

Показатели баланса и перегрузки у младенцев и маленьких детей. Ульмская таблица.

Показатели баланса и перегрузки у детей — это критерии, которые помогают оценить состояние ребёнка в данный момент, определить, находится ли он в зоне баланса или перегрузки. Такие показатели могут использоваться в работе с детьми раннего и более старшего возраста, а также с детьми с особенностями развития.

В 1980-ые годы Als (психолог) и Brazelton (педиатр), США — разработали таблицу их двух столбиков — показатели спокойного и показатели перегрузки младенцев. В 2000-ые годы команда из Ульманского университета (Германия) дополнила таблицу по результатам своего исследования. На сегодняшний день в таблице выделено три зоны:

1. **Зелёная** — зона баланса, психологического и физиологического комфорта, в которой ребёнок «самоотрегулирован» - активен, жизнерадостен, бодр, открыт к общению и игре.
2. **Жёлтая** — переходная зона нагрузки, небольшого дискомфорта, в которой ещё сохраняется возможность саморегуляции.
3. **Красная** — чрезмерный стресс, перегрузка с невозможностью саморегуляции.

Взрослому важно быть внимательным к ребенку, находящемуся в «желтой зоне». Если признаки перегрузки проявляются только на уровне взаимодействия, то при небольшой поддержке близкого взрослого, ребенок может восстановить равновесие и вернуться в зеленую зону.

ПОКАЗАТЕЛИ БАЛАНСА И ПЕРЕГРУЗКИ У ДЕТЕЙ (по мотивам Ульмской таблицы)

СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА ПОКАЗАТЕЛИ	Баланс Ребенок «самоотрегулирован» Не требуется вмешательство взрослого	Нагрузка Есть возможность саморегуляции Взрослому нужно наблюдать за ребенком. Возможно, требуется - корректировка среды, - небольшая поддержка ребенка, - создание паузы	Перегрузка Саморегуляция невозможна Взрослый должен «вынуть» ребенка из ситуации, прекратить действие травмирующих факторов, обеспечить условия для релаксации
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ	Устойчивый гомеостаз: <ul style="list-style-type: none"> Равномерное дыхание (могут быть эпизоды, когда дыхание сбивается, но затем оно быстро восстанавливается) Частота сердечных сокращений в рамках возрастной нормы (возможны эпизоды учащений при нагрузке, но темп быстро возвращается к норме) Цвет и температура кожи соответствуют внешним условиям (комфортным) Ест и пьет в своем привычном темпе и режиме Регулярные мочеиспускание и стул (в соответствии с возрастом) 	Выраженные компенсаторные реакции: <ul style="list-style-type: none"> Ребенок зевает, вздыхает, чихает, учащенно дышит Гrimасничает Длительное учащение сердечных сокращений Кожа бледнеет или краснеет, но восстанавливает нормальный цвет Быстро ест и пьет, спешит. Может отказываться от еды и питья Срыгивания / рвота с облегчением состояния Кишечные колики, облегчаемые теплом, укачиванием и т.д. 	Нарушение гомеостаза: <ul style="list-style-type: none"> Сдавленное, неравномерное дыхание, задержки дыхания Плачет, рыдает, истерика, всхлипы Выпучивание глаз, остановившийся взгляд Длительное учащение или наоборот снижение частоты сердечных сокращений Кожа - мраморная, покрасневшая, синюшная, или слишком бледная. Не восстанавливает нормальный цвет Не ест и не пьет Позывы на рвоту/срыгивание. Рвота/срыгивание без облегчения состояния Кишечные колики не облегчаются теплом и укачиванием. Возможны судороги Непроизвольные стул и мочеиспускание (после становления контроля тазовых функций)
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ	Моторно вариативен и пластичен: <ul style="list-style-type: none"> Физически активен (в соответствии с возрастными возможностями). Но в то же время способен быть в состоянии покоя Примерно с 6 месяцев легко находит разные позы и движения (доступные по возрасту), меняет их в соответствии с контекстом. Ранее делает это фрагментарно в силу возрастных ограничений Мягкие, хорошо модулированные движения 	Вариативность и функциональность моторики снижена: <ul style="list-style-type: none"> Чрезмерно активен физически или наоборот «подторможен», в ступоре Затруднена адаптация моторики к контексту: не успевает за происходящим, меняет позы и движения с задержкой, «зависает» в одной позе, часто неудобной Нефункциональные движения: сосет палец, кулак, соску (в более старшем возрасте грызет ногти или предметы), теребит ухо, волосы, прижимает руку 	Моторика обеднена и стереотипна: <ul style="list-style-type: none"> Движения резкие, позы напряженные. У младенцев тело непроизвольно разгибается, пальцы рук растопырены и подняты вверх. Стучит руками, ногами (аффективные движения) Стереотипные движения, постоянные повторы. Например, скимает и разжимает кисть Скованность, замедление, неподвижность, застывание Снижение мышечного тонуса, вялость

		к голове. В более старшем возрасте крутит в руках предметы, теребит край одежды, перебирает пальцами, машет руками ("крылышки")	
ПСИХИЧЕСКИЕ	<p>Психически устойчив, взаимодействует со средой, сохраняет свою линию поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умеренная эмоциональная лабильность, эмоциональные модуляции, эмоции соответствуют контексту, меняются в ответ на небольшие изменения среды • Примерно с 6 месяцев смотрит куда хочет, произвольно удерживает и переключает внимание, может наблюдать (в комфортной ситуации, когда нет активного переключения его внимания извне), ранее - может эпизодами • Выдерживает небольшое напряжение, сохраняя текущую активность, модулирует и адаптирует свои действия в соответствии с контекстом 	<p>Отчасти бодр и внимателен, отчасти утомлен и беспокоен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Возможны эпизоды аффектов и "залипаний" в одной эмоции, но может вернуться в спокойное состояние. • Постоянно переключает внимание с одного объекта на другой или наоборот "залипает" на одном объекте • Может внезапно потерять интерес к тому, что делал и прекратить свою активность, но способен вернуться к ней (при поддержке) • Хнычет 	<p>Утомлен, беспокоен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Неконтролируемое возбуждение, эффект, не может сам вернуться к спокойное состояние. Или наоборот - отсутствие эмоциональных реакций • Не концентрирует внимание • Нет собственной активности, состояние пассивности • Дремота, засыпание
КОММУНИКАТИВНЫЕ	<p>Открыт к контакту, активен и заинтересован в нем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Примерно с 6 месяцев и далее может удерживать долго зрительный контакт с другим человеком (ранее может эпизодами) • Звучит (гулит, лепечет, говорит и др.) – отвечает другому человеку, модулирует свое звучание • Согласен на физический контакт – прогнозируемый, без нарушения границ (в соответствии с возрастом) • Примерно с 3 месяцев улыбается, смеется, постепенно нарастают мимические реакции (может копировать мимику взрослого, а может формировать свои мимические реакции) • Примерно с 6 месяцев включается в предлагаемые игры, в совместные действия, вовлекает других в свою деятельность. Реагирует на просьбы (в понятном контексте). Ранее - может эпизодами 	<p>Частично может удерживаться в контакте, частично выпадает из него:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отводит взгляд, теряет зрительный контакт. Часто моргает, прикрывает глаза • Может звучать слишком громко или тихо, внезапно замолкает, но может вернуться к нормальному звучанию, соответствующему контексту • Ищет физического контакта с близким взрослым (в более старшем возрасте - держится рядом), может хвататься за него или его одежду - защищается таким образом от незнакомой ситуации • Мимические реакции с задержкой. Мимика напряжения • Может выпадать из совместного действия/игры, но может вернуться в них через некоторую паузу и при поддержке взрослого 	<p>Закрыт для контакта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не смотрит на взрослого. Неподвижный взгляд • Кричит или наоборот звучит очень тихо, стонет или даже не издает ни звука. Не может сам вернуться к нормальному звучанию • Избегает физического контакта: отворачивается, отклоняется всем телом, отталкивает взрослого • Застывшее лицо, нет мимических реакций • Недоступен для общения, не может участвовать в совместном действии/игре

Активация Windows

Чтобы активировать Windows, пе "Параметры".

Подготовила: педагог-психолог ВКК, Еремеева Н.В.

По материалам Lernprogramm Baby-Lesen: Übungsfilm mit Begleitbuch für die Beratung von Eltern. Hippokrates; 1st edition (2010), S.25. Авторы: исследовательская группа Ульмского университета. Перевод таблицы на русский язык О.Ю. Поповой.