

TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ RADZI

Autor: Anna Dobosz

Pięciolatki, część 1 (semestr 1)

Numer porady	Temat
1.	Co to jest integracja sensoryczna?
2.	Zaburzenia procesów integracji sensorycznej
3.	Terapia zaburzonych procesów integracji sensorycznej
4.	Rozwój sensoryczny
5.	Nadwrażliwość sensoryczna
6.	Zaburzenia przetwarzania słuchowego

1. Co to jest integracja sensoryczna?

Drodzy Rodzice!

Jeśli podejrzewacie u swojego dziecka zaburzenia procesów integracji sensorycznej lub słyszycie od nauczyciela o konieczności wspomagania dziecka terapią SI, zacznijcie dokładnie przyglądać się swojemu dziecku, obserwujcie, jakich wrażeń unika, a jakich poszukuje i potrzebuje.

Najlepszym źródłem wiedzy o potrzebach dziecka jest obserwacja jego spontanicznych reakcji, podejmowanych zabaw i aktywności. Terapia integracji sensorycznej to oddziaływania zaplanowane i prowadzone przez terapeutów odpowiednio przygotowanych do tej roli, jednak oddziaływania, jakich dziecko doświadcza w domu, są nie mniej ważne i polegają na dostarczaniu dziecku potrzebnych mu wrażeń i w miarę możliwości eliminowaniu tych, które nie wpływają pozytywnie na jego funkcjonowanie. Jak to zrobić? Nic prostszego:

- bawcie się z dzieckiem i spędzajcie z nim czas,
- urządźcie wspólne wycieczki,
- bawcie się w chowanego, ciuciubabkę, ciepło – zimno,
- spędzajcie czas na dworze: grajcie w piłkę, bierzcie udział w nauce jazdy na hulajnodze, rowerze, nartach, grajcie w różnorodne gry planszowe, układajcie z dzieckiem puzzle i twórzcie budowle z klocków.

To Wy i Wasza obecność doprowadzi do wielu zmian i często wyrówna potrzeby Waszego dziecka. Pamiętajcie – pozostawienie dziecka przed telewizorem, tabletem lub telefonem będzie zaburzało jego rozwój jeszcze bardziej.

Anna Dobosz

Terapeuta SI

2. Zaburzenia procesów integracji sensorycznej

Drodzy Rodzice!

U większości dzieci rozwój integracji sensorycznej przebiega prawidłowo i zupełnie naturalnie podczas codziennych zabaw i innych aktywności. Jeżeli procesy integracji zmysłowej są zaburzone, pojawia się wiele problemów w rozwoju dziecka.

Objawy dysfunkcji integracji sensorycznej mogą być rozpoznawane u dzieci w normie intelektualnej, z trudnościami w uczeniu się, z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, autyzmem, nadpobudliwością psychoruchową, mózgowym porażeniem. Ich nasilenie jest różne, od lekkiego do znacznego. Dysfunkcje integracji sensorycznej wpływają na:

- uczenie się,
- zachowanie,
- rozwój społeczno-emocjonalny.

Mądre dziecko z tymi problemami może wiedzieć, że niektóre rzeczy jest mu trudniej wykonać niż innym dzieciom, ale nie może zrozumieć, dlaczego tak jest. Może być ono odbierane jako leniwe, znudzone, bez motywacji. Niektóre dzieci same znajdują sposoby na uniknięcie trudnych dla nich zadań. W takiej sytuacji mogą być odbierane jako uparte i sprawiające kłopoty. Nie znając przyczyny takiego zachowania, rodzice i dzieci mogą się obwiniać. Taka sytuacja sprzyja rozwojowi napięcia w rodzinie, niskiemu poczuciu wartości oraz poczuciu bezsilności. Tak więc, Drodzy Rodzice, wspierajcie swoje dziecko, pomagajcie mu przezwyciężać wszelkie trudności.

Anna Dobosz

Terapeuta SI

3. Terapia zaburzonych procesów integracji sensorycznej

Drodzy Rodzice!

Nikt nie zdiagnozuje dziecka pod względem problemów z integracją zmysłów, jeśli problemów tych nie zauważą jego rodzice. Problemy tego typu można rozpoznać po tym, że dziecko zachowuje się specyficznie i inaczej niż jego rówieśnicy. Dzieci z problemami SI poszukują w swoim otoczeniu określonych doznań zmysłowych. Koncentrują się bardziej na tym, by coś poczuć, niż by coś zrobić.

Rodziców powinny zaniepokoić:

- dziwne i niezrozumiałe reakcje na bodźce dotykowe; dziecko może nie tolerować dotyku, unikać bliskości, gier zespołowych, zabaw grupowych. Obniżona wrażliwość na bodźce dotykowe skutkuje nadmiernym poszukiwaniem tych bodźców i koncentrowaniem się na nich. Dziecko drapie się, pociera, podwija i opuszcza nogawki i rękawy, fascynuje się różnymi fakturami, uwielbia chodzić boso.

W takiej sytuacji warto udostępnić dziecku jak najwięcej doznań dotykowych (w czasie kąpieli myć dziecko gąbkami, myjkami o różnej fakturze, zachęcać je do samodzielnego wycierania się ręcznikiem, do pomocy w kuchni podczas pieczenia ciasta, niech dziecko dotyka i doświadcza);

- nieprawidłowości w zakresie zmysłu równowagi, które objawiają się zaburzeniami koordynacji ruchowej, dużej motoryki i poczucia własnego ciała w przestrzeni. Wrażenia związane z poruszaniem się i wychylaniem ciała w różne strony mogą być odbierane na trzy sposoby: prawidłowy, nadmierny i niewystarczający. U dzieci, u których takie wrażenia są nadmierne, występuje niepewność grawitacyjna. Dzieci te poruszają się niepewnie, często przewracają się, choć na ich drodze nie ma żadnych przeszkód. Niewystarczające odbieranie wrażeń związanych z równowagą skutkuje ich poszukiwaniem. Takie dzieci nieustannie dostarczają sobie wrażeń równoważnych: kołyszą się, huśtają i bujają, na czym tylko się da, wykonują gwałtowne ruchy całego ciała, uwielbiają samoloty, fikołki, karuzele, drabinki, duże piłki.

W każdym przypadku trzeba dziecku dać możliwość doświadczenia ruchu w takim wymiarze, w jakim dziecko tego potrzebuje;

- nieprawidłowość przetwarzania wrażeń proprioceptywnych, czyli odczuć, jakich doświadczamy dzięki mięśniom i stawom. Odczucia te informują nas o tym, co dzieje się w naszym ciele, co robimy, czym poruszamy. U dzieci można zaobserwować nieprawidłowość przetwarzania tego rodzaju wrażeń polegającą na niewystarczającym odbieraniu ich, takie dzieci cały czas się

ruszają. Oprócz tego przejawiają one trudności w wykonywaniu precyzyjnych ruchów potrzebnych do zawiązania butów, zapięcia guzików, posługiwania się nożyczkami, utrzymywania pisaka, kredki czy ołówka. Osłabione czucie swojego ciała skutkuje nadmierną siłą nacisku, co z kolei prowadzi do niszczenia zabawek, dziurawienia kartek, głośnego odkładania przedmiotów na miejsce.

W takiej sytuacji ważne jest zrozumienie deficytów swojego dziecka i danie mu możliwości popełniania błędów. Dzieci te potrzebują czasu i odpowiedniej terapii, która będzie miała na celu wyrównanie napięcia mięśniowego i stymulację małej motoryki;

- problemy w zakresie integracji sensorycznej utrudniają funkcjonowanie dzieciom bardzo inteligentnym; tym bardziej jest im trudno, gdyż uświadamiają sobie swoje braki, ale nie potrafią znaleźć ich przyczyny ani dać sobie z nimi rady. Takie dzieci nie mają wpływu na zmieniającą się nagle potrzebę aktywności, nie radzą sobie z lękiem i nieprzyjemnymi odczuciami, jakie budzą w nich niektóre bodźce zewnętrzne. Z powodu kłopotów, z którymi sobie nie radzą, wycofują się, stają się nieobecne lub często wpadają w złość.

Oddziaływania terapeutyczne w przyjaznej atmosferze i bezpiecznych warunkach sprzyjają łagodzeniu emocjonalnych konsekwencji problemów niezrozumiałych przedtem dla dziecka i jego otoczenia.

Anna Dobosz

Terapeuta SI

4. Rozwój sensoryczny

Drodzy Rodzice!

Wszyscy w pewnym momencie uczyliśmy się po kolei podstawowych aktywności ruchowych, takich jak: unoszenie głowy, zmiana pozycji ciała, siadanie, przyjmowanie pozycji czworacznej, raczkowanie, wstawanie i chodzenie. Czynności te opanowuje się dzięki rozwojowi zmysłu równowagi i jego integracji z pozostałymi zmysłami. W ciągu pierwszych dwunastu miesięcy życia następuje najbardziej intensywny rozwój równowagi. Kontakt dziecka z podłożem stopniowo zmniejsza się, aż w końcu maluch może stać pewnie na stopach. System przedsionkowy we współpracy z systemem proprioceptywnym wpływa na świadomość pozycji i ruchów ciała w przestrzeni. Ten system naszego układu nerwowego jest wyjątkowo wrażliwy na zmiany naszej pozycji i ma duży wpływ na funkcjonowanie mózgu. Jest to podstawowy system sensoryczny, z którego impulsy łączą się z informacjami z innych zmysłów, i to jego prawidłowe funkcjonowanie ma wpływ na pracę całego systemu nerwowego.

Największym systemem sensorycznym u człowieka jest system dotykowy, ponieważ jego receptory znajdują się na całym naszym ciele. Za jego pomocą układ nerwowy otrzymuje informacje z otoczenia i z wnętrza naszego ciała. Człowiek posiada wiele receptorów dotykowych odbierających bodźce z ucisku, temperatury, dotyku, wibracji. Wrażenia płynące z dotyku uczestniczą w wielu zjawiskach dokonujących się w mózgu i mają wpływ na wiele funkcji kształtujących się w organizmie. Prawidłowo rozwinięty system sensoryczny wpływa na rozwój inteligencji poznawczej i społecznej, które są głównymi wyznacznikami sukcesu we współczesnym świecie.

Rodzice, zwróćcie uwagę i udajcie się do specjalisty, jeśli Wasze dziecko:

- ma problemy z równowagą, koordynacją ruchową (przewraca się, potyka na prostej drodze),
- ma problemy z samoobsługą (zapinaniem guzików, ubieraniem się, nawlekaniem, wycinaniem),
- jest nadruchliwe (skacze, biega, nie może usiedzieć w miejscu),
- jest wycofane (unika zabaw ruchowych),
- jest nadwrażliwe na dotyk (drażnią je metki, obcinanie włosów, paznokci),
- jest nadwrażliwe słuchowo (czuje się niekomfortowo w hałasie, zatyka uszy, gdy jest głośno, jest pobudzone lub nieobecne).

Anna Dobosz

Terapeuta SI

5. Nadwrażliwość sensoryczna

Drodzy Rodzice!

Nadwrażliwość sensoryczna powoduje wiele problemów w rozwoju psychoruchowym dziecka. Prawidłowe ich zrozumienie i podjęta praca terapeutyczna zazwyczaj zmienia sytuację dziecka w rodzinie i w grupie rówieśników.

- Gdy dziecko nie toleruje dotyku, zwróćcie uwagę na intensywność jego reakcji. Jeśli protest nie jest gwałtowny, można próbować zachęcać je do doświadczania go. Przy zdecydowanym i gwałtownym proteście nie należy udowadniać dziecku, że doznania te są przyjemne. Przymuszanie do doświadczania dotyku pogłębi jedynie istniejący problem. Jeśli dziecko nie toleruje bodźców związanych z czynnościami dnia codziennego, a więc takich, których nie da się uniknąć, dobrze jest pozwolić, by samo umyło sobie włosy, założyło sweter, umyło szyję.
- Dziecku poszukującemu bodźców dotykowych trzeba dostarczyć ich jak najwięcej. Nie należy krytykować go za to, że dotyka wszystkiego, co się da. Im więcej doświadczy, tym szybciej i lepiej zaspokoi swoje potrzeby wynikające ze słabszego odczuwania dotyku. Dobrze jest organizować dziecku zabawy z przedmiotami o różnej fakturze, ciężarze, kształcie i temperaturze. Niech bawi się myjkami, gąbkami i bezpiecznymi druciakami. Niech zanurza dłonie w masie solnej, mące, ryżu, kaszy, kisielu. Niech bawi się żelam i pianką do golenia, niech chodzi bosy wtedy, gdy to możliwe.
- Jeśli obserwujecie, że Wasze dziecko porusza się niepewnie, często się przewraca mimo braku przeszkód na drodze, nie próbujcie go popędzać, by zrobiło coś lepiej i szybciej, nie tłumaczcie mu, że inne dzieci już to potrafią. Nie uszczęśliwiajcie dziecka podrzucaniem go, kręceniem i huśtaniem, to nie tylko nie pomoże, lecz dodatkowo wzmoże lęk przed odrywaniem się od ziemi. Niepewność grawitacyjną najlepiej zmniejszymy, respektując granice stawiane przez dziecko i dostosowując wymagania do jego możliwości.
- Niewystarczające odbieranie wrażeń związanych z równowagą skutkuje ich poszukiwaniem. Jeśli nie chcemy, by dziecko skakało po łóżku, huśtało się na krzesłach, wspinało się na meble lub w inny niekontrolowany sposób dostarczało sobie odczuć równoważnych, musimy stworzyć mu miejsce do bezpiecznych zabaw tego typu. Można kupić batut do skakania, pozwolić dziecku skakać na piłce z uszami, zamontować huśtawkę w drzwiach, powiesić hamak w pokoju, zainstalować drabinkę i położyć pod nią materac. Doskonałym źródłem potrzebnych dziecku wrażeń jest wszystko to, co znajduje się na dworze. Są tu krawężniki, na których świetnie ćwiczy się równowagę, płytki chodnikowe i kałuże, które można przeskakiwać. Drogi, po których można biegać i skakać. Place zabaw z drabinkami, na których można zwiśać i wyginać się do woli, o huśtawkach i karuzelach nie wspominając.

*Anna Dobosz
Terapeuta SI*

6. Zaburzenia przetwarzania słuchowego

Drodzy Rodzice!

Jeśli Wasze dziecko ma problemy ze zrozumieniem poleceń, macie wrażenie, że słyszy, co chce, albo słyszy a nie rozumie, wcale nie musi to świadczyć o tym, że jest niegrzeczne i nieposłuszne. Przyczynę mogą stanowić centralne zaburzenia przetwarzania słuchowego. Zaczynjcie obserwować swoje dziecko.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak proste ćwiczenia i zabawy pomagają naszemu dziecku. Przede wszystkim trzeba być z dzieckiem, rozmawiać i bawić się z nim. **Proponowane niżej zabawy mają na celu usprawnianie słuchu fizycznego, stymulowanie percepcji słuchowej oraz poprawę uwagi słuchowej.**

- Odtwarzanie rytmów granych na bębnie/pokrywcę garnka, np. cicho, cicho, głośno, głośno.
- Lokalizacja dźwięku: dziecko szuka ukrytego przedmiotu, który wydaje dźwięk (np. budzik, telefon).
- Uważne słuchanie: rodzic uderza w bębenek, stuka o blat stołu. Dziecko zamyka oczy i liczy dźwięki wystukiwane przez mamę lub tatę.
- Rozpoznawanie znanych piosenek na podstawie melodii: rodzic włącza znaną melodię lub nuci ją, dziecko odgaduje tytuł lub słowa piosenki.
- Uważne słuchanie i rozumienie mowy, powtarzanie słów przy dźwiękach zakłócających: przy otwartym oknie, z odgłosami otoczenia, przy muzyce, przy nagranej rozmowie, w ciszy. Podczas zabawy dziecko zamyka oczy, a rodzic wypowiada słowa, które dziecko powtarza. Pytamy dziecko, w jakiej sytuacji rozumienie słów było najłatwiejsze.
- Zabawa w „głuchy telefon” – powtarzanie następnej osobie usłyszanych słów wypowiedzianych szeptem.
- Zabawa w pierwszą i ostatnią głoskę – dziecko mówi *kot*, mama – *tornister*, dziecko – *rower*, mama – *robak* itd.
- Wyróżnianie melodii mówienia: Kiedy słyszycie zdania pytające? lub Kiedy słyszycie zdania rozkazujące?, np. *Czy lubisz szpinak?*, *Uważaj!*.
- Rozpoznawanie natężenia głosu: szeptu, głośnego mówienia, naturalnego mówienia (natężenie umiarkowane), np. szept: *Lubię czytać książki*, głośne mówienie: *Idziemy na plac zabaw!*, naturalne (umiarkowane natężenie głosu): *Zaraz podleję kwiaty*. Dziecko słucha i określa, co słyszało.
- Ćwiczenia pamięci słuchowej i koncentracji uwagi, rozmowy z dzieckiem z zachowaniem kontaktu wzrokowego, czytanie książek, nauka wierszy i piosenek.

Anna Dobosz
Terapeuta SI