

ниями, реагируя на его поведение соответствующим способом, который будет наилучшим в конкретной ситуации.

Наилучший способ заботы о психоэмоциональном состоянии своего ребенка – это профилактика сенсорной перегрузки: контроль за внешними раздражителями, бдительность к проявлениям признаков сенсорного перенасыщения, незамедлительное реагирование и блокирование сенсорных источников раздражения.

Желаю удачи! До новых встреч!



Министерство социального развития Саратовской области  
государственное бюджетное учреждение Саратовской области  
«Областной реабилитационный центр для детей и подростков  
с ограниченными возможностями»

Информационно-методический  
ресурсный центр **ИМРЦ**

Памятка для родителей

## Что такое сенсорная перегрузка



Памятка для родителей подготовлена педагогом-психологом отделения психолого-педагогической помощи ГБУ СО «ОРЦ» *Зориной Е.А.*

Оформлено методистом и специалистом по социальной работе информационно-методического ресурсного центра ГБУ СО «ОРЦ» *Карасевой Е.В., Бузиловой М.А.*

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 9 от 20.09.2017 года).

Саратов

2017



Здравствуйте, дорогие друзья!

Современный мир наполнен большим количеством сенсорных раздражителей. В повседневной жизни мы используем самые разнообразные гаджеты, приборы, которые «облегчают» нашу жизнь (телефоны, планшеты, компьютеры, стиральные машинки, микроволновые печи, телевизоры, миксеры, фены, пылесосы и др.) и не замечаем, какое влияние они оказывают на нас. Поток информации, «обрушивающийся» на наших детей, звуки и шумы, характерные для них, затрагивают все органы чувств и изменяют психосоматическое состояние личности. В большей степени данная проблема отражается на хрупкой детской психике, особенно на тех детях, у которых есть нарушения процесса обработки сенсорной информации.

Что такое сенсорная перегрузка?

Сенсорная перегрузка – это состояние, когда нервная система не в состоянии справиться с потоком поступающих извне раздражителей. Это состояние перенасыщения мозга и нервной системы большим количеством сенсорных воздействий, приводящих к сбою в процессе приема и переработки поступающей информации.

Как распознать сенсорную перегрузку у своего ребенка?

У каждого человека свой порог чувствительности. Один и тот же раздражитель окажет разное воздействие на разных детей. Уровень чувствительности во многом определяется типом нервной системы, возрастными особенностями, личностным опытом, длительностью воздействия раздражителя и другими критериями. Однако, вне зависимости от уровня сенсорной чувствительности ребенка, раздражители могут иметь отсроченный во времени эффект, так как накапливаются и в определенный момент происходит сбой, перегрузка организма.

Под действием того или иного стимула ребенок начинает испытывать дискомфорт, так как объем сенсорных раздражителей превышает возможности нервной системы ребенка.

Ребенок выходит из состояния покоя, состояния равновесия, что может быть обусловлено переутомлением, громкими звуковыми сигналами, уличным шумом, большим скоплением людей в помещении, насыщенными ароматами, мощным потоком поступающей информации, знаковыми событиями, требующими максимальных энергетических затрат от ребенка (экзамен, ответственное выступление, соревнования) и др.

Ребенок испытывает некий дискомфорт, но не осознает истинную причину этого состояния. Он не может сформулировать и озвучить взрослому его причину. У ребенка ничего не болит, он не хочет спать или есть, но это состояние его не покидает. Ребенок становится раздражительным, нервным, начинает плакать, капризничать, плохо себя вести, может пытаться заблокировать перегруженный сенсорный ввод (закрывать уши руками, отворачиваться и др.) или неожиданно заснуть. Перегрузка – это реакция на внешние стимулы и ребенок не может контролировать данное состояние.

Шаги к нормализации психоэмоционального состояния ребенка

Для того чтобы помочь справиться ребенку с сенсорной перегрузкой целесообразно:

- убрать источник раздражения (покинуть шумное место, выключить звук, выключить яркие мерцающие софиты),
- найти безопасное место,
- дать возможность ребенку успокоиться.

В данной ситуации важно минимизировать вашу речь, постараться не говорить лишних слов, дать возможность ребенку побыть в тишине.

Сенсорная перегрузка чаще всего завершается либо измождением, когда ребенок резко устает от выброса эмоций, либо успокоением, если происходит снижение объема сенсорного раздражения.

Когда ребенок капризничает, необходимо понять причину его негативных переживаний: хочет ли ребенок спать, пить, есть, может ребенок устал и хочет побыть один в тишине или ребенок испытывает сенсорную перегрузку.

Для родителей важно понять причину негативного поведения ребенка, проявить чуткость к нему, сохранять спокойствие и последовательность в своих действиях. Зная специфику течения описанного выше состояния, родители смогут эффективнее помочь своему ребенку справиться с имеющимися негативными переживаниями.