыжки и другие активные движения;
- ✓ Подталкивайте ребенка не к пассивным, а к самостоятельным активным движениям, которые он инициирует и регулирует самостоятельно;
- ✓ Занятия, требующие скорости и быстрых движений, особенно с изменением их направления, стимулируют и воодушевляют;
- ✓ Занятия с медленными ритмическими движениями – раскачиваниями, колебаниями – успокаивают;
- ✓ Наблюдайте за реакциями вашего ребенка на различные виды двигательной активности, стараясь подметить, что побуждает его к действию, а что успокаивает;
- ✓ Никогда не кружите ребенка слишком сильно или слишком долго;
- ✓ Попытайтесь стимулировать ребенка к различным занятиям (игре, раскачиванию) в положении лежа на животе, опираясь на локти;
- ✓ Подбадривайте ребенка, когда ему хочется заняться чем-либо, что требует поддержания равновесия, например катанием на коньках, ездой на велосипеде, борьбой и т.д.;
- ✓ Включите в ваше расписание игры с участием обеих сторон тела, например прыжки со скакалкой, плавание, игру на музыкальном инструменте и т.д.;
- ✓ Попробуйте занятия, стимулирующие координацию движений глаз, головы и рук: игру с мячом, кидание предметов, настольный теннис и т.д.;

### **Преодоление гравитационной неуверенности у ребенка**

✓ Помогайте ребенку постепенно приспосабливаться к тем видам активности, которые вызывают у него страх. Например, если ребенок боится качаться на качелях, сначала попробуйте качели, где он может касаться ногами земли, или посадите его на колени и качайтесь вместе;

✓ Иногда почувствовать себя в большей безопасности помогает дополнительная проприоцептивная стимуляция (ощущение давления на мышцы, суставы и туловище). Например, если ребенок боится ходить по лестнице, попробуйте придерживать его за бедра, мягко надавливая. Иногда это действует лучше, чем если просто держать его за руку;

✓ Помогайте ребенку двигаться с той скоростью и в том направлении, которые для него наиболее комфортны;

✓ Если ребенка тревожит наклон назад, не пытайтесь заставлять ребенка выполнить его, пока он не готов смириться с этими ощущениями;

✓ Вовлечение в игру и развитие воображения могут отвлечь ребенка от неприятных физических составляющих ситуации и придать ему смелости;

✓ Попробуйте сделать так, чтобы, выполняя действия, не вызывающие страха, ребенок прикрывал глаза: это помогает «настроиться» на ощущение положения своего тела в пространстве;

✓ Иногда, для усиления чувства безопасности при движении или лазании, полезна дополнительная нагрузка весом (например, утяжелители на кисти или лодыжки или небольшой рюкзак, наполненный рисом или фасолью);

✓ Не торопите ребенка, когда он пробует выполнять пугающие его действия.

### **Развитие двигательного планирования**

✓ Возможно, вы заметили, что чем больше ваш ребенок пытается освоить новые действия, тем сильнее он путается, становится менее координированным и в результате все глубже погружается во фрустрацию. Старайтесь предупреждать такие ситуации, ободрите ребенка словесно и сначала помогите ему несколько раз выполнить новую задачу;

✓ Тактильные, пространственно-телесные и двигательные ощущения – все они нужны, чтобы помочь ребенку почувствовать свое тело и понять, как двигаться в пространстве. Виды активности, стимулирующие эти ощущения, способствуют и более эффективному планированию действий;

✓ Разделение задачи на более мелкие шаги, с которыми легче справиться, позволит ребенку почувствовать свои силы и повысить самооценку;

✓ Задания, в которых надо карабкаться, пролезать под предметами или сквозь них, например занятия на площадке с различного рода турниками и полосами препятствий, помогут ребенку сформировать базовые навыки управления телом при передвижении, понять, как это делается;

✓ Задачи, основанные на подражании, например игра «делай как я» или копирование движений пальцев и рук под музыку стимулируют развитие такого вида планирования движений, при котором требуется наблюдение и имитация;

✓ Вовлекайте ребенка в игры с простыми устными инструкциями, это учит планировать действия при отсутствии зрительных подсказок;

✓ Развивайте у ребенка способность планировать серии действий, например, определять, какие шаги надо предпринять, чтобы приготовить бутерброд, завернуть подарок, сделать поделку своими руками;

✓ Некоторым детям особенно трудно даются совсем незнакомые задания. Подталкивайте ребенка к поиску новых способов играть с игрушками и использовать игровое оборудование. Также полезно пробовать разные положения и направления, карабкаясь куда-либо или качаясь на качелях разных типов;

✓ Выясните, какие аспекты двигательного планирования (например, подражание, выполнение устных указаний, выстраивание последовательности, новые идеи) даются вашему ребенку легче других, а какие – труднее. Используйте сильные стороны развития ребенка, чтобы компенсировать трудности, возникающие в «слабых» местах;

✓ Установка «я не могу» может войти у ребенка в привычку. Иногда, чтобы избежать стресса и унижения, ему легче вообще не пытаться выполнить действие. Некоторые дети с нарушением двигательного планирования все время стремятся брать верх, чтобы управлять ситуацией и избегать обстоятельств, грозящих им трудностями. Во всех этих случаях помогайте ребенку справляться с задачами, налаживать и поддерживать дружеские связи.

### **Преодоление тактильной гиперчувствительности**

✓ Легкое, щекочущее прикосновение обычно раздражает сильнее, чем постоянное сильное давление. Касайтесь ребенка всей ладонью, а не кончиками пальцев, – так вы можете ослабить раздражение;

✓ Когда детей строят в шеренгу, вашему ребенку, возможно, будет комфортнее в самом конце или в самом начале ряда. При групповых играх, где надо вставать в круг, ему легче располагаться позади ребят, а не между ними. Объясните учителям, что легкие прикосновения проходящих мимо людей могут раздражать ребенка и вызывать у него агрессию и эмоциональные всплески;

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

✓ Обращайте внимание на виды тканей, одежды, игрушек и на повседневные ситуации (например, проход сквозь толпу в большом магазине), которые могут спровоцировать у вашего ребенка отрицательные

реакции. Пока проблема стоит остро, старайтесь избегать подобных раздражающих факторов (например, позволяйте ребенку носить одежду из ткани, которая ему нравится, не ходите в многолюдные места);

✓ Попробуйте постепенно вводить в жизнь ребенка различные тактильные ощущения – во время игр, мытья, еды и т.д. Ребенку будет легче усвоить новый опыт, если он сам станет инициатором игры, а не вынужденно окажется перед лицом потенциально опасных или незнакомых обстоятельств, подчиняясь давлению взрослого. Показывайте все на себе и превращайте свои действия в игру;

✓ Поддерживайте у ребенка желание приобретать новый тактильный опыт. Тактильные ощущения, которые ребенок получает, активно участвуя в каких-либо действиях, приносят больше пользы, чем полученные в пассивном состоянии;

✓ «Тяжелая работа», когда ребенок помогает нести сумки с покупками или белье из прачечной, надевает в меру тяжелый рюкзак, играет в игры, где надо толкать или тянуть что-либо или прыгать, обеспечивает нервную систему определенными ощущениями, которые, как правило, успокаивают или организуют тактильную гипер-чувствительную систему. Пусть ребенок помогает вам выполнять достаточно тяжелую работу по хозяйству, играет в игры, требующие физических усилий, – все это успокаивает и организует его мозг;

✓ Доверяйте ребенку, когда он жалуется на неудобства. Скорее всего, он действительно страдает. Также полезно объяснять родственникам и учителям, что ребенок отрицательно реагирует не на их внимание, а на ощущение чужого прикосновения.

### **Развитие зрительного восприятия**

✓ Побуждайте ребенка строить что-либо из кубиков (конструктора). Создавайте для него образцы, которые он может скопировать, или называйте ему конкретные объекты для постройки (например, мост, тоннель, дом);

✓ Специальные книжки для развития зрительного восприятия с заданиями, предлагающими что-нибудь найти на рисунке, различить предметы, их форму, цвет и т. п., будут полезны для развития способности различения предметов, форм и т.д. Читая с ребенком такую книжку, попросите его отыскать ее страницах конкретные объекты;

✓ Практикуйте рисование различных форм или букв на материалах разного типа, таких как каша, глина, мыльная пена, песок и т. д.;

✓ Вовлекайте ребенка в те виды деятельности, которые требуют хорошей координации глаз-рука: например, в игры, где надо что-либо ловить, бросать. Также полезно заниматься поделками, для которых нужно что-то связывать, сшивать, склеивать;

✓ Стимулируйте ребенка к рисованию, письму и т.д. на наклонных и вертикальных плоскостях, чтобы обеспечить обратную связь для его мышц и суставов;

✓ Нарисуйте на бумаге или доске лабиринт или «дорогу», по которым можно водить карандашом или игрушечными машинками. Пусть ваш ребенок сам нарисует такие лабиринты и дороги;

✓ Следите за признаками чрезмерной зрительной стимуляции. Слишком большое количество отвлекающих факторов дезорганизует ребенка, чувствительного к зрительной стимуляции.