

Dom pełen bodźców – jak obowiązki wspierają integrację sensoryczną

Integracja sensoryczna to sposób, w jaki mózg dziecka odbiera i porządkuje informacje zmysłowe płynące z ciała i otoczenia. To taka zdolność, sprawność systemu nerwowego, którą nabywamy przez całe swoje życie, każdego dnia, w każdej czynności. Dziecko codziennie coś widzi, słyszy, dotyka, wacha, smakuje i porusza się – a mózg uczy się, jak na te bodźce reagować. Gdy integracja sensoryczna przebiega prawidłowo, dziecko łatwiej się uczy, lepiej radzi sobie z emocjami, ruchem i codziennymi wyzwaniami.

Najważniejsze jest to, że **rozwój integracji sensorycznej odbywa się każdego dnia**, podczas zwykłych, domowych czynności – nie tylko na zajęciach terapeutycznych. Bodźce to „pożywienie” dla układu nerwowego. Każdy bodziec to informacja.



Dom to pierwsze i najważniejsze środowisko dziecka. To tutaj maluch poznaje świat wszystkimi zmysłami. Każda codzienna czynność dostarcza mu cennych doświadczeń: inna faktura, zapach, ciężar przedmiotu czy dźwięk.

Włączając dziecko w życie domowe, dajemy mu naturalne okazje do rozwoju – bez presji, w bezpiecznej atmosferze i we własnym tempie.

- **Zamiatanie, odkurzanie, wycieranie kurzu** – wzmacnia mięśnie, poprawia koordynację i świadomość ciała
- **Noszenie lekkich zakupów lub butelki z wodą** – dostarcza bodźców, które pomagają dziecku się wyciszyć i lepiej kontrolować ciało
- **Składanie ubrań** – rozwija sprawność rąk i koncentrację
- **Odkładanie zabawek do pudełka** – propriocepcja, planowanie ruchu, orientacja w schemacie ciała

- **Wkładanie prania do pralki** – czucie głębokie, koordynacja wzrokowo-ruchowa
- **Wycieranie stołu ściereczką** – dotyk, przekraczanie linii środka ciała, koncentracja
- **Podawanie sztuczków na stół** – koordynacja obu rąk, sekwencjonowanie, uwaga
- **Przenoszenie lekkich przedmiotów (np. książek, poduszek)** – propriocepcja, siła, stabilizacja tułowia
- **Podlewanie kwiatów małą konewką** – kontrola posturalna, planowanie ruchu
- **Sortowanie skarpet** – percepcja wzrokowa, dotyk, koncentracja
- **Ugniatanie ciasta lub masy plastycznej** – siła dłoni, czucie głębokie, regulacja emocji

Dla dziecka takie czynności są często atrakcyjne, bo pozwalają mu poczuć się „jak dorosły” i ważny.



Dzieci potrzebują ruchu, aby ich układ nerwowy mógł się prawidłowo rozwijać. W domu można go zapewnić na wiele prostych sposobów:

- noszenie, pchanie i ciągnięcie przedmiotów
- zabawy na dywanie, turlanie się, czołganie
- wchodzenie i schodzenie po schodach
- sprzątanie nisko położonych półek czy szuflad

Codziennie czynności domowe to doskonała okazja do wspierania rozwoju integracji sensorycznej dziecka. Nie wymagają specjalnych narzędzi ani dodatkowego czasu – wystarczy świadomie włączyć dziecko w to, co i tak robimy każdego dnia.

Małe kroki w domu mogą przynieść wielkie efekty w rozwoju dziecka

Źródła:

Ayres, A. Jean, *Dziecko a integracja sensoryczna*, Gdańsk: Harmonia Universalis, 2022.

Franczyk, A., Krajewska, K., *Program psychostymulacji dzieci w wieku przedszkolnym z deficytami i zaburzeniami rozwoju*, Kraków: Impuls, 2007. Przyrowski, Z. (red.), *Trenuj mózg poprzez ruch*, Warszawa: Empis, 2015.

Sensoria- stron internetowa poświęcona edukacji