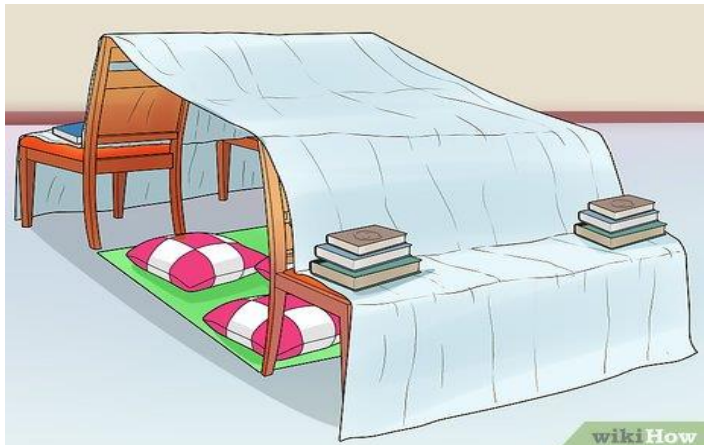
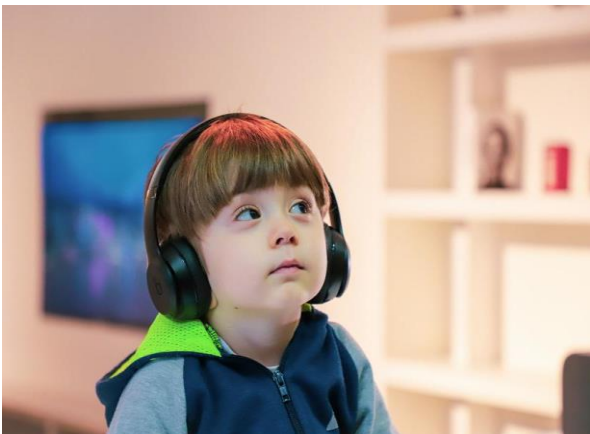


Ігри та вправи в які можна пограти з дітьми при стресі. Сенсорна інтеграція.

У всіх нас є зона в мозку, яка відповідає за нашу сенсорну регуляцію. Коли нас захоплює перевантаження різними емоціями або почуттями, вона відключається. У дітей із особливими освітніми потребами менше можливостей вимкнути або змусити мозок замовкнути в певних ситуаціях, особливо в надзвичайних. У нас є можливість допомогти дітям, які знаходяться в надзвичайних умовах та «сенсорній повені». Принцип полягає в тому, щоб допомогти їм «вимкнути» почуття, які їх переповнюють, щоб заспокоїти нервову систему.

Що ж можна зробити?

Коли чути гучний шум, з яким дитина не може впоратись, замість того, щоб тримати його за вуха руками, візьміть навушники та включіть музику яка йому подобається (приємна музика або білий шум).



Коли достатньо сильний подразник в навколишньому середовищі (звуки вибухів чи то стрес у дорослих) дитині важко впоратися з рядом стимулів. Бажано максимально приглушити світло, це допоможе максимально зменшити роздратування. Деякі діти люблять будувати навколо себе «захисну стіну», з ними під столом можна побудувати палатку чи будиночок. Створіть для них безпечне місце з невеликою кількістю світла та подразників.

Коли діти втрачають здатність до саморегуляції, вони потрапляють в стрес, який згубно впливає на них. Вони дійсно не пам'ятають меж свого тіла і можуть відчувати напад гніву, розгубленості чи істерику. Щоб допомогти їм пригадати кордони тіла та допомогти відчувати, що все гаразд, ми можемо загорнути їх в ковдру або зробити їм сильний масаж рук, ніг, спини (не голови і не близько до інтимних зон), дитина буде відчувати себе укутаним, як новонароджений.

