

REVIDIRANO I PROŠIRENO
- Više od 600 novih ideja!

1001 SJAJNA IDEJA

**za podučavanje i odgoj djece s
autizmom**

Ellen Notbohm | Veronica Zysk

Predgovor dr. sc. Temple Grandin

OSTVARENJE



Naslov originala:

**1001 GREAT IDEAS FOR TEACHING AND RAISING CHILDREN WITH
AUTISM**

(Revised and Expanded 2nd Edition)

by Ellen Notbohm and Veronica Zysk

© Copyright Ellen Notbohm and Veronica Zysk 2004, 2010, 2024

All rights reserved

Croatian translation rights © [2025] arranged through Kleinworks Agency

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o. 2026

Prijevod: **Davor Stančić**

Lektura: **Julijana Anić, Zdenka Lončarić**

Naslovnica: **Branko Ivatović**

Grafičko uređenje: **Ostvarenje d.o.o.**

OSTVARENJE d.o.o.

D. Vukojevac 12, 44272 Lekenik

Telefon: 044/732-246, faks: 044/732-230

<https://www.izvorznanja.com>

ostvarenje@izvorznanja.com

ISBN 978-953-306-035-4

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava
Bukinet (katalog.bukinet.hr) pod brojem 991006043828609366.

Pročitajte više od 600 recenzija s 5 zvjezdica roditelja i učitelja na Amazonu i Goodreadsu

„Neophodno“

„Spas“

„Odličan priručnik“

„Odlične ideje“

„Odlična objašnjenja“

„Stvarno pomaže“

„Pokriva sve“

„Lako za čitanje“

„Lako za razumjeti“

„Nevjerojatan resurs“

„Definitivno preporučujem“

Nagrade dodijeljene knjizi

1001 sjajna ideja za poučavanje i odgoj djece s autizmom

Dobitnik nagrade Eric Hoffer¹ za književnost Legacy² Nonfiction³

Dobitnik nagrade American Legacy Book Award⁴ za obrazovanje/akademsku literaturu

Dobitnik nagrade American Legacy Book Award za roditeljstvo i odnose

Uži izbor glavne nagrade, Eric Hoffer Nagrade za književnost

Srebrna medalja, Independent Publishers Nagrade⁵ za književnost

Zlatna nagrada, Mom's Choice Awards⁶

Finalist, American Legacy Book Awards, Međužanrovska publicistika

Nagrada Teachers Choice Award, Learning magazine⁷

Opaske prevodioca

¹ Eric Hoffer Award, jedna od najvećih međunarodnih nagrada za neovisne izdavače i autore.

² Legacy (Naslijeđe): Ovo je posebna kategorija za knjige koje su u tisku duže od dvije godine. To znači da knjiga nije samo trenutni hit, već da je zadržala svoju vrijednost i relevantnost tijekom vremena

- ³ Nonfiction (Publicistika): Odnosi se na djela utemeljena na činjenicama, poput biografija, memoara, eseja ili stručnih knjiga.
- ⁴ Ova oznaka znači da je knjiga osvojila priznanje u sklopu American Legacy Book Awards (ALBA), natječaja koji organizira American Book Fest. Za razliku od većine nagrada koje se dodjeljuju novim izdanjima, ova je specifično namijenjena starijim naslovima i potvrđuje njihovu trajnu relevantnost.
- ⁵ Independent Publisher Book Awards - Najstarija i najveća: Pokrenuta 1996. godine, ovo je jedna od najdugovječnijih i najprestižnijih nagrada namijenjena isključivo neovisnim izdavačima (onima koji nisu dio velikih korporativnih grupacija), sveučilišnim nakladama i autorima koji sami objavljuju svoja djela.
- ⁶ Ova oznaka znači da je proizvod ili knjiga proglašena najboljom u svojoj kategoriji od strane organizacije Mom's Choice Awards (MCA), koja ocjenjuje kvalitetu sadržaja za djecu, roditelje i obitelji. To je najviša razina priznanja koju MCA dodjeljuje. Proizvodi se ocjenjuju prema strogim kriterijima kao što su edukativna vrijednost, dizajn, funkcionalnost i, najvažnije, sigurnost i primjerenost za obitelj. Budući da u ocjenjivanju sudjeluju roditelji, edukatori, knjižničari i stručnjaci iz raznih područja, ovaj "zlatni pečat" služi kao garancija kvalitete kupcima diljem svijeta.
- ⁷ Ova oznaka znači da je proizvod proglašen iznimnim alatom za rad u učionici od strane časopisa Learning Magazine, a specifičnost je u tome što su suci isključivo učitelji praktičari. Za razliku od mnogih nagrada koje dodjeljuju teoretičari, ovdje timovi učitelja dobivaju proizvode na korištenje u svojim razredima. Oni ocjenjuju koliko je materijal zapravo koristan, zanimljiv učenicima i jednostavan za pripremu nastave. Kada vidite ovaj pečat, to je potvrda kolegama prosvjetarima i roditeljima da je proizvod pedagoški utemeljen i da doista "funkcionira" u praksi.

Bilješka autora

„Dan može izgledati kao da mu nema kraja, ali godine lete“ općepoznata je istina za mnoge roditelje koji odgajaju autističnu djecu. Tako je bilo i s nama i ovom knjigom. Dok danas pišemo ovu Bilješku autora, 1001 sjajna ideja obilježava svoju 20. obljetnicu. Iz godine u godinu dosegla je milijune čitatelja na 15 jezika i osvojila mnoge nagrade. Bezvremenost misli i smjernica koje čine 1001 veliku ideju ključ je njezine dugovječnosti i popularnosti unutar zajednice autista. Ipak, u tih dvadeset godina u svijetu autizma neizbježno su se događale promjene. Primjećujemo sljedeće: Vokabular i upotreba jezika među autističnim i ne autističnim osobama razvijali su se tijekom posljednjih nekoliko desetljeća i nastavit će se razvijati kako bi odražavali rastuće znanje, razlike u kulturama i individualne preferencije. Nijedan format ne može predstavljati sve. U vrijeme kada je ova knjiga napisana, izraz „s autizmom“ bio je standardan i koristio se za uvažavanje osobe odvojeno od njezine dijagnoze. Danas mnogi preferiraju izraz „autističan“. To se s vremenom može ponovno promijeniti. Smatramo da su izrazi autističan, s autizmom, s ASD-om (poremećaj iz autističnog spektra) i na spektru zamjenjivi. Molimo vas da „prevedete“ u sebi prema svojim osobnim preferencijama. Svjesni smo da izraz Aspergerov sindrom više nije dio Dijagnostičkog i statističkog priručnika i više se ne koristi za opisivanje autističnih osoba. Ova knjiga koristi izraze ona/njen i on/njegov, ali prepoznavamo i poštujemo sve rodne preferencije. Vjerojatno

će se i ovaj jezik s vremenom razvijati. Zauvijek smo zahvalni mnogim čitateljima koji su se povezali s nama, dijeleći svoje priče o tome kako im je naša knjiga pomogla oblikovati odnose i iskustva s njihovom autističnom djecom, članovima obitelji, učiteljima i prijateljima. Velika je radost sada ući u ovu godinu 20. obljetnice, pozdravljajući novu generaciju obitelji u avanturi koja je pred nama.

Ellen Notbohm Veronica Zysk

Zahvale

Svaki autor koji se prihvati izazova da objavi knjigu od 1001 ideje (ili u ovom izdanju, gotovo 2000 i sve su dobre, dakako) zna da to mora biti cjelovito djelo. Zahvaljujemo zajednici iznimnih pojedinaca koji su obogatili naše živote i našu knjigu svojom stručnošću, stavom “mogu i želim” i predanošću djeci s autizmom i širem svijetu koji svi dijelimo. Ovom knjigom prenosimo njihovu kolektivnu mudrost i godine truda u ime bezbrojne djece s poremećajima iz spektra autizma.

Otisci prstiju toliko iznimnih edukatora, terapeuta, roditelja i prijatelja posvuda su u ovoj knjizi. Da spomenemo samo neke: Greg Jones, Mary Schunk, Julianne Barker, Veda Nomura, Nola Shirley, Lucy Courtney, Diane Larson, Sharon Martine, Marcia Wirsig, Jackie Druck, Terry Clifford, Annie Westfall, Sarah Spella, Robin Jensen, Jean Motley, Arielle Bernstein, Emily Polanshek i Lacey Jones.

Od srca zahvaljujemo mnogim stručnjacima za autizam čiji je rad u nama probudio izvore ideja za koje nismo ni znale da postoje. Zahvaljujemo Temple Grandin, Davidu Freschiju, Michelle Garcia Winner, Marge Blanc, Jimu Ballu, Lindi Hodgdon i Lindsey Biel što su podijelili svoje znanje i stručnost na način koji možda nisu mogli ni zamisliti.

Posebna zahvala, kao i uvijek, našem izdavaču i prijatelju Wayneu Gilpinu i našoj urednici Kelly Gilpin. Cijenimo vaš nepokolebljiv entuzijazam za sve naše projekte.

Našim voljenim roditeljima, bilo da su s nama tijelom ili duhom, vaša prisutnost je sigurno utočište koje nam daje hrabrost da krenemo

naprijed, otkrijemo iskustva koja leže izvan ruba naše zone udobnosti i damo primjer drugima. Vaš utjecaj osjećamo svakodnevno i samo se pojačava kako vrijeme prolazi.

Drugi važni ljudi u našim životima - suprug, djeca ili prijatelji - bili su 150%-tna podrška našim naporima da objavimo sve naše knjige.

Postoji faktor nelagode u stavljanju vlastitih iskustava i pogrešaka pod mikroskop, a oni su bili tu za nas kao navijači, povjerenici, rezonatori i kritičari. O tome koliko ste nam važni, ostavljate nas bez riječi - nas koje smo majstori riječi.

Slavimo svaku osobu s autizmom ili Aspergerovim sindromom koja je ušla u naše živote proširujući naše razumijevanje i uvažavanje njihove hrabrosti, jedinstvenih sposobnosti i individualnosti.

Ellen Notbohm

Veronica ZysK

Sadržaj

Predgovor...XIX

Uvod...XXV

1... Senzorna integracija...1

Odabir pravih senzornih aktivnosti	5	Ugrizi me: Recepti za jestivu glinu	17
Dvanaest znakova upozorenja na osjetilnu preopterećenost	6	Dijete se kotrlja	18
Do aktivnosti i dalje! Pedeset načina da ih pokrenete	7	Ljuljanje ili vrtnja	18
Naučite uživati u prirodi	10	Grube motoričke aktivnosti	19
Narukvica za vanjske aktivnosti	10	Igre Simon kaže	19
Ljetna zabava, zimska zabava	10	Kontaktne igre prilagođene djeci	20
Unesite prirodu u svoj dom	11	Fine motoričke aktivnosti	21
Pješčani stol	12	Svi mogu bojiti	22
Aktivnosti za pješčanim stolom	12	Košara za vrckave igračke	23
Ne baš tako sitan pauk	13	Igračke za nemir iz kućne radinosti	24
Dvanaest stvari koje možete učiniti s kutijom od hladnjaka	13	Če-tt-kk-aa za kosu?	24
Senzorne aktivnosti u kupaonici	14	To je užasno! Aktivnosti za oralan motorički razvoj	24
Voda, voda posvuda (oni to žele!)	15	Balonijada	27
Slikanje prstima	15	Zabava mjehurićima	28
Zabava s taktilnom hranom	16	Pod je tako tvrd!	29
		Vid i gledanje	30

Prilagodbe kod kuće	31	Spavaj na tome	43
Prilagodbe u školi	32	Savjeti za spavanje tijekom putovanja	44
Veće od života	33	automobilom	44
Obrada lika i pozadine	33	Strategija prije događaja	44
Senzorni setovi za preživljavanje.	34	Senzorni plan za nisku razinu uzbuđenja	45
Poučavanje samoregulacije	34	Razlikovanje potreba i nagrada	48
Suočavanje s bolnim zvukovima	35	Senzorna potreba	48
Slušalice, prednosti i nedostaci	35	Senzorna nagrada	49
Hodanje na prstima	36	Praktično učenje	50
Kakav je to čudan miris?	37	Vježbe dubokog pritiska tijekom rada za stolom	50
Jeste li znali	38	Molimo vas da ostanete sjediti	50
Osjećate li i vi isti miris kao ja?	38	Sada se možete slobodno kretati po učionici	51
To je teško!	38	Rješavanje „stimulansa“ u učionici	51
Ljudski hamburger	39	Senzorni ciljevi u individualiziranom obrazovnom programu (IOP)	52
To je omotač	40	Taj miris povratka u školu	52
Skrovište	40	Druge učionice vašeg djeteta	52
Vreće s grahom	40	Nesigurno, neprikladno ili jednostavno dosadno?	54
Udobnost na prvom mjestu kada je u pitanju odjeća	41		
Odabir odjeće - sada obje strane	41		
Više o odjeći	42		

2. Komunikacija i jezik...57

Znatizeljni umovi pitaju	59	Prije korištenja vizualnog rasporeda	68
Pitajte obrnuto	60	Kada koristimo vizualni raspored	69
Pet važnih riječi: „Tu sam za tebe.“	60	Vizualne štake?	70
Čuje li ono što vi čujete?	61	Prilagodite jezičnu potporu djetetovu stilu učenja	70
Prvo i najvažnije: privucite djetetovu pozornost	62	Savjeti za korištenje vizualnog rasporeda	70
Odmah pređite na razgovor	62	Ekspresivno ili receptivno?	72
Ubacivanje jezika	63	Tehnologija kao pomoć je više od tipkovnice	72
Kada se govor zaglavi	63	Okolina utječe na razvoj govora	73
Hijerarhija praktične potpore za pomoć djeci s autizmom ili Aspergerovim sindromom da pronađu svoje riječi	64	Održavanje okruženja bogatog jezikom	74
Više od pojedinačnih riječi	65	Pravilo od dvije minute za razgovore	75
Ne brinite zbog privremenih propusta	66	Dvije sekunde pauze za odgovore	75
Vizualne strategije	66	Vrijeme za užinu: Ne radi se samo o hrani	75
Kako napraviti vizualni raspored	68		

Vrijeme je za oprostaj	76	Zabava s križaljka	93
Knjige bez riječi	76	Kad je dobro da je nešto izvan dohvata	93
Preporučena literatura:	77	Štapić za razgovor	93
Poticanje pismenosti za konkretne mislioce	79	Vježba razgovora kroz igru "vidim"	94
Priče s ponavljanjima	81	Jezik u pokretu	94
Učinite čitanje zabavnim	83	U kinu	95
Odgovite čitatelja: Što roditelji mogu učiniti kod kuće	84	Noć i dan	95
Reci što misliš, misli što govoriš	85	Komunikacijski ciljevi za individualizirani obrazovni program (IOP)	96
Svidio vam se film - sada pročitajte knjigu	85	Smanjite učenikovu zabrinutost zbog uratka	98
Čuvajte se idioma	86	Pomoć vršnjacima u razumijevanju jezičnih poteškoća	99
Potražite idiome	87	Zašto razgovaramo	99
Upute za igru	88	Postavljanje pitanja i komentiranje	100
Frazalni glagoli	88	Zašto postavljati pitanja?	100
Homofoni	89	Zašto komentirati?	101
Kartice za učenje: Prednosti i nedostaci	89	Postavljanje pitanja	101
Nije samo za tigrove: Zabava na trampolinu	90	Kako dati kompliment i kako ga primiti	103
Psovke	90	Četiri koraka komunikacije	104
Lako kao 1,2,3	91		
Nacrt njegova rada.	92		

3. Ponašanje...107

Tražite senzorne probleme	109	Učenje na posljedicama	115
Nikada ništa ne pretpostavljajte	109	„Ljut sam!“	117
Uspostavite funkcionalan komunikacijski sustav - u bilo kojem mogućem obliku	109	Znakovni jezik: Ne samo za bejzbol	118
Ponašanje se događa s razlogom	109	Naglasite pozitivno	118
Dio jednadžbe je vaše osobno ponašanje	110	Izgradite vizualnu barijeru	119
Snage i slabosti	111	Preusmjeravanje u dva koraka	119
Ne pitajte zašto	111	Strah od kupaonice = Strah od mraka	119
Što nam "promiče" u neprihvatljivom ponašanju	112	Odupiranje/izbjegavanje	120
Ponašanje i osobnost: razmotrite oboje	113	Neprijateljsko ili agresivno ponašanje	122
Suradnička disciplina	115	Plan igre za ispade	124
		S lošeg na gore:	
		Kako izbjeći eskalaciju sukoba	125
		Moć vršnjaka i upozorenje od dvije minute	126

Potrebna fleksibilnost	126	Sezonski interesi tijekom cijele godine	137
Zabavni savjeti za poticanje fleksibilnog razmišljanja	127	Tajno kucanje brata ili sestre	137
Iza ogledala:		Vremenska kapsula „Ne mogu“	137
Knjige sjećanja i fotoputopisi	128	Proaktivnost nasuprot reakciji	138
Pomoć osobi koja se grize	128	Više o preispitivanju ponašanja	139
Molimo vas da ostanete sjediti	129	Više o poticajnim ponašanjima	140
Nježan način kritiziranja	129	Misli i percepcije	140
Ova svađa je završena	131	Nedovoljno znanje	141
Razumijem te, svađa je završena	131	Ostali razlozi	141
Sustav žetona	132	Samo činjenice, molim!	144
Dogovori i ugovori	134	Bio je to dobar dan	144
Pazite što nagrađujete	136		
Pohvala blizinom	136		

4. Svakodnevni život...147

Pitanja izbora	149	Pomoć kod curenja iz nosa	174
Pobjeda nije sve	152	Odvikavanje od pelena	174
Samo minutu?	153	Korištenje javnih toaleta	174
Razvoj vještina kroz dječju igru	153	Prilagodljive kopče za odjeću	176
Samo naprijed - šaraj po zidu	155	Izlazak	177
Ideje za ublažavanje tjeskobe zbog odvajanja	155	Dosjetljive reakcije	178
Savjeti za sretnije šišanje	157	Večera u restoranu, u stilu poremećaja iz spektra autizma	179
Savjeti za mrzitelje pranja kose	159	Selidba u novo okruženje	181
Rezanje noktiju.	161	Ispuštanje mirisa: Riječ upozorenja	183
Samo probaj	162	Kad mama ili tata nisu kod kuće	184
Korisne prilagodbe prehrani	163	Generalna proba za posebne prigode	186
Uske preferencije hrane	164	Grliti ili ne grliti	188
Kuharske zadruge za posebnu prehranu	166	Zajedničke aktivnosti braće i sestara	189
Pomoć za one koji zaziru od pranja zubi	167	Jednako vrijeme s braćom i sestrama	189
Vaš prijatelj, stomatolog	169	Novine: Prozor u svijet	190
Roditelji su izvijestili o raznim prilagodbama koje su napravili stomatolog i njegov tim:	170	Sretni rođendani počinju ovdje	191
Druge ideje:	171	Torta pod bilo kojim drugim imenom	194
Posjekotine, ogrebotine i modrice	172	Neobični pokloni za neobičnu djecu	195
Ponašanje u bolnici	173	Bonton primanja darova	197
		Uokvirite ga	198
		Sigurnost kod poremećaja iz spektra autizma	198

Sigurno u dvorištu	199	Smanjite alergene, spriječite infekcije uha	206
Sigurnost doma za akrobate i umjetnike bijega	199	Lijekovi: Budite temeljiti	207
Kada vam dijete ne spava	200	Pokrenite krug čitatelja o poremećajima iz spektra autizma	208
Opustite se disanjem	202	Toliko knjiga, tako malo vremena	209
Promatranje daha	202	Mogu sam/sama – predškolske godine	211
Disanje trbuhom	202	Mogu više sam/sama - kako djeca rastu	212
Trostruko disanje ili disanje dizalom	203	Mogu mnogo toga sam/a napraviti - starije dijete	213
Objašnjenje smrti djetetu s poremećajem iz spektra autizma	204	Možeš to i sam/a - nevoljno dijete	214
Mijenjajte samo jednu stvar	205	Voditi dijete s poremećajem iz spektra autizma do odrasle dobi	215
Pomozite lijeku da prođe kroz usta	205		
Malo više pomoći	205		
Vitamini u spreju	205		

5. Razmišljati društveno, biti društven ...219

Vještine socijalnog referenciranja	222	3. razina: Shvaćam o čemu razmišljaš ili što znaš	235
Zajednička usmjerenost	223	4. razina: Mogu (i trebao bih) prilagoditi vlastito ponašanje na temelju onoga što mislim da druga osoba zna	235
Društvene priče	224	Razumijevanje emocija	236
Zamolite ga da vas nauči	225	Prepoznavanje emocija	236
Odnos prema vanjskom svijetu	225	Poučite snagu emocija	237
Prijateljstva s mlađom djecom	225	Odvojite osjećaje od postupaka	238
Smjernice za razvoj vještina igre	226	Razumijevanje riječi ljubaznost	239
Prijatelj prijatelju	226	Upravljanje ljutnjom	239
Olakšajte druženje na igralištu	227	Možemo to riješiti	239
Prvi u redu - s razlogom	228	To je privatno	240
Društvena igra po narudžbi	228	Trebam stanku	241
Prilogodbe društvenih igara	229	Kad se čini da je najteže reći oprost	241
Priča o igračkama	230	Je li sve u redu?	243
Moje! Moje! Moje!	230	Prikladan prosvjed	244
Poučite suradnju kroz igru	232	Predviđam da	244
Poučite suradnju kroz hranu	232	Traženje pomoći drugih	245
Vještine teorije uma	233	Poučavanje iskrenosti kroz primjer	245
Promjena perspektive	234	Svi griješe	246
1. razina: Mislim	234		
2. razina: Drugi ljudi misle	234		

Riječ o „normalnom“

248

6. Učitelji i učenici...251

Dobro je za svu djecu	254	Oči širom otvorene	272
Poštujte dijete	254	Planovi sudjelovanja	272
Prohodajte kilometar u ovim cipelama	254	Poučavanje vještina koncentracije	272
Ispitivanje izvan očiglednog	256	Znak ili poticanje?	275
Pravila ponašanja	256	Učinkovito poticanje	276
Pojavljuje se novi problem u ponašanju.	256	Vrste poticanja	276
Asistenti	257	Je li ovo trenutak za poučavanje?	277
Mala grupa naspram velike grupe	257	Trenuci uključivanja	278
Igrajte se u skladu s djetetovim interesima	257	Zastanite i planirajte	278
Shrekova društvena kartica	258	Odabir fonta na tipkovnici	279
Zaslon za privatnost pomaže u fokusiranju.	258	Što se danas dogodilo u školi?	280
Podij	258	Uvođenje novih predmeta djetetu s ograničenim interesima	282
Umor ruku	259	Unesite vanjski svijet u učionicu	283
Zagrijavanje tijela za rad u učionici	259	Volite svoju učionicu	284
Houston, nemamo problema s promjenom	260	Smanjite nered	284
Most do sjedenja u krugu	260	Smanjite fluorescentnu rasvjetu	284
Savjeti za uspješan rad u krugu	260	Cijela učionica	285
Integrirane grupe za igru	262	Neka zidni ukrasi budu smisleni	286
Spremni ili ne - evo me	262	Prvo - zatim umjesto ako - poslije	286
Idete u vrtić? Planirajte unaprijed	266	Poučavanje tečnosti/preciznosti	287
Počeci i završeci	266	Shvatiti vrijeme	288
Kutija za obveze koje treba nastaviti	268	Prilagodba i modifikacije programa	288
Mislite kulturno, mislite društveno	268	Regulacija domaće zadaće	290
Vještine partnerstva	268	Prikladni ciljevi individualiziranog obrazovnog programa	290
Odabir stručne pomoći	269	Individualizirani obrazovni program i njegov žargon	291
Odabir obrazovnog programa	269	Asistent u nastavi	292
Pregled testova	269	Pomoć zamjenskom učitelju/učiteljici	293
Sigurnost u školskom autobusu	270	Prava učitelja u posebnom obrazovanju	293
Poteškoće slušne obrade	270	Profesionalno osoblje	296
Vježbe za slučaj požara - uzbuna	271	Moć vršnjaka	296
Poučavajte vještine jednu po jednu	271	Likovna terapija	297
Smanjite odsjaj papira	271	Početak likovne umjetnosti za dijete orijentirano na fotografiju	299

Učenik - učitelj na jedan dan	299	Jezik i komunikacija	309
Šetnja bojama	299	Društvene vještine	309
Fonetski pohod	299	Prilagođavanja	310
Jezična igra da/ne	300	Prigušite upornost	310
Imenuj kolegu iz razreda	300	Dijete sklono trčanju	310
Fotografski podsjetnici	301	Rastavite ga	311
Spojite omiljeni predmet ili zadatak s nečim manje poželjnim	301	Dolje s praznim poticajima	311
Formiranje pojmova	301	Dolje ponižavanje	311
Lov na blago, idemo	301	ŠTO JE PONIŽAVANJE?	312
Kako se zoveš?	303	Preferencije okruženja za učenje	313
Ogledalo, ogledalce	303	Premostite jaz između školskog rada i „stvarnog života“	313
Poučavanje uspjeha	303	Koristite individualne interese za promicanje matematičkih vještina	313
Je li u redu doći u posjet?	303	Podučavajte matematiku kinestetički	313
Osmišljeno imajući na umu Aspergerov sindrom	304	Još matematičkih trikova	314
Kada, kada, kada?	305	Kinestetički podučavajte pravopis	314
Vježba čini majstora	305	Moje svjedočanstvo za učitelja/učiteljicu	315
Pravi materijal za pisanje	305	Ljeto je gotovo: Strategije za povratak u školu	318
Jednostavne prilagodbe sportovima i tjelesnom odgoju	306	Učinkovit zagovaratelj	319
Tricikl pod bilo kojim drugim imenom	308	Upozorenje na medijaciju!	323
Privikavanje na grupni rad	308	Postavite ova važna pitanja	324
Kratki vodič za uspješnu inkluziju	308	Stvaranje pozitivnih partnerstava	326
Metodologija poučavanja	308		

Bilješke...329

Kazalo...333

O autoricama ...363

Ostale knjige autorica

364

Predgovor

Naslovnica ove knjige obećava 1001 izvrsnu ideju, a to je samo po sebi ambiciozan pothvat. Stražnja korica ovog drugog izdanja obećava 1800. Svatko koga zanima literatura o autizmu mogao bi se zapitati jesu li ove dvije autorice doista skupile toliko ideja na jednom mjestu i mogu li sve one biti 'sjajne', ali moram reći da ova knjiga ispunjava očekivanja. Prepuna je korisnih ideja koje roditelji i učitelji mogu odmah primijeniti u podučavanju djece s autizmom i Aspergerovim sindromom.

Tijekom mog djetinjstva moja majka i učitelji koristili su mnoge metode o kojima se raspravlja u ovoj izvrsnoj knjizi. Prepoznali su da su, kad je u pitanju podučavanje djeteta s autizmom, kreativnost, strpljenje i razumijevanje, kao i neiscrpna potraga za idejama i strategijama koje su meni imale smisla, ključ za pomoć da postanem neovisna i uspješna osoba kakva sam danas. Međutim, moje putovanje od djetinjstva do odrasle dobi nije bilo bez prepreka i željela bih podijeliti neka od svojih iskustava kako bih pokazala koliko ideje mogu utjecati na nečiji život.

Imala sam sreću da sam bila okružena timom odraslih koji me podržavao gotovo od samog početka. Izvrsna obrazovna intervencija, koja je započela s dvije i pol godine, bila je presudna za moj uspjeh. Najvažniji aspekt moje rane intervencije bio je održavanje mog mladog mozga "u vezi sa svijetom". Tipičan dan uključivao je logopedsku terapiju, tri obroka uz kulturne manire (gdje se očekivalo lijepo ponašanje za stolom) i sate igara s mojom dadiljom u kojima smo

izmjenjivale uloge. Nakon ručka mi je bilo dopušteno da se na jedan sat vratim repetitivnom, autističnom ponašanju, ali ostatak dana sam sudjelovala u strukturiranim aktivnostima.

Progovorila sam tek s tri i pol godine, ali čak i nakon toga logopedska terapija bila je vrlo važan dio moje terapije. Kad bi mi odrasli govorili na svoj uobičajeni, ubrzani način, njihove riječi zvučale su kao brbljanje. Naravno da nisam mogla reagirati na odgovarajući način. Sve što sam čula bili su samoglasnici - suglasnici su izostajali. Ali kad bi ljudi govorili polako, obraćali se izravno meni, mogla sam razumjeti što govore. Moj učitelj za govor pažljivo je izgovarao meni teške suglasnike u riječima poput „šalica“ ili „šešir“ dok nisam naučila slušati i na kraju čuti te vrste zvukova. Prije nego što sam s pet godina krenula u vrtić, igranje igara s izmjenom uloga zauzimalo je veći dio mog dana. U početku mi je ta igra bila pravi izazov. Ali svakodnevne igre i druge aktivnosti usadile su mi taj koncept. Društvene igre poput parcheesija (parcheesi je američka verzija indijske društvene igre pachisi s križem i krugom, op. prev.) i kineske dame bile su mi neke od omiljenih. Da bih uživala u njima, morala sam naučiti čekati svoj red.

Izmjenu uloga učila sam također kroz aktivnosti na otvorenom poput izrade snjegovića. Napravila sam donju kuglu, zatim je moja sestra napravila srednju, a onda sam napravila glavu. Moja dadilja imala je kutiju „ukrasa za snjegovića“, koja je bila puna starih šešira i čepova od boca koji su se mogli koristiti za izradu očiju i nosa. Morale smo ih naizmjenice stavljati na glavu snjegovića. Također sam morala naučiti čekati svoj red u igrama s djecom iz susjedstva, poput preskakanja užeta. Dvoje djece je vrtjelo veliko uže dok je jedno dijete skakalo. Morala sam naučiti da ne mogu stalno ja skakati. Ponekad sam morala pustiti druge kad je bio moj red da vrtim uže. Izmjena uloga u radu dodatno je bila naglašena u razgovoru za stolom tijekom večere. Smjela sam pričati o stvarima koje su me zanimale, ali su me učili da dopustim sestri i drugima da i oni govore.

Rano učenje tih koncepata funkcionalnih životnih vještina mnogo mi je pomoglo kad je došlo vrijeme za polazak u osnovnu školu. Ipak, vjerujem da je struktura učionice bila posebno pogodna za moj stil učenja. Bila je to staromodna učionica iz 1950-ih sa samo dvanaest ili trinaest učenika u razredu, gdje su svi tiho radili na istoj aktivnosti u isto vrijeme. Da sam bila smještena u bučnu, kaotičnu učionicu s

tridesetak učenika, kao što je slučaj s već previše suvremenih učionica, možda ne bih tako dobro prošla.

Mnogi drugi čimbenici pridonijeli su mom uspjehu u osnovnoj školi, ali dva su mi najviše pomogla. Prvo, moji učitelji su poučavali ostale učenike iz razreda o tome po čemu sam ja drukčija. Ne samo da su objasnili prirodu mojih izazova, već su i naučili moje vršnjake kako mi pomoći. Drugi ključ mog uspjeha bila je bliska suradnja između moje majke i učitelja. Pravila ponašanja i discipline kod kuće i u školi bila su ista. Ako bih u školi imala ispad, kad bih došla kući kazna je bila da te večeri ne gledam TV. Pravila su bila vrlo jasna i nije bilo načina da manipuliram majkom ili učiteljima da promijene pravila ili posljedice. Svakako uočite razliku između ispada (namjerno) od udaranja u suze (nenamjerno, obično zbog senzornog preopterećenja ili premorenosti). Ispadi bijesa zahtijevaju posljedice, ali plač obično ukazuje da su potrebne prilagodbe u okruženju.

Danas su prilagodbe i modifikacije u učionici uobičajene, pa čak i zakonom propisane. Terapeuti i pomoćnici učitelja postali su sastavni dio individualiziranih obrazovnih programa (IOP). U mojoj školi nije bilo pomoćnika učitelja, ali da sam bila smještena u veći razred, pomoćnik bi bio neophodan.

Neke od najčešćih prilagodbi potrebnih za djecu s poremećajem iz spektra autizma one su koje se bave senzornim izazovima, a knjiga pred vama pruža velik uvid u ovu temu. Senzorni problemi kod autizma su zaista varijabilni, no problemi u tim područjima mogu uzrokovati stvarnu bol i slom živaca. Raspon je od blage smetnje do izrazito smanjenih općih sposobnosti. Djeca mogu imati slušnu, vizualnu i/ili taktilnu preosjetljivost ili smanjenu osjetljivost u bilo kojem području ili u svima njima. Taktilna osjetljivost bila je jedan od mojih najgorih problema. Na primjer, nisam mogla tolerirati zagrljaje, a vunena odjeća mi se činila kao brusni papir na koži.

Kao i kod mnoge druge djece, moji senzorni problemi nisu bili ograničeni na jedno osjetilo. Kad sam bila u osnovnoj školi, zvuk školskog zvona izazivao je bol kao zubarska bušilica koja dotakne živac. Postoje pojedinci koji imaju tako jaku osjetljivost na zvuk da ne mogu podnijeti javna mjesta poput trgovačkih centara i supermarketa. Dodatni problem je stalno titranje fluorescentne rasvjete, vidljivo samo osobama koje su vizualno osjetljive. Svijetle naočale i obojene leće Irlen pomogle su mnogoj djeci da izbjegnu senzorno preopterećenje na previše

stimulirajućim mjestima. ("Obojene leće Irlen", službeno nazvane Irlen® Spectral Filters, precizno su obojene naočale ili kontaktne leće dizajnirane za filtriranje specifičnih valnih duljina svjetlosti koje ometaju vizualnu obradu kod osoba sa sindromom Irlen. Ovi filteri izrađeni su po mjeri kako bi blokirali problematične svjetlosne frekvencije, što može ublažiti simptome poput vizualnog stresa, poteškoća s čitanjem, glavobolja i osjetljivosti na svjetlost, smiruju mozak i poboljšavaju vizualnu udobnost, op. prev.) Koliko znam, najučinkovitije boje su blijedoružičasta, lavanda, ljubičastosmeđa i blijedosmeđa.

Vizualna osjetljivost može biti podjednako jaka kod kuće i u školi. Kako biste izbjegli jaku fluorescentnu rasvjetu, možda bi bilo dobro premjestiti djetetov stol blizu prozora ili staviti lampu sa žaruljom od 100 W pokraj njegova stola. Nemojte koristiti kompaktne fluorescentne žarulje jer mnoge titraju kao i određene vrste računalnih zaslona. LCD zasloni na prijenosnim računalima ne titraju, stoga razmislite o tome da djetetu dopustite da koristi staro prijenosno računalo s vanjskom tipkovnicom i mišem umjesto školskih računala. Čak i papir može biti vizualno nametljiv. Ako se dijete žali da se riječi migolje po papiru, pokušajte dati djetetu da radi na papiru pastelnih boja kako biste smanjili kontrast. Neka dijete odabere boju.

Kroz cijelu ovu knjigu autori se bave istim područjima izazova - jezikom i komunikacijom, ponašanjem, funkcionalnim vještinama - i nude bezbroj drugih senzornih ideja i prilagodbi. "Prilagodbe kod kuće" i "Prilagodbe u školi" na str. 30-32 smatram posebno korisnima. Također ćete pronaći mnogo dobrih savjeta za promicanje zdrave osobne higijene. Prečesto se ove važne lekcije zanemaruju dok dijete ne odraste a problemi s higijenom ne postanu uočljiviji. Cijenim što autori naglašavaju općenito zdrav način života, to je izuzetno važna tema. Mnogo tjelovježbe stvarno mi je pomoglo kad sam bila dijete. Majka mi je znala govoriti: "Izađi van i potroši energiju." Znanstvena istraživanja i dalje otkrivaju mnogobrojne neurološke koristi vježbanja, kao i velik umirujući učinak koji može imati na ljude.

Važno je prije svega pozabaviti se fizičkim potrebama djece kako bi se stvorilo ugodno okruženje u kojem mogu učiti. Dijete koje ima bolove ili gastrointestinalne smetnje ne može učiti niti imati koristi od programa liječenja. Nakon što su te potrebe zadovoljene, ne mogu dovoljno naglasiti važnost pomaganja djeci da razviju svoje individualne talente i snage.

Bila sam talentirana za crtanje, i to je postalo osnova mog posla dizajniranja stočnih objekata za farme. Moji skrbnici i odgojitelji pružili su mi alate za početak, poput knjige o crtanju perspektive i pribora za likovni, a zatim su mi pomogli da proširim svoje sposobnosti kroz konkretne lekcije i održavanje pozitivnog stava. Imali su stav „ti to možeš“ koji se zrcali kroz cijelu ovu knjigu.

Kao i mnoga druga djeca s autizmom, bila sam fokusirana na određene teme i ponekad mi je trebalo poticanja da isprobam nešto novo. Na primjer, voljela sam crtati konje, ali jednog dana me majka zamolila da naslikam plažu. Za nagradu dala ju je uokviriti. Autorice ove knjige dijele stotine sličnih načina kreativnog razmišljanja u radu s djetetom. Kako bi proširili dječje fiksacije, učitelji i roditelji moraju pomoći djeci da razviju svoje posebne interese u sposobnosti koje drugi ljudi cijene. Imati karijeru, ili čak posao u kojem ste dobri, može potaknuti samopouzdanje, neovisnost i ispunjen život.

Dok sam čitala ovu knjigu, um mi je bio preplavljen slikama iz djetinjstva. Mudrost ove knjige je bezvremenska; neke stvari jednostavno funkcioniraju, bilo da je 1950. ili 2010. Jednostavne igre poput preskakanja kamenčića na ribnjaku bile su u djetinjstvu neke od mojih omiljenih aktivnosti i mislim da mogu postati dio lijepih uspomena druge djece kako odrastaju.

Uz tisuće konkretnih ideja i aktivnosti, autori nude iskrene, logične savjete koje svi roditelji i odgojitelji mogu brzo i jednostavno koristiti i cijiniti, bez obzira na razinu iskustva s djecom iz spektra autizma. Savjeti o tome kako se nositi s užasnim odlascima liječniku i zubaru sami po sebi vrijedni su cijene ove knjige!

1001 sjajna ideja postat će vaša omiljena knjiga dok živite podržavajući dijete s autizmom. Lako čitljivi odlomci, puni savjeta s grafičkim oznakama, pružaju inovativna rješenja za bezbrojne situacije. Autori čak idu i dalje sa svojim idejama nudeći dodatne prijedloge za prilagođavanje sadržaja potrebama vašeg djeteta ili učenika. Kad bi svaka škola i obitelj koristila čak i neke od ideja iz ove knjige, mogućnosti za poboljšanje života djece s autizmom i Aspergerovim sindromom bile bi neograničene. I to je baš ono što ja nazivam sjajnim.

dr. sc. TEMPLE GRANDIN

Uvod

Bez obzira na to vjerujete li u sudbinu, karmu ili slučajnost, nas dvije autorice spojio je poticaj veći od puke slučajnosti. Veronica je bila stručnjakinja za autizam više od desetljeća, voditeljica nacionalne organizacije za autizam, potpredsjednica našeg izdavača Future Horizons, urednica knjiga i, tada i sada, glavna urednica Autism Asperger's Digesta, prvog nacionalnog časopisa usmjerenog isključivo na poremećaje iz spektra autizma. Sve to, ali ne i roditelj. S druge strane kontinenta, Ellen je bila majka dvojice sinova, jednog s autizmom i jednog s ADHD-om, spisateljica i konzultantica za komunikacije, ali bez profesionalnih kvalifikacija za autizam. Sile su se pokrenule kada je Ellen u Digest poslala članak o sinovim problemima s pismenošću. Tijekom sljedeće godine, razgovor za razgovorom završio je na istom mjestu: naša izrazito različita iskustva prekrasno su se uklopila i stvorila izvanredno partnerstvo. Mjesecima su se razmatrale mnoge zajedničke ideje, a onda se ukazala prilika da zajedno napišemo ovu knjigu.

Naša zajednička uvjerenja i vrijednosti prožimaju naše pisanje i nećete ih moći propustiti jer se svode na tri elementa o kojima smo vrlo jasne.

Senzorna integracija je u središtu naše rubrike. Obje nas izluđuje što neki ljudi u području autizma još uvijek terapiju senzorne integracije smatraju dodatkom "pravih" tretmanima, zatim kad čujemo od roditelja i stručnjaka da je smatraju neznanstvenim glupostima ili za

učitelje koji je baš nikada ne uključuju u svoju strategiju nastave. Je li to zato što je tema toliko složena da se mnogi jednostavno okreću od nje, nadajući se lakšem rješenju? Takav stav je svakako razumljiv. Neurologija je vrlo složena tema. Katharine Hepburn u filmu Afrička kraljica pruža nam nedvosmislen pristup. Kad njemački časnik tvrdi da je putovanje niz rijeku koja nije plovna nemoguće, ona odgovara: "Usprkos tome."

Nikada u vašem roditeljskom ili nastavničkom iskustvu neće biti važnije učiniti sve što je potrebno kako biste se stavili u cipele – u kožu – drugoga, posebno onoga čiji su senzorni sustavi tako drukčije povezani.

Dijete koje doživljava hiperakutne senzorne reakcije na svijet nalazi se u stanju stalne samoobrane od neprestanog napada okoline koja se vrti, vrišti, stiće ga i prkosi mu u svakom trenutku. Očekivati da će se socijalno ili kognitivno učenje moći odvijati u takvim uvjetima čini se jednostavno nerealno. Stoga stavljamo veliki naglasak na senzornu integraciju.

Nailazit ćete na ovo kroz cijelu knjigu – osjetne informacije prožimaju život djece s autizmom ili Aspergerovim sindromom na isti način kao i naš. Za dijete koje je na ovaj način pogođeno, senzorna terapija mora biti temelj svakog programa liječenja. To znamo jer smo to izbliza vidjele kod mnoge djece. Kao predškolac, Ellenin sin je pokazivao ekstremnu taktilnu, oralnu, slušnu, vizualnu i proprioceptivnu obrambenost. Nakon sedam godina usmjerene senzorne intervencije prestao je ići na radne terapije i prilagođene programe tjelesnog odgoja jer se njegove vještine i osjetljivost u tim područjima više nisu razlikovale od njegovih vršnjaka. Nije to bila magija. Bila je to senzorna intervencija. Kontinuirana, strpljiva senzorna intervencija.

Rame uz rame sa senzornom intervencijom jest važnost koju pridajemo komunikacijskoj i jezičnoj terapiji. Jednostavno se ne može poreći da će dijete koje ne može izraziti svoje potrebe i time ih zadovoljiti biti uzavreli kotao frustracije i očaja. Istraživanja početkom desettleća sugerirala su da 40 % naše djece s autizmom nije verbalno i da većina te djece nikada neće razviti funkcionalni jezik. Jednostavno se ne slažemo, a to nas potiče da s roditeljima i stručnjacima zagovaramo važnost pružanja sredstva komunikacije djeci - svoj djeci - u spektru. Bez obzira na oblik - znakovni jezik, PEC (Sustav komunikacije razmjenom slika PECS) način je komunikacije za autistične osobe bez

oslanjanja na govor. Za komunikaciju kako bi nešto pitali, komentirali ili odgovorili na pitanja koriste se kartice sa slikama, simbolima, riječima ili fotografijama, op. prev.), pomoćna tehnologija, verbalni jezik ili bilo koja kombinacija ovih ili drugih opcija - ključno je da dijete ima ono što njemu predstavlja funkcionalni komunikacijski sustav. Zamislite da prolazite kroz svoj dan nesposobni pratiti tempo, razumjeti ili pridonijeti razgovoru oko sebe, ne posjedujete sredstva ili vokabular da kažete svom šefu ili prijatelju da vas nešto boli, nešto trebate ili želite, ne možete dekodirati simbole na stranici ili zvukove koji izlaze iz telefona. Kao i kod senzorne integracije, kada je receptivni i/ili ekspresivni jezik ometen, dan iz minute u minutu postaje borba da se samo nosite s tim; nikakvo pravo učenje ne može se dogoditi u takvom okruženju. Doug Larson kaže: „Kad bi engleski jezik imao ikakvog smisla, katastrofa bi bila apostrof s krznom.“ Bilo koji logoped ili učitelj engleskog jezika reći će vam da je engleski vjerojatno najzamagljeniji jezik na planetu. Za konkretne mislioce poput naše djece s autizmom, engleski jezik, sa svojim nedosljednim pravilima, apstraktnim idiomima, nijansama sarkazma, homofonima, riječima s višestrukim značenjem i naizgled besmislenim riječima poput ananasa (koji ne sadrži ni bor ni jabuku – eng. pineapple), prava je očajnička kaljuža. Rana, intenzivna i kontinuirana jezična/komunikacijska terapija ključna je i, srećom, to je područje gdje nešto svjesnosti omogućuje odraslima da u svakom satu dana uočavaju razliku. U ovo područje uključili smo stotine ideja kako biste i vi mogli učiniti upravo to.

Ponad svega ovoga nadvija se naše najiskrenije uvjerenje da krajnja sposobnost življenja s autizmom i njegovog prevladavanja leži u našoj spremnosti da volimo dijete ili učenika s autizmom ili Aspergerovim sindromom apsolutno i bezuvjetno. Tek kada se oslobodimo od “što ako” i “kad bi samo...”, imat ćemo dijete koje je slobodno cvjetati unutar vlastitih sposobnosti (ima ih mnogo), vlastite osobnosti i vlastite vremenske crte (ne naše ili one koja je “razvojno prikladna”). To nije ništa manje od onoga što ste željeli za sebe kao dijete, i nije ništa manje od onoga što želite za sebe kao odrasle osobe. Da, Virginia, postoji čarobno sredstvo. Dijete koje osjeća bezuvjetno prihvaćanje i percipira da značajni odrasli oko njega istinski vjeruju da “ono to može” ima sve šanse postati sretna, kompetentna odrasla osoba kakvoj smo se oduvijek nadali i sanjali da će biti. U pet godina otkako je objavljeno prvo izdanje ove knjige, radile smo kao autorice, koautorice i urednice

na trinaest knjiga, od kojih su se neke popele na vrh kategorije autizma i tamo ostale, a mnoge su osvojile više prestižnih nagrada. U svim knjigama koje smo nas dvije autorice napisale zajedno, poruke ove, naše početne knjige, ostaju dosljedne. Stalna popularnost 1001 velike ideje u kombinaciji s pet godina prikupljanja novih ideja zahtijevala je da stvorimo ovo drugo izdanje - bitno ažuriranu i proširenu verziju osnovnog djela. Dok dublje zalazimo u složene teme poput društvenog razmišljanja, jezika/komunikacije i uloge odraslih u oblikovanju djetetova ponašanja, pronaći ćete mnogo više od 1001 ideje kako naslov tvrdi. Također istražujemo teme koje nisu obrađene u prvom djelu.

Ako mu dopustite, autizam je poučno iskustvo. Svaki dan kada prihvatite njegovu prisutnost kao dio svog života još je jedan dan razumijevanja njega i vašeg djeteta te integriranja te mudrosti u vaše kolektivno iskustvo.

Čeka vas dar bogatog i smislenog života za vas i vaše dijete s autizmom ili Aspergerovim sindromom.

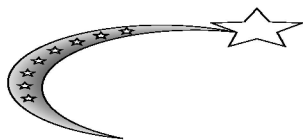


1.

Senzorna integracija

Ne postoji način da se
razumije svijet
a da se najprije ne otkrije
putem radarske mreže naših osjetila.

DIANE ACKERMAN



Od svih zbunjujućih aspekata autizma možda nijedan toliko ne zbunjuje laike kao senzorna integracija. Senzorna integracija je sposobnost obrade i organiziranja osjeta koje primamo interno i eksterno. Osjetne informacije putuju do mozga putem naše neuronske mreže, gdje se interpretiraju i koriste za formuliranje odgovora. Senzorna obrada se događa bez svjesnog razmišljanja; djeluje u pozadini i većina ljudi nikada ne zastane razmisliti o tome kako funkcioniraju njihova osjetila ili koju ulogu ona igraju u svakodnevnom životu.

U našem tijelu djeluje čak dvadeset i jedan senzorni sustav. Većina nas prepoznaje tradicionalnih pet: vid, sluh, miris, okus i dodir. Ljudima se obično pripisuje još pet drugih osjetila: ekvilibriocepcija (naš osjećaj za ravnotežu ili vestibularni osjet), propiocepcija i kinestezija (osjećaj orijentacije i kretanja udova i tijela u prostoru), nocicepcija (bol), temporalni osjet (osjećaj za vrijeme) i termocepcija (temperaturne razlike).

Kroz složen niz atipičnih signala/veza između osjetnih organa i mozga dijete s autizmom ili Aspergerovim sindromom doživljava vizualne prikaze, zvukove, dodire, mirise, okuse i gravitaciju na način koji se duboko razlikuje od onog kod djece i odraslih s tipičnim razvojem. Svaka minuta svakodnevnog života za dijete s poremećajem iz spektra autizma može biti borba protiv napadnih osjeta koji preplavljaju njegove prekomjerno izoštrene senzorne sustave. Ili obrnuto, njegova

osjetila mogu biti slabije aktivna, što zahtijeva veliki napor da bi se njegovo tijelo aktiviralo u mjeri potrebnoj za učenje i druženje. Povrh toga može se pojaviti i nemogućnost istodobnog filtriranja i obrade više od jednog senzornog područja.

Zakoračite na trenutak u tijelo djeteta s teškoćama senzorne integracije u ovom izvatku iz Ellenine knjige „Deset stvari koje bi svako dijete s autizmom željelo da znate“ (Ostvarenje, 2024.):

Moja osjetila nisu sinkronizirana. To znači da uobičajeni prizori, zvukovi, mirisi, okusi i dodiri koje ti možda i ne primjećuješ za mene mogu biti jako bolni. To što se zbiva oko mene izaziva mi tjeskobu, čak strah. Možda izgledam kao da se gubim ili da sam pakostan prema tebi, ali stalno imam osjećaj kao da se moram braniti. Zbog toga mi može biti teško učiniti stvari koje se tebi čine jednostavnima, na primjer otići u dućan.

Moj sluh može biti super oštar. Mogu čuti desetke ljudi kako brbljaju čak i kad su jako daleko, čak i kad ih ne mogu vidjeti. Iz razglasa tutnji o današnjoj posebnoj rasprodaji. Glazba trešti iz zvučnika. Blagajne pište i rondaju, mlinac za kavu drnda. Električni rezač mesa cvili, djeca vrište, kolica škripe, fluorescentne cijevi šume. Moj mozak ne može razvrstati sve te dojmove i potpuno sam preplavljen!

Moj osjet mirisa također može biti vrlo osjetljiv. Riba koja stoji na odjelu za meso i koju ti i ne primjećuješ, meni smrdi, dečko koji stoji pokraj nas danas se nije tuširao, ona cura dijeli uzorke kobasica, beba u redu ispred nas se pokakala u pelene, u trećem prolazu između polica čistačica amonijakom čisti proliveni sadržaj staklenke ukiseljenog povrća. Ide mi na povraćanje.

A koliko toga napada moje oči! Fluorescentno svjetlo ne samo da je prejako nego i trepće. Pod, police, roba na policama - čini se kao da se sve kreće. Treperavo svjetlo se odbija od svega i iskrivljava sve što vidim. Ima previše toga da bih se mogao fokusirati pa se neki dijelovi mog mozga isključuju. Na stropu se okreću ventilatori i stvaraju dojam mnoštva stranih lica i tijela koja se okreću oko mene, približavaju se i plaše me. Sve to utječe na to kako se osjećam dok samo stojim tamo. A onda se još i pogorša - ne mogu čak niti osjetiti granice svog tijela. Čini se kao da lebdim u prostoru.

U svim našim knjigama rekli smo i ponovit ćemo to ovdje: disfunkcija senzorne integracije u korijenu je mnogih ključnih poteškoća poremećaja iz autističnog spektra. Utječe na ponašanje, komunikaciju, prehranu i san - ključne funkcije koje diktiraju kvalitetu okoline u kojoj vaše dijete mora živjeti, iz minute u minutu, iz dana u dan, iz godine u godinu. Rješavanje i liječenje senzorne disfunkcije uvijek bi trebalo biti pri vrhu popisa stvari kojih se prvih treba prihvatiti.

Dvije osnovne misli treba imati na umu kad razmatrate tisuće aspekata potreba vašeg djeteta za senzornom integracijom.

Prvo, senzorni trening može izgledati i doživljavati se kao igra. Igra je medij kroz koji djeca uče. Igra pretvara zabavu u funkcionalnost, privlači djetetovu pažnju i zadržava njegov interes. Angažiran mozak je mozak spreman za učenje. Divna stvar kod senzornog treninga je to što se prilike i trenuci učenja događaju svuda oko vas u bilo koje doba dana, kod kuće, u školi, na ulici.

Drugo, vaša škola može ponuditi potporu radne terapije i/ili možete sklopiti ugovor s privatnom agencijom izvan škole, ali ti su sati ograničeni i malo ih je. Dosljedna, kontinuirana terapija senzorne integracije odvija se kod kuće. Stavljanje djeteta u ruke stručnjaka na nekoliko sati tjedno je početak - odličan početak - ali većina posla doći će u kućnom okruženju. Ako vam se ovo čini zastrašujućim, vratite se i pročitajte prethodni odlomak. Može biti i zabavno.

Sve senzorne ideje u našoj knjizi dolaze s upozorenjem da ne postoji zamjena za rad s radnim terapeutom koji je dobro upućen u poremećaje iz autističnog spektra. Pružit će vam temeljna znanja koja će vam pomoći da bolje razumijete kako su osjetila oštećena autizmom ili Aspergerovim sindromom, može postaviti senzorni plan za vaše dijete (dnevni plan poticajnih i/ili umirujućih aktivnosti) i prilagoditi ga dok otkrivате što funkcionira, a što ne.

Vjerujte - stvarno vjerujte - da nijedno dijete ne želi negativne reakcije ili kazne koje dobiva za svoje "loše ponašanje", posebno kada je neprimjereno ponašanje izvan njegove kontrole, ukorijenjeno u disfunkcionalnom načinu na koji njegovi osjetilni organi i mozak komuniciraju. Regulacija prekomjerno ili premalo aktivnih osjetila prvi

je ključan korak u pomaganju djetetu da ovlada društveno prihvatljivim ponašanjem. Ovaj ostvariv i vrijedan proces zahtijeva strpljenje, dosljednost i stalno budno oko za prepoznavanje senzornih okidača. Počnite polako i budite usmjereni.

Odabir pravih senzornih aktivnosti

Aktivnosti senzorne integracije trebale bi za vaše dijete ili učenika biti zabavne. Slijedite ove smjernice:

- Odaberite aktivnosti u kojima vaše dijete može voditi igru, usmjeravati ju ili upravljati. Ovo je prvi korak koji omogućuje da poslije, s vama ili s nekim drugim, zna pokrenuti igranje.
- Kad pronađete nešto što funkcionira, proširite to na druge situacije u djetetovu životu. Usklađenost između doma i škole poboljšava pamćenje, popraviti će njegov uspjeh, a s tim i samopouzdanje.
- Pri odabiru aktivnosti primjerenih dobi za vaše dijete imajte na umu da mogu postojati razlike između njegove kronološke dobi i njegove razvojne dobi. Prava aktivnost prilagođava se njegovoj razini vještina i trenutačnom senzornom pragu i pragu socijalne tolerancije. Primjer: miješenje tijesta za kolačiće izvrsna je osjetilna aktivnost, ali imati odjednom dva ili tri prijatelja/braću i sestru kao pomagače u kuhinji može biti previše. Ta aktivnost može biti uspješna samo kao vrijeme provedeno nasamo s mamom.
- Svaka aktivnost koja može ugodno uključiti članove obitelji je bonus. Ali...
- Aktivnosti ne bi trebale previše opteretiti obiteljski proračun, raspored, prostor ili strpljenje. Postoji nešto što je previše. Ljepota toliko senzornih aktivnosti je u tome što samo nekoliko minuta tu i tamo može s vremenom imati kumulativni učinak.

Prikupili smo mnogo ideja za senzorne aktivnosti koje možete lako uključiti u dan svog djeteta. Neke od ideja su prikladne i za dom i za školu, sve su osmišljene kako bi vas potaknule na razmišljanje izvan uobičajenih aktivnosti koje bi vam u početku mogle pasti na pamet.

Dvanaest znakova upozorenja na osjetilnu preopterećenost

Ideje u ovoj i drugim knjigama, kao i prijedlozi vašeg radnog terapeuta i drugih stručnjaka, nude bezbroj načina za poboljšanje djetetovih prekomjerno ili nedovoljno stimuliranih senzornih sustava. Dijete će neke prihvatiti, a druge ne.

Prirodno je priželjkivati da se dijete bavi ugodnim senzornim aktivnostima “do maksimuma”, ali je li bolje? Radni terapeuti odlučno kažu - ne. Previše dobrih stvari može preopteretiti osjetljiva osjetila i izazvati neutješan plač. Upoznajte ovih dvanaest znakova upozorenja nadolazeće prekomjerne stimulacije:

1. gubitak ravnoteže ili orijentacije
2. koža se crveni ili iznenada problijedi
3. dijete verbalizira “Stani!”
4. dijete uporno odbija aktivnost
5. ubrzan rad srca ili nagli pad pulsa
6. histerija, plač
7. želučane tegobe: grčevi, mučnina, povraćanje
8. obilno znojenje
9. dijete postaje uznemireno ili ljuto
10. dijete počinje ponavljati eholalične fraze ili neku poznatu, nebitnu frazu iznova i iznova (samoumirujuće ponašanje)
11. dijete počinje ponavljati pokrete ili zvukove (samoumirujuće ponašanje)
12. dijete lupa, udara ili grize.

Ako se dogodi bilo što od ovoga, odmah prekinite aktivnost. Djetetovo ponašanje vam govori da više ne može podnositi aktivnost. Oduprite se porivu da mislite da bi vaše dijete “trebalo” to moći podnijeti ili to podnositi samo malo duže. Posavjetujte se sa svojim radnim terapeutom o tome koliko često dijete treba aktivnost i koliko aktivnosti preporučuje te o načinima stvaranja prikladnijih osjetnih informacija za dijete.

Do aktivnosti i dalje! Pedeset načina da ih pokrenete

Tjelesna aktivnost ključna je za cjelokupno zdravlje svakog djeteta, a društvena interakcija koja se odvija tijekom takvih zabava također može biti korisna. Sve tjelesne aktivnosti pružaju vašem djetetu multisenzorne informacije – prilike za prekvalifikaciju mozga i pomoć senzornim sustavima da bolje funkcioniraju. Ponavljanjem vježbi fine i grube motoričke vještine će se poboljšati, čak i kod djece s većim oštećenjima. Individualne ili grupne aktivnosti kretanja pomažu u izgradnji koordinacije, motoričkog pamćenja, mišićne memorije, kontrole i prostorne svjesnosti. Uče određivanju vremena, predviđanju, praćenju/reagiraju na upute i prilagođavanju promjenama. Tjelesne i društvene povratne informacije mogu motivirati djecu da prođu kroz početnu neugodnu fazu učenja i budu uspješna. Kada do toga dođe, vidjet ćete kako im samopoštovanje vrtoglavo raste.

Pri istraživanju prikladnih tjelesnih aktivnosti za dijete, oslobodite se svih ograničenja koja imate u vezi s time što se smatra priznatim sportom. Iako mnoga djeca s autizmom ili Aspergerovim sindromom uživaju u nogometu, košarci i bejzbolu, timski sportovi nisu za svakoga. Bezbrojna pravila mogu zbuniti, gomila tijela uznemiriti, slušni i mirisni osjeti mogu preplaviti dijete, a očekivanja članova tima biti stresna.

Neki roditelji (naravno, ne vi) smatraju, često na štetu svog djeteta, da se Igor ne bavi pravim sportom osim ako nije u školskoj nogometnoj ekipi. Kao koncept, to jednostavno nije istina. Naša djeca mogu se istaknuti u raznim aktivnostima kad im se pruži prilika, pravilno vodstvo i postupno izlaganje. I mnogo se toga može reći o traženju manje popularnih sportova. Mnoga djeca izvrsno napreduju u tom okruženju „velike ribe u malom ribnjaku“ koje ovi sportovi nude. Mogu biti puno gostoljubiviji prema početnicima, čak nude tečajeve ili probne sate. Ako to nije slučaj, objasnite svoju situaciju i pitajte. Najgore što se može dogoditi jest da kažu ne, a način na koji vam to kažu dat će vam ideju hoće li vaše dijete tamo biti dobrodošlo. Dakle, ako je ideja natjecanja za dijete suviše izazovna, pustite ga za sada. Postoji velika

mogućnost da će kasnije dorasti do toga, a ako ne, povezivanje tjelesne aktivnosti sa zabavom ima puno dublji utjecaj na život.

Mjesto stanovanja djelomično će diktirati vaš izbor aktivnosti. Stanovnicima u unutrašnjosti surfanje može biti teško. Isto vrijedi i za ambiciozne skijaše u priobalju. Ali to nikada nije izgovor za istinski motivirane. Sjećate li se jamajčanske reprezentacije u bobu s Olimpijskih igara 1988.? Bili su majstori adaptacije i za treninge su u svom tropskom kraju bob opremili kotačima. Ono čega se svi sjećaju je njihova hrabrost i smisao za zabavu, a ne to što su završili posljednji. Šest godina poslije u Lillehammeru u četvrtoj utrci završili su ispred oba američka tima.

Popis koji slijedi predlaže mnoge načine uživanja u sportu i tjelesnoj aktivnosti izvan tipične arene timskih sportova. Nema magije u popisu, sastoji se od redovitih aktivnosti koje postoje oduvijek.

Kako odabrati? Prije nego što isprobate nešto novo, razmislite o tome kako se neka aktivnost podudara s vašim djetetom:

- Razina interesa. Nemojte prisiljavati dijete na nešto što mu se ne sviđa. Počnite s područjima visokog interesa koja će ga prirodno motivirati i nagrađivati.
- Razina energije i afekta. Dijete s niskom energijom moglo bi smatrati frizbi ili jogu savršenim, ali košarku ili tenis previše uznemirujućim za njegov organizam.
- Mišićni tonus i koordinacija. Oboje se može poboljšati s vremenom uz angažman, zato počnite laganim tempom i postupno ga povećavajte. Prošećite parkom nekoliko puta prije nego što se upustite u šetnju od šest kilometara.
- Individualne, dvočlane ili timske aktivnosti? Vaš primarni cilj je redovito kretanje i zabavna tjelovježba. Uživanje u vožnji bicikla bez stresa po susjedstvu samo s vama može ga više angažirati nego sat plesa s drugom djecom.
- Zabava nasuprot pobjedi. Ako vaše dijete jednostavno ne može podnijeti gubitak, usmjerite ga na nekonkurentne, individualne sportove. Nema tjeskobe oko pobjede/poraza u ribolovu, planinarenju, penjanju po stijenama itd. I imajte na umu da kod mnoge djece s autizmom ili Aspergerovim sindromom koncept

natjecanja nije odmah prisutan, ali se mora poučavati. Dolazi li možda tjeskoba zbog vaše pobjede?

Koristite tehnologije kako biste stvorili most između doma i aktivnosti na otvorenom ili grupnih aktivnosti. Posudite nekoliko DVD-ova s borilačkim vještinama, vježbama ili plesom kako biste ih isprobali sa svojim djetetom. Ovdje vam želimo naglasiti da postoje brojne mogućnosti i da kada planirate tjelesnu rekreaciju, ne previdite ono što je očito. Provođene individualnim tempom, ove aktivnosti mogu djetetu dati više prostora za rast i postignuća nego što je imalo prije, poboljšavajući vaše izgleda i za uspjeh i za entuzijazam. Uostalom, nije li baš to pravi uspjeh u životnom maratonu?

- Vodeni sportovi: plivanje, satovi plivanja, plivački tim, sinkronizirano plivanje, vježbanje u vodi za djecu, ronjenje, surfanje/boogie boarding, veslanje, vožnja kanuom, rafting, ribolov
- Zabava na kotačima: tricikl, bicikl s pomoćnim kotačima, dvokolica, tandem, skuter, role, skateboard
- Sportovi u kojima se koristi reket: tenis, reketbol, rukomet, badminton, stolni tenis
- Sportovi u kojima treba ciljati: kuglanje, golf, minigolf, streličarstvo
- Trčanje/hodanje/skakanje: biatlon ili triatlon za djecu, trčanje, trampolin, planinarenje, atletska natjecanja
- Zimski sportovi: skijanje, nordijsko skijanje, snowboarding, sanjkanje, hodanje na krpljama, klizanje na ledu (umjetničko ili brzo), ribolov na ledu
- Borilačke vještine: tai chi, tae kwon do, karate, judo, aikido, kickboxing, capoeira
- Konjički sportovi: jahanje, rodeo za djecu
- Igranje: preskakanje užeta, lopte za skakanje/preskakanje (ručka na vrhu), hula-hup, lopta s užetom, štap za skakanje, jai-alai (igre bacanja kugle) ili hvatanje diska s čičkom, hokej na travi ili dvoranski hokej, frizbi
- Koordinirano kretanje: step, balet, hip-hop ili folklorni plesovi, jazz ili moderni ples, joga, rotiranje štafetne palice, gimnastika/

akrobacije, penjanje po stijenama. (Potražite mjesta gdje se fokusiraju na zabavu, a ne na natjecateljske vještine.)

Naučite uživati u prirodi

Priroda je učionica sama po sebi, ispunjena impresivnim prizorima, zvukovima, taktilnim osjetima i mirisima. Iako dijete može imati senzornu osjetljivost, važno je da bude izloženo novim iskustvima kako bi se razvijalo, raslo, pa čak i postalo manje senzorno obrambeno. Ključ je u sporom i odmjerenom kontaktu, pri čemu se ravnate prema njegovim reakcijama.

Mirna prirodna okruženja najpogodnija su za dobro iskustvo vašeg djeteta. Pobjegnite od stalne buke i gradskih zvukova, sveprisutne elektronike, stalne gužve i hordi ljudi - osjećaj "aaah" bit će svima opipljiv. Idite u park u ranojutarnjoj tišini, pronađite mali potok koji žubori ili polje s visokom travom. Potražite zanimljivo kamenje koje ćete ponijeti kući. Ponesite deku i provedite poslijepodne tražeći slike u oblacima ili brojeći ptice koje lete. Prošećite šumom/prirodom: odredite deset stvari koje vidite, deset stvari koje čujete, deset stvari koje možete dodirnuti, deset stvari koje su pahuljaste, tvrde ili savitljive. Istražite! (Vidi također *Lov na blago, idemo* u 6. poglavlju.)

Narukvica za vanjske aktivnosti

Čvrsta, ljepljiva traka je početak sjajne narukvice za vanjske aktivnosti. Zalijepite je ljepljivom stranom prema van oko djetetovog zapešća i pustite ga da je napuni štapićima i lišćem, pijeskom i komadićima školjki, travom i laticama cvijeća. Naputak: Hoće li se dijete razbjesniti kada je poslije prerežete? Napravite petlju dovoljno veliku da može spuznuti s ruke ili preklopite krajeve i pričvrstite spajalicom na djetetovom zapešću kako bi se kasnije lakše odvezala.

Ljetna zabava, zimska zabava

Preispitajte neke od svojih omiljenih ljetnih aktivnosti za zimu. Nekoliko za početak:

- Izvadite kalupe za dvorce od pijeska i umjesto toga napravite dvorce od snijega; zbijeni, snijeg ponaša se gotovo isto kao i zbijeni mokri pijesak.
- Koristite pravokutne posude za pohranu hrane za izradu cigli za utvrde i iglue. Napišite poruke ili nacrtajte slike štapićem u snijegu. Fotografirajte svoju poruku („Volim baku“) i stavite je u snježnu kuglu kao poseban poklon voljenoj osobi. (Snježne kugle s fotografijom dostupne su u trgovinama s ručnim radovima i odjelima za fotografiju/elektroniku nekih trgovina, posebno za vrijeme blagdana.)
- Je li vaše dijete obožavatelj Mačka u šeširu? Pomiješajte nekoliko kapi crvene prehrambene boje u bočici s raspršivačem i poprskajte snijeg ružičastom bojom,
- Ljuljačka od gume koja je ostala od ljeta dobra je za vježbu bacanja gruda u metu.
- Ili upotrijebite ljuljačku od gume da se pustite i sletite u hrpu snijega.
- Vježbajte grudama snijega udarce kao da ste na tenisu ili bejzbolu. Ako prsne, znate da ste pogodili.
- Tobogan zimi možete zalediti; koristite ga kao stazu za kuglanje ili stazu za shuffleboard.

Zapamtite: Djeca s autizmom ili Aspergerovim sindromom često su neosjetljiva na temperaturu. Budući da vam neće reći kada im postane hladno, stalno provjeravajte jesu li dobro odjevena.

Unesite prirodu u svoj dom

Neka djeca ne uživaju u prirodi jer dolaze u kontakt s toliko mnogo stvari koje su im prljave ili odvratne. Polako ih navikavajte i njihovim tempom unosite prirodu u svoj prostor. Mali bazen za plivanje na podu vaše kuhinje, kupaonice ili predsoblja može biti maleni ekosustav. Zemlja, pijesak, grančice, kamenje, češeri, orašasti plodovi, sjemenke, busen trave, sve se to može lopatom premještati, sortirati, slagati i na druge načine raspoređivati na mjestu na kojem se dijete osjeća sigurno.

U početku može nositi plastične rukavice. Kad se oslobodi, možda će mu biti lakše prijeći na uživanje na otvorenom.

Pješčani stol

Igra u pijesku izvrsna je za poticanje proprioceptivnog osjetila, koje se aktivira putem podražaja iz zglobova. Za raznolikost, naizmjenično puniti stol sljedećim:

- riža (dodajte nekoliko kapi prehrambene boje i bit će zanimljivije)
- grah/leća
- pijesak za mačke (od mljevenih ljuski oraha, kukuruza, recikliranih novina ili drveta, ili drugih zelenih materijala)
- zemlja za lončanice ili obična zemlja
- kokice (sirove ili pečene)
- sjeme za ptice
- zobena kaša, proso, ostale žitarice
- kamenje za kućni akvarij
- šljunak.

Aktivnosti za pješčanim stolom

Igra za pješčanim stolom nudi više od stavljanja pijeska u kanticu i isipanja iz nje. Važan senzorni i motorički razvoj koordinacije oko - ruka, vestibularnog osjeta i proprioceptije inherentan je ovim aktivnostima. One nude mogućnost za podučavanje suprotnih koncepata, poput unutra/van, ovdje/ondje ili puno/prazno. Pomozite djeci da istraže teren kroz aktivnosti koje zahtijevaju od njih da više puta guraju/vuku/kopaju:

- kopanje za skrivenim predmetima
- kombinirati igru s vodom, posebno za promjenu teksture materijala
- igrajte se akcijskim figurama ili životinjskim figuricama, mogu stupati, puzati, skakati - što god ih pokreće kroz materijal
- igrajte se građevinskim vozilima - neka gradi brda i ceste te kopa rupe.

Ne baš tako sitan pauk

Vaš mali Spiderman će uživati pretvarajući svoju sobu ili igraonicu u mrežu prirodne veličine klupkom konca, pređe, koncem za zmajevu ili zubnim koncem. Omotajte konac oko kvaka, ručki komode, nogu kreveta, stolaca, bilo čega čvrstog. Neka puže, penje se kroz labirint i na druge načine kreće kroz njega. Kad završi igru, dajte mu škare da izreže put za izlazak.

Dvanaest stvari koje možete učiniti s kutijom od hladnjaka

Djeca često vole veliku kutiju u kojoj se nalazi nešto više od samog predmeta. Za vaše dijete s autizmom ili Aspergerovim sindromom velike kutije su početak mnogih prekrasnih senzorno-terapeutskih iskustava. Mnoga djeca s poremećajem iz spektra autizma uživaju u zatvorenim prostorima poput ormara, pretinaca i skrovišta. Velika kutija za uređaje je idealna. Prilagodite kutiju od hladnjaka djetetovim interesima i potrebama.

- Napravite mirno mjesto. Obojite unutrašnjost umirujućom bojom i opremite jastucima, knjigama, plišanim životinjama, slušalicama i glazbom.
- Za ljubitelja svemira izrežite zvijezde i stavite na vrh.
- Za tražitelja taktilnog podražaja, obložite unutrašnjost omiljenim materijalima s teksturom, kao što su krzno, samt, brusni papir itd. Ili napunite džepove predmetima s teksturom (kuglice, sjemenke itd.).
- Neka djeca uživaju u foliji s mjehurićima - zamislite cijelu "sobu" obloženu takvom folijom.
- Obojite unutrašnjost kredom, a dijete može mijenjati krajolik kad god poželi.
- Mali televizor ili DVD pretvara jednostavnu kutiju u kino.
- Vreća za spavanje i svjetiljka pretvaraju je u kamp.

- Otvorite vlastiti restoran. Vaš izbirljivac bi vas čak mogao iznenaditi i probati nešto novo. Ne zaboravite vježbati naručivanje i plaćanje računa.
- Postavite volan. On je vozač trkaćih automobila, vozač autobusa, vozač kamiona, vatrogasac ili pilot.
- Pričvrstite svilenkastu tkaninu na strop i stranice, stavite tepih na pod i dodajte nekoliko jastuka. Vaša arapska princeza može sanjariti do mile volje.
- Obložite unutrašnjost kutije reflektirajućim papirom i stavite disk rasvjetu ili objesite neki šareni ukras za božićno drveće. To je kao da ste u kaleidoskopu. (Budite oprezni ako dijete ima jaka oštećenja vida.)
- Jezična lekcija: osmislite igre koje potiču prostorni vokabular i koncepte. Ova verzija igre Simon kaže naglašava prostorne pojmove: „Simon kaže... uđi u kutiju. Protresi nogom izvan kutije. Sakrij se iza kutije. Trči oko kutije. Prebaci vreću s grahom preko kutije.“

Senzorne aktivnosti u kupaoonici

Vrijeme kupanja je vrijeme za senzorne aktivnosti! Iskoristite ovu svakodnevnu priliku da smirite preosjetljivo dijete ili da pružite dodatnu senzornu stimulaciju hiposenzitivnom djetetu.

- Igrajte se kuhinjskim priborom poput kapaljki, cjediljki, kuhača, ljevaka. Mehanički rotacijski mikser za jaja i malo tekućeg sapuna za kupanje s mjehurićima, dječje kupke ili deterdženta za suđe iskoristite za zabavnu senzornu vježbu. Umutite zdjelu s mjehurićima, visoku kadu s pjenom, bazen pun pjene i divljeg morskog psa ili čarobnu sirenu.
- Dodajte prehrambenu boju u šalicu vode.
- Uvedite predmete s teksturom poput rukavice za kupanje, krpe za pranje, spužve spužvaste tikve, četke za leđa.

- Ako vaše dijete voli miris paprene metvice, kamilice ili drugih biljnih čajeva, dajte mu nekoliko vrećica čaja da se s njim namaču u kadi.
- Nakon kupanja ili tuširanja, čvrsto ga osušite ručnikom.
- Utrljajte losion za tijelo na njegove ruke i noge (samo ako dijete uživa u tome i ako može podnijeti miris).
- Operite zube četkicom za zube na baterije.

Voda, voda posvuda (oni to žele!)

Mnoga djeca u spektru vole bilo kakvu igru vodom, njezinim mnogim teksturama, temperaturom i mirisima. Ovisno o djetetu to može biti dobro ili ne tako dobro. Obratite pozornost na aspekte koji bi mogli ometati ukupno iskustvo i učiniti ga neprivlačnim.

- Pranje posuđa, posebno u sapunici do laktova
- Igranje u blatu: gustim i vlažnim ili rjeđim i zrnatim
- Punjenje kanti vodom i zalijevanje cvijeća u vrtu
- Igranje u lokvama - gaziti (posebno bosim nogama), miješati štapom, bacati kamenčiće
- Pranje automobila, bicikla ili psa kantom ili crijevom
- Igranje vodenim igračkama koje se spajaju na prskalicu ili crijevo
- Plutanje na splavi ili madracu na napuhavanje
- Ronjenje za predmetima (prstenje, kovanice)

Slikanje prstima

Većina nas se s ljubavlju sjeća ove omiljene aktivnosti iz djetinjstva kao prilike da na prikladan način uprljamo ruke. Taj nama dobar senzorni osjećaj možda djetetu ili učeniku neće biti tako ugodan. Djetetu koje zazire od dodira uvodite slikanje prstima nježnim koracima. Počnite tako što ćete mu dopustiti da koristi pamučni štapić.

IDEJA

Stalno korištene senzorne nagrade mogu brzo izgubiti sjaj. Često testirajte stupanj privlačnosti senzorne nagrade. Ako više ne zadržava djetetovu pažnju, od nje nema koristi.

Zatim prijeđite na gumene ili plastične rukavice (kao što su rukavice za posluživanje hrane). Kako se bude osjećalo ugodnije, odrežite vrhove prstiju gumenih rukavica - jedan po jedan (na primjer, jedan tjedno), ako je potrebno.

Ne morate trošiti mnogo novca na boje za prste. Možete jednostavno napraviti mješavinu, netoksične boje od običnih kućanskih sastojaka, a dijete bi moglo biti zainteresiranije za aktivnost ako sudjeluje u stvaranju boje. Napravite jednostavnu boju kombinirajući jednake dijelova brašna i vode, a zatim dodajte prehrambenu boju. Ili otopite jedan dio kukuruznog škroba u tri dijela kipuće vode, dodajući glicerol za sjaj (pažljivo pratite temperaturu dok se hladi i ne dopustite malim prstićima da se umaču dok ne bude sigurno).

Ako se vi ili dijete brinete zbog nereda, slikanje prstima može biti zabavnije vani. Možda će uživati u slikanju po lišću ili kamenju umjesto po papiru.

Kako interes raste, uvedite tvari koje se razlikuju po teksturi i viskoznosti, poput kreme za brijanje, pudinga ili gela za kupanje. Miješanje riže, kukuruznog brašna ili krupice dodaje još jedan sloj senzorne informacije.

Razmišljajte i dalje od prstiju: slikajte stopalima ili nožnim prstima ili čak laktovima.

Zabava s taktilnom hranom

Čak i za dijete koje ne voli prljati ruke, pomoć pri pripremi grickalica ili dijela večere može biti prihvatljiv način za doživljavanja taktilnih osjeta. (Nikad nije prerano početi učiti svakodnevne vještine.) Isprobajte ove ideje:

- ručno miješenje/tapkanje/valjanje tijesta za kolačiće
- ručno miješanje guacamolea, uključujući gnječenje avokada prvo prstima
- priprema pudinga ili palačinki mikserom
- ručno pravljenje tijesta za kolače pjenjačem
- mućenje maslaca u staklenci dok se ne stvrdne

- priprema kolačića uz pomoću kalupa za kolačiće ili pomoću preše za kolačiće
- miješenje tijesta za kruh
- izrada figura od sljezovih kolačića ili žvakaćih guma; spojenih štapićima od pereca ili čačalicama

Ugrizi me: Recepti za jestivu glinu

Glina i plastelin su izvrsna senzorna iskustva, osim ako ne provodite vrijeme odmičući djetetovu ruku od usta dok ih pokušavaju zagristi. Uljepšajte mu dan - jestivom glinom.

Naputak: Nemojte koristiti ove recepte ako je vaše dijete alergično na kikiriki.

Recept br. 1: Pomiješajte 1 šalicu mlijeka u prahu, 1/2 šalice kremastog maslaca od kikirikija, 1/2 šalice meda. Poprskajte djetetovu ruku sprejem za kuhanje koji se ne lijepi i pustite ga. Može odmah jesti kolačiće koje napravi ili ih spremi u hladnjak za poslije. Dodavanje jakih začina poput cimeta ili muškarnog oraščića dodaje tom iskustvu još jedan osjećaj.

Recept br. 2: Pomiješajte 3 i 1/2 šalice kremastog maslaca od kikirikija, 4 šalice šećera u prahu, 3 i 1/2 šalice laganog kukuruznog sirupa, 4 šalice mlijeka u prahu.

(Prilagođeni recepti sa SurprisingKids.com)

Recept br. 3: Čokoladna glina za igru. Otopite 225 g poluslatke čokolade na pari. Umiješajte 1/4 šalice plus 1 jušnu žlicu kukuruznog sirupa. Smjesa će se zgusnuti, ali nastavite miješati dok se ne sjedini. Prebacite u plastičnu vrećicu i stavite u hladnjak dok ne postane čvrsto. Mijesite komade dok ne postanu dovoljno savitljivi da ih oblikujete (ili

IDEJA

Isti svakodnevni senzorni čimbenici koji utječu na dijete - osvjetljenje, mirisi, zvukovi, boje, temperatura, vizualni podražaji - mogu utjecati na točnost procjene i učinkovitost terapije.

Profesionalno osoblje treba u svim područjima biti senzorno osjetljivo.

jedete). Trošite u malim količinama, jer previše konzumiranja može kod neke djece izazvati želučane tegobe.

Dijete se kotrlja

Kotrljanje može biti ugodno iskustvo za cijelo djetetovo tijelo - gore ili dolje ili preko različitih podloga. Pripazite na znakove vrtoglavice, mučnine ili dezorijentacije - to su znakovi upozorenja da je senzorna aktivnost preintenzivna - i budite spremni odmah stati. Djeca se mogu kotrljati:

- po travi: po ravnom tlu ili nizbrdo, a zatim se mogu vratiti uzbrdo na trbuhu
- na tepihu: debeli i plišani, sisal u zatvorenom ili na otvorenom
- dok su pokriveni dekom: vuna, pamuk, flis, velux, tanka ili debela
- dok su u velikoj kutiji: odrežite vrh i dno da oblikujete cijev.

Ljuljanje ili vrtnja

Mnoga djeca s autizmom ili Aspergerovim sindromom vole se vrtjeti i ljuljati. Radni terapeuti i logopedi često rade zajedno jer se govor često pojavljuje dok se djeca ljuljaju ili sudjeluju u nekoj zabavnoj aktivnosti s velikim pokretima. Budite kreativni s ljuljanjem i vrtnjom.

- Obična ljuljačka poput onih na igralištu
- Ljuljačka s visećom mrežom ili mrežom
- Ljuljačka od automobilske gume
- Ljuljačka s platformom (šperploča prekrivena tepihom ili pjenastim materijalom)
- Ljuljačka od cijevi/podupirača (velika plastična cijev prekrivena tkaninom) - djeca mogu potrbuške ležati preko nje
- Trapez
- Vrte se koristeći bilo koji od gore navedenih rekvizita
- Vrte se na mjestu: ruku uz tijelo/ispružene ruke/ruke iznad glave
- Vrte se u bazenu ili plitkom dijelu jezera
- Vrte se na kiši - stoje u lokvi

- Vrte se s drugom osobom, ispruženih ruku pri čemu se kod svakog okreta dodiruju prstima, poput zupčanika koji rade zajedno; koliko brzo možete oboje ići, a da se i dalje dodirujete pri svakom okretu?

Grube motoričke aktivnosti

Mnoga djeca s autističnim spektrom imaju koristi od „teškog rada“ u kojem da bi signali stigli do njihova mozga, moraju pokretati mišiće protiv otpora. Kućanski poslovi savršeni su za ovu vrstu proprioceptivne informacije, s dodanom vrijednošću da vaše dijete može biti ponosno što je dio obitelji i pomaže.

- Nositi/vući košare za rublje
- Gurati kosilicu (u razumnoj mjeri)
- Gurati kolica s namirnicama u trgovini
- Usisavati
- Iznositi namirnice iz automobila
- Kopati u vrtu lopatom ili lopaticom
- Čistiti snijega zimi
- Zakucavati čekićem
- Vući kolica ili gurati kolica
- Pumpati loptu za plažu ili zračnicu nožnom ili ručnom pumpom; isto vrijedi i za pumpanje gume bicikla
- Brisati ili mesti podove, terasu, balkon
- Naizmjenično vući brata ili sestru na plahti ili deki (sanjkama)
- Vući ruksak ili kovčeg s kotačićima (pune)
- Vući vreće sjemena za ptice od 4,5 do 11 kilograma do hranilice, a zatim puniti hranilice

Igre Simon kaže

Svaka igra koja potiče djecu na oponašanje može biti bogato okruženje za iskustva senzorne integracije. Simon kaže, slijedi vođu ili poligoni s preprekama, sve uključuju zabavne pokrete grube motorike. Uključite cijelo djetetovo tijelo za aktivnost:

- puzanja
- skakanja (posebno u iscrtanim uzorcima)
- skakanja (na dvije noge, na jednoj nozi, držeći jednu nogu, s rukama iznad glave, sa sklopljenim rukama)
- trčanja (naprijed, natrag, bočno, u krug)
- puzanja ili klizanja
- kotrljanja.

U igri slijedi vođu put može voditi dijete kroz senzorna područja u kući i izvan nje - tepih, terasa, bazen za djecu, pješčanik. Pravite se da ste različite životinje, ponekad hodate na dvije noge, ponekad na četiri, letite, plivate na suhom, mijaučete, grakćete i ričete.



Iako luckasta igra može biti zabavna, neka djeca s autizmom ili Aspergerovim sindromom koja doslovno razmišljaju neće cijeniti vašu razigranost, barem ne u početku. Budite spremni prilagoditi aktivnosti kako bi odgovarale njihovim interesima i stilu učenja. Ne zaboravite paziti na senzorno preopterećenje i uočiti kada prijeći na umirujuću aktivnost.

Kontaktne igre prilagođene djeci

Sve one zabavne kontaktne igre za djecu kojima su se bavili vaši roditelji ili bake i djedovi nude izvrsne taktilne, vestibularne i proprioceptivne podražaje. I zar one nisu izvrstan način da se uključe tate i djedovi? (Ne zaboravite pažljivo pratiti intenzitet. Za neku djecu gruba igra predstavlja previše podražaja.)

- Jahanje konjića
- Piška lonca
- Vožnja avionom
- Veslanje u čamcu
- Hopa-cupa
- Ćiha, điha