

## ОСОБЕННЫЙ МИР ЧУВСТВ РЕБЁНКА РАЗБИРАЕМСЯ С ГИПЕР- И ГИПОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ.

Дорогие родители! Замечали ли вы, что ваш малыш как-то по-особенному реагирует на звуки, запахи или вкусы? Кто-то морщится от малейшего шума, а кто-то, наоборот, будто не замечает громкую музыку. Это не капризы, а возможные проявления особенностей сенсорного восприятия! Давайте разберемся, что такое гиперчувствительность (когда органы чувств реагируют слишком сильно) и гипочувствительность (когда реакции слишком слабые). Понимание этого – ключик к комфорту вашего ребенка и гармонии в семье! Почему это важно? Наши органы чувств – слух, зрение, обоняние, вкус, осязание – это окна в мир. Если какое-то «окно» работает слишком интенсивно или, наоборот, приглушенно, это влияет на поведение, обучение и общее самочувствие ребенка. Давайте рассмотрим на примерах, как это может проявляться (согласно данным детских нейропсихологов):

### 1. СЛУХ

Если у ребенка **ПОВЫШЕННАЯ** чувствительность к звукам (гиперчувствительность):

- Бойится резких, громких звуков: Пылесос, блендер, фен, звук смыва в общественном туалете могут вызывать настоящий испуг.
- Закрывает уши руками, убегает: Это его способ защититься от неприятных звуковых перегрузок.
- Беспокоен в шумных местах: Концерты, торговые центры, детские праздники могут быть для него испытанием, а не радостью.
- Может плохо засыпать или чутко спать: Малейший шорох (тиканье часов, капающая вода) отвлекает и мешает.

Если у ребенка **ПОНИЖЕННАЯ** чувствительность к звукам (гипочувствительность):

- Любит очень громко включать музыку или телевизор: Ему нужно больше стимуляции, чтобы «услышать».
- Часто будто не слышит, когда к нему обращаются: Может переспрашивать, не выполнять инструкции с первого раза (не из вредности!).
- В младенчестве мог не реагировать на громкие звуки: Например, не вздрагивал, когда что-то падало.
- Может не замечать фоновые звуки: Не обращает внимания на то, что для других очевидно (например, гул холодильника).

### 2. ВКУС

Если у ребенка **ПОВЫШЕННАЯ** вкусовая (оральная) чувствительность:

- Чрезвычайно капризен и избирателен в еде: Отказывается пробовать новое, предпочитает очень узкий набор продуктов. Еда определенного цвета или консистенции может быть неприемлема.
- Может не любить чистить зубы, посещать стоматолога: Ощущения во рту для него слишком интенсивны.
- Предпочитает пюреобразную пищу: Твердая пища, требующая активного жевания, может вызывать дискомфорт.
- Реагирует на малейшие изменения во вкусе привычной еды.

Если у ребенка Пониженная вкусовая (оральная) чувствительность:

- Любит пищу с очень сильным, выраженным вкусом: Очень соленое, кислое, острое (если возраст позволяет).
- Может грызть, сосать, лизать несъедобные предметы: Карандаши, игрушки, воротник одежды – так он «добирает» тактильные и вкусовые ощущения.
- Может есть все подряд, не разбирая вкусов, или наоборот, предпочитает очень простую, «никакую» еду, так как яркие вкусы ему неинтересны.
- Может не замечать, что еда слишком горячая или холодная.

### **3. Обоняние**

Если у ребенка Повышенная чувствительность к запахам:

- Испытывает беспокойство от запахов готовящейся еды, бытовой химии, духов, новой мебели: Эти запахи могут казаться ему резкими и невыносимыми.
- Может отказываться кушать из-за запаха пищи, даже если она вкусная и полезная.
- Старается избегать мест с сильными или неприятными (для него) запахами: Например, общественных туалетов, рынков.
- Может прямо говорить, что ему «воняет», даже если другие ничего не чувствуют.

Если у ребенка Пониженная чувствительность к запахам:

- Может не замечать неприятные запахи: Например, испорченной еды, запаха гари, немытого тела.
- Не может определить источник запаха, даже если его спросить, или не реагирует на запахи, на которые обращают внимание другие.
- Тщательно принюхивается к новым предметам, людям, еде: Это его способ познакомиться с объектом.

**Может быть в опасности, так как не почувствует запах дыма или газа.**

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ? НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

1. Наблюдайте внимательно! Постарайтесь понять, какие именно стимулы вызывают у ребенка дискомфорт или, наоборот, привлекают его. Ведите дневник наблюдений.

2. Создавайте комфортную среду!

- При гиперчувствительности: По возможности, минимизируйте раздражители (используйте наушники в шумных местах, выбирайте одежду из приятных тканей, избегайте резких запахов, не заставляйте есть то, что вызывает отвращение). Предупреждайте о возможных громких звуках.

- При гипочувствительности: Предлагайте безопасные способы получить нужные сенсорные ощущения (специальные игрушки-грызунки, игры с разными текстурами, еду с ярким вкусом (в рамках разумного), активные игры).

3. Не ругайте и не стыдите! Помните, это не капризы и не плохое поведение, а особенность восприятия мира. Ребенку нужна ваша поддержка, терпение и понимание.

4. Говорите с ребенком! Объясняйте ему его особенности (доступным языком), учите его сообщать о своем дискомфорте и находить способы самопомощи.

5. Обратитесь к специалисту! Если эти особенности сильно влияют на качество жизни ребенка и семьи, мешают его развитию и адаптации, консультация детского нейропсихолога, невролога или специалиста по сенсорной интеграции будет очень полезна. Они помогут провести диагностику, определить тип и степень нарушения, а также подберут индивидуальную программу коррекции, специальные игры и упражнения.

Понимание этих нюансов поможет вам лучше чувствовать своего ребенка, выстраивать с ним доверительные отношения и сделать его жизнь более гармоничной и счастливой!

Педагог – психолог Струкова Л.П.

