

УДК 376.013.77:616.8-009.83-053.2
DOI 10.32840/1992-5786.2019.63-1.25

Т. М. Климус

кандидат педагогічних наук,
асистент кафедри соціології та соціальної роботи
Національного університету «Львівська політехніка»

М. Я. Козак

кандидат біологічних наук,
доцент кафедри соціології та соціальної роботи
Національного університету «Львівська політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СЕНСОРНОЇ ДІЄТИ В КЛАСІ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ДЛЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Статтю присвячено пошуку ефективних способів залучення новітніх науково доказових технологій у закладах середньої освіти для учнів з особливими освітніми потребами. Зазначено, що проблема обробки сенсорної інформації в освітньому середовищі актуальна не лише для учнів із порушенням системи сенсорної інтеграції.

Визначено, що учень, у якого нервова система занадто швидко реагує і легко перезбуджується, відчуває потребу в заспокійливих впливах, у той час як учню, який завжди виглядає млявим і втомленим, більше необхідні збуджуючі сенсорні стимули.

Особлива увага викладачів повинна бути спрямована на збалансування сенсорної дієти як сплановану діяльність строго за розкладом, яку розробляє фахівець для того, щоб вона відповідала запитам нервової системи дитини. Її метою є допомога дитині в тому, щоб стати більш зібраною, адаптованою, вмілою, з більш урівноваженою нервовою системою.

Виявлено, що сенсорна дієта заповнює дефіцит сенсорних відчуттів, які є у дитини. Сенсорна дієта – це не просто безладне додавання сенсорної стимуляції в розпорядок дня дитини. Вона допомагає переносити незнайомі відчуття, бути терплячою у складних для неї ситуаціях; регулювати настороженість і збільшити обсяг уваги; обмежити сенсорний пошук і вихід у сенсорну поведінку (самостимуляції), сприймати будь-які зміни з меншим стресом.

Виявлено основні принципи, які лежать в основі сенсорної дієти, з метою розвитку вмінь легко адаптуватися, ефективно займатися повсякденними справами, які вимагають сенсорних відчуттів у певному обсязі і певної якості. Доведено, що це суттєвий набір стратегій для розробки сенсорних програм, які є практичними для класів загальноосвітніх шкіл, ретельно спланованими і контрольованими для того, щоб вплинути на функціонування та якісне навчання дитини.

Дії сенсорної дієти забезпечують відповідний сенсорний вхід на основі потреб самої дитини. Сенсорна дієта в основному носить характер рухової активності, спрямованої на стимуляцію почуттів. Вона адаптована до рівня розвитку дитини і проходить у формі «навчальної гри».

Ключові слова: сенсорна дієта, сенсорна інтеграція, учні з особливими потребами.

Постановка проблеми. Актуальність вибору теми обумовлена передусім тим, що в спеціальній літературі недостатньо висвітлена тема допомоги дітям із порушенням обробки та інтеграції сенсорних сигналів. Обробка сенсорної інформації – спосіб і процес виявлення, передавання, розпізнавання й аналізу відчуттів у центральній нервовій системі, а також інтеграції, яка об'єднує кінцеву обробку сенсорних стимулів і їх усвідомлення.

Виражається сенсорне переваження по-різному. Часто воно виглядає як невражливості, дратівливості, надмірна активність, коли дитину неможливо зупинити, вона «не чує», вередує, кричить, влаштовує те, що дорослі називають «істерикою», коли її неможливо вкласти спати, після активної поведінки падає і засинає (чи

«відключається» ще раніше просто у торговельно-розважальному центрі, наприклад). Дитину може буквально нудити або їй може бути просто «погано». Вона може почати уникати контакту – і емоційного, і фізичного, замикається у собі, ставати млявою тощо.

Сенсорна дієта – це термін, запропонований П. Вілбаргер (P. Wilbarger). Мається на увазі ретельно спланований план занять протягом дня, які забезпечує учневі з різними сенсорними порушеннями необхідну сенсорну стимуляцію. Сенсорну дієту можна застосовувати вдома, у школі або навіть (для дорослих) на роботі. Основні цілі сенсорної дієти: поліпшити увагу і реакції; зменшити самостимуляції шляхом надання їм більш прийнятну заміну; допомогти учневі звикнути до тяжких для нього сенсорних стимулів;

зменшити стрес протягом дня, допомогти заздалегідь «випустити пар». У навчальному середовищі, як правило, сенсорна дієта використовується для поліпшення уваги і самоорганізації під час уроків. Однак, сенсорна дієта повинна бути індивідуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вагомий внесок у розвиток сенсорної інтеграції зроблений зайняттям терапевтом Дж. Айрес (J. Ayres) [6; 7]. Вона ввела в обіг такі поняття, як сенсорна депривація, яка пов'язана із порушенням сенсорних відчуттів, сенсорна обробка інформації. Провідну роль сенсорного розвитку і конструювання роботи з дітьми без патології досліджували такі науковці: А. Давидчук, З. Ліштван, Л. Парамонова, а також із дітьми з порушенням розвитку – Н. Мінаєва, Т. Обухова; рефлексотерапію у роботі з дітьми – Дж. Айрес, Л. Бадалян, В. Козьякін, та інші; сенсорну депривацію, пов'язану із порушенням сенсорних відчуттів, досліджували такі науковці: Г. Бєлова, О. Каліжнюк, І. Левченко, О. Мастюкова, Н. Сімонова, Т. Шамарін, а згодом – М. Іпполітова, Е. Кіріченко, С. Коноваленко.

Мета статті. Метою статті є визначення шляхів добору та впровадження сенсорної дієти для дітей із порушенням сенсорної обробки інформації в закладах середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Усі діти обробляють сенсорну інформацію різними шляхами, а індивідуальні сенсорні процеси та потреби дітей можуть впливати на їхню продуктивність у класі. У певних випадках сенсорні потреби дітей можуть мати негативний вплив, що перешкоджає їхній академічній успішності, здатності залишатися зосередженими і приділяти увагу роботі в класі, а також на їх щоденну рутинну діяльність. Однак ця проблема може бути вирішена шляхом використання сенсорної активності або сенсорної дієти під час проведення занять у класі.

Оскільки нинішні принципи найкращої практики, рекомендовані асоціацією з ерготерапії (англ. occupational therapy) та фахівцями, включають використання сенсорних стимулів у природних умовах, то найбільш природним середовищем для учнів є загальноосвітня аудиторія:

1. фрагментоване або викривлене сприйняття;
 2. труднощі у процесі інтегрування / обробки множинних сенсорних стимулів;
 3. сенсорна дефензивність (гіперчутливість);
 4. знижена сенсорна чутливість;
 5. сенсорне перевантаження;
 6. модулююча стимуляція (збудження)
- [1, с. 112–120].

За допомогою впровадження сенсорної дієти під час уроків учень зможе виконати набагато більше поставлених перед ним завдань протягом певного періоду часу. Так, сенсорна дієта сприятиме:

1) зменшенню надмірної збудженості або надмірної активності учня під час уроку;

2) підвищенню інфікованої активності (у випадку, коли учень надмірно пасивний на уроках);

3) запобіганню незручних реакцій на сенсорний стимул із зовні;

4) зменшенню поведінки, яка призводить до сенсорного самостимулювання;

5) підвищенню продуктивності праці;

6) забезпеченню комфорту учня у класі;

7) навчанню стратегії саморегулювання [4, с. 16].

Важливо зазначити, що застосування сенсорної дієти повинні підкріплювати і батьки вдома, і всі фахівці, які беруть участь у розвитку дитини.

Сенсорна дієта забезпечує необхідне поєднання сенсорного входу для «годування або живлення» дитячої нервової системи. Коли нервова система дитини є на належному рівні організована, така дитина краще здатна досягти оптимальної уваги до завдань і виконання діяльності.

Нервова система у деяких дітей поводить таким чином, що вона неефективно обробляє сенсорний вхід, і це може сприяти порушенням у поведінці й емоційному перенавантаженні. Саме сенсорна дієта може забезпечити або змінити сенсорний стимул, щоб допомогти задовольнити потреби таких дітей.

Найбільш ефективними і довготривалими видами сенсорної активності є ті, що пов'язані з *вестибулярною діяльністю*, ті, що передбачають рух голови у просторі. Такі активності, як підстрибування, стрибки, біг, сходження вниз / угору, гойдання. *Пропріоцептивна діяльність*, пов'язана з переміщенням тіла проти опору, також відома як «важка робота» або «організація» роботи власного тіла. Такі види діяльності сигналізують про положення нашого тіла у просторі.

Рухові види діяльності – катування по підлозі, використання скутера, повзання, розмахування на барах мавпи, натискання / витягування важких іграшок – це *тактильна діяльність*. Як правило, вона дає заспокійливий ефект, який відбувається на тиск нашого тіла. Наприклад, коли ми з головою занурюємося в ковдру або килимок, перебуваємо у спальному мішку, вдягнені у важкий або дуже обтислий одяг [3].

Ерготерапевт П. Аквила Р. Aquilla (2004) вказує на те, що сенсорна дієта може включати такі сфери:

1) заходи, заплановані в певний час протягом дня;

2) сенсорний стимул, що надається за допомогою щоденних заходів;

3) сенсорний стимул, створений середовищем;

4) сенсорний стимул, що пропонується через розважальні або дозвільні заходи;

5) сенсорний стимул від взаємодії з іншими [2].

Розглянемо більш детально такі види діяльності чи заходи, які можуть впроваджуватися у класі протягом дня і матимуть позитивний вплив на учня із порушенням сенсорної обробки інформації:

1. *Сидіння під час уроку* – для таких учнів часто буває важко тривалий час сидіти за партою.

Ідеальне положення для сидіння учнів, коли ноги стоять на підлозі зі стегнами і колінами під кутом 90 градусів, а довжина сидіння повинна дозволити дитині контактувати зі спинкою крісла. У такому положенні парта повинна бути приблизно висотою ліктя. Якщо учень не може дістатися ногами до землі, він, швидше за все, буде сковзати вперед зі свого сидіння, щоб торкнутися землі або оберне ноги навколо ніжок стільця для підтримки. Якщо немає можливості індивідуально підібрати стілець для потреб кожного учня, вчитель може використати книги або ящики для учнів, які не досягають землі. Шкільні стільці з підлокітниками (за наявності) також забезпечують більшу підтримку.

2. *Різні робочі пози тіла* – дати можливість займатися протягом уроку у різних позиціях тіла протягом дня. Наприклад, малювання за мольбертом, робота з пластиліном стоячи за партою.

3. *Перерви для руху* – для всіх учнів початкової школи необхідно 4–5 годин руху щодня для розвитку здорової сенсорної системи.

Діти з порушенням системи сенсорної обробки інформації можуть потребувати ще більше додаткових зусиль для задоволення своїх сенсорних потреб. Після занять у школі учням також має бути надана можливість рухатися, наприклад, прогулянка, гра на дитячих майданчиках, плавання або інший активний вид руху. Для таких дітей корисно перед відвідуванням занять провести 10–15 хвилин у спортивному залі чи на шкільному майданчику. Протягом шкільного дня всі учні отримують користь від регулярних рухових перерв кожні 20–40 хвилин. Достатньо у класі організувати так звані «робочі станції» або дати дітям рухову «роботу», наприклад, роздати зошити, книжки, повитирати дошку.

4. *Мінімізувати візуальні подразники* – якщо дитина дуже чутлива до зорових відчуттів, їй буде легше відвідувати та працювати у середовищі менш подразливому.

Стенди та малюнки на стінах можуть бути привабливими для очей, однак подразниками для учня, якщо він не може проігнорувати їх. Варто враховувати і місце роботи учня. Якщо він сидить навпроти іншого, йому буде важко концентрувати увагу на вчителіві, оскільки інший учень може стати об'єктом привертання уваги або сильним сенсорним зоровим подразником.

5. *Звуки* – класи можуть бути надзвичайно шумними місцями. Знову ж таки, ретельний вибір положення дитини у класі (або створення тихого

робочого простору) може принести користь і учневі, і тим, у кого розсіяна увага.

6. *Дотик* – якщо дитина чутлива до дотику, спробуйте і позиціонуйте її у місці, яке мінімізує інших дітей, що натрапляють на них, коли вони проходять. Коли вони знаходяться в черзі, можуть вважати за краще бути останніми або спереду, щоб вони мали лише одну людину поруч із собою.

7. *Безпечний простір / спокійне місце*. Якщо дитина переважantlyується різними сенсорними стимулами, які отримує протягом дня, варто розглянути питання про наявність для дитини ресурсної кімнати / зони для відпочинку, щоб уникнути проявів агресивної поведінки.

8. *Рутинна робота в класі* – всі діти отримують користь від передбачуваних звичайних і чітких правил. Легше дотримуватися вказівок у класі, коли учні чітко знають, що від них очікують. Використовуючи візуальний графік (одна картинка для кожної ключової діяльності, запланованої на день), щоб показати учням. Такий графік може бути корисним для запобігання тривоги. Учень, який є гіперчутливим, може сприймати тривожно кожну маленьку зміну, до прикладу під час пересування меблів на іншу дитину, яка відсутня сьогодні в класі тощо.

9. *Навчання сенсорним різним відчуттям*. Навчання з метою формування нових відчуттів та уміння їх виявляти, адекватно реагувати на неприємні відчуття [5, с. 136–148].

Дотримання сенсорної дієти дозволяє:

1) навчитися модулювати відчуття, що надходять із зовнішнього світу, а отже оптимізувати відповідні реакції організму учня на отримані відчуття;

2) поліпшити показники уваги і пізнавальної активності учня;

3) обмежити сенсорний пошук і зменшити кількість аутоstimуляції;

4) розвивати адаптивні здібності нервової системи;

5) скоротити силу і частоту істерик в учня [6].

Діти з порушенням сенсорної інтеграції інтуїтивно вибирають саме ті види активності, які забезпечують мозок відсутніми відчуттями і ставлять завдання, які допомагають організувати ці відчуття.

Висновки і пропозиції. На основі викладеного вище можна стверджувати, що теорія сенсорної інтеграції допомагає пояснювати, планувати і прогнозувати академічний розвиток і поведінку дитини і використовується для того, щоб: пояснити, чому індивід використовує ті чи інші сенсорні стимули як компенсаторний засіб із метою покращення уваги, зняття стресу та покращення продуктивної діяльності.

Терапія з використанням сенсорної інтеграції – природний процес. Вона ефективна, тому в подальших дослідженнях варто приділити увагу впровадженню сенсорної дієти на уроках.

Список використаної літератури:

1. Кислинг Улла. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / Улла Кислинг; под ред. Е.В. Клочковой; [пер. с нем. К.А. Шарп]. – Москва : Теревинф, 2010. 227 с.
2. Aquilla P. Building Bridges Through Sensory Integration: Therapy for Children with Autism and Other Pervasive Developmental Disorders – Sensory World; 2nd edition. – 325 p. Ayres A.J. (1972). Sensory integration and learning disabilities. Los Angeles, CA: Western Psychological Services. 456 p.
3. Ayres A.J. (1979). Sensory integration and the child. Los Angeles: Western Psychological Services. 28 p.
4. Nason B. Core Challenges in Autism. Sensory aspects of autism. Continuation // Autism and Developmental Disorders (Russia). 2016. Vol. 14. №. 3 (52). pp. 42–48. doi:10.17759/autdd.2016140304.
5. Wilbarger P. (1984, September). Planning an adequate sensory diet – Application of sensory processing theory during the first year of life. Zero to Three, pp. 7–12.

Klymus T., Kozak Ya. Application of sensory diet in a class of a general school for pupils with special educational needs

The article is devoted to the search of effective ways of attracting the latest technology of scientific evidence in secondary education institutions for students with special educational needs. It is noted that the problem of processing sensory information in the educational environment is relevant not only for students with a sensory integration disorder. It has been determined that a student whose nervous system reacts too quickly and easily overloaded experiences a need for calming effects, while a student who always looks sluggish and tired, he needs more stimulating sensory stimuli. Special attention of teachers should be aimed at balancing the sensory diet as a planned activity strictly according to the schedule developed by a specialist in order to meet the needs of the child's nervous system. Its purpose is to help the child become more assembled, adapted, and skilled, with a more balanced nervous system. It has been found that the sensory diet fills the deficit of sensory sensations that a child has. Sensory diet is not just a clutter of adding sensory stimulation to the routine of a child's day. It helps to transfer strange feelings, to be tolerant in difficult situations for her; regulate alertness and increase the amount of attention; restrict sensory search and access to sensory behavior (self-stimulation), perceive any changes with less stress. The basic principles that underlie the sensory diet for the development of skills, easy to adapt, effectively deal with everyday affairs, which require sensory sensations in a certain quantity and a certain quality are revealed. It is proved that sensory diet is a meaningful set of strategies for developing sensory programs that are practical, carefully scheduled, and controlled in order to affect functioning and quality child education. Sensory diet activities provide appropriate sensory input based on the needs of an individual. The sensory diet, basically, has the character of motor activity, aimed at stimulating feelings. It is adapted to the level of development of the child and takes the form of "educational game".

Key words: sensory diet, sensory integration, students with special needs.