

# TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ RADZI

**Autor: Anna Dobosz**

## Sześciolatki , część 1 (semestr 1)

<b>Numer porady</b>	<b>Temat</b>
1.	Zaburzenia procesów integracji sensorycznej
2.	Układ przedsionkowy – zmysł równowagi
3.	Układ proprioceptywny – czucie głębokie
4.	Zmysł dotyku
5.	Zmysł smaku i zapachu – „chemiczne” zmysły
6.	Centralne zaburzenia przetwarzania słuchowego

## 1. Zaburzenia procesów integracji sensorycznej

### Drodzy Rodzice!

Na skutek nieprawidłowości w rozwoju integracji sensorycznej (czyli współpracy wszystkich zmysłów) dzieci przejawiają bardzo specyficzne, jednocześnie bardzo zróżnicowane problemy na co dzień w domu i przedszkolu. Nieprawidłowe działanie każdego ze zmysłów i nieprawidłowości współpracy poszczególnych kanałów zmysłowych zaburzają:

- czynności manualne – trudności w rysowaniu, wycinaniu, wiązaniu butów czy zapinaniu guzików;
- procesy poznawcze – problemy w spostrzeganiu, myśleniu, skupianiu uwagi, czytaniu i pisaniu;
- rozwój emocjonalny – narastające problemy skutkują niewłaściwym zachowaniem i nieudanymi kontaktami społecznymi; problemy z integracją zmysłów często są mylone z brakiem wychowania, nieposłuszeństwem i niechęcią dostosowywania się do ogólnie przyjętych norm;
- organizację pracy – trudności w organizowaniu własnej pracy i utrzymywaniu porządku w swoim otoczeniu.

Dostosowanie się do wymagań otoczenia w przypadku dzieci, u których integracja zmysłów nie rozwinęła się prawidłowo, jest możliwe tylko wówczas, gdy trudności zostaną właściwie zdiagnozowane i rozpocznie się proces adekwatnych oddziaływań terapeutycznych.

Jeśli podejrzewacie u dziecka zaburzenia procesów integracji sensorycznej, skorzystajcie ze specjalistycznej pomocy. Terapia SI polega na stopniowym udoskonalaniu tego, co wymaga poprawy. Dzieci uczą się prawidłowego różnicowania bodźców, planowania ruchów ciała, zaczynają akceptować wrażenia, których wcześniej unikały, bardziej rozumieją to, co się z nimi dzieje, i lepiej sobie z tym radzą. Zajęcia z terapeutą dają wiele pożądaných efektów. Dzieci nadpobudliwe stają się spokojniejsze, a te, które unikały ruchu, przestają się go obawiać. Zmniejsza się intensywność poszukiwania specyficznych wrażeń lub unikania tych, które są konieczne do prawidłowego rozwoju.

*Anna Dobosz, terapeuta SI*

## 2. Układ przedsionkowy – zmysł równowagi

### **Drodzy Rodzice!**

Dzięki zmysłowi równowagi możemy się ruszać intensywnie, schylać się i podnosić, zbiegać ze schodów, zakładać buty na stojąco, wirować w tańcu i na karuzeli, nie tracąc przy tym poczucia równowagi. Udoskonalony i wyćwiczony zmysł równowagi pozwala wykonywać trudne ewolucje na lodzie, balansować na linie, skakać o tyczce.

Wszyscy w pewnym momencie nauczyliśmy się po kolei podstawowych aktywności ruchowych, takich jak: unoszenie głowy, zmiana pozycji ciała, siadanie, przyjmowanie pozycji czworacznej, raczkowanie, wstawanie i chodzenie. Czynności te opanowaliśmy dzięki rozwojowi zmysłu równowagi i jego integracji z pozostałymi zmysłami.

Dzieci z natury poszukują takich aktywności, które pomagają im prawidłowo się rozwijać. Z zaburzeniami równowagi mamy do czynienia wtedy, gdy dziecko rezygnuje z innych aktywności na rzecz stymulowania tego zmysłu albo powstrzymuje się przed czynnościami dostarczającymi bodźców równoważnych – co utrudnia mu codzienne funkcjonowanie w środowisku domowym i przedszkolnym.

**Dzieci nadwrażliwe na ruch:** unikają zabaw ruchowych, niechętnie gonią piłkę, nie bawią się w berka; przewracają się na prostej drodze, potykają o własne nogi, unikają huśtawek, drabinek, karuzeli; mogą mieć zawroty głowy, mdłości, poczucie niepewności i lęku. Unikanie ruchu narasta z czasem, ponieważ dzieci mające takie problemy czują się mniej sprawne, dziwne i gorsze od innych. Nadwrażliwość na ruch powoduje wiele kłopotów, z którymi trudno poradzić sobie samemu. Dlatego warto odpowiednio wcześniej skorzystać z terapii integracji sensorycznej ukierunkowanej głównie na zmysł równowagi.

**Dzieci z obniżoną wrażliwością na ruch:** są ciągle w ruchu; wykonują nieuzasadnione ruchy głową, wymachy rąk, podskoki, kołysanie ciałem, przestępują z nogi na nogę; czerpią przyjemność z siłowania się, pokonywania przeszkód, wznoszenia się, kręcenia i opadania; uwielbiają huśtawki, drabinki, schodki, zabawy na wiszącej oponie.

Wzmoczona potrzeba ruchu i nadmierna, stała ruchliwość także powinny zwrócić uwagę opiekunów.

*Anna Dobosz, terapeuta SI*

### 3. Układ proprioceptywny – czucie głębokie

#### **Drodzy Rodzice!**

Wrażenia proprioceptywne to odczucia, jakich doświadczamy dzięki mięśniom i stawom. Odczucia te informują nas o tym, co się dzieje w naszym ciele, co robimy, czym poruszamy, bez potrzeby kontroli wzrokowej. U dzieci można zaobserwować nieprawidłowość przetwarzania tego rodzaju wrażeń, polegającą na niewystarczającym ich odbieraniu. Odczucia proprioceptywne intensyfikują się podczas ruchu, dlatego też dzieci mające z nimi jakiś problem, 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. Oddziaływania środowiska domowego na dzieci z tego typu problemami to przede wszystkim dawanie możliwości doświadczania potrzebnych wrażeń.

Jeśli obserwujecie u swojego dziecka problemy w zakresie propriocepcji, zwróćcie się o pomoc do fizjoterapeuty, terapeuty integracji sensorycznej, ale przede wszystkim zrozumcie przyczyny tych problemów. Warto uzmysłwić sobie, że te trudności nie wynikają z winy dziecka lub otoczenia. Fakt, że maluch nie może usiedzieć na miejscu, znaczy, że ma potrzebę ruchu większą niż rówieśnicy. Krytyka jego zachowań nie przyniesie żadnych rezultatów. Zamiast tego trzeba dostarczyć dziecku tyle ruchu, ile to możliwe. Pozwalajcie dziecku na ruch zawsze, gdy istnieje taka możliwość. Wprowadźcie rozsądne i zrozumiałe reguły postępowania. Pozwólcie mu wstać i poskakać między jednym a drugim daniem, zamieńcie krzesło przy biurku na dużą piłkę, powiedzcie, że może wbiegać po schodach, ale schodzić musi pomału i ostrożnie. Odczucia z ciała wzmacniają się przy przenoszeniu różnych rzeczy. Pozwólcie dziecku nieść reklamówki z zakupami, niech Wam pomaga w przenoszeniu krzesła i innych przedmiotów, bawcie się w piasku w przenoszenie pełnych wiader. Spędzajcie jak najwięcej czasu na placu zabaw: korzystanie z huśtawek, drabinek, karuzeli i przepłotni również wzmacnia odczucia z ciała. Skorzystajcie z pomocy fizjoterapeuty, terapeuty integracji sensorycznej i realizujcie ich zalecenia.

*Anna Dobosz, terapeuta SI*

## 4. Zmysł dotyku

### **Drodzy Rodzice!**

Zmysł dotyku to największy system sensoryczny u człowieka, ponieważ jego receptory znajdują się na całym ciele. Za pomocą tego systemu układ nerwowy otrzymuje informacje z otoczenia i z wnętrza naszego ciała. Człowiek ma 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. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak ważny jest zmysł dotyku w rozwoju fizycznym i emocjonalnym dziecka. Dotyk mamy i taty jest dla dziecka najważniejszy. To on daje poczucie bezpieczeństwa, to on daje informacje o dziecku, czego się domaga i potrzebuje.

Nieprawidłowości w zakresie odbierania i przetwarzania bodźców dotykowych mogą skutkować dziwnymi i niezrozumiałymi reakcjami na te bodźce. Dziecko może nie tolerować dotyku, unikać bliskości, protestować, gdy jest myte, wycierane lub ubierane.

Nadwrażliwość na dotyk może występować miejscowo. Dziecko nie pozwala sobie umyć włosów, dotknąć szyi, chodzi na palcach, nie toleruje potraw o określonej konsystencji.

Obniżona wrażliwość na bodźce dotykowe skutkuje poszukiwaniem tych bodźców i koncentrowaniem się na nich. Dziecko drapie się, pociera, podwija i spuszcza nogawki oraz rękawy, fascynuje się różnymi fakturami, uwielbia chodzić bosy. Jak reagować na takie zachowania? Widząc, że dziecko nie toleruje takiego czy innego dotyku, trzeba zwrócić uwagę na intensywność tej reakcji. Jeśli protest nie jest gwałtowny, można próbować zachęcać je do doświadczania dotyku. Jeśli protest jest zdecydowany, nie należy próbować udowodniać mu, że to czy tamto jest przyjemne, bo dla niego takie nie jest. 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 itp. Niechęć do wrażeń dotykowych mogą zmniejszyć spotkania z terapeutą.

Dziecku poszukującemu bodźców dotykowych trzeba dostarczyć ich jak najwięcej. Nie należy krytykować go za to, że dotyka wszystkiego. Im więcej doświadczy, tym szybciej i lepiej zaspokoi swoje potrzeby wynikające ze słabszego odczuwania dotyku.

Dobrze jest organizować dziecku bezpieczne 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 itp. Niech bawi się żelem i pianką do golenia, niech chodzi bosy, gdy to możliwe. Bawcie się z dzieckiem w masowanie różnych części ciała, pozwólcie mu turlać się po dywanie, rozpoznawajcie przedmioty, nie patrząc na nie.

*Anna Dobosz, terapeuta SI*

## 5. Zmysł smaku i zapachu – „chemiczne” zmysły

### **Drodzy Rodzice!**

Czy wiecie, że zmysł węchu (powonienia) pozwala noworodkowi czuć się bezpiecznie. Dziecko czuje znajomy zapach swojej mamy, dzięki powonieniu nawiązuje czy też kontynuuje więź uczuciową z najbliższą osobą. To bardzo ważny zmysł i warto go rozwijać poprzez doświadczanie, zwracanie uwagi dziecka na różnorodność zapachów, nazywanie „co tak pachnie” i określanie, czy ten zapach nam się podoba czy nie.

Receptory smakowe rozwijamy, wprowadzając od niemowlęctwa różnorodne potrawy. Gdy dziecko już samodzielnie siedzi, może dostać do ręki kawałek chleba lub jabłka, który smakuje, ssie, gryzie. Jest to naturalne ćwiczenie aparatu artykulacyjnego, doświadczanie dotykowe, smakowe i węchowe.

U dzieci około trzeciego roku życia pojawia się zdolność rozróżniania zapachów przyjemnych i drażniących. W wieku ok. sześciu lat kształtuje się indywidualna preferencja zapachowa, czyli „rozróżnienie” zapachów ulubionych lub wywołujących odrazę, i pozostaje już na całe życie. Jeśli obserwujecie u swojego dziecka dziwne i niezrozumiałe reakcje na zapachy, nie narażajcie go na nieprzyjemne doznania. Obserwujcie swoje dziecko, zwróćcie uwagę, jakie zapachy je drażnią, pobudzają, denerwują. Jeśli zachowania dziecka będą niepokojące, skorzystajcie z terapii integracji sensorycznej.

Dzieci, które mają zaburzony zmysł smaku, nie chcą próbować nowych smaków, nowych dań, jedzą najchętniej jeden rodzaj potraw czy tylko jedną potrawę, nie lubią jedzenia o różnej konsystencji. W takim przypadku warto zachęcać dziecko do nowych smaków. Nie denerwujmy się na nie, nie zmuszajmy. Próbujmy przedstawić smaki w inny sposób niż zwykle, pamiętajmy, że takie dzieci często jedzą tylko to, co im się podoba, co ładnie wygląda i ładnie pachnie. Czasami warto odpuścić, przeczekać, nie zmuszać dziecka do tego, co mu nie smakuje.

*Anna Dobosz, terapeuta SI*

## 6. Centralne zaburzenia przetwarzania słuchowego

### **Drodzy Rodzice!**

Jeśli dziecko ma problemy z wysłuchaniem, zapamiętaniem i wykonaniem poleceń, zwróćcie na nie szczególną uwagę – Wasze dziecko może mieć centralne zaburzenia przetwarzania słuchowego.

Obserwując dzieci mające trudności ze zrozumieniem mowy w szumie lub w hałasie albo gdy mówi jednocześnie kilka osób, można zauważyć inne współwystępujące problemy. Takie dzieci bardzo często mogą mieć:

- problemy ze zrozumieniem i zapamiętaniem poleceń,
- problemy z lokalizacją dźwięku, są zagubione, szukają, skąd dochodzi dźwięk,
- problemy z koncentracją uwagi, ADD, lub są nadaktywne ruchowo, ADHD,
- problemy ruchowe, są niezdarne ruchowo, gubią się w czasie i przestrzeni,
- specyficzne problemy w uczeniu się, ryzyko dysleksji,
- opóźniony rozwój mowy, uczęszczają na terapię logopedyczną,
- częste zapalenia uszu, płyn w uszach, powiększony trzeci migdał itp.

### **Jeśli podejrzewacie u swojego dziecka zaburzenia przetwarzania słuchowego:**

- w miarę możliwości, redukujcie wszelkie szумы i hałasy, zapewnijcie dziecku spokojne miejsce, w którym w ciszy może się bawić lub uczyć,
- poproście dziecko, by patrzyło na osobę mówiącą,
- mówcie nieco wolniej i spokojniej, a dziecko niech powtarza na głos polecenia, które są do niego kierowane,
- często rozmawiajcie z dzieckiem,
- unikajcie zaburzających bodźców: TV, komputer, komórka,
- dbajcie o odpowiednią ilość snu, o stały rytm dnia i zorganizowany styl życia dziecka,
- uczcie pozytywnego, realistycznego podejścia do własnych ograniczeń oraz budujcie w dziecku poczucie własnej wartości – to bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju Waszego dziecka.

*Anna Dobosz, terapeuta SI*