

## Proponowane aktywności i zabawy stosowane w domu z dzieckiem nadwrażliwym dotykowo



- regularne ćwiczenia wzmacniające np. pompki, przysiady, pajacyki, taczka, chodzenie rakiem, skoki zajaczka, pełzanie na brzuchu jak krokodyl, chodzenie jak niedźwiedź, kołyska, przeciąganie liny, odbijanie podwieszonoego worka treningowego lub piłki,
- masaż kończyn górnych, kończyn dolnych, pleców dziecka różnymi fakturami czuciowymi, bodźcami termicznymi, piłkami (gąbka, szczoteczki, pędzle, wałki, piłeczki sensoryczne, futerka, myjki, piłki różnej wielkości i twardości)
- masaż dociskowy wykonany ręcznie z zaznaczeniem i nazywaniem części ciała
- masaż ciała zmiennymi fakturami podczas kąpieli
- wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku
- dotykanie dziecka różnymi fakturami, dziecko odgaduje czym zostało dotknięte
- zabawa w rysowanie na plecach i odgadywanie, co zostało narysowane np. słońko, deszczyk, figury, litery itp.
- stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych butelek wypełnionych wodą, okładów żelowych na dłonie, stopy
- szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w pojemniku wypełnionym kaszą, grochem, fasolą, ryżem itp.
- rysowanie figur, liter, szlaczków na tackach wypełnionych piaskiem, kaszą, ryżem
- domina dotykowe – dobieranie w pary figur o tej samej fakturze bez kontroli wzroku
- rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku bez kontroli wzroku
- robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu, rolowanie, zwijanie, gniecie, rwanie papieru lub gazet
- wypełnianie balonów, skarpetek grochem, fasolą i innymi produktami sypkimi
- zabawa masami plastycznymi o różnym stopniu twardości i elastyczności (masa solna, ciastolina, magiczna plastelina)
  - ✓ rozciąganie masy
  - ✓ lepienie wałeczków, kuleczek, zwierzątek
  - ✓ układanie, wyklejanie wzorów, kształtów, figur, liter

- ✓ odklejanie masy od oblepionych małych przedmiotów (kuleczek, fasoli, grochu)
- ✓ przyklejanie do masy kolorowych guzików, cekinów, koralików tworząc w ten sposób kolorowe mozaiki i obrazki
- zabawy na ścieżce dotykowej (języki, mata fakturowa, kawałki dywaników, folia bąbelkowa, podkładki kuchenne, wycieraczki, poszewki na jaśki wypełnione kasztanami, fasolą, szyszkami itp).
- ✓ spacerowanie (na początku w butach, skarpetkach, a na końcu gołymi stopami) po ścieżce fakturowej przodem, bokiem, tyłem, czworakowanie (z odsłoniętymi i zasłoniętymi oczami), przenoszenie butelek wypełnionych wodą, piłek lekarskich
- ✓ opisywanie właściwości poszczególnych elementów (np. zimny, twardy, miękki, ciepły)
- ✓ turlanie głową piłki po ścieżce sensorycznej w pozycji czworaczek
- ✓ rzucanie kostką i przeskakiwanie przez tyle pól, ile wypadło oczek na kostce
- zabawa „naleśnik” zawijanie dziecka w matę, kołderkę, gruby kocyk
- zabawy w wodzie z przelewaniem i odmierzaniem wody, wyciskanie lekko zmoczonych gąbek
- turlanie się po przeszkodach rozłożonych na dywanie
- rytuał powitany rano
  - ✓ 10 intensywnych podskoków dziecka
  - ✓ 5 obrotów w prawo, 5 obrotów w lewo z przybiciem „piątki” rodzicowi
  - ✓ 10 naprzemiennych uścisków – raz rodzic dziecko i odwrotnie



## Postępowanie z dzieckiem nadwrażliwym dotykowo

- Jeśli musi dojść do kontaktu fizycznego z dzieckiem, należy uprzedzić słownie czynność, którą będziemy wykonywali. Przewidywanie przez dziecko danej aktywności, będzie zmniejszało jego lęk.
- Podczas wspólnej zabawy dorosły powinien pozostawać w polu widzenia dziecka, aby dziecko miało kontrolę sytuacji, ruchy w pobliżu dziecka powinny być spokojne i wolne.
- Zapewnienie stałego rytmu dnia i uprzedzanie dziecka o wszelkich zmianach.
- Czynności dotykowe należy stosować ostrożnie, w niedużych dawkach, by nie przeciążyć układu nerwowego, nie należy zmuszać też dziecka do zabawy, która wzbudza jego niechęć.
- Stosowanie aktywności w zabawie zapewniające opór i ciężki wysiłek.
- Unikamy muskającego głaskania skóry, włosów, zbyt lekkiego dotyku.
- Proponowanie materiałów i faktur, które dziecko dobrze toleruje (materiały, z których wykonane są zabawki dziecka, ubrania, pościel).
- Mocne przytulanie się, głęboki nacisk na kończyny i tułów przed ubieraniem się.

- Mocne masowanie przed i po kąpiel, ściśle owijanie ręcznikiem po kąpiel, mocne uściski, balsamowanie, kremowanie zdecydowanymi ruchami.
- Stosowanie przed snem technik wyciszających – głębszych masaży, docisków, mocniejszych stymulacji czuciowych, słuchanie muzyki relaksacyjnej, czytanie książek.
- Podczas stymulacji czuciowych należy uważnie obserwować reakcje dziecka dostosowując do nich dobierane działania (najpierw dziecko samo sprawdza, dotyka nową fakturę, nie forsujemy na siłę stymulacji sensorycznej, stymulacje podajemy wolno, a dotyk fakturami powinien być mocniejszy niż delikatniejszy).
- W doborze ćwiczeń uwzględniamy zainteresowani dziecka i jego mocne strony.
- Angażujemy dziecko w czynności domowe np. wycieranie kurzu, płukanie naczyń, zamiatanie, wykładanie prania z pralki, naczyń ze zmywarki.

*Opracowała na podstawie materiałów szkoleniowych  
terapeuta integracji sensorycznej Luiza Kulesza*