



Przykłady ćwiczeń stymulujących zmysły bez użycia specjalistycznego sprzętu

Violetta Skora

Wskazówki dla rodziców:

1. Wydawaj jedno polecenie naraz,
2. Używaj prostego języka,
3. Symuluj jednocześnie co najmniej dwa układy zmysłowa,
4. Ograniczyć nadmiar bodźców,
5. Obserwuj reakcje dziecka
6. Zwracaj uwagę na takie reakcje jak: zaczerwienienie, bóle głowy i zawroty głowy lub zblednięcie – oznaki przestymulowania (należy w tej sytuacji położyć dziecko na plecach z uniesionymi nogami, zgiętymi w kolanach oparte np. o krzesło, otworzyć okno aby przewietrzyć pomieszczenie),
7. Uwzględniaj zainteresowania dziecka i jego mocne strony
8. Stosuj gesty i bodźce czuciowe z komunikatami słownymi,
9. Zmień co jakiś czas ćwiczenia dodawaj dodatkowe elementy,
10. Stosuj nagrody na przykład pozwól dziecku wybrać jego ulubione ćwiczenie.



Przykłady ćwiczeń stymulujących układ proprioceptywny

- Naleśnik – zawijanie dziecka w koc lub kołdrę (głowa zawsze na wierzchu), a następnie dociskanie pleców, rąk, nóg – można wykorzystać do tego np. woreczki napełnione kaszą itp., lub butelkę z wodą może być ciepła i zimna woda,
- Dociskanie dziecka dużą poduchą, a ono musi się wyswobodzić z tego ucisku,
- Ściskanie gniotków sensorycznych np. samodzielnie zrobionych z balona wypełnionego pisakiem,
- Zabawy w przepychanie i siłowanie się: plecami, nogami, ramionami, dłońmi,
- W leżeniu na plecach – toczenie stopami piłki np. plażowej po ścianie i powrót w kierunku podłogi,
- W leżeniu na plecach przenoszenie za głowę piłki utrzymywanej pomiędzy stopami,
- Przepychanie, przenoszenie np. butelek napełnionych wodą,
- Wałkowanie pleców wałkiem kuchennym lub makaronem do pływania,
- Wyciąganie - wyjmowanie sznurków, tasiemek, z pojemnika z wąskim otworem – z użyciem siły,
- Żucie suszonych owoców,
- Chrupanie warzyw,
- Używanie szczoteczek sonicznych lub elektrycznych do mycia zębów,
- Udawanie poruszania się zwierząt (jak niedźwiedź, lew, rak, wąż, pingwin itp.).

Stymulacja proprioceptywna



Przykłady ćwiczeń stymulujących układ przedsionkowy

- Kręcenie się w kółko na pośladkach,
- Ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach,
- Pajacyki,
- Wychodzenie i zeskakiwanie z materacu lub worku typu sako,
- Toczenie się po materacu w różnych kierunków,
- Gra w klasy – w domu na przyklejonych taśmą do podłogi kartkach A4,
- Jazda na koniku – cwał z kijkiem między nogami,
- Skakanie na piłkach typu skoczki,
- Obroty na krześle obrotowym (2/3 obroty w jedną stronę, zatrzymanie i obroty w przeciwnym kierunku),
budowanie wieży podczas obrotów na krześle – po zatrzymaniu dokładanie kolejnych elementów wieży,
- Zawijanie dziecka w koc i odwijanie,
- Odbijanie balonika w nietypowy sposób: pięściami, głową, łokciem,
- Przechodzenie przez „okienko” ze złączonych rąk,
- Przechodzenie nad różnymi przeszkodami z poduszek, stołków, zabawek,
- Huśtanie w kocu.

Stymulacja przedsionkowa



Przykłady ćwiczeń stymulujących układ dotykowy

- Masaże fakturowe, np. pędzelkiem do malowania/ silikonowym, gąbką szorstką/delikatną, myjką, miękką przytulanką itp. (najpierw pozwalamy dziecku aby samo się masowało, pokazuje nam jakie faktury oraz części ciała najbardziej akceptuje, potem rodzic masuje dziecko zaczynając od najmniej wrażliwych miejsc),
- Rysowanie kształtów na plecach – dziecko ma za zadanie rozpoznać kształt i np. narysować na kartce/na tace z kaszką manną lub wskazać na obrazku,
- Wskazywanie miejsc dotyku bez użycia wzroku,
- Pudełko ze skarbami – rozpoznawanie bez użycia wzroku przedmiotów codziennego użytku,
- Wyławianie skarbów – kamyczków, szklanych kulek, malutkich zabawek z materiałów sensorycznych typu kasza, makaron, ryż, kisiel, piasek kinetyczny,
- Smarowanie dłoni i innych części ciała np. pianka do golenia,
- Wodzenie palcem po szlaczkach wykonanych z różnych faktur – materiałów,
- Malowanie palcami/ rękoma farbą wymieszaną z cukrem lub ryżem,
- Wierszyki – masażyki,
- Wkładanie rąk do ciepłej i do zimnej wody.

Stymulacja dotykowa



Przykłady ćwiczeń usprawniających funkcje wzrokowe

- „Rysowanie wzrokiem”, wykonujemy lekkie płynne ruchy i rysujemy kształty: spirale, okręgi, krzyżyki, kwadraty, trójkąty, ósemki, słoneczka, kwiatki itp.,
- Obserwowanie ruchomych – wiszących form przestrzennych – balona, piłki itp.,
- Zabawy z szybkim mruganiem - liczenie za pomocą mrugnięć elementów lub wyrazów na stronie,
- Obroty na krześle obrotowym po zatrzymaniu koncentracja wzrokiem na wyraźnym, jaskrawym przedmiocie umieszczonym na wysokości wzroku dziecka,
- Nawlekane makaronowych rurek na sznurek,
- Dobieranie par przedmiot – obrazek,
- Wkładanie mniejszych pojemników w większe,
- Klasyfikowanie przedmiotów według wielkości, kształtu, koloru,
- Łapanie piłeczek do plastikowego kubeczka, kartonika,
- Naśladowanie ruchów dłoni i ciała, bądź czynności dnia codziennego – mycie zębów, naczyn, czesanie, mycie włosów, jedzenie oraz wbijanie gwoździ, jazda na łyżwach, pływanie,
- Rysowanie synchroniczne – oburącz, kółek, spirali,
- Chodzenie po ósemce – wzorze ułożonym ze sznurka na podłodze,
- Granie w grę typu Twister,
- Obserwowanie tych samych barw w różnym świetle.
- Lokalizowanie punktów świetlnych na ścianie,
- Wodzenie wzrokiem za światłem latarki, kreślenie światłem latarki znaków, figur geometrycznych itp.,
- Wodzenie światłem po leniwej ósemce,

Nie stosować migających świateł, gdy dziecko ma epilepsję!



Stymulacja wzrokowa



Przykłady ćwiczeń stymulujących układ słuchowy

- Lokalizowanie źródła dźwięku np. ukrytej zabawki – radiowozu wydającego dźwięk z ukrycia,
- Mieszanie łyżką w kubeczkach wykonanych z różnych materiałów – plastiku, papieru szkła – także różnymi łyżkami – drewnianą, metalową, plastikową,
- Przesypywanie ryżu, makaronu, kulek szklanych do różnych pojemników,
- Rozpoznawanie osób po głosie,
- Gniecenie kilku materiałów np. folii aluminiowej lub papieru,
- Naśladowanie różnych głosów i odgłosów np. szczekanie psa, miauczenie kota, pohukiwanie sowy, szumu wiatru, itp.
- Zagadki dźwiękowe – rozpoznawanie przedmiotów codziennego użytku po dźwiękach wydawanych podczas uderzania w nie drewnianą łyżką.

Stymulacja słuchowa



Przykłady ćwiczeń stymulujących układ węchowy

- Zachęcanie do wąchania różnych rzeczy np. olejki eteryczne (naturalne), produkty spożywcze (owoce, przyprawy), produkty kosmetyczne,
- Łączenie zapachów w pary (3 lub 4 płatki kosmetyczne skropione zapachami i pomieszane)
- Rozpoznawanie po zapachu i dotyku wcześniej poznanych przypraw (cynamon, pieprz, czosnek, wanilia, goździki, rozmaryn itp.),
- Kojarzenie bez udziału wzroku zapachów (mydło, płyn do kąpieli, perfumy, kawa, proszek do prania, kakao) – oczywiście pod kontrolą rodziców 😊,
- Wbijanie goździków w pomarańczę,
- Dobieranie zapachów i obrazków przedstawiających owoc, warzywo, przedmiot,
- Zabawy masami sensorycznymi (może być masa solna z dodatkiem zapachów np. olejku eterycznego),
- Obrazki zapachowe – smarujemy klejem a potem posypujemy przyprawami,
- Tworzenie farb sensoryczno – zapachowych – dodając do nich np. cynamon, fusy od kawy.

Wpływ zapachów

- Zapachy określone jako nieprzyjemne – pieprz, musztarda, czosnek, dziurawiec, mięta, ocet winny,
- Zapachy określone jako przyjemne – cynamon, goździki, pomarańcza, wanilia, cytryna, olejek różany i lawendowy,
- Zapachy uspokajające – melisa, lawenda, rumianek, limetka, fiołek, sosna, jabłko, migdał, banan, róża,
- Zapachy pobudzające – cytryna, rozmaryn, eukaliptus, bazylia, kolendra, mięta pieprzowa, musztarda, czosnek, czekolada, kawa, cebula,
- Nasenne – majeranek, melisa,
- Antyseptyczne – sosna, tymianek, szalwia, gałka muszkatołowa, anyż,
- Przeciwlękowe i antydepresyjne – limetka, kolendra, drzewo różane, grejpfrut,
- Poprawiające koncentrację uwagi – bergamotka, gałka muszkatołowa.

Stymulacja węchowa



Nadwrażliwość i podwrażliwość w obrębie zmysłu smaku

- Gdy dziecko jest nadwrażliwe należy na początku ograniczyć ilość i rodzaj potraw na talerzu, podawać jedzenie niezbyt ciepłe, można przed posiłkiem obrysować wargi dziecka kostką lodu i przeprowadzić zabawy typu – dmuchanie baniek mydlanych, gwizdanie w gwizdki, harmonijkę, dawać suszone owoce do ssania, wprowadzać smaki od słonego i słodkiego do kwaśnego i gorzkiego w formie napojów, przyprawiać potraw tak aby przeważał smak aktualnie wprowadzany, stopniowo różnicować fakturę jedzenia,
- ✓ Można przeprowadzić trening odwrażliwiania strefy oralnej: lekkie oklepywanie, opukiwanie, obszcypywanie podbródka, brody, policzków i warg można to zrobić palcami lub łyżeczką,
- ✓ Silne i szybkie rozciąganie warg na przemian z cmokaniem zabawa „uśmiech – całuski”
- ✓ Przesadne wymawianie samogłosek u, i o ,
- ✓ Przecieranie językiem po zębach, przeciskanie języka przez złączone zęby górne i dolne,
- ✓ Masowanie warg i języka szczoteczką soniczną,
- Gdy dziecko jest podwrażliwe można w formie przekąsek podawać dziecku twarda marchewkę, jabłko, kalarepę czy precle. Podawać przez okres 2 tygodni pojedynczych smaków do próbowania w kolejności – gorzki, kwaśny, słony i słodki, w postaci płynnej – na tył języka gorzki, na boki kwaśny, na środek słony, na czubek słodki. Można podawać potrawy o zróżnicowanej strukturze, fakturze i kolorze z przewagą jednego smaku.

Przykłady ćwiczeń stymulujących zmysł smaku

- Picie przez słomkę kilku różnych soków, rozpoznawanie poprzez wybranie właściwego owocu lub rysunku,
- Smakowanie próbek jedzenia: musztardy, ketchupu, majonezu, konfitury, miodu, sera i nazywanie ich,
- Określanie smaku – słodkiego, gorzkiego, słonego, kwaśnego podczas degustacji produktów, kończenie zdań: czekolada jest...., cytryna jest...., sól jest..., itp.,

Stymulacja smakowa



Dziękuję za uwagę!

Bibliografia:

- *Terapia Integracji sensorycznej, Ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego, Zeszyt 1*, Bożena Odowska – Szlachcic, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2018;
- *Terapia integracji sensorycznej, Strategie terapeutyczne i ćwiczenia stymulujące układy: słuchowy, wzrokowy, węchu i smaku oraz terapia światłem i kolorami, Zeszyt 2*, Bożena Odowska – Szlachcic, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2018;
- *Uczę się poprzez ruch, Program terapii dla dzieci autystycznych i z niepełnosprawnością sprzężoną*, Maria Kuleczka – Raszevska, Danuta Markowska, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2017.