

## Pożytki płynące z trzepaka

Jeszcze nie tak dawno dzieciństwo wyglądało zupełnie inaczej. Grupy dzieciaków z kluczami zawieszonymi na szyi maszerowały do szkoły. Ganiały się przy tym po chodnikach, wchodziły po drodze na różne przeszkody, by za chwilę z nich zbiec lub zeskoczyć, przesuwały patykami po sztachetach mijanych płotów i cieszyły się z wywołanych w ten sposób dźwięków. W drodze do szkoły mogły nauczyć się gwizdać na palcach, robić balony z gumy do żucia, poczuć właściwie swoje ciało, a przy okazji zanurzać się w zapachach. I mówić, mówić, mówić...



Tyle rozmaitych ćwiczeń stymulujących swój rozwój każde dziecko wykonywało tylko w drodze do szkoły. Kiedy wracało do domu, utrwalało zdobyte wcześniej umiejętności.

Później – po odrobieniu lekcji i zjedzeniu obiadu – wszystkie dzieci wybiegały na dwór, by w grupie eksplorować otoczenie. Wtedy to małe dzieci zamieniały się w Thora Heyerdahla przepływającego tratwą ocean, w Amundsena zdobywającego biegun południowy albo po prostu w Krzysia poskramiacza lwów lub Anię cyrkową akrobatkę. W przerwach bujały się na huśtawce, „przewijały się” lub tylko wisały głową w dół na trzepaku, wspinały się na drzewo, grały w klasy, chodziły po krawężnikach.

Tak wyglądała codzienna terapia SI. W tamtych, nieodległych przecież, czasach również zdarzały się dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej, ale one same poszukiwały doświadczeń, które mogły im pomóc.

A jak wygląda dzień współczesnego dziecka?

Rano jedzie do szkoły samochodem, w ten sam sposób zazwyczaj do domu wraca (nieliczni szczęściarze mieszkający w pobliżu szkoły mogą tego uniknąć). Kiedy już odrobi lekcje i zje obiad, wsiada w samochód, by pojechać na angielski lub godzinny trening. Po powrocie do domu najchętniej zagra w Minecraft'a lub obejrzy coś fantastycznego w telewizji. A wieczorem, raz w tygodniu, uda się do terapeuty Integracji Sensorycznej.

## Jak wspomóc własne dziecko w rozwoju sensorycznym?

Zapewnić mu jak najwięcej ruchu!

1. Wyjdź z nim na plac zabaw (wspomaga on wszystkie zmysły)
2. Idź na spacer do lasu lub przebiegnij się z dzieckiem po nierównym terenie (nierówności terenu to trening zmysłu równowagi)
3. Wyruszcicie na wycieczkę rowerową (wspomaga zmysł równowagi, czucia głębokiego, wzroku i słuchu)
4. Przejdźcie się po krawężniku lub linii łączenia terakoty w domu (wspomaga zmysł równowagi, czucia głębokiego)
5. Poskaczcie na skakance (zmysł czucia głębokiego)
6. Nazbierajcie szyszek, kasztanów, żołędzi, kamieni (zmysł dotyku i wzroku)
7. Popływajcie wspólnie (zmysł dotyku, czucia głębokiego)
8. Pobawcie się w błocie i piasku (zmysł dotyku)
9. Obserwujcie poruszające się owady, lecące samoloty (zmysł wzroku)
10. Rzucajcie piłką do celu (zmysł wzroku, dotyku, czucia głębokiego)
11. Pościskajcie się i siłujcie (zmysł czucia głębokiego, dotyku)
12. A jeśli już posadzicie dzieci przed telewizorem, to koniecznie na piłce rehabilitacyjnej (zmysł równowagi)

tekst: **Lucyna Aninowska-Maciejewska**  
ilustracja: Miamiu