

# ОТКРЫТИЕ ПРОПРИОЦЕПЦИИ: «СКРЫТОЕ ОЩУЩЕНИЕ» ©

Автор: Зои Майу, OTD, OTR / L, FAOTA

Изучая сенсорные системы, большинство детей узнают о пяти видах ощущений: зрение, слух, вкус, прикосновение и обоняние. Однако, существуют еще другие важные виды ощущений, не вошедшие в этот список. Осознание положения собственного тела в пространстве, или «проприоцепция», является одним из них. Обычно мы не рассказываем детям о проприоцептивной системе и даже не задумываемся о том, как часто мы полагаемся на этот вид ощущений. Поэтому большинство людей не знают о существовании этой сенсорной системы. Это может создавать дополнительные сложности в том случае, когда проприоцептивная система не работает эффективным образом. Ведь когда мы даже не осознаем ее наличие, то нам становится труднее понять те проблемы, что связаны с ней.

Так же, как наши глаза и уши отправляют информацию в мозг о том, что мы видим и слышим, структурные элементы мышц и суставов отмечают положение тела в пространстве и тоже отправляют полученные данные в мозг. Мы полагаемся на эту информацию, чтобы точно знать о расположении частей своего тела, чтобы планировать свои движения. Когда проприоцептивная система работает хорошо, мы автоматически и непрерывно подстраиваем свои позы. Во время выполнения разных ежедневных задач проприоцептивная система помогает нам удерживать положение тела и переходить из одной позы в другую оптимальным образом, например, во время выполнения бумажной работы сидя на стуле.

Эта система важна для эффективного удержания столовых приборов и письменных принадлежностей; она помогает своевременно оценивать узкое пространство, чтобы не задеть стену или не удариться об угол при проходе по коридору. Проприоцептивные ощущения важны для определения расстояния, как далеко или близко стоять при разговоре с тем или иным человеком. Она позволяет рассчитать силу нажатия, чтобы не сломать грифель карандаша при письме или игрушку во время игры, скоординировать свои движения так, чтобы

брошенный мяч долетел до цели, или чтобы мы не ударились животом, неудачно прыгнув в бассейн.

Проприоцептивная система действительно связана с базовыми функциями, поэтому нарушения в ее работе ведут к значительным проблемам. И тогда человеку приходится часто обращать внимание на то, что должно происходить автоматически. Ему приходится больше полагаться на зрение для компенсации и понимания, как именно нужно подстроить положение тела в той или иной ситуации. Это может отнимать много энергии. Ребенок с такими сложностями может чувствовать себя неуклюжим, расстраиваться или даже пугаться в каких-то ситуациях. Спуск по лестнице, например, может быть действительно страшным, если вы не ощущаете и не осознаете положение своих ступней.

Проприоцептивная система активизируется через игровые движения типа «тяни/толкай», прыжки и активности, вовлекающие вес и глубокое давление. Такие ощущения часто успокаивают и могут помочь ребенку, которому свойственно быть неорганизованным.

**Помогите своему ребенку лучше осознать положение его тела в пространстве.**

Ниже приведены несколько примеров игровых активностей, которые могут помочь детям в осознании своего тела, а также могут помочь быть более спокойными и организованными:

1. Вовлекайте детей в работу по дому, связанную с физическими нагрузками (то, что специалисты называют «тяжёлой работой»): например, поднести сумки с покупками, отнести корзину с одеждой в стирку, оттащить мешки набитые листьями, вынести мусор, прополоть грядку.
2. Поиграйте в «поход», набив детские рюкзаки мешочками с картошкой, фасолью или рисом. Представьте, что вы взбираетесь на гору и прыгаете с утёсов, играя в парке или во дворе.

3. Поиграйте в «бутерброд»: ребенок ложится между диванными подушками, а вы осторожно надавливаете сверху, добавляя в «бутерброд» «огурчики», «сыр», «листья салата» и т.д.
4. Попросите ребенка закрыть глаза и «почувствовать», где находятся его ноги, ладони, руки и т.д. Спросите его, подняты они или опущены. Понаблюдайте, может ли ребенок с закрытыми глазами принять разные позы: свернуться «в клубочек», дотронуться до носа, нарисовать в воздухе круг руками, сложить руки в кольцо, перекрестить руки и ноги и т.д.
5. Некоторым детям очень нравится раскачиваться на турниках и чувствовать, как при этом растягивается их тело. В дверном проеме легко прикрепить перекладину, чтобы ребенок мог повисеть и дома.
6. Дайте ребёнку дополнительные ощущения проприоцепции во время освоения новых навыков. Например, ношение легких утяжелителей на руках, когда ребенок бросает мяч, может дать ему дополнительную сенсорную информацию о положении руки ребенка во время броска. Можно лепить из глины буквы, цифры или геометрические фигуры, например, или из другого плотного материала для лучшего их запоминания. Во время освоения нового движения, например, когда ребенок учится подниматься по лестнице или кататься на коньках, можно положить руки на его бедра или плечи и слегка надавить на них, чтобы ребенок смог лучше почувствовать свое тело. Попробуйте направлять руки и ноги ребенка во время его движения, оказывая мягкое сопротивление его движениям, чтобы для него было легче почувствовать свое тело.
7. Если вашему ребенку нравится массаж, то используйте мягкие и глубокие прикосновения. Чтобы помочь ему проснуться, например, помассируйте его руки и ноги; чтобы помочь успокоиться и расслабиться, помассируйте мягкими и глубокими прикосновениями его плечи и голову; перед выполнением задачи, требующей включения мелкой моторики, помассируйте ребенку кисти рук.

Перечисленные нами примеры – всего лишь некоторые идеи. Соизмеряйте свои усилия и действуйте разумно, чтобы не оказать слишком сильное физическое давление во время игр. Не просите ребенка толкать, переносить или тянуть что-то слишком тяжелое. Попробуйте разное и вы увидите, что может помочь вашему ребенку лучше всего.

«Открытие проприоцепции: «Скрытое ощущение»» © является частью серии «Родительские страницы» на тему сенсорной интеграции, написанной Зои Майу, OTD, OTR / L, FAOTA. Перепечатка документа разрешена в образовательных целях с полным указанием названия и авторских прав. Перевод: Мария Александрова, maria.aleksandrova.nn@gmail.com, София Линдеман, sofiazlindeman@gmail.com, редактор: Анна Лен, drannaylen@gmail.com, Анна Ганди anna.gandy@gmail.com