

Imprezy przyjazne sensorycznie



Wiele małych dzieci bierze udział w wydarzeniach w swojej społeczności. Choć kina, festiwale i imprezy dają możliwości nauki, zabawy i nawiązywania przyjaźni, dla niektórych mogą być przytłaczające.

Zrozumienie, w jaki sposób zmysły wpływają na doświadczenia

Pięć powszechnie znanych zmysłów to słuch, wzrok, węch, smak i dotyk. Choć każdy doświadcza zmysłów inaczej, oto kilka przykładów kontrastujących doświadczeń o wysokiej i niskiej intensywności.

- Słuchanie komunikatów przez system głośników – słuchanie cichego głosu
- Oglądanie migających świateł na wystawie świątecznej – oglądanie obrazu w neutralnych odcieniach
- Wąchanie świeżo pomalowanego pokoju – wąchanie znajomych zapachów sypialni
- Degustacja cytryny – degustacja kawałka zwykłego chleba
- Dotykanie mokrego, lepkiego śluzu – dotykanie miękkiego koca

Uwzględnianie sensorycznych doświadczeń podczas wydarzeń

Niektóre doświadczenia, na przykład koncert dla dzieci z migającymi, kolorowymi światłami, dudniącą linią basu, którą można wyczuć przez podłogę, i muzyką wzmacnianą przez głośniki w całym pomieszczeniu są pełne bodźców sensorycznych. Jeżeli dodamy do tego kwaśne słodkie i pomieszczenie ciasno wypełnione ludźmi, wszystkie pięć zmysłów zostanie w pełni zaangażowanych. Dla niektórych dzieci może to być przytłaczające.

Tworzenie imprez przyjaznych sensorycznie

Imprezę przyjazną sensorycznie można stworzyć poprzez „stonowanie” bodźców sensorycznych. Poniżej przedstawiamy przykładowe strategie:

- Zmniejsz głośność muzyki, obniż poziom basów w ustawieniach dźwięku
- Zapewnij spójne słabe lub naturalne oświetlenie. Unikaj jasnych, migających lub fluorescencyjnych świateł
- Upewnij się, że otoczenie jest wolne od silnych zapachów, takich jak środki czyszczące, odświeżacze powietrza lub niektóre produkty spożywcze
- Oferuj produkty o łagodnym smaku i przyjemnej konsystencji (np. precele). Unikaj mocnych smaków lub skrajności, takich jak bardzo kwaśne lub pikantne potrawy
- Ogranicz liczbę uczestników, aby ludzie nie mieli poczucia ciasnoty ani nie musieli czekać w długich kolejkach
- Nie używaj papierowych opasek na rękę ani plakietek, które mogą powodować swędzenie lub dyskomfort

Dostęp do imprez przyjaznych sensorycznie

- Wypatruj ogłoszeń o takich imprezach w Twojej społeczności. Zarządy parków, dziecięce ogrody zoologiczne i lokalne kina często włączają je do swojego harmonogramu.
- Nie bój się kontaktować się z organizacjami społecznymi, aby poprosić o przyjazną dla zmysłów wersję imprezy. Mogą nie wiedzieć, że takiej potrzebujesz, dopóki nie zapytasz!
- Zastanów się nad tworzeniem własnych imprez przyjaznych sensorycznie. Dni otwarte w szkole lub przyjęcie urodzinowe dziecka mogą stać się bardziej przyjemne dla wszystkich.

English Title: Sensory-Friendly Events



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education