

The background image is a lush, rustic kitchen. It features wooden shelves filled with various jars, books, and small decorative items. A large, leafy plant hangs from the ceiling, and another plant is in a basket on the floor. A colorful, patterned rug is spread out on the floor, and a red, rounded object is visible in the foreground. Large windows on the right side of the image let in natural light, showing a view of greenery outside. The overall atmosphere is warm and inviting.

Ольга Кротова

Сенсорная интеграция на кухне

Ольга Кротова

Сенсорная интеграция на кухне

«Автор»

2026

Кротова О. М.

Сенсорная интеграция на кухне / О. М. Кротова — «Автор»,
2026

Знакомо: «Сенсорная интеграция — это роскошь, которая не по карману»? Дорогой центр с красивыми тренажёрами, подвесными качелями и специально обученными людьми. И - заоблачный ценник. Это - миф. Потому что настоящая сенсорная интеграция — не в центрах и не в тренажёрах. Она в голове. В понимании: как работает нервная система, как на неё влиять простыми вещами, которые есть на каждой кухне- лучшие в мире сенсорные материалы. Бесплатные. Доступные. Эта книга — ваш проводник в мир, где вы сможете давать ребёнку то, что ему нужно. Без записи, бюджетов и вины. Вы узнаете: · Как определить, что хочет ваш ребёнок прямо сейчас: успокоиться или взбодриться? Как играть. · Как накормить без уговоров, скандалов. · Что делать, если он боится воды, запахов. Только чёткие инструкции, игры и сценарии: · 5 направлений сенсорных игр с тем, что есть в шкафу. Готовые сценарии для детей с РАС, СДВГ, ДЦП. Сенсорное меню на неделю (бери и делай). Чек-листы и дневник наблюдений для прогресса

© Кротова О. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Теория без страха: Как работает кухонная сенсорика	7
Глава 1. Что такое сенсорная интеграция простыми словами	8
Глава 2. «Сенсорный профиль» вашего ребенка	12
Глава 3. Безопасность прежде всего	18
Часть 2. Практикум: 5 направлений сенсорной кухни	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ольга Кротова

Сенсорная интеграция на кухне

Предисловие

Обращение к родителям.

*«Я знаю, как вы устали. Я знаю, как бывает страшно.
Но ваш дом – лучшее место для развития,
а кухня – главный кабинет сенсорной терапии».*

Дорогие мои.

Я знаю, как вы устали.

Я знаю это не из книг и не из чужих рассказов. Я вижу это каждый раз, когда мама особого ребёнка садится напротив меня и в какой-то момент просто замолкает. Молчит и смотрит в одну точку. Потому что **силы** кончились. Потому что **слова** кончились. Потому что двадцать советов в день – это слишком много, а результатов пока не видно.

Я знаю, как бывает страшно.

Страшно за будущее, страшно ошибиться, страшно, что делаешь недостаточно. Что упустила время. Что надо было раньше, больше, интенсивнее. Что все вокруг знают, как правильно, а ты только и делаешь, что мечешься между работой, реабилитациями и чувством вины.

Я знаю. Правда.

И поэтому я написала эту книгу. Не для того, чтобы дать вам ещё один список «должна». А для того, чтобы сказать: остановитесь. Выдохните. Посмотрите вокруг.

Всё, что нужно вашему ребёнку, уже есть. Прямо сейчас. В вашем доме.

Не в дорогом центре, на который вы копите полгода.

Не в чудо-тренажёре, который заказывали из-за границы.

Не в методике, которую нужно осваивать месяцами.

В вашей кухне.

Кухня – это не просто место, где вы готовите еду.

Кухня – это не только про **питание**. Это – про **ВОСПитание**...

Это – главный кабинет сенсорной терапии. Здесь есть **всё**: материалы разной текстуры, вода разной температуры, звуки, запахи, вкусы, движение.

И здесь есть вы.

Я научу вас видеть эту кухню новыми глазами:

– Видеть в пачке макарон – **тренажёр** для пальцев.

– В куске теста – **успокоительное** лучше любого лекарства.

– В кастрюле с водой – целый океан **возможностей**.

Никакой сложной теории. Только то, что можно сделать прямо сейчас, не выходя из дома.

И не тратя лишних денег.

Потому что ваш дом – **лучшее место для развития**.

А вы – **лучший специалист** для своего ребёнка.
Просто вы об этом ещё не знаете.

С любовью и верой в вас, Ольга Кротова.

Часть 1. Теория без страха: Как работает кухонная сенсорика

Глава 1. Что такое сенсорная интеграция простыми словами

Представьте себе...

Нет, не будем сразу представлять сложные медицинские схемы. Давайте лучше представим дирижера.

Оркестр вышел на сцену. Скрипки, виолончели, флейты, трубы, ударные – каждый музыкант готов играть свою партию.

Скрипач знает, когда вступить.

Барабанщик чувствует ритм.

Флейтистка следит за дыханием.

Но если не будет дирижера – будет ли музыка? Скорее всего, будет оглушительный, хаотичный шум. Каждый инструмент сам по себе, каждый играет громко или тихо, как ему вздумается. Уши слушателей не выдержат этого хаоса.

Сенсорная интеграция – это и есть тот самый невидимый, но мудрый дирижер вашего ребенка.

Это процесс, при котором мозг принимает сигналы от всех органов чувств (наших «инструментов»), собирает их в единую мелодию и говорит телу: *«Понял. Здесь горячо, отдерни руку»*.

Или: *«Здесь пахнет мамой, значит, можно расслабиться и уснуть»*.

Или: *«Пол качается, нужно сместить центр тяжести, чтобы не упасть»*.

Когда этот дирижер работает хорошо, мы не замечаем его работы. Мы просто живем. Мы едим, не думая, как жевать.

Мы ходим, не контролируя каждый шаг.

Мы спокойно реагируем на запах лука или звук пылесоса.

Но если дирижер только учится, если его палочка дрожит или партитура потеряна, – оркестр начинает фальшивить.

Тогда ребенок может не замечать, что штаны натирают, или, наоборот, сходить с ума от едва слышного тиканья часов. Он может бояться качелей, потому что его дирижер не может сложить сигнал от глаз (*мир летит*) и от ушей (*ветер свистит*) в безопасную картину.

Или падать на ровном месте, потому что мозг просто «забыл» сообщить ногам, где находится пол.

Наша задача на кухне – не переучивать оркестр. Не заставлять скрипача играть громче, если он боится звука.

Наша задача – помочь дирижеру. Дать ему простые, понятные, приятные упражнения, чтобы он научился слышать каждый инструмент и управлять ими.

А теперь давайте познакомимся с каждым музыкантом этого оркестра лично. Мы не будем спешить. Мы пройдем по кухне и встретим их всех.

Семь чувств: знакомство за кухонным столом

В школе нас учили, что у человека пять чувств. Это как старая, добрая, но немного неполная карта.

На самом деле, чтобы удержать тело в пространстве и чувствовать себя в безопасности, нам нужно еще два секретных, внутренних чувства.

И кухня – лучшее место, чтобы их разглядеть.

1. Тактильная система (Осязание) тело, которое помнит всё.

Это самое большое чувство.

Кожа – это наша граница с миром, самая первая и самая древняя защита.

Мышечная память хранит навыки езды на велосипеде, мамину ласку и ощущения первой драки за сопочек в песочнице с соседом по двору.

Хранит на протяжении всей жизни человека.

На кухне тактильная система просыпается первой:

– Когда ребенок запускает руки в миску с мукой, и мука просачивается сквозь пальцы, как мелкий, теплый песок.

– Когда он трогает холодное, мокрое тесто, которое липнет к ладоням и сопротивляется.

– Когда гладит пупырчатую кожуру огурца или колючий ананас.

– Когда моет посуду в теплой воде с пузырьками пены.

Для мозга – это огромный поток информации.

Если ребенок избегает тактильных игр (не любит пачкаться, морщится от песка, снимает носочки каждые пять минут), значит, его дирижер пугается этого инструмента: слишком громко, слишком резко.

На кухне мы можем играть с этим бережно. Постепенно, смешивая сухое и мокрое, мягкое и твердое, чтобы кожа научилась принимать мир без страха.

2. Проприоцептивная система (Мышечно-суставное чувство) – тихий страж тела.

Это наше «темное чувство». Вы можете закрыть глаза и все равно донести вилку до рта. Почему?

Потому что проприоцепция сообщает мозгу, где сейчас находятся ваши руки, ноги, челюсть, не глядя на них.

Это рецепторы в мышцах и суставах. Они говорят: *«Мы сжались»*, *«Мы расслабились»*, *«Нам тяжело»*, *«Нам легко»*.

Это чувство – главный «успокоитель» нервной системы.

Слышали когда-нибудь совет крепко обнять испуганного ребенка? Или закутать в тяжелое одеяло?

Это работа проприоцепции. Глубокое давление на суставы и мышцы дает мозгу сигнал: *«Я в теле, тело в порядке, я в безопасности»*.

На кухне это чувство живет:

– В замешивании крутого теста. Когда нужно жать, давить, мять.

– В переливании воды из тяжелого кувшина в стакан.

– В разрезании упругого яблока или хрустящей моркови.

– Во взбивании густых сливок венчиком.

Если ребенок постоянно прыгает, падает, стучается, кусается, громко топает – он может быть «сенсорным искателем», который ищет эту самую глубокую нагрузку.

Он кричит телу: *«Дай мне проприоцепцию, я ее не чувствую, разбуди меня!»*.

На кухне мы можем дать ему эту нагрузку легально и безопасно.

3. Вестибулярная система (Чувство равновесия) – внутренний штурман.

Она находится во внутреннем ухе. Это наш гироскоп.

Она чувствует, движемся мы или стоим, падаем или летим, трясет нас или качает. Это очень мощная система.

Если вестибулярная система перевозбуждена, ребенка укачивает в машине.

Если недоразвита – он боится оторвать ноги от земли, не любит качели.

На кухне «вестибулярка» работает, даже если мы просто стоим у плиты. Но мы можем дать ей «пищу»:

– Достать банку с крупой с верхней полки (посмотреть вверх, потянуться).

– Заглянуть в духовку (наклониться вниз).

- Покружиться с венчиком, взбивая крем.
- Помочь маме донести тарелку до стола, удерживая равновесие на скользком полу (в носках). Каждый наклон, каждый поворот головы, когда ребенок тянется за ложкой или смотрит, как кипит суп в кастрюле, – это тренировка вестибулярного аппарата.

4. Слуховая система (Аудиальная) – мир звуков.

Кухня – это «джунгли» звуков. И для особого ребенка эти джунгли могут быть либо гостеприимными, либо пугающими:

- Шипение масла на сковороде.
- Журчание воды из крана.
- Резкий звук блендера (для многих детей это испытание).
- Хруст печенья на зубах.
- Тихий звон ложки о стеклянную кружку.

На кухне мы учим «дирижера» не выключать слух, а **фильтровать**.

Мы можем превратить звуки в игру. Стучать ложками по кастрюлям, создавая свой ритм. Шуршать пакетами. Слушать, как шкворчит яичница.

Мы как бы знакомим ребенка с каждым звуком лично: *«Это мясо шипит, не бойся, оно так здороваётся».*

5. Зрительная система (Визуальная) – форма, цвет, движение.

Для ребенка с нарушениями зрения или обработки визуальной информации кухня может быть слишком пестрой. Или слишком скучной.

Здесь мы можем **играть с цветом**:

- Красный помидор, желтый перец, зеленая петрушка – как составить радугу на тарелке?
 - Прозрачная вода становится красной, когда в нее добавляешь свекольный сок – настоящее волшебство.
 - Сортировка макарон по формам: бантики, ракушки, спиральки.
- Зрение подсказывает нам, горячо ли блюдо (*идет пар*), вкусно ли оно (*аппетитный вид*), безопасно ли (*острый нож на видном месте*).

6. Обонятельная система (Ольфакторная). Запахи – самый древний путь к мозгу.

Запах – это единственное чувство, которое напрямую, без посредников, идет в лимбическую систему (центр эмоций и памяти).

Поэтому запах мамы успокаивает мгновенно.

Поэтому запах гари пугает раньше, чем мы увидим огонь.

На кухне обоняние – главный проводник в мир еды:

- Запах ванили или корицы – уют, тепло, безопасность.
- Запах жареного лука – сытость, дом.
- Запах лимона – бодрость, свежесть.

Если ребенок не чувствует запахов или, наоборот, слишком остро на них реагирует – кухня станет местом, где мы аккуратно знакомим его с этой информацией. Понюхать банан перед тем, как съесть. Угадать по запаху, что варится в кастрюле. Просто вдохнуть аромат свежего хлеба.

7. Вкусовая система (Густаторная) – последний рубеж.

Вкус – это всегда тесно связано с запахом. Именно на кухне мы решаем главную проблему многих особых детей – избирательность в еде.

Мы не заставляем есть. Мы **исследуем**:

- Кислый лимон, сладкий сахар, соленый огурец, горький лук (если кто-то рискнет).
- Холодное мороженое и горячий чай.
- Твердое яблоко и мягкий банан.

Вкус – это итог работы всей кухни. Мы перебрали крупу (*тактильно*), понюхали пирог (*обоняние*), услышали, как он шкворчит в духовке (*слух*), увидели румяную корочку (*зрение*), подошли, взяли (*проприоцепция и вестибулярка*) и откусили.

Почему кухня – идеальная сенсорная комната?

Теперь, когда мы знаем всех музыкантов в лицо, давайте оглядимся.

Обычная сенсорная комната в центре – это специальное помещение. Там есть сухие бассейны, фиброоптические волокна, сенсорные дорожки, утяжеленные одеяла. Это прекрасно, но это – **модель** мира. Искусственная, стерильная, созданная специально.

Кухня – это **сам мир**.

В сенсорной комнате все игрушки предназначены для сенсорной стимуляции.

На кухне каждая вещь имеет еще и смысл.

Ребенок не просто мнет тесто – он готовит ужин.

Он не просто пересыпает фасоль – он помогает маме.

Он не просто слушает звуки – он создает музыку, которая предшествует еде.

Кухня дает нам естественную мотивацию. Дети редко хотят заниматься «скучными» упражнениями. Но какой ребенок откажется запустить руки в тесто для пиццы, которую он потом съест?

Какой малыш не захочет попробовать взбить пену, как мама?

Кроме того, кухня мультисенсорна по своей природе. Здесь невозможно включить только одно чувство. Когда мы варим суп, мы видим пар, слышим бульканье, чувствуем запах, ощущаем жар от плиты и пробуем на вкус.

Это комплексная, тяжелая, но правильная работа для мозга.

Это не тренировка «одного пальца», это настройка всего оркестра сразу.

Кухня – это место, где рождается забота. И если ребенок с особенностями развития участвует в этом таинстве, он учится самому главному: мир пахнет мамой, еда – это тепло, а его руки могут создавать что-то важное.

Дирижер учится. Медленно. Спокойно. В ритме размеренной кухонной жизни.

И это лучшая школа, которую только можно придумать.

Глава 2. «Сенсорный профиль» вашего ребенка

Давайте посидим тихо. Налейте себе чаю. Посмотрите на своего ребенка.

Не сейчас, сию минуту, а вообще – в разные дни, в разное время. Вы ведь уже заметили эту удивительную вещь: он разный.

Сегодня он хочет, чтобы его обнимали крепко-крепко, зарывается лицом в подушку, просит «качаться на ручках»... А вчера отшатнулся от вашего прикосновения, когда вы хотели поправить ему воротник.

Сегодня он с интересом запустил руки в манную кашу, размазал её по столу и довольно засмеялся. А позавчера расплакался из-за того, что на палец попала капля воды.

Это не «плохое поведение». Это не «вредность» и не «капризы». Это оркестр его тела играет то громче, то тише. Это дирижер пытается справиться с партитурой, которая постоянно меняется.

Чтобы помочь дирижеру, нужно сначала понять, что за музыку он пытается исполнить. Стремится ли он к громким, мощным звукам? Или, наоборот, прячется от любого шума в самую дальнюю комнату?

В сенсорной интеграции есть два главных типа поведения, две стратегии выживания. Психологи называют их по-разному.

Мы назовем их просто: **Сенсорный Искатель** и **Сенсорный Избегатель**.

Имейте в виду: чистых типов почти не бывает.

Часто ребенок может быть **Искателем** в одном (например, в движении) и **Избегателем** в другом (*например, в еде*).

Наша задача – не навесить ярлык, а понять, куда дует ветер его потребностей сегодня.

Сенсорный Искатель: «Мне мало, дайте еще!»

Представьте ребенка, у которого регулятор громкости внутри сломан на «тихо». Весь мир для него звучит приглушенно. Ему нужно стучать громко, прыгать высоко, падать больно, чтобы мозг наконец сказал: «Ага, вот оно! Я чувствую, что живу!».

Если ваш ребенок:

– Постоянно падает, спотыкается, налетает на углы, но, кажется, совсем не чувствует боли;

– Громко топает, когда ходит;

– Любит, когда его сильно сжимают, давят, заворачивают в одеяло «колбаской»;

– Крутится на месте до головокружения;

– Часами готов качаться на качелях и просит "выше, выше, сильнее";

– Жует воротники, рукава, игрушки, грызет всё подряд;

– Любит очень громкую музыку, сам говорит почти криком;

– На кухне...

... о, на кухне он обязательно опрокинет миску с мукой, потому что ему нужно запустить руки поглубже, ему нужно прочувствовать эту муку всем телом.

Он с наслаждением будет месить тугое тесто, потому что это дает нагрузку на суставы.

Он с удовольствием будет колотить ложкой по кастрюле, создавая оркестр, от которого у вас заболит голова.

Значит, перед вами – **Сенсорный Искатель**.

Его нервная система недополучает сигналы. Она голодна.

Она требует сенсорной «пищи», и чем больше, тем лучше.

Его поведение часто путают с гиперактивностью. Но за этим стоит не просто желание бегать, а глубинная, физиологическая потребность чувствовать свое тело в пространстве.

Таким детям на кухне нужно давать **«тяжелую»** работу:

Месить крутое тесто, толочь картошку толкушкой, переносить тяжелые (по силам) кастрюли, мыть пол после готовки (шваброй, с нажимом).

Им нужна проприоцептивная нагрузка, чтобы успокоиться. Как ни странно, после того, как он как следует «нажмется» тестом, он сможет спокойно посидеть и порисовать.

Сенсорный Избегатель: «Слишком громко, слишком ярко, слишком много»

А теперь представьте другого ребенка. Его регулятор громкости вывернут на максимум. Малейший шорох звучит как взрыв. Легкое прикосновение ощущается как удар. Мир обрушивается на него лавиной, от которой невозможно спрятаться.

Если ваш ребенок:

- Вздрагивает от неожиданных звуков (звонки телефона, лай собаки, гул блендера);
- Не выносит, когда к нему прикасаются (особенно неожиданно), морщится, вытирает щеку после поцелуя;
- Раздражается от одежды: белье жмет, этикетки колются, носки обязательно сползают;
- Боится качелей, лифтов, эскалаторов, даже простых покачиваний;
- Отказывается от игр, где можно испачкаться (песок, краски, пластилин);
- Избирателен в еде до крайности: ест только определенную текстуру (например, только пюре или только сухое), боится пробовать новое;
- Закрывает уши руками, когда пылесос включается или чайник закипает;
- На кухне... на кухне он, скорее всего, будет сидеть в углу, поджав ноги, или проситься уйти, потому что здесь слишком много запахов, слишком много звуков, слишком яркий свет, слишком липкие руки.
- Если вы предложите ему слепить пирожок, он может отказаться трогать тесто, потому что оно «противное», «мокрое», «холодное».

Значит, перед вами – **Сенсорный Избегатель**.

Его нервная система перегружена. Она защищается. Ей нужно не больше стимулов, а меньше.

Ей нужно убежище. Тишина. Темнота. Предсказуемость.

Таким детям на кухне нужно давать безопасность и контроль.

Не заставлять трогать, а показывать самим.

Не тащить в центр кухни, а позволить наблюдать со стула в уголке.

Давать щупать предметы с предсказуемой, гладкой, нейтральной текстурой (например, деревянную ложку).

Знакомить с запахами постепенно: не «понюхай чеснок», а «я сейчас почищу чеснок, он будет пахнуть, это нормально, если хочешь, можешь подойти, и когда захочешь».

Для Избегателя – кухня, это место, где его учат не бояться. Медленно. По миллиметру.

Простые тесты-наблюдения: смотрим, слушаем, записываем

Не нужны специальных приборов. Нужно просто включить режим наблюдателя. Как зоолог, изучающий повадки редкого зверя. Как астроном, всматривающийся в звездное небо.

Безоценочно. Спокойно.

Вот несколько игр-наблюдений, которые вы можете провести на своей кухне в ближайшие дни:

1. Тест первый: Текстуры

Поставьте перед ребенком три миски: с сухой фасолью, с теплой водой и с взбитой пеной для бритья (или манной кашей, сваренной до состояния клейстера). Не говорите «давай поиграем». Просто поставьте рядом, когда он что-то делает. Посмотрите, что произойдет.

<u>Искатель</u>	<u>Избегатель</u>
Скорее всего запустит руки сразу в пену, размажет по столу, смешает с фасолью.	Либо вообще не подойдет, либо потрогает фасоль кончиком пальца и быстро вытрет руку.

2. Тест второй: Звуки

Случайно (или специально) уроните ложку на пол. Не деревянную, металлическую, чтобы звук был звонким. Посмотрите на реакцию.

<u>Искатель</u>	<u>Избегатель</u>
Может засмеяться и сам начать кидать ложки	Вздрагнет, закроет уши, может заплакать или замереть

3. Тест третий: Запахи

Когда вы чистите апельсин или режете лук, позовите ребенка: «Иди сюда, понюхай, как пахнет». Не настаивайте.

<u>Искатель</u>	<u>Избегатель</u>
Подбежит, сунет нос в самую кожуру, может даже лизнуть	Сморщится еще на подходе, откажется подходить близко или скажет «фу, убери»

4. Тест четвертый: Движение

Поставьте ребенка на табуретку, чтобы он помогал вам мыть посуду (на небольшой высоте). Предложите покружиться, чтобы стряхнуть воду с рук.

<u>Искатель</u>	<u>Избегатель</u>
Будет кружиться долго, пока не упадет	Крепко вцепится в раковину и будет стоять не двигаясь

5. Тест пятый: Главный кухонный тест – Еда

Предложите ребенку йогурт с кусочками фруктов.

<u>Искатель</u>	<u>Избегатель</u>
Может жевать кусочки с удовольствием, хрустеть, чавкать (ему важен звук и текстура)	Либо выплюнет кусочки, либо согласится только на гладкий йогурт без включений

Чего мы добиваемся на кухне? Четыре главные цели

Итак, мы поняли, кто перед нами: голодный **Искатель** или перегруженный **Избегатель**. Теперь вопрос: зачем мы идем на кухню?

Мы идем не еду готовить. Это лишь повод.

У нас четыре глубокие, важные цели:

1. Регулировка: успокоить или взбодрить.

Это **главная цель**. Нервная система ребенка должна прийти в равновесие.

Состояние, когда можно спокойно сидеть, слушать, учиться, говорить, называется «оптимальным уровнем возбуждения».

Для **Искателя** кухня – это место, где мы даем ему зарядку для нервной системы, чтобы он насытился и успокоился. Положить макароны, пошуметь кастрюлями, помесить тесто – и готов сидеть и слушать сказку.

Для **Избегателя** кухня – это место, где мы аккуратно и дозированно знакомим его со стимулами, чтобы он не пугался и порог его чувствительности немного снизился. Понюхал ваниль, потрогал сухую крупу – и не сбежал, а остался с нами.

Мы становимся **термостатом** для их нервной системы:

Подогреваем, если холодно. Остужаем, если горячо.

2. Установление связи: мы вместе, мы команда.

Особый ребенок часто находится в своем мире. Ему трудно устанавливать контакт. Но на кухне, когда мы вместе делаем общее дело, возникает

магия совместного внимания.

Мы не просто сидим напротив друг друга, как на занятии. Мы стоим рядом у плиты.

Я держу скалку, ты держишь скалку. Я пересыпаю муку, ты держишь миску.

Мы дышим одним воздухом, пахнущим пирогами. Мы слушаем одну музыку – шипение оладушков на сковородке.

Это создает связь глубже любых слов.

Это момент, когда ребенок говорит (телом, взглядом): «**Я с тобой, мы делаем одно дело**».

3. Развитие речи: язык на кухне рождается сам.

На кухне так много поводов заговорить. Это не принудительные «скажи А», а естественные ситуации. Педагоги это называют мотивацией к спонтанному взаимодействию. Необходимостью коммуникации.

Можно попросить: «Дай», «Еще», «Помоги», «Ложка», «Вода».

Можно комментировать: «Горячо», «Мокро», «Вкусно», «Шипит».

Можно петь простые песенки, когда месим тесто или режем овощи («Мы капусту рубим-рубим» – это же чистая сенсорика и ритм, который запускает речь).

Можно изображать звуки кухни: «Шшшшш», «Сссс», «Зззз», «Цццц». (И прорабатывать аффрикаты и другие звуки. А это – ни много, ни мало – уже основы логопедии.)

Когда руки заняты, когда тело насыщается сенсорными ощущениями, речевые центры мозга открываются легче.

Язык становится частью общего телесного опыта.

4. Развитие моторики: от крупной к мелкой.

Кухня – это огромный тренажерный зал.

Крупная моторика: замесить тесто (руки, плечи, корпус), перелить воду из чайника в кружку (координация, удержание равновесия), помыть пол

(ноги, спина), достать банку с верхней полки (потянуться, вестибулярка).

Мелкая моторика: перебрать гречку (отделить камешки – работа пальчиков), скатать шарик из теста, почистить вареное яйцо, отщипнуть кусочек хлеба, нажать кнопку блендера (целенаправленное действие пальцем).

И все это – без скучных занятий за столом.

В игре. В жизни. Вкусно и полезно.

Маленькое домашнее задание

Прежде чем мы перейдем к следующей главе, где будем учиться обустраивать безопасную кухню, сделайте вот что:

Возьмите тетрадку или блокнот. Нарисуйте табличку с двумя колонками: «**Ищет**» и «**Избегает**».

И в течение трех дней просто записывайте, что вы видите на кухне.

Например:

Ищет:	Избегает:
<i>Полез в мойку, плескался в воде</i>	<i>Зажал уши, когда включился чайник</i>
<i>Грыз сушку</i>	<i>Отказался от яблока, потому что оно гладкое</i>
<i>Топал ногами под столом</i>	<i>Ушел, когда запахло жареной рыбой</i>

Через три дня посмотрите.

Вы увидите портрет. Честный, живой, настоящий. И поймете, куда вести вашего дирижера – к громкой музыке или к тихой гавани.

А мы пойдем дальше. Потому что на кухне, как и в жизни, главное – не ошибиться с направлением. И это лучшая школа, которую только можно придумать.

Глава 3. Безопасность прежде всего

Прежде чем мы начнем месить тесто, переливать воду и стучать по кастрюлям, давайте поговорим о самом важном. О безопасности.

Я знаю, как это звучит:

«Опять эти родительские страхи, опять ограничения, опять «нельзя»».

Но я прошу вас прочитать эту главу внимательно. Потому что безопасность на кухне – это не про запреты. Это про свободу.

Когда ребёнок знает, что вокруг него безопасное пространство, он расслабляется.

Когда вы знаете, что ребёнок в безопасности, вы расслабляетесь.

А в расслабленном состоянии – любая игра становится в сто раз полезнее.

Кухня – **место повышенного риска**. Горячее, острое, скользкое, тяжёлое, бьющееся. Но это не значит, что ребёнку там не место.

Это значит, что мы должны продумать каждую мелочь заранее. Чтобы потом, в процессе, не дёргаться и не кричать: «Не трожь! Отойди! Осторожно!».

Крик пугает ребёнка. Запреты вызывают протест. А спокойная, организованная среда учит безопасности сама, без лишних слов.

Организация пространства: как сделать кухню доступной и безопасной

Давайте пройдем по кухне и посмотрим на неё глазами ребёнка. Что он видит? Что ему хочется потрогать? Куда хочется залезть? Что может быть опасным?

1. Зона «номер раз»: плита и духовка

Это самое опасное место. Горячее, кипящее, шипящее и шкворчащее.

– Если есть возможность, используйте задние конфорки.

– Поверните ручки кастрюль и сковородок ручками к стене, чтобы ребёнок не мог за них хватиться и опрокинуть на себя.

– Специальные защитные экраны на плиту (они продаются в специальных магазинах) не дадут ребёнку дотянуться до горячей поверхности.

– Ручки плиты лучше снимать или блокировать, если ребёнок может их повернуть. Выключать газ с помощью ручки газового крана, который обычно на газовой трубе располагается над плитой. Или перейти на плиту с блокировкой от детей.

– Духовка должна закрываться плотно. Если ребёнок может её открыть, поставьте блокиратор.

2. Зона вторая: острые предметы (Ножи, ножницы, тёрки, вилки).

– Храните всё острое в закрывающихся ящиках с блокираторами. Ящик должен либо открываться специальным усилием, либо иметь защёлку, которую ребёнок пока не может открыть.

– Для совместного приготовления используйте безопасные ножи (пластиковые, со скруглённым лезвием). Они продаются в детских магазинах. Ими можно резать мягкие овощи, фрукты, хлеб.

Да, это медленнее, но зато ребёнок учится резать сам, без риска порезаться.

3. Зона третья: бытовая химия (Средства для мытья посуды, порошки, гели, таблетки для посудомойки)

– Всё это должно храниться высоко и под замком. Не просто на верхней полке, а именно в закрытом шкафчике, куда ребёнок не может добраться даже со стула.

– Если ребёнок всё же добрался – проверьте, нет ли у средств запаха, который его привлекает.

Детей часто манят яркие упаковки и сладкие запахи. Лучше перейти на гипоаллергенную химию без отдушек.

4. Зона четвёртая: вода (Кран, горячая вода, кипяток)

– Приучите себя всегда проверять температуру воды, прежде чем поднести руку ребёнка под кран.

– Если ребёнок сам открывает кран, можно поставить смеситель с термостатом, который не даст воде нагреться выше безопасной температуры.

– Чайник лучше использовать с блокировкой от детей или ставить его далеко от края стола, чтобы ребёнок не мог дотянуться и опрокинуть.

5. Зона пятая: электричество (Розетки, провода, техника)

– Все розетки, до которых ребёнок может дотянуться, должны быть закрыты заглушками.

– Провода от техники (чайник, блендер, миксер) уберите так, чтобы за них нельзя было дёрнуть.

– Технику, которая не используется, отключайте от сети и уберите.

6. Зона шестая: мебель и хранение (Стулья, табуретки, полки)

– Если ребёнок любит залезать на стулья, проверьте, чтобы стулья были устойчивыми.

Табуретки лучше убрать совсем.

– Всё, что стоит на открытых полках и может упасть, уберите повыше или закрепите.

– Ящики, которые ребёнок может выдвинуть и прищемить пальцы, заблокируйте специальными защёлками.

7. Зона седьмая: аптечка

– Никаких лекарств на кухне. Только в закрытой аптечке в недоступном месте.

Даже витаминки могут быть опасны, если съесть горсть.

Организация доступности

Безопасность – это не только про то, чтобы убрать опасное.

Это ещё и про то, чтобы сделать доступным то, что можно и нужно трогать:

Низкая полка. Выделите одну нижнюю полку в кухонном шкафу, до которой ребёнок легко дотягивается.

Положите туда то, что ему можно брать: пластиковые миски, ложки, контейнеры с крупами (прозрачные), безопасные формочки, скалку.

Устойчивая подставка. Если ребёнок хочет помогать на столешнице, ему нужна устойчивая подставка (ступенька) или высокий стульчик с бортиками, чтобы он не упал.

Доступ к воде. Если ребёнок учится мыть руки или посуду, поставьте маленький табурет, чтобы он сам мог дотянуться до крана.

Правила совместного приготовления

Когда пространство организовано, можно переходить к правилам.

Но не к тем, которые мы диктуем с высоты своего роста, а к тем, которые помогают ребёнку чувствовать себя спокойно и уверенно.

Главное правило: никаких правил без предсказуемости

Ребёнок должен знать, что будет происходить.

Особенно если у него РАС, если он плохо понимает речь или если любая неожиданность вызывает тревогу.

Для **неговорящих** детей: визуальное расписание

Это наше всё. Визуальное расписание – это карточки с картинками, которые показывают последовательность действий.

Как это работает на кухне:

Перед тем как начать готовить, вы выкладываете на магнитной доске или просто на столе карточки:

1. Моем руки.
2. Надеваем фартук.
3. Достаём миску.
4. Насыпаем муку.
5. Разбиваем яйцо.
6. Месим тесто.
7. Моем руки.
8. Смотрим, как пирог печётся в духовке (через стекло)

Ребёнок видит план. Он знает, что сначала будет это, потом это, а потом это.

Тревога уходит. Он может сам перекладывать карточки по мере выполнения, чувствуя контроль над процессом.

Карточки можно купить готовые (например, системы PECS), нарисовать самим или распечатать из интернета.

Главное – чтобы картинки были **понятными** и **постоянными**.

Для гиперактивных детей: четкие границы

Детям с СДВГ, сенсорным искателям, да и просто активным детям нужны чёткие, видимые границы дозволенного.

Не просто «не балуйся», а конкретно: «здесь можно, здесь нельзя».

Что это значит на кухне:

Место. «За этим столом мы готовим. На этом стуле мы сидим. На полу мы не валяемся, потому что здесь грязно».

Время. «Мы месим тесто, пока не кончится песенка. Как песенка кончится – моем руки».

Действия. «Воду включаем только вместе. Ножи берём только когда я рядом».

Границы должны быть простыми, понятными и постоянными.

Если сегодня «нельзя трогать ножи», а завтра вы дали ребёнку нож и сказали «режь» – это создаёт хаос в голове.

Общие правила для всех

1. Моем руки до и после.

Это не про гигиену, это про ритуал. Руки помыли – начали. Руки помыли – закончили. Это переключает внимание.

2. Надеваем фартук.

Фартук – это как рабочая форма. Он сигнализирует: «Сейчас мы в деле, мы заняты важным».

3. Убираем за собой.

Уборка – тоже часть игры. Протереть стол, смести муку в совок, сложить посуду в раковину. Это даёт ребёнку чувство завершенности и ответственности.

4. Не ругаем за беспорядок.

Это самое трудное, но самое важное. Мука на полу, вода на столе, липкие руки – это нормально. Это цена развития. Легче постелить клеёнку и надеть фартук, чем каждый раз нервничать из-за пятен.

Что делать, если что-то пошло не так

Ребёнок опрокинул крупу. Разбил тарелку. Обжёгся. Испугался.

Первое и главное: не кричать. Крик пугает сильнее, чем само происшествие.

Второе: быть рядом. Если ребёнок испугался, обнимите. Если обжёгся – подставьте под холодную воду и пожалейте. Если разбил – спокойно уберите осколки.

Третье: не наказывать. Он не специально. Он учится. И ваша реакция сейчас важнее, чем разбитая тарелка.

Четвёртое: сделать выводы. Если ребёнок опрокинул крупу, значит, миска была слишком лёгкая или стояла слишком близко к краю. Значит, в следующий раз мы возьмём тяжёлую миску и поставим её подальше.

Кухня, где продумана безопасность, – это место свободы. Где ребёнок может исследовать, пробовать, ошибаться и учиться. Где вы не раздражаетесь каждую секунду, а спокойно наблюдаете и помогаете.

Потратьте один день на то, чтобы обезопасить пространство. И потом вы будете пожинать плоды годами.

А теперь – можно идти дальше. К играм, к тесту, к воде, к радости.

Часть 2. Практикум: 5 направлений сенсорной кухни

Глава 4. Тактильная кладовая (Осязание)

Кожа – это самый большой орган человеческого тела. Иногда мы забываем об этом.

Мы думаем, что главное – это глаза, чтобы видеть, или уши, чтобы слышать. Но кожа помнит всё. Она помнит тепло материнских рук в первые минуты жизни. Она помнит холод ветра. Она помнит прикосновение песка, воды, земли.

Кожа – это граница между «я» и миром. И для ребенка с особенностями развития эта граница часто бывает либо слишком проницаемой (*мир врывается, пугает*), либо слишком толстой, бетонной (*мир не достучаться*).

На кухне мы можем учить через кожу. Мы можем говорить с ней на её языке – языке текстуры, давления, температуры.

В этой главе мы не будем спешить. Мы будем трогать. Медленно. Осознанно. Как будто у нас впереди целая вечность, а за окном тихо падает снег (или льет дождь – неважно).

Мы откроем три двери в тактильную кладовую: мир *сухого*, мир *мягкого*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.