

ИЗУЧЕНИЕ ТАКТИЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ©

Автор: Зои Майу, OTD, OTR / L, FAOTA

Тактильная система представляет один из самых важных видов ощущений. Она начинает развиваться на ранних стадиях беременности и становится достаточно активной у малыша задолго до его рождения. Как и другие сенсорные системы, играющие важную роль в сенсорной интеграции, тактильная система выполняет свою работу незаметно для нас. В то же время, она настолько значима, что благодаря ей мы осваиваем различные навыки и чувствуем себя комфортно и спокойно во многих ситуациях.

Младенцы многое узнают о мире благодаря тактильным ощущениям. В период раннего развития, когда дети тянут в рот все, что попадает им в руки, они учатся различать форму, размер и текстуру предмета, опираясь на этот вид чувствительности. Так они впервые делают различия между круглым и квадратным, большим и маленьким, шершавым и гладким и т.д.. Если тактильная система не работает максимально эффективно, то есть она не дает четкой и последовательной информации о тех или иных свойствах предмета, то распознать эту разницу между предметами визуально или заучивая ее может быть намного сложнее. Руки, стопы и рот являются самыми чувствительными зонами нашего тела, потому что на их поверхности располагается самое большое количество клеток, которые распознают прикосновения и реагируют на них. Мы полагаемся на сенсорную информацию от нашей тактильной системы, что помогает нам овладевать многими навыками.

Тактильные ощущения как «обратная связь».

Представьте, как тяжело выполнять определенные действия в перчатках. Ваши мышцы рук продолжают действовать прежним

образом, но «обратная связь» от вашей тактильной системы ограничена. Вспомните все непростые задачи, которые выполняются на ощупь без контроля зрением в течение дня: например, поиск монеты на дне кармана, застегивание пуговицы на спине, раскусывание семечки и изымание зернышка языком. День за днем мы полагаемся на тактильную систему при выполнении каждодневных дел, даже не задумываясь об этом. Насколько успешно вы бы все это делали, если бы ваша тактильная система не помогала бы вам в этом? Как долго бы вы выполняли эти дела, если бы вам приходилось останавливаться перед каждым действием и смотреть на руки или обдумывать любое свое движение? Именно это происходит со многими детьми, которым сложно полагаться на свои тактильные ощущения. Представьте, насколько расстроенными и сбитыми с толку они могут себя чувствовать.

Попробуйте эти игры для развития тактильной чувствительности:

Если у ребенка недостаточно хорошее и интегрированное тактильное восприятие, одна из целей терапии будет помочь этой функции, тактильному восприятию, работать более эффективным образом. Мы можем воспользоваться различными терапевтическими приемами для достижения этой цели. Ниже приведены примеры игровых активностей, которые вы можете организовать дома с ребёнком с пониженным уровнем тактильного восприятия, а также с теми, кому усиленные тактильные ощущения пойдут на пользу.

1. Играйте в прятки с различными предметами, спрятанными в рисе, горохе и разных сыпучих материалах. Выбирайте предметы, с которыми ваш ребенок знаком и наблюдайте, может ли он идентифицировать предметы на ощупь, не подключая зрение. Если ребенок не говорит, предложите ему найти пару простым фигурам (Например: положите монету, кубик и мячик на стол и скажите:

«Когда ты найдешь такую же вещь, покажи, какую ты нашел»).

2. Играйте в игры, в которых вы просите ребенка описать предмет на ощупь с закрытыми глазами. Вы можете придерживаться более простых характеристик, таких как «круглый», «холодный», «мокрый», или более сложных и составных, таких как «длинный, гладкий, остроконечный предмет».

3. Используйте предметы с различными текстурами, доступными для игры и помогайте вашему ребенку различать мягкое и твердое, неровное и гладкое, жесткое и шероховатое и т.д. Обсуждайте эту разницу и наблюдайте, воспринимает ли ее ребенок только на ощупь.

4. Нарисуйте на спине или на руке ребёнка геометрические фигуры (буквы и цифры, если ребёнок уже с ними знаком) и предложите ребенку идентифицировать нарисованное. В эти игры можно играть во время купания в ванне: рисовать на мыльной пене или пене для бритья. Например, нанесите ее на руку ребёнка перед тем, как рисовать, так после попытки отгадать нарисованное, ребёнок сможет увидеть то, что он почувствовал.

5. Предлагайте ребенку рисовать простые линии, формы, буквы и цифры пальцами на разных поверхностях: на песке, на пластилине, на мыльной пене, на пудинге или йогурте и т.д. Дополнительные ощущения от различных текстур могут помочь детям в понимании самой идеи формы или буквы.

6. Придумывайте различные пути и ищите идеи для новых тактильных ощущений на протяжении дня и во время повседневных дел. Например, проползти сквозь тоннель, вскарабкаться на подушки или закутаться в одеяла из разных тканей; добавить крем для бритья в небольшую ванночку, чтобы сделать поверхность более скользкой;

вымесить тесто для печенья и сформировать различные фигуры из теста; завести для ванны лоскуты, губки и мочалки с разной поверхностью; зарыться в песок на пляже и т.д.

Это всего лишь некоторые идеи. Постарайтесь поразмышлять о собственных тактильных ощущениях и включайте в совместные игры с ребенком их распознавание. Важно, чтобы это доставляло ребёнку удовольствие и проводилось в спокойной ситуации для него.

«Изучение Тактильной Системы ©» является частью серии «Родительские Страницы» на тему сенсорной интеграции, написанной Зои Майю, OTD, OTR/L, FAOTA. Перепечатка разрешена в образовательных целях с полным указанием названия и авторских прав. Перевод: Мария Александрова, maria.aleksandrova.nn@gmail.com и София Линдеман, sofiazlindeman@gmail.com ; редакция: Анна Ганди, anna.gandy@gmail.com и Анна Лен, drannaylen@gmail.com