

Wspieranie procesów integracji sensorycznej w wieku przedszkolnym

Integracja sensoryczna to proces przetwarzania i łączenia informacji płynących ze zmysłów: dotyku, przedsionkowego i proprioceptywnego. Kiedy przepływ bodźców odbywa się w zorganizowany, zintegrowany sposób, mózg wykorzystuje je do tworzenia wyobrażeń, opracowywania zachowań i przyswajania wiedzy.

Wiek od trzech do siedmiu lat jest szczególnie ważny z punktu widzenia integracji sensorycznej. To czas, gdy dziecko jest bardzo aktywne: biega, skacze, turla się, siłuje, wspina, huśta się. Czynności te sprawiają mu przyjemność, a przy tym rozwija się integracja sensoryczna.

Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym: na co zwrócić szczególną uwagę?

- **Sprawność manualna i precyzja ruchów**

Bardzo ważny etap dla wyćwiczenia precyzji ruchów całego ciała, doskonalenia równowagi, a przede wszystkim ćwiczenie sprawności manualnej. Pamiętajmy także o tym, że prawidłowo rozwijana sprawność motoryczna i manualna przedszkolaka będzie miała duży wpływ na dalszą edukację naszego dziecka. Dziecko kończące przedszkole powinno: być w stanie skoncentrować się na zadaniu, wytrzymać ok. 15 min przy stoliku, prawidłowo trzymać kredkę, umieć organizować sobie proste zadania. Do zdobycia tych umiejętności niezwykle istotne jest prawidłowe napięcie mięśniowe i procesy równoważne oraz odpowiednie reakcje układu nerwowego na bodźce zmysłowe pochodzące z otoczenia oraz wnętrza własnego ciała.

- **Kształtowanie się stronności u dziecka**

Lateralizacja, czyli stronność to przewaga jednej ze stron ciała podczas czynności ruchowych, związana jest z dominowaniem jednej z półkul mózgowych. Obserwujemy ją w obrębie parzystych organów takich jak: oko, ucho, ręka, noga. Za określoną stronność jest odpowiedzialna przeciwległa półkula mózgu, a dominacja jednej ręki nad drugą, pozwala na osiągnięcie dobrego stopnia sprawności manualnej i koordynacji ruchowej.

Najczęściej spotykaną lateralizacją jest prawostronna – prawa strona ciała dominuje nad lewą. Lateralizacja lewostronna – lewa strona ciała dominuje nad prawą. Lateralizacja nieustalona (oburęczność) lub skrzyżowana (np. oko lewe, ręka prawa) może powodować: niezgrabność ruchową i obniżoną koordynację, trudności manualne, zaburzenia koncentracji, zaburzenia mowy, trudności szkolne (dysleksja, dysgrafia, dysortografia).

Z badań wynika, że już trzylatek ma tendencję do używania jednej z rąk, ale ma on prawo używać ich jeszcze zamiennie. Ostatecznie dominacja czynności ruchowych w większości przypadków ustala się do 6 roku życia.

Jak wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym?

- **Włączanie dziecka do czynności dnia codziennego.**

Okres przedszkolny to czas intensywnej nauki samoobsługi: dziecko uczy się samodzielnie korzystać z toalety, ubierać, posługiwać się sztućcami. Wykonywanie tych czynności ma ogromne znaczenie dla ćwiczenia sprawności motorycznej oraz względów społeczno – emocjonalnych (poczucie sprawstwa, samodzielność). Dzieci uwielbiają być „małymi pomocnikami”, dlatego warto też włączyć dziecko do porządków, które obok wyrabiania prawidłowych nawyków również rozwijają zdolności ruchowe i manualne.

- **Zapewniając dziecku otoczenie bogate w różnorodne bodźce.**

Otoczenie, które stymuluje ale nie przestymulowuje. Większość dzieci ma wokół siebie za dużo bodźców wzrokowych i słuchowych (telewizja, komputery, tablety), które są bardzo intensywne w swoim wydźwięku i nazbyt przytłaczające dla układu nerwowego dziecka. Pamiętajmy o bardzo ważnej zasadzie złotego środka, tak aby zabawy stymulowały, a nie przeładowywały ośrodkowego układu nerwowego. Umiar we wszystkim jest drogą do sukcesu. Nie musimy dziecku organizować czasu na każdym kroku. Niech to będą w miarę możliwości zabawy spontaniczne i swobodne.

- **Zwyczajne i ukierunkowane zabawy stymulujące wszystkie zmysły:**

- dotyk (masażyki, zabawy dotykowe),
- równowaga/ przedsionek (huśtanie, kręcenie),
- propriocepcja (baraszkowanie z rodzicem, skakanie),
- wzrok (bańki mydlane, kalejdoskop),
- słuch (zabawa instrumentami, wspólne śpiewanie),
- węch (wąchanie przypraw i produktów spożywczych, rozpoznawanie zapachów),
- smak (próbowanie nowych smaków, rozpoznawanie smaków).

- **Zapewniając dziecku codzienną możliwość ruchu.**

Każde dziecko odczuwa naturalną potrzebę ruchu, dlatego powinno spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, minimum to 2 godziny dziennie. Powinna to być nieskrępowana zabawa na placu zabaw oraz różnorodne aktywności ruchowe: rower, hulajnoga, rolki, gra w piłkę itp.

- **Ćwicząc z dzieckiem schemat własnego ciała oraz czynności precyzyjne.**

Prawidłowy schemat własnego ciała jest niezbędny dla wielu umiejętności dziecka: równowagi, koordynacji, precyzji ruchów, rozwoju emocjonalnego i społecznego. Ma również wpływ na myślenie logiczne, przyczynowo-skutkowe oraz różnicowanie kierunków w obrębie ciała i przestrzeni.

Czynności precyzyjne czyli takie, które ćwiczą sprawność małej motoryki (dłoni). Rączki ćwiczymy przez: wkładanie, wyjmowanie, odpinanie, zapinanie, przeciąganie, nawlekanie, ściskanie, zgniatanie, wyciąganie, rozciąganie, rozbijanie, łapanie itp. Podstawą dobrych zdolności manualnych jest: prawidłowe napięcie mięśni całego ciała, równowaga oraz samodzielność dziecka.

- **Trenując z dzieckiem różne dyscypliny sportowe:**

Wiek przedszkolny to doskonały czas na rozpoczęcie przygody ze sportem:

- rower,
- hulajnoga,
- taniec,
- pływanie,
- narty,
- ścianka wspinaczkowa.

Agnieszka Szafron
źródło: „Dziecko a integracja sensoryczna” A. Jean Ayres
<https://www.tatento.pl>
<https://www.medonet.pl>