

Terapia taktylno-uciskowa całego ciała

Dziecko leży na plecach

1. **Stymulacja czucia dotykowego:**

- kładziemy dłonie pod obojczykiem dziecka i lekko dociskamy, następnie przesuwamy dłonie w kierunku ramion i głaszczemy całe ręce, aż do nadgarstków, potem chwytamy dziecko za nadgarstki i delikatnie pociągamy;

- kładziemy dłonie pod obojczykiem dziecka i lekko dociskamy, następnie głaszczemy całe ciało omijając miejsca intymne, chwytamy dziecko za kostki i delikatnie pociągamy;

Każde ćwiczenie wykonujemy minimum 3 razy (liczbę wykonywanych ćwiczeń dostosować do dziecka, jeśli nie będzie chciało to wystarczy tylko raz)

2. **Stymulacja czucia dotykowego:**

- dociskamy dłońmi poszczególne stawy dziecka: barki, łokcie, nadgarstki, biodra, kolana, kostki (każdy staw dociskać 5-7 sekund), ćwiczenie wykonujemy min. 3x

3. **Stymulacja czucia głębokiego:**

- dociskamy dłońmi miejsca między stawami (każdy docisk 7-10 sekund),
ręka: miejsce między nadgarstkiem a łokciem, miejsce między łokciem a ramieniem,
noga: miejsce między kostką a kolanem, miejsce między kolanem a biodrem;
Każdą kończynę uciskamy min. 3xw kierunku od dołu do góry.

4. Rysujemy dłonią leniwą ósemkę (∞) na klatce piersiowej dziecka (3x)

5. Dziecko na brzuchu lub w pozycji siedzącej – rysujemy dłonią leniwą ósemkę (∞) na plecach dziecka minimum 4 razy w 1 i 2 kierunku (dolna część pleców – poziomo, górna część pleców – poziomo, wzdłuż kręgosłupa, na całych plecach – pionowo).