Świat Zmysłów Przedszkolaka: Jak wspierać Integrację Sensoryczną (SI) w domu?

Czy zauważyli Państwo, jak różnie dzieci reagują na otaczający je świat? Jedne uwielbiają chodzić boso po trawie i biegać w deszczu, inne denerwują się przy obcinaniu paznokci, przeszkadzają im metki w ubraniach lub panicznie boją się odrywania stóp od ziemi. Za te zachowania w dużej mierze odpowiada **Integracja Sensoryczna (SI)**.

Czym jest Integracja Sensoryczna?

To proces, w którym nasz mózg odbiera informacje ze wszystkich zmysłów (wzroku, słuchu, dotyku, smaku, zapachu, ale też z układu równowagi i czucia głębokiego), organizuje je i pozwala nam adekwatnie zareagować. Gdy proces ten przebiega harmonijnie, dziecko sprawnie rozwija się ruchowo, emocjonalnie i społecznie. Jak pisała dr A. Jean Ayres, twórczyni teorii integracji sensorycznej: *„Dziecko ma wewnętrzny pęd do rozwoju integracji sensorycznej… Mózg uczy się sam siebie porządkować i organizować w trakcie celowej zabawy."* - **A. Jean Ayres**, „Dziecko a integracja sensoryczna".

Co ważne – **integrację sensoryczną można wspaniale wspierać podczas zwykłych, codziennych zabaw w domu!** Nie potrzebują Państwo do tego specjalistycznego sprzętu. *„Ruch to pierwszy język dziecka. Zanim nauczymy się mówić, pisać czy myśleć pojęciowo, poznajemy świat poprzez ciało i działanie."* - **Carol Stock Kranowitz.**

5 Prostych Pomysłów na Zabawy Sensoryczne w Domu„Nie-zgrane dziecko".

1. Kuchenny Masaż i Kuchnia Malucha

Wygniecione ciasto na pizzę, plastelina, przesypywanie makaronu czy surowego ryżu do pojemniczków to genialny trening dla dłoni (zmysł dotyku) oraz doskonałe ćwiczenie koncentracji.

2. Naleśnik / Burrito z Kocyka

Zawińcie dziecko w miękki kocyk (jak burrito) i lekko dociskajcie jego ciało dłońmi lub dużą poduszką. To tzw. stymulacja czucia głębokiego (propriocepcja), która działa wyciszająco, rozluźnia i buduje świadomość własnego ciała.

3. Domowy Tor Przeszkód

Wykorzystajcie poduszki, krzesła i kocyki. Czołganie się pod stoliczkiem, przechodzenie po ułożonej na podłodze taśmie malarskiej czy skakanie z poduszki na poduszkę doskonale rozwijają równowagę i koordynację ruchową.

4. Spacer Bosymi Stopami

O ile to możliwe, pozwalajcie maluchowi chodzić boso po różnych fakturach: dywanie, kafelkach, trawie, piasku czy wycieraczce. Stopy mają mnóstwo receptorów, które potrzebują różnorodnych bodźców do prawidłowego rozwoju.

5. Smakowe i Zapachowe Zgadywanki

Podczas przygotowywania posiłku zaproponujcie zabawę w zgadywanie z zamkniętymi oczami: *"Co to za zapach?"* (cynamon, cytryna, miętowa herbata) lub *"Co to za smak?"* (słodki, kwaśny, chrupiący).

Na co warto zwrócić uwagę?

Większość dzieci od czasu do czasu miewa swoje "kaprysy", jednak warto skonsultować się z terapeutą SI lub wychowawcą grupy, jeśli zauważą Państwo, że dziecko:

- Bardzo silnie reaguje na hałas, światło lub metki w ubraniach (unika ich lub wpada w złość),
- Unika ruchu, boi się odrywania stóp od ziemi lub przeciwnie – ciągle szuka skrajnych bodźców (uderza o przedmioty, kręci się bez przerwy),
- Często potyka się o własne nogi, wydaje się "wytwarzane z ciasta" lub bardzo słabe ruchowo,
- Ma duże trudności z samoregulacją i wyciszeniem się przed snem.

Podsumowanie

„Integracja sensoryczna nie jest substytutem edukacji, ale sprawia, że uczenie się staje się łatwiejsze i bardziej naturalne.” - **Violet F. Maas**, „Integracja sensoryczna a nauka szkolna”.

Pamiętajmy, że **najlepsza terapia to bezpieczna zabawa pełna radości i bliskości**. Wspólne wygłupy na dywanie tworzą nie tylko podwaliny pod prawidłowy rozwój mózgu, ale przede wszystkim – budują cudowne wspomnienia z dzieciństwa!

Autor: Barbara Olma