

Zalecenia do pracy z dzieckiem z zaburzeniami Integracji Sensorycznej

Czym jest Integracja Sensoryczna?

Integracja Sensoryczna to skomplikowany proces, podczas którego układ nerwowy człowieka odbiera informacje z receptorów wszystkich zmysłów, takich jak: wzrok, słuch, dotyk, smak, węch, układ przedsionkowy i proprioceptywny. Następnie układ nerwowy ***segreguje*** te informacje, ***interpretuje oraz integruje*** je z wcześniejszymi doświadczeniami, tak by mogły być wykorzystywane w ***celowym i efektywnym*** działaniu. Na tej podstawie mózg tworzy odpowiednią do sytuacji reakcję adaptacyjną.

Proces integracji sensorycznej dokonuje się już na etapie rozwoju prenatalnego i trwa do około 7-mego roku życia.

Na czym polega terapia Integracji Sensorycznej?

Terapia SI polega na dostarczaniu odpowiedniej ilości bodźców sensorycznych podczas aktywności ruchowej dziecka. Ćwiczenia w konsekwencji wywołują poprawę integracji bodźców docierających do dziecka z otoczenia i jego ciała. Ćwiczenia polegają na aktywności i ćwiczeniach ruchowych stymulujących poszczególne systemy sensoryczne. W terapii wykorzystywany jest specjalistyczny sprzęt m.in. faktury dotykowe, podwieszane platformy, równoważnie, tory przeszkód, ścieżki sensoryczne, deskorolki, beczki, materiały do stymulacji wzrokowej, słuchowej, węchowej itp.

Dla kogo przeznaczona jest metoda SI?

Terapia SI przeznaczona jest dla dzieci wieku przedszkolnym oraz szkolnym, będących w normie intelektualnej, jak i z obniżonym rozwojem poznawczym, z zaburzeniami w zakresie komunikacji, z niepełnosprawnością intelektualną, nadpobudliwością psychoruchową, trudnościami w nauce oraz w zakresie rozwoju ruchowego, z autyzmem, Zespołem Downa.

Ważne! Dziecko z zaburzeniami Integracji Sensorycznej w procesie usprawniania potrzebuje codziennie odpowiedniej ilości bodźców sensorycznych. Dlatego tak ważne jest systematyczne stymulowanie dziecka w zakresie zaburzonych obszarów.

Ćwiczenia, które można wykonywać z dzieckiem w domu, na dworze:

1. Doskonalenie mechanizmów równoważnych:

- Chodzenie po murkach, równoważniach, podwieszkach, belkach itp.
- Chodzenie po nierównym, miękkim podłożu
- Chodzenie wzdłuż liny stopa za stopą (z liny można układać różne wzory)
- Przechodzenie i przeskakiwanie przez przeszkody
- Wykonywanie ćwiczeń prowokujących do stania na jednej nodze (z oczami zamkniętymi i otwartymi)
- Podskakiwanie na jednej nodze oraz przeskakiwanie przez taśmę, linę na jednej nodze
- Skakanie na jednej nodze po woreczkach, miękkich bądź twardych fakturach

2. Ćwiczenia dostarczające wrażeń proprioceptywnych:

- Zabawy w przeciąganie liny
- Zabawy w przepychanie czegoś
- Rozciąganie gumy (np guma Teraband)
- Dociskanie dziecka leżącego na brzuchu gumową, dużą piłką
- Rolowanie w materac, koc (tzw „naleśnik”). Dziecko zrolowane samo się rozwija.
- Zabawa Pt. „Gdzie zostałeś dotknięty”? Dziecko z zamkniętymi oczami rozpoznaje miejsca, w które zostało dotknięte.
- Zabawy w suchym basenie z kulkami

3. Stymulacja przedsionkowa:

- Wolne kołysanie w kocu (huśtawce) + stymulacja słuchowa- muzyka relaksacyjna (zwłaszcza wieczorem). Rytm huśtania jednostajny.
- Kołysanie w ręczniku/kocu na różne sposoby: liniowo: przód, tył, na boki, po skosie, obroty, góra, dół (unoszenie i opuszczanie)
- Bujanie w fotelu, bujaku z otwartymi i zamkniętymi oczami

4. Stymulowanie przekraczania linii środkowej ciała podczas celowych aktywności ruchowych:
 - Przypinanie spinaczy do sznurka, kartonu po przeciwnej stronie ciała (prawa ręka przypina na lewą stronę sznurka, lewa na prawą).
 - Przekładanie woreczków, piłek z prawej na lewą stronę w różnych pozycjach (w pozycji na brzuchu z podpartymi łokciami, na plecach)
 - Nożyce
5. Ćwiczenia stymulujące percepcję wzrokową i śledzenie przedmiotu:
 - Śledzenie poruszających się przedmiotów, zabawek (kontrolujemy by dziecko w czasie wykonywania zadania tylko przesunęło wzrok, nie może poruszać głową)
 - Łapanie balonika wiszącego na sznurku,
 - Branie oburącz i wkładanie do wiaderka np. piłeczek, woreczków o różnej fakturze i ciężarze,
 - Zabawy pacynkami np. rodzic siedząc przed dzieckiem trzyma w rękach obrazki, pacynki i prosi je by zgadywało co jest na obrazkach- tylko przesuwając wzrok.
6. Masaże ciała zmiennymi fakturami podczas kąpieli. Należy wybrać kilka myjek, na które dziecko pozytywnie reaguje. Podczas kąpieli należy natrzeć ciało wyraźnie naciskając myjką. Stopień nacisku powinien być dostosowany do potrzeb dziecka. W początkowym stosowaniu tego rodzaju masażu należy unikać takich myjek i nacisku, które mogą powodować reakcje obronne.
7. Zabawy w rozpoznawanie dotykiem, bez udziału wzroku drobnych przedmiotów (umieszczonych np. w woreczku z ryżem).
8. Doskonalenie planowania ruchu:
 - Naśladowanie ruchów- zabawa „zrób to samo co ja”
 - Realizacja bardziej złożonych słownych poleceń z demonstracją (kilkuelementowych poleceń).
9. Normalizacja systemu słuchowego: słuchanie przez słuchawki podczas wolnego huśtania lub dowolnego zajęcia muzyki (np. Mozart, muzyka relaksacyjna) a także doskonalenie percepcji słuchowej: np. rozpoznawanie dźwięków otoczenia (np. wydawanych przez urządzenia, zwierzęta).
10. Normalizacja systemu węchowego:

- Spośród kilku olejków zapachowych wspólnie wybieramy te najbardziej akceptowane, segregując je od najmniej akceptowanych do najbardziej akceptowanych.
- Prezentujemy kilka olejków, a zadaniem dziecka jest ustalenie w jakiej kolejności były eksponowane, nazywanie zapachów.
- Szukanie określonego zapachu
- Szukanie źródła zapachu
- Chodzenie za zapachem z zamkniętymi oczami

Opracowała: Sylwia Łukijaniu, psycholog, terapeuta SI