[Дата]

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области «Верхнесалдинская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рекомендации для родителей

«Тактильная система»

Тактильная система

◆ Тактильная система обеспечивает нас ощущениями от прикосновений. Эта

первая сенсорная система, начинающая работать еще в утробе.

◆ Прикосновения являются значимым компонентом социального развития. Они

помогают нам оценить окружающую среду, в которой мы находимся, и помогают нам реагировать соответственно.

◆ Тактильная система получает информацию о прикосновениях от рецепторных

клеток в коже. Эти рецепторы находятся по всему телу и обеспечивают информацией о:

• лёгких прикосновениях

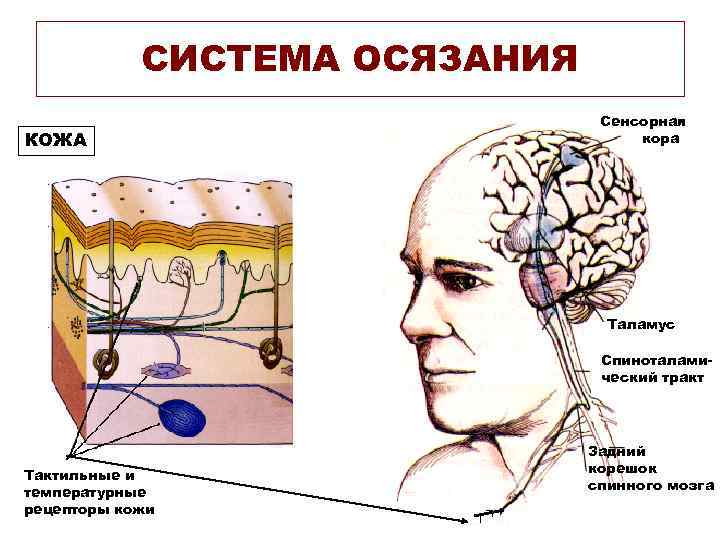
• давлении

• вибрации

• температуре

• боли

Кожа является тактильным анализатором. Рецепторы кожи, находящиеся в разных её слоях, реагируют на различные раздражители.



**ЧЕК-ЛИСТ**

**«КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТАКТИЛЬНУЮ**

**ДИСФУНКЦИЮ У РЕБЁНКА?»**

**Тактильная повышенная чувствительность**

◆ Лёгкое или неожиданное прикосновение вызывает страх, тревогу, агрессию;

◆ В младенчестве не любил/не любит, чтобы его брали на руки, обнимали, выгибал спину, отодвигался;

◆ Расстраивается из-за мокрого/грязного подгузника, при его смене;

◆ Не любит находиться близко к другим людям (особенно в очередях), страшится и избегает этого;

◆ Пугается прикосновений, если дотрагивающегося не видно (со спины, под одеялом и т.п.);

◆ Не любит причёсываться;

◆ Не любит, чтобы его целовали, вытирает место поцелуя;

◆ Предпочитает поцелуям объятия;

◆ Капля дождя, вода из душа или ветер, дующий на шею, может вызвать мучительные ощущения и негативную реакцию/ реакцию избегания;

◆ Чрезмерно реагирует на маленький порез, царапину или укус насекомого;

◆ Избегает прикосновения к определённым материалам (одеялам, коврикам, чучелам животных);

◆ Отказывается надевать новую одежду, одежду из грубых тканей, с высоким воротом, джинсы, шапки, ремни и т. п.;

◆ Избегает игр с участием рук;

◆ Не переносит «грязные» игры: с песком, грязью, водой, клеем, пеной и т. д.

◆ Сильно расстраивается из-за грязных рук и часто стремится их протереть или вымыть;

◆ Слишком чувствителен к щекотке;

◆ Не терпит швов на носках вплоть до отказа их надевать;

◆ Не терпит одежды, натирающей кожу, готов носить шорты и безрукавки круглый год. Дети 2-3 лет могут предпочитать ходить голышом, постоянно стягивать подгузники и одежду;

◆ Наоборот, предпочитает носить длинные рукава и штанины круглый год, чтобы не подвергать кожу внешним воздействиям;

◆ Впадает в стресс из-за необходимости умываться;

◆ Впадает в стресс из-за необходимости стричь волосы, ногти;

◆ Отказывается чистить зубы и страшно боится стоматолога;

◆ Чрезвычайно капризен в еде, не хочет пробовать новое, строго выбирает вкусы и структуру еды. Смесь частиц разной консистенции не употребляет,отказывается от горячего и холодного;

◆ Отказывается ходить босиком по траве или песку;

◆ Ходит только на носочках.

**Тактильная пониженная чувствительность**

◆ Не замечает прикосновения или, если только не сделать этого с особой силой или интенсивностью;

◆ Не обращает особого внимания на раны (порезы, синяки), не расстраивается из-за уколов, может говорить, что ему нравятся уколы;

◆ Не обращает внимания на грязные лицо и руки, текущий нос;

◆ Проявляет аутоагрессию: щипает, кусает себя, бьёт себя по голове;

◆ Постоянно что-нибудь тянет в рот;

◆ Часто делает больно другим детям или животным в процессе игры;

◆ Постоянно трогает поверхности или объекты, которые приносят успокоение

(например, одеяло).

**Поиск тактильных ощущений**

◆ Ищет поверхности и структуры, дающие интенсивную тактильную стимуляцию;

◆ Стремится к прикосновению, ему необходимо потрогать всё и всех;

◆ Очень любит «грязные» игры и ищет их;

◆ Любит вибрацию или другие сильные сенсорные сигналы;

◆ В еде предпочитает очень острое, сладкое, кислое или солёное.

**Слабая тактильная дискриминация**

◆Испытывает сложности с мелкими моторными функциями (например, застёгиванием пуговиц или молний);

◆ Не понимает, до какой части его тела дотронулись, если не видел момента прикосновения;

◆ Боится темноты;

◆ Неаккуратно одевается: выглядит взъерошенным, не замечает перекрученных штанов, развязанных шнурков, заправленной лишь наполовину рубашки и т. д.

◆ Испытывает сложности с использованием ножниц, мелков, столовых приборов;

◆ Даже после двухлетнего возраста продолжает тащит предметы в рот, чтобы

их исследовать;

◆ Плохо определяет характеристики объектов: форму, размер, текстуру, температуру, вес и т. д.

◆ Не может определить объекты по прикосновению, использует зрение, чтобы

помочь себе (например, когда достаёт что-то наощупь из рюкзака).

**ЧЕК-ЛИСТ**

**«КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ**

**С ТАКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ? ТАКТИЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ»**

**Сон**

На что обратить внимание?

◆ Постельное бельё

◆ Швы

◆ Пижама

◆ Температура комнаты

Тактильные стратегии

◆ Прикосновения с нажатием, массаж и тепло служат успокаивающими средствами для нервной системы.

◆ Используйте мягкие простыни и одеяла с большим содержанием хлопка.

◆ Ребёнку нужна приятная и удобная пижама.

◆ Возможно, ребёнку будет комфортнее засыпать, обнимая мягкую игрушку.

**Одевание**

На что обратить внимание?

◆ Ярлыки

◆ Покупка новой одежды и обуви

◆ Плотность ткани

◆ Длина рукавов, юбки, брюк

◆ Обувь закрытая\открытая

◆ Переход между сезонами

◆ Головные уборы и шарфы

Тактильные стратегии

◆ Срежьте ярлыки. Ребёнок может почувствовать дискомфорт из-за ярлыка не

сразу, лучше перестраховаться.

◆ Стирайте новую одежду, прежде чем предложить её ребёнку. Это сделает

одежду мягче.

◆ Предложите ребёнку носить бельё или носки наизнанку или купите бесшовное бельё.

◆ Учитывайте рисунки на тканях, вышивку, декор из стразов. Они тоже могут

приносить дискомфорт.

◆ Учитывайте плотность ткани, её прилегание к телу.

◆ Обратите внимание на обувь. Есть дети, которым нужна обувь со шнурками,

чтобы она плотнее прилегала к ноге. Другим же, наоборот, комфортнее в

свободной обуви или вовсе босиком.

◆ Обратите внимание на длину рукавов, юбки, брюк. Некоторых детей выводят из равновесия постоянные прикосновения ткани к ногам при ношении коротких шортов или юбок. Другие же готовы круглый год ходить в шортах и майках без рукавов. Многим сложно даётся переход на другую одежду при смене сезонов.

**Умывание, купание**

На что обратить внимание?

◆ Температура воды\воздуха\пола

◆ Купание в ванной\душе\тазике

◆ Мытьё головы

◆ Использование мочалки

◆ Вытирание

Тактильные стратегии

◆ Учитывайте температуру воды. Пусть ребёнок сам выберет комфортную для

него температуру.

◆ После купания ребёнку может быть комфортнее вылезать на мягкий тёплый

коврик. Если есть возможность, согрейте полотенца, пусть они также будут мягкими, приятными к телу.

◆ Выбирайте купание в ванной, душе или тазике в зависимости от предпочтений ребёнка

◆ Перед мытьём головы можно проиграть ситуацию на кукле. Массаж головы

перед намыливанием шампунем может помочь снизить дискомфорт. Смывать шампунь можно с помощью ковшика, так легче контролировать подачу воды. Можно дать ребёнку маленькое полотенце, чтобы он сам мог защитить глаза и лицо от попадания воды.

◆ Используйте комфортную для ребёнка мочалку.

◆ Используйте жидкое или твёрдое мыло в зависимости от предпочтений ребёнка.

◆ Вытирая ребёнка, используйте сильные нажатия

**Уход за волосами и ногтями**

На что обратить внимание?

◆ Расчёсывание

◆ Спутанные волосы

◆ Использование резинок, заколок

◆ Посещение парикмахера

◆ Уход за ногтями

Тактильные стратегии

◆ Используйте постоянное, предсказуемое нажатие для снятия стресса и расслабления тактильной системы.

◆ Надавите на корни волос перед расчесыванием, проговорите, что этим вы хотите помочь подготовить голову ребёнка к расчёсыванию.

◆ Используйте средства для волос, облегчающие расчёсывание.

◆ Используйте компрессионный жилет, ощущения сдавливания помогут снять стресс.

◆ На приёме у парикмахера необходимы защита на шее и накидка, чтобы туда не попадали волосы. Перед стрижкой может понадобиться массаж головы.

◆ Используйте фен, что бы удалить состриженные волосы с лица, шеи.

◆ Используйте тактильные ванночки с крупами, тёплой водой перед стрижкой ногтей.

◆ Сделайте прикосновения предсказуемыми: во время расчёсывания, стрижки волос или ногтей проговаривайте свои действия вслух, рассказывайте, сколько осталось срезать ногтей и т. п.

**Чистка зубов и приём у стоматолога**

На что обратить внимание?

◆ Температура воды

◆ Щётка

◆ Прием у стоматолога

Тактильные стратегии

◆ Используйте тёплую воду для полоскания рта.

◆ Для начала можно использовать щётки, надевающиеся на палец взрослого, обучающие щётки NUK. Потом – просто мягкую щётку.

◆ Используйте электрическую щётка, которая обеспечивает ощущение вибрации.

◆ Перед чисткой зубов предложите ребёнку кусочек льда или замороженного фрукта, чтобы охладить полость рта.

◆ На приёме у стоматолога можно использовать тяжёлую накидку для рентгена или предложить ребёнку мячик, подушку или мягкую игрушку для объятий.

**Посещение туалета**

На что обратить внимание?

◆ Унитаз

◆ Туалетная бумага

Тактильные стратегии

◆ Предложите ребёнку мягкое сиденье. Можно включать обогреватель, чтобы сиденье было ещё и тёплым.

◆ Используйте туалетную бумагу с мягкой, нежной текстурой

◆ Используйте влажные салфетки

**Приём пищи**

На что обратить внимание?

◆ Текстура, соединение текстур еды

◆ Температура еды

◆ Расстояние за столом с другими детьми

Тактильные стратегии

◆ Используйте тарелки или контейнеры с разделителями, чтобы различные текстуры еды не смешивалась между собой.

◆ Перед едой предложите ребёнку кусочек льда или замороженного фрукта, чтобы подготовить полость рта.

◆ Сажайте ребёнка за столом на расстоянии от других детей

**Игра**

На что обратить внимание?

◆ Активные игры

◆ Пачкающиеся игры

◆ Игры с мелкими предметами или манипуляцией предметами

Тактильные стратегии

◆ Поощряйте участие в активных играх с правилами.

◆ В пачкающихся играх используйте инструменты, перчатки, чтобы руки ребёнка оставались чистыми.

◆ Ранжируйте игры по степени аккуратности от самых стерильных до самых пачкающихся. Предложите ребёнку дать оценку игре по этой шкале, подумайте вместе с ним, что поможет перейти на следующий уровень.

◆ Игры на мелкую моторику ранжируйте по уровням сложности. Ребёнок будет понимать, к чему стремиться, какие навыки практиковать

**Учебные навыки**

На что обратить внимание?

◆ Тактильные нарушения мешают ребёнку обучаться. Он может ёрзать и суетиться, жаловаться, что окружающие отвлекают его. Ребёнку очень трудно сосредоточиться.

◆ Трудности в работе руками: сложно рисовать, писать, держать мел, вырезать, перелистывать страницы книги.

◆ Социальные трудности, так как ребёнок уходит от тактильного контакта, может быть замкнутым или агрессивным.

Тактильные стратегии

◆ Обеспечьте ребёнку тихий угол с палаткой, пуфом или подушками для отдыха.

◆ Пусть ребёнок стоит в начале или конце шеренги, чтобы как можно меньше детей соприкасались с ним.

◆ Придерживайте дверь, когда ребёнок заходит в помещение.

◆ Пусть ребёнок сидит за партой рядом со стеной, а не в проходе, чтобы рядом постоянно не ходили другие дети.

◆ Пусть в рюкзаке ребёнка будут и влажные, и сухие салфетки, чтобы он мог следить за чистотой.