

Radna terapija u vašem domu - III dio

- Treniranje aktivnosti svakodnevnog života kroz igru -

Dijete kao svoj osnovni način razumijevanja okoline i usvajanje potrebnih vještina, koristi igračke i igru. Istraživanjem svoje okoline, dijete upoznaje različite oblike, površine, težinu, boju, i teksturu a kao krajnji rezultat upoznaje im i funkciju.

U djece bez teškoća, upoznavanje okoline i predmeta stupnjevito potiče razvoj svih vještina pa tako i motoričkih, tj. aktivnosti svakodnevnog života. Kod djece s teškoćama u razvoju, uz motoričke poteškoće dolazi i do problema u primanju informacija iz okoline, te je učenje aktivnosti kompleksniji problem i zahtjeva ogromno sudjelovanje terapeuta, a ponajviše roditelja u okolini u kojoj dijete živi.

Osnovni principi učenja i razvoja vještina kod djece s poteškoćama u razvoju jeste:

DOVESTI OKOLINU DJETETU / UČENJE KROZ MANJE KORAKE

Kako je dijete s motoričkim teškoćama ograničeno u smislu slobodnog istraživanja okoline, potrebno mu je približiti tu okolinu koju ono može upoznati iz prve ruke.

Načini na koje možemo približiti okolinu djetetu jeste izlaganje raznim tkaninama, mekim i tvrdim površinama, igranje u vodi, izlaganje mirisima, igra s uporabnim predmetima od drveta, metala i sl.

Veliku ulogu u razvoju funkcionalnosti imaju i igračke pa tako prema funkciji prepoznamo:

SENZORNE IGRAČKE:

- razvijaju vid, taktilni osjet, okus i njuh te ostala osjetila
- zvečke, baloni, koluti, igračke za vodu, glazbala, mirisne vrećice i kutijice, zvučne igračke i knjige

MOTORIČKE IGRAČKE:

- upotrebljavaju se za guranje, hodanje, vučenje, vožnju, trčanje, penjanje, njihanje, spuštanje, skakanje, ocjenu daljine, bacanje, hvatanje,

- razvoj fine motorike
- te igračke su ljuljačka, kolica za guranje i vuču, lopte raznih veličina, ljestve i penjalice
- te športski rekviziti- sve igračke koji potiču rad i razvoj muskulature

IMITATIVNE IGRAČKE:

- igračke koje su povezane za određena zanimanja putem kojih dijete upoznaje funkciju te razvija mišljenje, govor, socijalizaciju te funkcionalnost.

OBRAZOVNE IGRAČKE

- ove igračke služe za lakše savladavanje obrazovnih zadataka
- kockice s brojevima i slovima, loto, pokazne kartice ...

EMOTIVNE IGRAČKE:

- s ovim igračkama dijete uspostavlja kontakt kao i s ljudima iz svoje okoline. S njima razgovara, hrani ih, njima se povjerava itd.
- lutke, životinje razne izrade

DRUŠTVENE IGRAČKE:

- služe za socijalizaciju i prilagodbi drugim osobama u okolini
- društvene igre s više učesnika po određenim pravilima

IGRAČKE ZA IZRAŽAVANJE:

- putem ovih igračkaka, dijete izražava svoje emocije te ih istražuje, razvijaju stvaralaštvo
- modeliranje, igra u pijesku, crtanje, slikanje, bubanj, metalofon, pika slike, mozaik

RECEPTIVNE IGRAČKE:

- omogućuju aktivno primanje informacija iz okoline

- slušanje priča, lutkarske predstave, slikovnice, igra uloga

KONSTRUKTIVNE IGRAČKE:

- igračke koje dijete samo konstruira, slaže, kombinira, sastavlja i rastavlja.
- Potiču maštu, mišljenje, koncentraciju, upornost i preciznost
- Lego kocke, drvene kocke raznih oblika, štapići, igračke iz više dijelova...

TEHNIČKE IGRAČKE

- potiču upoznavanje i pravilno korištenje tehničkih uređaja
- igračke na baterije

IGRAČKE ZA RADNI ODGOJ

- razvoj ručne spretnosti, mišljenja i voljnih procesa
- alati, mala oruđa, materijali i pribor za rad

ZABAVNE IGRAČKE

- potiču dijete na razmišljanje, kombiniranje i stvaranje, razveseljuju ga i potiču na novu aktivnost
- raznovrsni svakodnevni predmeti i igračke vlastite izrade

(Terapijska intervencija kroz igri, Šimunović, Škrbina, 2004)

Navedene igračke su prikazane prema kronološkoj dobi djeteta te se tokom urednog razvoja izmjenjuju. Kod djece s poteškoćama u razvoju, ovaj slijed u većini slučajeva nepostoji, te je potrebno pronaći fazu u kojoj se dijete nalazi. Pošto igračke potiču razvoj sposobnosti kroz faze, potrebno je djetetu s teškoćama omogućiti prirodne faze istraživanja.

Primjerice, ako dijete ima poteškoće s sensorikom, tada ćemo koristiti senzoričke igračke koje možda i nisu u skladu s starosti djeteta ali od njih ima velike koristi.

U fazi kada dijete postigne sposobnost ruku, tj. kada motorika dovoljno sazrije, vrijeme je za trening svakodnevnih aktivnosti. Bez obzira na stupanj samostalnosti djeteta u svakodnevnim aktivnostima, potrebno ih je provoditi kao bi se postigao osjećaj i automatizacija pokreta. Dijete može i pasivno sudjelovati u treningu te s puno strpljenja može doći do više faze funkcionalnosti.

Trening aktivnosti svakodnevnog života se odvija po točno zadanim koracima:

- Odlučiti što želite da dijete nauči
- Podijeliti zadanu aktivnost na male korake
- Pozicioniranje djeteta i adaptacija pribora
- Vidjeti koje korake aktivnosti dijete poznaje
- Odlučiti se za znak koji će se koristiti pri treningu
- Dogovoriti poticaj za uspješnu izvedbu
- Započeti trening

✓ ODLUČIVANJE ŠTO ŽELITE DA DIJETE NAUČI

Potrebno je precizno i opširno odlučiti koji je željeni rezultat treninga:

Npr. *Dijete treba samostalno oprati ruke nad slivnikom upotrebljavajući tekući sapun*

✓ PODJELITI AKTIVNOST NA MANJE KORAKE

Npr. **Pranje ruku** : 1. *otvori hladnu vodu*

2. *otvori toplu vodu tako da postigne željenu temperaturu*

3. *doseže s dvoje ruke do spremnika tekućeg sapuna*

4. *s jednom rukom stiska sapun a drugu postavlja ispod pipca*

5. *trlja rukama sapun i stvara sapunicu*

6. *trlja rukama i stavlja obje šake pod vodu*

7. *ispire ruke vodom*

8. zatvara vruću
9. zatvara hladnu vodu

✓ POZICIONIRANJE I ADAPTACIJA PROSTORA I PRIBORA

Potrebno je omogućiti okolinu primjerenu mogućnostima djetetu. Prilagoditi prostor u kojem se trening provodi te prilagoditi pribor koji će se koristiti.

Primjerice,

- a) *ako dijete pri treningu aktivnosti pranja ruku ne može stajati potrebno je osigurati stolicu dovoljno visoku za doseganje slavine koja će biti stabilna te mu podržavati leđa.*
- b) *ocijeniti što je djetetu lakše koristiti- obični sapun ili s prilagodbom, tekući sapun na pritiskanje ili na stiskanje.*
- c) *omogućiti djetetu slavinu na okretanje, podizanje ili stiskanje, zavisno od mogućnosti*
- d) *procijeniti razinu pomoći koja je djetetu potrebna*

✓ VIDJETI KOJE KORAKE DIJETE POZNAJE

Kako roditelj najbolje poznaje mogućnosti svoga djeteta potrebno je procijeniti koje korake dijete već provodi te na njih ne trošiti posebno vrijeme i energiju djeteta, te koncentriranje na potrebne aktivnosti.

✓ ODLUČIVANJE O ZNAKU

Znak je način poticanja djeteta pri izvedbi koji se koristi kada dijete ne zna što bi trebalo učiniti. Postoje tri vrste znakova: VERBALNI, FIZIČKI, PREDMETNI. U početku treninga potrebno je koristiti sve vrste znakova, ali kako dijete napreduje, tak verbalni znakovi postaju primarni.

- a) VERBALNI znakovi- verbalna uputa tijekom provedbe : *Npr.: Filipe dosegni sapun*
- b) FIZIČKI znakovi- fizička pomoć i vođenje pri provedbi: *Npr.: Primimo dijete za ruku i nježno je uputimo ka sapunu*

c) PREDMETNI- upotreba predmeta kao cilja s svrhom poticanja aktivnosti: *Npr.: roditelj stiska sapun kako bi dijete samo za njim poseglo*

✓ DOGOVORENI POTICAJ KAO NAGRADA

Zajednički osmisliti i držati se dogovorenog, kako nagraditi uspješan završetak aktivnosti.
Npr.: Igranje i prskanje s vodom nekoliko minuta nakon pranja ruku

Primjeri dobrih strategija

- kod oblačenja možemo koristiti lutku koje će dijete oblačiti i svlačiti i pritom govoriti što radi
- Drugi je način da roditelj skida ili oblači lutku a dijete istodobno oblači ili skida odjeću oponašajući roditelja.
- Kod treniranja pranja zubi potrebno je pronaći omiljenu pjesmicu djeteta koju će dijete pjevušiti u sebi te mora prati zube dok ne otpjeva cijelu pjesmicu (*Terapijska intervencija kroz igri, Šimunović, Škrbina, 2004*)

Tablice urednog psihomotornog razvoja higijenskih navika

Oblačenje

12-18 mjeseci	Sudjelovanje u oblačenju i svlačenju (odnijeti ili donijeti odjeću, aktivno guranje ruke)
18-24 mjeseca	Skidanje otkopčanih cipela i papuča
2 godine	Aktivno sudjelovanje u odijevanju i svlačenju Obuvanje cipela Cjelokupno svlačenje
3 godine	Otkopčavanje velikih dugmadi Pomaganje u zakopčavanju

Hranjenje

12-18 mjeseci	Oponašanje pokreta hranjenja
---------------	------------------------------

	Pridržavanje posude dok pije
18-24 mjeseca	Pokušaji samostalnog hranjenja žlicom Samostalno pijenje
2 godine	Pokazivanje zanimanja za kontrolu sfinktera Početno navikavanje na kahlicu
2-3 godine	Uspostava suhog razdoblja preko dana
3 godine	Zanimanje za higijenu vlastitog tijela

(preuzeto iz priručnika Terapijska intervencija kroz igri, Šimunović, Škrbina, 2004)

Trening aktivnosti jednostavna je i jako korisna metoda kojom se može postići najveća moguća samostalnost i funkcionalnost djeteta a pritom je i zabavna aktivnost. Djetetu se ništa ne nameće i uči se kroz priču i igru.

*TRENING SE PROVODI U SKLADU S DJETETOVIM TRENUTNIM MOGUĆNOSTIMA A
NE U SKLADU S OČEKIVANJIMA RODITELJA.*

Dario Karačić, viši radni terapeut
Društvo osoba s cerebralnom i
dječjom paralizom Zagreb