

Metoda Integracji Sensorycznej (SI)

DEFINICJA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

„Jest to proces, dzięki któremu mózg otrzymując informacje ze wszystkich zmysłów segregując, rozpoznając, interpretując i integrując ze sobą i wcześniejszymi doświadczeniami odpowiada adekwatną reakcją. Inaczej mówiąc integracja sensoryczna jest taką organizacją wrażeń by mogły być użyte w celowym działaniu”

Nasze zmysły tj. wzrok, słuch, węch, smak, przedsionek, dotyk, propriocepcja, dostarczają nam informacji o fizycznej kondycji naszego ciała i otoczenia wokół nas. Przy prawidłowym ich działaniu mózg może ich użyć w konkretnym działaniu np. do formułowania percepcji, planowania ruchu, napięcia mięśniowego, postawy, emocji, uczenia się i wielu innych. Występowanie zaburzeń w jakimkolwiek ze zmysłów zaburza prawidłowy przebieg dostarczania i przetwarzania informacji. Reakcja, jaka została wywołana nie jest adekwatna do działającego bodźca. W celu prawidłowego rozwoju tych wyższych funkcji musi prawidłowo przebiegać proces integracji sensorycznej w pierwszych kilku latach życia dziecka.

Metoda integracji sensorycznej to system ćwiczeń, które mają za zadanie nauczyć mózg własnego reagowania na bodźce zewnętrzne.

PRZYKŁADOWE OBJAWY I TRUDNOŚCI MOGĄCE STANOWIĆ WSKAZANIA DO DIAGNOZY I TERAPII INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

- podwyższony poziom pobudzenia i aktywności (nadruchliwość)
- obniżony poziom aktywności (ociężałość, pasywność, brak tolerancji na ruch, niepewność podczas poruszania się)
- trudności z koncentracją uwagi
- opóźniony rozwój ruchowy, niezgrabność ruchowa, obniżony poziom koordynacji wzrokowo-ruchowej, problemy z utrzymaniem równowagi, z samoobsługą i samodzielnością
- zaburzenia praktyki – planowania motorycznego
- zaburzenia percepcji słuchowej
- zaburzenia percepcji wzrokowej

- opóźniony rozwój mowy
- słaba organizacja zachowania (bałagan wokół własnej osoby, własnego miejsca pracy, słabe wyczucie czasu i przestrzeni)
- niewłaściwe relacje społeczne i problemy w kontaktach społecznych z innymi ludźmi
- trudności z nauką: czytaniem, pisaniem, matematyką (trudności z rozpoznawaniem liter, cyfr, mylenie liter, pismo lustrzane, przekręcanie sylab, wyrazów, czytanie wyrazów od końca, trudności z dokonywaniem obliczeń w pamięci)
- obniżona sprawność w obrębie grafomotoryki – nieprawidłowe napięcie mięśniowe, nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego, szybka męczliwość w trakcie pisania, rysowania, podpieranie się podczas czytania, pisania
- niska samoocena
- problemy emocjonalne (nadpobudliwość emocjonalna, brak stabilności emocjonalnej, chwiejność, labilność, reakcje lękowe, nieśmiałość).

Kto, gdzie i kiedy może skierować dziecko na badanie integracji sensorycznej?

Na badanie dziecko mogą zgłosić jego rodzice. Zdarza się, że rodzicom potrzebę takiego badania sugeruje lekarz, psycholog, pedagog, nauczyciel w przedszkolu lub w szkole. Badanie integracji sensorycznej można przeprowadzić m.in. w:

- Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Siedlcach

Na czym polega diagnoza integracji sensorycznej?

Diagnoza obejmuje:

- uzyskanie informacji od rodzica na temat rozwoju dziecka i jego zachowania w różnych sytuacjach życia codziennego,
- przeprowadzenie badania dziecka przy pomocy obserwacji klinicznej i testów (Południowo – Kalifornijskie Testy Integracji Sensorycznej).

Przebieg diagnozy dostosowany jest do wieku dziecka i jego możliwości rozwojowych. Diagnoza pozwala określić, czy u podłoża trudności dziecka leżą deficyty integracji sensorycznej. Jeśli zostaną one potwierdzone, możliwe jest podjęcie terapii integracji sensorycznej.

Na czym polega terapia integracji sensorycznej?

Terapia integracji sensorycznej nazywana jest nauką zabawą. Dziecko poprzez zabawę uczy się i rozwija. Jego układ nerwowy uczy się integrować bodźce zmysłowe, aby lepiej radziło sobie w życiu codziennym - w domu, na podwórku, podczas uczenia się i zabawy. Mają mu w tym pomóc ćwiczenia stosowane w trakcie terapii takie jak np. chodzenie po równoważni, skakanie na piłce, masaże, przechodzenie przez przeszkody, jazda na deskorolce. W trakcie terapii jest wykorzystywany specjalistyczny sprzęt i pomoce.

Przykładowe ćwiczenia z integracji sensorycznej, które można wykonywać w domu:

Zadania związane z poprawą pracy oczu:

zabawa z latarkami /ruchy płynne w różnych kierunkach, skaczące/, zabawy z bańkami, ćwiczenie skupiania wzroku na przedmiocie.

Zabawa w wannie

Zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów mydeł, gąbek i ręczników. Zaproponuj mydła o różnych zapachach, kształtach, powierzchniach i gęstości. Kup różne rodzaje gąbek, myjek.

Wspólne gotowanie

Umożliwiaj dziecku kontakt ze wszystkim, co można mieszać lub ugniatać, np. różnego rodzaju ciastem.

Ćwiczenia dłoni i palców

- ugniatanie ciasta, modeliny, masy solnej, zabawa paluszkami
- chodzenie po stole, imitowanie deszczu, nawijanie węża na kłębek, tworzenie kolorowych wzorów poprzez przypinanie klamerek do bielizny, zabawa kukiełkami na paluszki, przeciąganie liny, nawlekanie koralików na nitkę, gniecenie, rwanie papieru, gra w bierki.
- kreślenie na plecach siedzącego do nas tyłem dziecka znaków, figur, robienie masażyków do wypowiedzanego wierszyka.
- robienie kul z papieru o różnej fakturze / papier gazetowy, folia aluminiowa/ i rzucanie nimi do celu.

Układ dotykowy (przykłady zabaw)

„Dotykowe pudełko”:

weź pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka

- **zabawa w kąpiel:**

zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj maluchowi myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, możesz też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej

- **„Naleśnik”:**

ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika

- **wspólne gotowanie:**

stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast itp.

- **degustacja:**

zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji

- **malowanie dłońmi, stopami:**

farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz zmieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia

Układ przedsionkowy (odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację):

- **skakanie na piłce:**

wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której dziecko będzie mogło usiąść i skakać

- **tor przeszkód:**

stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.

- **huśtawki:**

bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach)

- **turlanie:**

turlajcie się razem na kocyku, a latem z niewielkiej trawiastej górki

- **bieganie:**

przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy koszykówki

- **skakanie:**

zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką

- **bujanie w kocyku:**

maluch kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki

Układ proprioceptywny (tzw. czucie głębokie, dostarcza wrażeń z mięśni i stawów):

- **siłowanie:**

usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”

- **ciągnięcie:**

pozwól dziecku pchać wózek z zakupami czy spacerówkę

- **machanie i odbijanie:**

zachęcaj dziecko do zabawy rakieta tenisową, do badmingtona itp.

- chodzenie tyłem

- **zabawa w „taczkę”:**

dziecko opiera dłonie o podłogę, a Ty chwyć je za uda i prowadź niczym taczkę

- **nalewanie i przesypywanie:**

pozwól dziecku na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, a łyżeczką niech przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę) do pojemników różnej wielkości i kształtu