



PATARIMAI TĖVAMS:
kaip įvairiapusių raidos sutrikimų
turintį vaiką įtraukti
į sensorines veiklas namuose



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

**Leidiny s parengtas ir išleistas įgyvendinant projektą
„Įtraukiojo ugdymo galimybių plėtra, I etapas“
(Nr. 09.2.2-ESFA-V-707-03-0001). Projektas finansuojamas
Europos socialinio fondo lėšomis.**



**NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA**

Šį leidinį draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų
tikslais atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti ar
padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete)
tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose,
išleisti ir versti, platinti jo originalą arba kopijas.

Leidinį parengė Milda Kryžanauskienė

Leidybos įmonė „Kriventa“

V. Pietario g. 5-3, LT-03122 Vilnius

Tel. / faks. (8 5) 265 0629. Mob. tel. +370 682 47 899

El. paštas kriventa@kriventa.lt

www.kriventa.lt

Kalbos redaktorė Angelė Pletkuvienė

Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-462-195-6

© Nacionalinė švietimo agentūra, 2022

TURINYS

5 Sensorinės integracijos sutrikimai

7 Skonio sistema

9 Klausos sistema

11 Uoslės sistema

12 Regos sistema

15 Propriocepcinė sistema

17 Vestibulinė sistema

19 Taktilinė sistema

22 Interorecepcija

23 Literatūra





Ivairiapusių raidos sutrikimų turintys vaikai dažnai patiria sensorinės integracijos sunkumų. Vaikai, kurie netinkamai reaguoja į sensorinius dirgiklius, susiduria su sunkumais bendraudami, socializuodamiesi, mokydamiesi ar atlikdami kasdienes veiklas. Dažnai jie patys nesuvokia, kas jiems darosi, dėl ko staiga tampa nervingi ar blogai jaučiasi. Todėl reikėtų stebėti tam tikrus vaiko pojūčius, kokie aplinkos dirgikliai trukdo jam gerai jaustis, fiksuoti tam tikros savijautos priežastis.

Šiame leidinyje pateikiama teorinė ir praktinė informacija apie sensorines priemones ir veiklas, kurias galite pasigaminti patys bei pritaikyti namuose organizuojamose veiklose.

Sensorinė sistema – tai jutimų sistema, kurią sudaro skonis, uoslė, klausa, rega, lytėjimas (galime jausti prisilietimą, temperatūros pokyčius), taip pat propriocepcinė (padeda suprasti kūno padėtį), vestibulinė (padeda išlaikyti pusiausvyrą), interorecepcinė (padeda suprasti kūno vidinę būklę, dėl jos suprantame, kaip jaučiamės) dalys. Pasitelkdami jutimų sistemą nuolat registruojame, suprantame aplinkos pokyčius ir gebame tinkamai įvertinti grėsmę. Kiekvienas asmuo tą pačią informa-

ciją priima skirtingai, todėl ir atsakas į ją irgi būna nevienodas. Šis procesas vadinamas sensorine integracija. Sensorinės integracijos teorijos autorė Ayres (1972) įrodė, jog suvokimas, kalba, mąstymas ir mokymasis priklauso nuo to, kaip požievio ir smegenų kamieno srityse atrenkami ir priimami sensoriniai dirgikliai, todėl daugelis vaikystėje kylančių raidos, elgesio, mokymosi, emocinių problemų gali būti susijusios būtent su sensorinės integracijos sutrikimu.

SENSORINĖS INTEGRACIJOS SUTRIKIMAI

Kiekvieno žmogaus reakcijos į patiriamus pojūčius yra skirtingos – vieniems vieni dirgikliai nekelia reakcijų, kitiems – šios reakcijos per stiprios ar per silpnos. Žmogus dirgiklių gali siekti arba jų vengti. Toks pojūčių suvokimas vadinamas sensorine integracija. Dažniausiai per stiprios ar per silpnos reakcijos į dirgiklius pasireiškia vaikams, turintiems įvairiapusių raidos sutrikimų (toliau – ĮRS). Sensorinės integracijos sutrikimai skirstomi į:

- sensorinės moduliacijos sutrikimus (sensorinis hipojautrumas / hiperjautrumas / intensyvus dirgiklių siekimas);
- motorinių funkcijų sutrikimus (dispraksija, kūno padėties sutrikimai);
- sensorinės diskriminacijos sutrikimus.

SENSORINĖS MODULIACIJOS SUTRIKIMAI susiję su pojūčių adaptacija centrinėje nervų sistemoje, t. y. reikiamų pojūčių pastiprinimu, susilpninimu, palengvinimu. Visi šie

sensoriniai sutrikimai daro įtaką savireguliacijos procesams – dėmesiui, aktyvumui ir elgesiui. Sensorinės moduliacijos sutrikimai skirstomi į hiperjautrumą (padidėjęs jautrumas / vengimas), kai dirgiklis jaučiamas intensyviau, jo poveikis greitesnis arba išlieka ilgiau, hipojautrumą (sumažėjęs jautrumas / be atsako) ir intensyvų potraukį patirti įvairių sensorinių dirgiklių poveikį (siekimas). Esant sensorinės moduliacijos sutrikimams, kai ĮRS turintys vaikai pasižymi padidėjusiu jautrumu dirgikliams, juos gali erzinti tam tikrų medžiagų lietimasis, tam tikros tekstūros maisto valgymas, jie gali neigiamai reaguoti į prisilietimus, nemėgti vaikščioti basomis, būti būryje žmonių. Aplinkoje susidurdami su stipresnio skonio ir kvapo jutimais gali vengti valgyti intensyvų kvapą turintį maistą, būti vietose, kur jaučiama didelė kvapų koncentracija (virtuvė, parduotuvės). Sumažėjęs sensorinis jautrumas dirgikliams pasireiškia tuo, kad vaikai gali nejaušti skausmo, todėl jiems kyla didesnė rizika susižaloti. Nereaguoja į temperatūros pokyčius ir gali karštą dieną perkaisti arba, atvirkščiai, sušalti. Jei vaikas dėl sumažėjusio sensorinio jautrumo nepatiria tam tikrų pojūčių, pasireiškia

stiprus noras gauti tai iš aplinkos. Jis gali bandyti paliesti tam tikrus daiktus, šiurkščius, švelnius, šiltus ar šaltus paviršius. Nori uostyti intensyvius kvapus, žiūrėti į blizgius, šviečiančius objektus, ragauti nevalgomus daiktus, stengtis kelti triukšmą, nori jausti viso kūno ar konkrečių jo dalių spaudimą.

Vaikams, turintiems ĮRS, būdingas intensyvus sensorinių dirgiklių siekimas. Galite pastebėti, kad toks vaikas:

- nuolat specialiai atsitrenkia į daiktus, žmones;
- eidamas velka kojas;
- kandžioja ar čiulpia pirštus;
- mėgsta būti susuktas į sunkią antklodę;
- mėgsta šokinėti ant baldų;
- kramto pieštukus, šiaudelius ar marškinių rankoves;
- ilgai žiūri į itin blizgius daiktus;
- mėgsta ypač stiprius kvapus;
- gali mėgti labai aštrų maistą.

MOTORINIŲ FUNKCIJŲ SUTRIKIMUS apima dispraksija, kūno padėties jutimo sutrikimai. Sutrikus sensorinei sistemai atsirandantys motorikos funkcijų sutrikimai pasireiškia prastais smulkiosios ir stambiosios motori-

kos įgūdžiais, sunku laikyti rašymo ir piešimo priemones, nustatyti savo kūno padėtį erdvėje, koordinuoti kūno dalių judesius.

SENSORINĖS DISKRIMINACIJOS SUTRIKIMAI sukelia problemų norint atskirti sensorinius dirgiklius. Vaikams, turintiems šių sutrikimų, sudėtinga rasti daiktų panašumus ir skirtumus paveikslėliuose, parašytuose žodžiuose, sunku diferencijuoti veido išraiškas. Dažniausiai diskriminavimo sutrikimai pasireiškia taktilikos, propriocepcijos ir vestibulinės sistemų veikloje, būna kartu su dispraksija ir kūno padėties sutrikimu.

Vaikų, turinčių sensorinių pojūčių sutrikimų, jutiminės sistemos lavinimas – ganėtinai ilgas procesas. Dažnai patys vaikai gali nesuprasti, kas jiems darosi ir kokios stimuliacijos ar nusiramino reikia, todėl tėvų užduotis yra bandyti numatyti galimas priežastis ir dirgiklius, kurie vaikui sukelia nemalonius jausmus. Nustačius, koks sensorinių pojūčių sutrikimas vyrauja, lengviau padėti. Kiekvienas vaikas suvokia ir priima pasaulį individualiai, todėl svarbu atsižvelgti į konkretaus vaiko raidos ypatumus, amžių ir kylančias problemas. Toliau plačiau apžvelgsime kiekvieną sensorinę sistemą atskirai ir pabandysime atpažinti, ar tai sensorinės sistemos hiperjautrumas ar hipojautrumas, taip pat aptarsime, kokias veiklas ir priemones taikydami padėsime vaikui, turinčiam įvairiapusių raidos sutrikimą.

SKONIO SISTEMA

Skonio sistema – tai jutimo sistema, atsakinga už skonio suvokimą.

Jei vaikui pasireiškia skonio sistemos hiperjautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- nemėgsta valgyti dantų (nuo dantų pastos gali net vimdyti);
- ypač nemėgsta, atsisako eiti pas odontologą;
- valgo tik tam tikros temperatūros maistą;
- geria tik tam tikrus gėrimus;
- jautrus prieskoniams, nemėgsta maisto, apibarstyto prieskoniais, apvolioto džiovėsiuose, padažu;
- nemėgsta aštraus, sūraus maisto;
- vengia tam tikros struktūros maisto;
- valgo tik namuose, atsisako valgyti ugdymo įstaigoje, kavinėje.



REKOMENDACIJOS

VALGYMO YPATUMAI. Gamindami venkite intensyvaus, aštraus, sūraus skonio, daug prieskonių turinčio maisto. Pradėkite nuo nesūraus ir švelnaus skonio maisto. Prieš valgį leiskite vaikui pauostyti maistą, paragauti mažą jo kiekį. Valgį pateikite taip, kad jo komponentai tarpusavyje nesiliestų, naudokite lėkštes, kurios turi skyrelius, arba kiekvieną patiekalą dėkite į skirtingas lėkštutes. Venkite sumaišytų maisto produktų, tokių kaip troškiniai, salotos. Maisto gamavimo procesą paverskite maloniu žaidimu. Leiskite vaikui savarankiškai pasirinkti produktą, jį pjaustyti. Pasiūlykite pauostyti, paliesti ir paragauti maisto sudedamąsias dalis. Toks tyrimas yra puikus būdas vaiką, kuris išrankus maistui, pamažu supažindinti su naujomis tekstūromis ir kvapais. Pavyzdžiui, ruošdami varškę galite duoti paragauti atskirų produktų:

varškės, cukraus, žaisti su miltais, juos ragauti. Jei namuose kepate picą, papuoškite ją daržovėmis (kurias norėtumėte įtraukti į vaiko maisto racioną), padarykite iš jų veiduką, pvz., pomidorai – akys, burna – paprika. Naudokite sausainių pjaustymo formas, kad sumuštinis supjaustytumėte įdomiomis formomis. Kol žaidžiate, leiskite vaikui matyti, kaip ragaujate ir mėgaujate maistą. Pasistenkite patiekti platų maisto asortimentą ir leiskite rinktis. Pagirkite vaiką už pasirinkimą. Jei gaminate patiekalą, pvz., makaronus, paprašykite vaiko pridėti vieną paslaptinę ingredientą (leiskite jam išsirinkti iš kelių variantų: kukurūzai, brokoliai ar mėsa), kurį valgymo metu galėtų paragauti kiti šeimos nariai. Leiskite vaikui valgyti savarankiškai. Sudarykite sąlygas, kad įrankiai būtų patogūs ir netrukdytų jam valgyti. Valgykite visi kartu, nes valgant šeimoje rodomas teigiamas pavyzdys.

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

BURNOS JAUTRUMĄ MAŽINANČIOS VEIKLOS – įvairių prieskonių (prėski, aitraus skonio neturintys) ragavimas, atpažinimas. Mokykite vaiką skirti šaltą ir šiltą maistą, komentuokite, leiskite paliesti, palyginti, kuo skiriasi šiltas ir šaltas maistas. Tegu vaikas kramto guminukus (rinkitės kuo natūralesnius ir turinčius mažiau cukraus), skatinkite valgyti kuo daugiau įvairių vaisių. Naudokite kramtomuosius papuošimus arba kramtukus, leiskite užpūsti žvakes, pūsti burbulus, dantis valytis vibruojančiu

dantų šepetėliu, šiaudeliu pūsti burbulus vandenyje, gerti per šiaudelį tirštesnes sultis, užtepti ant lūpų mėgstamo maisto.

Jei vaikui pasireiškia skonio sistemos hipojautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- ragauja nevalgomus daiktus, juos kramto;
- patinka kietos, traškos struktūros maistas;
- mėgsta aštrų, net labai karštą maistą.



REKOMENDACIJOS

Duokite valgyti kuo įvairesnės konsistencijos, skonio ir temperatūros maistą. Tegu vaikas ragauja traškesnio, kietesnio maisto pojūčiams tenkinti (pvz., obuolių, traškučių, spragėsių, žalių daržovių, skrebučių, krekerių, granolos), rūgštaus ir saldaus skonio (pvz., rūgščių guminukų, greipfrutų ar apelsinų skiltelių, limonado), sūrinių užkandžių (pvz., traškučių, krekerių, riešutų), taip pat šalto maisto (pvz., šaldytų uogų). Vaiko mėgstamą patiekalą galite vieną dieną supjaustyti mažesniais, o kitą dieną – didesniais kąsniais.

MOKYKITE VAIKĄ VALGYMO METU ILGAI KRAMTYTI. Būkite tinkamu pavyzdžiu, demonstratyviai rodykite, kiek kartų jūs kramtote maistą, paprašykite, kad vaikas jus atkartotų. Ant stalo padėkite veidrodį, kad vaikas pats stebėtų valgymo, kramtymo procesą. Kramtomoji guma ypač naudinga vaikams, kuriems

reikia papildomo skonio. Įvairūs silikoniniai kramtukai padeda vaikams, kuriems reikia papildomo stimulo ir kurie nuolat nori kažką valgomo ar nevalgomo kišti į burną. Kramtukų yra daug ir įvairių, tai gali būti silikoninis medalionas (1 pav.), apyrankė (2 pav.) ant rankos ar ant pieštuko galo užmaunamas silikoninis antgalis.



1 pav. Silikoninis medalionas



2 pav. Silikoninė apyrankė

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

KLAUSOS SISTEMA

Klausos sistema – dėl šios sistemos suvokiame garsų stiprumą, kryptį, tonų aukštį.

Jei vaikui pasireiškia klausos sistemos hiperjautrumas, galite pastebėti, kad jis:

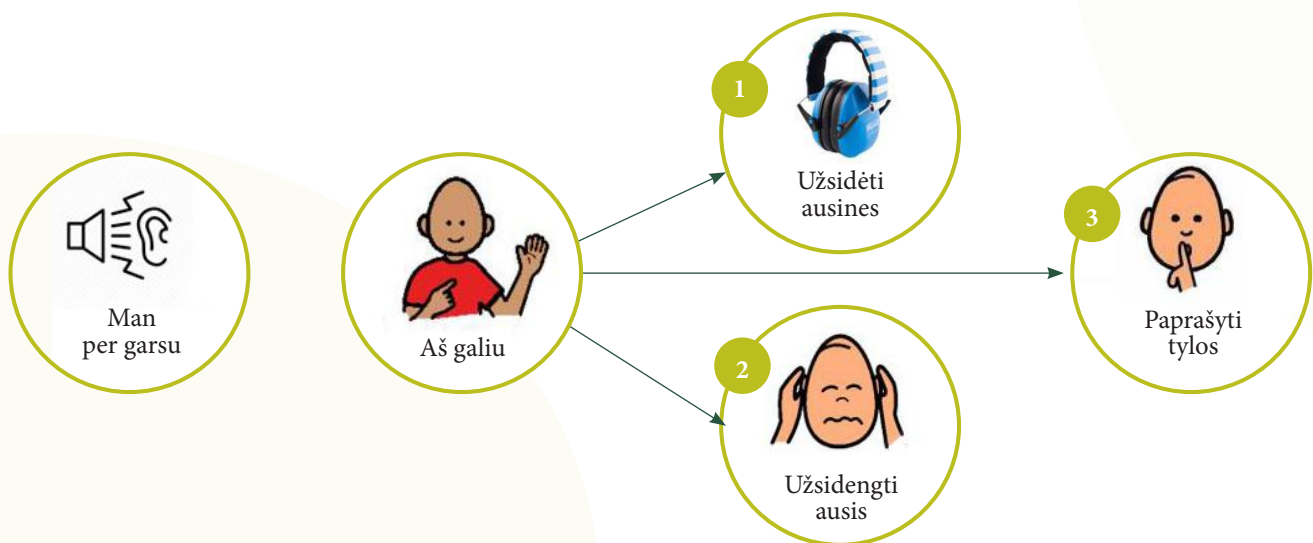
- susierzina išgirdęs intensyviuos garsus (siurblio, žoliapjovės, signalizacijos, šaldytuvo burzgimas);
- esant dideliui garsui dengiasi ausis;
- pats gali kelti triukšmą, kad nustelbtų nemėgstamus garsus (tai gali pasireikšti verkimu, specifinių garsų leidimu, niūniavimu);
- nepatinka vietos, įstaigos, kur vyrauja daug skirtingų, stiprių garsų (parduotuvės, koncertai, šventės, kino teatrai);
- blaško kojų trepsėjimas, netgi drožiamo pieštuko garsas;
- išbėga iš tualetu, kai pradeda bėgti vanduo;
- prašo, kad aplinkiniai kalbėtų tyliau arba iš viso nekalbėtų.



REKOMENDACIJOS

VIZUALI INSTRUKCIJA. Raskite vaikui patogiausią garso slopinimo būdą, supaprastinkite instrukcijas. Taikykite vizualią instrukciją, kur, kaip ir kada gali būti naudojamos ausinės / ausų

kištukai ir pan. (3 pav.). Pateikite paprastas instrukcijas arba nurodymus žingsnis po žingsnio, kalbėdami tyliai, švelniu tonu. Žodžiu ar vizualiai išpėkite prieš pasigirstant stipriam garsui, uždenkite vaikui ausis.



3 pav. Vizuali instrukcija

PATARIMAI TĖVAMS:
kaip įvairiapusių raidos sutrikimų
turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

Rekomenduojame prie triukšmingo garso vaiką pratinti po truputį, tam galite naudoti įvairaus stiliaus muziką. Kambaryje įjunkite ritmingą, vos girdimą muziką, skatinkite atkartoti grojamą ritmą, bandykite niūniuoti melodiją, kartoti dainelių žodžius. Jei klausote gamtos garsų (paukščių čiulbėjimas, vėjo, jūros garsai), paprašykite išvardyti, kokius garsus vaikas girdi šiuo metu. Klausykite Mocarto muzikos, įvairių terapinių programų. Lavinant klausą naudingas dažnas kalbėjimasis su vaiku, garsų komentavimas. Įspėkite jį prieš pradėdami naudoti bet kokius buitinius prietaisus. Dažnai veskite vaiką į jo mėgstamą aplinką, pvz., žaidimų aikštelę ar parką, prekybos centrą, tokiu metu, kai nėra daug žmonių, pratinkite po truputį, nes tai padėtų sisteminei mažinti jautrumą.

Ant grindų patieskite kilimus, kad išvengtumėte nereikalingų garsų (jei tokių yra).

Jei vaikui pasireiškia klausos sistemos hipojautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- nekreipia dėmesio į aplinkos garsus;
- negirdi, nereaguoja, kai yra kviečiamas vardu;
- gali kalbėti su savimi;
- atrodo, jog jam sunku suprasti ar atsiminti tai, kas sakoma;
- mėgsta triukšmingą aplinką;
- mėgsta garsiai žiūrėti TV ir kt.;
- stengiasi išgauti kuo daugiau skirtingų garsų.



REKOMENDACIJOS

Vaikui, kurio klausos sistema hipojautri, lavinti galite pasitelkti įvairius muzikos instrumentus: metalofoną, būgnelius, barškučius, varpelius. Įvairūs muzikos instrumentai padeda atpažinti ir analizuoti sklindančio garso informaciją, ją suvokti. Žaiskite plojimo rankomis žaidimus, naudokite baltojo triukšmo žaislus, kurie veikia raminamai, neskleidžia intensyvaus garso (baltojo triukšmo mašina).

KELETAS PATARIMŲ, KAIP MUZIKOS INSTRUMENTĄ PASIDARYTI NAMUOSE.

Iš tuščio kavos indelio galite pasigaminti būgną. Indelį apklijuokite krepiniu popieriumi (ar kitaip papuoškite), tada ant jo užmaukite nukirptą balioną, pasidarykite pagaliukus ir turėsite puikų muzikos instrumentą. Paprašykite, kad vaikas būgną rankomis ar lazdelėmis iš pradžių muš-

tų stipriai, tada silpniau, tyliau, vėl garsiau. Taip supažindinsite su garsu ir naujais žodžiais. Barškutis – tai muzikos instrumentas, kurį lengviausia pasigaminti. Į buteliuką ar „Kinder“ kiaušinį įberkite kruopų, kurių turite namuose. Geriausia jų nemaišyti, pasirinkti tik vienos rūšies. Tai gali būti ryžiai, žirniai, grikiai, perlinės kruopos ir pan. Galite naudoti ne tik maisto medžiagas, bet ir, pvz., smėlį, sagutes, mažus akmenukus. Taip pat galima įrašyti vaiko ar jūsų balsus telefone, juos analizuoti, nufilmuoti, kada kalbate garsiai, kada tyliai, kada šnabždate. Leiskite vaikui žaisti žaislais, kurie paspaudus skleidžia garsus. Pagalvokite apie muzikos užsiėmimus, gal tai taps vaiko stiprybe, hobiu. Jei namuose atliekate užduotis ir vaikui sunku susikaupti, galite per ausines arba garsiakalbį leisti muziką, kuri vaikui patinka. Jei vaikui muzikos garsai kelia teigiamas emocijas, muzikos klausimą įtraukite į dienos tvarkaraštį.

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

UOSLĖS SISTEMA

Uoslės sistema – tai jutimo sistema, atsakinga už mūsų uoslę. Kvapas prisideda prie bendros sensorinės aplinkos suvokimo. Jei vaikui aplinkoje esantis kvapas nėra malonus, jam gali būti sunku susikaupti, išlaikyti dėmesį.

Jei vaikui pasireiškia uoslės sistemos hiperjautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- gali ypač nemėgti tam tikrų kvapų, kurie daugeliui nekelia neigiamos reakcijos (kvepalai, namų kvapai, maisto produktai, gėrimai, skalbikliai, muilas);
- dažnai kalba arba parodo dengdamas nosį, kad kažkas dvokia;
- atsisako valgyti maistą dėl kvapo;
- gali pykinti kvapai tualetė, valgykloje, vonioje;
- atsisako eiti į tam tikras patalpas ar pas žmones dėl patalpų ar žmogaus kvapo;
- gali neužuosti, kad maistas yra sugedęs.

Jei vaikui pasireiškia uoslės sistemos hipojautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- nejaučia, kad maistas sugedęs, gali jį valgyti;
- negeba diferencijuoti kvapų;
- nejaučia nemalonių kvapų – dūmų, degėsių.

Jei vaikas susiduria su uoslės jutimų stoka, užtikrinkite, kad uostų kuo daugiau skirtingų kvapų. Vaikui per jautriai reaguojant į kvapus, akcentuokite mažiau intensyvius kvapus bei pratinkite prie kvapų palaipsniui.

APLINKOS PRITAIKYMAS. Jei vaikui būdingas uoslės sistemos hiperjautrumas, pasirūpinkite, kad aplinka būtų švari ir tvarkinga. Kambariui ir daiktams valyti naudokite bekvapius valiklius, šiukšlių dėžes laikykite toliau nuo vaiko. Reguliariai vėdinkite patalpas.

KARTUSU VAIKU UOSTYKITE ĮVAIRIUS KVAPUS. Hipojautrumo atveju uostykite intensyvius prieskonius, kaip aitriosios paprikos, citrinpipiriai, cinamonas. Naudokite tai, ką turite namuose. Hiperjautrumo atveju uostykite ne tokius aitrius prieskonius, kaip druska, kvapieji pipirai, galite įtraukti ne tik prieskonius, bet ir vaisius ar gėles. Leiskite vaikui uostant išsirinkti mėgstamą aromatą. Garsiai įvardykite, ką duodate pauostyti. Vaiko kambaryje galite pastatyti difuzorių, kuris nuolat skleistų aromatą. Jei vaikas hiperjautrus, pasklidus difuzoriaus aromatu pravedinkite patalpą. Sudarykite mėgstamų ir vengiamų kvapų sąrašą tam, kad būtų lengviau orientotis, kurio kvapo vengti, o kurį kaip tik naudoti intensyviau.

MOKYKITE VAIKĄ ATSKIRTI SUGEDUSĮ MAISTĄ. Jei turite sugedusio maisto, leiskite

vaikui jį pauostyti, parodykite, kaip atrodo, įvardykite patys, kad maistas netinkamas valgyti.

SENSORINIŲ KVAPŲ BUTELIUKAI. Reikalingos priemonės: mažos talpos buteliukai, vatos kamuoliukai, kavos pupelės arba kavos tirščiai, kvapų ekstraktas arba eterinis aliejus. Ant skirtingų vatos gumulėlių užlašinkite skirtingų kvapų ekstrakto arba eterinio aliejaus. Kiekvieną vatos gumulėlį įdėkite į atskirą bu-

teliuką, jį užsukite. Tegul vaikas žaidimo metu atspėja, koks yra kiekvienas kvapas.

Į keksiukų keptuvę įberkite įvairių spalvų prieskonių ir pabarstukų, pvz., kmynų, cinamono, rozmarinų, rožinių, žalių ar įvairiaspalvių pabarstukų. Tada leiskite vaikui pilti ir maišyti spalvas su prieskoniais, tyrinėti ir uostyti.

Rankoms plauti naudokite natūralius kvapnius muilus. Pieškite kvapniais flomasteriais, naudokite modeliną, kuris taip pat turi kvapą, pūskite kvepiančius burbulus.

REGOS SISTEMA

Regos sistema atsakinga už regėjimą. Regos sistema padeda apdoroti aplinkoje esančius objektus, dirgiklius ir pavojus.

Jei vaikui pasireiškia regos sistemos hiperjautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- jautriai reaguoja į šviesą, komfortiškai jaučiasi prietemoje, dienos metu gali būti prisimerkęs;
- blaško įvairūs vaizdiniai dirgikliai (nemėgsta eiti į parduotuves, žiūrėti TV);
- sunkiai išsirenka daiktus iš didelės objektų gausos;
- kalbėdamas nežiūri į akis, žvelgia pro šalį;
- nepataiko parašyti ant reikiamos linijos;
- dažnai atsitrenkia į daiktus ar žmones;
- nori būti su tamsintais akiniais;
- dažnai būna prisimerkęs.



REKOMENDACIJOS

APLINKOS PRITAIKYMAS. Kad vaikas aplinkoje jaustųsi komfortiškai, parinkite jo kambaryje tinkamą apšvietimą, naudokite tik neutralias spalvas, sumažinkite dekoracijų kiekį. Kambaryje kartu su vaiku galite įrengti palapinę, kurioje jis žais, o kartais galės ir pasislėpti nuo ryškesnių vaizdinių dirgiklių. Lauke naudokite akinius nuo saulės ar kepurę su snapeliu, kad vaiką kuo mažiau dirgintų saulė.

AIŠKUS PASIRINKIMAS. Kadangi vaikui sunku išsirinkti daiktą, žaidimą ar priemonę, sudarykite sąlygas rinktis daugiausia iš trijų priemonių, žaislų ar veiklų, kad jam būtų lengviau apsispręsti.

NAUDINGOS PRIEMONĖS BEI ŽAIDIMAI, PADĖSIANTYS STIMULIUOTI REGĄ: galima žiūrėti pro įvairių spalvų stiklų akinius, pradėdant nuo mažiau dirginančios spalvos, pvz., rudos, ir pereinant prie ryškesnių spalvų, tokių kaip geltona, oranžinė.

ŽAIDIMAS SU MUILO BURBULAIS. Vaikas seka burbulus akimis, bando juos susprogdinti rankomis.

PROŽEKTORIUS. Tamsoje šviesdami prožektoriumi tyrinėkite daiktus, kūno dalis, paveikslėlius, juos įvardykite.

ŽAIDIMAS SU ŠEŠĖLIAIS. Vaikas stebi ant širmos / sienos atsirandantį šešėlį. Galima pasidaryti ir tokio pat daikto paveikslėlį, kurį vaikas gali sugretinti su šešėliu.

Jei vaikui pasireiškia regos sistemos hipojautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- susifokusuoja į tam tikras detales, nemato viso vaizdo;
- sunkiai randa drabužius spintoje, reikiamus popierius ant stalo, žaislus žaislų dėžėje;
- akimis prastai seka judantį daiktą;
- sunkiai atskiria panašiai atrodančias raides: p ir q, b ir d;
- dažnai pameta vietą nurašydamas nuo knygos ar lentos;
- perrašydamas sukeičia raides vietomis;
- sunkiai randa skirtumus paveikslėliuose;
- patiria akių ir rankų koordinacijos sutrikimų;
- sunkiai skiria spalvas, figūrų formas.



REKOMENDACIJOS

Vaikams, kurių regos sistema hipojautri, ypač patinka blizgūs besisukantys daiktai, jie mėgsta juos stebėti. Blizgų ar spalvotą popierių sukarpykite plonomis juostelėmis ir prie sienos priklijuokite tik viršutinę juostelės dalį, kad apatinioji galėtų laisvai banguoti pučiant vėjui. Juostelę galima priklijuoti prie medinio ar plastikinio žiedo (tik viršutinį galą) ir pritvirtinti prie lubų. Pakabinkite vaiko kambaryje, kad jis galėtų žiūrėdamas stimuliuotis. Baltą popieriaus lapą patepkite kliais ir užpilkite ant jo blizgučių, klijuokite ryškius objektus (mėgstami personažai, spalvos ir pan.).

SENSORINIS BUTELIUKAS. Į permatomą butelį įberkite blizgučių ar kitų žėrinčių detalių, pripilkite vandens (galima vietoj vandens naudoti skaidrią plaukų želė, sumaišytą su vandeniu), sandariai užsukite ir mėgaukitės blizgančiu efektu.

AKIŲ IR RANKŲ KOORDINACIJA – tai ryšys tarp to, ką matome, ir to, kaip naudojame rankas. Kai kuriems ĮRS turintiems vaikams sunku koordinuoti rankų ir akių judesius, todėl sunkiau atlikti ir kasdienės užduotis, pvz., apsirengti, naudotis rašikliu, žirkklėmis ar gaudyti kamuolį. Lavinti padeda piešimas pagal jau nupieštą liniją, ją apvedžiojant, taip pat taškelių jungimas.

ŽAIDIMAS, LAVINANTIS AKIŲ IR RANKŲ KOORDINACIJĄ. Apvyniokite virvutę aplink kelias kėdės kojas ir prie jos pritvirtinkite skalbinių smeigtukų. Iš storo kartono iškirpkite galvos formos figūrą. Nupieškite joje veidą (tai gali padaryti vaikas). Paėmęs nupieštą žmogeliuko galvą, vaikas nuo virvutės nusega po vieną segtuką ir prisega jį prie šios popierinės galvos (tai bus plaukai). Žaidimo metu lavinama smulkioji motorika, rankų ir akių koordinacija. Žaiskite ir gaudymo žaidimus (gaudyti ir mesti kamuolį).

PROPRIORECEPCINĖ SISTEMA

Propriorecepcinė sistema atsakinga už pojūtį, kurį patiriame per raumenis ir sąnarius. Ši sistema pasąmoningai padeda žmogui suvokti kūno padėtį, gauti informaciją apie atliekamą judesį.

Jei vaikui pasireiškia propriorecepcinės sistemos hiperjautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- sunkiai suvokia savo kūną erdvėje;
- vengia vaikščioti;
- nepatinka stiprus apkabinimas;
- judėjimas sukelia nemalonius pojūčius;
- gulėdamas ant pilvo sunkiai išlaiko pakeltą galvą, rankas ir kojas vienu metu;
- nesiseka sportuoti, sunku pagauti ir mesti kamuolį;
- daiktai atrodo per sunkūs;
- labai smarkiai spaudžia rašymo priemonę, rašydamas gali net pradrėksti popierių;
- judesius atlieka per stipriai: tranko duris, atsitrenkia į daiktus, netgi gali sužeisti gyvūnus;
- dažniau negu kiti to amžiaus vaikai klumpa ir griūna, kartais net nesisistengia nenukristi, kadangi negeba pritaikyti savo kūno padėties prie esamos situacijos;
- kyla sunkumų manipuliuojant smulkiais objektais.

Jei vaikui pasireiškia propriorecepcinės sistemos hipojautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- nerangiai juda, sunku lipti laiptais;
- greitai pavargsta rašydamas, piešdamas, spalvindamas;
- sutrikusi rankų judesių gradacija;
- nejausdamas pastumia kitus žmones;
- mėgsta stiprius apsikabinimus;
- nuolat juda, sunkiai nusėdi vietoje.

Lavindami tiek hiperjautrumą, tiek hipojautrumą galite taikyti tas pačias rekomenduojamas veiklas, tačiau atkreipkite dėmesį į vaiko galimybes, pradėkite nuo jam lengvesnių veiklų ir palaipsniui pereikite prie sunkesnių.

VEIKLOS LAUKE. Kartu su vaikais organizuokite estafetes, šokinėkite per kliūtis. Tinka aktyvūs žaidimai, kurių metu nešiojami įvairaus svorio kamuoliai (jie gali būti pripildyti smėlio, vandens, kruopų). Išeikite su vaiku į mišką, leiskite, netgi skatinkite jį lipti ant nestabilių paviršių, kaip ėjimas rąstu. Iš pradžių prilaikykite, o toliau leiskite daryti pagal savo galimybes. Tinka įvairios nestabilios plokštumos, šuoliukai ant jų, pritūpimai, stovėjimas ant vienos kojos, gebėjimas išstovėti nugalint išorines jėgas (kitas asmuo bando pastumti).

Lauke žygiuokite aukštai keldami kojas, sukryžiuokite rankas, kad paliestumėte priešingą kelią. Šokinėkite per balas, leiskite vaikui nešti, tempti šakas, vaikišku karučiu vežti įvairias miško gėrybes, šokinėti ant batuto ar per šokdynę. Žiemą skatinkite vaiką traukti rogutes.

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

Skatinkite vaiką dalyvauti užsiėmimuose ir veiklose, tokiose kaip plaukimas (puikiai tinka viso kūno judesiams lavinti, kai patiriamas pasipriešinimas), gimnastika, bėgimas, karatė, šokiai, vaikų joga.

Žaiskite su pasipriešinimą keliančiomis priemonėmis ir žaislais, pvz., streso kamuoliais, juostomis, gumomis. Namuose galite tiesiog taikyti stūmimą prie sienos: atsistokite ganėtinai toli nuo sienos, kad tiesiomis rankomis galėtumėte ją paliesti. Tada rankas lenkite per alkūnes ir pasiekite sieną. Taip pat tinka namų ruošos darbai, kuriuos atliekant patiriamas pasipriešinimas: šiukšlių išnešimas, dulkių siurblio stūmimas, sunkių skalbinių krepšių pernešimas ir (ar) kėlimas.

RIDENIMOSI ŽAIDIMAI. Suvyniokite vaiką į audinį ir paridenkite ant žolės. Žaiskite boulingą imituodami, kad vaikas yra boulingo kamuolys ir besiridendamas numušą kėglius (vandens pripiltus buteliukus).

SPAUDIMAS. Vaikai, turintys ĮRS, dažnai teigiamai reaguoja į stiprų spaudimą. Jiems patinka būti suspaustiems tarp dviejų čiužinių, kai per juos volioja didelį gimnastikos kamuolį. Žaisdami galite masažuoti vaiką, darydami gilesnius paspaudimus gimnastikos kamuoliu. Leiskite vaikui šokinėti ant šio kamuolio, taip pat jis gali ant jo gulėti ir siūbuoti. Nevenkite stiprių apsikabinimų su vaiku, per dieną galite apsikabinti 10–12 kartų, jei jaučiate, kad vaikui to reikia.

PASUNKINTOS PRIEMONĖS. Rekomenduojame naudoti pasunkintas priemones vaikams, kuriems būdingas hipojautrumas. Tai gali

būti liemenės (4 pav.) ar svareliai (naudojami ir ant rankų, ir ant kojų) (5 pav.). Tiksliausias laikas naudoti pasunkintas priemones – fizinio aktyvumo metu. Rekomenduojama pasunkintas priemones naudoti nuo 10 min. iki 4 val. per dieną, priklausomai nuo vaiko poreikio. Dažniausiai siūloma kas 20 min. daryti pertraukas. Svarbu, kad pasunkintos priemonės svoris neviršytų 10 % vaiko kūno svorio (pvz., 20 kg sveriančiam vaikui reikės 2 kg pasunkintos priemonės). Einant pasivaikščioti galima pasunkinti kuprinę.



4 pav. Pasunkinta liemenė



5 pav. Svareliai

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

VESTIBULINĖ SISTEMA

Vestibulinė sistema – tai vidinės ausies struktūros, kurios nustato judesius ir galvos padėties pokyčius. Vestibulinė sistema teikia informaciją apie pusiausvyrą.

Jei vaikui pasireiškia vestibulinės sistemos hiperjautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- lipdamas ir (ar) eidamas linkęs prisilaikyti;
- nemėgsta, kai yra žemyn galva (kūlversčias);
- vengia naudotis eskalatoriais, gali kilti ar leistis jais sėdėdamas;
- bijo lipti aukštyn ir žemyn laiptais, dažniau negu kiti naudojami turėklais;
- bijo vaikščioti ant pakeltų paviršių, jam atrodo jie per aukšti, nors kitiems taip neatrodo;
- atrodo, jog praras pusiausvyrą, kai yra sukamas aplink;
- kyla panika, jei yra pastumiamas iš nugaros;
- priešinasi galvos plovimui;
- būdinga aukščio ir (ar) kritimo baimė;
- koordinacijos ir pusiausvyros sunkumai einant įvairiais paviršiais;
- atsisako dalyvauti aktyviose veiklose, kurios reikalauja daug judėjimo;
- vengia sūpynių, čiuožyklų, eskalatorių. Nemėgsta būti pakilęs nuo žemės;
- sunkiai geba pastovėti ant vienos kojos;
- vengia važiuoti transporto priemonėmis, nes dažnai užsupa, pykina.



REKOMENDACIJOS

AKTYVIOS VEIKLOS. Jei vaikas vengia aktyvių veiklų, pratinkite palaipsniui. Pripūskite balioną, leiskite vaikui juo žaisti, ištraukite į žaidimą, mėtykite balioną vienas kitam. Galite naudoti teniso raketę balionui pagauti ar atmušti. Jei vaikas negerai jaučiasi supdamasis sūpynėse, pabandykite jį pratinti supti ant rankų, lauke rinkitės sūpynes „lizdus“, kurie suteikia vaikui svarumo pojūtį. Jei jūsų vaikas turi pusiausvyros ir koordinacijos problemų, gali būti sudėtinga išmokyti jį važiuoti dviračiu. Pradėkite nuo balansinio dviračio, prilaikydami jį mokykite tinkamos pusiausvyros technikos. Namuose lenktyniaukite, kas greičiau pasieks

daiktą per visą kambarį, o tada žaidimo sąlygas pasunkinkite, ant grindų padėdami antklodžių ir pagalvių, kurias reikia apeiti.

PUSIAUSVYRAI LAVINTI. Leiskite vaikui prisilaikyti lipant laiptais, jo neskubinkite, namuose pritaikykite aplinką. Jei yra laiptai, prie jų pritvirtinkite porankius. Jei vaikui sunku stovėti ant vienos kojos, galima ant grindų pritiesti pagalvių. Užlipus ant pagalvės, pakelti vieną koją, paskui kitą tam, kad vaikas jaustųsi saugiau.

Gimnastikos kamuolys. Jei ieškote paprastų vaikams tinkamų vestibulinės sistemos pratimų, kuriuos galėtumėte atlikti namuose, gimnastikos

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

kamuolys yra nuostabi priemonė, nes juo naudojantis galima daryti daugybę skirtingų dalykų. Paprašykite vaiko pilvu atsigulti ant kamuolio ir rūšiuoti daiktus iš vieno indelio į kitą. Ant grindų arba lauke ant žolės patieskite didelį apklotą. Paprašykite vaiko atsisėsti ant paklodės sukryžiuotomis kojomis ir paimti už kraštų iš abiejų kūno pusių (arba šiek tiek priešais kūną, kad būtų lengviau išlaikyti pusiausvyrą). Paeiliui traukite vienas kitą po namus, koridoriuje ar ant žolės.

AKIŲ IR RANKŲ KOORDINACIJAI LAVINTI siūlomi žaidimai: naudokite pupelių maišą arba minkštą žaislą, kad galėtumėte treniruotis mėtyti į krepšį ar dėžę. Pradėkite nuo didelio indo arba taikinio, esančio labai arti vaiko. Kai vaikas taps tikslesnis, perkelti krepšį ar dėžę toliau. Galite paskatinti jį mesti skirtingus daiktus į skirtingas dėžes. Žaislus galima rūšiuoti pagal spalvą, pvz., žalius mesti į kibirą, raudonus – į skalbinių krepšį.

Jei vaikui pasireiškia vestibulinės sistemos hipojautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- nuolat nori judėti, sunkiai nusėdi vietoje, sunkiai sukaupia dėmesį;
- mėgsta suptis, suktis aplink savo ašį;
- patinka vaikščioti ant nestabilių paviršių;
- dažniausiai neturi kritimo baimės;
- nuolat siūbuoja nuo kojos ant kojos, sėdėdamas mėgsta linguoti;
- nuolat šokinėja ant baldų;
- gali suptis ilgą laiką ir neapsvaigti;
- mėgsta būti mėtomas į viršų;
- mėgsta būti žemyn galva;
- visiškai nebijo aukščio;
- mėgsta greitus ir staigius judesius;
- lipdamas laiptais gali šokinėti.

Kai vaiko vestibulinė sistema hipojautri, jam reikia aktyvių veiklų kasdien. Tai šokinėjimas ant lovos, sofos ar batuto, per virvutę, šuoliukai ant vienos kojos, laipiojimas laiptais, rampa, virvinėmis kopėčiomis, bėgimas įgyvendinant bet kokią į tikslą orientuotą veiklą, pvz., futbolas, krepšinis, daiktų perkėlimas iš vienos vietos į kitą ir pan. Daiktų kėlimas nuo žemės ir jų dėliojimas ant stalo. Supimasis ant arkliuko, riedėjimas ant grindų, važinėjimas paspirtuku, veikla su pusiausvyros lenta, jogos užsiėmimai, šokinėjimas per šokdynę, vaikščiojimas tuneliais, ant įvairaus aukščio platformų, nelygiu, siauru, vingiuotu, stačiu, nuožulniu, nestabiliu paviršiumi, įveikiant įvairias kliūtis, ridenantis kūlversčiais. Važiavimas dviračiu, triračiu, paspirtuku gerina veiksmų planavimo ir koordinacijos įgūdžius. Taip pat nevenkite naudoti hamaką, kuris padeda gerinti koordinaciją ir orientaciją erdvėje. Kadangi vaikas neturi savisaugos jausmo, būtina kontroliuoti veiklas, aiškiai nurodyti, kiek laiptelių galima lipti, nuo kokio aukščio objekto šokti yra saugu. Jei jūsų vaikas nuolat siekia vestibulinio judėjimo ir ieškote paprastų sensorinės integracijos užsiėmimų, apsvaistykite galimybę įsigyti vaikišką supamąją kėdę. Tai paprastas būdas vaikams ramiai patirti judesius, kurių jie trokšta. Atlikdami veiklas ar užduotis prie stalo, naudokite balansines pagalvėles, kurios vaikui, turinčiam ĮRS, padės išlaikyti pėdas tvirtai atremtas į grindis. Rekomenduojama patogiai atsisėsti ant kėdės, tačiau nesiremti į atlošą. Vaikas gali mėgautis aktyviu sėdėjimu ant balansinės pagalvėlės, lėtai judėdamas pirmyn, atgal, kairėn, dešinėn.

TAKTILINĖ SISTEMA

Taktilinę sistemą sudaro po odos paviršiumi esantys nervai, kurie siunčia informaciją į smegenis. Ši informacija apima lengvą prisilietimą, skausmą, temperatūrą ir spaudimą.

Jei vaikui pasireiškia taktilinės sistemos hiperjautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- vengia išsitepti, o išteptas rankas ar veidą stengiasi iškart nusiprausti ir (ar) persivilkti drabužius;
- vengia fizinio kontakto su kitais žmonėmis, bijo, atsitraukia nuo prisilietimų;
- ypač nemėgsta tam tikros faktūros medžiagų – šilko, vilnos ar pan.;
- itin nemėgsta kirpti ar plauti plaukus;
- vaikščioja tik ant pirštų galų;
- išrankus rūbams, jų tekstūrai. Ypač nepatinka etiketės;
- vengia vaikščioti basomis;
- neigiamai reaguoja į švelnius prisilietimus, galvos glostymą, plaukų šukavimą;
- gali vengti vandens;
- priešinasi imamas ant rankų;
- priešinasi apkabinamas;
- jautriai reaguoja į skausmą;
- skundžiasi, kai jam plaunami plaukai ar veidas;
- daiktus tvarko pirštų galiukais, o ne visomis rankomis.



REKOMENDACIJOS



6 pav. Taktilinis maišelis

TAKTILINIS MAIŠELIS. Jei vaikas nemėgsta liestis prie dažų, ant storesnio popieriaus patepkite įvairių spalvų, tada įdėkite į plastikinį maišelį (su juoste) ir užklijuokite lipnia juosta (6 pav.). Per maišelį leiskite vaikui pabandyti tapyti.

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

POJŪČIŲ PASAKA. Vaikui gulint sekamos pasakos, o ant jo nugaros dėliojami įvairūs daiktai, pvz., ežiukas – kaštonas, virvutė – gyvatė ir pan. Taip pat atliekami masažiniai judesiai (nugaros patrynimai, paglaibymas, paglostymas).

PLAUKŲ ŠUKAVIMAS. Prieš pradėdami šukuoti plaukus, pamasažuokite galvos odą. Tai padės priprasti prie prisilietimų prie plaukų, per juos braukite plaukų šepečiu. Kai šukuojate plaukus, juos tolygiai spauskite.

Pateikiame keletą patarimų, kaip pamažu pripratinti prie plaukų šukavimo ir įtraukti tai į vaiko kasdienybę:

- naudokite plaukų šepetį minkštais šereliais, kurių suapvalinta galvutė, kad būtų patogiau;
- jei jūsų vaikas turi suveltų plaukų, naudokite iššukuoti padedantį purškiklį. Šitaip išvengsite daugelio nepatogumų, susijusių su šukavimu;
- šukuodami plaukus darykite tvirtus, žemyn nukreiptus judesius. Venkite lengvų judesių, nes jie sukelia kitokį pojūtį nei tvirtas šukavimas;
- paskatinkite vaiką savarankiškai šukuoti plaukus, paprašykite, kad jums sušukuotų plaukus;
- jei vaikas atsisako naudotis šepečiu, iššukuokite jo plaukus pirštais.

Namuose galite pasigaminti nerimą mažinančių ir lytėjimo pojūčius skatinančių daiktų.

- Antistresinis balionėlis. Į balionėlio vidų įberkite miltų ir jį tvirtai užriškite. Iš siūlų padarykite plaukus, nupieškite veidelį ir jau turite nusiraminti padedančią priemonę.
- Antistresinis balionėlis su vandens kamuoliukais. Į balioną įberkite nedidelį kiekį vandens kamuoliukų, pripilkite vandens. Palaukite, kol vandens burbuliukai padidės, tada išpilkite vandenį ir sandariai užriškite balioną.

Atkreipkite dėmesį į vaikų aprangą bei avalynę:

- daugelis vaikų mėgsta dėvėti medvilninius drabužius ir vengia vilnonių, sintetinių medžiagų ar be kokios kitos tekstūros, kuri gali juos erzinti;
- rekomenduojame IRS turintiems vaikams dėvėti prie odos prigludusius drabužius ilgomis rankovėmis. Besiūliai drabužiai vaikams yra patogesni;
- drabužių etiketės gali dirginti, todėl vaikas gali tapti impulsyvus ir išsiblaškęs. Paprastas sprendimas – pašalinti arba nukirpti etiketes;
- avalynė turi būti patogi, pritaikyta pagal vaiko pėdą. Jei vaikas nemoka užsirišti batų raištelio, pirkite jam batus su lipniomis juostelėmis.

Jei vaikui pasireiškia taktilinės sistemos hipojautrumas, galite pastebėti, kad jis:

- mėgsta kūnu liestis prie daiktų, sienų, žmonių;
- nekreipia dėmesio į sužeidimus, sumušimus;
- gali kandžioti, žnaibyti save, daužyti ar linguoti galvą;
- gali nekreipti dėmesio į tai, jog rankos ar veidas nešvarūs;
- mėgsta išsitepti rankas, veidą, gali nepastebėti, kad išsitepė;
- nekreipia dėmesio, kai jį paliečiate.



REKOMENDACIJOS

Lavindami taktilinės sistemos hipojautrumą palaipsniui įtraukite žaidimus su skystomis medžiagomis, kaip dažai, vanduo, putos. Piešdami naudokite ne tik dažus, bet ir smėlį, druską. Į šias veiklas įtraukite vaiko mėgstamus žaislus, juos nardinkite vonelėje ar paslėpkite tarp putų.

SENSORINĖS DĖŽĖS yra puikus būdas smagiai supažindinti vaikus su įvairiomis tekstūromis. Į dėžę galite įpilti pasirinktinai ryžių, grikių, kitų kruopų. Į ją panardinkite vaiko mėgstamus žaislus, tada rankomis, šaukštu ar pincetu ištraukite iš dėžės pasirinktus daiktus. Taip pat puikios priemonės yra plastilinas ar modelinas, kinetinis smėlis, vandens kamuoliukai. Bet koks žaidimas vandenyje suteikia puikią taktilinę patirtį: vonioje, kriauklėje ar tiesiog dideliame dubenyje su vandeniu ant grindų. Pridėkite kempinėlių, puodelių, gertuvių, švirkštų, kad būtų dar smagiau ir įdomiau tyrinėti.

LYTĖJIMO KNYGA. Skatinkite liesti įvairias tekstūras, pasigaminkite lietimo ir lytėjimo knygą, kurioje kiekvienai tekstūrai būtų skirti atskiri puslapiai. Priklijuokite prie knygos puslapių tai, ką rasite namuose ar lauke, pvz., audinio atraižą, rankdarbių popieriaus, lazdelių, lapų. Svarbiausia, kad būtų galima pateikti įvairių tekstūrų pavyzdžių (šiurkščių, minkštų, kietų, nelygių).

DAŽYTI MAKARONAI. Išvirkite visą dėžutę bet kokios rūšies makaronų, tada nuplaukite. Kiekvienai spalvai, kurią ketinate pasidaryti, naudokite atskirą plastikinį maišelį. Į kiekvieną maišelį įlašinkite po kelis lašus maistinių dažų ir lašelį augalinio aliejaus. Užriškite maišelius ir leiskite vaikams juos purtyti ir gniaužyti, kad dažų patektų ant visų makaronų. Atvėrę maišelius palikite 10–15 min., tada nuplaukite makaronus šaltu vandeniu, kad pašalintumėte visas papildomas spalvas. Žaiskite: rūšiuokite, lieskite, maišykite, pjaustykite, pieškite, dažykite makaronais.

INTERORECEPCIJA

Dėl interorecepcinės sistemos suvokiame pojūčius, susijusius su fiziologine / fizine kūno būkle.

Raumenys ir sąnariai turi receptorius, kurie nurodo, kur yra kūno dalys. Interorecepcija veikia panašiai. Receptoriai yra žmogaus organuose, įskaitant odą. Jie siunčia pranešimus apie kūną į smegenis ir padeda reguliuoti gyvybiškai svarbias funkcijas, tokias kaip alkis, troškulys, virškinimas ar širdies ritmas. Šie kūno pojūčiai leidžia suprasti, kas vyksta kūno viduje. Jei šlapimo pūslė pilna, reikia šlapintis. Jei širdis plaka greitai, jai sulėtinti gali prireikti kelių gilių įkvėpimų. ĮRS turintiems vaikams gali būti sunku suprasti šią informaciją. Vaikas gali negebėti pasakyti, kada jaučia skausmą ar nuovargį, nesuvokti tuštini-mosi jausmo ir sulaikyti tuštinimąsi, o tai gali sukelti vidurių užkietėjimą. Interorecepcija taip pat turi įtakos emocijų interpretacijai, nes vaikas gali neatpažinti baimės. Jis šių pojūčių nesugretina, todėl nesupranta, kad įsitempę raumenys, negilus kvėpavimas ir plakanti širdis prilygsta baimei.

Toliau pateikiama keletas būdų, kaip galima lavinti interorecepciją.

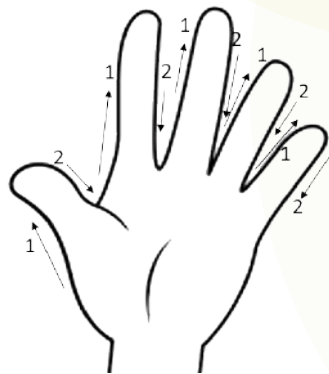
KŪNO DALIŲ ATPAŽINIMAS. Knygoje ar paveikslėliuose rodykite į įvairias žmogaus kūno dalis ir prašykite vaiko pajudinti tą kūno dalį ar ją parodyti. Galite naudoti įvairias dėliones, susijusias su kūno dalimis.

JOGOS PRATIMAI. Užsiėmimai skatina vaiką sulėtinti tempą, atkreipti dėmesį į dabartį ir į tai, kaip jaučiasi kūnas. Jogos pratimų vaikams galite rasti internete.

EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS. Pasitelkite žmonių nuotraukas, kuriose ryškiai atsiskleidžia jų emocijos. Mokykite vaiką atpažinti emocijas visų pirma iš nuotraukų, paveikslėlių, vėliau perkelkite į natūralią aplinką, paprašykite įvardyti šeimos narių ir kitų žmonių emocijas. Rodykite pavyzdį, savo jutimus bei emocijas įvardykite paprastai ir aiškiai.

SOCIALINĖS ISTORIJOS yra puikus būdas kalbėti apie sąvokas, kurias vaikui gali būti sunku suvokti, suprasti ar įsiminti. Socialinės istorijos kuriamos vaikui individualiai, atsižvelgiant į tai, su kokiais sunkumais jis susiduria, kokie jo pomėgiai, kaip geriau priima ir supranta informaciją. Temos gali būti įvairios, socialinės istorijos ypač praverčia mokant naudotis tualetu, kalbant apie temperatūros reguliavimą, alkio ar troškulio jausmą. Istoriją skaitome tiek kartų, kiek reikia vaikui suprasti, – gal kiekvieną dieną, o gal tik tinkamoje situacijoje.

KVĖPAVIMO TECHNIKOS IR PRATIMAI padeda nusiraminti ir atkreipti dėmesį į tai, kas vyksta mūsų kūne. Galite pasitelkti vaiko ranką (plaštaką), pirštu vedžiodami per ranką sakydami „Įkvėpiame Nr. 1“, „Iškvėpiame Nr. 2“. Kai pirštu apvesite visą ranką, būsite atlikę 5 gilius įkvėpimus. Mokykite vaiką naudoti šią kvėpavimo techniką, kai jaučia įtampą.



7 pav. Kvėpavimo technika naudojant plaštaką

Ankstyva sensorinės integracijos sutrikimo diagnostika padidina sėkmingos intervencijos galimybes. Sensorinės integracijos ir jos sutrikimų atsiradimo bei simptomų suvokimas padeda labiau įsigilinti ir suprasti sunkumus, su kuriais susiduria vaikai, turintys sensorinių dirgiklių suvokimo pakitimų. Atsižvelgę į tai tėvai turi galimybę tinkamai ir tikslingai padėti vaikams, juos ruošti sensoriniams iššūkiams kasdienėse veiklose.

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose

LITERATŪRA

1. Ayres A. J. Sensory Integration and the child. Los Angeles: Western Psychological Services, 2005.
2. Interneto nuoroda: <https://www.autismspeaks.org/sensory-issues>.
3. Interneto nuoroda: https://accessibleaba.com/blog/what-is-autism?gclid=Cj0KCQjwwY-LBhD6ARIsACvT72PZPvMSZrSca5Ky76rIkic8C2HHCsE9qN2jD7GUIMH5HI8JztTubT0aAuCoEALw_wcB.
4. Interneto nuoroda: https://www.thirdspace.scot/wp-content/uploads/2020/03/NAIT-Guidance-for-Movement-Breaks-at-Home.pdf?fbclid=IwAR1rHwHoieXJUP_nAOSFxfjnvcsjaPa5yPI-mXk0QCDrrnNKT0HFN0D30RJw.
5. Interneto nuoroda: <https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/12/NCSE-Movement-Breaks-in-the-Classroom-Booklet.pdf?fbclid=IwAR0D9nPPDTdKbYzcL8BzPRLFlOGjndZ4114eRDBLP4uAutkFmy5vpYcUckg>.
6. Interneto nuoroda: <https://asociacija.lietausvaikai.lt/zurnalas/2-numeris/sensorines-integracijos-sutrikimai-kaip-ir-kokias-priemones-naudoti>.
7. Interneto nuoroda: <https://www.ergoterapija.lt/files/konf20080529/sensorika.pdf>.
8. Interneto nuoroda: <https://www.autism.org/sensory-integration/>.
9. Interneto nuoroda: <https://www.growinghandsonkids.com/10-interoception-activities-and-strategies-for-kids.html>.
10. Interneto nuoroda: <file:///D:/Desktop/Sensorinesstimuliacijospriemones.pdf>.
11. Interneto nuoroda: <http://www.klaipedosppt.lt/images/Ikimokyklinis/Sensorin%C4%97%20sistema.pdf>.
12. Interneto nuoroda: <https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-and-food-aversions>.
13. Interneto nuoroda: <https://autispark.com/olfactory-activities-for-kids-with-autism/>.
14. Interneto nuoroda: <https://www.merakilane.com/sensory-integration-activities-autism-vestibular-system-exercises/>.
15. Interneto nuoroda: <https://theinspiredtreehouse.com/sensory-processing-tactile-system/>.
16. Interneto nuoroda: <https://www.autismparentingmagazine.com/sensory-strategies-handling-tactile-defensiveness/>.
17. Interneto nuoroda: <https://autismawarenesscentre.com/interoception-and-autism-body-awareness-challenges-for-those-with-asd/>.
18. Interneto nuoroda: <https://brightautism.org/blogs/news/developing-a-tolerance-for-hair-brushing-autism-and-sensory-processing-disorder>.
19. Interneto nuoroda: <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/61/2/135/5140/Concept-Evolution-in-Sensory-Integration-A?redirectedFrom=fulltext>.
20. Interneto nuoroda: <https://trakuppt.lt/index.php/naudinga-informacija/straipsniai/198-sensorine-aplinka-1>.
21. Interneto nuoroda: <http://www.klaipedosppt.lt/images/Ikimokyklinis/Kaip%20sukurti%20socialine%20istorija.pdf>.
22. Kavaliauskienė G., Balandaitė O., Švedienė L. Attention deficit problems and tactile defensiveness. From myth to evidence abstract book. Vilnius, Lithuania, 2009.
23. Mikulėnaitė L., Ulevičiūtė R. Ankstyvojo amžiaus vaikų autizmas. 2004, Vilnius: Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“.

PATARIMAI TĖVAMS:

kaip įvairiapusių raidos sutrikimų
turintį vaiką įtraukti į sensorines veiklas namuose