



Виконавець:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (giz) GmbH

СТРАТЕГІЇ РОБОТИ ФАХІВЦЯ У СЕНСОРНІЙ КІМНАТІ

Гордієнко І., к.м.н., дитячий невролог,

дитячий психіатр, сертифікований

Бобат – лікар

Алімова Ю., практичний психолог

Німецька федеральна компанія GIZ GmbH підтримує уряд Німеччини у досягненні його цілей у галузі міжнародного співробітництва для сталого розвитку.

Публікується:

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Проект «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення у Східній Україні», який є складовою частиною Сектору «Перспективи розвитку східних регіонів України», що реалізується Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH за замовленням Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ).

Директор проєкту:

Др. Александер Отто

Відповідальні за публікацію:

Олена Монюк та Марія Семашкіна, координаторки проєкту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення у Східній Україні»

Автори:

Алімова Ю., практичний психолог; Гордієнко І., к.м.н., дитячий невролог, дитячий психіатр, сертифікований Бобат – лікар

GIZ GmbH несе відповідальність за зміст цієї публікації.

GIZ GmbH зберігає всі права на це видання.

Зміст

Вступ.....	4
Сенсорна інтеграція. Основні сенсорні системи. Принципи сенсорної інтеграції	5
Система діагностики сенсорних дисфункцій та чек-листи оцінювання роботи сенсорних систем у дітей різного віку й дорослих	9
Види втручання та створення терапевтичної програми.....	23
Спеціальні вправи. Ігри, які можуть бути запропоновані спеціалістами, що працюють у сенсорній кімнаті.	29

Вступ

Змінитися не може ніхто, але стати кращим може кожен

Ернст Марія Йоганн Карл фон Фейхтерслебен - австрійський вчений, хірург, психіатр, письменник, поет, філософ.

Сенсорна кімната – це спеціально організоване середовище, де людина може безпечно й позитивно отримати різні відчуття, досліджувати роботу свого тіла, отримати новий досвід, який допоможе їй долати виклики повсякденного життя. Обладнання та тренажери сенсорної кімнати зацікавлять людину будь-якого віку, викличуть бажання увірватися в цю кімнату й розпочати гру.

Спеціаліст, працюючи з клієнтом у сенсорній кімнаті відповідно до його запиту, вивчає зразки поведінки людини та пропонує пробувати новий алгоритм дій.

Ефективною методикою, яку використовують фахівці в роботі з різними клієнтами, є методика сенсорної інтеграції.

Сенсорно-інтеграційна терапія заснована на припущенні, що навколишнє середовище надмірно або недостатньо стимулює людину. Отже, мета сенсорно-інтеграційної терапії – поліпшити здатність мозку обробляти сенсорну інформацію, щоб людина могла бути більш успішною у своїй повсякденній діяльності.

Концепція сенсорної інтеграції заснована на дослідженнях у галузі неврології, психології розвитку, ерготерапії та освіти.

Успішна сенсорно-інтеграційна терапія дає можливість усунути сенсорні дисфункції та покращити розуміння інформації, отримане через органи чуття.

У результаті діти та дорослі краще можуть вчитися, спілкуватися з людьми, грати або працювати.

Сенсорна інтеграція. Основні сенсорні системи. Принципи сенсорної інтеграції

Дослідження показують, що сенсорна інформація, отримана з навколишнього середовища, має вирішальне значення; взаємодія між людиною та навколишнім середовищем формує мозок і впливає на навчання. Крім того, виявлено, що мозок може змінюватись у відповідь на вплив навколишнього середовища, а багатий сенсорний досвід може стимулювати зміни в мозку в будь-якому віці. Наразі є численна кількість визначень «сенсорної інтеграції» від фахівців, які працюють у цій системі надання допомоги, та від професійних і фахових асоціацій.

Сенсорна інтеграція (sensus – відчуття, почуття; integratio – з'єднання, цілісність) – процес, під час якого нервова система людини отримує інформацію від рецепторів і сенсорних систем (зорової, слухової, тактильної, пропріоцептивної (глибока чутливість), вестибулярної, смакової та нюхової), що одночасно поступає по декількох сенсорних каналах, і об'єднує цю інформацію в єдине ціле, організовує та інтерпретує так, щоб людина змогла її використовувати в цілеспрямованій діяльності.

Іншими словами, сенсорна інтеграція – це адаптаційні реакції та процеси, які дають можливість максимально реалізуватися людині в тих умовах, що її оточують. Розвиток усіх видів діяльності відбуваються завдяки інтеграції моторних, комунікативних і пізнавальних можливостей.

Ми живемо у швидкому темпі, постійно отримуючи величезну кількість відчуттів, інформації.

Дізнаємося, спостерігаємо, намагаємося зрозуміти, інтерпретуємо, ініціюємо, приймаємо рішення чи відмовляємося, діємо. І частіше за все не усвідомлюємо, які процеси відбуваються з нами. Чи замислюємося ми про те, що, яким способом, де та в який момент відбувається?

Неможливо йти, не піднявшись. Неможливо вимовити перше слово, не почувши його. Принцип простий: кожна навичка є сходинкою до наступного, більш складного вміння, тобто, мозок розвивається за ієрархічним принципом: основні здатності створюють передумови для реалізації дитини.

Кожен із нас народжується з можливістю володіти сотнями мільярдів нейронів. Це величезний, неусвідомлений потенціал розвитку. Без створення найважливіших нейронних зв'язків у перші роки життя дитини й упродовж усього життя розвиток не можливий. За допомогою особистого досвіду, у максимально комфортних умовах, нейрони ідеально з'єднуються один із одним, а високошвидкісні сигнали між ними створюють "диво" роботи мозку. У нервовій системі зберігаються більш функціонально сильні зв'язки, які використовуються регулярно, і "відсікаються зайві" нейронні зв'язки, більш слабкі та менш функціонально задіяні. "Використовуй або втратиш!" – так увійшла в науковий світ фраза доктора Джека Шонкоффа, директора Центру розвитку дитини Гарвардського Університету.

Як же вплинути на розвиток дитини? Що зробити для гармонійного розвитку людини? Як розкрити всі можливості й не перервантжити малюка? Коли ми

говоримо про можливості дитини, та часто не усвідомлюємо та пропускаємо дуже прості й водночас незамінні моменти в житті.

Дитина вчиться емоційно взаємодіяти з матусею і татом, висловлювати прохання, наслідувати, дізнаватися, планувати, пробувати й досягати успіху. Розвиток усіх видів діяльності відбувається завдяки інтеграції моторних, комунікативних і пізнавальних можливостей.

Тільки завдяки власному досвіду, сенсорно-інтеграційним процесам, що відбуваються в центральній нервовій системі (ЦНС), малюк може отримати найціннішу можливість – він навчається вчитися.

Ось чому здатність до сприйняття не є вродженою, а процеси сприйняття проходять послідовні етапи розвитку дитини в перші роки її життя. Тому «навчання» є складним аспектом сприйняття та відбувається не тільки в дітей, але й у дорослих протягом усього життя.

Основні сенсорні системи

Тактильна система

Тактильна система – одна з основних сенсорних систем людини. Вона починається з рецепторів, які знаходяться на поверхні нашого тіла та передають інформацію до центральної нервової системи. Людина постійно відчуває вплив величезної кількості стимулів, які сприймаються рецепторами шкіри (дотик), особливо під час рутинних процесів: годування, умивання, одягання, чистки зубів, розчісування. Важливий сенсорний досвід дитини відбувається при знайомстві з матеріалами різної фактури, які надають уявлення про властивості предметів (холодний – крижаний, теплий – гарячий, пухнастий – колючий), про функціональну якість (вода, пісок, крем, камінь), про локалізацію на поверхні тіла, про схему тіла (рука – нога, груди – спина, долоня – стопа), про форму предметів. Так, навіть, формування ведучої руки, також залежить від певної інтеграції процесів. Тому дуже важливо надати підтримку дитині, а не намагатись перевчити. Зрозуміти природні схильності дитини можна своєчасно протестувавши простими тестами, наприклад, як дитина розрізає папір ножицями, закручує кришку пляшки, аплодує.

Вестибулярна система

Вестибулярна система відповідає за баланс і рівновагу, орієнтацію в просторі, зорово-моторну координацію, відчуття зміни положення тіла в просторі. Орієнтація в просторі здійснюється при взаємодії з іншими сенсорними системами: із зоровою та пропріоцептивною. Існують деякі закони розвитку дитини, один з яких відображає розвиток моторного контролю за принципом "зверху-вниз". Розвиток кожної дитини відбувається за унікальним сценарієм. Багато дітей "пропускають" деякі етапи розвитку. Тому так важливо стежити за умовами в яких розвивається дитина, за максимальною правильною послідовністю розвитку моторних можливостей дитини (особливо можливості перехідних положень: сидіти, повзти, вставати на коліна). Завдяки вестибулярній системі

можливе сприйняття руху предметів навколо нас, відчуття висоти та глибини простору. На більш складному етапі розвитку дитини, з'являються такі можливості: їздити на скейті, самокаті, велосипеді; можливості катання на роликах, ковзанах, лижах, а також можливість брати участь у рухливих командних іграх.

Пропріоцептивна система

Найважливіша система в житті кожної людини, що формує відчуття своїх частин тіла й себе в просторі, дає нам реальне уявлення про себе та про навколишній світ. Від рецепторів, які знаходяться в м'язах, суглобових сумках, на поверхнях суглобів, кінестетична інформація надходить до центральної нервової системи. Ці відчуття, як одні з перших, які дитина отримує ще з внутрішньоутробного періоду. Пропріоцептивна система впливає на формування всіх інших сенсорних систем людини.

Зорова система

Дитина народжується з унікальною можливістю чітко бачити зображення предмета обома очима, завдяки чому створюється об'ємність зорового сприйняття. Це можливість бачити поблизу й далеко, можливість бачити всі кольори спектра, бачити, що знаходиться попереду, з боків (периферичний зір), дивитися на яскраве світло, мати можливість бачити в сутінках, витримувати мерехтіння світла. У дітей часто трапляються порушення обробки сенсорної інформації в зоровій системі.

Слухова система

Слухова система забезпечує кодування звукових, акустичних стимулів і надає можливість орієнтуватися в просторі, знаходити джерело звуку й адаптуватися в навколишньому середовищі. Бінауральний слух – це відчуття загальної "картини звуків" (коли сигнали від рецепторів правого та лівого внутрішнього вуха, які сприймають коливання повітря з різною частотою та силою, досягають слухової зони кори центральної нервової системи), завдяки цьому людина отримує можливість визначити місце розташування джерела звуку одночасно лівим і правим вухом, а також можливість оцінити відстань, на якому воно знаходиться. Багатьом дітям важко адаптуватися до величезного розмаїття звукових частот. Вони можуть демонструвати гіпочутливість до одних частот і мати підвищену чутливість до інших частот, тому можуть непередбачувано реагувати на різні звуки й голоси, відволікатися протягом уроку на різні звуки як навколо, так і поза вікном. Доросла людина і дитина зробить багато протягом життя – відкриє звуки різних музичних інструментів, спів птахів, шум прибою та багато чого іншого.

Нюхова система

З еволюційної точки зору, це - одна з головних захисних систем організму. Нюхова та смакова системи пов'язані між собою. Ми часто можемо спостерігати

ситуацію, коли дитина відмовляється від їжі, навіть не спробувавши її. При різкому запаху в дитини можуть виникнути різні реакції – аж до блювотного рефлексу, або, навпаки, можуть дуже подобатися запахи вогкості тільки надрукованих книг або інші сильні аромати. Деякі з дітей можуть поєднувати уявлення ароматів із певними кольорами.

Смакова система

Смакові рецептори, як і нюхові, є хеморецепторами. Один із найбільш ранніх етапів пізнавальної діяльності дитини, це етап, коли дитина все бере до рота. Дуже рано вона має можливість отримати унікальні комбінації смакових відчуттів (солодке, солоне, кисле, гірке). Як правило, смакові переваги дитини виникають на підставі її загальної реактивності, поєднанням різних відчуттів, від різних сенсорних систем, що відповідно може виявитись у дуже індивідуальних смакових перевагах.

Кілька слів про внутрішнє середовище організму, а точніше, про його сталість (гомеостаз). Усі процеси динамічної регуляції у відповідь на будь-які зміни в організмі можливі завдяки **інтрорецепторам** (рівень глюкози, гормонів, ферментів, вуглекислого газу, кисню, тиску, температури та ін.), котрі забезпечують різноманіття сигналів для регулюючих реакцій в організмі (у відповідь на зміни). У різні вікові періоди, при змінах ситуації, можуть відбуватися різні порушення регулювання сталості внутрішніх процесів в організмі. Особливо в підлітковому віці, під час перебудови організму і гормонального сплеску, підлітку важко впоратися і адаптуватися. Тому в програмах супроводу завжди потрібно враховувати соматичний стан, як у дорослих так і дітей.

Сенсорно-інтеграційна терапія заснована на припущенні, що навколишнє середовище надмірно або недостатньо стимулює дитину. Отже, мета сенсорно-інтеграційної терапії полягає в тому, щоб поліпшити здатність мозку обробляти сенсорну інформацію, щоб дитина могла бути більш успішною у своїй повсякденній діяльності.

Принципи сенсорної інтеграції

- Дитина повинна бути в змозі успішно справлятися з проблемами, що виникають у результаті ігрових занять (від англ. Just Right Challenge – виклик «те, що треба»).
- Дитина навчається нових і корисних стратегій у відповідь на поставлені завдання (від англ. Adaptive Response – адаптивна відповідь).
- Дитина захоче брати участь, тому що заняття веселі (від англ. Active Engagement-активна участь).
- Уподобання дитини використовуються для початку терапевтичного досвіду протягом сеансу (від англ. Child Directed – направлено на дитину (її потреби)).

Система діагностики сенсорних дисфункцій та чек-листи оцінювання роботи сенсорних систем у дітей різного віку та дорослих

Діти та дорослі з різних причин можуть зазнавати труднощів із обробкою сенсорної інформації:

1. Проблеми сенсорної модуляції – занижені або завищені реакції (гіперчутливість) на тактильні, зорові, слухові та інші відчуття. Проблеми сенсорної модуляції проявляються в поведінці. Наприклад, дитина кричить, коли відчуває дотик до рук, або не відчуває болю.

2. Проблеми сенсорної дискримінації – складність розуміння інформації, отримано через органи чуття. Наприклад, коли людина намагається зловити м'яч, їй необхідно інтерпретувати зорову інформацію (напрямок і швидкість м'яча) та інформацію від м'язів, суглобів і середнього вуха (механізм балансу), а потім спланувати рух, щоб спіймати вчасно м'яч. Складність розуміння інформації веде до труднощів навчання моторних навичок (наприклад, використання ножиць, графічні навички, катання на велосипеді).

Методи виявлення проблем сенсорної інтеграції:

1. Опитування батьків, опікунів, педагогів, клієнтів (діти старшого дошкільного та шкільного віку, дорослі).
2. Спостереження за поведінкою клієнта в природних умовах (наприклад, поведінка дитини в школі).
3. Тестування – виконання запропонованих завдань в умовах сенсорної кімнати, спостереження за поведінкою та рівнем навичок.

Фахівці використовують чек-листи оцінки поведінки клієнта. Чек-листи заповнює фахівець разом із клієнтами.

Якщо є ознаки певної поведінки, то в колонці «Оцінка» фахівець ставить знаки:

«О» - інформація отримана під час опитування;

«С» - інформація отримана під час спостереження;

«Т» - інформація отримана під час виконання запропонованих завдань в умовах сенсорної кімнати.

Після заповнення чек-листа фахівець робить висновки. Наприклад, у поведінці є ознаки гіпочутливості вестибулярної, пропріоцептивної систем, гіперчутливість слухової системи.

Чек-лист оцінки сенсорних систем

СЕНСОРНИЙ ПРОФІЛЬ ДИТИНИ РАННЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Прізвище, ім'я дитини _____

Дата народження _____

Діагноз _____

Інформація отримана від батьків, опікунів, учителів (необхідне підкреслити)

Прізвище, ім'я фахівця _____

Вестибулярна сфера

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Не подобається лежати на животі (для немовляти).		
Уникає дитячі майданчики: гойдалки, драбинки, гірки, каруселі.		
Подобаються сидячі заняття, рухається повільно й обережно.		
Уникає ліфтів та ескалаторів.		
Може сильно злякатися падіння, навіть якщо немає реального ризику.		
Боїться підніматися та спускатися по сходах, ходити по нерівній поверхні.		
Завмирає або кричить, якщо хтось починає її рухати або перевертає догори ногами, убік, назад.		
Уникає дитячих гойдалок або стрибунів (для немовляти).		
Може боятися кататися на велосипеді, або вчиться кататися з великими труднощами.		
Не подобається стрибати, балансувати, стоячи на одній нозі, особливо із закритими очима.		
Уникає ігор, що вимагають рівноваги.		
Уникає різких рухів.		
Часто крутиться, стрибає або бігає.		
Віддає перевагу розгойдуванню, підкиданню на руках у дорослого.		
Часто рухає головою з метою отримання вестибулярних відчуттів.		
Може довго кружляти.		
Любить бувати в парках атракціонів		
Постійно стрибає по меблях, на батуті.		
Коли сидить, розгойдується всім тілом, трясє ногою або головою.		
Стереотипно обертається або гойдається.		
Подобаються крісло-гойдалка, гамак, стільці, які крутяться.		
Подобається їздити в ліфті, на ескалаторі.		
Інше.		

Пропріоцептивна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Не подобається, коли дорослий натискає на плечі або інші частини тіла.		
Важко навчити нових рухів		
Не подобаються рухи, пов'язані з тиском.		
Не подобається підніматися вгору, по сходах.		
Тягне, крутить або жує речі (наприклад, футболку, олівець).		
Кусає або щипає шкіру свою або інших.		
Часто ненавмисно ламає іграшки, речі.		
Часто вдаряється, спотикається або врізається в предмети.		
Сильно натискає ручкою, олівцем, коли пише чи малює.		
Навмисне падає або врізається в речі.		
Подобається бити кулаком у стіну.		
Сильно тисне на предмет, коли тримає його в руках.		
Подобається, коли дорослий натискає на плечі або інші частини тіла.		
Засинає під важкою ковдрою.		
Подобається пролазити у вузьких місцях.		
Подобаються ритмічні згинання та розгинання рук, ніг.		
Здійснює своєрідні рухи руками та тілом.		
Подобається стискати руки, усе тіло.		
Постійно носить у руці предмети.		
Інше		

Тактильна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Відвертається, плаче у відповідь на тактильну стимуляцію.		
Уникає дотику до липких матеріалів.		
Уникає дотику до сипучих матеріалів.		
Не дозволяє торкатися до себе.		
Уникає дотику до певних структур (наприклад,		

тканини, килими).		
Не любить брудні руки або ноги (наприклад, руки в піску або фарбі).		
Уникає дотику до обличчя, волосся або голови (наприклад, миття, стрижка).		
Вимагає знімати з себе одяг або взуття через сильні для дитини тактильні відчуття.		
Плаче, кричить під час дотику рушника, зубної щітки, певного одягу (потрібне підкреслити).		
Плаче, кричить, коли їй зрізають нігті.		
Плаче, кричить, якщо відчуває шматочки їжі на губах, щоках, підборідді.		
Уникає користуватися ложкою або виделкою через неприємні відчуття в роті.		
Їсть тільки їжу певної текстури.		
Не використовує руки для гри або догляду за собою.		
Викликають дискомфорт коміри, манжети, ярлики на одязі, грубі шви.		
Потребує постійної тактильної стимуляції.		
Подобається знаходитися на руках у дорослого.		
Подобається торкатися до певних матеріалів або структур (наприклад, шовкові тканини).		
Чіпає все руками.		
Не реагує на біль при порізах, уколах, ударах або переломах кісток.		
Кусає себе.		
Інше.		

Візуальна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Вимагає носити сонцезахисні окуляри в приміщенні.		
Легко запам'ятовує, як предмети розташовані в кімнаті, вимагає, щоб усі предмети знаходилися на своїх місцях.		
Подобається перебувати в затемнених приміщеннях.		
Намагається не дивитися в очі людині.		
Реагує негативно при включенні світла, на збільшення освітлення.		
Часто закриває очі.		

Подобається гра з дрібними предметами.		
Подобаються предмети певного кольору.		
Подобається грати з Лего, пазлами.		
Виставляє предмети в ряди.		
Віддає перевагу перегляду мультфільмів іншим видам діяльності.		
Віддає перевагу спогляданню яскравих предметів і тих, що світяться.		
Постійно розглядає себе в дзеркало, рухається, дивлячись на відображення в дзеркалі.		
Уважно розглядає деталі, проте втрачаючи загальну картину.		
Дивиться на предмети крізь пальці рук.		
Розглядає пальці рук, спеціально трясє ними перед своїм обличчям.		
Віддає перевагу спогляданню предметів, що котяться, крутяться.		
Віддає перевагу спогляданню тіні.		
Подобаються незвичайні зорові сенсорні стимули (за умови збереження зору): примружує очі, розглядає предмети під певним кутом зору.		
Неправильно оцінює просторові відношення, тому стикається з людьми або речами.		
Інше.		

Слухова система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Кричить, закриває вуха руками, якщо чує певні звуки.		
Віддає перевагу, щоб із нею розмовляли тихим голосом або пошепки.		
Немає звикання до певних звуків.		
Не може перебувати в гучному приміщенні.		
Простукує предмети або поверхні, кидає предмети з метою послухати звуки.		
Віддає перевагу прослуховуванню музики, пісеньок іншим видам активностей.		
Видає певні звуки та слухає їх.		
Віддає перевагу гучним звукам, сама голосно кричить із метою самостимуляції або для того, щоб викликати відлуння.		
Не реагує на словесні прохання, якщо чимось		

зайнята.		
Грає з предметами, щоб вони видавали певний звук (наприклад, шарудить кульком).		
Не помічає гучних звуків (при збереженні слуху).		
Інше.		

Смак, нюх

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Досліджує предмети шляхом відчуття їх запаху.		
Постійно нюхає предмети, одяг.		
Негативно реагує на певні запахи.		
Перебірлива у їжі, надає перевагу певним запахам.		
Перебірлива у їжі, надає перевагу певному смаку.		
Віддає перевагу напоям, їжі певної температури.		
Відмовляється носити одяг, відчуваючи інший запах.		
Намагається їсти неїстівні предмети.		
Віддає перевагу різким запахам, які іншим не подобаються (таким, як запах брудного одягу, гнилих продуктів тощо).		
Постійно облизує предмети.		
Не розрізняє запахи їстівного та неїстівного.		
Не реагує на неприємні запахи.		
Інше.		

Висновки _____

Чек-лист оцінки сенсорних систем

СЕНСОРНИЙ ПРОФІЛЬ ДИТИНИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Прізвище, ім'я дитини _____

Дата народження _____

Діагноз _____

Інформація отримана від батьків, опікунів, учителів (необхідне підкреслити)

Прізвище, ім'я фахівця _____

Вестибулярна сфера

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Подобаються сидячі заняття, рухається повільно й обережно.		
Боїться висоти.		
Не подобається, якщо хтось інший починає її рухати або перевертає догори ногами, убік, назад.		
Уникає атракціонів у парку.		
Легко втрачає рівновагу й може здаватися незграбною.		
Уникає різких рухів.		
Уникає ігор і спортивних змагань, що вимагають рівноваги.		
Відчуває симптоми морської хвороби при їзді в автомобілі, поїзді, літаку, човні, ескалаторі або в ліфті.		
Легко втрачає рівновагу при їзді на велосипеді або коли підіймається по сходах.		
Подобається розгойдування на гойдалці.		
Прагне до всього, що дає відчуття швидкого, інтенсивного руху.		
У парках атракціонів любить усе швидке, напружене.		
Шукає джерела збудження, пригод, нерідко небезпечних.		
Постійно біжить, підстрибує, підскакує і т.п., замість простої ходи.		
Коли сидить, розгойдується всім тілом, трясє ногою або головою.		
Подобаються швидкі раптові рухи. Наприклад, коли машина або велосипед підскакують на горбистій дорозі.		
Подобаються крісло-гойдалка, гамак, стільці, які крутяться.		
Інше.		

Пропріоцептивна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Не подобається, коли дорослий натискає на плечі або інші частини тіла.		
Важко навчити нових рухів.		
Не подобаються рухи, пов'язані з тиском.		
Не подобається підніматися вгору, по сходах.		
Тягне, крутить або жує речі (наприклад, олівець).		
Кусає або щипає шкіру свою чи інших.		
Часто ненавмисно ламає речі.		
Часто вдаряється, спотикається або врізається в предмети.		
Сильно натискає ручкою, олівцем, коли пише або малює.		
Навмисне падає або врізається в речі.		
Подобається бити кулаком у стіну.		
Сильно тисне на предмет, коли його тримає в руках.		
Подобається, коли інша людина натискає на плечі або інші частини тіла.		
Засинає під важкою ковдрою.		
Подобається пролазити у вузьких місцях.		
Подобаються ритмічні згинання та розгинання рук, ніг.		
Здійснює своєрідні рухи руками й тілом.		
Подобається стискати руки, усе тіло.		
Постійно носить у руці предмети.		
Інше.		

Тактильна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Відвертається у відповідь на тактильну стимуляцію.		
Не дозволяє торкатися до себе.		
Уникає дотику до певних структур (наприклад, тканини, килими).		
Не любить брудні руки або ноги (наприклад, руки в піску або фарбі).		
Уникає дотику до обличчя, волосся або голови		

(наприклад, миття, стрижка).		
Вимагає знімати із себе одяг або взуття через сильні тактильні відчуття.		
Відчуває дискомфорт під час дотику рушника, зубної щітки, певного одягу (потрібне підкреслити).		
Відчуває дискомфорт, коли зрізає нігті.		
Відчуває дискомфорт, якщо відчуває шматочки їжі на губах, щоках, підборідді.		
Їсть тільки їжу певної текстури.		
Викликають дискомфорт коміри, манжети, ярлики на одязі, грубі шви.		
Потребує постійної тактильної стимуляції.		
Подобається торкатися до певних матеріалів або структур (наприклад, шовкові тканини).		
Чіпає все руками.		
Не реагує на біль при порізах, уколах, ударах або переломах кісток.		
Кусає себе.		
Інше.		

Візуальна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Вимагає носити сонцезахисні окуляри в приміщенні.		
Легко запам'ятовує, як предмети розташовані в кімнаті, вимагає, щоб усі предмети знаходилися на своїх місцях.		
Подобається перебувати в затемнених приміщеннях.		
Намагається не дивитися в очі людині.		
Реагує негативно при включенні світла, на збільшення освітлення.		
Часто закриває очі.		
Подобається гра з дрібними предметами.		
Подобаються предмети певного кольору.		
Виставляє предмети в ряди.		
Віддає перевагу спогляданню яскравих предметів і тих, що світяться.		
Постійно розглядає себе в дзеркало, рухається, дивлячись на відображення в дзеркалі.		
Уважно розглядає деталі, проте втрачаючи загальну картину.		

Дивиться на предмети крізь пальці рук.		
Розглядає пальці рук, спеціально трясє ними перед своїм обличчям.		
Віддає перевагу спогляданню предметів, що котяться, крутяться.		
Віддає перевагу спогляданню тіні.		
Подобаються незвичайні зорові сенсорні стимули (за умови збереження зору): примружує очі, розглядає предмети під певним кутом зору.		
Втрачає рядки при читанні.		
Неправильно оцінює просторові відносини, тому стикається з людьми або речами.		
Інше.		

Слухова система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Відчуває дискомфорт, якщо чує певні звуки.		
Віддає перевагу, щоб із нею розмовляли тихим голосом або пошепки.		
Не звикає до певних звуків, наприклад, до шкільного дзвоника.		
Подобається музика.		
Не може перебувати в гучному приміщенні.		
Видає певні звуки та слухає їх.		
Віддає перевагу гучним або певним звукам.		
Не реагує на словесні прохання, якщо чимось зайнята.		
Не помічає гучних звуків (при збереженні слуху).		
Інше		

Смак, нюх

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Досліджує предмети шляхом відчуття їх запаху.		
Постійно нюхає предмети, одяг.		
Негативно реагує на певні запахи.		
Перебірлива у їжі, надає перевагу певним запахам.		

Перебірлива у їжі, надає перевагу певному смаку.		
Віддає перевагу напоям, їжі певної температури.		
Відмовляється носити одяг, відчуваючи інший запах.		
Віддає перевагу різким запахам, які іншим не подобаються (таким, як запах брудного одягу, гнилих продуктів тощо).		
Не розрізняє запахи їстівного та неїстівного.		
Не реагує на неприємні запахи.		
Інше.		

Висновки _____

Чек-лист оцінки сенсорних систем

СЕНСОРНИЙ ПРОФІЛЬ ОСОБИ ВІД 18 РОКІВ І СТАРШЕ

Прізвище, ім'я особи _____

Дата народження _____

Діагноз _____

Інформація отримана від батьків, опікунів, учителів (необхідне підкреслити)

Прізвище, ім'я фахівця _____

Вестибулярна сфера

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Подобаються сидячі заняття, рухається повільно й обережно.		
Боїться висоти		
Уникає атракціонів у парку.		
Легко втрачає рівновагу й може здаватися незграбною.		
Уникає різких рухів.		
Уникає діяльності, що вимагає рівноваги.		
Відчуває симптоми морської хвороби при їзді в автомобілі, поїзді, літаку, човні, ескалаторі або у ліфті.		
Легко втрачає рівновагу при їзді на велосипеді		

або коли підіймається по сходах.		
Прагне до всього, що дає відчуття швидкого, інтенсивного руху.		
У парках атракціонів любить усе швидке, напружене.		
Шукає джерела збудження, пригод, нерідко небезпечних.		
Коли сидить, розгойдується всім тілом, трясе ногою або головою.		
Подобаються швидкі раптові рухи. Наприклад, коли машина або велосипед підскакують на горбистій дорозі.		
Подобаються крісло-гойдалка, гамак, стільці, які крутяться.		
Інше.		

Пропріоцептивна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Не подобається відчуття натискання на м'язи.		
Важко навчити нових рухів.		
Не подобаються рухи, пов'язані з тиском.		
Не подобається підніматися вгору, по сходах.		
Тягне, крутить або жує речі (наприклад, олівець).		
Часто ненавмисно ламає речі.		
Часто вдаряється, спотикається або врізається в предмети.		
Сильно натискає ручкою, олівцем, коли пише або малює.		
Подобається бити кулаком у стіну.		
Сильно тисне на предмет, коли його тримає в руках.		
Подобається тиск на плечі або на м'язи.		
Подобається засинати під важкою ковдрою.		
Подобаються ритмічні згинання та розгинання рук, ніг.		
Подобається стискати руки, усе тіло.		
Постійно носить у руці предмети.		
Інше.		

Тактильна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Не дозволяє торкатися до себе.		
Уникає дотику до певних структур (наприклад, тканини, килими).		
Уникає дотику до обличчя, волосся або голови (наприклад, миття, стрижка).		
Подобається вільний одяг .		
Відчуває дискомфорт під час дотику рушника, зубної щітки, певного одягу (потрібне підкреслити).		
Відчуває дискомфорт, коли зрізає нігті.		
Відчуває дискомфорт, якщо відчуває шматочки їжі на губах, щоках, підборідді.		
Їсть тільки їжу певної текстури.		
Викликають дискомфорт коміри, манжети, ярлики на одязі, грубі шви.		
Потребує постійної тактильної стимуляції.		
Подобається торкатися до певних матеріалів або структур (наприклад, шовкові тканини).		
Не реагує на біль, при порізах, уколах, ударах або переломах кісток.		
Інше.		

Візуальна система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Легко запам'ятовує, як предмети розташовані в кімнаті, вимагає, щоб усі предмети знаходилися на своїх місцях.		
Подобається перебувати в затемнених приміщеннях.		
Реагує негативно при включенні світла, на збільшення освітлення.		
Часто закриває очі.		
Подобається діяльність із дрібними предметами.		
Віддає перевагу спогляданню яскравих предметів і тих, що світяться.		
Уважно розглядає деталі, проте втрачаючи загальну картину.		
Легко запам'ятовує обличчя людей.		
Віддає перевагу спогляданню предметів або		

видів природи.		
Подобаються яскраві світлові шоу.		
Втрачає рядки при читанні.		
Неправильно оцінює просторові відносини, тому стикається з людьми або речами.		
Інше.		

Слухова система

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Відчуває дискомфорт, якщо чує певні звуки.		
Віддає перевагу, щоб із нею розмовляли тихим голосом або пошепки.		
Не звикає до певних звуків.		
Подобається музика.		
Не може перебувати в гучному приміщенні.		
Віддає перевагу гучним або певним звукам.		
Не реагує на словесні прохання, якщо чимось зайнятий.		
Не помічає гучних звуків (при збереженні слуху).		
Інше.		

Смак, нюх

Опис поведінки	Оцінка	Коментар
Досліджує предмети шляхом відчуття їх запаху.		
Постійно нюхає предмети, одяг.		
Негативно реагує на певні запахи.		
Перебірлива у їжі, віддає перевагу певним запахам.		
Перебірлива у їжі, віддає перевагу певному смаку.		
Віддає перевагу напоям, їжі певної температури.		
Віддає перевагу різким запахам, які іншим не подобаються (таким, як запах брудного одягу, гнилих продуктів тощо).		
Інше.		

Висновки

Види втручання та створення терапевтичної програми

Американська асоціація ерготерапії рекомендує такі види втручання, що можуть допомогти із сенсорними проблемами.

1. Втручання, що включає використання сенсорних і рухових дій та обладнання (заняття в сенсорній кімнаті).
2. Пристосування (адаптації), такі як використання беруши або навушників із шумозаглушенням або спеціальної мочалки для прийняття душу.
3. Програми сенсорної дієти для задоволення сенсорних потреб дітей, що включають щоденну рутину (наприклад, крісло-качалка, ароматерапія, обтяжені ковдри), певні фізичні навантаження (наприклад, йога, плавання) і матеріали (наприклад, сенсорні набори містять музику, предмети для заспокоєння).
4. Модифікації навколишнього середовища та пристосування, як-от: освітлення, спеціальні меблі, надписи або картинки, для збільшення або зменшення рівня сенсорної стимуляції.
5. Знання окремих осіб, членів сім'ї, осіб, які здійснюють догляд, адміністраторів і політиків, про вплив сенсорних функцій на діяльність дитини, про те, як мінімізувати їх негативний вплив на функції, активно допомагати запобігати небажаній поведінці.

Для створення терапевтичної програми фахівець ураховує можливі види втручання, обговорює з клієнтом цілі та дії для досягнення поставлених цілей, терміни їх виконання.

Створення терапевтичної програми починається зі з'ясування запиту клієнта або батьків/опікунів (якщо клієнтом є дитина раннього та дошкільного віку, дитина з важкими вадами розвитку або доросла особа).

Запит спрямований на покращення функціонування (життєдіяльності) клієнта в повсякденному житті та ґрунтується на:

- аналізі проблем, з якими стикається клієнт;
- даних про сьогоденний рівень функціонування клієнта;
- оцінці роботи сенсорних систем;
- рівні розвитку дитини (для дітей).

Терапевтична програма створюється на основі запиту клієнта або батьків/опікунів і даних діагностики.

Для проведення діагностики можуть застосовуватися наступні методи:

- опитувальники;
- тести;
- спостереження;
- відеозапис.

При створенні терапевтичної програми фахівець враховує можливі види втручання і обговорює з клієнтом цілі, дії фахівця в сенсорній кімнаті; дії клієнта/батьків на занятті та в реальних життєвих ситуаціях для досягнення поставлених цілей; терміни виконання; кількість занять.

Отримується згода клієнта або батьків/опікунів на використання діагностичних методів; реалізацію програми згідно запиту клієнта.

Терапевтичні цілі спрямовані на покращення функціонування клієнта в різних життєвих ситуаціях, ставляться на рівні діяльності та участі клієнта.

Діяльність – це виконання особою завдання або дії.

Участь – це залучення особи до життєвої ситуації.

Терапевтичні цілі обговорюються з клієнтом/батьками та формуються за принципом SMART:

- Specific - індивідуальна, конкретна;
- Measurable - може бути виміряна;
- Achievable - може бути досягнена; не суперечить іншим цілям і планам;
- Realistic – реалістична;
- Timed - може бути виміряна та обчислена в часі.

Батьки є ініціаторами та активними учасниками реалізації програми. Вони знаходяться з дитиною більшу частину часу, та можуть реалізувати програму в природному середовищі. Батьки і фахівець координують свої дії на заняттях в сенсорній кімнаті. Батьки разом з фахівцем створюють план дій в різних життєвих ситуаціях (наприклад, прогулянка, виконання домашніх завдань школярем та т.п.) За потребою батьки ведуть щоденник спостережень за поведінкою дитини.

Приклади цілей:

Проблема	Неправильно сформульована мета	Правильно сформульована мета
Дівчинка, 6 років, моторно незграбна, уникає ігрового майданчика та дітей, що грають у рухливі ігри. Бажає навчитися грати з м'ячем.	Через 3 місяці в Оксани покращиться рівень загальної моторики.	Через 3 місяці Оксана буде кидати та ловити м'яч у спільній грі з дорослим. Через 5 місяців Оксана буде кидати та ловити м'яч у сумісній грі з дітьми на ігровому майданчику.
Дівчинка, 3 роки, оральна гіперчутливість.	Через 4 місяці у Варвари знизиться рівень чутливості в зоні рота.	Через 4 місяці. Варвара буде користуватися зубною щіткою та чистити зуби.
Хлопчик, 5 років, не може користуватися туалетом, бо його лякає звук зливу води в унітазі.	Через 3 місяці Сашко буде спокійно реагувати на певні звуки.	Через 3 місяці Сашко навчиться користуватися унітазом і зможе спускати воду в ньому самостійно.

Кейси програм, які реалізуються фахівцями, у сенсорній кімнаті

Програма 1

Антон, 2 роки 3 місяці

Діагноз: Симптоматична епілепсія. Затримка психомовного розвитку.

Запит батьків: навчити користуватися руками для гри та годування.

Загальний рівень функціонування дитини:

За власною ініціативою дитина бере в руки тільки гладкі пластмасові, гумові або дерев'яні іграшки. Розглядає їх, стукає ними, кидає. У більш ранньому віці не торкався руками іграшок, але торкався носом. Відштовхує шорсткі, тканинні, м'які іграшки. Кричить, якщо в руки потрапляють липкі предмети. Подобається кружляти, іноді розгойдується тулубом. Подобається кататися на гойдалках, каруселях.

Розуміє прості інструкції «Ідемо їсти, ідемо купатися». Вимовляє різні склади (ма, па, ба, ка, ку, фу), але не копіює їх за дорослим. Висловлює прохання плачем, іноді поглядом. Мама добре розуміє, чого дитина хоче, і швидко приходить на допомогу.

Дитина самостійно ходить, бігає.

Дитина їсть із ложки. Жує звичайну їжу. У руки ложку або продукти не бере. Одягає та роздягає дитину мама.

На ігровому майданчику спостерігає за дітьми, бігає за ними. Підходить до пісочниці, дивиться, як грають діти, але в пісочниці не грається.

Опис активності дитини в сенсорній кімнаті: самостійно переміщується по кімнаті. Сподобалося прослуховування пісень «Акуна матата» з мультфільму "Король Лев", катання на терапевтичному м'ячі, катання на гойдалці, стрибки на батуті (дорослий тримає за руки).

Заповнення чек-листів: опитування батьків і спостереження за поведінкою дитини в сенсорній кімнаті.

Дитина віддає перевагу вестибулярним, пропріорецептивним відчуттям. Є тактильна гіперчутливість у зоні рук: дозволяє дорослому брати себе за руки, але не бере самостійно в руки липкі предмети, м'які іграшки, сипучі матеріали.

Цілі: Через 3 місяці дитина буде брати в руки іграшки різної фактури (сенсорні м'ячики), розглядати їх, кидати, виймати з ємкості (в умовах центру та домашніх умовах).

Через 3 місяці дитина буде грати з розвиваючим центром (натискати на кнопки, крутити і т.д.).

Через 3 місяці дитина буде брати в руки пісок, насипати його у відерце, перебуваючи в дитячій пісочниці до 5 хвилин.

Через 3 місяці дитина буде брати в руку улюблене печиво та кусати його.

Через 3 місяці дитина під час сенсорно-соціальних ігор із дорослим буде просити продовження гри за допомогою погляду або жесту.

Через 3 місяці дитина буде робити вибір активності під час заняття в сенсорній кімнаті та в різних життєвих ситуаціях.

Через 3 місяці дитина, сидячи на дитячому стільці, буде самостійно знімати й одягати сандалі.

Цілі для батьків:

Через 2 тижні батьки організують вдома сенсорний куточок, будуть пропонувати Антону робити вибір активності (самостійно або разом з батьками пограти; послухати музику) - 2-3 рази на день (ігри та вправи обговорюються кожен тиждень).

Через 1 міс. батьки будуть надавати Антону мінімальну допомогу (часткова фізична підказка або жест) в ситуаціях знімання / одягання взуття, годування печивом; будуть хвалити дитину за самостійність дій.

Через 1 міс. батьки на прогулянці будуть грати з дитиною разом в пісочниці (алгоритм дій обговорюється на кожен тиждень)

Реалізація програми:

1. Заняття в сенсорній кімнаті – 2 рази на тиждень, 50 хвилин, протягом 3 місяців. Усього 24 заняття.
2. Створення сенсорного кута вдома (крісло-гойдалка, набір м'ячів, підбір музики, контейнер із квасолею).
3. Навчання батьків.

Структура заняття в сенсорній кімнаті:

Мати або батько беруть участь у занятті.

Початок заняття: 4 хвилини. Привітання «Дай п'ять».

Дорослі привчають дитину самостійно знімати взуття.

Блок 1: 7 хвилин «Гра за власною ініціативою дитини».

Дорослий запитує: «У що хочеш пограти?»

Вибір (на основі даних діагностики):

1. Катання на терапевтичному м'ячі

Сенсорний вплив: вестибулярний вплив, пропріоцептивний вплив, тактильний вплив.

Вправи.

Дорослий садить дитину на м'яч, притримує за таз, починає розгойдувати, потім притримує за стегна або плечі, тисне на м'язи стегон або плечей. Робить паузу, чекає сигналу дитини «Продовжити гру» – дитина дивиться в очі дорослому, подає сигнал рукою або звуком.

Дорослий вкладає дитину на м'яч на живіт, руки дитини попереду. Починає розгойдувати так, щоб руки дитини торкалися поверхні. Спочатку поверхня гладка. На наступних заняттях руки дитини торкаються сенсорного килимка, потім руки дитини опускаються в контейнер із квасолею і т.п.

2. Гойдалка

Сенсорний вплив: вестибулярний, звуковий, тактильний вплив. Спеціаліст і мати розгойдують дитину на гойдалці, кличуть на ім'я з різних сторін. Коли дитина повертається на голос дорослого, пропонують «Дай п'ять» або доторкаються до ручки, ніжки дитини.

3. Батут

Сенсорний вплив: вестибулярний вплив, пропріоцептивний вплив, тактильний вплив.

Спеціаліст і дитина знаходяться на батуті. Дорослий тримає дитину за руки й розгойдує батут. Потім дорослий тримає дитину за плечі та розгойдує батут.

Робить паузу, чекає сигналу дитини «Продовжити гру» – дитина дивиться в очі дорослому, подає сигнал рукою або звуком. Після сигналу дитини гра триває. Або дитині пропонується нова гра: мати дитини знаходиться поруч і пропонує дитині м'яч, спочатку гладкий, а на наступних заняттях сенсорні м'ячі. Завдання дитини – кинути м'яч.

Блок 2: 7 хвилин

Гру пропонує дорослий: «Зараз моя черга робити вибір гри».

Варіанти ігор: гра «Зараз тебе наздожену», естафета (пролазити по тунелю, потім батут), гра в кульковому басейні, гра з розвиваючим центром, музичними іграшками (натискання на кнопки, стукіт по барабану), гра із сенсорними контейнерами, гра в сенсорній пісочниці.

Блок 3: 10 хвилин

Перекус: дитина сідає за столик, їй пропонують випити компот і з'їсти печиво. Спочатку печиво в руках у мами, потім печиво лежить на тарілочці. Мама допомагає дитині взяти печиво з тарілки та донести до рота. Поступово підказка забирається. Якщо дитина не хоче їсти, то дорослий не наполягає, а пропонує дитині вибрати гру (блок 1).

Блок 4: 10 хвилин

Самостійна гра дитини. Прослуховування улюблених дитячих пісеньок. Обговорення результатів заняття з батьками, обговорення ігор і вправ: що можливо зробити в домашніх умовах і на ігровому майданчику.

Блок 5: 7 хвилин

Релаксаційна частина заняття: дитина разом із мамою в затемненому приміщенні розглядає колони з бульбашками, волокна, що світяться. У зв'язку з епілептичними приступами уникати мерехтливого світла! Дитина слухає спокійну музику. Гра в сенсорній пісочниці.

Спеціаліст попереджає: «Наше заняття закінчується, залишилося грати 5 хвилин ... 1 хвилина ... Рахую до 3-х і треба йти». Вмикають світло.

Закінчення заняття: 5 хвилин

Дитина взувається. Махає ручкою "Бувай-Бувай або Чао-Чао".

Програма 2

Клієнт Олена, 38 років

Запит: прибрати неприємні, іноді хворобливі, "дивні відчуття" в руках і ногах. Підвищити фізичну й емоційну витривалість протягом дня.

Заповнення чек-листів: упродовж останніх кількох місяців при зниженні активності, у спокої, при засинанні починають німіти руки і ноги, потім можуть бути неприємні відчуття – печія та поколювання. Обстеження в невролога: виключені захворювання центральної та периферичної нервової системи.

Загальний рівень функціонування: Олена разом із чоловіком і дочкою-школяркою 3 роки тому переселилися із зони бойових дій. Період адаптації в новому місці проходив складно. На даний момент, за словами Олени, ситуація налагоджується. Чоловік знайшов роботу, дочка закінчила восьмий клас. Рік тому купили квартиру.

Олена теж працює, але на роботі швидко втомлюється, виснажується при спілкуванні з незнайомими людьми. Олена часто плаче без певної причини (з її слів), їй важко приймати рішення. Вона боїться втратити роботу. Взаємини з дочкою і чоловіком гарні, члени сім'ї намагаються підтримувати один одного. Олена отримує індивідуальну терапію у психолога (сеанси когнітивно-поведінкової терапії) – 1 раз на тиждень.

Активність у сенсорній кімнаті та результати заповнення чек-листів сенсорного профілю: відчуває труднощі при копіюванні певних послідовностей руху за зразком, легко втрачає рівновагу, уникає різких рухів, ситуацій обертання; робить багато додаткових рухів: поправляє волосся, торкається руками обличчя, сильно здавлює предмети, які тримає в руках; демонструє пріоритет до сильних запахів; описує смакові уподобання – їжа із сильними екстрактивними властивостями, чоловік та дочка часто висловлюють невдоволення смаком їжі; відзначає складності в листуванні, вважає за краще написання тонким гострим стрижнем, досить сильно натискає.

Цілі для роботи в сенсорній кімнаті.

Через 2 місяці Олена зможе швидко повторювати послідовності рухів за зразком.

Через 2 місяці Олена зможе приготувати страви з простих інгредієнтів.

Через 2 місяці Олена зможе вести свій щоденник, описуючи хвилюючі події протягом дня (без писемного дискомфорту).

Реалізація програми

Заняття в залі сенсорної інтеграції один раз в тиждень тривалістю 50 хвилин протягом 2 міс, групова форма занять (група з 3 жінок). Усього 8 занять.

Продовжити заняття з когнітивно-поведінковим терапевтом.

Структура заняття в сенсорній кімнаті

Привітання. Узгодження плану зустрічі. Початок сесії.

Власний вибір (налаштуватися, відчути і уявити, що саме хоче зробити на початку сесії). Кожен учасник вибирає вправи для себе.

Блок 1: 10 хвилин

Вестибулярний, пропріоцептивний, тактильний компонент (згідно з результатами діагностики).

1. Вправи на батуті

Олена в різних положеннях розгойдується на батуті (в положенні сидячи, стоячи на колінах і на стопах), утримуючи коробку з мішечками (різної ваги й наповнення), кидає мішечки та намагається точно потрапляти в поставлені на підлозі бокси.

2. Вправа "Рухаємо стіни" – потужний пропріоцептивний вплив, техніки напруги і розслаблення. Олена уявляє ніби змінює положення стін у своєму житлі.

3. Вправи на підвісний, рухомий платформі.

Олена, із заплющеними очима надає опис того, у якому напрямку відбувається переміщення.

Олена дає опис того, куди її зараз буде переміщувати фахівець.

Блок 2: 5 хвилин

Спільна вправа для всіх членів групи.

"Море хвилюється раз ..." – швидке копіювання рухів за зразком (копіювання за фахівцем).

Блок 3: 5 хвилин

Спільна вправа для всіх членів групи.

"Чарівний мішечок" впізнавання предметів на дотик.

Блок 4: 5 хвилин

Вправа для всіх членів групи.

Вправи з точним переміщенням. Пройти по канату, який розташований на підлозі. Пройти по платформах різної висоти.

Блок 5: 5 хвилин

Вправа для всіх членів групи.

Вправа "Резиночки".

Олена буде виконувати стрибки, по черзі з іншими учасниками групи, через натягнуту мотузку (яка пружинить), на різну висоту, різним способом, за зразком фахівця.

Блок 6: 7 хвилин

Вправа для всіх членів групи.

Вправа "Релакс".

Олена зможе в положенні на спині, із закритими очима, у затемненому приміщенні зі включеним обладнанням сенсорної кімнати (світлодіодних волокон і колони з бульбашками) уявити "яким кольором у тепловізорі світяться всі частини тіла", відчутти " як тепла хвиля поширюється по всьому тілу, й у кінчики пальців рук і стоп " .

Закінчення заняття: 7 хвилин

Учасники обмінюються своїми враженнями, обговорюють, що вийшло зробити найкраще під час сесії, що сподобалося найбільше. Роблять висновки про те, що вони зможуть застосувати протягом дня в своїх рутинних справах.

У свій щоденник Олена й кожен учасник записують свої цілі на наступний тиждень.

Спеціальні вправи. Ігри, які можуть бути запропоновані спеціалістами, що працюють у сенсорній кімнаті.

Чарівний мішечок

Дитині запропонований мішечок (або коробочка, шкатулка) у якій знаходяться різні предмети (предмети різних розмірів, форм, фактур: маленькі іграшки, машинки, фігурки тварин, кубики, кульки, кільця).

Спеціаліст ставить запитання дитині чи дорослому: «Що в мішечку?». Учасник отримує різні предмети, відповідні інтересам: помада, ручка, олівець, гумка, шнурок, маленький флакон духів. Речі розміщують у коробці чи тканинному мішечку.

Необхідно дочекатися відповіді до того, як дитина або дорослий дістануть і побачать предмет.

Можна ускладнювати завдання: додатково одягати пов'язку на очі.

Спеціаліст робить акцент на представленнях про предмети, упізнаванні предмета, точному описі характеристик і власних відчуттях при впізнаванні.

Дізнайся, чим пахне

Дитині або дорослому пропонується мішечок, у якому знаходяться баночки, які щільно закриваються кришкою. У кожній баночці знаходиться м'яка субстанція, змочена в ефірному маслі (хвої, кави, ванілі, какао, духів, гелю для прання білизни). Напередодні обов'язково потрібно уточнити, чи є алергічні реакції в людини. Для ускладнення завдання можна одягнути пов'язку на очі.

Спеціалісти акцентують увагу на описі відчуттів і асоціативних спогадів.

Сенсорний бокс - коробка

Дитині або дорослому пропонується коробка, заповнена сипучими матеріалами (квасоля, льон, горох, манна крупа, пісок), у які додатково укладають різні м'які іграшки. Дитина відшукує їх.

Спеціаліст сконцентрований на якості пошуку іграшок, можливості продемонструвати знайдені іграшки фахівцю, перерахуванні іграшок, згрупуванні іграшок за ознаками, на можливості завершити процес пошуку.

Якщо у вас є можливість, можна використовувати більшу коробку, у якій може поміститися дитина, занурюючись у сипучий матеріал.

Креативне малювання

Дитині або дорослому пропонується малювати на дзеркальній поверхні або на темній твердій поверхні столу.

Для цього спеціаліст пропонує зубну пасту або пінку для гоління.

Спеціаліст зосереджує свою увагу на активності дитини, на площі заповнення матеріалом, на ініціативі, на "предмет" малювання, на різних відчуттях (тактильних, зорових, пропріоцептивних, нюхових).

Креативна скульптура

Дитині або дорослому на спеціально організованій поверхні (на столі або на підлозі) пропонується визначити об'єм кінетичного піску або тіста.

Залежно від віку та інтересів клієнта спеціаліст пропонує різні завдання: від простих досліджень якості матеріалів (якості текстури, обсягу, частин і загальної ваги та обсягу) до складних художніх творів і ситуацій.

Спеціаліст концентрує увагу на емоційних переживаннях дитини або дорослого та на загальному сприйнятті процесу (інтегративні здатності).

Кришталевий замок

Дитині або дорослому пропонується заморожений шматок льоду на спеціально організованій поверхні, у якому знаходяться різні заморожені предмети (каштани, шишки, квасоля, листочки, маленькі іграшки).

Дитина або дорослий намагаються дістати ці предмети, найрізноманітнішими способами: зігрівають диханням, прикладають окремо кожен палець або всю

долоню до льоду, б'ють залізною ложкою. Обов'язково стежте за зігріванням рук і висушуванням рук рушником.

Спеціаліст концентрує увагу на різних температурних впливах і тактильних відчуттях рук, на можливості дістати дрібні предмети як на результаті діяльності, на можливості продовжити в складних обставинах.

Фонтан емоцій

Для дітей молодшого віку – від півроку до 3-5 років.

На спеціально підготовленій поверхні спеціаліст пропонує баночку зі зволожуючим кремом. Діти можуть наносити крем на різні частини тіла, на все тіло, ковзати всім тілом по поверхні, намагатися встояти на колінах або на кистях.

Спеціаліст концентрує увагу на тактильних відчуттях дитини, на можливості прийняти рішення, куди нанести крем, на можливості довірити іншій людині нанести крем на різні частини тіла.

Пікнічок

Дітям і дорослим.

На спеціально підготовленій поверхні – на підлозі, у відокремлених тарілочках, у запропонованих тарілочках – знаходяться різні продукти невеликими шматочками.

Спеціаліст концентрує увагу на смакових припущеннях, поєднанні смаків, на можливості прийняти ініціативу дорослого-ведучого та на соціальних здібностях пригощати інших людей.

Окремі задачі – підготовки до такого пікніку (придбання продуктів, нарізки продуктів, відкривання упаковок, розкладання по тарілках).

Чарівні візерунки

Дітям і дорослим.

Є спеціально підготовлені дошки (можна з пробковою поверхнею) з маленькими вертикальними штифтами (декоративні канцелярські кнопки), на яких прив'язуються різнокольорові нитки для в'язання (щільні нитки).

Спеціаліст пропонує створити свій візерунок із різних ниток.

Спеціаліст зосереджує увагу на моторній спритності, можливо, вибирає різні нитки, приймає рішення: як закріпити нитку, провести кожною ниткою по штифтам (дітям молодшого віку потрібно допомогти закріпити нитки).

У дорослих спеціаліст зосереджує увагу на абстрактних поняттях, різних подіях і відчуттях у житті (наприклад, створити свою мандалу).

Можна провести таку вправу з широкими стрічками, прив'язаними до горизонтальної планки (схоже на макраме).

Чудо декупажу

Дітям і дорослим.

Спеціаліст пропонує різноманітні серветки (паперові), оклеїти предмети різної (бажано нестандартної) форми.

Спеціаліст концентрує увагу на точно проведених рухах, на тактильних відчуттях паперу, води та клею на серветках, формі предметів, способах оцінити задоволеність результатами.

Сухий басейн

Перший варіант.

Обов'язково вільний доступ. Способи забратись і зануритися, вибираючись зупинитися або продовжувати рух у шарах.

Спеціаліст пропонує супровід: «Чи потрібна допомога?». Пропонує вибір: увімкнути світлодіодне волокно або ні, увімкнути підсвічування або ні.

Спеціаліст концентрує увагу на особистій ініціативі дитини або дорослого.

Другий варіант.

Спеціаліст генерує різні завдання.

Пошук предметів у шарах.

Спеціаліст допомагає дитині або дорослому усвідомити свої рухи, положення свого власного тіла, відчуття натиску шарів на шкіру й на тіло.

Підвісні модулі

Підвісна система гамак

Дитині або дорослому пропонується розташуватися в гамаках (у положенні на животі, на спині, на боках, з піднятими та приведеними до грудей ногами).

Спеціаліст розкладає гамак у різних напрямках, з різною амплітудою та робить зупинки.

Спеціаліст постійно фокусує увагу на положенні тіла всередині, на положенні тіла в просторі, на тиску гамака на тіло, на спокійному комфортному або не комфортному положенні. Спеціаліст пропонує шукати комфортне положення.

Можна використовувати спеціальний тренажер "яйце - райце".

У положенні на животі спеціаліст пропонує дитині або дорослому переміщуватися дотиками кистей і стоп по широкій поверхні підлоги за виконанням різних завдань (викладати предмети визначеним порядком, нанизувати кільця, закидати шари у визначеній ємності, збивати кеглі).

Спеціаліст концентрує увагу на точно виконаних завданнях у нестабільному положенні та під час руху, на виникаючих відчуттях, на можливості закінчити розпочате завдання.

Підвісна система платформа

Дітям і дорослим.

Спеціаліст пропонує в положенні сидячи на платформі, у положенні із зігнутими ногами або в положенні з випрямленими ногами виконувати різні точні завдання, під час руху платформ. Наприклад, утримати воду в ложці. Спеціаліст концентрує увагу на правильності та точному виконанні завдань.

Стрибок із кручі

Спеціаліст пропонує дитині або дорослому встати спочатку на коліна, утриматися на платформі, що розгойдується, у положенні на колінах.

Наступна фаза – встати на підвісну платформу в положенні стоячи.

Спеціаліст концентрує увагу на зусиллях, які необхідно докласти для утримання стабільного положення тіла.

Згодом фахівець пропонує зістрибнути з рухомої платформи на спеціально підготовлену поверхню (з м'яких модулів, наприклад, у тренажері "Острівець безпеки").

Спеціаліст зосереджує увагу на можливості зважитися стрибнути всім тілом (потужний пропріоцептивний вплив).

Підвісна система циліндр

Дітям і дорослим.

Спеціаліст пропонує втриматися, сидячи на круглому циліндрі, переміщуватися ногами по підлозі, "верхи" або втриматися, не торкаючись поверхні ногами, або не триматися за циліндр руками. Спеціаліст концентрує увагу на точному виконанні та на відчуттях під час виконання.

Підвісна система "Петлі"

Петлі утримують плечові й тазостегнові суглоби (4 точки фіксації).

У цьому положенні фахівець пропонує дитині або дорослому переміщатися дотиками кистей і стоп по широкій поверхні підлоги, виконуючи різні завдання (викладати предмети певним порядком, нанизувати кільця, закидати кулі в певні ємності, збивати кеглі).

Спеціаліст концентрує увагу на точному виконанні завдань у нестійкому положенні та під час руху, концентрує увагу на виникаючих відчуттях, на можливості закінчити розпочате завдання.

Система батутів і балансирів

Для маленьких дітей можна використовувати чашу-балансир. Фахівець розташовує дитину всередині цієї чаші. Спеціаліст концентрує увагу на паузах між розгойдуваннями, роблячи різні за інтенсивністю коливання.

Для дітей різного віку та для дорослих фахівець використовує батут. Спеціаліст може запропонувати різні завдання, у різних положеннях (сидячи і стоячи). Наприклад, ловити та кидати м'ячі, мішечки з різним наповненням і різної ваги у певне місце або в ємності (стимуляція зорово-моторної координації).

Для дітей й дорослих фахівець може запропонувати балансири різної форми, які встановлюються на підлозі (дугою, відкритою вгору, і дугою, відкритою вниз). Фахівець концентрує увагу на утриманні рівноваги при виконанні різних завдань.

Система ролерів (дошок на колесах)

Спеціаліст може покласти або посадити дитину на дошку й запропонувати дитині відштовхуватися руками та переміщатися вперед або назад, або самостійно провести (потягнути вперед) дошку, захоплюючи дитину вперед. Дитина в цей момент може виконувати різні завдання (просто утриматися під час переміщення дошки, збирати дрібні предмети й укладати їх на дошку перед грудьми (встигнути під час переміщення, на певній відстані зібрати якомога більше предметів).

Веселі старти

Спеціаліст пропонує дитині або дорослому розташуватися на пледі-ковдрі, на слизькій поверхні підлоги. Спеціаліст може потягнути за плед і прокатати дитину або дорослого по слизькій підлозі. Фахівці звертають увагу на те, як складно утримати рівновагу й положення тіла, щоб не опинитися на підлозі (пропріоцептивний і вестибулярний вплив).

Обтискна машина (тренажер для обжимання)

Можна запропонувати дитині або дорослому проповзти крізь м'які валики, які обжимають усе тіло.

Весела піца

Спеціаліст пропонує дитині або дорослому лягти на підлогу, та продовжує укладати предмети різної фактури й величини на тіло дитини або дорослого, зберігаючи комунікативний діалог про те, які деталі укладати (ніби інгредієнти, які укладають на піцу). Укладати у цікавій ігровій формі, з різною швидкістю дотику, предмети різної фактури; додатково тиснути на предмети руками (посилюючи пропріоцептивний вплив). Важливо слідкувати за тим, щоб не накривати обличчя дитині або дорослому.

Веселий сендвіч

Укласти дитину між двома м'якими модулями, додати ще предметів різної фактури, покладених на тіло дитини, згорнути м'які модулі та додати натисків по всій поверхні тіла (посилювати пропріоцептивний вплив, робити пульсуючими рухами натискання).

Орофациальна стимуляція

Можна навчити дитину пити смачне густе питво з вузької трубочки. Можна навчити дитину задувати свічки. Можна навчити дитину дуги в трубочку, у воду ("Буря в склянці"). Можна навчити дитину дуги в тонку трубочку й робити "чисте поле", на поверхні в піску або в манній крупі.

Література

1. Джин Айрес "Дитина та сенсорна інтеграція"-Вид-во Теревинф, 2016 – 272 с.
2. Улла Кіслінг "Сенсорна інтеграція в діалозі" – Вид-во Теревинф, 2011 – 236с.
3. Керол Сток Крановіц "Розбалансована дитина" – Мультиметод, 2019 – 384 с.