

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

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

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.