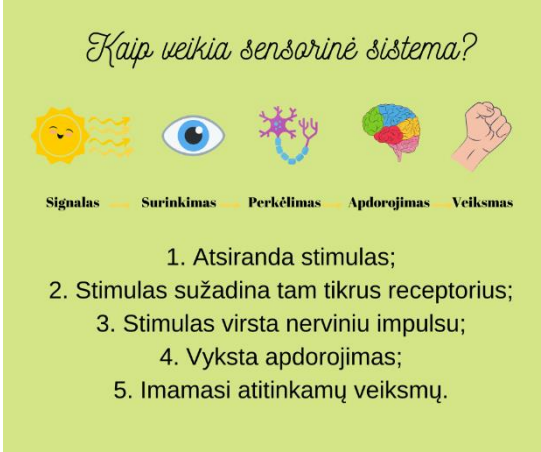
Vaikams svarbi pojūčių įvairovė

Vaiko sensorinių (jutiminių) sistemų per kurias pažįsta pasaulį bei save yra aštuonios: skonis, uoslė, klausa, rega, lytėjimas (jos dėka gali jausti prisilietimą, spaudimą, temperatūros pokyčius), proprioreceptinė (padeda suprasti savo kūno padėtį), vestibulinė (padeda išlaikyti pusiausvyrą), interorecepcija (padeda suprasti kūno vidinę būklę, dėl jos galime suprasti kaip jaučiasi, ji siejama su emocinių būsenų suvokimu, pvz.: baimės nejutimas pavojingose veiklose).

Tinkamai funkcionuojančios sensorinės sistemos užtikrina pakankamai gerą vaiko adaptaciją (pvz.: tinkamai veikiant sensorinei sistemai – vaikas atitrauks ranką nuo liepsnos).



Vizualinė sensorinė sistema

Šią sistemą stimuliuoja piešimas, spalvinimas, galvosūkių labirintų sprendimas, spalvų atitaikymo užduotys, sensoriniai buteliai. Regos sistemą padeda lavinti žaidimai su skirtingos formos, spalvų žaislais; žaidimai slėpynėmis; vyresniems - prašymas atnešti ar parodyti tam tikrus objektus (tinka ir knygutėse); rasti skirtumus tarp dviejų panašių objektų; piešimas kontrastingomis spalvomis; kaladėlių statymas ir statinių aptarimas.

Auditorinė sensorinė sistema

Auditorinė sensorinė sistema yra atsakinga už gebėjimą išskirti aktualius garsus ir į juos atsakyti (pvz. reaguoti į žmogaus balsą, o ne tolumoje girdimą automobilį, signalą ar pan.)
Palankiausiai vaikų raidą veikia gamtos garsai ir klasikinė muzika. Bendradarbiaujant su mokslininkais ir garso terapeutais, čia galite išgirsti labiausiai pasaulyje atpalaiduojantį muzikinį kūrinį. Klausos lavinimui naudingas dažnas kalbėjimasis su vaiku; dainavimas jam ar kartu su juo; žaidimai su žaislais, kurie paspaudus skleidžia garsus; šokimas pagal ritmą; prašymas išvardinti kokius garsus vaikas girdi šiuo metu.

Olfaktorinė sistema

Gebėjimas užuosti yra stipriai susijęs su atminties ir emocijų funkcijomis. Dažniausiai kvapo pojūtis iššaukia atsiminimus ir emocijas spontaniškai, asmeniui nenujaučiant. Maždaug nuo šeštojo mėnesio kūdikis pradeda atsirinkti maistą pagal kvapą. Paaugus šį pojūtį galima lavinti žaidžiant tokius žaidimus kaip „užuosk ir atspėk”.

Taip pat turi įtakos ir kognityvinėms funkcijoms. Galiausiai, veikia vaiko prieraišumą nuo pat gimimo iki penkerių metų amžiaus.

Gustatorinės sistemos

Skonių suvokimas. Kas įdomu, dar būdamas motinos įsčiose, amniotinio skysčio dėka, vaisius geba jausti motinos valgomo maisto skonį ir taip jos pasirinkimai gali turėti įtakos vaiko vėlesniame gyvenime.

Taktilinė sistema

Lytėjimo sistema būna labiausiai išsivysčiusi iš visų sensorinių sistemų tik vaikui gimus, tad kūdikiams yra itin svarbus kontaktas oda prie odos. Ilgalaikėje perspektyvoje, prisilietimas turi įtakos tiek mokymosi gebėjimams, tiek socialiniam bei emociniam augimui.

Lytėjimo svarba išlieka ir vėlesniame amžiuje, ką puikiai parodė tyrimas, kuriame buvo vertinti sutrikusios raidos vaikai. Šiame tyrime dalyvavo 1-3 m. amžiaus vaikai, jiems buvo atliekamas dvidešimties minučių masažas du kartus per savaitę tris mėnesius iš eilės. Ši procedūra turėjo reikšmingą teigiamą efektą vaikų motorikai ir elgesiui susijusiam su sensoriniu jautrumu.

Veiklos, galinčios būti naudingos kaip piešimas pirštais; žaidimai su kruopomis ar kitų tekstūrų ir formų medžiagomis; žaidimai su skirtingos temperatūros daiktais, masažuojant, piešiant, lipdant. Puikiai veikia taktilinės lentos, ant kurių suklijuotos įvairių formų ir medžiagiškumo detalės.

Vestibiuliarinė sistema

Padeda žmogaus kūnui balansuoti ant dviejų kojų ir orientuotis erdvėje.
Pratimus galima daryti vis sudėtingesnius, priklausomai nuo poreikio ir galimybių! Tai vyksta ne per kūno kultūros tipo užduotis ir žaidimus, o per natūralų vaiko poreikį judėti, atrasti ir pažinti saugus kūdikio siūbavimas, pozų keitimas, pakėlimas aukštyn ir nuleidimas žemyn ir pan, vaiką galima skatinti laipioti, čiuožti, suptis, šokinėti, mėginti atlikti judesius užsimerkus.

Propriocepcinė sistema

Leidžia suvokti raumenų ir sąnarių judesius, bendrą kūno poziciją erdvėje bei įdedamas pastangas jiems išjudinti.

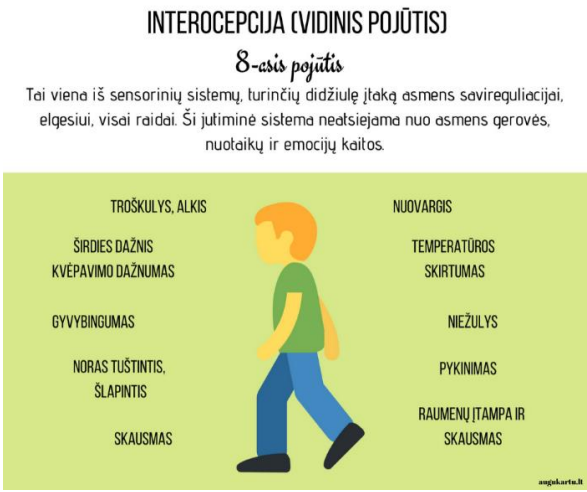
Labiausiai propriocepcija stimuliuoja ropojimas, atsispaudimų darymas, traukimas, stūmimas, kilnoti svorius, bėgioti, šokinėti, pusti burbulus, tvirtai apsikabinti.

Interocepcinės sistema

Mes suvokiame pojūčius susijusius su fiziologine/fizine kūno būkle. Jausti pojūčius kaip skausmą, temperatūrą, niežulį, pasikeitimus raumenyse ir vidaus organuose, alkį, troškulį ir deguonies poreikį.

Interocepcijos pojūčio ugdymas gerina sensorinį (fizinį ir emocinį) sąmoningumą, mažina stresą ir lavina savireguliaciją.

Šios sistemos lavinimui svarbus rutinos palaikymas. Vėliau galima mokyti vaikus susieti pojūčius kūne su patiriamomis emocijomis.



Taigi dėmesingo kvėpavimo pratimai, skirtingų emocijų pasireiškimo kūne atpažinimas, aukštesnio intensyvumo treniruotės. Galite pažaisti su šaltais ir karštais daiktais.

Ir pabaigai. Lavinant sensorinę sistemą mokykloje, namuose, pagerėja vaiko mokymosi rezultatai, socialiniai įgūdžiai, nuotaika bei elgesys. Ankstyvojo amžiaus vaikų dėmesys – trumpalaikis, nepastovus, pagrįstas vaizdiniu mąstymu, todėl naudojant daug žaidimo elementų. Būtent aktyvus žaidimas, ryškumas, dinamiškumas, netikėtumas skatina vaiką aktyviai įsitraukti į procesą, ugdo sensomotoriką ir intelektą. Augančiam vaikui labai svarbi stimulų įvairovė. Kartu su vaiku įlįskite į kojinę ir paklausykite muzikos arba pabūkite tyloje. Tad myluokime kūdikius, leiskime vaikučiams žaisti su įvairių tekstūrų audiniais, vaikščioti basiems, kur tai saugu, išsitepti, aktyviai tyrinėti aplinką – taip skatinsime vaiko raidą!
Kiekvienas vaikas turi savo sunkumų rinkinį. Būtų naudinga pagalvoti, koks yra mūsų vaikas, kuriems dirgikliams jis jautresnis. Galbūt mėgsta stipresnius apsikabinimus, o gal tik švelnų glostymą? Ar Jūsų vaiką ramina lengvas, o gal stipresnis sūpavimas? Galbūt Jūsų vaikas geriau jaučiasi, kai aplinkoje girdi foninį triukšmą, o gal mėgsta tylą? Į šiuos ir kitus skirtumus atkreipus dėmesį, gali būti lengviau “susikalbėti” su savo vaiku. Linkiu sėkmės, jūsų kūrybiniame darbe.

Šaltiniai:

- Cynthia J. Price and Carole Hooven. Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT). Front Psychol. 2018; 9: 798.; Published online 2018 May 28. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00798
- Ši informacija paruošta naudojant vebinaro „Sensory Processing Disorders – Adapting the Home Environment for Children with Disabilities“ medžiagą.
- Skaidrės panaudotos iš augukartu.lt