

Гравитационная неуверенность



В последнее время все чаще стали встречаться дети с гравитационной неуверенностью. У таких детей страх высоты, причем даже небольшой.

Они боятся подниматься по лестнице, если ходят, то очень медленно, чаще хватаются за перила.

Спрыгнуть даже с маленькой высоты для них большая проблема. Они не катаются на качелях, очень боятся упасть.

Пугаются подъема по наклонной поверхности, избегают наклонов, стараются не наклонять голову вниз или в стороны, им не нравится кувыркаться, переворачиваться.

Гравитационная неуверенность также может отражаться и на психологическом портрете ребенка. Ребенок неуверен в себе, у него повышенная тревожность, агрессивность (как защитная реакция).

Как помочь?

Ребенку с гравитационной неуверенностью могут помочь утяжелители, весомые рюкзаки, физическое надавливание на тело. Очень показаны крепкие объятия, утяжеленное одеяло.

Также крайне важен двигательный опыт. Подталкивайте ребенка к самостоятельным активным движениям: ежедневным подвижным играм, включающие раскачивание, скольжение, прыжки и другие активные движения.

Занятия требующие скорости и быстрых движений, особенно с изменениями направлений, стимулируют и воодушевляют.

Занятия с медленными ритмическими движениями – раскачиваниями и колебаниями успокаивают.

Наблюдайте за реакциями ребенка на различные виды двигательной активности, стараясь понять, что побуждает его к действию, а что успокаивает.

Попытайтесь стимулировать ребенка к различным занятиям (чтение книг, рисование) в положении лежа на животе опираясь на локти.

Очень полезны все занятия требующие поддержания равновесия (катание на коньках, езда на велосипеде)

Также важны билатеральные игры – игры с участием обеих сторон тела (прыжки со скакалкой, плавание, гребля, игра на музыкальном инструменте и т.п)



Детям с гравитационной неуверенностью требуется значительная поддержка и подбадривание. Помогайте ребенку постепенно приспосабливаться к тем видам активности, которые вызывают у него страх. Они должны доверять Вам, но на это нужно время.



Ниже, представлен опросный лист с вопросами, которые описывают некоторые признаки и симптомы вестибулярно-билатеральных нарушений.

Ваш психолог, Елена Ракевич

Опросный лист «Гравитационная неуверенность» Замечаете ли вы, что ваш ребенок:

- становится тревожным, будучи оторван от земли, или упорно старается сохранять вертикальное положение, стремясь к тому, чтобы ноги всегда находились внизу?
- очень боится упасть, боится высоты?
- боится ездить на эскалаторе и в лифте?
- реагирует на движение или изменение положения головы появлением симптомов стресса?
- избегает наклонять голову вниз или в сторону, и ему не нравится кувыркаться через голову или просто переворачиваться, лежа на полу?
- не получает в отличие от сверстников большого удовольствия от игры на детской площадке с гимнастическими снарядами, не любит движущихся игрушек и не играет в них?
- избегает прыгать с высоты, а если и прыгает, то прыжок отнимает у него много сил и времени?
- медленно ходит по лестнице, чаще других детей хватается за перила?
- никуда не поднимается, даже когда имеет возможность держаться обеими руками
- пугается подъема по наклонной поверхности, словно вопреки реальности высота кажется ему слишком большой?
- особенно боится потерять равновесие?
- во время поездок на машине боится резко поворачивать за угол или не любит очень извилистых дорог?
- ошибается в оценке пространства и расстояний? П тревожится, если его внезапно потянуть за плечи, когда он сидит?
- избегает игр, предполагающих непредсказуемые перемещения окружающих, и особенно тех, что угрожают его равновесию (пятнашки, футбол, «вышибалы»)?
- выглядит тревожным, незащищенным, попадая на открытое пространство?