

Drodzy rodzice, opiekunowie...

W aktualnej sytuacji, wielu z nas zamkniętych jest wśród przysłowiowych czterech ścian, albo przynajmniej funkcjonuje na dość ograniczonej przestrzeni. Zmieniły się również aktywności, które podejmujemy, ich częstotliwość i jakość. Może się zdarzyć, że dotychczasowy salon zamienił się w szkołę, bawialnię, biuro i jadalnię jednocześnie. Jest to nie lada wyzwanie – przypuszczam dla większości z nas. Jako pedagog, psycholog i terapeuta integracji sensorycznej, ale również jako mama trzylatka, widzę w zaistniałej sytuacji liczne trudności z jakimi możemy się mierzyć. Dostrzegam także wiele źródeł frustracji, które mogą z dnia na dzień pogłębiać się i przyczyniać do naszego gorszego funkcjonowania. W tym szczególnym czasie, chciałabym Państwu uświadomić, że są sfery, na które nadal mamy wpływ, mamy dość wiele do powiedzenia i możemy coś inicjować.

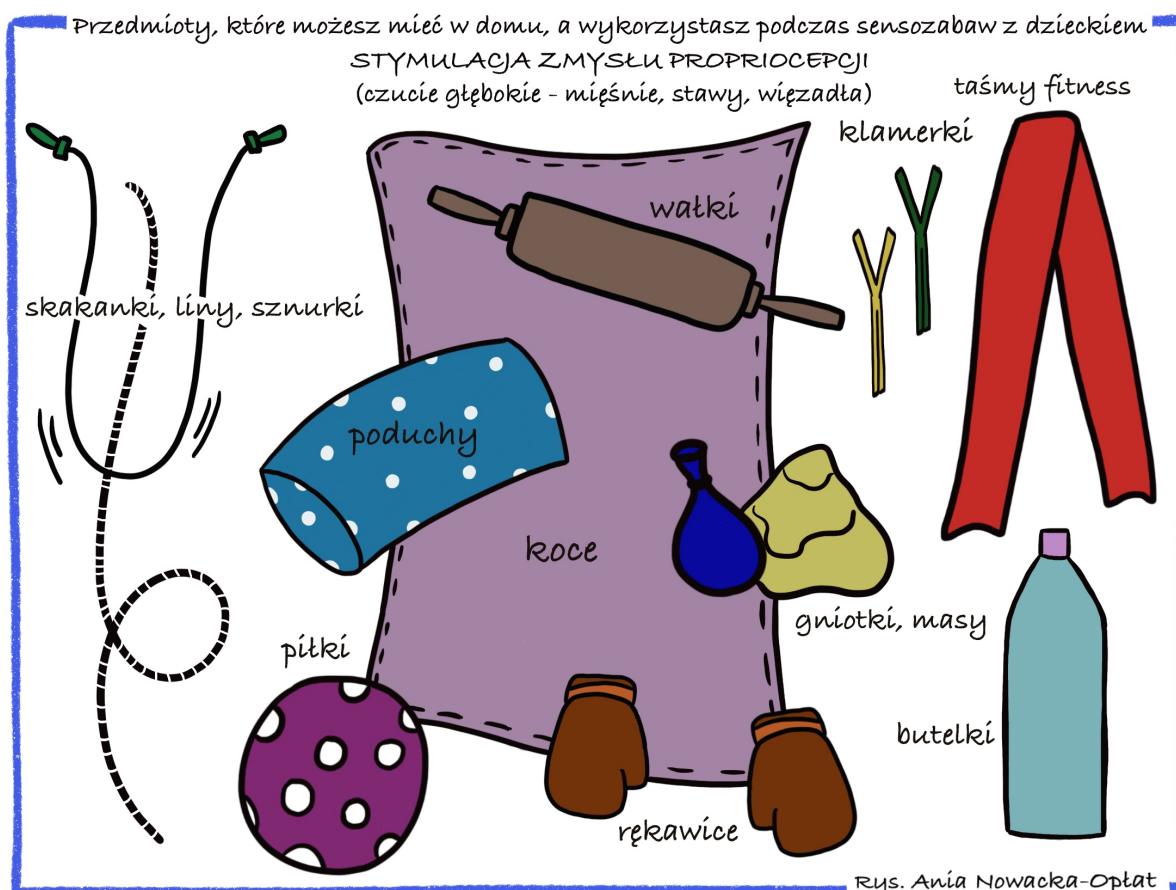
Zdając sobie sprawę, jak ważne jest dbanie o rozwój sensomotoryczny dziecka, a i o komfort sensoryczny nas wszystkich (mam na myśli młodzież i dorosłych), rozpoczynam serię inspiracji do aktywności, możliwych do wykonania, nawet w małej przestrzeni, z wykorzystaniem dosłownie tego, co mamy pod ręką, bez osobistego udziału terapeuty. Od razu wyjaśniam, że niniejszych aktywności nie



możemy nazywać terapią, ale wspomaganie rozwoju, stymulacją sensoryczną, budowaniem lepszych relacji, dostarczeniem „przekąsek sensorycznych”, ale i pogłębianiem świadomości o naszych wspólnych potrzebach sensorycznych. W niniejszym tekście, chciałabym zachęcić do zaopiekowania się zmysłem propriocepcji – często nazywanym czuciem głębokim (kinestezją). Oddziałując na ten zmysł, a wierzę mi robimy to codziennie (choć często niedostatecznie lub nieprawidłowo), z jednej strony działamy wyciszająco na organizm, na lepszą

organizację w funkcjonowaniu układu nerwowego, na jakość uwagi bądź odpoczynku. Z drugiej zaś strony podejmując stymulacje układu propriocepcji z naszymi dziećmi, wspieramy ich czucie własnego ciała, reakcje równoważne, koordynację, planowanie motoryczne – czyli bardzo ważne składowe rozwoju ruchowego. Co więc możemy robić, aby nawet czas przymusowej izolacji spowodowanej epidemią nie był czasem straconym? Jakie aktywności mają szansę „nakarmić” zmysł propriocepcji naszych dzieci, a i nasz przy okazji? Otóż czynności, które zaktywizują pracę mięśni, będą związane z dociskiem, siłowaniem, przepychaniem, ugniataniem, masowaniem i będą wykonane w sposób bezpieczny!!! Poniżej przedstawiam grafikę, na której znajdują się przykładowe przedmioty, które z dużym prawdopodobieństwem znajdują się w większości domów, a mogą przydać się do sensorycznych zabaw – tu szczególnie w kontekście usprawniania czucia głębokiego.

Działajcie – powodzenia!



Kilka inspiracji...

Co możemy zrobić z:

1. **piłką** – rzucać, kozłować, celować, turlać nią po ciele (wykorzystać do zrobienia masażu)
dużą piłką – turlać się na niej, siedzieć na niej np. podczas wykonywania czynności stolikowych, podskakiwać na niej w siadzie, próbować ją podnieść lub rzucić, balansować, przepychać, uderzać w nią (np. tak jakby grało się na bębnie)
2. **butelkami** – nasypać do nich np. piasku lub nalać wody i przepychać, turlać, dźwigać, grać w kręgle
3. **poduchami** – rozłożyć w rzędzie na podłodze i zachęcić dziecko do przejścia, czworakowania, turlania się po takim torze; bitwę na poduchy, zabawę w żółwia – dziecko leży na podłodze na brzuchu my przyciskamy dziecko poduchą w okolicach lędźwi następnie dziecko próbuje wyjść spod poduchy siłując się z naszym (dopasowanym do gabarytów i możliwości dziecka) naciskiem
4. **klamerkami** – przypinanie/odpinanie do liny z liny, do ubrania/z ubrania
5. **taśmą fitness** – zabawa w siłowanie się/przeciąganie taśmy, zawijanie np. kończyn dolnych a następnie dziecko próbuje się z takiej taśmy rozplątać
6. **gniotkami i masami** – do ściskania, lepienia, ugniatania, wciskania czegoś np. wykałaczek/kamyków/guzików w masę – proszę pamiętać o angażowaniu dzieci do czynności kuchennych np. podczas robienia ciasta wówczas dziecko ma szansę ugniatać, wałkować, kroić, wachać, smakować czyli doświadczać wielozmysłowo

7. **walkami** – świetnie sprawdzają się nie tylko w kuchni, ale można je wykorzystać tak samo jak piłki do wykonywania masażyków
8. **kocami** – mogą służyć do zabawy w naleśnik, czyli zawijamy/rolujemy dziecko w kocu (głowa zostaje na zewnątrz), a następnie dziecko odwija się, możemy wykonać również masażyk imitujący wykonanie naleśnika – nacieranie/nakładanie różnych produktów, w momencie kiedy dziecko jest zawinięte (proszę pamiętać, że dzieci zwłaszcza przedszkolne uwielbiają kiedy do jakiejś aktywności dołożymy historię, opowieść, nadamy sens)
9. **linami, skakankami** – zabawa w przeciąganie liny
10. **rękawicami** – do boksowania, uderzania oczywiście w ustalone przedmioty.

Anna Nowacka-Opląt

07.05.2020 r.