

20 spokojnych zabaw sensorycznych do domu

Jak dobierać aktywności do konkretnej sytuacji, obserwować reakcję dziecka i nie tworzyć przypadkowej „diety sensorycznej”



Nie każ mu liczyć

Mateusz Będkowski · nauczyciel matematyki, pedagog

niekazmuliczyc.pl

Zanim wybierzesz pierwszą zabawę

Ten poradnik zawiera proste pomysły na bezpieczne aktywności domowe. Nie jest testem, diagnozą ani indywidualnym programem terapii integracji sensorycznej. Każde dziecko może reagować inaczej na ten sam ruch, dźwięk lub materiał.

Nie namawiaj dziecka do kontynuowania aktywności, która wywołuje ból, zawroty głowy, nudności, duszność, wyraźny lęk, zamrożenie, płacz lub narastające pobudzenie. Jeżeli trudności utrudniają jedzenie, sen, higienę, ubieranie się, naukę albo uczestniczenie w życiu rodzinnym i szkolnym, warto skonsultować je ze specjalistą.

Dziecko może odmówić. „Nie chcę” jest informacją, a nie przeszkodą do przełamania.

Główna myśl tego poradnika

Dobra aktywność nie jest dobra dlatego, że wygląda „sensorycznie”. Ma pomagać dziecku w określonej sytuacji, być dobrowolna i bezpieczna oraz prowadzić do zauważalnej poprawy w codziennym działaniu.

Czego tutaj nie znajdziesz

- oceny, czy dziecko „ma” trudności sensoryczne;
- gotowej „diety sensorycznej” stosowanej codziennie bez obserwacji;
- obietnicy, że konkretna zabawa uspokoi każde dziecko;
- protokołów, które wymagają instruktażu specjalisty.



Najpierw sytuacja, potem aktywność

Zamiast pytać „jakiego bodźca potrzebuje moje dziecko?”, zacznij od trzech prostszych pytań:

1

W jakiej sytuacji pojawia się trudność?

2

Co konkretnie chcemy dziecku ułatwić?

3

Po czym poznamy, że aktywność pomogła?

Przykład

Sytuacja	dziecku trudno rozpocząć pracę domową po powrocie ze szkoły.
Cel	spokojniej usiąść przy biurku i rozpocząć pierwsze krótkie zadanie.
Obserwacja	po aktywności dziecko rozpoczyna pracę z mniejszą liczbą przypomnień.



Pięć kroków rozsądnego wyboru

Ta kolejność chroni przed zbieraniem przypadkowych pomysłów. Każdy krok zajmuje kilka minut i nie wymaga sprzętu.

01 Nazwij sytuację

Nie „dziecko jest rozdrażnione”, ale „trudno usiąść do zadania po powrocie ze szkoły”.

02 Ustal mały, widoczny cel

Cel powinien być tak konkretny, żeby dało się go zauważyć bez żadnych narzędzi.

03 Wybierz jedną prostą aktywność

Jedną, a nie zestaw. Kilka nowych rzeczy naraz uniemożliwia ocenę efektu.

04 Obserwuj reakcję w trakcie i po zakończeniu

Patrz na oddech, napięcie, tempo i chęć kontynuowania, a potem na następną czynność.

05 Zostaw, zmień albo usuń pomysł na podstawie efektu

Brak efektu też jest informacją. Nie trzeba powtarzać aktywności, która nic nie zmienia.

Warto sprawdzić reakcję konkretnego dziecka. Ta sama aktywność może pomóc jednej osobie, a drugiej przeszkadzać.



Sześć kategorii aktywności



Do wszystkich zabaw z tego poradnika wystarczają rzeczy, które zwykle są już w domu: poduszki, tkaniny, miski, kartka, taśma malarska, kilka książek.

Nie trzeba kupować sprzętu ani kompletować „zestawu sensorycznego”.

A

Ruch całego ciała i praca mięśni

B

Dotyk i materiały o różnej fakturze

C

Równowaga i kontrolowany ruch

D

Dźwięk, rytm i spokojniejsze otoczenie

E

Wzrok, planowanie i skupienie

F

Rozpoznawanie sygnałów z ciała

Nie trzeba realizować wszystkich kategorii. Wybierz to, co pasuje do konkretnej sytuacji i jest akceptowane przez dziecko.



Ruch całego ciała i praca mięśni



Aktywności z tej grupy mają jasny początek i koniec. Mogą pomóc części dzieci przejść do spokojniejszej czynności — warto sprawdzić reakcję konkretnego dziecka.

1

Pchanie kosza z praniem

Kiedy może się przydać

przed przejściem do spokojniejszej czynności, jeśli dziecko samo lubi pracę całego ciała.

Potrzebujesz

stabilnego kosza i kilku lekkich rzeczy.

Jak to zrobić

dziecko pcha kosz po pustej, równej podłodze na krótkim odcinku. Obciążenie ma być lekkie i łatwe do zatrzymania.

Co obserwować

czy dziecko nadal ma swobodny oddech, czy ruch jest kontrolowany i czy po zakończeniu łatwiej przechodzi do kolejnej czynności.

Przerwij, jeśli

pojawia się ból, zadyszka, poślizg, złość albo dziecko chce skończyć.

2

Dostarczanie książek

Kiedy może się przydać

kiedy dziecko chce pomóc i lubi zadania z jasnym początkiem i końcem.

Potrzebujesz

kilku lekkich książek.

Jak to zrobić

dziecko przenosi po jednej lub dwie książki na wyznaczone miejsce.

Co obserwować

pewność chwytu, tempo i gotowość do wykonania późniejszego zadania.

Przerwij, jeśli

ciężar wymusza nienaturalną postawę albo dziecko się męczy.

3

Porządkowanie poduszek

Kiedy może się przydać

podczas przejścia między zabawą a odpoczynkiem.

Potrzebujesz

kilku lekkich poduszek.

Jak to zrobić

dziecko przenosi i układa poduszki w ustalonym miejscu.

Co obserwować

czy zadanie organizuje działanie, czy zaczyna dodatkowo pobudzać.

Przerwij, jeśli

zabawa zamienia się w niekontrolowane skakanie lub rzucanie.

4

Odepchnięcia od ściany

Kiedy może się przydać

jako bardzo krótka przerwa od siedzenia.

Potrzebujesz

stabilnej, pustej ściany.

Jak to zrobić

dziecko opiera dłonie na wysokości barków i wykonuje kilka spokojnych ugięć ramion.

Co obserwować

komfort nadgarstków, barków i oddechu.

Przerwij, jeśli

pojawia się ból, drżenie, zawroty głowy albo wyraźna niechęć.

Aktywność ma sens, jeśli ułatwia późniejszą czynność. Jeżeli po zabawie jest trudniej, nie zwiększaj intensywności — zmień pomysł albo zrezygnuj.



Dotyk i materiały o różnej fakturze



Dotyk bywa najbardziej indywidualny. Zawsze zostaw dziecku możliwość odmowy i wycofania ręki — również w trakcie zabawy.

5

Pudełko tkanin

Kiedy może się przydać

jako spokojna zabawa bez celu terapeutycznego, jeśli dziecko lubi porównywać materiały.

Potrzebujesz

czystych kawałków bawełny, polaru, filcu i gładkiej tkaniny.

Jak to zrobić

dziecko wybiera, porównuje i sortuje materiały według własnego pomysłu.

Co obserwować

które faktury są przyjemne, obojętne lub nieakceptowane.

Przerwij, jeśli

dziecko cofa rękę, sztywnieje, odsuwa się albo mówi, że nie chce.

6

Ugniatanie masy

Kiedy może się przydać

podczas swobodnej zabawy przy stole.

Potrzebujesz

znanej dziecku, bezpiecznej masy plastycznej.

Jak to zrobić

dziecko ugniata, wałkuje lub odciska wybrane przedmioty.

Co obserwować

czy samodzielnie reguluje siłę i czas kontaktu.

Przerwij, jeśli

pojawia się podrażnienie skóry, wkładanie materiału do ust albo dyskomfort.

7

Przenoszenie gąbką

Kiedy może się przydać

jako prosta zabawa wodna pod nadzorem.

Potrzebujesz

dwóch misek, małej ilości wody i miękkiej gąbki.

Jak to zrobić

dziecko przenosi wodę z jednej miski do drugiej, ściskając gąbkę.

Co obserwować

reakcję na wilgoć i łatwość zakończenia zabawy.

Przerwij, jeśli

woda zwiększa dyskomfort, powierzchnia staje się śliska albo dziecko zaczyna chlapać w sposób niebezpieczny.

8

Poszukiwanie przedmiotów w papierze

Kiedy może się przydać

gdy dziecko lubi szukanie i niespodzianki.

Potrzebujesz

większego pojemnika, zgniecionych kawałków czystego papieru i kilku dużych bezpiecznych przedmiotów.

Jak to zrobić

dziecko odnajduje przedmioty rękami lub szczypcami.

Co obserwować

tolerancję dźwięku papieru i kontaktu z materiałem.

Przerwij, jeśli

dziecko wkłada elementy do ust albo reaguje lękiem.

Bez małych elementów. Wybieraj przedmioty na tyle duże, że nie da się ich potknąć, i pozostań w pobliżu przez całą zabawę.

Równowaga i kontrolowany ruch



Wszystko blisko podłogi, na nieśliskiej powierzchni i we własnym tempie dziecka. Bez wirowania i skoków z wysokości.

9

Linia na podłodze

Kiedy może się przydać

jako krótka zabawa ruchowa.

Potrzebujesz

taśmy malarskiej na stabilnej podłodze.

Jak to zrobić

dziecko idzie wzdłuż prostej lub lekko zakrzywionej linii we własnym tempie.

Co obserwować

bezpieczeństwo, kontrolę ruchu i samopoczucie.

Przerwij, jeśli

pojawiają się zawroty głowy, chwiejność lub frustracja.

10

Wyspy z poduszek

Kiedy może się przydać

gdy dziecko ma ochotę na krótki ruch w domu.

Potrzebujesz

płaskich, stabilnych poduszek ułożonych na nieśliskiej powierzchni.

Jak to zrobić

dziecko przechodzi między „wyspami”, bez skakania z wysokości.

Co obserwować

stabilność podłoża i kontrolę kroków.

Przerwij, jeśli

poduszki się przesuwają lub dziecko traci równowagę.

11

Balon nad podłogą

Kiedy może się przydać

jako lekka wspólna zabawa ruchowa.

Potrzebujesz

dużego lekkiego balonu i wolnej przestrzeni.

Jak to zrobić

uczestnicy starają się delikatnie utrzymać balon nad podłogą.

Co obserwować

narastanie pobudzenia i bezpieczeństwo otoczenia.

Przerwij, jeśli

zabawa staje się gwałtowna, balon pęknie albo dziecko boi się huku.

Trzy pytania kontrolne w trakcie ruchu

- Czy dziecko nadal decyduje o tempie i o zakończeniu?
- Czy podłoga, obuwie i przestrzeń są bezpieczne?
- Czy pobudzenie rośnie w sposób, którego nie da się już wyhamować?

Jeżeli reakcja jest nieprzyjemna lub funkcjonowanie się pogarsza, przerwij. Krótsza, spokojniejsza wersja tej samej zabawy bywa lepsza niż dłuższa.



Dźwięk, rytm i spokojniejsze otoczenie



Głośność i długość ustala dziecko. Celem jest spokojniejsze otoczenie, a nie poprawne wykonanie rytmu.

12

Echo rytmu

Kiedy może się przydać

jako krótka wspólna aktywność.

Potrzebujesz

dłoni lub cichego instrumentu.

Jak to zrobić

dorosły wykonuje prosty dwu- lub trzelementowy rytm, a dziecko odpowiada po swoim.

Co obserwować

czy dźwięk jest przyjemny i czy dziecko nie czuje presji na poprawne odtwarzanie.

Przerwij, jeśli

natężenie dźwięku przeszkadza albo zabawa wywołuje napięcie.

13

Mapa domowych dźwięków

Kiedy może się przydać

kiedy dziecko chce lepiej poznać dźwięki otoczenia.

Potrzebujesz

kartki i ołówka.

Jak to zrobić

przez minutę wspólnie słuchajcie, a potem zapiszcie lub narysujcie zauważone dźwięki.

Co obserwować

czy skupienie na dźwiękach pomaga, czy zwiększa czujność.

Przerwij, jeśli

dziecko staje się bardziej napięte.

14

Wybór spokojniejszego miejsca

Kiedy może się przydać

podczas hałaśliwej czynności lub rodzinnego spotkania.

Potrzebujesz

dwóch możliwych miejsc do wyboru.

Jak to zrobić

pokaż dziecku, gdzie może na chwilę odejść bez kary i zawstydzania.

Co obserwować

czy samodzielny wybór ułatwia powrót do sytuacji.

Przerwij, jeśli

miejsce jest używane do izolowania dziecka wbrew jego woli.

KATEGORIA E

Wzrok, planowanie i skupienie

Te zabawy nie wymagają materiałów. Ich sens znika, gdy zamieniają się w kolejne zadanie do zaliczenia.

15

Poszukiwanie koloru

Kiedy może się przydać

jako krótka zabawa w domu lub na spacerze.

Potrzebujesz

bez dodatkowych materiałów.

Jak to zrobić

wyberzcie kolor i poszukajcie pięciu przedmiotów w tym kolorze.

Co obserwować

czy zabawa porządkuje uwagę, czy staje się kolejnym zadaniem do zaliczenia.

Przerwij, jeśli

dziecko nie chce kontynuować.



16

Sortowanie codziennych przedmiotów

Kiedy może się przydać

podczas zwykłego porządkowania.

Potrzebujesz

bezpiecznych przedmiotów, na przykład skarpet, kredek lub klocków.

Jak to zrobić

dziecko wybiera sposób sortowania: kolor, wielkość, przeznaczenie albo własną zasadę.

Co obserwować

samodzielność i gotowość do zakończenia zadania.

Przerwij, jeśli

dorosły zaczyna poprawiać każdy wybór dziecka.

17

Obrazek z części

Kiedy może się przydać

jako spokojna aktywność przy stole.

Potrzebujesz

prostych puzzli lub obrazka pociętego na kilka dużych części.

Jak to zrobić

wspólnie ułóżcie obrazek, dobierając poziom trudności do dziecka.

Co obserwować

frustrację, tempo i potrzebę pomocy.

Przerwij, jeśli

zadanie jest zbyt trudne i obniża poczucie sprawczości.

Mniej poprawiania. Przy zabawach porządkujących uwagę własna zasada dziecka jest ważniejsza niż nasz sposób sortowania.



Rozpoznawanie sygnałów z ciała

Rozmawiaj w neutralnej chwili, nie w środku trudnej sytuacji. Milczenie dziecka również jest odpowiedzią.

18

Pogoda w ciele

Kiedy może się przydać

przed lub po codziennej aktywności.

Potrzebujesz

bez dodatkowych materiałów.

Jak to zrobić

zapytaj, czy w ciele jest dziś bardziej „spokojnie”, „wietrznie”, „burzowo” czy jeszcze inaczej. Dziecko może odpowiedzieć słowem, gestem albo wcale.

Co obserwować

czy metafora pomaga nazywać stan bez oceniania.

Przerwij, jeśli

pytanie zwiększa napięcie albo dziecko nie chce odpowiadać.

19

Co mówi moje ciało?

Kiedy może się przydać

podczas neutralnej chwili, nie w środku kryzysu.

Potrzebujesz

prostej sylwetki narysowanej na kartce.

Jak to zrobić

dziecko może zaznaczyć, gdzie czuje ciepło, napięcie, lekkość, zmęczenie lub nic szczególnego.

Co obserwować

język dziecka, bez sugerowania prawidłowej odpowiedzi.

Przerwij, jeśli

dziecko czuje się przesłuchiwane lub zawstydzone.

20

Wybieram przerwę

Kiedy może się przydać

zanim napięcie stanie się bardzo silne.

Potrzebujesz

dwóch lub trzech prostych opcji, na przykład cisza, woda, kilka kroków, siedzenie obok dorosłego.

Jak to zrobić

dziecko wybiera jedną z dostępnych przerw albo proponuje własną.

Co obserwować

czy przerwa ułatwia późniejszy powrót do czynności.

Przerwij, jeśli

przerwa staje się karą, przymusową izolacją lub obowiązkowym „wyciszaniem”.

Przerwa nie jest nagrodą ani karą. To sposób, żeby dziecko mogło wrócić do czynności bez narastania napięcia.

Masz już 20 pomysłów. Wybierz jeden.

Na następnych stronach znajdziesz cztery mini-rutyny na konkretne momenty dnia oraz kartę obserwacji, która pomaga sprawdzić, czy wybrana aktywność rzeczywiście coś ułatwiła.



Mini-rutyna: po powrocie ze szkoły



1. Najpierw ogranicz liczbę pytań i poleceń.
2. Zaproponuj wodę, przekąskę i możliwość zmiany ubrania.
3. Daj wybór: chwila ciszy, krótki ruch albo swobodna zabawa.
4. Po 10–15 minutach sprawdź, czy dziecko jest gotowe na kolejną czynność.

Nie każde dziecko po szkole potrzebuje ruchu. Część potrzebuje przede wszystkim ciszy, jedzenia i braku rozmowy.



Mini-rutyna: przed pracą domową



1. Nazwij pierwsze małe zadanie.
2. Zadbaj o stabilne siedzenie i potrzebne przybory.
3. Zaproponuj jedną krótką aktywność, jeżeli dziecko jej chce.
4. Rozpocznij od zadania możliwego do wykonania.
5. Oceń efekt po rozpoczęciu pracy, a nie po wyglądzie samej zabawy.



Mini-rutyna: przed kąpielą lub myciem włosów



1. Uprzedź dziecko o kolejności czynności.
2. Pozwól wybrać temperaturę w bezpiecznym zakresie.
3. Pokaż używane przedmioty.
4. Ustal znak „stop” i możliwość krótkiej przerwy.
5. Nie zaskakuj wodą spływającą po twarzy.

Celem nie jest przyzwyczajanie dziecka na siłę, lecz zwiększenie przewidywalności i poczucia kontroli.



Mini-rutyna: wieczorem



1. Ogranicz gwałtowne zmiany i bardzo intensywną zabawę.
2. Powtórz znaną kolejność czynności.
3. Zadbaj o światło i dźwięki akceptowane przez dziecko.
4. Zaproponuj spokojną aktywność, ale nie wymagaj jej.
5. Jeżeli problemy ze snem są częste, nie zakładaj automatycznie przyczyny sensorycznej.

Czy to rzeczywiście pomogło?

Wypełniaj krótko, jednym zdaniem na pole. Kilka wpisów z różnych dni mówi więcej niż jedna dokładna notatka.



Data i sytuacja	Co było trudne?	Jaką jedną aktywność wybraliśmy?	Reakcja w trakcie	Co było łatwiejsze lub trudniejsze później?

Nie oceniaj skuteczności po tym, czy dziecko wyglądało na zajęte. Sprawdź, czy później łatwiej było wykonać konkretną codzienną czynność.



Czego nie wykonywać na podstawie samej instrukcji z internetu

Bez indywidualnej oceny i instruktażu specjalisty nie stosuj w domu:

- szczotkowania ciała według protokołów terapeutycznych;
- kompresji stawów;
- intensywnego wirowania;
- ćwiczeń na sprzęcie podwieszanym;
- obciążania dziecka przypadkowo dobranymi produktami;
- ograniczania ruchu przez zawijanie lub docisk wbrew woli;
- zabaw z kulkami hydrożelowymi;
- zabaw z silnymi magnesami i małymi elementami możliwymi do połknięcia;
- migających świateł i stroboskopów;
- ćwiczeń wymagających wstrzymywania oddechu.

„Sensoryczne” nie oznacza automatycznie bezpieczne ani odpowiednie dla każdego dziecka.

Jeżeli któraś z tych metod została zaproponowana dziecku przez specjalistę, wykonuj ją zgodnie z jego instruktażem, a nie według opisu z internetu.



Kiedy zakończyć zabawę

Przerwij aktywność, gdy pojawia się:

- ból;
- zawrót głowy;
- nudności;
- duszność lub problem z oddychaniem;
- nagła bladość;
- wyraźny lęk;
- zamrożenie albo wycofanie;
- płacz lub prośba o zakończenie;
- narastające, trudne do opanowania pobudzenie;
- utrata kontroli nad ruchem;
- ryzyko upadku, zadławienia lub potknięcia elementu.

Kiedy warto szukać pomocy

Domowe zabawy nie zastępują oceny, gdy trudności są silne, utrzymują się długo albo wyraźnie ograniczają codzienne funkcjonowanie dziecka. Warto omówić sytuację ze specjalistą, gdy dziecko:

- regularnie unika jedzenia, ubierania, higieny lub szkoły;
- doświadcza silnego bólu, zawrotów głowy lub trudności z równowagą;
- reaguje skrajnie na codzienne dźwięki, dotyk albo ruch;
- ma trudności w wielu środowiskach;
- traci wcześniej posiadane umiejętności;
- nie może uczestniczyć w ważnych aktywnościach rodzinnych lub szkolnych;
- ma współwystępujące trudności rozwojowe, ruchowe, lękowe lub zdrowotne.

Specjalista powinien oceniać nie tylko reakcję na bodziec, ale przede wszystkim wpływ trudności na codzienne życie dziecka.



Najlepsza aktywność nie musi wyglądać terapeutycznie

Czasem dziecku najbardziej pomaga przewidywalny plan, wygodne krzesło, mniej hałasu, krótsze polecenie, przerwa, przekąska albo możliwość odmowy. Nie wszystko, co wspiera dziecko, musi nosić nazwę „sensoryczne”.

Zacznij od jednej sytuacji, jednego małego celu i jednej bezpiecznej aktywności. Potem obserwuj codzienny efekt.



Mateusz Będkowski

Nauczyciel matematyki, pedagog o specjalności terapia pedagogiczna i autor materiałów edukacyjnych.

niekazmuliczyc.pl

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani indywidualnego planu pomocy.

