

środowisko bogate w różnorodne bodźce. W dalszej części rozdziału pojawią się propozycje codziennych zabaw i aktywności wspomagających rozwój dziecka w warunkach domowych.

## 2. Wspieranie integracji sensorycznej u małego dziecka

Jak wspomniano wcześniej, rozwój narządów zmysłów dziecka odbywa się już w okresie prenatalnym. Zmysł równowagi reaguje na zmianę pozycji płodu uspokojeniem lub pobudzeniem w zależności od pozycji ciała. Bardzo wcześnie pojawia się również reakcja na dotyk, a poszczególne części ciała mają różny poziom nasilenia wrażliwości. Szczególnie wrażliwa jest okolica ust. Dziecko w łonie matki potrafi już rozróżniać smaki. Już w tym czasie pojawiają się preferencje smakowe. Również w tym okresie pojawia się umiejętność rozróżniania zapachów i reagowania na nie. Dziecko jest w stanie okazywać mimiką reakcję na przyjemne aromaty i odwracać głowę od zapachów nieprzyjemnych<sup>144</sup>.

Okres niemowlęcy i wczesne dzieciństwo to czas dynamicznych zmian rozwojowych, które mają ogromne znaczenie dla dalszego życia. Aby mógł przebiegać prawidłowo – zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym, dziecko musi znaleźć się w otoczeniu zaspokajającym jego wszystkie potrzeby. Maluch powinien zatem doświadczać bliskości z rodzicami, budując w ten sposób zaufanie, więź i świadomość bezpieczeństwa. Podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych zbiera nie tylko doświadczenia z bliskości kontaktu, ale również: doświadczenia dotykowe (przy myciu, wycieraniu ciała, smarowaniu oliwką, ubieraniu), wzrokowe (kiedy mama pochyla się nad nim, uśmiecha), słuchowe (gdy mówi do niego czy nuci piosenki), kształtujące początki schematu ciała (gdy wycierając ciało, mama nazywa poszczególne części ciała).

Dziecko potrzebuje bowiem zarówno bliskości, kontaktu, miłości, jak i pielęgnacji, zaspokojenia potrzeb fizjologicznych. Do prawidłowego rozwoju niezbędny jest również ruch i aktywność fizyczna. Dlatego ważne jest, aby dziecko mogło doświadczać ciała i ruchu w przestrzeni. Już od pierwszych chwil należy dostarczać mu takich wrażeń. Warto np. kłaść malucha na brzuchu – przeciwstawia się on wtedy działającym na niego siłom grawitacyjnym, buduje napięcie mięśniowe i wspomaga proces integrowania odruchów. Leżaczki są wspaniałe i dają możliwość postawienia dziecka w kuchni podczas gotowania obiadu, ale ograniczają

---

<sup>144</sup> L. Eliot, dz. cyt.

możliwości aktywności fizycznej maluszka. Im więcej czasu dziecko spędza w pozycji na brzuszku, tym bardziej usprawnia całe ciało, usprawnia kontrolę głowy czy rozwija percepcję wzrokową. W rozwoju potrzebna jest harmonia. W pozycji na plecach dziecko zauważa swoje dłonie, patrzy na świat z innej perspektywy. Maluch musi więc mieć różnorodne doświadczenia.

Okres dzieciństwa jest czasem intensywnego rozwoju mózgu. Wprawdzie już po narodzinach nie przybywa komórek nerwowych, ale za to tworzy się sieć różnorodnych połączeń pomiędzy nimi. We wczesnym dzieciństwie jest to bardzo intensywny proces. Wiele procesów związanych z neurorozwojem trwa jeszcze w okresie postnatalnym. Procesy mielinizacji, dojrzewania korowej części mózgu, trwają jeszcze przez wiele lat<sup>145</sup>. Wczesna stymulacja jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju i jest to ważna przesłanka dla rodziców, którzy we wczesnym dzieciństwie są dla malucha najważniejszymi osobami kreującymi jego rozwój. *O tym, jak będzie rozbudowana sieć połączeń w mózgu, decydują interakcje pomiędzy dzieckiem a jego środowiskiem w pierwszych latach życia. Wówczas mózg tworzy bardzo dużo połączeń „na zapas”, a w kolejnych latach zaczyna je sortować – potrzebne utrwała, a zbędne, nieużywane likwiduje. Można więc powiedzieć, że używane obszary mózgu rozbudowują się, a nieużywane zanikają. Dlatego też warto pamiętać o zasadzie „używaj lub trać”, która mówi, że brak stymulacji jakiejś kompetencji powoduje zanik połączeń w odpowiedzialnym za nią obszarze mózgu. Aby mózg dobrze się rozwijał, należy tworzyć dziecku okazje do kontaktu ze zróżnicowanymi bodźcami i informacjami oraz stwarzać możliwości próbowania różnego rodzaju aktywności – bez nacisku na szczególne osiągnięcia w danej dziedzinie, ale w celu rozbudzania ciekawości i radości z różnorodnego działania*<sup>146</sup>.

Podsumowując: dziecko rodzi się z wystarczającą liczbą komórek do osiągnięcia sukcesów, ale im bardziej zaangażowany jest mózg dziecka, tym więcej pojawia się powiązań między komórkami. Tworzone są one poprzez doświadczenia, które dziecko zbiera podczas aktywności. Im więcej połączeń, tym wyższe prawdopodobieństwo, że dziecko poprzez utrwalanie owych doświadczeń będzie w stanie wykonywać czynności automatyczne (takie jak ubieranie, pisanie, czytanie) bez konieczności myślenia o tym. W pierwszych latach życia rozwija się pięćdziesiąt procent zdolności człowieka do uczenia się. Cała wiedza zdobywana w późniejszych latach życia oparta jest na fundamencie zbudowanym w okresie wczesnego dzieciństwa.

---

<sup>145</sup> D. Podgórska-Jachnik (2009), dz. cyt.

<sup>146</sup> Na podstawie: J. Shonkoff i D.A. Phillips (2000), *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*, Washington DC, National Academy of Sciences Presses.

Największe efekty uczenia się dzieci osiągają, doświadczając świata wszystkimi zmysłami<sup>147</sup>. Cytując D. Podgórską-Jachnik: *z rozwojowego punktu widzenia ważne jest, aby opisany głód doświadczania świata został zaspokojony właściwym „pokarmem” – tak sensie ilościowym, jak i jakościowym*<sup>148</sup>.

W celu wspomagania rozwoju dziecka ważna jest zatem przemyślana stymulacja podczas zabaw z maluchem. Oznacza to, że nie można dziecka „zalać” doświadczeniami zmysłowymi. Młody układ nerwowy nie może zostać przestymulowany, nie jest on w stanie udźwignąć tyle jednoczesnych doświadczeń. Podstawą wsparcia jest stworzenie dziecku dobrze zbilansowanej aktywności sensorycznej, stymulującej układ przedsionkowy, dotykowy i proprioceptywny. Przedstawiając zabawy wspierające i aktywizujące małe dziecko, H. Olechnowicz podkreśliła, że wpływają one pozytywnie nie tylko na rozwój psychoruchowy, ale również na rozwój mowy. Zabawy paluszkowe lub zabawy masażyki, powszechnie znane jako: raczek, sroczka, czapla, kominiarz itd., dostarczają wiedzy o przestrzeni, ale również przygotowują do konstruowania, rozumienia pojęć liczbowych. Warto zaznaczyć, że równoległe, wraz z usprawnianiem dłoni, usprawniają się również mięśnie w sferze orofacialnej dziecka – stąd jasna staje się celowość stosowania tych zabaw dla rozwoju mowy dziecka. Jednak to nie koniec korzyści płynących z zabaw palcami pod kontrolą wzroku – są istotne dla rozwoju myślenia. W zabawie paluszkowej dziecko poznaje, że rzecz, która zniknęła, istnieje naprawdę; rzeczy można dzielić, łączyć, zawierać w sobie itd. Podczas masażyków dziecko poznaje i tworzy w umyśle pojęcie przedmiotów trójwymiarowych<sup>149</sup>. Małe dzieci używają ust do takiego badania rzeczywistości.

Zabawy manipulacyjne z materiałem sypkim i przekształcalnym (kasza, fasola, groch, ryż itp.) to kolejny etap następujący po zabawach paluszkowych. Są one wstępem do nauki pisania – dziecko chwytając i podnosząc przedmioty, ćwiczy sprawność manualną, chwytanie pod kontrolą wzroku. Dziecko rozwija tę zdolność już od pierwszego roku życia i wciąż ją doskonali. Zabawy atrakcyjnym i niecodziennym dla dziecka materiałem do manipulowania umożliwiają przeżycie momentu uwspólnionej uwagi z dorosłym bawiącym się z dzieckiem. Dostarczają one również ciekawych i różnorodnych doświadczeń dotykowych. W psycholingwistyce taka sytuacja jest uznawana za kluczowy etap, niezbędny do opanowania przez

---

<sup>147</sup> G. Dryden, J. Vos (2000), *Rewolucja w uczeniu*, Wydawnictwo Moderski i S-ka. Poznań.

<sup>148</sup> D. Podgórska-Jachnik (2009), dz. cyt.

<sup>149</sup> H. Olechnowicz (1999), *Jaskiniowcy zagubieni w XXI wieku. Praca terapeutyczna z małymi dziećmi*, WSiP, Warszawa.

dziecko systemu językowego<sup>150</sup>. Jak można się domyślać, dzieci uwielbiają zabawę tworzywami przekształcalnymi – z przywoływanych przez Olechnowicz badań na wybranej grupie dzieci uczęszczających do żłobka wynika, że wymyśliły one aż 150 różnych rodzajów zabaw z tymi tworzywami. Nie trzeba więc dowodzić, jaki ma to wpływ na twórczość i kreatywność dzieci<sup>151</sup>.

Zabawy z wodą (albo wodą z mydłem) wyzwalają u dzieci poczucie sprawstwa. Olechnowicz powołuje się na badania Heleny Rudnickiej z użyciem wody w zabawach dzieci dwuletnich, z których wynika, że już po kilku takich aktywnościach widać było zmianę u małomównych czy zahamowanych dzieci. Były one ożywione i zaczynały mówić. Kontakt z wodą i śliskim materiałem sprzyja odblokowaniu procesu mówienia<sup>152</sup>.

Aby zapewnić maluchom jak najwcześniejsze doświadczenia stymulujące bazowe systemy sensoryczne, warto zacząć ćwiczyć już z niemowlakiem. Poniżej przedstawionych zostało kilka propozycji zabaw wspomagających zmysły malucha, które są możliwe do przeprowadzenia w warunkach domowych. Pamiętajmy o tym, że pierwsza i najważniejsza aktywność, która jest dla dziecka nauką, to właśnie zabawa. J. Piaget zakładał, że rozwój zabawy dziecka jest ściśle połączony z rozwojem procesów intelektualnych. Zabawa będzie więc wyznacznikiem oceny rozwoju dziecka. Francuski psycholog wymieniał następujące rodzaje zabawy, pojawiające się wraz z rozwojem dziecka:

- zabawa doskonaląca,
- zabawa symboliczna,
- zabawa w rolę<sup>153</sup>.

Zabawa doskonaląca pojawia się w rozwoju dziecka od urodzenia do końca drugiego roku życia. Odpowiada ona okresowi sensoryczno-motorycznemu. Polega głównie na usprawnianiu ruchów, badaniu przedmiotów dotykiem i wzrokiem, eksploracji otoczenia. Działania dziecka uznawane za zabawę w tym okresie polegają na powtarzaniu pewnych ruchów, w trakcie których dziecko poznaje rzeczywistość. Czynności te wykonywane są przez dziecko w celu ukazania rozwoju sprawności i zaangażowania w praktykowaną czynność. Kolejna zabawa – symboliczna – występuje

---

<sup>150</sup> F. Affolter (1997), *Spostrzeżenie, rzeczywistość, język*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.

<sup>151</sup> H. Olechnowicz (1999), dz. cyt.

<sup>152</sup> Tamże.

<sup>153</sup> [https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria\\_zabawy\\_wed%C5%82ug\\_Piageta](https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_zabawy_wed%C5%82ug_Piageta) (data wejścia: 12.01.2017).

u dziecka pomiędzy drugim a siódmym rokiem życia. Charakterystyczne dla tego rodzaju zabawy jest wykorzystywanie przez dziecko różnych przedmiotów niezgodnie z ich pierwotną funkcją, nadawanie im odmiennych ról. Powiązane jest to ściśle z fantazją dziecka, które wykorzystuje jakiś przedmiot jako symbol innego. Bardzo często np. dziecko udaje, że klocek to pilot od telewizora, telefon to banan, a kij od szczotki to konik.

Kolejny etap w rozwoju zabawy to zabawa w role, która pojawia się u dziecka od 7. roku życia. W trakcie zabawy dziecko zaczyna stosować różne reguły i procedury, co wiąże się bezpośrednio z faktem, że w tym okresie rozwoju procesy myślowe dziecka intensywnie się rozwijają<sup>154</sup>.

Warto zatem dokonywać wyboru zabawy, zwłaszcza w procesie terapii, adekwatnie do poziomu rozwoju naszego dziecka. Narracje w zabawach powodują, że dziecko korzysta z nich aktywniej, jest bardziej zainteresowane, przeżywa je mocniej i na dłużej przedstawiane treści zapamiętuje.

## Stymulacja zmysłu równowagi i propriocepcji

Zmysł równowagi, czyli inaczej układ przedsionkowy, odpowiedzialny jest za nasze relacje z grawitacją i jest ściśle powiązany z ruchem. Jak już wielokrotnie wcześniej wspomniano, ma on ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka oraz procesów uczenia się.

Jest ściśle związany z pozostałymi układami sensorycznymi w organizmie człowieka, ma swój udział w utrzymywaniu właściwego napięcia mięśniowego i poprawnej postawy. Pozwala odczuwać i pomaga koordynować ruchy całego ciała. Proces uczenia się w pierwszych miesiącach życia koncentruje się na rozwoju układu przedsionkowego. Wszystkie podstawowe czynności, których uczy się dziecko i z których korzysta później, zależą od właściwego funkcjonowania układu przedsionkowego. Zmysł propriocepcji odbiera informacje z mięśni, ścięgien i stawów. Prawidłowe działanie tego systemu wpływa na sprawne poruszanie się i wykonywanie czynności ruchowych bez konieczności kontroli wzrokowej. Pomaga on budować schemat ciała i poczucie tego, gdzie znajdują się nasze części ciała oraz jak się poruszają.

---

<sup>154</sup> H. Olechnowicz (1999), dz. cyt.

## **Samolot**

1. Kładziemy się na kocu lub karimacie na plecach.
2. Nogi ugięte w kolanach przyciągamy do klatki piersiowej.
3. Przytrzymując dziecko pod pachami, kładziemy je na brzuszku na swoich nogach.
4. Delikatnie poruszając nogami do przodu, w tył oraz na boki, huścimy dziecko. Staramy się utrzymywać kontakt wzrokowy z maleństwem i uśmiechać się, dzięki czemu będzie ono wiedziało, że wszystko jest w porządku. Obserwujemy reakcje dziecka.

## **Samolot na piłce**

1. Kładziemy dziecko brzuszkiem na piłce, przytrzymując je pod pachami.
2. Delikatnie poruszamy dzieckiem w przód i w tył oraz na boki. Dziecko starsze, które już siedzi, możemy posadzić na piłce i delikatnie wychylać je na boki, kłaść na plecach i delikatnie zachęcać do siadania. Podtrzymujemy dziecko za biodra. Obserwujemy jego reakcje.

## **Konik**

Wystarczy huścić niemowlaka na kolanie czy na rękach. Bujając dziecko, można śpiewać maluchowi piosenkę „Patataj, patataj, pojedziemy w cudny kraj”.

## **Na wałku**

1. Do tego ćwiczenia możemy wykorzystać zrolowaną karimatę lub koc.
2. Układamy dziecko na brzuszku wzdłuż wałka, na końcu kładziemy kolorową piłkę lub zabawkę, aby zachęcić dziecko do wyciągania rąk w tym kierunku.
3. Przytrzymujemy malucha za biodra i wychylamy delikatnie na boki.

## **Buju-buj na kolankach**

1. Siadamy na kołdrze lub na kocu z wyprostowanymi nogami.
2. Dziecko układamy w poprzek kolan i przytrzymujemy je za plecki.
3. Od strony twarzy dziecka układamy – jak w poprzednim ćwiczeniu – atrakcyjną zabawkę.
4. Delikatnie na zmianę poruszmy nogami, unosząc je do góry i opuszczając na dół.

### **Kołyska**

1. Siadamy na kocu, dziecko sadzamy na swoich kolanach, plecami do naszej klatki piersiowej, „zamykając” je ramionami jak w domku.
2. Delikatnie kładziemy się na plecach, robiąc kołyskę.
3. Wracamy do pozycji wyjściowej.

### **Pociąg**

1. Na karimacie układamy kocyk, a na nim malucha. Pod główkę można położyć mu poduszeczkę.
2. Chwytny karimatę od strony nóg dziecka. Ciągniemy karimatę, stojąc twarzą do dziecka.
3. Ciągniemy malucha, śpiewając mu piosenkę „Jedzie pociąg...” lub wydając dźwięki „puff, puff”.

### **W basenie**

1. Do wanienki niemowlęcej wrzucamy piłki (takie, jak wykorzystujemy do „suchych basenów”<sup>155</sup>).
2. Sadzamy maluszka do środka, zasypujemy delikatnie piłeczkami. Możemy nazywać kolory piłek.
3. Możemy również łapać malucha za nogi lub ręce, delikatnie wyjmować je spośród piłek i nazywać części ciała.
4. Możemy również toczyć piłki, np. kolczaste (sensoryczne), po różnych częściach ciała, nazywając je.

### **Na lodzie**

1. Na podłodze układamy kołdrę złożoną na pół, a na niej rozkładamy pas folii bąbelkowej.
2. Malucha kładziemy na brzuszku na folii, szeleścimy folią, zgniatamy bąble.
3. Możemy delikatnie przetaczać malucha na plecy i na brzuch. Należy uważać na główkę dziecka.
4. Możemy położyć maluszkowi zabawkę, do której będzie próbował dopęłzać.

---

<sup>155</sup> Piłki można obecnie kupić w różnych sklepach z zabawkami, a okresowo w dużych marketach.