**Сенсорная интеграция** — это способность человека организовывать ощущения, испытываемые организмом, для совершения движений, обучения и нормального поведения. Благодаря которой мозг обеспечивает эффективные реакции тела и формирует эмоции и поведение. Целью этого процесса является планирование и выполнение соответствующих действий в ответ на сенсорный раздражитель, внешний или внутренний. Как известно, выделяют 8 сенсорных систем: вестибулярная, зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, тактильная, проприоцептивная, интероцептивная. Взаимодействие этих восьми систем позволяет регистрировать, проводить и обрабатывать сенсорные стимулы.

Нарушение сенсорной обработки - это комплексное расстройство, при котором ребенок неправильно интерпретирует повседневную сенсорную информацию, что может приводить к проблемам с координацией движений, речью, поведением, обучением.

***Варианты нарушений сенсорной обработки:***

***Со стороны слуховой функции:*** боязнь громких звуков и шума, непереносимость некоторых видов музыки или музыки в целом, негативные реакции на пение/голос, невосприимчивость обращений, растерянность в людных и общественных местах.

***Со стороны зрительной системы:*** светобоязнь (предпочтение к полумраку и темноте), напряжение при рассматривании предметов, неуклюжесть при спусках и подъемах (например, на ступеньках), не смотрит в глаза собеседнику.

***Со стороны осязательной функции:*** воздержание от игр с пластилином, тестом, красками, мелкими предметами, снижение болевой и температурной чувствительности, не терпят прикосновений к себе. Проявляется негативная реакция на некоторые виды ткани/одежды, не любят ходить босиком.

***Со стороны вестибулярного аппарата:*** неуклюжесть и неловкость движений, неустойчивость, негативные проявления к активным играм, детским площадкам и спорту, мышечный тонус, проблемы с концентрацией внимания и координацией, излишняя тревожность.

***Со стороны вкусовой и обонятельной систем:*** чувствительность к пище (отказ от некоторых видов продуктов), снижение вкусовых рецепторов, негативная реакция на запахи, плохая чувствительность к запахам.

При проявлении нескольких нарушений из вышеперечисленной симптоматики необходимо обратиться к специалистам и провести диагностику на предмет сенсорной дисфункции.

Как помочь ребенку если у него есть сложности?

*Ребёнку с повышенной чувствительностью* нужно создавать такие условия, в которых он сможет чувствовать себя максимально комфортно, безопасно и расслаблено. Это значит, что еда, одежда, звуки, прикосновения должны соответствовать уровню его восприятия. Можно использовать наушники для поглощения звуков. Дома посмотреть интерьер его комнаты, что бы он не был слишком для него ярким. Следим, что бы не был постоянно включен телевизор и другие посторонние шумы. Выбирать ребенку одежду, исходя, что ему удобно, а не красиво.

*Ребёнку, который нуждается в усилении контактов с сенсорной сферой,* необходимо, наоборот, ощущать, слышать и чувствовать, как можно больше раздражителей, чтобы он мог учиться «пропускать» через себя информацию из внешнего мира. Можно использовать тяжелые жилеты, одеяла. Возможность ползать, прыгать, носить, тянуть. Массажи, обнимания ребенка, «жвачки» для рук, резиновые игрушки, которые можно мять.

*Развитие зрительного восприятия,* можно осуществлять через наблюдение за предметами, например, игрушкой, солнечным зайчиком, которые передвигаются верх, вниз, вправо, влево, по кругу, восьмеркой. Важно научить ребенка смотреть в глаза партнеру, начиная с 1-2 секунд, привлекая его внимание чем-то для него интересным. Развитие зрительно-моторных координаций, через обучение навыком одевания, приема пищи, игрой в мелкие предметы (например, шнуровка, копилка) Учить ребенка искать парные картинки, игра в лото, найди такой же контур, тень, фигуру, цвет.

*Развитие вестибулярной системы* дома и на улице в повседневной жизни: качели, вращающееся кресло дома, шведская стенка, различные кувырки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления дома и на детской площадке, катание на велосипеде, самокате, коньки, лыжи, ролики, плавание, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое. Можно приобрести специальные приспособления, которые не занимают много места дома: бревно, качающаяся балансировочная доска, качели-дуга, гамак, батут, тоннель-труба из IKEA и другие приспособления (утяжеленное одеяло, пендолин, яйцо-мешок, канат и многое другое).

*Развитие слухового восприятия,* воспроизводим различные звуки, которые ребенок может слышать. Знакомим ребенка с этими звуками. Например, звуки разных музыкальных инструментов, животных и птиц, звуки моря, леса, ветра, звуки различных машин и бытовой техники. Аудиозаписи всех этих звуков можно скачать в Интернете или демонстрировать их вживую

Развитие тактильного восприятия, игры с сыпучими материалами (фасоль, крупы и др.), игры с различными природными материалами, игры с водой, игры с песком, занятия с кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковые краски, тактильная и массажная дорожка для ног, тактильное лото, мячики из различных материалов и с различной поверхностью (заполненные крупами, с шипами, пластмассовые, резиновые и т.д.), образцы разных тканей (можно взять в ателье, найти дома или попросить у подруг), тактильные стимуляции с использованием парных предметов с противоположными свойствами (холодный – горячий, мягкий – твердый, нежный – грубый, сухой – мокрый и т.д.).

*Вкусовая и обонятельная система,* пробуем давать ребенку еду с разными вкусами (горький, сладкий, соленый, кислый) и разной консистенции (твердую пищу, пюре, шипучки, тянучки и другое). Если ребенок не хочет пробовать новую еду, можно постепенно уменьшать неприятные ощущения ребенка, связанные с новой едой. Сначала мы НЕ просим ребенка съесть что-то. Мы даем ребенку посмотреть на новую еду,

затем потрогать. Активно хвалим ребенка, если он это делает. Затем можно

взять в рот маленький кусочек, потом пожевать. Действовать нужно очень

постепенно и терпеливо. Учим ребенка распознавать различные запахи. Например, делаем мешочки, наполненные различными материалами с ярко выраженными запахами (например, с кофе, какао, ванилином, хвоей, лепестками розы, апельсиновыми корками и др.), очень удобно использовать игру «Лото запахов».