

** Świąteczne aktywności sensoryczne **

Drodzy rodzice, opiekunowie...

Czas okołoswiąteczny z reguły kojarzy się z zabieganiem, wzmożoną ilością obowiązków, ciągłym pytaniem *Czy zdążę???* Jest to również świetny moment na podjęcie licznych zabaw i aktywności, które o ile nie wiążą się z przebodźcowaniem, będą stymulować różne zmysły naszych dzieci – co jak wiadomo sprzyja ich rozwojowi.

Czynności, które przedstawię na grafice, fotografiach oraz o których pokrótce napiszę, są większości z Was zapewne znane. Dlaczego więc o nich wspominam? Bo mogą się



wydawać zbyt codziennie, bo o pewnych aktywnościach z biegiem lat zapominamy, bo w tym całym świątecznym pędzie odbieramy sobie radość z bycia tu i teraz, bo zatracamy bycie uważnym na drobiazgi, które dla naszych dzieci będą czymś wielkim, bo myślimy, że nasze dziecko jest na coś “za stare” albo “zbyt małe”. Pozwólmy sobie w tym czasie troszkę bardziej “wejść w skórę”

dziecka – spojrzeć jego oczami, w których możemy zobaczyć zachwyt nawet nad zwykłymi choinkowymi lampeczkami.

Jako terapeutka integracji sensorycznej apeluję również, w tym świątecznym czasie, wykażmy szczególną dbałość o maluchy, które na różnego rodzaju bodźce wykazują dość dużą wrażliwość, bądź są już zdiagnozowane jako nadwrażliwe w jakimś obszarze funkcjonowania sensorycznego. Dla tych właśnie dzieci okres świąteczny może okazać się zbyt bogaty w doznania. Pamiętajmy, że jeśli nie zadbamy o potrzeby naszych wrażliwców – mogą przez większość tych szczególnych dni dosłownie walczyć o przetrwanie.

Przejdę teraz do świątecznych aktywności sensorycznych. Oczywiście jest to tylko garstka propozycji, inspiracji do działania – ale Wasza i Waszych dzieci inwencja jak najbardziej wskazana. Obserwujcie reakcje maluchów – ich zachowania będą bezcenną wskazówką.

1. Kule śnieżne – zgniatamy kawałki papieru w kulki, wkładamy je do koszyka lub pudełka, urządzamy “bitwę” na śnieżki lub rzucamy nimi do celu.



2. Podróż po górach – układamy na podłodze poduchy o różnych wielkościach, fakturach, kształtach; dziecko może się po nich turlać, chodzić, czworakować. Poduszki można przykryć również folią bądź folią bąbelkową – otrzymamy dodatkowy element dźwiękowy (szelesty, strzelanie) oraz dotykowy.



3. Aromatyczne lampiony/świeczniki – wykorzystajmy do tego słoiki bądź szklanki, do których wraz z dziećmi włożymy aromatyczne przyprawy korzenne, skórkę

z pomarańczy, gwiazdki anyżowe itp. Możemy również pomalować ścianki naszego słoika. Na koniec wstawiamy świeczkę, którą oczywiście pod nadzorem dorosłych można zapalić. Słoik możemy udekorować świerkową gałązką.



4. Lodowisko – dajemy pod stópki dziecka ściereczki/ręczniki kuchenne, do tego zadania wybierzmy powierzchnię, po której łatwo się przesuwać np. kafle; dziecko przesuwa stopami naprzemiennie (ruch jazdy na łyżwach); można stworzyć tor przeszkód aby np. dziecko pojechało slalomem.



5. Rysowanie na śniegu – rozsypujemy mąkę na blacie, bierzemy kilka płaskich świątecznych figurek; dziecko odrysowuje kontury figurek paluszkami.



6. Skarpeta Mikołaja pełna niespodzianek – do świątecznej skarpety/czapki wkładamy jakiś przedmiot; dziecko opierając się o zmysł dotyku próbuje odgadnąć co jest ukryte w skarpecie/czapce; dzieciom młodszym pokazujemy najpierw np. 4 przedmioty, następnie chowamy jeden z nich (dziecko tego nie widzi).



7. Aromatyczne pierniczki – zaangażujmy nasze dzieci do szykowania przysmaków w kuchni – wspaniale sprawdzi się w tym miejscu wspólne robienie pierników – dziecko może wyrabiać ciasto, poczuć zapach aromatycznych przypraw, smakować (uważamy na alergeny!!!), wycinać kształty – czyli angażuje wiele zmysłów – a jednocześnie ma duże szanse poczuć sprawczość swoich działań oraz radość z efektów i wspólnego rodzinnego czasu.



8. Zapachowe stroiki – możemy do tego wykorzystać pomarańcze i goździki, laski cynamonu lub wanilii, gałązki świerkowe itp. Goździki wbijamy w pomarańcze i możemy postawić jako aromatyczny i naturalny stroik/świecznik na stole lub parapecie.



9. Opowieść wigilijna cieni – światło latarki kierujemy na ścianę, wcześniej przygotowujemy sobie różne świąteczne kształty (Mikołaj, choinka, sanie, płatek śniegu, gwiazda itp.) oraz historię którą będziemy opowiadać prezentując cienie różnych kształtów; zamiast opowiadania można włączyć świąteczną muzykę (melodię, piosenkę) i robić pokaz poruszających się cieni.



10. Świąteczna orkiestra – być może Wasze dzieci mają w swojej kolekcji zabawek jakieś instrumenty, a jeśli nie spróbujcie zrobić sami np. nasypcie ryż/groch/piasek do małych buteleczek bądź pojemniczków po jogurtach, zaklejcie i cieszcie się dźwiękiem grzechotki ☺ wykorzystujcie instrumenty do wspólnego kolędowania bądź zabaw dźwiękowych, np. odgadywanie co to za dźwięk, podążanie dziecka, które ma zawiązane oczy za dźwiękiem.



11. Odpakowywanie prezentu – dziecko siada na podłodze przyciąga do siebie kolana i łapie się za nogi (opłata je) – umawiamy się z dzieckiem, że jest mocno zapakowanym/zaklejonym prezentem i na zasadzie delikatnego siłowania, próbujemy „otworzyć” dziecko. Maluch powinien stawiać opór, napinać mięśnie kiedy dorosły próbuje „odkleić” np. rękę. Ostatecznie dziecko powinno znaleźć się w pozycji leżącej z rękoma wzdłuż tułowia i wyprostowanymi nogami. Następnie dorosły z dzieckiem mogą zamienić się rolami.



12. Brokatowe zawieszki choinkowe lub ozdoby – pomalujcie drewniane lub papierowe zawieszki choinkowe farbami z brokatem lub posmarujcie brokatowym klejem; możecie pomalować również wcześniej uzbierane kamienie lub gałązki z których możecie zrobić świąteczny stroik.



13. Dotykowe obrazki – do tekturki bądź kartki przyklejcie np. bałwana zrobionego z waty (mogą być płatki kosmetyczne), jego oczy z goździków, miotłę z gałązki lub patyczka, słońko z wysuszonego plastra cytryny lub pomarańczy, guziki z rodzynek/żurawiny, gwiazdki z anyżu. Taki obrazek możecie dotykać paluszkami a dodatkowo wąchać.
14. Pudełko z lampeczkami – do przeźroczystego pudełka włożcie lampeczki choinkowe, zamknijcie pudełko i zapalcie lampki. Teraz Wasze dziecko może na takim świetlnym podkładzie układać klocki, figurki, kształty, muszelki, przeźroczyste lub brokatowe kocki, rysować na mące lub piasku.



15. Zapachy Świąt – memory zapachowe – do buteleczek (najlepiej takich, w których nie widać zawartości) wkładamy cynamon, goździki, skórkę z pomarańczy, kardamon, gwiazdki anyżowe, suszone jabłka itp. Dziecko wącha buteleczki i próbuje odgadnąć co to za zapach.
16. Kraina lodu – do pojemniczków na lód włożcie igielki choinkowe, brokat, suszoną skórkę pomarańczy, goździki, pokruszoną bombkę, małe szyszeczki itp. zalejcie wodą i włożcie do zamrażarki. Po całkowitym zamrożeniu wyjmijcie wasze lodowe kształty na tacę lub do miseczki z zimną wodą – obserwujcie co się z nimi dzieje, dotykajcie – miłej zabawy!!!

Powodzenia oraz wesołych, zdrowych, pięknie pachnących Świąt Bożego Narodzenia!!!

Anna Nowacka-Opłat

12.12.2020