



Kolejny ważna informacja dla Państwa z zakresu integracji sensorycznej oraz zadania do domowego wykonania.



Problemy z propriocepcją (czucie głębokie) czyli dlaczego moje dziecko jest niegrzeczne?

Trudności ze wskazywaniem poszczególnych części ciała, chwytywanie piłki, rzucanie do celu, zbyt mocne lub zbyt słabe trzymanie kredki? Błędne planowaniem ruchu, poszukiwanie docisku, nadmierne skakanie, popychanie? Jeżeli obserwujecie Państwo u swoich dzieci powyższe zachowania istnieje duże prawdopodobieństwo, że sprawcami całego zamieszania są bodźce propriocepcji.

Bodźce propriocepcji odpowiedzialne są za tak zwane czucie głębokie. Odpowiadają za odbieranie informacji związanych z ugniataniem, uciskiem, rozciąganiem oraz ruchem ciała wobec siebie. Proprioceptory znajdują się w mięśniach, stawach i ścięgnach. Bodźce propriocepcji dostarczają mózgowi informacji dotyczącej tego w jakiej pozycji znajduje się dana część ciała.

Dzieci, które mają zaburzone czucie głębokie, próbują dostarczyć sobie brakujących bodźców w sposób, który nie zawsze jest akceptowalny społecznie. Gryzą się, biją, przepychają, popychają, wpadają na siebie, chcą być mocno przytulane. Zachowania te nie są rozumiane przez otoczenie. Budzą niechęć u rówieśników. Mówimy, że dziecko jest niegrzeczne.

Jak stymulować bodźce proprioceptywne?

Masaż, ugniatanie, dociskanie i skakanie, to podstawowe aktywności, jakie możecie Państwo zaproponować dziecku z zaburzonym odbieraniem bodźców propriocepcji. Bodźce propriocepcji stymuluje się także poprzez skakanie. Można zacząć od zeskakiwania z łóżka na podłogę, potem materac, a następnie na poduszkę – przy ćwiczeniach, w których dziecko zeskakuje proszę pamiętać, aby je asekurować.

Terapeuci SI mamy specjalne poduchy, puffy i często prosimy dzieci, żeby na nie skakały, jest to jedno z lepszych ćwiczeń stymulujących bodźce propriocepcji. W domu poduchy można zastąpić nadmuchanym materacem turystycznym .

Dziecko gryzie kredki lub zgrzyta zębami? Można zaproponować masaż okolicy buzi, twarzy, gryzienie twardszych pokarmów lub też szczoteczkę wibracyjną.

Turlanie i dociskanie

Duża pompowana piłka do ćwiczeń bez wątpienia przyda się do codziennej stymulacji. Należy położyć dziecko na piłce, tak by dotykało jej brzuchem, dociskać a potem delikatnie poklepywać poszczególne części ciała, czynności powtarzamy, gdy dziecko będzie leżało na piłce na plecach. Można też poprosić dziecko, by położyło się na podłodze i toczyć piłkę po dziecku. Oprócz tego dziecko może

toczyć piłkę po podłodze lub przepychać ją razem z rodzicem.

Bodźce propriocepcji stymuluje się także poprzez docisk i ugniatanie. Dziecko może ugniatać w rękach gniotki, a dorośli może, dociskać ciało dziecka gniotkami, gąbkami, rękami lub woreczkami z kaszą czy grochem. Dobrym pomysłem są kołderki obciążeniowe. Podczas szycia kołder bierze się pod uwagę wzrost, wagę oraz wiek dziecka. W środku kołdry umieszczone są sypkie materiały, które sprawiają, że kołdra jest ciężka. Można kłaść taką kołdrę na dziecku lub zawijać go w nią. Można spróbować turlania w kołdrze. Wszystkie te czynności spowodują tak potrzebny przy zaburzonych bodźcach propriocepcji docisk.

Długość i intensywność oraz rodzaj ćwiczeń z kołdrą obciążeniową ZAWSZE należy skonsultować z Terapeutą SI

Co jeszcze możemy zrobić w warunkach domowych

1. Masaż różnymi fakturami (gąbka, szczotka itp.)
2. uciskanie (ugniatanie) ciała,
3. ściskanie pomiędzy poduszkami,



4. ściskanie piłki od stresowującej,
5. rzucanie ciężką
6. uderzanie w worek treningowy,
7. przysiady, pompki,
8. wspólne ćwiczenie – chód z taczka,
9. mocowanie się i wzajemne przeciąganie się,
10. przepychanie ściany
11. rozwijanie motoryki dużej (tory przeszkód, ćwiczenia rozciągające i tonujące),
12. przeciąganie liny,
13. przeciskanie się przez tunele, pudła, namioty i skrzynie,
14. pchanie i ciągnięcie obciążonego wózka (wagonika na kółkach),
15. ciągnięcie przedmiotów, zabawek bez kółek (poczucie oporu),
16. tor przeszkód – ćwiczenia rozciągające,
17. wspinaczka po schodach, zsuwanie się po schodach w pozycji siedzącej (odczucie trzęsienia),
18. przemieszczanie się na deskorolce,
19. kucie młotkiem,
20. odczuwanie wibracji,
21. słuchanie odgłosów natury,
22. wąchanie różnych zapachów,
23. picie gazowanej wody (czucie bąbelków w ustach)