**„Integracja sensoryczna – czyli jak stymulować rozwój dziecka bawiąc się … wierszykami w domu”**

**Wstęp**

Integracja sensoryczna (SI) to termin, który coraz częściej pojawia się w kontekście pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym, ba nawet niemowlakiem. Rodzice wielokrotnie dostają od wychowawców informację – „Musimy usprawnić integrację sensoryczną”, albo „Dziecko wykazuje zaburzenia w zakresie SI”. Co to właściwie znaczy? Zacznijmy od początku.

**Integracja Sensoryczna – co to takiego?**

Rozwój dziecka, począwszy od etapu prenatalnego jest niezwykle skomplikowanym i złożonym procesem. Jest zjawiskiem ciągłym i rozłożonym w czasie. A wszystkim zawiaduje mózg i sieć połączeń nerwowych, które muszą ze sobą „współpracować”. Prawidłowy odbiór wrażeń sensorycznych jest możliwy tylko dzięki właściwej integracji wszystkich docierających do nas informacji.

Eksploracja świata, najbliższego otoczenia, a nawet własnego ciała odbywa się za pomocą zmysłów. A te nie byłyby w stanie funkcjonować, gdyby nie receptory, czyli specjalne czujniki, które w odpowiednim momencie odpowiednio reagują na każdą zmianę. To, co odbieramy zmysłami – nazywamy, opisujemy. W ten sposób tworzymy i gromadzimy informacje. Nasz układ nerwowy nieustannie sortuje, rozpoznaje i łączy poszczególne informacje w całość. Jeśli prawidłowo opracujemy, połączymy i zintegrujemy te informacje to prawidłowo zareagujemy na każdą zmianę, każde wyzwanie. ( Z. Przyrowski, 2011, s. 9).

Integracja sensoryczna to baza – podstawa – „to taka organizacja bodźców, która umożliwia ich późniejsze wykorzystanie. Nasze zmysły dostarczają nam informacji dotyczących stanu fizycznego naszych ciał i środowisk, które nas otacza. Bodźce wpływają do mózgu niczym strumienie do jeziora. W każdej sekundzie docierają do niezliczone bodźce sensoryczne – nie tylko z oczu i uszu, ale z każdego miejsca w ciele. Posiadamy nawet specjalny zmysł, który wyczuwa przyciąganie ziemskie i ruch naszych ciał w stosunku do ziemi” (A. J. Ayers, 2016, s. 21).

Według A. J. Ayers, integracja sensoryczna to proces, który porządkuje wszystko, to, co dociera do ludzkiego organizmu tak, aby mogło to być wykorzystane do konkretnej, celowej czynności. To rejestrowanie, przesyłanie i opracowanie sygnałów – bodźców z ciała i z otoczenia (A. J. Ayers za: Z. Przyrowski, 2011, s. 50).

W prawidłowym rozwoju współdziałanie poszczególnych zmysłów rozwija się podczas codziennej aktywności dziecka. Dziecko stopniowo poznaje otaczający świat, odbiera różne bodźce z otoczenia i uczy się na nie prawidłowo reagować. Jeśli proces integracji bodźców zmysłowych jest zaburzony, może pojawić się wiele różnorodnych problemów w rozwoju psychoruchowym, zachowaniu dziecka i jego nauce. Trudności w przetwarzaniu bodźców sensorycznych zaburzają nie tylko ruchowy rozwój dziecka, ale też negatywnie wpływają na jego funkcjonowanie społeczno – emocjonalne. Zakłócają w ten sposób zdolność do uczestnictwa w formach aktywności typowych dla określonego wieku (Z. Przyrowski, 2011, s. 51).

Innymi słowy, wszystkie zmysły nakierowane są do gromadzenia informacji, segregowania ich i odpowiedniego reagowania – czyli składnia wszystkiego w przysłowiową „całość”. Niezwykle istotną rolę w Integracji Sensorycznej odgrywają trzy układy:

* proprioceptywny – czyli wszystkie sygnały związane z ruchem ciała – nasza orientacja jak ułożone jest nasze ciało – a tym zajmują się nasze mięśnie, ścięgna, stawy;
* przedsionkowy – czyli poczucie równowagi – sprawia, że możemy się huśtać, jeździć na hulajnodze itp.
* dotykowy – czyli odczuwanie temperatury, ocena czy coś jest gładkie, szorstkie, ostre, śliskie.

W związku z powyższym, dla dzieci w wieku przedszkolnym ważne jest dostarczanie różnorodnych bodźców, aby mogły je odpowiednio odbierać, segregować i adekwatnie reagować.

Podstawa to ruch – codzienna gimnastyka, a w niej ruchy całego ciała: ruchy naprzemienne, chodzenie po linie, po taśmie malarskiej, skoki od jednego punktu do drugiego, skakanka. To wszystko dostępne na co dzień w przedszkolu. W domu, dodatkowo jazda na rowerze, hulajnodze, huśtanie się.

Dotyk – to zabawy paluszkowe, przechodzenie przez tunel, masażyki relaksacyjne: robienie pizzy na plecach kolegi, czy smarowanie kanapki (pleców) dżemem. Idealnie sprawdzają się zabawy z masami plastycznymi: solną, porcelanową itp. W domu chętnie wykonywane przez dzieci wyrabianie ciasta, mieszanie, ugniatanie to również wspomaganie integracji zmysłów. Pamiętać należy, aby zawsze wzrok i słuch miały okazję do współpracy. Koordynacja wzrokowo – słuchowo – ruchowa odpowiednio stymulowana zaprocentuje w przyszłości brakiem problemów w nauce czytania i pisania. Wnioskując, tak niewiele trzeba, aby kreatywna zabawa pozytywnie wpływała na rozwój dziecka.

**Rozwijanie SI w zabawach z wierszykami**

Poniżej zaprezentuję kilka propozycji zabaw wierszykami, które można wykorzystać do rozwijania Integracji Sensorycznej. Ba, większość pomysłów może wykorzystać każdy rodzic i przetestować je ze swoją pociechą w domu.

1. **Układ proprioceptywny (czucie swojego ciała):**
2. **„Turlam drzewo”** – do zabawy można wykorzystać gruby koc lub materac gimnastyczny:

„Turlam, turlam drzewo z lasu, (1)

Turlam, turlam, drzewo z lasu. (2)

Turlam, turlam coraz szybciej, (3)

Bo mam mało czasu. (4)

Z tego drzewa zrobię most, (5)

Potem pójdę nim na wprost”. (6)

**Wykonanie:**

- dziecko leży na kocu, dorosły klęczy obok,

- 1 – 4 – dorosły turla dziecko – najpierw robi to wolno, a potem coraz szybciej; dwa pierwsze wersy wierszyka można powtórzyć wielokrotnie, w zależności od chęci dziecka,

- 5 – 6 – dziecko leży na plecach, a dorosły „kroczy” dłońmi po jego ciele – od stóp w kierunku głowy (M. Barańska, 2018, s. 8).

1. **„Kanapka z dżemem” –** do zabawy potrzebne są dwa grube koce, ewentualnie kołdry:

„Najpierw kładę kromkę chleba, (1)

Na niej łyżką kładę dżem. (2)

Znowu kładę kromkę chleba. (3)

Zaraz tę kanapkę zjem!”. (4)

**Wykonanie:**

- dziecko leży na podłodze; obok przygotowane są dwa koce, złożone tak, by były takiej samej wielkości jak dziecko,

- 1 – dorosły kładzie jeden koc,

- 2 – umieszcza na kocu dziecko; może je położyć albo wturlać; dziecko leży na brzuchu lub na plecach,

- 3- dorosły kładzie na dziecku drugi koc,

- 4 – przez koc uciska dłońmi ciało dziecka (M. Barańska, 2018, s. 9).

**II. Układ przedsionkowy (równowaga):**

1. **„Wiatr suszy pranie”** – do zabawy nie są potrzebne żadne przedmioty.

„Wietrzyk wieje, wietrzyk wieje, (1)

Suszy pranie, suszy pranie. (2)

Jak wysuszy nasze pranie, (3)

Będzie suche niesłychanie. (4)

Już!” (5)

**Wykonanie:**

- dorosły stoi za dzieckiem, chwyta je pod pachami i podnosi,

- 1 – 4 – kołysze dziecko na boki,

- 5 – stawia je na podłodze i przez chwilę asekuruje, chroniąc przed upadkiem (M. Barańska, 2018, s. 20).

**2. „Płynie statek po głębinie”** – do zabawy potrzebny jest duży, mocny karton.

„ Płynie statek po głębinie, (1)

Po głębinie, po głębinie, (2)

Ale portu nie ominie, (3)

Nie ominie, nie ominie! (4)

Kto na statek w porcie czeka? (5)

I już kiwa nam z daleka?” (6)

**Wykonanie:**

- karton – statek stoi na podłodze; dziecko siada w nim samodzielnie lub z pomocą dorosłego,

- 1 – 4 – dorosły popycha karton do przodu i jednocześnie kołysze nim na boki. W pewniej odległości od bawiących się ktoś czeka na dziecko i macha do niego.

- 5 – 6 – dorosły kieruje statek do portu – dziecko wysiada i wita się z osobą, która na nie czekała.

Jeśli w zabawie bierze udział dziecko z jednym dorosłym, w porcie może czekać np. ulubiona maskotka (M. Barańska, 2018, s. 22).

1. **Dotyk**
2. **„To jest zimne”** – do zabawy potrzebne są przedmioty zimne w dotyku, np. żelowy okład chłodzący, mrożone owoce lub warzywa, kostka masła, jogurt oraz naczynie z ciepłą wodą.

„To jest zimne, zimne, zimne. (1)

To jest zimne! Czuję chłód! (2)

To jest zimne, zimne, zimne. (3)

To jest zimne tak jak lód. (4)

Wszystko zimne wokół nas. (5)

Na rozgrzewkę czas!”. (6)

**Wykonanie:**

- dorosły i dziecko siedzą obok siebie; w pobliżu leżą zimne przedmioty oraz naczynie z ciepłą wodą,

- 1 – 4 – dziecko wspólnie z dorosłym dotyka dłońmi wszystkich zimnych przedmiotów,

- 5 – dziecko z dorosłym pokazują gestem, że wszystko jest zimne,

- 6 – wkładają dłonie do naczynia z ciepłą wodą (M. Barańska, 2018, s. 38).

**2. „Nóżki idą spać”** – do zabawy potrzebna jest miękka poduszka, dwa szaliki i kocyk.

„Nóżki na spacerku były, (1)

Nóżki bardzo się zmęczyły. (2)

Nóżki pójdą spać. (3)

Tu dla nóżek jest poduszka, (4)

Zaśnie na niej lewa nóżka, (5)

Zaśnie na niej prawa nóżka. (6)

Lewą nóżkę owiniemy, (7)

Prawa nóżkę owiniemy, (8)

Ciepło nóżki przykryjemy. (9)

Nóżki poszły spać. (10)

Nóżki budzą się!”. (11)

**Wykonanie:**

- dziecko i dorosły siedzą obok siebie na podłodze; obok leżą: poduszka, szaliki i kocyk,

- 1 – 3 – dorosły zdejmuje z nóżek dziecka buciki i skarpetki,

- 4 – pokazuje dziecku poduszkę,

- 5 – 6 – kładzie na niej lewą, a potem prawą nóżkę dziecka,

- 7 – 8 – owija stopy dziecka szalikami,

- 9 – okrywa nóżki kocykiem,

- 10 – lekko uciska lub masuje nóżki obiema dłońmi,

- 11 – po pewnej chwili „budzi nóżki” – odkrywa je i odwija; dziecko może w tym pomagać (M. Barańska, 2018, s. 37).

Tak naprawdę do proponowanych zabaw wystarczą przedmioty domowego użytku, nie potrzeba więc dodatkowych nakładów finansowych. Po ciężkim dniu w pracy, dla każdego rodzica to forma relaksu i odskoczni. Zachęcam do zabaw z kocykami, poduszkami i wodą – to co proste potrafi „zdziałać cuda”. Powodzenia!

Z życzeniami udanej zabawy!

mgr Katarzyna Piec

mgr Magdalena Wesołowska

mgr Marlena Jackowska

mgr Katarzyna Krekora

mgr Patrycja Pietras

**Literatura:**

1. Barańska M., 2018*, Sensoryczny, piękny świat. Zabawy z wierszykami rozwijające integrację sensoryczną*, wyd. Harmonia, Gdańsk.
2. Jean Ayers A., 2016, *Dziecko, a integracja sensoryczna*, wyd. Harmonia, Gdańsk,
3. Przyrowski Z., 2011*, Integracja sensoryczna, teoria, diagnoza, terapia*, wyd. Empis, Warszawa.