



INKLUZIVNI PRISTOP IN NARAVA

Aktivnosti v naravi za spodbujanje senzornega
razvoja otrok s posebnimi potrebami

PRIROČNIK



VSEBINA

2

Uvod

3

Senzorna integracija

5

Inkluzivni pristop in narava

6

Učenje v naravi za otroke s posebnimi potrebami

8

Narava – prostor za senzorno integracijo

9

Dvanajst aktivnosti v naravi

24

Primer senzorne aktivnosti v naravi

28

Oblikovanje SPA (senzorni igralni kotiček)

32

Nasveti za starše in vzgojitelje

33-34-35

Zaključek, Zahvale in Literatura



UVOD



Ta priročnik je bil razvit v okviru projekta Erasmus+ z naslovom »Aktivnosti v naravi za spodbujanje senzornega razvoja otrok s posebnimi potrebami« (koda projekta: 2024-1-FI01-KA210-SCH-000250643). Projekt koordinira finsko podjetje Learning in Nature Ltd v sodelovanju s turškim podjetjem Oba Ütopya Eğitim Sanat ve Medya, finskim podjetjem Vammaisperheyhdistys Jaatinen in Vrtcem Martin Krpan Cerknica iz Slovenije. Katia Hueso iz Španije, strokovnjakinja za izobraževanje v naravi za otroke s posebnimi potrebami, je tudi nudila pomembno podporo pri izvajanju projekta.

Cilj projekta je opolnomočiti učitelje, da z otroki s posebnimi potrebami preživijo več časa v naravi, tako da jim omogočijo usposabljanje in ustrezen didaktični material. S pristopi, ki temeljijo na aktivnostih v naravi, projekt podpira senzorni razvoj, izboljšuje čustveno in telesno počutje ter prispeva k bolj vključujočim in celostnim praksam izobraževanja otrok s posebnimi potrebami.

Ta priročnik služi kot praktični vodnik in navdih za vzgojitelje, saj jim nudi orodja, ideje za dejavnosti in teoretično ozadje za učinkovito vključevanje bivanja v naravi v njihovo vsakodnevno delo z otroki s posebnimi potrebami.



INCLUSIVE NATURE

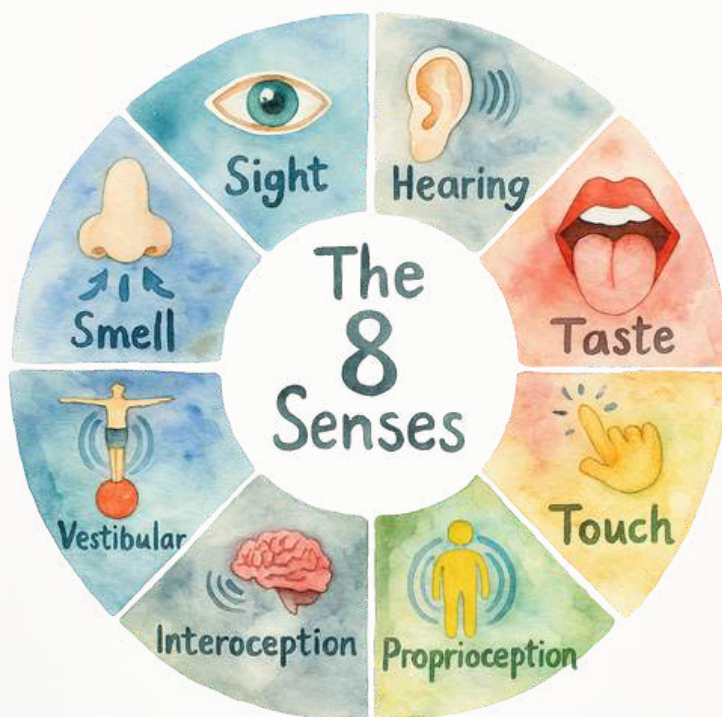


SENZORNA INTEGRACIJA

Senzorna integracija je nevrološki proces, ki posameznikom omogoča sprejemanje, organiziranje in ustrezno odzivanje na senzorne dražljaje iz zunanjega in notranjega okolja. Ta proces vključuje različne senzorne sisteme, ki so povezani z vidom, sluhom, dotikom, ravnotežjem, propiocepcijo, okusom, vonjem in notranjimi telesnimi občutki (Bundy, Lane, & Murray, 2002; Miller et al., 2007). Možganske strukture, odgovorne za senzorno obdelavo, kot so možgansko deblo, talamus, mali možgani, skorja in limbični sistem, sodelujejo pri filtriranju, integraciji in interpretaciji senzornih informacij (Lane & Schaaf, 2010).

Temeljna raziskava Jean Ayres (Ayres, 1972) je dokazala, da težave s senzorno integracijo negativno vplivajo na učenje, pozornost, vedenje in motorično koordinacijo otrok. Senzorno zaznavanje se hitro razvija v zgodnjem otroštvu, motnje v tem obdobju pa lahko povzročijo težave v razvoju v kasnejših obdobjih življenja (Parham & Mailloux, 2015). Senzorna integracija se povezuje s spoznanji nevrobiologije in je tesno povezana z učinkovitostjo živčnega sistema pri predelavi dražljajev (Schaaf & Mailloux, 2015).

Učinkovita senzorna integracija je temelj za razvoj socialnih, kognitivnih in motoričnih funkcij. Za boljše razumevanje senzorne integracije je bistveno poznavanje vseh osmih senzornih sistemov; vsak izmed njih ima svojo posebno nalogo (Kranowitz, 2005; Nicholson, 1971; Baranek, 2002):



University Hospitals of Morecambe Bay NHS Foundation Trust (2024)



OSMIH SENZORNIH



VISUAL

- **Vizualni sistem (vidni):** interpretira svetlobo, barvo, obliko in prostorsko zavedanje. Na primer prepoznavanje obrazov ali lovljenje žoge. Izzivi na tem področju vodijo v težave pri prepisovanju s table ali iskanju predmetov (Bundy et al., 2002).



AUDITORY

- **Avditorni sistem (slušni):** obdeluje zvoke iz okolja in govorni jezik. Na primer poslušanje navodil ali uživanje v glasbi. Preobčutljivost ali premajhna občutljivost lahko vpliva na komunikacijo in pozornost (Baranek, 2002).



OLFACTORY

- **Olfaktorni sistem (vonj):** zazna vonjave, kar prispeva k okušanju hrane in prepoznavanju nevarnosti. Preobčutljivost lahko povzroči slabost; premajhna občutljivost lahko onemogoči zaznavanje nevarnosti, na primer vohanje dima (Kranowitz, 2005).



GUSTATORY

- **Gustatorni sistem (okus):** vključuje prepoznavanje okusa, ki je bistveno za prehranjevalne navade. Težave lahko vodijo v izbirčnost pri hrani ali pretirano iskanje določenih okusov (Wilbarger & Wilbarger, 1991).



TACTILE

- **Taktilni sistem (dotik):** zazna pritisk, teksturo in temperaturo. Senzorna preobčutljivost lahko povzroči nelagodje pri dotiku določenih tkanin; premajhna odzivnost pa vodi v slabo zavedanje svojega telesa ali neobčutljivost za bolečino (Ayres, 1972).



VESTIBULAR

- **Vestibularni sistem (ravnotežje in gibanje):** zazna položaj in premikanje glave, kar je ključnega pomena za telesno držo in koordinacijo. Otroci lahko hrepenijo po vrtenju ali se gibanju popolnoma izogibajo (Lane & Schaaf, 2010).



PROPRIOCEPTION

- **Proprioceptivni sistem (zavedanje položaja telesa):** zagotavlja povratne informacije o položaju mišic in sklepov. Otrok se lahko zdi neroden, išče globok pritisk ali se zaletava v stvari, da bi se umiril (Miller et al., 2007).



INTEROCEPTION

- **Interoceptivni sistem (notranji telesni signali):** vključuje zavedanje svojih notranjih stanj, kot so lakota ali potreba po uporabi stranišča. Slabo zavedanje svojih notranjih občutkov lahko vpliva na težave pri odvajanju od plenice, čustveno zrelost ali prepoznavanje žeje (Schaaf & Mailloux, 2015).



INKLUZIVNI PRISTOP IN NARAVA

Otroci s posebnimi potrebami pogosto preživijo manj časa v naravi zaradi svojih telesnih omejitev, primanjkljajev na različnih področjih (motoričnih, senzornih, kognitivnih ali kombiniranih), pa tudi zaradi pomanjkanja časa skrbnikov ter danih priložnosti. Dodatne obveznosti v vsakdanjem življenju pri higieni, oblačenju in prehranjevanju ter številne zdravniške in terapevtske obravnave staršem jemljejo energijo in prosti čas. Preživljanje časa v naravi se danes dojema kot prostočasna dejavnost in se zato pogosto izključi iz urnika, kadar je le-ta prenatrpan. Vendar pa preživljanje časa v naravi prinaša številne koristi za psihomotorični, kognitivni, čustveni in duhovni razvoj ter za fizično in duševno zdravje ljudi. Izboljša medsebojne odnose, zagotavlja razvoj vseživljenjskih veščin ter izboljša rezultate učenja in učinke terapij tudi na drugih področjih. Predvsem pa preživljanje časa v naravi in povezovanje z njo prinaša veselje, prispeva k občutku sreče in splošnemu dobremu počutju.

Narava je brezplačna, vsepovsod prisotna, vključujoča in splošno dostopna. Narava je povsod: od neokrnjenih zaščitenej območij do bližnjega parka ali vrta, dostop do nje pa je običajno brezplačen. Tako preprosto je opazovati naravo in se povezovati z njo. Kakršen koli stik z naravo je boljši kot noben stik. Zavedanje narave poveča globino in trajnost tega stika. Otroci se v naravi počutijo prijetno, ker jim ponuja nešteto možnosti za igro v različnih okoljih (gozdovi, gore, travniki, plaže, mokrišča ipd.), ogromno materialov (palice, listje, kamni, semena, pesek itd.) ter priložnost za stik ne samo z ljudmi.

Med prosto igro narava omogoča otrokom različne priložnosti; na drevo lahko plezajo, ga objemajo, se za njim skrivajo ali sedijo pod njim. Drevo ne bo sodilo o otrokovih sposobnostih plezanja ali pomanjkanja le-teh; ne bo opominjalo otroka, zakaj leži pod njim ali ga udarja s palico. To je lahko za otroke zelo močno občutje, zlasti za tiste s primanjkljaji, ki so navajeni, da se jih vsako minuto njihovega budnega časa ocenjuje, poučuje in spodbuja. Povezanost z naravo tukaj in zdaj otrokom omogoča privlačno, globoko in trajno izkušnjo.

Vključujoč pristop k naravi priznava moč narave, da sprejme čisto vse otroke kjerkoli na svetu ne glede na njihove sposobnosti, zmožnosti in starost. Poudarja idejo, da je narava povsod, treba jo je le opaziti. Narava prispeva k razvoju, zdravju in dobremu počutju vseh in je kot taka še posebej primerna za otroke s posebnimi potrebami in njihove družine, saj jim ponuja številne koristi. Vključujoč pristop k naravi je sinergistična, dinamična dvojna pot, na kateri se narava in otroci s posebnimi potrebami srečujejo in ponujajo drug drugemu najboljše, kar lahko. Otroke opolnomoči in jih spodbuja, da skrbijo za naravo, le-ta pa jih na drugi strani sprejme v svoje naročje in objame. Z vzajemno skrbjo zmagata tako narava kot otroci s posebnimi potrebami.





UČENJE V NARAVI ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

Učenje v naravi je pedagoški pristop, ki postaja vse bolj popularen po vsem svetu. To se kaže v porastu gozdnih vrtcev, igralnih skupin v naravi, gozdnih šol, izobraževanja na prostem na šolskih dvoriščih in v bližnji okolici ter drugih podobnih pobud. Učenje v naravi je praktična izkušnja s trajnimi čustvenimi in kognitivnimi rezultati za vse udeležence. Več študij je dokazalo, da je redno učenje na prostem v vseh državah in kulturah pri otrocih in učencih vseh starosti (od vrtca do visokošolskega izobraževanja) veliko bolj učinkovito.

Izraz učenje je tu na mestu, saj je poudarek na pridobivanju znanja in spretnosti in ne na njihovem prenosu prek formalnega poučevanja. Učenje v naravi pogosto poteka kot samostojni proces, ki sledi interesom, sposobnostim in potrebam otroka in ne gre zgolj za izpolnjevanje ciljev programa, ki ga vodijo odrasli. Poučevanje se tako spremeni v spodbujanje in spremljanje ter postane bolj horizontalna, medsebojna in vključujoča dejavnost. Učenje s prosto igro je počasen, a globok način za zagotavljanje učnih rezultatov, saj sta tu notranja motivacija in prenos največja. Prosta igra v naravi ponuja veliko različnih okolij in materialov ter široko paleto situacij, iz katerih se otrok lahko uči. Otroci, ki se prosto igrajo v naravi, nenehno vadijo znanstveno-spoznavno metodo, saj prehajajo skozi vse stopnje učenja brez bližnjic, ki jih drugače zagotavljajo odrasli: opazujejo pojav, si zastavijo vprašanje, oblikujejo hipotezo, zasnujejo poskus in ga preizkusijo v različnih pogojih, nato pa izpeljejo zaključke. Primer tega je otrok, ki meče kamne v vodo. Morda opazuje druge, ki to počnejo in se nezavedno vpraša, kaj bi se zgodilo, če bi poskusil tudi sam. Nato se odloči, da bo vrgel kamen in postopek večkrat ponovi. Morda vrže kamen kasneje tudi drugje.

Na neki točki, prav tako nezavedno, ugotovi, da kamni potonejo v vodo, in s tem preide na naslednji »projekt«. Morda kasneje razvije nov niz poskusov, ko poskuša vreči palico, ki plava, ali preizkuša, kaj se zgodi s kamnom, ki ga vrže na led. Tako se oblikujejo nove ravni znanja. To je model samostojnega učenja, ki ga običajno uporabljajo otroci, ko se prosto igrajo v naravi.

V naravi je veliko »nestrukturiranega materiala«. Teorijo nestrukturiranega materiala je leta 1971 oblikoval arhitekt Simon Nicholson. Po tej teoriji je nestrukturiran material material, ki ga je mogoče premikati, prenašati, kombinirati, preoblikovati, razporediti, razstaviti in ponovno sestaviti na več načinov. V naravi so nestrukturirani materiali kamni, semena, odpadlo listje, blato, školjke, perje, lubje, palice ali karkoli drugega, kar je na voljo in spodbuja ustvarjalnost, domišljijo in raziskovanje (Nicholson, 1971). Starši, rejniki, družine ali vzgojitelji se pri podpori otrok s posebnimi potrebami s terapevtskimi postopki ali pripomočki pogosto soočajo z ekonomskimi izzivi.



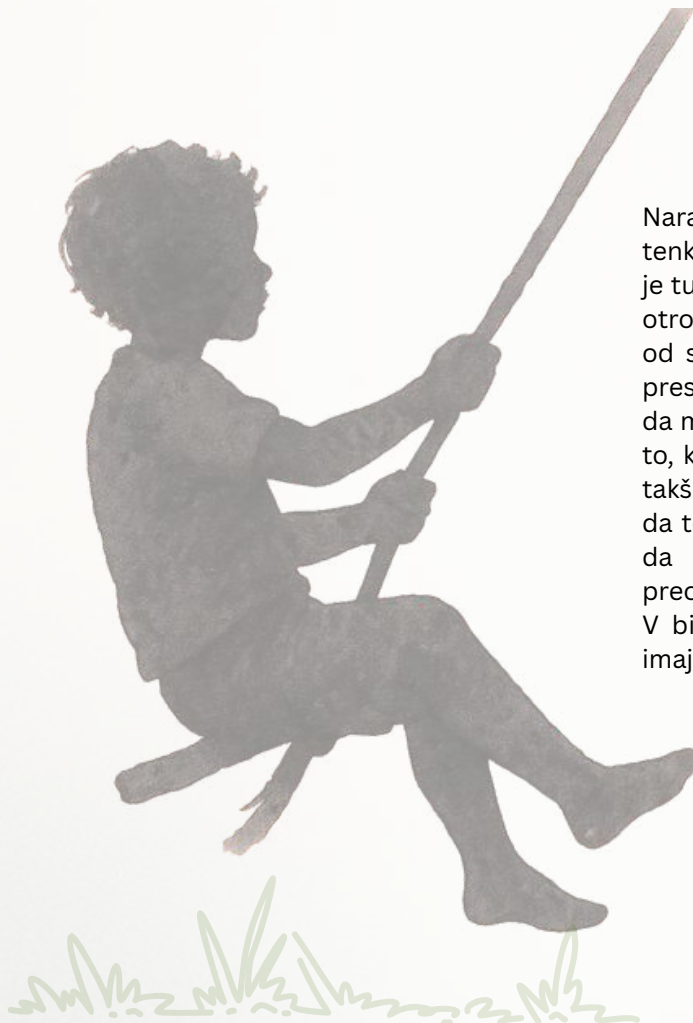
Za spodbujanje senzorne integracije pa se lahko zelo uspešno uporablja nestrukturiran material, ki je na voljo v naravi. Glede na to, da so nekatere rastline endemične, je dobro vedeti nekaj o flori in favni, preden obiščete naravno okolje. Igra v naravi spodbuja tudi trajnostno prakso, saj s tem, ko pustimo nestrukturiran material na istem mestu, omogočimo igro tudi drugim otrokom.

Kadar prosta igra iz kakršnega koli razloga ni mogoča (npr. premajhno razmerje med odraslimi in otroki, neznano okolje, otroci niso navajeni proste igre), lahko vzgojitelj oziroma starš predlaga igro. Pri izbiri iger je treba paziti, da so vključujoče, zanimive in sodelovalne ter zagotavljajo pozitivne čustvene izkušnje. Tekmovalne igre pogosto puščajo grenak priokus, ki lahko ogrozi cilj vključujočega učenja. Gre za oblikovanje iger in učnih procesov, ki upoštevajo različnost otrok, tako da krepijo njihove sposobnosti ter jih spodbujajo, da presegajo svoje meje in raziskujejo nove poti učenja in delovanja.



»Otroke moramo naučiti
vonjati zemljo, okusiti dež,
dotakniti se vetra,
opazovati rast stvari,
poslušati sončni vzhod in
nočni mrak – da jim ni
vseeno.«

John Cleal



Narava je idealno mesto za to. Je namreč raznolika, tenkočutna in občutljiva na spremembe. Hkrati pa je tudi prijazna, potrpežljiva in prilagodljiva. Narava otroke uči, da ne smejo obupati, da morajo dati vse od sebe, da morajo sprejeti in uživati v rezultatih preseganja svojih meja, da sledijo svojemu tempu, da morajo poudariti svoje sposobnosti, ne glede na to, kako omejene so. Narava nas spodbuja, da smo takšni, kot smo, da sprejemamo sebe in druge ter da to počnemo po najboljših močeh. Morda je čas, da izraz otroci s posebnimi potrebami preoblikujemo v izraz otroci z dodatnimi potrebami. V bistvu smo vsi posebni, nekateri med nami pa imajo morda dodatne potrebe.





NARAVA – PROSTOR ZA SENZORNO INTEGRACIJO

Oseba, ki se sprehaja v naravi, srečuje ogromno raznolikih senzornih dražljajev: barve in oblike, zvoke, vonjave, občutek vetra na koži ter pokanje storžev in korenin pod nogami. Senzorne izkušnje, ki jih ponuja narava, tvorijo harmonično celoto, v kateri se okolje in dogodki v njem naravno usklajujejo, ne da bi katerikoli dražljaj zahteval vso pozornost. Vendar pa narava v vsakem trenutku ponuja nešteto priložnosti za različne dejavnosti, ki podpirajo senzorno integracijo.

V naravi je neskončno število dražljajev za pet osnovnih čutov, kar zahteva izostreno sposobnost razlikovanja in ločevanja med njimi. Gozd ima nešteto odtenkov zelene barve, vsaka rastlina ima svoj nežen vonj, vsaka jagoda pa svoj edinstven okus. Dve vrsti mahu se na dotik razlikujeta, človek pa bi lahko celo življenje preživel z učenjem prepoznavanja ptic po njihovem petju. V nasprotju s tem so okolja in predmeti, ustvarjeni za otroke, pogosto v kričočih barvah, z vsiljivimi in premočnimi zvoki ter monotonimi materiali. Razvijajoči se živčni in senzorni sistem otroka se lahko izčrpa zaradi nenehne poplave močnih dražljajev, hkrati pa otrok zamudi priložnost vaditi izostreno in osredotočeno senzorno zaznavanje, ki ga spodbuja naravno okolje.

Poleg petih osnovnih čutov so pri gibanju v naravi močno prisotni tudi ravnotežje (vestibularni čut), propiocepcija in interocepcija. Ko se gibljemo po raznolikem terenu in neravnih površinah, je vsak korak drugačen, kar od možganov in telesa zahteva nenehno opazovanje in odzivanje na spreminjajoče se razmere. Pri tem sta aktivno vključena in se nenehno izboljšujeta ravnotežje in propiocepcija – občutek za položaj telesa in gibanje. Tudi oseba na invalidskem vozičku lahko doživlja različne telesne občutke in aktiviranje zaradi vibracij in nagibanja vozička na gozdni poti, ki jih na ravnih, umetnih površinah ni. Spodbujanje otroka, naj hodi po kamnih, pleza na drevesa, se plazi pod padlimi debli ali nosi palice za taborni ogenj, podpira razvoj ravnotežja in propiocepcije.

Interocepcija je sposobnost zaznavanja in uravnavanja lastnega notranjega stanja, katerega del so lakota, utrujenost, mraz, čustva in zbranost. Sprehod skozi gozd otroku ponuja celostno izkušnjo, ki lahko vključuje raziskovanje vznemirljivih ali celo nekoliko strašljivih krajev, zadihanost po vzponu na strm hrib, občutek veselja in sprostitve, lakoto pred malico in prijetno utrujenost ob koncu dneva. Vse te izkušnje zahtevajo in razvijajo funkcionalno interocepcijo. Odrasli lahko otroke spodbujajo k opazovanju telesnih občutkov in čustev tako, da jih prosijo, naj opišejo ali pokažejo, kje zaznavajo občutke in kako se počutijo. Ker je čustva težko opisati z besedami, lahko pomagajo primerjave z elementi iz narave: »Moje noge so težke kot ta kamen,« »V mojem trebuhu plapolata metulj, tak kot ta,« ali »Počutim se miren kot ta voda.«

Igra, raziskovanje in gibanje v naravnem okolju zahtevajo in hkrati razvijajo sposobnost opazovanja okolice z vsemi čutili, prilagajanja gibov spreminjajočim se razmeram ter opazovanja in uravnavanja notranjega stanja. Narava ponuja osim človeških čutov bogate in pomembne izkušnje, ki ustvarjajo celostno spodbudo in jo je v umetnih okoljih težko ali nemogoče ponoviti. Narava je odlično okolje za delo na senzorni integraciji, saj se človeka dotika v celoti in ga vključuje kot telesno, psihološko in socialno bitje.



DVANAJST AKTIVNOSTI V NARAVI ✨

V okviru projekta smo imeli priložnost obiskati center za delovno terapijo v Turčiji. Delovna terapija nudi rehabilitacijske storitve, ki posameznikom pomagajo razviti, ohraniti ali ponovno pridobiti sposobnost opravljanja vsakodnevnih nalog in dejavnosti. V centru smo imeli priložnost spoznati orodja in materiale, ki podpirajo senzorno integracijo otrok. Strokovnjaki so tisti, ki ocenijo in ugotovijo, kakšno podporo otrok potrebuje za svoj optimalni razvoj ter hkrati staršem podajo potrebne vaje in navodila oziroma priporočijo nadaljnjo obravnavo pri delovnem terapevtu. Po tem obisku in seminarju usposobljene delovne terapevtke Sümeyye Sevgili smo dobili navdih za to, kaj lahko počnemo z otroki v naravi.



To poglavje ponuja dvanajst praktičnih dejavnosti v naravi, ki podpirajo senzorni razvoj otrok s posebnimi potrebami. Vsaka dejavnost spodbuja raziskovanje, stimulira več čutov in krepi povezavo z naravo. Dejavnosti se lahko prilagodijo različnim starostim in drugim dejavnikom ter vzgojiteljem ponujajo preproste in zanimive načine, kako učenje v naravi narediti veselo, zabavno in spodbudno.

SKUPNO KOSILO NA PROSTEM

 Jenny Turunen  0,5-3 ure

 2-10 otrok



Materiali

Sestavine za jed ali vnaprej pripravljen obrok, kuhalnik za kempiranje ali ogenj, čajniki, krožniki in jedilni pribor glede na potrebe. Slikovne kartice.

Področja senzornega razvoja

olfakторno, gustatorno, tipno; tudi vidno in slušno.

Cilji

Urjenje finomotoričnih spretnosti, komunikacijskih sposobnosti, načrtovanja in sprejemanja odločitev v skupini, obvladovanja svojih čustev, izražanja lastnega mnenja, poslušanja drugih, kuharskih sposobnosti, bontona pri mizi, upoštevanja drugih.

Opis

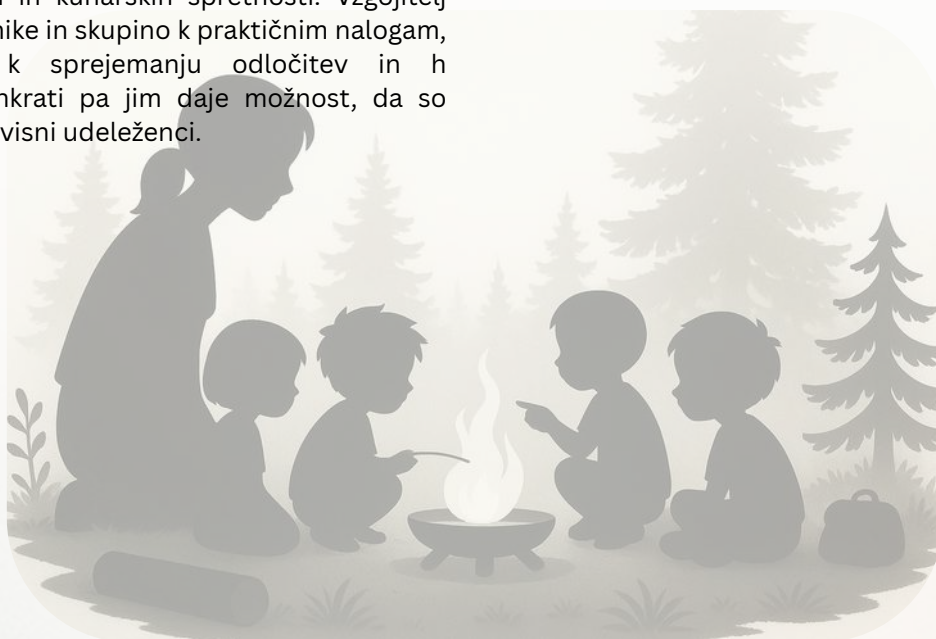
Dejavnost priprave hrane vključite v izlet v gozd. Stopnjo zahtevnosti in nalog določite glede na starost, spretnosti in posebne potrebe skupine. Namen dejavnosti je spodbuditi posameznike in skupino h komunikaciji, sprejemanju odločitev in sodelovanju, opravljanju nalog, vadbi finomotoričnih in kuharskih spretnosti. Vzgojitelj vodi posameznike in skupino k praktičnim nalogam, jih usmerja k sprejemanju odločitev in h komunikaciji, hkrati pa jim daje možnost, da so aktivni in neodvisni udeleženci.

Pomembno

Zaradi možnosti letenja isker je pomembno, da je med ognjem in mestom, kjer sedi otrok, dovolj prostora. Dogovorite se o pravilih obnašanja v bližini ognja, imejte s sabo prvo pomoč in vodo, bodite pozorni na ostra orodja, upoštevajte možne alergije otrok, razporedite sedeže tako, da dim otrokom ne pride v obraz; ocenite tveganja in opravite previdnostne ukrepe v gozdu, npr. glede os, padajočih vej ipd.

Prilagoditve

Pri najpreprostejši obliki dejavnosti mora otrok samo izbrati eno od dveh možnosti, npr. banana ali jabolko. Pri starejših skupinah, kjer so otroci že bolj spretni in so njihove sposobnosti bolje razvite, pa lahko dejavnost vključuje celoten proces: od odločanja o meniju in nakupovanja sestavin do priprave ognja, priprave hrane, skupnega obroka in pospravljanja posode. Cilj je, da skupina deluje čimbolj samostojno z minimalno pomočjo odraslih.



KAJ MANJKA?



Chantal Romi



30 minut



7 otrok



VESTIBULAR



PROPRIOCEPTION



AUDITORY

Materiali

različni naravni materiali (kot so kamen, palica, stožec, list ipd.) in platnena vrečka.

Področja senzornega razvoja

vidno in tipno.

Cilji

Urjenje koncentracije, vidnega in taktilnega spomina, senzornega zavedanja, fine motorike, reševanja problemov, krepitev samozavesti.

Opis

Otrokom pokažite materiale in posamezne predmete in jih prosite, naj poimenujejo vsak material. Nato jih spravite v platneno vrečko. Otroke prosite, naj zaprejo oči, nato pa iz vrečke vzamete en material. Vprašajte, kdo želi ugibati, kaj manjka. Ugibati morajo tako, da otipajo materiale v vrečki. Če je naloga pretežka, jim lahko daste nekaj namigov, npr. »je trd, je siv ...«.

Pomembno

Otrok, ki je preobčutljiv na dotik, se lahko na začetku boji dotikati različnih materialov. V tem primeru se naloga nadaljuje pod otrokovimi pogoji (kolikor zmore), dotikanja ne smete siliti. Otroka lahko vodite, da se najprej dotakne različnih materialov zunaj vrečke z odprtimi očmi, šele potem pa v vrečki ali z zaprtimi očmi.

Prilagoditve

Med dejavnostjo lahko zamenjate naravne materiale, otroci pa lahko poiščejo tudi nove materiale. Igrate se lahko tudi brez platnene vrečke. Raztresite materiale po tleh in otroke prosite, naj zaprejo oči. Nato en material odstranite in jih vprašajte, kaj manjka.



RELI/DIRKA FORMULE ENA



Miina Weckroth



15 minut



otrok in spremljevalec (ali več otrok in toliko spremljevalcev, kot je potrebno)



VESTIBULAR



PROPRIOCEPTION

Materiali

Otrok potrebuje vozilo, ki je primerno za teren, na katerem poteka dirka. Ta aktivnost je namenjena predvsem otrokom, ki potrebujejo več pomoči in za gibanje uporabljajo invalidski voziček. Odlična izbira za vozilo bi bil rehabilitacijski voziček, ki ga potiska spremljevalec, v najboljšem primeru voziček, ki je primeren za tek. Čeprav invalidski voziček morda ni najboljša izbira, ga je mogoče uporabiti, če je proga zanj primerna.

Različici

Otrok lahko uporablja tudi invalidski voziček, ki ga lahko samostojno upravlja. Otroci, ki znajo voziti kolo, lahko uporabijo kolo.

Področja senzornega razvoja

vestibularno in proprioceptivno.

Cilji

Krepitev senzorne občutljivosti in prostorskega zavedanja, omogočanje veselja pri hitrem gibanju.

Opis

Naj bo to prava dirka! Otrok prevzame vlogo dirkača in lahko izbere ime za svoj lik. Lahko si izmisli svoje ime, lahko pa je dirkač Formule 1, na primer Mika Häkkinen ali Max Verstappen. Spremljevalec, ki potiska voziček, je sovoznik, ki je hkrati navigator in radijski ali televizijski komentator. Vloga dodatnih udeležencev je opisana v različicah.

Poiščite primerno progo za reli in naj se pustolovščina začne! Reli je lahko kratek ali dolg. Spremljevalec mora prilagoditi hitrost terenu, hkrati pa poskrbeti za vznemirljivo reli vzdušje s povečevanjem hitrosti, zavojev in krivin. Vzdušje dodatno popestrijo komentarji spremljevalca o poteku relija.

Na primer:

»Tukaj prihaja Luka, največji reli voznik vseh časov! Luka se poda na progo in hitrost strmo narašča... Približuje se prvemu ovinku, ostremu desnemu zavoju, in Luka pritisne na plin! A previdnost je nujna – že najmanjša napaka lahko povzroči zdrs! Pred njim je strm vzpon in Luka pritisne na plin ... Zdaj zapelje v levi ovinek in avto začne nevarno drseti. Kaj je to?! Luka skoraj izgubi nadzor! Kmalu bi zdrsnil v jarek – a na srečo hitro ponovno pridobi oprijem cestišča! Kakšno olajšanje! Kakšna vožnja! In dirka se nadaljuje ...«

Pomembno

Prepričajte se, da so vsa vozila v dobrem stanju. Izberite dirkališče, ki je primerno za uporabljena vozila in ustreza ravni znanja voznikov, hkrati pa ponuja dovolj prostora. Vedno vozite z varno hitrostjo.

Prilagoditve

Če sodeluje več kot en otrok, lahko organizirate zabavno reli tekmovanje. Poleg vlog reli voznikov, bralcev zemljevidov in televizijskih komentatorjev lahko vključite tudi druge vloge, na primer sodnika, mehanika ali gledalca. Vsi udeleženci lahko izberejo ime vloge. Otroci uporabljajo vozila, ki ustrezajo njihovim spretnostim in terenu; na primer, otrok, ki lahko samostojno upravlja invalidski voziček, ga lahko uporabi, medtem ko tisti, ki znajo voziti kolo, lahko izberejo kolo.



SNEŽENI KIPI

 Hanna Vesamo



priprava 15 min–2 uri
(odvisno od velikosti ali
števila škatel), hlajenje po
možnosti čez noč, izdelava
kipa 0,5–1 ura.



1–3 za en kip



VESTIBULAR



PROPRIOCEPTION

Materiali

Kartonska škatla ali velika plastična posoda, lopate in različna orodja za izdelavo kipov. Kipe je mogoče obdelovati z žlicami, dleti, palicami in noži (ni nujno, da so ostri).

Področja senzornega razvoja
vidno in interoceptivno.

Cilji

Urjenje vztrajnosti in sposobnosti načrtovanja, razvijanje vidnega zaznavanja, spoznavanje različnih orodij, spodbujanje timskega dela in sodelovanja.

Opis

Kartonsko škatlo ali plastično posodo napolnite s snegom, tako da ga med polnjenjem večkrat stisnete v posodo. Posodo postavite na mesto, kjer bo narejen kip, in jo pustite v kalupu, po možnosti čez noč.

Če uporabljate kartonsko škatlo, jo lahko napolnite od zgoraj, kar pomeni, da je ni treba obrniti, ampak stene kartonske škatle delujejo kot kalup. Naslednji dan odstranite kalup in začnite obdelovati sneženo kocko. Kocko lahko oblikujete kot želite, z rezbarjenjem in graviranjem.

Prilagoditve

Vsak otrok, ki sodeluje, ima orodje, s katerim je seznanjen in ga zna uporabljati. Preverite, če otrok prepozna, kdaj ga zebe, oziroma če prepozna svoje telesne občutke, ko je zunaj.



KONCERT ZA GOZDNE ŽIVALI

 Erna Zabukovec, Bernarda Okoliš, Saša Pivka

 1-10 otrok

 20 minut



Materiali

naravni materiali (kamni, palice, storži ipd.), košara

Področja senzornega razvoja

slušno, tipno in interoceptivno.

Cilji

Razvijanje slušne pozornosti, razlikovanje zvokov, spodbujanje ustvarjalnosti.

Opis

V gozdu povabite otroke, naj naberejo naravne materiale in jih dajo v košaro. Vzemite iz košare dve palici in začnite ustvarjati zvok tako, da palici udarjata ena ob drugo. Nato povabite otroke, naj iz košare izberejo kateri koli material. Vsak otrok poskuša ustvariti zvoke s trenjem, udarjanjem, trganjem itd. Medtem ko udarjate s palicami, lahko začnete peti preprosto ritmično otroško pesmico. Otroci vam lahko sledijo.

Pomembno

Glede na starost otrok ali njihove posebne potrebe pazite, da se med seboj ne obmetavajo s kamni. Če se to zgodi, jih lahko odpeljete na območje, kjer ni drugih otrok, in tam lahko mečejo kamne/borove storže/palice, saj je metanje v otroštvu ključnega pomena za razvoj. Pazite, da otroci ne dajejo majhnih predmetov v usta ali ušesa.

Prilagoditve

- Različica z ugibanjem: Otrok igra na naravni instrument. Drugi otroci poslušajo, vendar ne gledajo. Njihova naloga je uganiti, kateri material se uporablja za igranje.
- Različica ponavljanja ritma: Otrok ali učitelj igra ritem z naravnim instrumentom. Drugi otroci poskušajo ponoviti ritem.
- Različica s petjem: Otroci pojejo ali prepevajo pesem in igrajo ritem z naravnim instrumentom.



BODI KONSTRUKTOR ♡♡

 Erna Zabukovec, Bernarda Okoliš, Saša Pivka

 1-10 otrok

 30 minut ali več



Materiali

blato, naravni materiali (palice, storži, kamenčki, vejice, lubje ipd.).

Področja senzornega razvoja

tipno, vidno.

Cilji

Spoznavanje blata, njegovih različnih tekstur, temperatur in konsistenc, ki otrokom ponuja bogate taktilne izkušnje, razvijanje fine in grobe motorike z dejavnostmi, kot so kopanje, mešanje in oblikovanje, povečanje tolerance do umazanosti, izboljšanje koordinacije oko-roka.

Opis

V blatu oblikujete poti in kanale z uporabo različnih materialov, kot so palice ali kamenčki. S kamenčki poti poravnajte in pokažite, kako se materiali lahko uporabljajo na različne načine. Če imate otroke s posebnimi potrebami, jim boste morali pokazati, kako se igra ter se z njimi igrati.

Kasneje jim lahko omogočite prosto igro. Igro v blatu lahko oblikujete kot vodeno dejavnost. Če pa se vaši otroci znajo igrati sami, jih pustite, da uživajo!

Pomembno

Odvisno od letnega časa bodo otroci morda potrebovali ustrezna oblačila in škornje za igro v blatu. Če je poletje ali toplo vreme, škornjev ali nepremočljivih oblačil ne potrebujejo in se lahko igrajo bosi.

Prilagoditve

Iz blata lahko oblikujete majhne kroglice in jih valite po poteh s hribčki in dolinami ter tako ustvarite novo igro.



GUGALNO DREVO ✨



Erna Zabukovec, Bernarda Okoliš, Saša Pivka,
Gaye Amus



1-10 otrok



15 minut



VISUAL



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR

Materiali

padlo drevo/hlod in debela veja.

Področja senzornega razvoja

vestibularno, proprioceptivno, vidno.

Cilji

Urjenje ravnotežja, razvijanje grobe motorike, mišične moči (noge, jedro) in koordinacije, izboljšanje ravnotežja in zavedanja telesa, krepitev senzorne integracije, prostorskega zavedanja, pozornosti in koncentracije ter uravnavanja čustev.

Opis

Med sprehodom po gozdu otroci poiščejo padlo drevo. Sedejo na deblo eden nasproti drugega in se odrivajo od tal, deblo se začne gugati. To postane zanje naravna gugalnica. Pomirjujoče, ponavljajoče se guganje lahko zmanjša stres, spodbuja sprostitvev ter pomaga otrokom uravnavati čustva in je kot tako pomirjujoča dejavnost za tiste, ki so vznemirjeni ali preveč vznemirjeni.

Pomembno

repričajte se, da je padlo drevo stabilno.

Prilagoditve

Če ni padlega drevesa, lahko naredimo gugalnico iz polena, na katerega položimo debelo vejo.

Za izdelavo gugalnice lahko uporabimo vrv, privezano na močno vejo, na koncu katere je kos lesa za sedenje ali pnevmatika. Uporabimo lahko tudi visečo mrežo, ki jo namestimo med dve drevesi; guganje je dobro za urjenje vestibularnega in proprioceptivnega čuta.

Za otroke s težavami na področju gibanja in vida: odrasli lahko sedi z otrokom v naročju in ga guga.

Pomembno

Pazite, da vrv ne poškoduje vej ali lubja dreves. Za zaščito dreves pred sledovi vrvi uporabite eno ali dve nogavici, pas za zaščito dreves ali oblogo.



KOTALJENJE HLODOV



Ahmet Öncel



10–15 minut



1–2 otroka (lahko se izvaja individualno ali s pomočjo vrstnikov).



TACTILE



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR

Materiali

Zaobljeni leseni hlodi različnih velikosti (gladka površina, brez trsk) ter barvni trakovi ali zastavice (za označevanje cilja).

Področja senzornega razvoja

Vestibularno (stimulira se z valjanjem), propioceptivno (aktivira se s potiskanjem, iskanjem ravnotežja in zavedanjem telesa med gibanjem), tipno (vključi se s stikom z lesom, naravnimi teksturami in terenom).

Cilji

Razvijanje grobomotorične koordinacije z gibanjem celega telesa, izboljšanje prostorske orientacije in ravnotežja, krepitev zavedanja in nadzora mišic, urjenje senzorne integracije.

Opis

Kot predpripravo položite nekaj tankih hloodov na mehko, varno površino. Otroke povabite, naj se na varno pripravljene zaobljene lesene hloodo uležejo na trebuh ali hrbet, odvisno od tega, kako jim je bolj udobno. Spodbudite otroke, da premikajo svoje telo in se valijo naprej proti cilju. Če je med hloodi prostor, lahko otroke prosite, naj med prevračanjem na hloodih raztegnejo roke kot ptica ali se dotaknejo tal kot želva. Cilj je, da se valijo naprej z uporabo telesne koordinacije (gibanje od glave do pete). Pot vodi do cilja, označenega z zastavo ali trakom – to je lahko navidezni »otok«, »grad« ali »barvna soba«, odvisno od teme dejavnosti. Ko otroci zaključijo dejavnost, jih pohvalite in jim pustite čas za počitek in razmislek. Doseganje cilja s kotaljenjem lahko otroke spodbudi, da se samozavestno lotijo drugih izzivov. Če so v paru, lahko otroci drug drugega opazujejo in se izmenjujejo.

Gibalno oviranemu otroku lahko drug otrok ali odrasli nežno pomaga pri kotaljenju prek hloodov, kar omogoča skupno veselje in sodelovanje.

Ta dejavnost se izvaja v naravi (npr. v gozdu, vrtu, parku), kjer neraven teren omogoča naravne izzive in senzorno doživljanje.

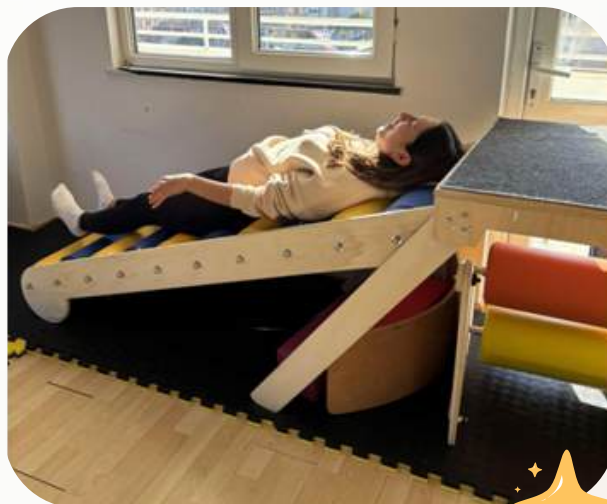
Pomembno

Preverite stabilnost in gladkost hloodov. Prepričajte se, da na območju ni ostrih predmetov in da je na voljo mehka podlaga za padce. Otroci naj nosijo udobna oblačila, po potrebi še ščitnike za komolce in kolena.

Med aktivnostjo je potreben stalen nadzor odraslih, saj so hloodi lahko težki in je treba paziti, da se prsti ne zataknejo med dva hlooda. Stopnjo težavnosti prilagodite glede na gibalne in senzorne sposobnosti otrok.

Prilagoditve

- Ovira: postavite naravne ovire (npr. listje, storži), ki jih je treba premagati.
- Ekipa: en otrok se kotali, drugi daje navodila (levo/desno), s čimer razvijajo socialno komunikacijo.
- Različne teksture: pod potjo iz hloodov uporabite različne materiale (lubje, podlogo, travo), da spodbudite tipno zaznavanje.
- Zgodba: aktivnost spremenite v zgodbo (kotaljenje za rešitev živali, iskanje skritega zaklada).





SADNI NINDŽA



Ahmet UYAR



40 minut (lahko skrajšate glede na starost otrok, njihove gibalne in senzorne sposobnosti)



1–5 otrok (če je otrok več, razmislite o pripravi dveh poligonov, da ne bodo otroci predolgo čakali v vrsti).



TACTILE



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR



VISUAL

Materiali

veje, kamenčki, suho listje, voda, hlod, jabolko, pomaranča, zemlja, 2 košari, vrv, prenosni zaboj za vodo.

Področja senzornega razvoja

proprioceptivno, vestibularno, tipno, slušno in vidno.

Cilji

Izboljšanje koncentracije, ravnotežja in urjenje prirejanja; hkrati pa tudi priložnosti za raziskovanje z dotikom in vidom. Razvijanje finomotoričnih sposobnosti, koordinacije okoroka, sposobnosti prirejanja, koordinacije in razvijanje zavedanja čutov.

Opis

Otroci morajo premagati poligon. Zasnovan je tako, da aktivira in spodbuja različne čute. Običajno je pripravljen pred prihodom otrok. Ko otroci pridejo, ga skupaj z njimi dokončamo. Aktivno vključevanje otrok v pripravo poligona bo prispevalo k njihovem senzornemu in telesnemu razvoju.

Poligon je sestavljen iz več stopenj. Na prvi stopnji priprave poligona iz vej oblikujemo kvadrate, v katerih je senzorni material (razporeditev teh kvadratov je prikazana na sliki spodaj). Za to fazo so odgovorni odrasli: pred prihodom otrok morajo biti kvadrati iz vej, hlodi, blato in košare, ki visijo z dreves, pripravljeni in na svojem mestu. Sledi faza ustvarjanja poligona, v kateri otrok v sodelovanju z odraslim zbere in namesti material v kvadrate (kamenčki, voda, suho listje in vse, kar najdejo v okolici) ter pripravi zemljo za blato.

Nato sledi predstavitev poligona: otroci gledajo, medtem ko eden od odraslih prikaže poligon in glasno pojasni vsak korak. Ko odrasli skoči v enojne kvadrate, reče: »Skok!« Z rokami in nogami se premika čez dvojne kvadrate in reče: »Hodimo!« Ko pride do kvadratov z jabolkom in pomarančo, pobere sadje in vstane. Stopi na hlod, drži sadje in hodi, reče: »Ravnotežje!« Ko stopi dol, se plazi skozi blato, še vedno drži sadje in pojasni: »Plazenje!« Ko pride do konca blata, vstane in poskuša sadje vreči v prave košare, ki visijo na drevesu – ena je označena s pomarančo, druga z jabolkom. Ko je sadje v košari, je poligon končan.



Zdaj je na vrsti otrok. Otroci skočijo z obema nogama v dele z enim kvadratom in stopijo v kvadrate z obema rokama in nogama pri delih z dvema kvadratoma. Medtem ko otroci skačejo, govorimo: »Skoči, skoči, skoči...«; ko se premikajo z rokami in nogami, govorimo: »Hodi, hodi, hodi...«. Na koncu kvadratov otroci poberejo dva sadeža, ki sta tam, in rečejo: »Imam ju!«

V drugi fazi otrok drži sadeže in hodi po hlodu, pri tem pa ohranja ravnotežje. Hlodi morajo biti varni za hojo in brez trsk. Ko stopi na hlod, govorimo: »Ravnotežje, ravnotežje, ravnotežje...«. V tretji fazi se otrok plazi po blatu, medtem ko odrasli pojejo: »Plazi se, plazi se, plazi se...«.

V četrti fazi mora otrok sadje vreči v košare. Na koncu poligona sta na drevesu z vrvmi obešeni dve košari, označeni s slikama jabolka in pomaranče. Otrok mora sadje v rokah prirediti pravi košari in ga vanjo vreči.

Ko vsi otroci zaključijo poligon, jim sadje v košaricah vrnemo. Če je v bližini potok, sadje operejo tam; če ga ni, odrasli uporabijo vodo, ki so jo prinesli s sabo. S pomočjo odraslih otroci nato sadje pojedjo.

Otrok naj bi opravil poligon samostojno.

Dajemo mu navodila ali mu dejavnost še enkrat pokažemo; po vsaki uspešno opravljeni stopnji se ga pohvali. Če otrok opravi poligon z minimalno pomočjo, to krepi njegovo samozavest in občutek uspeha.

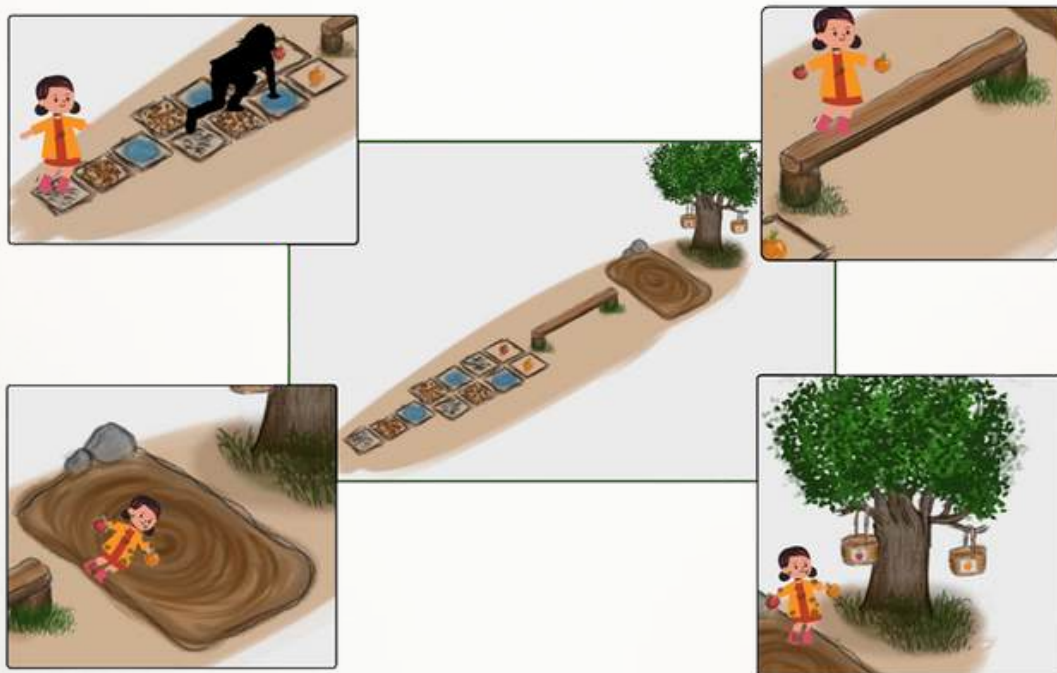
Pomembno

Ker bo otrok med poligonom v tesnem stiku z naravo, naj nosi oblačila, ki se lahko umažejo. Pomembno je, da so kamenčki, uporabljeni v poligonu, gladki, in da je hlod brez trsk. Zemlja v blatni jami naj ne vsebuje nobenih tujkov. Preden sadje operete v potoku, se prepričajte, da je voda čista. Če niste prepričani, prinesite vodo s sabo. Prepričajte se, da otrok ni alergičen na sadje, ki ga uporabljate pri aktivnosti. Če ste v gozdu in ustvarjate začasni poligon, poskrbite, da po končani aktivnosti vse materiale vrnete na mesto, kjer ste jih vzeli.

Prilagoditve

Različica brez sadja: Namesto sadja lahko uporabite različne predmete, ki bi lahko pritegnili otrokovo pozornost. Na primer njihovo najljubšo igračo, barvite kamne ali barvite žoge.

Različica z različnimi naravnimi materiali: Predmete v kvadratih lahko zamenjate in tako omogočite različne senzorne dražljaje.





TEKMA Z LISTKI



Ayşen Şahin, Ayşe Kan



15-20 Minut



Igra se v parih.



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR

Materiali

listje.

Področja senzornega razvoja

vestibularno in proprioceptivno.

Cilji

Uravnavanje dihanja, sodelovanje, učenje giba pihanja z vključevanjem mišic glave, vratu in prsnega koša, kar poveča njihovo proprioceptivno zavedanje, izboljšanje vidne in motorične koordinacije.

Opis

Aktivnost se izvaja v parih. Vsak otrok si izbere en list. Otroci sedijo blizu drug drugega na tleh (čepe, kleče, leže, kakor jim je udobno). Liste položijo na tla in poskušajo istočasno pihati, da se listi srečajo na sredini poti. Ta aktivnost spodbuja nadzor dihanja, vizualno-motorično koordinacijo in proprioceptivno zavedanje.

Pomembno

Razdalja med otroki mora biti primerna (ne preblizu).

Bodite pozorni, da pri pihanju ne uporabljajo preveč sile. Otroci so lahko alergični, ne na list sam, ampak na alergene, kot so cvetni prah in plesen, ki se držijo listov ali rastejo na njih.

Po rokovanju z listi naj se ne dotikajo oči ali ust. Odrasli naj preveri, da izbrani listi ne povzročajo izpuščajev ali mehurjev, kot je na primer strupeni octovec.

Prav tako se pri iskanju listov na tleh prepričajte, da na njih ni žuželk ali črvov, preden se z njimi igrate, da ne motite njihovega življenjskega prostora.

Ker se aktivnost izvaja čepe ali kleče, je pomembno ohranjanje ravnotežja. Otroci, ki so gibalno ovirani ali raje ležijo, lahko delajo to leže.

Prilagoditve

- Različica s stojo na eni nogi in pihanjem: Otroci lahko poskusijo pihati, medtem ko stojijo na eni nogi, kar izboljša vestibularne sposobnosti.
- Različice z različnimi razdaljami: Razdaljo med pari je mogoče prilagoditi. Začnemo s krajšo razdaljo in jo postopoma povečujemo; to pomaga otrokom razviti nadzor nad dihanjem.
- Različice z različnimi položaji telesa: otroke lahko prosite, naj pihajo, medtem ko ležijo na trebuhu ali na boku.



ČUTNA POT

 Mehmet Ali CAMGÖZ



40 minut (15 minut za pripravo in predstavitev proge, 25 minut za vsakega otroka, da opravi progo)



1-4 otroci



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR



TACTILE

Materiali

dolg hlod ali široka dolga lesena deska, blato, suho listje, naravni materiali, kot so palice in kamni.

Področja senzornega razvoja

vestibularno, proprioceptivno, tipno.

Cilji

Izboljšanje finomotoričnih sposobnosti, krepitev koncentracije, pozornosti in motoričnih sposobnosti, krepitev mišic stopal in nog ter zagotavljanje proprioceptivnih dražljajev prek upora.

Opis

Aktivnost je sestavljena iz dveh faz:

V prvi fazi otrokom skrbno predstavimo čutno pot. Razložimo in predstavimo vsak del steze. Vključimo lahko ogrevalno aktivnost, ki otrokom pomaga, da se spoznajo med seboj. Starš ali vzgojitelj najprej hodi po poti, da otrokom pokaže, kako se aktivnost izvaja. Med predstavitvijo drugi odrasli meri čas vsake faze in opazuje otroke, da oceni njihove senzorične odzive.

V drugi fazi otroci po vrsti hodijo po čutni poti. Pot se začne s hojo po hlodu, kjer otrok ohranja ravnotežje, medtem ko hodi bos. Sledi stopnja iskanja predmetov v blatu, kjer hodijo po blatu in iščejo gladke kamne, ki jih je predhodno skrila odrasla. Ko najdejo kamne, nadaljujejo s stopnjo suhih listov, kjer iščejo palice ali storže, skrite med listi.

Aktivnost se konča z metanjem, ko otrok vrže zbrane kamne in palice ali storže v določeno ciljno območje.

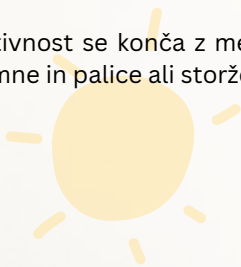
Pomembno

Skriti predmeti v blatu lahko nekaterim otrokom povzročajo nelagodje. Kot predmete v blatu lahko izberete gladke okrogle kamenčke. Preverite vnaprej, ali je hlod spolzek zaradi mahu ali dežja. Če je mogoče, ga najprej preizkusite sami, preden ga preizkusijo otroci. Če ima hlod/padlo drevo preveč trsk ali če otrok noče hoditi bos, lahko najprej hodi v čevljih, nato pa si sezuje čevlje in nogavice, da stopi v blato. Če uporabljate gumijaste škornje, se prepričajte, da je hlod/drevo suho. Pripravite vodo in brisače za čiščenje, če bo potrebno.

Prilagoditve

To dejavnost na prostem je mogoče prilagoditi za notranje prostore ali za dvorišče pod nadzorom staršev. Na primer:

- Namesto iskanja predmetov v blatu lahko blato zamenjate z mokrim peskom, kamne pa z orehi ali lešniki.
- Namesto hoje po hlodu zamenjate hlod z blazinami ali vzglavniki.
- Namesto suhega listja nadomestite listje s časopisnim papirjem in palice s svinčniki.
- Prilagoditve lahko izvedete glede na individualne razlike in občutljivost otrok. Uporabite lahko drugačne materiale, ki zagotavljajo podobne senzorične dražljaje.



SENČNE IGRE V GOZDU



Gaye Amus



2–6 otrok, 2 odrasla



20 min (odvisno od
zanimanja otrok)
vključno s 5
minutami priprave



Materiali

2 vrvi, tanka bela tkanina/rjuha (največ 1 m x 2 m, velikost je lahko manjša), lesene sponke za perilo, 2 podlogi za drevesa.

Področja senzornega razvoja

vidno, proprioceptivno, vestibularno, interoceptivno in slušno.

Cilji

Razvijanje telesnih sposobnosti, kot so ravnotežje, koordinacija, prostorsko zavedanje in prožnost, hkrati pa tudi izboljšanje ustvarjalnosti. Izboljšanje koncentracije otrok, hkrati pa tudi omogočanje raziskovanja z gibanjem in vidom. Na socialnem področju spodbujanje timskega dela, omogočanje zdravega izražanja sebe in pomoč pri obvladovanju stresa in tesnobe. Te cilje dosežemo s spodbujanjem otrok, da se gibajo in izražajo z gibanjem ali plesom.

Opis

Najboljši čas za igro senc v gozdu je zjutraj, ko je sonce nizko nad obzorjem. Nizek kot vzhajajočega sonca ustvarja dolge, izrazite sence, ki so idealne za opazovanje in so jasno vidne z druge strani platna. Platno obesite tako, da je sonce za njim. Odrasli pripravijo prostor tako, da med dvema drevesoma privežejo dve vrvi, eno blizu tal, drugo pa približno 1 m nad tlemi. Da bi zaščitili drevo pred poškodbami, je dobro med lubje in vrvi vstaviti blazinice. Najhitrejši način za pripravo »gledališča senčnih iger« je, da namestite tanko belo rjuho in jo pritrdite s kljukicami, v vetrovnem vremenu pa dva kota platna privežete na spodnjo vrvi.

Če ne želite uporabiti kljukic, lahko belo rjuho vnaprej pripravite tako, da jo po dolžini prišijete na zgornjo in spodnjo vrvi.

Odrasli in otroci sedijo v krogu pred belim prtom. Odrasli začnejo peti pesem, ki je lahko vezana na letni čas, lahko je hitra ali počasna ali pa je ena izmed najljubših pesmi otrok. Ko se otroci pridružijo in nadaljujejo s petjem, eden od odraslih stopi za bel prt in se prosto giba ter pri tem ustvarja sence.





Odvisno od velikosti skupine se lahko na začetku en otrok pridruži odraslemu, medtem ko ostali gledajo. Odrasli se nato pridruži otrokom v krogu in vpraša, ali bi se dva otroka želela gibati v ritmu pesmi, medtem ko pojejo. Za platnom se otroci gibajo, kot želijo, v ritmu glasbe, ki jo slišijo, lahko plešejo, ležijo in premikajo samo roke, se sklanjajo ali skačejo. To je njihov »skriti« prostor, kjer lahko raziskujejo gibanje in se zabavajo. Tukaj tudi izkusijo, kako se gibati skupaj v skupnem prostoru. Če otroci po petju želijo še sami raziskovati sence, lahko belo rjuho obesite tudi med prosto igro.

Pomembno

Sence niso tako vidne, če ni dovolj sončne svetlobe. Za otroke z gibalno oviranostjo ali primanjkljaji na vidnem področju: Vzgojitelj/starš/odrasla oseba lahko sedi z otrokom v naročju in se skupaj počasi gibata za belim platnom.

Prilagoditve

- Odvisno od otrok v skupini lahko damo dodatna navodila za tiste, ki morajo vnaprej vedeti, kaj se dogaja. V krogu na samem začetku lahko odrasli pustijo prostor za vsa radovedna vprašanja, ki se pojavijo, ko otroci vidijo belo rjuho. Lahko jim povedo, da bo potekala senčna igra, in jim zaupajo, da bodo začeli plesati za belo rjuho. Medtem ko se nekateri gibajo, lahko drugi opazujejo sence, ki se pojavljajo. Odrasli lahko predlagajo, da bi radi imeli glasbo za gibanje, in otroke povabijo, da izberejo pesem.
- Senčno igro lahko pripravimo ne da bi bila vodena dejavnost: samo obesimo belo rjuho med dve drevesi; tako je lahko sredstvo za raziskovanje in spodbuja igro, ki jo vodijo otroci; je nestrukturirana ter ustvarjalna.





PRIMER IZLETA V NARAVO S SENZORNIM DOŽIVETJEM

Aš projektni partner Utopia v Antalyi v Turčiji na lokalni ravni sodeluje z organizacijo Adalya Foundation, ki izvaja dejavnosti za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami. Skupaj organizirata aktivnosti, ki mlade spodbujajo k povezovanju z naravo.

Med petdnevnim izobraževalnim tečajem v Antalyi, ki so se ga udeležili predstavniki vseh vključenih organizacij, je potekala izkustvena delavnica. Na delavnici je sodelovalo 16 mladostnikov, starih od 13 do 30 let iz fundacije Adalya. Delavnico so poimenovali »Sončni sadež« (Auringonmuna). Ime delavnice ima simbolni pomen, saj se Utopia nahaja na območju, obdanem z nasadi pomaranč. V času izvedbe delavnice so pomaranče ravno zorele.

Želeli so zagotoviti lokalno in avtentično izkušnjo, zato so organizirali naravno čutno pot na temo pomaranč. Skupina mladostnikov s posebnimi potrebami je bila vajena rutine, ker se je že večkrat udeležila podobnih dejavnosti, zato je bila tudi tokrat pot sestavljena iz več aktivnosti. Aktivnosti so zasnovali in izvedli udeleženci izobraževalnega tečaja.

Opisana čutna pot služi kot primer, kako se lahko vključita dve ali več aktivnosti, odvisno od skupine. Podobno čutno doživetje, prilagojeno razvojni stopnji in potrebam posameznikov s posebnimi potrebami, lahko oblikuje in organizira vsak.

Pri izvedbi dejavnosti morajo izvajalci zelo dobro opazovati udeležence. Če opazijo, da so dejavnosti bodisi prezahtevne bodisi preveč obremenijo in utrudijo udeležence, lahko dejavnost ustavijo in otrokom oz. mladostnikom omogočijo umik v miren kotiček.

Lahko se zgodi, da bo udeležence motilo morebitno veliko število ljudi, lahko bodo nekateri izrazili stisko ob določenih zvokih. Zato je pred pripravo in izvedbo dejavnosti nujno razmisliti o oblikovanju prostora, kamor se posamezniki lahko umaknejo, kadar so preobremenjeni. Nine Wallenstjerna-Heiskanen pri svojem delu z otroki s posebnimi potrebami navaja, da otroci naloge lahko opravijo samostojno, vendar pa pogosto potrebujejo pomoč. Potreba po obsegu pomoči je zelo različna glede na zahtevnost nalog in glede na čas, ki je potreben za izvedbo naloge. Navodila je treba prilagajati glede na situacijo. Individualne razlike v sposobnostih posameznikov vplivajo tudi na čas, ki se ga porabi za nalogo; medtem ko jo nekdo lahko opravi v desetih minutah, drugi za to porabi več ur (Wallenstjerna-Heiskanen, 2022). Opazovanje udeležencev in odločitve, kdaj udeleženca voditi in če je pomoč res potrebna, je za izvajalca delavnice dragocena izkušnja.



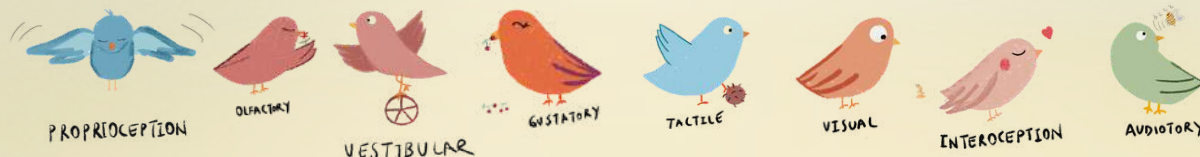
SONČNI SADEŽ



3–10 udeležencev (odvisno od števila spremljevalcev)



60–90 minut (čas se lahko razlikuje glede na skupino in njihovo sodelovanje)



Materiali

krožnik z narezanimi in olupljenimi pomarančami, palice, listi, deska, hlodi, bela tkanina velikosti 1 m x 1 m ali, odvisno od velikosti skupine, večja tkanina velikosti 2 m x 2 m (za umetnost v naravi), vrvice (za povezovanje pomaranč) in škarje. Za vsakega udeleženca: košarica, list za lov na zaklad in svinčnik.

Področja senzornega razvoja

olfaktorni, gustatorni, tipni, vidni, slušni, propioceptivni, interoceptivni, vestibularni.

Opis

Skupina udeležencev se zbere v krogu in zapoje dobrodošlico. Udeleženci zaprejo oči, dobijo rezine pomaranče, da jih povonjajo in ugibajo, kaj imajo. Nato rezino pomaranče poskusijo. Preden se odpravijo v gozd, jim vzgojitelj razloži potek izleta in jih seznani z dejavnostmi, ki se bodo odvijale v gozdu. Vsak udeleženec je v paru z vzgojiteljem. Vsak par dobi košaro, svinčnik in list, na katerem je seznam in sličice predmetov, potrebnih za lov na zaklad.

Medtem ko sledijo gozdni poti, morajo udeleženci poiskati naštete predmete. Ko je lov na zaklad končan, pari odložijo košare in poiščejo v gozdu dve palici, s katerimi lahko ustvarijo ritem. Z udarjanjem palic skupina nato skupaj ustvari ritem, s katerim spremlja petje pesmic.

Po ritmični aktivnosti se na gozdna tla razprostere bela tkanina in udeleženci morajo skupaj ustvariti naravno sliko z uporabo predmetov, ki so jih zbrali med lovom na zaklad. Ko je umetniško delo končano, skupina deli svoje misli o tem, kaj so z nabranimi predmeti ustvarili.

Na poti nazaj je na vrsti vnaprej pripravljena igra s pomarančami. Dve pomaranči se z vrvico privežeta in obesita visoko na veje dveh dreves. Udeleženci morajo držati pomaranči eno nasproti druge in ju zanihati, da se zaletita.

Po končanem izletu v gozd se udeleženci zberejo v krogu, kjer delijo svoje občutke o dejavnosti, najljubše trenutke in dele, ki so jim bili najtežji. Dejavnost se zaključuje s petjem in plesom.

Pomembno

Ko greste v gozd, imejte vedno v nahrbtniku prvo pomoč in led, pa tudi osebna zdravila udeležencev, če je to potrebno.

Bodite pozorni na alergije. Udeleženci so lahko alergični na pomaranče ali druge naravne elemente (npr. rastline). Dobro je, da se vnaprej seznani z osebnimi alergijami ali prehranskimi zahtevami (pridobiti informacije od staršev).

Izogibajte se poškodbam zaradi palic. Nepravilno ravnanje s palicami med ritmično aktivnostjo lahko povzroči poškodbe.

Prilagoditve

Namesto da celotno skupino vodi vodnik, lahko po vnaprej pripravljenih postajah hodite v parih (otrok/mladostnik in spremljevalec) ali v manjših skupinah ter tako pot opravite v svojem ritmu.

CILJI VSAKE AKTIVNOSTI



1. Ugani okus in vonj pomaranče z zavezanimi očmi

Cilji

- **Razvoj čutov:** Izboljša čutno zavedanje s poudarkom na okusu in vonju.
- **Pozornost in koncentracija:** Spodbuja udeležence, da se osredotočijo na določene čutne dražljaje brez vizualnih motenj.
- **Kritično mišljenje:** Spodbuja oblikovanje hipotez in razmišljanje, saj udeleženci ugibajo na podlagi čutnih zaznav.
- **Samozavest:** Krepi samozavest, ko so njihova ugibanja pravilna.
- **Socialna interakcija:** Udeležence vključi v razpravo in izmenjavo opažanj.

2. Lov na zaklad

Cilji

- **Sposobnost reševanja problemov:** Razvija kritično mišljenje in logično sklepanje za razumevanje zaznav.
- **Branje slik in orientacija:** Izboljša prostorsko zavedanje, orientacijo v okolju in pomaga razvijati izvršilne funkcije, kot so zaporedje ali ujemanje.
- **Timsko delo in komunikacija:** Spodbuja sodelovanje in učinkovito komunikacijo med udeleženci.
- **Telesna aktivnost:** Spodbuja gibanje, izboljšuje telesno zdravje in koordinacijo.
- **Domišljija in ustvarjalnost:** Spodbuja ustvarjalno mišljenje z igranjem vlog in pripovedovanjem zgodb.

3. Hoja po razgibanem terenu

Cilji

- **Ravnotežje in koordinacija:** Izboljša sposobnost ohranjanja stabilnosti na razgibanem terenu.
- **Moč in vzdržljivost:** Krepi telesno moč in vzdržljivost, ko udeleženci premagujejo zahteven teren.
- **Ocena tveganja:** Spodbuja kritično mišljenje in previdno sprejemanje odločitev za varno gibanje.
- **Vztrajnost in samozavest:** Udeleženci z uspešnim premagovanjem ovir krepijo vztrajnost in samozavest.
- **Zavedanje okolja:** Spodbuja opazovanje narave in povezovanje z njo.
- **Sposobnost reševanja problemov:** Spodbuja udeležence, da poiščejo učinkovite načine za premagovanje terena.
- **Razvoj grobe motorike:** Krepi mišice nog in splošno koordinacijo telesa.

4. Ustvarjanje ritma s palicami in prepevanje pesmi

Cilji

- **Ritmične in glasbene sposobnosti:** Razvija občutek za ritem, časovno usklajenost in muzikalnost (melodičnost in harmoničnost).
- **Motorične sposobnosti:** Izboljša finomotorično koordinacijo s pomočjo gibov/premikanja/uporabe palic.
- **Razvoj spomina in kognitivnih sposobnosti:** Krepi spomin z učenjem besedil pesmi in ritmov.
- **Sodelovanje:** Spodbuja timsko delo in občutek pripadnosti s skupinskim petjem in igranjem.
- **Čustveno izražanje:** Omogoča ustvarjalno izražanje in veselje.





5. Umetniške slike v naravi

Cilji

- **Ustvarjalnost in estetski čut:** Spodbuja domišljijo in umetniško izražanje.
- **Zavedanje okolja:** Spodbuja spoštovanje in povezavo z naravo.
- **Timsko delo:** Spodbuja sodelovanje, saj se udeleženci pogovarjajo in dogovarjajo.
- **Fina motorika:** Razvija natančnost pri nameščanju in razporejanju predmetov.
- **Reševanje problemov:** Spodbuja razmišljanje o tem, kako uporabiti najdene elemente za ustvarjanje slike.



6. Tekma s pomarančami

Cilji

- **Koordinacija oko-roka:** Izboljša motorične sposobnosti in prostorsko natančnost pri ciljanju.
- **Telesna moč in ravnotežje:** Izboljša fizično aktivnost in nadzor nad telesom.
- **Koncentracija in natančnost:** Razvija koncentracijo in natančnost pri ciljanju.
- **Zabava in vključenost:** Zagotavlja zabaven izziv, ki spodbuja navdušenje in vznemirjenje.
- **Športni duh:** Spodbuja zdravo tekmovalnost in omogoča soočanje z neuspehom.





OBLIKOVANJE SENZORNEGA IGRALNEGA KOTIČKA (SPA)

Postavitev senzornega igralnega kotička (SPA) z uporabo naravnih elementov lahko pripomore k senzorni integraciji otrok s posebnimi potrebami. Narava preko različnih tekstur, zvokov, gibov in vonjav ponuja bogato, multisenzorno okolje, ki stimulira osem senzornih sistemov, vključno z vestibularnim, propioceptivnim in interoceptivnim čutom. Oblikovanje takšnega prostora na igrišču ali v gozdu ponuja strukturirane in nestrukturirane senzorne izkušnje, ki spodbujajo samoregulacijo, pozornost, čustveno stabilnost in motorični razvoj. Projekt želi družinam in vzgojiteljem otrok s posebnimi potrebami ponuditi bolj praktične, dostopne in trajnostne prakse, ki temeljijo na naravnem okolju.

Znotraj projekta smo oblikovali enostavne pripomočke, ki jih želimo deliti z vami. Koncept SPA je zasnovan kot mobilni ali stalen prostor, ustvarjen z naravnimi materiali in dražljaji. Vzgojiteljem in staršem omogoča, da aktivno podpirajo razvoj otrok, hkrati pa bogatijo lastno senzorno zavedanje. V okviru projekta je bilo razvitih več primerov delavnic in dejavnosti, ki prikazujejo, kako lahko narava zagotovi učinkovit in vključujoč prostor za senzorno integracijo. V naslednjem poglavju so predstavljene primerne prakse SPA, ki so jih razvili naši projektni partnerji iz Turčije, Slovenije in s Finske.

”
Ko so poti oblikovane
tako, da so zaznavne
in dostopne za vse,
postane narava
dostopna vsakomur.



TURČIJA



Izobraževalna organizacija Utopia, ki se nahaja v Antalyi v Turčiji, že vrsto let organizira dejavnosti v naravi za podporo senzornemu razvoju otrok s posebnimi potrebami. S tem projektom želi organizacija svoje senzorne igralne dejavnosti strokovno nadgraditi. V okviru tega projekta je bil del Utopie preoblikovan v SPA (senzorno igrišče), ki vključuje različne koticke za senzorne dejavnosti, ki jih otroci lahko raziskujejo samostojno ali s pomočjo staršev/vzgojiteljev. Dejavnosti so posebej usmerjene v razvijanje ravnotežja, zavedanje telesa v prostoru in zmanjšanje preobčutljivosti na dražljaje. Najpomembnejši del senzornega igrišča je čutna pot, na kateri otroci bosi raziskujejo različne naravne materiale (peskovniki, trava in površine z različnimi teksturami in trdoto).

Ta pot se običajno uporablja pod vodstvom odrasle osebe. Poleg čutne poti imajo tudi pot za ravnotežje, večsmerne gugalnice, plezalne deske in nestrukturiran material (pnevmatike), ki se ga lahko uporablja za prosto igro ali vodene dejavnosti. Poleg senzornega igrišča je na voljo še zeliščni vrt z rastlinami, kot so sivka, žajbelj in timijan. Otroke spodbujajo k obisku vrta, kjer pridobivajo senzorne izkušnje z vonjanjem različnih naravnih vonjav, kar dodatno podpira njihov senzorni razvoj in čustveno integracijo.



SLOVENIJA

Vrtec Martin Krpan Cerknica je javni zavod, ki vključuje otroke od 11 mesecev starosti do vstopa v šolo. Deluje na več enotah (Cerknica, Grahovo, Rakek); v enoti Cerknica je 18 igralnic. V telovadnici in na igrišču imajo otroci veliko priložnosti za gibanje in igro. Vrtec v okviru dnevnega programa za otroke s posebnimi potrebami izvaja tako program za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo kot tudi prilagojen program za predšolske otroke. Strokovni delavci v oddelku prilagojenega programa, v katerega je vključenih 6 otrok s posebnimi potrebami, posebno pozornost namenjajo senzornemu razvoju otrok.

Vrtec Martin Krpan Cerknica že več let otrokom na igrišču nudi SPA iz naravnih materialov (kamni, palice, hlodi, blato ipd.), v katerem se otroci zelo radi igrajo. Igra v SPA spodbuja senzomotorični razvoj otrok na taktilnem področju (dotikanje, prijemanje, premikanje itd.), na proprioceptivnem področju (stiskanje, metanje, vlečenje itd.) in na vestibularnem področju (ravnotežje).

V okviru projekta so v vrtcu zasnovali še vrtiček s štirimi gredicami, ki bo spodbujal razvoj otrok tudi na drugih senzornih področjih. V prvem kotičku so posajene dišeče rastline (sivka, žajbelj, rožmarin, melisa, meta ipd.). Otroci se lahko rastlin dotikajo, jih vonjajo in jih tudi okusijo. S tem razvijajo predvsem svoj čut za vonj.

V drugem kotičku so posajene jagode. Otroci zanje skrbijo, jih zalivajo in opazujejo, kako rastejo. Ko jagode dozori, jih poskusijo. S tem razvijajo predvsem svoj čut za okus.

V tretji kotiček so otroci posadili grah. Tudi za ta kotiček skrbijo tako, da ga zalivajo in obdelujejo gredico. Opazujejo tudi rast rastline. Ko grah dozori, ga oberejo, oluščijo in poskusijo. Tudi ta kotiček je namenjen razvoju čuta za okus.

Četrty kotiček je poimenovan »blatovnik«, saj je v njem blato. Tu imajo otroci neskončne možnosti za igro, kar spodbuja razvoj njihovega taktilnega čutnega sistema.



FINSKA



Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry je združenje, ki so ga leta 1997 ustanovile družine z gibalno oviranimi otroki v Helsinkih na Finskem.

Znotraj združenja Jaatinen deluje center »Jaatinnen Maja«, dostopen vsem gibalno oviranim otrokom in njihovim družinam, kjer se lahko med seboj srečujejo; na voljo jim je tudi brezplačna uporaba prilagojenih igrac in pripomočkov ter mnoge druge dejavnosti. Osebe v centru pomaga in vodi uporabnike pri vseh dejavnostih. Jaatinen organizira tudi številne vodene dejavnosti, klube in skupine ter tudi družinske dogodke in praznovanja za gibalno ovirane otroke in mladostnike in njihove družine. V centru »Jaatinen Maja« imajo možnost najema prilagojenih pripomočkov za gibanje in igro, ki so primerni za gibalno ovirane otroke in mladostnike (npr. kolesa, kajaki, oprema za smučanje in terenski invalidski vozički za težje gibalno ovirane otroke in mladostnike). Igre so prilagojene, tako da v njih lahko skupaj uživa vsa družina.

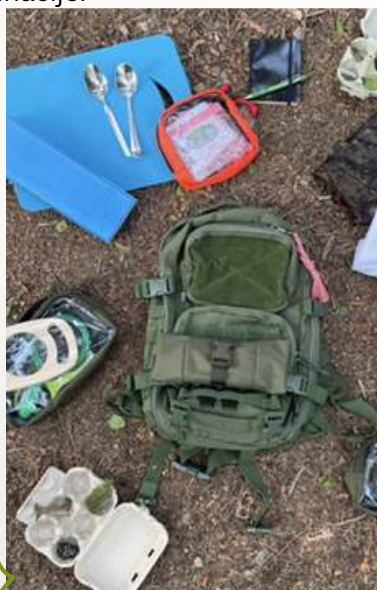
SPA: V okviru projekta so razvili nahrbtnik Nature Explorer's Backpack. Nature Explorer's Backpack je prenosni mini senzorni igralni komplet, ki otroke in odrasle vabi k skupnemu odkrivanju narave. Nahrbtnik vsebuje multisenzorne pripomočke, ki omogočajo raziskovanje in opazovanje narave, kamorkoli se otrok in družina odpravita – na dvorišče, v park, v bližnji gozd ali celo na bolj oddaljene destinacije.

Nahrbtnik družinam ponuja zanimiv način raziskovanja naravnega okolja in se ga lahko nosi s seboj.

Nahrbtnik je namenjen vsem otrokom, hkrati pa vsebuje prilagojene pripomočke, ki tudi otrokom s posebnimi potrebami omogočajo raziskovanje narave. Pripomočki otrokom pomagajo razvijati senzorno obdelavo in zavedanje okolja, s tem pa doživijo pozitivno izkušnjo z naravo. Cilj je povečati otrokovo samozavest, spodbuditi radovednost in vsem zagotoviti varen in privlačen stik z naravo.

Nahrtnik je praktično opremljen z različnimi pripomočki (npr. povečevalno steklo, klešče, nevidni plašč, identifikacijske kartice, majhna ribiška mreža, bel pladenj), ki otrokom omogočajo, da okolico vidijo, slišijo, vonjajo in otipajo v skladu s svojimi individualnimi sposobnostmi. Družine lahko na svoj način raziskujejo naravo, na primer opazujejo vrste, preučujejo texture, beležijo svoja odkritja in si delijo izkušnje.

Vsebina nahrbtnika je zasnovana po načelih senzorne igre. Pri senzorni igri se čuti – dotik, sluh, vid, vonj, okus, ravnotežje, zavedanje o telesu in propriocepcija – razvijajo in krepijo na spontan in prijeten način. Pripomočki v nahrbtniku omogočajo raziskovanje okolja, vključevanje vseh otrok in predvsem veliko zabave.



NASVETI ZA STARŠE IN VZGOJITELJE



Narava se nenehno spreminja in s tem postavlja različne izzive in nepredvidljive razmere. Prav tako se spreminjajo tudi potrebe in čustvena stanja otrok s posebnimi potrebami. Zato je priporočljivo, da se ne oddaljujete preveč od izhodiščne točke ali postaje in da imate vedno pripravljene rezervne načrte (načrt A, B in C), da se lahko prilagodite spreminjajočim se okoliščinam.

NASVETI



Ni slabega vremena, so le ustrezna oblačila in oprema.

Imejte ustrezna oblačila, po možnosti nepremočljiva, če dežuje. Vzemite s seboj ponjavo, ki je dovolj velika, da pokrije invalidski voziček ali otroški voziček, če ni nobenega zavetja.

Upoštevajte, da otrok, ki je v invalidskem vozičku, morda potrebuje več plasti oblačil ali celo odejo/spalno vrečo, da pozimi ohrani toploto, saj se ne giba.

...

Naj se uničijo otrokova oblačila in ne njegovo veselje do igre.

Oblučila se lahko raztrgajo ali umažejo, zato uporabljajte taka, ki vam jih ni težko zavreči.

....

Naj se vam ne mudi, prilagodite se otrokovemu ritmu.

Dnevna rutina lahko traja dlje kot običajno, bodite pripravljeni na to, da bo za stvar, za katero pričakujete, da bo trajala 5 minut, potrebnega več časa. Ključna sta potrpežljivost in razumevanje.

...

Ni vam treba načrtovati, preveč razmišljati ali pripravljati vodene dejavnosti.

Otrokom omogočite, da izrazijo svojo ustvarjalnost in inovativnost, tako da jih spodbujate k prosti igri v naravi.



Namesto da poskušate zabavati otroke, bodite prisotni in opazujte njihove odzive.

...

Sprejmite izziv – vi in otroci doživite naravo brez naprav.

...

Ustvarite rutino, ki vsaj enkrat na teden vključuje bivanje v naravi.

Kot pravi Richard Louv: »Vnesite naravo v koledar.« Na ta način si lahko družina zagotovi tedenski ali dnevni odmerek vitamina N (N kot narava) (Louv, 2016).

...

Prosimo lokalna društva, naj organizirajo redne tedenske izlete v naravo za družine z otroki s posebnimi potrebami.

To je lahko odlična priložnost za družine, ki so preobremenjene z vsakodnevnimi obveznostmi, da se lahko srečajo z drugimi družinami. Omogočanje bivanja v naravi bo družinam olajšalo življenje in hkrati izboljšalo počutje vseh.

...

Naj narava podpira dobro počutje vas in vašega otroka.

ZAKLJUČEK

V okviru projekta »Aktivnosti v naravi za spodbujanje senzornega razvoja otrok s posebnimi potrebami«, imenovanega tudi »Inclusive Nature«, so se združili ljudje iz različnih področij z raznolikimi poklicnimi izkušnjami in znanji. Projekt se je osredotočil na podporo senzornemu razvoju posameznikov s posebnimi potrebami in spodbujanju njihove globlje povezanosti z naravo. V celotnem procesu so organizacije, ki delujejo na področjih učenja v naravi, izobraževanja otrok s posebnimi potrebami in senzorne integracije, dobile priložnost, da so delile, razpravljale in uporabile svoje strokovno znanje. V 12 mesecih so se člani projektnih partnerjev usposabljali ob pomoči strokovnjakov za senzorno integracijo in strokovnjakov, specializiranih za učenje v naravi. Oblikovali so praktične rešitve za dejavnosti v naravi za družine in vzgojitelje, ki delajo z otroki s posebnimi potrebami. Te izkušnje so zbrane v tem priročniku, ki omogoča dostopnost in uporabnost rezultatov projekta za starše in strokovnjake na tem področju. V tem času so se veliko naučili drug od drugega, iz narave so črpali modrost, spoznali so koristi za starše in otroke, preživljanje časa v naravi za vse pa je postalo cilj in poslanstvo. Projekt se je zaključil v duhu inovativnosti in inkluzije. Namen tega projekta je bil jasen: prava inkluzija ne pomeni le priznavanja individualnih razlik, ampak tudi ustvarjanje smiselnih, senzorno bogatih okolij z vedno novim povezovanjem učnih prostorov z naravo.

Pojdite v naravo. Prepoznavajte neverjetne priložnosti, ki nam jih ponuja. Naj nas spomni, kako inkluzivna je in da nismo ločeni od nje. Poskusite se zavestno odločiti, da boste več časa preživeli na prostem in omogočite sebi in otrokom večjo povezanost z naravo. Pri tem bodite pozorni na bogato raznolikost čutnih dražljajev, ki jih ponuja narava, in odkrijte, kako pomembne so te izkušnje za čutni razvoj, zlasti v kontekstu izobraževanja otrok s posebnimi potrebami. Naj vas narava okrepi in neguje. Rastite in bogatite se skupaj z njo.



»Narava govori,
zemlja govori. Večino
časa preprosto
nismo dovolj
potrpežljivi, dovolj
tiho, da bi poslušali
njeno zgodbo.«

Linda Hogan

ZAHVLE

Ta brošura je bila pripravljena v okviru Malega partnerstva v šolskem izobraževanju, ki ga financira program Erasmus+ Evropske unije. Projekt združuje izobraževalne organizacije iz različnih držav z namenom izmenjave znanja, deljenja izkušenj in razvijanja inovativnih pristopov k poučevanju in učenju.

K temu projektu so aktivno prispevale naslednje organizacije

Finska



Turčija



UTOPIA
EDUCATION & ART

Slovenija



EKIPA

Gaye Amus
Jenny Turunen
Chantal Romi
Miina Weckroth
Hanna Vesamo

Ahmet Öncel
Cansu Üzümcü
Ahmet Uyar
Mehmet Ali Camgöz
Sümeyye Sevgili
Hilal Nur Sezgin
Ayşe Kan
Ayşen Şahin

Erna Zabukovec
Saša Pivka
Pavlina Zrimšek
Urška Juvančič
Bernarda Okoliš

Španija

Katiji Hueso

Posebna zahvala Centru za delovno terapijo Utopia in Fundaciji Adalya

Več informacij o projektu najdete na spletni strani: <https://www.inclusivenature.com/>.

Erasmus+ je vodilni program Evropske unije za izobraževanje, usposabljanje, mladino in šport. V obdobju 2021–2027 Erasmus+ spodbuja vključevanje in raznolikost, digitalno preoblikovanje, okoljsko trajnost in aktivno sodelovanje v demokratičnem življenju.

Več informacij o programu Erasmus Plus: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>.



Erasmus+



Co-funded by
the European Union



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Urednik

Ahmet Öncel
Gaye Amus

Lektoriranje in nadzor kakovosti

Gaye Amus

Oblikovanje

Ayşe Köksal Yildiz

Fotografije

Ahmet Öncel
Gaye Amus
Erna Zabukovec
Saša Pivka
Hanna Vesamo

Prevod

Pavlina Zrimšek

VIRI



1. Ayres, A. J. (1972). Sensory Integration and Learning Disorders. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
2. Baranek, G. T. (2002). Efficacy of sensory and motor interventions for children with autism. Journal of Autism and Developmental Disorders, 32(5), 397–422.
3. Bundy, A. C., Lane, S. J., & Murray, E. A. (2002). Sensory Integration: Theory and Practice. F.A. Davis Company.
4. Kranowitz, C. S. (2005). The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder. Perigee Trade.
5. Lane, S. J., & Schaaf, R. C. (2010). Examining the neuroscience evidence for sensory-driven neuroplasticity: Implications for sensory-based occupational therapy for children and adolescents. American Journal of Occupational Therapy, 64(3), 375–390.
6. Louv, Richard (2016) Vitamin N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life. Chapel Hill.
7. Miller, L. J., Anzalone, M. E., Lane, S. J., Cermak, S. A., & Osten, E. T. (2007). Concept evolution in sensory integration: A proposed nosology for diagnosis. American Journal of Occupational Therapy, 61(2), 135–140.
8. Nicholson, S. (1971), "How Not To Cheat Children: The Theory of Loose Parts", Landscape Architecture, v62, p30-35.
9. Parham, L. D., & Mailloux, Z. (2015). Sensory Integration. In J. Case-Smith & J. C. O'Brien (Eds.), Occupational Therapy for Children and Adolescents (7th ed., pp. 258–303). Elsevier.
10. Roley, S. S., Mailloux, Z., Miller-Kuhaneck, H., & Glennon, T. J. (2007). Understanding Ayres Sensory Integration®. OT Practice, 12(17), CE-1–CE-8.
11. Schaaf, R. C., & Mailloux, Z. (2015). Clinician's guide for implementing Ayres Sensory Integration: Promoting participation for children with autism. American Journal of Occupational Therapy, 69(5), 6905185010p1–6905185010 p10.
12. University Hospitals of Morecambe Bay NHS Foundation Trust (2024). <https://www.uhmb.nhs.uk/our-services/patient-information-leaflets/children-young-people-sensory-guide-children>
13. Wallenstjerna-Heiskanen, Nina (2022) Erityistä kuvataidetta-ideoita ja tehtäviä kuvataidetyöskentelyyn, Riikka Herlinin säätiö. (P 8-9)
14. Wilbarger, P., & Wilbarger, J. (1991). Sensory defensiveness in children aged 2–12: An intervention guide for parents and other caretakers. Avanti Educational Programs.