

## **Terapia sensoryczno – motoryczna – dla kogo?**

Terapia sensoryczna to zestaw ćwiczeń i czynności poprawiających integrację sensoryczną dziecka, czyli usprawniające sposób, w jaki odbiera ono i porządkuje wrażenia zmysłowe płynące ze świata. Terapia sensoryczna rozwija zmysł równowagi oraz zdolności psychoruchowe dziecka, czyli innymi słowy – wspomaga jego rozwój.

Dzieci z zaburzoną integracją sensoryczną nie potrafią prawidłowo przetwarzać bodźców ze świata zewnętrznego, które docierają do nich za pośrednictwem zmysłów i reagują na nie strachem lub agresją. Czasami wycofują się do własnego świata, by uniknąć nieprzyjemnych doznań, czasami reagują nadpobudliwością ruchową, ponieważ nie nadarzą z przetwarzaniem informacji płynących ze świata.

Na czym polega terapia sensoryczna?

Terapia sensoryczna to przede wszystkim zabawa ukierunkowana na uczenie dziecka odpowiedniego reagowania na bodźce zewnętrzne i wrażenia zmysłowe. Dziecko podczas kontrolowanej zabawy uczy się jak porządkować i organizować różnorodne bodźce docierające do niego za pośrednictwem różnych zmysłów. Do takich zabaw może na przykład zaliczać się huśtanie w hamaku, jazda na deskorolce oraz zabawa zabawkami o różnych fakturach i kolorach, także lepienie figurek z masy plastycznej. W ten sposób wzmacniane są procesy nerwowe, które później przydadzą się dziecku w szkole, na przykład podczas nauki pisania, a także przy wykonywaniu różnych innych czynności.

Prawidłowa integracja sensoryczna pozwala reagować adekwatnie do sytuacji, sprawia też, że świat dziecko ciekawi i przyciąga, nie odpycha i przeraża.

Właściwa integracja sensoryczna jest zatem podstawą rozwoju dziecka – tak ruchowego, jak i emocjonalnego.

Proces wytwarzania się integracji sensorycznej zaczyna się już w życiu płodowym (kiedy do dziecka docierają przytłumione bodźce zmysłowe), zaś jego największa intensywność przypada na 3. do 7. rok życia.

Rodzaj terapii sensorycznej powinien być indywidualnie dobrany do potrzeb danego dziecka i jego problemów z przetwarzaniem wrażeń zmysłowych.

Czasami terapia sensoryczna może być stosowana profilaktycznie także dla dzieci rozwijających się prawidłowo – w takim przypadku dodatkowo usprawnia ona funkcję integracji sensorycznej i rozwój psychoruchowy dziecka.

Dziecko uczestniczące w zajęciach terapii sensorycznej lepiej się rozwija pod względem psychoruchowym, lepiej radzi sobie też z integracją i porządkowaniem bodźców płynących ze świata zewnętrznego.

Zanikają agresywne reakcje u dzieci mających trudności z przystosowaniem się do nowej sytuacji, zmniejsza się nadpobudliwość ruchowa, dziecko zaczyna lepiej komunikować swoje potrzeby i nawiązuje interakcje z otoczeniem, poprawia się koordynacja ruchowa i zmysł równowagi (dziecko zaczyna prawidłowo używać przedmiotów takich jak piłka, kredki czy nożyczki).

Terapia sensoryczna poprawia też zdolność koncentracji u dziecka – uczy się ono przez dłuższy czas skupiać uwagę na wykonywaniu jednej czynności, przestaje się rozpraszać, a w każdym razie rozprasza się w mniejszym stopniu. Dziecko nie reaguje już płaczem lub krzykiem na bodźce sensoryczne, co znacznie ułatwia życie i jemu, i jego opiekunom.

### **Integracja sensoryczna rozpoczyna się już w okresie płodowym i kształtuje się do około 7 roku życia.**

Drodzy Rodzice poniżej zamieszczam przykłady ćwiczeń - zabaw, w które możecie się bawić ze swoimi Dziećmi w domu lub na powietrzu.

#### **Przykłady ćwiczeń, niewymagające specjalistycznego sprzętu.**

- „Ścieżki dotykowe” – układanie na podłodze ścieżek z materiałów o różnej fakturze, dziecko pokonuje je na czworakach, idąc bosymi stopami, na palcach, skacząc, zmieniamy układ ścieżki,
- „Wałkowanie ciała” wałkiem, piłką, gumowym językiem, itp
- „Masowanie” ciała dwoma, trzema rodzajami gąbek (różna ostrość). Co jakiś czas wprowadzamy zmiany. Nazywamy części ciała. Zabawy typu: „Co jest wyżej kolano czy łokieć?”

- Szczotkowanie różnymi szczotkami, pędzlami dłoni i przedramion, nóg, głowy z nazywaniem części ciała, z zamkniętymi oczami,
- „Magiczne pudełko”- zabawy z rozpoznawaniem przedmiotów schowanych w woreczku lub pudełku /bez patrzenia/. Określanie cech danych przedmiotów np. twardy i śliski. Wyszukiwanie tych samych przedmiotów, wyszukiwanie konkretnego przedmiotu
- „Różnorodne wrażenia dotykowe”- pocieramy rękę dziecka – spirytusem (chłód), talk (gładkość), balsam rozgrzewający (ciepło), bawełna (miętkość), papier ścierny (szorstkość),
- Opukiwanie opuszków palców o stół lub dłoni o siebie, pisanie na maszynie do pisania,
- Stymulacja czuciowa dłoni i wzmacnianie mięśni poprzez ściskanie np. piłeczek rehabilitacyjnych,
- Siłowanie się na ręce, przeciąganie liny, przepychanie ciężkich przedmiotów,
- Gdzie dotknięty?”- dziecko ma zamknięte oczy, dotykamy je w różne części ciała,, najpierw np. w jedną nogę, następnie drugą, jednocześnie w obie,
- Rysowanie palcem na plecach, dłoni,
- Zabawy w suchym basenie z piłeczkami: pływanie, ukrywanie różnych części ciała z nazywaniem ich, odnajdywanie ukrytych przedmiotów (np. w misce z ryżem, kaszą)

## **Ćwiczenia z rodzicami**

### *„Dotykowe pudełko”*

Dowolne pudełko po butach lub woreczek, umieszczamy w środku różne przedmioty, po czym poprosimy dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka

### *„Zabawa w kąpielii”*

Zachęcamy dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Proponuj myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, można też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej

### *„Naleśnik”*

Ciasno rolujemy dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika

### *„Gotowanie”*

Stwarzamy dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast, produktów itp.

### *„Smakosz”*

Zachęcanie dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji

### *„Malowanie”*

Dziecko maluje dłońmi, stopami: farbę przeznaczoną do malowania palcami można zmieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Można przygotować również własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia

### *„Pisanie palcem”*

Pisanie literek lub rysowanie różnych kształtów w rozsypanej na stole mące/kaszy mannie/piasku również pomaga uwrażliwiać receptory małych rączkach

### *„Skoczek”*

Wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść i skakać. Zachęcanie dziecka do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwanie na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką

### *„Tor przeszkód”*

Zorganizowanie toru przeszkód, który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.

### *„Huśtawka”*

Bujanie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach), kocyku.

### *„Turlanie”*

Turlanie się wspólnie z dzieckiem na kocyku, na niewielkiej trawiastej górze

### *„Bieganie”*

Zabawy w berka; ściganie się, rozgrywki w piłkę nożną czy koszykówkę

### *„Siłacz”*

Siadamy na podłodze zamieniamy się w kamień. Zadaniem dziecka jest przesunąć siedzącą osobę. Pozwalam dziecku pchać wózek z zakupami, zachęcamy do zabaw z raketką tenisową

### *„Rak”*

Chodzenie tyłem

### *„Taczka”*

Dziecko opiera dłonie o podłogę, chwytamy je za uda i prowadzimy jak taczkę, na plecy można położyć ulubione maskotki.

### *„Nalewanie i przesypywanie”*

Dziecko eksperymentuje w kuchni, przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, łyżeczką przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę) do pojemników różnej wielkości i kształtu.

Przygotowała Beata Godzic