Што е тоа сензорна интеграција?

Сензорна интеграција е способноста на мозокот да прима, сортира и обработува информации од средината која нѐ опкружува преку сетилата и способноста да генерира соодветен одговор (преку мисли, чувства, однесувања).

Во секој момент ни пристигнува големо количество сензорни информации од нашите сетила за:

- допир – тактилен сензорен систем;
- вид – визуелен сензорен систем;
- слух – аудитивен сензорен систем;
- мирис – олфакторен сензорен систем;
- вкус – густаторен сензорен систем;
- вестибуларен сензорен систем – рамнотежа, перцепција на просторот;
- проприоцептивен сензорен систем – чувство на телото во просторот и на поединечни делови од телото во однос на остатокот;
- интроцепција – глад, жед, топло/ладно, потреба за тоалет.

Што се случува кога детето има тешкотии со сензорната интеграција?

Мозокот не може да ги сортира, филтрира, организира, анализира и поврзе или интегрира сензорните пораки.

Тоа е како „сообраќаен метеж“ во мозокот, при што некои делови од сензорните информации се „заглавуваат во сообраќајот“. Одредени делови од мозокот потоа не ги добиваат сензорните информации што им се потребни за да ја завршат својата работа.

Тешкотиите со сензорната интеграција доведуваат до разни тешкотии во однесувањето, социјализацијата, емоционалната стабилност, концентрацијата, независноста и учењето.

Што е сензорна соба? Која е целта на сензорните соби?

Сензорните соби се безбедни и контролирани средини кои овозможуваат сензорна стимулација, интеграција, релаксација, смирување, учење, обука за животни вештини и слободно време. Овие соби обезбедуваат инклузивни простори каде што децата може да истражуваат и да бидат ангажирани без разлика на нивните способности.

Истражувањата покажаа дека сензорните соби се ефикасни во намалувањето и справувањето со стресот, агресијата и стереотипните/повторувачките однесувања кај деца со предизвици во сензорната обработка. Понатаму, овие соби може да помогнат во зголемувањето на вниманието и фокусот и да ги поттикнат независноста и чувството на самодоверба кај децата како и нивната имагинација, поддржувајќи ги во нивните секојдневни активности.

Што може да направите вие како родители ако вашите деца имаат предизвици со сензорната обработка?

Како да создадете сензорно пријателски дом?

- Создадете тивок и пријатен простор за релаксација во вашиот дом;
- Внимавајте на нивоата на бучава во просторијата;
- Користете природна светлина онаму каде што е можно;
- Овозможете му на вашето дете слободно да се движи и да ја истражува околината;
- Понудете му на детето играчки соодветни на возраста;
- Охрабрете го детето нудејќи му различни стимулативни активности кои стимулираат сензорна обработка на информации.

Тивко катче

Создадете тивко катче во куќата како позитивно место за одмор, а не простор за казна. Овие катчиња се корисни кога детето е возбудено или се чувствува сензорно преоптоварено. Таму може да практикува активности што го смируваат, како и да има време да управува со своите фрустрации или емоции.

Предлози за сензорни игри/активности за дома

ПРОПРИОЦЕПЦИЈА

- Имитација на одењето на животните (скокање како жаба, одење како мечка и сл.)
- Буткање/влечење играчки
- Скокање на трамболина
- Носење потешки предмети
- Игра со балони – допирање одреден дел од телото
- Дување меурчиња од сапуница

ДОПИР

- Играње со песок, кал, пластелин, слајм, пена за бричење
- Игри со вода, истурање течност од сад во сад
- Тактилни сликовници, тактилни играчки (за стискање) за намалување на стресот
- Пронајдете ја играчката скриена меѓу зрна пченка/ориз/грав
- „Магична кутија“ – погодување предмети со допир
- Боење со прсти

РАМНОТЕЖА

- Нишање, клацкање на лулашка
- Одење по подигнати и тесни површини (греда, клупа)
- Прескокнување пречки
- Качување/симнување по скали
- Лазење низ тунел

МИРИС

- Препознавање/опишување специфичен мирис (лаванда, ванила, цвеќе, трева, смола...)
- Храна со специфичен мирис

ВКУС

- Основна игра за препознавање вкусови (слатко, солено, зачинето, кисело, горчливо)
- Препознавање храна според вкусот, со покриени очи

СЛУХ

- Игра на слушање – препознавање одредено животно, превозно средство или активност
- Игра на имитација на звук/ономатопеја (муsurvive муууу, кре-кре, кукурику, беее.....)
- Свирење инструменти, пеење
- Слушање звуци од природата
- Звучна сликовница
- Игра „Музичко столче“
- Обезбедете му антифони на детето (за намалување на бучавата)

ВИД

- Игри со сензорни шишиња
- Сортирање семиња, сламки, топчиња
- Мемориски картички со бои
- Играње со сенки, играње со огледала
- Ставање форми во соодветен отвор
- Сложувалки, лавиринти