

## ĆWICZENIA W OBSZARZE FUNKCJI POZNAWCZYCH PERCEPCJA WĘCHOWA

Węch, powonienie to jeden z dwóch, obok smaku, zmysłów chemicznych, dzięki któremu pielęgnujemy wiele wspomnień i uczymy się.

Percepcja węchowa pozwala nam na wykrywanie, rozpoznawanie i zapamiętywanie zapachów.

Zapachy łączą się z emocjami. Potrafią bawić, kusić, ekscytować, uzależniać. Odgrywają ważną rolę w naszej pamięci, nastroju i emocjach.

Zmysł węchu jest ściśle powiązany z pamięcią, prawdopodobnie bardziej niż jakikolwiek inny ludzki zmysł. Zapach potrafi aktywizować do wspomnień inne zmysły.

Zmysł węchu powiązany jest również z emocjami, takimi jak radość, strach, smutek, szczęście, wstyd, zauroczenie, pożądanie.

Dobry nos jest nam potrzebny do rozpoznania smaku potrawy, ale chroni nas także przed niebezpieczeństwem, ostrzega przed groźnymi substancjami i źródłem ich pochodzenia.

Osoby cierpiące na zaburzenia węchu odczuwają poczucie izolacji, zanik emocji, brak zdolności nawiązywania relacji osobistych. Wszelkie nieprawidłowości węchowe mogą również wskazywać na inne choroby współistniejące. Ważną kwestią jest fakt, że utrata węchu jest niewidoczna i jeśli ktoś o tym nie powie, to nikt tego nie zauważy. Dlatego bardzo ważne jest w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną sprawdzać reakcje na zapachy.

Do przeprowadzenia z dzieckiem ćwiczeń węchowych nie trzeba się specjalnie przygotowywać, czynności dnia codziennego dostarczają nam ku temu wiele okazji.

1. Zachęcać dziecko do wąchania wszystkich napojów i pokarmów spożywanych podczas dnia.
2. W trakcie przygotowywania posiłków, głównie obiadu, podstawić dziecku pod nos przyprawę.
3. Podczas czynności higienicznych pozwalać na wąchanie mydła, płynów, soli, balsamów, szamponów.
4. Podczas spacerów zachęcajmy do wąchania kwiatów, krzewów, zapachu po deszczu, ziemi, gliny, trawy.
5. Używajmy podczas stymulacji dotykowej, masaży oliwki, balsamu.
6. Smarujmy dziecku dłonie kremem i zachęcajmy, żeby wąchało.
7. Rozpylajmy zapachy w powietrzu, używajmy świec zapachowych [z zachowaniem bezpieczeństwa ] i prowokujmy do szukania źródła zapachu.
8. Próbujmy różnicować zapachy na przyjemne i nieprzyjemne dla nosa.
9. Można przygotować sobie pomoce do ćwiczeń stymulacji zapachowej. Do szklanek lub słoiczków włożyć nasączone różnymi zapachami waciki i dawać dziecku do wąchania.

Pamiętajmy, aby obserwować reakcje dziecka na zapachy. Im lepiej będziemy je znać, tym łatwiej będzie nam zauważyć nieprawidłowości związane ze zmysłem powonienia.

## ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE ORIENTACJĘ W SCHEMACIE CIAŁA

Orientację w schemacie ciała możemy tak naprawdę doskonalić podczas wszystkich codziennych ćwiczeń i zabaw. Rodzic nie musi się do tego przygotowywać i stwarzać specjalnych warunków. W trakcie dnia codziennego można wiele razy utrałać schemat całego ciała. Zachęcam do pamiętania o tym i wykorzystywania każdej sytuacji do ćwiczeń.

1. Zabawy przed lustrem – wskazywanie i nazywanie części ciała, zachęcanie dzieci mówiących do powtarzania.
2. Zwracanie uwagi na części ciała w sytuacjach codziennych, np. podaj mi dłoń, masz brudny łokieć, załóż buty na stopy.
3. Zabawa w dotykanie różnych części ciała, np. dotknij brody, ucha, brzucha. Jeśli dziecko samo nie potrafi to najpierw dotyka rodzic, a później robi to samo ręką dziecka.
4. Obrysowywanie różnych części ciała – rodzic dłonią u dziecka, a dziecko dłonią u rodzica.
5. Obrysowywanie na papierze dłoni i stopy dziecka – nazywanie palców dłoni.
6. Ćwiczenia ruchu rozwijającego W. Sherborne są dobrą bazą do utrwalania schematu ciała.
7. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w oparciu o metodę Knilla również pozwalają na utrwalanie schematu ciała.
8. Stymulacja dotykowa, masaże są dobrą bazą do utrwalania schematu ciała.