



strategie sensoryczne

DO ZASTOSOWANIA Z DZIECKIEM
W DOMU

PORADNIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ SENSORITO



Strategie sensoryczne do zastosowania z dzieckiem w domu

Copyright © 2020 Poradnia Integracji Sensorycznej SENSORITO

Wydawca: Poradnia Integracji Sensorycznej SENSORITO

Skład i opracowanie graficzne:

Karolina Żebrowska | Kreatywna Freelancerka

Warszawa 2020

Kopiowanie, reprodukcowanie, powielanie, odczytywanie czy wykorzystywanie jakichkolwiek fragmentów bez pisemnej zgody jest zabronione. Wszystkie prawa zastrzeżone: Poradnia Integracji Sensorycznej SENSORITO Marzena Żybertowicz.

Drodzy Rodzice,

Jeśli znaleźliście się w sytuacji braku dostępu do regularnej terapii lub chcecie rozszerzyć działania terapeutyczne w domu, mamy dla Was zbiór pomysłów na aktywności, które nie wymagają specjalistycznego sprzętu ani sali ćwiczeń. Nasi najmłodszy pacjenci, w szczególności ze spektrum autyzmu, doświadczają dużego dyskomfortu, gdy zaburzamy ich wypracowany rytm terapii. W związku z tym, że nie lubią zmian, a terapia została zawieszona lub czasowo przerwana, mogą pojawić się zachowania agresywne i autoagresywne.

Chcemy Was wesprzeć na tyle, na ile da się to zrobić w warunkach domowych, aby tego uniknąć i umożliwić dziecku w miarę komfortowe oczekiwanie na wznowienie zajęć terapeutycznych. Pokażemy Wam, jak pracować z dzieckiem, by pobudzić jego wyobraźnię, zmotywować do aktywności ruchowej i w odpowiedni sposób bodźcować, by Wasza wspólna zabawa przynosiła korzyści i wspierała jego rozwój.

Jak możemy pomóc?

Jeśli chodziliście na terapię, to z pewnością wcześniej wykonana była diagnoza. Zgodnie z jej zaleceniami należy wykonywać określone działania w domu – korzystajcie z tych wskazówek, bo zostały przygotowane specjalnie pod Wasze dziecko. W tej publikacji przedstawimy Wam dodatkowe strategie sensoryczne, które warto zastosować, jeśli nie ma w pobliżu potrzebnego sprzętu ani pomocy terapeuty. Pomożemy Wam stworzyć opowiadanie wokół zabawy, dzięki czemu dzieci chętniej będą ćwiczyć. Zaczynajcie swoje przygody razem z nami!



Zabawy dostarczające bodźców przedsionkowych

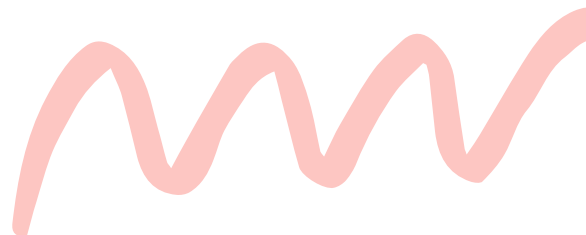




Pływanie łodzią i ratowanie zwierząt

Dziecko kładzie się na kocu, 2 osoby dorosłe unoszą je do góry i huśtają na boki – zaczynamy płynąć. Naszym zadaniem jest uratowanie zwierzątek/pasażerów i przetransportowanie ich na wyspę (dziecko rzuca zabawki do pudła). Ustalcie, gdzie płyniecie – do Afryki, a może na Mazury? To ważne, żeby tworzyć fajne opowieści w trakcie wykonywanych aktywności sensorycznych.

Zwiększajcie trudność, oddalcie pudło, zmieńcie rozmiar używanych zabawek, manewrujcie intensywnością kołysania (mocniejsze i delikatniejsze fale). Zamiast huśtania można dziecko ciągnąć na kocu za sobą, a jak macie dwójkę dzieci, to jedno może Was zastąpić. :)



Bohaterowie – zamieńcie się w ulubioną postać z bajki

Zadaniem jest uratowanie z opresji wszystkich zabawek oraz obrona przed kosmitami. :) Turlacie się po podłodze (mogą być na niej rozłożone przeszkody do omijania lub przetaczania się po nich jeśli ubraliście już specjalny kostium mocy!) i przenosicie w ten sposób zabawki z jednego końca pokoju na drugi.

Z kartonów lub pustych butelek możecie zrobić potworki (dorysujcie im twarze, żeby było atrakcyjniej). Rozstaw je w pokoju w różnych miejscach.

Szybko, musicie się bronić przed kosmitami, podam Wam specjalne zaklęcie, żeby je przepędzić. Kucacie i opuszczacie głowę, a następnie robicie szybki wyskok w górę z głową ustawioną prosto. Powtórzcie 3 razy i zobaczcie czy to działa. Jeśli nie wszystkie potwory uciekły, to bierzecie piłkę i celujecie w nie! No, teraz się udało!

Takie zabawy będą pomocne dla dzieci podreaktywnych na bodźce przedsionkowe i tzw. poszukiwaczy, czyli dla tych, którzy potrzebują większej ilości ruchu, wykazują niezorganizowane zachowanie, mają trudności z koncentracją oraz koordynacją oka-ręki.



Zabawy dostarczające bodźców proprioceptywnych





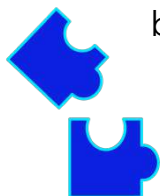
Siłacze

Zamieńcie się w prawdziwych strongmanów i zróbcie zawody, kto z Was jest silniejszy (oczywiście nie siłujemy się z dzieckiem z maksymalną mocą!). Sprawdźcie, czyje nogi są mocniejsze – połóżcie się na plecach z ugiętymi nogami, spróbujcie je wyprostować. A kto z Was ma silniejsze plecy? Oprzyjcie się o siebie plecami i przepychajcie.

Dodatkowo napełnijcie 1,5-litrowe butelki, które z pewnością macie w domu i spróbujcie wymyślić 10 sposobów, jak można przenieść je z punktu do punktu.

Klasyczne przeciąganie liny/szalika

Stwórzcie linię na podłodze i ustawcie się po przeciwnych stronach. Zadaniem jest przeciągnięcie drugiej osoby na swoją część. Osoba, która została przeciągnięta, ma za zadanie wykonać dodatkową aktywność, np. wylosowaną z przygotowanego wcześniej worka. Przykładowe pomysły: stanie przy ścianie w pozycji krzeselkowej 10 sekund, utrzymanie się na 1 nodze 5 sekund, okrążenie pokoju do tyłu jak rak lub do przodu jak niedźwiedź. Modyfikujcie tę zabawę wg uznania. Jeśli posiadacie ciężarki na rzepy, to po konsultacji z terapeutą możecie ich użyć podczas jednej i drugiej aktywności, aby zwiększyć ilość dostarczanych bodźców proprioceptywnych. Propriocepcja wpływa pozytywnie na poziom pobudzenia dziecka – powinny to być zorganizowane zabawy, wtedy propriocepcja będzie działać kojąco. Obserwujcie dziecko czy nie staje się z czasem jeszcze bardziej pobudzone ruchowo.





**Zabawy dostarczające bodźców
dotykowych**





Poszukiwacze skarbów

Przygotujcie kilka misek wypełnionych różnymi substancjami (ciepła woda, ryż, masa nienewtonowska). W miskach ukryjcie małe zabawki, starą biżuterię, koraliki, zasłońcie oczy chustą i poszukujcie. Ciekawe czy uda Wam się znaleźć wszystko. :) Pamiętajcie aby zabezpieczyć wszystko dookoła folią.

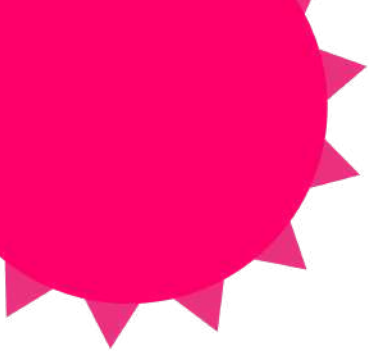
Sklep z naleśnikami

Dziecko kładzie się na kocu, następnie wspólnie wymyślamy składniki, które będą dodawane. Mogą to być np. truskawki – wtedy dziecko opukujemy po plecach palcami naszych dłoni, może być dżem – wtedy mocno głaszczemy dziecko otwartą dłońią w różnych kierunkach, wymyślajcie do woli, używajcie do masażu różnych przedmiotów, np. kolczastej piłki, butelki (mogą być wypełnione ciepłą i zimną wodą). Na koniec zawińcie naleśnik, czyli owińcie dziecko w koc, na którym leży. Powyższe zabawy będą idealne dla dzieci podwrażliwych na dotyk, takich które poszukują różnorodnych bodźców. Można zastosować też masaże różnymi fakturami (kierunek dogłówny, kolejność: kończyny dolne, plecy, kończyny górne). Druga aktywność zadziała też kojąco na dziecko nadreaktywne, ponieważ głęboki docisk pomaga w poprawie modulacji bodźców. Należy jednak stosować ograniczoną ilość przedmiotów, aby nie rozdrażnić dziecka. Ruchy powinny być powolne, mocne i zdecydowane.



Strategie wyciszające





Baza ratunkowa


Jeśli znajdzie potrzeba odizolowania się od innych zbudujcie bazę/domek ze stołu, koca, poduszek i innych przedmiotów, które wpadną Wam w oko. Ważne aby dziecko czuło się tam dobrze i miało swoje ulubione przedmioty. Jeśli macie kołderkę obciążeniową, to może się ona tam znaleźć. Niech to będzie rodzaj schronu, miejsce gdzie dziecko może spędzić czas samo. Postarajcie się aby w pomieszczeniu gdzie znajduje się baza było w miarę możliwości cicho i spokojnie.

Mocne tulenie, spokojne kołysanie

To bardzo pomocne strategie dla osób, które oczywiście tolerują ruch i dotyk, jeśli w którymś układzie występuje nadreaktywność i dziecko nie wyraża zgody – uszanujcie to.

Mocne tulenie, powolny masaż dłońmi lub piłką rehabilitacyjną czy zawijanie w koc będą działały kojąco na dziecko.

Jak kołysać? W kocu (patrz zabawy dostarczające bodźców przedsionkowych), na piłce rehabilitacyjnej, przytulając dziecko i bujając naszym ciałem powoli na boki. Ważne, aby to nie były szybkie i intensywne ruchy.



Mam nadzieję, że w tym trudniejszym czasie
będziecie się wspierać i wpadniecie na mnóstwo
fajnych pomysłów na nowe zabawy.

Trzymamy kciuki za Wasze przygody!

Marzena i Jacek
SENSORITO