

Ćwiczenia wyciszające system nerwowy dziecka

System przedsionkowy odbiera wrażenia płynące z każdego rodzaju ruchu. Każda zmiana położenia naszego ciała jest dokładnie rejestrowana przez błędnik. Jest to bazowy układ zmysłowy wspomagającym pracę pozostałych. Razem z systemem czuciowym, a szczególnie proprioceptywnym (czucie głębokie), który odbiera wrażenia czuciowe z mięśni, ścięgien i stawów normują pracę systemu nerwowego dziecka.

Zakłócenia w pracy obydwu tych układów mogą przyczynić się do niewłaściwego odbioru i przetwarzania informacji dotykowych, słuchowych, wzrokowych czy węchowych. Małe dzieci przychodzą na świat nie będąc gotowe do zawsze adekwatnego radzenia sobie z różnymi bodźcami z zewnątrz. Dorośli intuicyjnie kołyszają swoje dzieci, przytulają, głaszczą dostarczając w ten naturalny sposób tych wrażeń, przy których łatwo dziecko się wycisza. Bodźce z ruchu i czucia pełnią taką regulującą rolę w stosunku do stanu pobudzenia dziecka. Wrażenia wywołane przez mocniejszy nacisk, docisk powodują zmiany w poziomie serotoniny we krwi. Ta z kolei ma wpływ na stan pobudzenia układu nerwowego.

W terapii SI stosuje się standardowe procedury wyciszające jak np. masaż Willbarger, kamizelki terapeutyczne, pasy i pledy obciążające. Te techniki wymagają prezentacji przez certyfikowanego terapeutę SI i trzymania się ścisłych zaleceń osoby prowadzącej terapię dziecka. Często zalecane są dodatkowe ćwiczenia domowe wzbogacające tzw. dietę sensoryczną, czyli całościowe postępowanie wobec dziecka w kierunku wyciszenia nadmiernego pobudzenia systemu nerwowego.

Przykłady ćwiczeń wyciszających:

Dostarczanie wrażeń czucia głębokiego (propriocepcji)

- 2 x dziennie (rano i wieczorem) mocniejsze wycieranie dziecka różnymi preferowanymi przez niego fakturami (nogi, ręce, plecy)
- Masaż ciała zmiennymi fakturami podczas kąpieli
- Dociskanie, oklepywanie, wałkowanie, zwijanie w matę, koc (głowa dziecka pozostaje na zewnątrz, wałkowanie dużą piłką, może być piłka typu kangur, wałkowanie butelkami wypełnionymi wodą o innej temperaturze (zimna i ciepła)
- Na podłodze kładziemy koc, dziecko kładzie się na jego skraj, toczymy dziecko przed sobą (jak beczkę) jednocześnie zawijając dziecko w koc, następnie tocząc odwijamy dziecko
- Zachęcamy dziecko do przenoszenia, przepychania cięższych rzeczy, dziecko siedzi wraz z rodzicem na podłodze, do koszyka z zabawkami mocujemy linkę i przyciągamy koszyk wypełniony dowolnymi przedmiotami, później możemy go odepchnąć
- Mocniejsze przytulenie dziecka (niedźwiedzi uścisk)
- Baraszkowanie, toczenie się, przewracanie na poduchy, materac
- Bitwa na poduszki, przygotowujemy poduszki różnej wielkości, ciężkości z różnych materiałów, dziecko, rodzic trzyma poduszkę oburącz i poklepujemy się nią po wybranych częściach ciała kolana, plecy, dłonie itp. Nazywamy uderzane części ciała
- Chodzenie, czworakowanie, podskakiwanie po kocyku pod którym umieszczamy różne maskotki, mogą wydawać dźwięki, dziecko może zgadywać kto to? (wcześniej możemy pokazać dziecku co chowamy pod koc)

- Odpychanie oburącz dużej piłki, uderzanie w piłkę rękoma, ugniatanie jej różnymi częściami ciała (rodzic podaje nazwę, to jest ręka itp.)
- Kilka krzeseł stawiamy jedno za drugim i przykrywamy kocem, powstaje tunel, dziecko przeciska się przez niego.
- Zabawa bandażem, zawijamy dziecko bandażem elastycznym, zabawa w mumię, możemy zawijać pojedyncze części ciała ręce, nogi, dziecko usiłuje się samo rozwiązać.

Stymulacja układu przedsionkowego:

- Ćwiczenia na piłce typu "kangur", balansowanie na piłce na brzuchu, plecach (jeżeli dziecko na to pozwala), można te ćwiczenia wykonywać wraz z dzieckiem
- "kołyska" przód, tył, na boki, można te ruchy wykonywać wraz z dzieckiem trzymając je na własnym ciele np. zabawa w zegar: duży zegar bije "bim-bam" ręce wyciągnięte do boku i przenosimy ciężar ciała z jednej strony na drugą, mały zegarek cyka "cyk-cyk" ruchy głową do przodu do tyłu, budzik robi "drrrrryn" potrząsamy całym ciałem
- Bujanie dziecka w kocu do przodu, tyłu na boki,
- Dziecko siedzi na kocu a my chwytamy go za rogi i ciągniemy po pokoju, dziecko może także leżeć na brzuchu, plecach, boku, możemy w ten sposób przewozić różne zabawki z jednego miejsca do drugiego
- Na podłodze kładziemy deskę do prasowania, na której kładziemy dziecko, chwytamy koniec deski przy głowie dziecka lekko unosimy nad podłogę i huśtamy do góry, w dół, na boki
- Dziecko leży na plecach z uniesionymi rękami, chwytamy je za ręce, lekko unosimy i kołyszymy na boki
- Siedzimy na podłodze z podkurczonymi nogami, dziecko chodzi dokoła, a my wystawiamy przeszkody (ręce, nogi), które ono przekracza, przechodzi pod-nad ręką, nogą
- Stawiamy dwa krzesła jedno za drugim, siadamy na nich wraz z dzieckiem i udajemy, że jedziemy samochodem, kręcimy kierownicą (przechylamy się na boki), hamujemy i dodajemy gazu (ruchy ciała do przodu i do tyłu), jedziemy po nierównej drodze (podskakujemy)
- Na podłodze rozmieszczamy gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy gęsiego, przechodząc, skacząc z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody
- Na podłodze kładziemy sznur, próbujemy (najlepiej boso) chodzić po leżącym sznurze, możemy także chodzić do tyłu, bokiem itp.
- Rozstawiamy meble i wszystko, co może służyć do zbudowania toru przeszkód (coś do przechodzenia pod nad, przez, do wchodzenia i schodzenia) dziecko pokonuje tor przeszkód, w razie potrzeby możemy mu pomóc
- Zbijanie baniek mydlanych ręką, nogą, raketkami, łapanie baniek oburącz, w kubeczki
- Skakanie, przewracanie się na materac dmuchany.