

Drogie Dzieci i Drodzy Rodzice!

Dziś chciałbym omówić jeden z ważniejszych zmysłów- ZMYŚŁ DOTYKU oraz jaki wpływ ma na funkcjonowanie dziecka.

Zmysł dotyku to zmysł, który odbiera bodźce ze skóry całego ciała. Dzięki niemu możemy rozróżnić czy jest nam ciepło czy zimno, odczuwamy ból, ucisk, drgania. W zasadzie towarzyszy nam cały czas podczas wykonywania codziennych czynności, dzięki niemu odczuwamy przyjemność ale też wrażenia nieprzyjemne. Najprościej mówiąc, dzięki niemu wiemy czy coś jest fajne czy nie :)

Często się zdarza, że te nefajne odczucia objawiają się w postaci nadwrażliwości dotykowej.

Nadwrażliwość dotykowa (Obrazek nr 1) to problem, którego objawem jest odczuwanie dyskomfortu wtedy, gdy np. dziecko drażni jakaś przyczepiona do ubrania metka lub gdy zostanie ono przez kogoś po prostu dotknięte. Dzieci z nadwrażliwością dotykową mogą unikać wielu pokarmów, przytulania, zabaw, w trakcie których na przykład mogą pobrudzić sobie ręce.

Dotyk może być również podwrażliwy (Obrazek nr 2). Takie dzieci, odwrotnie, do tych nadwrażliwych, szukają bodźców. Szukają doznań dotykowych (ściskania zabawek), lubią mocne przytulanie, podszczypywanie, drapanie, dotykanie różnych struktur, powierzchni. Takie dzieci nie odczuwają większego bólu przy upadku czy uderzeniu.

Bez względu na to czy problem widoczny jest w nadwrażliwości czy podwrażliwości, warto stymulować układ dotykowy, czyli dążyć do normalizacji tych odczuć, aby poprawić komfort życia dziecka. Ponieważ wiele odczuć jest dla dziecka niezrozumiałych, same nie potrafią wytłumaczyć co się z ich ciałem dzieje.

Poniżej przedstawię kilka sposobów normalizacji/ ćwiczeń zmysłu dotyku.

Ćwiczenie 1.

Rozgrzewka z dotykiem słońca :)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

oraz w ramach rozgrzania całego ciała świetna zabawa z Rodzicem wg metody Weroniki Sherborne

https://www.youtube.com/watch?v=s7uBM3yu_bU

Ćwiczenie 2.

Do zabawy potrzebne będą przedmioty zimne w dotyku, np. mocno schłodzone produkty spożywcze, tj. kostka masła, zimny jogurt, lody, mrożone warzywa oraz naczynie z ciepłą wodą. Dziecko z Rodzicem siedzą obok siebie. W pobliżu leżą zimne przedmioty i miska z ciepłą wodą. Dziecko wspólnie z Rodzicem dotyka rączkami wszystkich zimnych przedmiotów, a następnie wkładają rączki do ciepłej wody. Podczas zabawy mówią razem wierszyk :)

„To jest zimne, zimne, zimne.

To jest zimne! Czuję chłód!

To jest zimne, zimne, zimne.

To jest zimne tak jak lód.

Wszystko zimne wokół nas – Dzieci dotykają zimnych przedmiotów

Na rozgrzewkę czas!” – w tym momencie wkładają rączki do ciepłej wody:)

(Obrazek 3 i 4)

Ćwiczenie 3.

„Zimno w nóżki”. W tym ćwiczeniu potrzebne będzie, szerokie naczynie (na przykład duża miska) z zimną wodą oraz ręcznik. Podczas zabawy Rodzic z dzieckiem razem mówią wierszyk (w wierszyku należy wypowiadać imię dziecka biorącego udział w zabawie).

„Chodzi Kubuś, chodzi, chodzi,

w zimnej wodzie sobie brodzi.

Chodzi Kubuś, chodzi, chodzi.

Zimno w nóżki? Nic nie szkodzi!”:)

Rodzic pomaga dziecku wejść do naczynia z chłodną wodą. Jeśli dziecko woli ciepłą wodę, Rodzic może wykorzystać ją na początku zabawy, a potem stopniowo dolewać do niej zimnej wody. Dziecko chodzi po wodzie, a Rodzic je asekuruje. Słowa wierszyka wypowiada powoli, a ostatni wers można wypowiedzieć innym tonem, pobudzając dziecko do wesołości:)

(Obrazek nr 5).

Ćwiczenia 4.

„O mande, mande flore”. Rodzic siedzi po turecku naprzeciwko dziecka. Wyciągają rączki skierowane do siebie i w rytmie piosenki z linku poniżej, próbują złapać na zmianę swoje rączki.

(Obrazek nr 6 i 7)

<https://www.youtube.com/watch?v=hxdhxAgOv4I>

Ćwiczenie 5.

„Malowanie po pleckach” W tym ćwiczeniu dziecko leży na brzuszku z odsłoniętymi pleckami. Rodzic maluje palcem różne kształty po pleckach dziecka, np. serduszko, słoneczko, motylka, bałwanka itp. Dziecko musi zgadnąć jaki co to za kształt. Ćwiczenie również można wykonać na odwrót- Dziecko maluje kształty na plecach rodzica, a Rodzic odgaduje kształty :)

(Obrazek nr 8)

Ćwiczenie 6.

„Masażyki”. W tym ćwiczeniu potrzebne będą różnego rodzaju przedmioty : miękkie, twarde, o ostrej, drapiącej powierzchni, tj gąbka do mycia, zmywak do naczyń, piłeczka, piórko, ściereczka, szczotka. Rodzic wykonuje masażyk tymi przedmiotami po rączkach i nóżkach. Następnie Dziecko samo próbuje siebie dotykać tymi samymi przedmiotami (Obrazek nr 9 i 10).

Ćwiczenie 7.

„Gdzie się podziały cukierki. W tym ćwiczeniu potrzebna będzie miska wypełniona grochem lub ryżem oraz kilka cukierków. Rodzic chowa cukierki do wypełnionej miski, tak aby nie było ich widać. Dziecko próbuje znaleźć cukierki wkładając rączkę do miski. To zadanie może wykonać również z zamkniętymi oczami(Obrazek nr 11 i 12).

Ćwiczenie nr 8.

„Nóżki idą spać”. Do zabawy potrzebna będzie miękka poduszka, kocyk i dwa szaliki (lub dwie chusty). Rodzic siedzi naprzeciwko dziecka, zdejmując dziecku buciki i skarpetki. Na poduszce kładzie najpierw prawą, potem lewą nóżkę. Rodzic owija stópki dziecka szalikami, osobno każdą nóżkę. Owinięte stópki przykrywa kocykiem i lekko uciska stópki, mówiąc przy tym wierszyk:

„ Nóżki na spacerku były,

Nóżki się zmęczyły,

Nóżki idą spać.

Tu dla nówek jest poduszka,

Zaśnie na niej lewa nóżka,

Zaśnie na niej prawa nóżka.

Lewą nóżkę owiniemy,

Prawą nóżkę owiniemy,

Ciepło nóżki przykryjemy.

Nóżki poszły spać.

Nóżki się budzą!”

Po pewnej chwili Rodzic „budzi nóżki” –odkrywa je i odwija.

(Obrazek nr 13 i 14)

„Dotyk, i jego magia: dotyk dłoni, wiatru, muzyki. Dotyk rodzica, dziecka, partnera, trawy, morskiej wody. A do tego te najwcześniejsze wspomnienia wspólnych zabaw z rodzeństwem i rodzicami: w turlanie się z górki, w atakujące smoki, ciuciubabkę z sąsiadami czy w zawijanie i rolowanie w kocach. Dotyk był i jest ważny na każdym etapie naszego życia”.

Pamiętajmy, żeby przytulać się jak najwięcej! Przytulanie stymuluje dotyk, daje poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia poczucie własnej wartości, pomaga przezwyciężyć negatywne emocje, poprawia nastrój!

Poniższych linkach przedstawiam propozycję zabaw dotykowych dla dzieci w domu:

https://www.youtube.com/watch?v=LX4IJKMKs_0&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=6tYci_Oq9XM&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=UO-itQcEzLE>

<https://mamotoja.pl/zmysl-dotyku-10-zabaw-dla-dzieci,eksperymenty-i-zabawy-artykul,22096,r1p1.html>

Życzę udanej wspólnej zabawy! :) Ewa Surowiak, Terapeuta Integracji Sensorycznej.

Obrazki do wyżej wymienionych zadań:

Obrazek nr 1.

Zaburzenia integracji sensorycznej - - nadwrażliwość dotykowa



Niechęć do wszelkich zabaw plastycznych (lepienie, malowanie, rysowanie) oraz manipulowania rączkami.

Unikanie kontaktów z drugą osobą, niechęć do przytulania, głaskania, dotyku

Unikanie kontaktów z drugą osobą, niechęć do przytulania, głaskania, dotyku

Częste chodzenie na paluszkach, unikanie chodzenia boso

Odruch wymiotny, krztuszenie i dławienie się podczas jedzenia

Opory przed myciem zębów i uszu, wizytą u stomatologa czy pediatry.

Unikanie czesania, mycia i obcinania włosów, obcinania paznokci, kąpieli, mycia rąk i twarzy. Woda zawsze musi być albo zimna albo gorąca

Uczucie „gryzienia” w kontakcie z metkami przy ubraniach, niechęć do noszenia rajstop, swetrów, szalika, czapki, rękawiczek

Tolerowanie tylko papkowatych i przecieranych posiłków, ogólna niechęć do próbowania nowych smaków

Baw się ze mną różnymi fakturami i konsystencjami
Oswajaj mnie z dotykiem własnego ciała
Ćwicz ze mną sprawność narządów artykulacyjnych
Stymuluj moje ciało powoli i stopniowo
Dostarczaj mi bodźców o różnym natężeniu i sile

Nadwrażliwość na dotyk może obejmować całe ciało lub tylko jego wybrane partie. Może również występować tylko na twarzy albo wewnątrz jamy ustnej.

Bibliografia:
L.Eliot „Co tam się dzieje?”
E.Grzybowska „Metoda integracji sensorycznej”
V.Maas „Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej”
Z.Przytycki „Schemat ciała - Neurofizjologia - Rozwój - Terapia”

Katarzyna Knopik – logopeda
www.loogomowa.blog.pl
www.facebook.com/LoogoMOWA



Obrazek nr 2.

Zaburzenia integracji sensorycznej - - podwrażliwość dotykowa

Dotykanie różnych
powierzchni, struktur
i faktur

Szukanie różnego typu
doznań cieplnych

Celowe uderzanie
ciałem o przedmioty
lub ściany

Rozbieranie się,
chodzenie nago
i na bosaka

Pocieranie się, drapanie,
podszczypywanie, podgry-
zanie własnego ciała

Szukanie doznań doty-
kowych (np. ściskanie
zabawek, osób)

W zaburzeniach percepcji dotykowej często występuje też tzw. biały szum, który objawia się:

- częstym drapaniem się,
- pocieraniem ciała o różne przedmioty,
- pojawieniem się „gesiej skórki” bez wyraźnej przyczyny.

Bibliografia:
T.C. Onda, A. Górnicka, J. Dąbrowska „Zaburzenia sensoryczne”
Zdrowotnik „Zaburzenia sensoryczne. Myślenie i rozwój. Aktywność i rozwój”
T. Masiak „Zaburzenia sensoryczne. Wykorzystanie doświadczenia w terapii”



Kataryna Knapik – ekspedycja
www.katarynknapik.pl
www.facebook.com/KatarynaMENSA

Obrazek nr 3.



Obrazek nr 4.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 5.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 6.



Obrazek nr 7.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 8.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 9.



Obrazek nr 10.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek 11.



Obrazek 12.



Obrazek 13



Obrazek 14



