

Ćwiczenia domowe wyciszające system nerwowy dziecka.

„System przedsionkowy odbiera wrażenia płynące z każdego rodzaju ruchu. Każda zmiana położenia naszego ciała jest dokładnie rejestrowana przez błędnik. Jest to bazowy układ zmysłowy wspomagającym pracę pozostałych. Razem z systemem czuciowym, a szczególnie proprioceptywnym (czucie głębokie), który odbiera wrażenia czuciowe z mięśni, ścięgien i stawów normują pracę systemu nerwowego dziecka.

Zakłócenia w pracy obydwu tych układów mogą przyczynić się do niewłaściwego odbioru i przetwarzania informacji dotykowych, słuchowych, wzrokowych czy węchowych. Małe dzieci przychodzą na świat nie będąc gotowe do zawsze adekwatnego radzenia sobie z różnymi bodźcami z zewnątrz. Dorośli intuicyjnie kołyszą swoje dzieci, przytulają, głaszczą dostarczając w ten naturalny sposób tych wrażeń, przy których łatwo dziecko się wycisza. Bodźce z ruchu i czucia pełnią taką regulującą rolę w stosunku do stanu pobudzenia dziecka. Wrażenia wywołane przez mocniejszy nacisk, docisk powodują zmiany w poziomie serotoniny we krwi. Ta z kolei ma wpływ na stan pobudzenia układu nerwowego.”¹

Przykłady ćwiczeń wyciszających:

https://www.fundacjaokno.pl/przyklady_cwiczen.html

¹ https://www.fundacjaokno.pl/przyklady_cwiczen.html