

ЗНАЧАЈ СЕНЗОРНЕ СТИМУЛАЦИЈЕ КОД ДЈЕЦЕ

Као и сви, примјетили смо да су нам генерације дјеце која долазе у вртић, имају слабије способности у односу на претходне генерације, кашњења у говору, слабију моторичку спретност, пажњу те исказују низ облика непожељног понашања. Лично сматрам, да је овој појави највише допринијело то што су дјеца све више ускраћена за адекватна сензорна искуства, још од најраније доби.

Сви људи, самим тим и дјеца, добијају информације о спољашњем свијету, али и о себи самима, путем чула. Чулни, односно сензорни системи прво региструју одређене информације, које даље путују до нашег мозга, тамо се обрађују и у зависности од њихове обраде, мозак „даје налог“ да ли ћемо, односно, какав ћемо одговор на њих дати. Сви сензорни системи су стално активни и симултано дјелују, чак и када нисмо свјесни њиховог дјеловања. Сензорна интеграција је неуролошки процес, који организује осјете из околине и тијела, како бисмо могли активно и функционално учествовати у активностима свакодневног живота. Развој сензорне интеграције почиње веома рано, још у мајчином стомаку а наставља се интензивно развијати након рођења, посебно у јасличком узрасту. На самом рођењу, дијете има своје примарне рефлексе који му помажу у преживљавању, сензорне системе који региструју подражаје и одрасле особе које брину за њих, док мозак не „научи“. Срећом мозак веома брзо учи, међутим прва ствар коју мора да научи јесте, шта да ради са свим подражајима које добија из окружења, односно како да их организује да би дијете могло да остварује интеракције са околином, учи и развија се. Када је сензорна интеграција добра, моторни покрети су координисани, учење је лако, а понашање је у складу са очекиваним. Да би мозак могао да научи, дијете мора бити изложено различитим подражајима.

Шта је то сензорна интеграција?

Већина људи, се још у основној школи, а можда и раније, упознала са пет основних чула и чулних система: тактилни, визуелни, аудитивни, густативни(окус) и олфакторни(мирис). Међутим постоје још два, за опште функционисање изуетно битна система, а то су: вестибуларни(чуло равнотеже) и проприоцептивни систем (осјећај властитог тијела). Све информације које добијамо путем свих седам система је неопходно да добро интегрисемо и употребимо на најбољи могући начин за раст, развој, учење и на крају управљање сопственим понашањем.

У циљу преживљавања, мозак мора да учи, прима и обрађује информације добијене путем сензорних система, интегрисе сензорне подражаје, стиче искуства и остварује интеракцију са свијетом око себе.

У основи сваког учења, првенствено стоје чулни системи, а база те основе су тактилни, проприоцептивни и вестибуларни систем, који нам заправо и дају „осјећај самог себе“ и заједно су одговорни за све моторне одговоре. Ови системи никада не „спавају“ и најчешће нисмо свјесни информација које добијамо путем њих и наших реакција на те информације. Проблеми са ова три система, која можемо замислити као темељ куће, директно утичу на све способности и аспекте учења.

Тактилни систем се другачије назива и чуло додира. Путем тактилног система осјећамо све тактилне сензације, укључујући вибрације, температуру, текстуру и бол. Тактилни систем је први сензорни систем који се развија у материци и највећи је сензорни систем у телу. Рецептори не постоје само на кожи, већ и на слузници уста, грла и дигестивног система, унутар ушних канала и тако даље. Додир је изузетно важан за цјелокупну организацију. Размислите о новорођеним бебама, један од најранијих начина повезивања јесте управо контакт „кожа на кожу“. Управо је кожа та, која нас „одваја“ од спољашњег свијета, представља први систем заштите и тактилне сензације те њихов доживљај су изузетно значајни за развој базичне сигурности и цјелокупног социјално-емоционалног аспекта развоја.

Проприоцептивни систем, је систем који има задатак да прикупља информације из рецептора који се налазе у мишићима, тетивама и зглобовима, а потом каже нашем мозгу гдје се налазе дијелови нашег тијела у односу на друге дијелове тијела, те у односу на оно што нас окружује. Овај систем нам омогућава да осјетимо локацију, положај и покрете нашег тијела и екстремитета без кориштења других чула. Зовемо га још и „чулом позиције“ (омогућава нам да контролишемо нашу постуру) и „чулом покрета“ (омогућава нам да имамо свијест да ли се неки дио тијела креће и у ком је положају). Када мозак добије информације из проприоцептивних рецептора, он их интегрише са информацијама из других система и даје одређени моторни одговор. Проприоцепција је директно одговорна за кретање у којима су ангажовани мишићи, тетиви и зглобови: трчање, ходање, лежање, покрети лица, уста, екстремитета, прстију...једноставно речено – све кретање. Без добре проприоцептивне обраде могу постојати проблеми у постури тијела и свим моторичким радњама, али заправо могу постојати проблеми у комплетном функционисању и учењу.

Вестибуларни систем можемо посматрати као чуло равнотеже, односно, он нам олакшава кретање кроз простор и кретање које се противи гравитацији. Одговоран је за пружање информација мозгу о кретању, положају главе и просторној оријентацији. Укључен је у моторне функције које нам омогућавају да задржимо равнотежу, стабилизујемо главу и тијело током кретања. Сензорни рецептори који су одговорни за све ово, налазе се у унутрашњем уху. Када ходамо улицом и запнемо за нешто, мозак у дјелићу секунде добија информацију о „губитку стабилности“ и реагује на њу. Након регистровања ове информације, мозак је обрађује и даје налоге осталим системима како бисмо заузели такав положај тијела, који ће нам омогућити да останемо на ногама и наставимо да ходамо. Уколико информација да смо запели, закасни или не буде адекватно обрађена из било ког разлога, вјероватно ћемо завршити на земљи.

У данашње вријеме, дјеца су најчешће, већ од најранијег узраста изложени екранима и различитим мултимедијалним садржајима, који стимулишу аудитивни и визуелни сензорни систем, а тактилни, проприоцептивни и вестибуларни (КОЈИ СУ ОДГОВОРНИ ЗА ОСЈЕЋАЈ САМОГ СЕБЕ И МОТОРНИ ОДГОВОР) су у потпуности запостављени. Један од разлога због којих долази до све веће појаве кашњења у дјечијем развоју, јесте управо недовољна сензорна стимулација.

Како можемо да стимулишемо сензорну интеграцију?

Дјетету је неопходно омогућити да несметано истражује свијет око себе, буде у контакту са природом, животињама и другом дјецом и људима. Да би могло да

интегрише сензорне информације, неопходно је да буде изложено сензорним подражајима, да осјети различите мирисе, укусе, чује звукове, додирује предмете различитих материјала, текстура, температуре. Дијете мора да мијења положаје, смијер и брзину кретања, ангажује своје мишиће, тетиве и зглобове.

Дајемо вам приједлоге активности које циљано стимулишу одређене сензорне системе:

Активности за стимулацију тактилног система: активности пјеном, зрнастим материјалима, сакривање предмета и тражење додиром, игре тијестом, пластелином, пијеском, земљом, додиривање предмета различите текстуре, игре са водом...

Активности за вестибуларног стимулацију система: њихање, љуљање, јахање, пењање, провлачење, котрљање, вожња на ролерима, тротинету, скејту, пењање на дрво, скакање...

Активности за стимулацију проприоцептивног система: гурање, скакање, натезање, марширање, ударање предметима, пљескање, стезање, затрпавање, ношење терета различитих тежина...

Активности за стимулацију визуелног система: посматрање околине, посматрање себе и других, усмјеравање погледа за свјетлошћу и појавама, игре сјенки, бојење и цртање, упаривање и уметање предмета, игре мемори, уочавање сличности и разлика...

Активности за стимулацију аудитивног система: читање прича, слушање пјесама, рецитација, разних звукова, трагање за извором звука, идентификовање врсте звука, пјевање, рецитовање, игра звучним играчкама, свирање и музицирање, игра погађања туђих гласова...

Активности за стимулацију олфакторног и густативног система: препознавање укуса и мириса различитих интензитета без употребе чула вида, описивање и упаривање укуса и мириса...

Приредила: Свјетлана Цакић

Стручни сарадник-педагог

ЈУ „Центар за предшколско

васпитање и образовање“

Бања Лука