## 🎲 ****10 szenzoros játék otthonra****

Cél: a gyermek érzékszervi tapasztalásának fejlesztése, idegrendszeri megnyugtatás vagy aktiválás támogatása

### 1. 🖐️ ****Érzékelődoboz (tapintásfejlesztés)****

**Eszközök:** egy műanyag doboz, benne rizs, bab, gyöngy, gyurma, selyemkendő, parafadugó stb.

**Hogyan játsszuk?**  
A gyermek csukott szemmel belenyúl a dobozba, és kitapogatja, mit talál. Nevezze meg, vagy próbálja meg elrejteni, kiválasztani.

**Mire jó?**  
Nyugtató és fókuszáló hatású túlingerlés esetén, fejleszti a finomérzékelést és testtér-tudatot.

### 2. 🌀 ****Takaró alatt gurulás (mélynyomás stimuláció)****

**Eszközök:** nagy puha pléd vagy paplan, matrac

**Hogyan játsszuk?**  
Fektessük le a gyermeket, csavarjuk be egy takaróba, és óvatosan gurítsuk, nyomkodjuk meg, mintha „tésztát nyújtanánk”.

**Mire jó?**  
Mélynyomásos ingerek csökkentik a szorongást, segítik az idegrendszer rendeződését.

### 3. 🏗️ ****Építs szenzoros akadálypályát!****

**Eszközök:** párnák, székek, alagutak, kendők, ugrókötelek, lágy fények

**Hogyan játsszuk?**  
Hozz létre egy otthoni pályát: mászás, átbújás, egyensúlyozás, hintázás, tapintási feladatok váltakoznak.

**Mire jó?**  
Összehangolja a mozgást és érzékelést. Nagy energiájú, mozgékony gyerekeknél levezeti a túltöltődést.

### 4. 💧 ****Vizes játékok különböző edényekkel****

**Eszközök:** tálak, kancsók, pipetták, tölcsérek, szivacsok

**Hogyan játsszuk?**  
A gyermek vízzel töltöget, öntöget, spriccel, szivaccsal nyomkod – önállóan vagy irányítva.

**Mire jó?**  
Kéz-koordinációt, figyelmet fejleszt, és nyugtató hatású a legtöbb gyermek számára.

### 5. 🎨 ****Textúrafestés (érintés–látás integráció)****

**Eszközök:** ujjfesték, gyurma, liszt, só, olaj, rizs

**Hogyan játsszuk?**  
Készítsetek különböző tapintású festékeket: pl. durva (sóval), sima (olajjal), ragacsos (liszt+víz), és fessetek velük.

**Mire jó?**  
Oldja a taktilis érzékenységet, játékos formában hozza közel a gyermekhez a kellemetlen ingereket is.

### 6. 🧼 ****Szappanhab–sztori****

**Eszközök:** borotvahab vagy gyerekbarát szappanhab, tálca, kis figurák

**Hogyan játsszuk?**  
Egy történetet játszunk el a habban (pl. hóesés, sárkányos mese). A gyerek simogatja, nyomkodja, belehelyezi a figurákat.

**Mire jó?**  
Nagyon jó taktilis játék. Óvatos, visszahúzódó gyermekeknél is használható, ha mesével összekötjük.

### 7. 🔊 ****Hangvadászat****

**Eszközök:** háztartási hangok, zörgők, csengők, hangtál, letölthető hangminták

**Hogyan játsszuk?**  
Hallgassatok különböző hangokat, és találjátok ki, mi lehet az. Vagy csináljatok „hang-zajtérképet” a lakás különböző pontjairól.

**Mire jó?**  
Hangérzékeny gyerekeknél segít a hangokkal való biztonságos ismerkedésben.

### 8. 🧃 ****Íz-kaland (ételtextúra játék)****

**Eszközök:** kis kóstolóadagok: édes, sós, savanyú, ropogós, puha

**Hogyan játsszuk?**  
Csukott szemmel kóstolás – a gyermek megpróbálja megmondani az ízt vagy az állagot. Lehet pontozni is, mi tetszett.

**Mire jó?**  
Étkezési szenzoros nehézségeknél remek játékos eszköz, hogy megszelídítse az új ízeket, állagokat.

### 9. 📦 ****Kuckóépítés – visszavonuló tér****

**Eszközök:** takarók, párnák, fényfüzér, zene, súlyozott plüss

**Hogyan játsszuk?**  
Készítsetek egy „bunkert”, ahol a gyermek megpihenhet, egyedül lehet. Lehet olvasni, hallgatózni, elbújni.

**Mire jó?**  
Túlingerlés esetén elvonulásra ad lehetőséget, ezzel megelőzhetők a robbanások.

### 10. 🪑 ****Hinta vagy egyensúlyozó játék****

**Eszközök:** beltéri hinta, felfüggesztett szövet, párnák, forgószék

**Hogyan játsszuk?**  
Hagyjuk, hogy a gyermek lassan hintázzon, forogjon, majd megálljon – közben megfigyeljük a reakcióit.

**Mire jó?**  
Az egyensúlyrendszert aktiválja, amely kulcsfontosságú a szenzoros integráció szempontjából.