



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Odpocínok



Autor: Ľudmila Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

DOMÁCA MASÁŽ

Odpocínok patrí do každého dňa a nemusí byť len pasívny, formou „položím dieťa na posteľ nech si oddýchne a ja utiekám niečo rýchlo urobiť“. Doprajme si aj iné formy. Dieťa si najlepšie oddýchne, keď počuje pokojný tlkot maminho srdca pri sebe. A verte, že si oddýchne aj mama...

V rámci odpocínku môžete použiť 100 % esenciálne oleje (obmieňajte ich) - ako napr. esenciálny olej mandarínka, s ktorým pomaličky masírujeme dieťaťku nohy, ruky, jednoducho tam, kde sa to dieťaťku páči. Tá vôňa osvieži doma všetkých. Pri masáži môžeme pomenúvať, čo práve masírujeme, čím dieťa učíme časti tela. Podporujeme a rozvíjame jeho čuchové vnemy, robíme taktilnú stimuláciu a zároveň relaxáciu dieťaťa. Na masáž môžeme použiť nielen ruky, ale aj loptičku (buď jemnú alebo tzv. masážneho ježka), malý maliarsky valček, masážnu rukavicu a iné.

Masírujme vždy tlakom, ktorý dieťaťku vyhovuje. Niektoré deti majú rady len mačkanie, niektoré zase len masáž pierkom, a preto je potrebné zistiť, čo vyhovuje Vášmu dieťaťu.



Ak dieťa odmieta masáž, súčasťou Vášho oddychu môže byť len ležanie vedľa seba v miestnosti, kde bude lampa s esenciálnym olejom, zhasnuté svetlo a v ruke baterka, ktorou budete presvetľovať zvieratká (tieňohra). Existujú k tomu knižky, alebo si vystrihnite makety z tvrdého papiera. Verte, že Vám budú za to deti vďačné. Rozvíjate ich predstavivosť, robíte zrakovú stimuláciu, podporujete rozvoj čuchu a pritom relaxujete. Veľmi peknou oddychovou aktivitou je aj zavinutie dieťaťa do deky a následné rozbalenie. Ak je dieťa menšie, príjemné je hojdanie v deke, ale na to už musíte byť dvaja.

NÁŠ TIP

- Skúste najst' relax, pri ktorom si oddýchnete aj Vy a zažijete niečo príjemné.
- Ak je dieťa väčšie a veľmi chce opätovať Vašu masáž, dovoľte mu to.
- V rámci oddychu môžete použiť aj farebné lampy, či relaxačnú hudbu

NEZABUDNITE

Relax má urobiť radosť Vám aj Vášmu dieťaťu.



PLATFORMA RODÍN

DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Odpocínok



Autor: PaedDr. Martina Rzymanová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

BUNKRE A SKRÝŠE

Postavte si s deťmi bunker. Stačí deka, ktorou prikryjete stôl a bunker je hotový. Do bunkra si deti môžu doniesť čo len chcú. Deti v ňom budú spoznávať hranice svojho tela, pohyb v tme, učiť sa odvahe. Deti majú rady, ak si môžu v bunkri posvietiť baterkou či dekoratívnymi svetielkami. Môžete ho vytvoriť aj pre imobilné deti, len by mal byť vyšší, aby sa doň dieťa zmestilo aj vo vozíku či v špeciálnej stoličke.

ROZVÍJAME

Senzorické vnímanie: vestibulárny a propioceptívny systém (rovnováhu, koordináciu celého tela), hrubú motoriku, sluchovú pozornosť, motoriku, koordináciu pohybov, spoluprácu.



NÁŠ TIP

- Staršie a motoricky zdatné deti nechajte postaviť bunkre samé.
- Môžete sa hrať na volanie mena: budete volať meno dieťaťa a ono vykukne, keď ho zavoláte.
- Ďalší variant hry je "na ozvenu" – môžete vydávať rôzne zvuky alebo ich púšťať z tabletu či nahrávky a dieťa ich bude opakovať, prípadne ich môže hádať: „Kto išiel okolo bunkra?“

NEZABUDNITE

- Hra je hrou, keď sa pridáte aj Vy či súrodenci. Ale ak dieťa potrebuje chvíľu pre seba, môžete mu čas a priestor poskytnúť aj takouto formou.



PLATFORMA RODÍN

DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Odpocínok



Autorky:

PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

V ŠKATULI JE NÁM DOBRE

Malé deti zbožňujú sedieť alebo ležať v škatuliach rôznych rozmerov. Do škatule môžete nasypať napríklad gaštany, loptičky, ryžu a podobne, čo im bude pri odpočinku masírovať telíčko. Ideálne sú plastové škatule s kolieskami, v ktorých môžete deti aj povoziť. Väčšie deti je možné dať aj do vane, prípadne uložiť voľne na deku s pripravenými loptičkami a pod. Dieťa môže buď len oddychovať, alebo zo škatule (prípadne vane, deky) vyberať loptičky alebo ich naopak vkladať dnu. Pre mnohé malé deti a ich rodičov je to nielen odpočinok, ale tiež dobrá zábava možno aj na celú hodinu.

ROZVÍJAME

Motoriku, senzomotorické vnímanie, vestibulárny aparát (rovnováha hlavy a tela v priestore), propriocepciu (polohocit a vnímanie vlastného tela), pozornosť.

NEZABUDNITE

Dieťa môže mať aj dni, kedy bude ležanie v škatuli odmietať, prípadne bude chcieť ležať bez nejakých stimulačných podnetov.

NÁŠ TIP

- Skúste si aj Vy občas poležať na nerovnom povrchu, určite to prospeje aj Vám, nielen Vášmu dieťaťu.
- Do škatule alebo pod deku môžete dať napríklad hrubú páperovú perinu (prípadne aj perie, ak máte).





PLATFORMA RODÍN

DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Odpocínok



Autorky:

PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

ŤAHANIE NA DEKE

Ťahanie na deke je jednoduchá aktivita, ktorá poteší a zabaví takmer všetky deti. Budete k tomu potrebovať len veľkú a pevnú deku, prikrývku alebo karimatku. Dieťa/deti si sadnú alebo ľahnú na deku a jednoducho ich ťaháte. Ich úlohou je udržať sa na deke a nevypadnúť. Môžete robiť zákruty, meniť rýchlosť ťahania, mierne potrhávať dekou. Hra je vhodná pre každé dieťa, ktoré dokážete odtiahnuť :-)

ROZVÍJAME

Senzomotorickú integráciu (spracovanie zmyslových podnetov), vestibulárny aparát (rovnováha hlavy a tela v priestore), propriocepciu (polohocit a vnímanie vlastného tela), rovnováhu, koordináciu celého tela.

NEZABUDNITE

- Nie vždy sú všetky aktivity vhodné v daný deň, preto sa snažte vždy s dieťaťom dohodnúť, čo by ste s ním chceli robiť a či s tým súhlasí.
- Pri ťahaní imobilného dieťaťa v deke postupujte opatrne, zákruty a trhanie prispôbte dieťaťu.

NÁŠ TIP

- Vymeňte sa a nechajte svoje deti ťahať na deke ich obľúbené hračky.
- Starší a motoricky zdatní súrodenci môžu ťahať mladších súrodencov.
- Ak dieťa veľmi baví ťahanie, zastavte a podporte dieťa, aby Vás požiadalo o ťahanie, napr. jednoduchým „Pod!“ A Vy následne začnite dieťa ťahať, potom znova zastavte a znova ho motivujte, nech Vám povie „Pod!“, prípadne nech súhlasne zahmká/zasmeje sa/vyjadrí vôľu opakovať činnosť. Ak ho to bude veľmi lákať, tak ho naučíte vyžiadať si ťahanie na deke.





PLATFORMA RODÍN

DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Odpocínok



Autor: Mgr. Janka Repaská MOT, OTR/L

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

HOJDANIE V DEKE

Položte deku/plachtu na podlahu. Poproste Vaše dieťaťko, aby si ľahlo do jej stredu, alebo ho tam položte, ak to motoricky nezvláda samé. Dospelí chytia dva rohy najbližšie k nim a zdvihnú plachtu. Držte plachtu tak, aby ovinula dieťaťko a bolo v nej položené hlbšie, podobne ako v hojdacej sieti.

Začnite s jemným pohybom, hojdaním doprava – doľava. Keď máte istotu, že sa hra Vášmu dieťaťku páči, môžete začať hojdať rýchlejšie, meniť rýchlosť, zdvíhať plachtu hore a dole (podľa toho, čo sa páči vášmu dieťaťu).

Rytmický pohyb je pre telo obvyčajne upokojujúci, preto, prosím, hojdajte dieťaťko rytmicky a pritom počítajte alebo spievajte, aby ste podporili pocit rytmu. Rytmus je v našej reči prirodzený, je potrebný pre čítanie a tiež matematiku. Najprv počítajte do 3, potom do 5 a nakoniec do 10. Pri poslednom čísle položte dieťa s dekou na gauč, do periny a pod.

ROZVÍJAME

Senzorické vnímanie – vestibulárne, propioceptívne, vnímanie rytmu, samoregulácia, očný kontakt, zdieľanie radosti z hry, reč a komunikáciu.

NÁŠ TIP

- Aj keď viete, že sa dieťaťu hojdanie páči, urobte prestávku a počkajte na jeho iniciáciu (očný kontakt, posunok hlavy, úsmev, verbálny pokyn), kým ho začnete hojdať znova.
- Používajte povzbudzujúci a šťastný hlas, vždy čakajte na kontakt s dieťaťkom (očný kontakt, posunok hlavy, úsmev, slovný pokyn).
- Ak sa Vášmu dieťaťku hra páči, poproste ho, nech Vám pomôže pripraviť plachtu na zemi.
- Ak sa Vaše dieťa bojí hojdania v deke, začnite veľmi pomaličky dvíhaním zo zeme. Dieťaťko leží v deke a Vy ho zdvihnete a hneď položíte do periny, vankúšov či na gauč - aj s dekou.
- Variáciou pre staršie deti je hojdanie v hojdacom kresle, prípadne na veľkej lopte. Dieťa položíte buď na brucho, alebo na chrbát, ako mu to vyhovuje.

NEZABUDNITE

- Dávať pozor na počet opakovaní, aby ste Vaše dieťa neprestimulovali a neprišlo mu nevoľno.
- Radosť dieťaťa z aktivity často závisí aj od Vašej radosti.
- Ak dieťa hojdanie iniciuje = odštartuje Vás (napr. očným kontaktom, posunkom hlavy, úsmevom, slovne), Vy začnite počítat a ono sa možno pridá. Pri poslednom čísle ho jemne hodíte alebo položíte aj s dekou do periny. Pritom sa spolu zasmejte a dajte si „päť“.