

Что такое проприоцепция?

Подготовила: педагог-психолог Булатецкая Елена Николаевна

Простыми словами, проприоцепция – это способность нашего тела знать, где оно находится в настоящее время. 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 движущие объекты, а проприоцепцию стимулирует давление на рецепторы по всему телу. Каждый раз, когда мы протискиваемся через узкое пространство, обнимаем кого-то, прыгаем, тянем или толкаем, мы получаем проприоцептивную стимуляцию.

Почему проприоцепция имеет значение?

Развитие проприоцепции – важная часть работы с ребенком, имеющим сенсорные проблемы, поскольку это единственный вид стимуляции который, если 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 пойдет 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 ищут удовлетворения своих сенсорных потребностей.

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

- Все жуют;
- Прячутся в узких местах;
- Любят тяжелые одеяла;
- «Бесятся», машут руками, натыкаются друг на друга;
- Намеренно во все врезаются;
- Всегда стараются запрыгнуть на диван или кровать;

- Легко нарушают личные границы других людей;

Признаки того, что ребенок плохо чувствует проприоцептивные сигналы:

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

Действенные задания на развитие проприоцепции для детей.

Задания на развитие проприоцепции можно рассматривать и классифицировать в соответствии с разными категориями. На некоторые из них ваш ребенок будет реагировать положительно, на другие нет.

Ни одно задание или стимуляция не должны совершаться насильно. Многие из этих заданий, такие как объятия или лазание, стимулируют сразу несколько сенсорных систем. Объятия дают тактильную стимуляцию, а лазанье стимулирует вестибулярный аппарат. Если что-то из этих видов стимуляции не нравится вашему ребенку или неприятно ему то, скорее всего он откажется участвовать, и в этом нет ничего плохого.

Простые задания, которые помогут успокоить ребенка, предупредить истерику, но эти же упражнения так же могут «разнести» ребенка. Иногда просто попрыгать на кровати ребенок начинает дурачиться и полностью теряет контроль. Очевидно, что в этом случае вам не удастся успокоить и вероятно это упражнение – не то, что вам нужно. Если вы хотите успокоить ребенка или улучшить его концентрацию, вам вероятно будет нужно немного структурировать занятие, но это не всегда необходимо.

1. Затяните песенку с постоянным ритмом, пока ваш ребенок прыгает или топает. Прыжки особенно стимулируют некоторых детей.
2. Сделайте занятие осмысленным. Вместо того чтобы отправить его «бегом вокруг дома», спросите «сможешь добежать до качели и обратно?»

Эффективные занятия на развитие проприоцепции:

Прыжки

- На батуте
- На кровати
- На полу
- На диване

Бег

Лазание

- Паутинки и другие снаряды на площадке
- Лесенки
- Деревья
- Скалодромы
- Вверх и вниз по горке

Висеть

- На перекладинах
- Деревьях
- Турниках
- Веревочных качелях
- На перекладинах

Топанье

Балансирование на большом мяче

Ходить «крокодилом» на руках

Ходить «крабом»

Использование прыгуна пого

Кататься на сенсорном скейте лежа на животе

Пинать

- Мячи
- Эластичные резинки, обернутые вокруг ножек стула

Ползание

- Через туннели
- Через полосу препятствий

Жевать

- Резинку
- Специальные кулоны, бусы, браслеты и игрушки
- Хрустящую пищу (снеки, сушки, сырые овощи)

- Вязкую пищу (сухофрукты, тянучки и т.д.)

Пить через соломинку, например молочный коктейль (густой напиток дает еще больше стимуляции)

Сжимать

- Антистессовые мячики
- Массу для лепки
- Жвачку для рук

Растягивать и тянуть эластичную резинку (такие используют для занятий йогой или пилатосом)

Отжиматься от стула, от пола

Джампинг джек (движение, когда в прыжке ноги ставят на ширину плеч и одновременно поднимают руки, а потом возвращаются обратно)

Лежать на животе на большом мяче для йоги, удерживаясь за пол руками

Играть в «носке совы»

Позы из йоги

Растягивающие упражнения

Тяжелый физический труд – это он и есть, то есть это задания, которые требуют от ребенка задействовать все силы своих мышц, чтобы толкать, поднимать, катить, нести тяжелые предметы. Когда мы используем мускулы таким образом, возникает сопротивление, которое оказывает воздействие на проприоцептивные рецепторы в мускулах и суставах. Ниже приведены несколько распространенных заданий, многие из которых домашние дела, которые часто включают в распорядок семейной жизни.

Толкать/тянуть тяжелые предметы

- Корзину с грязным бельем
- Тачку
- Газонокосилку
- Тележку в магазине
- Пылесос
- Мебель

Носить тяжелые объекты

- Пакеты и банки в магазине или из кладовки
- Сумку с учебниками
- Коробки с вещами
- Мусорное ведро

Копать

Орудовать граблями

Сгребать

- Листья
- Снег
- Песок

Тянуть за веревку

- Привязанную к ручки двери
- Привязанную к дереву
- Привязанную к перекладине качели
- Просто перетягивать канат

Загружать и разгружать посудомоечную машину

Задание на развитие глубокой чувствительности

Такие задания как правило не требуют активного участия ребенка и хорошо успокаивают. Их часто используют, когда ребенку трудно усидеть на месте или переключиться с одного задания на другое.

Обнимать и обниматься

Заворачиваться в плед как в блинчик

Сидеть с утяжеленной подушкой или игрушкой на коленях

Протискиваться через узкие места

- Массировать кого-то или получать массаж
- Проминание суставов

Используйте большой мяч, чтобы «прокатывать» тело ребенка (нажимайте достаточно сильно, но осторожнее с головой и шеей)

Сидеть или стоять на сбалансированной подушке (прекрасно подходит для тех, кто не может усидеть на месте)