

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), kontynuuję 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 wspomaganiem rozwoju, stymulacją sensoryczną, budowaniem lepszych relacji, dostarczeniem „przekąsek sensorycznych”, ale i pogłębianiem świadomości o naszych wspólnych potrzebach sensorycznych. Tych z Was, którzy nie zapoznali się z pierwszą częścią tej serii, odsyłam do przeczytania – szukajcie na stronie naszej Poradni, zakładka artykuły – tytuł: Propriocepcja.

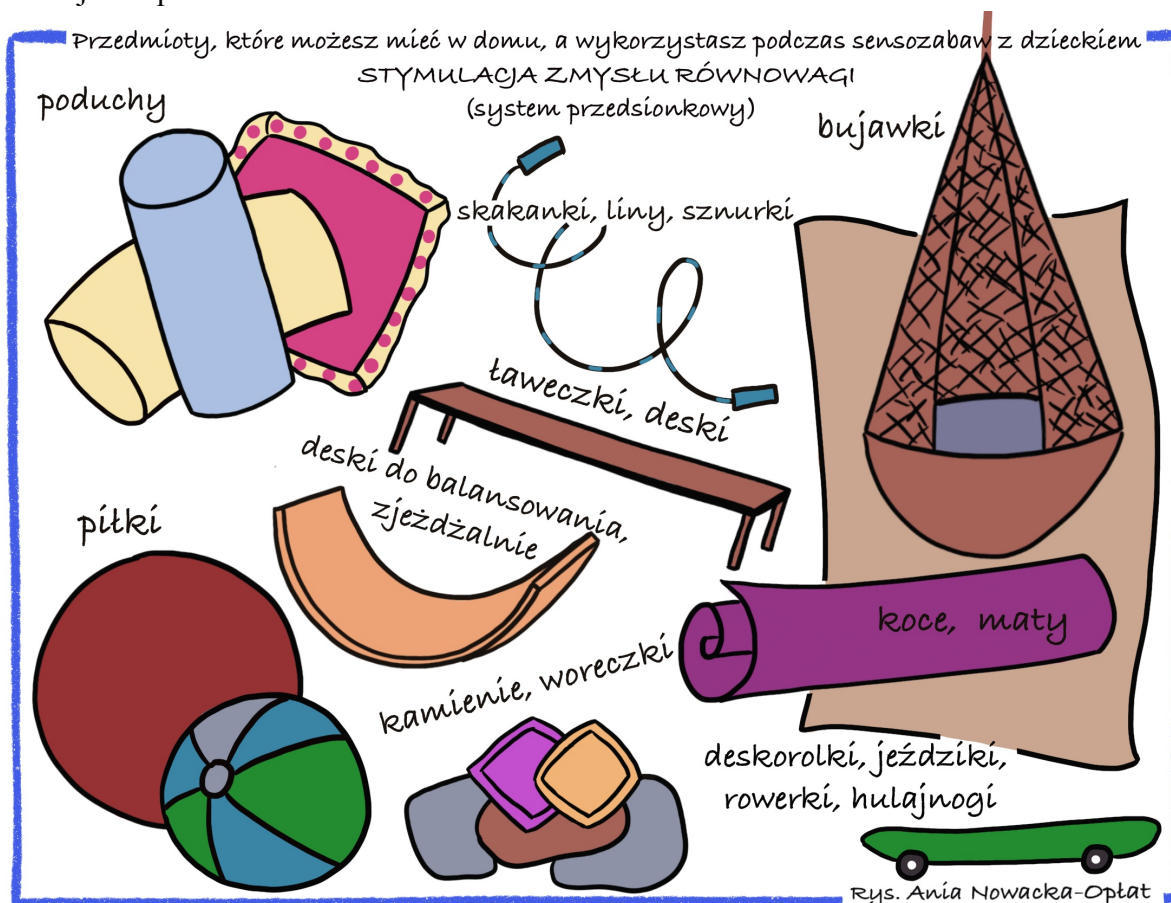
W niniejszym tekście, chciałabym zachęcić do aktywności, stymulujących układ przedsionkowy. Jest

on ściśle związany z równowagą i znajduje się w uchu wewnętrznym. Zmysł ten w porównaniu np. do słuchu czy wzroku jest mniej znany i nie zawsze doceniany. Fakt ten jest wielkim błędem, ponieważ obok zmysłu dotyku i czucia głębokiego, jest on bazowy i niezmiennie ważny do rozwoju poszczególnych funkcji takich jak: odczuwanie ruchów ciała odbywających się w różnych kierunkach, budowanie relacji ciało-przestrzeń, odbieranie informacji związanych z działaniem siły grawitacji, koordynacja pracy oczu, rozwój mowy i wiele innych. Możemy spotykać dzieci, ale i ludzi dorosłych, którzy bardzo silnie odczuwają bodźce płynące z ruchu i zmiany położenia głowy/ciała. Z drugiej zaś strony mamy osoby, które takich doświadczeń wręcz poszukują. Obie grupy najczęściej konsultowane są w gabinecie terapeutycznym SI, aby jak najlepiej dopasować rodzaj stymulacji, szczególnie pod względem intensywności i rodzaju czynności. Układ przedsionkowy jest o tyle ważny, gdyż jest powiązany z pozostałymi zmysłami, a więc poprzez jego stymulację możemy przyczynić się do lepszego funkcjonowania ogólnego danego dziecka. Co więc możemy robić, aby nawet czas przymusowej izolacji, zminimalizowanych kontaktów społecznych, ograniczonego dostępu do placów i sali zabaw nie był czasem straconym? Jakie aktywności mają szansę „nakarmić” układ przedsionkowy? Otóż czynności, które będą związane ze zmianą położenia ciała w przestrzeni, z poruszaniem głową, z wprawianiem



ciała w ruch. Najbezpieczniej stosować ćwiczenia oparte na ruchu wraz z aktywnościami stymulującymi zmysł czucia głębokiego – jest to jeden ze sposobów, aby uniknąć przestymulowania układu nerwowego dziecka. 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 zmysłu równowagi.

Działajcie – powodzenia!



Kilka inspiracji...

Co możemy zrobić z:

1. **pilkami (dużymi)** – turlać się na nich – przy asekuracji również wdrażamy leżenie na plecach (jeśli nie ma cech lęku grawitacyjnego), siedzieć na nich np. podczas wykonywania czynności stolikowych, podskakiwać na nich w siadzie, balansować
2. **deskami do balansowania** – w staniu lub siadzie bujać/kołysać się na boki, chodzić po nich jak po kładce (można też czworakować), pełzać pod nimi, ustawić je jako zjeżdżalnie i ześlizgiwać się
3. **poduchami** – rozłożyć je w rzędzie na podłodze i zachęcić dziecko do przejścia, czworakowania, turlania się po takim torze, przeskakiwania
4. **kamieniami, woreczkami** – ustawiać z nich tory służące do przejścia po nich, chodzić z woreczkami ułożonymi na głowie, plecach, ramionach; wykonywać rzuty do celu lub podrzucać i łapać z jednoczesnym chodzeniem bądź staniem na jednej nodze

5. **bujawkami** – bujać w różnych kierunkach (również delikatne rotacje) z różnym natężeniem WAŻNE – przy tej aktywności uważać szczególnie, nie bujamy i rotujemy zbyt intensywnie szczególnie osób wrażliwych na tego rodzaju ruch, aby nie doprowadzić do przestymulowania i objawów takich jak np. nadmierne pobudzenie, wymioty, bladość itp. Jeśli dziecko reaguje niechęcią, lękiem na tego rodzaju aktywność, absolutnie nie zmuszamy do wykonywania takich czynności.
6. **kocami, matami** – mogą służyć do zabawy w naleśnik, czyli zawijamy/rolujemy dziecko w kocu (głowa zostaje na zewnątrz), a następnie dziecko odwija się; bujać dziecko w kocu; wykonać zabawę w wycieczkę – dziecko kładzie się na kocu, rodzic ciągnie koc po podłodze przemieszczając się po domu/mieszkanu
7. **linami, skakankami** – skakać przez linę, skakankę – można też wdrożyć znaną z lat ubiegłych grę w skakanie w gumę
8. **ławeczkami, deseczkami** – przechodzić po nich tip-top lub krokiem dostawnym (przesuwać się), czworakować po ławeczce, przeskakiwać przez nie
9. **deskorolkami, jeździkami, rowerkami, hulajnogami** – zastosować zgodnie z przeznaczeniem; jeździć na deskorolce w leżeniu na brzuchu; jeździć na ww. sprzętach między rozłożonymi przeszkodami np. pachółkami, butelkami, woreczkami.

Dodatkowo: jeśli ktoś z Państwa posiada domową bądź ogrodową trampolinę, to również świetnie sprawdzi się do stymulacji przedsionka i propriocepcji.

Anna Nowacka-Opłat
22.05.2020