

Aleksandra Kupczyk - Dmoch \* Kinga Hamada

# Zmysły w domu

Tytuł: Zmysły w domu

ISBN 978-83-9453-68-4-8

Zmysły w domu to publikacja. Której celem jest przedstawienie w jaki sposób można wykorzystać codzienne sytuacje domowe do tego, aby wspierać rozwój zmysłowy, poznawczy i emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym.

Manfred Spitzer, lekarz psychiatra, neurobiolog zwraca uwagę, na fakt, że „jedyne bezpośrednia komunikacja z drugim człowiekiem jest podstawą głębokiego przetwarzania informacji”.<sup>1</sup> warto pamiętać, że ważnym aspektem wszystkich propozycji jest relacja i wspólna zabawa.

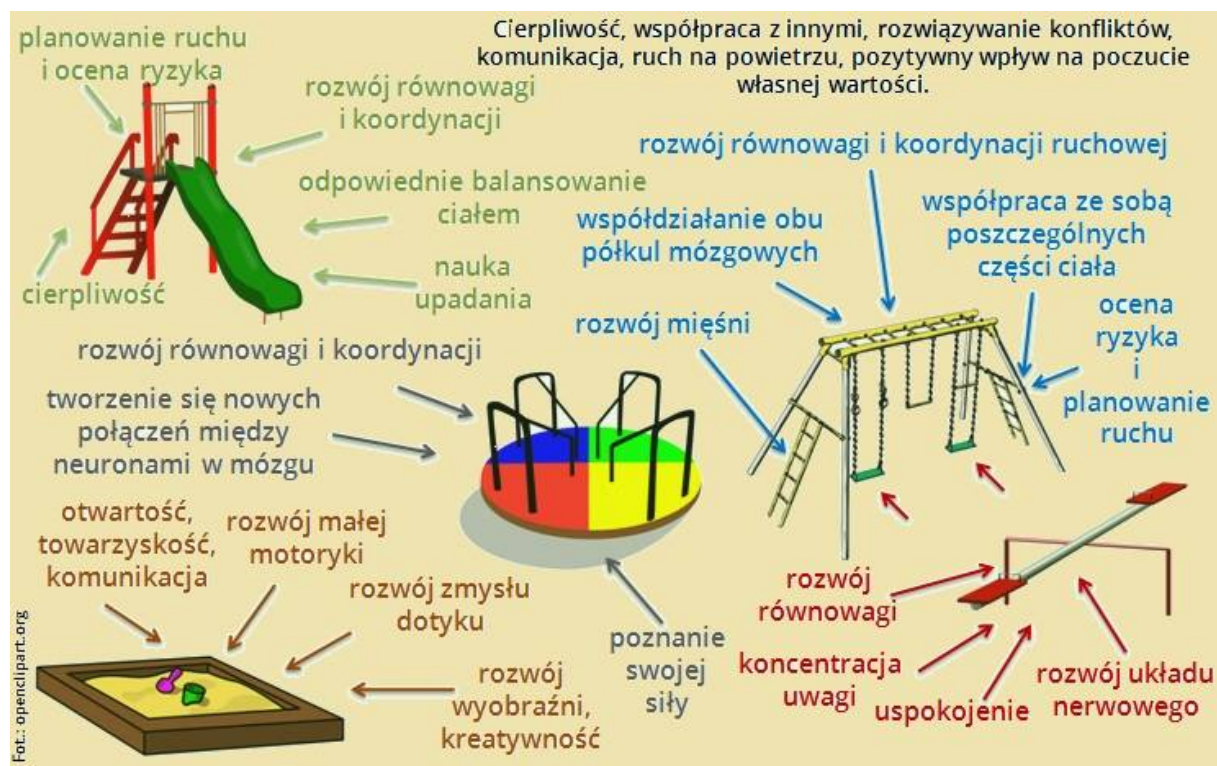
*Jak wspierać rozwój przedszkolaka w domu i poza nim?*

Rozmawiając z rodzicami często pytają mnie o to, w jaki sposób prawidłowo wspierać rozwój przedszkolaka. Rodzice często dziwią się kiedy odpowiadam im, że najlepsze co mogą zrobić to spędzać czas na placach zabaw, bawiąc się z dziećmi oraz angażować ich w czynności domowe. Przedszkolaki rozwijają się poprzez ruch, zabawę i uczestnictwo we wspólnie spędzonym czasie z innymi.

*Dlaczego, plac zabaw i dom są tak ważne?*

Plac zabaw to miejsce, w którym można zawierać nowe relacje społeczne oraz ćwiczyć motorykę. Zawieranie nowych znajomości, ustalanie zasad współpracy we wspólnej zabawie są niezwykle ważne dla rozwoju emocjonalnego każdego dziecka. Zabawa z wykorzystaniem sprzętów dostępnych na placu lub zabawa w profesjonalnej sali integracji sensorycznej to jedno z lepszych rzeczy, jakie rodzice mogą zapewnić dla rozwoju swoich dzieci.

Poniższa grafika przedstawia, w jaki sposób rozwija zabawa na placu zabaw.



<sup>1</sup> M.Spitzer, 2013, Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci, Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura;

### *Jak wspierać rozwój dziecka w domu?*

Podczas wspierania rozwoju dziecka możemy angażować dziecko do wspólnych aktywności jak sprzątanie, gotowanie czy czytanie. Aktywności te poza rozwijaniem psychoruchowym pozytywnie wpłyną na tworzenie się więzi pomiędzy rodzicem a dzieckiem.

Wspólne gotowanie z dziećmi oznacza zazwyczaj wiele rozwojowych korzyści dla pociech. Przygotowując z dzieckiem posiłki możemy przede wszystkim spędzić z dziećmi wspólnie czas oraz pozwolić im, żeby poczuć się ważni dla rodziców, a jednocześnie pośmiać się i powygłupiać. Ponadto wspólne gotowanie pomaga kształtować umiejętności matematyczne. Gotując z dzieckiem możemy operować liczbami na przykład prosząc dzieci o podanie odpowiednich ilości składników lub odmierzanie potrzebnych produktów spożywczych. Możemy przy tym też kroić produkty na połówki, ćwiartki oraz w dowolny i naturalny sposób uczyć się dodawania i odejmowania. Gotowanie uczy też myślenia przyczynowo-skutkowego zwłaszcza, gdy musimy wykonać jakieś czynności w określony sposób, żeby zakładany efekty nawet jeśli tym efektem jest tylko wykonanie kanapki. Gotując razem z dzieckiem mamy wpływ na kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych jak i wspieramy samodzielność. Dziecko podczas gotowania wykonuje dużo precyzyjnych czynności, które wspierają rozwijanie motoryki małej (ręki) jak na przykład podawanie, krojenie, układanie składników, co jest doskonałym treningiem małych rączek przygotowujący do nauki pisania.

Dobrym pomysłem jest też angażowanie dzieci w pomoc przy sprzątanii (ścieranie kurzy, rozładowywanie zmywaki, ładowanie pralki, roztrzepywaniu prania, nakrywanie do stołu), nawet jeśli nie oznacza to dla rodziców wcale mniej pracy. Ma to jednak wpływ na rozwój motoryki zarówno małej jak i dużej.

Innym ważnym elementem dnia wpływającym pozytywnie na tworzenie relacji i rozwój dziecka jest jedzenie wspólnie chociaż jednego posiłku przy którym możemy porozmawiać.

### *Jak wspierać rozwój psychoruchowy dziecka w zabawach w domu?*

Poniżej kilka propozycji:

- Rodzice mogą razem z dzieckiem wspólnie budować z łatwo dostępnych rzeczy, koccy pudełek, krzeseł wszelkie konstrukcje, których wykorzystanie zależy jedynie od wyobraźni (na przykład bazy, tory przeszkód, namioty, domki) oraz zachęcać do pokonywania ich na różne sposoby (na czworaka, na stojąco, przeskakiwanie przez nie itp.).
- Proponowanie przedszkolakom zabaw w poruszanie się jak różne zwierzęta – pełzanie jak jaszczurka, krokodyl, chodzenie jak kaczka, skakanie jak zaba, kangur itp.
- Wspólnie czytać książki i grać w gry wymagające od dzieci pracy pamięciowej lub ćwiczenia refleksu i koncentracji.

Aleksandra Dmoch Kupczyk psycholog, pedagog specjalny

## **DOTYK**

Zmysł dotyku odbiera wiele rodzajów dotyk: silny uścisk, wibrację, temperaturę, ból, różnice w powierzchniach przedmiotów. To także umiejętność lokalizowania dotyku (dzięki czemu jesteśmy w stanie określić gdzie jesteśmy dotykani). Sprawnie działający układ dotykowy pozwala nam czuć się komfortowo w relacjach ludźmi, także w interakcji z przedmiotami (np. tolerowanie ubrań).

### **Kuchnia**

- Dotykane różnych warzyw i owoców, określanie jakie są w dotyku: śliskie, szorstkie, miękkie, twarde, ciężkie, lekkie, jaki mają kształt. Zgadywanie z zasłoniętymi oczami, co to za owoc, warzywo, inne produkty znajdujące się w kuchni.
- Malowanie kisiem rękoma na dużym arkuszu papieru - potrzebny jest kisiel lub krochmal, który można dowolnie zabarwić.

### **Łazienka**

- Dotykane różnych substancji do mycia: żel, pianka do golenia, pilling (można zrobić samemu z soli lub fusów z kawy), malowanie w wannie, po płytkach w łazience, lub zanurzanie dłoni w misce z daną substancją, określanie temperatury.
- Dotykane i określanie różnych faktur: dywan łazienkowy, ręcznik, gąbka, szczotka, pumeks, waciki, pędzelek do makijażu, szczoteczka do zębów, wibracja (szczoteczka elektryczna).

### **Pokój**

- Dotykane różnych przedmiotów - dywan, narzuta na kanapę, podłoga, koc, poduszka
- Schowanie do worka, torby przedmiotów, które wcześniej oglądamy i określamy jego cechy dotykowe- pilot do tv, książka, kredka, notatnik, figurka, samochód, klocek, maskotka, mówimy dziecku, jaki przedmiot ma odszukać w worku kierując się tylko dotykiem. Dobrym miejscem będzie pokój dziecka.

## **WĘCH I SMAK**

Zapachy trafiają bezpośrednio do układu limbicznego, który odpowiada za emocje, pamięć i uczenie się. Zmysł węchu i smaku współdziałają ze sobą. Dzięki nim doznajemy wiele przyjemności.

### **Kuchnia**

Dzieci uwielbiają towarzyszyć rodzicom w trakcie gotowania. Warto wykorzystać produkty z których przygotowuje się posiłek do tego, aby wąchać je i smakować.

- Określanie, jakie zapachy czuję?
- Określanie smaków: co jest słodkie, gorzkie, kwaśne, słone?
- Poznawanie za pomocą węchu: warzyw, owoców, przypraw, ziół.
- Określanie przyjemnych i nie przyjemnych zapachów.
- Zgadywanie zapachów warzyw, owoców przypraw.
- Smakowanie różnych owoców ( z zasłoniętymi oczami) odgadywanie, co to za owoc.

### **Łazienka**

- Wąchanie mydła, płynów do kąpieli, olejków eterycznych, pasty do zębów.
- Zgadywanie zapachów.

### **Pokój**

- Wąchanie zapachu świec zapachowych, kadzidełek, olejków eterycznych rozpylanych w dyfuzorze lub kominkach.

## **SŁUCH**

Zauważanie dźwięków naturalnych, tych w najbliższym otoczeniu to bardzo dobre ćwiczenie, które uczy dzieci rozróżniania i rozpoznawania dźwięków. Słuchanie jest złożonym procesem. Zawiera zarówno słyszenie, jak i przetwarzanie dźwięków. Dźwięk zawiera w sobie: częstotliwość, wysokość, czas trwania, oraz przestrzeń z której dochodzi.

### **Kuchnia**

- Wsłuchiwanie się w dźwięki i określanie, co słyszę?
- Przykładowe dźwięki - Mikser, zmywarka, lodówka, czajnik, nalewanie wody do szklanki, zamykanie lodówki, zamykanie szuflady, wkładanie sztućców do szuflady, ścieranie warzyw na tarce, gotująca się woda w garnku, ścieranie warzyw na tarce, krojenie,
- Prezentowanie dziecku dźwięku i próba odgadnięcia co to za dźwięk?
- Poznawanie i odgadywanie dźwięków charakterystycznych dla różnych przedmiotów: szkło, metal, drewno, plastik (uderzanie o różne przedmioty).
- Rozpoznawanie źródła dźwięku poprzez wskazywanie palcem skąd dochodzi.

### **Łazienka**

- Przykładowe dźwięki: pralka, suszarka do włosów, spuszczenie wody w toalecie, zamykanie kłapy od toalety, prysznic, dźwięk lecącej wody z kranu, czesanie włosów, mycie zębów, golarka elektryczna, szczoteczka elektryczna, wentylator.
- Wysłuchanie dźwięków określanie siły natężenia (ciche, głośne).

### **Pokój**

- Wspólne śpiewanie piosenek.
- Wspólne mówienie wierszyków, rymowanek, rodzic zaczyna zdanie, a dziecko kończy.
- Wspólne słuchanie muzyki (jak podaje Spritzer nie istnieje coś takiego jak efekt Mozarta, warto więc z dzieckiem słuchać różnych utworów muzycznych od muzyki klasycznej, poprzez rock czy hip hop).
- Wystukiwanie rytmów.

## **PROPRIOCEPCJA**

Propriocepcja to zmysł wewnętrzny, który bez wzroku mówi nam, w jaki sposób ułożone są poszczególne części naszego ciała. Dzięki niemu wiemy, jak dużo siły użyć do wykonania różnych czynności, odpowiada za czucie i świadomość ciała, kontrolę i planowanie ruchu.

### **Kuchnia**

- Ważenie owoców, warzyw w dłoniach, układanie od najlżejszego do najcięższego, najpierw można ważyć na wadze i zapisać przy każdym ile waży.
- Krojenie: określanie które owoce warzywa kroi się najłatwiej, które najtrudniej.
- Sprawdzanie twardości różnych owoców, warzyw – od najbardziej miękkich, do najtwardszych.
- Rozgniatanie: dłońmi, przy użyciu tłuczka, wyciskarką do czosnku, praską do ziemniaków, używanie dziadka do orzechów.
- Sprawdzanie wagi różnych naczyń – plastik, szkło, papier, metal, ceramika.
- Wsypanie do balonów różnych nasion, układanie od najcięższego do najlżejszego.

### **Łazienka**

- Wyciskanie gąbek, ściereczek nasączonych wodą.
- Mycie płytek gąbkami, ściągaczką do szyb, spryskiwanie spryskiwaczem z wodą.
- Zabawy przepychaczką do zlewów, wc.
- Napełnianie woda pojemniczków – ustawianie od najlżejszego do najcięższego.

### **Pokój**

- Odkurzanie.
- Tor przeszkód z poduszek, krzeseł – najpierw z otwartymi oczami, następnie z zamkniętymi.
- Zeskoki z kanapy na podłogę.
- Przeskoki przez zrolowany koc.