

Mini-przewodnik dla rodzica:

Jak wspierać zmysły dziecka w domu?

1. DOTYK – Zabawy fakturami

- Pozwól dziecku dotykać różnych przedmiotów: gąbka, łyżka, tkaniny.
- Nie zmuszaj – jeśli coś jest „za dużo”, dziecko ma prawo przerwać.
- Propozycje:
 - pudełko skarbów (różne przedmioty do poznawania),
 - zabawy z ciepłem i chłodem (ciepła piłeczka, zimny kubek).

2. RUCH I RÓWNOWAGA

- Chodzenie po linii z taśmy malarskiej.
- Turlanie na łóżku/macie (bezpiecznie).
- Zatrzymywanie się na hasło „STOP”.
- Propozycje:
 - „samolot” na jednej nodze,
 - ciche skoki jak „rybki w wodzie”.

3. CZUCIE GŁĘBOKIE (propriocepcja)

- Piłki do ściskania.
- Rolowanie piłeczki po dłoniach i stopach.
- Zabawy „kanapka z poduszek” (delikatny docisk).

4. WĘCH

- Wąchanie ziół i przypraw w kuchni (wanilia, cynamon, mięta, bazylia).
- „Lubię / nie lubię” – dziecko decyduje samo.

5. EMOCJE

- Wspólne nazywanie emocji.

- Pytania:

„Jak Twoje ciało czuje radość?”

„Co robi ciało, gdy się złości?”

Najważniejsze:

Obserwuj, nie oceniaj.

Dziecko ma prawo czuć inaczej niż Ty.