

Zaburzenia integracji sensorycznej

Integracja sensoryczna (SI) to inaczej zdolność do rozumienia i porządkowania bodźców i informacji dostarczanych z otoczenia i z własnego ciała poprzez zmysły¹. Umiejętność ta pozwala dziecku zrozumieć, jak funkcjonuje otaczający je świat i nadaje sens nieustannie docierającym zewsząd bodźcom².

Jeżeli proces integracji sensorycznej jest zaburzony, mogą pojawić się problemy z nauką, zachowaniem, koncentracją, czy koordynacją³, dlatego jeżeli zaniepokoją nas jakieś zachowania dziecka, warto udać się do specjalisty, który doradzi, jak ćwiczyć z dzieckiem w domu, bądź zaproponuje terapię.

Zaburzenia integracji sensorycznej – dostrzeż objawy

Poniżej znajduje się kilka sygnałów, które mogą świadczyć o potencjalnych zaburzeniach sensorycznych dziecka.

OBJAWY	ZACHOWANIE DZIECKA
Nadwrażliwość na bodźce	<ul style="list-style-type: none">- Unika fizycznej bliskości i dotyku.- Lubi nosić tylko specyficzne rodzaje ubrań, przeszkadzają mu metki.- Nie lubi brudzić się klejem i farbami.- Nie lubi obcinać paznokci, czesać się i myć zębów.- W głośnych miejscach staje się marudne, czy poddenerwowane.- Źle reaguje na głośne dźwięki, np. muzyki, odkurzacza.
Zbyt mała wrażliwość bodźce	<ul style="list-style-type: none">- Nie zauważa zadrapań, czy siniaków spowodowanych upadkiem- Kolorując, bardzo mocno dociska kredkę- Poszukuje głośnych dźwięków- Lubi być mocno przytulane, lub samo mocno przytula.
Problemy z równowagą	<ul style="list-style-type: none">- Ma słabą równowagę, często upada lub się potyka- Idąc po pokoju obija się o meble- Ma kłopoty ze swobodnym poruszaniem się
<u>Agresja</u>	<ul style="list-style-type: none">- Łatwo wpada we frustrację, reaguje agresją na przytłoczenie odbieranymi bodźcami
Ruchliwość	<ul style="list-style-type: none">- Jest w ciągłym ruchu i wszędzie go pełno- Cały czas trzyma coś w rączkach i tym porusza- Trudno mu się skoncentrować, łatwo się rozprasza.
Opóźnienie w rozwoju zdolności ruchowych	<ul style="list-style-type: none">- Ma problemy z samodzielnym zapinaniem guzików, sznurowaniem butów- Ma trudność uczeniu się nowych umiejętności ruchowych (łapanie piłki, jazda na rowerze)- Niepoprawnie trzyma ołówek, sztućce czy nożyczki- Niepewnie wchodzi lub schodzi po schodach- Ma kłopoty z wycinaniem, rysowaniem po śladzie

Wybredność w jedzeniu	<ul style="list-style-type: none"> - Unika nowych smaków [SA1] - Jest wybredne pod względem konsystencji spożywanych pokarmów - Ma tendencję do wypychania sobie ust jedzeniem
------------------------------	---

źródło: opracowanie własne na podstawie⁴⁵

Terapia SI – co to takiego?

Metoda integracji sensorycznej to jedna z metod, która wykorzystywana jest w pracy z dziećmi, u których zaobserwować można m.in. trudności w zakresie umiejętności ruchowych, umiejętności szkolnych, nadpobudliwość psychoruchową, nadwrażliwość sensoryczną czy problemy z koncentracją⁶. Terapia SI najczęściej przebiega w formie zabawy. Poprzez huśtanie się w hamakach, balansowanie, zabawy z piłką układ nerwowy i mózg dziecka uczy się właściwego reagowania na bodźce zewnętrzne i integracji wrażeń płynących z różnych zmysłów. Jeżeli terapia prowadzona jest przez certyfikowanego terapeutę i opiera się na rzetelnej diagnozie, po kilku miesiącach powinny być widoczne pozytywne efekty – poprawie ulega sprawność fizyczna dziecka, jego funkcjonowanie emocjonalne, a także koncentracja, funkcje wzrokowe i słuchowe⁷.

Ćwiczenia stymulujące integrację sensoryczną

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń w domu oraz właściwa zabawa to istotny aspekt wspierania rozwoju integracji sensorycznej dziecka⁸, który można wprowadzić już od pierwszych miesięcy życia. Jak skutecznie wspierać rozwój dziecka w domu? Oto kilka pomysłów na zabawy i **ćwiczenia sensoryczne**.

Naleśnik

Rozłóż koc na podłodze, dziecko ułóż na brzegu. Turlaj je w kierunku drugiego brzegu, ciasno zawijając w koc, mówiąc, że zawijasz naleśnika. Następnie, jeżeli dziecko jest zadowolone, udawaj że kroisz, posypujesz cynamonem lub zjadasz naleśnika, delikatnie masując zawinięte dziecko rękami. Zadaniem dziecka jest samodzielne rozwinięcie się⁹.

Skarby w ryżu

Napełnij pojemnik ryżem lub kaszą i ukryj w nim różne przedmioty. Zadaniem dziecka jest wyciągnięcie zabawek z pudełka⁹.

Zabawa w wannie

Używajcie podczas kąpieli różnych gąbek, ręczników i szczotek. Zachęcaj dziecko do używania mydeł o różnych zapachach, kształtach i konsystencji¹⁰.

Malowanie palcami

Za pomocą przeznaczonych do tego farb, stwórzcie z dzieckiem obrazek malując palcami. Do farb można dosypać, np. ryż, piasek lub ziarna, aby uzyskać różnice w strukturze. Dodatkowo, można pomalować dłoń dziecka i odciskać ją na papierze¹⁰.

Masy sensoryczne

Zabawy ciastoliną, piankoliną, czy piaskiem kinetycznym, które wymagają ugniatania i dotykania różnych faktur to bardzo dobre ćwiczenia rozwijające motorykę małą i dostarczające wielu doznań. Warto poszukać w Internecie przepisów na domowej roboty masy plastyczne¹¹.

Przypisy

- [1.](#) Biel, L. and Gołąb, J.: “Integracja sensoryczna”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, s.19.
- [2.](#) Biel, L. and Gołąb, J.: “Integracja sensoryczna”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, s. 61-62
- [3.](#) P. G. Emmos, L. M. Anderson: „Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej...”, K. E. LIBER, Warszawa 2007, s. 37
- [4.](#) P. G. Emmos, L. M. Anderson: „Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej...”, K. E. LIBER, Warszawa 2007, s. 37-73
- [5.](#) Biel, L. and Gołąb, J.: “Integracja sensoryczna”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, s. 62-102
- [6.](#) Sensorykids.ie. (2015). Dla kogo terapia SI – Sensory Kids, <http://sensorykids.ie/pl/integracja-sensoryczna/dla-kogo-terapia-si/>
- [7.](#) Sensorykids.ie. (2015). Skuteczność terapii SI – Sensory Kids, <http://sensorykids.ie/pl/integracja-sensoryczna/skuteczność-terapii-si/>
- [8.](#) Pstis.pl. (2019). PSTIS Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej, http://pstis.pl/pl/html/index.php?v2=block&str=podstrona_terapia
- [9. a. b.](#) B. Sher: „Gry i zabawy we wczesnej interwencji...”, HARMONIA UNIVERSALIS, Gdańsk 2014

- [10. a. b.](#) P. G. Emmos, L. M. Anderson: „Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej...”, K. E. LIBER, Warszawa 2007, s. 195
- [11.](#) Moje Dzieci Kreatywnie. (2018). Masy plastyczne dla dzieci DIY - Moje Dzieci Kreatywnie, <https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/02/masy-plastyczne-dla-dzieci-diy/>

Autor mgr Anna Głowacka, psycholog dziecięcy

OBJAWY ZABURZEŃ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ



Silna, negatywna reakcja na: **mycie włosów, obcinanie, czesanie**

Nadwrażliwość na **dźwięki**

Słaba **równowaga**

Silna, negatywna reakcja na **mycie twarzy**

Trudności z nauką **jazdy na rowerze**

Słaba lub nadmierna **reakcja na ból**

Trudności z **koncentracją**

Częste **potykanie się** niezgrabność ruchowa

Zbyt lekko lub zbyt mocno **ściska przedmioty**

Preferuje tylko **pewne typy jedzenia** lub przejada się aż do nudności

Trudności ze **rozumieniem poleceń**

Nadwrażliwość na **światło, jaskrawe kolory**

Uderzanie głową **kiwanie**, namiętne huśtanie

Narzeka na **drażniące metki**

Choroba **lokomocyjna** nie lubi huśtawek

Trudności z **pisaniem, rysowaniem, wycinaniem**

Nie lubi **przytulania** lub ciągle ociera się, drapie uderza o przedmioty

Unika **chodzenia boso** lub chodzi na palcach

Nie lubi **ubierać się**, preferuje niektóre ubrania (bardzo miękkie/ bardzo szorstkie/mocno przylegające)

