

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

МАДОУ «Детский сад №275»

Консультация для родителей по развитию социальной и эмоциональной сферы детей дошкольного возраста на тему:

**«Что такое сенсорная перегрузка и чем она опасна для детей»**



Подготовила: педагог-психолог Литуева Е.В.

Барнаул, 2026

Ориентируясь на идею всестороннего развития детей, современные взрослые прикладывают большие усилия в данном направлении. Как правило, это выражается в насыщении среды ребенка «развивающими» игрушками и разнообразными занятиями.

Родители, находясь под влиянием средств массовой информации, где предлагается большое количество «нужных» и «полезных» для детей вещей, развивающих занятий, мультфильмов и др., пытаются обеспечить своего ребенка всем этим, зачастую без его желания.

Сенсорная перегрузка является распространенной проблемой среди современных детей. Важно понимать причины её появления и уметь вовремя распознать признаки. Своевременная профилактика и меры предосторожности помогут избежать негативных последствий и способствовать гармоничному развитию вашего ребенка.

### **Определение сенсорной перегрузки**

**Сенсорная система** — это механизм обработки информации, поступающей от органов чувств (слух, зрение, осязание, вкус, обоняние). Сенсорная интеграция позволяет мозгу интерпретировать и обрабатывать полученные сигналы, формируя адекватные реакции организма.

**Сенсорная перегрузка** возникает тогда, когда ребенок получает больше стимулов, чем способен обработать мозг ребенка одновременно. При избыточной стимуляции нервная система ребёнка оказывается перегруженной. Это может привести к эмоциональному стрессу, раздражительности и даже физическим симптомам.

### **Причины сенсорной перегрузки разнообразны и включают:**

- Шумные среды (торговые центры, спортивные мероприятия)
- Яркий свет (лампы дневного света, экраны телевизоров и компьютеров)
- Резкие запахи (парфюм, чистящие средства)
- Физический контакт (толпа, теснота)
- Чрезмерная активность мозга (игры, мультфильмы, занятия)

### **Признаки сенсорной перегрузки проявляются индивидуально, однако общие симптомы включают:**

- Повышенная возбудимость
- Агрессивное поведение
- Легкое раздражение и беспокойство
- Отказ взаимодействовать
- Проблемы со сном

- Головокружение и тошнота
- Беспокойство и тревога
- Приступы паники, истерики.
- Потеря концентрации внимания
- Замедленная реакция на внешние события

**Последствия сенсорной перегрузки могут быть серьезными и долгосрочными, включая:**

- Ухудшение когнитивных функций
- Нарушение развития речи и моторики
- Психологические проблемы (депрессия, тревожность)
- Трудности в обучении и социализации
- Появление поведенческих проблем (агрессивность, замкнутость)

**Для предотвращения и управления симптомами сенсорной перегрузки рекомендуется следующее:**

- Обеспечьте тихое и спокойное пространство дома.
- Избегайте чрезмерного шума и яркого освещения.
- Регулярно проветривайте помещение.
- Установите четкий режим сна и бодрствования.
- Ограничивайте использование электронных устройств перед сном.
- Включайте физическую активность в ежедневный распорядок.
- Следите за сбалансированным питанием ребенка.
- Исключите продукты, содержащие искусственные красители и консерванты.
- Убедитесь, что ребенок пьет достаточно воды.
- Поддерживайте ребенка словами и действиями.
- Поощряйте выражение эмоций и чувств.
- Создавайте атмосферу доверия и понимания.

**Практические рекомендации для снижения риска сенсорной перегрузки**

### **1. Постепенное знакомство с новыми ощущениями**

- Постепенно вводите новые звуки, запахи и тактильные ощущения.
- Не пытайтесь познакомить ребёнка сразу со всеми видами стимуляции.

### **2. Создание безопасной зоны отдыха**

- Организуйте комнату таким образом, чтобы ребёнок мог отдохнуть в тишине и покое.
- Используйте специальные коврики, подушки и одеяла для комфорта.

### 3. Использование специальных игрушек и предметов

- Выбирайте игрушки, которые стимулируют развитие органов чувств мягко и постепенно.
- Подбирайте одежду из натуральных тканей, свободную и удобную.

### 4. Контроль уровня активности

- Планируйте деятельность ребенка так, чтобы избегать длительного нахождения в шумных местах.
- Предоставляйте ребенку отдых и перерывы в течение дня.

### 5. Применение техник релаксации

- Учите ребенка дыхательным упражнениям и простым техникам расслабления.
- Проводите вместе спокойные совместные игры и занятия творчеством.

Осведомленность родителей и понимание природы сенсорной перегрузки, умение распознавать её признаки позволяют родителям минимизировать риски, своевременно реагировать и создавать условия для комфортного развития своего ребенка.

