



## **SIŁOWANKI - część pierwsza...**

...czyli walka bez walki, to sztuka dynamicznej, interaktywnej zabawy fizycznej. Tego typu dzika zabawa różni się diametralnie od hiperaktywności i agresji. Widać to po radości i blasku w oczach dziecka, świeżości i żywiołowości zabawy oraz domaganiu się więcej kontaktu fizycznego. Po porządnych siłowankach dziecko jest szczęśliwe, zadowolone i spragnione bliskości. A czasami nawet chętniejsze do pracy.

Siłowanki to rodzaj zabawy, który jest pełen spontaniczności. To zabawa fizyczna, która jest doskonałym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji, rozładowanie napięcia. Są zabawą interaktywną, a więc budują bliską relację między dziećmi a rodzicami, zwłaszcza wtedy, kiedy ci ostatni schodzą na podłogę i dołączają do swoich pociech w ich świecie radości i wyobraźni. No i, co najważniejsze, siłowanki są zabawą głośną i niesforną, ale nie niebezpieczną.

## **SIŁOWANKI A ZABURZENIA CZUCIA GŁĘBOKIEGO**

**Czucie głębokie** nazywane jest również propriocepcją. Czucie głębokie jest zmysłem, dzięki któremu odbieramy informacje dotyczące ucisku, rozciągania, położenia oraz ruchu poszczególnych części ciała względem siebie.

Z racji tego, jak duże znaczenie ma ten zmysł dla naszego życia, można stwierdzić, że zaburzenia w jego obszarze stają się niezwykle problematyczne dla dziecka zarówno w szkole/przedszkolu, jak i w domu. Najczęściej na swojej drodze spotykamy dzieci, których potrzeby w tym zakresie są zbyt silne i potrzebują one ciągłej stymulacji. Takie dzieci nie zauważają siniaków i zadrapań, które pojawiają się na ich ciele oraz nie zwracają uwagi na upadki. Wręcz przeciwnie – bawią się pomimo tego, czasem nawet celowo doprowadzając do sytuacji, w których się przewrócą. Dodatkowo są to dzieci preferujące zabawy z wykorzystaniem siły. Nauczyciele, rodzice mogą obserwować, jak uprawiają zapasy z kolegami, rodzeństwem, przepychają się z nimi, wpadają na nich z całą siłą. Czasem mogą

uszczypnąć, uderzyć kogoś zabawką czy ugryźć. Jeśli nie będzie w tym czasie odpowiedniego nadzoru, może się to przerodzić w świadome i zamierzone działania. Dziecko bowiem będzie odczuwało satysfakcję z tego typu działań, co w konsekwencji doprowadzi do powielania nieprawidłowych wzorów zachowań. Sprawi to więc, że młody człowiek nie tylko nie znajdzie sobie kolegów, ale także wykształci w sobie błędny obraz rzeczywistości.

**Warto również zwrócić uwagę na następujące objawy:**

- **problem z wykonaniem polecenia słownego** (jeśli dziecko ma zaburzenia czucia własnego ciała w przestrzeni, to nie będzie w stanie zaplanować i wykonać w sposób prawidłowy i zamierzony określonego ćwiczenia),
- **nadmierna chęć przytulania się, ściskania,**
- **mocny nacisk narzędzia pisarskiego na kartkę,**
- **nienaturalne, mocne wyginanie palców** (np. w zabawie lub sytuacjach stresowych),
- **mocne zaciskanie dłoni w pięści,**
- **siadanie na kolanach,**
- **uderzanie ciałem o różne przedmioty i niezwracanie na to szczególnej uwagi,**
- **niszczenie zabawek spowodowane używaniem zbyt dużej siły w trakcie korzystania z nich,**
- **niezgrabność ruchowa,**
- **wkładanie różnych przedmiotów do ust,**
- **nadmierna potrzeba jedzenia twardych rzeczy** (np. marchewka, jabłko),
- **dociskanie różnych części ciała** (w tym również jamy ustnej), **wciskanie się w ciasne i wąskie przestrzenie,**
- **celowe, mocne uderzanie stopami o podłogę, upadanie na kolana.**

Musimy więc mieć świadomość tego, że zachowania prezentowane przez dziecko nie zawsze są w pełni świadome. Niekiedy bywa tak, że dziecko nie ma wpływu na to, jakie działania podejmuje. Priorytetem staje się dla niego znalezienie odpowiednich mechanizmów pozwalających zaspokoić te wszystkie potrzeby, które płyną z wnętrza organizmu.

**Najmniej skutecznym sposobem poprawy zachowania dziecka jest ciągle upominanie i zwracanie mu uwagi na to, co robi nieprawidłowo.** Nie powinno się również przerywać czynności mających na celu zaspokojenie jego specyficznych potrzeb

sensorycznych. Wynika to z faktu, że jeśli zabierzemy dziecku mechanizm umożliwiający mu samouspokojenie się i nie damy nic w zamian, doprowadzimy do eskalacji zachowań nieakceptowanych. Młody człowiek będzie miał trudności nie tylko z utrzymaniem właściwego poziomu uwagi, ale również może przejawiać zachowania agresywne.

Ćwiczenia wykorzystywane do wielozmysłowej stymulacji czucia głębokiego często nie wymagają specjalistycznego sprzętu ani dodatkowych kwalifikacji. Uważnie obserwując swoje dzieci, sami możemy wprowadzić do codziennych zajęć, zabaw, takie aktywności, dzięki którym pociechy będą zdecydowanie bardziej zadowolone i aktywne oraz przyczynią się one do poprawy w zakresie funkcjonowania tych przedszkolaków, którzy przejawiają trudności w obszarze czucia głębokiego.

### ***PROPOZYCJE ZABAW (SIŁOWANEK...DZIKICH HARCÓW, KTÓRYCH POTRZEBUJE KAŻDA RODZINA)☺***

1. ***TWIERDZA*** – niech dzieciaki zamkną cię w „twierdzy” na niby – w więzieniu zbudowanym z poduszek albo na terenie wyznaczonym przez krawędzie dywanu – a sam spróbuj śmiało ucieczki, pozwalając im się otoczyć i wpakować z powrotem za kratki. Na początku łatwo się poddawaj, a potem zacznij zwiększać poziom trudności tak, by musiały się nieźle namęczyć przy łapaniu Cię.
2. ***AŻ WYSKOCZYSZ ZE SKARPETEK*** – ta zabawa sprawdza się w parze, jak i w większej grupie! Rodzic z dzieckiem siada na podłodze bez butów, z nogami wyciągniętymi do przodu (wszyscy powinni mieć na sobie skarpetki!). Na start uczestnicy próbują ściągnąć sobie skarpetki, broniąc zarazem swoich. Można wsadzać zdobyte skarpetki do kieszeni, ale ich właściciele mogą je wyciągnąć i nałożyć z powrotem. Wbrew pozorom nie jest łatwo założyć skarpetkę, próbując zarazem bronić drugiej. Zabawa kończy się, kiedy wszyscy są bosy – z wyjątkiem zwycięzcy!
3. ***MAM CIĘ! (A MOŻE NIE?)*** - w tej zabawie w pogoń i ucieczkę chodzi po prostu o gonienie za dzieckiem, próbę złapania go i wypuszczenie z rąk w ostatniej chwili. Śmiechom nie będzie końca, jeśli przy tym przewrócisz się i zaczniesz z przesadą sięgać po nogi malucha!

4. **MINA PUŁAPKA** – udawaj, że Twoja ręka przykleja się do wszystkiego, czego dotknie (do podłogi, stołu, nogi dziecka, itd.). Zadaniem dziecka jest oderwanie cię od tego przedmiotu. Pozwól mu to osiągnąć, ale niech nie przyjdzie mu to zbyt łatwo. Kiedy uwolni ostatni palec, natychmiast przyłgnij do czegoś innego. Inny wariant – udawaj, że twoje ręce są dwoma magnesami, które ściskają wszystko, co znajdzie się między nimi – na przykład ciało Twojego dziecka.
  
5. **WULKAN** – *usiądź z dzieckiem na łóżku albo na kanapie. Udawajcie, że oboje jesteście na szczycie wulkanu, a podłoga to rzeka rozpalonej lawy. Na przemian starajcie się zepchnąć do lawy i ratować w niezwykle dramatycznych okolicznościach.*
  
6. **RODEO** – dzieci uwielbiają lekkie podrzucanie na kolanie, a zwłaszcza kiedy od czasu do czasu nagle doświadczą kilkunastu centymetrów spadania. Ze starszymi dziećmi można się w to bawić, naśladując przejażdżkę na rodeo. Usadź dziecko na kolanie tak, aby patrzył w drugą stronę. Złap go pod pachami i zacznij ruszać kolanem w górę i dół. Podrzucaj go na kolanie tak, jakbyś był dzikim mustangiem!
  
7. **SAMOLOT** – *ta odwieczna zabawa sprawdza się z maluchami, ale uwielbiają ją także starsze dzieci. Połóż się na plecach z uniesionymi nogami zgiętymi pod kątem 90 stopni. Ułóż dziecko na brzuchu tak, by leżało w poprzek twoich goleni. A teraz zacznij kołysać nogami (i dzieckiem) do przodu, do tyłu i na boki, aby znalazło się w stanie nieważkości i nieprzewidywalności, ekscytując się, ale nie gubiąc przy tym zawartości żołądka!*
  
8. **TACZKA**- ten klasyk nie wymaga chyba wyjaśnień! Chwyć dziecko za bioderka i w drogę! Oblóż meble stosami poduszek, o które będzie można się rozbić. Aby rozwinąć siłę i koordynację ruchową dziecka, rozmieść na podłodze różne przedmioty, które maluch ma podnieść po drodze.

*ŹRÓDŁO:*

- „SIŁOWANKI” , ANTHONY. T. DeBENEDET, LAWRENCE J. COHEN,
- fragmenty artykułu „PROPRIOCEPCJA” autorstwa J. Kapuścińskiej – Kozakiewicz, Pracownia Integracji Sensorycznej