

Rehabilitacja ruchowa – Terapia SI

Zalecenia dla rodziców:

- Dostosuj stopień trudności zadania do potrzeb twoich i twojego dziecka. Jeśli dana aktywność jest zbyt łatwa dla dziecka, zmodyfikuj ją tak, by stała się większym wyzwaniem. Jeśli jest zbyt trudna, wybierz inną.
- Kontroluj prawidłową postawę ciała dziecka podczas siedzenia – zapobiegaj przed siadem typu „W” oraz siadem tureckim. Dziecko powinno siedzieć na guzach kulszowych na krześle, wyprostowane, a stopy powinny dotykać podłoga.
- Pamiętaj, że wystarczy kilka minut dziennie, aby zapewnić dziecku doświadczenia ruchowe, których efekty zostaną z nim na całe życie!
- Twój głos to potężne narzędzie. Modułacja i intonacja może całkowicie zmienić niektóre aspekty zabawy. Niech twój głos będzie łagodny i wesoły bądź podekscytowany, aby polecenia zyskały dodatkowe zabarwienie.
- Możesz poprosić dziecko, aby patrzyło się w jakiś punkt przed sobą, np. na lampę, na stół, rząd krzeseł albo na Ciebie 😊 Dzięki temu twoje dziecko będzie ćwiczyło umiejętności utrzymywania równowagi oraz koncentracji uwagi, poprawi też swoją postawę.
- Zwróć uwagę na oddech dziecka. Ludzie, którzy skupiają się na czymś często wstrzymują oddech. Niech dziecko razem z Tobą liczy lub mówi, aby utrzymywało oddech na równym poziomie.
- Mówiąc o „prawej” lub „lewej” ręce/nodze, pamiętaj aby pokazywać przeciwległą kończynę. Gdy dziecko stoi do Ciebie przodem, jego prawa dłoń będzie wykonywać to, co twoja lewa (odbicie lustrzane).
- Nie oczekuj od razu perfekcji w wykonywaniu ćwiczonych czynności u dzieci, tak samo jak u dorosłych.
- Staraj się zwrócić uwagę czy dziecko słyszy i słucha co do niego mówisz.
- Powinniśmy zachęcać dzieci do wykonywania wielu czynności samodzielnie, stosownie do możliwości, poziomu rozwoju i wieku, pamiętając o potrzebie samodzielności w różnorodnych czynnościach niezbędnych w domu czy przedszkolu.