

Давыдова Наташа Евгеньевна

учитель-дефектолог

Кузьмина Ольга Петровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №145»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

РОЛЬ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА С РАС К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

Аннотация: статья раскрывает подход к адаптации детей с расстройством аутистического спектра (РАС) в детском саду через призму сенсорной интеграции. В отличие от традиционных методов, акцент делается на создании сенсорно безопасной среды с использованием визуального расписания, «уголков уединения», специализированных игрушек и индивидуальных сенсорных игр. Предлагаемые практики направлены на снижение тревоги, предотвращение сенсорных перегрузок и формирование основ для успешного включения ребенка в образовательный процесс.

Ключевые слова: адаптация, РАС, сенсорная интеграция, сенсорная перегрузка, сенсорная безопасность, визуальное расписание, уголок уединения, саморегуляция, дети с ОВЗ, дошкольное образование.

Поступление в детский сад – стресс для любого ребенка. Новое окружение, чужие взрослые, строгий распорядок дня. Для ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС) этот стресс многократно усиливается. Часто его «плохое» поведение, крики, истерики или уход в себя в этот период списывают на капризы и нежелание слушаться. Однако корень проблемы чаще всего лежит глубже – в нарушении обработки сенсорной информации. Понимая это, мы можем использовать в своей работе.

Традиционная адаптация часто фокусируется на режиме и дисциплине. Для ребенка с РАС это вторично. Первична – сенсорная безопасность. Пока он не почувствует себя в безопасности на уровне ощущений, он не сможет учить-

ся, общаться и подчиняться правилам. Его нервная система не фильтрует ненужные стимулы, а обрушивает на него все сразу. Это вызывает сенсорную перегрузку – состояние паники и ужаса, когда единственным спасением становится побег, крик или агрессия.

Цель метода сенсорной интеграции – не оградить его от всех ощущений, а помочь ребенку самоорганизоваться, снизить уровень сенсорного стресса. Для этого мы создали поддерживающую среду в детском саду.

Уголок уединения. Небольшое огороженное место мягкими подушками место, куда ребенок может уйти, когда чувствует перегрузку.

Тревожная» копилка. Набор предметов, помогающих снять напряжение: наушники с шумоподавлением, утяжеленный жилет или одеяло, игрушки-антистресс, массажные мячики, бутылочка с блестками.

Зонирование пространства. Четкое разделение группы на шумные (для игр) и тихие (для чтения, пазлов) зоны помогает ребенку предсказать, что его ждет.

Кроме этого, в режиме дня использовали визуальное расписание. Ребенок с РАС тревожится из-за неопределенности. Когда он видит, что за завтраком следует прогулка, а потом спокойное занятие, его уровень стресса снижается.

Так же проводилась консультация с родителями перед поступлением в детский сад. Родители вместе со специалистом заполняли анкету, где пишут: что ребенок любит/не любит на слух, вкус, запах, прикосновения; как он двигается; что его успокаивает, что возбуждает. Родители заранее знакомили с территорией, приводили ребенка в сад в тихие часы, когда нет других детей, тем самым давая возможность изучить пространство в своем темпе.

Подготовили практические игры и упражнения для дома и детского сада, разделенных по сенсорным системам.

1. Тактильная система (осязание). «Сенсорные коробки. Для этого наполнили контейнеры крупами, кинетическим песком, водой, пуговицами, желе, шариками.

2. Вестибулярная система (равновесие и движение). Качание (Гамак, качели, кресло-качалка). Раскачивание успокаивает и помогает организовать пространственное восприятие.

3. Проприоцептивная система.

Толкание тяжелой коробки с игрушками, стола или стула.

Ползание через туннели, под столом, между стульями.

Аккуратное заворачивание ребенка в одеяло или «зажатие» между мягкими подушками (игра в бутерброд).

4. Слуховая система.

Музыкальные игры: игра на простых инструментах (барабан, ксилофон), угадывание звуков животных, прослушивание спокойной классической музыки.

Использование наушников с шумоподавлением в шумных местах, если ребенок чувствителен.

5. Зрительная система: создание уютного угла с приглушенным светом.

Игры со световым столом, проектором, пузырьковой колонной.

Сортировка предметов по цвету и форме.

Таким образом, метод сенсорной интеграции помогает адаптироваться ребенку к детскому саду, регулируя его нервную систему. Он снижает тревогу и предотвращает срывы, давая ребенку инструменты для саморегуляции (наушники, утяжеленные вещи, «уголок уединения»). Это создает благоприятную основу для участия в занятиях, освоения бытовых навыков и, в конечном итоге, для более безопасного и успешного взаимодействия с миром детского сада.

Список литературы

1. Джин А.Э. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. / А.Э. Джин. – М.: Теревинф, 2009.

2. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / У. Кислинг. – М.: Теревинф, 2014. – 240 с.