

Naslov članka/Article:

## Gibalnice za spodbujanje senzornega gibanja

*Specialised Gyms for Promoting Sensory Integration*

Avtor/Author:

**Martina Jenko Mavrič**

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



### **Vzgoja in izobraževanje 1-2/2017, letnik 48**

ISSN 0350-5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo  
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2017

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

Martina Jenko Mavrič, OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica

## GIBALNICE ZA SPODBUJANJE SENZORNEGA GIBANJA

### UVOD

Gibanje je osnovno gonilo, preko katerega spoznavamo sebe in svet. Začne se že v maternici in nadaljuje čez vse naše življenje. In enako je z učenjem. Torej sta gibanje in učenje odvisna drug od drugega. Gibanje predstavlja prvo osnovo za učne procese. Preko izkušenj, ki jih dobi malček z igro in gibanjem, se vzpostavljata integracija in koordinacija senzornega sistema in učenja. Z vsako nadaljnjo gibalno izkušnjo in ponavljanjem gibanja so povezave v možganih močnejše in odgovori bolj natančni. Notranje zadovoljstvo, ki ga občutimo med gibanjem, vpliva na notranje zadovoljstvo med učenjem. Zadovoljni ljudje so motivirani in uspešni.

Kot defektologinja se srečujem z otroki različnih starosti ter različnih spretnosti in sposobnosti. Pri večini teh otrok ugotavljam, da težave, ki jih imajo v šoli, izvirajo iz gibanja. Da bi starši čim prej pridobili informacije o pomenu gibanja, otroci pa čimprejšnjo pomoč pri odpravi težav, sem pred šestimi leti oblikovala Gibalnice.

Osnovni namen Gibalnic je spodbujati h kvalitetnemu in natančnemu gibanju in razvoju čim boljše integracije senzornih sistemov za optimalen bio-psiho-socialni razvoj malčkov in otrok. Usklajeno psihomotorično gibanje vpliva na uspešnost usvajanja znanja, veščin (pisanje, branje, računanje, orientacija ...), na krepitev kognitivnih sposobnosti (različne vrste spomina, koncentracija, pozornost ...) in psiho-socialnih sposobnosti (samopodoba, navade, čustvovanje, navezovanje stikov in sodelovanje v skupini ...) ter s tem na izboljšanje kvalitete življenja.

Senzorno gibanje je besedna zveza, s katero sem hotela poudariti, kaj pri Gibalnicah, ki jih izvajamo v okviru društva ŠKID Gibalnice, počnemo. Gibanje in zaznavni sistemi so med seboj tesno povezani, zato dajemo poudarek gibanju, in sicer od najbolj osnovnih gibalnih vzorcev – refleksov, ki se začnejo že v maternici in nadaljujejo skozi obdobje dojenčka, do namernih in bolj kompleksnih motoričnih vzorcev. Drugi bistveni poudarek pa je na senzornih sistemih in njihovi integraciji.

Naše vodilo je kvaliteta izvajanja posameznih oblik gibanja, zato poskušamo pri vsakem otroku ugotoviti, česa ne počne

pravilno in zakaj. Osnova za naše delovanje so različne gibalne terapije (motopedagogika, senzorna integracija, integracija refleksov po Musgutovi, Bloombergu, Brain Gym), pedagogika Montessorijeve in skavtske metode.

### GIBANJE JE NARAVNO

Primarni motorični sistem ima svojo lastno strukturo, stopnjo razvoja in mehanizem samoregulacije. Razvoj motoričnih vzorcev je gensko pogojen, tipičen za vse ljudi in edinstven za vsakega posebej. Gibanje se že v maternici pojavi kot ritmično gibanje, instinktivno gibanje in refleksno odzivanje. Nadaljuje se po rojstvu, kot osnovni refleksni vzorci z različnimi variacijami.

Otrokov razvoj sledi natančnemu urniku, znotraj katerega otrok najprej pridobiva izkušnje preko refleksov, odzivov vestibularnega sistema (centra za ravnotežje), taktilnega sistema, vida, sluha, voha in proprioceptivnega sistema. Koordinacija različnih delov telesa in integracija senzornih sistemov pripomore k dožemanju lastnega telesa (leva in desna stran telesa, spredaj in zadaj ter zgoraj in spodaj). Z razvojem refleksi ne izginejo, ampak preidejo na višji nivo in se integrirajo v zavestno motorično gibanje. Z zavestnim ponavljanjem se motorični vzorci utrdijo in postanejo temelj za razvoj nadaljnjih, še bolj kompleksnih vzorcev. Ob tem se razvijejo regulacijski mehanizmi za gravitacijo in kontrolo drže, kinestetična inteligenca in nevrološke povezave med primarnimi motoričnimi sposobnostmi in sposobnostmi čustvovanja, vedenja ter kognitivnimi sposobnostmi.

Če določene faze razvoja ne potekajo tako, kot bi morale, se pojavijo težave v vsakdanjem življenju. To so lahko težave na vedenjskem, gibalnem, kognitivnem, senzornem in socialnem področju.

Gibanje je torej ključnega pomena za normalen učni proces in kvalitetno življenje. Otrok mora imeti čim več gibalnih izkušenj, ker s tem oblikuje osnovo za svoje delovanje. Vsi senzorni sistemi, torej vestibularni, proprioceptivni, taktilni, vidni, slušni, olfaktorni, morajo biti uravnoteženi. Bolj ko so senzorni sistemi integrirani, usklajeni, lažje in bolj uspešno se lahko otrok uči.

## IGRA MISLI

Glavna funkcija primarnih oblik gibanja v maternici in po rojstvu je vzpostavljanje in mieliniziranje nevronske mreže. Ta podpira nevrološki razvoj možganskega debla in celotnih možganov. Prve možganske strukture, ki se vzpostavijo, služijo za zaščito, preživetje, rast in razvoj telesa.

Primarni motorični vzorci sprožijo razvoj senzornih sistemov, vzpostavijo povezave med njimi, podpirajo proprioceptivni sistem, preko katerega dobimo občutek za pozicijo in gibanje lastnega telesa v prostoru v povezavi z gravitacijo in stabilnostjo. Vse to vpliva na razvoj senzomotorike, namernega gibanja, učenja in nadaljnega intelektualnega razvoja.

Vsako gibanje ali mirovanje telesa je povezano z našimi možgani. To pomeni, da kadar otrok dvigne levo roko in hoče seči po neki stvari, premik roke nadzirajo možgani. Obenem možgani obdelujejo več informacij hkrati: vidne informacije, informacije, ki prihajajo iz kože, mišic, iz centra za ravnotežje. Če so povezave med temi informacijami močne, so reakcije oz. odgovori, ki jih posredujejo možgani, učinkoviti in pravilno izvedeni.

Ko otrok sega po predmetih, se plazi, pleza, skače ali izvaja druge naravne oblike gibanja, se vse te vrste gibanja zapišejo v obliki posebnega zaporedja živčnih impulzov. Vsaka oblika gibanja ima svoj edinstveni vzorec. V možganih se to shrani kot »gibalni zapis«.

Tudi v mirovanju možgani obdelujejo zaznavne podatke. Če so povezave med različnimi deli možganov trdne, so odgovori hitri in natančni. Torej, če si zamislimo, kaj hočemo narediti, potem lahko to skoraj istočasno tudi naredimo. Če povezave v možganih niso trdne, je gibalni odgovor manj natančen in vsebuje več napak. To pri otroku večkrat lahko opazimo, ko izvaja novo obliko gibanja. Za trenutek se gibanje zaustavi. Otrok predmet, oviro oz. kakršen koli izziv opazuje, nato se odzove in preizkuša, ali načrt deluje. Svoje gibanje ponavlja, pri tem pa ga spreminja in prilagaja, da bi nalogo čim bolj uspešno rešil.

## VAJA DELA MOJSTRA, ČE MOJSTER DELA VAJO

»Porajanje misli je nenehen proces, zavedanje misli je stanje zavesti, nadzorovanje misli pa plod večletnega urjenja.« (Wöscha, 2004)

Z večkratnim ponavljanjem enakih gibov se ustvari mnogo gibalnih zapisov, ki jih postopno lahko nadgrajujemo in tvorimo vse bolj kompleksne vzorce. Vsi miselni procesi so preko živčnega sistema tesno povezani z delovanjem

možganov, zato je shranjevanje gibalnih vzorcev pomembno za razvoj vseh stopenj mišljenja, od reproduktivnega do višjih nivojev, ki zajemajo razumevanje, analiziranje, sintezo, sklepanje idr.

Torej se med izvajanjem gibanja v mislih ustvarjajo novi enakovredni gibalni zapisi, ki jih lahko pozneje uporabimo v novih situacijah.

Zaradi te povezanosti med gibanjem in miselnimi procesi lahko sklepamo, kaj se dogaja v možganih, kako otrok razmišlja, zakaj so težave na področju govora, učenja, sledenja, koncentracije itd.

## VLOGA DRUŽBE

V zadnjem času se veliko govori, da so otroci nespretni, da je več učnih težav in posledično več čustvenih težav. Nekateri krivijo za to računalnike in televizijo, drugi iščejo vzroke v prehrani, v kemiji idr. Po mojem mnenju je vzrok v vsem po malem. Dejstvo je, da je za običajno družino tempo življenja prehitro. Le malo je srečnežev, ki znajo živeti umirjeno in v skladu z naravo. In tisti, ki to znajo, nimajo težav z gibanjem niti s senzorno integracijo. To so družine, ki živijo stran od mest in svoje otroke vključujejo v delo na kmetiji; dovolijo jim skakati, pasti, si strgati ali umazati hlače.

V šolah in vrtcih ugotavljamo, da imajo otroci premalo stika z naravo, da se premalo gibajo in da so v povprečju gibalno manj sposobni, kot so bili otroci nekoč. Zato se v vrtcih veliko dela na gibanju, pa tudi v osnovnih šolah dobiva gibanje vse večji pomen.

## GIBALNICE ZA VEČ GIBANJA

Kot defektologinja se ukvarjam z otroki z različnimi posebnimi potrebami. Veliko je težav, ki izvirajo iz gibanja in niso prepoznane, ker jih imajo starši in vzgojitelji za nepomembne, za karakterno povezane z otrokom ali za povezane z otrokovimi sposobnostmi. Pri mnogih otrocih vedno znova ugotavljam, da je izvor učnih težav v slabem gibalnem razvoju, in to v tistem primarnem. Veliko je nerazgrajenih refleksov in pomanjkanja gibalnih izkušenj iz obdobja zgodnjega otroštva. Srečujem se z otroki, ki so nemirni, imajo težave s sledenjem z očmi, s poslušanjem verbalnih informacij, ne sedijo pravilno, so nerodni in jim stvari padajo iz rok, so v osnovni šoli in še močijo posteljo, slabo zaznavajo svoje telo, ne zmorejo vzpostaviti koordinacije in pravilno izvesti motoričnega vzorca idr. Zato si slabše organizirajo okolje in znanje, slabše pomnijo, počasneje usvajajo znanje itd.

Prav zaradi spoznanj, da so primarne gibalne sposobnosti in raznolike gibalne spretnosti v predšolskem obdobju nujno potrebne za kasnejše uspešno šolanje in kvalitetno življenje, sem tudi sama začela izvajati posebno vadbo za predšolske otroke. To ni telovadba, zato se temu izrazu izogibam. To je senzorno gibanje – Gibalnice, h katerim so vključeni otroci, stari od enega do šest let, zadnji dve leti pa tudi otroci iz prve triade. Otroci od prvega do četrtega leta vadijo skupaj s starši. Naravne oblike gibanja nadgrajujem z vajami za spodbujanje senzorne integracije in fine motorike. Rdeča nit je zgodba – tema oz. znanje, ki ga usvajamo preko gibanja. Teme so vsako leto drugačne (naravoslovne, družboslovne).

Kot defektologinja se držim pravila: »**Kar je za otroke s posebnimi potrebami nujno, je za vse druge priporočljivo.**« Zato so Gibalnice namenjene vsem. Vse več otrok je h Gibalnicam napotenih s strani vzgojiteljic, učiteljev, logopedov in drugih strokovnih delavcev, ki prepoznajo kakršno koli odstopanje pri otroku. S skupinskimi in individualnimi Gibalnicami želim doseči, da otroci in starši čim prej dobijo pomembne informacije o pomenu gibanja, o tem, da je naložba v zgodnjem obdobju neprecenljiva dota za vse življenje. Gibanje je osnova za moje delo pri individualnih in skupinskih obravnavah. Vse se začne z gibanjem, senzorno integracijo, vzpostavljanjem trdnih možganskih povezav in mielinizacijo ter uravnoteženjem možganskih hemisfer. Šele nato lahko usvajamo šolsko znanje.

Pri senzorno-gibalno-didaktičnih igrah in senzorno-gibalno-didaktičnih poligonih (SGDI- in SGDP-GIBALNICE) upoštevam naslednja načela:

- vključevanje različnih senzornih sistemov v SGDI in SGDP ter njihova integracija;
- postopnost nadgrajevanja in prilagajanja SGDI in posameznih delov SGDP glede na razvojno stopnjo otrok/otroka;
- navodila kratka, jasna in z demonstracijo; občasno brez verbalnih navodil;
- vključevanje staršev in razlaga pomena vaj ter vpliv na možgane;
- opazovanje posameznika in korekcija gibanja oz. ugotavljanje izvora težav;
- veliko ponavljanja;
- iger in vaj ne izbiramo zaradi zabave in zato, »da bodo porabili odvečno energijo«;
- metodično in didaktično.

## GIBALNICE – PRIMERI VAJ

Vadba je razdeljena na tri dele: **pripravljalni del, glavni del in sklepni del.**

**Pripravljalni del** vsebuje: petje, gibanje, ritem, spoznavanje materialov, prebujanje senzornih sistemov in vzpostavljanje povezav med posameznimi sistemi.

**Glavni del:** raznolik poligon, ki vsebuje vse naravne oblike gibanja in senzorne pripomočke. Glede na starost in razvojno stopnjo otroka se vaje na poligonu različno nadgrajujejo. V tem delu otroci utrjujejo gibalne vzorce, pridobivajo nova gibalna znanja, učijo se sodelovanja, sledenja, vztrajnosti in krepijo samopodobo.

**Sklepni del** je namenjen telesnemu in duševnemu umirjanju. V tem delu se navajamo in učimo taktilnega, slušnega, vidnega sledenja, zaznavanja in njihove integracije ter se učimo zaznavanja lastnega telesa in občutkov.

Pri igrah uporabljam različne športne rekvizite, najraje pa rekvizite, ki so narejeni doma. To so: vrečke (različnih dimenzij) s semeni, taktilne plošče, zdrobove škatle, rutke, trakovi, drsalke, različni obroči iz vrvi, plastičnih cevi, pene najrazličnejših velikosti in oblik idr.

### Vaje z obroči

Uporabljamo različne obroče. V začetku si ogledamo, otipamo in ovohamo obroče. Opišemo občutke. Otroke spodbudim, da povejo, v kaj bi lahko obroče spremenili.

Npr. avto – z iztegnjenimi rokami pred seboj hodijo, tekajo po prostoru naprej, nazaj, zavijajo levo, desno. Pri tem pazijo, da se ne dotikajo drug drugega.

Kolo – obroč kotalimo in ob njem hodimo, tečemo. Lahko ga zakotalimo in stečemo za njim. Naslednjič ga zakotalimo in počakamo, da pade. Šele nato stečemo.

Luže – otroci se različno gibajo (posnemajo živali) po prostoru. Na izrek oz. signal stečejo v obroč. Lahko skačejo v obroče z obema nogama hkrati, po eni nogi, lahko izmenično po eni in drugi nogi idr. Obroči so različno oddaljeni.

Glavni del: poligon iz obročev, ki vsebuje različne skoke, plazenje, preskakovanje, kotaljenje, koordinacijo gibanja med obroči, ravnotežje, senzoriko.

V sklepnem delu sledi umiritev z vrtenjem obročev, poslušanjem zvoka, ki ga obroč daje med vrtenjem, in opazovanjem. Ko obroč pade na tla, otroci skočijo vanj.



### Vaje s penastimi palicami in baloni

Vsak otrok dobi dve palici. Seznanj se z materialom – ga otipa, povoha, pogleda in preizkusi zvok, ki ga ta oddaja ob tolčenju po različnih materialih in z različno jakostjo.

S tolčenjem s palicami otroci ponavljajo ritem. Postopno ritmu dodamo melodijo.

V vaje s palicami dodamo balon, ki ga otroci odbijajo s palico v desni/levi roki, nato izmenoma in hkrati z obema.

Eno palico lahko spremenijo v konja, ki ga jezdijo, z drugo odbijajo balone na tleh. Odbijajo jih vsi v določeno smer: naprej, v zrak, nazaj. Lahko odbijajo samo balone določene barve.

V poligon vključimo tudi odbijanje s palicami, hojo po palicah, preskakovanje in plazenje pod njimi.

V sklepnem delu poskušamo s palicami narediti like, potko, piramido idr.

### Vaje z vrečkami iz semen

Otroci sami izberejo vrečko, jo otipajo z dlanmi, otipajo posamezno zrno in preizkusijo zvok. Opisujejo, kaj čutijo, in ugotavljajo, kakšno seme je v vrečki (pomagajo si s semeni v PVC vrečki).

Nato se preselimo v cirkus med klovne ter vrečke mečemo v zrak in jih lovimo, nato vržemo v zrak, ploskemo in ujamemo, lahko vržemo in ujamemo z različnimi deli telesa. Vrečke lahko mečemo v različne smeri: naprej, čez glavo nazaj, pod korak idr.

Razdelimo se v pare in si podajamo vrečke na različne načine (kot prej samostojno).

Izvedemo igro *žužki*. Prostor razdelimo na dva dela. Na vsakem delu je ena skupina z enakim številom vrečk. Na znak začnejo otroci metati vrečke na drugo stran. Zmaga skupina, ki ima na svoji strani manj vrečk. Ta igra je zanimiva, če otroci tekmujejo proti odraslemu ali vaditelju.

V glavnem delu izvedemo različne štafete z vrečkami. Otrok naj tekmuje sam s sabo. Na koncu so vsi zmagovalci.

Pri poligonu vrečke uporabimo za zbijanje ali zadevanje določenega cilja. Lahko sestavimo senzorno pot, po kateri otroci hodijo bos, po vseh štirih, se kotalijo idr.

Za konec se otroci uležijo na tla. Pripovedujemo zgodbo (vizualizacija Princeska/princ na zrnu). Ko začutijo, da imajo na določenem delu telesa vrečko, lahko odprejo oči in v tišini počakajo.

### IZKUŠNJE IN EVALVACIJE

V šestih letih delovanja Gibalnic smo izvedli preko 1000 ur. Vsaka senzorno-gibalno-didaktična igra in postavitev senzorno-gibalno-didaktičnega poligona (GIBALNICE – SGDI/SGDP) je skrbno izbrana z namenom, da čim bolj pripomore k optimalnemu celostnemu razvoju.

Zavestno prepletanje gibalnih iger in senzomotorike okrepi močna področja, šibkejša pa ublaži, z vztrajnim delom celo odpravi.

Staršem, ki s svojimi otroki obiskujejo Gibalnice, večkrat povem tole:

»Včasih je bilo samoumevno, da so dojenčka pustili, da se prosto giba. Ni bilo lupinic in udobnih vozičkov, pa tudi časa niso imeli, da bi dojenčke vozili na dolge sprehode. Po navadi je bil dojenček na tleh ob mami, ko je ta opravljala različna dela.

Refleksni vzorci so tako imeli prosto pot in so s ponavljanjem vzpostavljali možganske povezave za nadaljnji razvoj hotenih gibov. Samoumevno je bilo tudi, da so otroci tekali naokrog, plezali, skakali, se plazili idr. Pri tem so izkusili najrazličnejše materiale, kot so zemlja, trava, seno, blato, les, kamenje, voda idr. Vse to so počeli, medtem ko so pomagali staršem pri opravilih doma. Gibanje se izkoriščali kot orodje za delo in učenje ter tesno povezanost z družino. S tem so pridobili dragocene izkušnje in znanje za življenje.

V prostem času so se podili za žogo, preskakovali ograje in bili pri tem drug drugemu za zgled in motivacijo. Vse je bilo spontano in znali so gibanje uporabljati koristno, ob pravem času na pravem mestu.

Dovolite jim, da to, kolikor se da, počnejo tudi danes. Pojdite na travnik, v gozd, na njivo in otroka vključujte v vsa domača opravila.«

Izjave staršev, ki obiskujejo Gibalnice:

*H Gibalnicam smo začeli hoditi pred tremi leti. Najprej samo s starejšim otrokom, kmalu pa tudi z drugim, takrat še ne eno leto starim sinom. Z mojem sva ugotovila, da je to gibanje povsem drugačno, kot sva bila*

*vajena v okviru drugih športnih društev. Gibalnice so strokovno na visokem nivoju. Martina ve, kaj počne. Pri otroku hitro ugotovi, kaj je treba izboljšati, in to tudi naredi. Velikokrat nam svetuje, kaj in kako naj počnemo doma, da bi odpravili težave. Pri svojem sinu opažam, da je premagal strah pred višino, postal bolj suveren in gibalno zelo napredoval.*

*Mojo hčerko je bilo strah tesnih prostorov. Ko smo začeli hoditi h Gibalnicam, se je izogibala delom poligona, kjer se je bilo treba plaziti skozi ožine, tunele. Spomnim se, da je ob drugem obisku s pomočjo maskote Gibalnic preplazila tunel, šla skozi obroče in ožine. Od takrat naprej so bile doma vsak dan skrivalnice.*

*Individualne Gibalnice smo obiskali trikrat in rezultat je bil že po prvem obisku odličen. Martina je hitro ugotovila težave mojega sina in takoj začela integracijo refleksov in senzorno integracijo. Naučila nas je vaje, ki smo jih doma redno delali. Otrok je prenehal močiti posteljo, pridobil je na samozavesti. Pri pouku je bil bolj zbran in hitrejši pri zapisu.*

*Individualne Gibalnice smo začeli obiskovati zaradi težav, ki so jih pri sinu opažali v šoli. Upočasnjeno tempo dela, težave z razumevanjem besedil, načrtov, slik. Po nekaj obravnavah in navodilih, kako naj delamo doma, je sin napredoval. Opažamo, da bolje sledi z očmi, da je hitrejši pri zapisu in celo v glasbeni šoli je začel brati note. Do tedaj je skladbe igral po posluhu.*

## VIRI IN LITERATURA

- Ayers, J. (2009). Dijete i senzorna integracija. Zagreb: Naklada Slap.
- Bahar, A., Koman, M. in Koželj, T. (1979). Razvijanje senzomotoričnih in govornih sposobnosti otrok. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Frostig, M. (1989). Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

## SKLEP

Gibanje majhnih otrok je nenehen proces pridobivanja znanja in sposobnosti. V tem obdobju je pomembno, da otroka usmerjamo v najrazličnejše gibalne dejavnosti: hoja in tek na različne načine, plazenje, lazenje, kotaljenje, plezanje, skakanje, potiskanje, vlečenje, vzdrževanje dinamičnega in statičnega ravnotežja, metanje na različne načine, dejavnosti hitrega reagiranja, ritmične in plesne dejavnosti. To izboljšuje mišični nadzor, koordinacijo, moč, vzdržljivost, natančnost in odzivnost.

Izkušnje ob teh dejavnostih so temelj za kasnejše bolj kompleksne gibalne vzorce. Usklajenega gibanja ni brez senzorne integracije. Dobra integracija je pogoj za lažje učenje, kvalitetno življenje in kasnejše udeleževanje ter doseganje dobrih športnih uspehov.

Gibanje s starši pogloblja in utrjuje vez med otrokom in starši. Starši in strokovni delavci, ki se ukvarjamo z otroki, moramo znati poslušati in opazovati svoje otroke. Med otroki obstajajo razlike. Dovolimo, da vsak sledi svojemu ritmu in tempu ter sposobnostim. Pomagajmo pa vsakemu, da bo postopno, a vztrajno napredoval in izkoristil vse svoje potenciale.

V okviru Gibalnic integriram vse svoje znanje iz nevrologije, kineziologije, didaktike za otroke s posebnimi potrebami, iz metodike in izkušenj, ki sem jih pridobila pri večletnem vodenju skavtov, in iz notranjega čuta za gibanje, ki sem ga pridobila v otroštvu, ko so me starši in stari starši vključevali v kmečka dela. Svoje znanje še poglobljam s strokovnimi seminarji in neprecenljivimi izkušnjami, ki jih dobim ob obravnavi otrok. Vsakemu izmed njih bi se morala zahvaliti za to, da sem, kar sem.

- Kraljič, D. (2001). Mojster, kako si se tega naučil? Učenje zaznavanja skozi igro. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Mösch, L. (2004). Plezanje kot igra. Ljubljana: Modrijan.
- Musgutova, S. (2007–2012). MNRI Dynamic and postural reflex pattern integration, S. Musgutova Educational Institute for Neuro-Sensory-Motor and Reflex Integration, LLC.