

## JAK WSPOMAGAĆ ROZWÓJ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ U DZIECKA ?

Integracja sensoryczna (SI) to inaczej zdolność do rozumienia i porządkowania bodźców

i informacji dostarczanych z otoczenia i z własnego ciała poprzez zmysły. Umiejętność ta pozwala dziecku zrozumieć, jak funkcjonuje otaczający je świat i nadaje sens nieustannie docierającym zewsząd bodźcom.

Jeżeli proces integracji sensorycznej jest zaburzony, mogą pojawić się problemy z nauką, zachowaniem, koncentracją, koordynacją. Jeżeli zaniepokoją nas jakieś zachowania dziecka, warto udać się do specjalisty, który doradzi, jak ćwiczyć z dzieckiem w domu, bądź zaproponuje terapię.

Poniżej znajduje się kilka **objawów**, które mogą świadczyć o potencjalnych zaburzeniach sensorycznych dziecka.

### **nadwrażliwość na bodźce**

Dziecko:

- unika fizycznej bliskości i dotyku
- lubi nosić tylko specyficzne rodzaje ubrań, przeszkadzają mu metki
- nie lubi brudzić się klejem i farbami
- nie lubi obcinać paznokci, czesać się i myć zębów
- w głośnych miejscach staje się marudne, czy poddenerwowane
- źle reaguje na głośne dźwięki, np. muzyki, odkurzacza.

### **zbyt mała wrażliwość na bodźce**

Dziecko:

- nie zauważa zadrapań, czy siniaków spowodowanych upadkiem
- kolorując, bardzo mocno dociska kredkę
- poszukuje głośnych dźwięków
- lubi być mocno przytulane, lub samo mocno przytula.

### **problemy z równowagą**

Dziecko :

- ma słabą równowagę, często upada lub się potyka
- idąc po pokoju obija się o meble
- ma kłopoty ze swobodnym poruszaniem się

### **agresja**

Dziecko:

- Łatwo wpada we frustrację, reaguje agresją na przytłoczenie odbieranymi bodźcami

### **ruchliwość**

Dziecko:

- jest w ciągłym ruchu i wszędzie go pełno
- cały czas trzyma coś w rączkach i tym porusza
- trudno mu się skoncentrować, łatwo się rozprasza.

### **opóźnienie w rozwoju zdolności ruchowych**

Dziecko:

- ma problemy z samodzielnym zapinaniem guzików, sznurowaniem butów
- ma trudność uczeniu się nowych umiejętności ruchowych (łapanie piłki, jazda na rowerze)
- niepoprawnie trzyma ołówek, sztućce czy nożyczki
- niepewnie wchodzi lub schodzi po schodach
- ma kłopoty z wycinaniem, rysowaniem po śladzie

### **wybredność w jedzeniu**

Dziecko:

- unika nowych smaków
- jest wybredne pod względem konsystencji spożywanych pokarmów
- ma tendencję do wypychania sobie ust jedzeniem

Oto kilka sposobów na wspomaganie rozwoju integracji sensorycznej u dziecka na co dzień:

Zachęcanie dziecka do aktywności ruchowej, każdego dnia (ślizganie, skakanie, huśtanie),

Wykonywanie szybkich lub powolnych ruchach. Należy pamiętać, że szybki ruch z częstą zmianą kierunku ma charakter pobudzający, a powolny i rytmiczny jak np. kołysanie ma charakter kojący, wyciszający,

Nie kołyszemy i nie obracamy dziecka przesadnie przez określony czas,

obserwujemy reakcje dziecka,

Zachęcanie do aktywności wspierających rozwój równowagi dziecka, takich jak jazda na rowerze, rolkach,

Próbowanie z dzieckiem zabaw, które wymagają koordynacji oczu, głowy, rąk, takich jak: łapanie i rzucanie piłką, rzuty do celu, pływanie, piłka nożna,

Bawienie się z dzieckiem przed lustrem w pokazywanie i nazywanie poszczególnych części ciała oraz pokazywanie jak one się poruszają z nazywaniem kierunku (np. ręka prostuje się

i zgina),

Zachęcanie dziecka podczas ubierania i rozbierania do: dotykania różnorodnych tkanin,

z których uszyte są ubrania, zwracanie uwagi na ich kolor, nazywania struktury i koloru, porównywania miękkiej- sztywnej, gładkiej- szorstkiej itd.

Bawienie się z dzieckiem we wszelkiego rodzaju zabawy „brudzące ręce” – lepienie z piasku, malowanie paluszkami, przesypywanie, dotykanie, szukanie różnych przedmiotów np. w kaszy, fasoli,

Rozpoznawanie z dzieckiem różnorodnych dźwięków z otoczenia np. szklanek napełnionych wodą, instrumentów muzycznych, odgłosów zwierząt.

Ponadto wspomagając integrację sensoryczną można wykorzystać wspólne zabawy Rodzica z dzieckiem takie jak:

„Naleśnik”. Ciasno zawijamy dziecko w kołdrę (głowa musi pozostać na wierzchu).

Dziecko ma za zadanie samo się rozwinąć. Można do zabawy wykorzystać koc, kawałek folii ochronnej

„Bitwa na pluszaki”. Układamy z poduszek dwa mury obronne. Kładziemy się za nimi na brzuchu

i rzucajemy w siebie miękkimi piłeczkami, kulkami zgniecionej papieru lub zgniecionej gazety. Cały czas leżymy na brzuchu.

„Zapasy”. Dorosły leży na plecach a dziecko próbuje przeturlać go na brzuch. Dorosły i dziecko zamieniają się rolami.

„Prezent”. Dziecko zwijamy w kłębek a potem „rozpakowujemy” – prostujemy kończyny i ustawiamy do pozycji wyprostowanej. Zabawę powtarzamy, zamieniamy się rolami.

„Przejsie po wąskiej ścieżce”. Rozkładamy w zygzak sznurek lub skakankę i spacerujemy stopa za stopą. Można próbować również z zamkniętymi oczami i do tyłu.

„Przenieś i nie zrzuć” – wykorzystujemy sznurek lub linę, skakankę, maszerujemy po nim tak ,żeby nie stracić równowagi i przenosimy na łyżce np. piłeczkę. W zabawie chodzi o utrzymanie równowagi i o to żeby piłeczka nie spadła z łyżki.

„Ścieżki sensoryczne”. Wyszukanie i wykorzystanie w domu różnych faktur sensorycznych np. skrawków materiałów, swetrów wełnianych, futrzanych elementów garderoby, włóczek. Układanie z nich ścieżki i wędrowanie po nich bosą stopą.

„Rzuć do celu”. Wyznaczamy cel, możemy obrysować miejsce, do którego chcemy rzucać lub ustawić np. wiaderko, miskę i rzucajemy piłeczkami, kulkami z papieru.

Rzucamy również z zamkniętymi oczami.

„Kto silniejszy”. Przeciąganie liny lub skakanki.

„Tor przeszkód”. Wykorzystujemy domowe przedmioty, ustawiamy je tak aby tworzyły tor.

„Skrzynia skarbów”. Gromadzimy do pudełka lub woreczka różne przedmioty. Dziecko z zamkniętymi oczami dotyka przedmiot i rozpoznaje go.

„Kolorowe palce i stopy”. Wykorzystujemy duży arkusz papieru i pozwalamy dziecku zanurzyć palce w różnych kolorach farby, dziecko maluje palcami. Malujemy pędzelkiem stopy dziecka i pozwalamy mu na odbijanie ich na dużych arkuszach papieru.

„Zaczarowane przedmioty”. Wykorzystujemy przedmioty o różnorodnej fakturze, zamaczamy je w farbie i odbijamy ślady.

„Robimy pianę- wielkie pranie”. Wykorzystanie wody i płynu do kąpieli, robienie piany w misce, moczenie tkanin, ubrań, zabawa w mycie, szorowanie zabawek. Można użyć do zabawy różnego rodzaju szczotek.

„Zajaczki świetlne”. Weźcie latarki i pobawcie się w berka światełek. Obrysowywanie światełkiem latarki różnych przedmiotów w pomieszczeniu.

Opracowała: Iwona Kubas

## Bibliografia

[https://1000dni.pl/2-rok-zycia/co-wiesz-o-zaburzeniach-integracji-sensorycznej?gclid=EAlaIQobChMI\\_5zai5uv9AIVRaOyCh1bsQ2DEAAYBCAAEqJsk\\_D\\_BwE](https://1000dni.pl/2-rok-zycia/co-wiesz-o-zaburzeniach-integracji-sensorycznej?gclid=EAlaIQobChMI_5zai5uv9AIVRaOyCh1bsQ2DEAAYBCAAEqJsk_D_BwE)

<https://www.neurosmyki.pl/2019/02/17/integracja-sensoryczna/>

<https://przedszkole1slawno.edupage.org/a/artykuly-dla-rodzicow>