**RODZICU, POZNAJ INTEGRACJĘ SENSORYCZNĄ**

**I WSPIERAJ SWOJE DZIECKO**

 **W OSIĄGANIU DOJRZAŁOŚCI SZKOLNEJ.**

**JAK POPRAWIĆ PAMIĘĆ, UWAGĘ I KONCENTRACJĘ**

1. **7 zmysłów**
* Organizacja środowiska (nie za dużo bodźców, miejsce do wyciszenia)
* Aktywność wielozmysłowa
1. **RÓWNOWAGA**

 jest umiejętnością utrzymania stabilności i bezruchu w obrębie ciała, co umożliwia reagowanie w każdej sytuacji na zmiany położenia ciała. Jest ona niezbędna do spokojnego siedzenia, powstrzymywania się od wykonywania zbędnych ruchów, co zwiększa zdolność KONCENTRACJI i oraz kontroli ruchów gałek ocznych, niezbędnych do czytania i pisania.

* *chodzenie po krawężnikach, po linie, jeżdżenie na hulajnodze, na rowerze, skakanie na 1 nodze po wyznaczonych polach (gra w klasy)*
1. **DOTYK**

Dotyk „karmi” mózg, czas rodzica dla dziecka, wyciszenie układu nerwowego

* *Masaż po plecach, przytulanie*
* *„zgadnij, co to” – w woreczku umieszczamy drobne przedmioty (guzik, moneta, kasztan, piłka, samochodzik, kostka do gry, itp.), dziecko przy pomocy dotyku ma rozpoznać, co to jest / umieszczamy po 2 takie same przedmioty – dziecko wyciąga jeden i szuka rękami (bez patrzenia) takiego samego*
1. **PROPRIOCEPCJA** to czucie swojego ciała, jego części, panowanie nad ruchami
* *Skakanie: na trampolinie, na piłce, przez przeszkody; przeciąganie liny, zwisy, rzuty ciężkimi piłkami (kręgle),*
* *Zawijanie w koc: „naleśnik”, „mumia”*
* *Zabawy plasteliną, piaskiem kinetycznym, gniotkami, klamerkami (przypinanie do ubrań), dziurkaczami, magnesami, pieczątkami*
1. **WZROK**
* *„relaksacja oczu” – pocieramy dłonie o siebie i przykładamy ciepłe do oczu (zawsze po oglądaniu i graniu na komórce/tablecie)*
* *„dzień-noc” – jak jest dzień to jest jasno i patrzymy dookoła, jak jest noc, to zasłaniamy rękami oczy, jest ciemno i nic nie widzimy*
1. **SŁUCH**
* *„memo dźwiękowe” – w pudełeczkach po jajkach – Kinder – niespodziankach umieszczamy drobne przedmioty: spinacze, guziki, ryż, makaron, monety (w 2 pudełkach to samo). Mieszamy pudełka, dziecko ma znaleźć 2 takie same dźwięki*
* *„kapturek myśliciela” –ugniatanie ucha z góry na dół dla poprawy uwagi słuchowej i myślenia*
1. **WĘCH**
* Wąchanie zapachu róży i rozmarynu poprawia pamięć
* *„co tak pachnie?” – z zamkniętymi oczami rozpoznajemy: cytrynę, ogórka, kawę, miętę, czekoladę ☺*
* Węch wpływa na smak
1. **SMAK**
* Co jest słodkie? Kwaśne? Gorzkie? Słone?

 **II. Zaspokojenie potrzeb ciała i mózgu dziecka**

1. **Dobry sen**

- niewyspane dziecko to zmęczenie, brak koncentracji i uwagi

- cykl snu trwa 90 minut (dorosły powinien spać 6/7,5 godziny, dziecko – 9/ 10,5 godz.)

- ważne jest wyciszenie przed snem (2 godz. bez mediów), nie za wysoka temperatura w pokoju, ciemność

1. **Dobre odżywianie**

- eliminowanie nadmiaru cukrów, barwników i konserwantów/ przekąsek?

- „jemy oczami” 50 % kory mózgowej odpowiada za wzrok, 1 % za smak

- poznawanie warzyw, owoców i innych produktów (nie znam = nie lubię)

- aktywność z dorosłym w sklepie, w kuchni, itp.

- jedzenie razem, przy wspólnym stole (rozmowa, budowanie relacji)

- kształtowanie prawidłowych nawyków

- wpływ jelit na mózg: produkcja serotoniny – hormonu szczęścia; alergie – produkcja histaminy - nadmierne pobudzenie

1. **Aktywność fizyczna**

*- stymulacja przedsionkowa: huśtawki, równoważnie, hulajnoga, rower dla rozwoju mózgu (czytania)*

*- odbijanie balona, łapanie i rzucanie piłki, łowienie rybek dla rozwoju koordynacji, sekwencji (pisania)*

*- synchronizacja półkul mózgowych – ćwiczenia naprzemienne: dotykanie powoli prawym łokciem lewego kolana i na odwrót*

*- skoki po wyznaczonych polach, na trampolinie, na skakance, w worku ☺*

*- „aniołek”*

*- klepanki/tupanki na uwagę i skupienie*

* Prawidłowe oddychanie (przez nos) Optymalny oddychanie przez nos zwiększa ilość tlenu dostarczanego do mózgu, mięśni i narządów ciała
* W stresujących sytuacjach nasz oddech przyspiesza, by przygotować nas do aktywności fizycznej (wysiłku)
* Nieprawidłowe oddychanie (przez usta, zbyt szybko, za mocno) to: brak energii, zmęczenie, niedotlenienie mózgu i mięśni, brak koncentracji, słaba pamięć, otwarta buzia, nieprawidłowy zgryz, wady postawy, problemy ze snem (niewyspane dziecko, zmęczenie, brak koncentracji i uwagi), częste przeziębienia, katar, odwodnienie – suchość w ustach, wzdęcia, refluks, zgaga, niepokój, fobie, panika, potliwość
* Utrzymanie prawidłowej postawy pomaga optymalizować pracę mięśni oddechowych

 - oddychanie jedną dziurką: lewą dziurką oddychamy, gdy chcemy się uspokoić i wyciszyć a prawą dziurką oddychamy, gdy chcemy się pobudzić do działania

  *- dmuchanie piórka (przez nos)*

 *- jak oddychają zwierzęta: sowa, miś, wąż*

 *- „górski oddech”*

*(prowadzimy palec po śladzie: w górę –wdech, w dół – wydech)*

1. **Zabawa wspierająca rozwój**

*- gniotek antystresowy*

 *- czego nie ma? Pokazujemy dziecku kilka przedmiotów, dziecko zamyka oczy – my zabieramy jeden. Czego brakuje?*

 *- piramidy z klocków/”krzesełka”*

 *- tupnij/ podskocz na supełku: zawiązujemy supełki na sznurku, dziecko przesuwa sznurek z jednej ręki do drugiej, jak dotknie supełka, to tupie nogą*

 *- skarby (co to jest/znajdź takie same ) w worku (bez patrzenia)*

*- labirynty*

*- sudoku obrazkowe (3,4,5)*

1. **Odpoczynek**

- czas na nudę ☺

- mniej bodźców/rozpraszaczy: TV, komórka, tablet

- kreatywność: np. co można zrobić z gazety?

1. **Czytanie książek**

- codziennie (nawyk)

1. **Masaż**

- czas dla dziecka, relaksacja

1. **Bezpieczne środowisko**

- dobre relacje z dorosłymi !

- radzenie sobie ze stresem, samoregulacja

1. **Kontakt z naturą:**
* Przebywanie na słońcu **-** witamina D:składnik budulcowy kości, reguluje równowagę hormonalną, poprawia wchłanianie minerałów przez jelita, aktywuje i wzmacnia system odpornościowy, przeciwdziała depresji
* Wycieczki do parku, do lasu, zabawy na świeżym powietrzu, bieganie boso po trawie, piasku
* Przebywanie ze zwierzętami, zabawy i głaskanie
1. **Uważny Rodzic**
* Rodzicu, zadbaj najpierw o siebie

- panuj nad emocjami

- wiedzieć i mówić to nie to samo co robić - dzieci cię obserwują i naśladują, bądź konsekwentny

 **11. INTEGRACJA SENSORYCZNA JAKO PODSTAWA DOJRZAŁOŚCI SZKOLNEJ**

Równowaga, prawidłowe napięcie mięśniowe, dobry wzrok, koordynacja wzrokowo – ruchowa, samoobsługa (jedzenie, ubieranie!), prawidłowy chwyt ołówka, dobry słuch, dobre czucie ciała – propriocepcja i panowanie nad ciałem (jest niezbędne do panowania nad emocjami), prawidłowy zmysł dotyku, zakończony proces lateralizacji

Literatura:

* Agnieszka Stein: Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację
* Stuart Shanker: Self Reg. Jak pomóc dziecku i sobie, nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości
* Jane Nelsen: Pozytywna Dyscyplina
* Sally Goddard Blythe, (2006), Harmonijny rozwój dziecka
* Carol Stock Kranowitz: (I) Nie - zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego - diagnoza i postępowanie (II) Nie – zgrane dziecko w świecie gier i zabaw. Zajęcia dla dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego
* Ellen Yack, Paula Aquilla, Shirley Sutton: Tworzenie więzi poprzez integrację sensoryczną
* J. Koomar, C. Kranowitz, S. Szklut, L. Balzer-Martin, D. Iris Sava: Integracja sensoryczna. Odpowiedzi na pytania zadawane przez nauczycieli
* Judith Bluestone: Materia autyzmu
* Patrick Mckeown: Kto ma nosa do zdrowia.
* Patrick Mckeown: Jak oddychać, aby być zdrowym
* Lawrence Cohen: Nie strach się bać
* Joanna Steinke-Kalembka: Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną
* Giulia Enders: Historia wewnętrzna. Jelita, najbardziej fascynujący organ ciała
* Rangan Chatterjee: 4 filary zdrowego życia

 mgr Krystyna Jacków – Sowa

terapeuta integracji sensorycznej

i bilateralnej, pedagog, fizjoterapeuta,

ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej