

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Нарушение проприоцепции у детей: что делать»

Проприоцепция - это способность нашего тела знать, где оно находится в настоящий момент (это ещё называют схемой тела). И так же как мы видим при помощи глаз, зрения, проприоцепция помогает нам понять, где находится наше тело, благодаря рецепторам, которые расположены в мышцах и суставах. Наше зрение стимулируют яркие огни и движущиеся объекты, а проприоцепцию стимулирует давление на рецепторы по всему телу. Каждый раз, когда мы протискиваемся через узкое пространство, обнимаем кого-то, прыгаем, мы получаем проприоцептивную стимуляцию.



Общие признаки нарушения проприоцептивной обработки у ребенка:

- Неловкость в движениях, рассогласованность, напряженность;
- Избегание движений и упражнений (бега, прыжков, другой активности);
- Задержка моторного развития;
- Проблемы в артикуляции;
- Ходьба на носочках;
- Проблема с ритмом (дизритмия);
- Постоянно что-то разливает, роняет;
- Проблемы с имитацией движений;
- Проблемы с двигательным планированием;
- Шарканье ногами или слишком сильное топанье;
- Проблемы с почерком (неправильный захват, сильный/слабый нажим);
- Проблемы позы и позиционирования тела при любых действиях (например, неправильный захват, неправильный артикуляторный уклад – это как раз то, что относится к кинестетике);
- Ребёнок, наоборот, может быть «гиперактивным»: прыгает, бегают, дрыгает частями тела. Это может очень раздражать окружающих, но ему это необходимо, чтобы «чувствовать себя», ребёнок может бросаться намеренно на какие-то объекты или людей с подсознательным желанием получить ощущения, «посенсориться», может часто падать;
- Любит обниматься, прижиматься, толкаться (тоже может быть навязчивым и раздражать);
- Может толкаться и кусаться, но не с агрессивным намерением, а не чувствуя своих физических границ (логично, что если физические границы сформированы недостаточно, то и личностные будут

формироваться с нарушением, отсюда психологические проблемы в коммуникации);

- Мастурбация;
- Жевание несъедобных предметов, в том числе одежды;
- Может сам себя кусать и царапать, ребёнок делает это бессознательно с целью получения ощущений.

Как понять, что ребёнку нужны занятия на развитие проприоцепции?

Развитие проприоцепции - важная часть работы с ребёнком, имеющим сенсорные трудности, поскольку это единственный вид стимуляции который, если им пользоваться правильно, помогает успокоиться и сконцентрироваться практически в любой ситуации. Подавляющему большинству детей это нравится и многие ищут подобных ощущений. И даже если у вашего ребёнка нет сенсорных проблем, проприоцепция всё равно поможет им успокоиться в сложной ситуации и расслабиться перед отходом ко сну.



Вашему ребёнку особенно пойдут на пользу задания на развитие проприоцепции, если они относятся к одной из двух категорий.

Ищущие проприоцептивной стимуляции:

Эта категория встречается чаще всего. Ищущие - те, кто пытается получить как можно больше проприоцептивных ощущений, как будто тело недополучает стимуляции. Иногда детей, ищущих подобных ощущений, описывают как гиперактивных. И отчасти это так и есть, поскольку они действительно безостановочно ищут удовлетворения своих сенсорных потребностей.

Что часто делают дети, которые находятся в поиске проприоцептивных ощущений:

- Все жуют
- Прячутся в узких местах
- Любят тяжелые одеяла
- Машут руками, натыкаются друг на друга
- Намеренно во все врезаются
- Всегда стараются запрыгнуть на диван или кровать
- Легко нарушают личные границы других



- людей
- Крепко вцепляются в карандаш, когда пишут или рисуют

Признаки того, что ребёнок плохо чувствует сигналы собственного тела:



Эта группа менее распространена, но вполне вероятно, что эти особенности вы встретите у своего ребёнка. Плохое ощущение тела означает, что сенсорный стимул, в этом случае идущий из проприоцептивной системы, не распознается. Как будто мозг взял и отключил этот канал. Давайте посмотрим, какие особенности могут отличать таких детей:

- Неуклюжесть
- Вялость
- Нежелание вставать по утрам
- Врезается в стены и мебель, как будто не видит их
- Очень завышенный болевой порог

Что делать, если вы заметили у ребёнка проприоцептивные нарушения?

Разминать суставы. Положите свою руку на предплечье ребёнка, а другую - на его плечо. Медленно надавливайте у локтя вперёд и назад. Выправляйте и сгибайте пальцы рук, локти, колени, лодыжки и пальцы рук. Эта техника растяжения и сгибания очень эффективна, особенно если ребёнок подолгу сидит неподвижно.

Поднимать и тащить тяжёлый груз. Дайте ребёнку носить пакеты с продуктами или бутылки с напитками на пикник.

Висеть на руках. Сделайте турник в дверном проёме или ходите с ребёнком в парк, где есть детские перекладины. Когда руки ребёнка ощущают вес тела, его растянувшиеся мышцы осуществляют массаж мозга. А перемещение по перекладинам на руках развивает силу рук и верхней части тела.



Базовые упражнения:

«Тяни-толкай». Давайте ребёнку тянуть и толкать тележку с продуктами. Пусть он возит коляску, таскает грабли и песок, передвигает коробки, возит друзей на санках.

«Муравьиная тропа». Положите мешок с бобами на спину ребёнка и позвольте ему немного походить с «панцирем» на спине.

«Переливайка». Дайте ребёнку пересыпать песок, бобы, переливать воду из одной ёмкости в другую.

В случаях, если проявления у ребенка не уменьшаются или усугубляются, необходимо обратиться за квалифицированной помощью к специалистам (педагог-психолог, нейропсихолог, кинезиолог, сенсорный терапевт, дефектолог и др.)

Национальный центр усыновления

Министерства образования Республики Беларусь

+375 17 352 97 61

www.nacedu.by



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
УСЫНОВЛЕНИЯ