

Wpływ integracji sensorycznej na rozwój dzieci w przedszkolu

Wstęp

Integracja sensoryczna (SI) odgrywa kluczową rolę w prawidłowym rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym. Jest to proces neurologiczny, w którym mózg odbiera, porządkuje i interpretuje bodźce płynące ze zmysłów, umożliwiając adekwatne reagowanie na otoczenie. W środowisku przedszkolnym, bogatym w różnorodne doświadczenia ruchowe, społeczne i poznawcze, prawidłowa integracja sensoryczna stanowi fundament efektywnego uczenia się oraz harmonijnego funkcjonowania dziecka.

Czym jest integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna to zdolność organizmu do przetwarzania informacji pochodzących z układów zmysłowych: dotykowego, proprioceptywnego (czucia głębokiego), przedsionkowego (równowagi), wzrokowego, słuchowego, węchowego i smakowego. Dzięki niej dziecko potrafi planować ruchy, utrzymywać koncentrację, regulować emocje oraz adekwatnie reagować na bodźce zewnętrzne.

Zaburzenia integracji sensorycznej mogą objawiać się m.in. nadwrażliwością lub podwrażliwością na bodźce, trudnościami z koordynacją ruchową, problemami z koncentracją, impulsywnością czy wycofaniem społecznym.

Znaczenie integracji sensorycznej w wieku przedszkolnym

Okres przedszkolny jest czasem intensywnego rozwoju układu nerwowego. Dzieci w tym wieku uczą się poprzez ruch, zabawę i bezpośrednie doświadczanie świata. Prawidłowo funkcjonująca integracja sensoryczna:

- wspiera rozwój motoryki dużej i małej,
- ułatwia naukę samoobsługi,
- wpływa na rozwój mowy i komunikacji,
- sprzyja koncentracji i gotowości szkolnej,
- pomaga w regulacji emocji i zachowań społecznych.

Dziecko, które skutecznie przetwarza bodźce sensoryczne, czuje się bezpiecznie i pewnie w otoczeniu przedszkolnym, co sprzyja jego aktywności poznawczej i relacjom z rówieśnikami.

Integracja sensoryczna a funkcjonowanie dziecka w przedszkolu

W przedszkolu dzieci są narażone na liczne bodźce: hałas, intensywne kolory, bliskość innych dzieci, zmiany aktywności. Dla dziecka z trudnościami w zakresie integracji sensorycznej może to stanowić duże wyzwanie. Objawy te mogą przejawiać się jako:

- trudności z uczestniczeniem w zajęciach grupowych,
- problemy z przestrzeganiem zasad,
- nadmierna ruchliwość lub bierność,
- trudności adaptacyjne.

Odpowiednio zaplanowane działania wspierające integrację sensoryczną pomagają dziecku lepiej funkcjonować w grupie przedszkolnej oraz zwiększają jego komfort psychiczny.

Rola nauczyciela i środowiska przedszkolnego

Nauczyciele przedszkola odgrywają istotną rolę w obserwacji dzieci oraz w tworzeniu środowiska sprzyjającego integracji sensorycznej. Codzienne aktywności, takie jak zabawy ruchowe, zajęcia plastyczne, ćwiczenia rytmiczne czy zabawy manipulacyjne, naturalnie stymulują zmysły.

Ważne jest:

- różnicowanie form aktywności,
- umożliwienie dzieciom ruchu i swobodnej eksploracji,
- dostosowanie bodźców do indywidualnych potrzeb dzieci,
- współpraca z terapeutami oraz rodzicami.

Wczesna interwencja i wsparcie terapeutyczne

Wczesne rozpoznanie trudności w zakresie integracji sensorycznej pozwala na szybkie wdrożenie odpowiednich oddziaływań terapeutycznych. Terapia integracji sensorycznej, prowadzona przez wykwalifikowanego terapeutę, wspiera rozwój dziecka poprzez celowo dobrane aktywności ruchowe i sensoryczne.

Współpraca przedszkola z terapeutami SI, logopedami i psychologami znacząco zwiększa skuteczność działań wspierających rozwój dziecka.

Rola rodzica we wspieraniu integracji sensorycznej – poradnik praktyczny

Rodzic jest najważniejszą osobą wspierającą rozwój integracji sensorycznej dziecka. To w domu dziecko spędza najwięcej czasu, dlatego codzienne, krótkie i regularne aktywności mają ogromne znaczenie. Dobra wiadomość jest taka, że wspieranie integracji sensorycznej

nie musi być trudne ani czasochłonne – często wystarczy **10 minut dziennie**, aby realnie pomóc dziecku.

Najważniejsze zasady:

- obserwuj dziecko i jego reakcje,
- nie zmuszaj – zabawa ma być przyjemnością,
- stawiaj na regularność, a nie długość ćwiczeń,
- dostosuj aktywności do wieku i potrzeb dziecka.

Jak wspierać dziecko w domu – konkretne wskazówki

1. Ruch każdego dnia

Ruch to podstawa prawidłowej integracji sensorycznej. Pomaga regulować napięcie mięśniowe, emocje i koncentrację. **W domu możesz:**

- pozwalać dziecku skakać, turlać się, wspinać,
- organizować krótkie tory przeszkód,
- zachęcać do zabaw na placu zabaw.

2. Docisk i czucie głębokie

Aktywności z wykorzystaniem siły mięśni działają wyciszająco i porządkująco na układ nerwowy. **Przykłady:**

- zawijanie w koc („naleśnik”),
- pchanie krzesła lub pudeł z zabawkami,
- noszenie lekkich zakupów.

3. Zabawy dotykowe

Dotyk rozwija świadomość ciała i motorykę małą. **W domu sprawdzą się:**

- lepienie z plasteliny lub masy solnej,
- zabawy w piasku, ryżu, kaszy,
- malowanie palcami.

4. Spokój i rutyna

Dzieci z trudnościami sensorycznymi bardzo potrzebują przewidywalności.

- ustal stałe pory posiłków i snu,
- ogranicz nadmiar hałasu i ekranów,
- stwórz kącik wyciszenia (koc, poduszki, ulubiona zabawka).

Gotowe zabawy sensoryczne – 10 minut dziennie

Poniższe propozycje można wykonywać codziennie lub wybierać 1–2 zabawy dziennie.

Zabawa 1: Domowy tor przeszkód (10 minut)

Co potrzebne: poduszki, krzesła, koc. **Jak się bawić:** dziecko czołga się pod krzesłem, skacze przez poduszkę, turla się w kocu. **Co rozwija:** równowagę, planowanie ruchu, czucie głębokie.

Zabawa 2: Naleśnik (5–10 minut)

Jak się bawić: owiń dziecko ciasno (ale bezpiecznie) w koc, delikatnie dociskaj. **Co rozwija:** poczucie bezpieczeństwa, regulację emocji.

Zabawa 3: Sensoryczna kuchnia (10 minut)

Co potrzebne: miska, ryż/kasza/mąka. **Jak się bawić:** przesypywanie, mieszanie, ukrywanie drobnych przedmiotów. **Co rozwija:** zmysł dotyku, koncentrację.

Zabawa 4: Zwierzęta w ruchu (10 minut)

Jak się bawić: chodzenie jak miś, skakanie jak żabka, pełzanie jak wąż. **Co rozwija:** koordynację, świadomość ciała.

Zabawa 5: Ciężka praca (5–10 minut)

Jak się bawić: pchanie ściany, przeciąganie liny, noszenie książek. **Co rozwija:** czucie głębokie, wyciszenie.

Współpraca z przedszkolem i specjalistami

Najlepsze efekty przynosi spójne działanie domu i przedszkola. Warto rozmawiać z nauczycielem, terapeutą integracji sensorycznej lub logopedą o tym, jakie aktywności są aktualnie najbardziej potrzebne dziecku.

Rodzic, który rozumie potrzeby sensoryczne dziecka, pomaga mu lepiej radzić sobie z emocjami, relacjami i codziennymi wyzwaniami.

Podsumowanie

Integracja sensoryczna ma ogromny wpływ na funkcjonowanie dzieci w przedszkolu. Prawidłowe przetwarzanie bodźców zmysłowych warunkuje rozwój ruchowy, emocjonalny, społeczny i poznawczy. Świadome wspieranie integracji sensorycznej w codziennej pracy przedszkolnej sprzyja lepszemu samopoczuciu dzieci, ułatwia naukę oraz przygotowuje je do dalszych etapów edukacji. Tworzenie przyjaznego, elastycznego i bogatego sensorycznie środowiska jest inwestycją w harmonijny rozwój każdego dziecka.

Anna Ciesielska

