

SISUKORD

Sissejuhatus

EDUELAMUSED SENSOORSEST ARENGUST	7
1 SENSOORNE NÄRVISÜSTEEM	19
2 MÕTESTATUD LIIKUMINE: kehaline liikumine stimuleerib tasakaalumeelt	38
3 KEHATEADLIKKUSE SUURENDAMINE: kehataju arendamine	69
4 INIMLIK PUUDUTUS: kompimismeele arendamine	97
5 SELGE PILK: nägemismeele arendamine	125
6 MAITSE ASI: äratame üles maitsmismeele	152
7 IMELINE LÕHNAMAAILM: paneme haistmismeele tööle	167
8 KÕLAB HÄSTI: paneme kuulmismeele tööle	180

9	MEEL MEIE SEES: õpime tundma sisetaju	195
10	PEAME PLAANI: praksia praktikas	206
11	NOBEDAD NÄPUD: peenmootorika arendamine	221
	LÕPPSÕNA	237
	Lisa: Allie lemmikud	239
	Tänu sõnad	241
	Märkused	244
	Autorist	246

SENSOORNE NÄRVISÜSTEEM

.....

Vestibulaarne ehk tasakaalumeel töötleb liikumis- ja tasakaalu-aistinguid, koordineerib pea ja silmade liikumist ning vastutab mõlema kehapoole kontrollitud liikumise, kehahoiu ja kehalise erutusseisundi reguleerimise eest.

Proprietseptsioon ehk süvatundlikkus tagab meile teadlikkuse oma kehast, annab tagasisidet keha ruumis paiknemise kohta ning kontrollib liigutuste jõudu ja survet.

Taktiline ehk kompimismeel aitab vahet teha eri laadi puudutustel (õrn puudutus, torge, pehme surve), tajub valu ja temperatuuri.

Visuaalne ehk nägemismeel aitab töödelda keskkonnas näha olevaid objekte ja neist aru saada.

Gustatoorne ehk maitsmismeel tunneb ära viis põhimaitset: magusa, soolase, hapu, mõru ja umami.

Olfaktoorne ehk haistmismeel aitab vahet teha eri lõhnadel ning otsustada, kas need on ohutud ja meeldivad (nt lillelõhn) või ohtlikud (suitsulõhn). Seostub meie emotsioonide ja mälestustega (kõige kuulsama näitena võib tuua Prousti Madeleine'i-küpsised).

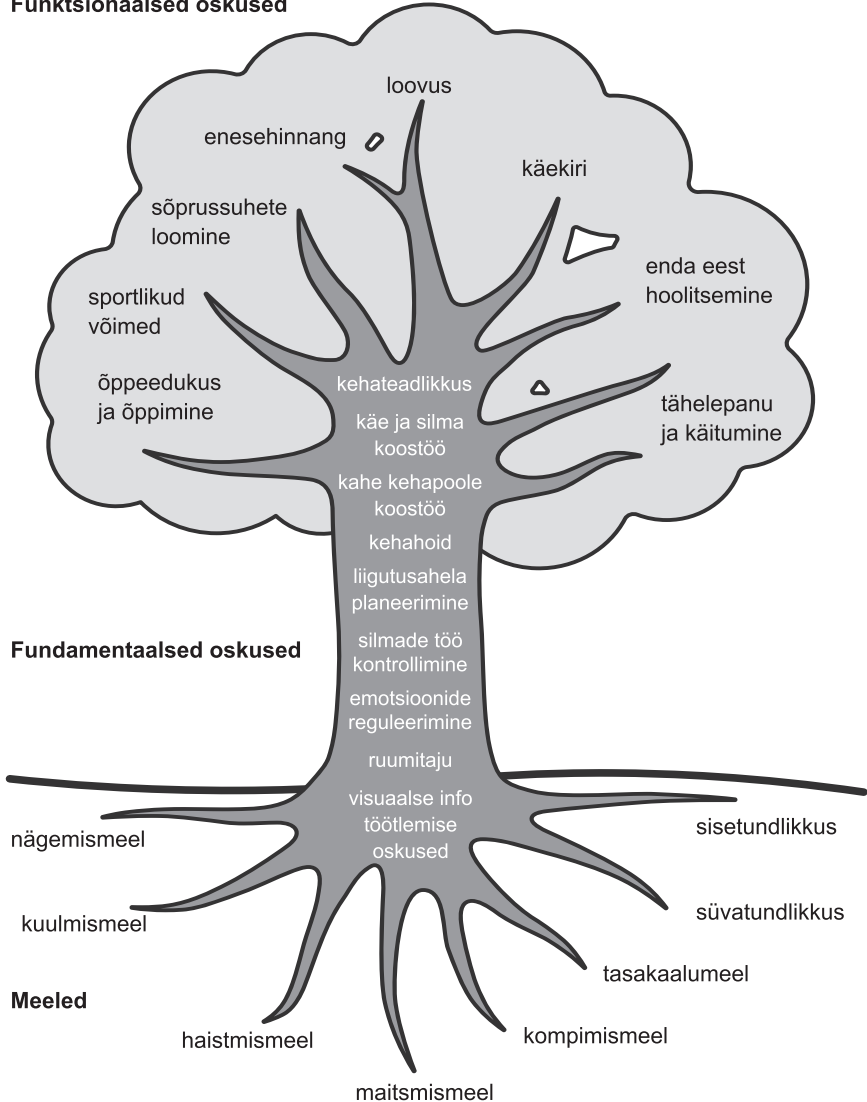
Auditiivne ehk kuulmismeel aitab kuulda, eristada ja tõlgendada helisid, et neile sobivalt reageerida.

Interotseptsioon ehk sisetundlikkus annab teada, mis toimub meie kehas, näiteks millal on vaja minna tualetti ja millal tunneme tühja kõhtu või janu.

Selles raamatus süveneme kõikidesse meeltesse ükshaaval. Nagu jooniselt näha, peavad kõik sensoorse närvisüsteemi komponendid tegema koostööd. Ainult nii saab luua tugeva vundamenti oskustele ja võimetele, mida laps vajab, et olla edukas kõiges – enese väärtustamisest õpiedu ja sportlike saavutusteni. Meie meeled on nagu puujuured: kui need on tugevad, kasvavad ka tüvi ja oksad jämedad. Kui juured ei saa piisavalt toitu, ei jõua laps kogu oma potentsiaali rakendamiseni. Teisisõnu on hästi arenenud sensoorne närvisüsteem pinnas, milles kasvavad ja kannavad vilja kõik oskused ja võimed.

Meie eesmärk on arendada lapse sünnihetkest alates mängu kaudu just juuri ehk tugevat sensoorset närvisüsteemi. Isegi kui teie laps on mõne tajuga hädas, aitavad siin kirjeldatud tegevused juhatada ta õigele teele.

Funktsionaalsed oskused



Pumbatõuge



1 + 2



3



4

Kes oleks osanud arvata, et vana head kummipumpa saab kasutada ka muuks kui ummistuste likvideerimiseks! Lastele teeb see harjutus alati palju nalja.

Vahendid:

- uus või korralikult puhastatud kummipump;
- rull-laud.

Ruuminõuded: võtab rohkesti ruumi.

Ajakulu: 10–15 minutit.

Ettevalmistused: valige majas lähte- ja lõpp-punkt.

Juhised

- 1. samm:** laps istub rull-lauale.
- 2. samm:** öelge talle, kus on sõidu algus- ja lõpp-punkt.
- 3. samm:** andke lapsele kätte kummipump, et ta saaks end sellega edasi tõugata. Näidake võtte ette, kui ta ise aru ei saa, mida teha.
- 4. samm:** andke start. Mõõtke distantsi läbimiseks kulunud aega.

Muutke harjutus lihtsamaks: ärge mõõtke aega, vaid laske lapsel ise välja mõelda, kuidas pumpa edasiliikumiseks kasutada.

Muutke harjutus raskemaks: laps heidab rull-lauale kõhuli ja liigub nii pumbaga tõugates edasi.

Alternatiiv väikelapsele: kui laps kõnnib juba piisavalt kindlalt ja suudab kehaasendit hoida, pange ta rull-lauale istuma ja laske tal end jalgadega edasi tõugata.

Lisamõju: tasakaalumeel, praksia.

Riietumisralli

Kui palju kordi on laps palunud, et võiks teie riideid selga proovida? Nüüd on tal selleks võimalus.

Vahendid:

- hunnik täiskasvanute riideid, nii ülemisi kui ka alumisi osasid;
- taimer (piisab telefonitaimerist).

Ruuminõuded: võtab mõõdukalt ruumi.

Ajakulu: 10 minutit.

Ettevalmistused: määrake võistluse algus- ja lõpp-punkt. Stardijoonele pange iga võistleja jaoks hunnik riideid ja finišijoonele kelluke (või oodake seal ise, et lõpetajale patsu lüüa).

Juhised

- 1. samm:** seadke taimer viie minuti peale.
- 2. samm:** stardikäskluse peale tõmbavad lapsed viie minuti jooksul selga nii palju riideid, kui jõuavad, ladudes neid üksteise otsa. Kui riietel on nööbid või tõmblukud, tuleb need kinni panna.
- 4. samm:** kui taimer märku annab, jooksevad või komberdavad lapsed võimalikult kiiresti finišisse.
- 5. samm:** võidab see, kes jõudis selga tõmmata rohkem riideesemeid.

Muutke harjutus lihtsamaks: seadke taimer viie minuti asemel kümne või viieteistkümne minuti peale.

Muutke harjutus raskemaks: kui laps finišisse jõuab, peab ta riided ka võimalikult kiiresti seljast võtma.

Lisamõju: praksia, kompimismeel.

Arhitekt ja ehitaja

Mõtlesin selle mängu välja esimesel aastal, kui tegevusterapeudina tööd alustasin, ja olen seda lastega sellest ajast saadik sageli mänginud.

Vahendid:

- ehitusklotsid.

Ruuminõuded: vajab keskmiselt ruumi.

Ajakulu: 20–30 minutit.

Ettevalmistused: meisterdage klotsidest mingi ehitis.

Juhised

- 1. samm:** selgitage lapsele, et temast saab arhitekt, kes peab ehitama samasuguse hoone nagu teie oma. Ta ei tohi seda aga ise ehitada, vaid peab teile või mõnele teisele lapsele seletama, kuidas seda teha. Arhitekt ei tohi ehitusklotse ise puudutada ja ehitaja peab järgima kõiki arhitekti korraldusi.
- 2. samm:** arhitekt juhendab, kuidas hoonet ehitada (nt „pane punane klots sinise klotsi peale ja siis kollane punase kõrvale“).
- 3. samm:** jätkake, kuni meistriteos on valmis.
- 4. samm:** vahetage rolle, nii et iga osaleja saab olla nii ehitaja kui ka arhitekt.

Muutke harjutus lihtsamaks: ehitage lihtne torn, mille valmimist on kerge juhendada, näiteks „pane sinine klots roosa klotsi peale“.

Muutke harjutus raskemaks: meisterdage keerulisem ehitis.

Alternatiiv väikelapsele: näidake lapsele, kuidas klotse üksteise otsa laduda või ämbrisse tõsta.

Lisamõju: praksia.

Plaks, nips ja tümps

Suvelaagrid on vaieldamatult vahvad ja just tööst laagrikasvatajana sai alguse minu karjäär lastega tegelemisel. Seda harjutust tegime laagris iga kord, kui oli vaja aega parajaks teha. Siis ei osanud ma muidugi veel aimata, et sellest saab aastateks üks minu töövahendeid.

Vahendid: puuduvad.

Ruuminõuded: võtab vähe ruumi.

Ajakulu: 5–10 minutit.

Ettevalmistused: puuduvad.

Juhised

- 1. samm:** seiske lapsega seljad vastakuti.
- 2. samm:** mõelge välja plaksude, nipsude ja tümpsude järjekord, mida laps peab matkima. Alustage lihtsalt, näiteks kolme plaksuga, ja liikuge järjest keerulisemate järjestuste juurde, kuid piirduge kolme heli – plaksude, nipsude ja jalatümpsudega.
- 3. samm:** laske lapsel jada korrata.
- 4. samm:** nüüd on lapse kord. Laske temal jada välja mõelda ja tehke seda siis järele.
- 5. samm:** mõelge kordamööda välja plaksudest, nipsudest ja tümpsu-dest koosnevaid järjestusi.

Muutke harjutus lihtsamaks: mängige, näod, mitte seljad vastakuti.

Muutke harjutus raskemaks: kas suudate jada järjest pikemaks kasvatada? Alustage näiteks kolme plaksuga, millele laps lisab juurde tümpsu ja plaksu. Teie jätkate jada plaks-plaks-plaks-tümps-plaks uute helidega. Vaadake, kui pikaks suudate jada venitada, nii et liigutuste järjekord veel meeles püsib.

Lisamõju: praksia, kehataju.