

INTEGRACJA SENSORYCZNA W DOMU

Zajęcia wykonywane w domu mają swobodny i raczej spontaniczny charakter. Często są to drobne czynności, które w połączeniu z innymi tworzą specyficzną dietę sensoryczną dziecka, np. masaż stóp, czy relaksująca muzyka podczas ubierania, mycia i czesania to idealny sposób na poranne stymulowanie zmysłów.

W trakcie dnia, świetnym sposobem na dostarczanie bodźców jest przygotowywanie posiłków (mycie warzyw i owoców, wspólne siekanie, mieszanie, gotowanie) oraz waczenie i jedzenie potraw o niejednorodnej strukturze i smaku.

Wieczorne zabawy, np. malowanie, zabawy poduszkami oraz wiele innych wspólnych zajęć to także część diety sensorycznej.

Najważniejsze, aby aktywność była dostosowana do potrzeb dziecka (wyciszała, jeśli jest nadpobudliwe lub pobudzała w przypadku niedostatecznych reakcji na bodźce).

Wspomaganie zmysłu równowagi i umiejętności planowania ruchowego

Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą mieć kłopoty z odczuwaniem odchylenia własnego ciała lub bycia w ruchu. Ćwiczenia dostosowujemy do wieku oraz indywidualnych możliwości dziecka. Dziecko wykonuje ćwiczenia po instruktażu, z asekuracją i pod kontrolą rodzica.

Tworzenie i pokonywanie torów przeszkód z wykorzystaniem sprzętów domowych np. poduszek, materacy dmuchanych (lekkie niedodmuchanych), krzeseł, piłek, wiaderka lub misek, kocyków. Podczas zabawy możemy opowiadać jakąś ciekawą historię. Dla dzieci lubiących rywalizację możemy ustalić, że każde zadanie to kolejny punkt lub sprawność, którą zdobywają, tak jak w grze multimedialnej. Tworzymy takie tory przeszkód, aby dziecko przechodziło nad, pod, wchodziło, schodziło, przeskakiwało.

Przykład: Tor przeszkód - „Zdobynamy zamek”.

Najpierw idziemy po wąskim mostku (szalik ułożony na dywanie – krok stopa za stopą). Mostek się kończy – idziemy po kamieniach (poduszki). Potem płyniemy na tratwie (dziecko ułożone na brzuchu na kocyku, odpycha się rękami od podłogi i „ślizga się” do przodu). To samo można wykonać na deskorolce, jeśli dziecko ją posiada. Następnie dziecko przechodzi przez tunel (śpiwór lub zwinięty koc), toczy się (3-5 obrotów) po dywanie do miski z piłkami, staje na 1 nodze i rzuca piłkę do wiaderka. Jeśli trafi bierze raketkę do tenisa lub drewnianą łyżkę i odbija (tyle razy ile ma lat) podwieszoną na sznurku piłkę lub balon imitujący smoka strzegącego zamek. Jeśli dziecko wykonało wszystkie zadania - zamek zostaje zdobyty. Dziecko otrzymuje nagrodę 😊

Aby „sensorycznie” urozmaicać dziecku dzień można również proponować:

- * bujanie w huśtawce, w hamaku, na koniu na biegunach lub fotelu bujanym,
- * skakanie na poduszkach lub na trampolinie,

- * zeskakiwanie do wyznaczonego miejsca,
- * przeskakiwanie przez przeszkody obunóż i na jednej nodze (stopniowo zwiększając ich wysokość)
- * balansowanie na dużej piłce lub poduszkach,
- * skoki na poduszce z uszami,
- * skakanie w gumę, na skakance, w klasy (np. ułożonych z piankowych puzzli),
- * kołysanie dziecka w przód i w tył na piłce rehabilitacyjnej – w pozycji na plecach i na brzuchu,
- * toczenie się w kocu,
- * turlanie po różnych fakturach i przeszkodach ułożonych na podłodze, w różnych kierunkach,
- * maszerowanie: z podnoszeniem i opuszczaniem głowy, z podnoszeniem wysoko kolan, z przekładaniem woreczka lub piłeczki pod kolanami,
- * „Żołnierze” – marsz z rytmicznym wymachem rękami;
- * „Niedźwiedzie, pieski i kotki” – czworakowanie w różnych kierunkach i ze zmianą tempa, pod przeszkodą (pod liną, pod laską, pod krzesłem), z maskotką na plecach, slalomem,
- * jazda na rowerze stacjonarnym,
- * przysiady i wstawanie na płaskiej powierzchni, w pojedynkę i w parach, na podeście lub stojąc na krążku sensorycznym,
- * przemieszczanie się na krześle na kółkach lub podobnym sprzęcie,
- * zwisanie głową w dół, np. z kanapy,
- * gra w hokeja lub golfa piłkami bezpiecznymi piłkami z gąbki,
- * zajęcia z zabawkami na kółkach (wagoniki, skutery, samochody),

Wspomaganie propriocepcji

Czucie głębokie odpowiadające za świadomość położenia własnego ciała można rozwijać przez zabawy, w których główną rolę odgrywa dotyk, ale nie tylko. Można bawić się z dzieckiem ciastem, plasteliną, kremem, grać na instrumentach (bębenki, tambury) i wykonywać mnóstwo ćwiczeń ruchowych, np.:

- * masaż, w tym wierszyki masażyki,
- * uciskanie (ugniatanie) ciała,
- * ściskanie pomiędzy poduszkami
- * ściskanie piłki odstresowującej tzw. gniotków,
- * uderzanie w worek treningowy,
- * przysiady, pompki,
- * wspólne ćwiczenie np. „taczka”,

- * mocowanie się i wzajemne przeciąganie się,
- * przeciąganie liny,
- * przeciskanie się przez tunele, pudła, namioty i skrzynie,
- * pchanie i ciągnięcie obciążonego wózka (skrzyni na kółkach),
- * ciągnięcie przedmiotów, zabawek bez kółek (poczucie oporu),
- * wspinaczka po schodach, zsuwanie się po schodach w pozycji siedzącej (odczucie trzęsienia),
- * przemieszczanie się na deskorolce,
- * stukanie młotkiem,
- * odczuwanie wibracji,
- * lepienie, ugniatanie (plasteliny, ciastoliny, ciasta).

„Pyszne” zabawy sensoryczne

Dzieci w różnym wieku lubią bawić się w kuchni i pomagać w przyrządzaniu posiłków. Zajęcia te stymulują zmysł dotyku, węchu i smaku. Warto zachęcać dziecko do wąchania przypraw, smakowania nowych potraw, zapoznawania procesem przygotowywania posiłków. Prace kuchenne doskonale rozwijają umiejętności manualne oraz koordynację. Jeśli przybory kuchenne wykorzystamy, jako instrumenty i zrobimy orkiestrę, popracujemy również nad rozwijaniem percepcji słuchowej ☺

Kuchenne aktywności manualne to:

- * ugniatanie,
- * wałkowanie,
- * nakładanie/ zdejmowanie
- * nawlekanie,
- * nakręcanie,
- * otwieranie / zamykanie,
- * przesypywanie,
- * smarowanie,
- * sklejanie / rozklejanie / rozrywanie
- * mieszanie,
- * nalewanie / wylewanie,
- * ubijanie

Smakowanie:

- słodkie smaki zwykle działają uspokajająco (cukierki bezcukrowe lub słodzone ksylitolem)

- smaki kwaśne są zazwyczaj bardziej pobudzające (kwaśne cukierki, lizaki lodowe, lemoniada)
- pikantne i gorzkie pokarmy są najbardziej pobudzające (sos taco, drażetki cynamonowe).
- mrożone lub zimne pokarmy są pobudzające (zamrożone winogrona bezpestkowe i inne owoce, kawałki pokruszonego lodu, lizaki lodowe).

Czego używamy?

- * materiały sypkie (nasiona, mąki, soda, kisiele, budynie, sól, oranżadki, galaretki)
- * masy gęste, klejące, rozciągliwe
- * butelki, kubeczki, miski, miseczki, talerzyki, tacki, słoiczki z nakrętkami,
- * łyżki metalowe, drewniane, plastikowe,
- * ubijaczki, tłuczki,
- * wałki,
- * foremki,
- * wykałaczki, szaszłyki, pałeczki
- * folia aluminiowa, papier do pieczenia,
- * szczypcy, pipety (zakraplacze),
- * słomki,
- * gumki recepturki,
- * klipsy,
- * roboty kuchenne: miksery, blendery
- * plastikowe sztucce
- * warzywa, owoce...

ZABAWY ZAPACHAMI

Aromaty do wąchania podawać bezpośrednio pod nos na około 6 sekund; jedynie w przypadku nadwrażliwości węchowej dziecko wdycha zapach z dalszej odległości.

1. Przykładowe zapachy oceniane przez dzieci, jako nieprzyjemne to: ocet winny, pieprz mielony, musztarda, czosnek, ekstrakt mięty i dziurawca. **Nieprzyjemne zapachy mogą powodować pobudzenie psychoruchowe.**
2. Zapachy uznawane za przyjemne i stosowane w terapii to: wanilia, goździki, cynamon, cytryna, pomarańcza, mięta, olejek różany i lawendowy. **Przyjemne zapachy zwiększają sprawność psychofizyczną i normalizują pracę układu nerwowego.** Poprawiają koncentrację uwagi.

Dzieci z nadwrażliwością zapachową dobrze tolerują zapach cynamonu, wanilii i owoców cytrusowych.

Na dzieci autystyczne stymulująco działa zapach wanilii.

Działanie olejków:

- **uspokajające:** melisa, lawenda, mandarynka, rumianek, róża, limetka,
- **pobudzające:** bazylija, kolendra, cytryna, rozmaryn, eukaliptus, mięta pieprzowa,
- **nasenne:** majeranek, melisa,
- **antyseptyczne:** sosna, szalwia, tymianek, gałka muszkatołowa, anyż,
- jako **neutralizator** w przypadku awersyjnych reakcji dziecka na zapach dawać do wężania zmieloną kawę

Słuchanie:

Miło i pożytecznie będzie, do zabaw włączymy muzykę. Może ona stanowić tło (podczas zabaw manualnych lub huśtania). Wówczas dobra będzie muzyka klasyczna, instrumentalna. A może być elementem zabawy lub stanowić jej część. Gimnastyka lub taniec przy muzyce, którą dziecko i rodzice lubią najbardziej, będzie doskonałą formą aktywnego spędzania czasu ☺

Zachęcam również do słuchania słuchowisk muzycznych, audiobooków, zagadek muzycznych oraz rozwiązywanie zagadek wierszowanych.

Inne ćwiczenia:

Przypominam o zabawie w strącanie kręgli, które można wykonać z butelek po 1,5 l. wodzie mineralnej oraz o wykorzystaniu kostki do gry podczas wykonywania różnych ćwiczeń ruchowych.

Polecam również propozycje zabaw zamieszczone na stronach:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/tematyka/integracja-sensoryczna/>

<https://dziecisawazne.pl/cwiczenia-wspomagajace-integracje-sensoryczna/>

<https://www.projekt-rodzina.pl/jak-wspierac-terapię-integracji-sensorycznej/>

<https://matkatylkojedna.pl/37-szukajacych-zabaw-wspomagajacych-integracje-sensoryczna-niewiarygodne-ze-mozna-11/>

<https://loogomowa.pl/dzieciece-masazyki/> - https://www.youtube.com/watch?v=i_th-6dToTk

<http://zagadkidladzieci.net/>

https://www.superkid.pl/rymy_cwiczenia

<https://bajki-zasypianki.pl/sluchowiska-dla-dzieci/>

Powodzenia!

Miłej zabawy!

Pozdrawiam - Joanna Jaworska-Bielaś – pedagog, terapeuta SI