

Igre za senzornu integraciju

Aktivnosti
za djecu
s poteškoćama
u osjetilnoj obradi



CAROL STOCK KRANOWITZ, M. A.

Ilustracije T. J. Wylie

Naslov izvornika:

The Out-of-Sync Child Has Fun: Activities for Kids with Sensory Processing Disorder

Revised Edition

Copyright © 2003 Carol Stock Kranowitz MA

First published by Perigee Book

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

Prijevod: Davor Stančić

Redaktura: Vlasta Herak Perković

Lektura: Diana Herak-Jović

Stručna redaktura: prof. dr. sc. Rea Fulgosi Masnjak
dr. sc. Dragana Mamić

Dizajn omota: Ostvarenje d.o.o.

Obrada i prijelom: Ostvarenje d.o.o.

I. izdanje : ožujak 2018.

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o.

D. Vukojevac 12, 44272 Lekenik

Tel/faks 044/732-246, 732-230

<http://www.izvorznanja.com>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000988456.

ISBN: 978-953-306-025-5

SADRŽAJ

<i>Zahvale</i>	<i>xiii</i>
<i>Zaslužne osobe</i>	<i>xv</i>
<i>Predgovor</i>	<i>xxi</i>
<i>Tri primjedbe uz drugo izdanje</i>	<i>xxiv</i>
<i>PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU</i>	<i>xxv</i>
1. Djeca se trebaju kretati-sigurno!	1
Prepoznavanje djeteta sa senzornim poteškoćama	2
Što je senzorna integracija (osjetilna obrada)?	3
Što je poremećaj senzorne integracije	4
Terapija u senzornoj integraciji	7
SAFE aktivnosti pomažu djeci uspostaviti integraciju.....	8
Organiziranje SAFE aktivnosti	12

SAFE aktivnosti za osjetilne sustave

2. Dodir (osjetilo dodira)	23
Aktivnosti za osjetilo dodira.....	26
Mrljanje s ljigavim.....	26
Pranje automobila kremom za brijanje	27

Sluzavo	28
Pješčane dine	29
Ljigavi oblici.....	30
Plastelin iz kućne radinosti	32
Teške ruke.....	34
Igra skrivača s igračkama	35
Simon kaže: „Napravi mi večeru!“	37
Pribor i namirnice za dodirivanje	38
Otisci šapa.....	39
Čovječuljci od tijesta	40
Blagdanski ukrasi	42
Magičan otisak.....	43
Bez brljanja.....	44
Makni se ljepilo!	45
Cesta dodira	46
Napadno odijevanje	48
Umotavanje mumije	49
Hrenovka u pecivu.....	51
Sjaj u travi.....	53
Prirodne narukvice.....	55
Musava zabava	56
3. Ravnoteža i kretanje (vestibularno osjetilo)	58
Aktivnosti za vestibularni osjet	62
T-stolac	62
Matijina klackalica	64
Tra la trampolin	65
Zabavna bačva	66
Nježno hrvanje.....	69
Perilica rublja.....	74
Njihanje, udarci i bacanje	76
Put na Mars	79
Volim se gibat, gibat	81
Mačka i miš	83
Looby Loo	84
4. Položaj tijela (Propriocepcijsko osjetilo).....	87
Aktivnosti za osjet propriocepcije.....	89
Podloga za padanje	89

Igre s automobilskom gumom	91
Igra s bocama.....	93
Zabava s konopom.....	95
Zmaj od plastične vrećice	98
Papirnata vrećica kao lopta za šutiranje	99
Čišćenje dvorišta.....	101
Tučeni kolačići.....	102
Čekić i čavli	103
Dome, slatki dome.....	105
Položaji	107
Rastezljive trake	108
Postani leptir	111
Trikovi s platnenim tunelom.....	112
Kupovina.....	116
Podrhtavanje na sušilici	118
Procjena vlastitih dijelova tijela.....	119
Držite zid	122
Još neke ideje za propriocepciju.....	123
5. Gledanje (Osjetilo vida).....	126
Aktivnosti za vizualni osjet	128
Probodi „O“	128
Ploča s rasporedom.....	129
Lopte od limuna.....	131
Mjerne procjene.....	133
Vreća s grahom Haj lai	134
Idemo pecati	136
Lov na kikiriki	137
Milijuni kutija	139
Igre s olucima	141
Raznobojno hlađenje	143
Poprskaj	144
Metronom (taktomjer)	145
Ručna svjetiljka	147
6. Slušanje (osjetilo sluha).....	150
Aktivnosti za osjet sluha.....	152
Istezanja uz klipnu zviždaljku	152

Slušaj, vidi i kreći se	154
Ples s papirnatim tanjurima	157
Lupkanje u ritmu	159
Uspoređivanje zvukova	161
Tonalitetne pjesmice	162
Jack i Jill	166
Skakutanje uz glazbu	168
Praznično rimovanje	169
Vibriranje viljuškom i čepom	171
Buh, duh, guh, puši!	172
Pitanja	174
Ptičje cvrkutanje	178

7. Mirisanje (osjetilo mirisa) i kušanje (osjetilo okusa) 181

Aktivnosti za njušno i okusno osjetilo	184
Pomiriši i kaži	184
Mirisni paket	186
Zdrobi i pomiriši	187
Mirisne karte	188
Mirisno	190
Okusi i reci	192
Doživljaj novog okusa	193
Jedimo salatu	197

SAFE aktivnosti za vještine povezane s osjetilima

8. Oralno-motoričke vještine 203

Aktivnosti za oralno-motoričke vještine	207
Ogrlica za žvakanje	207
Jabučni pire na slamku	209
Živahni ovčari	210
Puhanje	211
Magični vrt	214
Natjecanje u vjetru	216
Otpuši tugu	217
Napuhavanje gume za žvakanje	219
Bundeva	220

Poljubi ogledalo	221
Jutro dinosaura.....	223
Sretan obred.....	225
9. Motoričko planiranje	227
Aktivnosti za motoričke vještine	229
Dodirni dlanovima nožne prste, ručnim prstima dodirni nos	229
Put od kutija za cipele.....	231
Gurni me - vučem te	232
Staza s preprekama	236
Vježbe s metronomom.....	242
Gospođa Ponoć	244
10. Vještine fine motorike	247
Aktivnosti za jačanje vještina fine motorike	250
Vješanje odjeće.....	250
Rasprskivanje plastičnih mjehurića.....	252
Figurice od čačkalica	253
Natjecanje u prskanju	254
Istisni dašak	255
Zečje uši.....	257
Torpedo	258
Črčkanje.....	259
Praseća nogica	260
11. Bilateralna koordinacija i prelaženje središnje osi	262
Aktivnosti za bilateralnu koordinaciju i prelaženje središnje osi.....	266
Lov na medvjede	266
Ličenje plota	266
Pljeskanje mjehurića.....	269
Staklenka s pekmezom	270
Tragovi pikula.....	272
Grahomanija	274

Dodatak

Ružičasta svila (osjetilo dodira)	278
---	-----

Zen vrt (dodir, vid).....	279
Stisni (proprioceptivno).....	280
Kretanje samoglasnika (vestibularno, slušno).....	281
Skakanje (vestibularni, proprioceptivni).....	283
Osjetilni robot (vid, motoričko planiranje).....	285
Na vrhu svijeta (vestibularno osjetilo, držanje).....	289
Hrvanje (propriocepcija, dodir).....	290
Lopta na gumenoj vrpci (osjetilo propriocepcije).....	291
Niz cijev.....	292
Osjetilna simfonija (sluh, vid).....	293
Zagonetno kretanje kocaka (držanje, motoričko planiranje).....	296
Videoigra: staze s preprekama (motoričko planiranje, osjet vida).....	297
Lov na odbačene stvari (sva osjetila).....	298
Joga trio (višestruko osjetilno).....	300
<i>Rječnik pojmova</i>	302
<i>Preporučene knjige i drugi mediji</i>	310
<i>Unakrsna tabela s aktivnostima</i>	313
<i>O autorici</i>	323

PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU

Područjem senzorne integracije bavim se dugi niz godina, različitim temama i aktivnostima, znanstveno, profesionalno, privatno, ... stoga mi je bilo zadovoljstvo prihvatiti ponudu (zamolbu) izdavača za pisanje predgovora hrvatskom izdanju, predstavljanje knjige i stručnu redakciju hrvatskoga prijevoda ove, na tržištu SAD-a, vrlo popularne knjige-priručnika.

Sva djeca uživaju istraživati svijet koji ih okružuje, dodirom, pokretom, slušajući, gledajući, kušajući, mirišući... Neka od njih vole glasnu, grublju, aktivnu igru bogatu podražajima za sve osjetilne sustave. Druga, pak, žude za tihom vizualnom stimulacijom, ili za pokretanjem tijela na zvukove glazbe.

Sposobnost mozga za primanje, filtriranje, organiziranje i davanje smisla osjetilnim podražajima, koji se u svakom trenutku istodobno slijevaju u njega iz različitih osjetilnih sustava (dodir, pokret, miris, vid, sluh, bol, osjet sile teže, temperature, propriocepcije,...), važna je za oblikovanje ponašanja, koja su istodobno indikatori poteškoća osjetilne obrade - senzorne integracije. Ponašanja su očita, no ono što ih oblikuje vrlo često ostaje nam potpuno ili djelomično neotkriveno i otvara mogućnosti za različite pogrešne postupke. U nazivima mnogih razvojnih poremećaja (poteškoća) nalaze se upravo opisi ponašanja. Oni su postali dijagnostički indikatori-dijagnoze, nedinamičke kategorije (poremećaj pažnje, hiperaktivnost... i dr.). U takvom poimanju razvojnih poteškoća, iz čijeg su fokusa nestale potrebe djeteta, teško je roditeljima i stručnjacima vizualizirati i postaviti korake do funkcionalnih ciljeva.

Brojni su primjeri s kojima se susrećemo u stručnoj praksi Kabineta za senzornu integraciju, Centra za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, na osnovi kojih je očito da se ne pruža dovoljno pozornosti svakodnevnom senzorno integrativnom poticanju, koje se može i mora provoditi u djetetovim autentičnim okolinama, s pomoću djetetu poznatih, sigurnih i predvidljivih aktivnosti. Pri tome, roditelje se rijetko osnažuje i savjetuje kako prikladno senzorno integrativno poticati vlastitu djecu, kojim aktivnostima, igrama i materijalima se koristiti, kako uspješno uvažavati djetetove potrebe. Kako prepoznati optimalnu razinu djetetove pobuđenosti primjerenu različitim situacijama. Kako prepoznati kada je dijete dovoljno mirno da bi slušalo, sudjelovalo, učilo, primalo informacije iz okoline, a istodobno bilo spremno odgovoriti na tu okolinu prikladnim ponašanjem. Pridonosi li okolina i ponuđene aktivnosti samoregulaciji i pomaže li djeci u samousmjeravanju.

Dugogodišnjim aktivnostima poučavanja o senzornoj integraciji naučila sam da će do pravilne primjene postupaka poticanja doći jedino ako je ishod poučavanja razumijevanje samog problema. Stoga, senzorno poticajne igre koje će biti izazovne svakom djetetu i usklađene s njegovim osjetilnim preferencijama možemo pronalaziti i osmišljavati samo ako razumijemo bit osjetilne obrade. Stoga sam redakтуру stručne terminologije, u ovoj knjizi, iskoristila da hrvatskom čitateljstvu detaljnije razjasnim i neke važnije pojmove, a moje se opaske pojavljuju u obliku fusnota.

Autorica Kranowitz, tijekom 25 godina rada s djecom predškolskog uzrasta, kao učiteljica glazbe, pokreta i drame, susretala se s djecom koja su pokazivala različita ponašanja uzrokovana poteškoćama u osjetilnoj obradi. Kako bi im pomogla da postanu kompetentniji u igri i učenju, posvetila se proučavanju problematike obrade osjeta i teorije senzorne integracije. Tim radom pomagala je roditeljima prepoznati osjetilne potrebe djece, čime su postali aktivni sudionici rane intervencije. Glavna tema njezinih knjiga i brojnih radionica namijenjenih roditeljima, edukatorima i stručnjacima za rani dječji razvoj, različiti su oblici igara koji obiluju ugodnim senzomotoričkim tehnikama primjenjivim kod kuće, u vrtiću, školi i šire, a kojima se mogu „izigrati“ poteškoće u osjetilnoj obradi. Te se igre mogu prilagoditi djeci s različitim vrstama poteškoća u osjetilnoj obradi, koja zbog tih poteškoća ne upravljaju uspješno vlastitim ponašanjima.

Stoga, ako nemate odgovore na djetetovo ponašanje i doživljavanje, ako trebate pomoć kako biste se zajedno uspješno senzornointegrativno igrali, onda će vam ova knjiga brojnim poticajnim idejama sigurno u tome pomoći.

Karol Stock Kranowitz vrlo je dobro pomirila nastojanje da knjiga iz područja senzorne integracije istodobno bude korisna, stručno utemeljena, zanimljiva i razumljiva čitateljima s raznim razinama predznanja. I ova se knjiga, kao i sve njezine dosadašnje čita i primjenjuje vrlo lako, a čitatelj može dobiti jednostavne odgovore i na neka nepostavljena pitanja. Zato, kada jednom počnemo čitati, zadržat će naš interes tako dugo dok je ne pročitamo u jednom dahu, a onda ćemo je poželjeti ponovno pročitati, ovisno o potrebama, raspoloženju ili o nekom novom pitanju s kojim smo se suočili.

Ova knjiga istodobno može poslužiti za proširenje znanja, podizanje svjesnosti i prepoznavanje poteškoća u senzornoj integraciji. Čitajući je, nisam samo ponovila već naučeno, već me je potaknula na razmišljanje o senzornoj integraciji očekujući nešto drugačiju, zabavniju - kreativnu perspektivu.

U Zagrebu, 2. veljače 2018.

Prof. dr. sc. Rea Fulgosi Masnjak

- **redovita je profesorica** u trajnom zvanju na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju
- **voditeljica je Kabineta** za senzornu integraciju u Centru za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta
- **voditeljica je edukacija** iz područja senzorne integracije u Centru za cjeloživotno obrazovanje Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

1

Djeca se trebaju kretati

-

sigurno!

Jeste li vi roditelj, učitelj ili odgojitelj nekog djeteta koje katkad - ili često - ima poteškoće u senzornoj integraciji? Ide li vaše dijete na edukacijsko-rehabilitacijsko poticanje, terapiju ili drugu vrstu tretmana koji mu pomaže da bolje funkcionira kod kuće, u školi ili društvu? Uz upute terapeuta ili bez njih, jeste li zapazili da aktivnosti poput njihanja, skakanja i povlačenja ili guranja teških predmeta pomaže takvom djetetu da bolje funkcionira? Osjećate li da baš kao što ptice trebaju letjeti i ribe plivati, tako se i djeca trebaju kretati i dodirivati? Biste li htjeli naučiti više o aktivnostima koje možete raditi sa svojim djetetom?

Ako je tako, tada je knjiga *Igre za senzornu integraciju* pravi odabir za vas. Kao nastavak knjige *The Out-of-Sync Child**, ova knjiga uključuje neke od mojih najomiljenijih aktivnosti. Mnoge aktivnosti smislila sam ili prilagodila dok sam podučavala u dječjem vrtiću, vodila mlade izviđače, priređivala rođen-

*Odgovarajuća, dostupna knjiga u hrvatskom izdanju je *Senzorna integracija iz dana u dan*, Ostvarenje, 2007.

danske zabave, kod kuće kao majka i sada, s velikom radošću, kao baka. Druge su aktivnosti varijante tehnike „osjetljivo dijete“, aktivnosti koje terapeuti smišljaju za rad s djecom kod kuće. Neke su osmislili roditelji koji su pomno promatrali svoju djecu i otkrili što im pomaže. Nekoliko je ideja došlo od same djece koja su nam pokazala ono što su osjećala kao „dobro“.

Iako je glavni fokus knjige na djeci s poteškoćama u osjetilnoj obradi, i druga će se djeca u ovim aktivnostima odlično zabavljati.

Prepoznavanje djeteta sa senzornim poteškoćama

Većina djece povremeno ima poteškoća s osjetilnom obradom. Većina djece zna kakav je to osjećaj kad nisi usklađen, kad si izgubljen u prostoru, kad izgubiš ritam, kad nisi svoj ili kad si potpuno izvan sebe.

Međutim, neka djeca imaju taj problem i veći dio vremena. Zbog određenog poremećaja u razvoju živčanog sustava mogu imati poteškoća u svakodnevnom funkcioniranju i uspješnoj interakciji sa svijetom oko sebe. Zamislite dijete koje...

Iskustva jedne majke...

Evo što Penny Kelly iz Connecticuta kaže o svojoj četverogodišnjakinji: „Da bih pomogla u razvoju osjetilne obrade dopuštam svojoj kćeri da čini stvari koje se drugoj djeci zabranjuju. Puštam Katie da skače po krevetima. Puštam da se igra zrnima graha u dnevnoj sobi i katkad ih ima posvuda. Puštam je da se valja i skače po jastucima. Dopuštam joj i mnoge druge stvari koje se drugoj djeci zabranjuju. Naravno, to joj ne dopuštam u tuđoj kući - jedino kod nas. Budući da kod kuće dobiva podražaje koji joj trebaju, drugdje se ponaša pristojno.“

- pretjerano reagira na dodir, kretanje, vidni ili zvučni podražaj
- nedovoljno reagira na osjete dodira, pokreta, vida ili zvuka
- neobično je živo ili neobično pasivno
- impulzivno je, nemirno, nepažljivo i lako ga je omesti
- slabo osjeća svoje tijelo
- ima nerazvijene motoričke vještine: osnovne - vještine grube motorike (trčanje, penjanje) i složenije - vještine fine motorike (crtanje, rezanje) te je nekoordinirano i trapavo, često pada i spotiče se
- slabo je bilateralno koordinirano (istodobno korištenje obiju strana tijela) i teško prelazi središnju os tijela (teško koristi jedno oko, ruku ili nogu u prostoru druge)
- slabo je u motoričkom planiranju (organiziranju svog tijela za složenu aktivnost)
- lako se zamara, klonulo je i iznemoglo
- ima slabe oralno-motoričke vještine (žvakanje, govor)
- često pogrešno procjenjuje udaljenost između sebe i drugih ljudi i predmeta
- nema osjećaj za ritam i vrijeme

- sporo reagira na verbalne upute ili pitanja ili je zbunjeno
- brzo se emocionalno uznemiri kad stvari nisu kako treba
- draže mu je „staro i poznato" i nesklono je probati bilo što novo, naprimjer, hranu, prizore, igračke, igre, inačice priča ili pjesama, novi razmještaj u sobi, dadilju ili učitelja
- teško se nosi s prijelazima čak i kad se radi o prebacivanju između poznatih aktivnosti
- teško se aktivira ili smiruje, teško se ujutro budi i teško zaspi ili teško nastavlja spavati tijekom noći.

Što je u osnovi tog zbunjujućeg ponašanja? Teško je dati točan odgovor. Zacijelo, različita zaostajanja u razvoju, tjelesni nedostaci, poboljšavanje ili emocionalni problemi mogu utjecati na djetetovo ponašanje. Otegotni čimbenik može biti poremećaj u osjetilnoj obradi - osobito ako dijete na netipičan način reagira na podražaj.

Što je senzorna integracija (osjetilna obrada)?

Senzorna integracija je normalni neurološki proces organiziranja osjeta u svrhu prikladne primjene u svakodnevnicu. Osjeti nam služe da bismo preživjeli, zadovoljili želje, učili i funkcionirali s lakoćom.

Tipično, naš mozak prima osjetilne podražaje iz našeg tijela i okoline, tumači te poruke i organizira svrhoviti odgovor. Kad se penjemo uz stepenice, naš mozak osjeća da se krećemo prema gore, naprijed i s jedne strane na drugu. Obično se prilagođavamo bez svjesnog napora. Pregibamo i ispružamo noge, naimjence kročimo lijevim i desnim stopalom, klizimo rukom uz rukohvat, održavamo ravnotežu, držimo se uspravno i gledamo kuda idemo. Vjerojatno nismo ni svjesni da naše tijelo čini sve te prilagodbe.

Većina ljudi može nabrojati pet osjeta: vid, sluh, njuh, okus i dodir. Ustvari imamo još nekoliko važnih osjeta. Prema istraživanjima dr. A. Jean Ayres, osnovni senzorni (čulni) sustav uključuje:

1. osjetilo dodira koje daje informacije o površini, obliku i veličini predmeta u okolini ponajprije preko kože od glave do nožnih prstiju. Ono nam govori dodirujemo li nešto aktivno ili nas nešto dodiruje. Pomaže nam razlikovati prijeteći i dobronamjieran dodir;
2. vestibularno osjetilo (statički organ) koji putem unutarnjeg uha daje informacije o gravitaciji i prostoru, ravnoteži i kretanju, te o položaju glave i tijela u odnosu na silu gravitacije;
3. proprioceptivno osjetilo koji nam putem mišića i zglobova daje informaciju o položaju dijelova našeg tijela, kako se ispružaju i što rade.

Ti se osjetilni sustavi razvijaju vrlo rano u maternici. Oni su povezani s vidom i sluhom te njuhom i okusom koji se razvijaju nešto kasnije. Kao rezultat tipične osjetilne obrade, prema planu Majke Prirode razvijaju se samokontrola, samopoštovanje, motoričke vještine i više kognitivne funkcije.

OSJETILNA OBRADA JE VAŽNA ZA SLJEDEĆE SVAKODNEVNE FUNKCIJE:

Sposobnost učenja	Zdrave odnose s drugima
Pažnju	Osjećaj kretanja
Slušno prepoznavanje	Mišićnu napetost
Ravnotežu	Stabilnost položaja
Bilateralnu koordinaciju	Praksiju ¹ , uključujući motoričko planiranje
Svijest o tijelu	Sposobnost da se sami smirimo
Emocionalnu sigurnost	Samopoštovanje
Koordinaciju oka i noge	Samozaštitu
Koordinaciju oka i ruke	Samokontrolu
Vještine fine motorike	Vještinu govora i jezika
Savitljivost	Taktilno prepoznavanje
Silu ili stupnjevanje pokreta	Vizualizaciju
Osjećaj gravitacije	Vizualno prepoznavanje
Vještine grube motorike	
Dominaciju ruke	

Poteškoće u tim područjima mogu biti uzrokovane poremećajem u senzornoj integraciji.

Što je poremećaj senzorne integracije

Poremećaj senzorne integracije, također pod nazivom disfunkcija senzorne integracije ili poremećaj osjetilne obrade, pojavljuje se kada mozak neučinkovito obrađuje osjetilne poruke koje dolaze iz vlastitog tijela ili okoline. Takva osoba se teže odaziva i prilagođava svakodnevnim podražajima koje drugi jedva da i zamjećuju ili ih primaju usput.

Općenito, alarm za poremećaj u senzornoj integraciji su neuobičajene reakcije na osjete dodira, ravnoteže ili propriocepcije: osjete opipa i dodira, kretanja ili pomicanja vlastitog tijela nametnutog od strane druge osobe. Također, mogu biti uključeni osjeti vida, sluha, njuha i okusa.

Poteškoće u senzornoj integraciji mogu se kod različitih osoba izražavati na različite načine te mogu varirati iz dana u dan, ovisno o čimbenicima kao što su

¹Praksija: sposobnost zamišljanja (ili ideacije), planiranja i organiziranja te provođenja niza neuobičajenih aktivnosti; činiti što čovjeku treba i ono što želi da bi uspješno komunicirao s okolinom.

umor, emocionalno stanje ili osjećaj gladi. Poremećaj u senzornoj integraciji može se pojavljivati istodobno s poremećajem deficita pažnje s hiperaktivnošću (ADHD) ili bez nje, s Aspergerovim sindromom, autizmom, cerebralnom paralizom, Downovim sindromom, fetalnim alkoholnim sindromom, sindromom fragilnog X kromosoma, spinom bifidom, pervazivnim razvojnim poremećajem, neverbalnim poremećajem učenja, bipolarnim poremećajem i drugim poteškoćama. Poremećaj u senzornoj integraciji može biti u blagom ili naglašenom obliku.

Dijete koje izbjegava uobičajene podražaje ili traži prekomjerno podraživanje, tijelo mu ne su-rađuje, ponašanje mu je „teško“ i ne „uklapa se“ dijete je s poteškoćama u senzornoj integraciji. Ono prima osjetilne informacije baš kao i svatko drugi. Također, prima dodirne podražaje od odjeće koja mu dodiruje kožu. Također prima, podražaje kretanja na ljuljački. Također čuje la-janje psa, osjeti miris banane, žvače tost i vidi ljude koji dolaze i odlaze.

Primjedba jednog terapeuta...

Janet Wright Stafford, OTR u New Hampshiru kaže: „Ne postoji obrazac po kojem bi bilo stvoreno dijete s poremećajem u senzornoj integraciji!“

Međutim, za razliku od većine ljudi, to dijete može pogrešno tumačiti tu informaciju ili je nije sposobno dobro upotrijebiti. Naprimjer, može biti izvan sebe jer ga grebe etiketa na košulji ili ako primijeti da je naopako obuklo hlače. Može mu pozliti od nekoliko sekundi njihanja ili se satima želi neprestance njihati. Može se uspaničiti kada ga pas pozdravlja lavežom ili ignorirati kada pas zai-grano skače na njega. Može čepiti nos zbog mirisa ili teksture neke hrane ili tr-pati sve i svašta u usta bilo da je jestivo ili ne. Može se povlačiti od vizualnih podražaja kao što su bljeskajuća neonska svjetla ili zanemarivati jureće auto-mobile i bezglavo istrčavati na ulicu.

Zašto? Problem u osnovi takvog ponašanje može biti jedan ili više oblika poteškoća.

1. Ako dijete ima *poremećaj u senzornoj modulaciji*, njegove reakcije na po-dražaj mogu biti neintegrirane jer njegov središnji živčani sustav neispravno upravlja njima i organizira ih na pogrešan način. Te su fiziološke reakcije unu-tarnje, nesvjesne i izvan djetetove kontrole. I dok je ono što se zbiva u njegovom mozgu nevidljivo, njegovi odgovori mogu biti očiti, učestali i snažni.

Jedan od načina izražavanja te neučinkovite živčane obrade jest da dijete na određene osjetilne podražaje reagira žestoko, odnosno da se brani od njih. Zvuk zaključavanja vrata može se činiti preglasnim; svjetlucaje božićne jelke može izgledati presvijetlo; kretanje dizala može se osjećati kao prebrzo; elastični pojas oko struka može se osjećati pretijesnim. Obično djeca koja izbjegavaju osjete mogu biti plaha i oprezna ili negativna i prkosna.

Drugi način izražavanja nedostatne osjetilne obrade jest da dijete nedovoljno reagira na određene osjetilne podražaje. Teško ga se aktivira ili se izmiče iz zbivanja jer ne zna što bi poduzelo. Čini se da takvo dijete osjeti ne opterećuju; izgleda da mu jednostavno ne privlače pažnju.

Treća je mogućnost da dijete žudi za podražajima i neprestano traži jaka uzbuđenja; naprimjer: vrtnju, skakanje, brze okrete, penjanje, trpanje stvari u usta, pojačavanje zvuka na aparatima, sudaranje s predmetima.

Druga djeca mogu imati kombinaciju pretjerane i nedovoljne osjetljivosti. Takva djeca možda izbjegavaju neke podražaje, kao što je lagani dodir, dok žude za drugim podražajima kao što su snažna proprioceptivna i vestibularna iskustva.

2. Dijete koje ima *poteškoće sa senzornom integracijom* teško razlikuje podražaje. Njegov središnji živčani sustav nepravilno obrađuje osjete zbog čega ne može koristiti dobivenu informaciju za svrhovite, prikladne reakcije tijekom dana.

Dijete pogrešno ocjenjuje važnost i vrijednost pojedinih zbivanja. Moguće je da ne dobije osjetilne poruke koje druga djeca primjenjuju da bi se zaštitila, naučila nešto o svijetu i uspješno se odnosila prema drugim ljudima.

Je li ovo gumica ili keks? Zatvarač ili gumb? Koliko je vruća ova rođendanska svijeća? Koliko je visok pločnik? Koliko je snažan njegov glas? Koliko su mu puna usta? Koliko mu je puna šalica? Koliko snažno mora gurati pedale? Kad treba pritisnuti kočnice? Koliko duboko se mora zagnjuriti? Koliko čvrsto treba držati olovku, a koliko da bi bojao pastelom? Koliko snage treba da promijeni lutki odjeću, da doda kocku izgrađenoj kući, udari loptu, pomiluje mačića ili da se nasloni na prijatelja? Djetetu s manjkom osjetilnog prepoznavanja tumačenje običnih situacija i prikladne reakcije mogu predstavljati golemi napor.

Iskustva jedne majke...

Evo što kaže Barbara iz Lexingtona u Kentuckyju: „Shvatila sam da mojem sinu upozorenja kao 'Pazi!...' nisu od pomoći. Samo su podriivala njegovo samopouzdanje, ali mu nisu stvarno pomagala da izbjegne ozljede. Zato sam pokušala prekinuti s navikom govorenja: „Pazi" i umjesto toga počela sam mu davati konkretne informacije. Tako bih rekla: „neravni je teren," ili „morat ćeš se držati i rukama," ili „ovo su visoke stepenice," ili „čaša je skliska". Riječi koje će mu dati dodatnu informaciju o situaciji koju je teško sam procjenjivao. Mislim da upozorenje 'Pazi!...' , kao stalni refren, ne pomaže. Ono što stvarno pomaže jesu naputci o tome što treba učiniti umjesto govoriti što ne treba."

3. Ako dijete ima *poteškoća s položajem tijela*, u pitanju su obrasci kretanja, ravnoteže i istodobno korištenje obiju strana tijela (bilateralna koordinacija). Ako dijete ima *dispraksiju* (disfunkciju praksije) ima poteškoća sa zamišljanjem, planiranjem, organiziranjem i provođenjem niza neuobičajenih djelovanja.

Dispraksija ometa djetetovu fizičku interakciju s okolinom. (Dispraksično dijete često je slabo u senzornoj modulaciji i prepoznavanju.)

Za dijete s dispraksijom provođenje neuobičajene, za njega nove aktivnosti je teško, a može biti zahtjevno i uspješno provođenje poznate aktivnosti. Može biti teško obući se, uliti mlijeko u zdjelicu i popeti se u školski autobus. Može biti zastrašujuće našiljiti olovku, zaklamati listove ili pisati lektiru. Vežanje cipela, šutiranje lopte, preskakivanje užeta, pravljenje sendviča i postavljanje stola, nabranje stranih riječi, odlazak poslije škole u kuću novog prijatelja, sve te aktivnosti stvarno mogu biti mukotrpne. Nastojanje da se ide ukorak s ostalom djecom može biti obeshrabrujuće i neugodno.

Terapija u senzornoj integraciji

Poremećaj u senzornoj integraciji složen je izazov. Može utjecati na djetetov razvoj, ponašanje, učenje, komunikaciju, prijateljstva i igru. Može zahvatiti jedan ili sve osjetilne sustave. Može zakočiti razvoj vještina povezanih s osjetilima koje su nužne za svakodnevno učinkovito djelovanje. Zbog poteškoća u senzornoj integraciji djeca se mogu ponašati previše ili nedovoljno obrambeno.

Djeca s poteškoćama u senzornoj integraciji često su nesigurna. Kad se pokušaju suočiti s uobičajenim izazovima, njihove reakcije mogu biti neprimjerene i nespretne. Koliko god se trudili biti pažljivi i uspješni, često su neuspješni. Nažalost djeca ne prerastaju poremećaj u senzornoj integraciji; rastu s njim, nalazeći načine kako se prilagoditi i nositi sa zbunjujućim, nepredvidljivim i prijetećim osjetima. Rade to što moraju u svrhu preživljavanja, igrajući koliko je moguće na sigurno.

Najčešće će djeca zbog poteškoća u senzornoj integraciji trebati dodatnu pomoć. Kad se dijete suoči s tom poteškoćom, savjetuje se edukacijsko-rehabilitacijska intervencija s naglaskom na poticanje senzorne integracije. Ona obuhvaća probir, procjenu, tretman-poticanje, savjetovanje i praćenje.

Edukacijsko-rehabilitacijska intervencija kroz poticanje senzorne integracije primjenjuje svrhovitu aktivnost da bi povećala samostalnost i povratila zdravlje pojedincu koji je ograničen nekom fizičkom ozljedom ili bolešću, kognitivnim oštećenjem, psihosocijalnom nesposobnošću, mentalnom bolešću, zaostajanjem u razvoju ili učenju ili nepovoljnim okolinskim uvjetima. Za dijete, svrhovite aktivnosti obuhvaćaju njihanje, penjanje, skakanje, crtanje i pisanje, dječje igre.

Edukacijski rehabilitator može s vašim djetetom raditi individualno ili u grupi, u školi ili u klinici, bolnici, centru za mentalno zdravlje ili kod vas u kući. U tom slučaju idealni terapeut treba imati i dodatnu obuku u području teorije i tretmana poremećaja u senzornoj integraciji.

Drugi tretman koji pomaže djeci s takvim poteškoćama jest fizikalna terapija. To je zdravstvena djelatnost posvećena poboljšanju fizičkih sposobnosti pojedinca. Ona obuhvaća aktivnosti koje jačaju djetetovu motoričku koordinaciju i mišićnu kontrolu, posebice velikih mišića da bi poboljšala voljne pokrete. U Americi sve veći broj fizikalnih terapeuta dobiva dodatnu obuku o teoriji i postupanju s djetetom koje ima poteškoće u senzornoj integraciji.

Pod vodstvom terapeuta obučenog za senzornu integraciju dijete na razigrani, smislen i prirodan način aktivno usvaja informacije o kretanju i dodiru. Dijete pozitivno reagira na vježbanje senzorne integracije jer mu ono pomaže da uči i uspije. Dijete to *voli!*

SAFE aktivnosti pomažu djeci uspostaviti integraciju

U međuvremenu, što roditelji, učitelji i drugi mogu pomoći da bi dijete postiglo integraciju?

Razmislite o vlastitim igrama u djetinjstvu. Vrlo je vjerojatno da su najzabavniji doživljaji ujedno bili i opazajno bogati. Vjerojatno ste tijekom uobičajenih igara bili sigurni, uspješni i sretni: ljuljali ste se, penjali na drveće, vozili na kotaljkama, vozili bicikl, preskakivali konop, gradili kule od pijeska, grudali se, gacali po blatu.

Sada, razmislite kako se vaša djeca igraju. Najvjerojatnije imaju manje prilike da dodiruju različite predmete, kreću se uokolo i smišljaju vlastite maštovite, beskrajne dječje zabave. Možda igraju nogomet ili se bave gimnastikom, a to su izuzetno strukturirane aktivnosti koje usmjerava trener. Možda im se igra sastoji od zurenja u TV, računalo, ili mobitel, sve odreda sjedilačke, samačke aktivnosti na struju ili baterije.

Brojni stručnjaci, među kojima su i edukatori, liječnici, psiholozi, optometričari, edukacijski rehabilitatori i neurolozi govore da više od sat vremena dnevno provedenog ispred „bljeskajućih kutija“ koči djetetov razvoj.²

Zamijeniti aktivnu igru računalom ili video igricom baš ne pomaže jačanju osnovnih osjetilno-motoričkih vještina. Usprkos izvještajima koji pristižu sa svih strana, roditelji i dalje kupuju uređaje upitne obrazovne vrijednosti.

Evo jednog primjera tog zabrinjavajućeg trenda. Jedna revna majka zgrabila me na konferenciji o dječjoj sinhronizaciji (Getting Kids in Sync) i žustro mi opisivala najnoviju „obrazovnu“ računalnu igru za svog predškolarca. „Samo klikneš mišem“, pričala mi je, „i evo - jedna, dvije, tri naranče padaju u kantu.

²Rondalyn Whitney, mr. OTR., i njezin sin Zac skovali su taj termin. Ona kaže: „Zac bi želio otići pred TV, a ja bih rekla: „Nema TV-a.“ On bi htio za računalo, a ja bih rekla: „Nema računala.“ On bi želio igrati video igrice, „Nema video igrice“, zatim na Game Boy, „Nema Game Boya.“ Zatim bih samo rekla: „Nema bljeskajućih kutija,“ i to je sve. On bi potom pronašao neku bolju zabavu.“

Klikneš opet i one iskaču, jedna, dvije, tri. Zar to nije fantastičan način da se uči brojati? I da se razvije koordinacija oka i ruke?“ I da zabavi svog sina koji je mlitav i klimav i baš se ne kreće uokolo niti mu ide? Što ja kao učitelj mislim o tome, pita ona.

„A da mu date kanticu i tri naranče?“ Odgovorih. „Mogao bi ih sam dodirivati i cijediti, stavljati ih unutra i vaditi iz kanticice, mirisati ih, kotrljati, bacati uokolo i uživati u pravom iskustvu. Za nekoliko godina moći će žonglirati!“

„Tako smo ja i moja sestra radile dok smo bile djeca,“ kaže ona zamišljeno. „Također smo same cijedile sok od naranče. I sjećam se da bismo s bakom napikale naranču klinčićima i to držale u ormaru radi mirisa. Danas, ah, takve stvari izgledaju tako, pa, ne znam kako bih rekla, staromodno.“

Staromodno je sasvim dobro! A katkad je staromodno i bolje.

Vremena se mijenjaju, ali djeca ne. Bez obzira na njihove sposobnosti ili razvojnu dob, djeci još uvijek treba dobro staro iskustvo u kakvom su oduvijek uživala. Trodimenzionalna, izravna, naporna igra, gradi bolji mozak i tijelo.

Međutim, dijete s poteškoćama u senzornoj integraciji možda ne zna kako početi s najkorisnijom vrstom igre. A vi, kao najvažnija odrasla osoba u djetetovom životu, možda niste sigurni koje su aktivnosti najbolje te kada, gdje i kako ih predložiti.

Savjeti u ovoj knjizi osigurat će vašem djetetu mnoge sate užitka kao i oruđe za čitav život. Ove su aktivnosti tek početak. Da biste svom djetetu pomogli integrirati se, neka vas ovdje navedene igre ohrabre da pokušate i druge, možda neke koje ste voljeli kao mali. Igre navedene u ovoj knjizi zadovoljavaju strogi kriterij. Sve su **SAFE** (engl. sigurno op. prev.).

SAFE: akronim od engl. Sensory-motor, Appropriate, Fun, and Easy (senzorno-motorički, prikladno, zabavno i jednostavno, op. prev.):

Za djecu s manjkavom senzornom integracijom ključna je sigurnost. Kao što kaže dr. sc. M. Healy, autor i edukator: „Zbog pozitivnog iskustva učenja mozgu treba sigurnost i uključenost. Ako djeca ne izgledaju motivirano za učenje, provjerite osjećaju li se sigurnima!“

S = SENZORNO-MOTORIČKI

Svaka je aktivnost u ovoj knjizi senzorno-motorička aktivnost. „Senzorno-motorički“ upućuje na povezanost osjeta i kretanja. Osjetne poruke dolaze iz našeg tijela i svijeta oko nas. Naš središnji živčani sustav integrira i obrađuje te poruke. Zatim koristimo te osjetne informacije (podražaje) za svrhovite motoričke odgovore (tj. pokrete), misli ili osjećaje.

Djeca s nedostatnom integracijom mogu imati poteškoće u senzorno-motoričkom povezivanju. Budući da su njihovi najbolji pokušaji često neuspješni i nezadovoljavajući, takva djeca mogu odustati od pokušavanja ili jednostavno izgubiti interes. Mogu se okrenuti senzornim aktivnostima koje zahtijevaju zamernarivo mali motorički odgovor kao što je gledanje televizije, slušanje glazbe ili čitanje. Time se produbljuje jaz između senzornog doživljaja i motoričkog odgovora jer što se manje kreću, manje su sposobna za kretanje.

Dijete s poremećajem u senzornoj integraciji može zakoračiti u paukovu mrežu (osjetilni dio) i ne može odlučiti kako reagirati (motorički dio). Vi i ja jednostavno bismo skinuli paučinu, ali takvo dijete nije sposobno „zbrojiti sve zajedno“ da bi reagiralo na pravi način. Umjesto toga može se izuzetno uzrujati.

Prije nego što se rasplache možemo ga na licu mjesta pozvati na igranje *Makni se ljepilo* (poglavlje 2) ili to prilagoditi trenutačnoj situaciji, *Makni se paučino*. Protrljajte obraze, prođite prstima kroz kosu i otesite paučinu, stvarnu ili zamišljenu, s ruku, dlanova, prstiju, prsa i nogu.

Smiješno? Možda.

Djeluje? Fantastično, pogotovo ako dijete već poznaje tu igru.

Što više senzorno-motoričkih iskustava djeca imaju, lakše se uče ponašati u svakodnevnom životu. Da bi uvježbala svoju senzornu obradu - podmazala ležajeve - treba im mnogo, mnogo prakse sa senzorno-motoričkim iskustvima u kojima sudjeluje cijelo tijelo.

A = (ENGL. APPROPRIATE) PRIKLADNO

Aktivnosti u ovoj knjizi prikladne su za većinu djece. (Ako sumnjate, svakako popričajte s terapeutom.)

Upravo kao što djeca koja izbjegavaju osjetilne podražaje zapravo zaziru od iskustava koja bi im mogla pomoći, tako i djeca koja traže podražaje žude za, žestokim iskustvima koja mogu biti opasna. Ima i djece koja traže osjetilne podražaje, ali se ustvari čini kao da ih izbjegavaju; slabo su pobuđena i nedostaje im poriv za akciju. Naš je zadatak paziti da djeca budu sigurna i zdrava i pomoći im da zadovolje svoje osjetilne potrebe.

Dakle, ako se dijete koje traži osjetilne podražaje počne pentrati na dasku za skakanje u vodu iako ne zna plivati, moramo preusmjeriti njegovo neintegrirano ponašanje. Alternative koje će mu dati iskustvo snažnog kretanja mogu biti *Tra la trampoline* ili *Zabavna bačva* (poglavlje 3).

Kada dijete koje izbjegava senzorne podražaje gleda svoje prijatelje kako se igraju i ne pridružuje se igri, moguće je da njegovo ponašanje govori da bi htjelo sudjelovati kad bi moglo. Mogla bi mu se svidjeti igra s *Rastezljivim trakama* (poglavlje 4) koja mu daje rješenje kako se pridružiti grupi i kako pokrenuti svoje tijelo.

Iako dijete s niskom razinom pobuđenosti teško počne s nekom aktivnošću, kad jednom počne, ne zna kako prestati. Aktivnost kao što je *Dodirni dlanovima nožne prste* (poglavlje 9) može pomoći da uđe u ritam i dobije osjećaj za vrijeme, tijelo i motoričko planiranje.

Ponašanje nešto znači! Ako je djetetovo ponašanje riskantno ili neumjesno, trebamo ga prekinuti i protumačiti prije negoli upadnemo s vlastitom neumjesnom reakcijom. Nakon toga možemo uvesti dijete u prikladnije aktivnosti. Ovdje ćete pronaći mnogo takvih.

F = (ENGL. FUN) ZABAVNO (TAKOĐER POVEZUJE CIJELU OBITELJ!)

Ove su aktivnosti zabavne. Zabava je za mnogu djecu s nedostatnom senzornom integracijom nedohvatna. Voljela bi se zabaviti na društveno prihvatljiv način, ali često ne mogu dovoljno dobro funkcionirati da bi to i uspjela.

U knjizi *Sensory Integration and the Child* (Senzorna integracija i dijete) dr. A. Jean Ayres kaže: „Dijete se zabavlja kada doživljava izazove s kojima se može nositi. U nekoj mjeri, „zabava“ je djetetova riječ za senzornu integraciju.“ Naša je obaveza da djetetu osiguramo aktivnosti među kojima može odabrati, na njih se usmjeriti i uživati u njima dok ujedno razvija sve zrelije i složenije adaptivne odgovore. Dr. Ayres kaže: „U tome je sva bit odrastanja.“

SAFE aktivnosti pomažu osjetilnoj obradi jer uključuju cijelo dijete koje je sklono zabavi. Zatim, budući da poboljšavaju djetetove vještine, te aktivnosti su funkcionalne; a, budući da uvlače u igru i roditelje i braću, može se reći da grade obiteljsku povezanost. Vidjet ćete to kad pokušate s igrama: *Otpuši tugu* (poglavlje 8), *Vreća s graham Haj lai* (poglavlje 5) ili *Staza s preprekama* (poglavlje 9)!

E = (ENGL. EASY) LAKO (JEDNOSTAVNO, EKONOMIČNO, NE ŠTETI OKOLIŠU I EMOCIONALNO UGODNO)

Nakon što prikupite potrebnu opremu spomenute je aktivnosti lako organizirati. Za pripremu nekih od pomagala trebaju vam osnovne vještine kuhanja, šivanja ili rada s drvetom. Ako upute za izradu *Plastelina* (poglavlje 2), *T-stolca* (poglavlje 3) ili *pladnja za drobljenje* izgledaju preteške, nabavite gotov pribor i materijale.

Te aktivnosti trebaju biti dovoljno lake da bi se vaše dijete osjetilo uspješno. Ako su previše zahtjevne, dijete bi ih se moglo nevoljko prihvatiti. Zamislite kako je frustrirajuće za dijete kada se želi zabaviti i vama ugoditi, a ne može! Zato, vratite se na jednostavniju razinu neke aktivnosti i pustite da dijete igrajući se dođe do više razine. Kada ste sigurni da je dijete ovladalo osnovnom vještinom, naprimjer da vas oponaša u jednostavnim kretanjama, kao u igri *Grahoma-*

nija (poglavlje 11), možete uvesti složenije zahtjeve. Važno je da izazov bude na njegovoj razini.

Ima još tri koristi pod "E". Jedna je da su te aktivnosti ekonomične. Neće vas mnogo stajati. Pribor za aktivnosti kao što su *Milijuni kutija* (poglavlje 5) i *Istisni dašak* (poglavlje 10) učitelji zovu „prekrasno smeće“. Dobar dio potrebnog materijala jesu predmeti koje već imate u kući; sada će vam koristiti na novi način.

Još jedna prednost od "E" jest da su te aktivnosti neškodljive za okoliš. Također su i emocionalno ugodne za dijete - također i za vas kada ste prisutni, sudjelujete te gledate radost i uspjeh tog trenutka!

Organiziranje SAFE aktivnosti

Svako poglavlje ove knjige fokusira se ili na osjetilni sustav, kao što su dodir ili sluh, ili na nusproizvod osjetilne obrade kao što je bilateralna koordinacija ili vještine fine motorike.

Mnoge SAFE aktivnosti mogle bi se staviti u više od jednog poglavlja. Na primjer, igra koja poboljšava vid, gotovo uvijek također uključuje dodir, tjelesni položaj i motoričko planiranje. Spomenute aktivnosti odlučila sam svrstati po najprije prema osjetilnom sustavu i osjetilnim vještinama kojima se bave. (Tablica s napomenama o aktivnostima na kraju knjige navodi različite osjete i vještine za koje je svaka od aktivnosti korisna.)

Ova knjiga upućuje na sljedeće: **što učiniti, gdje i kako** to učiniti, a često i **zašto** to pomaže. Knjiga, međutim, ne savjetuje uvijek i **kada** pokrenuti neku aktivnost jer isto iskustvo može jedno dijete smiriti, drugo pobuditi, a za treće biti prejako. Sami morate prosuditi što vašem djetetu odgovara u određenom trenutku. Potrebe djece se razlikuju, a vi najbolje poznajete svoje dijete.

Molim, imajte na umu:

1. U svim ovim aktivnostima najvažniji je vaš nadzor, suosjećanje i zaigranost.
2. Uvijek dopustite svom djetetu da je aktivno na vlastiti način - dokle god je to sigurno. Kad im se pruži prilika, obično će vas djeca naučiti što im treba.

SVAKA OD AKTIVNOSTI UKLJUČUJE SLJEDEĆE INFORMACIJE:

- **Razvojnu dob**, razinu na kojoj je većina prosječno razvijene djece sposobna uspjeti u navedenoj aktivnosti. Razvojna dob nije isto što i kronološka dob. Spособnost, a ne datum rođenja, određuje djetetovu razvojnu

razinu. Uglavnom je dijete toliko staro kako se ponaša. Neke aktivnosti bit će privlačne ponajprije maloj djeci, a mnoge će biti zabavne djeci svih godišta i razvojnih stupnjeva. Naprimjer, pretpostavljeni je dobni raspon za *Napadno odijevanje* (poglavlje 2) „od druge godine naviše“, što znači da će i dvogodišnjaci, sedmogodišnjaci i djeca prije puberteta imati koristi od navlačenja i svlačenja odjeće od različitog materijala.

- **Što vam treba.** Lista predmeta. Ako vam materijali i oprema nisu poznati, pogledajte moju web stranicu www.out-of-sync-child.com.
- **Priprema.** Što trebate učiniti prije aktivnosti da biste pripremili materijale ili prostor.
- *Što vi možete učiniti.* „Vi“ kao odrasla osoba ili stariji brat ili sestra.
- **Što vaše dijete može učiniti.** To su prijedlozi, a ne pravila.
- **Inačice.** Zato jer je svatko drugačiji, jer će se mijenjati vrijeme i mjesto, kao i interesi vašega djeteta.
- **Koristi od te aktivnosti.** Na koji način SAFE aktivnosti potiču razvoj djetetovog osjetilnog sustava te tjelesnih, kognitivnih, jezičnih, društvenih i emocionalnih vještina.
- **Iskustva jedne majke...** Mudre riječi majki koje imaju djecu s poteškoćama u osjetilnoj obradi i drugih stručnjaka.

KAKO POSTUPATI I KAKO NE POSTUPATI

Počnite od djetetove razvojne dobi.

Djetetove sposobnosti ovise o tome koliko su mu razvijene vještine. Naprimjer, ako mu je svijest o tijelu još nezrela, u početku bi moglo zazirati od igre *Položaji* (poglavlje 4). Treba početi od tamo gdje jest, čak i ako mu je razina vještina niža od onog što biste željeli, i graditi naviše.

Kad god je moguće izvodite aktivnosti na otvorenom.

Amerikanci provode u zatvorenom prostoru oko devedeset posto vremena. Djeca se trebaju kretati i igrati vani gdje mogu udisati svježi zrak. Suhi, ustajali, reciklirani zrak u zatvorenom prostoru može uzrokovati poteškoće s disanjem, dok svježi zrak potiče iscjeljivanje i stvaranje „sretnih“ bioloških spojeva (endorfina) koji drže podalje viruse i bakterije. Posebno je zimi izlazak iz kuće ono što bi savjetovao i liječnik. Također, mnoge aktivnosti koje su pogodne za sobu još su bolje na travi ili puteljku. Dakle, izađite i igrajte se!

Uočite što dijete samo čini kao terapiju.

Promatrajte što dijete samo voli raditi. Djeca koja žude za osjetima često jasno daju do znanja što treba njihovom osjetilnom sustavu. Naprimjer, voli li se vaše dijete vrtjeti u krugu? Predložite igru *Mačka i miš* (poglavlje 3). Voli li vaše di-

Iskustva jedne majke...

Barbara kaže: „Za mog sina postojala je samo jedna aktivnost koja je mogla dovesti do senzorne integracije - bubnjanje. Težina velikog bubnja, propriocepcija ruke kojom udara i pažljivo osluškivanje ritma, smiruje i organizira mog Ivana više nego bilo što drugo.“

jete hvatati i opipavati? Posložite materijal za igru *Otisci šapa* (poglavlje 2).

S druge strane, teže je odrediti potrebe djece koja izbjegavaju osjete. Osjeća li se vaše dijete najugodnije kada miluje neki meki, suhi materijal? Posložite stvari za igru *Bez brljanja* (poglavlje 2), ili za *Cestu dodira* (poglavlje 2). Nježno uvucite dijete u igru, korak po korak. Također, može se početi tako da se posloži materijal i bez razgovora čeka kao u igri *Staklenka s pekmezom* (poglavlje 11). Katkad dijete koje

preintenzivno doživljava mora neko vrijeme odmjeravati novo iskustvo prije nego što se osjeti spremnim sudjelovati.

Krenite od djetetovog osobnog interesa.

T. Berry Brazelton, dr. med. kaže: „Prihvatite strast gdje god je uočite“. Ako vaše dijete voli planete, zavrtite *Put na Mars* (poglavlje 3). Ako dijete uživa u dinosaurima okusite *Jutro dinosaura*³ (poglavlje 8).

Ustvari, da biste bilo kakvu običnu aktivnost učinili uzbudljivijom - oblačenje, kupanje, odlazak na spavanje ili vježbanje pisanja - povežite je uz određenu temu fokusirajući se na subjekt koji pobuđuje djetetovu maštu. Ta tematska ideja može se posvuda pokazati uspješnom. Kod kuće, u školi i šire, ubacivanje riječi, akcija i ideja koje su vezane uz djetetove interese može čak i dosadne poslove učiniti učinkovitima i zabavnima.

Omogućite djetetu SAFE aktivnosti koje će mu stvoriti osjećaj kontrole.

Djeca s poremećajem senzorne integracije imaju savršene ideje o tome što žele napraviti, a zatim su frustrirana kad njihova tijela ne surađuju. Kad god je moguće dajte im priliku da se uz zabavu osjećaju i odgovornim. Aktivnosti poput *Ručna svjetiljka* (poglavlje 5) ili *Zviždaljka* (poglavlje 6) koje im omogućuju da budu vođe, ojačat će njihovu unutarnju samokontrolu i izgraditi samopoštovanje.

Posebno kada su aktivnosti zahtjevne pomaže ako ih se podijeli u manje, savladive korake. Manje je stresno ako smanjite i broj koraka. Sasvim je u redu vježbanje dvaju ili triju pokreta umjesto petnaestak predloženih u *Lovu na medvjede* (poglavlje 11). Cilj je da vaše dijete konačno kaže: „Ha, uspjela/io sam! i „Hoćemo opet?“

³Ako je dijete jako zainteresirano za neko područje i ustrajno slijedi samo jednu liniju igre, možda će vam trebati pomoć terapeuta da vam pokaže drugačiji pristup.

Uočite trenutачnu korist od uspješne SAFE aktivnosti.

SAFE aktivnost organizirat će djetetovo funkcioniranje i pomoći mu da se usmjeri i usredotoči. Uхватite taj trenutak! Kathleen Morris, logoped i izdavač časopisa *S. I. Focus* (Senzorna integracija u fokusu), podsjeća nas da pomognemo djetetu uočiti koristi. Naprimjer, nakon nekoliko minuta hvatanja ravnoteže na *Matijinoj klackalici* (poglavlje 3), dijete bi moglo biti sposobno pročitati priču, ili riješiti desetak matematičkih zadataka, ili napisati članak ili sjesti za stol na mirnu obiteljsku večeru.

Pokušajte ponovno

Pokušate li s nekom aktivnošću poput *Tonalitne pjesmice* (poglavlje 6) i to bude čisti promašaj, nemojte je otpisati. Možda je sad pogrešno vrijeme za nju. Pričekajte i sljedeći mjesec ponovno pokušajte, ili dio te aktivnosti pokušajte uz neku drugu aktivnost. Ponekad treba nekoliko pokušaja da bi djetetov mozak i tijelo bili spremni. Za učenje nove vještine potrebno je ponavljanje.

Primjena SAFE aktivnosti kao nadopuna osjetilnoj djelji

Uravnoteženo osjetilno poticanje koje treba osmisliti edukacijski rehabilitator individualizirani je program prilagođen potrebama određenog djeteta. Aktivnosti u ovoj knjizi su, kako bi rekla terapeutkinja mr. sc., Diana A. Henry, „bez recepta“, odnosno, to su strategije edukacijske rehabilitacije koje roditelji i učitelji mogu primijeniti kod kuće i u školi.⁴ Ovdje opisane SAFE aktivnosti primjenjuju se kao „osjetilni prilog“ koji prati službeni osjetilni obrok.

Naprimjer, *Plastelin* (poglavlje 2) stara je provjerena aktivnost koja poboljšava djetetovu taktilnu obradu, propriocepciju, vještine fine motorike, primjenu alatki i koordinaciju oka i ruke. Ne morate čekati da vam terapeut savjetuje plastelin; možete ga nabaviti i odmah se s njim igrati. Ovdje ćete naći objašnjenja za glavne obroke te osjetilne terapije kao i mnoge druge „hranjive“ ideje.

Svakako provjerite te aktivnosti s edukacijskim rehabilitatorom. Možda ćete ustanoviti da trebate reorganizirati, pojačati ili izbjeđavati određene aktivnosti. Možda ćete zajedno s vašim terapeutom postati dosljedniji u radu i igri s vašim

Primjedba terapeuta

Mr. sc. Aubrey Lande, OTR, kaže: „Uklonite aktivnost u širu priču o nečemu što dijete zanima tako da aktivnost postane više motivirajuća, privuče više pozornosti, ustrajnosti, značenja i pamćenja. Naprimjer, djetetu koje obožava nogomet možda će trebati posebna rutina da bi podnijelo školske sate, a da se ne slomi. Takvom djetetu može pomoći da „trči u napadu“ u hrpu jastuka, iza čega slijedi nekoliko gutljaja limunade iz timske boce. Tu aktivnost možemo nazvati „udaranje jastuka“ i može se dodati djetetovom ukupnom osjetilnom obroku kao „trening za nogometnu ligu prvaka.“

⁴Knjige Diane Henry, *Tool Chest for Teachers, Parents and Students* (1998) (Alati za učitelje, roditelje i studente), *SI Tools for Teens* (2004) (Alati za senzornu integraciju za tinejdžere), i *Sensory Tools for Pets* (2006) (Osjetilni alati za kućne ljubimce), odlične su za jačanje osjetilne obrade kod kuće i u školi. I < www.ateachabout.com

Iskustva jedne majke...

Debbie iz Indiane kaže sljedeće:

„Imamo frazu koju stalno koristimo: 'bar jednom probaj'. To katkad djeluje, a nekad i ne. Otkrila sam da jednostavno moramo stalno davati priliku da se isproba nešto novo (ili nešto što je u nekom prošlom navratu dijete odbilo). Tako je s aktivnostima, hranom i iskustvima. Inače se može dogoditi da dijete propusti izazove koji bi mogli dovesti do fantastičnih novih otkrića. Te nove stvari moramo nuditi na način koji djeci dopušta kontrolu nad njima teškom situacijom.

Otkrili smo da je aktivnost koju bi naš sin prije godinu dana odbio sada aktivnost koju izuzetno voli. Pričekajte da dijete bude spremno i ima samopouzdanja da nešto učini. To mu daje osjećaj samokontrole koji zaslužuje. Kad dijete napravi nešto što je spremno napraviti, iznenada se vidi koliko je puno samopouzdanja. Naše je društvo previše usmjereno na požurivanje djece da krenu u iskustva za koja možda još nisu spremna. Mislim da to svakome nameće dodatni stres.“

djetetom. Možda će i terapeut iz ovog naučiti nešto novo.

Samostalni pokušaj

Jedini način da djeca nauče senzorno-motoričke vještine jest da ih vježbaju. Ne mogu naučiti ako nemaju prilike pokušati. Ne mogu naučiti ako netko sve napravi umjesto njih. Djeca uče pokušavanjem.

Ne nastavljajte s nekom aktivnošću ako se dijete uzruja

Odrasli koji brinu o djetetu mogu intuitivno osjećati koja će aktivnost za njega biti najbolja. Međutim, većini nas nedostaju terapijske vještine i iskustva da bismo znali *koliko često, koliko intenzivno* ili *koliko dugo* se dijete treba upuštati u neku aktivnost. Predugo sudjelovanje u nekoj tjelesno napornoj aktivnosti kao što su *Nježno hrvanje* (poglavlje 3), *Zabavna bačva* (poglavlje 3) ili *Gurni me - vučem te* (poglavlje 9) može izazvati emocionalne ispade ili druge negativne reakcije. Zato uvijek trebamo biti razumni i na oprezu. Ako niste sigurni, prekinite.

Nemojte misliti da će navedene aktivnosti riješiti djetetovu nedostatnu senzornu integraciju.

Kada se primjenjuju sa zdravim razumom i dobrom prosudbom te aktivnosti su sigurne za

velik broj djece s poteškoćama u senzornoj integraciji. Izuzetak su djeca s nekim medicinskim poremećajima. Iako su te aktivnosti razvojno prikladne i višestruko korisne, one nisu zamjena za individualizirano poticanje pod vodstvom kvalificiranog i stručnjaka.

ODRICANJE ODGOVORNOSTI: Sve aktivnosti u ovoj knjizi prilično su uspješno primjenjivali osposobljeni edukacijski rehabilitatori i drugi specijalisti obučeni za rad na osjetilnoj obradi, kao i mnogi roditelji i učitelji. Međutim, neke od ovih aktivnosti za neku djecu mogu biti prezahtjevne. U svim slučajevima treba uzeti u obzir djetetove osobne potrebe i sposobnosti. Savjetujemo čitatelju da prije nego što se upusti u spomenute aktivnosti u radu s djetetom te kad god se pojave pitanja i nedoumice, razgovara s dje-

tetovim terapeutom. Uvijek je nužan nadzor odrasle osobe.

SEDAM OTPUŠTANJA

Podučavanje i briga o djetetu s i poteškoćama u osjetilnoj obradi zahtijeva razumijevanje i strpljenje, a ujedno domišljatost i ljubav. Kad vaše dijete ima loš dan, možete koristiti sljedećih „Sedam otpuštanja“:

1. STIŠAJTE GLAS

Kada je dijete eksplozivno, zahtjevno i glasno i odmah mu treba emocionalna prva pomoć, stišajte svoj glas. Kada šapćete, ljudi slušaju.

2. SPUSTITE TIJELO

Istraživanja o stresu i ranom razvoju mozga pokazuju da se djeca opuste kada su oni koji o njima brinu u njihovoj razini. Dr. sc. Megan R. Gunnar iz Instituta za razvoj djeteta Sveučilišta u Minnesoti, pokazuje da se djetetova razina adrenalina spušta kada je osoba koja o njemu brine prisna i reagira. (Adrenalin nam je potreban za preživljavanje jer nas priprema za obranu. Međutim, previše adrenalina izaziva tjeskobu, agresivnost i nemir.) Odrasli koji stoje nad djetetom s rukama podbočenim na bokove, ili sjede u stolicama i čitaju, vjerojatno će povećati djetetov stres. Odrasli koji se spuste na pod mogu smanjiti djetetov stres.

Dječji psihijatar Stanley I. Greenspan, dr. med., još je jedan zagovornik druženja s djetetom na podu. FloorTime (vrijeme druženja na podu) metoda je zasnovana na njegovom radu, potiče zdravi emocionalni razvoj djeteta putem intenzivne individualne interakcije s odraslima koji su doslovno na djetetovoj razini.

Spustite tijelo i vidjet ćete da se vaše dijete opušta i počinje komunicirati.

3. SPUSTITE DALJINSKI UPRAVLJAČ

Naravno da želite imati nekoliko dragocjenih trenutaka da pogledate televiziju, pročitate novine ili se pozabavite nekim zadatkom bez ometanja. Ipak, kada vam dijete spontano pristupi i uputi neku primjedbu ili nešto upita, ne propustite taj trenutak. To vam je prilika da komunicirate na pozitivan i svrhoviti način. Ista prilika neće se ponoviti.

Znakovi stresa koji znače „Dosta!“

Savjetujte se, ako dijete pokazuje neke od sljedećih znakova:

- uporno izbjegavanje aktivnosti
- nagla promjena srčanog rada
- plač ili izrazito nezadovoljstvo
- izbjegavanje gledanja u oči
- prekomjerno znojenje
- hiperventilaciju (ubrzano disanje), neuobičajeno dugotrajno, brzo i duboko
- gubitak ravnoteže i neobično nekoordinirane kretnje
- mučnina ili povraćanje
- nervozno smijanje
- vikanje: „Stani, stani!“
- promjena boje kože.

4. ODBACITE OPREZ

Dopustite da dijete riskira, to jest da riskira na siguran način. Proračunati rizik je način na koji usvajamo nove vještine. Povremeno dopustite djetetu da padne na meku površinu. Ne možete ga zauvijek štiti od uspona i padova života. Zsigurno će se spoticati i mora samo, na vlastiti način naučiti kako da se s tim nosi i oporavi.

5. UKLONITE SVOJE OBRAMBENE MEHANIZME

Dakle, vaša svekrva govori da ste previše popustljivi, učitelj govori da vaše dijete mora naučiti kako se ponašati, a susjeda odmahuje glavom kada vidi kako ispred kuće reagirate na djetetove ispade. Ljudi vole uljudenost, a vaše dijete je „divlje“.

Što da radite s tim predbacivanjem, nerazumijevanjem i zgražanjem? Ne zanemarujte ih; suočite se s njima.

6. ODBACITE BATERIJE

Baterije su potrebne za ručnu svjetiljku, ali ne mogu djetetu zamijeniti izravno iskustvo. Igračke na baterije koje često služe kao elektronske dadilje mogu priгуšiti djetetov apetit za stjecanjem novih fizičkih i mentalnih vještina. Djetetov glavni izvor energije jesu aktivno tijelo i aktivne moždane stanice. Dajte priliku dječjoj energiji.

7. ODBACITE ZABLUDU DA JE ZABAVA ISPRAZNA.

Svi smo rođeni za traženje zadovoljstva. Moramo se zabaviti ili zahrđamo. Dobri podražaji nisu nešto posebno niti nekakva nagrada, oni su nužnost. Upregnimo se svi zajedno da pomognemo djeci s poteškoćama u osjetilnoj obradi da prihvate ugodna iskustva - naravno, na siguran način!

Iskustva jedne majke...

Mr. sc. Bonne Sandars, ovako drugima objašnjava poremećaj osjetilne obrade: „Kyllov živčani sustav ne radi kao kod vas ili kod mene (Slično kao što endokrini sustav dijabetičara ne radi poput našeg.). Mi ustvari imamo osam osjetila: pet za koja smo čuli u školi, plus jedno koje upravlja ravnotežom, jedno koje registrira doživljaj opipavanja predmeta oko nas i jedno koje registrira količinu pritiska izvana. To je kao kad sjedimo na stolcu i znamo gdje trebamo staviti stražnjicu, znamo koliko trebamo saviti koljena da bismo se smjestili i znamo kako sjediti na sredini stolca da ne bismo pali... sve to bez naročitog razmišljanja. Djeca s poremećajem u senzornoj integraciji imaju utiske koje njihov mozak ne tumači pravilno.“

„Kako to utječe na Kyle... Poznat vam je onaj osjećaj kad na vas zamalo sjedne pčela? Srce vam poskoči ili ubrzano lupa? To je reakcija straha. Djeca s poteškoćama u osjetilnoj obradi imaju takvu reakciju na stvari na koje mi nemamo. I reagiraju... upravo kao što mi reagiramo na pčelu. Skočimo, otresamo pčelu, trčimo, udaramo je, ili, ako su nas tako naučili, ne radimo ništa dok pčela ne odleti, kao što to rade pčelari. Neki se poput pčelara naviknu na ubod pčela ili, imaju li alergijsku reakciju, izbjegavaju blizinu bilo kakve pčele. Neke

pojave djeluju na Kyle poput pčele... vrlo jaka buka, odjeci, ljudi koji sjede preblizu, vizualno prenatrpani zidovi itd. Terapija mu pomaže da prevlada te reakcije učeći svoj živčani sustav baš kao što pčelar uči prihvaćati ubod pčele.“

„Budući da njegov živčani sustav drugačije doživljava (obrađuje događaje), njemu su osjećaji i tekstura predmeta vrlo važni... kao da je sve što doživljava i osjeća pretjerano i preuveličano. Ipak, našao je način kako da to prevlada. Kyle treba svoj pokrivač, okretanje oko sebe i sisanje palca da bi upravljao vanjskim svijetom. Njemu je to poput inzulina, baš kao što djeca s dijabetesom trebaju pomoć inzulina da bi im tijelo upravljalo radom svojeg probavnog sustava.“

„Također, razmislite o djetetu kojem trebaju naočale. Ako ne nosi svoje naočale, škilji, mršti se, pokušava se približiti predmetu koji promatra, ili odustaje od pokušaja.

Takvo je ponašanje uzrokovano nečim fizičkim (vidnim nedostatkom). Ne vičemo na njega: „Prestani škiljiti!“ nego mu kažemo da stavi naočale. Isto tako, taj pokrivač je mom djetetu poput naočala. Ako ga ne može pronaći ili ga namjestiti, pomažem mu upravo kao što bih pomogla djetetu koje slabo vidi.“

„Zatim pitam ima li pitanja. Uglavnom ima i tada počnemo razgovarati.“

*SAFE aktivnosti
za
osjetilne sustave*

2

Dodir (osjetilo dodira)

Cijela se obitelj okupila u restoranu na proslavi zlatnog pira bake i djeda. Troje unuka imalo je poteškoće s osjetom dodira (taktilna disfunkcija).

Četverogodišnja Aimee preosjetljiva je na dodirivanje. Kad je djed želi zagrliti, ona se povlači leđima uz zid. Kršeći svoje male ruke, zabrinuto gleda druge članove obitelji kako jure uokolo. Bratić se u prolazu lagano okrzne o Aimeenu haljinu. Aimee vrišti: „Jao! Dirao me je! Želi me ozlijediti!“ Njezin otac koji razgovara u društvu ogledava se i hita da je utješi. Naučivši od prije da se pripremi za potencijalno stresne situacije, izvlači iz torbe lopticu za stiskanje. Ona je zahvalno uzima. Stezanje igračke privremeno je smiruje.

Šestogodišnji Teddy žudi za dodirima. Poput slona u staklarni, juri po restoranu sudarajući se i lupajući sve i svakoga. Iako ga njegova majka pokušava zadržati, on se otima i sudara se s konobarom. Oboje gube ravnotežu i pladanj sa šunkom u tijestu pada na Teddijevu glavu. Teddy hihoće, uspravlja se na noge i odtetura do velikog akvarija s ribama. Uspentra se na stolac, odgurava poklopac s akvarija i uranja ruke u vodu. Baka ga konačno uspijeva zauzdati i čvrsto ga stišće u svoje krilo. On se glavom oslanja o nju i počinje se smirivati.

Desetogodišnji Ethan slabo razlikuje dodire. Sa starijim bratićem iskrada se iz društva i odlaze u susjedni prolaz. Bratić ga zamoli da mu posudi četvrt

dolara za video igru. Ethan spremno kopa po džepu da bi našao novčić i nudi ga bratiću. Bratić se smije: „To je pet centi! Zar ne osjećaš razliku između četvrt dolara i pet centi?" Ethan pocrveni. Naravno da uočava razliku kad vidi kovanice, ali osjetiti razliku nešto je drugo. Nada se da će sljedeći put uspjeti.

Sustav dodira ima veliku ulogu u određivanju tjelesnog, mentalnog i emocionalnog ljudskog ponašanja. Da bismo bili organizirani, funkcionalni i zdravi, svakome od nas od djetinjstva nadalje treba postojani podražaj dodira.

Dodirnu informaciju dobivamo putem prijavnih osjetilnih stanica u našoj koži koje zovemo receptori, smještenih od glave do nožnih prstiju. Dodirni osjeti pritiska, vibracije, kretanja, topline, svrbeža i boli aktiviraju dodirne receptore. Našom kožom neprestano aktivno dodirujemo ili pasivno primamo dodir sa strane: od drugih ljudi, namještaja, odjeće, različitog pribora, tla pod nogama i zraka. Sposobnost da jasno obrađujemo dodirne osjete vrlo je važna, ne samo radi vizualnog razlikovanja, motoričkog planiranja i svjesnosti o tijelu, već i radi sposobnosti učenja, emocionalne sigurnosti i društvenih vještina.

U velikoj obiteljskoj slici, Aimee, Teddy i Ethan imaju senzorne poteškoće. Nije lako razumjeti osjetilne poremećaje koji leže u osnovi toga. Katkad drugi ljudi osjete kada i kako im mogu pomoći, a katkad ne osjete.

Osjetilo dodira u te djece ne radi glatko, a to im otežava da prilagode, razlikuju, usklade i organiziraju osjete dodira na prikladan način. Opterećuju ih mnoge značajke taktilne disfunkcije.

ZNAČAJKE TAKTILNE DISFUNKCIJE

Dijete koje pretjerano reagira na dodir:

- Preosjetljivo je na neočekivani, lagani dodir, ili slučajno dodirivanje (bježi od dodirivanja), briše sa sebe poljupce te odgurava druge da bi izbjeglo blizinu.
- Odmah i snažno na bezazlene dodire uzvraća reakcijom „borbe ili bijega" ili reakcijom „bijega ili ukočenosti".
- Ne voli „nečiste" poslove (kuhanje, slikanje, korištenje krede ili ljepljive trake).
- Smeta mu određena vrsta odjeće i može biti posebno osjetljivo na šavove čarapa, cipela i etikete na odjeći.
- Čak i ljeti više voli duge rukave i hlače, a zimi više voli laganu odjeću.
- Nervozno je ili naprasito za vjetrovitih dana.
- Izbirljivo je glede hrane, izbjegava određenu hranu (rižu, kreme, pire krumpir, povrće) zbog teksture, ili želi da mu hrana bude iste temperature, topla ili hladna.
- Ne voli plivanje, kupanje, pranje zubi ili šišanje.
- Teško se ophodi s vršnjacima.

Dijete koje preslabo reagira na dodir:

- Čini se kao da je nesvjesno dodira ako nije snažan, slabo reagira na bol i može se ozlijediti a da nije svjesno toga.
- Ne shvaća kad mu nešto ispadne iz ruku.
- Ima slabu svjesnost o svom tijelu.
- Nemarno je oko odijevanja ili prljavštine na licu.
- Fizički ozljeđuje druge ljude ili kućne ljubimce ne shvaćajući njihovu bol.

Dijete koje traži više taktilnih podražaja:

- Neprestano dodiruje predmete i ljude unoseći im se u lice.
- Traži pojedina „prljava“ iskustva i najčešće u njima dugo uživa.
- Trlja ili grize vlastitu kožu; prstima uvrće svoju kosu; voli biti boso.
- Žvače nejestive predmete (nokte, kragne na odjeći, manžete, igračke, olovke).

Dijete sa slabim taktilnim razlikovanjem:

- Čini se kao da ne doživljava vlastite ruke.
- Ima poteškoća pri držanju i korištenju pribora (olovke, škara, viljuške).
- Ne dodiruje ili ne uzima stvari koje su drugima privlačne.
- Ne opaža kvalitete nekog predmeta (hrapavost, oblik, veličinu, gustoću).
- Mora vidjeti dijelove tijela ili poznate predmete da bi ih prepoznalo.
- Više voli stajati nego sjediti jer tako ima bolju vizualnu kontrolu svojega okruženja.

Dijete s dispraksijom (nezrelost u organiziranju pokreta op. prev.):

- Ima poteškoća pri planiranju i izvođenju aktivnosti koje obuhvaćaju niz pokreta, na primjer, rezanje, bojanje, itd.
- Slaba mu je koordinaciju oka i ruke te kontrola vještina fine motorike .
- Slaba mu je kontrola vještina grube motorike, pri trčanju, penjanju, skakanju.

Kada postoje poteškoće u obradi taktilnih osjeta, obično koristi terapija temeljena na senzornoj integraciji. Navedene SAFE aktivnosti dopunjuju djetetov osjetilni „obrok“.

Aktivnosti za osjetilo dodira

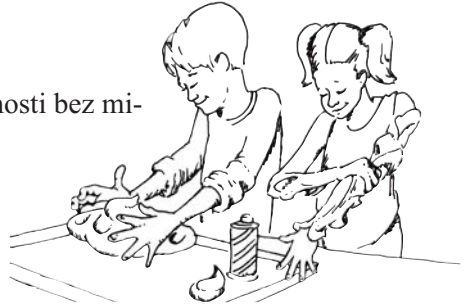
◆ Mrljanje s ljigavim

Osjet dodira važan je za svu djecu. Neka djeca s poteškoćama u osjetilnoj obradi izbjegavaju igranje s prljavštinom, dok drugima takva treba i to na neobične načine. Evo nekoliko SAFE varijanti na temu brljanja s mekanim, ljigavim, sluzavim materijalima.

RAZVOJNA DOB: od druge do sedme godine

ŠTO VAM TREBA:

- nešto ljigavo
 - krema za brijanje (po mogućnosti bez mirisa) ili pjena za kupanje
 - losion za ruke
 - vlažan pijesak
 - blato
- podložak ili plastični podmetač za svako dijete
- ručnici i kanta s vodom za pranje
- nepromočivo platno ili novinski papir za zaštitu stola i poda (osim ako se dijete zabavlja vani gdje nitko ne mari za nered).



PRIPREMA:

Istisnite, izlijte ili nagrabite grudu ljigavog materijala na podložak.

ŠTO DIJETE MOŽE S TIM:

- uroniti obje ruke u masu i razmazati je po podlošku
- lakirati nokte na prstima ruku i nogu ljigavom masom ili je razmazati po rukama i nogama
- pisati slova, brojeve i crtati različite oblike prstima
- praviti „lijene osmice" prema ideji iz Brain Gyma⁵

⁵ Sustav Brain Gym, niz od dvadeset i šest specifičnih pokreta koje pripremaju tijelo za učenje integrirajući vizualne, slušne i kinestetičke funkcije. Stimulirajući živčani sustav jednako u svim dijelovima mozga i jačajući živčane putove između dviju hemisfera, te aktivnosti uzrokuju brza i često dramatična poboljšanja u koncentraciji, pamćenju, čitanju, pisanju, organiziranju, slušanju, tjelesnoj koordinaciji i mnogom drugom. (U izdanju Ostvarenja: *Brain Gym za obitelji i edukatore*, *Brain Gym u poslu*, *Brain Gym i ja*)