

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНИХ ТЕХНІК ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СЕНСОРНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ У ДІТЕЙ З ЕМОЦІЙНИМИ ТРУДНОЦЬМИ

Андрєєва Надія Яківна,
магістрантка спеціальності
А6 Спеціальна освіта
(А6.01 Логопедія)
Херсонський державний університет
detsadhutorok50@gmail.com

Науковий керівник:
Дрозд Лідія Вікторівна
докторка філософії (PhD) 053 Психологія,
старша викладачка кафедри спеціальної освіти
Херсонський державний університет

Сучасна система дошкільної освіти характеризується пошуком інноваційних підходів до корекції психоемоційного стану дітей. Проблема емоційно-поведінкових труднощів у дошкільників набуває особливої гостроти у зв'язку зі зростанням кількості дітей, що мають труднощі в саморегуляції, виявляють агресивність, тривожність або відстороненість. Часто першопричиною таких проявів є не лише психологічні чинники, а й порушення сенсорної інтеграції, що призводять до сенсорного перевантаження.

Сенсорне перевантаження - це стан, при якому одна або кілька сенсорних систем організму отримують надмірну кількість стимулів із навколишнього середовища, які мозок не в змозі вчасно та якісно опрацювати [4]. Для дітей дошкільного віку з емоційними труднощами це часто стає тригером для деструктивної поведінки, істерик або повної відмови від комунікації. Саме тому використання спеціалізованих сенсорних технік є стратегічно важливим елементом корекційної роботи.

Емоційна сфера дитини тісно пов'язана з її тілесним досвідом. Коли нервова система перебуває у стані гіперзбудження через надлишок аудіальних, візуальних або тактильних подразників, дитина втрачає здатність до когнітивного контролю. У таких випадках традиційні вербальні методи корекції (переконання, бесіда) виявляються неефективними, оскільки дитина фізично не здатна сприймати інформацію. На допомогу приходять техніки сенсорної стимуляції та розвантаження, що діють безпосередньо на фізіологічний рівень регуляції стресу [1, с. 12].

Однією з найефективніших груп технік є методи пропріоцептивного впливу. Пропріоцепція - це відчуття власного тіла, яке забезпечується рецепторами в м'язах, суглобах та зв'язках. Для зниження рівня сенсорного перевантаження використовуються так звані техніки «важкої роботи». До них належать вправи з обтяжувачами (жилети, ковдри),

перенесення важких предметів, лазіння, стискання. Такі дії сприяють виділенню серотоніну та дофаміну, що природним чином заспокоює нервову систему дитину та допомагає їй «відчути кордони» власного тіла [2].

Тактильні техніки також відіграють ключову роль у стабілізації емоційного стану. Однак у роботі з дітьми, схильними до перевантажень, важливо розрізняти легкі дотики, які можуть дратувати, та глибокий тиск, який має заспокійливий ефект. Застосування матеріалів із вираженими тактильними властивостями, зокрема кінетичного піску, різних видів круп, гідрогелевих кульок чи глини сприяє перенесенню фокусу уваги дитини з внутрішніх переживань на сенсорний досвід взаємодії з предметами. Така діяльність допомагає зменшити емоційне напруження та поступово знижує прояви тривожності.

Застосування вестибулярних прийомів, зокрема плавного ритмічного гойдання в гамаку або на великому фітболі, має виражений регуляційний ефект на нервову систему дитини. Такі рухові впливи сприяють зменшенню рівня кортизолу, гормону стресу та допомагають організму перейти у стан більшої рівноваги. Регулярне використання подібних вправ позитивно позначається на емоційному тлі, підвищує здатність до саморегуляції, покращує концентрацію уваги й створює сприятливі умови для подальшої корекційно-розвиткової роботи. Ритм є ключовим фактором: монотонні, передбачувані рухи діють як стабілізатор для дитини, яка перебуває у стані емоційного хаосу. Важливо, щоб дитина мала можливість самостійно регулювати амплітуду гойдання, що дає їй відчуття контролю над ситуацією та власним тілом [5, с. 45].

Окремої уваги заслуговує організація сенсорного середовища в закладі дошкільної освіти. Створення «куточків усамітнення» або сенсорних наметів дозволяє дитині вчасно дистанціюватися від джерел перевантаження (шуму, яскравого світла). Використання навушників для шумопоглинання або сонцезахисних окулярів у приміщенні може бути тимчасовим, але дієвим інструментом для запобігання емоційним зривам у дітей із підвищеною сенсорною чутливістю.

Ефективність впровадження сенсорних технік підтверджується позитивною динамікою в поведінці вихованців. Дослідження та практичний досвід свідчать, що систематичне впровадження сенсорних пауз у щоденний розпорядок дітей сприяє помітному зниженню проявів немотивованої агресії приблизно на 30-40 %. Крім цього, така організація часу підвищує сприйнятливості до навчального матеріалу, покращує соціальні навички та здатність до взаємодії з однолітками, а також сприяє нормалізації тривалості і якості сну як у нічний, так і в денний час [3].

Ключовим чинником ефективності корекційної роботи є тісна партнерська взаємодія між педагогами та батьками. Батьки повинні володіти інформацією про сенсорний профіль своєї дитини, щоб мати змогу підтримувати та продовжувати корекційні заходи в домашньому

середовищі. Усвідомлення того, що прояви поведінкових труднощів часто відображають лише зовнішні ознаки більш глибокого сенсорного дискомфорту, істотно змінює підхід до виховання та організації підтримки дитини, роблячи його більш цілісним та адаптованим до потреб конкретної дитини.

Сенсорна інтеграція відіграє базову роль у функціонуванні організму людини, забезпечуючи взаємозв'язок між нейрофізіологічним станом центральної нервової системи та адаптивною поведінкою у соціальному середовищі. Емоційно-поведінкові труднощі у дітей часто мають своє коріння в порушеннях сприйняття та регуляції сенсорних стимулів, що може спричинити дезорганізацію мозкової діяльності.

Забезпечення базових сенсорних потреб дитини через індивідуальні сенсорні програми та втручання ерготерапевта формує необхідний нейродинамічний фундамент. Без нього психологічна та педагогічна робота виявляється малоефективною. Використання сенсорних методик допомагає стабілізувати емоційний стан, підвищити здатність до концентрації, розвинути праксис і комунікативні навички, так як, всі ці складові є важливими передумовами успішної соціалізації дитини.

Отже, сенсорні методики слід розглядати не як додатковий, а як ключовий інструмент у корекції емоційно-поведінкових труднощів у дітей. Коли базові сенсорні потреби задоволені, створюється необхідне підґрунтя для ефективної психологічної та педагогічної взаємодії. Перспективи подальших наукових досліджень у цій сфері пов'язані з розробкою індивідуалізованих підходів, зокрема персоналізованих сенсорних програм та режимів, які враховують специфіку емоційних порушень і прояви поведінкових складнощів у кожної дитини.

Список використаних джерел:

1. Айрес Е. Д. Дитина і сенсорна інтеграція. Розуміння прихованих проблем розвитку. Київ : Гроно, 2020. 272 с.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної сили педагога : навч. посіб. Київ : Слово, 2019. 448 с.
3. Корекційна робота з дітьми з особливими освітніми потребами : теорія та практика / за ред. Н. В. Гаврилової. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2021. 312 с.
4. Островська К. О. Соціально-педагогічна допомога дітям з порушеннями психофізичного розвитку. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 412 с.
5. Сучасні підходи до корекції емоційно-вольової сфери дошкільників / уклад. С. М. Мартиненко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2022. 156 с.