



CZUCIE POWIERZCHNIOWE

(układ dotykowy)

Czucie powierzchniowe dotyczy wierzchniej warstwy skóry. Jest to największy i najbardziej pierwotny system zmysłowy. Pomaga różnicować to czego dotykamy oraz ostrzega przed nieoczekiwanymi niebezpieczeństwami, płynącymi z wrażeń dotykowych. Wpływa na poczucie bezpieczeństwa, równowagę emocjonalną, funkcje ruchowe i koncentrację uwagi. Czasami niewielki deficyt w jego funkcjonowaniu może skutkować **trudnościami w:**

- inicjowaniu i podtrzymywaniu kontaktów rówieśniczych,
- motoryce małej,
- koordynacji ruchowej,
- koncentracji uwagi,
- nieadekwatne reakcje na otaczające bodźce.

Przykłady zaburzeń czucia powierzchniowego:

- Nietolerancja:
 1. określonego rodzaju ubrań, np. zbyt obcisłych lub zbyt luźnych,
 2. materiału z jakiego wykonane jest ubranie,
 3. długości ubrań,
- unikanie fizycznego kontaktu (przytulania, dotykania), bądź nadmierne poszukiwanie,

- mocne zaciskanie dłoni lub silne splatanie rąk,
- autostymulowanie się poprzez gryzienie, szczypanie,
- negatywne reakcje na zmiany temperatury ciśnienia.

Jak możemy wspomóc u dziecka czucie powierzchniowe?

- Kreślenie na plecach dziecka wzorów (jeżeli występuje duża nietolerancja dotyku, zacznijmy od kreślenia wzorów całą dłonią, stopniowo przechodząc do jednego palca).
- Wskazywanie przez dziecko miejsca dotyku, bez kontroli wzroku.
- Wykonywanie poleceń typu: dotknij ręką stopy, dotknij ręką brzucha; dla starszych dzieci: dotknij prawą ręką, lewego łokcia etc.
- Zabawa fakturami. Do miski wrzucamy fasole i małe zabawki albo piłki. Prosimy dziecko, aby wyszukało w fasoli zaginionych zabawek. Zamiast fasoli może być makaron, mąka, kisiel etc. Jeżeli występuje duża nietolerancja na dotyk, zaczynamy od większych faktur, pomału przechodząc do mniejszych i kleistych.
- Przy wycieraniu możemy stosować mocniejszy nacisk. Głowę należy myć silnymi, zdecydowanymi ruchami przypominającymi masaż.
- Bitwa na poduszki.
- Zabawa temperaturą. Wlewamy do jednej miski ciepłą wodę, do drugiej zimną. Zadaniem dziecka jest np. przenoszenie z jednej miski do drugiej kamyczków/kasztanów. Ważne, aby dłonie albo stopy doświadczały w krótkim odstępie czasu zmiany temperatury.

CELEM ww. ćwiczeń jest dostarczenie dziecku doświadczeń z czucia po powierzchni skóry. **Pamiętajmy!** Na początku zawsze wybieramy najbardziej pożądaną przez dziecko rodzaj stymulacji. Jeden objaw nie musi świadczyć o zaburzeniach czucia powierzchniowego. W razie pytań zapraszam do kontaktu.

Matylda Zachara

Psycholog WZZ

matylda.zachara@wzz.wroc.pl