

# WSTĘP

## Kilka słów o nas

Drodzy Czytelnicy!

Jesteśmy nauczycielkami przedszkola, terapeutkami integracji sensorycznej (SI) oraz mamami. Choć mieszkamy daleko od siebie, to zbliżyła nas wspólna pasja, a jednym z efektów tej wspaniałej współpracy jest książka, którą właśnie czytacie!

Jeśli nasze nazwiska uruchamiają coś w Waszej pamięci, ale nie możecie sobie przypomnieć, co dokładnie, to może mała podpowiedź... Projekt Edukacyjny SensoSmyki – to właśnie nasza sprawa! Ten projekt nas połączył, to dzięki niemu zaczęłyśmy wierzyć, że jesteśmy zdolne do zrobienia czegoś więcej! Chcemy zarażać „sensoryczną gorączką” jak najwięcej osób!

Jako autorki i pomysłodawczynie Projektu SensoSmyki chcemy zachęcać do działań sensorycznych w różnych placówkach: od żłobka, przez przedszkole, aż po szkołę. Początkowo nasze plany obejmowały wyłącznie żłobki, dla których tak mało jest dostępnych projektów edukacyjnych. To właśnie z myślą o najmłodszych powstał nasz projekt. W krótkim czasie jednak rozprzestrzenił się na chętnie przedszkola, szkoły, a także dzieci realizujące go z rodzicami w domach.

To właśnie dzięki uczestnikom projektu zdecydowałyśmy się na spełnianie skrywanego w głębi serca marzenia o wydaniu książki – publikacji dla każdego, zawierającej propozycje ćwiczeń, zajęć i aktywności sensorycznych. Naszym pragnieniem było, aby treści zamieszczone w tej książce były zrozumiałe i przystępne dla każdego, kto po nią sięgnie. Starałyśmy się przedstawić zabawy i działania w taki sposób, żeby nie było żadnych wątpliwości, jak je wykonać, oraz by osoby je realizujące nie straciły mnóstwa pieniędzy.

W skład publikacji wchodzi:

- książka zawierająca 165 propozycji zabaw, 7 scenariuszy zajęć inspirowanych zimą, a także DO-DATEK – pomysły na sensoryczny kalendarz adwentowy;
- wirtualny album\* z dostępem do pojawiających się w publikacji piosenek, podkładów muzycznych, utworów instrumentalnych, dźwięków oraz pomocy dydaktycznych (ilustracje przeznaczone do samodzielnego wydruku).

Dlaczego zainteresowała nas akurat sensoryka? Odpowiedź jest prosta: ćwiczenia sensoryczne i w ogóle cała terapia integracji sensorycznej realizowane systematycznie to zwycięstwo od samego początku. A któż nie lubi wygrywać? Dzieci uwielbiają zabawy tego typu, kochają testować, próbować, a przede wszystkim się brudzić. Terapeuta/rodzic/nauczyciel proponując tego typu zabawy, w dziecku ma chętnego uczestnika, który doskonale się bawi, nie myśli o tym, że my, dorośli, mamy w tym jakiś dodatkowy cel. Kierowane ćwiczenie czy zadanie jest dla nas sposobem na obserwację i korygowanie różnych problemów – a dla dziecka jest to świetna zabawa. Niezaprzeczalnym faktem jest przecież to, że właśnie przez zabawę dziecko uczy się najszybciej i najefektywniej.

---

\* Wirtualny album znajduje się w serwisie *Moja płytkoteka* (na stronie [www.mojaplytkoteka.pl](http://www.mojaplytkoteka.pl)). Zawiera on trzy foldery: • Piosenki i utwory instrumentalne • Podkłady • Dźwięki, ilustracje.

Zima to pora roku, na którą czekają wszystkie dzieci! Już pod koniec listopada zaczynają wypatrywać pierwszego śniegu... Jednak zima bywa różna – czasami rozpieszcza nas białym puchem, czasami nie... Pomimo tego uwielbiamy ją! Nie tylko za śnieg, lecz także za piękne okazje do wspólnego, rodzinnego świętowania. Na śnieżne i bezśnieżne dni spieszymy z pomysłami – podpowiadamy, jak w pełni cieszyć się śniegiem i jak zrekompensować sobie jego brak, podejmując różnorodne zabawy sensoryczne. Zima doświadczana wszystkimi zmysłami będzie tą niezapomnianą!

#### JAK UZYSKAĆ DOSTĘP DO ALBUMU?

Sprawdź skrzynkę pocztową z adresem e-mailowym, który został podany przy zakupie publikacji: znajdziesz tam wiadomość z kodem dostępu. Wejdź na stronę internetową **www.mojaplytoteka.pl**, zaloguj się jako użytkownik serwisu, a następnie postępuj zgodnie z instrukcją podaną w e-mailu z kodem dostępu. Uwaga! Kod dostępu można wykorzystać tylko jeden raz i powtórne użycie go nie jest możliwe. Do każdego egzemplarza publikacji przypisany został jeden, oddzielny kod. Nie udostępniaj ani nie przesyłaj nikomu swojego kodu, gdyż uniemożliwi Ci to korzystanie z wirtualnego albumu.

Nie widzisz wiadomości z kodem w swojej skrzynce odbiorczej? Upewnij się, czy sprawdzasz właściwą skrzynkę – kod dostępu odblokowujący album w serwisie streamingowym został wysyłany na adres e-mailowy podany podczas zakupu publikacji. Sprawdź foldery Spam, Oferty, Społeczności lub inne tego typu zakładki znajdujące się na Twoim koncie. W razie problemów – skontaktuj się z nami! Jeśli masz wykupiony abonament w serwisie *Moja płytoteka*, dostęp do albumu został Ci automatycznie odblokowany, ale mimo to wpisz kod dostępu stałego do albumu – bez tego nie zostanie odblokowany folder Dźwięki, ilustracje (zawierający pliki, które możesz pobrać na swój komputer).

## Trochę teorii

### Czym jest integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna to „taka organizacja bodźców, która umożliwia ich późniejsze wykorzystanie. Nasze zmysły dostarczają nam informacji dotyczących stanu fizycznego naszych ciał i środowiska, które nas otacza. Bodźce wpływają do mózgu niczym strumienie do jeziora”<sup>1</sup>. Do naszego mózgu w każdej chwili docierają bodźce sensoryczne z różnych zmysłów, z każdego miejsca w ciele. Zadaniem mózgu jest ukierunkowanie bodźców i ich uporządkowanie. Dokładnie tak, jak w sytuacji, gdy policjant kieruje ruchem w momencie wyłączenia światła na dużym skrzyżowaniu. Dobra organizacja bodźców wpływa na odpowiednie zachowanie w danej sytuacji, pozwala na uczenie się. Gdy bodźce są zdeorganizowane – nasze zachowanie staje się nieadekwatne do sytuacji, a życie przypomina korek na ulicy w godzinach szczytu<sup>2</sup>.

Warto również zapamiętać, że mózg trzeba odpowiednio „nakarmić” – i to właśnie różnorodne bodźce płynące do niego z całego ciała są „pożywieniem”, które dostarcza ważnych i niezbędnych danych do kierowania ciałem i umysłem. Te bodźce trafiają do mózgu poprzez nasze zmysły. Zwykle w codziennych rozmowach mówi się o pięciu zmysłach, a nie każdy wie, że jest ich więcej.

1) Jean A. Ayres, *Dziecko a integracja sensoryczna*, wyd. Harmonia, Gdańsk 2015, s. 21.

2) Por. tamże, s. 21.

Wyróżniamy następujące zmysły:

- zmysł wzroku;
- zmysł słuchu;
- zmysł smaku;
- zmysł powonienia;
- zmysł dotyku;
- zmysł proprioceptywny – odpowiada za pozycję i ruch, za bodźce pochodzące z pracy mięśni i stawów (choć wysyła impulsy do mózgu nawet wtedy, gdy się nie ruszamy). Zmysł ten pomaga nam w ruchu, dzięki niemu nie musimy skupiać się na obserwacji naszego ciała, a ruchy typu zapinanie guzików, odkręcanie kranu czy wsiadanie do samochodu możemy wykonywać automatycznie, bez ciągłej kontroli wzroku;
- zmysł przedsionkowy (grawitacja, ruchy głowy, równowaga) – dzięki temu zmysłowi czujemy swoje ciało w przestrzeni, możemy swobodnie się poruszać, nie potykając się, utrzymywać równowagę, wspinać się na drzewa. Układ ten jest niezwykle ważny, ponieważ ma charakter jednoczący, który tworzy relację między ciałem człowieka a grawitacją i otaczającym światem;
- czucie trzewne, czyli interoreceptory – o nich mówi się najmniej. Są to bodźce, które docierają do mózgu z narządów wewnętrznych oraz głównych naczyń krwionośnych. Bodźce trzewne wspomagają regulację ciśnienia krwi, oddychania, trawienia<sup>3</sup>.

To właśnie integracja sensoryczna składa wszystko w całość, sprawia, że bodźce docierające do mózgu współgrają i umożliwiają prawidłową odpowiedź i właściwe zachowanie. Gdy wszystkie zmysły współpracują w odpowiedni sposób – mózg nie ma problemu z nauką i adaptacją. Warto dodać, że trzy ostatnie zmysły, traktowane jako „nieoczywiste”, są niejednokrotnie rażąco pomijane w procesie nauczania, chociaż dzieci same intuicyjnie dążą do ich stymulowania – dlatego tak ważne jest, żeby odpowiednio „nakarmić” mózg różnorodnymi bodźcami już od narodzin. Wiek przedszkolny jest tutaj kluczowy. To właśnie dlatego powstała niniejsza książka.

### Zalety terapii integracji sensorycznej

- Jest to terapia polegająca na właściwym dawkowaniu odpowiednich bodźców sensorycznych, co może skuteczniej (niż lekarstwa, psychoanaliza czy system kar i nagród) zoptymalizować rozwój psychofizyczny.
- Jest to proces naturalny. Dla mózgu odpowiednie dawkowanie bodźców dnia codziennego wystarczy do tego, aby funkcjonować i się rozwijać. Dostarczanie dziecku ruchu każdego dnia jest pożywieniem dla mózgu.
- W terapii SI głównym narzędziem jest właściwie ukierunkowana zabawa, dostarczająca odpowiednich bodźców. Co najpiękniejsze, często podczas terapii SI dzieci wybierają takie aktywności, które są im potrzebne w danym momencie. Dziecko dzięki zabawie samo reguluje swoje wewnętrzne potrzeby tak, aby w odpowiedni sposób nakarmić swój mózg. Zasadniczą cechą zabawy jest wyrażanie podczas niej przez dziecko wewnętrznego pędu ku realizacji swojego potencjału sensomotorycznego. Terapeuta (nauczyciel, opiekun) uważnie obserwuje i ewentualnie ukierunkowuje daną zabawę, pilnując, aby nie doszło do przebodźcowania.

### Zasady organizowania zabaw sensorycznych

Zabawy sensoryczne odgrywają istotną rolę w rozwoju dziecka, dlatego powinny zostać uwzględnione w codziennym rytmie dnia. Stanowią znakomitą formę zabawy, a przy okazji dają możliwość

---

3) Por. tamże, s. 51-55.

ćwiczenia wielu zmysłów jednocześnie. Oto zasady, jakimi powinniśmy się kierować podczas organizowania tychże zabaw:

- Rodzaj zabaw musi być dostosowany do umiejętności rozwojowych i zainteresowań dziecka.
- Materiały powinny być nie tylko atrakcyjne, ale głównie bezpieczne (nietoksyczne, niepowodujące reakcji alergicznych, pozbawione ostrych krawędzi). Nie bójmy się pozwolić dzieciom bawić w wybrany przez nie sposób, ale nie pozostawiamy ich bez opieki i nadzoru.
- Przed przystąpieniem do zabaw rozwijających zmysł smaku i zapachu, należy upewnić się co do ewentualnych alergii pokarmowych dzieci, aby wyeliminować te warzywa i owoce (a także miód, orzechy itp.), które mogłyby być uczulające.
- Przed przystąpieniem do zabaw kulinarnych i zabaw konstrukcyjnych należy porozmawiać z dziećmi na temat bezpiecznego posługiwania się narzędziami kuchennymi oraz innymi ostrymi przedmiotami.
- Przy doborze zabaw należy uwzględnić indywidualne preferencje dzieci (niektóre dzieci nie lubią np. głośnej muzyki, ostrych kolorów, brudzących mas).
- Intensywność oraz liczba bodźców powinny być dostosowane do umiejętności percepcyjnych dziecka.
- Dziecko musi mieć czas na dokładne poznanie materiału, którym się bawi. Nie można ograniczać zakresu jego czynności.
- Podczas zabaw z wykorzystaniem brudzących substancji trzeba pamiętać, by zabezpieczyć ubrania dzieci oraz miejsce zabawy (stolik, podłogę) przed zabrudzeniem. Ważne, by po skończonej zabawie dzieci mogły się umyć i przebrać w czyste ubrania.
- Nie należy zmuszać dzieci do wykonywania danej czynności, można jedynie zachęcić je do podjęcia aktywności.
- W zabawach nie należy wyręczać dzieci, powinno się dać im możliwość wykazania się, pokazania własnych umiejętności. Poczucie sprawstwa jest bardzo istotne.
- Dorosły ma być pomocnikiem i gwarantem bezpiecznej zabawy, nakreśla przebieg zabawy, ale nie powinien nadmiernie ingerować. Od dzieci zależy efekt finalny.
- Charakter zabaw ogranicza jedynie kreatywność. Warto wykorzystywać wiele przedmiotów ogólnie dostępnych w codziennym życiu, nie trzeba inwestować w drogi sprzęt. Wiele pomocy do zajęć można ponadto wykonać samodzielnie niewielkim nakładem kosztów.

Serdecznie zapraszamy do lektury, a przede wszystkim do działania!

*Agnieszka Bugajska, Anna Wiktor-Stępień*