



## Szorstkie skarpetki i uwierające metki – kilka słów o integracji sensorycznej



Czy Twoje dziecko narzeka, że „skarpetki gryzą”, a metka w koszulce „nie daje mu spokoju”? A może unika pewnych ubrań, materiałów albo reaguje złością przy ubieraniu? Choć dla dorosłych może to wydawać się drobnostką, dla dziecka jest to często bardzo realny i trudny dyskomfort.

Takie reakcje mogą być związane z funkcjonowaniem układu sensorycznego, czyli sposobem, w jaki nasz mózg odbiera i przetwarza bodźce z otoczenia. Integracja sensoryczna to proces, dzięki któremu potrafimy odpowiednio reagować na to, co czujemy – dotyk, dźwięki, zapachy czy ruch.

U niektórych dzieci układ nerwowy działa bardziej „czujnie” – oznacza to, że bodźce dotykowe są odbierane intensywniej. Szorstka tkanina, szew w skarpetce czy metka mogą być dla nich naprawdę nieprzyjemne, a nawet bolesne. To nie jest „wymyślanie” ani „marudzenie” – to sygnał, że dziecko doświadcza świata inaczej.

Co możemy zrobić jako dorośli?

- **Obserwujemy** – zwracamy uwagę, w jakich sytuacjach dziecko reaguje dyskomfortem.
- **Dostosujemy** – wybieramy ubrania z miękkich materiałów, bezszwowe skarpetki, usuwamy metki.
- **Nie bagatelizujemy** – dla dziecka to ważne doświadczenie, warto je potraktować poważnie.
- **Wspieramy** – spokojna rozmowa i zrozumienie pomagają dziecku poczuć się bezpiecznie.

Jeśli trudności są nasilone i wpływają na codzienne funkcjonowanie dziecka, warto skonsultować się ze specjalistą, np. terapeutą integracji sensorycznej.

Pamiętajmy – każde dziecko odbiera świat na swój sposób. Naszą rolą jest pomóc mu się w nim odnaleźć, a nie zmuszać do „przyzwyczajania się” za wszelką cenę.