

SENZORNE STRATEGIJE ZA VSAK DAN

VODNIK ZA STARŠE PREDŠOLSKIH OTROK



NEVENKA GRIČAR, ŠPELA RABIČ POR, BARBARA BIZILJ

Nevenka Gričar, Špela Rabič Por, Barbara Bizilj

Senzorne strategije za vsak dan / Vodnik za starše predšolskih otrok

Recenzija: Lea Šuc

Oblikovanje: Lucija Kobal

Lektura: Vesna Vrabič

Izdala in založila: Zbornica delovnih terapevtov Slovenije – strokovno združenje

Tisk: KA PRINT

Kraj in leto izdaje: Ljubljana 2020

Naklada: 5000 izvodov

Avtorji in sodelavci so se odpovedali honorarjem.

Pred vami je vodnik »preventivnih receptov«, ki vam bodo pomagali z zamislili, kako v otrokov vsakdan vnesti nekaj dodatnih senzornih strategij, ki lahko izboljšajo kakovost življenja celotne družine.

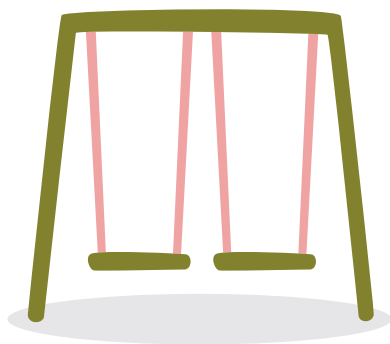
Zamisel za oblikovanje vodnika smo dobili med nastajanjem diplomskega dela z naslovom Senzorne izkušnje pri predšolskih otrocih avtoric Špele Rabič Por in Barbare Bizilj, pod mentorstvom viš. pred. mag. Nevenke Gričar, na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, na študijskem programu Delovna terapija.



DELOVNA TERAPIJA

Delovna terapija je zdravstvena stroka, ki se osredotoča na terapevtsko uporabo vsakodnevnih aktivnosti (okupacij), s katerimi se posamezniku ali skupini omogoči sodelovanje v vlogah, navadah in rutinah, ki jih izvaja doma, v šoli, na delovnem mestu, v skupnosti ali drugih okoljih (AOTA, 2014).

Glavna naloga delovnih terapevtov, ki se pri svojem delu srečujejo z otroki in njihovimi družinami, je, da podprejo otrokove sposobnosti, prilagodijo ali spremenijo okolje ter tako podpirajo sodelovanje in vključevanje v vsakodnevnih aktivnostih in pri igri, tako v notranjih prostorih kot zunaj na igriščih in v naravi (AOTA, 2015; Pfeiffer et al., 2018).



KAJ JE SENZORNA INTEGRACIJA?

Senzorna integracija je nezaveden proces v možganih, v katerem otrok prepozna, organizira, interpretira in uravnava občutke iz svojega telesa in okolice tako, da lahko učinkovito deluje v okolju.

Prek čutov (tip, okus, sluh, voh, vid, gibanje, gravitacija in položaj telesa) možgani pridobivajo informacije o dogajanju v in okoli nas. Vse te informacije morajo možgani primerno organizirati, razvrstiti, usmeriti ali označiti kot (ne)pomembne.

Otrok tvori temelje za motorični, kognitivni, socialni in čustveni razvoj, če že v zgodnjem otroštvu uspešno obdeluje senzorne informacije.

Taktilni, vestibularni in propioceptivni čuti so podlaga za razvoj nadaljnjih spretnosti, ki jih potrebujemo pri izvajanju različnih vsakdanjih aktivnosti. Ti elementi so temelj za čustveno stabilnost.

Otroku senzorna integracija omogoča uspešno vključevanje v vsakdanje aktivnosti doma, v šoli ali vrtcu in pri igri z vrstniki. Take aktivnosti so med drugim učenje vsakodnevnih aktivnosti, na primer oblačenja, hranjenja, pisanja, prepisovanja s table, prepoznavanja in prerisovanja različnih oblik, plezanja, igre med dvema ognjema, nogometa, tenisa, obiska trgovin, gledališča ipd. Prek vseh teh aktivnosti otrok razvija občutek učinkovitosti in je notranje motiviran, da jih izvaja.



SENZORNI SISTEMI

V predšolskem obdobju, predvsem nekje do tretjega leta, so za razvoj otrok najpomembnejši trije senzorni sistemi.

Taktilni (čutilo za dotik): izkušnje prek tega sistema otroku omogočajo razvijanje občutkov varnosti, udobja (pomen crkljanja), kdaj in kje se nas kdo dotakne ter kdaj je določen dotik nevaren, in zavedanja, kje so meje njegovega telesa v odnosu z drugimi ljudmi.

Proprioceptivni (zaznavanje lastnega telesa): otroku omogoča zavedanje, v kakšnem položaju je njegovo telo, kako se giblje in kakšna je njegova drža. Propriocepcija omogoča, da brez vidne kontrole ve, v kakšnem položaju so njegovi udi glede na druge dele telesa in prostor. Tako si lahko otrok uspešno obleče pulover, prime in drži pisala, skodelico, odmerja ustrezen pritisk pri pisanju in risanju, spleza na drevo in z njega ali na lestev ter z nje ipd.

Vestibularni (zaznavanje linearnega in krožnega gibanja): predstavlja občutek za gibanje in vpliv gravitacije na naše telo. Sistem nam pove, ali se premikamo ali mirujemo, kako hitro se premikamo in v kateri smeri, hkrati pa nam daje tudi občutek varnosti. Izkušnje prek tega sistema so pomembne za uspešno hojo po neravnih podlagah, pri prepisovanju s table, kolesarjenju, izvajanju prevalov ipd.

Predšolsko obdobje je zelo pomembno za razvoj senzorne integracije, saj so otrokovi možgani takrat sposobni intenzivno sprejemati občutke in dražljaje iz okolja ter nove informacije ustrezno organizirati. Notranji nagon otroka spodbuja k aktivnostim, skozi katere spoznava svoje telo in svet okoli sebe ter se tako uči novih stvari. V času razvoja je pomembno, da se otroci čim več aktivno in spontano vključujejo v senzorno bogate aktivnosti. Poleg gibalnih aktivnosti so pomembne tudi aktivnosti, pri katerih otrok z dotikom pridobiva izkušnje z različnimi materiali. Da naučene spretnosti dozori, jih je treba utrjevati in ponavljati. Otroci velikokrat počnejo stvari, ki se odraslim zdijo nevarne, saj si postavljajo velike izzive. Odrasli so pogosto v skrbeh za otrokovo varnost, za katero seveda moramo poskrbeti, kljub temu pa je otroku treba omogočiti nove izkušnje.



Senzorno bogate aktivnosti imajo pozitivne učinke na zdravje, omogočajo uravnotežen senzorni, duševni in socialni razvoj ter zmanjšujejo bolewnost. Pri otrocih je skrb za redno in aktivno igro sprva v domeni staršev, saj jih otroci opazujejo, posnemajo in se od njih učijo, pozneje pa je to tudi naloga vzgojno-izobraževalnega sistema in družbe. Predšolskim otrokom mora biti telesna aktivnost zabavna, predstavljati jim mora izziv in uresničljiv cilj. Igra je odličen medij, prek katerega se učijo, spoznavaajo svoje telo in njegovo gibanje.



Otroci namesto igranja zunaj pogosto raje izberejo igre, ki vključujejo uporabo tehnologije, vendar se tako omejujeta njihova ustvarjalnost in domišljija, pa tudi telesni izzivi. Obstaja veliko negativnih učinkov uporabe tehnologij, kot so motnje spanja, utrujenost, zamegljen vid, debelost, nespretnost pri gibanju, hiperaktivno vedenje, neupoštevanje pravil, pomanjkanje raziskovalne igre, težave s pozornostjo in slabo koncentracijo, pojavi se lahko socialna izolacija. Otrokom lahko omogočimo uporabo tehnologije, a le za omejeno časovno obdobje. Otroci naj se raje čim več gibajo v naravi. Otrok potrebuje veliko spodbude, občutka varnosti, pohval, lepih besed, zaupanja, topline, bližine, dotikov in objemov. Močni objemi (medvedji objemi) daje pomirjujoč učinek, občutek sprejetosti in varnosti. Otrok potrebuje izkušnjo »biti umazan«, zato naj ne bo prvi stavek starša ob prihodu v vrtec: »Pazi, me boš umazal« ali »O, kako si umazan«.



AKTIVNOSTI

V otrokov vsakdan je treba vključevati raznolike aktivnosti. V nadaljevanju je naštetih nekaj primerov, kakšne senzorne izkušnje pridobi otrok skozi različne aktivnosti.

VSAKODNEVNE AKTIVNOSTI

• Nega:

- umivanje zob

- * različna trdota zobnih ščetk: občutenje različnih materialov,
- * različni okusi in strukture zobne paste;

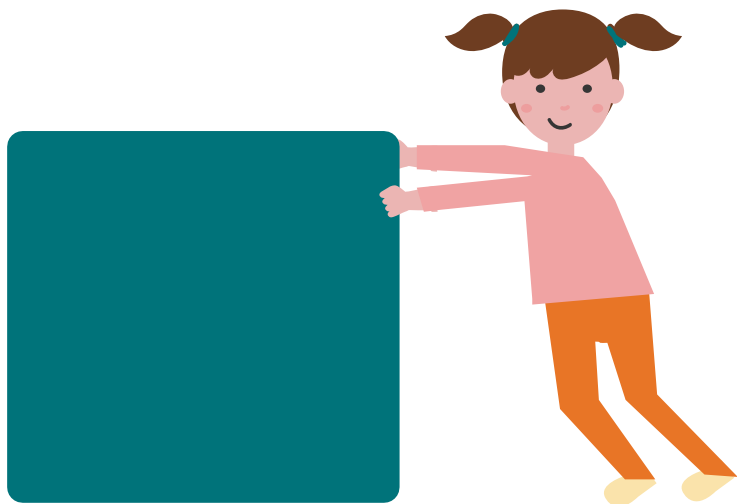
- prhanje in kopanje

- * uporaba gob ali krtač: da se vzpostavi rutina, pri kateri se na primer enkrat na teden po vsem telesu umije s kopalno gobo,
- * različna mila: vonj, tekstura,
- * mehke/grobe brisače,
- * uporaba penečih kopeli: dotikanje mehurčkov, toplote, vonjav,
- * otrok naj se prha sam, ker tako lahko prilagodi moč, trajanje in temperaturo vode;

- česanje

- * glavniki/krtače: različni glavniki in različne krtače dajo različne občutke,
- * masiranje lasišča: kot priprava pred česanjem ali umivanjem las.





PROSTI ČAS IN IGRA

- **Hoja z bosimi nogami po različnih podlagah:** otrok pridobi informacije o temperaturi, neravni podlagi in strukturi tal (da nekaj bode, drsi, je mokro, hladno, toplo).
- **Plezanje po plezalih, vrveh, lestvah in drevesih:** otrok razvija občutek gravitacije, izboljša usklajevanje gibanja različnih delov telesa, nameščanje udov na ustrezno mesto, premaguje strah pred višino, začuti, kje se podlaga začne in konča, rešuje probleme in izboljša motorično načrtovanje.
- **Hoja po nestabilnih podlagah** (gozdne poti): otrok izboljša ravnotežje in koordinacijo.
- **Iskanje predmetov s tipom v različnih materialih** (pesek, ostružki, brivska pena, voda): izboljša razlikovanje, ki je pomembno pri držanju različnih predmetov in ravnanju z njimi (pribora, pisala).
- **Hoja po ozkih površinah** (robniki, škarpe): otrok izboljša ravnotežje in koordinacijo stopal v odnosu do drugih delov telesa.
- **Spodbujanje vonjanja** (hrane, cvetja): otrok pridobi izkušnje z različnimi vonjavami, ugotavlja, kateri vonj mu je všeč in kateri ne.

- **Guganje:** otrok izboljša nadzor nad svojim telesom v prostoru, pridobi občutek, da nima stika s podlago, premaguje strah pred višino in hitrostjo ter pridobi izkušnjo z občutki različnih sil na telo.
- **Ustvarjanje z različnimi materiali** (glina, plastelin, prstne barve, kolaž): trening ročnih spretnosti, prijemov, prilagajanje moči glede na material, ob ustvarjanju z rokami občutek toplote in teksture, pisanje in risanje (v moki, gresu, pesku) - pustimo domišljiji prosto pot.
- **Sedenje na terapevtski žogi med sedečo igro:** otrok ohranja pokončni položaj, izboljša nadzor nad trupom, izboljša poravnavo in se prilagaja spremembam glede na položaj žoge oziroma telesa.
- **Preskakovanje luž oziroma skakanje po njih:** otrok izboljša koordinacijo in pridobiva nove senzorne izkušnje.
- **Valjanje po travi:** otrok pridobi izkušnje z neravno podlago in občutek strukture, vonja travo, raziskuje žuželke ter pridobi izkušnjo s pomirjujočim učinkom zelene barve in občutek varnosti ob padcu.

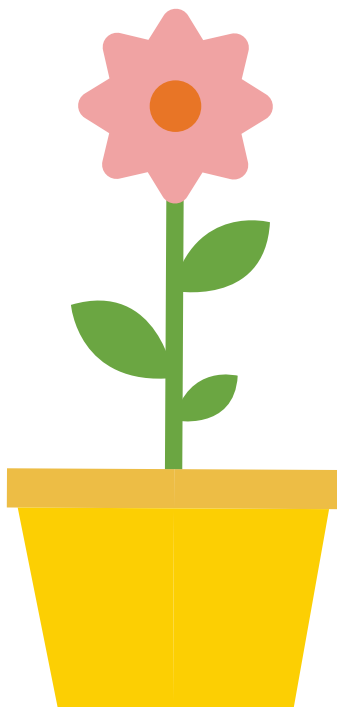




- **Različni načini vožnje po toboganu:** otrok pridobi drugačne občutke s položajem in gibanjem telesa ter drugačno zavedanje hitrosti in premaguje strah.
- **Uporaba domišljije med prosto igro:** otrok raziskuje, vnaša svoje ideje v igro, je samoiniciativen, pridobi občutek učinkovitosti ter si organizira čas in prostor.
- **Plavanje:** otrok izboljša koordinacijo med deli telesa, pridobi občutek z lebdenjem v vodi, občutek toplote in mraza.
- **Vožnja s poganjalcem in kolesom:** otrok izboljša koordinacijo in ravnotežje ter pridobi izkušnjo s spremembami hitrosti.
- **Igra na snegu** (sankanje, kepanje, vožnja na lopati, postavljanje snežaka, kidanje snega): otrok pridobi izkušnje z občutki, kot so hladno/toplo, moko/suho, trdo/mehko, pridobi izkušnje z odmerjanjem sile (npr. izdelava kepe).
- **Sprehodi ob različnem vremenu:** po soncu, ko dežuje, sneži ali piha veter.

PRODUKTIVNOST

- **Pomoč pri čiščenju:** otrok pridobi občutek vključenosti kot pomemben član družine. Vidi rezultate svojega dela, občuti različne materiale, uporabi pripomočke, izkušnje z različnimi vonji čistil, zvoki sesalca (pogosto ga lažje sprejmejo, če sesajo sami).
- **Potiskanje predmetov, škatel** (tudi med čiščenjem): pridobi občutek pritiska na sklepe in obklepne strukture, omogoča boljše zavedanje telesa v prostoru in pozitivno vpliva na umirjanje ter boljšo organizacijo.
- **Sajenje rož:** trening ročnih spretnosti, prijemov, otrok pridobiva izkušnje prek dotika, s prilagajanjem sile glede na material, ob ustvarjanju z rokami občutek toplote/teksture.
- **Nabiranje plodov:** občutenje različnih struktur.



OBJEM

MOŽNOST, DA SE
TUDI SAM PROSTO
IGRAM

VEČ IGRE ZUNAJ V
NARAVI, MANJ
UPORABE
TEHNOLOGIJE

DA SMO SKUPAJ
TELESNO DEJAVNI

KAJ POTREBUJEM?

TVOJ ZGLED

SPODBUDO



DA PREŽIVLJAM ČAS
S TABO

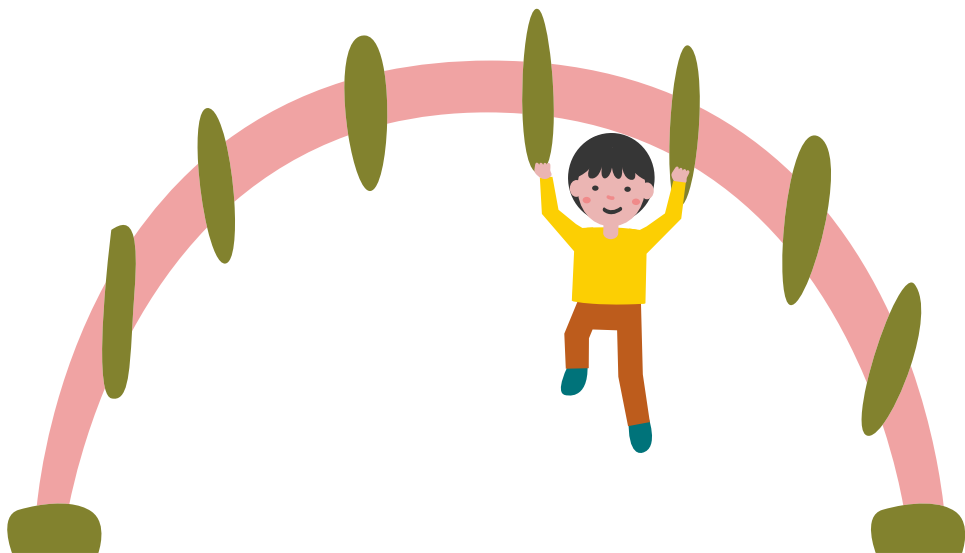
DA ME VKLJUČIŠ V
DOMAČA OPRAVILA

ZADOLŽITEV, KI IMA
VIDEN REZULTAT, DA
SE POČUTIM
USPEŠNEGA IN
KORISTNEGA

OBČUTEK VARNOSTI

MIHOV DAN

Zjutraj, ko me zbudiš, me najprej tesno stisni k sebi v objem. Za umivanje zob enkrat uporabim zobno pasto z okusom jagode, naslednjič z okusom jabolka. Vsako jutro jem drugačen zajtrk: včasih je hladen, kot sta kruh in med, včasih pa topel, kot so pečena jajca in kakav. Če imam možnost, se do vrtca odpravim peš ali s kolesom. Medtem opazujem okolico, poslušam žvrgolenje ptic in ob deževnih dneh skačem po lužah. Pred vhodom v vrtec se sprehodim po »gibljivem« mostu in stopnicah. Pred vrtcem me znova močno objemi in mi zaželi lep dan.



Po vrtcu rad odidem na igrišče, kjer se gugam, plezam po igralih, se po toboganu peljem po trebuhu in kot opica visim z držal. Doma se sam zamotim. Rišem, barvam, sestavljam kocke, iz blazin zgradim trdnjavo ali plešem. Imam dober občutek, če si v bližini, da te lahko prosim za pomoč, če jo potrebujem. Odpravim se tudi v naravo, kjer ob lepem vremenu bos hodim po travi, skačem čez korenine, tečem, se vrtim, podajam ali brcam žogo ter se igram v peskovniku. Uživam ob skupnem žgečkanju, obmetavanju z blazinami, ko me ati dvigne za noge z glavo navzdol, ko se skrijem pod težjo blazino in ko se igramo skrivalnice.



Zelo rad pomagam staršem pri pripravi hrane, ko mi zaupajo prinašanje potrebnih sestavin, pranje sadja in zelenjave ali mešanje dobrot. Zelo rad tudi pečem pecivo, moj najljubši del je gnetenje in valjanje testa.

Včasih se popoldne družim s prijatelji. Skupaj se lovimo, igramo skrivalnice ali skačemo ristanc. Igrače vedno pospravim za seboj in skrbim, da je moja soba pospravljena. Zelo rad se kopam v banji, ki je polna mehurčkov, in se pri prhanju umivam z mehko ali tršo gobo. Po končanem umivanju se rad tesno zavijem v toplo brisačo. Pred spanjem imam rad, da mi prebereš zgodbico ali mi zapoješ pesmico. Pred spanjem mi zaželi lahko noč in me močno objemi.

Rad te imam!





American Occupational Therapy Association (2014). Occupational therapy practice framework: Domain & Process. *Am J Occup Ther* 68 (Supl 1).

American Occupational Therapy Association (2015). Occupational Therapy for Children and Youth Using Sensory Integration Theory and Methods in School-Based Practice. *Am J Occup Ther* 69 (Supl 3).

Ayres AJ (2008). Sensory integration and the child: Understanding hidden sensory challenges. Los Angeles: Western Psychological Services.

Biel L (2014). Sensory processing challenges: Effective clinical work with kids & teens. New York: W. W. Norton & Company.

Pfeiffer B, May-Benson TA, Bodison SC (2018). State of the Science of Sensory Integration Research with Children and Youth. *Am J Occup Ther* 72(2). doi: 10.5014/ajot.2018.721003.

Upamo, da vam bodo naše zamisli in nasveti pomagali pri iskanju odgovorov, kako s spontanimi, spodbudnimi, preprostimi in igrivimi senzornimi aktivnostmi čim bolj kakovostno in prijetno preživeti čas z vašim otrokom. Želimo vam, da bi vam bilo življenje nepozabna učna pot, ki osrečuje vse.