**Консультация для родителей и воспитателей**

 **«Тактильная стимуляция как средство предупреждения, снятия**

 **нежелательного поведения ребенка при сенсорной перегрузке»**

 В стимулирующей среде, которая поощряет познавательную активность ребенка, он быстрее учится и развивается. Но бывает так, что многообразия стимулов, событий, новых впечатлений бывает так много, что это приводит к сенсорной перегрузке. В ситуации, когда человек получает слишком много впечатлений в единицу времени (много людей, в том числе и незнакомых, картинок, звуков, яркого света, ощущений или других сигналов от органов чувств), его мозг и нервная система перестают справляться с нагрузкой. Именно это состояние и называется сенсорной перегрузкой. Она может проявляться как ощущение стресса, переутомления, подавленности, беспокойства или как чувство «я не могу больше с этим справиться». В этом состоянии снижается концентрация внимания, может появиться раздражительность, головная боль. У маленького ребенка состояние сенсорной перегрузки может вызвать, например, день рождения или другой семейный праздник, пребывание в многолюдных и шумных местах, посещение детского сада и пр. Симптомы и причины такой перегрузки очень индивидуальны и обычно заметны в поведении. Сенсорная перегрузка может приводить к проявлениям нежелательного поведения: бурным эмоциональным реакциям, двигательному перевозбуждению, плаксивости, истерикам, протестам или, наоборот, вялости, нежеланию проявлять любую активность, ребенок «выключается» из процесса, хочет укрыться в спокойном тихом месте и т.п. Могут быть и другие специфические реакции (ребенок закрывает уши или глаза руками, или пытается другими способами избавиться от неприятного воздействия какого-то раздражителя).

 Все дети разные, поэтому не существует единственно верного ответа на вопрос о «правильной дозировке» внешних стимулов. Каждый ребенок по-своему справляется с тем или иным уровнем возбуждения. Некоторые дети справляются с перегрузками хуже, чем другие. Особенно легко сенсорная перегрузка возникает у сверхчувствительных и гиперактивных детей, а также у детей с ограниченными возможностями здоровья. У каждого ребенка может быть свой набор признаков сенсорной перегрузки, и со временем родители, воспитатели учатся их распознавать. Как реагирует на перегрузку именно ваш ребенок, можно понять по его поведению, внимательно наблюдая за его реакциями.

 Предупредить или снять проявления нежелательного поведения, вызванного сенсорной перегрузкой можно с помощью определенных приемов или мероприятий. Можно работать на опережение, понимая, что именно вызывает у ребенка подобную перегрузку стараться не допустить подобного состояния. Конечно, умеренность во всем – лучшая стратегия, но что же делать если ребенок все же перевозбудился. Если вы заметили признаки перегрузки, постарайтесь убрать излишнее сенсорное воздействие (например, снизить уровень шума, интенсивность света), переместите ребенка в тихое место, где ему легче будет расслабиться и переключите его на успокаивающее дело. В условиях детского сада таким местом может служить «Уголок отдыха» - специально организованное место, где ребенок может успокоиться, расслабиться, почувствовать себя в полной безопасности. Многие родители и воспитатели имеют в своем арсенале соответствующие проверенные приемы.

 Расслабить, уравновесить нервную систему ребенка в состоянии перевозбуждения можно с помощью различных видов активности, задействующих тактильное восприятие. Тактильные ощущения несут терапевтический эффект – успокаивают, положительно влияют на эмоциональное состояние, особенно, если перевозбуждение ребенка вызвано разнообразными зрительными стимулами, высоким уровнем шума. Для этого подойдут любые игры с использованием сыпучих материалов (фасоль, горох, разные крупы). Можно их перебирать, прятать в них игрушки или другие мелкие предметы, ходить по ним. Использовать ткани, поверхности разной фактуры, например, найти на ощупь такой же материал, угадать из какого материала, игра «волшебный мешочек» и многие другие. Массажеры, небольшие мячики-ежики, различные сенсорные игрушки, дорожки, тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.), игры с песком, с пластилином, водой, любимые игрушки или просто кусочек ткани, который ребенок может потеребить в руках - все это поможет уменьшить степень возбуждения и предоставить ребенку здоровый и расслабляющий способ снять стресс.

 Необходимо помнить, что любые воздействия могут по-разному восприниматься ребенком в зависимости от его сенсорных предпочтений и потребностей. Предлагайте, но не заставляйте, следуйте за ребенком, наблюдайте за его реакциями.