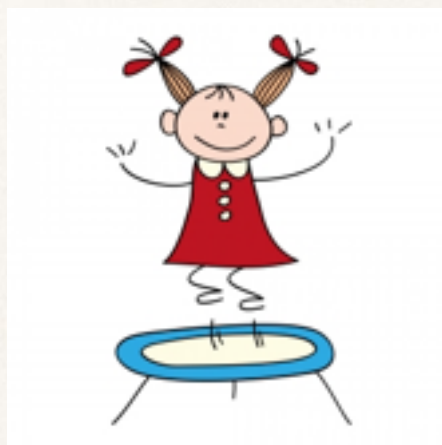




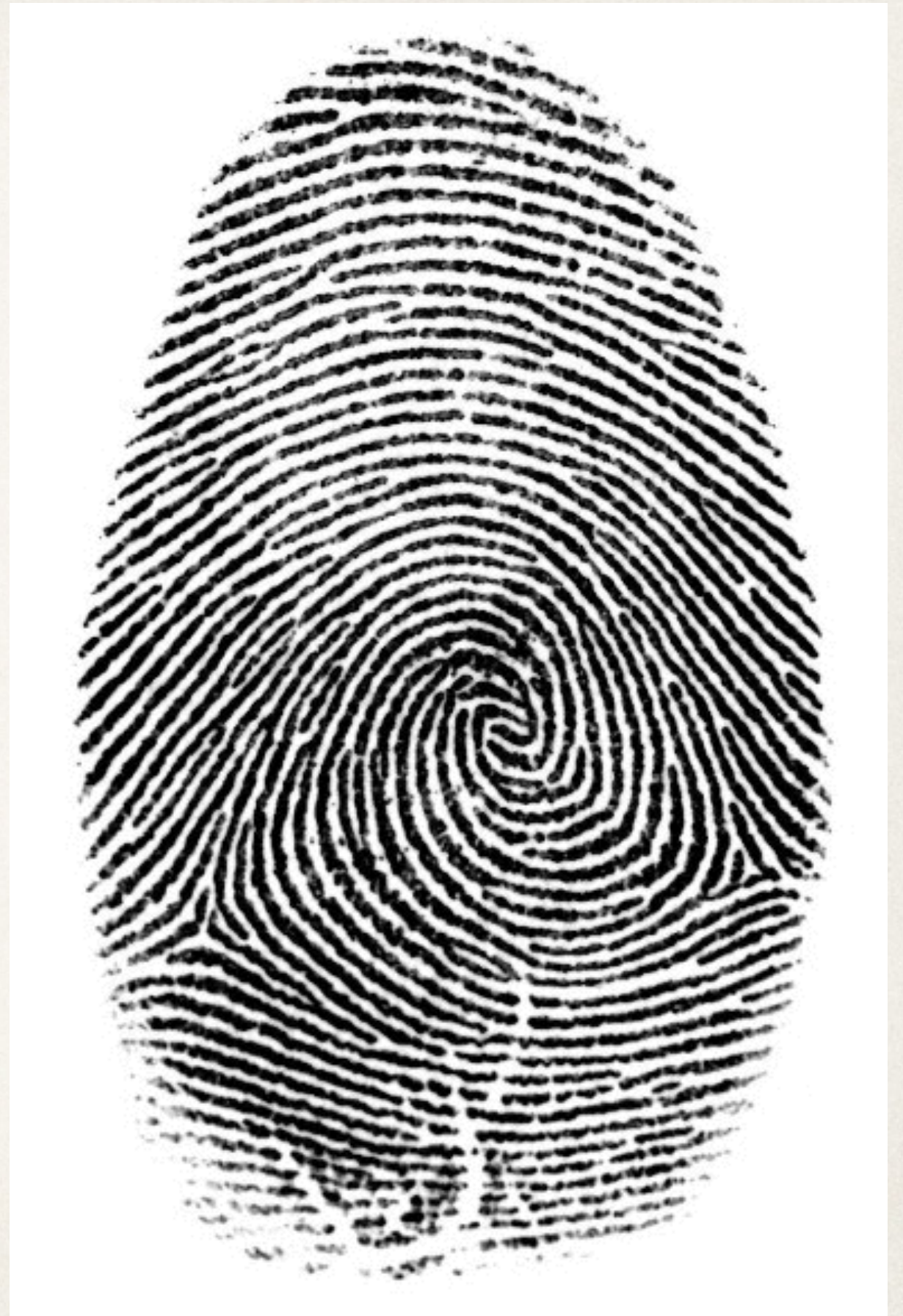
Jak bawić się z dzieckiem, czyli
integracja sensoryczna w domu.

Integracja sensoryczna

- ❖ dynamiczny, nieprzerwany i cykliczny proces, który zachodzi wewnątrz mózgu;
- ❖ mózg gromadzi wrażenia pochodzące ze zmysłów - analizuje je, przetwarza, integruje z wcześniejszymi doświadczeniami tak, aby możliwe było ich dalsze wykorzystanie;
- ❖ kiedy mózg w efektywny sposób przetwarza wrażenia, reagujemy automatycznie za pomocą reakcji adaptacyjnych; reakcje adaptacyjne to takie działania lub myśli, które pozwalają nam sprostać nowym wyzwaniom i uczyć się nowych rzeczy;
- ❖ wszystkie informacje zebrane ze zmysłów są dla mózgu obrazem otaczającego ciała świata.

Integracja sensoryczna

- ❖ im ważniejsza jest wykonywana czynność, z tym większej liczby zmysłów korzystamy;
- ❖ sposób, w jaki odbieramy bodźce z otoczenia, jak na nie reagujemy, jak przetwarzamy i wykorzystujemy, jest unikatowy i niepowtarzalny dla każdego z nas.



ZMYSŁY

zewnątrzne

wewnętrzne

wzrok

słuch

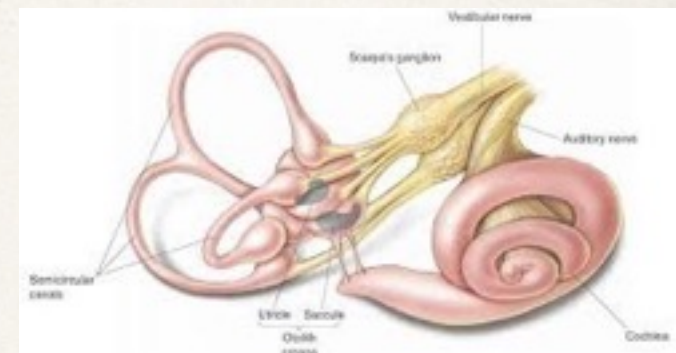
węch



smak

dotyk

układ przedsionkowy



czucie głębokie

- ❖ Integracja sensoryczna zaczyna się w życiu płodowym,
- ❖ Intensywny jej rozwój przypada na 1 rok życia (głównie poprzez ruch),
- ❖ Trwa aż do 7-10 r. ż., a więc do momentu, w którym procesy powinny być już tak rozwinięte, że dziecko ma gotowość do nauki szkolnej.



- ❖ Dziecko zdobywa wiedzę o otaczającym go świecie przez układy zmysłowe.
- ❖ W pierwszych latach życia najważniejszą rolę pełnią układy sensoryczne bazowe, czyli dotyk, czucie głębokie i układ przedsionkowy.
- ❖ Bodźce docierające z tych układów zmysłowych są, jak pożywienie dla mózgu. Prawidłowa „dieta sensoryczna” ma znaczenie dla rozwoju psychomotorycznego dziecka i rozwoju umiejętności bardziej złożonych (percepcja wzrokowa, słuchowa, mowa, uczenie się).



- ❖ U prawidłowo rozwijającego się dziecka integracja sensoryczna rozwija się dzięki wykonywaniu zwykłych, codziennych czynności.
- ❖ Jakość doświadczeń sensorycznych zależy od tego, jak dziecko coś robi, czy ma możliwość samodzielnego próbowania, czy jest zachęcane do wysiłku, czy ma motywację do działania oraz otoczenie bogate w różnorodne bodźce.
- ❖ Adekwatna integracja sensoryczna jest podstawą prawidłowego rozwoju dziecka. Od niej zależą takie procesy, jak np.: koordynacja ruchowa, planowanie motoryczne, percepcja wzrokowa i słuchowa, mowa.

Rozwój dziecka przebiega według pewnych zasad. W ciągu pierwszych siedmiu lat życia młody człowiek nabiera coraz więcej umiejętności i jest w stanie radzić sobie w nowych sytuacjach. W tym czasie uczy się korzystania ze swoich zmysłów. Dzięki nim coraz lepiej poznaje siebie, swoje ciało i świat otaczający. Efektem końcowym rozwoju sensoryczno-integracyjnego jest gotowość szkolna dziecka w obszarze samokontroli, uwagi, lateralizacji, uczenia się i myślenia abstrakcyjnego. Jedyną rzeczą potrzebną do ich rozwoju jest czas.

Uczenie jest swoistym doświadczeniem, gromadzeniem, integrowaniem doświadczeń do ich dalszego użytku. Wszystko, co było doświadczeniem w życiu płodowym i przez pierwsze 7 lat życia dziecka, stanowi podstawę do dalszego uczenia się w szkole.

dotyk

- ❖ pojawia się jako pierwszy;
- ❖ zapewnia poczucie bezpieczeństwa;
- ❖ pozwala rozpoznać zimno, ciepło, ból;
- ❖ wpływa na nasze poczucie komfortu.



słuch

- ❖ przetwarzanie informacji dźwiękowej rozpoczyna się w łonie matki i postępuje z naszym dojrzewaniem;
- ❖ obejmuje zarówno bierny odbiór informacji dźwiękowych, jak i czynne słuchanie;
- ❖ niezwykle ważne jest różnicowanie dźwięków i decydowanie, które z nich należy zignorować, a na które zwrócić uwagę.



wzrok

- ❖ oczy odbierają obrazy ze świata zewnętrznego, a następnie przekazują te informacje do mózgu;
- ❖ mózg i oczy współpracują ze sobą - oczy odbierają wrażenia, ale mózg widzi to, co nas otacza.



smak i węch

- ❖ rozwój tych zmysłów rozpoczyna się w łonie matki;
- ❖ od początku dziecko oznacza zapachy jako pozytywne lub negatywne;
- ❖ będąc w wieku szkolnym, często ma już wyrobione poglądy dotyczące zapachów i smaków.



czucie głębokie

- ❖ zapewnia wewnętrzną świadomość ciała, dzięki której na bieżąco śledzimy ruchy każdej naszej części ciała;
- ❖ zawiadamia człowieka o ułożeniu części ciała, bez konieczności ich widzenia.



zmysł przedsionkowy

- ❖ pozwala nam osiągnąć stan równowagi między otaczającym światem a naszym ciałem;
- ❖ pozwala przeciwdziałać sile grawitacji i łatwo się przemieszczać;
- ❖ działając w połączeniu z układem wzrokowym i proprioceptywnym, układ przedsionkowy pomaga nam zachować równowagę i utrzymać właściwe napięcie mięśni.



Zabawy wspomagające integrację sensoryczną

- ❖ Zabawa w naleśnik - ciasno zawijamy dziecko w koc, matę do ćwiczeń lub kołdrę turlając je po podłodze, dziecko odwija się samo turlając się w drugą stronę;
- ❖ Wojna na pluszaki - układamy z poduszek 2 mury obronne, kładziemy się za nimi na brzuchu i bombardujemy pozycje „wroga” pluszakami, piłkami szmacianymi lub kulami zgniecionego papieru, cały czas leżymy na brzuchu;
- ❖ Rzucanie do celu z różnych pozycji (stania, siedzenia, leżenia), celem może być kosz, pudło, szuflada, wyznaczone miejsce;

Zabawy wspomagające integrację sensoryczną

- ❖ Tor przeszkód - w domu można znaleźć bardzo wiele przedmiotów, które z powodzeniem się sprawdzają;
- ❖ Przeciąganie liny, skakanki;
- ❖ Wielkie pranie - przygotujcie wodę z dużą ilością piany, wyszorujcie wszystkie zabawki;
- ❖ Gotowanie - lepcie kluski i pierogi, róbcie ciasta i ciasteczka;
- ❖ Malujcie palcami, lepcie z plasteliny, masy solnej;

Zabawy wspomagające integrację sensoryczną

- ❖ Ścieżki sensoryczne - poszukajcie wspólnie w domu różnych faktur, skrawków materiału, swetrów wełnianych, polarów, starego futrzanego kołnierza, ścierek do mopa... ułóżcie ścieżkę dla bosych stóp;
- ❖ Skrzynia ze skarbami - w pudełku gromadzimy różne przedmioty, dziecko z zamkniętymi oczami losuje przedmiot i ma za zadanie rozpoznać, co wylosowało; dla starszych dzieci zamiast przedmiotów można włożyć do pudła litery;
- ❖ Sprzątanie - włączcie dziecko w obowiązki domowe.

sport to zdrowie

Sport uprawiany codziennie dostarcza bodźców wszystkim bazowym układom sensorycznym:

- ❖ nauka pływania na basenie,
- ❖ judo,
- ❖ jazda na rowerze, rolkach lub hulajnodze,
- ❖ skoki na trampolinie,
- ❖ plac zabaw.



*Ruch jest w stanie
zastąpić prawie każdy
lek,
ale wszystkie leki razem
wzięte nie zastąpią
ruchu.*

Opracowała: Mirela Just

Obrazki pochodzą ze stron: mamotoja, po prostu nauka, portal zdrowia dziecka, biostrefa, wyborcza.