

ABC integracji sensorycznej dla rodziców

„Integracja sensoryczna, która objawia się w ruchu, mowie i zabawie jest podstawą integracji sensorycznej niezbędnej podczas czytania, pisanie i odpowiedniego zachowania się.”(2)

Każdego dnia nasze zmysły przekazują nam masę informacji. Korzystamy z tej wiedzy, aby zorganizować swoje zachowanie i odpowiednio reagować na otoczenie. Zmysły informują nas o stanie fizycznym naszego ciała oraz czającym nas świecie. Nasz mózg musi uporządkować te informacje, żebyśmy mogli funkcjonować w codziennych sytuacjach, np. w klasie, w domu, na placu zabaw czy podczas interakcji społecznych. (3)

Kiedy proces integracji sensorycznej ulega zaburzeniu, możemy zauważyć wiele problemów **w uczeniu się, rozwoju motorycznym lub zachowaniu.**

W codziennym funkcjonowaniu dziecka można zaobserwować trudności, które mogą wskazywać na zaburzenie procesów integracji sensorycznej.

Wybrane objawy dysfunkcji integracji sensorycznej:

1. jest niespokojne, płaczliwe, ma kłopoty z zaśnięciem
2. ma trudności z samodzielnym piciem, żuciem i przełykaniem pokarmów (preferuje dania papkowe),
3. źle toleruje wykonywanie przy nim czynności pielęgnacyjnych i higienicznych, takich jak: obcinanie włosów, paznokci, mycie twarzy, zębów, smarowanie kremem, czesanie, czyszczenie nosa, uszu itp.
4. wiele czynności samoobsługowych wykonuje z trudem, powoli, niezdarnie,
5. ma problemy z samodzielnym myciem się, ubieraniem, zwłaszcza zapinaniem guzików i sznurowaniem butów,
6. ma słabą równowagę: potyka się i upada częściej niż rówieśnicy, prawie zawsze ma jakiś siniak czy zadrapanie,
7. podczas dłuższego siedzenia ma trudności z utrzymaniem głowy w pozycji pionowej, podpira ją ręką, kładzie się na stoliku itp.
8. jest nadruchliwe, nie może usiedzieć/ustać w jednym miejscu,
9. trudno się koncentruje, a łatwo rozprasza,
10. jest impulsywne, nadwrażliwe emocjonalnie, często się obraża,
11. bywa uparte, negatywistyczne,
12. w porównaniu do innych dzieci czy wymogów sytuacji porusza się zbyt szybko lub za wolno,
13. nabywanie nowych umiejętności ruchowych sprawia mu trudność, np. jazda na rowerze, rzucanie i łapanie piłki, pływanie,
14. wchodząc/schodząc po schodach częściej niż inne dzieci trzyma się poręczy, niepewnie stawia nogi,
15. nieumyślnie wchodzi lub wpada na meble, ściany, inne dzieci,
16. niewłaściwie czy wręcz dziwacznie trzyma różne przedmioty codziennego użytku, np. nożyczki, sztućce czy przybory do pisania,
17. unika dziecięcego baraszkowania z rodzicami lub rodzeństwem,

18. uwielbia ruch, poszukuje go, dąży do niego. Jest stale w ruchu – biega, podskakuje, często zmienia pozycję ciała
19. przejawia duży lęk przed upadkiem lub wysokością, okazuje niepokój, gdy musi oderwać nogi od podłoża, np. wejść na wysokie schody, na drabinkę, usiąść na wysokim stołku,
20. w nowym miejscu czuje się zagubione, potrzebuje sporo czasu by zdobyć orientację w otoczeniu,
21. często myli stronę prawą i lewą, w obrębie własnego ciała oraz w otaczającej przestrzeni, podczas gier zespołowych zdarza się, że biegnie w innym kierunku niż jego drużyna, w inną stronę niż piłka, którą ma złapać, jest zdezorientowane, ma słabe wyczucie odległości
22. nie ma dominacji jednej ręki,
23. ma trudności z czytaniem i pisanie, częściej niż inne dzieci w jego wieku myli, odwraca znaki graficzne, ma trudności w przepisywaniu, przerysowywaniu z tablicy,
24. ma kłopoty z cięciem nożyczkami, rysowaniem po śladzie, kalkowaniem itp.
25. sprawia wrażenie słabego, szybko się męczy,
26. nie lubi karuzeli, huśtawki, lub przeciwnie – uwielbia to. (1)

Poniższa tabelka opisuje, o jakich problemach sensorycznych mogą świadczyć przykładowe zachowania dziecka.

Problem sensoryczny	Oznaki lub zachowanie dziecka
Nadwrażliwość na dotyk, ruch, obrazy lub dźwięki	<i>Zachowanie: rozprasza się, wycofuje przed dotykiem, unika przedmiotów o szczególnej fakturze, niektórych ubrań, potraw. Reakcje lękowe na zwyczajne czynności motoryczne, takie jak zabawa na placu zabaw. Wrażliwe na hałas</i>
Podreaktywne (osłabiona percepcja zmysłowa) na stymulację sensoryczną	<i>Poszukuje intensywnych doświadczeń sensorycznych, takich jak kręcenie się w kółko, upadanie i obijanie się o przedmioty. Może wahać się między nadmierną reaktywnością, a obniżoną reaktywnością</i>
Niezwykłe wysoki lub niski poziom aktywności	<i>Ciągle jest w ruchu lub wszystko zaczyna robić zbyt wolno, a następnie szybko się męczy.</i>
Trudności z koordynacją	<i>Może mieć słabe poczucie równowagi; może mieć duże trudności z nauczeniem się nowego zadania, w którym potrzebna jest koordynacja motoryczna, lub wydawać się niezdarne, usztywnione bądź pokraczne.</i>

Opóźnienie w osiągnięciach naukowych lub codziennych czynnościach	<i>Może mieć trudności w nauce pomimo normalnej lub ponadprzeciętnej inteligencji. Może nie radzić sobie z pisanem odręcznym, używaniem nożyczek, zawiązywaniem butów, zapinaniem guzików lub zamków.</i>
Zła organizacja zachowania	<i>Może być impulsywne lub łatwo się rozpraszać, wykazywać brak planowania w podejściu do rozwiązania zadań lub brak przewidywania skutków działań. Może mieć trudności z dostosowywaniem się do nowych sytuacji lub wykonywaniem poleceń. Niepowodzenie może spowodować u niego frustrację, agresję lub wycofanie.</i>
Niska samoidentyfikacja	<i>Może wydawać się leniwe, znudzone lub niezmotywowane. Może unikać zadań i sprawiać wrażenie upartego lub niezdolnego.</i>

(3)

Warto wiedzieć, że integracja sensoryczna:

- jest podświadomym procesem zachodzącym w mózgu (zachodzi bez udziału naszej świadomości jak oddychanie).
- porządkuje obserwacje pobrane przez zmysły (smak, wzrok, słuch, dotyk, powonienie, ruch, grawitacja, pozycja).
- nadaje znaczenie temu co jest doświadczane, przez selekcję informacji i wybór tego, na czym mamy się skupić (np. słuchanie nauczyciela i ignorowanie hałasu z zewnątrz).
- pozwala nam celowo działać i celowo reagować na sytuacje, których doświadczamy (tzw. odpowiedź adaptacyjna).
- **tworzy fundamenty edukacji i zachowań społecznych. (2)**

Dziecko, które otrzymuje mało precyzyjne informacje lub niejasne informacje zwrotne na temat swojego zmysłu dotyku, położenia ciała bądź ruchu i grawitacji, znajduje się w świecie całkowicie nam obcym. Brak poczucia bezpieczeństwa nie pozwala na odczuwanie radości, którą odczuwają inne dzieci.

Jakie podjąć działania, jeżeli zauważą Państwo u swojego dziecka wyżej opisane trudności?

Pierwszym i podstawowym krokiem jest udanie się z dzieckiem na konsultację z terapeutą integracji sensorycznej. Terapeuta po konsultacji może zaproponować wykonanie diagnozy.

Gdy diagnoza potwierdzi trudności dziecka w zakresie integracji sensorycznej, najbardziej wspierające dla dziecka będzie rozpoczęcie terapii.

Zdiagnozowanie dziecka w zakresie integracji sensorycznej, a potem jego udział w terapii SI, umożliwi terapeutcie tworzenie takiego otoczenia, w którym dziecko będzie mogło współdziałać efektywniej. Terapeuta zachęci je i pomoże mu wybrać takie czynności, które dostarczają odpowiedniej liczby bodźców sensorycznych.

Swobodna zabawa sama w sobie nie prowadzi do poprawy integracji sensorycznej. Gdyby tak było, wiele dzieci z zaburzeniami samo rozwiązałoby swoje problemy. Terapeuta kontroluje otoczenie, podczas gdy dziecko kontroluje swoje działanie.

Dzięki terapii dziecko potrafi lepiej panować nad swoim ciałem, a jego układ nerwowy zaczyna lepiej funkcjonować. (2)

Rodziców, którzy zauważają u swojego dziecka opisywane powyżej problemy zachęcamy do wypełnienia Kwestionariusz sensomotorycznego, który znajduje się na stronie internetowej PSTIS (Dla Rodziców-Zaburzenia SI- Kwestionariusz Sensomotoryczny), a następnie do konsultacji z terapeutą integracji sensorycznej.

Tekst na podstawie publikacji:

(1) <https://pstis.pl>

(2) „Dziecko, a integracja sensoryczna” A. Jean Ayres oraz

(3) „Integracja sensoryczna Odpowiedzi na pytania zadawane przez nauczycieli” J. Koomar, K. Kranowitz, S. Szklut, L. Balzer-Martin, E. Haber, D.I. Sava

przygotowały: Ewa Pawłowska i Monika Piotrowska