Как помочь ребёнку с тактильной дисфункцией? Тактильные стратегии

Различают следующие типы тактильной дисфункции:

Расстройства тактильной модуляции:

- тактильная повышенная чувствительность – это тенденция отрицательно и эмоционально реагировать на ощущение прикосновения. Такая реакция возникает лишь при определенных условиях. В основном, мы резко отрицательно реагируем на очевидно неприятные тактильные стимулы, например, на жука, ползущего по коже, или на внезапное прикосновение. У детей с гиперчувствительностью таких стимулов гораздо больше. Они сильно реагируют на те раздражители, которые мы едва замечаем. Ощущения прикосновений приводят к серьёзным сбоям в их нервной системе, что служит причиной негативного поведения.
- тактильная пониженная чувствительность - у гипочувствительных прикосновениям детей низкий уровень активности. Они плохо регистрируют или не ориентируются в ощущениях от прикосновений, пока они не станут очень интенсивными. Не получают адекватную обратную связь о локализации прикосновений, и это сочетается с развитием ощущения тела и моторным планированием. Могут быть проблемы с приёмом пищи и речевые проблемы, если нарушено восприятие лица. У гипочувствительных к прикосновениям детей может быть отсроченная реакция на прикосновения или боль. Это реальная угроза безопасности! Если ребёнок не способен немедленно ощущать дискомфорт или боль и реагировать, он продолжает опасную деятельность и может получить серьёзные повреждения
- поиск тактильных ощущений

Тактильная дискриминация

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, чтобы 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.

Используйте клей-карандаш, а не жидкий клей, чтобы меньше пачкаться.

Перед письмом, занятиями мелкой моторикой делайте с ребёнком пальчиковую гимнастику, упражнения на разогрев рук.