

Integracja sensoryczna – ale o co chodzi?

Mama czteroletniego Kacpra długo zastanawiała się, dlaczego jej synek tak dziwnie się zachowuje. Kacper często potyka się o meble i zabawki. Nie lubi się huścić, kręcić na karuzeli. Zakłada koszulki na lewą stronę. Bo „gryzą” go, drapią wszystkie szwy i metki. Chłopiec nie lubi mycia włosów, twarzy, obcinania paznokci. Nie chce rysować, malować czy wycinać nożyczkami. Nie lubi zajęć ruchowych, bo słabo sobie na nich radzi. Mama Kacpra była zaniepokojona tą sytuacją. Uspokoiła się po wizycie u terapeuty.

Specjalista wyjaśnił, że Kacper wcale nie jest chory. Nie jest też mniej inteligentny niż jego rówieśnicy, którzy nie mają podobnych kłopotów. Jest normalnym, bystrym dzieckiem. Ma po prostu problem z integracją sensoryczną (SI).

O co dokładnie chodzi

Najprościej mówiąc o prawidłowe przetwarzanie wrażeń zmysłowych. Integracja sensoryczna dotyczy każdego.

Mózg odbiera z otoczenia bodźce zmysłowe: dotykowe, słuchowe, wzrokowe, węchowe i smakowe. Oprócz tego rejestruje informacje płynące z wnętrza ciała – ze zmysłu równowagi (błędnikowego) oraz tzw. czucia głębokiego, czyli z mięśni, ścięgien i stawów. Informacje z otoczenia i ciała napływają do mózgu nieustannie.

Abyśmy mogli zareagować odpowiednio w danej sytuacji (np. odsunąć rękę od gorącego naczynia, żeby się nie poparzyć), mózg musi błyskawicznie zinterpretować, posegregować i połączyć w jedną spójną całość (zintegrować) bodźce docierające z różnych zmysłów.

W miarę rozwoju i dojrzewania układu nerwowego, dziecko powinno posiadać zdolność do łączenia wielu bodźców jednocześnie i precyzyjnego pokierowania złożoną reakcją.

Uwaga! Integracja sensoryczna kształtuje się najszybciej do 7 roku życia.

Gdy wszystko przebiega prawidłowo, dziecko zachowuje się odpowiednio w danej sytuacji. Np. gdy potknie się o kamień, jego mózg błyskawicznie ocenia i przetwarza informacje docierające ze zmysłu wzroku, ruchu, dotyku, równowagi.

Dzięki temu maluch może odzyskać równowagę po potknięciu i iść dalej. Większość procesów integracji sensorycznej przebiega poza świadomością. Rozwijają się w sposób naturalny, przez codzienne aktywności, jak zabawa, bieganie, spostrzeganie.

Zdarza się jednak, że u niektórych dzieci mózg nie jest w stanie przetworzyć prawidłowo docierających wrażeń ze zmysłów, posegregować ich i połączyć. Badania pokazują, że nawet ok. 15-45 proc. dzieci może mieć kłopoty z integracją sensoryczną. Dziecko może reagować nadmierną lub zbyt małą wrażliwością na różne bodźce, np. dotykowe, słuchowe, wzrokowe, smakowe.

Dziecko z nadmierną wrażliwością, czyli **nadwrażliwością**, odczuwa docierające do niego bodźce o wiele mocniej niż inni. Drapiąca metka czy niektóre faktury materiałów mogą być nie do zniesienia przy nadwrażliwości dotykowej.

Podobnie inne wrażenia dotykowe, np. przytulanie, podawanie ręki, chodzenie boso po dywanie, piasku, stają się nieprzyjemne. Dziecko nadwrażliwe słuchowo może zatykać uszy i uciekać na odgłos skrzypiących drzwi, pękającego balonu czy szczekania psa. Nadwrażliwość zmysłu równowagi może powodować, że przedszkolak ma problem z wchodzeniem po schodach, wspinaniem po drabinkach.

Gdy dziecko ma niedostateczną wrażliwość na bodźce, jest **podwrażliwe**. Wtedy szuka intensywnych wrażeń dla zmysłów. Do dzieci z podwrażliwością słabsze bodźce mogą nie docierać, więc szukają silniejszych.

Dlatego bywają nadmiernie aktywne lub zbyt gwałtowne w zabawach, łatwiej też narażają się na niebezpieczeństwo. Ulubionymi zabawami może być długotrwałe kręcenie się na karuzeli, wysokie huśtanie się czy skoki z wysokości.

Dziecko z podwrażliwością dotykową może być uważane przez otoczenie za agresywne. Bo np. lubi mocno dotykać inne dzieci – poklepywać, popychać, uderzać o nie swoim ciałem. Często zderza się z przedmiotami, tarza po podłodze. Ale może też ignorować ból – nie płacze, gdy się przewróci.

Tak naprawdę nie ma osoby, której zmysły pracowałyby idealnie. Każde rozwijające się dziecko może mieć pewne trudności z odbieraniem świata przez zmysły. Próbując rozróżnić, czy problem wynika z zaburzeń integracji sensorycznej, trzeba wziąć pod uwagę intensywność i częstotliwość danych zachowań dziecka.

Gdy problemem są codzienne czynności, jeśli nadwrażliwość lub podwrażliwość dotyczy kilku zmysłów i znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie pociechy (np. czynności samoobsługowe), jej relacje z rówieśnikami, naukę i zachowanie w przedszkolu czy szkole, należy poszukać pomocy u terapeuty SI. Zaburzenia SI same nie znikną, dziecko z nich nie wyrośnie. Często powodują inne problemy. Prowadzą do zaburzeń w rozwoju ruchowym lub mowy czy kłopotów w nauce.

Poprzez zabawę i ruch

Terapia odbywa się przez odpowiednio ukierunkowaną zabawę i ruch. W sali SI są sprzęty stymulujące zmysły, np. duże piłki gumowe gładkie i z kolcami, wałki, małe trampoliny, basen z piłeczkami, hamak, huśtawka, materiały o różnej fakturze pobudzające bodźce dotykowe itp.

Dziecko ćwiczy zmysły, których potrzebuje do opanowania danych umiejętności. W jego mózgu odbywa się „porządkowanie”. Jeżeli np. dziecko nie jeździ na rowerze, to nie ćwiczy się z nim tej umiejętności. Jazda na rowerze to równowaga, koordynacja obustronna, dobra percepcja wzrokowa, znajomość kierunków, orientacja w przestrzeni i schemacie własnego ciała. Ćwiczy się te zmysły z dzieckiem tak długo, aż poza salą w toku naturalnych aktywności uruchomi ono odpowiednie reakcje. W tym przypadku taką reakcją jest jazda na rowerze.

To ważne, by przez codzienne zabawy stymulować zmysły dziecka!

Warto to robić również wtedy, gdy dziecko nie wymaga terapii, a dostrzegamy, że ma pewne trudności z odbieraniem świata przez zmysły. Proste zabawy pomagają w rozwijaniu zmysłów i „segregowaniu” przez mózg płynących z nich informacji. Dziecko z podwrażliwością będzie poszukiwać silnych wrażeń. Przez zabawę trzeba starać się mu ich dostarczyć, ale w bezpieczny sposób. Natomiast dziecko z nadwrażliwością będzie bronić się np. przed bodźcami dotykowymi czy pewnymi formami ruchu. Należy stopniowo ich dostarczać, zachęcać do nich.

Trzeba być delikatnym i ostrożnym, proponując zabawy, aktywności ruchowe. Stopniowo przyzwyczajając do nowych faktur, form ruchu. W przypadku dziecka z podwrażliwością, nadmiernie poszukującego ruchu, należy pamiętać, by nie proponować zbyt intensywnych zabaw tuż przed pójściem spać, ale wcześniej, np. przed kąpielą. Przed snem dziecko powinno się wyciszyć.

Jak stymulować

Zmysł dotyku pozwala na odczuwanie właściwości i rodzajów przedmiotów. Np. czy są one gładkie, szorstkie, ostre czy tępe. Dzięki niemu czujemy zimno, ciepło, ból i wiele innych wrażeń.

Dotyk można stymulować, masując dziecko przedmiotami o różnych fakturach, np. gąbką, szczoteczką, gładką piłeczką czy z kolcami. Gdy dziecko jest nadwrażliwe dotykowo, zacznij masowanie przedmiotami o gładkiej powierzchni. Do kąpieli używaj gąbek, myjek o różnej fakturze. A po kąpieli wycieraj ręcznikami o różnym stopniu szorstkości.

Do poszewki na poduszkę wrzuć różne przedmioty, trochę kaszy lub makaronu i poproś dziecko, by wkładając rękę do poszewki próbowało zgadnąć, czego dotyka. Zaproś dziecko do kuchni i pozwól mu wkładać ręce do misek z różnymi artykułami, np. ryżem, mąką, pestkami słonecznika, cukrem w kryształkach, ubitą pianą z białek, roztrzepanymi żółtkami, galaretką. Później można wymieszać te produkty i pozwolić dziecku ugniatać „ciasto”. Farbę przeznaczoną do malowania palcami zmieszaj z innymi produktami, np. kaszą, piaskiem itp., i zaproponuj malowanie dłońmi, stopami.

Dzięki zmysłowi równowagi możemy schylać się, podnosić, zbiegać ze schodów, wirować na karuzeli, zakładać buty na stojąco, skakać na jednej nodze nie przewracając się itp.

Świetną zabawą rozwijającą równowagę jest tor przeszkód. Dziecko potrzebujące większej ilości wrażeń związanych z ruchem, może wysoko skakać przez przeszkody, wspinać się na nie, krążyć wokół nich jak w labiryncie.

Dziecko nadwrażliwe na ruch będzie potrzebowało małych przeszkód o niewielkiej wysokości (np. jednego schodka), może wokół nich pełzać, chodzić na palcach.

Dla ruchliwego malucha poszukaj placu zabaw z dużą ilością drabinek, huśtawek, karuzeli. Pozwól wspinać się, zwisać, huścić, skakać. W domu postaw dla niego małą trampolinę, bujany fotel itp.

Natomiast chcąc przyzwyczaić dziecko niepewnie czujące się w ruchu np. do huśtawki, najpierw poproś, by na niej tylko siedziało. Gdy poczuje się pewniej, pokaż, jak odpychać się stopami od ziemi – stopniowo pokonujcie kolejne etapy.

Zmysł czucia głębokiego odbiera informacje z mięśni, ścięgien i stawów, i dostarcza je mózgowi. Odpowiada za czucie własnego ciała, orientację w przestrzeni. Zmysł ten ściśle współpracuje ze zmysłem dotyku i równowagi.

Bawcie się w przeciąganie liny, siłowanie na rękę, naśladowanie pozycji ciała drugiej osoby czy przepychanie plecami. Dobrą zabawą będzie także czołganie pod tunelem zrobionym z krzesel i koca, skoki na skakance, trampolinie czy dużej gumowej piłce. Możecie bawić się w taczkę – dziecko opiera dłonie o podłogę, ty chwyć je za uda i prowadź jak taczkę.

Zapamiętajmy

Uczymy się i rozwijamy się przez zmysły. Wszystkie informacje zmysłowe docierające z ciała i z otoczenia są niezwykle ważne dla budowania wiedzy o sobie (swoim ciele, położeniu poszczególnych części ciała) i wiedzy o świecie. W prawidłowym rozwoju dziecka niezwykle ważny jest ruch i bezpośrednie doświadczenia zmysłowe. Dobrze zaplanowane i systematycznie wykonywane codzienne czynności oraz właściwa zabawa stanowią solidny fundament do prawidłowego rozwoju.

W przypadku małych dzieci, warto zastosować się do poniższych zasad:

- Nie ograniczaj kontaktu dotykowego z dzieckiem (przytulaj, głaszcz, masuj).
- Nie ograniczaj kontaktu kinestetycznego z dzieckiem (noś na rękach, kołysz, bujaj, kręć się z dzieckiem).
- Wkładaj do rąk dziecka różne zabawki, przedmioty i pomóż mu poznawać je.
- Muzykuj z dzieckiem na naturalnych instrumentach (garnki, butelki, talerze itd.).
- Pokaż dziecku jak brzmi świat (uderzaj łyżeczką w szklanekę, przelewaj wodę, włącz suszarkę itd.).

- Pozwól dziecku na swobodny ruch i trening mięśniowy (ułóż dziecko na bezpiecznym podłożu i pozwól mu samodzielnie się poruszać, przekręcać, przesuwając, dźwigać).
- Stwórz dziecku bogate sensorycznie środowisko (węch, smak, wzrok, dotyk, przedsionek, propriocepcja).
- Zapewnij dziecku zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych (jedzenie, ciepło, czysta pielucha, bezpieczeństwo).
- Sięgnij do starych, sprawdzonych zabaw i zabawek (np.: masa solna, drewniane klocki, glina itp.).
- Pozwól dziecku brudzić się, w ten sposób poznaje świat - pamiętaj, że zgodnie z obiegowym powiedzeniem „dzieci dzielą się na szczęśliwe i czyste”.

W przypadku dzieci starszych należy pamiętać o:

- uprawianiu sportów,
- ograniczeniu zajęć statycznych (przesiadki przy komputerze, telewizorze),
- właściwym odżywianiu się.

Zebrała i opracowała:

Urszula Jurkiewicz

mgr wychowania fizycznego i zdrowotnego
terapeuta integracji sensorycznej