

Integracja sensoryczna w domu – zabawy z mamą i tatą

Jak wynika z moich obserwacji z roku na rok przybywa coraz większa liczba dzieci, u których można zauważyć pewne trudności wynikające z zaburzeń procesów integracji sensorycznej. Dzieci takie często definowane są jako niegrzeczne, nie potrafiące dostosować się do panujących zasad. Jest to jednak błędne myślenie. Jestem wręcz pewna, że nie ma dzieci niegrzecznych, są tylko takie u których występują pewne zaburzenia utrudniające funkcjonowanie według określonych i narzuconych przez ogół zasad.

Ale od początku. Co to właściwie jest integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna – odwołuje się do związków pomiędzy zachowaniem, a przebiegiem procesów nerwowych w ośrodkowym układzie nerwowym. Jest procesem neurologicznym, organizującym wrażenia płynące z ciała i środowiska. W rezultacie czego powstają efektywne interakcje z otoczeniem. Integracja sensoryczna rozpoczyna się już w okresie płodowym, jest podstawą naszego zachowania i towarzyszy nam przez całe życie. „W procesie tym przestrzenne i czasowe aspekty danych wejściowych z różnych zmysłowych modalności są interpretowane, łączone i unifikowane. **Integracja zmysłowa jest więc informacyjnym procesem przetwórczym, w którym mózg musi selekcjonować, wzmacniać lub hamować, porównywać i łączyć zmysłowe informacje w elastyczny, stale zmieniający się wzór, model**”.¹

Założenia teorii integracji sensorycznej

Teoria integracji sensorycznej opiera się na doniesieniach z dziedziny neurobiologii, neurofizjologii, psychologii i pedagogiki.

Plastyczność neuronalna – zdolność mózgu do zmian i modyfikacji. Dokonuje się przez całe życie, ale znacznie większa jest u młodszych dzieci. Zakłada możliwość zmian w obrębie systemu nerwowego pod wpływem kontrolowanego dopływu bodźców sensorycznych.

Warunkiem do zaistnienia zmian jest: właściwa siła i różnorodność bodźców wejściowych, motywacja i aktywność dziecka, dostosowanie ćwiczeń do możliwości dziecka (stawianie wyzwań na miarę możliwości).

Integralność systemu nerwowego – mózg funkcjonuje jako całość i istnieje wzajemna zależność między ośrodkami podkorowymi i korowymi.

¹ Z.Przyrowski „Kiniczna Obserwacja”, Wydawnictwo Empis Warszawa 2013r

Sekwencyjność rozwoju – procesy integracji sensorycznej powstają w określonej sekwencji. Zachodzi sprzężenie zwrotne związane bezpośrednio z rozwojem dziecka.

Wewnętrzny popęd do rozwoju integracji sensorycznej – każde dziecko (co można zauważyć podczas codziennej aktywności) posiada wrodzoną potrzebę poszukiwania doznań sensomotorycznych, szczególnie w zakresie przedsionkowym, proprioceptywnym i dotykowym.

Niektóre symptomy świadczące o występujących zaburzeniach SI:

Występowanie tylko jednego z niżej wymienionych objawów, nie definiuje u dziecka zaburzeń integracji sensorycznej !!!!!

- znaczna nadrucholiwość, lub widoczna niepewność podczas poruszania, niechęć do zabaw na karuzeli, huśtawce
- trudności z utrzymaniem równowagi (dziecko częściej niż rówieśnicy się przewraca, ma z tego powodu mnóstwo siniaków, zadrapań)
- mała samodzielność (trudności z wykonywaniem czynności higienicznych, ubieranie, rozbieranie)
- trudności z jazdą na rowerze, hulajnodze, grą w piłkę
- zaburzona postawa (garbienie się, suwanie nogami, podpieranie głowy ręką)
- trudności podczas rysowania (szybka męczliwość, nieprawidłowy chwyt, niechęć do wykonywania ćwiczeń graficznych)
- brak zainteresowania zabawą klockami, puzzlami
- nadmierne unikanie lub wręcz domaganie się niektórych bodźców dotykowych, smakowych, węchowych, wzrokowych czy słuchowych
- znaczne trudności komunikacyjne (brak lub słaba komunikacja werbalna, trudności z rozumieniem ze słuchu)
- trudności ze wskazaniem części ciała
- unikanie kontaktów z dziećmi i dorosłymi
- wycofanie, wzmożona nieśmiałość
- brak stabilności emocjonalnej (płaczliwość, agresja, krzyk)
- strach przed wysokością, upadkiem
- unikanie dotykania, przytulania
- trudności z koncentracją uwagi
- trudności z czytaniem, pisanem, liczeniem (trudności z rozpoznawaniem liter, cyfr, mylenie, odwracanie, pismo lustrzane)

To tylko niektóre symptomy mogące świadczyć o występowaniu zaburzeń procesów integracji sensorycznej. Diagnozy zawsze dokonuje terapeuta SI!

Propozycje zabaw z dzieckiem mające wpływ na rozwój procesów integracji sensorycznej (pamiętajmy, że ćwiczenia mają sprawiać dziecku radość i satysfakcję z osiągniętego celu):

- „Naleśnik” – zawijanie dziecka w koc i turlanie w obie strony
- Baraszkowanie, bitwa na poduszki
- „Dotykowe pudełko” – nazywanie bez udziału wzroku przedmiotów znajdujących się w kartonowym pudełku np. po butach
- Zabawy w kąpielii – masowanie dziecka gąbkami o różnej fakturze (nazywanie części ciała)
- Pokonywanie torów przeszkód (czołgane, czworakowanie, przeciskanie się pomiędzy krzesłami, poduszkami)
- Grzebanie palcami w suchych makaronach, ryżu, grochu, kasztanach itp.
- Zabawy paluszkowe np. „Tu sroczka kaszkę ważyła...”
- „Kopciuszek” – wybieranie z miski jednego rodzaju ziarenek
- Zgniatanie, darcie starych gazet
- Skakanie na piłkach typu skoczki, skakanie na trampolinie, nadmuchiwany materacu
- Skakanie z łóżka na matę asekuracyjną np. kilka ułożonych na podłodze kołder
- Jazda na rowerze, hulajnodze, zabawy na placu zabaw
- Wykonywanie orłów na piasku, śniegu
- Kręcenie się na obrotowym krześle
- Odbijanie piłki/balona rękami, nogami
- Rzucanie do celu
- Przeciąganie koca, przenoszenie ciężkich przedmiotów np. kosza z zabawkami, rozpakowywanie zakupów
- Wspólne gotowanie – pozwólmy dziecku mieszać, ugniatać ciasto, lepić, robić kuleczki
- Próbowanie nowych potraw – zachęcajmy dziecko do próbowania potraw o różnych smakach i konsystencjach
- Malowanie rękami, stopami – niech dziecko się pobrudzi

Bibliografia:

Z.Przyrowski „Kiniczna Obserwacja”, Wydawnictwo Empis Warszawa 2013r

B.Odowska – Szlachcic „Terapia integracji sensorycznej. Ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego”, Wydawnictwo Harmonia Grańsk 2010r

C.S.Kranowitz „Nie-zgrane dziecko w świecie gier i zabaw”, Wydawnictwo Harmonia Universalis, Gdańsk 2012

Opracowanie:
Renata Zegarmistrz
terapeuta SI