

Zajęcia terapeutyczne skierowane do dzieci mają przede wszystkim na celu wspomaganie ich w trudnościach, stymulowanie różnych obszarów rozwojowych, niektóre mają też charakter profilaktyczny. Jedną z ciekawych propozycji, bazującej na znaczeniu dotyku, mogą być zajęcia z terapii taktylnej, które cieszą się coraz większą popularnością. Co wiemy o tym rodzaju terapii?

Terapia taktylna (neurotaktylna, stymulacja systemu taktylnego), którą znamy dzięki pracy psycholog Swietłany Masgutowej, opiera się na założeniu, że określone zachowania łączą się z procesami zachodzącymi w mózgu. Dotyk w formie masażu wykorzystywanych w tej terapii wpływa pozytywnie na układ nerwowy dziecka, wspiera również pracę mózgu, a to wiąże się z korzystnym stymulowaniem zachowania. Masgutowa zaproponowała holistyczne spojrzenie na człowieka jako całość, a to doprowadziło do powstania autorskiego interdyscyplinarnego programu – neurosensomotorycznej integracji schematów odruchów niemowlęcych, w którym badała wpływ pierwotnych odruchów na kształtowanie procesów poznawczych.

Na czym polega terapia taktylna

Warto zaznaczyć, że terapia taktylna wykorzystuje specjalne taktyki, które opierają się na pobudzeniu dotykowym drugiej osoby, stymulowaniu receptorów znajdujących się w skórze oraz wykorzystaniu zmysłu dotyku. W trakcie sesji terapii taktylnej terapeuta dostarcza dziecku kontrolowaną ilość bodźców sensorycznych (dotykowych), ale również proprioceptywnych (czucie głębokie). Dzięki takiemu dotykowi organizm dziecka zostaje pobudzony do działania oraz samoregulacji i działań naprawczych.

Podczas terapii masowane powinny być różne części ciała, a nasilenie masażu powinno mieć różnorodną częstotliwość. Ma to pomóc w aktywizowaniu nie tylko receptorów znajdujących się na powierzchni skóry, ale również w dotarciu do głębszych struktur w ciele dziecka. Jednocześnie trzeba podkreślić, że każdy dotyk jest dobry i wartościowy, jeśli zachowane są dobre intencje. Można również stwierdzić, że każdy dotyk, który pobudza receptory skóry, będzie wpływał korzystnie na rozwój dziecka. Podczas stosowania tej terapii trzeba działać jednak zgodnie ze strukturą kostną oraz mięśniową dziecka.

Ważne!

Terapia taktylna/stymulacja systemu taktylnego znajduje zastosowanie jako samodzielna terapia bądź jako uzupełnienie innych metod terapeutycznych czy działań profilaktycznych.

Cele terapii taktylnej

Stosowanie terapii taktylnej może przynieść dziecku wiele korzyści. Przede wszystkim terapia ta jest używana, by zbudować lub wzmocnić poczucie świadomości ciała. Świadomość ta odgrywa ważną rolę w wykonywaniu ruchów z zakresu motoryki dużej i małej, jak również w odczytywaniu sygnałów płynących z ciała. Poza tym warto wspomnieć, że stymulacja receptorów skóry jest uzyskiwana dzięki terapii taktylnej. Dodatkowo ta forma terapii równoważy system nerwowy i wpływa pozytywnie na jego funkcje, do których należy hamowanie i pobudzanie – przez to m.in. dobrze wpływa na inne metody terapeutyczne stosowane w pracy z dzieckiem.

Równie ważnym celem tej terapii jest stymulowanie prawidłowego odbioru bodźców, czyli wpływanie na integrację sensoryczną – zwłaszcza dotykową, jak również kształtowanie samoregulacji i mechanizmów rozwojowych w całym organizmie. Terapia ta pozytywnie wpływa na świadomość kinestetyczną i regulowanie napięcia mięśniowego.

Zasady terapii taktylnej

1. Na początku masażu należy opisać dziecku, co będzie robione, jakie części ciała będą masowane – to daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pewnego rodzaju poczucie kontroli.

2. Ważna jest rytmiczność masażu, jego pewnego rodzaju powtarzalność.
3. Sam dotyk powinien być przyjemny dla dziecka, wykonywany rozgrzаныmi dłońmi i delikatny, ale na tyle mocny, by pobudzać i stymulować receptory w skórze.
4. W miarę możliwości należy utrzymywać kontakt słowny i wzrokowy z dzieckiem – to również jest wskazane, by dziecko czuło się bezpiecznie.
5. Warto, by terapeuta nazywał części ciała, które będzie dotykał i masował – to z pewnością pomoże tym dzieciom, które mają trudności w zakresie świadomości własnego ciała.

Jeśli dziecko w jakimkolwiek momencie zgłasza, że dotyk jest dla niego niekomfortowy, należy zmienić rodzaj masażu lub go przerwać. Trzeba pamiętać, że każde dziecko będzie odmiennie reagować na poszczególne ćwiczenia z uwagi na różnorodny próg wrażliwości oraz rodzaj trudności, z którymi się boryka. Inna praca będzie miała miejsce z dzieckiem z porażeniem mózgowym, inna z dzieckiem autystycznym, a jeszcze inna z dzieckiem z zaburzeniami zachowania. Terapeuta powinien być elastyczny i dopasowywać swoje działania do aktualnego funkcjonowania dziecka.

Dla kogo zaleca się terapię taktylną?

Terapia taktylna może być formą relaksacji stosowaną u każdego dziecka, jak również może być z powodzeniem wykorzystywana u dzieci z autyzmem, dziecięcym porażeniem mózgowym, nadpobudliwością, napięciem mięśniowym, zachowaniami agresywnymi, zaburzeniami mowy, z niepełnosprawnością intelektualną itd.

Osobami wykonującymi masaż mogą być również rodzice – mogą oni kontynuować terapię w domu. Jest to bardzo dobre z punktu widzenia ciągłości terapii, ale również ze względu na to, iż dzieci są przyzwyczajone do dotyku rodziców, dlatego łatwiej im dostosować się do określonych ćwiczeń niż w placówce czy gabinecie terapeuty.

Ważne!

Przeciwwskazaniem do korzystania z tego rodzaju terapii są różnego rodzaju infekcje, gorączka, problemy skórne, alergie skórne, skaleczenia czy problemy dermatologiczne.

Elementy terapii taktylnej w przedszkolu

Trzeba podkreślić, że profesjonalny masaż powinny wykonywać osoby, które zostały do tego przeszkolone (np. fizjoterapeuci). Niektóre placówki mają w swojej ofercie tego typu zajęcia indywidualne dla dzieci, które skupiają się właśnie na masażu. W przedszkolach zaś terapia taktylna odbywa się raczej jako technika wspomagająca przy realizacji indywidualnego programu terapeutycznego dziecka.

Elementy terapii taktylnej możemy jednak przenieść do codziennej pracy z dziećmi – w myśl wspomnianej wcześniej zasady, że każdy dotyk jest dobry (jeśli dobre są intencje). Mogą to być np. następujące zabawy i ćwiczenia:

- przygotowujemy piłeczki sensoryczne o różnych fakturach i kształtach (np. z kolcami, gładkie, owalne, kwadratowe), dzieci dobierają się w pracy i na zmianę masują swoje ręce, nogi, plecy tymi piłeczkami,
- dzieci wykonują poranne powitanie, używając do tego różnych części ciała (np. rąk, stóp, pleców, głów),
- dzieci kładą się na dywanie i swoimi biodrami próbują „narysować” leniwą ósemkę,
- dzieci dobierają się w pracy, jedna osoba kładzie się na dywanie na plecach, a druga palcem rysuje na klatce piersiowej i brzuchu leniwą ósemkę, po pewnym czasie następuje zmiana,
- dzieci dobierają się w pary, jedna osoba kładzie się na dywanie, a druga głaska jego ręce, a potem nogi, po tym następuje zmiana.

Prezentujemy również przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas zajęć indywidualnych z terapeutą (ćwiczenia są wykonywane w różnych pozycjach, np. leżącej na plecach):

- głębokie masowanie brzucha (celem tego ćwiczenia jest stymulacja wnętrza, rozluźnienie układu trawiennego oraz uświadomienie dziecku środka jego własnego ciała),
- masowanie łopatek, przesuwanie w stronę barków, a następnie wzdłuż rąk i dłoni (celem tego ćwiczenia jest uświadomienie dziecku kształtu i granic swojego ciała),
- masowanie części krzyżowej pleców, wykonywanie leniwej ósemki (celem ćwiczenia jest usunięcie napięcia z dolnej części pleców oraz stymulacja bioder),
- masowanie poprzez wykonywanie ruchów głaszczących od łopatki do końca nogi, idąc wzdłuż kręgosłupa i biodra (celem ćwiczenia jest stymulowanie propriocepcji okolic kończyny dolnej i bioder),
- naciskanie dłońmi na dłoń dziecka i stopniowe przechodzenie wzdłuż ręki ku górze aż do barków, zastosowanie ucisków na przedramię i ramię; taki sam ucisk może być zastosowany od palców stopy wzdłuż nogi poprzez kolano aż do bioder (celem ćwiczenia jest stymulowanie czucia głębokiego).

Bibliografia:

- Ayres J., *Dziecko a integracja sensoryczna*, Gdańsk 2016.
- Giczewska A., *Fenomen dotyku matki*, Warszawa 2008.
- Masgutowa S., *Neurokinezyjologiczna terapia taktylna dr Swietłany Masgutowej. Metoda pracy z dziećmi i dorosłymi z wyzwaniami w psychoruchowym rozwoju*, Koszalin 2005.