

PLAY TERAPIJA

realizator

defektolog **Kristina Ilić**



- **Ako vaše dete ima zastoje u razvoju kao što su autizam, poremećaj senzorne obrade ili cerebralnu paralizu, određene veštine mogu biti izazov. Dete može imati kognitivna oštećenja, boriti se sa finim ili grubim motoričkim sposobnostima, imati problema sa govorom, i/ili imati poteškoća u druženju sa svojim vršnjacima. Rad na pomenutim veštinama može uzrokovati da se dete oseća uznemireno, ili čak ljutito. To može biti izuzetno frustrirajuće za roditelje vaspitače, i nastavnike, ali uz malo kreativnosti i puno strpljenja, moguće je naučiti čak i dete sa teškim oštećenjima novim veštinama. Dostupne su hrpe terapijskih igračaka koje su dizajnirane da razviju specifične veštine na zabavan i pozitivan način, omogućavajući deci da vežbaju stvari koje su izazovne a da to čak i ne shvate.**

- Pre nego što dođemo do tih 10 igara, pogledajmo dublje u **terapiju igranja**, i kako ona može pomoći vašem detetu da ovlada važnim životnim veštinama na način koji ne ugrožava.

- **Šta je radna terapija (OT)?**
- Bez obzira da li pojedinac pati od posledica povrede ili bolesti, ili je rođen sa zakašnjenjem u razvoju kao što su autizam, poremećaj senzorne obrade ili **cerebralna paraliza**, glavna svrha **radne terapije** je da im pomogne da razviju veštine potrebne da **žive nezavisno** i da vode produktivni život. Korišćenjem različitih aktivnosti i igara za profesionalnu terapiju i pažljivo odabranih **terapijskih igračaka**, OT može poboljšati pacijentove osećaje, motoričke i kognitivne sposobnosti, što zauzvrat poboljšava njihov kvalitet života i povećava njihovo samopoštovanje.

- Ono što je najbolje u vezi sa radnom terapijom je to da je **zabavna**. Procenjujući detetove izazove i primjenjujući relevantne igračke za radnu terapiju i aktivnosti koje se bave njihovim potrebama, **vaspitači i radni terapeuti** su odlični u pronalaženju načina da navedu decu da praktkuju ono što im je teško **uz minimalno uznemiravanje**.
- Takođe, postoji mnogo igračaka za radnu terapiju i aktivnosti koje možete da uradite da biste podržali svoje dete kod kuće u vrtiću i u školi, što vam pruža smislene načine da se povežete i zabavite sa svojim detetom, a istovremeno mu pomažete da prevaziđe izazove.

- **Šta je PLAY terapija?**
- Terapija igre - play terapija je vrsta savetovanja usmerenog prema deci. Kao što ime sugeriše, **koristi igru za komuniciranje s decom** kako bi sprečilo i rešilo psihosocijalna pitanja i izazove. Pomaže im u socijalizaciji, ličnom rastu, emocionalnom razvoju i rešavanju trauma. Terapija se može koristiti i za **dijagnostikovanje ili određivanje uzroka poremećaja** ponašanja. Koristeći terapijske igračke i aktivnosti za decu, defektolozi, vaspitači, terapeuti, nastavnici i roditelji mogu im pomoći da rade kroz bilo kakve probleme anksioznosti ili traume sa kojima se suočavaju.

- Savršena za decu od 3 do 11 godina, terapija igrom funkcioniše tako što deci omogućava da se igraju "**slobodnom igrom**" ili "**nestrukturiranom igrom**", pri čemu se često izlažu ranjivosti i anksioznosti. Vaspitač , defektolog i terapeut za igru će posmatrati dete igrajući se različitim igračkama za terapiju i zabeležiti bilo koje teme koje se ponavljaju i koje mogu proizaći iz traume ili anksioznosti. Oni onda mogu voditi dete u terapijskim aktivnostima kako bi im pomogli da se nose sa svim problemima sa kojima se suočavaju. Oni takođe mogu da koriste više direktivni pristup terapiji igranja kako bi pomogli deci da ponovo nauče ili promene zabrinjavajuća ponašanja kroz jezik simboličke igre.

- **Ciljevi terapije igrom** se svode na pomaganje deci da postanu svesni svojih osećaja i da ih izraze na pozitivan način. Može im pomoći da upravljaju svojim besom, poboljšaju samokontrolu i rade na povećanju osnaživanja. Takođe im može pomoći da upravljaju **strahom, anksioznošću i depresijom**, kao i da poboljšaju svoje veštine rešavanja problema.

- **Najbolje terapijske igračke za decu sa posebnim potrebama**
- Ako tražite igračke koje su odobrene od strane terapeuta i koje su usmerene na razvoj jedne ili više veština, daćemo predloge 19 omiljenih igračkaka, senzorne igračke, igračke za igru i igračke za profesionalnu terapiju. Dalje u tekstu možete pročitati koje od igračkaka su osmišljene da pomognu, i zašto su dobre.
- Neke od ovih igračkaka su porodične, nudeći vam jednostavne načine povezivanja i angažovanja sa svojim detetom, dok su druge dizajnirane da se koriste samostalno.

- **Terapeutske igračke koje razvijaju grube motorne veštine**
- Grube motoričke sposobnosti se odnose na našu sposobnost da kontrolišemo veće grupe mišića našeg tela koji su potrebne za obavljanje svakodnevnih veština kao što je stajanje, hodanje, trčanje i sedenje uspravno. **Grube motoričke sposobnosti** su takođe potrebne za neke veštine koordinacije ruku i očiju, kao što su bacanje, hvatanje i udaranje lopte.

- **1. Crocodile Hop Floor Game (Krokodilski skok)**
- Ovo je super zabavna igra koja se uključuje mnogo različitih veština u jednom pokretu. Od prepoznavanja boja, oblika i broja, do rešavanja problema i brze motoričke veštine, ova igra će pomoći vašem detetu da ispušta paru i vežba svoje veštine na zabavan i pozitivan način.
- **2. ALEX Toys Active Play Monkey Balance Board (Igra balansiranja)**
- Ako se vaše dete bori sa ravnotežom i koordinacijom, ovo je igračka za zabavnu terapiju. Može se koristiti unutra ili napolju, i odličan je način da se deca izduvaju kada je napolju loše. Balanser može izdržati i do 90kg tako da se lakši članovi porodice mogu priključiti igri. Jednom kada dete nauči kako da balansira možete proširiti igru i uključiti balanser u druge igre kako biste dodatno poboljšali detetove grube motoričke sposobnosti.

- **Kidoozie Foam Pogo Jumper Pogo (Skakači)**
- Skakači su još jedan način da se podstakne aktivna igra kod male dece, a oni imaju dodatnu korist od **razvoja koordinacije** i spretnosti ruku i očiju, dok istovremeno jačaju mišiće. Može se koristiti u zatvorenom prostoru, omogućavajući deci da potroše energiju u danima kada je previše hladno ili kišno da bi izašli napolje.
- **4. Melissa and Doug Turtle Target Action Game (Pogodi metu-kornjaču)**
- Ako se vaše dete bori sa koordinacijom ruku i očiju, ova igračka nudi odličan način vežbanja detetovih **veština bacanja**. Počnite sa malim treningom slobodnog bacanja, a zatim pomerite "kornjaču" dalje i zamolite svoje dete da baca na specifične ciljeve.
- **5. Sport Beats Paddle Ball Game (Igra lopticama i obloženim reketom)**
- Vežbajte bacanje, hvatanje i odbijanje sa svojim detetom sa ovom super zabavnom igračkom sa lopticama! Ovo je gruba motorna aktivnost u kojoj će uživati cela porodica i sjajan je način da se poboljša koordinacija detetovih ruku i očiju.

- **Terapeutske igračke koje razvijaju fine motorne veštine**
- Kada nastavnici i terapeuti govore o detetovim finim motoričkim sposobnostima, oni se obično odnose na njihovu sposobnost da kontrolišu **male pokrete u rukama i prstima**, ali fine motoričke sposobnosti su takođe neophodne u pomaganju deci da prave male pokrete sa drugim delovima tela, kao što su stopala, prsti, usne i jezik. Kada dete ne može da kontroliše male pokrete u rukama i prstima, ne samo da će imati poteškoća u školskom okruženju, već će se boriti i sa osnovnim životnim veštinama kao što su oblačenje i hranjenje.

- Learning Resources Helping Hands Fine Motor Toolset (Set za učenje fine motorike uz korišćenje ruku)
- Ovaj set alata pruža mnoštvo zabavnih načina da se pomogne maloj deci da razviju mišiće prstiju i ruku. Ponudite detetu različite senzorne stanice tako da mogu da vežbaju, skupljanje, stiskanje i prskanje tečnosti!
- 7. Yoovi Learn to Dress Boards (Set za učenje oblačenja)
- Naučite svoje dete da povuče rajsfešlus, da zakopča dugmiće, da klikne, da uveže pertle i cipele, veže kravate, i slično sa ovim jednostavnim, malim i prenosivim tablicama.

- **Melissa and Doug Alphabet Wooden Lacing Cards (Drvene kartice abecede sa perlama)**
- **Ovaj set nudi mogućnosti za rad na višestrukim veštinama odjednom. Dok radite na finim motornim sposobnostima i veštinama koordinacije ruku i očiju, takođe možete da se angažujete sa detetom i naučite prepoznavanje pisama i da radite na vokabularnim veštinama, čineći ovu igračku sjajnom!**
- **9. Playdoh (Ljigavi plastelin)**
- **Ljigavac nudi odličan način za razvoj i jačanje mišića potrebnih za pisanje dok istovremeno razvijaju detetove vještine rezanja makazama. Set Ljigavac je zabavan za početak jer će se deca radovati zbog mešanja različitih boja i stvaranja različitih figura a mogu koristiti i par makaza za rezanje i oblikovanje.**

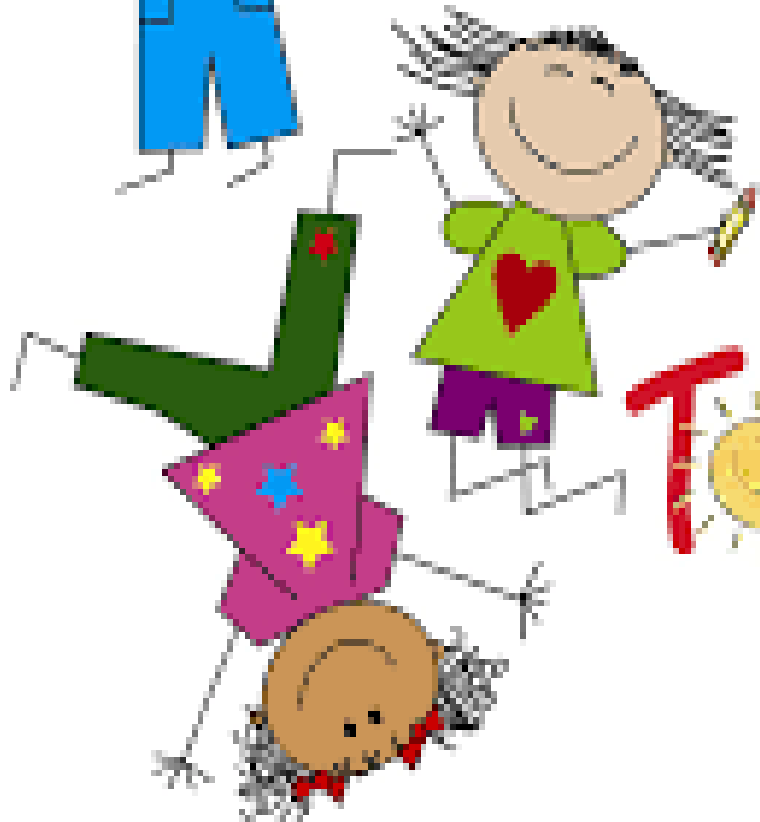


Play,
Learn

and

Grow...

Together!



Zanimljive igre za decu sa autizmom

- **Šta su „igre sa ljudima“?**
- Igre sa ljudima su jednostavne, ponavljajuće rutine koje zahtevaju prisustvo bar dvoje ljudi, ali ne i igračke (setite se igara skrivanja, jurke, golicanja...). Vaše dete bi, prirodno, trebalo da uživa u igrama sa ljudima ako bi one mogle da budu u skladu sa njegovim „senzornim prioritetima“, bilo da je u pitanju pokret, dodir, zvuk, muzika ili mesto za kojim žudi. Ove igre imaju prednost za dete sa PSA zato što imaju tačno određenu strukturu i obično se igraju uvek na isti način. Predvidiva struktura ovih igara otvara put detetu za interakciju i igru sa roditeljima, kao i za učenje novih stvari.

- **Možda se vi već igrate „igara sa ljudima“ sa svojim detetom, a da toga niste svesni!**
- Na primer, ukoliko vaše dete voli da trči, možete da se igrate jurke. Igru započnete tako što ćete dići ruke uvis, pozivajući dete: „Sada ću da te uhvatim!“. Kada ga uhvatite, završavate igru rečima : „Uhvaćen si!“ i golicanjem. Ova igra se igra uvek na isti način, predvidiva je, a dete može samo da je započne ili završi golicanjem.
- Neke od igara su i: igra žmurke, igre skrivanja (uvek kažete „Buuu!“ kada vas dete otkrije), igra jahanja (na leđima roditelja), „Ringe, ringe, raja“.

- **Kako da izaberete pravu igru za vaše dete?**
- Najbolji način za osmišljavanje igara sa ljudima je da posmatrate vaše dete i pridružite mu se, pretvarajući njegovo ponašanje u zajedničku igru. Važno je da mu se to sviđa. Kada otkrijete kakvi mu se stimuli i senzacije sviđaju, u igru uključite i te senzacije. Možete koristiti i pesmice za razvoj motorike sa YouTube kanala, koje će podržati ritam igre.

- **Ako dete uživa u...** **Probajte**
- Trčanju „Igru jurke“ ili „Igru šuge“
- Okretanju „Ringe, ringe, raja“ ili „Igru vrteške“
- Skakakanju Skačite zajedno ili uz pesmicu „Pet malih majmuna“
- Osećaju mekoće tekstila Igre skrivanja ispod mekog ćebeta ili „Igru šuge sa perom“
- Gledanju pokreta svojih ruku i prstića Igre prstićima „Prste ima ruka svaka“, „Kad si srećan...“
- Snažnim zagrljajima Zagrlite ga kada ga uhvatite u „Igru jurke“
- Muzici ili jakim zvucima Pevajte pesmice, igrajte, ispuštajte zvuke brujanja...

- **Pomozite detetu da reaguje i komunicira sa vama tokom zajedničkih „igara sa ljudima“**
- Igrajte se „igara sa ljudima“ često i uvek na isti način, koristeći iste reči i igrajući iste uloge. Kada dete nauči dobro igru, počnite tokom igranja da pravite pauzu u ključnom momentu igre, čekajući da dete to primeti i reaguje: može da vas pogleda, dodirne, nasmeje se, uradi samo sledeći korak, čak i da nešto kaže da bi nastavili igru. **Ne zaboravite da istu igru treba da ponovite strpljivo više puta pre nego što dete nauči šta je sledeće i da vam znak kako da igru nastavite dalje!**

- **Igra pretvaranja**

- Sva deca treba da nauče ove tipove igara, s tim što ih deca sa autizmom uče na drugačiji način. Da biste mogli razumeti kako se vaše dete igra, treba da ga posmatrate u toku slobodne igre sa mnoštvom igračaka.

- **Senzomotorna igra**

- Igračke za senzomotornu igru su između ostalog kocke, zvečke, igračke koje proizvode zvuke, baloni, bojice, brašno za igru, igračke kojima se igra u kadi, velike igračke sa kojima se igra napolju. Igre koje spadaju u ovaj tip su ljuljanje, prevrtanje, interaktivne dečje igre kao što je skrivalica, žmurke, jurenje po bašti.
- Senzomotorna igra je važna jer pomoću nje vaše dete uči da čeka svoj red, usvaja zajedničku pažnju, uči kako da predviđa stvari, gleda, sluša i obraća pažnju. Čak iako mislite da je vaše dete preraslo ovaj nivo, svejedno je važno da nastavi sa ovakvim igrama kako bi moglo da još više istražuje i razume svoje okruženje.

- **Konstruktivna igra**

- Pomoću nje dete počinje da usvaja koncept uzroka i posledica. Kada dete nešto uradi sa igračkom – dodirne je, stisne, baci – nešto će se dogoditi kao posledica toga. Deca to moraju da nauče i možda će im u početku biti potreban vaš podsticaj.

- **Igra pretvaranja**

- Deca sa autizmom treba da nauče da imitiraju i oponašaju druge. Svi mi učimo kroz imitaciju. To je veoma važan korak.
- Nemojte očekivati da će vas vaše dete samo od sebe početi da imitira. Treba da preuzmete inicijativu i imitirate njega. Oponašajte šta ono radi sa igračkama, oponašajte zvuke koji proizvodi i pokrete i posmatrajte da li ono primećuje da ga imitirate.
- **Na primer:** ako dete udara kockama jednu o drugu, radite i vi to. Ako tapše rukama, tapšite i vi. Nastavite čak iako ne reaguje odmah. To će mu možda privući pažnju i to bi značilo da vaše dete postaje svesno drugih ljudi. Ovo je važan prvi korak u imitaciji. Možda će biti neophodno da druga odrasla osoba pomogne vašem detetu da oponaša ono što vi radite, na primer, ako želite da vaše dete oponaša to kako mažete rukom, treba prvo da mahnete, a zatim ta druga osoba takođe mahne, pa zatim uzme detetovu ruku da zajedno mahnu i tako oponašaju ono što se vi prethodno uradili.

- **PAŽNJA**

- U ovoj ranoj fazi igre cilj vam je da dete stekne zajednička interesovanja i pažnju. Dete sa autizmom možda ne shvata da je moguće da oboje možete biti zainteresovani za istu stvar i da se možete zajedno zabavljati. Možda će to značiti da ćete morati da uđete u detetov lični prostor, da ga privučete bliže sebi, privučete njegovu pažnju.
- **Na primer:** Ivan voli da trči okolo držeći svoj autić u ruci. Ne reaguje kad ga zovete. Njegovoj mami je pokazano kako da mu priđe držeći drugi autić koji on voli, da ga dovede do stočića gde oboje odmah sednu, ubace svoje autiće u kutiju, a zatim Ivan ustaje i nastavlja da trči. Pre nego što ode, mama ga pohvali, tapše, kaže mu „Bravo“. Onda ga pusti da malo trči, pa se ova aktivnost ponovi, i tako više puta. Iako ovo može izgledati malo, zapravo je učinila dosta jer je uspela da mu privuče pažnju i da ga uključi u jednostavnu imitaciju i zajedničku aktivnost.
- To se može postići na više načina, preko mehura od sapunice, balona, igračkaka koje ispuštaju zvuk, rvanja, prevrtanja – svega onoga za šta se vaše dete interesuje. Vaše dete tako uči jednu važnu rutinu.



Realizator defektolog Kristina Ilić
HVALA