

Rozwój zmysłów u dzieci a Integracja Sensoryczna





Rozwój zmysłów u dzieci a Integracja Sensoryczna

Z tego e-poradnika dowiesz się:

- Jakie są rodzaje zmysłów i w jaki sposób rozwijają się u dzieci?
- Czym jest Teoria Integracji Sensorycznej?
- Jakie zachowania mogą wskazywać na problemy z Integracją Sensoryczną (SI)?
- Jakie zabawy można wykorzystać w domu, aby stymulować rozwój zmysłów?

Zmysły odgrywają kluczową rolę w rozwoju. Od chwili narodzin dzieci **poznają świat poprzez dotyk, smak, zapach, dźwięk i wzrok**. Pierwsze **doświadczenia sensoryczne** wpływają nie tylko na rozwój fizyczny, ale także na rozwój emocjonalny i poznawczy. Dziecko widzi i dotyka przedmioty o różnych kształtach, kolorach, fakturach, słyszy różne dźwięki, smakuje potrawy, czuje zapachy, ale także **odczuwa swoje ciało**. Wszystkie te czynności wymagają zaangażowania układu sensorycznego. Zrozumienie, w jaki sposób rozwijają się zmysły oraz czym jest **Teoria Integracji Sensorycznej (SI)** stanowi podstawę do zrozumienia istoty zaburzeń SI.





Rodzaje zmysłów

Dziecko **zaczyna doświadczać bodźców zmysłowych już w życiu płodowym**, a ich rozwój trwa przez całe dzieciństwo. Dziecko odbiera i przetwarza bodźce zewnętrzne za pomocą następujących zmysłów:



Dotyk – to zmysł, który rozwija się jako pierwszy i odgrywa kluczową rolę w kontakcie dziecka z otoczeniem. Pomaga odkrywać świat poprzez poznawanie różnych tekstur i nacisków, dzięki czemu maluch poznaje otoczenie i reaguje na nie. Dotyk stanowi sposób zdobywania informacji, ale także budowania poczucia bezpieczeństwa, zaufania oraz relacji między rodzicem a dzieckiem.

Słuch – dziecko zaczyna słyszeć już w życiu płodowym, a po narodzinach jest zdolne do reagowania na dźwięki otoczenia. W okresie niemowlęcym maluch poznaje głos bliskich i potrafi lokalizować źródła dźwięków. Jest to zmysł, który rozwija się najbardziej dynamicznie w pierwszych latach życia i jest kluczowy do odpowiedniego rozwoju umiejętności komunikacyjnych.



Wzrok – jest kluczowy nie tylko w odbieraniu świata, ale także w nauce, komunikacji oraz rozwoju emocji. Zmysł wzroku rozwija się intensywnie w pierwszych miesiącach życia – początkowo dziecko dostrzega źródła światła, jednak jego wzrok jest początkowo nieostry. Stopniowo zaczyna śledzić przedmioty wzrokiem i poznaje bliskie osoby.

Węch – zmysł węchu pozwala identyfikować zapachy, rozpoznawać jedzenie i orientować się w środowisku. Już od pierwszych dni życia niemowlęta mają zdolność do rozpoznawania i reagowania na różne zapachy. Noworodek rozpoznaje zapach matki od pierwszych dni życia, co ma kluczowe znaczenie do budowania więzi emocjonalnej i poczucia bezpieczeństwa. Węch przede wszystkim pozwala poznawać i rozumieć świat.





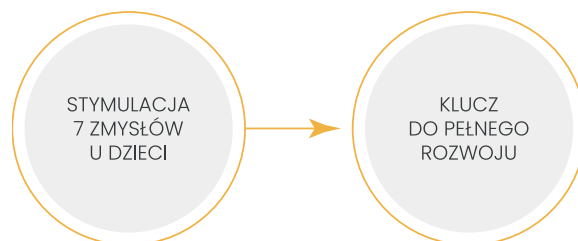
Smak – kubki smakowe rozwijają się już w życiu płodowym, dzięki czemu dziecko od wczesnych dni życia poznaje różne smaki. Po narodzinach smak jest jednym z najlepiej rozwiniętych zmysłów. Rozwój smaku odgrywa ważną rolę nie tylko w kształtowaniu preferencji kulinarnych, ale również zdrowych nawyków żywieniowych.

Równowaga – jest określana także jako zmysł przedsionkowy, ponieważ odpowiada za utrzymywanie stabilności ciała oraz orientację w przestrzeni. Zmysł równowagi, odpowiadający za stabilność ciała i orientację w przestrzeni, jest kluczowy dla poruszania się. Centrum jego regulacji znajduje się w układzie przedsionkowym ucha wewnętrznego, który dostarcza do mózgu informacje o pozycji głowy. Odgrywa również istotną rolę w budowaniu pewności siebie u dziecka, wpływając na jego zdolność do samodzielnego poruszania się.



Propriocepcja – zwana również zmysłem kinestetycznym, odpowiada za świadomość pozycji ciała w przestrzeni oraz jego ruchów. Jest to przede wszystkim zdolność do odbierania informacji dotyczących napięcia mięśniowego i pozycji ciała bez użycia wzroku. Dzięki propriocepcji dziecko jest w stanie ocenić, czy wykonuje określone ruchy poprawnie, co jest kluczowe w nauce nowych umiejętności. Propriocepcja odgrywa istotną rolę w rozwoju umiejętności takich jak siadanie, raczkowanie i chodzenie. Źródło tego zmysłu znajduje się w receptorach stawów, mięśni i ścięgien, które przesyłają informacje o położeniu i ruchu ciała do mózgu.

Odkrywając świat poprzez wzrok, słuch, smak, węch, równowagę i propriocepcję, **dziecko rozwija zarówno umiejętności poznawcze, jak i społeczne oraz emocjonalne**. Dlatego odpowiednia stymulacja wszystkich siedmiu zmysłów odgrywa kluczową rolę we wszechstronnym rozwoju dziecka.





Czym jest Teoria Integracji Sensorycznej?

Teoria Integracji Sensorycznej (SI) odnosi się do procesów zachodzących w mózgu, gdzie docierają bodźce z otoczenia. Mózg przetwarza informacje sensoryczne pochodzące ze wszystkich zmysłów i integruje je, tworząc spójne doświadczenia. Kiedy procesy te zachodzą prawidłowo, odbieramy świat jako przyjazne środowisko, a Integracja Sensoryczna przebiega bez zakłóceń. Jak to odczuwamy? Reagujemy adekwatnie do sytuacji: gdy dotkniemy czegoś gorącego, cofamy dłoń; gdy czujemy przyjemny zapach, mamy ochotę zjeść posiłek; a gdy razi nas mocne światło, zamykamy oczy.



Zgodnie z Teorią Integracji Sensorycznej, dzieci mogą mieć trudności z przetwarzaniem i integrowaniem bodźców zmysłowych, co prowadzi do zaburzeń SI. W takim przypadku mózg ma trudności z prawidłowym przetwarzaniem bodźców, co skutkuje nieadekwatnymi reakcjami na otoczenie. Na przykład delikatny dotyk może być odbierany jako bolesny, zapachy mogą być wyjątkowo nieprzyjemne, a ruchy ciała nieskoordynowane. Zaburzenia w przetwarzaniu i integracji bodźców mają wpływ na ogólne funkcjonowanie dziecka oraz jego rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny, co może obniżać jakość życia.

Neuroplastyczność mózgu, a terapia SI

Terapia Integracji Sensorycznej (SI)

to pomoc w prawidłowym rozumieniu i porządkowaniu bodźców!

Teoria Integracji Sensorycznej opiera się na zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń. Tkanka nerwowa, z której jest zbudowany mózg, ma zdolność do regeneracji, jednak wymaga odpowiedniej stymulacji układu nerwowego. Dzięki terapii Integracji Sensorycznej mózg uczy się prawidłowego przetwarzania bodźców oraz odpowiednich reakcji na nie. Pierwszym krokiem w skutecznej pomocy jest właściwa diagnoza.



W HKF Centrum Wspierania Rozwoju Dziecka terapeuta ocenia poziom rozwoju oraz sposób, w jaki dziecko odbiera i przetwarza bodźce, oraz jak to wpływa na jego funkcjonowanie. Na tej podstawie opracowuje się **plan terapeutyczny**. Zajęcia odbywają się w sali wyposażonej w **specjalistyczny sprzęt oraz pomoce edukacyjne**. Cel terapii jest dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka – może to być wyciszenie lub pobudzenie układu nerwowego.

Niepokojące zachowania dziecka

Rodzic, obserwując rozwój dziecka, powinien zwrócić uwagę na zachowania, które mogą świadczyć o problemach z integracją sensoryczną.



U małych dzieci niepokojące są nadmierna płaczliwość oraz problemy ze snem. Maluch może nie lubić być brany na ręce, przytulany, nie tolerować spacerów, być bardzo wrażliwym na dźwięki czy ostre światło. Może również mieć trudności z jedzeniem, nie lubić dotykać różnych faktur, być nadmiernie spokojny lub płakać w czasie kąpieli.

U dzieci starszych charakterystyczna jest trudność z koncentracją uwagi, nieprawidłowa postawa ciała, poruszanie się nieadekwatnie do sytuacji (za szybko lub zbyt wolno). Może występować także nadwrażliwość emocjonalna, a także niechęć do zabiegów higienicznych, np. mycia głowy, obcinania włosów czy paznokci. Potrzebują dużo czasu, aby odnaleźć się w nowym otoczeniu, często upadają i potykają się, mają też problemy z nauką i brakiem samodzielności. Istotnym objawem jest także wybredność w jedzeniu, np. unikanie nowych smaków oraz wrażliwość na konsystencje spożywanych potraw.





**ZACHOWANIA DZIECKA WSKAZUJĄCE
NA MOŻLIWE TRUDNOŚCI Z INTEGRACJĄ
SENSORYCZNĄ:**

- TRUDNOŚCI W NAUCE JAZDY NA ROWERZE, KŁOPOTY Z WCHODZENIEM PO SCHODACH.
- NIECHĘĆ DO NOSZENIA OKREŚLONYCH RODZAJÓW UBRZAŃ, BEZ METEK.
- UNIKANIE BRUDZĄCYCH ZABAW.
- TRUDNOŚCI W ZAPINANIU GUZIKÓW CZY SZNUROWANIU BUTÓW.
- NIEPRAWIDŁOWE TRZYMANIE OŁÓWKI, SZTUĆCÓW LUB NOŻYCYZEK.

Każde dziecko przetwarza bodźce w indywidualny sposób, dlatego warto mieć świadomość, jak je odbiera. Zbyt słabo może oznaczać niską wrażliwość. Dziecko lubi być mocno przytulane lub samo mocno przytula, poszukuje głośniejszych dźwięków, nie zauważa siniaków. Odwrotna sytuacja ma miejsce, gdy dziecko odbiera bodźce zbyt intensywnie, co wskazuje na wysoką wrażliwość – np. zwykły dotyk jest nieprzyjemny, a dźwięk za głośny.

Jeśli zauważasz zachowania, które mogą wskazywać na trudności z integracją sensoryczną, **warto poszukać profesjonalnej pomocy**. Diagnostyka i terapia mogą znacząco poprawić funkcjonowanie dziecka, wspierać jego pełny rozwój i zapewnić szczęśliwe dzieciństwo.

Zabawy sensoryczne w domu

Aktywności, które można zorganizować w domu, mogą korzystnie **wpływać na rozwój zmysłów u dziecka**. Stanowią one doskonałe uzupełnienie działań terapeutycznych, a także oferują szansę na wspólne i kreatywne spędzenie czasu z dzieckiem:

Naleśnik

Aby przeprowadzić zabawę, potrzebny będzie koc rozłożony na ziemi. Dziecko kładzie się na brzegu, a rodzic pomaga mu przeturlać się na drugą stronę, zawijając je w koc. Zadaniem dziecka jest samodzielne rozwinięcie się.



Malowanie palcami, rękami i stopami

Przygotuj specjalne farby, duży arkusz papieru, wodę oraz ręcznik papierowy lub mokre chusteczki. Farby wyciśnij na podstawkę lub talerzyki. Zabawa polega na malowaniu po papierze palcami, stopami i dłońmi. Możesz zaproponować konkretny temat pracy, np. „Marzenia” lub „Podróż do krainy fantazji”, albo pozwolić dziecku swobodnie się wyrazić. Dzięki tej aktywności dziecko pozna konsystencję i faktury farb na własnej skórze, co pobudzi zmysł dotyku, a także rozwinie jego kreatywność.

Ścieżka sensoryczna

Stwórzcie razem z dzieckiem własną domową ścieżkę sensoryczną. Jest to zestaw materiałów i faktur ułożonych jedna za drugą, którą należy pokonywać, aby zapewnić różnorodne doznania sensoryczne.

Zabawę można podzielić na dwa etapy:

- 1 **Szukanie materiałów do ścieżki** – tutaj można wykorzystać różnorodne materiały. Podczas spacerów poszukajcie skarbów, takich jak: kamyki, trawa, kora drzewa – coś, po czym można chodzić, a jednocześnie jest bezpieczne. Następnie zastanówcie się, które z przedmiotów, znalezionych w domu (zwłaszcza w kuchni) można będzie dodać do ścieżki. Dobrze sprawdzą się: ziarenka kawy, groch, fasola, dywan, wykładzina itp.
- 2 **Tworzenie ścieżki sensorycznej** – ułóżcie wszystkie zebrane materiały w drogę tak, aby faktury znajdowały się obok siebie. Zadaniem dziecka jest pokonanie ścieżki bez butów, najlepiej na bosaka. Następnie zapytaj, które faktury były dla niego przyjemne, a po których trudniej się szło. Jeśli macie możliwość zmieńcie ułożenie faktur. Zabawę można powtarzać kilkakrotnie.





Zabawy sensoryczne z kisielą

Do tej aktywności należy ugotować dużą miskę kisieli, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie zanurzamy w nim przedmioty o różnych kształtach, takie jak koraliki, perełki, cekiny czy figurki. Zadaniem dziecka jest zagłębić się w masę rękoma i wydobywać „utopione” przedmioty. Pozwala to rozwijać zmysł dotyku i wyobraźnię przestrzenną.

Zapachowe i smakowe zagadki

Ta zabawa wymaga wcześniejszego przygotowania produktów o charakterystycznym zapachu. Można do słoiczków wsypać kawę, kakao, cynamon, a także wykorzystać owoce, np. pomarańczę. Zawiązujemy oczy dziecku, następnie podajemy słoiczki do powąchania. Jego zadaniem jest odgadnięcie, co to za zapach.

Druga wersja polega na przygotowaniu produktów, do spróbowania. Mogą to być: cytryna, czekolada, wiórki kokosowe, papryka, sól, banan itp. Rodzic podaje produkt a zadaniem dziecka jest odgadnięcie, jakiego produktu kosztuje oraz jaki smak czuje.



Literatura:

- A.Voss, *Zrozumieć sygnały sensoryczne dziecka*, wyd. Harmonia, Gdańsk 2022.
- A.Ayres, *Dziecko a integracja sensoryczna*, wyd. Harmonia, Gdańsk 2015.
- M.Chrabicka, *Integracja sensoryczna przez cały rok*, wyd. Engram, Warszawa 2017.
- <https://integracjasensoryczna.info/113/zaburzenia-integracji-sensorycznej>
- <https://dziecisawazne.pl/15-zabaw-sensorycznych-dla-maluszki/>



hemmersbach

Sponsor wyłączny i strategiczny
działalności HKF Centrum Wspierania
Rozwoju Dziecka we Wrocławiu

ADRES

ul. Wyścigowa 58
53-012 Wrocław

TELEFON KONTAKTOWY

+48 574 009 218
+48 534 337 892

E-MAIL

kontakt@hkfcentrum.pl
rejestracja@hkfcentrum.pl



www.hkfcentrum.pl



fb.pl/HKFCentrum