***Witam serdecznie***

**W ramach pracy zdalnej przekazuję kolejne materiały dotyczące realizacji zajęć terapii integracji sensorycznej. Przypominam, że składają się one  z dwóch części. Pierwsza to informacje skierowane do rodziców, które zawierają podstawowe informacje o procesach integracji sensorycznej. Druga to przykłady ćwiczeń domowych. W tym tygodniu proponuję informacje i ćwiczenia dotyczące układu dotykowego.**

**Pozdrawiam Janusz Tkaczow**

***Informacje dla rodziców***

**Trzy podstawowe systemy zmysłowe** niezbędne w procesie prawidłowego rozwoju dziecka to:

**- system dotykowy,**

**- system czucia głębokiego,**tak zwana propriocepcja – czucie własnego ciała,

- **układ przedsionkowy**zwany zmysłem równowagi.

**Układ dotykowy pomaga różnicować to, czego dotykamy i gdzie jesteśmy dotykani**.

**Mawpływ na:**

* ***rozwój świadomości siebie i otoczenia,***
* ***poczucie bezpieczeństwa,***
* ***równowagę emocjonalną,***
* ***koncentrację uwagi,***
* ***funkcjeruchowe.***

**Układ dotykowy odbiera informacje ze znajdujących się w skórze komórek receptorowych, które są rozmieszczone na całym ciele.Sygnały zwrotne z układu dotykowego przyczyniają się do zdolności planowania motorycznego, mają wpływ na stabilność emocjonalną i funkcjonowanie społeczne**

**Dysfunkcje układu dotykowego:**

* **nadwrażliwościna dotyk**
* **podwrażliwość na dotyk**

**Nadwrażliwości na dotyk**cechuje **zaburzone odczuwanie bólu, temperatury, nacisku i ruchu**. Manifestują się one w postaci **obronności dotykowej**. Dziecko jest **nadwrażliwe na dotyk podczas mycia, kąpieli, czesania i obcinania włosów, unika wszelkich manipulacji w obrębie jamy ustnej, wykazując skłonności do odruchu wymiotnego. Unika także sztywnych, szorstkich materiałów i ciasnych ubrań przylegających do ciała, drażnią je metki. Ponadto dziecko nie zgadza się na zmianę odzieży, toleruje niewielki zestaw ubrań, nie lubi nosić bielizny, przez co ubieranie często staje się stresujące.** Nadwrażliwość u dziecka objawia się pod postacią **negatywnych reakcji na zmiany temperatury i ciśnienia, preferowania długich rękawów zakrywających dłonie, unikania kontaktu fizycznego (przytulania, dotykania), nietolerowania dotyku innych osób, niechęci wobec trzymania przyrządów do pisania lub cięcia bądź narzędzi potrzebnych do wykonania konkretnych zadań.**Dziecko **z trudem toleruje kontakt swoich dłoni z klejem czy farbami oraz przebywanie w bliskiej odległości podczas podawania instrukcji. Obronność dotykowa może mieć różny stopień nasilenia, tj. od niewielkiego dyskomfortu do nasilonego lęku, i występować w każdym wieku.**

**Podwrażliwość na dotyk**objawia się między innymi **zwiększonym zapotrzebowaniemna mocny kontakt fizyczny i poszukiwaniem go.** Dzieci z tego typu dysfunkcją **lubią mocno ściskać, tulić, uderzać rękami, nogami lub głową w twarde powierzchnie, zaciskać dłonie lub silnie splatać ręce.Prowokują bójki, pocierają ciałem o różne przedmioty, przejawiając słabe reakcje na doznania cielesne i częsty brak reakcji bólowej na drobne urazy (uderzenia lub skaleczenia). Bardzo często stymulują się poprzez uderzanie, gryzienie, wykręcanie całego ciała i rąk oraz drapanie całego ciała. Tego typu zachowania powodują obniżenie wewnętrznego napięcia.**

**Deficyty w zakresie układu dotykowego wpływają niekorzystnie na proces uczenia się, koncentrację i emocjonalność.**

**Przypominam o ważnych zasadach**

**1. Uważnie obserwuj dziecko dostosowując do nich aktywności.**

**2. Każdy rodzaj ruchu, zabawy ruchowej musi być przez dziecko akceptowany.**

**3. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.**

**4. Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych.**

**5. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo**

**aktywności ruchowej.**

**6. Aktywności stosuj naprzemiennie np. najpierw stymulacja ruchowa, potem**

**dotykowa i proprioceptywną.**

**7. Kontroluj sytuację wokół dziecka pod kątem nadmiernej ilości stymulacji**

**sensorycznej: słuchowej, wzrokowej( tv, komputer), dotykowej, węchowej.**

**8. W razie wątpliwości, jeśli pojawią się niepokojące zachowania u dziecka proszę o kontakt.**

***Przykłady ćwiczeń domowych***

***Propozycje ćwiczeń stymulujących układ dotykowy:***

* **„Dotykowe pudełko” -** weź pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka.
* **„Naleśnik” -** ciasno zawiń dziecko w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowazawsze na zewnątrz), następnie dociskaj rękoma plecy, ręce, nogi.
* zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.
* **„Wspólne gotowanie” -** stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast.
* **„Malowanie dłońmi, stopami” -** farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz zmieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia.
* **„Przelewanie wody” -** postaw przed dzieckiem dwa pojemniki. Jeden napełnij wodą (raz ciepłą innym razem zimną). Zadaniem dziecka jest przetransportować wodę do pustego pojemnika za pomocą gąbki i/lub ściereczki poprzez nasączanie jej ich woda, a następnie jej wyciskanie.