

# Сенсорные пространства

## Что такое сенсорное пространство?

Сенсорное пространство – это место для саморегуляции. В нем находятся такие предметы, как фиджеты, минибатуты, бревна для балансировки и маты, которые можно использовать для сброса энергии через активное движение или для успокоения.



У каждого пятого ребенка в Орегоне есть трудности с обучением или поведением, такие как дислексия, СДВГ, аутизм или травма.

## Для кого предназначены сенсорные пространства?

Сенсорными пространствами могут пользоваться все, но особенно они полезны для детей, которым не подходят обычные способы обучения. Для саморегуляции нервной системы таких детей нужна небольшая помощь. Инструменты, размещенные в сенсорных пространствах, дают необходимую стимуляцию или помогают успокоиться для успешной учебы

## “ Зачем нужны сенсорные пространства?

Учителя очень рады, что есть сенсорные пространства, которые помогают школьникам справляться со стрессом и травмой. – Дениз Райт, директор отдела помощи учащимся, школьный район Центенниал



- Сенсорные пространства помогают детям настроиться на учебу
- Они поощряют активность, которая направляет успокаивающие сигналы в мозг
- Они учат детей распознавать и удовлетворять собственные потребности
- Они помогают воздерживаться от поведения, препятствующего учебе
- Они являются безопасным местом для саморегуляции
- Они учат осознанности – понимать, когда требуется регуляция
- Они дают возможность избежать чрезмерной стимуляции и восстановиться
- Они помогают снизить стресс и тревожность и выработать здоровую реакцию на стресс

МЕНЯЕМ К ЛУЧШЕМУ ЖИЗНЬ  
ДЕТЕЙ С ТРУДНОСТЯМИ В  
ОБУЧЕНИИ

The  
**Shadow  
Project**

2154 NE Broadway Portland, OR 97232  
[www.shadow-project.org](http://www.shadow-project.org)

# Сенсорные инструменты и обработка сенсорной информации



Сенсорные инструменты позволяют детям двигаться, пока их мозг учится. Они помогают им управлять своими эмоциями и телами, чтобы сосредоточиться на учебе в классе и дома. Они помогают школьникам развивать навыки саморегуляции, улучшать концентрацию, успокаиваться и настраиваться на учебу.

**Есть много разных сенсорных инструментов, являющихся источниками разных видов сенсорной стимуляции, например:**

Бревна для балансировки, йога-мячи и кресла-качалки для вестибулярной стимуляции



Мягкие одеяла, шершавая наждачная бумага и фиджеты вроде браслетов-молний и мячиков-антистрессов для тактильной стимуляции



Лосьоны, парфюм, цветы или эфирные масла для ольфакторной (обонятельной) стимуляции



Резиновые ленты, сенсорные мешки и компрессионные жилеты для проприоцептивной стимуляции мышц и суставов



Громкая музыка, повторяющиеся слова или фразы (эхолалия) и рейнстики для аудиостимуляции



Надувание мыльных пузырей или воздушных шариков или питье газированной воды для внутренней interoцептивной стимуляции органов

