

PROPRIOCEPCIJA IR VESTIBULINĖ SISTEMA

Kodėl „sunkusis darbas“ dažnai ramina,
o greitas judėjimas gali aktyvinti ar dezorganizuoti?

PROPRIOCEPCIJA „SUNKUSIS DARBAS“

Gilus spaudimas • kūno padėties jutimas •
padeda nusiraminti



RAUMENYS IR SĄNARIAI

Receptoriai raumenyse, sausgyslėse ir sąnariuose suteikia informaciją apie kūno padėtį, jėgą ir spaudimą.

PAVYZDŽIAI



STŪMIMAS



NEŠIMAS



SPAUDIMAS



LIPIMAS



TRAUKIMAS

PADEDA REGULIUOTIS

Gali gerinti kūno suvokimą, dėmesio sutelkimą ir emocinę savireguliaciją.

VESTIBULINĖ SISTEMA GREITAS JUDĖJIMAS

Judesys • greitis • galvos padėtis • aktyvina



VIDINĖ AUSIS

Pusratiniai kanalai ir otolitiniai organai fiksuoja judesį, greitį bei galvos padėtį.

PAVYZDŽIAI



SUKIMASIS



BĖGIMAS



SUPIMASIS



VAŽIAVIMAS



STAIGŪS POSŪKIAI



AKTYVINA IR ŽADINA

Greitas ar nenuspėjamas judėjimas gali sujaudinti, svaiginti arba dezorganizuoti.

1. KAS VYKSTA?



Propriocepcija padeda jausti kūno padėtį ir raumenų pastangas. Vestibulinė sistema padeda jausti judėjimą, pusiausvyrą ir galvos padėtį.

2. KAIP VEIKIA „SUNKUSIS DARBAS“?



Stūmimas, traukimas, nešimas, lipimas ir gilus spaudimas dažnai suteikia organizuojantį bei raminantį poveikį.

3. KAIP VEIKIA JUDĖJIMAS?



Lėtas ritmiškas judėjimas gali raminti. Greitas, sukamasis ar nenuspėjamas judėjimas dažniau aktyvina.

4. KĄ GALIME PASTEBĖTI?



Vaikas gali ieškoti spaudimo, stiprių apkabinimų ar aktyvios raumenų veiklos. Perteklinė vestibulinė stimulacija gali sukelti svaigimą, nerimą ar nekoordinuotumą.

5. KAS PADEDA?



Pirmiausia rinkitės reguliuojančią propriocepinę veiklą. Judėjimo greitį, kryptį ir trukmę derinkite pagal vaiko reakciją.

6. SVARBU ŽINOTI



Sensorinės reakcijos yra individualios: ta pati veikla vieną vaiką gali raminti, o kitą – pernelyg sujaudinti.



Pirmiausia – reguliacija, tik tada – mokymasis.