

Drogie Dzieci i Drodzy Rodzice!

Dziś chciałabym zwrócić uwagę na zmysły, które są dla nas, wydawałoby się oczywiste, takie jak: wzrok, słuch, węch, smak, a jednak funkcjonując na co dzień zupełnie nie zastanawiamy się jak ogromną rolę pełnią w naszym życiu. Ta Kraina Zmysłów w naszym ciele informuje nas czy otaczające nas rzeczy są dla nas akceptowalne (fajne) czy nie. (Obrazek nr 1).

Dla przybliżenia i przypomnienia, poniżej przedstawiam w kilku słowach każdy zmysł.

Zmysł wzroku- to król zmysłów! Zbiera informacje z otoczenia, pomaga nam poznawać świat, stanowi nieocenioną pomoc przy wykonywaniu codziennych czynności. Ma duże znaczenie w nawiązywaniu kontaktów. Małe dzieci patrząc na dorosłych, automatycznie uczą się, naśladując ich gesty. Wzrok jest również źródłem wielu przyjemnych doznań. Pozwala cieszyć się pięknem otaczającego świata.

Zmysł słuchu- zmysł ten jest również nieoceniony i niezbędny w porozumiewaniu się między ludźmi. Małe dziecko słuchając, uczy się mówić. Od początku życia słuch daje poczucie bezpieczeństwa, umożliwia rozróżnienie otaczających dźwięków, przez które poznaje mamę, tatę, rodzeństwo. Prawidłowy słuch jest gwarancją prawidłowego rozwoju emocjonalnego i psychicznego dziecka.

Zmysł smaku i węchu- bez zmysłu smaku i węchu jedzenie nie sprawiałoby nam przyjemności:) Pomiędzy układami zmysłu smaku i węchu istnieją wzajemne powiązania. Nie tkniemy tego, co brzydko pachnie, a przyjemną wonią pobudzamy apetyt. Podczas, gdy nieprzyjemne kojarzące się zapachy mogą wywołać dekoncentrację i nieprzyjemne wrażenia to miłe zapachy sprawiają nam dużą przyjemność.

<https://www.youtube.com/watch?v=XOdIA6JS8j8> (zachęcam również do zobaczenia filmiku o węchu i smaku).

Zmysły te, jednak nie zawsze funkcjonują prawidłowo. Często wrażenia wzrokowe, słuchowe, smakowe i węchowe lubią robić nam psikusy i dają objawy w postaci różnych nadwrażliwości (dają mylne odczucia), które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu. I tak, dzieci z nadwrażliwością wzrokową mogą unikać światła, unikać kontaktu wzrokowego, mogą być rozdrażnione podczas czytania i pisanie, mogą mieć kłopoty z koncentracją uwagi, mogą odczuwać niepokój i rozdrażnienie w hipermarketach, na placach zabaw czy na ruchliwej ulicy (Obrazek nr 2).

Dzieci na nadwrażliwością słuchową mogą odczuwać niepokój i zatykać uszy na dźwięk odkurzacza, suszarki do włosów, karetki, szczekania psa. Unikają przepełnionych miejsc,

czuje się źle na zajęciach grupowych, w miejscach gdzie jest głośna muzyka, hałas (Obrazek nr 3).

Dzieci z nadwrażliwością smakową unikają pewnych pokarmów, a dzieci z nadwrażliwością zapachową nadmiernie odczuwają zapachy, których nie odczuwają osoby w tym samym otoczeniu (Obrazek nr 4 i 5).

Ze względu na deficyty naszych zmysłów warto je usprawniać aby poprawić jakość codziennego funkcjonowania. Poniżej przedstawiam ćwiczenia usprawniające i korygujące nasze zmysły.

Ćwiczenie 1.

„Łapanie światełek”. W tym ćwiczeniu potrzebna będzie latarka. Rodzic włącza latarkę i puszcza światełka na ścianę, przedmioty w pomieszczeniu, w którym się znajduje. Dziecko próbuje złapać światełko. Ćwiczenie to najlepiej wykonać w przyciemnionym pomieszczeniu (Obrazek nr 6).

Ćwiczenie 2.

„Znajdź 8 różnic”. Przyjrzyj się obrazkowi z Biedronkami i znajdź 8 różnic :) (Obrazek nr 7).

Ćwiczenie 3.

„Dokąd lecą bańki”. Do zabawy potrzebne będą bańki :) Rodzic i dziecko stoją obok siebie. Rodzic mówi wierszyk, puszcza bańki i zachęca dziecko do śledzenia, gdzie lecą. Dziecko próbuje złapać bańki. Następnie zmiana ról, dziecko puszcza bańki, a rodzic próbuje je złapać:)

„To są bańki, piękne bańki,
lekkie, leciuteńkie.
Popatrz, dokąd lecą bańki
wielkie i maleńkie”.

Ćwiczenie 4.

„Rura do gadania”. Do zabawy potrzebna będzie plastikowa lub kartonowa rura (można ją wykonać samodzielnie z dużej kartki). Zabawa powinna się odbywać w dość cichym pomieszczeniu. Rodzic pokazuje dziecku rurę do gadania i mówi wierszyk. Następnie przykłada jeden koniec rury do swoich ust, a drugi trzyma w pobliżu ucha dziecka i

wypowiada jakikolwiek wyraz lub zdanie, a dziecko mówi co usłyszało.

„Zaraz powiem coś przez rurę,
bo to rura do gadania.
Można mówić przez nią słowa
albo całe zdania.

Co powiedziałem?” (Obrazek nr 8).

Ćwiczenie 5.

„Gdzie Kukułka kuka?”. Do zabawy przyda się szalik lub chusta do zasłonięcia oczu dziecka. Zabawa powinna się odbywać w dość cichym pomieszczeniu. Dziecko siedzi po środku pokoju z zasłoniętymi oczami. Rodzic mówi wierszyk i przemieszcza się, po czym staje i pyta Gdzie jest kukułka?

„Raz na dębie,
raz na buku
kuka sobie:
„kuku kuku!

Gdzie jest kukułka”?

Ćwiczenie 6.

„Rozpoznaj dźwięk”. W zabawie potrzebne będą przedmioty codziennego użytku tj. klucze, monety, sztucce, butelka z wodą, czajnik, garnek, przedmioty które szeleszczą (np. woreczki, folia aluminiowa). W tym zadaniu, Rodzic również zakrywa oczy dziecka i prezentuje dźwięki przedmiotów, które ma przygotowane. Dziecko próbuje odgadnąć dźwięk przedmiotu i do czego służy przedmiot.

Ćwiczenie 7.

„Co tak pachnie?”. Rodzic przygotowuje kilka przedmiotów o różnych zapachach, tj. kawa, zioła (np. mięta, bazylia), różnego rodzaju produkty spożywcze o intensywnym zapachu. Następnie można dołączyć zapachy takie jak perfumy, płyn do płukania, płyn do kąpieli. Rodzic zawiązuje oczy dziecka, następnie przybliża produkty do noska dziecka, a dziecko próbuje odgadnąć co tak pachnie (Obrazek nr 9).

Ćwiczenie 8.

„Co tak smakuje?”. Rodzic przygotowuje kilka produktów spożywczych, tj. musztarda, ketchup, majonez, konfitury, miód, różnych rodzajów sera (biały, żółty), wędlina, cytryna, pomarańcza, jabłuszko, czekolada lub to co obecnie znajduje się w lodówce:). Dziecko z zasłoniętymi oczami odgaduje smaki produktów, podawane w niewielkich ilościach na łyżeczce.

Usprawnianie wyżej wymienionych zmysłów w czynnościach dnia codziennego to nic innego jak

- Pomoc Mamie w codziennych obowiązkach domowych,
- Odkurzenie, suszenie włosów suszarką,
- Mycie szyb, lustra,
- Gotowanie z Mamą obiadu i smakowanie różnych potraw,
- Kontakt z zapachami świata przyrody roślin i zwierząt,
- Kontakt z zapachami domowymi: zapach łazienkowy, kuchenny,
- Zwiedzanie ogródka, sadu, ogrodu botanicznego, lasu, parku pod kątem zapachów,
- Wąchanie różnych produktów: przypraw, owoców, warzyw, gotowych dań,
- Zabawy z kawą: przesypywanie, wkładanie rąk do kawy ziarnistej, zmielonej,
- Przesypywanie do różnych pojemników przypraw: ziele angielskie, liść laurowy, suszoną miętę, suszoną szałwie, herbatę,
- Siekanie szczypiorku, natki pietruszki lub asystowanie przy tym,
- Ścieranie na tarce warzyw, owoców, sera lub asystowanie przy tej pracy
- Przeciskanie czosnku przez prasę
- Uprawa mini ogródka ze świeżymi ziołami typu bazylią, tymianek, mięta, melisa, rozmaryn, oregano, majeranek, lawenda.

W linkach poniżej kilka propozycji usprawniania zmysłów:)

<https://www.babyboom.pl/przedszkolak/zabawy/zobacz-zabawy-sensoryczne-rozwijajace-zmysl-wzroku>

<https://www.dzieckokreatywne.pl/2019/01/17/25-dzieciwych-zabaw-stymulujacych-zmysl-wechu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8HFxUG68NTc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jk1vH3yVtZ0>

Życzę udanej zabawy:) Pozdrawiam, Terapeuta Integracji Sensorycznej Ewa Surowiak

Obrazki do wyżej wymienionych zadań:

Obrazek nr 1.



Obrazek nr 2.



Nadwrażliwość wzrokowa

- Unikanie blasku słońca, światła, odbicia lustrzanego.
- Przecieranie, przymykanie, łzawienie, zamykanie oczu pod wpływem światła naturalnego i sztucznego.
- Unikanie kontaktu wzrokowego.
- Bóle głowy, nudności, rozdrażnienie podczas długotrwałego oglądania, czytania oraz rysowania.
- Unikanie miejsc przeładowanych bodźcami (sklepy, place zabaw, hipermarkety, ruchliwe ulice).
- Upodobanie do ciemnych pomieszczeń, stonowanych kolorów zabawek i ubrań w odcieniach szarości.
- Kłopoty ze skupieniem uwagi i koncentracją, ciągłe rozdrażnienie, niepokoje.

www.foogomowa.pl

Jak możesz mi pomóc?

- ✓ Ogranicz bodźce wzrokowe w najbliższym otoczeniu.
- ✓ Wyeliminuj jasne, mocne oświetlenie na rzecz małych, punktowych lampek.
- ✓ Zawieś stonowane firany, zamontuj zasłony lub rolety.
- ✓ Uprzedzaj o nagłej zmianie natężenia światła.
- ✓ Ogranicz wyjścia do zaloczonych i ruchliwych miejsc.

Obrazek nr 3.



Nadwrażliwość słuchowa

- Nerwowe zatykanie uszu jako reakcja na dźwięki otoczenia.
- Ciągła „czujność” oraz intensywne wsłuchiwanie się w dźwięki.
- Lęk przed przebywaniem w tłumie lub większej grupie ludzi.
- Nerwowa reakcja na odgłos odkurzacza, miksera, suszarki itp.
- Lęk przed burzą, silnym wiatrem, opadami ulewnego deszczu.
- Unikanie miejsc przeładowanych bodźcami (sklepy, place zabaw, hipermarkety, ruchliwe ulice, komunikacja miejska).
- Niechęć do zabaw muzycznych, słuchania dźwięków i muzyki.
- Trudności z zasypianiem, niespokojny, czujny i nerwowy sen.
- Kłopoty ze skupieniem uwagi i koncentracją.

www.foogomowa.pl

Jak możesz mi pomóc?

- ✓ Mów do mnie spokojnie, lekko szczerym głosem.
- ✓ Zamknij okna, gdy mi zewnątrz jest hałas.
- ✓ Unikaj głośnego oglądania telewizora i słuchania radia.
- ✓ Uprzedz mnie, gdy w pobliżu będzie mój ulubiony dźwięk i miej ulubionych zabawek do uszu, by wyciszyć dźwięki.
- ✓ Obawaj mnie z dźwiękami o różnym natężeniu.

Obrazek nr 4.

NADWRAŻLIWOŚĆ SMAKOWA:

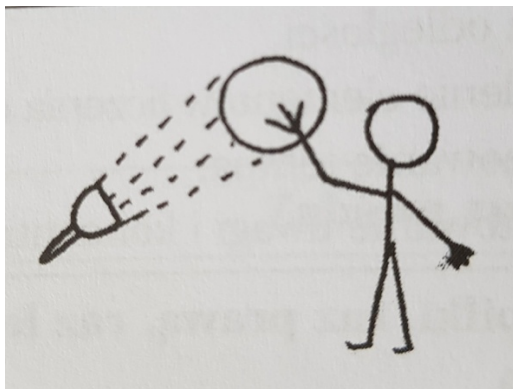
- wypluwanie jedzenia
- wiotkość ust podczas karmienia
- dławienie się
- wymioty podczas jedzenia - lub odruch wymiotny
- znaczna wybiórczość pokarmowa

Obrazek nr 5.

NADWRAŻLIWOSC WĘCHOWA:

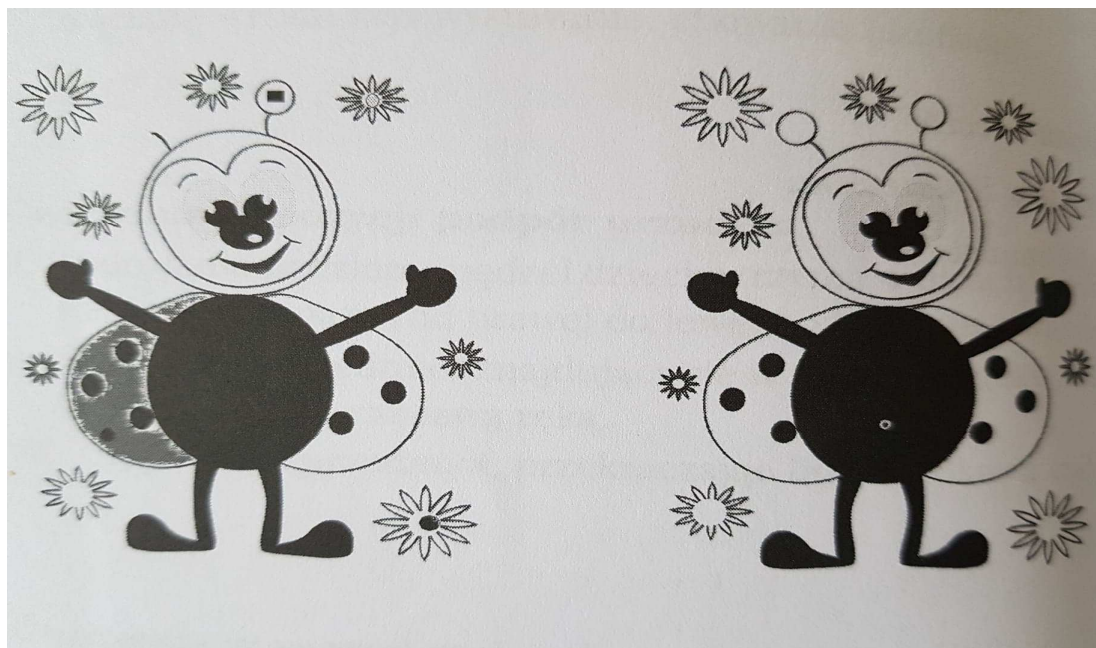
- rozpoznawanie ludzi po zapachu
- wyczuwanie różnych zapachów tam, gdzie inni ludzie ich nie czują
- dziecko skarży się na wszechogarniający smród
- niechęć do oddawania moczu, stolca
- wymioty podczas czynności fizjologicznych lub spuszczenia wody w toalecie
- niechęć do karmienia piersią w okresie niemowlęcym
- opór przed jedzeniem
- dławienie się, duszności z niejasnych przyczyn (niemedycznych)
- **Biały szum węchowy:**
- przesłanianie ręką ust i dmuchanie w kierunku nosa
- hiperwentylacja
- kierowanie dolnej wargi w kierunku nosa
- składanie ust "w ciup" i podnoszenie warg wysoko - do nosa
- wkładanie przedmiotów do nosa
- ciągle dłubanie w nosie

Obrazek nr 6.



„Terapeutyczne zabawy w Integracji Sensorycznej” E. Wieczór, J Szmalec, G Brzozy.

Obrazek nr 7.



„Terapeutyczne zabawy w Integracji Sensorycznej” E. Wiczór, J Szmalec, G Brzozy.

Obrazek nr 8.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 9.



Autor Ewa Surowiak