

Памятка для родителей

«Нарушение проприоцепции у детей: что делать?»



Проприоцепция – это способность нашего тела знать, где находится оно в настоящий момент (это еще 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;
- Проблемы с ритмом (дизритмия);
- Постоянно что-то роняет, разливает;
- Проблемы с имитацией движений;
- Проблемы с двигательным планированием;
- Шарканье ногами или слишком сильное топание;
- Проблемы с почерком (неправильный захват, сильный/слабый нажим);
- Проблемы позы и позиционирования тела при любых действиях (например, неправильный захват, неправильный артикуляционный уклад – это как раз то, что относится к кинестетике);
- Ребенок, наоборот, может быть «гиперактивным»: прыгает, бегают, дрыгает частями тела. Это может очень раздражать окружающих, но ему это необходимо, чтобы «чувствовать себя», ребенок бросается 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, ребенок делает это бессознательно с целью получения ощущений.

Как понять, что ребенку нужны занятия на развитие проприоцепции?

Развитие проприоцепции – важная часть работы с ребенком, имеющим сенсорные трудности, поскольку это единственный вид стимуляции которой, 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 ребенка нет сенсорных проблем, проприоцепция все равно поможет им успокоиться в сложной ситуации и расслабиться перед отходом ко сну.



Вашему ребенку 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 от 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 ребенок плохо чувствует сигналы собственного тела:

Эта группа менее распространена, но вполне вероятно, что эти особенности вы встретите у своего ребенка. Плохое ощущение тела означает, что сенсорный стимул, в этом случае идущий из проприоцептивной системы, не распознан. Как будто мозг взял и отключил этот канал.

Давайте рассмотрим, 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 ребенка проприоцептивные нарушения?

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

Поднимать и тащить тяжелый груз. Дайте ребенку носить пакеты с продуктами или бутылки с напитками на пикник.

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



