

Anna Franczyk  
Katarzyna Krajewska  
Joanna Skorupa

# Baw się poprzez animaloterapię

Przykłady  
gotowych sytuacji edukacyjnych  
z udziałem zwierząt

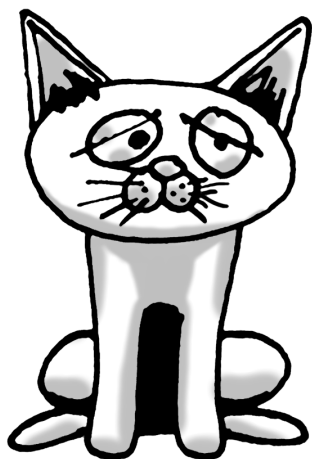
(z doświadczeń zaczerpniętych podczas pracy  
terapeutycznej prowadzonej we współpracy  
z Fundacją Ama Canem)



Anna Franczyk  
Katarzyna Krajewska  
Joanna Skorupa

# Baw się poprzez animaloterapię

Przykłady gotowych sytuacji  
edukacyjnych z udziałem zwierząt



(z doświadczeń zaczerpniętych podczas pracy  
terapeutycznej prowadzonej we współpracy  
z Fundacją Ama Canem)

impuls

Kraków 2012

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012

Recenzent:

*mgr Joanna Cieśliczko, logopeda*

Redakcja wydawnicza:

*Zespół*

Ilustracje i projekt okładki:

*Piotr Olszówka*

Opracowanie typograficzne:

*Anna Bugaj-Janczarska*

ISBN 978-83-7587-951-3

Oficyna Wydawnicza „Impuls”

30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5

tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47

[www.impulsoficyna.com.pl](http://www.impulsoficyna.com.pl), e-mail: [impuls@impulsoficyna.com.pl](mailto:impuls@impulsoficyna.com.pl)

Wydanie I, Kraków 2012

## Spis treści

### Kilka słów o animaloterapii

Czym jest animaloterapia? .....	9
Jakie zwierzęta wykorzystuje się w animaloterapii? .....	10
Dla kogo są przeznaczone zajęcia animaloterapii? .....	12
Cele animaloterapii .....	12
Metody, formy i zasady pracy wykorzystywane podczas zabaw i ćwiczeń z udziałem zwierząt .....	14
Wybrane rodzaje animaloterapii .....	16
Gdzie można prowadzić pracę terapeutyczną z udziałem zwierząt? .....	21

### Poznajmy się

Poznajemy siebie poprzez zabawy i ćwiczenia zmysłowe .....	23
--	----

### Ćwiczenia i zabawy z udziałem zwierząt rozwijające i usprawniające funkcje percepcyjne

Percepcja wzrokowa i koordynacja wzrokowo-ruchowa .....	31
Percepcja i pamięć słuchowa .....	40
Zabawy i ćwiczenia wrażliwości słuchowej .....	40
Zabawy i ćwiczenia rytmizujące oraz z zakresu koordynacji słuchowo-ruchowej z udziałem zwierząt .....	43
Zabawy i ćwiczenia rozwijające słuch fonematyczny, analizę i syntezę słuchową .....	45
Zabawy i ćwiczenia doskonalące pamięć słuchową i słowną .....	51
Mowa i myślenie (zabawy usprawniające aparat mowy, zabawy i ćwiczenia logopedyczne, zabawy werbalne) .....	52



Rozwój mowy dziecka .....	53
Przykładowe ćwiczenia oddechowe wykonywane podczas spotkań ze zwierzętami .....	54
Ćwiczenia i zabawy przygotowujące do mówienia i usprawniające aparat mowy .....	56
Zabawy i ćwiczenia warg i języka .....	56
Zabawy i ćwiczenia podniebienia miękkiego i wzmacnianie pierścienia zwierającego gardło .....	59
Zestaw ćwiczeń ruchów szczęki dolnej .....	59
Zabawy i ćwiczenia prawidłowego połykania .....	59
Zabawy i ćwiczenia rozwijające mowę i myślenie prowadzone z udziałem zwierząt .....	60
Ćwiczenia rozwijające i wzbogacające słownik dziecka, pamięć słowną oraz umiejętność samodzielnego wypowiadania się .....	60
Przykładowe zabawy i ćwiczenia zmierzające do rozwoju oraz usprawniania funkcji psychomotorycznych z udziałem zwierząt .....	65
Ćwiczenia i zabawy w zakresie sprawności motorycznej .....	65
Zabawy ruchowe .....	65
Motoryka duża .....	65
Przykładowe zabawy i ćwiczenia motoryki dużej .....	66
Motoryka mała .....	71
Przykładowe zabawy i ćwiczenia motoryki małej .....	71
Zabawy z zakresu orientacji przestrzennej i kierunkowej .....	76
Przykładowe scenariusze zajęć z udziałem zwierząt	
Scenariusz 1	
Temat: <i>Poznajmy się – zabawy z psem</i> .....	81
Scenariusz 2	
Temat: <i>Poznajmy się – zabawy z psem</i> .....	85
Scenariusz 3	
Temat: <i>To jestem ja, a to pies</i> .....	88
Scenariusz 4	
Temat: <i>Co się kryje pod skórą?</i> .....	90
Scenariusz 5	
Temat: <i>Skóra, kości i co dalej?</i> .....	92
Scenariusz 6	
Temat: <i>Zmysły – świat oczami psa i człowieka</i> .....	94
Scenariusz 7	
Temat: <i>Psy pracujące w świecie człowieka</i> .....	97

---

Scenariusz 8	
Temat: <i>Poznajemy podstawowe swobody zwierząt</i> .....	100
Scenariusz 9	
Temat: <i>Psie smutki i radości na jesienną słotę</i> .....	102
Scenariusz 10	
Temat: <i>Dzień z życia niedźwiedzia brunatnego</i> .....	104
Scenariusz 11	
Temat: <i>Mój nowy przyjaciel – KOT</i> .....	108
Scenariusz 12	
Temat: <i>To właśnie koci świat</i> .....	110
Scenariusz 13	
Temat: <i>W świecie dźwięków – zabawy dźwiękonaśladowcze</i> .....	113
Scenariusz 14	
Temat: <i>Zabawy buzi i języka – zabawy logopedyczne z psem</i> .....	115
Scenariusz 15	
Temat: <i>Wyszukiwanie części ciała psa – zabawy słuchowe</i> .....	117
Scenariusz 16	
Temat: <i>Poszukiwacze skarbów, czyli zabawy rąk i paluszków     z czworonożnym przyjacielem</i> .....	120
Scenariusz 17	
Temat: <i>Stacje zabaw sprawnościowych z psami</i> .....	122
Scenariusz 18	
Temat: <i>Mieszkańcy łąki</i> .....	124
Scenariusz 19	
Temat: <i>W podwodnym świecie</i> .....	126
Scenariusz 20	
Temat: <i>Pobawmy się razem – zabawy i ćwiczenia     z wykorzystaniem toru przeszkód</i> .....	129
Scenariusz 21	
Temat: <i>Dwie połowy</i> .....	131
Scenariusz 22	
Temat: <i>Szukamy skarbu</i> .....	134

## Inscenizacje

### Inscenizacja 1

*A ja wiem, jak bezpiecznie bawić się z psem!* ..... 137

### Inscenizacja 2

*W podwodnej krainie białego delfina* ..... 142

## Przykładowe konkursy organizowane w ramach zajęć animaloterapii

### Konkurs 1

*Bezpieczne zabawy ze zwierzętami* ..... 147

### Konkurs 2

*Czy znasz to zwierzę?* ..... 149

### Konkurs 3

*Portret kangurka rudego – Sara* ..... 152

### Konkurs 4

*Psy pracujące dla człowieka* ..... 153

### Konkurs 5

*Bezpieczne zabawy ze zwierzętami* ..... 155

### Konkurs 6

*O czym marzy Burek z podwórka?* ..... 157

### Konkurs 7

*Cztery łapy – portret psa terapeuty* ..... 158

## Imprezy plenerowe

Wystawa czworonożnych pupili ..... 161

Bibliografia ..... 163

## Kilka słów o animaloterapii

---

Od dawna wiadomo, że zwierzęta mają pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Już dwa tysiące lat temu Hipokrates zauważył, że jazda konna pobudza funkcje organizmu i łagodzi schorzenia.

Kolejne udokumentowane próby wykorzystania zwierząt w leczeniu sięgają XVIII wieku. Opisał je dyrektor angielskiego szpitala psychiatrycznego – William Tuke. Jako pierwszy wprowadził on na teren szpitala zwierzęta domowe, nad którymi opiekę sprawowali pacjenci. Dzięki tym działaniom podopieczni szpitala psychiatrycznego szybciej uczyli się kontrolować własne emocje.

Prowadzone od wielu lat badania naukowe potwierdzają ogromne korzyści płynące z kontaktów człowieka ze zwierzętami. Dowiedziono, że samo przebywanie w towarzystwie zwierząt oddziałuje terapeutycznie na osoby w okresie rekonwalescencji, uspokaja w przypadku stresu, w stanach lękowych, nadpobudliwości, znacznie zmniejsza napięcie psychiczne, a nawet obniża ciśnienie, jednocześnie pobudzając do aktywności w przypadku depresji czy też apatii. Znacząco poprawia się działanie układu odpornościowego, jak również ogólny stan psychiczny. Stałe obcowanie ze zwierzętami pomaga też zapomnieć o samotności.

Zwierzęta dają nam tak wiele za tak niewiele – odrobina czułości, pełna miłość, a w zamian ogromne przywiązanie, jakie okazują właścicielowi. To wszystko sprawia, że czujemy się potrzebni, kochani, wartościowi.

## Czym jest animaloterapia?

---

Animaloterapia to naturalna metoda wspomagania leczenia i rehabilitacji osób niepełnosprawnych oparta na bezpośrednim kontakcie ze zwierzętami. Adresatami są w szczególności dzieci z problemami emocjonalnymi oraz z zaburzeniami i deficytami rozwoju psychoruchowego.

Terapia jest kilkuetapowa. Najważniejszym, a zarazem pierwszym etapem jest przełamanie lęku i przyzwyczajanie podopiecznych do przebywania w towarzystwie zwierzęcia, np. psa czy kota.

Podczas spotkań obie strony wzajemnie się poznają, uczą się własnych reakcji na dochodzące bodźce, zachowań w typowych i nietypowych sytuacjach. Kolejny etap to poznanie przez bezpośredni kontakt, dotyk, zabawę. Rezultaty są widoczne już po kilku miesiącach. Dzieci stają się bardziej pewne siebie, otwarte, łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami i z dorosłymi. Zwierzęta oraz bezpośredni kontakt z nimi to wspierające czynniki motywujące.

## Jakie zwierzęta wykorzystuje się w animaloterapii?

Do działań terapeutycznych można wykorzystywać wszystkie zwierzęta. Wszystko zależy od tego, czego oczekujemy w zamian. Czy zależy nam na wypełnieniu czasu wolnego, czy też na przełamywaniu lęków, barier, albo po prostu na zabawach. Bezwarunkowo musi być jednak zapewnione bezpieczeństwo podopiecznych podczas zajęć.

Część programów terapeutycznych propagujących animaloterapię bazuje na pracy ze zwierzęciem przez zabawy z nim, obcowanie, sprawowanie nad nim opieki. Ale są i takie, które wykorzystują zwierzęta w typowej pracy terapeutycznej.

Jeden z programów<sup>1</sup> propagujących w terapii kontakt ze zwierzętami – program Pet Partners (USA) – wykorzystuje m.in.: psy, koty, świnki morskie, króliki, papugi, kury, gęsi, konie, lamy, osły i wiele innych zwierząt. W ramach tego programu prowadzi się szkolenia właścicieli zwierząt, którzy po zakończeniu kursu będą odwiedzali osoby potrzebujące pomocy.

Obecnie w USA funkcjonuje ponad 2500 zespołów Pet Partners, które działają w 45 stanach i w 4 innych krajach, pomagając łącznie ponad 350 000 osób w ciągu roku.

Podobnym programem jest Animal Assisted Activities – AAA. Praca w ramach programu oparta jest na wolontariacie i polega na odwiedzaniu przez wolontariusza wraz ze zwierzęciem osób chorych i niepełnosprawnych w ośrodkach leczniczych, opiekuńczych i domach prywatnych. Celem jest zwykły kontakt – spotkanie ze zwierzęciem, zabawa z nim, oderwanie od codziennych zmagania z chorobą, niepełnosprawnością. Zajęcia są spontaniczne, trwają tyle, ile jest to konieczne.

Innymi zasadami kieruje się program Animal Assisted Therapy – AAT. Podejmowane działania terapeutyczne mają jasno określony cel i są prowadzone przez przygotowanego terapeuty. Animal Assisted Therapy, w przeciwieństwie do AAA, jest systematycznie planowana i ma na celu poprawę funkcji ruchowych, społecznych, emocjonalnych czy też poznawczych pacjenta.

<sup>1</sup> Formy zajęć zdefiniowane przez Towarzystwo Delta Society (USA) (<http://www.deltasociety.org>, data dostępu: 4 X 2011).

Zajęcia mogą być prowadzone indywidualnie w zespołach lub w grupie. Cały proces realizacji programu jest dokumentowany i rozwijany. Cele i zadania ustala się indywidualnie, zależnie od potrzeb danego pacjenta, a na zakończenie danego etapu terapii dokonywana jest ewaluacja.

Przykładowe cele, do których dążymy, korzystając z programu AAT to:

- w zakresie rozwoju fizycznego:
  - rozwijanie funkcji motorycznych,
  - rozwijanie umiejętności poruszania się na wózku,
  - rozwijanie poczucia równowagi;
- w zakresie zdrowia psychicznego:
  - rozwijanie werbalnego porozumiewania się członków grupy,
  - rozwijanie umiejętności koncentracji,
  - rozwijanie umiejętności wypoczywania/rekreacji,
  - podwyższanie samooceny,
  - obniżanie lęku,
  - obniżanie poczucia samotności;
- w zakresie sfery poznawczej:
  - rozwijanie słownictwa,
  - polepszanie pamięci krótko- i długotrwałej,
  - rozwijanie rozumienia pojęć takich, jak wielkość, kolor;
- w zakresie sfery emocjonalno-społecznej:
  - rozwijanie chęci brania udziału w zajęciach z grupą,
  - rozwijanie interakcji z innymi uczestnikami zajęć,
  - rozwijanie interakcji z personelem.

Wzajemne oddziaływanie na siebie człowieka i zwierzęcia może dostarczyć dorosłym i dzieciom korzyści takich, jak:

1. Rozwijanie zdolności empatii.
2. Skupienie się na świecie zewnętrznym.
3. Wychowywanie innej istoty.
4. Relacja wzajemnego zaufania i świadomość istnienia więzi między człowiekiem a zwierzęciem.
5. Akceptacja (pozytywne przyjęcie lub przyzwolenie).
6. Rozrywka.
7. Socjalizacja (szukanie towarzystwa innych, umiejętność współdziałania).
8. Stymulacja psychiczna.
9. Kontakt fizyczny, dotyk.
10. Korzyści fizjologiczne (pozytywny wpływ na podstawowe funkcje organizmu).



## Dla kogo są przeznaczone zajęcia animaloterapii?

Zajęcia animaloterapii kierowane są do dzieci zarówno zdrowych, jak i z różnymi deficytami rozwojowymi natury fizycznej, umysłowej oraz emocjonalnej.

Ten typ terapii kierowany jest zatem do dzieci:

- z porażeniem mózgowym,
- z niedowładem kończyn,
- z zaburzeniami rozwoju motorycznego,
- z zespołem wiotkiego dziecka,
- z zanikiem mięśni,
- autystycznymi,
- z zespołem Downa,
- z deficytami uwagi (ADHD, ADD),
- niestabilnymi emocjonalnie,
- opóźnionych umysłowo,
- upośledzonych umysłowo,
- inne.

## Cele animaloterapii

Przykładowe **cele ogólne** zajęć animaloterapii (cele terapeutyczne realizowane podczas kontaktu ze zwierzęciem) to:

- rozwijanie funkcji psychomotorycznych, usprawnianie, kompensacja zaburzonych funkcji:
  - ćwiczenie koncentracji uwagi,
  - usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
  - tworzenie skojarzeń wzrokowo-ruchowych,
  - rozwijanie bądź usprawnianie percepcji słuchowej i koordynacji słuchowo-wzrokowo-ruchowej,
  - wzbogacenie zasobu słownictwa,
  - stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka,
  - wyrównywanie dysharmonii rozwojowych, usprawnianie zaburzonych funkcji,
  - kompensowanie braków w rozwoju fizycznym i psychicznym,
  - maksymalne usprawnianie i rozwijanie niezaburzonych funkcji psychicznych i fizycznych;
- doskonalenie nabytych już wcześniej umiejętności i utrwalanie nowych przez kontakt ze zwierzęciem, który działa motywująco.

Ponadto cele ogólne kontaktu ze zwierzętami to:

- poznawanie zasad bezpiecznego postępowania ze zwierzętami:
  - zachowań podczas zabaw i ćwiczeń z zakresu animaloterapii,
  - zachowań w stosunku do zwierząt (obcych i znajomych),
  - zachowań w sytuacjach zagrożenia;

- rozwijanie właściwych postaw w stosunku do zwierząt;
- wzbogacanie wiedzy na temat potrzeb i możliwości zwierząt;
- nabywanie umiejętności opiekowania się, wychowania i komunikacji ze zwierzętami;
- poznanie praw zwierząt;
- rozwijanie wrażliwości i empatii:
  - poznawanie swoich reakcji w różnych sytuacjach,
  - dostrzeganie stanów emocjonalnych (określanie ich, rozumienie i rozpoznawanie),
  - uwrażliwienie na doznania i przeżycia innych,
  - rozwijanie samoakceptacji i kształtowanie pozytywnej samooceny,
  - rozwijanie potrzeby kontaktu z ludźmi i zwierzętami;
- kreowanie pozytywnego myślenia umożliwiającego stawienie czoła przeciwnościom;
- prowokowanie do podjęcia aktywności;
- kształtowanie uczuć akceptacji i tolerancji w stosunku do zwierząt;
- budowanie poczucia własnej wartości, pewności siebie, bezpieczeństwa przez kontakt ze zwierzęciem – psami, kotem...

**Cele szczegółowe** (mierzalne cele terapeutyczne realizowane podczas kontaktu ze zwierzęciem) są następujące:

- dziecko wykonuje z pomocą lub samodzielnie zabawy i ćwiczenia zmierzające do rozwoju, usprawnienia funkcji psychomotorycznych:
    - wykonuje zabawy i ćwiczenia rozwijające, usprawniające funkcje percepcyjne (wzrokowe, słuchowe, werbalne, dotyczące orientacji kierunkowo-przestrzennej),
    - wykonuje zabawy i ćwiczenia rozwijające, usprawniające funkcje motoryczne;
  - przez wykonywanie ćwiczeń dziecko wzmacniania wiarę w swoje możliwości.
- Cele szczegółowe dotyczące kontaktu ze zwierzęciem:**
- dziecko potrafi wymienić podstawowe zasady bezpiecznego kontaktu ze zwierzętami;
  - dziecko stosuje ustalone zasady zachowań podczas wizyty zwierzęcia;
  - dziecko podejmuje próby współdziałania z innymi dziećmi w grupie, w której jest zwierzę;
  - dziecko dostrzega podobieństwa i różnice w wyglądzie i zachowaniu ludzi i zwierząt;
  - dziecko potrafi określić codzienne potrzeby ludzi i zwierząt;
  - dziecko potrafi dowieść, że istnieje konieczność opieki nad zwierzętami;
  - dziecko potrafi wymienić prawa zwierząt;
  - dziecko potrafi wyjaśnić, w jaki sposób należy się opiekować i komunikować ze zwierzęciem;

- dziecko dostrzega emocje towarzyszące zwierzęciu podczas wizyty w przedszkolu i potrafi o nich mówić;
- dziecko porównuje własne emocje z emocjami zwierząt (rozpoznaje, wyraża, określa sytuację będącą źródłem wybranych emocji).

## Metody, formy i zasady pracy wykorzystywane podczas zabaw i ćwiczeń z udziałem zwierząt

Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem zwierząt wymaga od nauczyciela dużo samozaparcia, chęci pokonywania trudności i zdobywania coraz to nowych doświadczeń. Umiejętność przekazywania wiedzy, zachęcenia do podjęcia wyzwań, stwarzania sytuacji problemowych oraz podejmowania prób ich rozwiązywania pozwoli zachęcić dziecko do podjęcia działań edukacyjnych.

Podczas animaloterapii, nauczyciel wykorzystuje różnorodne metody i formy pracy, które zachęcają dziecko do zdobywania doświadczeń wraz z innymi uczestnikami zajęć.

Spośród metod, które pomogą nauczycielowi w realizacji wyznaczonego celu określonego w założeniach programu, można wyróżnić metody:

- wspierające rozwój dziecka,
- stymulujące rozwój dziecka,
- aktywizujące,
- kompensacyjne,
- korygujące,
- usprawniające.

Duży wybór metod, jakie oferują metodyka wychowania przedszkolnego, metodyka kształcenia specjalnego czy terapii pedagogicznej, logopedycznej, pozwala nauczycielowi na dobranie metody do indywidualnych potrzeb dziecka.

Sposobem na urozmaicenie, a zarazem wzbogacenie spotkań ze zwierzętami, mogą być działania edukacyjne rozwijające funkcje poznawcze, percepcyjne, jak również wykorzystujące wybrane techniki relaksacyjne (np. opowieści relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe i inne) czy też zabawy i ćwiczenia manualne oraz grafomotoryczne.

Każdy nauczyciel, prowadząc pracę wychowawczo-dydaktyczno-terapeutyczną, przy wyborze metod kieruje się przede wszystkim ich skutecznością, własnym doświadczeniem i upodobaniami. Najważniejsze jest odpowiednie pokierowanie działaniem dziecka, by było ono usatysfakcjonowane spotkaniem ze zwierzęciem, a jednocześnie zdobywało nowe umiejętności czy też usprawniało zaburzone bądź opóźnione funkcje.

Na każdym etapie pracy nauczyciel musi jednak przestrzegać zasad dydaktyki, które służą realizacji celów kształcenia i obowiązują w pedagogice zarówno ogólnej, jak i specjalnej.

Są to następujące zasady:

- życzliwej pomocy, stworzenia warunków poczucia bezpieczeństwa,
- kształtowania przyjaznej atmosfery,
- akceptacji,
- aktywności,
- systematyczności,
- pogłębłości,
- samodzielności,
- związku indywidualizacji z uspołecznieniem,
- dostosowania treści kształcenia do potrzeb każdego dziecka,
- stopniowania trudności,
- korekcji zaburzeń,
- wiązania teorii z praktyką.

Podczas pracy terapeutycznej, również z udziałem zwierząt, nauczyciel wykorzystuje różne formy organizacji pracy – od zbiorowej w obrębie grupy, gdzie znaczącą rolę odgrywa współpraca dzieci ze sobą i ze zwierzęciem oraz nauka, poprzez naśladownictwo, współdziałanie i pracę w zespołach aż do zajęć indywidualnych.

Rola tych ostatnich w procesie stymulacji rozwoju dzieci jest znacząca. Właśnie podczas tej formy pracy – przez zabawę, ćwiczenia – można wyrównywać, kompensować lub usprawniać opóźnione bądź zaburzone funkcje, przełamywać bariery. Kontakt ze zwierzęciem oddziałuje motywująco, pobudza i zachęca dziecko do podejmowania nowych wyzwań, doskonalenia umiejętności, poszerzania wiedzy.

W trakcie zajęć indywidualnych, prowadzonych w gabinecie terapeutycznym z wykorzystaniem zwierząt, możliwe jest dostosowanie prowadzonych zabaw i ćwiczeń do indywidualnego tempa rozwoju danego dziecka; zebrane wcześniej informacje o dziecku pozwolą jednocześnie uwzględnić jego indywidualne predyspozycje. Takie zajęcia są dla dzieci niezwykle ważne, pomagają bowiem w budowaniu motywacji, przygotowują małego człowieka do pełnionych ról, uczą świadomości siebie, swego sukcesu, i przygotowują grunt do zabawy i współdziałania z rówieśnikami społeczności przedszkolnej, jak również usuwają lęki i bariery. Kontakt ze zwierzęciem działa motywująco, dyscyplinująco i uspokajająco. Dzieci nie tylko uczą się kontaktować ze zwierzęciem, ale również nabierają pewności siebie, są bardziej ufne, otwarte. Zwierzę staje się przyjacielem, powiernikiem, powodem do radości czy spontanicznego uśmiechu.

## Wybrane rodzaje animaloterapii

### Dogoterapia

To jedna z form animaloterapii polegająca na pracy z pomocą psów. W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, że psy doskonale spełniają warunki stawiane zooterapii. W 1964 roku amerykański psycholog Borys Levison wyodrębnił ten dział, nazywając go dogoterapią. Na podstawie obserwacji Levison stwierdził, że dzieci dotknięte autyzmem, mające problem z nawiązaniem kontaktów międzyludzkich, łatwiej budują więź ze swoimi psami.

Główne działanie tego rodzaju terapii kontaktowej polega na nawiązaniu psychicznej więzi ze zwierzęciem, co przyspiesza leczenie, a także ma korzystny wpływ na rozwój psychospołeczny.

Popularność dogoterapii z całą pewnością zawdzięczać można jej prostocie a zarazem szybkości i skali osiągniętych rezultatów. Kontakt z psem umożliwia głęboki relaks, co poprawia samopoczucie, a to z kolei motywuje do podjęcia walki z chorobą. Pies, który nie ocenia, nie przygląda się pogardliwie i jest ogromnie cierpliwy, stymuluje chorego do zwiększenia wysiłku fizycznego podczas ćwiczeń, wydłużenia czasu jego trwania, to zaś owocuje poprawą stanu niepełnosprawnego.

Obecność psa na zajęciach terapeutycznych stanowi doskonałą motywację do podejmowania działań, wprowadza do terapii spontaniczność, radość i daje poczucie bezpieczeństwa. Pies akceptuje nas takimi, jakimi jesteśmy, nie ocenia po wyglądzie i sposobie wystawiania, nie wyznacza norm. Kocha nas za to, że jesteśmy. Jest oddany i wierny, pozostanie z nami bez względu na nasze sukcesy i niepowodzenia.

Pies od zawsze towarzyszył człowiekowi. Często jest naszym jedynym najlepszym przyjacielem. Celnie oddają to słowa Konrada Lorenza:

Nie ma na świecie przyjaźni, która trwa wiecznie. Jedynym wyjątkiem jest ta, którą obdarza nas pies<sup>2</sup>.

Przed psem nie ukrywamy naszych smutków i obaw, które tak często skrywamy przed otoczeniem. On wyczuje nasz smutek i radość, pocieszy w trosce i cieszy się razem z nami naszymi radościami.

Psy mają zdolności pozwalające im wyczuć zmianę zapachu skóry, zmiany w pracy serca, odróżnić tkanki chore od zdrowych. Te szczególne predyspozycje można dodatkowo rozwinąć przez odpowiednie szkolenie. Pozwala nam to nauczyć psa wyraźnego sygnalizowania zagrożenia, np. ataku epilepsji, hipoglikemii, choroby nowotworowej.

<sup>2</sup> K. Lorenz, *Wiersze o psach i nie tylko. Aforyzmy, myśli, cytaty...*, [www.piesprzyjaciel.pun.pl/viewtopic.php?pid=74](http://www.piesprzyjaciel.pun.pl/viewtopic.php?pid=74), data dostępu: 4 X 2011.

Więzi socjalne, jakie buduje pies z osobami ze swojego otoczenia, stanowią uzupełnienie brakujących kontaktów międzyludzkich. Ma to istotne znaczenie w terapii ludzi z zaburzeniami emocjonalnymi, problemami psychicznymi i chorobami somatycznymi. Dzięki tej budującej się więzi rozpoczynamy proces zwany dogoterapią. Najważniejszą jej częścią jest oczywiście pies.

Pierwszym, a zarazem najistotniejszym elementem podjęcia działań dogoterapeutycznych, jest przygotowanie psa, a raczej zespołu: czyli psa i przewodnika, do zajęć<sup>3</sup>.

Idealne rozwiązanie to przygotowywanie psa z miotu, który jest w tym kierunku kojarzony. Rodzice (pies i suka) pracujący w dogoterapii to optymalny wybór do skojarzenia, niedający jednak stuprocentowej pewności. Jeżeli nie mamy takiej możliwości, sprawdzamy rodziców, kierując się ich brakiem agresji, łatwością nawiązywania kontaktu z człowiekiem, chęcią do pracy, łatwością przyswajania wiedzy, poziomem strachu, odwagi i innych cech. Każdy odpowiedzialny hodowca przeprowadza testy psychologiczne na sześciotygodniowych szczeniakach. Psy przygotowywane do pracy w dogoterapii powinny mieć trzy testy – w czwartym, szóstym i w ósmym tygodniu życia. Pozytywny wynik predysponuje do szkolenia na psiego terapeutę. Testy takie powinni przeprowadzać fachowcy zajmujący się rekrutacją psów do dogoterapii, ponieważ są oni w stanie odpowiednio ocenić zachowania oraz przydatność psa do szkolenia.

Szkolenie psa i praca z nim trwają całe jego życie. Pierwszy egzamin na psa terapeutę zwierzę zdaje w wieku 12 miesięcy i powtarza się go w przypadku psów pracujących w fundacji co 2 lata, a psów z zewnątrz – co 12 miesięcy.

W dobie specjalizacji psy są także przygotowywane, pod względem swojej psychiki, do pracy z dziećmi mającymi konkretne schorzenia. Rzadko zdarzają się tzw. omnibusy mogące pracować z szerokim zakresem chorobowym. Najczęściej psy pracują z grupą terapeutyczną dobraną pod względem ich predyspozycji.

Kolejnym ważnym pojęciem, które należy wyjaśnić, jest „przewodnik psa terapeutę”. Wcześniej spotykaliśmy podobny termin – „pies przewodnik” – które, jak wyjaśnię w dalszej części, nie mają ze sobą nic wspólnego.

Przewodnik psa terapeutę to, jak sama nazwa wskazuje, osoba przewodząca psu. Sama szkolar, poznaje swojego psa i zgrywa się z nim; mniej istotna jest znajomość schorzeń – za to odpowiedzialni są terapeuci – przewodnik potrafi przewidzieć zachowanie psa w niecodziennych sytuacjach, wydobyć z niego pożądane i oczekiwane zachowania. Zespół złożony z psa i przewodnika jest tylko częścią zajęciową uzupełnioną o terapeutę lub nauczyciela prowadzących program terapeutyczny i znających specyfikę pracy dogoterapeutycznej. Pies przewodnik zaś jest psem wspomagającym dla osoby niewidomej.

Dogoterapia to dobry sposób na usprawnienie zaburzonych lub opóźnionych funkcji. Przez zastosowanie różnych form zajęć, które umożliwiają nawią-

<sup>3</sup> Informacje podane za Fundacją Ama Canem „Rekrutacja psich terapeutów”, A. Niedzielski.



zanie przyjaźni oraz zdobycie bezwarunkowo akceptującego towarzysza, nasi podopieczni poznają, zdobywają nowe doświadczenia, a także doskonają swoje umiejętności. Czworonożny przyjaciel – pies terapeuta – pomaga przywrócić radość, motywację i wiarę we własne siły, a przede wszystkim zmotywować się do terapii, często monotonnej i bolesnej.

Każdy mały człowiek, by móc zdobywać nowe doświadczenia, potrzebuje wzorców do naśladowania, zarówno wśród dorosłych, jak i swych rówieśników. Zajęcia dogoterapeutyczne stwarzają idealne warunki do naśladowania i jednocześnie podejmowania działań twórczych. Możliwość wspólnej zabawy, nauki przez naśladownictwo, identyfikację i współdziałanie jest dla pacjenta drogą do zaistnienia jako istota społeczna.

Głównym celem każdej działalności terapeutycznej jest wyłonienie i aktywizowanie naturalnych predyspozycji człowieka, poznanie jego punktów pozytywnych, potrzeb i możliwości.

Dogoterapia kierowana jest zarówno do osób zdrowych, jak i chorych, do dzieci i dorosłych. Znakomicie sprawdza się na wielu płaszczyznach terapeutycznych. Czworonożni terapeuci odwiedzają przedszkola, szpitale, warsztaty terapii zajęciowej, świetlice środowiskowe oraz wiele innych instytucji.

Coraz częściej lekarze, widząc korzyści płynące z posiadania psa, sugerują osobom z depresją i chorobami krążenia nabycie czworonoga.

### **Felinoterapia**

To z kolei zajęcia terapeutyczne prowadzone z pomocą kotów. W wielu krajach to właśnie te zwierzęta wykorzystuje się w rehabilitacji (felinoterapia) obok psów (dogoterapia) i koni (hipoterapia). Koty (i psy) odwiedzają pacjentów klinik i szpitali psychiatrycznych oraz mieszkańców domów spokojnej starości i domów dziecka. Często zresztą zostają w tych miejscach na stałe. Uczestniczą również w zajęciach z osobami niepełnosprawnymi.

Felinoterapia przeznaczona jest głównie dla ludzi odczuwających lęk przed psami lub uczulonych na sierść tych zwierząt.

Kot terapeuta nie może się bać nowych miejsc ani obcych osób. Powinien się cechować spokojem i ufnością, a także cierpliwością. Ma za zadanie odwracać uwagę ludzi od trudów choroby. Mruczenie kota kojąco wpływa na psychikę chorych, redukuje stres i uspokaja. Dzięki ćwiczeniom z dziećmi niepełnosprawnymi zwierzęta te przyczyniają się do poprawy ich rozwoju fizycznego i psychicznego.

Ze względu na ograniczone możliwości tresury koty stosunkowo rzadko używane są w terapiach grupowych. Doskonale sprawdzają się natomiast jako towarzysze życia dla osób z depresją lub nadpobudliwością.

Niejednokrotnie motywują osoby upośledzone do wysiłku, a ludziom starszym, będącym w domach opieki, umilają samotne chwile, stając się niekiedy ich jedynymi kompanami.

Koty pracują też często z młodzieżą agresywną, osobami uzależnionymi, a także więźniami. Zwierzęta te potrafią uwrażliwić i wywołać w nich dobre uczucia. Zabierane są do szkół w ramach akcji mających uczyć dzieci właściwego postępowania ze zwierzętami.

### **Delfinoterapia**

Powszechnie wiadomo, że delfiny są inteligentne, a ich sympatia dla ludzi jest dobrze znana. Doskonale wyczuwają one nastrój i zupełnie inaczej zachowują się względem człowieka zdrowego niż niepełnosprawnego. Delfinoterapia polega na zabawach i ćwiczeniach ruchowych dzieci z delfinami, w czasie których ultradźwięki wytwarzane przez te ssaki przenikają ludzkie tkanki. Delfiny pomagają nabrać pewności siebie, zdobywać więcej sił i możliwości motorycznych, pozbywać się lęków. Leczą chorych na autyzm, zespół Downa, białaczkę, dystrofię mięśniową, porażenie mózgowe i inne choroby neurologiczne i onkologiczne. Wrodzona łagodność i towarzyskość tych ssaków gwarantuje bezpieczeństwo chorych, pomaga się otworzyć małym pacjentom. W czasie zajęć z morskimi ssakami zwiększa się także wydzielanie przez ludzki organizm endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia.

### **Hipoterapia**

Lecnicze właściwości jazdy konnej znane są od IV wieku p.n.e. Hipoterapia to ukierunkowane działanie terapeutyczne mające służyć poprawie funkcjonowania człowieka w sferach: fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i społecznej. Terapia z udziałem koni stymuluje zmysły, ciało i psychikę człowieka. Można wyróżnić następujące jej rodzaje:

- fizjoterapia na koniu (usprawnia w zakresie funkcjonowania motorycznego; jest stosowana głównie przy mózgowym porażeniu dziecięcym oraz porażeniach i niedowładach kończyn, wadach postawy);
- psychopedagogiczna jazda na koniu (usprawnia funkcjonowanie intelektualne, poznawcze, emocjonalne i fizyczne; przeznaczona jest głównie dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, z zaburzeniami emocjonalnymi i psychicznymi);
- terapia z koniem (ma poprawić kontakt i komunikację ze światem zewnętrznym; jest skierowana do osób autystycznych, nadpobudliwych, niedostosowanych społecznie).

### **Rybki akwariowe**

Uspokajająco działa „głaskanie” zwierzęcia lub oglądanie akwarium, powoduje to obniżenie ciśnienia i zwolnienie tętna, jak wykazują badania amerykańskie. Badania dotyczące oddziaływania rybek akwariowych prowadzone były na Uniwersytecie Pensylwańskim. Prawdziwym „królem antystresowym” okazały się czerwone rybki. Philippe Dupuis, członek Towarzystwa Przyjaciół Akwarium Muzeum Sztuki Afryki i Oceanii, od dawna zachęcał do instalowania akwariów

z egzotycznymi rybkami w poczekalniach szpitali. Profesor Couly, ordynator oddziału stomatologicznego szpitala dziecięcego Necker w Paryżu, zainstaltował na swym oddziale powyżej foteli ekrany video ukazujące czerwone rybki. W znacznym stopniu zmniejszyło to strach i obawy małych pacjentów. Podobnie postępują inne szpitale paryskie. Planowany jest także specjalny program przeznaczony dla osób starszych.

### Alpaka zwana popularnie lamą

W swej książce *Les animaux guérisseurs* (Zwierzęta znachorzy) Vincent Rousset-Blanc i Caroline Mangez<sup>4</sup> zwrócili uwagę m.in. na uspokajające spojrzenie alpaki. Ten dostojny ssak parzystokopytny z rodziny wielbłądowatych zyskał uznanie wśród maklerów giełdowych z Wall Street. Jak widać, każdy z nas potrzebuje w swym otoczeniu zwierzęcia, które będzie nie tylko ostoją spokoju, ale również sposobem na stres.

### Farmy

Jednym ze sposobów na niepokój, nadpobudliwość, zaburzenia zachowania jest wprowadzenie tzw. farmy zwierząt. Przykładem jest wprowadzony przez Green Chimneys eksperyment – farmy-szkoły dla trudnej młodzieży. Na zamkniętym terenie umieszczono tam około 100 dzieci od 6. do 16. roku życia, które doznały głębokich szoków emocjonalnych – były maltretowane, wykorzystywane seksualnie, uzależnione od narkotyków – razem ze 150 zwierzętami, w większości porzuconymi lub rannymi. Dzieci opiekują się nimi. Proces rehabilitacji i resocjalizacji zachodzi w obu kierunkach. Przeprowadzone badania potwierdzają bardzo wysoką skuteczność tej metody.

Farmy takie powstają także w Europie. W 1991 roku założono Związek Promocji Farm Pedagogicznych we Francji. Pierwsza farma w Saint-Jean de Vedas została założona już w 1988 roku. Yann, 11-letni chłopiec z mózgowym porażeniem dziecięcym, niemówiący, niechodzący, przywożony był na farmę raz w tygodniu przez trzy lata. Początkowo nie komunikował się z nikim. Po trzech latach terapii porozumiewa się z otoczeniem za pomocą specjalnego komputera „Hektor”. Jednak postępy w jego rozwoju psychoruchowym przypisywane są w znacznej części właśnie kontaktom ze zwierzętami na farmie.

Przebywające na farmie zwierzęta: konie, kucyki, osły, krowy, świnię, króliki, kury, powodują, że dzieci są szczęśliwe. Profesor Hubert Montagner z Uniwersytetu w Besancon prowadził badania na temat wzajemnych relacji dziecko – zwierzę. Badania te wykazały m.in., że bezpośredni kontakt, np. głaskanie królika, psa lub kota, obniża poziom lęku i zwalnia pracę serca.

Na farmie dzieci mogą dotykać ziemię i brać ją w ręce, czują się odpowiedzialne, przygotowując pożywienie dla kur.

<sup>4</sup> V. Rousset-Blanc, C. Mangez, *Les animaux guérisseurs*, Lattés, Paris 1992.

Omówione tu zostały najbardziej znane metody animaloterapii. Specjaliści twierdzą, że każde zwierzę może brać udział w zajęciach rehabilitacyjnych, szczególnie z dziećmi, którym kontakt ten jest szczególnie potrzebny, czyli dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych, chorymi, opuszczonymi, znajdującymi się w trudnej sytuacji rodzinnej. Zwierzęta potrafią bowiem przywrócić radość życia, dlatego warto zastanowić się, jaki jest ich udział w działaniach rehabilitacyjnych, leczniczych czy terapeutycznych<sup>5</sup>.

## Gdzie można prowadzić pracę terapeutyczną z udziałem zwierząt?

Praca terapeutyczna z udziałem zwierząt z powodzeniem może odbywać się w:

- ośrodkach rehabilitacyjnych,
- ośrodkach terapeutycznych dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych,
- hospicjach,
- szkołach i przedszkolach specjalnych,
- internatach,
- placówkach służby zdrowia,
- ośrodkach wychowawczych,
- ośrodkach odwykowych, resocjalizacyjnych itp.

### **Treść i struktura**

Niniejsza publikacja to zbiór zabaw i ćwiczeń będących zarazem gotowymi propozycjami pracy terapeutycznej z wykorzystaniem zwierząt. Proponowany cykl zabaw i ćwiczeń obejmuje następujące obszary pracy terapeutyczno-stymulacyjnej, która jest prowadzona z udziałem zwierząt:

- zabawy i ćwiczenia zmierzające do wzajemnego poznania się (dziecko – zwierzę),
- ćwiczenia i zabawy rozwijające i usprawniające funkcje percepcyjne:
  - percepcję wzrokową i koordynację wzrokowo-ruchową,
  - percepcję i pamięć słuchową,
  - koordynację słuchowo-ruchową,
  - mowę i myślenie (zabawy werbalne, usprawniające aparat mowy, zabawy i ćwiczenia logopedyczne),
- ćwiczenia i zabawy w zakresie sprawności motorycznej,
- ćwiczenia i zabawy zmysłowe, w zakresie orientacji przestrzennej i kierunkowej.

---

<sup>5</sup> Informacje pozyskane ze stron internetowych: <http://www.dogoterapeuta.wortale.net>, data dostępu: 4 X 2011; <http://www.zwierzeprzyjacielemdziecka.blogspot.com>, data dostępu: 4 X 2011; <http://www.bryk.pl>, data dostępu: 4X2011; <http://www.dogoterapia.org.pl>, data dostępu: 4X2011.

Pierwsza część to przykłady zabaw i ćwiczeń pozwalających na wzajemne poznanie, czyli doświadczanie bezpośredniego kontaktu przez dziecko i zwierzę. W tej części znajdziemy propozycje zabaw i ćwiczeń, których celem jest nawiązanie przez dziecko kontaktów społeczno-emocjonalnych przez bezpośrednie doświadczenia ze zwierzęciem oraz poznanie i gromadzenie wiedzy dotyczącej świata zwierząt. Na bazie zbieranych informacji mały człowiek zdobywa nowe doświadczenia ułatwiające dokonanie analizy porównawczej świata ludzi i zwierząt. Drobnymi krokami, poczynawszy od zabaw zmysłowych, sukcesywnie wzbogaca swoją wiedzę o otaczającym go świecie, poznaje prawa nim rządzące i odnajduje w nim swoje miejsce.

Kolejna część to zabawy i ćwiczenia rozwijające i usprawniające funkcje percepcyjne. Znajdziemy tu wiele propozycji, które możemy wykorzystać nie tylko podczas spotkań ze zwierzętami, lecz także podczas codziennej pracy terapeutycznej.

Trzecia część to zabawy i ćwiczenia zmysłowe mające na celu kształtowanie umiejętności odbierania bodźców sensorycznych. Rozwijanie zmysłów i ich integracja pozwolą dziecku selekcjonować i właściwie interpretować napływające informacje, a następnie reagować na nie. Głównym celem tych ćwiczeń jest dostarczenie bodźców, które pobudzą i uaktywnią zmysły, przygotowując tym samym dziecko do wejścia w kolejny etap rozwoju psychoruchowego. Dotyk, bezpośredni kontakt ze zwierzęciem, sprzyja rozwojowi wielu funkcji psychomotorycznych, empatii, pozwala na nawiązanie więzi, a co za tym idzie – na rozwój społeczny i emocjonalny.

Czwarta część – zabawy i ćwiczenia ruchowe – to propozycje działań dziecka w zakresie motoryki dużej i małej. Ruch jest naturalną potrzebą małego człowieka, przejawiającą się przez różnorodne formy aktywności. Stanowi istotny czynnik w jego rozwoju fizycznym.

Wszechstronny, spontaniczny ruch jest najbardziej charakterystyczną cechą wczesnych faz rozwojowych. Dziecko nabywa w tych okresach podstawowych umiejętności, stopniowo doskonali ruchy lokomocyjne oraz ruchy warunkujące wykonanie różnych czynności. Przez ruch poznaje siebie, drugą osobę, otoczenie, w którym żyje.

Proponowane przez nas formy aktywności ruchowej z udziałem zwierząt mają na celu doskonalenie poszczególnych czynności ruchowych u dzieci, nabywanie przez nie zręczności, wyrabianie szybkości, zwinności i wytrzymałości.

Zabawy i ćwiczenia rąk i paluszków, czyli motoryki, pozwolą na rozluźnianie mięśni, likwidowanie i zwalnianie napięć. Dotyk, np. powolne głaskanie, umożliwia wyrobienie swobody, lekkości ruchu zamierzonego, płynności, elastyczności i precyzji ruchów, zwłaszcza mięśni dłoni, palców i nadgarstka.

Podsumowaniem zawartych propozycji są przykładowe scenariusze zajęć dydaktyczno-terapeutycznych przyporządkowane do każdego z obszarów działań terapeutycznych oraz zestawy pomocy dydaktycznych, karty pracy i pomoce dydaktyczne opracowane i wykorzystywane przez nas podczas zajęć animaloterapii.

## Poznajmy się

W tej części znajdują się propozycje zabaw i ćwiczeń prowadzących do wzajemnego poznania i nawiązania więzi między dzieckiem a zwierzęciem. Celem opracowanych zabaw i ćwiczeń jest stworzenie sytuacji rozwijających kontakty społeczno-emocjonalne przez bezpośrednie doświadczenia dziecka ze zwierzęciem, a także sytuacji sprzyjających poznaniu i gromadzeniu wiedzy dotyczącej świata zwierząt.

W części *Poznajmy się* odniesiemy się do podstawowych potrzeb dziecka. Są nimi przede wszystkim: potrzeba bezpieczeństwa, ruchu, zabawy, działania, eksperymentowania, doświadczania przez dostępne człowiekowi zmysły oraz potrzeba poznawania i ekspresji. Wskażemy sytuacje, w których można realizować te zadania podczas spotkań ze zwierzętami.

Prześledźmy, w jaki sposób dziecko poznaje i gromadzi informacje dotyczące świata zwierząt. Na ich podstawie pozyskuje nowe doświadczenia ułatwiające dokonanie analizy porównawczej świata ludzi i zwierząt. Dziecko drobnymi krokami, od zabaw zmysłowych do poznawczych, sukcesywnie wzbogaca swoją wiedzę o otaczającym świecie. Poznaje prawa nim rządzące i odnajduje w nim swoje miejsce.

Już od chwili urodzenia przejawem życia jest ruch. To naturalna, fizjologiczna potrzeba człowieka, która istnieje w ciągu całego życia. Jest ona również naturalną potrzebą dziecka przejawiającą się w różnorodnych formach aktywności. Stanowi istotny czynnik w jego rozwoju psychofizycznym.

## Poznajemy siebie poprzez zabawy i ćwiczenia zmysłowe

Poznawanie otaczającego świata przez zmysły to zdolność odbioru specyficznych bodźców środowiska, analizy i przekształcania ich. Głównym celem zabaw zmysłowych jest dostarczanie bodźców, które pobudzą i uaktywnią zmysły małego człowieka. Znajdziemy tu szereg przykładów, które będą sprzyjały rozwojowi psychomotorycznemu, aktywizacji oraz przyczynią się do usprawnienia zaburzonych funkcji.



1. Ćwiczenia pozwalające na „poznanie własnych rąk”, doświadczanie dotyku, kontaktu za ich pomocą:
  - zaciskanie pięści, samodzielne otwieranie dłoni;
  - chwytanie i puszczenie sierści zwierzęcia, np. psa, doświadczanie jej struktury (gładka, miękka, szorstka, sztywna, kręcona...);
  - składanie dłoni na stronie wewnętrznej i zewnętrznej (palce przylegające jeden do drugiego);
  - składanie obu dłoni z sierścią z karku czy ogona pomiędzy dłońmi;
  - rozkładanie dłoni na stronie wewnętrznej i zewnętrznej (palce rozsunięte),
  - dotykanie ciała zwierzęcia całą dłonią z rozsuniętymi palcami, gdy sierść, włosy, skóra zwierzęcia znajdują się między palcami dziecka;
  - łączenie dłoni stroną wewnętrzną, zewnętrzną, poruszanie kolejno palcami, łączenie palców obu dłoni jednocześnie i po kolei;
  - dotykanie palcami rąk (pojedynczo, kolejnymi, wszystkimi) ciała, sierści zwierzęcia):
    - dotykanie zwierzęcia jednym palcem,
    - dotykanie dłonią od strony wewnętrznej,
    - dotykanie dłonią od strony zewnętrznej;
  - „poznanie rąk”: wyczuwanie ramion, łokci, nadgarstków;
  - poznawanie przez wyczuwanie wybranych, analogicznych do ludzkich części ciała zwierzęcia (np. łap, kolan);
  - wyczuwanie dłoni, palców przez uderzanie w swoje nogi i w podłogę (jedną ręką, obiema, palcami);
  - wyczuwanie wybranych części ciała zwierzęcia przez głaskanie ich, dotykanie, uderzanie o nie lekko palcami (jedną ręką, obiema na przemian, jednocześnie):
    - poklepywanie, opukiwanie,
    - kołysanie, przytulanie,
    - głaskanie,
    - czesanie palcami, szczotką,
    - delikatne głaskanie ciała dziecka, np. końcem ogona, lub nieco mocniejsze – przez drapanie szorstkimi poduszkami łap; dziecko dotyka zwierzęcia, porównuje, jakie ma ono uszy, łapy – szorstkie poduszki, twarde pazurki, delikatna sierść itd.
2. Ćwiczenia pozwalające na poznanie i wyczuwanie własnych nóg, wyczuwanie dotyku za ich pomocą:
  - dotykanie stopą podłoża;
  - dotykanie stopą zwierzęcia (ruchy dowolne pod kontrolą, delikatne, ukierunkowane: podłużne, poprzeczne, kolisty);
  - uderzanie stopą o podłogę;
  - delikatne dotykanie wybranej części ciała zwierzęcia (całą stopą, palcami stóp, piętą);