

## **Wielozmysłowe stymulowanie rozwoju dziecka**

### **w warunkach domowych**

Dzieci zdobywają wiedzę o otaczającym je świecie wykorzystując w pierwszej kolejności posiadane zmysły: dotyk, zmysł równowagi, spostrzegania własnych ruchów (odczuwanie pozycji własnego ciała), wzrok, słuch, węch i smak. Stały dopływ odpowiednich bodźców zmysłowych do układu nerwowego warunkuje prawidłowy rozwój i funkcjonowanie człowieka.

Niniejsze opracowanie zawiera materiały w formie poradnika, skierowane szczególnie do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, gdyż przy odpowiednio wczesnej i systematycznej stymulacji wszystkich zmysłów, można poprawić odbiór bodźców z otoczenia, co przekłada się również na prawidłowe funkcjonowanie młodego człowieka w roli ucznia.

Rodzice najlepiej znają potrzeby i możliwości swojego potomka, mogą więc dodatkowo wspierać jego rozwój w środowisku dobrze mu znanym – w warunkach domowych.

Propozycje ćwiczeń i zajęć opisanych w tekście stanowią również alternatywę na spędzenie czasu w gronie rodzinnym, bez potrzeby korzystania z komputera czy telefonu. Większość z Państwa na pewno stosowała już podobne formy zabaw ze swoim dzieckiem i przekonała się, że mają one pozytywny wpływ także na relacje rodzinne.

### ***Domowe laboratorium pomysłów***

Bardzo ważnym miejscem w domu jest kuchnia. Może ona odegrać zasadniczą rolę w procesie stymulacji rozwoju dziecka dostarczając bogatego materiału dla wielu zmysłów, angażującego wszystkie kanały jednocześnie. Jest to prawdziwe laboratorium smaków, zapachów, barw, dotyku oraz dźwięków. Dzieciom możemy zaproponować zabawy w gotowanie ze składników jadalnych lub niejadalnych.

W kuchni możemy przygotować wiele substancji o różnej strukturze. Przy ćwiczeniach dotykowych warto przejść od zanurzania dłoni czy stóp do materiałów półpłynnych. Rodzic może w przygotować kisiel zakupiony w sklepie lub ugotować kisiel

domowy wykorzystując mąkę ziemniaczaną i wodę. Można do niego dodać barwniki spożywcze lub naturalne soki owocowe czy warzywne np. z buraka, aby uzyskać odpowiedni kolor. Po jego ostudzeniu możemy przelać go do miski i zaproponować, aby dziecko włożyło do niej najpierw jedną rękę, potem drugą. Do naczynia można też wcześniej włożyć ciekawe przedmioty, które zachęcą naszego badacza do zanurzenia rąk. Może on zgniatać kisiel, przepuszczać między palcami. Produkty dostępne w sprzedaży oraz jadalny kisiel domowy mają rozmaite i dosyć intensywne barwy, zapachy i smaki. Dlatego zabawa z ich użyciem oddziałuje pobudzająco na wszystkie zmysły.

Zabawa w kolorowych półpłynnych substancjach jest atrakcyjna, gdyż można mieszać ze sobą kisiel różnych barw i uzyskiwać interesujące efekty. Z mąki ziemniaczanej przygotujemy także krochmal, który można dodać do dziecięcej kąpieli – zmieni on wtedy doznania dotykowe i można go stosować także u ludzi z problemami dermatologicznymi, gdyż korzystnie działa na podrażnioną skórę.

Do materiałów półpłynnych zaliczamy również galaretki, które dzieci mogą w trakcie ćwiczeń zgniatać dłońmi, przekładać z jednego naczynia do innego za pomocą rąk lub łyżek. Galaretki mają piękne barwy, interesujące zapachy i smaki. Można mieszać je ze sobą za pomocą rąk czy łyżek (o różnej fakturze – wykonanych z metalu, drewna, plastiku). Wyjmowanie „skarbów” ukrytych w galaretkach to też ciekawa zabawa. Mały kucharz może pomóc rodzicowi przy mieszaniu galaretki, a potem jej skosztować i poczęstować domowników.

W kuchni znajdziemy też wiele materiałów sypkich takich jak różne typy mąki, kasze różnej grubości, ryż, groch, fasola, makarony o zróżnicowanej wielkości i kształtach, a nawet kolorach. Zabawa takimi naturalnymi produktami jest zalecana nawet dla dzieci nadwrażliwych, gdyż pozwala w łagodny sposób oswajać je z wrażeniami dotykowymi. Dają również możliwość aktywności osobom, którym ruch dłońmi sprawia problem.

Ćwiczenia z materiałami sypkimi dobrze jest zacząć od wysypywania jednego rodzaju produktu, np. mąki na tacę czy dużą formę do pieczenia. Dziecko może gładzić dłońmi lub stopami powierzchnię utworzoną z mąki, rysować wzorki. Potem surowiec trzeba przesypać do większego naczynia, np. mąki, aby mały badacz mógł swobodnie zanurzać dłonie lub stopy w większej ilości materiału. Może ją przesypywać do różnych naczyń, mieszać dłońmi, łyżkami, itp. Tym sposobem zapoznamy dziecko z poszczególnymi materiałami sypkimi – stopniowo przechodząc do substancji o innej strukturze.

Z materiałami sypkimi dobrze sprawdzają się zabawy w „gotowanie bez gotowania”. Dzieci samodzielnie lub, jeśli jest taka potrzeba, przy pomocy rodzica mogą odmierzać nakładając dłońmi lub łyżką, za pomocą różnych pojemników np. kubka odpowiednie ilości produktów, np. grochu, a następnie wsypywać je do garnków i mieszać dłońmi, łyżką, widelcem, itp. W wersji rozszerzonej dobrze jest, aby „gotowanym” daniem poczęstowały domowników. W tym celu nasz kucharz musi przygotować sam lub z pomocą odpowiednią miseczkę lub talerz oraz sztućce i nakryć do stołu. Gotową „potrawę” przełoży (łyżką wazową lub w inny wybrany sposób) np. do misek.

Innymi materiałami, które można przygotować w warunkach domowych są masa solna lub ciastolina. Poniżej podaję proste przepisy na wykonanie tychże mas.

Masa solna:

Potrzebne składniki: 100g mąki pszennej, 100g soli drobnoziarnistej, 60 ml chłodnej wody. Mąkę i sól należy dobrze wymieszać ze sobą, a następnie stopniowo dodawać wodę i mieszać, aby powstała jednolita i gładka masa.

Ciastolina:

Potrzebne składniki: 1 szklanka mąki pszennej, 0,5 szklanki soli drobnoziarnistej, 1 łyżka oleju roślinnego, 1 płaska łyżka proszku do pieczenia, 0,5 szklanki wrzącej wody, barwniki spożywcze (np. sok z buraka, kakao, kurkuma albo farbki do barwienia jajek. Mąkę, sól, olej i proszek do pieczenia trzeba wymieszać ze sobą dodając na końcu wrzącą wodę i nadal mieszać. Wszystkie składniki należy zagnieść. Gdy masa przestanie się kleić do rąk można dodać wybrany barwnik.

Jeśli potrzebujemy więcej masy solnej lub ciastoliny powinniśmy odpowiednio zwiększyć ilość składników.

Zabawa z ciastoliną lub masą solną wymaga od dziecka używania większej siły mięśni niż przy materiałach półpłynnych czy sypkich. Daje jednak duże możliwości pracy. Dla przykładu może rozgniatać masę, rozrywać ją, a potem łączyć, odcisnąć w niej swoją dłoń lub stopę. Dużą radość daje wałkowanie przy użyciu dłoni lub wałka kuchennego. Dzieci sprawniejsze manualnie mogą wykrawać z niej „ciasteczka” lub inne formy. Z ciastoliny i masy solnej powstają ciekawe obrazki. Można nimi wylepić np. mniejszą formę

do pieczenia ciast, a następnie tworzyć dowolne wzorki przy użyciu naturalnych składników np. kolorowych ziaren fasoli, grochu, różnych makaronów itp. Po upieczeniu obrazki z masy solnej są trwałą pamiątką, którą można dodatkowo pomalować farbami.

Z naszymi dziećmi możemy tworzyć również masy jadalne w ramach „gotowania bez gotowania”, np. masę bananową lub truskawkową, które będą miały ciekawe barwy, zapachy oraz smaki, więc podziałają stymulująco na różne zmysły.

Do przygotowania smakołyków potrzebujemy dojrzałych, miękkich owoców, które mały kucharz będzie w stanie rozgnieść przy pomocy widelca, ubijaka do ziemniaków lub własnych dłoni. Wiele razy możemy obserwować jak przyjemne jest dla dziecka dotykanie jedzenia, gniecenie go, wąchanie i smakowanie – pozwólmy więc aby się trochę pobrudziło, ale mogło samo przygotować potrawę. Najlepiej, jeśli do tych działań wykorzystamy nietłukącą się miskę, w której dziecko do woli będzie mogło zgniatać owoce. Przygotowaną masę można wykorzystać np. jako nadzienie do naleśników, a po pracy kucharz będzie mógł pomóc przy zmywaniu naczyń.

Podczas przygotowywania posiłków często łączy się ze sobą składniki o różnorodnej konsystencji. Dla naszego małego pomocnika interesujące może być przygotowanie masy do kruchego ciasta lub ciasteczek, ciasta do pizzy, itp. Wtedy może w różny sposób łączyć ze sobą produkty takie jak mąka, proszek do pieczenia, cukier lub sól, jaja, mleko, olej (lub miękkie masło). Dobrze byłoby, żeby dziecko mogło włożyć rękę do miski i łączyć składniki o różnej konsystencji i barwach za pomocą ruchu ręki i palców. Poczuje wtedy ich różnorodną strukturę i zobaczy, jak mieszają się ze sobą produkty o różnych kolorach. Kolejnym zadaniem będzie ugniatanie masy rzadszej lub gęstszej. Jeśli dziecko nie jest zmęczone lub znużone pracą może samo lub z pomocą wałkować przygotowane ciasto na stolnicy albo blacie i wykrawać z niego ciastka, albo wykorzystać jako spód do ciasta lub pizzy. W przypadku przygotowania pizzy mały kucharz może pomóc przy rozkładaniu składników na cieście, np. kawałków wędliny, pieczarek, utartego sera. Wcześniej może osobno spróbować poszczególnych produktów, obejrzeć je, powąchać. Jedzenie przygotowane z domownikami smakuje dużo lepiej.

W czasie gotowania często używamy różnorodnych przypraw. Jedną z zabaw, którą możemy zaproponować dziecku jest poznanie aromatu przypraw umieszczonych w pojemnikach, np. pieprzu, goździków, wanilii, a następnie rozpoznawanie ich aromatu bez udziału wzroku. Zaczynamy od małej ilości zapachów, potem możemy ją stopniowo zwiększać (w zależności od możliwości naszego badacza).

Owoce i warzywa również mają swoje naturalne i charakterystyczne zapachy. Warto więc przygotować kilka pojemników i włożyć do nich cząstki np. cebuli, cytryny, truskawki, itp. Zadaniem dziecka będzie odgadnięcie na podstawie aromatu jaki to owoc lub warzywo.

Sytuacja spożywania posiłku jest dla dziecka i rodzica bardzo miłą formą kontaktu i wzmacniania wzajemnych relacji, a do tego ma wartość edukacyjną – wielozmysłowej stymulacji. Przy tej okazji możemy też uczyć naszego smakosza zapamiętywania i rozpoznawania różnych smaków, np. podajemy dziecku do próbowania np. sok pomarańczowy i prosimy, żeby odgadło z jakiego owocu go przygotowano. Warianty zabawy można zmieniać w zależności od potrzeb dziecka i możliwości rodzica.

Znajdujące się w kuchni przedmioty codziennego użytku pozwalają naszemu badaczowi w różny sposób pobudzać zmysły. Dziecku można zaproponować wyszukiwanie takich samych naczyń, np. „znajdź w szafce taki sam kubek, jaki stoi na stole”. Mały badacz może, dotykając naczyń o różnej wielkości i kształcie, rozpoznawać (przy zasłoniętych oczach) jaki przedmiot trzyma.

Naczynia są one wykonane z różnych materiałów – chłodnego metalu, chropowatego drewna, gładkiego i zimnego szkła, plastiku o zróżnicowanej lub gładkiej fakturze, elastycznego silikonu. Podobnie wiele doznań dotykowych przynosi kontakt z różnego typu bezpiecznymi sztuczkami. Ciekawą fakturę mają również tarki, które można, pod opieką rodzica, wykorzystać podczas zabawy.

Sprzęty kuchenne, uderzane przez dziecko np. metalowy garnek, drewniana deska do krojenia, miska z tworzywa sztucznego, wydają dźwięki o różnym natężeniu i barwie. Możemy pobawić się z dzieckiem w odgadywanie, co wydaje dany dźwięk – musi zgadnąć, co robi rodzic np. drze papier, upuszcza metalową miskę na podłogę, włącza czajnik i gotuje wodę.

Może ono przyjrzeć się i samo sprawdzić – w jaki sposób działa ręczna praska do ziemniaków, ubijak czy tłuczek albo zgniatarka do czosnku. Te proste narzędzia dziecko może wykorzystać także przy zabawie z domową ciastoliną lub rzadszą masą solną.

Podane wyżej przykłady ćwiczeń i zabaw są jedynie propozycjami, które można modyfikować dostosowując je do potrzeb i możliwości własnego dziecka.

**Opracowanie:** mgr Dorota Twardowska