



ERGOTHERAPIE HAUS

Neuropädiatrische Fachpraxis
76829 Landau

Standort I
Horststr. 53
06341/55 909 55

Standort II
Max v. Laue Str. 2b
06341/ 520 787



SI für zu Hause

Sensorische Integrationstherapie
Spiel und Übungsvorschläge für zu Hause

www.ergotherapie-haus.de

Fühlen, Spüren, Berühren, Tasten und Manipulieren sind Aktivitäten die der gesunde Mensch täglich ausführt, ohne viel darüber nachzudenken. Auslöser dieser Bewegungsabläufe sind v.a. taktil-kienästhetische Reize.

Für eine adäquate Hirnreifung (Lateralisierung) und dabei v.a. für die sensomotorische Entwicklung, ist daher die Stimulation der Basissinne - propriozeptiv (Haltungshintergrund/ Muskeltonus), - vestibulär (Gleichgewicht) und - taktil (Tastempfinden) von existenzieller Bedeutung (s. Handout: Sensorische Integrations-therapie).

Durch Fernseher, PC, Gameboy, CD-Player und ähnlicher Geräte kann eine optische und/oder akustische Reizüberflutung entstehen, aus der wiederum eine relative Bewegungsarmut resultiert und die die, primär – sensomotorische Entwicklung (u.a. Grob-, Fein- und Graphomotorik) und sekundär - Entwicklung der höheren Gehirnfunktionen, wie Aufmerksamkeit (Konzentration), Wahrnehmung, Handlungsplanung etc., beeinträchtigt.

Die folgenden Beispiele sollen Eltern Anregungen zur Therapieunterstützung bieten.

Dies darf jedoch nicht mechanisch im Sinne eines Co-Therapeuten geschehen, sondern soll sich vielmehr im spielerischen Interaktionsgeschehen zwischen Elternteil und Kind (mit der Freude am Spiel) vollziehen.

Um so die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes umfassend und alltagsrelevant zu fördern.

Die Übungs- und Spielvorschläge sind mit geringem Aufwand zu Hause nachvollziehbar. Für alle der genannten Ideen gilt jedoch, dass sie nur angewendet werden dürfen, wenn es das Kind auch möchte (v.a. Spaß daran hat).

Nur auf diese Weise kann das Kind von dem Angebot profitieren. Es sollte auf spielerische Art und Weise und behutsam begonnen - und bei den geringsten Anzeichen von Furcht, Angst, Überforderung etc., sofort beendet werden.

Säuglingsalter

- Tragen des Säuglings am Körper (Tragetuch), Wiegen auf den Armen
- Mit dem Baby auf dem Arm im Schaukelstuhl, Hängematte etc. schaukeln
- Massieren des Kindes auf dem Wickeltisch (Indische Babymassage mit Öl)
- Baby in verschiedenen Positionen zum Einschlafen legen
- Körperspiele, z.B. Krabbelverse, die von den Eltern gesprochen und von Bewegungen mit den Händen des Babys oder auf dessen Bauch begleitet werden
- Mit dem unrasierten Vater schmusen
- Kind in die Luft heben und „fallen lassen“
- Sandkastenspiele, Schaumspiele in der Badewanne oder mit Rasierschaum etc.

Kleinkindalter

- Barfuss laufen, im Haus, Garten auf weichem Boden (Gras, Holz etc.)
- Hand- und Fingerspiele, die das Kind nachahmen und selber ausführen kann (z.B. „Winke Winke“, „Backe Backe Kuchen...“, „Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen..“, „Kommt ein Mäuslein die Treppe herauf.....“, dabei mit den Fingern vom Fuß bis zum Bauch spazieren)
- Steckspiele (Steckbretter, Einlegebrettchen, Ringpyramiden (IKEA))
- Teig kneten, Klöße formen, Knetspiele, Weihnachtsgebäck etc.

- Mit dem Kind baden und mit dem Badeschaum experimentieren lassen (Berg bauen, Wolke pusten etc.), anschließend mit weichen und rauen Handtüchern abrubbeln
- Körperschema verbessern
- Mit dem Kind an einen großen Spiegel stellen, die verschiedenen Körperteile berühren (zwicken, massieren, drücken, reiben) und benennen. Anschließend soll das Kind das gleiche Körperteil beim Elternteil berühren und benennen
- Im Sand/ Schnee Körperabdrucke (Adler/Fuß- Handabdrucke) hinterlassen und benennen
- Körperteile nach benennen aufzeigen
- Vestibuläre Stimulation
- „Hoppe – Hoppe - Reiter“ Spiel
- Das Kind an einem Oberarm (nicht an der Hand oder Handgelenk!) und an einem Bein anfassen und sachte umher schwingen
- Das Kind hochwerfen und auf eine weiche Unterlage (Federbett) fallen lassen
- Stimulation des Mundbereichs
- Massieren mit den Fingern
- Bürsten mit einer weichen Zahnbürste
- Formen aus einer weichen Kartoffel auf der Zunge lutschen (Würfel, Bällchen formen und erraten)
- Eiswürfel lutschen
- Spielerischen Beißen, Lecken, Saugen an den Lippen des Kindes durch den Vater/ Mutter
- Mit einer Feder über die Lippen streichen (alternativ mit Honig, Brei, Marmelade etc.)
- Mit der Unterlippe Streusel von der Oberlippe aufnehmen und umgekehrt
- Übungen zur Mundmotorik
- Backen aufblasen und einziehen
- Blasen von Wattebällchen, Seidenpapier, Federn etc. über die Tischplatte in ein Tor schießen
- Mit einem Strohhalm Erbsen aufsammeln (anziehen) und in einen Glas legen
- Kerzen auspusten
- Luftballon aufblasen
- Seifenblasen formen
- Lippen spitzen, einziehen, Breitziehen
- Zielspucken
- Zunge schnell hin und her bewegen (wie Scheibenwischer beim Auto), mit der Zunge Zähne putzen
- Anregungen für ein reflektorisches Schlucken durch eine gezielte Menge (wenige Tropfen) etwas saurer Flüssigkeit (z.B. Zitronensaft), die mit einer bissfesten Pipette zunächst auf den vorderen, dann auf den mittleren und später auf den hinteren Zungenabschnitt geträufelt wird, so dass ein Verschlucken nicht möglich wird. Später wird die Tropfenzahl erhöht.

Kindesalter

- Das Kind soll mit geschlossenen Augen (z.B. Sofibrille/ Augenbinde) Alltagsgegenstände (die es kennt) ertasten
- Mehrere Paare von Schuhen werden durch einen Haufen bunt durcheinandergeworfen und das Kind soll mit geschlossenen Augen die Paare zusammensuchen (alternativ kann dies auch mit Paaren aus Obst, Gemüse etc. geschehen)
- Alle Spiele mit Ton, Knete, Teig, Lehm (Matsch), Sand und Wasser, Fingerfarben, Schminke etc.
- Verschieden Tiere anfassen und ausgiebig streicheln (z.B. Streichelzoo, Bauernhof etc.)
- Rückenmassage, die in eine Streichelgeschichte eingebettet ist (Meier und Richle, 1995; Vater und Bondzio 1986)

- Das Kind in Toilettenpapier bzw. alte elastische Binden einwickeln (Mumie). Es kann sich dann freimachen bzw. aus dem Toilettenpapier Freisprengen
- Im Schwimmbad mit einem Schwimmbrett mit dem Element Wasser vertraut machen
- Vestibuläre bzw. propriozeptive Reize
- Auf den Boden gezeichnete Figuren ablaufen, Straßenkreide, Hüpfspiele (Himmel-Hölle)
- Auf dem Spielplatz (alternativ Waldspaziergang) finden sich zahlreiche Materialien/ Geräte zur Anregung der vestibulären und propriozeptiven Wahrnehmung: Schaukel, Wippe, Karussell, Baumstamm, Rutsche, mit Stöcken gegen Bäume kämpfen, einen geheimen Gang im Laub markieren etc.
- Spiele wie Sackhüpfen, Stelzenlaufen (z.B. alte Blechdosen mit Kordel – selbst herstellen), eine Abhang auf einer Wiese herunterrollen, in einer alten Regentonne verstecken und/ oder fortbewegen (unter Aufsicht)
- Mühle spielen, dabei hält man sich an den Händen fest (evtl. über kreuz), stellt die Fußspitzen gegeneinander und dreht sich im Kreis
- Das Kind im Schaukelstuhl alleine (am Anfang evtl. zusammen) schaukeln lassen
- Krokodilspiel, das Kind (Krokodil) bringt seine Eier auf dem Bauch kriechend von Punkt A zu B, der Erwachsene (Indianer-Jones) versucht es mit einem Federbett zu fangen (evtl. vorsichtig drauflegen), aus dem es sich immer wieder befreien kann.