

Chcesz wiedzieć, jak wspierać rozwój swojego dziecka? Słyszałaś/eś, że stymulacja sensoryczna jest ważna? Może kiedykolwiek przeszło Ci przez myśl, że Twoje dziecko może mieć zaburzenia integracji sensorycznej? Być może zdarzało Ci się dostrzegać nietypowe zachowania malucha, które mogły o tym świadczyć, jednak nigdy nie miałaś/eś pewności, czy Twoje obawy są słuszne... Przeczytaj ten artykuł do końca i dowiedz się, jak odczytywać sygnały sensoryczne Twojego dziecka!

Nadwrażliwość na dotyk, niechęć do głośnych dźwięków, drażliwość na intensywne zapachy... To tylko niektóre z sygnałów, które mogą świadczyć o zaburzeniach integracji sensorycznej u dziecka. Jeśli masz wrażenie, że te zaburzenia mogą dotyczyć również Twojego dziecka, to koniecznie czytaj dalej. Z artykułu dowiesz się:

1. Po co stymulować dziecko sensorycznie i jak to wpływa na jego mózg?
2. Czym skutkuje brak stymulacji?
3. Dlaczego dziecko wysyła sygnały sensoryczne?
4. 7 najczęstszych sygnałów sensorycznych, które wysyła dziecko oraz wskazówki, jak dokładnie na nie reagować.
5. Podsumowanie i najważniejszy wniosek dla Ciebie!

Po co stymulować dziecko sensorycznie i jak to wpływa na jego mózg?

Kiedy maluszek przychodzi na świat, jego mózg rozwija się w szalonym tempie. Tworzy swoje “okablowanie” (czyli połączenia neuronalne, synapsy), które są fundamentem do kolejnych kroków rozwojowych dziecka. To dzięki nim maluch nabywa bardziej zaawansowanych umiejętności, np. uczy się pisać, czytać, liczyć, mówić w języku obcym oraz żyć w społeczeństwie oraz radzić sobie z emocjami.

Wniosek? Im bardziej gęste “okablowanie” mózgu maluszka, tym większy jego potencjał intelektualny!

No dobrze, ale możliwe, że teraz zastanawiasz się, w jaki sposób tworzyć to “okablowanie”. Czy to robi się “samo”?

I tak i nie. Mózg do rozwoju potrzebuje stymulacji sensorycznej w postaci bodźców przedsionkowych, dotykowych i proprioceptywnych. To takie bodźce jak bujanie, huśtanie, chodzenie po piasku, leżenie na brzuszku, turlanie się... I kiedy dostarczymy je dziecku, mózg zajmie się tworzeniem synaps.

A co, jeśli...

Zabraknie stymulacji sensorycznej?

Co, jeśli nie zadbamy o te wszystkie bodźce? Zrezygnujemy z bujania malucha, nie pozwolimy mu stanąć gołą stópką na trawie lub piasku, dotknąć kostki lodu lub papieru ściernego?

Pozbawimy go środowiska, które obfituje w bodźce sensoryczne. W takiej sytuacji mózg dziecka może nie rozwinąć się tak, jak należy. Pokażę Ci to na przykładzie.

Wyobraź sobie, że maluch większość czasu spędza na kontakcie z elektroniką – ogląda bajki, gra na tablecie i... siedzi nieruchomo. W takiej sytuacji malec otrzyma jedynie bodźce wzrokowe i, ewentualnie, słuchowe. Nie otrzymuje jednak pozostałych bodźców sensorycznych – mózg jest ich pozbawiony i przez to jego rozwój jest nierównomierny, a więc nieprawidłowy.

Bajki i gry na urządzeniach elektronicznych są niesamowicie ubogim, ograniczonym sensorycznie środowiskiem dla mózgu dziecka. Dlatego, jeśli dziecko spędza większość czasu przed ekranem komputera czy telewizora, to **tracimy bezcenne chwile**, w których mózg mógłby tworzyć fundamenty pod cały, przyszły rozwój.

Rozumiesz? To są chwile tak bardzo ważne i wartościowe, że **szkoda marnować je na elektronikę**. One już nie wrócą, bo mózg kończy pracę nad tworzeniem “okablowania” w okolicach 7 roku życia. To jest fundament. Później zajmuje się już tylko rozwijaniem tych synaps, które stworzył wcześniej.

Dlaczego dziecko wysyła sygnały sensoryczne?

Sygnały sensoryczne, o których mowa, świadczą o tym, że w rozwoju malucha coś idzie nie tak i dziecko potrzebuje:

- albo dodatkowego bodźca
- albo ograniczenia jakiegoś bodźca.

Oznacza to, że mózg malucha otrzymuje jakiegoś bodźca za mało lub za dużo.

Dlaczego dziecko wysyła te sygnały? Czy jest tego świadome i robi to “specjalnie”?

Nie do końca. Dzieci robią to w sposób naturalny, to ich potrzeby, które starają się komunikować. Jednak z doświadczenia wiem, że rodzice często nie zauważają tych sygnałów lub uważają, że ich dziecko “po prostu takie jest”. Nie zauważają ich, bo... nie mają wiedzy. I właśnie tu wchodzę ja – “cała na biało” – krzycząc, ile sił w płucach, że błędy są normalne w rodzicielstwie, ale brak edukacji rodzicielskiej to już nie. Bo mózg i cały organizm dziecka przez te wszystkie lata wysyłają pewne sygnały – że jest dobrze, albo że nie jest i potrzebują wsparcia. I Ty będziesz umieć je

odczytywać tylko wtedy, gdy się rozwijasz i edukujesz, Wracając do tych sygnałów sensorycznych. Rodzice często ich nie widzą lub uważają za nieistotne. A tymczasem maluch próbuje do nich mówić swoim zachowaniem. Dlatego warto nauczyć się rozpoznawać te zachowania oraz wiedzieć, jak na nie odpowiednio zareagować. Co to za sygnały sensoryczne i jak na nie reagować? Jak wzmocnić lub osłabić bodźce sensoryczne, które otrzymuje dziecko?

7 najczęstszych sygnałów sensorycznych, które wysyła dziecko.

Sygnały, o których zaraz Ci napiszę, będą dla Ciebie wskazówką, że należy dostosować bodźce sensoryczne do potrzeb dziecka. Jak to zrobić? Opiszę to dokładnie przy każdym z sygnałów.

Oto 7 sygnałów sensorycznych, które wysyła Ci dziecko:

1. **Malucha uwierają szwy na ubraniach i skarpetki.**

Maluch ewidentnie nie lubi skarpetek – ściąga je, nie lubi ich ubierać, ciągle przy nich majstruje, poprawia.

Ma to związek z nadwrażliwością na bodźce dotykowe. Dziecko może odczuwać szwy w ubraniach bardzo intensywnie, tak jak my odczuwamy np. uporczywy kamyk w bucie. Nie jest to komfortowe, prawda? Chcemy się go jak najszybciej pozbyć. A teraz wyobraź sobie, że dziecko odczuwa podobny dyskomfort, tylko... nie wie jak się go pozbyć.

W jaki sposób możesz pomóc dziecku?

Po pierwsze, zanim założysz skarpetkę, wymasuj nóżkę malucha lub troszkę ją puciskaj np. [woreczkiem sensorycznym](#) o różnych wypełnieniach i różnych fakturach. Dzięki temu zmienisz bodźce sensoryczne, które docierają do stópki dziecka. Jednak jeśli dziecko się czuje lepiej bez skarpet, to, oczywiście, jeśli to możliwe – pozwól mu nie nosić skarpet. Jeśli jednak noszenie skarpet jest konieczne, to warto zaopatrzyć dziecko w skarpety bez szwów i wygodne, przylegające buty oraz stymulować stópki za każdym razem przed ich założeniem.

2. **Dziecko nie lubi mycia twarzy.**

Kiedy przychodzi czas na poranną lub wieczorną toaletę, dziecko definitywnie daje Ci znać, że buzi, to ono myć nie będzie. Nie i już. Próbuje uciekać, wierci się, czasami płacze, wyrывa się. Mycie twarzy wywołuje u niego dyskomfort i napięcie.

Taka sytuacja może być związana z nadwrażliwością receptorów dotykowych twarzy. I w zależności od nacisku podczas mycia lub od tego, czym myjemy buzię, może to być nieprzyjemne, a wręcz bolesne.

Jak można pomóc maluchowi?

Przed myciem twarzy możesz mu zaproponować zabawę w dmuchanie baniek mydlanych, dmuchanie balonika albo śpiewanie. Podczas mycia twarzy zachęcaj dziecko do tupania, klaskania – wszystko po to, żeby odwrócić uwagę zapewniając inne bodźce sensoryczne.

Zanim umyjesz buzię, przygotuj ją sensorycznie – zachęć malucha, aby przyłożył policzek np. Do [poduszki sensorycznej](#) lub pogładź ją piórkiem. Ważne, żeby był to inny bodziec sensoryczny, niż dotyk ręki mamy czy taty.

3. Dziecko nie chce chodzić boso po nieznanej powierzchni.

Np. po piasku czy po trawie. Po czymś, czego nie zna. Po powierzchni, która jest dla niego nowa. Dlaczego tak się dzieje? Stópki dziecka są naprawdę bardzo wrażliwe na dotyk – znajduje się na nich naprawdę sporo receptorów. Dlatego u dziecka nadwrażliwego sensorycznie, kontakt z nieznanym podłożem – z kamyczkami, piaskiem, może wywoływać duży dyskomfort.

Co robić w takiej sytuacji? Jak wesprzeć dziecko?

Przede wszystkim, jeśli dziecko naprawdę bardzo nie chce dotykać gołą stópką podobnych powierzchni – nie zmuszaj go do tego i pozwól nosić buty lub skarpetki. Jeśli jednak sytuacja, w której maluch ma do czynienia z takim podłożem zdarza się często, możemy pomóc mu wystymulować stopy. Jak? Bardzo prosto – masujmy regularnie stopy dziecka, ale różnymi materiałami – kostką lodu, woreczkiem sensorycznym – niech stopy dziecka poznają różne faktury. Jeśli kostka lodu okaże się zbyt trudnym doświadczeniem, możesz użyć dwóch butelek z wodą – zimną i ciepłą. Raz przykładaj do nóżek dziecka butelkę z ciepłą wodą, a raz z zimną. Każdego dnia staraj się zwiększać zakres temperatury – raz woda niech będzie cieplejsza, a raz zimniejsza. Dzięki temu stopa łatwiej zaakceptuje inne bodźce.

4. Dziecko wykonuje czynności ze zbyt dużą siłą.

Kiedy rysuje kredkami, używa ogromnej siły – potrafi nawet zrobić dziurę w kartce. Kiedy otwiera drzwi, bardzo mocno naciska na klamkę. Kiedy je obiadek, mocno wbija widelec w jedzenie. Mówiąc ogólnie – używa o wiele większej siły, niż potrzeba, do wykonania jakiejś czynności.

Dlaczego tak się dzieje? Najwidoczniej dziecko potrzebuje poczuć pewne rzeczy mocniej, żeby informacja dotarła z mięśni do mózgu i odwrotnie. Oznacza to, że jest podwrażliwe na dotyk – jeśli przytula mamę, to z całych sił. Jeśli głaszcze kochanego pieska, to też mocno przykładą do niego rączkę. Jeśli się uderzy, to nie reaguje płaczem, bo go to nie boli.

Jak wspierać takiego malucha?

Po pierwsze, zapewnij mu wysiłek dla rąk. Pozwól dziecku bawić się ciastoliną, plasteliną, masą solną. Pozwól mu pomóc sobie w wyrabianiu ciasta. Możecie pobawić się w “taczkę” – złap malucha za nogi i pozwól mu iść do przodu przy pomocy rąk. Pomogą mu zwisy z drabinki, rozgrzewanie nadgarstków, przeciąganie liny. Dzięki takim aktywnościom dziecko będzie dostymulowane, a mięśnie otrzymają sporo takich bodźców, jakich potrzebują.

5. Dziecko nie może utrzymać równowagi, wygląda na niezdarne.

Maluch potrafi przewrócić się na prostej drodze? Trudno mu utrzymać równowagę? Nie jest trudno o upadek i stłuczone kolanko?

Takie sytuacje najczęściej wynikają z problemów ze świadomością własnego ciała i odczuwania swojego ciała w przestrzeni. Co to dokładnie oznacza?

Wy tłumaczę Ci to na przykładzie. Zamknij oczy i poruszaj prawą ręką bez patrzenia na nią. Nie musisz na nią patrzeć, żeby wiedzieć, że nią ruszasz, prawda? Wiesz, że siedzisz lub leżysz, nie musisz tego widzieć. Czujesz swoje ciało i wiesz, w jakiej pozycji się znajdujesz.

To właśnie jest świadomość własnego ciała.

Problemy ze świadomością własnego ciała u dzieci mogą polegać na tym, że maluch nie kontroluje tego, że “ucieka” w jedną stronę. W efekcie odbija się od ściany, drzwi, obije się o framugę. Wiąże się to z tym, że dziecko jest mniej wrażliwe na bodźce przedsionkowe.

Jak można pomóc takiemu dziecku?

Należy zwrócić uwagę na stymulację układu przedsionkowego. Zapewnisz dziecku odpowiednie bodźce, jeśli zachęcisz je np. do zjeżdżania ze zjeżdżalni, skakanie na piłce z rogami, huśtania, zabawa w naleśnika (owijamy dziecko kocem i dziecko się turla, obraca się wokół własnej osi jak naleśnik). Każda z tych zabaw dostarcza odpowiednich wrażeń przedsionkowych. Dzięki temu układ przedsionkowy zaczyna działać tak, jak należy – analizuje i przekazuje impulsy z ciała do mózgu i informuje mózg o położeniu ciała. Wtedy mózg jest w stanie te sygnały interpretować.

6. Dziecko jest w ciągłym ruchu!

Masz wrażenie, że Twoje dziecko nie potrafi usiedzieć spokojnie w jednym miejscu? Trudno zachować mu jedną pozycję, ciągle wstaje, przechodzi z jednego miejsca na drugie, skacze. Po prostu jest ciągle w ruchu! Nie usiedzi 3 sekund!

Zazwyczaj oznacza to, że mózg dziecka nie otrzymuje odpowiedniej ilości bodźców przedsionkowych, aby być gotowym do funkcjonowania. Bez tego nie chce działać. Dlatego każdy ruch, zmiana pozycji są dla mózgu pożywieniem, a maluch będzie do tego nieświadomie dążył, zaspokajając potrzebę ruchu. Teraz rozumiesz? Mózg radzi sobie w ten sposób z wytworzeniem “okablowania”, o którym pisałam na początku. ALE! Jeśli ten ruch będzie bardzo chaotyczny, to wytworzenie ich zajmie sporo czasu, sporo energii którą mógłby przeznaczyć na procesy poznawcze, na uczenie się nowych rzeczy. A nie o taki efekt nam chodzi, prawda?

Więc co należy zrobić? Jak pomóc dziecku?

Bawcie się! Bujaj malucha w kocu, zorganizuj domową huśtawkę, która wisi w drzwiach. Dziecko z pewnością polubi piłkę “z rogami” do skakania. Róbcie fikołki, przewroty w przód, tył, obroty, turlanie w kocu, obracanie się wokół własnej osi, kręcenie się na krześle obrotowym... Można wymieniać bez końca!

7. **Maluch nie lubi mieć zapiętych pasów w samochodzie.**

Szykuje się podróż autem, a Ty już wiesz, że nie przekonasz łatwo swojego dziecka do zapięcia pasów? Zazwyczaj wiąże się to z kłótnią i płaczem?

Powiem Ci, dlaczego tak może się dziać – siedzenie w samochodzie albo w foteliku jest związane z wieloma elementami sensorycznymi. Dlatego dość często wywołuje napięcie u dzieci, a najczęściej jest to związane z nadwrażliwością dotykową.

Jak można pomóc maluchowi?

Pasy muszą być zapięte – bezpieczeństwo dziecka jest najważniejsze. Jednak jest sposób, aby nieco osłabić bodźce sensoryczne, które docierają wtedy do dziecka. Możesz zabezpieczyć pasy dwoma kawałkami miękkich tkanin – dzięki temu będą mniej uwierały dziecko. A jeśli chcesz, aby maluch miał absorbujące zajęcie podczas podróży, to możesz mu dać poduszkę sensoryczną, która zdecydowanie umili i uatrakcyjni jazdę autem.

Podsumowanie i najważniejszy wniosek dla Ciebie.

Sam lub sama teraz widzisz, że maluchy (a właściwie ich organizmy) często wysyłają Nam pewne sygnały np. sygnały sensoryczne. Być może teraz, po przeczytaniu tego artykułu, zauważyłaś, że niektóre z sygnałów wysyła i Twój szkrab?

Jeśli dostrzegasz takie sygnały sensoryczne lub podobne zachowania, to pamiętaj, żeby nie stawiać diagnozy samodzielnie. One mogą, ale nie muszą oznaczać, że Twoje dziecko ma zaburzenia integracji sensorycznej. Ważne jest to, że jeśli masz już konkretne przesłanki do tego, aby podejrzewać takie zaburzenia u swojego malucha, to należy udać się z dzieckiem do specjalisty w tej dziedzinie – terapeuty integracji sensorycznej. Terapeuta zajmie się rzetelną diagnozą i wskaże obszary, nad którymi trzeba popracować.

Jeśli nie dostrzegasz u swojego dziecka żadnych sygnałów sensorycznych, to wspaniale, ale... musisz wiedzieć jedną ważną rzecz – stymulacji sensorycznej należy dostarczyć absolutnie KAŻDEMU dziecku. Dlaczego?

Ponieważ jej unikanie może prowadzić właśnie do problemów sensorycznych. Skąd wiemy, że takie problemy mają miejsce? Mogą o nich świadczyć, między innymi, wszystkie te sygnały, które opisałam w artykule.

A ich skutki mogą zabrać dziecku wiele wspaniałych okazji do rozwoju. Bo zobacz sam/a: jak dziecko, które boi się dotknąć śniegu, miałoby uformować z niego kulkę i razem z rówieśnikami ulepić bałwana? A lepiąc tego bałwana rozwijać np. motorykę dużą? Widzisz? Wszystko się ze sobą ząbia.

Wniosek? Bawiąc się w zabawy sensoryczne z maluszkiem TERAZ dostarczasz mu radości wspierasz waszą relację i wspólnie spędzacie czas, ale jednocześnie ZAPEWNIASZ MU coś bardzo cennego – wspólny rozwój.

Takie niepozorne zabawy, a tak ogromny wpływ na dziecko. Chyba warto, co?

Źródło; <https://mariolakurczynska.pl/7-sygnalow-sensorycznych/>