

*Spomenka Lalić
Lidija Andrijević Gajić*

**PRIRUČNIK SENZORNO INTEGRACIJSKIH
AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI**

Priručnik za roditelje i/ili kako probuditi dijete u sebi

Varaždinske Toplice, 2023.

SADRŽAJ

PREDGOVOR.....	3
I. DIO: Malo o teoriji.....	4
1.Što je senzorna integracija?.....	5
II. DIO: Senzorna integracija u svakodnevnoj primjeni	8
<i>Senzorna integracija i radost življenja</i>	<i>9</i>
1. Igre i aktivnosti - poticanje vestibularnog sustava	12
2. Igre i aktivnosti - poticanje proprioceptivnog sustava.....	14
3. Igre i aktivnosti - poticanje taktilnog sustava.....	18
4. Igre i aktivnosti - poticanje auditivnog sustava.....	20
5. Igre i aktivnosti - poticanje vizualnog sustava.....	23
6. Kako i gdje poticati olfaktorni i gustativni sustav.....	26
O AUTORICAMA.....	27
LITERATURA	28

PREDGOVOR

Dragi roditelji,

u vašim rukama nalazi se priručnik kroz koji ćemo vas na jednostavan i pristupačan način upoznati sa svijetom senzorne integracije. Ideja priručnika je osnaživanje vaših kompetencija na ovom području kako bismo vas motivirali da što više vremena provodite sa svojom djecom u prirodi te da u samoj prirodi prepoznate potencijal kroz koji možete djelovati na poboljšanje senzornih sustava vaše djece.

Nadamo se da ćemo vam kroz priručnik osvijestiti ideju kako kretanje i boravak u prirodi doprinosi razvoju kognitivnih sposobnosti kod vaše djece. Igrama u prirodi potičemo djecu na razvoj prirodnih oblika kretanja i otkrivanje vlastitih mogućnosti, to također doprinosi razvoju radoznalosti djece, osjećaju sigurnosti, prihvaćenosti i povjerenja u vlastite sposobnosti.

Dragi roditelji, vjerujemo da ćemo vam ovim priručnikom učiniti svakodnevni život ljepšim, sadržajnijim i radosnijim, a vašoj djeci omogućiti poticajniiji rast i razvoj te uspješnije sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima.

Ovom prilikom zahvaljujemo Gradu Varaždinske Toplice koji nas je financijski podržao u realizaciji ovog projekta. Bez njegove financijske podrške ovaj priručnik ne bi ugledao svjetlo dana.

Također zahvaljujemo mnogobrojnim roditeljskim pitanjima na temu kako i gdje poticati senzornu integraciju kod djece tipičnog razvoja, a da to nije prostor senzorne dvorane. Nadamo se da smo vam ovim priručnikom ponudili adekvatne odgovore te vas potaknuli da i sami postanete kreatori u osmišljavanju vlastitih ideja u igri s vašom djecom.

Autorice



I. DIO

*MALO O
TEORIJI*

Što je senzorna integracija?



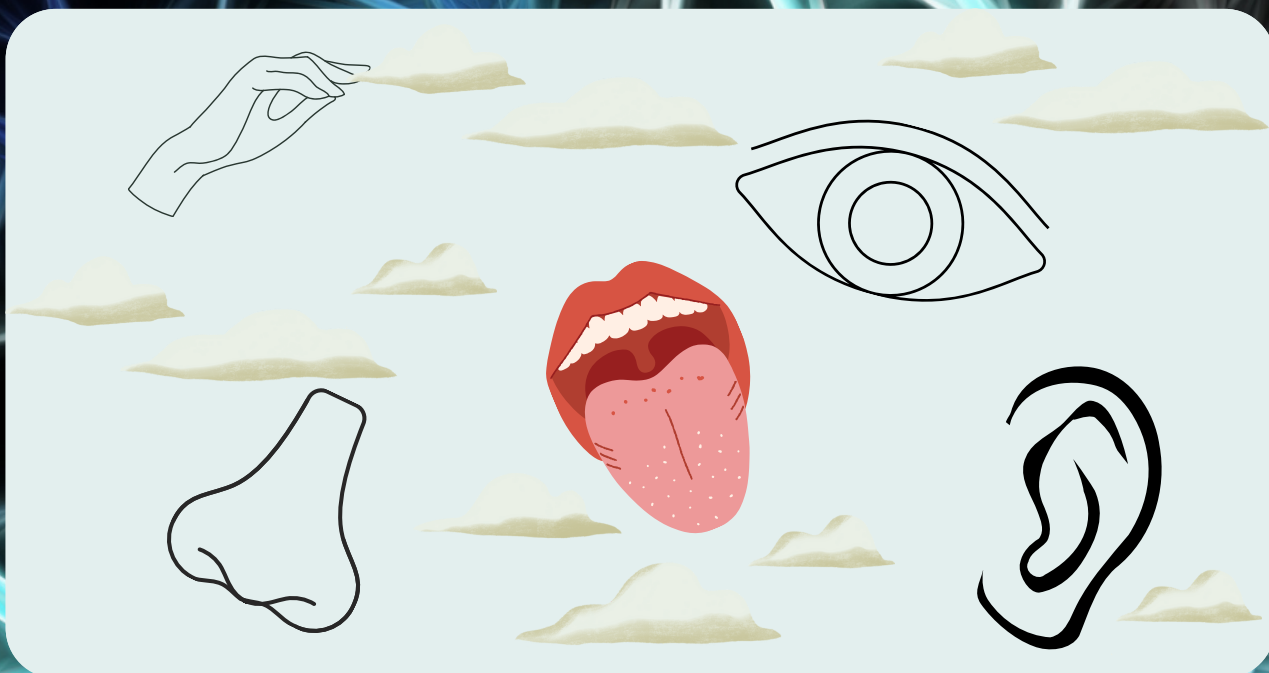
Senzorna integracija je djetetova sposobnost osjećanja, razumijevanja i organiziranja senzornih informacija iz svog tijela i okoline. Brojna istraživanja ukazuju na važnost koju senzorna integracija ima na djetetov socijalni i emocionalni razvoj te na njegovo ponašanje jer mu omogućuje učinkovitu interakciju s fizičkom okolinom i ljudima. Dobra senzorna integracija odražava se na djetetov sveukupni razvoj, učenje i osjećanje sebe.

Teoriju senzorne integracije razvila je Jean Ayres kako bi pomogla roditeljima i stručnjacima u razumijevanju dječjih "problema u ponašanju" i "senzornog ponašanja". Senzorna integracija ima otpočetak utjecaj na emocionalno zadovoljstvo i regulaciju djeteta te na svrsishodno, organizirano ponašanje u vremenu i prostoru.

Senzorno procesiranje odnosi se na način kako središnji živčani sustav upravlja vizualnim, auditivnim, taktilnim, gustativnim, olfaktornim, proprioceptivnim, vestibularnim i interoceptivnim osjetima dobivenima iz senzornih sustava. Taj proces uključuje primanje, diskriminaciju, modulaciju, organizaciju i integraciju senzornih podražaja.



Naše tijelo i mozak neprestano obrađuju osjete. Od samog početka života djetetov neurološki sustav registrira i obrađuje svaki senzorni događaj unutar izvan njega.



Integracijom brojnih senzornih podataka dijete uči o sebi, drugima i o svom okruženju. Na taj način konstruira stvarnost.



Dobra senzorna integracija razvija djetetovu kreativnost i produktivnost.

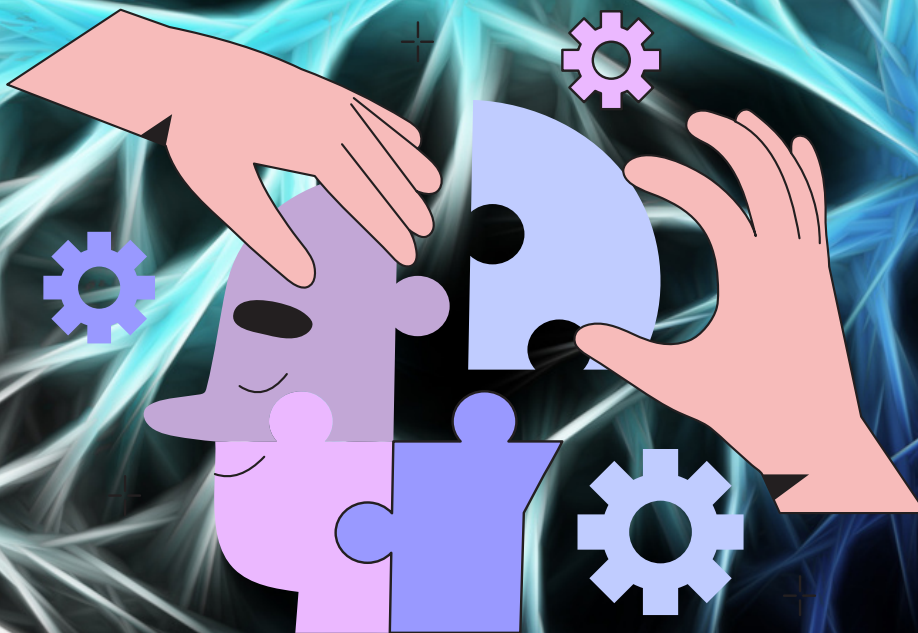
Svaki put kad djetetovo tijelo i mozak zabilježe osjet, moraju ga razvrstati po važnosti i interpretirati njegova obilježja.

Drugim riječima, djetetov mozak i tijelo moraju otkriti je li nešto veliko ili malo, vruće ili hladno, opasno ili sigurno i tako neprestano cijelo vrijeme svakoga dana.

Kad su djetetovi odgovori uglavnom odgovarajući, prilagođeni i funkcionalni, doživljava dobru senzornu obradu i integraciju i senzorno zdravlje.

Dijete sebe i svijet doživljava kroz brojne osjete koje onda na različite načine integrira kako bi stvorilo veću sliku i kreiralo plan za akciju kao odgovor na izazov koji je pred njim.

**Djetetova sposobnost da daje smisao osjetima održava ga na životu i povezuje ga s drugima.
Obrada osjeta daje životu značenje.**



Senzorno zdravlje nije samo odsustvo senzornih teškoća već je najviši stupanj djetetove neurosenzorne dobrobiti.

II. DIO

SENZORNA INTEGRACIJA U SVAKODNEVNOJ PRIMJENI

gdeje za aktivnosti i igre u prirodi

SENZORNA INTEGRACIJA I RADOST ŽIVLJENJA

Kroz priču koju smo ispričali o osjetima i njihovoj uspješnoj integraciji vidljivo je da djeca tipičnog razvoja najčešće uspješno integriraju podražaje iz okoline, što im svakako pomaže u nesmetanom uživanju u svim dječjim radostima, gradeći pri tome sebe kao sretnu i samopouzdanu osobu.

Uspješno integriranje svih osjeta iz okoline u naš centralni živčani sustav omogućuje nam radost povezivanja s drugom djecom, motivira nas u stvaranju uspješnih komunikacijskih veza s drugim bićima, omogućuje nam kreativno izražavanje i razvoj igre kao "krunske" ljudske aktivnosti u djetinjstvu. Igra kao simbol slobode i nesputanosti omogućuje nam razvoj svih naših vještina i potencijala.

Dragi roditelji, u nastavku ćemo vam pokušati prizvati u sjećanje koje nam sve mogućnosti otkriva boravak u prirodi i na koji način možete oplemeniti svakodnevno druženje sa svojom djecom kroz vrlo jednostavne, a zabavne i kreativne igre.

malo novca

vrijeme
ispunjeno
ljubavlju

maksimalan užitek

IGRE U PRIRODI

Mjesto: Organizirajte obiteljski odlazak u prirodu: šuma, livada, rijeka, jezero, park, dvorište...

Što uzeti sa sobom: Uzmite naprtnjaču s vodom i hranom, želju za druženjem, svoju obitelj i - krenite u avanturu.



SAVJETI I IDEJE ZA ORGANIZIRANJE AKTIVNOSTI

Ako je vaša destinacija šuma, povežite se s njezinom magijom i čarolijom. Pustite djeci da se rastrče po njezinim čarobnim prostorima otkrivajući različito raslinje i drveće. Osjetite miris lišća i šumskog osvježenja koje nosi ovaj prostor. Istražujte uspone i udoline. Skupljajte zanimljive grane, grančice i šumske plodove raznih oblika i struktura te ih na kraju šetnje pokušajte kreirati u zanimljivu igru kako biste produžili boravak u ovom čarobnom okruženju.



1. Igre i aktivnosti - poticanje vestibularnog sustava

Kako poticati i unaprjeđivati razvoj vestibularnog sustava kroz istraživanje i igru u prirodi.

Moguće aktivnosti, trenutak kreacije, spajanje s prirodom...

AKTIVNOST 1

Pronađite dva panja, položite jedan trupac preko panjeva te organizirajte igru prelaženja preko trupca. Prepustite se avanturi koju nosi prelaženje s jedne strane na drugu. Dozvolite si padove. Nakon svakog pada nastavite sa zabavom. Neka vaš vestibularni sustav, sustav za održavanje ravnoteže, bude maksimalno pobuđen i neka se integrira s ostalim senzornim sustavima. Povežite se sa svojim najmlađima i otvorite im vrata radosti koja leži u lišću, blatu i mirisu šume.

Ponesite manje trupce/grane sa sobom kući kako biste u kućnom okruženju mogli organizirati sličan poligon i tako produžili zabavu sa svojim najmilijima.



AKTIVNOST 2

Krpena ljuljačka – sam svoj majstor

Ljuljanje je svima privlačno u djetinjstvu. Evo kako u kućnoj radinosti možete brzo, jednostavno i jeftino izraditi vrlo kreativnu ljuljačku.

Pronađite u ormaru ili spremištu stari pokrivač ili plahtu. Zatim u dvorištu ili šumi pronadite dva drveta te za njihove krajeve pričvrstite vaš pokrivač. I eto: vaša ljuljačka je gotova. Sve što vam predstoji je da se zavalite u nju s vašim najmilijima i uživajte u ugodnom ljuljanju!



2. Igre i aktivnosti - poticanje taktilnog sustava

Osjetilo dodira vrlo je važno za funkcioniranje cijelog organizma, osobito za stvaranje odnosa između djece i odraslih. Dodirom djeca dobivaju toplinu i brižnost čime se stvara privrženost prema osobi koja ih dodiruje, bili to njihovi roditelji, obitelj ili odgojitelji.

Znamo da taktilni sustav pomaže djeci u umirivanju, boljem povezivanju samih sa sobom te u stvaranju jasnije slike o sebi.

Također im pomaže u boljoj koncentraciji. Potiče ih na istraživanje i razvoj mašte i kreativnosti. Boravak u prirodi i aktivno istraživanje prirodnih materijala u tome im može uvelike pomoći.

AKTIVNOST 1

Šetnja poslije kiše

Krenuli ste u šetnju sa svojim djetetom nakon kiše. Okružuju vas mnogobrojne lokve i blato. Većina roditelja zazire od ovakvih situacija. Mnogi roditelji u ovakvoj aktivnosti, baš kao u priči iz noćne more vide samo povećanje obujma posla - pranje i čišćenje odjeće i obuće. A zapravo za dijete i za roditelje ova priča može biti izvor nepresušne zabave i kreativnosti. Dodirivanje ručicama vode i fine strukture blata koje se najčešće u njima nalazi kod mnoge djece stvara ugodu i potiče ih na kreativnost.

Što s lokvama? Naravno, organizacija igre u lokvama itekako ovisi o godišnjem dobu u kojem se nalazite.



Bacajte u lokve lišće i kamenčiće. Dozvolite da kapi vode nesputano dodiruju kožu vašeg djeteta pa i vas samih. Stopite se s čarolijom prirode. Sve su to male stvari koje pomažu da se opustimo i da jače doživimo sebe; sebe u sebi i sebe u prostoru.



Blato pored lokvi može vam poslužiti kao slikarsko platno te baš poput pravog umjetnika možete na njemu stvarati vaše najbolje kreacije; mašta ne poznaje granice...

Ako su vaša djeca starijeg predškolskog uzrasta, u blatu možete ispisivati slova i riječi te ih na taj način u vrlo opuštenom okruženju pozitivno potaknuti u smjeru početnog usvajanja pisanja i čitanja.

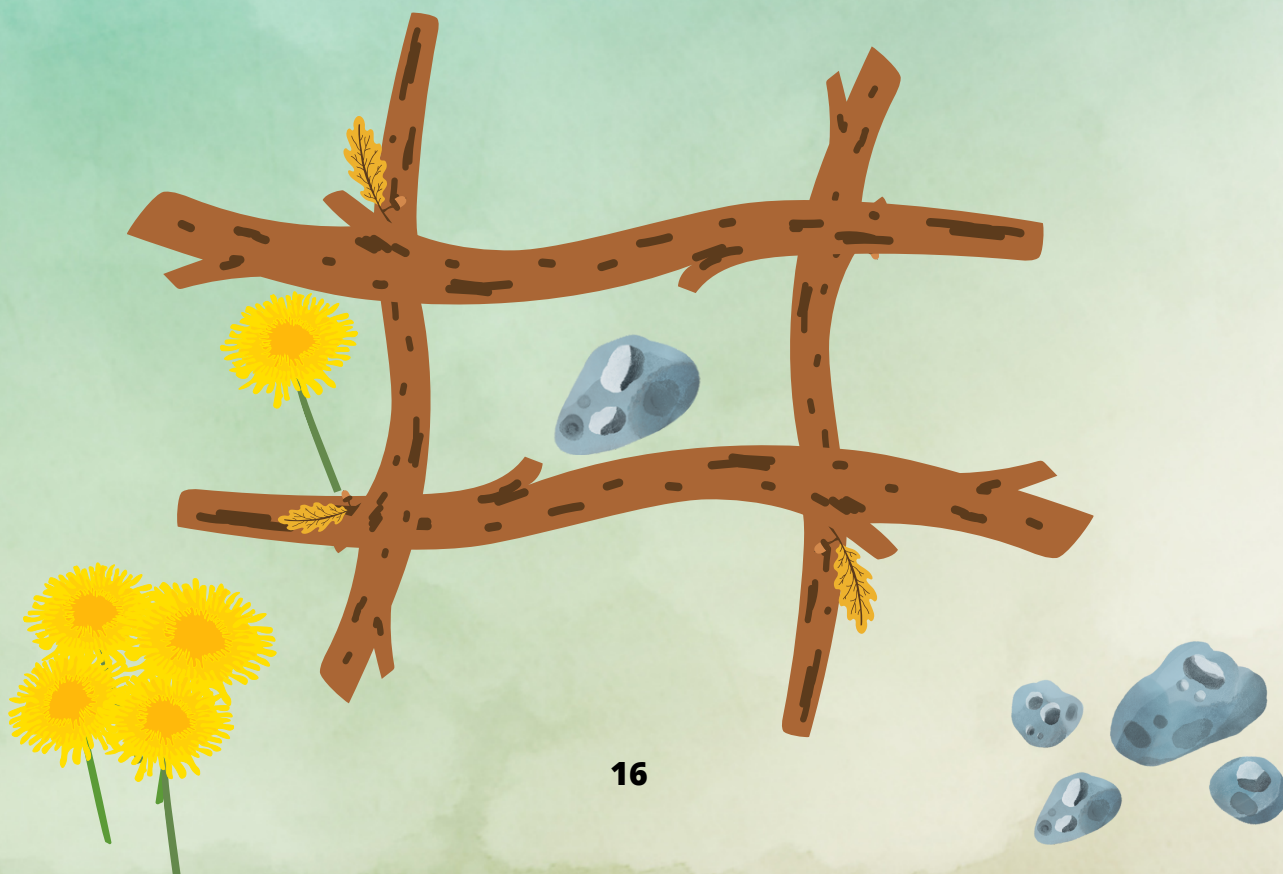
AKTIVNOST 2

Recimo da ste se zasitili igre u lokvama i nastavljate put prema šumi. Okružuje vas prekrasna jesen koja je okitila šume privlačnim plodovima. Pridružite se šumskoj idili i počnite skupljati jesenske plodove: prave kestene, divlje kestene, grane, češere, prekrasno šareno lišće, kamenčiće, cvjetove. Sva se ta čarolija nalazi na mekoj i vlažnoj mahovini kroz koju vam noge hrabro klize.

Pitate se i što sad? Što da radimo s ovim šumskim bogatstvom u našim rukama? Hmm! Evo nekoliko prijedloga.

Igra " križić-kružić "

Od granja možete formirati polja za igru svima znane igre " križić-kružić ". Kao figurice u igri neka vam posluže npr. češeri i kesteni ili cvjetovi i kamenčići... I krenite u avanturu!!



Igra " Vesela željeznica "

U šumi ste otkrili pravi mali rudnik napuštenog granja, raznih kora i plodova! Od granja možete formirati tračnice. Praznine između tračnica popunite materijalom, tj. vašim šumskim blagom koje ste marljivo skupljali satima u šetnji šumom. Povežite se sa članovima svoje obitelji i prijateljima u veseli vlakić i krenite na put u vaše mjesto iz mašte. Ako je topao dan, slobodno skinite obuću i stopalima osjetite taktilnu strukturu vaših "čarobnih tračnica".



3. Igre i aktivnosti - poticanje proprioceptivnog sustava

Receptori u mišićima i zglobovima osnovni su dio proprioceptivnog sustava.

Kroz propriocepciju zapravo doživljavamo svoje tijelo u prostoru. U tome nam pomaže puno skakanja, trčanja, provlačenja, potezanja, nošenja teških stvari...

AKTIVNOST 1

Igra " Piša lonca "

Ovu igru možemo igrati s braćom i sestrama, roditeljima, prijateljima, djedovima i bakama. Isto tako iziskuje malo dobre volje i fizičke spremnosti na pokret.

Starija braća ili odrasli članovi obitelji mogu nositi na leđima mlađu braću. Ako je u igru uključeno više parova, igra će svakako biti zanimljivija. Cilj same igre je da se jedan par brzo i zaigrano kreće po prostoru, dok ga drugi par lovi. Ako je samo jedan par, igru također možete učiniti zabavnom. Teturajte po prostoru, namjerno se spotičite, padajte na pod, škakljajte se i uživajte u trenutku.



AKTIVNOST 2

Igra " Tačke "

U ovoj aktivnosti ne morate čak ni napustiti dvorište, a zapravo ju možete provoditi bilo gdje; u dnevnom boravku, na šumskom proplanku, na morskoj plaži...

Uhvatite svoje dijete za noge i potaknite ga na kretanje na rukama kroz prostor. Težina dječjeg tijela maksimalno će stimulirati receptore mišića i zglobova cijelog tijela te ćete na taj način u potpunosti probuditi svijest o našem tijelu u prostoru. Kako bi igra postala još zanimljivijom oko djeteta možemo razbacati zanimljive predmete ili igračke koje dijete može skupljati. Igra je zabavnija ako se odvija u paru. Tada možete organizirati natjecanje između parova. A pobjednički par neka odlučuje o sljedećoj igri koju ćete provoditi.



4. Igre i aktivnosti - poticanje auditivnog sustava

Auditivno doživljavanje okoline ima značajan utjecaj na sva ostala područja djetetovog sazrijevanja i odrastanja. Posebno se odražava na emocionalnom, socijalnom i spoznajnom području. Uz pomoć dobrog sluha možemo doživjeti svijet u njegovoj punini, a sve to utječe na razvoj naše cjelovite osobnosti. Auditivni sustav zauzima važno mjesto u razvoju komunikacijskih vještina, jezika i govora te doprinosi razvoju dobrih međuljudskih odnosa.



AKTIVNOST 1

Svijet čarobnih zvukova iz kante za otpad

U današnje vrijeme kada je zbrinjavanje otpada jedan od gorućih problema, svojom kreativnošću možemo doprinijeti njegovoj prenamjeni. Pa tako od starih limenki možemo uz pomoć malo mašte kreirati inovativno glazbalo. Za početak otidite do vašeg kućnog odlagališta otpada. Odaberite limenke, provucite kroz njih špage. Krenite u potragu za štapom te za njega okačite limenke. Manji štap koji ćete sigurno lako pronaći u parku ili šumi može vam poslužiti kao batić za udaranje. I eto! Svirka može početi!!! Uživajte u vašoj kreativnoj izvedbi, i ne zaboravite MAŠTA MOŽE SVAŠTA!



AKTIVNOST 2

" Dan-noć "

Zahvaljujući dobroj percepciji zvuka možemo sudjelovati u mnogobrojnim društvenim igrama. U dječjoj dobi jedna od omiljenih igara bila je "dan - noć". Što nam je raditi? Zapravo ništa komplicirano. Dovoljno je pronaći skupinu prijatelja koji su voljni pratiti jednostavna pravila ove igre; kada čujemo da voditelj igre izgovara DAN ostajemo stajati u prostoru, u trenutku kada čujemo NOĆ čučnemo i nastavimo slušati daljnje upute. Jednostavno, zar ne? Pa krenite u akciju!



5. Igre i aktivnosti - poticanje vizualnog sustava u integraciji s ostalim sustavima

Kao što je već prije spomenuto niti u jednoj igri ne dominira samo jedan senzorni sustav već se oni međusobno isprepliću, integriraju i pomažu usklađenom svakodnevnom funkcioniranju. Upravo je takva situacija i s vizualnim sustavom. On je važan sastavni dio svih već nabrojanih igara i aktivnosti. U nastavku ćemo vas podsjetiti koje igre i aktivnosti mogu dodatno poticati vizualni sustav.

AKTIVNOST 1

Gađanje kamenčićima napuštene duplje u drvetu

Stabla u šumama obiluju napuštenim dupljama koje mogu biti izvor mnogobrojnih igara. Evo jedne od ideja!

U šetnji šumom skupljajte kamenčiće i/ili šumske plodove. Kad skupite dovoljan broj kamenčića pronađite duplju koja vam može poslužiti kao meta u koju ćete te kamenčiće ubacivati. Ako je u šetnji više obitelji, podijelite se u timove i organizirajte natjecanje u gađanju. Prije nego započnete s ubacivanjem kamenčića u duplju svakako provjerite je li duplja napuštena i da u njoj ne žive životinje. Pripazite također da se iza stabla ne zadržava niti jedan natjecatelj kako ga ne biste ozlijedili kamenčićem.

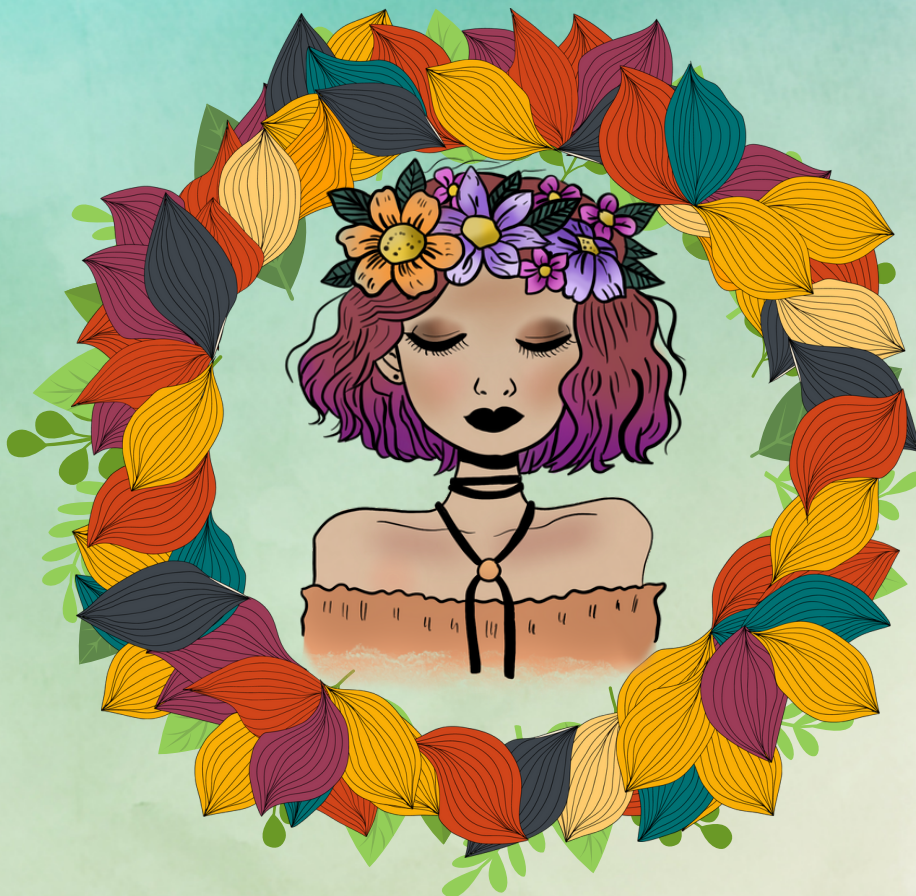


AKTIVNOST 2

Branje lišća i izrada ekoloških šeširića

Ovo je aktivnost koju možete provoditi u jesen kada su šume prepune prekrasnih šarenih listova. Skupite što veću hrpu lišća. Pronađite tanke savitljive grane. Počnite s nizanjem lišća na grane. Kada dođete do kraja s nizanjem, savinite granu i zavežite njezine krajeve. I eto, ispred vas se nalazi prekrasni šareni šeširić. Sa šeširićima možete glumiti razna šumska stvorenja: vile, vilenjake ili što vam već mašta u tom trenutku kreira.

U proljeće i ljeto u ovoj aktivnosti mogu nam poslužiti cvjetovi.



6. Kako i gdje poticati gustativni (okus) i olfaktorni (njih) sustav

Njuh i okus nalaze se na kraju naših aktivnosti, ali to nikako ne znači da su manje važni. Dapače, svijet oko sebe izuzetno jako doživljavamo i ovim osjetilima. Možda je njihova najdominantnija uloga prisutna kod hranjenja, ali su nezaobilazni i u drugim područjima naših života.

Što se tiče olfaktornog sustava svakako nam je važno da prostor u kojem boravimo ugodno miriše. Dan volimo započeti stavljajući na sebe odjeću ugodnog mirisa, završavamo ga uživajući u mirišljivoj, opuštajućoj kupki. Prostori koji ugodno mirišu motivirat će nas da u njima provedemo više vremena i budemo kreativniji i opušteniji.

Upravo su ova dva sustava važan segment u svim obiteljskim druženjima i okupljanjima.

AKTIVNOST 1

Priprema zajedničkog obroka: Palačinke

Palačinke su mnogima od nas omiljeni desert, a njihova priprema može biti zabavna i povezujuća. Osim posude u kojoj ćete mutiti palačinke i tave u kojoj ćete ih poslije ispeći potrebni su vam slijedeći sastojci:

- 2 jaja
- 200 g glatkog brašna
- 250 ml vode
- 200 ml mlijeka
- 2 žlice ulja
- namaz po želji

Želim vam dobar tek i ugodnu zabavu!!



AKTIVNOST 2

Recept za izradu domaćeg plastelina

- dvije žlice glatkog brašna
- jedna žlica soli
- boje po želji (prehrambene boje i sl.)
- čajna žličica ulja
- vruće vode po potrebi (važno je da smjesa bude glatka i mekana)

Dobivenu smjesu možete odmah upotrijebiti za igru ili ju spremiti u posudu s poklopcem i koristiti po želji unutar 7 dana.



Važne napomene za provođenje svih aktivnosti i igara u priručniku

Kroz ranije opisane igre i aktivnosti nikad ne potičemo samo jedan senzorni sustav.

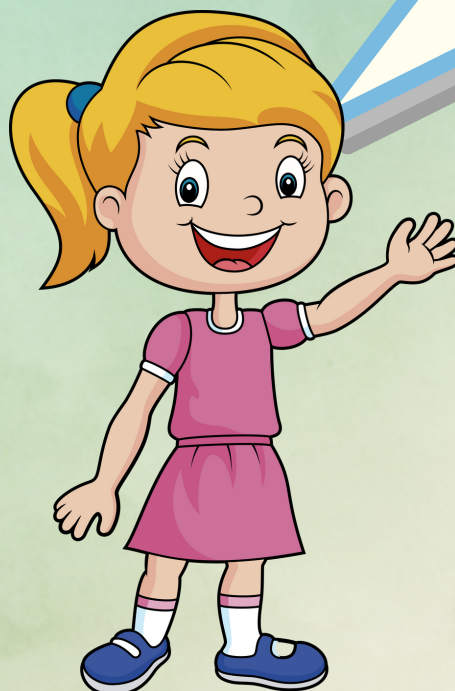
U svakoj su igri, bez obzira na dominaciju nekog od sustava, integrirani i ostali sustavi. Zahvaljujući njihovoj zdravoj integraciji, omogućeno nam je kvalitetno funkcioniranje u svakodnevnom životu i suočavanje sa svim izazovima koji se nađu pred nama. Pa tako na primjer, u igrama koje potiču vestibularni sustav uključen je i vizualni i auditivni i proprioceptivni i taktilni sustav, a također je aktivan i olfaktorni sustav.

O autoricama

Lidija Andrijević Gajić, mag. logoped, instruktora senzorno integracijske pedagogije, u treningu pri STAR Institute for Sensory Processing Colorado, DIR/Floortime terapeutkinja, Marte Meo supervizorica i edukantica Gestalt psihoterapije, velika ljubiteljica učenja o dječjem razvoju i prijenosa stečenih znanja obiteljima i stručnjacima kroz praktične edukacije i radionice.



Spomenka Lalić, prof. fonetike, sveučilišna specijalistica rane intervencije, senzorno integracijska pedagoginja i Marte Meo terapeutkinja. Životnu radost pronalazi u poticanju ranog dječjeg razvoja kod djece s razvojnim odstupanjima te u savjetovanju i osnaživanju njihovih obitelji. Balans između profesionalnog i privatnog dijela sebe otkriva kroz svijet joge.



Literatura

- **Ayres, A. J. (2002): Dijete i senzorna integracija. Jastrebarsko, Naklada Slap**
- **Kranowitz, C. S. (2018): Igre za senzornu integraciju. Zagreb, Školska knjiga**
- **Brack, J. C. (2009): Učenjem do pokreta, kretanjem do spoznaje. Zagreb, Ostvarenje**
- **Miller, L. J. (2014): Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SPD). New York, A Perigee Book.**