

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 wspianej 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 zaczęliśmy 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 chętne 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. Staraliśmy 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 ponad 140 propozycji zabaw, 7 scenariuszy zajęć inspirowanych jesienią, a także DODATEK – listę niezbędnych produktów oraz kilka trików ułatwiających organizację zabaw sensorycznych;
- wirtualny album* z dostępem do piosenek, podkładów muzycznych, utworów instrumentalnych oraz dźwięków pojawiających się w publikacji.

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.

Jesień jest często niedocenianą porą roku, uważa się ją za ponurą i kapryśną... Jednak jest to pora uwielbiana przez terapeutów SI! Dlaczego? Jesień niesie ze sobą piękne dary, które w doskonały sposób posłużą do zabaw sensorycznych każdego dnia – i można je zdobyć całkowicie za darmo!

* Wirtualny album znajduje się w serwisie *Moja płytoteka* (na stronie www.mojaplytoteka.pl). Zawiera on trzy foldery: • Piosenki • Podkłady i utwory instrumentalne • Dźwięki.

Wystarczy wyjść na spacer, rozejrzeć się, przykucnąć w trawie, pod drzewami w parku... Znajdziecie wtedy żołądźcie, kasztany, szyszki, kolorowe liście, jarzębinę... Czas niepogody to również świetna okazja do przeprowadzania wielozmysłowych aktywności – wystarczy zabrać ze sobą parasol, włożyć pelerynę i kalosze... A na zewnątrz wsłuchać się w dźwięk deszczu, poskakać po kałużach, pobawić się błotem. Zdecydowanie uwielbiamy jesień za moc sensorycznych możliwości i inspiracji!

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 wysłany 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 płytkoteka*, dostęp do albumu został Ci automatycznie odblokowany, ale mimo to wpisz kod dostępu stałego do albumu – bez tego nie zostanie odblokowany folder Dźwięki (z plikami, 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”¹. 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 świateł 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 szczytu².

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 zapięcie 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, trawienia³.

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