

## Ścieżka sensoryczna

**Ścieżka sensoryczna** to pewnego rodzaju tor przeszkód dla dziecka, którego funkcją jest stymulowanie zmysłu dotyku. Pośrednio wpływa on korzystnie na rozwijanie innych umiejętności, a co najważniejsze - jest świetną zabawą.

**Przetwarzanie sensoryczne** jest procesem, który organizuje i uporządkowuje wrażenia do nas docierające, abyśmy mieli możliwość odnaleźć się w otaczającym świecie, prawidłowo w nim funkcjonować oraz uczyć się nowych umiejętności.

Podstawowymi zmysłami, które każdy nas zna są zmysły: dotyku, smaku, słuchu, wzroku i węchu. W rzeczywistości posiadamy jeszcze trzy inne, bardzo ważne - zmysł równowagi, który znajduje się w uchu wewnętrznym i dostarcza informacji o równowadze, grawitacji i przestrzeni oraz zmysł kinestetyczny, który przez mięśnie i stawy przekazuje informacje, gdzie i co robią poszczególne części naszego ciała. Prawidłowy rozwój wszystkich zmysłów i ich współdziałanie odgrywają bardzo istotną rolę w procesie uczenia się i nabywania wielu podstawowych i ważnych umiejętności małego dziecka - od samodzielnego stania, chodzenia do mówienia, pisania i czytania.

## Wykonanie ścieżki sensorycznej w domu

**Ścieżki sensoryczne** bez problemu można nabyć w sklepach z artykułami i zabawkami dla dzieci. Można natomiast zrezygnować z kupna i wykonać ścieżkę samodzielnie w domu. Z pewnością dzieci chętnie zaangażują się w proces tworzenia ścieżki, co będzie dla nich dodatkową zabawą. Należy jednak zaopatrzyć się w materiały, które potrzebne są do wykonania ścieżki sensorycznej:

- niskie pojemniki, pudełka, woreczki, poszewki na poduszki - do których wsypiemy/włożymy materiały.
- kartony, koce - do których przymocujemy, przyszyjemy lub przykleimy elementy po których będzie stąpało dziecko.
- materiały o różnej fakturze, grubości, wielkości.
- dostępne w najbliższym otoczeniu: kamyczki, żwirek, piach, liście, kasztany, żołądźcie, siano, trawa, szyszki, muszle, kawałki kory lub trocin drzewnych.
- produkty spożywcze: groch, ryż, kasza, makaron o różnym kształcie, cukier, ziarna kawy.
- inne: wata, miękkie pompony, folia bąbelkowa lub aluminiowa, sznurki, rzepy, ścinki tkanin.

**Ścieżkę sensoryczną** z powodzeniem można stworzyć także w ogrodzie lub na działce wykorzystując do przejścia na boso trawnik, chodnik, drogę lub rozkładając wybrane materiały.

Rozłożenie ścieżki w domu lub ogrodzie wymaga również odpowiedniej przestrzeni, by dziecko mogło swobodnie się poruszać. Ścieżka powinna być także odpowiednio mocno przymocowana do podłoża, tak by pudełka lub woreczki nie zmieniały położenia, gdy dziecko wykona kolejny ruch. Należy pamiętać, że nie każdą fakturę czy materiał dziecko od razu zaakceptuje i chętnie będzie po nich chodzić. Czasem potrzeba czasu, żeby przyzwycząić się do danego bodźca.

Ważna jest obserwacja reakcji dziecka podczas dotykania różnych materiałów. Przy systematycznej stymulacji dzieci poznając nowe faktury, będą wybierały do zabawy i potrafiły określić te, które są dla nich przyjemne, a które mniej. Należy dać dziecku czas na akceptację materiału i stopniowo zachęcać do podejmowania zabawy.

