

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ DZIECKA W DOMU

Wielu rodziców dzieci trzy- i czteroletnich zastanawia się, czy to, co obserwują na co dzień, jest „w porządku”. Dziecko, które nie lubi się brudzić, reaguje silnie na hałas, jest w ciągłym ruchu albo przeciwnie, unika aktywności i szybko się męczy, potrafi wzbudzić niepokój. Czasem pojawia się myśl, że coś trzeba ćwiczyć, poprawiać albo przyspieszać. Warto jednak pamiętać, że rozwój dziecka jest procesem, który w ogromnej mierze wspiera sama codzienność. W wielu sytuacjach nie potrzeba specjalnych zajęć ani presji.

DZIECKO POZNAJE ŚWIAT CAŁYM CIAŁEM

Małe dziecko uczy się przede wszystkim przez doświadczenie. Nie przez słuchanie wyjaśnień, ale przez ruch, dotyk, zapachy, dźwięki i własne emocje. W ten sposób mózg dziecka uczy się porządkować bodźce z otoczenia. Integracja sensoryczna to nic innego jak zdolność organizmu do odbierania informacji z ciała i otoczenia oraz łączenia ich w spójną całość. Dla dziecka w wieku przedszkolnym jest to bardzo intensywny i naturalny proces.

RÓŻNE REAKCJE DZIECI SĄ NATURALNE

Trzylatek i czterolatek reaguje na świat bardzo spontanicznie. Jeśli coś jest zbyt głośne, intensywne albo nowe, dziecko może zasłaniać uszy, płakać, złościć się albo unikać danej sytuacji. Inne dziecko może natomiast nieustannie szukać ruchu: biegać, skakać, wspinać się i dotykać wszystkiego dookoła. Oba te zachowania mogą mieścić się w normie rozwojowej. Są sposobem dziecka na radzenie sobie z tym, co odbiera z otoczenia.

Jedne dzieci są bardziej wrażliwe na metki w ubraniach, piasek czy farby, inne z radością bawią się w błocie. Jedne długo oswajają się z huśtawką, inne nie chcą z niej schodzić. To naturalne różnice między dziećmi.

CODZIENNOŚĆ WSPIERA ROZWÓJ SENSORYCZNY

Najlepszą przestrzenią do wspierania rozwoju integracji sensorycznej są zwykłe codzienne sytuacje.

W domu dziecko doświadcza:

- *różnych zapachów podczas gotowania,*
- *różnych faktur podczas jedzenia i ubierania się,*
- *dźwięków sprzętów domowych,*
- *ruchu podczas wchodzenia po schodach, siadania czy wspinania się.*

Podczas spaceru odbiera kolejne bodźce:

- wiatr,
- słońce,
- deszcz,
- nierówne podłoże,
- hałas ulicy
- albo ciszę parku.

Dla mózgu dziecka są to bardzo ważne doświadczenia.

ZABAWA JAKO NATURALNA „TERAPIA”

Zabawa jest dla dziecka najważniejszym sposobem regulowania ciała i emocji.

Bardzo wartościowe są między innymi:

- turlanie się po podłodze,
- noszenie poduszek i budowanie baz,

- zabawy w piasku, wodzie lub śniegu,
- rysowanie palcami,
- lepienie z plasteliny lub masy,
- przesypywanie ryżu, kaszy lub piasku.

Dla dziecka to przyjemność i zabawa, a dla jego układu nerwowego ważna praca porządkująca bodźce.

RÓWNOWAGA MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ A SPOKOJEM

Dziecko potrzebuje także czasu na wyciszenie. Zbyt duża liczba bodźców, szybkie tempo dnia czy długie korzystanie z ekranów mogą utrudniać regulację emocji. Mózg dziecka bardzo dobrze reaguje na powtarzalność i rytm dnia. Stałe pory posiłków, snu i spokojne wieczorne rytuały pomagają dziecku odzyskać równowagę.

KAŻDE DZIECKO MA SVOJE TEMPO

Rodzice czasem martwią się, że ich dziecko zachowuje się inaczej niż rówieśnicy. Jedno dziecko długo nie lubi huśtawek, inne niechętnie rysuje, a jeszcze inne jest w ciągłym ruchu. Warto patrzeć na rozwój dziecka z perspektywy jego indywidualnego tempa. Każde dziecko ma swój sposób poznawania świata i własny rytm dojrzewania.

To, co dziś jest trudne, jutro może stać się naturalne, jeśli dziecko będzie miało przestrzeń do doświadczeń.

NAJWAŻNIEJSZE NA KONIEC

Wspieranie integracji sensorycznej w domu nie polega na ciągłym ćwiczeniu. Najważniejsza jest uważna obecność dorosłego, obserwacja dziecka i zaufanie do jego możliwości.

Dziecko, które czuje się bezpieczne i akceptowane, chętniej próbuje nowych rzeczy i łatwiej radzi sobie z wyzwaniami. Bo rozwój dziecka najpełniej odbywa się wtedy, gdy może ono poznawać świat w swoim tempie, w poczuciu bezpieczeństwa i bliskości dorosłego.

8 PROSTYCH ZABAW SENSORYCZNYCH W DOMU (BEZ SPECJALNYCH POMOCY)

Wspieranie rozwoju integracji sensorycznej nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Wiele wartościowych doświadczeń można stworzyć w domu, wykorzystując zwykłe przedmioty i codzienne sytuacje.

1. Zabawa w przesypywanie

Do miski można wsypać ryż, kaszę, makaron lub piasek kinetyczny. Dziecko może przesypywać je łyżką, kubeczkami lub dłońią. Taka zabawa rozwija czucie dłoni, koordynację i koncentrację.

2. Ścieżka sensoryczna w domu

Na podłodze można ułożyć różne materiały: poduszkę, ręcznik, karton, dywanik czy folię bąbelkową. Dziecko przechodzi po nich boso, poznając różne faktury i ucząc się równowagi.

3. Zabawy z wodą

Przelewanie wody z kubka do kubka, łowienie zabawek z miski czy mieszanie wody z pianą to świetne doświadczenia sensoryczne. Woda uspokaja i pomaga regulować napięcie.

4. Turlanie i „kanapka z poduszek”

Można delikatnie zawijać dziecko w koc lub układać na nim poduszki, tworząc zabawną „kanapkę”. Taki nacisk na ciało pomaga dziecku poczuć granice własnego ciała i działa wyciszająco.

5. Rysowanie palcami

Można użyć farb, pianki do golenia, jogurtu lub budyniu. Dziecko może rysować palcami na talerzu lub tacce. To rozwija zmysł dotyku i przygotowuje ręce do późniejszego rysowania.

6. Zabawy w ciągnięcie i pchanie

Przenoszenie pudełek, przesuwanie krzesła, ciągnięcie kosza z zabawkami czy noszenie poduszek to dla dziecka świetne ćwiczenie siły mięśni i świadomości ciała.

7. Zabawa w „taczkę”

Dorosły trzyma dziecko za nogi, a dziecko chodzi na rękach przez krótki odcinek. To bardzo dobre ćwiczenie wzmacniające ręce, barki i stabilizację ciała.

8. Zabawa w dmuchanie

Można dmuchać piórka, bańki mydlane, kawałki papieru albo wiatraczki. Takie zabawy wspierają oddech i pracę mięśni w obrębie buzi.

NAJWAŻNIEJSZE

W takich zabawach nie chodzi o wykonanie zadania „prawidłowo”. Najważniejsze jest doświadczenie, radość i wspólny czas.

Dla dziecka to zabawa, a dla jego mózgu - ważna praca pomagająca porządkować bodźce i lepiej rozumieć własne ciało.