

## **Gry i zabawy rozwijające układ proprioceptywny**

Zmysł propriocepcji nazywamy czuciem głębokim lub zmysłem kinestetycznym. Jego receptory znajdują się przede wszystkim w mięśniach i skórze, ale także w stawach, więzadłach ścięgnach i tkance łącznej. Pozwala nam płynnie chodzić, szybko biegać, nieść walizkę, siedzieć, stać, rozciągać się i leżeć.

Najwięcej wrażeń proprioceptywnych dociera do nas wtedy, gdy aktywnie naciągamy lub kurczymy mięśnie podczas ruchów przeciw sile grawitacji, np. w trakcie pompek lub podnoszenia załadowanego kosza z praniem.

Dziecko ze słabą propriocepcją może być niezdarne i łatwo wpadać w frustrację, może potykać się, wpadać na przedmioty i ludzi. Może mieć trudność z regulowaniem nacisku podczas pisania lub rysowania – naciska ołówki za słabo albo tak mocno, że ten się łamie; naciska gumkę tak mocno, że wycierając, robi w kartce dziury. Niektóre dzieci używają zbyt dużo siły – tupią nogami podczas chodzenia albo ciągle trzaskają drzwiami. Zmagają się z przekręceniem gałki przy drzwiach, psują zabawki. Mogą nieustannie rozlewać mleko, mieć kłopoty z uchwyceniem przedmiotów ciężkich (np. wiadra z wodą) albo lekkich (np. widelca lub grzebienia). Zwykle zadania takie jak zapinanie koszuli na guziki, zasuwanie kurtki na zamek, wstawanie z łóżka po ciemku, bez pomocy wzroku mogą być bardzo trudne.

Poniżej podaję przykładowe gry i zabawy stymulujące układ proprioceptywny:

### **Łódka z kartonu**

Przynieś karton ze sklepu. Wsadź dziecko do łódki z kartonu albo pozwól mu wejść samodzielnie. Jeśli chcesz, żeby było wygodnie, wyłóż pudło kocem albo poduszką. Usiądź obok i śpiewając wybraną piosenkę żeglarską, delikatnie kołysz pudłem na boki. Kiedy czujesz, że twoje dziecko jest gotowe na podwyższenie poziomu zabawy (i balansowania), powiedz: „Oho! Nadciąga sztorm!” i zacznij mocniej potrząsać pudłem. Sztorm może się nasilać, a potem łagodnieć, aż znowu na morzu nastąpi spokój i cisza. Jeśli oboje macie na to ochotę, w pewnym momencie sztormu wywróć pudło i pozwól dziecku delikatnie wypaść. Udawaj, że przewrócenie się łódki jest ogromnym problemem - „O nie! Musimy uratować łódkę!”, potem pozwól dziecku odwrócić pudło i z powrotem wejść do środka.

### **Poduszkowy hot dog**

Przygotuj poduszkę i powiedz dziecku, żeby się na niej położyło. Potem powiedz, że lubisz hot dogi z musztardą i pocieraj dziecko jakbyś rozsmarowywała na nim musztardę na niby. Lubisz dodatki?

Masz ochotę na ketchup? Kontynuuj tak długo, aż twój „hot dog” pokryje się wymagowanymi sosami. Kolej na przykrycie hot doga bułką. Weź drugą poduszkę, połóż na „hot dogu” i delikatnie przyciśnij. Twoje dziecko leży teraz pomiędzy dwoma poduszkami, a całość jest przyjemna i przytulna. Zapytaj: „Mam ścisnąć mocniej?”, „Mam przycisnąć mocniej czy słabiej?”. Możesz być zaskoczony, jak bardzo ta zabawa będzie się podobała twojemu dziecku, które może nawet zachcieć większego nacisku.

Silny nacisk jest uspokajający i przynosi satysfakcję tak jak mocne przytulenie.

### **Sushi i hamak**

Obie te zabawy są stosowane do stymulacji układu proprioceptywnego – i chociaż wymagają zawijania i odwijania się, działają uspokajająco nawet na dzieci z problemami sensorycznymi.

#### **Sushi**

Na podłodze rozłóż koc i poproś dziecko, aby ułożyło się wzdłuż jego dolnej krawędzi. Potem zawiń dziecko w koc, tak jak zawija się sushi albo burrito czy naleśnik. Jeżeli dziecko jest gotowe na więcej wrażeń, możesz naciskać na zawiniątko, jakbyś chciał je przygnieść.

Kiedy rulon będzie gotowy, możesz udawać, że chcesz go zjeść. Na koniec odsłoń jedną krawędź koca i odwiń dziecko, pociągając tę krawędź w górę tak długo, aż dziecko się wyturla.

#### **Hamak**

Do tej zabawy potrzebujesz pomocy drugiej dorosłej osoby. Złóżcie koc na pół i trzymajcie każdy za jeden koniec. Dziecko leży na kocu jak w hamaku. Dorośli bujają kocem na boki, nucąc te słowa:

*Buju, buju, buju, buju.*

*Buju, buju i siup!*

Na końcowe słowo „siup” dorośli obniżają koc nisko nad podłogę i pozwalają dziecku się wyturlać. Idealnie byłoby, gdyby dziecko turlało się dalej dla samej zabawy.

Podobne czynności o równie uspokajającym działaniu to np. zawijanie dziecka w koc, bardzo powolne bujanie, mocne przytulanie, przyciskanie nóg i rąk poduszką albo piłką do ćwiczeń, spanie pod ciężkim kocem lub kołdrą, a nawet ciepła kąpiel.

### **Huśtanie liny**

W tej zabawie lina jest delikatnie huśtana z boku na bok i nie wykonuje pełnego koła. Do trzymania końców liny nie potrzebujesz drugiej osoby. Wystarczy, że przywiążesz jeden z nich do nogi stołu. Najpierw poproś dziecko, żeby huśtało liną, a ty zademonstruj, w jaki sposób ją przeskakiwać we właściwym momencie. Pokaż, że linę trzeba przeskoczyć, kiedy jest blisko, a nie daleko. Dzieci uczą się wyczuwania momentu odpowiedniego na skok, kiedy lina się do nich zbliża.

Tempo huśtania liny zależy będzie od dziecka. W przypadku początkujących dzieci wykonuj delikatne ruchy liną, dopóki nie zrozumieją, kiedy powinny skakać. Możesz podpowiadać: „Do startu – gotowi – start!”. Z czasem możesz zwiększać intensywność zabawy.

Dziecko nadpobudliwe ruchowo może chcieć bawić się szybciej, ale nadążenie za rytmem oraz wycucie czasu nauczą je, że wolniejsze tempo i koncentracja w dłuższej perspektywie bardziej się opłaca.

### **Wijące się węże**

Jeśli masz długi szalik, miękki pasek albo kawałek liny, jest to doskonała zabawa, która uczy utrzymywania równowagi.

Trzymaj za jeden koniec liny (paska, szalika itp.) i poruszaj nią w taki sposób, żeby wiła się na podłodze jak wąż. Pilnuj, żeby lina dotykała podłogę, inaczej dziecko może się o nią potknąć.

Kiedy wąż będzie się wił, powiedz do dziecka: „Założę się, że nie uda ci się nadepnąć na linę!” lub cokolwiek innego, co zmotywuje je do działania. Zadaniem dziecka jest nadepnąć na linę, tak żebyś nie mógł nią poruszyć. Jeśli podczas zabawy udajecie, że pod nogami wije się prawdziwy wąż, możecie próbować nadepnąć na jego „głowę”, żeby unieszkodliwić groźne zwierzę.

Zacznij powoli, żeby dziecku udało się wykonać zadanie. Możesz udawać, że jesteś załamany faktem, że dziecko było w stanie powstrzymać twój ruch. Kiedy dziecko nadepnie na linę, poproś, aby zeszło z „głowy węża” i zacznijcie zabawę od początku.

### **Góra butów**

Zacznij od łatwego wyzwania. Ustaw na podłodze w linii 2 buty lub więcej i zapytaj: „Czy potrafisz przeskoczyć przez te buty?”. Dostaw kolejny but i zapytaj: „Przeskoczysz przez trzy?”. Dostawiaj kolejne buty w linii i zobacz, ile uda się dziecku przeskoczyć. Jeśli chcesz podnieść poprzeczkę, poproś dziecko, żeby przeskakiwało bokiem albo tyłem, albo nawet z obrotem w powietrzu.

Potem zbierz większą liczbę butów, ułóż je na końcu pokoju i powiedz, że jest to górski szczyt. Zadaniem dziecka jest przebiec z drugiego końca pokoju w kierunku góry i przeskoczyć ją.

### **Zabawa z kijem od miotły**

Najpierw połóż kij od miotły na podłodze i zapytaj: „Potrafisz to przeskoczyć?”. Kiedy dziecko zaprezentuje, jak łatwe dla niego jest to zadanie, zacznij podwyższać stawkę:

1. Potrafisz to przeskoczyć na jednej nodze?
2. Potrafisz to powtórzyć na drugiej nodze?
3. Umiesz przeskoczyć bokiem?
4. A umiesz przeskoczyć bokiem, patrząc w drugą stronę?

5. Potrafisz to przeskoczyć tyłem?

6. A tyłem na jednej nodze?

Kiedy dziecko wykona wszystkie te zadania, możesz znowu podwyższyć poziom trudności. Unieś nieco kij i poproś dziecko, żeby spróbowało go przeskoczyć. Po kilku udanych podejściach dodaj którykolwiek z wariantów albo wszystkie podane powyżej. Dla urozmaicenia możecie wymyślać swoje własne wersje, np. „Czy potrafisz skakać do przodu i do tyłu, licząc do dziesięciu i falując ramionami?”.

Możesz też jeszcze bardziej podwyższyć pozycję kija, zachowując bezpieczną wysokość.

### **Inne proponowane aktywności:**

- podnoszenie i noszenie ciężkich ładunków – butelek z pićm, kosza z praniem, zakupów, pudła z książkami, pojemnika z klockami, wiadra z wodą
- pchanie i ciągnięcie – wózka na zakupy, załadowanego zabawkami pojemnika, odkurzanie, grabienie
- zwis na rękach z wykorzystaniem rozporowego drążka do ćwiczeń lub drabinek na placu zabaw
- „ucisk ciała” - usiądź w rozkroku na podłodze, dziecko niech usiądzie między twoimi nogami, podkurczając swoje nogi w kolanach. Obejmij jego kolana i przyciągaj je w kierunku jego klatki piersiowej; mocno przyciśnij. Trzymając tak, kołysz się z nim w przód i w tył
- przesypywanie i przelewanie – piasku, fasoli, lub wody z jednego naczynia do drugiego
- „plecy w plecy” - ustaw dwoje dzieci plecami do siebie. Poproś je, by naciskały stopami na podłogę i napierały na siebie plecami
- siłowanie się na rękę – jeśli jesteś silniejszy od dziecka, pozwól mu raz na jakiś czas wygrać
- masowanie lub dociski ciała różnymi rodzajami gąbek (o różnej ostrości i fakturze)
- wałkowanie, dociskanie, sprężynowanie ciała dziecka leżącego na plecach lub brzuchu, dużą lub małą piłką, wałkami typu „język”, butelką z wodą o różnej temperaturze
- podskoki, zeskoki na miękkie podłoże, skoki na piłce „skoczek”, skakanie na trampolinie
- zabawy z dużą piłką: toczenie, łapanie toczącej się po ziemi piłki
- przeciskanie się między nogami dorosłego
- ugniatanie różnego rodzaju mas termoplastycznych: „gniotków”, piłeczek typu „język”

Zdzisława Stopińska – terapeuta SI

W razie pytań proszę kontakt: [laura\\_3@interia.eu](mailto:laura_3@interia.eu)