

Приемы работы по насыщению проприоцептивной системы как средство профилактики насилия в начальной школе

**Шилова Ольга Валерьевна,
педагог-психолог МБОУ «ВОК» СП Гимназия.**

Май 2022г.

Задание:

- Посидите 1 минуту неподвижно.
- Что происходит в теле? Как тело реагирует? Какие чувства возникают?

Проблема:

- Увеличение доли детей с неадекватным сенсорным поведением, слабой двигательной и эмоциональной саморегуляцией, количество драк и травм – в 1 классе.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В РОССИИ



20% детей

страдают сенсорными нарушениями

Как это может проявляться?

- Нарушения чувствительности
- Крайняя избирательность в еде
- Нарушения движения
- Проблемы с речью
- Эмоциональные проявления
- Поведенческие проявления
- Неспособность играть
- Трудности в общении
- Гиперчувствительность
- Проблемы с речью
- Трудности в общении
- Трудности в обучении



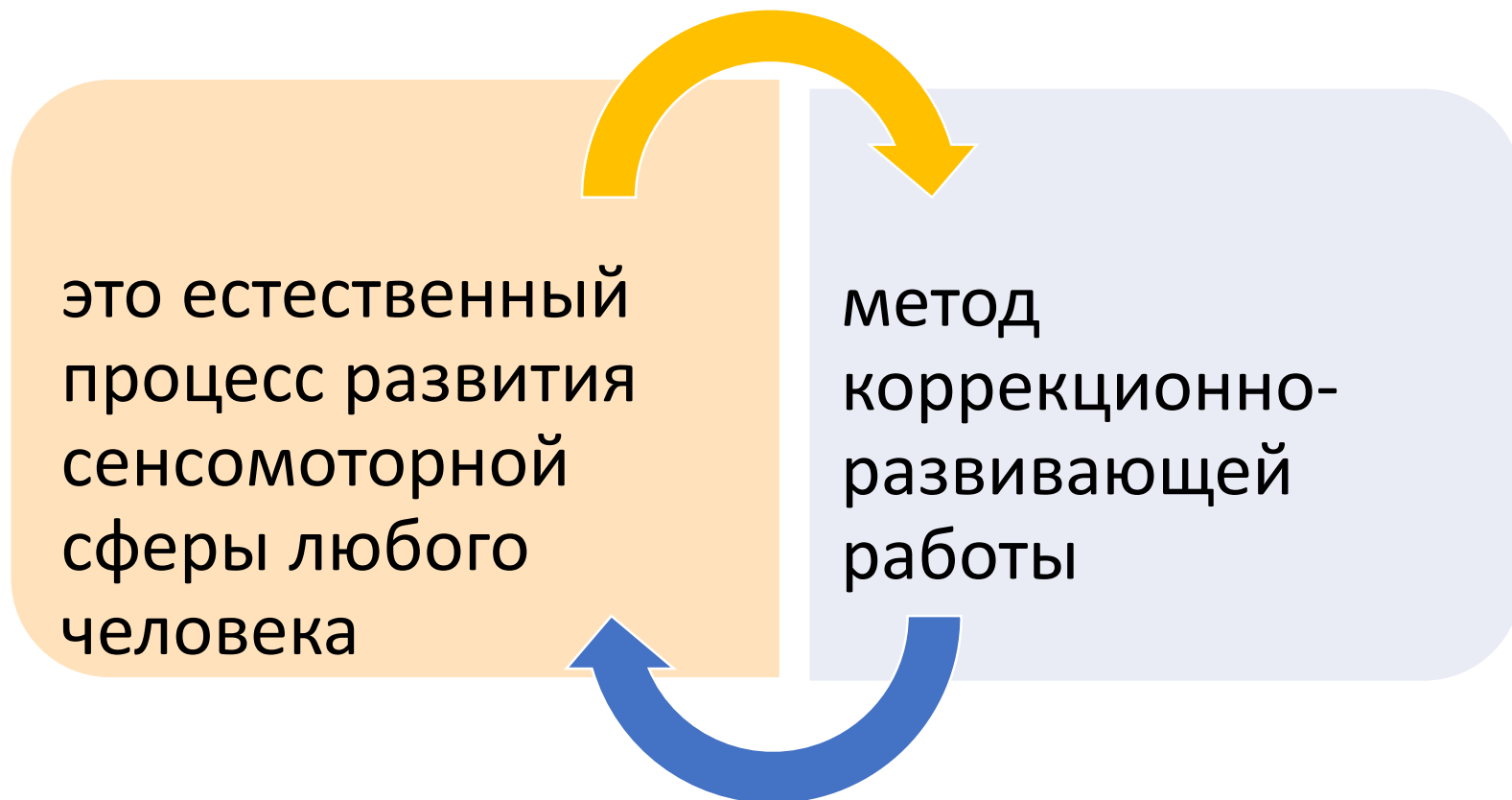
Сенсорная Интеграция Айрес (СИА) (Д-р Джин Айрес, 1976/2005)



основана на неврологических принципах и обеспечивает основу для понимания участия **сенсорных и моторных систем** в формировании человеческого **поведения**

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

развитие и функции мозга определяются воздействием окружающей среды на организм и, соответственно, реакциями этого же организма на окружающую среду.



СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ:

- ◆ является бессознательным процессом, происходящим в головном мозге;
- ◆ организует информацию, полученную с помощью органов чувств;
- ◆ наделяет значением испытываемые нами ощущения, фильтруя информацию и отбирая то, на чём следует сконцентрироваться, позволяет нам осмысленно действовать и реагировать на ситуацию, в которой мы находимся (давать адаптивный ответ);
- ◆ формирует базу для теоретического обучения и социального поведения.



Рецепторы проприоцептивной системы реагируют на **движение** и **гравитацию** и размещены:



- ◆ в мышцах
- ◆ в сухожилиях
- ◆ в связках
- ◆ в суставных капсулах (защитное покрытие сухожилий)
- ◆ в соединительных тканях
- ◆ в коже (механорецепторы, реагируют на растяжение)
- ◆ Стимулы, необходимые для рецепторов – это **растяжение и сжатие.**

Что? Как?

Проприоцепция сообщает о положении и движении нашего собственного тела (*от лат. проприо – своё собственное*).

- ◆ Говорит нам о положении тела и его частей по отношению друг к другу, к другим людям или объектам.
- ◆ Определяет, сколько нужно приложить силы мышцам для действия и позволяет нам ранжировать движения.
- ◆ Определяет характер прикосновений и двигательный опыт.
- ◆ Обеспечивает неосознанное понимание тела.
- ◆ Помогает создать схему/карту тела. Мы обращаемся к ней, когда нужно определить начало и конец движения.
- ◆ Повторяющееся использование карты тела влияет на моторное планирование – способность создавать, организовывать и совершать моторные акты.

Проприоцептивные ощущения

- ◆ Определенные типы проприоцептивных ощущений помогают регулировать уровень активности мозга.
- ◆ Обеспечивают успокаивающий или активизирующий эффект нервной системе.
- ◆ Могут снизить гиперчувствительные реакции на другие ощущения.
- ◆ Состояние спокойствия и организованности, которое обеспечивается работой проприоцепции, может продолжаться несколько часов.

Зачем?

Нарушения ПС

- 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 топание;
- Проблемы с почерком (неправильный захват, сильный/слабый нажим), грязь в тетради;
- Проблемы позы и позиционирования тела при любых действиях (например, неправильный захват, неправильный артикуляторный уклад – это как раз то, что относится к кинестетике);

Нарушения ПС

- Ребенок может быть «гиперактивным»: прыгает, бегают, дрыгает частями тела. Ему это необходимо, чтобы «чувствовать себя», ребенок может бросаться намеренно на какие-то объекты или людей с подсознательным желанием получить ощущения, «посенсориться», может часто падать.
- Любит обниматься, прижиматься.
- Может толкаться и кусаться, но не с агрессивным (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, но это не акт аутоагрессии, а с целью получения ощущений.

статус агрессора, насильника,

буллинг против него со стороны педагога и/или детей.



Что делать?

- Задание: перед вами список приемов, которые может использовать родитель или педагог. Выберите из них те, которые работают на развитие проприоцептивной системы.
(приложение)



Exercise



Carrying



Crashing



Wrestling



Climbing



Pushing



Pulling



Ball Play

КУЧА МАЛА, «гамбургер», «бутерброд»



«слоеные пироги»



ХОТ ДОГ: Плотно заверните малыша в плед. Пусть он немного полежит, потом попробует перекатиться на бок и самостоятельно выбраться из свертка. Можно использовать специальное оборудование – «яйцо совы», «кокон».



Труба, строительство
тесных домиков





Когда завернуть не во что...



Бои подушками



- Утяжеленный жилет (хорошо для гиперактивных деток; носить целый день нельзя! Надевать нужно 3-4 раза в день по 20 минут);
- Утяжеленное одеяло (если собираетесь класть спать ребенка под ним на всю ночь, одеяло должно весить не более 15-20% от массы ребенка; лучше утяжеленное одеяло использовать для засыпания, успокоения, расслабления, сенсорной разгрузки, а потом убирать). Его также можно использовать нормотипичным детям и взрослым для снятия стресса;
- рюкзак с вещами;
- поручения что-то переносить.



Нагрузка
челюстного
сустава



- Растяжка (упр.от Светы Ревич)
- Йога



Массаж «Пирог»

Как? Когда? Где?

- Урок РИТМИКИ
- Вплетаю в любые занятия, в начале особенно.
- Перемены.

Как успокоить после?

- Дать возможность ПС в полной мере нагрузиться.