«Разнообразный сенсорный опыт».

Разнообразный сенсорный опыт создает и укрепляет ощущения ,которые в свою очередь развивают виды восприятия : осязание, зрение, слух, вкус, обоняние. Ребенку в раннем детстве обязательно нужно ,как можно больше стимулов вызывающих разнообразие ощущений . С помощью этих видов восприятия люди лучше понимают себя и контактируют с миром. Попробуйте сейчас описать свои ощущения в теле, почувствуйте запах,вкус ,а что вы слышите в данную минуту? Именно наши ощущения помогают вернуться или заземлиться ,оставаясь в настоящем.

Помочь ребенку улучшить сенсорные функции можно с помощью упражнений. Я немного опишу примеры, которые использую сама в работе с детьми и взрослыми.

Прекрасный опыт тактильного восприятия дает глина. Прикосновение к мягкой ,пластичной ,экологичной массе дарит невероятные ощущения . Она помогает расслабиться,погрузиться в себя , наслаждаться цветом, запахом. Если долго мять ее в руках ,то возникают пузырьки воздуха , которые приятно пощелкивают,рождая самые разные ассоциации и чувства. С помощью этого природного материала можно легко погрузиться в самые глубинные части души, позволить себе посредством глины прикоснуться к себе. Дети,которые испытывают чувства раздражения,злости,через время контакта с глиной (ее можно мять,отрывать кусочки, размазывать,лепить фигурки,катать и т.д.) давая выход своим чувствам, становятся более расслаблены. С помощью взаимодействия с глиной можно трансформировать свой страх и тревогу,благодаря возможности контролировать свои действия с предметом.

Вспоминаю случай с девочкой,которую привела мама. Ребенок был настолько напряжен , зажат и скован,что начались проблемы со сном. У нас было всего лишь одно занятие с глиной .Выполняя всевозможные манипуляции с глиняным куском, через телесные ощущения девочка погружалась в состояние спокойствия. Она его мяла,размазывала тонким слоем,подливала воды для более жидкой консистенции, размазывала по рукам,затем мыла руки и снова возвращалась к глине. Я наблюдала за процессом ,мы вели диалог. Вспоминаю как менялось ее лицо, оно опускалось, мышцы расслаблялись, замедлялись движения рук, казалось, что она сейчас уснет. После этой встречи ребенка с глиной сон стал как прежде.

Для более полного и разнообразного сенсорного опыта я накопила множество самых интересных материалов: кусочек меха, морские камни,засушенные ветки дерева и листвы, шелковые ленточки, деревянный шарик и т.д. одно из самых любимый занятие –это вытягивать предметы не глядя,например из мешочка,обязательно проговаривая о описывая ощущения . они могут быть совершенно разными – металлическими,холодными,теплыми,шершавыми,грубыми,мягкими, цепляющимися,колючими,резиновыми ,губчатыми,дырявыми.

В следующей статье я опишу упражнения для развития других видов восприятий и повышения уровня осознанности .