

Kilka słów o integracji sensorycznej...

Pomysły na zabawy w domu

Zaburzenia integracji sensorycznej to jedne z trudności częściej diagnozowanych u dzieci. Wzrost problemów z przetwarzaniem bodźców może być pokłosiem rosnącej liczby cesarskich cięć. W grupie ryzyka są także m.in. maluchy z tzw. ciąż leżących i powikłanych oraz dzieci urodzone przed terminem. Bez względu na przyczynę problemów warto jednak jak najwcześniej zadbać o odpowiednią stymulację

Nie jest to trudne – wiele rzeczy można zrobić przez zabawę, w domowym zaciszu. Choć nie zastąpi to zajęć prowadzonych przez specjalistę, to może znacznie pomóc dziecku w codziennym funkcjonowaniu. Większość tych aktywności jest ogólnorozwojowa, dlatego może być wykonywana również przez te dzieci, które nie mają żadnych problemów z przetwarzaniem sensorycznym.

Co to jest integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna to zdolność układu nerwowego do organizacji i interpretacji informacji dostarczanych przez zmysły oraz adekwatna reakcja organizmu na bodźce płynące z otoczenia. Oznacza to, że mózg otrzymuje informacje pochodzące ze wszystkich receptorów: wzrokowych, słuchowych, smakowych, węchowych i czuciowych, potrafi je odpowiednio zinterpretować i na nie odpowiedzieć. **Integracja sensoryczna rozpoczyna się już w okresie płodowym i kształtuje się do około 7 roku życia.** Układ funkcjonuje dobrze, jeżeli wszystkie funkcje są zrównoważone. Jeśli jednak przetwarzanie bodźców jest zakłócone, może to rzutować na całościowe funkcjonowanie dziecka – na jego rozwój motoryczny, umiejętność skupiania uwagi i uczenia się oraz na rozwój emocjonalny.

Aby organizacja i interpretacja bodźców była prawidłowa, potrzebna jest współpraca 3 układów:

- **dotykowego** (czyli identyfikacja bodźców czuciowych: interpretowanie, czy coś jest mokre czy suche, śliskie czy tępe, ostre czy gładkie),
- **przedsionkowego** (czyli koordynacja ruchów oczu, głowy i ciała, która odpowiada za utrzymywanie równowagi, balansowanie),
- **proprioceptywnego** (czyli interpretowanie przez mózg sygnałów z mięśni i stawów, które informują o pozycji i położeniu ciała w przestrzeni).

Domowe zabawy sensoryczne dla dzieci w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym

Układ dotykowy

Sygnałami zaburzeń układu dotykowego, które powinny wzbudzić czujność rodzica, mogą być m.in.:

- niechęć do zabiegów pielęgnacyjnych (mycia głowy, czesania włosów, obcinania paznokci, smarowania kremem),
- unikanie kontaktu cielesnego, dotykania, przytulania,
- nadwrażliwość na materiały, metki w ubraniach,
- wybieranie obszernych ubrań,
- unikanie brudzących zabaw (piasku, błota, ciastoliny, malowania rękami),
- wybiórcze jedzenie (konkretne smaki, wybrane konsystencje),
- trzymanie długopisu opuszkami palców,
- zakrywanie uszu w czasie hałasu (w centrum handlowym, w czasie odkurzania itp).

Zabawy wspierające układ dotykowy:

1. Pudło sensoryczne

Wykonanie i stopień trudności zależy wyłącznie od naszych chęci i umiejętności. W wersji podstawowej mogą to być kasztany, fasola, groch albo ryż wsypane do dużego plastikowego pojemnika. Można też do plastikowego pudełka nasypać np. ryżu albo kaszy manny i wrzucić drewniane puzzle. Zadaniem malucha będzie wyłowienie ukrytych elementów. Można także pokusić się o przygotowanie małego dzieła sztuki. W tym wypadku bazą będzie ryż zafarbowany na zielono (np. barwnikiem spożywczym), do którego wystarczy wrzucić różne zabawki tematyczne, np. biedronki, motylki...

Dla starszych dzieci doskonale sprawdzi się duże plastikowe pudełko. Przedszkolak może wcielić się w rolę archeologa i pobawić się w wykopaliska. Plastikowe pudełko wystarczy wypełnić piaskiem lub kaszą manną, dosypać kamyczków i ukryć w nim małe dinozaury.

2. Ścieżki sensoryczne

W sklepach ze sprzętem sportowym albo rehabilitacyjnym dostępne są różnego rodzaju akcesoria, z których można układać ścieżki sensoryczne. Oczywiście można też wykorzystać przedmioty, które znajdziemy w domu lub podczas spaceru. Wystarczy na macie piankowej albo na dywanie ułożyć np.: kamyczki, małe szyszki, patyki, kasztany, ziarna fasoli czy żołądźcie. Chodzenie po ścieżce sensorycznej to świetny masaż dla małych stóp, pobudza różne receptory, stymuluje wyobraźnię i równowagę oraz poprawia koordynację wzrokowo-ruchową.

3. Masy sensoryczne

Zabawy różnymi masami to świetne ćwiczenie dla małych rączek. Dzieci z zaburzeniami SI często nie lubią się brudzić, ale ugniatanie, przelewanie i dotykanie różnych faktur jest bardzo ważne w rozwoju motoryki małej. Dlatego warto proponować malcowi różne rozwiązania: ciastolinę, piankolinę, galaretki, piasek kinetyczny, lód itp. (w Internecie dostępnych jest wiele przepisów na przeróżne masy, warto poszukać czegoś, co maluchowi przypadnie do gustu). W warunkach naturalnych w zupełności wystarczy piasek i błoto.

4. Wspólne gotowanie

Mieszanie, przelewanie, odmierzanie, ugniatanie – wszystkie te czynności doskonale stymulują receptory dłoni. Dodatkowo zaangażowanie malca w przygotowywanie posiłków może zapracentować także na innym polu – dzieci chętniej próbują dań, w których przyrządzaniu aktywnie uczestniczyły.

5. Malowanie rękami i stopami

Dotykanie farb, malowanie paluszkami, odbijanie całych rączek i stópek – to wszystko, podobnie jak pudełka sensoryczne, uwrażliwia receptory. Malowanie rękami spodoba się także dzieciom, które nie lubią malować w tradycyjny sposób ze względu na słabe napięcie mięśniowe – używanie paluszków jest trudniejsze niż trzymanie kredki czy pędzla i dociskanie ich do kartki.

6. Pisanie palcem

Pisanie literek lub rysowanie różnych kształtów w rozsypanej na stole mące/kaszy manny/piasku również pomaga uwrażliwiać receptory małych rączek.

ŹRÓDŁO:

<http://www.lepszyporod.pl/>