**Metody usprawniania wielozmysłowego**

 Stymulacja wielozmysłowa, czyli usprawnianie zmysłów oparta jest na:

- stymulacji wzroku;

- stymulacji słuchu;

- stymulacji węchu;

- stymulacji smaku (smak: gorzki, słodki, słony, kwaśny);

- stymulacji równowagi;

- stymulacji dotyku (w tym pobudzanie przez odczuwanie różnych temperatur oraz ucisk);

- stymulacji proprioceptywna (czucie głębokie, w jakim położeniu znajdują się części ciała).

 Stymulację taką stosuje się w celu dostarczania bodźców do ośrodkowego układu nerwowego, pobudzając przez to jego rozwój. Pobudzanie wielu obszarów w mózgu zwiększa ilość połączeń neuronalnych, przez co wspomaga pracę całego systemu nerwowego. Stymulacja polisensoryczna zwana bywa również czasami nauką życia przez życie. Polega ona na celowym kształtowaniu bodźców w celu wywołania zaplanowanych wrażeń i uczuć. Umożliwia poznawanie przez patrzenie, słuchanie, dotykanie, wąchanie i smakowanie, co
z kolei daje możliwość tworzenia globalnego, wielozmysłowego obrazu danego pojęcia. Dla ludzi z upośledzeniem umysłowym proces uczenia się i nabywania wszelkich umiejętności jest niezwykle utrudniony. Dlatego stymulacja wielozmysłowa staje się metodą pomagająca im w odbiorze wrażeń zmysłowych z otaczającego ich świata oraz z ich ciała. Jest to rodzaj zajęć edukacyjnych jak i aktywnej formy rehabilitacji. Opiszę teraz pokrótce formy stymulacji często wykorzystywane w praktyce:

**Stymulacja dotykowa:**

 Do stymulacji dotykowej stosuje się przedmioty oraz rzeczy pozwalające na odczuwanie bodźców dotykowych, ich różnicowanie oraz uwrażliwienie zmysłu dotyku. Najczęściej stosowany jest masaż ciała przy wykorzystaniu takich materiałów jak: gąbki, myjki, wata, szczoteczki, gumowe jeżyki, pędzelki, papiery ścierne, tafle styropianowe itd. Wykorzystuje się również pojemniki
z materiałem o różnorodnej fakturze i strukturze. Może to być groch, makaron, kasze, kisiel, piana mydlana, kamyki, masa solna itp. Materiały te służą dostarczaniu głębokich wrażeń pozwalających zrozumieć położenie poszczególnych części ciała w stosunku do siebie, akceptacji siebie i swojego ciała. Stymulacja dotykowa pomaga nawiązać kontakt z dzieckiem, pobudza go do aktywności. Ponadto wzbogaca doświadczenia w sferze dotykowej, niweluje lęk przed czymś nieznanym jak i zwiększa sprawność motoryczną rąk. Stymulacja wibracyjna ma natomiast na celu wyzwalanie odruchów ocznych, koordynacji pracy obu oczu, podtrzymywanie prawidłowego napięcia mięśniowego ciała, odbieranie informacji związanych z działaniem siły grawitacji, orientację w położeniu ciała w stosunku do powierzchni ziemi. W tej stymulacji wykorzystuje się min. duże piłki rehabilitacyjne, krzesła obrotowe, hamaki, chustę animacyjną itp. Przykładowe działania:
- dotykanie materiałów różnej strukturze;

- darcie papieru, robienie papierowych kul;

- przesypywanie piasku, kaszy itp. z jednego naczynia do drugiego;

- przekładanie ziaren fasoli, rodzynek, migdałów itp. z jednego naczynia do drugiego;
Ćwiczenia odbywają a się to poprzez kierowanie rękami dziecka. Wiadomości
o świecie zdobywa się poprzez informację czuciową. Zalecał pracę
z materiałami naturalnymi takimi jak kamienie, piasek, owoce, patyki, szyszki, trawy, żołędzie itp., dostarczają różnych doznań dotykowych, a także informacji o otaczającym świecie.

**Przykłady zabaw:**

1. Zabawy z masą solną:



1. Zapoznanie się z nowym materiałem- masa solna
- poznanie cech jakościowych składników masy solnej-woda ,sól, mąka;
- wąchanie poszczególnych składników;
- smakowanie poszczególnych składników;
- obserwacja poszczególnych składników;
- dotykanie poszczególnych składników.
2. Zabawa z poszczególnymi składnikami masy solnej
- przelewanie lub przesypywanie składników do różnych przedmiotów
3. Wspólne mieszanie składników w jednej misce.
4. Zabawa z masą solną:
- turlanie;
- gniecenie;
- wyciskanie;
- wałkowanie;
- rozciąganie.
5. Wykonanie ozdób o dowolnym kształcie z masy solnej.

B. Elementy masażu:

- masaż zewnętrzny twarzy
- masaż szyi – od okolicy barków do podbródka, zewnętrzną powierzchnie przełyku od dołu ku górze, stosując tylko głaskanie.
- masaż żuchwy – od podbródka w kierunku skroni, od okolicy za uszami do podbródka.
-masaż czoła i policzków – od środka czoła przez skronie do ucha schodząc wzdłuż policzków, od bocznych powierzchni nosa w bok do policzków, same policzki.
- masaż warg – od środka nad górną wargą w kierunki na boki, podobnie masujemy okolice pod dolna wargą, ruchem rozciągającym masujemy okolice pod dolną wargą.

C. Stymulacja i masaż dłoni:

- palców- zabawy paluszkowe- „Sroczka”, „Rodzina paluszków”;
- grzbietowej strony – głaskanie, rozcieranie, ponowne głaskanie;
- wewnętrznej części – głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie;
- głęboki ucisk dłoni;
- opukiwanie klockiem i innymi przedmiotami;
- posmarowanie dłoni eterycznym olejkiem.

**Stymulacja wzrokowa.**

 W stymulacji wzrokowej wykorzystuje się tuby, światłowody zmieniające kolory, latarki, lampy halogenowe, plansze z ostrymi barwami, szachownice
z kontrastowymi kolorami, oraz tablicę świetlną. Materiały te służą usprawnianiu analizatora wzroku, pozwalają lokalizować światło oraz przedmioty a ponadto poznać najbliższe otoczenie. Ćwiczą koncentrację uwagi. Światło wykorzystuje się również do relaksacji dzieci oraz wyciszenia nadpobudliwych psychoruchowo podopiecznych. Celem tych zadań jest poprawienie percepcji wzrokowej, usprawnianie kontaktu wzrokowego.

**Przykładowe działania:**

 wodzenie oczami za przesuwającymi się przedmiotami, za zapaloną latarką (pod przykryciem);

- patrzenie na pulsujące światełka (np. lampki choinkowe);

- zabawy w ciemno- jasno;

- patrzenie przez tubę na obrazki;

- łączenie obrazków pociętych na części;

- patrzenie na stopniowo oddalające się przedmioty;

- dobieranie par takich samych obrazków;

- zabawy przed lustrem;

- dobieranie obrazków do przedmiotów;

- zmysłu wzroku (stymulacja błyskami świetlnymi, kolorowymi lampkami) itp.

Stymulacja smakowa i węchowa.

Stymulacja smakowa i węchowa polega na podawaniu i rozsmarowywaniu na dłoni różnych substancji zapachowych, jak olejki eteryczne, kropelki, zioła, przyprawy. Dziecko spożywa cukierki o różnym smaku np.: miętowym, lizaki oraz artykuły spożywcze o przeciwnych smakach np. dżem-musztarda, ogórek-miód, sól-cukier itp. Celem stymulacji jest uczenie rozróżniania różnych zapachów, przyjemnych i nieprzyjemnych oraz źródeł tych zapachów. Oraz uczenie wrażliwości smakowej.

**Stymulacja słuchowa:**

 Stymulacja słuchowa wykorzystuje się śpiew, taniec, zabawy ruchowe
i terapeutyczne, instrumenty perkusyjne, które służą lokalizacji dźwięku, ćwiczą koncentrację uwagi, służą różnicowaniu skali dźwięku. Celem jest usprawnienie kanału słuchowego, co spowoduje akceptację przez różnych dźwięków, które do tej pory wywoływały niepokój, drażliwość, lęk, utrudniały interakcje społeczne. Przykładowe działania:

- słuchanie dźwięków: cichych, głośnych, bardzo głośnych, wysokich, średnich, niskich (obserwacja reakcji);

- badanie reakcji na szumy, piski, trzaski;

- słuchanie odgłosów płynących z otoczenia (kasety);

- słuchanie grających kartek;

- wydawanie dźwięków z różnych instrumentów;

- odszukiwanie źródła różnych dźwięków (schowana pozytywka);

- rzucanie na podłogę różnych przedmiotów, o różnej strukturze;

- stukanie palcami o stół, szybę, kartkę, naśladowanie padającego deszczu itp.

*D. Stygar*