

Technika Silák

Dieťa sa postaví proti stene a oprie si ruky o stenu. Pevne zatlačí, akoby tlačilo stenu od seba.



Funkčný princíp:

Tento pohyb aktivuje proprioceptívne receptory v svaloch a kĺboch - telo dostáva signál o pevnom kontakte so svetom a mozog prijíma pocit bezpečia a stability.

Praktická realizácia:

“Ajaj, vidím, že telo je zrýchlené ako blesk. Poďme sa zahrať na silákov. Kto je silnejší ja alebo ty?”

Dieťa vyzveme zatlačiť rukami do steny. Môžeme ho povzbudiť : “Ukáž ako to robíš? Ty si teda skutočný silák!”

Technika Kukla

Dieťa zabalíme do deky ako kuklu a začneme ho na pevno do nej baliť.



Funkčný princíp:

Pevné zavinutie poskytuje celotelový hlboký tlak, ktorý je neurologicky podobný objatiu či swaddling-u bábätiiek. Telo dostáva pocit bezpečia.

Praktická realizácia:

“Ty máš ale energie. Lietaš tu ako taký motýl’. Pod’ motýlik vrátim ťa naspäť do kukly.”

Technika

Miesenie cesta

Požiadame aby si dieťa ľahlo na zem / posteľ a pozvoľne stláčame jeho telo.

Funkčný princíp:
Tento typ dotyku stimuluje parasympatický nervový systém, ktorý spomaľuje srdcový rytmus, dýchanie a pomáha telu prejsť z režimu “boj/únik” do režimu pokoja.



Praktická realizácia:

“Dnes večer sa zahráme na miesenie cesta, ibaže pomiesim teba!” Začnete od nôh, stláčate jemne, následne ruky, bruško...pritom odriekavate túto básničku:

“Miesime, miesime mäkké cesto v dlani. Najprv
nožička, raz, dva, nech si oddýchne pani.
Druhá nožička sa hneď rada pridá,
bruško len jemnučko, ako keď spí víla.
Rúčky sa smejú: aha, to je hra!
A líčka na záver – smiech už sa nedá brať.
Ešte raz, ešte raz, cesto je hotové,
telo je pokojné, mäkké a spokojné.”