



UKŁAD PROPRIOCEPTYWNY

=

Czucie głębokie

Dzięki temu systemowi dziecko odczuwa siłę grawitacji i świadomie doświadcza jej działania. W momencie, gdy dochodzi do zaburzenia w układzie czucia głębokiego dziecko ma trudności w czuciu swego ciała w ruchu i w przestrzeni.

Przykłady zaburzeń w układzie proprioceptywnym:

- znaczna nadruchliwość
- bardzo mocne przytulanie, ściskanie
- popychanie innych dzieci
- wpadanie w dzieci (tak jakby dziecko nie widziało nikogo w swoim otoczeniu)
- bicie
- wpadanie w bardzo skrajne emocje, często towarzyszy temu napięcie całego ciała
- trudności w zasypianiu, wyciszaniu się przed snem
- trudności w motoryce małej, np. układanie wieży z klocków, łączenie elementów, wycinanie nożyczkami, trzymanie sztuców. Wszystko robi "za mocno", niezgrabnie
- trudności z równowagą
- duże napięcie w ciele, sztywność
- trudności w koncentracji uwagi

Zabawy stymulujące układ proprioceptywny:

- uciskanie całego ciała, omijając stawy

- ugniatanie piłeczkami o różnej fakturze
- skoki obunożne
- chód kraba
- oklepywania ciała
- zawijanie w koc/kołdrę w tzw. naleśnika, następnie ugniatanie i rozwijanie
- marsz z wyrzucaniem wysoko w górę nóg (duże kroki)
- bitwa na poduszki
- przenoszenie "ciężkich" przedmiotów np. butelka z wodą (ciężar dostosowujemy do dziecka)
- przepychanie się różnymi częściami ciała np. plecami, rękami, biodrami, nogami, stopy do stopy etc.
- tory przeszkód, równoważnie, niestabilne powierzchnie

CELEM ww. ćwiczeń jest dostarczenie dziecku bodźców czuciowych dochodzących do mięśni, ścięgien i stawów.

Pamiętajmy! Aby ćwiczenia na czucie głębokie przynosiły efekty, muszą być one wykonywane z odpowiednią siłą, tak abyśmy stymulowali układ proprioceptywny, a nie czucie powierzchniowe. Jak to zrobić? Zaczniemy przygodę z propriocepcją od uciskania dzieci, przybijania piątek czy zawijania w naleśnika. Dzięki tym zabawom możemy przetestować jak mocny docisk potrzebują Państwa dzieci. W trakcie stymulacji pytajmy dzieci: czy chcesz żebym mocniej Cię ścisnęła/nął? Przybij mi mocną piątkę, teraz ja Tobie przybiję piątkę. Czy nie za mocno przybiłam/łem Ci piątkę?

W razie pytań zapraszam do kontaktu :)

Matylda Zachara

Psycholog WZZ

matylda.zachara@wzz.wroc.pl