

ZABAWOWNIK TERAPEUTYCZNY

czyli kilka propozycji aktywności, które możemy wykorzystać w domowej terapii widzenia, stymulacji zmysłów i ćwiczeniach orientacji w przestrzeni

Na początek **3 ZASADY KOMFORTOWEJ ZABAWY:**

1. Ograniczenie niepotrzebnych bodźców

Dzieci niewidome i słabowidzące nie są w stanie ogarnąć wzrokiem i zrozumieć informacji słuchowych płynących z otoczenia, dlatego należy pilnować, by w pomieszczeniu, w którym przebywa dziecko nie było zbyt wielu bodźców słuchowych. Zadbajmy, żeby w mieszkaniu radio lub telewizor nie były stale włączone. Zbyt duża ilość bodźców uniemożliwia zróżnicowanie i rozpoznawanie dźwięków, które często dostarczają naszym podopiecznym tych informacji, których nie są w stanie uzyskać za pomocą wzroku. Jeżeli bawimy się z dzieckiem, warto zadbać, by w otoczeniu nie było wzrokowego chaosu - niech to będzie na tle jednokolorowego dywanu/podłogi lub ściany bez niepotrzebnych rozpraszaczy w postaci półki z zabawkami. Z dziećmi niewidomymi bawimy się w otoczeniu porządku, nagromadzenie wokół wielu przedmiotów utrudni im skupienie się na pożądanej przez nas aktywności.

2. Odpowiednie oświetlenie

Przy dzieciach z obniżoną ostrością wzroku ZAWSZE należy dbać o odpowiednie oświetlenie w pomieszczeniu, w którym dziecko bawi się, czy spożywa posiłki, by mogło być aktywnym uczestnikiem każdej z czynności. Dzieciom ze znacznym uszkodzeniem widzenia organizujemy zabawy w zaciemnionym pomieszczeniu, z użyciem różnego rodzaju latarek, lampek i przedmiotów błyszczących, odbijających światło.

3. Stosowanie sygnałów zapowiadających

Każdy duży czy mały człowiek lubi wiedzieć, co będzie się z nim działo. Niestety wiele dzieci ze sprzężonymi niepełnosprawnościami i uszkodzeniem widzenia nie jest w stanie zobaczyć codziennych sytuacji i przygotować się na nie. Dlatego tak ważną rolę odgrywa stosowanie pozawerbalnych sygnałów zapowiadających. Mogą one pomóc dziecku przygotować się na nadchodzące wydarzenia/czynności. Jeżeli pojawią się wątpliwości jakie sygnały są używane na co dzień w Ośrodku, w pracy z Państwa dzieckiem, zachęcamy do kontaktu :)



BUTELKI SENSORYCZNE

To proste w wykonaniu zabawki, które wręcz hipnotyzują i ciężko oderwać od nich wzrok!
Jak wykonać taką pomoc?

1. WERSJA PŁYNNA - butelka wypełniona kolorowym płynem z mieniącymi się drobkami.

Potrzebne będą:

- przezroczysta butelka z nakrętką,
- gliceryna lub olej/oliwka dla dzieci,
- zimna woda,
- barwnik spożywczy lub farbki,
- brokat, cekiny, koraliki
- klej na gorąco lub „Kropelka” do zabezpieczenia butelki

Sposób wykonania

- ❖ Do butelki wlewamy wodę (do połowy lub $\frac{3}{4}$ objętości), zabarwiamy ją odrobiną barwnika, zakręcamy i barwimy wodę potrząsając butelką.
- ❖ Następnie wysypujemy brokat i cekiny, znowu zakręcamy butelkę i mocno mieszamy brokat z wodą.
- ❖ Dopiero teraz wlewamy odrobinę gliceryny (na małą butelkę 250ml jest to 1-1,5 łyżeczki gliceryny), dzięki której cekiny i brokat będą wolniej opadać w wodzie. Znowu zakręcamy butelkę i dokładnie mieszamy.
- ❖ Jeżeli nie mamy gliceryny, możemy użyć olej lub oliwkę, by uzyskać efekt oddzielania się wody od warstwy tłustej. Dla ciekawego efektu, zamiast wody zabarwić oliwkę/olej poprzez wymieszanie tłustej substancji z barwnikiem w oddzielnym naczyniu, zanim dodamy ją do butelki.
- ❖ Dodatkowo możemy wrzucić do butelki drobiazgi, które znajdziemy w domu, np. muszelki, koraliki, małe pompony lub druciki kreatywne.
- ❖ Na koniec zabezpieczamy korek butelki klejem na gorąco lub tzw. „Kropelką”, by uniemożliwić dziecku otworzenie butelki.

Kolejność dodawania składników jest bardzo istotna, ponieważ jeżeli najpierw wsypujemy brokat i zalejemy go wodą lub gliceryną to powstaną nam nieestetyczne grudki brokatu. Nie przesadzajmy również z ilością gliceryny, jeżeli dodamy jej za dużo, drobinki brokatu będą poruszać się w niej zbyt wolno lub posklejają się. Dlaczego nie polecam do wykonania tej pomocy słoika? Ponieważ szkło jest ciężkie, przez co trudniejsze do utrzymania w dłoni dla dziecka. Istnieje także ryzyko, że dojdzie do stłuczenia słoika, co może być potencjalnie niebezpieczne lub przysporzyć nam sporo sprzątanina.



2. WERSJA SUCHA – przyjemnie grzechocząca

Potrzebne będą:

- przezroczysta butelka z nakrętką,
- suche, sypkie produkty kuchenne: kasze różnego rodzaju, drobny makaron, drobno lub gruboziarnista sól, ryż (świetnie sprawdzi się kolorowy - zabarwiony wcześniej barwnikami lub farbami i dobrze wysuszony),
- posiadane w domu drobiazgi,
- klej na gorąco lub „Kropelka” do zabezpieczenia butelki

Sposób wykonania

Do butelki wsypujemy wszystko co grzechocze i co uda nam się znaleźć w kuchni – być może zalegające w szafce od dawna i czekające na wykorzystanie do zabawy. Możemy dorzucić także piasek, drobne kamyczki, koraliki, guziki, druciki kreatywne, skrawki połyskujących folii, cekiny, wstążki, gumki recepturki, muszelki, małe zabawki lub figurki, które nie nadają się dla maluchów do bezpośredniej zabawy. Ogranicza nas tylko wyobraźnia :)

Można zachęcić dziecko do aktywnego udziału w tworzeniu takiej butelki, pod odpowiednim nadzorem. Uważajmy z brokatem, który lubi niepostrzeżenie się rozspać i przenieść na dłoniach w okolice oczu.

Gdy butelki sensoryczne są gotowe, nie pozostaje nic więcej, jak dobra zabawa!

- Można je podświetlać w ciemności i obserwować jak woda miesza się z oliwką, co działa niezwykle uspokajająco i wyciszająco na podopiecznych, a także zachęca do śledzenia ruchu cekinów i obiektów pływających w wodzie;
- Można również użyć butelki wypełnionej suchymi produktami jak grzechotki, by zagrać na niej do ulubionej piosenki;
- Można zachęcić dziecko do poszukiwania konkretnych obiektów umieszczonych w butelce:
 - „Znajdź figurkę kota/psa/krowy/myszy”,
 - „Znajdź niebieski pompon”,
 - „Policz ile jest czerwonych koralików”,
 - „W której butelce woda jest niebieska”,
 - „Czy w twojej butelce są cekiny w kształcie koła?” itp.



ŚCIEŻKI SENSORYCZNE

Na pewno każdy z nas ma w domu różnego rodzaju faktury, ścinki materiałów i różne "PrzydaSie" pozostawione do wykorzystania na później. Właśnie nadszedł ten czas i bardzo się przydadzą, by zorganizować zabawę stymulującą zmysły!

Do wykonania można wykorzystać m.in.:

- skrawki materiałów i bibuły, ręczniki, pompony, wstążki, guziki, koraliki, piórka,
- tektura falista, cienki papier np. do pieczenia, folia bąbelkowa,
- zmywaczki kuchenne, szczotka do mycia butelek, plastikowe korki od butelek, korki od wina, różne sypkie produkty kuchenne,
- orzechy włoskie, przechowywane od jesieni kasztany i żołądźcie,
- kamyki, muszelki, patyki, szyszki, gałązki, kora drzewa, piasek,
- piłki i maty z wypustkami,
- gąbki, gumowa mata do wanny, wata,
- wycieraczka z twardym włosiem, papier ścierny, śrubki,
- stare płyty CD, koc ratunkowy, folia aluminiowa itp.
- woreczki sensoryczne pełne skarbów,
- **dla odważnych** mogą to być różnego rodzaju (**brudzące**) masy plastyczne: sztuczny śnieg, piankolina, piasek kinetyczny, ciecz nienewtonowska, żelowe półpłynne masy, hydrożel z jednorazowej pieluszki itd.

Możemy wykorzystać wszystko, co jest ciekawe sensorycznie!

Jednocześnie zadbajmy o zróżnicowanie bodźców - niech nie będą to tylko rzeczy twarde i zimne, ale też miękkie i przyjemne w dotyku, szeleszczące, błyszczące, o wyrazistych kolorach, klejące oraz o niestandardowej strukturze.



ZABAWOWNIK TERAPEUTYCZNY

Propozycje wykonania:

1. Wkładamy wybrane przedmioty do niskich, ale szerokich pojemników (mogą to być 2-3 miski lub pudełka, których wypełnienie będziemy po kolei zmieniać) i umożliwiamy dziecku obejrzenie tych przedmiotów, dotknięcie i manipulowanie nimi (np. w pozycji na brzuchu lub boku w przypadku dzieci leżących). Pojemniki podkładamy również pod stopy, które rzadziej mają okazję być stymulowane zróżnicowanymi bodźcami.
2. Wszystkie suche elementy i pojemniki z brudzącymi masami stawiamy na zabezpieczonym folią (np. malarską) dywanie lub rozłożonym na podłodze kocu i pozwalamy na swobodną zabawę, zachęcając do samodzielnej manipulacji, co pozwoli wydłużyć uwagę wzrokową na danym obiekcie. Jeżeli dziecko ma utrudnioną możliwość czynnej manipulacji rękami, pomóżmy mu w tym, prowadząc jego ręce lub nogi w trakcie zabawy.



ZABAWOWNIK TERAPEUTYCZNY

Jak dodatkowo urozmaicić tę zabawę?

- Wykorzystujemy woreczki strunowe wypełnione żelową substancją z różnego rodzaju „skarbami” (dokładny przepis na ich wykonanie znajdują Państwo na str. 11 Zabawownika Terapeutycznego) i manipulujemy ich temperaturą:
 - ogrzewamy woreczek w misce z ciepłą wodą,
 - schładzamy wkładając na chwilę do zamrażarki;
- Do miski z sypkimi produktami (groch, kasza, ryż itd.) wkładamy jeden lub kilka przedmiotów w intensywnym, kontrastowym kolorze. Takie poszukiwania to świetny trening integracji sensorycznej, który ćwiczy także oczy.
Dla dzieci niewidomych oraz o niskich możliwościach wzrokowych wybieramy objekty różniące się dotykowo od sypkiego wypełnienia;
- Dajemy dziecku kubki, łyżki, pudełka i bawimy się wspólnie w przesypywanie produktów z jednej miski do drugiej (można również rękami). Im węższe naczynie, tym trudniej celnie trafić;
- Jeśli do przesypywania przygotujemy pojemniki wykonane z różnych tworzyw, przy okazji będziemy mieli zabawę dźwiękową, słuchając jak np. ziarna fasoli brzmią uderzając o plastik, jak o szkło, a jak o metal.



ZABAWA ŚWIATŁEM



Dla dzieci ze znacznie ograniczonymi możliwościami wzrokowymi świetnie sprawdzą się zabawy w zaciemnieniu, różnymi źródłami światła o zróżnicowanym natężeniu i kolorze, przy zastoniętych roletach lub zasłonach.

Jednak gwarantuję, że zabawa światłem to gratka dla każdego, małego i dużego! Zdaje się, że dopiero co chowaliśmy świąteczne, choinkowe ozdoby, a teraz mogą się one bardzo przydać. Różnego rodzaju połyskujące łańcuchy choinkowe, bombki (bez obsypującego się



brokatu - to bardzo ważne, w trosce o bezpieczeństwo oczu dzieci) i inne świecące ozdoby - lampki, projektory, ozdobne Cotton Balls itp.

Dobrze sprawdzą się również różnego rodzaju przedmioty, które odbijają światło - lusterka, materiał z cekinami, połyskujące folie, pazłotka, stare płyty CD, przedmioty owinięte folią aluminiową. Te wszystkie przedmioty można oświetlać latarką, chociażby tą w telefonie. Ciekawy efekt można uzyskać poprzez podświetlanie mieniących się brokatem i kolorowymi cekinami płynnych **butelek sensorycznych**.

Zachęcam, by w łatwy sposób wykonać lampion, umieszczając lampki (najlepiej zasilane na baterie) w stoiku lub butelce – matowa butelka stworzy bardzo fajny efekt rozproszenia światła.

Podczas zabawy podążajmy za dzieckiem, a samo pokaże nam co jest dla niego najbardziej interesujące wzrokowo, jak również to, który bodziec jest za mało wyrazisty lub zbyt intensywny.



STOLIK PODŚWIETLANY/LIGHTBOX

Stolik podświetlany świetnie sprawdzi się w prostej stymulacji wzroku, jak również pozostałych zmysłów. Pomoże w łatwy i atrakcyjny sposób poznawać kształty, figury i kolory, dzięki uzyskanemu kontrastowi oglądanych przedmiotów do jasnego tła. Dodatkowym atutem będzie redukcja bodźców wzrokowych z otoczenia, które mogłyby rozpraszać dziecko. Zabawa rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, uczy rozpoznawania obiektów, a także ćwiczy motorykę małą oraz pamięć wzrokową.

Ta domowa wersja stolika podświetlanego, którego używamy w gabinekowej terapii widzenia, jest prosta w wykonaniu i wygodna w użyciu. Dzięki mobilności pudełka, możemy postawić je na podłodze dla dziecka poruszającego się samodzielnie, umieścić na łóżku w zasięgu wzroku i rąk leżącego dziecka lub postawić na kolanach, jeżeli przebywa w wózku/siedzisku.

Czego zatem potrzebujemy do wykonania?

- przezroczyste duże pudełko do przechowywania lub organizer z gładką, matową pokrywą – najlepiej z wyższymi brzegami, które ograniczą przestrzeń, przez co nic nie będzie nam z tego stolika spadać,
- lampki choinkowe lub taśma LED,
- folia aluminiowa do odbijania światła w górę,
- taśma do zabezpieczenia pokrywy pudełka przed zdejmowaniem jej przez dziecko, jeżeli wkładamy tam lampki, których włącznik będzie poprowadzony na zewnątrz.

Wnętrze pudełka poza pokrywą wykładamy folią aluminiową, by odbijała światło w górę. Wkładamy do pojemnika lampki, które mamy w domu i możemy wykorzystać.

Przewód prowadzimy na zewnątrz pudełka, by mieć swobodny dostęp do włącznika lub wtyczki.

Jeżeli pokrywa pudełka jest przezroczysta, można zmatowić ją papierem ściernym lub zastosować mleczną okleinę, by uzyskać efekt stłumienia światła - wszystko zależy od możliwości wzrokowych oraz preferencji indywidualnych danego dziecka.

I gotowe!

Z użyciem tak wykonanego stolika podświetlanego możemy bawić się na wiele sposobów, dostosowując rodzaj zadania do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

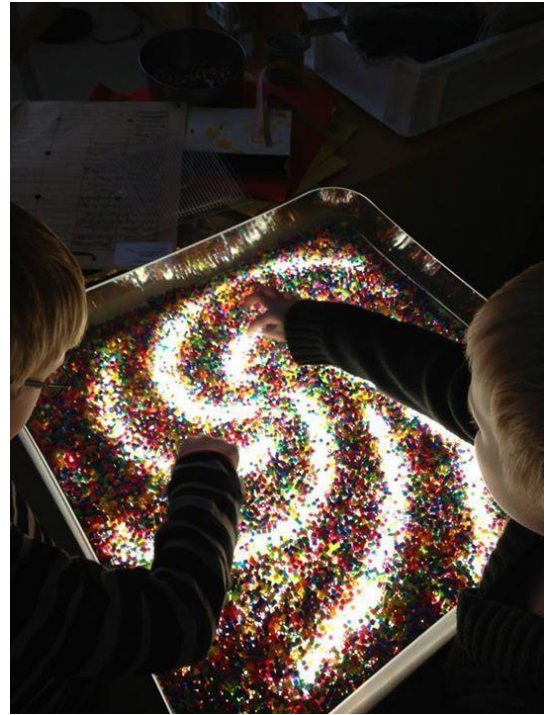


ZABAWOWNIK TERAPEUTYCZNY

Propozycje aktywności z użyciem stolika:

- rozsypujemy na stoliku sypkie produkty o drobnych ziarnach (np. kasza manna, kus kus, bułka tarta) i malujemy palcem;
- w odbitym świetle obserwujemy jak w butelkach sensorycznych przelewa się kolorowa, mieniąca brokatem woda i miesza z olejem lub przesypują się w niej koraliki;
- bawimy się z użyciem woreczków sensorycznych wypełnionych żelową substancją i koralikami/kształtami;
- układamy na blacie kolorowe folie i obserwujemy jak mieszają się barwy – taka zabawa świetnie pomoże w nauce kolorów i znacznie ją uatrakcyjni;
- wysypujemy guziki i oddzielamy duże od małych, dobieramy w grupy według danego kryterium;
- tworzymy z twardego kartonu podstawowe kształty w kilku egzemplarzach i rozmiarach (lub wykorzystujemy gotowe figury, jeżeli takie posiadamy) i bawimy się w szukanie par, grupowanie pod względem wielkości, układanie sekwencji;
- przygotowujemy pacynki i ogramy teatrzyk.

Pomysłów jest wiele, najlepiej przetestować przedmioty, które posiadamy w domu i sprawdzić co budzi zainteresowanie dziecka.



WORECZKI SENSORYCZNE PEŁNE SKARBÓW

Lub jak kto woli – **SENSORYCZNY TABLET**, który ma na celu aktywowanie rąk i zapewnienie świetnego treningu wzroku! Dziecko w zależności od jego możliwości wzrokowych podczas tej zabawy będzie: przeszukiwać, lokalizować, śledzić, przenosić spojrzenie, manipulować pod kontrolą wzroku oraz ćwiczyć dopełnianie wzrokowe oraz rozpoznawanie na podstawie fragmentu.

Do wykonania przydadzą się:

- przezroczysty woreczek strunowy z grubszej folii,
- żel do włosów, żel pod prysznic, szampon do włosów, mydło w płynie lub płyn do mycia naczyń,
- brokat, cekiny,
- kolorowe, kontrastowe małe pompony, druciki kreatywne, słomki, guziki, koraliki,
- figurki zwierząt, plastikowe kształty,
- taśma izolacyjna lub jakakolwiek taśma klejąca do zabezpieczenia woreczka.

Sposób wykonania

Woreczek strunowy wypełniamy wybraną przez siebie żelową substancją. Do woreczka dorzucamy niespodzianki - pełna dowolność, czy będą to objekty do odszukania, jak małe figurki zwierząt lub kształty. Może to być po prostu sam żel z dodatkiem brokatu i cekinów, który również da wspaniały efekt. Przed zamknięciem torebki wypuszczamy całe powietrze znajdujące się we wnętrzu. Starannie zaklejamy brzegi woreczka mocną taśmą, by zawartość nie mogła wyciekać.

Taki woreczek z ukrytymi skarbami można dać dziecku do swobodnej zabawy, jak również przykleić taśmą do blatu siedziska/wózka/stołu/podłogi lub stolika drzwi balkonowych (dodatkowy efekt podświetlenia). Nie zostawiamy dziecka samego z taką zabawką, bo przy uszkodzeniu torebki może zrobić się niezły bałagan.



Jak uatrakcyjnić zabawę?

1. Manipulując temperaturą:
 - ogrzać żelowy woreczek w misce z ciepłą wodą;
 - schłodzić wkładając na chwilę do zamrażarki (świetnie przyda się również jako zimny kompres na świeżo nabitego siniaka 😊).
2. Zwiększając trudność:
 - zaproponować dziecku oddzielanie małych elementów od dużych;
 - zachęcić do wspólnego rysowania kształtów palcem;
 - narysować markerem na woreczku dwa koła i polecić dziecku "przeprowadzanie" guzików z jednego do drugiego czy pogrupowanie ich pod względem wielkości lub koloru.



To bardzo prosty sposób na zabawę zajmującą dzieci na długo! Sensoryczny tablet stymuluje zmysł wzroku i dotyku, zachęca dziecko do samodzielnej manipulacji i dotykania, przemieszczania obiektów zatopionych w żelowej substancji, co ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową.

Dzieci zazwyczaj z zafascynowaniem obserwują jak elementy się przemieszczają, jak światło odbija się w mieniącym brokacie żelu, jakie skarby można znaleźć, a także, że można wyrysować palcami różne wzory.



ZABAWA W SCHEMACIE WŁASNEGO CIAŁA

Umiejętność, którą zawsze warto ćwiczyć to orientacja w schemacie własnego ciała. Można ćwiczyć z pomocą wierszyków lub piosenek.

- Można wskazywać wspólnie poszczególne części ciała dziecka jego ręką lub jeżeli dziecko nie ma takich możliwości ruchowych po prostu dotykać konkretne części ciała i twarzy, wyraźnie je nazywając.
- Można również zaproponować dziecku granie na instrumentach różnymi częściami ciała (ręką, łokciem, stopą, kolanem - wszystko zależnie od możliwości i preferencji dziecka).
- Dodatkowym wzmocnieniem może okazać się zabawa przed lustrem, w bliskiej odległości. Wtedy dziecko będzie mieć możliwość pełniejszej obserwacji. Dla niektórych dzieci to prawdziwie hipnotyzujący widok!



ZABAWOWNIK TERAPEUTYCZNY

Drodzy Rodzice!

Pamiętajcie, że każdą z zabaw należy dostosować do możliwości i potrzeb Waszego dziecka, w szczególności jeżeli jest to dziecko o niskich możliwościach wzrokowych lub motorycznych.

Gdy pojawią się jakieś pytania lub wątpliwości, zachęcam w imieniu wszystkich terapeutek widzenia do indywidualnego kontaktu poprzez mail terapiawidzeniakopinska@tecza.org

Jeżeli będą Państwo zainteresowani kolejnymi propozycjami aktywności, prosimy o maila, a postaramy się podesłać inspiracje dostosowane do możliwości i potrzeb konkretnych dzieci.



Pozdrowienia dla wszystkich **Tęczowych** podopiecznych!

Źródła zdjęć:

- prywatne archiwum
- darmowy hosting zdjęć pixabay.com
- depositphotos.com
- <http://capturingparenthood.com/>
- <http://www.acraftyliving.com/>
- <https://mynio.pl/>
- <https://karmionekultura.pl/>
- <http://www.naszebabelkowo.pl/>
- <https://domowa.tv/>
- <https://thepinterestedparent.com/>