

## NE POZABIMO NA DOTIK - TAKTILNE AKTIVNOSTI

Lahko bi rekli, da je organ za dotik največji organ – koža.

TAKTILNI SISTEM ima dve funkciji:

1. Ima funkcijo razlikovanja različnih tekstur, pritiskov, dotikov, trdote; tako lahko ločimo že ob dotiku ali sem prijela plastični lonček z vodo ali steklen kozarec z vodo. To je seveda izredno pomembno, ker potem prilagodim tudi moč prijema. Različne teksture lažje ločimo, če smo imeli izkušnje iz preteklosti.
2. Ima tudi varovalno/zaščitno funkcijo, saj takrat ko začutimo, da je določen dotik nevaren se umaknemo, se zavarujemo (npr. ko primemo vročo ploščo, ostro konico). Ko pa začutimo prijeten dotik, se sprostimo.

Otroci, ki imajo težave pri predelavi taktilnih informacij, imajo lahko težave s finomotoriko (držanjem pisala, zapiranjem gumbov ipd.), so lahko hiperaktivni, so čustveno nestabilni ipd.

Pomembno je tudi vedeti, da rahli dotiki drugače vplivajo na naš osrednji živčni sistem kot krepki dotiki. Pri osebah, ki imajo pretiran odziv na taktilne prilive, je potrebno upoštevati, da morajo biti dotiki predvidljivi (da jih pričakuje), krepki in trajajoči.

Kadar ni prisotne preobčutljivosti, pa velja, da nas rahli dotiki »zbudijo«, dvignejo naš nivo vzdraženja (angl. arousal), krepki, dlje časa trajajoči dotiki pa pomirjajo.

Načeloma nas taktilne aktivnosti pomirjajo, zato se priporoča, da otroke, ki se težje umirijo vključimo v te vrste aktivnosti. Vendar moramo biti pozorni na otroke, ki imajo pretiran odziv na taktilne prilive (preobčutljivi na določene taktilne dražljaje), saj v tem primeru lahko taktilni prilivi povzročijo tudi preveliko aktivnost otroka, nemir (v hujših primerih tudi bruhanje, odklonsko vedenje ipd.).



Izdelovanje piškotov skupaj z otroci ni samo skupna družinska aktivnost, ampak tudi pomirjajoče deluje na vse nas.

Izdelovanje pizze je lahko v tem času krasna priložnost, da smo lažje doma.

Taktilne aktivnosti pomagajo otroku tudi pri oblikovanju motoričnega spomina, saj pri gibanju ne dobiva informacij samo iz proprioceptorjev (receptorji za zaznavanje lastnega telesa) ampak še iz receptorjev za dotik. Zato je smiselno, da:

- Z otroci pišemo, rišemo v različnih materialih kot so moka, pesek, kinetični pesek ipd.

Nekaj ostalih aktivnosti, ki spodbujajo razvoj taktilne predelave:

- Izdelava kroglic različnih velikosti med prsti, dlanmi, z eno roko.

- Igra s plastelinom in »kuhanje« za člane družine.
- Na pladenj postavimo različne predmete, tudi take, ki jih otrok ne pozna; Ko se z njimi spozna jih prekrijemo z brisačo, vzamemo stran eno in otrok po otipu spozna katere ni več. Začnemo z dvema predmetoma.
- Ustvarjanje s prstnimi barvami.
- Oblikujemo taktilne črke (iz brusnega papirja, nalepimo na črke iz kartona zmečkane papirčke).



- Taktilne črke lahko skrijemo v škatlo in se gremo igro »katera črko sem povlekel iz škatle« (samo s tipanjem ugotovimo, katera črka je to).
- Pisanje črk, oblik na hrbet drug drugemu.
- Delo na vrtu ali presajanje rož v lončku.
- Taktilne skrinjice (npr. storži, kamni, mah, spužva, listi, kostanj, iskanje zakladov).
- Različne materiale (trava, kamne, vodo ipd. damo v nižje posode, škatle in otrok hodi po taktilni poti).
- Detektiv- iskanje kovancev v terapevtskem plastelinu, inteligentnem plastelinu – gre za to, da naj bo malce trši plastelin, kjer mora otrok uporabiti malce več moči, da izbrska kovanec/gumb iz njega – to je tudi igra, ki ima izredno pomirjajoč učinek in jo priporočam kot odmor med šolskimi nalogami pri otrocih, ki so bolj nemirni, hiperaktivni.
- Kinetični pesek za majhne in večje (pomirjajoči učinek)

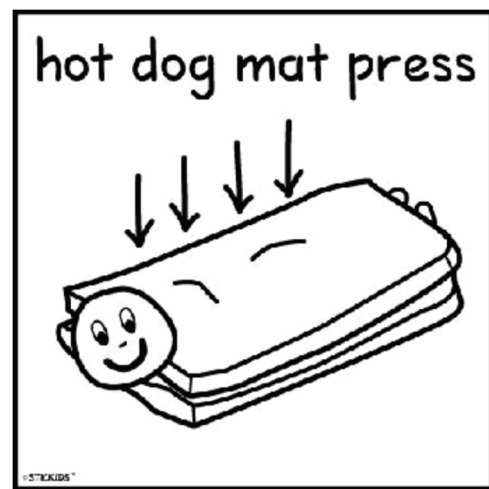


Posebno močan pomirjajoči občutek imajo aktivnosti, kjer je vključen globok dotik – kadar na telo močno pritiskamo, masiramo, polagamo težke blazine ipd.

Močni/medvedji objemi – zaželeno, da bi se vsaj enkrat na dan vsi družinski člani močno objeli, saj to pomirja.

Igra »palačinka« - najprej masaža po celem telesu, potem pa tesno zavijemo v odejo ali težji kovter.

Igra »sendvič« - nanj polagamo različne težje blazine, jogi ipd.



Upam, da ste dobili kakšne ideje, kako si popestriti te dni in tedne, da boste lahko OSTALI DOMA.

Ideje niso namenjene usmerjenosti v storilnost, ampak v crkljanje in pridobivanje izkušenj preko dotika, ki ga naši otroci in tudi mi zelo potrebujemo, zlasti v tem času.

Vsekakor ne pozabimo na dojenčke, saj sedaj potrebujejo še več našega crkljanja.

Spremenimo ta čas v pozitivno zgodbo.

Pripravila :

Mag. Nevenka Gričar, dipl.del.ter. s specialnimi znanji Senzorne integracije