

Oswajanie policzków i czoła



Zabawa 1 — Motylekkk na policzku

Miękki pędzel dotyka najpierw dłoni, potem policzka. Dziecko może patrzeć w lustro i zgadywać, gdzie „usiadł motylek”. To oswaja lekki dotyk w okolicy twarzy w radosnej, bezpiecznej formie.



Zabawa 2 — Stemple gąbką

Delikatne przykładanie gąbki do czoła, brody i policzków daje bardziej przewidywalny kontakt niż pocieranie. Można mówić: „hop, pieczętka”. Krótkie, rytmiczne bodźce bywają łatwiejsze do zaakceptowania.



Zabawa 3 — Kremowanie lalki i siebie

Najpierw dziecko smaruje kremem buzię lalki lub misia. Potem może nałożyć odrobinę kremu na swój policzek. Przejście przez zabawkę zmniejsza opór i naturalizuje kontakt z substancją.



Rutyny sensoryczne — wprowadzenie

Poranna i wieczorna rutyna to dla dzieci z nadwrażliwością dotykową prawdziwe wyzwanie. Mycie zębów, czesanie, mycie głowy — każda z tych czynności angażuje wrażliwe okolice ciała i wymaga tolerowania bodźców, które mogą być bardzo nieprzyjemne.

Rutyna sensoryczna nie jest alternatywą dla terapii, ale jej ważnym uzupełnieniem. **Przewidywalny plan, stała kolejność i nagroda sensoryczna po zakończeniu** sprawiają, że codzienne czynności stają się bardziej akceptowalne.

Poranna rutyna

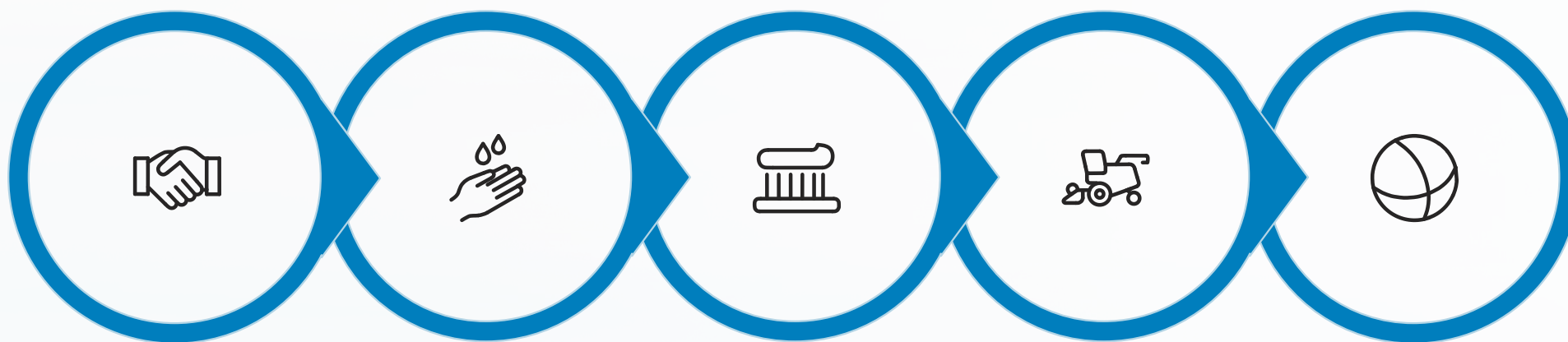
Pobudzenie ciała przed trudnymi bodźcami. Przygotowanie do mycia zębów i czesania przez regulację sensoryczną.



Wieczorna rutyna

Wyciszenie i zmniejszenie napięcia. Mycie głowy, czesanie i mycie zębów jako stały, spokojny schemat przed snem.

Poranny plan obrazkowy dla dziecka



Przywitanie

Mycie twarzy

Mycie zębów

Czesanie

Przytulias

Prosty plan obrazkowy to jedno z najskuteczniejszych narzędzi wspierających przewidywalność. Dziecko może samodzielnie sprawdzać, co już zrobiło i co zostało. Im więcej poczucia kontroli, tym mniejszy opór przed poszczególnymi etapami.

- ☐ Plan obrazkowy może być wydrukowany, narysowany razem z dzieckiem lub złożony z gotowych ikon. Najważniejsze, żeby był stały, prosty i codziennie na tym samym miejscu — np. przyklejony na lustrze w łazience.

Materialy i przybory — co warto mieć w domu



Tkaniny i materiały

Bawełna, polar, filc, jedwab, jeans. Skrawki różnych materiałów to tani i dostępny zestaw sensoryczny. Warto mieć kolekcję w pudełku i stopniowo ją rozszerzać o nowe faktury.



Akcesoria do malowania

Miękki pędzel malarski, gąbka, wałek kosmetyczny. Do zabaw z farbą: folia spożywcza, woreczki strunowe, taca. Farby zmywalne lub jogurt jako alternatywa.



Pielęgnacja

Miękka szczoteczka do zębów, kilka rodzajów past (różne smaki), szeroki grzebień, miękka szczotka do włosów, daszek do mycia głowy, ręcznik bez tarcia.



Materialy sypkie

Ryż, kasza manna, kasza gryczana, fasola, makaron, piasek kinetyczny. Pojemnik lub miska z pokrywką, łyżka, szczypcy i lejek to wszystko, czego potrzeba na start.



Narzędzia do nacisku

Płeteczka antystresowa, balon z mąką, duża piłka gimnastyczna, poduszka sensoryczna, woreczki sensoryczne. Ciężki koc lub kocyk obciążeniowy — doskonałe narzędzie regulacyjne.



Lalki i pluszaki

Maskotki do zabaw „przejściowych” — fryzjer dla lalki, mycie misia, kremowanie pluszaka. Zabawka jako bezpieczny pośrednik w oswajaniu trudnych czynności pielęgnacyjnych.