

zabawownik S.O.S.



A.Charęzińska

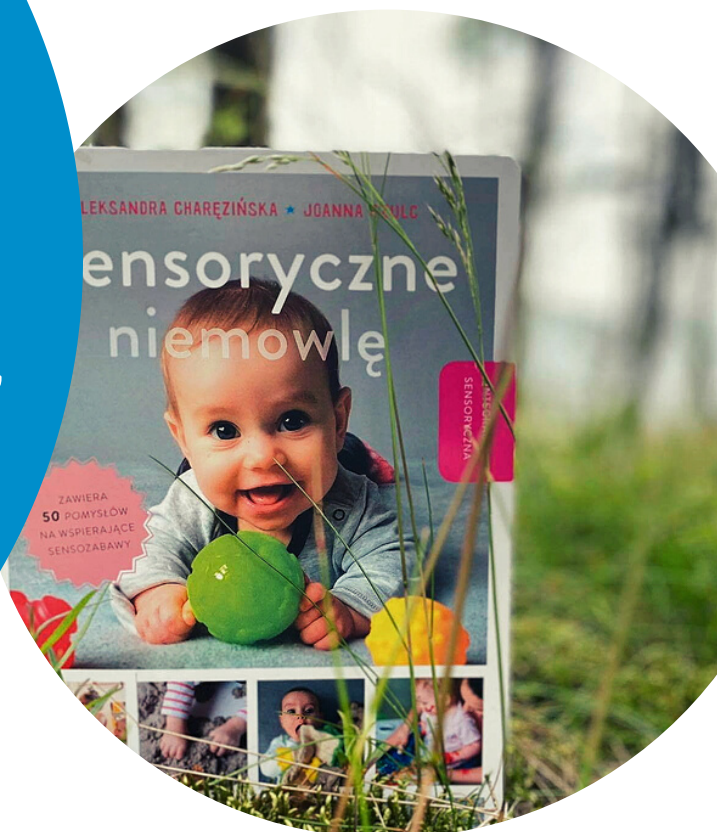
mini
e-book

15 świątecznych zabaw na wyciszenie

spis treści

- 03 O mnie
- 04 Przebodźcowanie
- 05 Złote zasady dla rodziców
- 06 Co gdy dziecko się przestymuluje?
- 07 Świąteczne zabawy regulujące OUN
- 08 Cytrynowa mgiełka - z. zapachowa
- 09 Sanie Mikołaja - z. ruchowo/proprioceptywna
- 10 Jak ryba w wodzie - z. proprioceptywna
- 11 Papierowe śnieżki - z. ruchowa/koordynacja
- 12 Rozpakowujemy prezent - z. proprioceptywna
- 13 Zabawy latarką - z. wzrokowe
- 14 Przepychanie góry lodowej - z. proprioceptywna
- 15 Ciężka zabawka last minute - z. proprioceptywna
- 16 Budujemy igloo - z. proprioceptywna
- 17 Śmietankowe bałwanki - z. dotykowa/ węchowa
- 18 Przesypywanki - z. dotykowo/proprioceptywna
- 19 Worek Mikołaja - z. dotykowo/proprioceptywna
- 20 Cytrynowa mąkolina - z. dotykowa/ węchowa
- 21 Rolujemy makowca - z. proprioceptywna/ruchowa
- 22 Las w butelce - z. wzrokowa

aleksandra charezińska



o mnie

Jestem pedagogiem specjalnym, terapeutką integracji sensorycznej, specjalistką diagnozy i terapii pedagogicznej, instruktorką masażu Shantala, konsultantką a także wykładowcą akademickim.

Konsultuję małe dzieci pod kątem zaburzeń regulacji spowodowanych nieprawidłowym przetwarzaniem bodźców sensorycznych. Prowadzę warsztaty i szkolenia dla rodziców, opiekunów małych dzieci oraz profesjonalistów pracujących z dziećmi. Opracowałam autorski program zajęć sensorycznych dla maluszków Smyko - Multisensoryka®.

Jestem wykładowczynią na studiach podyplomowych z Integracji Sensorycznej oraz autorką pierwszej książki o integracji sensorycznej małych dzieci „Sensoryczne Niemowlę”. Jestem też autorką kart z pomysłami na zabawy sensoryczne dla dzieci od maluszka do starszaka "Sensoryka dla Smyka".

Prowadzę bloga www.charezinska.pl/blog na którym umieszczam pomysły na sensozabawy, różne sensociekawostki oraz artykuły z zakresu integracji sensorycznej oraz wspierania rozwoju dziecka.



Co to jest przebudźcowanie?



PRZEBODŹCOWANIE -

- Ma miejsce, gdy układ nerwowy nie radzi sobie ze zbyt dużą ilością bodźców lub zbyt silnym bodźcem zmysłowym.
- W takiej sytuacji organizm wysyła sygnały o przeciążeniu/ które można zauważyć.
- W skutek przeciążenia bodźcami sensorycznymi (stresory) mózg jest w stresie – wydziela się wysoki poziom kortyzolu, który powoduje że, reakcje człowieka są nieadekwatne do sytuacji.

SYGNAŁY FIZJOLOGICZNE MOGĄCE ŚWIADCZYĆ O PRZECIĄŻENIU UKŁADU NERWOWEGO -

- Przyspieszony, płytki oddech,
- Nagle pobladnięcie lub zaczerwienienie,
- Sposcona lub lepka skóra
- Dekoncentracja, dezorientacja, splątanie
- Wyższy poziom aktywności i reaktywności
- Duszność, ból głowy,
- Nudności lub wymioty,
- Podwyższenie lub obniżenie napięcia mięśniowego,
- Nagła, nieoczekiwana senność,
- Szkliste wzrok,
- Drżenia a nawet drgawki

OBJAWY PRZECIĄŻENIA U NIEMOWLĄT -

- Zasłanianie twarzy,
- Zaciskanie dłoni,
- Prężenie kończyn,
- Wciskanie się w brzegi łóżeczka,
- Reakcja ssania,
- Kichanie, ziewanie lub czkawka,
- Zginanie całego ciała,
- Nagłe szarpane ruchy,
- Unikanie kontaktu wzrokowego,
- Odcinanie się od bodźców – maślany wzrok i zasypianie.

OBJAWY PRZESTYMULOWANIA U DZIECI-

- Odchodzenie lub ucieczka od zabawy, ćwiczenia,
- Unikanie patrzenia na inne osoby,
- Zamykanie oczu, zasłanianie twarzy
- Zasłanianie uszu,
- Wybuchy złości, buntowanie się,
- Zachowaniem odmienne od standardowego,
- Nadmierny niepokój, lęk, zmęczenie,
- Narzekanie, płacz, marudzenie,
- Odcinanie się od nadmiaru bodźców, wyłączanie się,
- Problem z uśnięciem, wyciszeniem
- Częste wybudzanie się w nocy, w tym z krzykiem

Specyfika świąt pod kątem sensorycznym?



Święta Bożego Narodzenia, to sensorycznie szczególnie trudny czas:

- Niemowlęta i dzieci do 3 r. ż: zbyt duża ilość bodźców sensorycznych na raz, dużo nowych osób, brak znanego schematu dnia, dużo emocji, nowe zabawki.
- Wysoko wrażliwe dzieci: zbyt duża ilość bodźców sensorycznych, dużo nowych osób, Mikołaj, brak znanego schematu dnia a w zamian niezrozumiałe rytuały, dużo emocji, nowe zabawki.
- Z zaburzeniami sensorycznymi: zbyt duża ilość bodźców sensorycznych, emocje (w tym pozytywne), odpuszczenie zajęć i ćwiczeń/ czas wolny, niedostymulowanie, za dużo ekranów, zabawek, konserwanty i sztuczne barwniki (słodycze).

**Tak naprawdę, to każdy może się przebodźcować w święta: dziecko, dorosły, zwierzęta domowe ;-)*

ZŁOTE RADY DLA RODZICÓW NA ŚWIĘTA :

- 1.Pamiętaj, że święta są sensorycznie trudnym czasem.
- 2.Zadbaj o komfort Twojego dziecka albo odpuść pamiętając, że może być bardzo źle – wybór należy do Ciebie ;-)
- 3.Ogranicz migające światła, dźwięki, wyłącz TV.
- 4.Pamiętaj, że ciepłe światło wspiera.
- 5.Wyjdźcie koniecznie na dwór szukać pierwszej gwiazdki, codzienny spacer.
- 6.Gdy dziecko ma dosyć, odetnij je od bodźców.
- 7.Stwórz w mieszkaniu strefę brykania - poduchy, koce itp.
- 8.Przygotujcie domek/bazę z koca do chowania się gdy już ma dosyć.
- 9.Nie każ dziecku siedzieć długo przy stole.
- 10.Usadź dziecko daleko od głośnych lub nieznanym osobom.
- 11.Dziecko nie musi przytulać i całować cioć, babć itp. Może przybić piątkę lub pomachać.
- 12.Zadbaj by uroczysty strój, był jednak wygodny np. t-shirt ze świątecznym motywem.
- 13.Ogranicz słodycze – zwłaszcza przetworzone – domowe wypieki zawsze będą lepszym wyborem.
- 14.Nie zmuszaj do jedzenia !
- 15.Wyluzuj – święta mają być dla Was a nie Wy dla świąt.

A co robić gdy mleko się rozleje?



AKTYWNOŚCI REGULUJĄCE PRACĘ UKŁADU NERWOWEGO:

- Odcięcie od bodźców: inny pokój, łazienka, na dwór.
- Regulacja w bliskości / mózgowe WI-FI: maluszki.
- Regulacja w obecności/ jestem blisko, cały dla ciebie: starszaki.
- Aktywności i zabawy proprioceptywne: siłowniki itp.
- Aktywności i zabawy przedsionkowe: ruch liniowy, swobodny na dworze.
- Przesypywanie materiałów sensorycznych: makaron, ryż, fasola itp
- Muzyka relaksacyjna: dźwięki natury itp.
- Bodźce wzrokowe imitujące naturę: np. przepływające elementy w butelkach wrokowych.
- Arteterapia: malowanie, rysowanie, lepienie, taniec.
- Naturalne bodźce sensoryczne: zwierzęta, spacer do lasu.

ROZKODUJ ZACHOWANIE DZIECKA – „REGUŁA 5 Z” A.Voss

Zrozum sytuację – dlaczego dziecko zachowuje się w ten sposób? Czy to kwestia sensoryki czy Inna? Od tego punktu wyjścia możemy adekwatnie pomóc dziecku:

- 1.Zatrzymaj się.
- 2.Zmień otoczenie.
- 3.Zauważ reakcję dziecka na zmianę otoczenia.
- 4.Zastosuj strategie i narzędzia sensoryczne.
- 5.Zaakceptuj.

**Szybkie,
świąteczne
zabawy
wyciszające**





CYTRYNOWA MGIEŁKA

Jeśli Twoje dziecko jest nadwrażliwe węchowo, to z pewnością spodoba mu się taka zabawa. Cytryna to obok świeżo zmielonej kawy, jeden z aromatów o działaniu oczyszczającym dla zmysłu węchu. Tak więc niech co jakiś czas, rozpyla we wnętrzu pełnym świątecznych zapachów - świeżą mgiełkę. Jest to naturalny i bezpieczny zamiennik odświeżacza powietrza. A wszystkie dzieci uwielbiają zabawy w rozpylanie wody.

Potrzebujemy:

- rozpylacz/zraszacz do kwiatków
- wodę
- olejek cytrynowy do ciasta

Wlewamy wodę do rozpylacza, dodajemy kilka kropelek olejku cytrynowego do ciasta. Nasza cytrynowa mgiełka jest już gotowa do użycia.



SANIE MIKOŁAJA

Wierszowanka ruchowa by sensoteam -

Sanie Mikołaja jadą w przód, sanie Mikołaja jadą w tył,
Sanie Mikołaja jadą w przód, sanie Mikołaja jadą siuuuuuu!

Renifery skaczą w jeden bok, Renifery skaczą w drugi bok
Renifery skaczą sobie w bok, Renifery skaczą hop, hop, hop!

Sanie Mikołaja jadą góra - dół, Sanie Mikołaja jadą góra- dół,
Sanie Mikołaja jadą góra - dół, prezenty spadają prosto na
nasz stół!

Możemy bawić się z dzieckiem na kolanach lub dużej piłce. Dla dzieci, które potrzebują większej ilości ruchu, na różnych płaszczyznach. Wierszyk mówimy bardzo rytmicznie, naśladując ruchy i kierunki z tekstu. Dobrze jeśli ciągłym ruchem sań, będzie stałe i delikatne podskakiwanie lub bujanie na boki.

- Przód- tył - delikatnie wychylamy dziecko do przodu i tyłu,
- Bok - wychylamy na boki,
- Góra - dół - lekko podnosimy do góry i opuszczamy w dół.



JAK RYBA W WODZIE

Gniotki mają niesamowite działanie relaksujące i antystresowe. Są zatem obowiązkowym elementem wszystkich kąpek złości/wyciszeń czy koszyków sensorycznych, a w dodatku są bardzo proste w wykonaniu. Tutaj gniotki w wersji wodnej.

Potrzebujemy:

- transparentny balon
- cekiny, brokat ,
- wodoodporny pisak

Wsypujemy do balona trochę cekinów i brokatu lub w innej wersji kolorowe kulki hydrożelowe, a następnie dolewamy wodę. Wypuszczamy nagromadzone powietrze i zawiązujemy. Ważne by nie dodać zbyt dużo wody by móc swobodnie zginać balon, bez ryzyka pęknięcia. Rysujemy naszym rybkom oczy i możemy je ścisnąć, wyławić z wody. Polecam do świątecznej relaksującej i wieczornej kąpieli.



PAPIEROWE ŚNIEŻKI

Potrzebujemy:

- stare kartki papieru,
- pojemnik do rzucania do celu,
- papierowa taśma do zaznaczenia granicy.

Podstawowym zadaniem dziecka będzie zgniatanie kartek by uformować z nich kule. Zadanie nie jest wcale takie łatwe, zwłaszcza dla małych, niewprawionych rączek. Jest to zatem świetne ćwiczenie dla motoryki małej. Skupienie na gnieniu pozwala odwrócić uwagę od innych bodźców i rozładować napięcie.

Następnie mamy kilka możliwości:

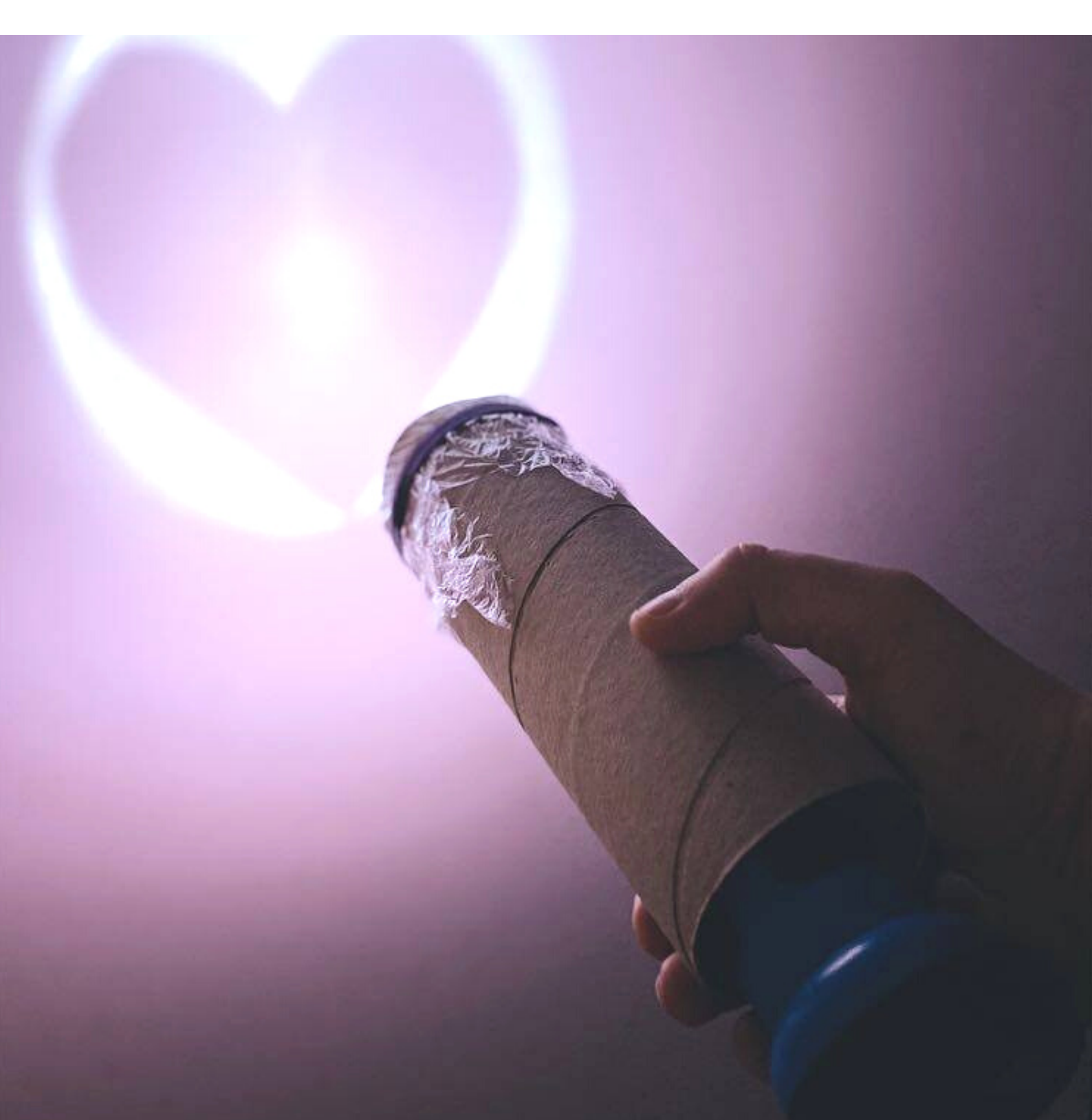
- Możemy ćwiczyć rzut śnieżką do celu np. do miski lub innego pojemnika.
- Możemy podzielić członków rodziny na drużyny, wyznaczyć linią strefy drużyn i urządzić szaloną bitwę.
- Jeszcze inną możliwością jest swobodna zabawa w zimową śnieżycę i czyli podrzucanie kulek do góry, lub obrzucanie się nimi z wysokości.



ROZPAKOWUJEMY PREZENT

Jedną z zabaw z siłowanie, zaczerpnięta z Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Rodzic skula się (wykonuje siad skulny), a dziecko z całej siły próbuje go rozpakować/ rozprostować. Następnie, bardzo wskazana jest zamiana ról. To dziecko staje się świątecznym prezentem do rozpakowania przez rodzica. Idealna zabawa dla rodzeństwa.

Wszystkie zabawy siłowe, stymulują propriocepcję czyli zmysł czucia głębokiego. Bliski kontakt i wysiłek fizyczny powodują spadek poziomu kortyzolu oraz wydzielanie się zabawiennej serotoniny, oksytocyny i dopaminy. Co daje nam w efekcie, stan wyciszenia i relaksacji.



ZABAWY LATARKĄ

Najlepszym i najprostszym światłem do zabawy, jest zwykła latarka. Możemy ją wykorzystać do zabawy w tradycyjnego 'ZAJĄCZKA' – zadaniem dziecka jest dotknięcie świetlistego punktu lub do gry w LATARKOWEGO BERKA – czyli dziecko ucieka swoją latarką po ścianie, a my go gonimy swoją, a potem odwrotnie. Możemy też RYSOWAĆ ŚWIATŁEM Z LATARKI różne wzory na ścianie, a zadaniem dziecka będzie je powtórzyć. Latarkę możemy również użyć do zabawy w DETEKTYWA – dziecko musi odnaleźć w ciemnym pokoju określone przedmioty. Przepis na kalejdoskop DIY jest obok.

Potrzebujemy:

- rolki po papierze toaletowym lub ręcznikach,
- folię spożywczą,
- gumki recepturki
- masę mocującą
- piankowe literki, cyferki, kształty lub wycięte z papieru czy tektury

Na rolkę nakładamy kawałek folii i zabezpieczamy gumką. Na zewnątrz folii przymocowujemy (najlepiej za pomocą masy) elementy, które będą rzucały cień.



PRZEPYCHANIE GÓRY LODOWEJ

Dzieci mają naturalną potrzebę dźwignia i przekładania czy przepychania ciężkich przedmiotów, jak np. zgrzewki wody. Często rodzice patrzą z obawą na takie pomysły, jednak jest to ważna aktywność proprioceptywna, która może wyciszać dziecko. Tak więc w tej zabawie zachęcam do zabaw w podnoszenie dużej piłki, przetaczanie jej rękoma, stopami na ścianie. To o czym należy pamiętać to symetryczność zabaw w dźwignie czyli dociążanie obydwu stron ciała jednakowo lub naprzemiennie.

Potrzebujemy:

- dużej piłki fitness
- lub dużej poduchy z kanapy.

Poducha, piłka jest naszą górą lodową. Możemy wspólnie ją przepychać, siłować się kto jest silniejszy, przetaczać piłkę po ścianie lub poduchę po podłodze. Możemy też skakać po poduchach czyli krach lodowych lub starać się na nich utrzymać równowagę.



CIĘŻKA ZABAWKA LAST MINUTE

Jednym z obowiązkowych gadżetów każdego dziecka powinna być...ciężka zabawka! Najmłodsi często potrzebują odpowiedniej stymulacji dociążeniowej, natomiast rodzice nie mają takiej świadomości.

Możemy posilkować się np. obciążnikami do papieru lub stoperami do drzwi, które są dostępne w przeróżnych kształtach. Można też wykonać taką zabawkę samemu (PRZEPIS). Wystarczy rozpruć dowolnego pluszaka i jego wnętrze zastąpić sypkim, ciężkim granulem, jak ryż, kasza, groch, fasola itp.

Jeśli nie mamy tyle czasu, równie dobrym i szybkim rozwiązaniem będą "skarpeciaki", czyli maskotki DIY wypełnione np. ryżem, które możemy wykonać wspólnie z dzieckiem. Zwykła skarpeta, do tego kilka elementów dekoracyjnych.

Ostatnim wariantem ciężkiej zabawki tworzonej last minute, może być zwykła butelka wody z kilkoma ozdobami. Noszenie, przepychanie, rzucanie, czyli zabawa dociążonymi zabawkami stymuluje czucie głębokie, co działa niezwykle kojąco na układ nerwowy i pomaga najmłodszym w samoregulacji.



BUDUJEMY BAZĘ IGLOO

Szybkie ograniczenie dopływu bodźców ułatwia wyregulowanie wrażliwego oraz przeciążonego układu nerwowego i powrót do równowagi.

Dodatkowo ciasne, przyciemnione miejsce może przywołać w dziecku najbardziej pierwotne, podświadome wspomnienia i przyjemne skojarzenia z matczynym łonem. W takiej bazie powinny znajdować się poduchy, pluszaki, cięższe zabawki, gniotki i inne bezpieczne gadżety pomocne w wyciszeniu.

Zachęćmy dzieci, żeby w swoich pokojach zbudowały na czas świąt takie przytulne lodowe domki - czyli igloo. Możemy też wykorzystać stoły, biurka, koce, zasłonki, firanki, namioty czy kartonowe domki. Ważne, żeby nasze pociechy wiedziały, że mogą się tam schronić w trudnych dla nich momentach.



ŚMIETANKOWE BAŁWANKI

To jedna z wersji sztucznego śniegu, którą przygotujemy jedynie z 2 składników. Potrzebujemy mąkę ziemniaczaną oraz mydło w płynie np. Biały Jeleń. Wsypujemy do miski 3 szklanki mąki i stopniowo dodajemy mydło, jednocześnie wyrabiając masę, w celu uzyskania pożądanej konsystencji (ok. 0,5 - 0,7 litra mydła).

Na sam koniec możemy dodać zapachu śmietankowego, a po całym domu rozniesie się niezwykle przyjemny aromat. Uzyskana aksamitna masa jest niezwykle przyjemna w dotyku i plastyczna.

W wersji jadalnej potrzebujemy natomiast maki ziemniaczanej i oleju spożywczego. Do mąki wlewamy stopniowo olej, wgniatając go i sprawdzając czy uzyskaliśmy odpowiednią konsystencję. Uzyskana masa powinna być sypka, ale umożliwić ulepienie kulki. Także proponuję dodanie śmietankowego zapachu do ciasta.

Masa sama w sobie jest dość chłodna, ale zawsze możemy włożyć ją na jakiś czas do lodówki by uzyskać dodatkowy 'chłodny' efekt. Masa wytrzymuje nawet parę tygodni w otwartym pojemniku



PRZESYPYWANIE

Do tej zabawy potrzebujemy: pojemnik (miska, miednica, pojemnik do przechowywania), biały materiał sensoryczny (ryż, kasza, mąka itp), sensoskarby do ukrycia; konieczne w klimacie świątecznym. Jest to jedna z ulubionych zabaw sensorycznych większości dzieciaków. Wyławiamy skarby rękoma, łyżkami, sitkami, cedzakami, chwytakami i szczypcami.

Maluszki wystarczy, że odnajdą wszystkie poukrywane elementy. Ze starszakami można ćwiczyć naukę segregowania ze względu na kolory, kształty, faktury, rozmiary, wagę itp. Odnajdowanie ukrytych przedmiotów stymuluje zmysł czucia głębokiego, dotyku, wzroku. Rozwija małą motorykę i ma działanie bardzo wyciszające.



WOREK MIKOŁAJA

Świetna, klasyczna zabawa, którą możemy zorganizować praktycznie wszędzie i z rzeczy, które mamy pod ręką. Potrzebujemy:

- worek lub torebkę
- kilka świątecznych fantów, które wrzucimy do środka: dekoracje, naturalne ozdoby itd.

Warto by w worku znalazły się rzeczy o zróżnicowanych fakturach i różnym ciężarze - jak najwięcej ciężkich przedmiotów!

Dziecko wkłada rękę do środka, stara się opisać i odgadnąć dotykany przedmiot lub próbuje wyciągnąć dwa identyczne przedmioty, opierając się tylko na zmyśle dotyku. Zadanie wcale nie należy do łatwych, także dla dorosłych (choć mamy zaprawione w poszukiwaniu kluczy w torebce mogą mieć lekką przewagę ;P). Jeśli dorzucimy do woreczka kilka owoców jak cytryna, pomarańcza, to prócz stymulacji dotykowej, będziemy mieli też węchową/ cytrusy działają oczyszczająco.



CYTRYNOWA MĄKOLINA

Potrzebujemy:

- 6 szklanek mąki kukurydzianej
- 1 szklankę oleju
- olejek cytrynowy do ciasta

W misce dokładnie łączymy składniki. Powstaje sypka, ale wilgotna substancja. Masa swoją ciekawą strukturą przypomina drobny piasek i można robić z niej babki. Jeśli dodamy jeszcze więcej oleju - powstanie masa plastyczna, która się rozkrusza.

Proponuję Wam przygotowanie mąkoliny w cytrynowym wariacie zapachowym. Zastosowanie olejku cytrynowego sprawi, że masa będzie miała przyjemną, orzeźwiającą nutę zapachową. Zapach cytrynowy ma oczyszczające właściwości i dobrze sprawdzi się dla dzieci nadwrażliwych węchow. Pomimo, że aromaty cytrusowe zaliczamy do orzeźwiająco-pobudzających, w przypadku zbyt wielu zapachów w otoczenia - działa zdecydowanie na korzyść przeciążonego układu nerwowego !



ROLUJEMY MAKOWCA

Potrzebujemy jedynie koca, ręcznika lub długiej chusty. Kładziemy dziecko na podłodze na krańcu materiału (ręce wzdłuż ciała) i zawijamy, zawijamy, zawijamy w ciasny makowiec - oczywiście nie zasłaniamy głowy. Gdy nasz makowiec jest gotowy to możemy trochę podociskać dziecko, udawać, że go kroimy i zjadamy. Następnie rozwijamy wolno lub szybko, w zależności od preferencji dziecka. Dziecko może też próbować samodzielnie uwolnić się z tego zawijasa.

Specjalnie na tę okazję powstał wierszyk masażyk oparty na prawdziwym (wegańskim) przepisie Asji [@mamanaroslinach](#), który znajdziesz [\(TUTAJ\)](#).

...Najpierw ciasto wałkujemy

Masą z maku smarujemy

A na koniec zawijamy

I roladę przyrządzamy..."

Link do całego wierszyka znajdziesz na moim blogu, w sekcji wierszyki masażyki oraz [\(TU\)](#).



LAS W BUTELCE

Piękno natury i prostota w jednym. Przygotowanie tej prostej butelki przelewowej zajmie nam dosłownie kilka minut. Wystarczy dowolna butelka i kilka naturalnych skarbów, jak gałązki świerku, sosny lub żywotnika. Do tego kulki żurawiny, orzechy, żołędzie czy szyszki. No i oczywiście woda.

Obserwowanie powolnie przepływających elementów działa kojąco i relaksująco dla naszego mózgu. Dziecko ćwiczy także koncentrację na mniejszych elementach oraz wzmacnia napięcie mięśniowe, mięśni przytrzymujących gałki oczne. Świetny wstęp do nauki pisania i czytania.