

Илияна Хинова

365

СЕНЗОРНИ ИГРИ, СЪВЕТИ
И УПРАЖНЕНИЯ
ЗА ДЕЦА ОТ 0 ДО 5 ГОДИНИ

София, 2023

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Илияна Хинова, автор, 2023

ISBN 978-619-01-1331-7

ИЛИЯНА ХИНОВА

365

СЕНЗОРНИ ИГРИ, СЪВЕТИ
И УПРАЖНЕНИЯ
ЗА ДЕЦА ОТ 0 ДО 5 ГОДИНИ



СЪДЪРЖАНИЕ

Увод.....	7
Пирамида на ученето.....	9
ОСНОВОПОЛАГАЩИ СЪВЕТИ.....	12
Преди да започнете игрите.....	25
ВИЗУАЛНА И СЛУХОВА СИСТЕМА.....	27
Игри за стимулиране на зрението.....	29
Игри за развиване на слуха.....	47
ВКУСОВА И ОБОНЯТЕЛНА СИСТЕМА.....	57
Игри за развиване на вкуса.....	60
Игри за развиване на обонянието.....	69
ТАКТИЛНА СИСТЕМА.....	73
ВЕСТИБУЛАРНА СИСТЕМА И ДЕЙНОСТИ, ПОДПОМАГАЩИ ПЪЛЗЕНЕТО И ХОДЕНЕТО.....	113
ПРОПРИОЦЕПТИВНА СИСТЕМА.....	139
ПРОГОВАРЯНЕ И ГОВОРЕНЕ.....	175
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	199
ЗА АВТОРА.....	201





УВОД

Скъпи родители, добре дошли в света на детското развитие! Щом държите в ръцете си книгата *365 сензорни игри, съвети и упражнения за деца от 0 до 5 години*, вероятно в живота ви присъстват едно или повече малки същества. Вие със сигурност искате да направите най-доброто за тях, да им дадете стабилен старт по пътя към израстването и придобиването на нови знания и умения.

Вероятно често сте се чудили дали ще успеете да се справите с по-специфичните грижи за детето, които включват подбиране на интересни и занимателни игри, играчки, масажи, стимулиране на двигателното и речевото развитие. Сигурно сте гледали десетки видеа на майки инфлуенсърки, които показват колко лесно, интуитивно и забавно е да сглобиш занимателна играчка на детето от подръчни материали. Да, изглежда лесно, но пък трябва да стане успоредно с изпълнението на домакинските ви задължения или докато опитвате да намерите малко свободно време за себе си. В такива моменти допускате, че явно проблемът е у вас. Вероятно си мислите, че не се справяте със майчинските си задължения, но пък вашето ежедневие прилича повече на кръстоносен поход през хиляди задачи, отколкото на приятно пътешествие с вълшебно килимче, върху което вие пиете топло кафе, а до вас детето кротко си играе, без да изисква непрекъснато цялото ви внимание.

Затова нека го кажа направо: *проблемът наистина не е у вас*. Животът ни е динамичен, натоварен и често много стресиращ... Никак не е лесно да живеем с мисълта, че едва ли не *всеки* избор, който правим за децата ни, ще се отрази на живота им в бъдеще.

Нека не забравяме, че само преди трийсет години майките са захранвали децата си с изцедени сокчета още на тримесечна възраст, не са ги мазали със слънцезащитен крем с висок фактор и не са им предоставяли Монтесори играчки за ранно детско развитие, но все пак децата са оцелели и пораснали. Не ме раз-

бирайте погрешно: не омаловажавам стойността на научния напредък и новите знания, които ни помагат да правим по-осъзнати и по-интелигентни избори. Напротив! Само казвам, че понякога от толкова много избори човек лесно може да се почувства изгубен и объркан.

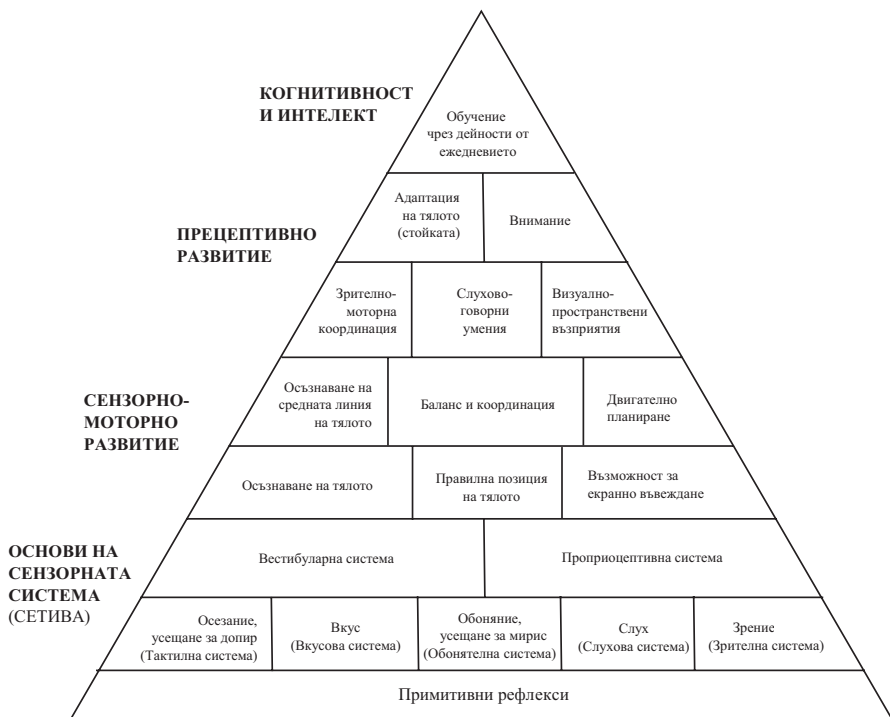
Книгата, която държите в ръцете си, има няколко специални цели. Вярвам, че постигането им ще е полезно не само за живота, здравето и бъдещето на вашето дете, но и лично за вас като родител и човек. В книгата *365 сензорни игри, съвети и упражнения за деца от 0 до 5 години* ще откриете богата палитра от чудесни упражнения, игри, масажи, съвети и идеи за занимания, които спокойно да използвате, докато детето ви расте. Има описание за всяка дейност и минималната възраст, за която тя е подходяща, но това не ви ограничава да пробвате някоя от игрите например за 0–12 месеца и с по-голямо дете. Книгата има няколко раздела, които групират дейностите по категории. Така лесно и бързо ще се ориентирате за какво всъщност ще работите с вашето дете. И още нещо много важно – всяко от упражненията цели да постави добра основа за израстването на вашето дете, за да сте спокойни, че сте направили наистина всичко, на което сте способни.

Какво можете да очаквате, ако ежедневно отделяте по двадесетина минути за някоя от игрите и дейностите в книгата? На първо място ще осигурите на вашето дете правилна сензорна стимулация, която ще му помогне да опознава и изучава света по-лесно и по-бързо. Така ще предоставите оптимални условия за пълноценно двигателно развитие и ще положите основите на добро езиково усъвършенстване. На второ място ще помогнете на вашето дете да расте спокойно. Благодарение на предложените дейности то ще има по-добра емоционална регулация, координация и концентрация. Тези неща може да не ви се сторят толкова важни, когато говорим за дете на 5 месеца или 5 години, но ако не бъдат адресирани навреме, със сигурност ще напомнят със страшна сила за себе си в първи клас.

Защо всичко това е толкова важно?

ПИРАМИДА НА УЧЕНОТО

Най-напред ще ви обясня защо тази книга набляга точно на сензорно-моторното развитие. Защо всичко е подчинено на структурираната работа върху сетивно-двигателното стимулиране на детето? Може би понятието *пирамида на ученето* ви кара да се питате дали не е твърде рано да говорим за учене, особено ако сте родили преди 2–3 месеца. Дори и детето ви вече да е на 3 години, е много вероятно тази тема да ви се струва твърде далечна – все пак до първи клас и същинското учене има толкова много време! Може да се изненадате, но истината е, че развитието на умения за учене започва веднага след раждането на бебето. Тази идея е представена за първи път от двама учени – Уилямс и Шеленберг. В своята теория те представят процеса на придобиване на умения за учене като класическа пирамида – *пирамида на ученето* (вж. фиг. 1).



Фиг. 1. Централна нервна система

Най-лесно ще си обясним пирамидата на ученето, като започнем с простото разбиране, че ние като човешки същества учим от долу нагоре по нея. С други думи, бебетата и малките деца започват развитието си с физически и сетивни умения, които овладяват стъпка по стъпка. Седемте сетива залягат в основите на пирамидата и са необходимото условие за нейното построяване. Още преди раждането на бебето тези сетива вече работят и се развиват.

С течение на времето и според етапа на развитие, на който се намира, детето започва да се справя все по-добре с различни дейности и задачи от ежедневието. Ако обаче основите на ученето на детето не са стабилни, може да започне изоставане и затруднение в една или няколко области на развитието.

Пирамидата на ученето показва как човешкото тяло обработва информацията, която постъпва в него от заобикалящия го свят. Тя обяснява начина, по който са свързани всички сетива и умения на вашето дете. Сетивата модулират начина, по който се чувства детето във всяка една ситуация и му помагат да усеща баланс и контрол. Дори най-малката пукнатина в основата на пирамидата може да наруши нейната цялост. Когато там има проблем, разклаща се цялата структура до върха. С други думи, ако детето има сензорни проблеми, със сигурност се очаква да има обучителни проблеми.

Ако имате дете с чувствителни сетива, бъдете особено внимателни! Средата, в която то се намира, и отношенията, които има с вас и околните, са от особено значение как успява да се справя със социалните и емоционалните предизвикателства.

Децата, които имат повишена сетивна чувствителност, често са склонни на силни реакции, когато деликатният баланс между тялото и мозъка им бъде нарушен. Нашата задача е да им помогнем да останат балансирани, като регулираме средата им, предоставяме им необходимите инструменти за справяне, осигуряваме им предвидимост и ги подкрепяме с емпатия. Ако получи нужната подкрепа, вашето дете с течение на времето ще се научи как да регулира собствените си реакции.

Ето защо ранното сензорно-двигателно стимулиране на детето е от ключово значение както за интелектуалното му израстване, така и за чисто поведенческото и емоционалното функциониране на личността му. Всички сме чували колко важни са първите седем години, но науката вече знае, че още по-важни са първите три години от живота на детето. Именно това е периодът, в който се осъществява така нареченото сензорно-моторно *калибриране*, от което зависи по-нататъшното израстване на детето. Ако нервната му система и сетивните процеси не функционират правилно, се появяват последици, които се разпространяват до върха на пирамидата на ученето.

Всички потребности от по-ниските нива на пирамидата, където е сензорно-интегративното функциониране, трябва да са задоволени. Така детето може да учи и овладява умения, които се намират на по-високите етажи – говорене, общуване, решаване на проблеми и критично мислене. Ако има незадоволени основни потребности, може да възникнат проблеми с комуникацията, поведението и обучението.

Не можем да надграждаме върха на пирамидата, ако основите не са стабилни... Всеки блок трябва да е плътно поставен върху предишните, за да се постигнат здравина и стабилност. По същия начин сетивната система на вашето дете предоставя основата за всички по-сложни умения, които то ще придобие.

Когато подкрепяте начина, по който сетивната система на вашето дете функционира, поддържате способността му да функционира успешно у дома, в училище и в обществото.



ОСНОВОПОЛАГАЩИ СЪВЕТИ

Преди да разгледаме подробно всяка една от сетивните системи и как може да стимулираме нейното пълноценно развитие, ще ви дам ценни основополагащи съвети. Те наблягат на значението на сензориката и моториката в развитието на детето, на тяхната обвързаност с поведението и уменията, които то натрупва по-нататък. Някои от тях ще чуете за първи път, а други, дори и да са ви познати, ще е полезно да си припомните.

Приемете тези съвети като едно професионално намигване от ерготерапевт, който ежедневно се сблъсква с последиците от пренебрегването на някои ключови принципи.

1

Без ръкавички

Деца са сетивни същества. През първите години от живота си разчитат много на информацията, която получават от заобикалящия ги свят, за да се учат и развиват. Тя достига до тях през всички възможни сетивни канали – това, което виждат, чуват, опитват, помирисват, докосват с ръце, крака и с цялото си тяло. Ето защо е изключително важно да им осигурим свобода на всеки един сензорен канал, за да могат свободно да трупат сетивен опит. Какво означава това? Изглежда много симпатично да сложите на ръчичките на бебето малки ръкавички, за да не си драска лицето с малките си, но остри нокти. Още тук е времето да ви помоля горещо: *не го правете!* Има множество изследвания за това, че подобен тип аксесоар може да бъде изключително опасен за неосъзнатите действия на новородено. Дори и тези ръкавички да са част от дрешката и да са абсолютно безопасни, то пак не ги ползвайте, защото така затваряте един от най-важните сензорни канали на своето бебе.

2

Краката са също толкова важен сензорен канал, колкото ръцете

През крачетата бебето трупа важна сетивна информация. Съзнавам, че рискувам всички загрижени и зиморничави баби да не се съгласят с мен и да възразят остро на това да оставим детето босо. Те с удоволствие нахлузват ританки, чорапи и терлички на бебето, но принципът със сензорното стимулиране е същият, както и при ръцете. Затова, дори да имате зимно бебе, отделяйте поне 30 минути през деня, в които просто да го оставите босо.

3

Помогнете на детето да си изгради карта на тялото

Още при раждането детето има много силна връзка със своята майка. През първите 3 месеца то се възприема като продължение на нейното тяло. Редица теории доказват значението на така наречения *четвърти триместър* и на необходимостта от стабилна физическа и емоционална връзка на новороденото с майка му в първите месеци след раждането. С течение на времето бебето пораства и започва да открива отделните части на своето тяло. То разбира, че съществува отделно от своята майка и за неговото здравословно психоемоционално развитие е важно това да се случи. Как може да помогнете на детето да изгради представа за себе си и собственото си тяло? Назовавайте високо и ясно всяка част от тялото на бебето, когато го докосвате и му правите масаж. Например: *Сега масажираме главичката, а после вратлето, раменцата...* Нека детето свързва мястото, на което усеща допир и натиск, с наименованието на съответната част от тялото, която изричате.

4

**Подът е най-подходящото място за игра
и занимания на вашето бебе**

Много експерти препоръчват бебетата да прекарват повече време на пода и по-малко време в седалки, люлки и колички. Това им предоставя свобода на движение и възможност да развиват основните мускули и двигателните си умения. Опитайте да сложите одеяло на пода в кухнята, докато готвите, или на някое друго подходящо място в дома ви. Вижте как вашето бебе жадува за неограничено пространство, за да се движи, да опознава себе си и да изследва света наоколо.

5

**Създавайте ритуали
и рутинни действия**

Бебетата и по-големите деца обичат да са в зоната си на комфорт. Това означава да знаят последователността от действия, които следват, и какво да очакват. Включете развиващи игри и занимания в подходящия момент през деня. Изберете го и се старайте да се придържате към него например сутрин между 10:00 и 11:00 часа (часовият интервал е само ориентируващ).

6

**Планирайте и осъществявайте
развиващи игри с детето**

Развиващите игри е добре да са поне половин час след последното хранене на детето. Ако има рефлукс, изчакайте повече.

За предпочитане е да не предстои твърде скоро следващо хранене, защото шансът детето да е изнервено и нищо да не се получи, е много голям. Изберете момент от деня, в който то е сито и наспано. Така ще се насладите на времето, прекарано в игри заедно. С по-малките деца намирането на точния момент ще е по-трудно. Не се притеснявайте, защото една мъдра сентенция гласи: *И това ще мине!*

7

Помогнете на детето да се ориентира за начало и край

Създайте си навик да сигнализирате на детето за началото и края на дадено занимание или задача. Независимо дали става въпрос за някаква игра, масаж или ежедневна дейност като хранене и къпане. Съветвам ви да изберете някаква песничка, която да пускате всеки път когато предстои да занимавате детето с конкретни игри. В началото сигналът, който сте избрали, вероятно няма да означава нищо за детето. Всеки път започвайте заниманието по един и същи начин. Така след време детето ще се научи да го възприема и с вълнение ще очаква това, което сте му подготвили.

Предвидимостта помага за формиране на усета за време, който е изключително важен на по-късен етап в развитието. Какво може да представлява ритуалът? Например да изпеете на детето любима песничка, докато правите движения с играчка, която да привлече вниманието му. Също така да пуснете запис на песничка и да започнете да се движите в ритъм. Да кажете кратко римувано стихче и каквото друго се сетите, завършвайки простиичко с думите: *Време е да поиграем! Игрите започват!* Помислете за нещо подобно, когато заниманието ви приключи. Заедно кажете на игрите: *Чао, чао!*