

# **JAK WSPOMAGAĆ INTEGRACJĘ SENSORYCZNĄ U DZIECKA.**

Katarzyna Ciacharowska – Bernat.

Integracja sensoryczna jest procesem który zachodzi wewnątrz organizmu. Mózg przy pomocy receptorów czucia, umieszczonych w poszczególnych systemach sensorycznych, zbiera dane, przetwarza je i generuje odpowiedź na określony bodziec. Zapamiętuje jednocześnie typ reakcji ciała, która została zastosowana. W ten sposób mózg uczy się, jak w prawidłowy sposób reagować na bodźce.

Jeśli jakikolwiek receptor działa nieprawidłowo, informacje wejściowe przekazane są do mózgu w sposób niedokładny. Przez ten błąd odpowiedź mózgu, czyli reakcja organizmu, jest również nieprawidłowa. Mówimy wtedy o zaburzeniach integracji sensorycznej.

**Skąd mózg czerpie informacje o świecie?**

**Wyróżniamy trzy podstawowe systemy sensoryczne. Rozwijają się one już we wczesnej ciąży:**

- układ przedsionkowy – zlokalizowany w uchu wewnętrznym, odpowiada za odczuwanie ruchu liniowego, rotacyjnego oraz odchylenie głowy względem osi ciała,
- układ proprioceptywny – dostarcza informacji o położeniu poszczególnych części ciała. Jego receptory są zlokalizowane w mięśniach i stawach,
- układ dotykowy – przekazuje informacje o temperaturze, nacisku na skórę oraz wszystkie informacje o powierzchni z jaką ma kontakt skóra.

### **Zmysły które rozwijają się później na bazie systemów głównych:**

- wzrok,
- słuch,
- węch,
- smak.

Wszystkie informacje zebrane z tych systemów są dla mózgu obrazem otaczającego ciała świata. Bywa jednak tak, że dany receptor wyolbrzymia lub tłumi konkretny bodziec. Mówimy wtedy o nadwrażliwości lub podwrażliwości jednego z układów. Będzie to miało przełożenie na funkcjonowanie człowieka w życiu codziennym. Pojawić się mogą różne mniej lub bardziej uciążliwe sygnały ostrzegawcze.

## **Co powinno zwrócić naszą uwagę? Kiedy udać się na konsultacje?**

- Jeśli dziecko potyka się na prostej drodze, zderza z przedmiotami, nie trafia w drzwi, ma problemy z łapaniem czy kopaniem piłki, jazdą na rowerze, cięciem nożyczkami, sznurowaniem bucików, jedzeniem sztućcami;
- nie lubi gier i zabaw ruchowych lub przeciwnie – jest w ciągłym ruchu (biega, skacze, nie potrafi nawet na chwile usiąść);
- nie lubi się brudzić, często mówi, że „coś śmierdzi” mimo, że inni nie czują nic nieprzyjemnego,
- ma wybiórczą dietę,
- nie lubi się czesać, myć głowy, zębów i obcinać paznokci, nie lubi być smarowane kremami;
- ma opóźniony rozwój mowy lub wadę wymowy;
- ma problemy ze skupieniem się,
- robi dużo hałasu, jednocześnie sam zatykając uszy, gdy ktoś inny hałas generuje.

Te wszystkie i wiele innych objawów mogą świadczyć o tym, że procesy integracji sensorycznej są zaburzone.

## **Jak wspierać rozwój integracji sensorycznej**

### **U niemowląt:**

- weźmy dzieci na ręce. Nośmy je, huśtajmy, masujmy, bodźmy blisko,

- umożliwiajmy im swobodne poznawanie świata różnych faktur i różnorodnych przedmiotów. Nie tylko plastikowych zabawek na macie edukacyjnej, ale też przedmiotów używanych na co dzień w domu. Metalowych garnków, drewnianych łyżek...,
- zorganizujmy im bezpieczną przestrzeń w domu na podłodze, do swobodnego przemieszczania się o własnych siłach. Im więcej czasu dzieci spędzają na podłodze, tym lepiej wpływa to na ich rozwój,
- dajmy im raczkować nie tylko po dywanie, ale też po podłodze, płytkach, piasku, trawie, czy kamyczkach...,
- nazywajmy części ciała podczas ubierania/ rozbierania, mycia, masażu,
- nazywajmy strony ciała – prawa/ lewa i kierunki ruchu – prawo, lewo, przód, tył – także podczas bujania.

### **U starszych niemowlaków:**

- nie ograniczajmy przestrzeni dziecka, dajmy mu wybór aktywności, którą chce podjąć. To tylko nam wydaje się, że jest jeszcze za mały na dużą zjeżdżalnię, czy te „prawie dorosłe” drabinki,
- dajmy się brudzić, raczkować i stawiać pierwsze kroki bosy. Pozwalajmy doświadczać świata – towarzysząc a nie kontrolując dziecięcą aktywność.

### **Diagnoza procesów Integracji Sensorycznej**

Diagnoza procesów SI trwa zazwyczaj 3 lub 4 spotkania z terapeutą. Obejmuje wywiad z rodzicem, obserwacje dziecka oraz Południowokalifornijskie Testy Integracji Sensorycznej. Podczas spotkań sprawdzane są wszystkie systemy sensoryczne, napięcie mięśniowe, integracja odruchów, co pozwala określić mocne i słabe strony dziecka.

### **Co można zrobić w domu?**

Zabawa w domu nigdy nie zastąpi zajęć na sali pod okiem wyspecjalizowanej osoby, jednak proces terapii można wspierać w domowym zaciszu, przyspieszając jej efekty. Dobrą praktyką jest, kiedy terapeuta prowadzący dziecko daje rodzicom program domowej terapii. Jeszcze lepszą, kiedy program co jakiś czas jest zmieniany.

### **W jaki sposób bawić się z dzieckiem w domu**

Przy zaburzeniach SI wskazana jest aktywność fizyczna. Sport uprawiany codziennie dostarcza bodźców wszystkim bazowym układom sensorycznym. Nauka pływania na basenie oraz judo, ale także balet, to sporty bardzo wskazane przy zaburzeniach SI. Jazda na rowerze, rolkach lub hulajnodze świetnie trenuje równowagę. Skoki na trampolinie wspierają rozwój reakcji równoważnych, przy czym bardzo stymulują układ proprioceptywny. Wizyta na placu zabaw (i pozostawienie dziecku wolnej ręki) to też świetny „trening sensoryczny” do tego całkowicie za darmo.

## 17 zabaw wspomagających integrację sensoryczną dziecka:

1. zabawa w naleśnik. Ciasno zawijamy dziecko w kołdrę (głowa na wierzchu). Dziecko ma za zadanie się samo rozwinąć. Można poszukać alternatyw do kołdry. Może znajdziecie duży kawałek folii ochronnej lub długi pas szarego papieru,
2. wojna na pluszaki. Układamy z poduszek 2 mury obronne. Kładziemy się za nimi na brzuchu i bombardujemy pozycje „wroga” pluszakami/ piłkami lub kulami zgniecionego papieru. Cały czas leżymy na brzuchu,
3. zabawy typu rzuć do celu z różnych pozycji. Można do celu rzucać też z zamkniętymi oczami. Najpierw obserwujemy cel a później zamykamy oczy i staramy się trafić,
4. zbudujmy wspólnie tor przeszkód. W domu można znaleźć bardzo wiele przedmiotów, które z powodzeniem się sprawdzą,
5. przeciąganie liny,
6. zabawa w zapasy. Dorosły leży na plecach a dziecko próbuje go przeturlać na brzuch. Po wygranej zamiana ról,
7. „rozpakowywanie prezentu”. Dziecko leży zwinięte w kłębek, a dorosły ma za zadanie je „rozpakować”,
8. ścieżki sensoryczne. Poszukajcie wspólnie w domu różnych faktur, skrawków materiału, swetrów wełnianych, polarów, starego futrzanego kołnierza, ścierek do mopa... ułóżcie ścieżkę dla bosych stóp,

9. skrzynia ze skarbami. W pudełku gromadzimy różne przedmioty. Dziecko z zamkniętymi oczami losuje przedmiot i ma za zadanie rozpoznać, co wylosowało. Dla starszych dzieci zamiast przedmiotów można włożyć do pudła litery,
10. jeśli macie drążek gimnastyczny, warto się na nim zawiesić i liczyć czas, jaki da się wytrzymać wisząc. Tę zabawę można też wykorzystać na placu zabaw,
11. ułóżcie ze sznurka zygzak i spacerujcie stopa za stopą. Spróbujcie, czy uda się to z zamkniętymi oczami i do tyłu,
12. weźcie duży arkusz szarego papieru i rysujcie obiema rękami jednocześnie ten sam wzór. Wykorzystajcie różne przybory: kredki świecowe, ołówkowe, pastele suche, kredę, pastele olejne, flamastry/farby, stemple...,
13. malujcie palcami, skrawkami materiału o różnej fakturze,
14. zgaduj zgadula. Dziecko z zasłoniętymi oczami ma zgadnąć, w którym miejscu dotknął go dorosły. Można dotykać palcem, ołówkiem, piórkiem, pędzlem i czym tylko przyjdzie wam do głowy. Nie zapominajcie o stopach i dłoniach,
15. zróbcie wielkie pranie z dużą ilością piany. Wypierzcie dokładnie garderobę lalek i pluszaki. Wyszorujcie samochody i inne zabawki,
16. włączcie dziecko w obowiązki domowe. Kto powiedział, że maluch nie może odkurzać, albo myć mopem podłogi,

17. zabawa z latarkami. Weźcie latarki i pobawcie się w berka świełkami. Obrysujcie światłem latarki przedmioty w pomieszczeniu.

Ten wspólnie spędzony czas z pewnością nie tylko wspomże rozwój dziecka, ale zapewni świetną zabawę i wspomnienia na lata.