

ZNACZENIE INTEGRACJI SENSORYCZNEJ W PRAWIDŁOWYM ROZWOJU DZIECKA

*Opracowała: pedagog specjalny, terapeuta integracji
sensorycznej, przedszkolnego mgr Klaudia Kopaczewska*



Integracja sensoryczna (SI) to rodzaj informacji sensorycznych, w praktyce oznaczać może postrzeganie otoczenia lub ciała, proces uczenia się lub rozwinięcie pewnej funkcji układu nerwowego. Poprzez integrację sensoryczną, różne części układu nerwowego mogą współdziałać, tak aby każdy człowiek skutecznie funkcjonował w środowisku a przy tym doświadczał z tego powodu zadowolenia.

Integracja sensoryczna nie jest idealna, i nie jest zjawiskiem czarno-białym. Nikomu z nas nie udaje się integrować bodźców w sposób doskonały, jedni integrują bodźce w stopniu dobrym, inni w przeciętnym a jeszcze inni w słabym. Jedynie osoby dobrze skoordynowane, twórcze i zadowolone mogą zbliżyć się do tego ideału. Jeżeli mózg nie radzi sobie z integracją bodźców ma to wpływ na jakość życia, może oznaczać więcej wysiłku i trudności, a co za tym idzie mniej sukcesów i zadowolenia. U niektórych dzieci diagnozuje się słabą integrację sensoryczną pod wieloma względami, mimo, że rozwijają się w sposób typowy często wykazują się inteligencją na poziomie średnim lub wyższym. Natomiast u innych diagnozuje się problemy natury medycznej lub edukacyjnej, zwykle jest to kojarzone właśnie z problemami integracji sensorycznej. Obecnie nie istnieje metoda pomiaru zaburzeń w mózgu, która pomogłaby zastosować ją w momencie ujawnienia się zaburzeń.

Tylko dokładna obserwacja dziecka w trakcie zabaw i codziennych zajęć pomoże nam ocenić jak funkcjonuje jego mózg. Odpowiednio przeszkolona osoba jest w stanie dostrzec subtelne zmiany w zachowaniu dziecka wykazującego się słabą integracją sensoryczną. Lekarze, medycy badając dziecko za pomocą standardowych procedur medycznych, nie zawsze dostrzegą problem z integracją sensoryczną. Często twierdzą, że dziecko „nadrobi zaległości” lub z tego „wyrośnie”. Ważne jest, aby każdy rodzic dobrze obserwował swoje dziecko zanim pójdzie do szkoły i zadał sobie pytanie np. "Dlaczego tak często płacze moje dziecko?", "Dlaczego moje dziecko jest uparte?", "Dlaczego moje dziecko sprawia tyle problemów?" Po szczegółowej obserwacji sami zastanowimy się nad tym że coś jest nie tak i trzeba coś z tym zrobić. Odpowiedzi na te pytania może udzielić terapeuta SI.

Wczesnymi objawami zaburzeń integracji sensorycznej u dzieci mogą być: problemy z pełzaniem, siadaniem, utrzymaniem równowagi podczas siedzenia, kłopoty z wiązaniem sznurowadeł, jazdą na rowerze bez podpórki, bieganiem.

Dzieci z zaburzeniem SI często są nieporadne i potykają się.

W okresie przedszkolnym dziecko z zaburzeniami integracji sensorycznej częściej będzie miało problem podczas swobodnej zabawy z rówieśnikami. Dziecko nie dostrzeże, nie usłyszy lub nie wyczuje dochodzących informacji z otoczenia, umkną mu pewne szczegóły wymagające większych zdolności manualnych, będzie częściej ulegało wypadkom oraz niszczyło różne przedmioty. Zabawa okazuje się dla dzieci z zaburzeniem SI zbyt wielkim wyzwaniem. Dorosłym może się wydawać, że dziecko po prostu nie wykazuje nią (tą zabawą) zainteresowania.

Zachowanie oraz osiągnięcia dziecka są uwarunkowane działaniem integracji sensorycznej i tego jak funkcjonuje jego układ nerwowy. Mózg człowieka składa się z dwóch półkul, małego mózdzku, pnia mózgowego, rdzenia kręgowego oraz niezliczonej ilości komórek zwanych neuronami. Ich zadanie polega na informowaniu co dzieje się w naszym ciele i otoczeniu, oraz podejmowaniu działań i kierowanie nimi. Każda część naszego ciała posiada narządy zmysłowe zwane receptorami, które tak jak odbiornik radiowy wychwytyują fale. Receptory odbierają fale świetlne – w oku, zapachy – w nosie, natomiast w mięśniach – skurcze i rozkurcze. Cały układ nerwowy uczestniczy w przetwarzaniu lub organizacji bodźców sensorycznych.

Nieprawidłowość integracji sensorycznej jest dla mózgu tym samym co zaburzenie układu pokarmowego. Dysfunkcja ta powoduje, że mózg nie przetwarza i nie porządkuje impulsów sensorycznych tak, by przekazywały człowiekowi dokładne i wiarygodne informacje na temat otoczenia i jego samego. Człowiek może mieć problemy z nauką, nie radzi sobie ze stresem i codziennymi obowiązkami.

Zaburzenia integracji sensorycznej to nie choroba i nie stanowi zagrożenia dla życia, pomimo że wpływa to na rozwój dziecka. Odpowiednio wcześnie postawiona diagnoza można okazać się znacząca w rozwoju dziecka.

Zaburzenia integracji sensorycznej wpływają na:

- wrażliwość wzrokową
- wrażliwość słuchową,
- wrażliwość dotykową,
- wrażliwość węchową
- czucie głębokie - propiorcepcja
- układ przedsionkowy - ruch obrotowy, liniowy (np. karuzela, huśtawka)

Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą być w wyżej wymienionych obszarach nadwrażliwe lub podwrażliwe. Ważne jest wówczas odpowiednie postępowanie.

Gdy dziecko jest nadwrażliwe wzrokowo:

1. Nie stosuj ostrych kolorów z dużą ilością wzorów lub ornamentów.
2. Dostosuj intensywność oświetlenia do potrzeb dziecka.
3. Reguluj natężenie oświetlenia i dostosuj odpowiednie do zabawy, nauki a także gdy zbliża się pora snu.
4. Nie przesadzaj z zabawkami, jeżeli dziecko ma dużo zabawek to część schowaj i wydaj sukcesywnie.
5. Nie stawiaj biurka przy oknie oraz półce z zabawkami żeby nie rozpraszało się na otaczające przedmioty.
6. Zastosuj oddzielne talerzyki do poszczególnych pokarmów, nie polewaj ich sosem i zwracaj uwagę aby się nie stykały.

Gdy dziecko jest nadwrażliwe słuchowo:

1. Unikaj nadmiaru dźwięków w otoczeniu dziecka.
2. Staraj się by telewizor czy radio były wyłączone.
3. Akwarium i hałas z ulicy również mogą być źródłem uciążliwego dźwięku.
4. Nadmiar dźwięków pochodzących z łazienki wpływa na kłopoty z zasypianiem, dziecko jest pobudzone i nadwrażliwe.
5. Jeżeli nie jesteś w stanie wyeliminować bodźców dźwiękowych to możesz zastosować słuchawki wyciszające które pomogą dziecku w wyciszeniu oraz skupieniu.



Gdy dziecko jest nadwrażliwe węchowo:

1. Unikaj mieszanki zapachów – najgorszy jest chaos.
2. Gotowanie oraz niektóre potrawy mają wpływ na koncentrację dzieci nadwrażliwych węchowo.
3. Zbyt silne kosmetyki stosowane przez domowników mają wpływ na pobudzenie dziecka a nawet kontakty z rodzicami.
4. Stosuj płyny i mydła bezwonne a twoje dziecko nie będzie mieć kłopotów z zasypianiem i spokojnym snem.

Gdy dziecko jest nadwrażliwe dotykowo:

1. Szanuj uwagi dziecka do noszonych ubrań, mogą przeszkadzać metki, ubrania z wyraźnymi szwami.
2. Nadwrażliwe dzieci nie lubią nosić golfów, bluz z gumkami wokół nadgarstków, zbyt obcisłych koszulek oraz wełnianych swetrów.
3. Czesanie i obcinanie włosów jest nieprzyjemną i stresującą czynnością. Przed obcinaniem i czesaniem warto zmiękczyć włosy lub zmoczyć.



Dziecko mające zaburzoną integrację sensoryczną może mieć:

- problemy z nauką czytania, pisania lub liczenia,
- wykazuje większą aktywność ruchową, częściej niż rówieśnicy chce się huśtać, szybciej biega i skacze bez odczuwania zawrotów głowy,
- ma kłopoty z utrzymaniem wzroku na poruszającym się przedmiocie, problem z równym pismem podczas przepisywania z arkusza lub tablicy,
- gorzej radzi sobie w pewnych sportach,
- częściej niż rówieśnicy przewraca się i bez skutku podejmuje próby złapania się czegoś,
- trudniej utrzymać mu równowagę, jest ociężałe,
- garbi się, ma kłopoty z siedzeniem w pozycji wyprostowanej,
- ma trudności z zadaniami, które wymagają wykorzystania obu rąk lub obu stron ciała, np. sznurowaniem butów lub jazdą na rowerze,
- myli górę i dół oraz prawą i lewą stronę,
- pisze litery lub cyfry w innym kierunku lub odwraca je,
- odwraca całe ciało sięgając po pewną rzecz a nie używa tylko ręki,
- jest zagubione i zdeorganizowane w przestrzeni,
- ma problemy z płynnością ruchów lub rytmem,
- przejawia przesadny lęk lub staje się nerwowe przed upadkiem lub wysokością,
- boi się windy lub schodów ruchomych,
- boi się utraty równowagi, trzyma się poręczy wchodząc po schodach,
- podczas jazdy samochodem źle znosi zakręty i nagłe skręty,
- unika zabaw które wiążą się z nieprzewidywalnymi ruchami,
- źle czuje się na dużych otwartych przestrzeniach,
- jest niezdarne,
- nie kończy tego co zaczęło,
- nie porządkuje biurka lub pokoju,
- wpada na przedmioty, potyka się,
- kontroluje zabawę,
- nie pozwala dotykać się po twarzy i odwraca się od przedmiotów blisko twarzy,
- jest zdenerwowane kontrolą i czyszczeniem zębów,
- negatywnie reaguje na ubieranie się,
- nie lubi, jak ktoś zachodzi je od tyłu,
- nie lubi zabaw sensorycznych,



- nie lubi chodzenia na bosaka,
- ma trudności podczas układania puzzli i zabawy klockami,
- źle wymierza kroki,
- przejawia trudności z utrzymaniem kredki,
- ma problemy z orientacją,
- ma problemy z zadaniami z motoryki małej,
- nie lubi głośnych dźwięków,
- nie chętnie wchodzi do sklepów,
- słyszy rzeczy których inni nie słyszą,
- dobrze słyszy w ciszy, w hałasie nie reaguje na polecenia,
- trudność sprawia powtarzanie słów i zdań,
- nie rozumie co się do niego mówi,
- odpowiada w sposób chaotyczny,

Jeżeli zauważysz u swojego dziecka większość z tych problemów skontaktuj się z terapeutą integracji sensorycznej (SI).



JAK MOGĘ POMÓC SWOJEMU DZIECKU ?

Rodzicu! Codziennie znajdź czas na zabawy ruchowe ze swoim dzieckiem tj. huśtanie, skoki, ślizganie. Zachęcaj do aktywności ruchowej, wykonuj powolne rytmiczne ruchy, które mają działanie uspokajające i kojące. Skłaniaj do wykonywania pewnych czynności tj. czytanie, układanie puzzli, granie na instrumentach muzycznych. Nie wykonuj gwałtownych ruchów w przesadny sposób, gdyż zaburzysz jego równowagę i spokój. Wspieraj swoje dziecko podczas nowych aktywności i pomagaj słownie zapewniając tym samym zainteresowanie i bezpieczeństwo. Łatwiejsze i proste kroki oraz podział na mniejsze czynności pozwoli twojemu dziecku uwierzyć w siebie. Rozwijaj w dziecku umiejętność planowania czynności oraz planuj etapy np. robienia kanapki, pakowania prezentu itp. Naucz swoje dziecko wykorzystywać jego silne strony i usprawnić obszary problemowe. Pomagaj w nawiązywaniu nowych przyjaźni i utrzymaniu ich.

Właściwe podejście i odpowiednia terapia polegająca na właściwym dawkowaniu odpowiednich bodźców sensorycznych może skutecznie zoptymalizować rozwój psychofizyczny niż farmaceutyki, psychoanaliza czy system kar i nagród.

Źródła:

1. *Dziecko a integracja sensoryczna* a. Jean Ayres; wyd. Harmonia Universalis, 2015.,
2. <https://integracjasensoryczna.info/art/113/stymulacja-ukladu-przedsionkowego-w-domu>
3. <https://integracjasensoryczna.info/11907/jak-w-domu-rodzice-moga-pomoc-dziecku-z-zaburzeniami-integracji-sensorycznej>
4. <https://integracjasensoryczna.info/11911/objawy-prawdopodobnych-zaburzen-modulacji-sensorycznej-poszukiwanie-wrazen>

