

TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ RADZI

Autor: Katarzyna Kajkowska

fizjoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej, terapeuta pedagogiczny i pedagog specjalny

Sześciolatki , część 2 (semestr 2)

Numer porady	Temat
1.	Motoryka mała
2.	Jak dziecko powinno prawidłowo siedzieć
3.	Wady postawy u dzieci - kiedy skierować dziecko do fizjoterapeuty
4.	Przetrwale odruchy i ich wpływ na rozwój dziecka
5.	Koordynacja wzrokowo-ruchowa
6.	Terapia ręki

1. Motoryka mała

Drodzy Rodzice!

Od dziecka w wieku sześciu lat wymaga się sprawnego posługiwania się ręką, aby mogło efektywnie nauczyć się pisać. Jeśli ćwiczenia z małej motoryki były do tej pory zaniedbywane, to jest ostatni dzwonek, aby nadrobić zaległości. Dziecko w zerówce i w pierwszej klasie będzie pisało często i długo.

Jak można pomóc dziecku w domu w przygotowaniu się do tego wyzwania?

- Przede wszystkim należy pamiętać, aby ćwiczenia ze sprawności palców i dłoni poprzedzać zawsze zabawami ruchowymi z dużej motoryki: podskokami, turlankami, czworakowaniem, wymachami rąk, skłonami tułowia i biegiem.
- Jeśli widzicie, że Wasze dziecko bardzo niepewnie naciska na papier podczas pisania czy rysowania, może to oznaczać, że ma zbyt słabe dłonie. W celu wzmocnienia siły mięśni dłoni i przedramion można dziecku zaproponować takie ćwiczenia, jak naciąganie gumek recepturek, ściskanie elastycznych piłeczek, zgniatanie gazety jedną ręką, podpory i chodzenie na czworakach na palcach rąk itp.
- Jeśli dziecko zbyt mocno naciska ołówek podczas pisania, oznacza to, że może mieć zbyt duże napięcie w obrębie dłoni. Przed pisaniem powinno mieć możliwość rozruszania się, rozluźnienia ramion i palców, można też wymasować mu dłonie.
- Ćwiczenia usprawniające pracę dłoni i palców pomogą dziecku w opanowaniu prawidłowego chwytu ołówka, a także w czynnościach samoobsługowych, np. w wiązaniu butów. W tym celu można zaproponować mu np. lepienie z modeliny, gliny, różnych mas plastycznych, nawlekanie koralików, teatrzyki kukiełkowe z palców i inne zabawy.
- Gdy widzicie, że dziecko nie radzi sobie w przedszkolu i ma problemy z rysowaniem szlaczków czy nauką pisania, powinniście skonsultować się ze specjalistą, pedagogiem bądź terapeutą pedagogicznym lub terapeutą SI.

Katarzyna Kajkowska

Terapeuta SI

2. Jak dziecko powinno prawidłowo siedzieć

Drodzy Rodzice!

Wasze dziecko ma ostatni rok na przygotowanie się do obowiązków szkolnych. Niedługo zacznie się ciężka praca i zadawanie lekcji do domu. Coraz więcej czasu maluch będzie spędzać przy biurku.

Jak można mu pomóc?

- Dziecko w wieku 6 lat nie powinno siedzieć przy biurku dłużej niż 20–30 minut. Zresztą rzadko które dziecko w tym wieku jest w stanie skupić swoją uwagę na statycznym zadaniu dłużej niż pół godziny. Ponieważ siad nie jest fizjologiczną pozycją człowieka, po dłuższym siedzeniu pojawiają się duże napięcia w barkach i bóle pleców.
- Należy co jakiś czas dawać dziecku możliwość rozruszania się, kilka zabaw z dużej motoryki, podskoki, wymachy ramion, pajacyki itp.
- Dobrze jest też czasem dać dziecku obrotowe krzesło z podłokietnikami, aby mogło się aktywnie podpierać na rękach i kręcić, w ten sposób zaspokajając swoją potrzebę ruchu.
- Warto również pomyśleć o postawieniu ukośnego pulpitu na stole. Przybliży to kartkę do twarzy dziecka, dzięki czemu nie będzie musiało się garbić, aby ją widzieć.
- Równie ważne jest także dobranie odpowiedniej wysokości stolika i krzesła dla dziecka. Stopy powinny być płasko oparte o podłogę, kolana i biodra zgięte pod kątem prostym, a łokcie oparte o blat.
- Jeśli widzisz, że Twoje dziecko łatwo się rozprasza, postaw mu biurko przodem do ściany i zabierz z zasięgu wzroku wszystkie rozpraszające go rzeczy. Zainstaluj odpowiednie oświetlenie dla osoby prawo- lub leworęcznej. Daj mu wygodne krzesło z podłokietnikami i odpowiednio wyprofilowanym oparciem, aby zapobiec powstawaniu wad postawy.

Katarzyna Kajkowska

Terapeuta SI

3. Wady postawy u dzieci – kiedy skierować dziecko do fizjoterapeuty?

Drodzy Rodzice!

Gdy patrzycie, jak Wasze dziecko rośnie, zwracajcie uwagę na nieprawidłowości, które mogą się pojawiać w budowie ciała, szczególnie podczas intensywnego wzrostu.

- W wieku 6 lat dziecko nie powinno już mieć płaskich lub koślawych stóp czy kolan.

Nieleczone mogą one prowadzić do problemów zdrowotnych, różnego rodzaju bólów stawowych lub zaburzeń w rozwoju ruchowym. Odpowiednie ćwiczenia, które rozpisze Wam fizjoterapeuta, pozwolą ograniczyć dalsze problemy lub całkiem im zapobiec.

Czasem przedszkolna czy szkolna korektywa nie wystarczy, ponieważ ćwiczenia często nie są tam dobierane indywidualnie do zaburzeń dziecka.

- Kolejnym problemem, z którym może się borykać dziecko w przedszkolu czy zerówce, jest garbienie się lub skrzywienie boczne, czyli skolioza. Wynika to często z wydłużenia czasu, jaki dziecko spędza przy biurku, a główną przyczyną może być słabe napięcie mięśniowe. Należy przestrzegać zasad prawidłowego siedzenia i pracy podczas pisania czy rysowania. Dziecko nie może się garbić, siedzieć niesymetrycznie, zjeżdżać z krzesła, siedzieć na samej krawędzi, leżeć na blacie biurka czy podierać głowy ręką. Gdy problem jest nasilony i pojawiają się bóle kręgosłupa, należy skonsultować to z fizjoterapeutą.

- Do specjalisty warto udać się również, gdy widzimy, że dziecko ma problemy z koordynacją ruchową (np. czworakowanie, pajacyki), wzrokowo-ruchową (np. wiązanie sznurowadeł, rysowanie), ćwiczeniami gimnastycznymi, równowagą, dużą i małą motoryką, występują u niego zaburzenia sensoryczne (np. nadwrażliwość dotykowa, słuchowa, bardzo duże zapotrzebowanie na ruch), gdy jego ciało jest zbyt napięte lub zbyt wiotkie. Nie należy również lekceważyć większych urazów, złamań oraz operacji. Po każdej ingerencji chirurgicznej wskazana jest konsultacja u fizjoterapeuty, ponieważ dochodzi do zmiany w napięciu mięśni, co może rzutować na całą postawę ciała dziecka.

Katarzyna Kajkowska

Terapeuta SI

4. Przetrwale odruchy i ich wpływ na rozwój dziecka

Drodzy Rodzice!

Czy zdarzyło się Wam zaobserwować u Waszego dziecka nadmierne reakcje na hałas, światło lub ruch? Może to oznaczać, że ma ono przetrwale odruch Moro.

Co to są przetrwale odruchy? Noworodek i niemowlę, aby przetrwać i właściwie się rozwijać, wykazuje prymitywne odruchy, czyli mimowolne reakcje organizmu na pewne bodźce. Nazywamy je odruchami pierwotnymi. Powinny one wygasnąć w ciągu kilku miesięcy życia, jeśli jednak nie znikną, nazywamy je odruchami przetrwałymi. Zaburzają one dalszy rozwój dziecka.

Odruch Moro może powodować wygórowane reakcje na dźwięk czy ruch, dziecko staje się bojaźliwe, nie lubi zmian aktywności, ma problemy z koordynacją i równowagą. Nie narażajcie go na nadmierny hałas ani nie zmuszajcie go do aktywności, których się boi.

Inny przetrwale odruch, **ATOS**, może powodować problemy z równowagą, brak ustalenia dominującej połowy ciała (w tym wieku lateralizacja powinna już zostać ustalona), brzydkie i niestaranne pismo (spowodowane m.in. trudnościami w obrębie małej motoryki). Wasze dziecko może wydawać się niezgrabne, może mieć nadal problemy z nauką jazdy na rowerze lub wykonywaniem skomplikowanych ćwiczeń. Dawajcie dziecku jak najwięcej okazji do ćwiczeń koordynacyjnych i równoważnych, np. czworakowanie, czołganie, skakanie, chodzenie po krawężniku, przeskakiwanie przez przeszkody i inne.

Gdy Wasze dziecko ma problemy z czynnościami manipulacyjnymi i z mówieniem, a w czasie pisania widać, jak rusza buzią, najpewniej ma przetrwale **odruch Palmara**. Gdy zaś ma nieprawidłową postawę, garbi się, lub ma tendencję do chodzenia na palcach, ma zbyt niskie lub wysokie napięcie mięśniowe i słabe wyczucie równowagi, może mieć przetrwale **odruch TOB**.

Aby pomóc Waszemu dziecku w rozwoju, przede wszystkim należy zapisać go na terapię SI, ponieważ tylko odpowiednio przeszkolony terapeuta może prawidłowo pracować nad wygaszaniem przetrwałych odruchów.

Katarzyna Kajkowska

Terapeuta SI

5. Koordynacja wzrokowo-ruchowa

Drodzy Rodzice!

Czy wiecie, że dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa jest niezmiernie ważna do prawidłowego rozwoju Waszego dziecka i jego przyszłych sukcesów szkolnych? Ogólnie mówiąc, jest to współpraca ręki i oka. Stanowi jedną z najważniejszych podstaw do nauki czytania i pisanania.

Nauczyciele w przedszkolu i szkole będą pracować z Waszym dzieckiem nad rozwojem tej koordynacji, jednak **Wy też możecie wspomóc Wasze dziecko w domu:**

- Przede wszystkim należy umożliwić mu dużo ruchu całym ciałem, ćwicząc dużą motorykę, i wszelkie ćwiczenia angażujące wzrok. Bardzo ciekawe dla wszystkich dzieci jest pokonywanie toru przeszkód, najlepiej w różnych pozycjach wymagających też utrzymywania równowagi. Można wykorzystać do tego wszelkie przedmioty znajdujące się w domu: krzesła, poduchy, miękkie koce, zrolowane kołdry, wałki, piłki itp.
- Po zabawach ruchowych nadchodzi czas na ćwiczenia przekraczania linii środkowej ciała, np. przerzucanie woreczków prawą ręką na lewą stronę (i na odwrót), podawanie sobie piłki tyłem do siebie, bez odrywania stóp od ziemi, zabawy w naśladowanie pozycji w odbiciu lustrzanym itp.
- Następnie można poćwiczyć z dzieckiem jego rękę i wzrok. Można zorganizować zabawę w sortowanie małych przedmiotów, przekładanie z pojemnika do pojemnika, przekładanie przedmiotów z jednej strony na drugą przy użyciu szczypców, zabawę w przelewanie kolorowej wody z jednej szklanki do drugiej itp.
- Następnie nadchodzi moment ćwiczeń grafomotorycznych. Można zacząć od malowania rękami po dużych powierzchniach poziomych lub pionowych, malowania jedną ręką lub dwiema jednocześnie, malowania symetrycznych wzorów.
- Dopiero na samym końcu można przejść do ćwiczeń grafomotorycznych na kartce, malowania labiryntów, szlaczków czy wycinania.

Katarzyna Kajkowska

Terapeuta SI

6. Terapia ręki

Drodzy Rodzice!

Czy wiecie, na czym polega terapia ręki i dlaczego się ją stosuje? Są to ćwiczenia wspomagające pracę ręki dziecka, przygotowujące ją do nauki pisania. Nie polega ona tylko na rysowaniu szlaczków, ale też na wielu ćwiczeniach ruchowych, manipulacyjnych i grafomotorycznych. Jest przeznaczona dla wszystkich dzieci, które mają problemy z rysowaniem, pisaniem, samoobsługą (np. wiązanie butów) i wszelkimi czynnościami, które wymagają zaangażowania ręki dziecka. Gdy Wasze dziecko ma problem z małą motoryką (np. nie umie wiązać sznurowadeł, nie lubi rysować, zbyt mocno lub zbyt słabo trzymać kredkę), warto zapisać je do specjalisty na odpowiednią terapię. Może to być odpowiednio wyszkolony fizjoterapeuta, terapeuta SI, terapeuta pedagogiczny czy terapeuta ręki.

W międzyczasie możecie wspomagać Wasze dziecko w domu, pamiętając o kilku zasadach.

- Przede wszystkim warto wiedzieć, że bazą dla małej motoryki jest motoryka duża. Czyli przed wszelkimi zadaniami manualnymi dajcie dziecku choć kilka minut na rozruszanie całego ciała.
- Gdy Wasze dziecko ma słaby tułów i zbyt spięte barki, nie będzie w stanie odpowiednio trzymać ołówka czy kredki. Należy mu stworzyć bazę, czyli wzmocnić mięśnie brzucha i grzbietu. Klasyczne „grzbieciki” czy „brzuski” są dosyć nudne i trudne dla malucha, więc należy je odpowiednio urozmaicić. Ciekawą zabawą jest np. rzucanie woreczków do osoby stojącej naprzeciwko. Dziecko leży na plecach, za jego głową znajduje się pojemnik z woreczkami. Maluch chwyci woreczek jedną ręką i podnosząc się do siadu, rzuca do celu przed siebie.
- Gdy tułów jest już mocny, trzeba pomyśleć o rozluźnieniu barków. Dobre są ćwiczenia i zabawy wymagające machania ramionami, rzucanie piłką czy czworakowanie.
- Następnie obserwujemy, jak dziecko trzyma kredkę, czy nie za mocno lub nie za słabo. Gdy dłoń jest zbyt spięta, rozluźniamy ją np. masażami. Gdy widzimy, że chwyt jest zbyt słaby, wzmocniamy siłę mięśniową, dając dziecku różnego rodzaju gniotki, rozciąganie gumek, zginięcie gazety, zwijanie kłęбка wełny lub rolki papieru itp. Ćwiczenia te powinny uruchomić nadgarstek, palce dziecka i całą dłoń.
- Można przejść dalej, do malowania palcami lub całymi rękami. Dopiero na koniec daj dziecku ołówek do ręki, aby ćwiczyło szlaczki grafomotoryczne.

Katarzyna Kajkowska

Terapeuta SI