

ZABAWY STYMULUJĄCE ZMYŚL DOTYKU U DZIECKA

Dotyk to jeden z najważniejszych zmysłów, w jakie wyposażyła nas natura. Skóra jest największym organem ludzkiego ciała i jednocześnie pierwszym ze zmysłów, którym dziecko odbiera otoczenie. Zmysł dotyku odpowiedzialny jest za wiele ważnych funkcji organizmu: m.in. mówienie, poruszanie się, zaspakajanie potrzeb fizjologicznych, jedzenie, zręczność manualną, odczuwanie bodźców bolesnych i przyjemnych oraz wiele innych funkcji. Dotykaniem rękami i całym ciałem dostarcza podstawowych informacji o otoczeniu. W różnych miejscach ciała jesteśmy w różnym stopniu wrażliwi na dotyk. Dlatego ćwiczenia rozwijające zmysł dotyku nie powinny ograniczać się jedynie do badania rękami. Wiele aktywności dzieci mogą wykonać także stopami, policzkiem, a nawet całym ciałem. Zdarza się jednak, że z czasem zaczynamy dostrzegać nieprawidłowości związanych z funkcjonowaniem tego zmysłu. Kiedy dziecko ma problemy z przetwarzaniem sensorycznym, może nadmiernie reagować na dotyk. Wówczas nie chce być przytulane, masowane, skarży się na pewne materiały, z których są wykonane jego ubrania, unika zajęć i aktywności, w których jest element brudzenia, jest też często niespokojne, wycofane lub przeciwnie – pobudzone, a nawet agresywne.

Problem z przetwarzaniem sensorycznym może polegać także na zupełnie odwrotnej sytuacji. Dziecko poszukujące wrażeń sensorycznych, będzie wykonywać każdą czynność intensywnie i impulsywnie. Może wkładać przedmioty niejadalne do buzi, często się brudzić, aby lepiej czuć lub też może chcieć nieustannie chodzić boso. Takie dzieci uwielbiają zabawy z elementem baraszkowania, łaskotania, chcą być mocno przytulane i wiecznie im mało.

Kolejny rodzaj nieprawidłowego przetwarzania bodźców dotykowych to podreaktywność. Dziecko z tego typu problemem potrzebuje mocniejszej stymulacji i intensywniejszej informacji, by zareagować, w przeciwnym razie jest bierne, nie czuje, kiedy jest dotykane, nieadekwatnie reaguje na ból. Może być nieświadome tego, że ma brudną buzię od jedzenia, a w zabawach może niechcący wyrządzać krzywdę innym, ponieważ nie rozumie i nie czuje, że ktoś może z tego powodu odczuwać dyskomfort. Dlatego też, wszelkie zabawy angażujące zmysł dotyku nie tylko wspierają rozwój dziecka, lecz także pozwalają na obserwację dzieci w tym zakresie i ewentualne pokierowanie ich na ścieżkę diagnostyczną.

Zabawy z wykorzystaniem materiałów i pomocy kuchennych:

- przesypywanie przez lejek różnego rodzaju kasz i innych materiałów sypkich, zabawy z sitkiem;
- zabawy z pojemnikami wypełnionymi grochem, fasolą, ryżem, kaszą, makaronem, ziarnami kawy czy herbatą i np. wyciąganie z nich włożonych elementów lub wykorzystanie produktów spożywczych do przeprowadzenia ścieżki sensorycznej;
- wykonywanie prac plastycznych z wykorzystaniem ziół i przypraw;
- ugniatanie ciasta np. na pizzę ;
- nawlekanie makaronu na sznurek;
- malowanie palcami z wykorzystaniem bitej śmietany;
- samodzielne przyrządzanie kanapek lub sałatek;
- wyciskanie soków z cytrusów, wydłubywanie pestek z dyni lub arbuza;
- malowanie palcem na tacce wysypanej kaszą , ryżem, siemieniem lnianym;

- malowanie farbami – zamiast pędzla wykorzystujemy pióropusz ananasa, brokuły lub kalafior;
- robienie pieczętek z wykorzystaniem przekrojonych owoców, warzyw.

Zabawy z wykorzystaniem materiałów i pomocy dostępnych w łazience:

- masaże z wykorzystaniem szczotek, gąbek ,myjek;
- chodzenie po ścieżkach wykonanych z łazienkowych mat antypoślizgowychi dywaników;
- zabawy domowym peelingiem wykonanym np. z cukru;
- zabawy ręcznikiem – „wycieramy własne ciało po kąpieli”;
- segregowanie prania, np. wg kolorów, wielkości.

Zabawy na świeżym powietrzu:

- turlanie się po różnych płaszczyznach: trawa, piasek;
- zabawy w piaskownicy, zabawy w błocie, zabawy wodą;
- chodzenie boso po piasku czy trawie;
- zbieranie roślin, kwiatów;
- robienie bukietów i wianków z polnych kwiatów;
- zbieranie muszli i kamyków na plaży;
- chodzenie boso po ogrodowych ścieżkach sensorycznych: kora, piasek, kamienie, trawa, mech, liście, woda, itp.

Pozostałe zabawy:

- wypełnianie misek, pudełek, woreczków, rękawiczek jednorazowych, balonów np. grochem, fasolą, kasztanami, żołędziami, skrawkami papieru, watą i wykorzystywanie ich w zabawach, np. jako ścieżki sensoryczne;
- zabawy typu : „Dziecięce masażyki” „Zabawy paluszkowe”;
- tworzenie instrumentów poprzez napełnianie pudełek, puszek i butelek patykami, piaskiem, kaszą, cukrem, wodą, guzikami, itp.;
- zabawy gotowymi masami plastycznymi lub wykonanymi samodzielnie przez dzieci.

Umieszczone wyżej zabawy są propozycjami, które powinny być indywidualnie dostosowane do wieku i indywidualnych możliwości psychofizycznych dziecka. Należy także pamiętać, że podczas ich trwania kluczowe jest zachowanie zasady „nie musisz tego dotykać”. Dzieci, które przejawiają objawy nadwrażliwości dotykowej, będą unikały aktywności brudzących. W związku z tym, że czują intensywniej niż my, zdarza się, że odczuwają dyskomfort, a nawet ból, kiedy dotykają lub są dotykane. Jednocześnie wcale to nie oznacza, że nie mają ochoty na zabawę. Czasem wystarczy dać im rękawiczkę, patyk, łyżkę czy szczypcę – to spowoduje, że nie będą już narażone na bezpośredni kontakt z daną substancją czy materiałem i chętniej włączą się do zabawy.

Warto poświęcić trochę czasu na wspólną zabawę. Pośród nas jest wiele naturalnych „pomocy”, dzięki którym możemy stymulować rozwój zmysłu dotyku dziecka.

Udanej zabawy!