



Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną
KOŁO W PRZEMYŚLU
ul. Wybrzeże Ojca Św. Jana Pawła II 78, 37-700 Przemyśl

„Wczesna Interwencja szansą na lepszy rozwój dziecka”



„Mamo tato wspieraj rozwój swojego dziecka”

**Poradnik dla rodziców opracowany przez specjalistów Ośrodka
Wczesnej Interwencji w Przemyślu**

Wstęp

„Jeśli umiecie diagnozować radość dziecka i jej natężenie, musicie dostrzec, że najwyższą jest radość pokonanej trudności, osiągniętego celu, odkrytej tajemnicy. Radość tryumfu i szczęście samodzielności, opanowania, władania.”

Janusz Korczak

Drodzy rodzice !

Rozwój dziecka jest tematem bardzo złożonym, a tym samym bardzo zindywidualizowanym co, należy uwzględnić przy jego omówieniu. Każdy rodzic pragnie, żeby jego dziecko było zdrowe, prawidłowo się rozwijało, pięknie mówiło i czytało, sprawnie biegało i miało dobre wyniki w nauce. Kiedyś uważano, że te wszystkie cechy zależą od genów, dziś wiemy, że o rozwój dziecka można dbać, wspomagać go i ukierunkowywać, a jego śledzenie i ocena mogą pomóc we wczesnym „wykryciu” ewentualnych nieprawidłowości.

To, co warto powiedzieć na samym początku, to że każde dziecko może rozwijać się we własnym indywidualnym tempie. Często słyszę od rodziców, że „córka sąsiadki już chodzi, a moja jeszcze nie czworakuje ” albo „syn siostry w wieku mojego syna to już pięknie mówi”. Oczywiście, każdy dąży, żeby jego dziecko było naj... i robiło wszystko najszybciej i najlepiej, ale w tym wypadku szybciej nie zawsze znaczy poprawnie. Zresztą, myślę, że jako mama dwójki dzieci mogę śmiało powiedzieć, że nawet wśród rodzeństwa zdarzają się duże różnice w tempie osiągania wielu różnych umiejętności. Pamiętajmy o tym, że każdy z nas jest inny nie znaczy gorszy, ta różnorodność czyni z nas wartościową grupą społeczną.

Pomysł powstania poradnika zrodził się podczas prowadzenia zajęć grupowych w naszej placówce z rodzicami wcześniaków i dzieci z nieprawidłowym napięciem mm. Przekazywane rodzicom materiały dydaktyczne postanowiliśmy zebrać i stworzyć ten oto poradnik.

Dziękuję rodzicom za inspirację i cenne uwagi oraz liczne pytania, które były pomocne w zebraniu materiałów i tematów do tej broszury.

M. Dańczak-Maksym

SPIS TREŚCI

1. Jak ważny jest dotyk w rozwoju dziecka - masaż ciała w oparciu o metodę Shantala	4
2. Zmysły u małego dziecka, co widzi i słyszy nasz maluch	9
3. Pielęgnacja małego dziecka czyli prawidłowe noszenie i trzymanie malucha	14
4. Pielęgnacja małego dziecka czyli kładzenie i podnoszenie malucha	16
5. Mamo tato pobaw się ze mną (propozycje ćwiczeni opartych na metodzie ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne).....	18
6. Jak wspierać rozwój mowy u małych dzieci - masaż twarzy.....	20

BIBLIOGRAFIA

1. Bogdanowicz Marta, Okrzesik Dariusz, *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, wyd. Harmonia, Gdańsk 2016.
2. Cieszyńska Jagoda, Korendo Marta, *Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulacja rozwoju dziecka od noworodka do 6 roku życia*, Kraków 2008.
3. Sąsiadek Krzysztof, *Zabawy paluszkowe*, wyd. Media Rodzina, Poznań 2005.
4. Silberg Jackie *Zabawy z niemowlakami na każdy dzień. 365 gier i zabaw dla dzieci w wieku 0-12 miesięcy*, Warszawa 2010.
5. Silberg Jackie, *Gry i zabawy z niemowlakami*, Warszawa.
6. Zawitkowski Paweł, *Poradnik opieki i pielęgnacji małego dziecka*, Wydanie II Instytut Matki i Dziecka oraz Polskie Stowarzyszenie Terapeutów NDT-SI, Warszawa 2001, 2002.

1. JAK WAŻNY JEST DOTYK W ROZWOJU DZIECKA - MASAŻ CIAŁA W OPARCIU O METODĘ SHANTALA

Dziecko od momentu narodzin wymaga stałego poczucia bezpieczeństwa. Jego delikatna i wrażliwa skóra odbiera wszystkie bodźce zewnętrzne. To właśnie poprzez dotyk i ciepło, jakie maleństwo czuje będąc w ramionach rodzica, sprawia, że czuje się pewnie i bezpiecznie.

Początkowa opieka nad dzieckiem to nie tylko elementarne działania takie jak: karmienie, przewijanie czy kąpiel, to również realizacja potrzeby zainteresowania i poświęcenia uwagi, jakiej domaga się nasze maleństwo. Chcąc dawać swojemu dziecku maksymalne zainteresowanie i wyrazy miłości polecanym działaniem jest masaż dziecka, jako forma fizycznej bliskości oraz umacniania więzi rodzicielskich.

Masaż klasyczny

Celem masażu klasycznego jest zadziałanie na układ ruchu (mięśnie, stawy), na skórę, tkankę łączną, tkankę tłuszczową, zakończenia nerwowe, układ krwionośny i chłonny; ale też zadziałanie na emocje i psychikę dziecka. Stąd, jak wskazuje definicja, musimy brać pod uwagę warunki anatomiczne i fizjopatologiczne naszego „małego pacjenta”, a zatem wszystko to, co może spowodować, iż działanie terapeutyczne nie będzie skuteczne lub też przyniesie odwrotny skutek. Składają się na to indywidualne cechy każdego dziecka, dzięki którym będziemy wiedzieli, jakie techniki zastosować, do jakich części ciała, z jaką intensywnością i jak długo.

Mówiąc o masażu, tak klasycznym, jak i w ogólnym tego słowa znaczeniu, nie możemy pominąć psychicznego aspektu jego oddziaływania. Zmył dotyku jest bardzo ważnym, a u niektórych dzieci najważniejszym sposobem komunikowania się. Poprzez dotyk możemy spotkać się np. z dziećmi nie nawiązującymi kontaktu wzrokowego oraz nie reagującymi na dźwięk mowy. Pojedyncze dotknięcie, pogłaskanie informuje dziecko o obecności nauczyciela. Lekkie pogłaskanie może pocieszyć i uspokoić. Kołysanie rozluźnia stawy i mięśnie, przypomina o naturalnym rytmie organizmu. Rozcieranie pobudza powierzchnie ciała lub uspokaja w razie silnych emocji. Opukiwanie palcami ożywia i pozwala poczuć fragment ciała. Szybkie oklepywanie może rozluźnić, a wolne rozładować wściekłość (wybiórczość i indywidualne oddziaływanie poszczególnych metod)

Działanie lokalne masażu polega na mechanicznym przepływie krwi w naczyniach krwionośnych oraz chłonki w naczyniach chłonnych. Należy przyjąć, że operowanie przez masażystę poszczególnymi technikami miejscowo zwiększa przemieszczanie się płynów przez układ naczyniowy. Masażysta masując wytwarza tarcie, podczas którego tworzy się ciepło. Wpływa ono na rozszerzenie naczyń krwionośnych a przez to zwiększa przepływ krwi przez mięśnie, przyspiesza dostarczanie substancji odżywczych i jednocześnie wydalać produkty przemiany materii. Masaż wzmacnia dopływ tlenu do komórek mięśniowych.

Działanie centralne masażu polega na pobudzaniu układu nerwowego, który za pomocą ruchów i czynności koordynacyjnych kory mózgowej jest w stanie wpłynąć na wszystkie narządy i układy naszego organizmu.

Pełen masaż klasyczny składa się z siedmiu technik i należą do nich: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja, wałkowanie, wyciskanie.

Więź, akceptacja i czułość to podstawa skutecznego oddziaływania dotykowego na dziecko. I pomijając aspekt usprawniania, doświadczania nacisku i ruchu, zmiany położenia w przestrzeni, jak też relaksacji i wyciszenia – masaż i związana z nim wszelka stymulacja dotykowa – jeśli zaspokoi wyżej wymienione potrzeby stanie się wystarczającym argumentem co do celowości i słuszności jego wykonywania.

Masaż Shantala

Zalety masażu

Masaż ma działanie stymulujące wiele sfer rozwojowych dziecka. W ujęciu ciągłej ewolucji sfery fizycznej, psychicznej jak i intelektualnej, masaż przynosi wymierne korzyści. Pozytywne oddziaływanie masażu można zauważyć również w aspekcie rozwoju intelektualnego dziecka. Już w okresie noworodka, rodzic poprzez dotyk, wpływa na reakcję ruchową dziecka.

Sfera fizyczna dziecka

- Masaż zróżnicowany obejmujący różne części ciała, stymuluje rozwój motoryki dziecka.
- Wpływa na zwiększenie siły masy mięśniowej dziecka, jak i poszerzenie zakresu ruchów dziecka.
- Dzięki połączeniu masażu z dostosowanymi do wieku dziecka technikami ćwiczeń, wzmacnia się zakres ruchu dziecka oraz kształtuje się gibkość i elastyczność ciała niemowlęcia.
- Masaż brzucha i jego okolic jest szczególnie zalecany w dolegliwościach trawiennych a tym bardziej występujących kolkach, wzdęciach czy problemach z wypróżnianiem się przez dziecko.
- Masaż pobudza układ oddechowy, tym samym wpływa na poprawę obiegu tlenu we krwi i rozwój wydolności oddechowej u dziecka.
- Poprawia ukrwienie skóry i pobudza krążenie krwi

Sfera psychiczna dziecka

- Masaż jest polecany, jako jedna z technik relaksacyjnych dla małego dziecka w okresie silnych wahań emocjonalnych (szczególnie po pierwszym roku życia). Dziecko również odczuwa stany silnych napięć emocjonalnych oraz stres. Tu masaż okazuje się być skuteczną formą niwelującą te objawy.
- Zwiększa odporność psychiczną dziecka, dzięki działaniu obniżającym poziom hormonu stresu- kortyzolu. Sukcesywne praktykowanie, wpływa na proces wytwarzania się tego hormonu

- Dziecko poprzez masaż wycisza się i uspokaja. Takie działanie wpływa na regulację rytmu snu dziecka. Poza tym na podstawie badań dowiedziono, że plusem masażu jest fakt, że dziecko rzadziej płacze.

Sfera intelektualna dziecka

- Masaż czy ćwiczenia z maleństwem stymulują rozwój zdolności percepcji dziecka. Dziecko w ten sposób nieświadomie ćwiczy wrażliwość swojej skóry na impulsy nerwowe a stymulacja poprzez bodźce dotykowe wpływa na rozwój połączeń nerwowych w mózgu.

- Masaż jest formą nauki dla dziecka świadomości własnego ciała. Szczególnie w pierwszym okresie życia, kiedy noworodek widząc pojawiające się i znikające dłonie, stópki nie wie jeszcze, że może kontrolować ich ruch. Masaż uskutecznia prawidłowe odczuwanie swojego ciała i pozwala szybciej je poznać.

Masaż metodą Shantala posiada pewne założenia metodyczne, odnośnie kolejności wykonywania masażu, jednak to dotyk mamy czy taty, ożytywne emocje i nastawienie rodzica do dobrej zabawy i zacieśniania więzi z dzieckiem jest najważniejszym elementem, a nawet głównym założeniem poprawnie wykonanego masażu.

Przed wykonaniem masażu zwróćmy uwagę na :

1. Nie wykonujemy masażu przed lub co najmniej godzinę po posiłku
2. Nie wykonujemy masażu bezpośrednio po karmieniu !!!
3. Możemy wykonywać masaż dwukrotnie w ciągu dnia najlepiej rano i wieczorem.
4. Pomieszczenie, w którym wykonujemy masaż, powinno mieć odpowiednią temperaturę.
5. Dziecko należy całkowicie rozebrać, ale nie powinno ono odczuwać chłodu.
6. Masaż dobrze jest zakończyć kąpielą.

Przystępując do masażu Shantala drogi rodzicu usiądź na podłodze tak, aby nogi były rozchylone(kolana ugięte stopy złączone), plecy proste, rozluźnione ramiona. Na swoje nogi połóż kocyk i pieluszkę, pod którą dobrze jest położyć ceratkę (rozluźnienie, odprężenie, które daje masaż, często doprowadza do opróżnienia pęcherza moczowego).

Położ swoje dzieciątko na kocyku tak, aby głowa dziecka leżała na twoich złączonych stopach, nawiążcie kontakt. Dziecko powinno być w dobrym nastroju, gotowe do współpracy.

Kolejność wykonywania masażu:

1. Klatka piersiowa
2. Ramię, przedramię, dłoń jednej i drugiej kończyny górnej
3. Brzuch
4. Udo, podudzie, stopa jednej i drugiej kończyny dolnej
5. Grzbiet
6. Twarz
7. Ćwiczenia rozluźniające

Klatka piersiowa

Wyprostowane ręce połóż na klatce piersiowej dziecka: dłonie obok siebie. Masuj od środka na zewnątrz (od mostka na boki do barków) ręce pracują jednocześnie w przeciwnych kierunkach.

Następnie ręce pracują krzyżując się ze sobą na klatce piersiowej dziecka (wyobraź sobie że rysujesz „X”) od dolnych kątów żeber do barku po skosie , obie ręce pracują naprzemiennie.

Ramiona i przedramiona

Obróć dziecko na bok (np. prawy). Lewą ręką chwyć delikatnie za nadgarstek dziecka. Prawa twoja ręka obejmuje bark dziecka w ten sposób, że palce tworzą pierścień, następnie ruchem gładzącym przesuwaj swoją rękę od barku do dłoni dziecka. Twoje ręce zastępują się kolejno jedna za drugą.

Ręka

Najpierw kciukami masuj dłoń dziecka od podstawy do palców. Następnie każdy paluszek z osobna masuj od podstawy po koniuszki palców.

DRUGIE ramię, przedramię, dłoń masuje się tak samo po odwróceniu dziecka na przeciwny bok.

Brzuch

Ułóż dłonie prostopadle do ciała dziecka zaczynając ruch od podstawy klatki piersiowej (od łuków żebrowych) schodząc w dół brzucha. Ręce pracują płasko, jedna za drugą. Następnie pomasuj brzuszek przedramieniem. Prawe przedramię wykonuje masaż, podczas gdy lewa ręka unosi nóżki dziecka ku górze. Masuj brzuszek dziecka ruchem z góry na dół, w kierunku do siebie.

Brzuszek maluszka masuj również okrężnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Kończyny dolne

Dziecko połóż na plecach. Masuj kończyny dolne dziecka tak samo jak kończyny górne.

Grzbiet

W pozycji nadal siedzącej wyprostuj nogi, dziecko połóż na brzuchu w poprzek swoich nóg :
- masuj w kierunku poprzecznym – połóż ręce na grzbiecie dziecka na wysokości jego łopatek. Dłonie posuwając się jedna za drugą, pracują płasko do przodu i do tyłu. Masaż wykonuj w kierunku od głowy do pośladków i od pośladków w kierunku głowy.

- masuje jedna ręka, ruchem gładzącym płasko ułożoną ręką od karku do pośladków, druga ręka obejmuje w tym czasie pośladki dziecka.

- jedną ręką chwyć stopy dziecka, a drugą ręką wykonaj gładzenie od głowy przez plecy, pośladki, uda, podudzia, stopy dziecka.

Twarz

Położ dziecko na plecach, w tej samej pozycji jak na początku masażu. Zaczynij od masowania czoła. Opuszkami palców delikatnie masuj od środka czoła na boki do skroni. W dalszej części masażu wykonuj masaż kciukami, które schodzą po obu stronach nosa, następnie wstępują i znowu zstępują. Wokół ust dziecka wykonaj ruchy lekkiego rozcierania (palcem wskazującym rysuj małe kółeczka

wokół ust), masaż policzków- ruchem głaszczącym i rozcierającym (małe kóteczka) w kierunku od ust do uszu.

Ćwiczenia rozluźniające

1. Chwyć obie ręce dziecka, krzyżuj je na klatce piersiowej. Następnie otwieramy je, powracając do pozycji wyjściowej. Powtarzamy kilka razy.

2. Chwyć nogę dziecka w okolicy kolana i rękę w okolicy łokcia po przeciwnej stronie. Krzyżuj rękę z nogą, kolano styka się z łokciem. Wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonaj ruch kilka razy, zmień strony.

3. Chwyć dwie stopy dziecka. Kończyny dolne są zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Krzyżuj podudzia, doprowadzając je do brzucha. Następnie prostuj kończyny dolne w stawach kolanowych i oddalaj je od siebie (nogi w dalszym ciągu pozostają zgięte w stawach biodrowych i odwiedzione). Wykonaj ruch kilka razy.

Umiejętnie zaplanowany masaż w atmosferze ciszy i spokoju silnie wpływa na kształtowanie się więzi emocjonalnej z maleństwem, jak również scala związek, poprzez świadomość budowania więzi rodzicielskiej. Bezpieczna pozycja w trakcie masażu sprawia, że jest to idealny sposób do nauki reakcji na dotyk swojego maleństwa. Ponadto to idealny moment, kiedy zauważamy jak nasza pociecha nabiera sił, jej mięśnie stają się coraz mocniejsze i zwiększa się zakresu ruchu.

Podsumowując, stymulacja każdej sfery rozwojowej dziecka to bardzo istotny element jego codziennej pielęgnacji, jak i składowa całego procesu rozwoju i wychowania. Oddziaływanie na dziecko poprzez dotyk a dokładnie masaż okazuje się naturalną metodą łagodnie wspierającą rozwój naszej pociechy. Poza tym takie zaangażowanie i bliskość fizyczna pozwala na ciągłe poznawanie mowy ciała naszego maleństwa, jego gestów, dzięki czemu codzienne relacje stają się bardziej harmonijne.

Agnieszka Ledwożyw

2. ZMYŚLY U MAŁEGO DZIECKA, CO WIDZI I SŁYSZY NASZ MALUCH

Wzrok

Niemowlę widzi od urodzenia, choć pierwotnie nieostro. Początkowo noworodek zauważa głównie źródło światła, potem będzie zwracał uwagę na wyraźne kontrasty. Dodatkowo noworodki widzą dwuwymiarowo i dość niewyraźnie – najlepiej postrzegają to, co znajduje się na obrzeżach ich pola widzenia. Około 6. tygodnia życia niemowlę zauważa przedmioty ustawione na wprost jego oczu by pod koniec 2. miesiąca życia zacząć za nimi wodzić wzrokiem. W tym samym okresie dzidzius zaczyna rozpoznawać rodziców i okazywać radość na ich widok. W 3. miesiącu życia zdrowe dziecko zaczyna wyraźnie wybierać na co chce patrzeć, najchętniej proste czarno-białe figury, poruszające się przedmioty oraz twarze osób, z którymi przebywa. W tym samym czasie ma miejsce bardzo ważny etap w rozwoju – oglądanie własnych rączek (zwłaszcza w ruchu).

U zdrowych niemowląt do końca 3. m.ż. okresowo może się pojawiać zezowanie raz jednym, raz drugim okiem, zwłaszcza podczas próby skupiania wzroku.

Między 3. a 6. miesiącem życia niemowlę zaczyna wyciągać rączki do przedmiotów i próbuje je chwytać – to również etap rozwoju widzenia przestrzennego. Co ciekawe, zdrowe niemowlęta uczą się sięgać po przedmioty zakrzywionym ruchem rączki (po łuku) a nie wyciąganiem jej na wprost. Około 6. m.ż. dziecko zaczyna odróżniać osoby bliskie od obcych, by w 7-9. m.ż. zacząć okazywać nieufność w stosunku do tych drugich. W 7-10 m.ż. niemowlak będzie potrzebował coraz to nowych kolorowych przedmiotów w związku z szybkim przenoszeniem uwagi, będzie też dostrzegał zabawki i przedmioty oddalone o kilka metrów. W tym czasie zacznie też dostrzegać małe przedmioty (np. okruszki). Około 11.-12. miesiąca życia 80% dzieci widzi już jak osoby dorosłe.

wiek niemowlaka	Co widzi dziecko?
1. miesiąc	Odwraca głowę w kierunku światła. Na krótko potrafi zatrzymać wzrok na twarzy mamy, przez chwilę śledzi poruszające się zabawki.
1,5 miesiąc	na chwilę zatrzymuje wzrok na jasnych obiektach lub źródłach jasnego światła. Nie lubi ostrego światła. Porusza głównie głową, a nie oczami
2-3 miesiąc	niemowlę podąża wzrokiem za poruszającymi się osobami lub przedmiotami
3. miesiąc	dziecko patrzy na twoją twarz, gdy do niego mówisz
3-4 miesiąc	zaczyna oglądać swoje dłonie, dostrzeże oczy misia czy korale mamy
4,5-6 miesiąc	niemowlę siedząc, patrzy na rączki, jedzenie czy butelkę

5-7 miesiąc	obserwuje bardziej odległe przedmioty, widzi szczegóły na zabawce
7-8 miesiąc	może zezować w kierunku nosa, oglądając zabawkę
7,5-9 miesiąc	uważnie przygląda się temu, co dzieje się w pobliżu, szuka wzrokiem zabawki, którą upuściło.
9,5-10 miesiąc	ogląda trzymaną w ręku zabawkę
10-11 miesiąc	podpełza do zabawki, gdy ją zobaczy

1. Poszczególne elementy, na których skupia się terapia usprawniająca widzenie to m.in.:

- Kontrola ruchów gałek ocznych,
- Pole widzenia,
- Świadomość przedmiotów,
- Śledzenie przedmiotów z przekraczaniem linii środka ciała,
- Fiksacja (skupianie) wzrok

Program usprawniania wzroku obejmuje stymulacje do patrzenia, ćwiczenia podstawowych funkcji wzrokowych, a w ostatnim etapie także sięganie pod kontrolą wzroku. W pierwszej kolejności ćwiczenia skupiają się na reakcjach wzrokowych na światło, następnie usprawniane są reakcje na otaczające dziecko przedmioty.

Prawidłowy rozwój psychoruchowy dziecka odbywa się w połączeniu z rozwojem percepcji wzrokowej, a co za tym idzie – rozwojem zainteresowania otaczającym naszego maluszka światem oraz chęcią jego coraz dokładniejszego oraz śmielszego poznawania. Można wręcz powiedzieć, iż bodźce wzrokowe są swoistym motorem do prawidłowego rozwoju dziecka.

2. Propozycje ćwiczeń wzroku oraz jego stymulacji podczas czynności dnia codziennego:

a) Reakcja na źródło światła:

- w przyciemnionym pomieszczeniu przesuwaj od środka do zewnątrz oraz z powrotem źródło światła, np. pochodzące z latarki;
- zmieniaj odległość, kolor światła oraz tempo przesuwania.
- pożądaną reakcją jest wodzenie wzroku dziecka za źródłem światła.



b) Wzmocnienie reakcji na twarz bliskiej osoby (odległość ok. 20 cm):

- zmiana lokalizacji twarzy w polu widzenia wzmocnione poprzez jednoczesne mówienie do dziecka,
- dotykanie ręką dziecka twarzy bliskiej osoby.

c) Zwiększenie zainteresowania wzrokowego dziecka podczas pielęgnacji oraz jedzenia:

- pokazywanie dziecku ubranek podczas rozbierania/ ubierania, dodatkową stymulacją może być wykorzystanie intensywnych wzorów, takich jak kolorowe, kontrastowe wzory (kropki, zygzaki);
- zainteresowanie dziecka łyżeczką, butelką;
- Potrząsanie grzechotką - powoli przesuwaj grzechotkę potrząsając nią z prawej do lewej, aby dziecko mogło podążać za nią wzrokiem. Zwróć uwagę, czy twoje dziecko zatrzymało się, gdy grzechotka znalazła się przed nim. To ćwiczenie rozwija połączenia pomiędzy prawą a lewą półkulą. Dzieje się tak, gdy dziecko skupia wzrok na czymś, co jest centralnie przed nim.
- prezentowanie dziecku, co je;
- wykorzystanie ciekawych i kolorowych zabawek podczas kąpieli;



d) Poprawa zainteresowania dziecka własnymi rączkami oraz nóżkami:

- kolorowe skarpetki / odblaski/ rękawiczki/ dzwoneczki zakładane na dłonie oraz stopy;
- pokazywanie dziecku jego części ciała, np. stóp i rączek,
- podczas pokazywania stymulację można wzmocnić poprzez dotyk;

e) Wzmocnienie zainteresowania zabawkami:

- wykorzystanie kolorowych, jaskrawych zabawek; początkowo np., żółta, czerwona grzechotka, pokazywanie specjalnych książeczek do stymulacji wzroku w których znajdują się obrazki w kolorach czerwonym, żółtym, czarnym, białym,



- Biało - czarne - narysuj na białych kartkach A4 czarnym flamastrem figury geometryczne, szachownicę, spiralę, buzię. Powoli przesuwaj kartkę w różnych kierunkach, aby dziecko mogło się im przyglądać. Karton musi być oddalony od dziecka o około 15 cm.



- wykorzystanie zabawek dźwiękowych; pokazywanie ich w polu widzenia dziecka, motywowanie do manipulowania nimi,

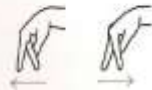
- pomagamy uchwycić zabawkę w jedną lub w obie dłonie w linii środka ciała, pokazywanie zabawek raz z prawej strony, raz z lewej, Sięganie po zabawkę - położyć dziecko na plecach, nad jego klatką piersiową potrzymaj kolorową zabawkę. Prawdopodobnie dziecko chwyci ją obiema rączkami.
- Dotykowe książki - stwórz książeczkę ze starych materiałów o różnej fakturze, np. sztruks, satyna, aksamit. Pozwól dziecku bawić się nią i brać ją do ust.



f) Zabawy paluszkowe

IDZIE RAK

Idzie rak nieborak.
Czasem - naprzód,
Czasem - wstyk.



Gdy uszczyplnie - będzie znak.



IDZIE MYSZKA

Idzie myszka do braciszka.



Tu wskoczyła.



Tu się skryła.



BIEDRONKA

Biedronka mała,
Robaczki spotkała:



z tym się przywitała.



tego pogłaskała.



temu pomachała.



tego zabrać chciała.



z tym się pożegnała.

...i do nieba poleciała.

POWITANIE

Gdy się rączki spotykają,
To od razu się witają.



Gdy się kciuki spotykają,
To od razu się witają.



Gdy się palce spotykają,
To od razu się witają.



Słuch

Słuch jest rozwinięty już w momencie narodzin (ba! Nawet w okresie płodowym maluch mógł usłyszeć bicie Twojego serca albo Twój głos) a donoszony noworodek żywo reaguje na głośne dźwięki. Skąd wiadomo, że niemowlę słyszy? W odpowiedzi na głośny bodziec dźwiękowy można zaobserwować:

- zamknięcie lub zaciśnięcie powiek
- odruch Moro
- przerwanie ssania
- odwracanie oczu i głowy w kierunku źródła dźwięku
- pogłębienie oddechu lub wybudzenie z płytkiego snu

Od 4.-6. m.ż. dziecko reaguje na głos rodziców a pomiędzy 7. a 10. m.ż. Powinno odpowiadać na dźwięki (nawet ciche) odwracając głowę lub wzrok w ich kierunku. Po 10. m.ż. dziecko powinno już reagować na ciche wołanie po imieniu z odległości 1,5-3 metrów.

W Polsce wszystkie nowonarodzone dzieci są objęte przesiewowym badaniem słuchu – po takim badaniu na pierwszej stronie książeczki wklejana jest naklejka – niebieska oznacza wynik prawidłowy, żółta – wynik nieprawidłowy lub inne wskazania do weryfikacji badania w poradni audiologicznej (skierowanie do takiej poradni powinien wystawić lekarz z oddziału noworodkowego).

Jak wspomagać rozwój?

Przede wszystkim unikając czynników uszkadzających słuch (hałas!, niektóre leki, infekcje ośrodkowego układu nerwowego) oraz pamiętając o wizytach profilaktycznych (w ich trakcie pediatra powinien między innymi ocenić słuch dziecka). Słuch jest kluczowy dla rozwoju mowy, więc warto o niego dbać.

3. PIELĘGNACJA MAŁEGO DZIECKA CZYLI PRAWIDŁOWE NOSZENIE I TRZYMANIE MALUCHA

Pielęgnacja dziecka jest ważna dla jego rozwoju ruchowego i emocjonalnego. Prawidłowe noszenie, podnoszenie, przewijanie, zabezpiecza dziecko przed urazami jak również wpływa na prawidłowy rozwój ruchowy oraz na pogłębienie więzi z rodzicami. Często pielęgnacja jest dużym problemem, zwłaszcza na początku macierzyństwa, a szczególnie po narodzinach pierwszego dziecka. Dodam tylko, że noszenie malutkiego wcześniaka z wagą 1500g lub 2000g, to już jest nie lada wyczyn. Jeżeli nasze dziecko ma asymetrię, czyli układa ciało zginając go np. w prawa stronę, dodatkowo na to nałoży się odruch ATOS lub wyprost, lub nieprawidłowe napięcie mięśniowe, to szczególnie musimy zwracać dużą uwagę na pielęgnację.

Pisząc o pielęgnacji mam na myśli: jak nosimy dziecko, jak układamy je w łóżeczku, jak karmimy, jak kąpiemy, jak podnosimy, jak podchodzimy do łóżeczka.

Słów kilka o karmieniu, karmienie piersią dobrze wpływa na ćwiczenie symetrii ciała, bo raz karmimy na prawym boku, raz na lewym.

Karmienie butelką, zazwyczaj dziecko leży na naszej lewej ręce, czyli na swoim prawym boku, my butla w swojej prawej ręce. Chyba, że jesteśmy leworęczni to odwrotnie.

Karmienie tylko w tej samej pozycji pogłębia lub powoduje asymetrię ciała.

Możemy malucha karmić butelką tak, żeby położyć go sobie na plecach, na wprost nas, na naszych kolanach.

Dodatkowo, postawcie łóżeczko tak, abyście mogli podchodzić do dziecka z prawej i z lewej strony oraz na wprost.

Pamiętajmy, że dziecko samo układa się tak, jak jest mu wygodnie. Często są to pozycje nieprawidłowe, asymetryczne, powodujące w przyszłości wady postawy ciała, wady wzroku, słuchu, zaburzenia sensoryczne.

Pielęgnując dziecko, pamiętajmy o profilaktyce pozycji ułożeniowych. Układajmy dziecko na boku prawym, lewym, na plecach, brzuszku.

Częsta zmiana pozycji to też gimnastyka i profilaktyka dodatkowo prawidłowe noszenie, karmienie, układanie to duży krok do prawidłowego rozwoju dziecka.

Agnieszka Schabowska

1. Najczęstszą pozycją w której nosimy dziecko jest tzw. pozycja „fasolki”. Stosowana szczególnie u małych dzieci. Pozycja ta daje dziecku maksymalne poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie pozwala na dużą swobodę ruchów.

Jedną ręką podtrzymujemy pupę malucha, kładziemy ją pod obydwoma nóżkami, które są lekko odwiedzione i zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Dzięki temu dziecko może nimi swobodnie kopać w powietrzu. Na początku zaleca się rodzicom wsunięcie kciuka między jego biodra. Chwyty jest wtedy bardziej stabilny i odwodzi kończyny dolne, będąc również profilaktyką stawów biodrowych. Tułów dziecka opiera się na przedramieniu ręki na której leży główka. Głowa dziecka nie powinna być zbyt zgięta albo zbyt odchylona do tyłu. Ramiona dziecka ułożone są luźno tak by dziecko mogło bawić się rączkami, zachęcamy do łączenia rączek, pracując tym samym nad liną środkową ciała.



2. Kolejną najczęściej spotykana pozycją w jakiej trzymamy dziecko jest ułożenie go plecami do naszej klatki piersiowej JAK NA FOTELIKU. Warunkiem jej stosowania jest bardzo dokładne dostosowanie kąta odchylenia naszego ciała do wieku i warunków rozwojowych dziecka. Im jest mniejsze, tym bardziej my sami musimy odchylić się do tyłu, tak by maluch leżał na naszej klatce piersiowej. Im dziecko większe i lepiej kontroluje głowę, tym bardziej pionowo możemy je trzymać. Nóżki są zgięte i lekko odwiedzione.

Należy pamiętać, aby nie powodować obciążenia stawów i kręgosłupa, szczególnie u małych dzieci. Drugą ręką możemy asekurować pozycję dziecka, aby nie przechyliło się na boki, bawić się jego rączkami, trzymać zabawkę.



4. PIELEGNACJA MAŁEGO DZIECKA CZYLI KŁADZENIE I PODNOSZENIE MALUCHA

1. Dziecko, otoczone naszymi rękami, leży na boku. Powoli przenosimy ciężar ciała malucha na rękę, która jest ułożona między nóżkami, pod jego tułowiem i barkiem. U większych dzieci nasza dłoń może znajdować się pod brzuchem i jego klatką piersiową. Drugą rękę powoli wysuwamy spod główki, tak aby swobodnie spoczęła na naszej dłoni. W trakcie tego ruchu główka ślizga się po przedramieniu. Podczas przekładania i przenoszenia w przestrzeni niemowlę jest zazwyczaj ułożone na boku. Nie powinno zwiśać przodem lub plecami do podłoża. Główka zawsze ustawiona jest najwyżej w stosunku do innych części ciała dziecka.
2. Stopniowo pochylamy się razem z dzieckiem w stronę stolika, utrzymując cały czas tę samą pozycję. Jedna ręka podtrzymuje ciężar tułowia, nóg i rączek, a druga podtrzymuje i asekuje głowę. Zawróćmy uwagę, czy nóżki dziecka nie zwisają bezwładnie, czy nie zahaczają o nasze ubranie lub krawędź stołu. Trzymamy niemowlę blisko siebie, bokiem do podłoża, na które za chwilę je położymy. Całą czynność wykonujemy powoli i spokojnie. Pamiętajmy jednak, że „pewny” nie oznacza wcale „silny”. Dziecko ani na chwilę nie powinno czuć się ściskane ani też zagrożone samym faktem zmiany pozycji.
3. Ułożenie naszych rąk oraz pozycja dziecka są takie same, jak opisaliśmy wyżej. Układamy malucha bokiem do podłoża, a następnie sadzamy pupę, uważając jednocześnie na jego nóżki. Staramy się zachować w miarę symetryczną pozycję dziecka.
4. Opuszczamy dziecko, tak aby jego bark spoczął na kocyku. Powoli wysuwamy naszą dłoń spod jego ramienia, tak aby rączka nie została pod tułowiem lub nie cofnęła się do tyłu. Ciągłe jeszcze druga nasza dłoń pozostaje pod główką malucha. Ręka, która właśnie przestała podtrzymywać jego tułów i bark, powoli przesuwa się w kierunku pupy.
5. Jeżeli jesteśmy już pewni, że dziecko leży swobodnie na kocyku, możemy wysunąć dłoń spod jego główki. Pamiętajmy, że zawsze robimy to powoli, żeby nie przestraszyć go zbyt gwałtownym gestem i nie spowodować wycofania główki do tyłu. Po chwili, obydwie nasze ręce przesuwamy w kierunku pupy.
6. Przetaczamy malucha na plecy, praktycznie wyłącznie przez obrót pupy, nie dotykając barków, tułowia i główki. W trakcie wykonywania tego manewru minimalnie unosimy, a raczej „podkręcamy” pupę do góry. Lekko odwiedzone i zgięte nóżki zabezpieczamy przed opadnięciem w dół i na boki. Staramy się zachować odpowiednie, symetryczne ułożenie główki i całego ciała.
7. Gdy maluch spokojnie już leży na plecach, wykorzystajmy tę chwilę do zabawy. Możemy powoli wsunąć ręce wzdłuż ciała dziecka, tak aby nasze dłonie otoczyły jego główkę, a przedramiona utworzyły po bokach coś na kształt „rynienki”, w której spokojnie będzie sobie leżało. Nasze palce są rozluźnione, tak aby główka mogła swobodnie obracać się w dłoniach. Jeżeli potrzebujemy przesunąć niemowlę w jakimkolwiek kierunku, możemy

przysunąć bliżej nasze ręce i w tak utworzonej „rynience“ minimalnie unieść jego ciało do góry, a następnie przełożyć na pożądane miejsce.

8. Z pozycji opisanej wyżej przetaczamy dziecko na bok, tak żeby ułożyć je na jednej ręce. W zależności od tego, jakiego chwytu użyjemy, rozpoczynamy przetaczanie od pupy (u większego dziecka) lub przetaczamy na raz całe jego ciało. Jego tułów leży na naszym przedramieniu, główka na dłoni, a pupę osadzamy w taki sposób, aby obydwie nóżki wychodziły z przodu, a nie zostawały z tyłu. Druga ręka przytrzymuje od góry główkę albo bark. Możemy położyć całe przedramię pod dziecko, jeżeli jeszcze jest malutkie i się tam zmieści. Jeżeli jest większe, rękę, na którą przetaczamy dziecko, możemy wsunąć między jego nóżki, tak aby nasza dłoń spoczęła pod jego brzuchem, tułowiem lub barkiem. Dłoń drugiej ręki położymy pod główkę malucha lub na jego barku, oczywiście, nie dotykając niepotrzebnie karku i szyi – chwyt za szyję jest raczej niemiły. Możemy to sprawdzić na sobie.
9. Zachowując ciągle tę samą pozycję, unosimy spokojnie malucha do góry. Zanim jeszcze „oderwiemy“ jego ciało od kocyka, lekko unosimy główkę.
10. Dziecko podnosimy do góry w pozycji zbliżonej do symetrycznej, bokiem do podłoża. Jeżeli obrócimy je bardziej do przodu lub do tyłu, będziemy musieli mocniej chwycić jego ciało. Bardziej zależy nam na tym, żeby maluch czuł, że jest unoszony „jak na tacy“, niż chwyty i podciągany. Przysuwamy go do swojego ciała i opieramy jego pupę na naszym brzuchu. Pozycja naszych rąk i ciała dziecka jest ciągle taka sama.
11. Jeżeli jesteście pewni, że maluch nie opadnie ani się nie wyśliznie, przesuwamy powoli jedną rękę, w taki sposób, aby główka dziecka znalazła się w zgięciu łokcia. W tym czasie cały jego ciężar spoczywa na drugiej ręce i tułowiu. Jeżeli mimo wszystko dziecko opada na którąś ze stron, możecie przechylić je jeszcze bardziej na swój tułów, pochylając się do przodu lub do tyłu. W momencie, gdy główka dziecka znajdzie się w zagłębieniu łokcia, dłoń tej samej ręki przesuwamy pod jego pupę.
12. Rękę spod tułowia dziecka przesuwamy pod jego pupę. Drugą układamy z drugiej strony, wzdłuż tułowia, pod pupą i udem nóżki nie przylegającej do naszego ciała. Otaczamy rękami malucha jak w kokonie. W takiej pozycji bezpiecznie możemy huśtać nawet najmniejsze dziecko. Oczywiście, zakres i szybkość tego huśtania nie mogą być duże. Obydwie ręce znajdują się pod ciałem dziecka. Chwyt przypomina pozycję „fasolki“. Ucząc się i powtarzając podnoszenie i kładzenie dziecka, pamiętajmy, że zanim zaczniemy wykonywać z nim jakiegokolwiek czynności, naprawdę warto je o tym uprzedzić.

5. MAMO TATO POBAW SIĘ ZE MNĄ (PROPOZYCJE ĆWICZENI OPARTYCH NA METODZIE RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE)

System ćwiczeń W. Sherborne ma zastosowanie zarówno we wspomaganiu i stymulowaniu rozwoju dzieci, jak i terapii zaburzeń rozwoju emocjonalnego, społecznego, umysłowego, ruchowego i fizycznego. Podczas zajęć metodą Ruchu Rozwijającego dziecko poznaje więc swoje ciało i przestrzeń, która je otacza, spotyka w niej drugiego człowieka oraz uczy się współpracy.

Udział w ćwiczeniach metodą W. Sherborne ma na celu stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawniania motoryki, poczucia swojej siły, sprawności i w związku z tym możliwości ruchowych. Ponieważ dzięki temu zaczyna mieć ono zaufanie do siebie, zyskuje też poczucie bezpieczeństwa. Podczas ćwiczeń ruchowych dziecko może poznać przestrzeń, w której się znajduje, przestaje ona być dla niego groźna. Dlatego dziecko czuje się w niej bezpiecznie, staje się bardziej aktywne, przejawia większą inicjatywę, może być twórcze.

Na podstawie podręcznika *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne* chcielibyśmy zaproponować zabawy czy ćwiczenia rekreacyjno – ruchowe, które mogą Państwo wykonywać z dziećmi w domu. Zajęcia mogą odbywać się wszędzie, w każdych warunkach, ponieważ nie wymagają żadnych urządzeń czy pomocy do ćwiczeń. W niektórych sytuacjach mogą być jednak pomocne materace lub koce; szczególnie, gdy zajęcia prowadzi się z dziećmi ze znacznym kalectwem. Najlepiej, gdy dzieci ćwiczą boso, bo daje to im najlepszy kontakt z podłogą i poczucie oparcia o nią. Zabawom tym towarzyszy śmiech, radość, spontaniczne działanie, a ich efektem jest wyraźne odprężenie, relaks i otwarcie na twórcze pomysły. Wspomagają one rozwój dzieci – przede wszystkim emocjonalny i społeczny.

Do podstawowych form aktywności podczas zabaw z kocem zaliczamy np.:

- ciągnięcie na kocu, za koc,
- zawijanie,
- otulanie się kocem,
- kołysanie w kocu,
- kręcenie w kocu itp.

Propozycje zabaw z kocem

1. Ciągnięcie na kocu - podróże na kocu

- a) Dorosły trzyma za brzeg koca, dziecko siedzi lub leży na kocu, dorosły ciągnie po ziemi siedzące lub leżące na kocu dziecko. Przy starszych dzieciach wprowadzamy zamianę i dziecko próbuje ciągnąć dorosłego na kocu (rodzic w może podsuwać się delikatnie na kocu by dać dziecku poczucie satysfakcji, że dało radę ciągnąć dorosłego).



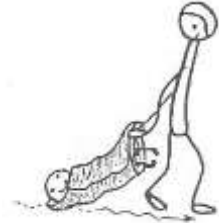
- b) Dorosły zwija koc w rulon i trzyma za jeden koniec. Dziecko siada w rozkroku na końcu zrolowanego koca – „sanek” i trzyma się za koc. Dorosły ciągnie po podłodze siedzące na kocu dziecko. Podczas tej zabawy dziecko powinno siedzieć na kocu w taki sposób by można było je z łatwością ciągnąć, może też leżeć na brzuchu na zrolowanym kocu.



2. Otulanie kocem

- a) Mumia

Dorosły trzyma za brzeg koca, dziecko leży ukosem na kocu z głową na jednym rogu koca. Dorosły zawija dziecko tak, by widać było tylko jego głowę i ciągnie je za wolny koniec koca po podłodze.



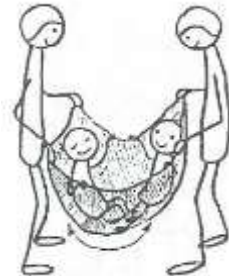
- b) Naleśniki

Dorosły stoi obok leżącego na kocu dziecka, dziecko leży na kocu. Dorosły zawija dziecko w koc nie zawijając jego głowy. Następnie trzymając za wolną krawędź koca rozwija je ostrożnie. Sprawniejsze dzieci mogą rozwinąć się samodzielnie przewracając się na boki.



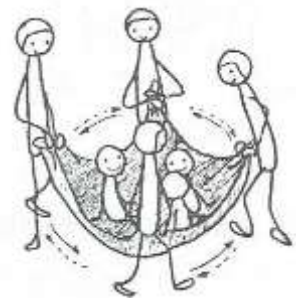
3. Bujanie w kocu

- a) Dwóch dorosłych trzyma koc (każdy za dwa rogi) dziecko leży na plecach na kocu. Dorośli unoszą dziecko w kocu nad podłogę i kołyszą je na boki.



4. Kręcenie w kocu

- a) Dorośli trzymają koc za rogi, dziecko siedzi w środku koca. Następnie dorośli podnoszą koc nad podłogę i poruszają się raz jedną stroną, a później w drugą stronę (dzieci kręcą się jak na karuzeli). Ćwiczenie można wykonać także nie podnosząc koca nad podłogę.



Justyna Sowa

6. JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ MOWY U MAŁYCH DZIECI - MASAŻ TWARZY

Masaż twarzy usprawnia prace narządów artykulacyjnych (prawidłowe ruchy języka, warg i żuchwy), pomocny jest przy nauce prawidłowego gryzienia, żucia i połykania, a także usprawnia prawidłową funkcję oddychania.

Masaż twarzy wykonujemy kilka razy dziennie przed jedzeniem. Dziecko w czasie wykonywania masażu powinno być w miarę spokojne. Przystępując do masażu rodzic powinien przyjąć wygodną pozycję i w zasięgu ręki mieć krem lub oliwkę. Jedną z pozycji przy masowaniu twarzy jest umieszczenie głowy dziecka między nogami. Drugą pozycją jest oparcie dziecka o brzuch matki.

Masaż rozpoczynamy od nawiązania kontaktu z dzieckiem, mówiąc co zamierzamy robić. Dotykamy najpierw okolice oddalone od twarzy, przyzwyczajając dziecko do dotyku. Zaczynamy od dłoni masując każdy palec, naciskając 3 razy środki zgięć. Potem przychodzimy do barków. Barki można masować lub rozcierać w stronę buzi.

Na swoje palce nakładamy niewielką ilość oliwki i delikatnymi ruchami masujemy lub głaszczemy szyję ku górze.

Następnie przechodzimy do policzków. Masując je kciukami lub całą dłonią. Ruchem głaszczącym od nosa i warg w kierunku skroni. Ruch ten powtarzamy rozcierając, lekko oklepując i delikatnie obszcypujemy.

Masując policzki, przechodzimy dłońmi na podbródek, który także masujemy w kierunku skroni. Ruch głaskania przeplatamy z ruchem rozcierania i obszcypowaniem.

Masaż policzków i brody kończymy głaskaniem.

Podobnie postępujemy przy masażu czoła: rozpoczynamy głaskaniem od środka czoła do ucha. Następnie rozcieramy te okolice, a na końcu głaszczemy.

Masaż twarzy kończymy masażem warg, robimy to ruchem ugniatającym, wykorzystując palec wskazujący i środkowy. Ugniatając jednocześnie obydwie wargi w kierunku poprzecznym. Następnie wargi kilkakrotnie rozciągamy w kierunku uszu i ściągamy robiąc „dzióbek” z warg, po czym je puszczaemy. Na koniec lekko obszcypujemy i głaszczemy. Możemy także masować wargi miękką szczoteczką do zębów.

Poszczególne ruchy (ugniatanie, szczypanie itp.) należy powtarzać trzykrotnie.

Justyna Bieńkowska- Jakubiec