

MATERIJALI I IDEJE ZA POTICANJE SENZORNE INTEGRACIJE KOD KUĆE



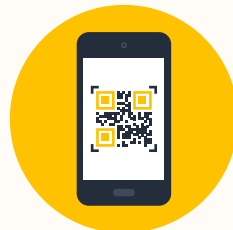
HRABRI telefon

Mali razgovori velika pomoć.

SADRŽAJ

- 3 Pismo autora
- 6 Ideje za poticanje komunikacije kod kuće
- 7 Pretežito taktilni materijali
- 9 Pretežito proprioceptivni materijali
- 14 Pretežito vestibularni materijali
- 15 Ostale aktivnosti i materijali
- 20 Kontakt Centra iLab

**Skeniraj QR kod
mobilnim telefonom
i pogledaj video!**



Dragi čitatelji,

ova brošura nastala je kao odgovor na česte upite roditelja tijekom tretmana senzorne integracije o provođenju aktivnosti kod kuće. Dijelim ove aktivnosti i ideje kako biste kod kuće, bez velikog utroška vremena i novca dobili sličan učinak odnosno pomogli djetetu. Materijali i aktivnosti se mogu provoditi kao dio "senzorne dijete", kao "senzorna" pauza ili jednostavno jer je aktivnost Vama i djetetu zabavna te potiče na istraživanje. Stoga, naglašavam kako su odnos, komunikacija, interakcija i privrženost između Vas kao odrasle osobe u ulozi roditelja/skrbnika, odgojitelja, dadilje, pomoćnika, terapeuta i sl. te djeteta jednako važni u ovim aktivnostima. Ideje su vrlo lako prilagodljive te imate mogućnost obogatiti igru ili aktivnosti svakodnevnoga života kroz aspekt SI, a za to je važno poznavanje potrebe i mogućnosti djeteta te SI postulate. Snažno preporučam da aktivnosti provodite u dogovoru sa stručnim osobama koje prate Vaše dijete i upoznate su kako s potrebama, tako i ciljevima važnima upravo za nju/njega te će Vam oni znati reći što je od ponuđenih materijala i aktivnosti najbolje baš za Vaše dijete i način primjene. Slijedi par osnovnih informacija o senzornoj integraciji.

Senzorna integracija (SI) je teorija koju je sredinom 20. stoljeća, promatrajući i radeći s djecom s različitim razvojnim odstupanjima, razvila dr. Jean Ayres. Gledano kao neurološki proces, senzornu integraciju definirala je kao proces organizacije osjetnih podražaja za upotrebu u svakodnevnom životu, odnosno proces prilikom kojeg osoba registrira, modulira te diskriminira osjetne podražaje iz okoline kako bi se adaptirala te djelovala cilju usmjereno (Ayres, 1976.).

Djeca najčešće dobro integriraju podražaje iz osjetnih sustava te ih koriste za regulaciju emocija, ostvarivanje optimalnog stanja pobuđenosti, mogućnosti usmjeravanja pažnje na bitne podražaje zanemarujući nevažne, učenje, praksiju te sve što je potrebno za uspješno provođenje aktivnosti svakodnevnog života. Važno nam je znati kako dijete procesuirao osjetne informacije kako bismo mu/joj znali prilagoditi zadatke i sadržaje koji će dovesti do učenja i odličnog osjećaja uspješnosti i samopouzdanja.

Osam je osjetnih sustava: vestibularni, proprioceptivni i taktilni su temeljni osjetni sustavi u razvoju djeteta. Potom imamo vizualni, auditivni, olfaktorni, gustatorni te interoceptivni.

Dijete s teškoćom u SI može posljedično imati odstupanja u praksi i kontroli trupa, diskriminaciji osjetnih podražaja, a može imati i teškoća u modulaciji osjetnih informacija. Često to možemo uočiti kroz ponašanje jer kako je utemeljiteljica Dr. Ayres rekla: "Ponašanje i učenje su vidljivi aspekti senzorne integracije" (Ayres, 2005.). To znači da promatrajući djetetove reakcije i ponašanje možemo vidjeti kako dijete organizira osjetne podražaje. Kako bi dijete ostvarilo kvalitetno učenje, važno nam je poticati djetetovu unutarnju (intrinzičnu) motivaciju, pratiti djetetove interese, prilikom aktivnosti paziti da one nisu niti prelagane, niti preteške ("the just right challenge", Ayres) te osigurati da je dijete uspješno u tim aktivnostima. Važno je također osigurati toplu i sigurnu okolinu za svako dijete. Bogata i ugodna okolina za dijete koje je u traženju dodatnih taktilnih informacija može za drugo dijete, koje je primjerice u otporu na različite taktilne informacije, biti skroz zastrašujuća i neugodna. Važno je prihvatiti djetetove osobne razlike i preference te malim, zajedničkim koracima graditi njegov / njezin put.

Lina Daxini, SI pedagog, SI stručnjak za dojenčad, Baby Signs® instruktor

VIZUALNI RASPORED

Za sve aktivnosti (zabava, učenje, aktivnosti svakodnevnog života i sl.) možete na karton ili plastificirani papir zalijepiti obostranu čičak traku, a na isprintane plastificirane sličice svakodnevnih aktivnosti, pojmova, predmeta stavite drugi dio obostrane samoljepljive čičak trake kako bi se mogle sličice pričvrstiti na papir ili karton.

Slažite ih redom kako želite da dijete samostalno proba napraviti radnju. Npr. cipele - jakna - ruksak...za raspored obuvanja prije izlaska iz kuće.



ZNAKOVI

Djetetu možete olakšati komunikaciju te bogaćenje vokabulara koristeći znakove koji se izvode rukama, često uz mimiku lica u periodu dok dijete uči govoriti.

Znakove možete izmisliti sami koje ćete koristiti samo unutar svoje obitelji, no preporučamo koristiti znakove koje poznaju i drugi u Vašoj okolini (odgojitelji u jaslicama, vrtiću), stručni tim i učitelji u školi te druge stručne osobe. Takve znakove koje poznaju i drugi možete pronaći kao Baby Signs, Hrvatski znakovni jezik te na aplikaciji MIHA - mobilna aplikacija za učenje znakovnog jezika za djecu od našeg Centra iLab.

PJENA ZA BRIJANJE

U pjenu se mogu sakriti mali predmeti poput plastičnih kuglica, životinjica, perlica, dijamantića i sl. To će motivirati dijete da se igra i koristi pjenu.

Pjena se također može nanijeti na pločice oko kade u kupaoni gdje će se dijete igrati za vrijeme kupanja, a lako se poslije očisti ili na plastični stolnjak pa može boso hodati po pjeni.

Onima koji se ne vole igrati s pjenom, možete staviti pjenu u vrećicu za zamrzavanje kako bi ju koristili kroz "filter".



TAKTILNI BALONČIĆI

Pronađite balončiće iste boje te ih punite po dva istim materijalom koje imate u kućanstvu: riža, brašno, pijesak, kuglice za vaz, slanetak, krupna sol i sl. te se igrajte taktilni "memory" gdje morate samo prema opipu upariti dva ista.

Par balončića možete napraviti s materijalom koje dijete najviše voli te dati da drži u ruci kada je ljuto ili anksiozno.

*Zanimljivost: Taktilni balončići sastavni su dio naših letaka od 2014. godine

BRAŠNO

Od brašna možete napraviti tijesto i to jednom ga napravite tvrđe, kidajte komadiće te oblikujte kuglice. Drugi put se možete igrati s nešto ljepljivijim tijestom.

Od tijesta možete izrađivati kuglice te njima popunjavati osnovne oblike nacrtane na papiru, gliste koje popunjavaju put labirinta kojeg ste isprintali, Nadalje, možete izrađivati oblike, slova, brojeve, bojiti ih, izrađivati ukrase i sl.

Djeci kojoj taj osjet na rukama ne odgovara, možete tijesti staviti u malu vrećicu kako bi ga koristili kroz "filter".



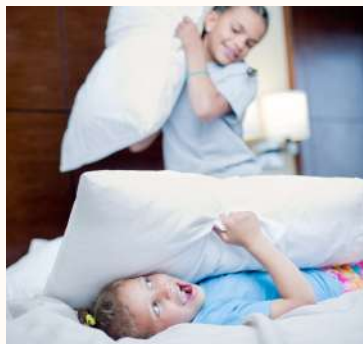
Brašno (ili sitni pijesak) u tankom sloju možete nanijeti na pladanj te dijete prstićem može crtati, pisati slova, brojeve ili odgovarati na pitanja i zadatke.

Ista aktivnost se može za početak provesti i (debelim pa potom tankim) kistićem za djecu kojoj treba više vremena za prilagodbu na diranje ovakve vrste materijala.

Brašnom možete napuniti balončiće koje dijete može stiskati i gnječiti ručicama. Pazite, postoji mogućnost da prilikom korištenja balončić pukne!

KAUČ

Kauč u dnevnom boravku može služiti za skakanje, a ako ga se malo odmakne od zida, stvorit će tajni uski prolaz/tunel kroz koji će dijete vrlo rado prolaziti. Za one koji ne vole mračnije prostore, možete zalijepiti lampice na zid ili na dno kauča. Ujedno, s par jastuka, to mjesto može služiti i kao mirni kutak nakon vrtića ili škole. Na sami kauč možete poslagati veće jastuke, poplune i sl. kako bi Vaše manje dijete moglo puzati preko tih prepreka. Isto se može staviti i na pod.



KREKET

U deku na krevetu možete zamotati dijete u "palačinku", dovoljno čvrsto da je djetetu ugodno (pratite izraz lica) te da može neometano disati. Brojite do 3 pa odmotajte dijete.

Poplunom se možete sakriti i napraviti kućicu u kojoj imate upaljenu malu lampicu i igrate igru pisanja slova po leđima, čitate slikovnicu ili masirate dijete.

Po krevetu se također može skakati uz pljeskanje po ritmu brojalice ili pjesmice.

Na dječji madrac možete usko navući rastezljivi materijal "lycra" poput čarape te dati djetetu da se rasteže unutar tog materijala.

PLIŠANCI

Višak plišanaca s kojima se dijete više ne igra možemo skupiti u manje jastučnice te na taj način napraviti jastučice koje potom možemo bacati u koš ili prema nekoj meti.

Možemo ih skupiti u veliku jastučnicu ili pokrivač za poplun te napraviti vreću za ležanje po kojoj možemo i skakati.

Plišance kao takve također možemo koristiti za gađanje npr. brojeva zalijepljenih na zid kao rezultat za vrijeme vježbanja matematike.



Play Street.in

PILATES LOPTA

Pilates ili neku veću loptu možete smjestiti npr. u kut sjedeće garniture te svojim nogama držati da se ne otkotrlja. Dijete se tada može popeti na loptu, držati Vas za ruke i skakati.

Na lopti dijete može sjediti i svojim tijelom tražiti ravnotežu dok lovi balončić kojeg Vi držite iznad djeteta.

Dijete na loptu može biti i oslonjeno trbuhom te ako pažljivo valjate loptu prema naprijed, dijete rukama može npr. ubacivati lopte u koš, nizati cilindre na stup, crtati kredom po podu i sl.

KUHINJSKI STOL

Blagovaonički stol možemo iskoristiti kao dio poligona, ponekad duljeg s više prepreka, ponekad kraćeg za manju djecu i veću dojenčad. Važno je imati cilj poligona: npr. da dijete odnese lopticu do koša koji se nalazi na cilju.

Također, oko stola se može privezati plahta te na taj način možete dobiti ležaljku / ljuljačku za manje dijete.

Na donjoj strani ploče stola možete zalijepiti papir te dati da dijete crta ležeći ispod stola.



KREP TRAKA

Krep traku možete zalijepiti na razne načine na parket ili laminat: par osnovnih oblika; u oblik igre "školica"; vijugavo i sl. Dogovorite s djetetom kako se prelaze ta označena polja. Npr. Vijugavu crtu hodamo unatrag, iscrtkane crte hodamo na prstima i sl.

U osnovne oblike dijete može stavljati predmete iz kućanstva koji su baš tog oblika. Npr. u kvadar dijete može staviti daljinski upravljač, a svoj tanjurić u krug napravljen od krep trake.

UŽAD

Od debljeg užeta vrlo lako se da isplesti mreža koju se može pričvrstiti za krevet na kat te može služiti za penjanje; ili ju se može pričvrstiti na zid ili drveni okvir te potom na zid kako bi se djeca mogla penjati ili po njoj hodati.

Po debelom užetu ili više tanjih spojeni u jedno, djeca mogu hodati bosim stopalima na različite načine: punim stopalom, polovicom stopala, na prstima, na petama.

Uže na podu može služiti kao dio poligona kojeg treba prijeći, preskočiti, povući i sl.



KOŠARA ZA RUBLJE

Djetetu možete dati da gura napunjenu košaru za rublje iz sobe u prostoriju u s perilicom rublja ili namirnice koje su teže, a ne mogu se razbiti poput kutije mlijeka. Dijete može odgurati košaru do mjesta gdje inače stoji mlijeko te pomozite djetetu da samostalno pospremi.

U košaru možete staviti malo vode, sapunicu i plastične igračke te dati djetetu da ih pere mekanom spužvicom. Aktivnost se može provesti u kadi/kupapni ili tako da ispod košare stavite plastični stolnjak.

Košaru možete koristiti kao koš za loptice ili ju napuniti lopticama te dati djetetu da sjedne u njih.

PODNE PUZZLE

Stare podne puzzle možete iskoristiti i složiti u oblik kvadrata preko cijele površine sobe te staviti po jednu dodatnu puzzlu unutar kvadrata za "dom" svakoga igrača u koji treba ući po završetku kruga te na taj način imitirati ploču za igranje "Čovječe, ne ljuti se!". Igrači ste Vi i dijete / djeca. Možete koristiti dvije kocke: jedna kocka po sebi ima oznake kako da se krećete (npr. puži, hodaj, skači kao zeko, preskoči kao mačka, skoči na jednoj nozi, hodaj kao patka i sl.), a druga kocka ima brojeve 1-6 koji označavaju koliko takvih pokreta dijete treba napraviti.



Npr. puži 5 polja. To znači da dijete treba prepuzati pet podnih puzzli. Ili, hodaj kao patka + broj 4 znači da dijete treba prehodati kao patka preko 4 podne puzzle. Dodatna puzzle (kao npr. žuta puzzle u lijevom dijelu donje slike) je "dom" u koji ulazi kada prijeđe cijeli krug te je tada dijete pobjednik / pobjednica.

STEPENICE

S nižih stepenica dijete može skakati dolje ako smatrate da je to sigurno.

Po stepenicama možemo učiti brojanje (dijete dođe na broj stepenice koju ste rekli npr. "Dodi na stepenicu s brojem 3" ili možemo vježbati zbrajanje do npr. 10 tako da dijete dođe na stepenicu broj tri te ga pitamo da izbroji koliko ima do 10.

Dijete može bacati otežane vrećice na broj ili slovo koje ste rekli.

Hodajući uz i niz stepenice možemo vježbati ritam kroz brojalice i pjesmice s rimom.

Preko stepenica možemo staviti čvrstu dasku kao tobogan.



DASKA ZA CVIJEĆE S KOTAČIĆIMA

Ukoliko imate nešto veću podlogu za tegle s cvijećem na kotačiće ili skateboard kod kuće, možete dati djetetu da se vozi po tome u raznim položajima: na trbuhu, na koljenima, u sjedećem položaju i sl.

Neki će se znati sami odgurivati rukama ili nogama, a neku djecu će biti potrebno vući špagom koju oni drže objema rukama.

Kada se mogu samostalno odgurivati, možete koristiti ovu spravu kao dio poligona s kojom dijete skuplja npr. puzzle, žetončiće, životinjice i sl.

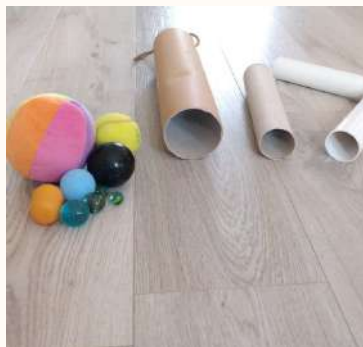
KUTIJE OD KINDER JAJA

Za zvučni memory potrebno je staviti jednaku količinu istog materijala u po dvije kutijice; npr. 2 kutijice riže, 2 kutijice slanutka, itd. te na taj način po zvuku odrediti koje kutijice su par.

Preporučamo da kutijice zalijepite npr. vrućim ljepilom.

Kutijice možemo koristiti i kao male loptice koje stanu u bebinu šačicu te ih kotrljati niz kartonski tuljac od većeg pakiranja papirnatih ručnika.

Dodajte rižu kako bi pritom proizvodili zvuk.



KOLO AKTIVNOSTI

Papiriće s aktivnostima možete poslagati u krug te unutar kruga zavrtiti spinner, žličicu ili drugi predmet koji će nakon okretanja pokazati prema aktivnosti koju će dijete i odrasla osoba provesti. Može se koristiti ploča od igre *Kolo sreće* preko koje se zalijepe aktivnosti. Aktivnosti mogu biti u svrhu senzorne pauze, učenja školskog materijala (npr. matematički zadaci), poticanja ideacije i sl. Zadaci koje djeca jako vole su npr. "joga za djecu" gdje svojim tijelom imitiraju položaje različitih životinja.

BOČICE OD JOGURTA

Neprozirne bočice od jogurta ili nekog drugog napitka možemo oprati te kada skupimo dovoljno identičnih, napraviti mirisni memory tako da u po dvije bočice stavimo namirnice jakih mirisa: cimet, kardamom, klinčić, kurkumu, kumin, korijander, mentu, naranču, limun i sl. Napravite urez na čepu.

Po dvije bočice možemo također puniti različitim težinama istih namirnica za aktivnost težinski memory. Npr. dvije bočice od 20g riže, dvije bočice od 100g riže pa dvije od 150g riže i tako dalje.



ČARAPE

Vrlo jednostavna aktivnost s čarapama različitih dizajna (crte, točkice, i sl) je vizualno uparivanje dviju istih. A kao idući korak možemo pokazati djetetu kako ih i složiti.

U po dvije identične čarape koje više ne koristimo možemo staviti materijal iste težine, npr. dvije čarape od 20g soli, dvije čarape od 100g soli pa dvije od 200g soli. Takvim težinskim lopticama se možemo dobacivati, možemo se igrati težinski memory ili kuglanja (da rušimo toranj).

JASTUČNICE

U jastučnice možemo staviti plišance te na tome sjediti, ležati, dobacivati se. Za sličan efekt unutra možemo staviti stiropor ili stare jastuke, dekice ili ručnike.

Također, u malu ukrasnu jastučnicu možemo pospremiti predmete iz svakodnevnog života: daljinski upravljač, ključ, žličicu, bateriju, kremu i sl. te dijete može zavući ruku zatvorenih očiju te pogađati koji je predmet izvadio/la. Odnosno, možemo zamoliti dijete da pronade određeni predmet među svim ponuđenima unutar jastučnice.



Jastučnicu možemo napuniti materijalom kojeg prethodno izvažemo da bude željene težine, stavimo u vrećicu i zalijepimo.

Manje jastučnice možemo zašiti u jednu veću težinsku dekicu kojoj onda imamo priliku mijenjati težinu kako dijete raste i kako se potrebe mijenjaju.

Takvu jastučnicu i dekicu dijete može koristiti na ramenima, u krilu ili dok leži. Obratite se stručnim osobama koji prate Vaše dijete ili nama za savjet oko težine prikladne za Vaše dijete.

ALUMINIJSKA FOLIJA

U aluminijsku foliju možete zamotati dijelove slagalica, puzzlica, brojeve, slova, dinosaure i sl. te ih dati djetetu da ih otvara prstićima za vježbanje fine motorike, a pritome dobije i element iznenađenja. Tako umotane male figurice možete potopiti u pjenu za brijanje.

Alu foliju i šarene papiriće od raznih kataloga, ambalaže i sl. dijete može trgati na sitne dijelove različitih oblika te možete tim otrgnutim papirićima "bojiti" određene oblike koje ste prethodno nacrtali na papir ili isprintali (npr. autić, smajlića i sl.)



Tea Time Monekys

KVAČICE

Djetetu možemo dati kvačice kako bi nešto objesilo na uže (npr. dijete može sudjelovati u kućanskim poslovima svakodnevnog života, a u igri može objesiti malu zastavicu koja će služiti kao meta za gađanje, ili ih može koristiti za pričvršćivanje plahte oko stolaca za izgradnju šatora).

Kvačice nam mogu koristiti i kao indikatori kojima dijete pokaže neki odgovor.

Primjerice, možemo pitati dijete da nam pokaže kako se osjeća u određenoj aktivnosti, kako mu se sviđa jelo, kako mu je bilo kod bake i djeda ili koliko mu se sviđa nova igračka.

PINCETE

Djetetu možemo ponuditi isprva veliku kuhinjsku pincetu, potom manju dječju plastičnu pincetu, a kao zadnji korak malu kozmetičku pincetu za različite aktivnosti hvatanja predmeta. S velikom kuhinjskom pincetom djeca mogu hvatati predmete poput manjih igračkica, dok s manjim pincetama djeca mogu loviti kuglice, pomponiće, perlice i sl. Mogu hvatati s jednom pa drugom rukom te aktivnost možete nadograditi tako da dijete perlice mora nizati određenim redoslijedom ili stavljati na određeno mjesto.



STARE PASTELE

Ostatke starih, potrgnaih pastela možete iskoristiti tako da ih sve usitnite na sitne komadiće te ih stavite ili u pladanj za muffine ili u limene modle za kekse različitih oblika (ispod modli stavite papir za pečenje).

Boje komadića možete kombinirati npr. po dvije boje u istu modlicu. Veličinu možete prilagoditi šaci djeteta.

Različiti oblici i veličine pružat će mozgu dodatne informacije iz šake prilikom grafomotoričkih aktivnosti, pisanja, bojenja i sl.

Ukoliko Vam se ove ideje sviđaju, no niste sigurni kako ih koristiti u aktivnosti, što potiču te na koji način bi pomogle Vašem djetetu odnosno jesu li uopće preporučljive za baš Vaše dijete, slobodno kontaktirajte svoga SI pedagoga ili terapeuta koji poznaje Vaše dijete i njene/njegove potrebe. Ukoliko nemate svoga SI pedagoga / terapeuta, javite nam se te ćemo Vam vrlo rado pomoći:

info@ilab.hr | [0915920006](tel:0915920006) | www.ilab.hr



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.



116 111
HRABRI TELEFON ZA DJECU
0800 0800
HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE
CHAT [HTTPS://HRABRITELEFON.HR/](https://hrabritelefon.hr/)
E-MAIL SAVIJET@HRABRITELEFON.HR

