

СЕНСОРНЫЙ ДНЕВНИК

Наблюдения за состоянием ребёнка

Имя ребёнка:

Возраст:

Дата начала ведения:

Родитель / Заполняет:

Помогите нервной системе ребёнка восстановиться.

5 минут в день для спокойствия всей семьи.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ДНЕВНИКОМ

Зачем это нужно?

Нервная система ребёнка часто не может словами сказать: «*Мне слишком громко*» или «*Я устал от света*». Она говорит это через поведение: плач, истерики, отказ от еды, плохой сон.

Этот дневник поможет перевести «язык поведения» на понятный язык фактов. Вы начнёте видеть закономерности, понимать триггеры и вовремя помогать ребёнку до перегрузки.

Как заполнять?

▶ **Не стремитесь к идеалу.** Заполняйте хотя бы 3–4 раза в неделю — лучше меньше, но честно.

▶ **Вечерний ритуал.** Уделите 5 минут перед сном, чтобы записать ключевые моменты дня.


▶ **Честность.** Записывайте всё, даже если кажется, что вы «плохой родитель». Это инструмент помощи, не суд.

▶ **Анализ.** Раз в неделю смотрите раздел «Итоги недели», чтобы видеть закономерности и триггеры.



Что означают цифры интенсивности?

УРОВЕНЬ	ПРИЗНАКИ	ЧТО ДЕЛАТЬ
1	Лёгкое беспокойство Капризничает, но переключается	Предложите смену деятельности, воду, объятия
2	Заметное напряжение Хнычет, избегает контакта	Снизьте стимулы, приглушите свет, возьмите на руки
3	Сильное беспокойство Плач, отказ от действий	Тишина, темнота, контакт «кожа к коже», укачивание
4	Истерика Крик, невозможность успокоиться	Обеспечьте безопасность, будьте рядом, не требуйте остановки
5	Полная перегрузка Долгий плач, истощение, регресс	Сон, покой, минимум стимулов в течение 24–48 часов

 **Совет:** Чем раньше вы заметите признаки перегрузки (уровни 1–2), тем легче помочь ребёнку. На уровнях 4–5 нервная система уже не справляется самостоятельно, и восстановление может занять от нескольких часов до нескольких дней.

ПРОФИЛЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Заполняется один раз в начале ведения дневника

К чему ребёнок наиболее чувствителен?

Звуки

Пылесос, громкая речь, музыка, резкие сигналы

Свет

Яркий свет, мигание, солнце, мерцание экрана

Прикосновения

Одежда, бирки, объятия, стрижка ногтей/волос

Вкус / Запах

Консистенция еды, запахи еды, бытовая химия, духи

Движение

Качели, лифт, бег, резкая смена положения тела

Переходы

Смена деятельности, пробуждение, окончание игры

Социум

Гости, толпа, новые люди, шумные компании

Что обычно помогает успокоиться?

Любимые «якоря» безопасности (игрушка, одеяло, место):

.....

.....

.....

Дополнительные наблюдения

В какое время суток ребёнок наиболее спокоен?

.....


.....

Какие ситуации чаще всего приводят к перегрузке?

.....

.....

.....

 **Совет:** Профиль чувствительности может меняться со временем. Возвращайтесь к этой странице раз в 1–2 месяца и обновляйте информацию. То, что беспокоило в 6 месяцев, может перестать быть триггером в год.

КАКОЙ ШАБЛОН ВЫБРАТЬ?

Руководство по выбору страницы наблюдений

Ориентируйтесь больше не на возраст в месяцах (годах), а на то, как реагирует ребёнок.

Сенсорное развитие индивидуально: один ребёнок в 2 года уже говорит о дискомфорте, другой ещё выражает всё через поведение. Этот помощник подскажет, какой шаблон подойдёт именно вам.

Три правила выбора шаблона

1 Физиологические реакции преобладают

Если ребёнок выражает дискомфорт через тело (вздрагивает, замирает, выгибается, плачет без слов) — используйте шаблон для **младшего возраста**.

Пример: Вздрагивает от пылесоса, щурится от света, выгибается при одевании → Шаблон 0–12 мес. или 1–2 года

2 Ребёнок говорит о дискомфорте

Если ребёнок уже может словами описать, что ему неприятно («громко», «не трогай», «голова болит», «колется») — берите шаблон для **старшего возраста**.

Пример: Говорит «мне громко», просит выключить свет, отказывается от одежды → Шаблон 2–4 года или 4–7 лет

3 На стыке возрастов

На переходных этапах (2 года, 4 года) можно использовать **оба шаблона по очереди** — так вы отследите, как меняются реакции ребёнка.

Пример: Ребёнку 2 года — чередуйте шаблоны 1–2 года и 2–4 года в течение 2–3 недель

Таблица выбора шаблона по реакциям

ВОЗРАСТ ШАБЛОНА	ХАРАКТЕРНЫЕ РЕАКЦИИ	КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ
0–12 месяцев 	Вздрагивает, замирает, выгибается, плачет, щурится, отказ от еды	Ребёнок ещё не говорит, реакции преимущественно физиологические
1–2 года 	Закрывает уши, снимает одежду, бегает без цели, истерика после выхода	Первые слова, но основной язык — поведение и эмоции
2–4 года 	Говорит «мне громко», «не трогай», злится после сада, брезгует едой	Активная речь, может сообщить о дискомфорте, но ещё не всегда осознаёт
4–7 лет 	Жалуется на головную боль, просит наушники, прячется, отказ от мероприятий	Понимает свои ощущения, может использовать стратегии саморегуляции

Важная заметка

Не бойтесь ошибиться с выбором шаблона. Главное — начать наблюдать и записывать. Если вы видите, что чекбоксы не подходят (ребёнок уже перерос эти реакции или ещё не достиг их) — просто возьмите шаблон соседнего возраста. Дневник служит вам, а не вы дневнику.

Совет: В начале ведения дневника заполните 3–5 страниц разными шаблонами — так вы быстрее поймёте, какой формат подходит именно вашему ребёнку.

ШАБЛОН НАБЛЮДЕНИЙ

ВОЗРАСТ 0–12 МЕСЯЦЕВ

Дата: День недели:

ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ (ГДЕ БЫЛИ, ЧТО ДЕЛАЛИ)	РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА (ПЛАЧ, ВЗДРАГИВАНИЕ, ЗАМИРАНИЕ)	ИНТЕНСИВНОСТЬ (1–5)	ЧТО ПОМОГЛО УСПОКОИТЬ?

Специфические признаки сегодня:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Вздрагивал от звуков | <input type="checkbox"/> Щурился от света |
| <input type="checkbox"/> Выгибался при одевании/на руках | <input type="checkbox"/> Отказывался от еды в шумном месте |
| <input type="checkbox"/> Долго не мог уснуть | <input type="checkbox"/> Стал менее активным («тряпичный») |

Заметки родителя:

.....

.....

.....

.....

ШАБЛОН НАБЛЮДЕНИЙ

ВОЗРАСТ 1–2 ГОДА

Дата: День недели:

ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ	РЕАКЦИЯ (ИСТЕРИКИ, БЕГОТНЯ, ЗАМИРАНИЕ)	ИНТЕНСИВНОСТЬ (1–5)	ЧТО ПОМОГЛО?

Специфические признаки сегодня:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Закрывал уши руками | <input type="checkbox"/> Снимал одежду / отказывался одеваться |
| <input type="checkbox"/> Выплёвывал еду (текстура) | <input type="checkbox"/> Истерика после выхода из дома
(отложенная) |
| <input type="checkbox"/> Бегал без цели или замирал | <input type="checkbox"/> Не отпускал от себя / не давал обнимать |
| <input type="checkbox"/> Регресс навыков (вспомнил соску, забыл слова) | |

Заметки родителя:

.....

.....

.....

.....

ШАБЛОН НАБЛЮДЕНИЙ

ВОЗРАСТ 2–4 ГОДА

Дата: День недели:

ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ	РЕАКЦИЯ (СЛОВА, ПОВЕДЕНИЕ)	ИНТЕНСИВНОСТЬ (1–5)	ЧТО ПОМОГЛО?

Специфические признаки сегодня:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Говорил «мне громко», «выключи» | <input type="checkbox"/> Жаловался на свет / просил шторы |
| <input type="checkbox"/> Отказывался от одежды («колется») | <input type="checkbox"/> Брезговал едой / не ел в кафе |
| <input type="checkbox"/> Злился из-за мелочей после сада | <input type="checkbox"/> Не мог усидеть на месте / «зависал» |
| <input type="checkbox"/> Говорил «не трогай меня» | <input type="checkbox"/> Регресс (писался, просился на ручки) |

Заметки родителя:

.....


.....

.....

.....

ШАБЛОН НАБЛЮДЕНИЙ

ВОЗРАСТ 4–7 ЛЕТ

 **Как пользоваться:** Если ребёнку 4–5 лет — отмечайте первый подблок. Если 6–7 лет — второй подблок. На переходном этапе (5–6 лет) можно использовать оба.

Дата: День недели:

ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ	РЕАКЦИЯ (СЛОВА, ПОВЕДЕНИЕ)	ИНТЕНСИВНОСТЬ (1–5)	ЧТО ПОМОГЛО?

Специфические признаки сегодня:

4–5 лет Дошкольник, эмоции через поведение

Отмечайте, если ребёнок ещё не всегда может объяснить словами, что ему плохо:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Прятался в тихое место / под стол | <input type="checkbox"/> Говорил «не трогай меня», «отстань» |
| <input type="checkbox"/> Злился из-за мелочей после сада | <input type="checkbox"/> Не мог усидеть на месте / «зависал» |
| <input type="checkbox"/> Отказывался идти на праздник / в гости | <input type="checkbox"/> Регресс (сосал палец, говорил «как малыш») |

6–7 лет Школьник, осознанная саморегуляция

Отмечайте, если ребёнок уже понимает свои ощущения и может о них сказать:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Говорил «голова болит от шума», «глаза болят» | <input type="checkbox"/> Сам попросил наушники / укрыться одеялом |
| <input type="checkbox"/> Объяснил причину отказа («там слишком громко») | <input type="checkbox"/> Предложил компромисс («пойду на 10 минут») |
| <input type="checkbox"/> Не ел в столовой / кафе из-за шума | <input type="checkbox"/> Стал избегать мероприятий / кружков |

Заметки родителя:



ИТОГИ НЕДЕЛИ (АНАЛИТИКА)

Заполняется раз в неделю. Рекомендуется сделать 4–8 таких страниц

Неделя с: по:

1 Самые сложные ситуации на этой неделе

Где были самые высокие оценки интенсивности?

2 Время суток, когда ребёнок наиболее уязвим

Утро

Подъём, сборы, завтрак

День

Сад, прогулка, активности, занятия

Вечер

Возвращение домой, ужин, укладывание

3 Топ-3 триггера этой недели

Например: громкий звук пылесоса, яркая лампа в магазине, тугая резинка

1
2
3

4 Топ-3 стратегии, которые сработали


Что реально помогло успокоить?

1
2
3

5 План на следующую неделю

Что попробуем изменить?

.....
.....
.....

 *Например: не ходить в ТЦ, купить другую пижаму, ввести тихий час, подготовить ребёнка к визиту гостей заранее*



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Заполняется, если идёте к неврологу, эрготерапевту, психологу. Это сэкономит время на приёме

Дата заполнения:

1 Основная жалоба

Почему вы решили обратиться?

Например: «Не спит ночью», «Истерики в магазине», «Не может сидеть на уроке»

2 Частота реакций

Ежедневно
Почти каждый день, стало частью рутины

Несколько раз в неделю
2–4 раза в неделю, есть «спокойные» дни

Только после конкретных событий
Сад, гости, ТЦ, кружки, поездки

3 Длительность восстановления

Сколько времени нужно ребёнку, чтобы прийти в норму после срыва?

10–30 минут

Быстро переключается, если помочь

1–2 часа

Нужен покой, тишина, время на восстановление

До следующего дня

Долгое истощение, меняется поведение на весь день

4 Самые яркие примеры за последний месяц

Кратко опишите 2–3 случая

1

2


3

5 Что уже пробовали

Режим, препараты, занятия, изменения в быту

Приложения

- Копия заполненных страниц дневника за последний месяц прилагается
- Другие документы (заключения, рекомендации):

 **Совет:** Возьмите с собой на приём 2–3 страницы ежедневных наблюдений за последние недели — это поможет специалисту увидеть полную картину, а не только «срез» на момент консультации.



МЕНЮ УСПОКОЕНИЯ

Шпаргалка для экстренной помощи

Распечатайте и повесьте на холодильник или положите в сумку



Перегрузка звуком

- Включить белый шум / дождь / тихую музыку
Маскирует резкие звуки
- Выйти в тихую комнату / ванную / машину
Снизить общий шумовой фон
- Дать наушники с шумоподавлением или беруши
Для профилактики в шумных местах
- Говорить шёпотом, медленно, короткими фразами
«Тихий голос» = сигнал безопасности
- Предупреждать заранее: «Сейчас будет пылесос»
Снижает эффект внезапности



Перегрузка светом

- Закрывать шторы / выключить верхний свет
Оставить только мягкий боковой свет
- Надеть солнцезащитные очки (дома тоже можно)
Снижает зрительную нагрузку
- Увести из ТЦ на улицу / в тенистое место
Сменить яркую искусственную среду
- Убрать мигающие огни, гирлянды, стробоскопы
Мерцание — сильный триггер
- Повернуть экраны устройств яркость на минимум
Включить «ночной режим»



Перегрузка тактильностью

- Снять неудобную одежду / бирки / тугие резинки
Оставить только мягкое, свободное
- Сделать «сэндвич» из одеял (глубокое давление)
Успокаивает нервную систему
- Крепкие объятия (если ребёнок принимает)
Или массаж с умеренным нажимом
- Тёплая ванна / душ
Вода снимает тактильное напряжение
- Предложить утяжелённое одеяло или игрушку-антистресс
Даёт ощущение границ тела
- Предупреждать перед прикосновением: «Можно я тебя обниму?»
Неожиданный контакт = стресс



Эмоциональный взрыв

- Просто быть рядом молча
Не требовать объяснений «что случилось»
- Предложить воду / умыться
Физическое действие помогает «перезагрузиться»
- Убрать требования: «Не надо сейчас убирать игрушки»
Снизить когнитивную нагрузку
- Дать «безопасный предмет»: плед, игрушка, камень
Тактильный якорь для успокоения
- Предложить подышать вместе / порвать бумагу / сжать мячик
Физический выход для эмоций
- Не пытаться «исправить» сразу — дать время на восстановление
Сначала регуляция, потом разговор



Перегрузка вкусом/запахом

- Убрать сильный запах, проветрить помещение
Свежий воздух снижает нагрузку
- Предложить нейтральную еду: сухари, хлеб, банан
Без ярких вкусов и запахов
- Не настаивать на еде, если нет аппетита
Давление = дополнительный стресс
- Дать воду, чтобы «смыть» неприятный вкус
Полоскание или маленький глоток
- Избегать смешивания запахов: еда + бытовая химия
Один источник запаха за раз




Перегрузка движением

- Остановить движение, дать опору: стена, пол, стул
Чувство устойчивости успокаивает
- Предложить покачаться в одном ритме: на руках, в кресле
Ритмичное движение регулирует вестибулярный аппарат
- Избегать резких смен положения тела
Поднимать/сажать плавно, с предупреждением
- Дать время «заземлиться»: посидеть, полежать, обнять подушку
Восстановление чувства тела в пространстве
- Использовать медленные, плавные движения рядом с ребёнком
Ваша плавность = сигнал безопасности

Универсальные приёмы (работают при любой перегрузке)

- Снизить общую стимуляцию: тишина + полумрак + минимум людей
- Не требовать «быстро успокойся» — дать время
- Предложить воду или умывание
- Говорить медленно, тихо, короткими фразами
- Быть рядом, но не навязывать контакт
- Использовать «якорь»: любимая игрушка, плед, камень

 **Важно помнить:** Не все приёмы работают всегда. Пробуйте, наблюдайте, записывайте в дневник, что помогло именно вашему ребёнку. Со временем у вас появится своё «меню» — и реагировать станет проще.

Ваше состояние тоже важно

Заполнение дневника может вызывать эмоции. **Помните:**

- ♥ Вы не виноваты в чувствительности ребёнка.
- ♥ Вы делаете огромную работу, замечая сигналы.
- ♥ Прогресс не линейный. Будут лучшие и худшие недели.

Вы уже на правильном пути.

День за днём — к спокойствию и доверию. Всё получится! 🍀 ✨