



Równowaga

CZYLI INTEGRACJA SENSORYCZNA

TWÓJ PRZEDSZKOLAK JEST CIĄGLE W BIEGU, ZDARZA MU SIĘ UDERZYĆ RÓWIEŚNIKÓW? MARTWI CIĘ, ŻE UNIKA ZABAW W GRUPIE? PRZESKADZAJĄ MU WSZYSTKIE METKI PRZY UBRANIACH? MIMO PRÓB NIE DAJE RADY NAUCZYĆ SIĘ JEŹDZIĆ NA ROWERZE? TO MOGĄ BYĆ OBJAWY ZABURZEŃ

INTEGRACJI SENSORYCZNEJ. ➔ TEKST Karolina Świącicka

Babcie powtarzały, że mój synek ma wytrzymałość na ból po mnie, a energię po tacie. Cieszyły się, że świetnie się rozwija i uwielbia mocne przytulanie – wspomina Iwona, mama Maćka, który od września będzie uczniem pierwszej klasy. Dopiero w przedszkolu zaczęły się kłopoty. Chłopiec popychał inne dzieci, potem zaczął je bić.

– Mąż uspokajał mnie, bo przecież chłopcy tacy są... W średniakach przedszkolanka zapytała mnie wprost, czy zmieniło się coś w naszej rodzinie, w sensie czy się rozwodzimy – mówi Iwona. – Bo syn jest rozdrażniony, wszystko go rozprasza. Ciągłe wysłuchiwałam skarg – dodaje.

Wtedy rodzice Maćka zaczęli szukać przyczyn agresywnego zachowania syna. Zrobili badania wzroku, słuchu, nawet testy na alergię. Wszystko było w porządku. Dostali skierowanie do psychologa. – Odpowiadałam na serię dziwnych pytań. Czy Maciek daje sobie obcinać paznokcie. Ano, nie. Czy wpada ciągle na meble w domu? Ano, wpada. Czy potrafi przejść trzy metry po krawężniku? Sprawdziliśmy w drodze do domu. Spadał po kilku krokach – wspomina Iwona.

Psycholog zaproponował testy. Po nich była diagnoza: zaburzenia integracji sensorycznej i skierowanie na terapię SI (z ang. Sensory Integration). – Czym to się je? Co to w ogóle jest SI? – Iwona była przestraszona.

O CO W TYM CHODZI?

Termin integracja sensoryczna oznacza prawidłową organizację wrażeń zmysłowych. Mózg otrzymuje informacje od receptorów wszystkich zmysłów: wzrokowych, słuchowych, węchowych, smakowych, dotykowych oraz tych odpowiadających za równowagę i odbierających ruch. Segreguje je i interpretuje. Po czym pojawia się odpowiednia do sytuacji reakcja: ruchowa lub myślowa. Taki proces przebiega bez przerwy, zmysły współdziałają ze sobą przy prostych, codziennych czynnościach, a także bardziej skomplikowanych zadaniach.

Integracja sensoryczna rozpoczyna się w okresie płodowym i kształtuje się do około siódmego roku życia. Nierozwinięcie określonych umiejętności w kolejnych etapach powoduje różne trudności. Mogą to być kłopoty z jedzeniem (dziecko nie toleruje niektórych konsystencji albo grudek w pokarmach, niechętnie rozszerza jadłospis), nadwrażliwością na dźwięki (np. na szczekanie psa, dźwięk dzwonka do drzwi, nie lubi grających zabawek), nadmierną potrzebą „mocnych” kontaktów fizycznych, np. przytulania i wiele innych. Często dziecko intelektualnie rozwija się świetnie. Ale... jest mu trudno.

Wojciech Kozłowski, który jest terapeutą integracji sensorycznej, tak to tłumaczy: – Podstawą do dobrego rozwoju jest współdziałanie pomiędzy zmysłami. Jeśli szwankuje, to jest tak, jakbyśmy posłali dziecko do szkoły z bolącym kolaniem i dziwili się, że skupia się na kolanie, a nie na nauce.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

– Kiedy już oswoiliśmy temat, zaczęłam mieć wyrzuty sumienia. Czemu nic nie zauważyłam? Mogłam wcześniej pomóc Maćkowi – Iwona żałuje, że tak późno dowiedziała się o integracji sensorycznej.

Jej zaburzenia ujawniają się dość szybko. Najczęściej dotyczą dzieci z tzw. grupy ryzyka, czyli tych, których mamy miały problemy w ciąży – brały leki, leżały, a także wcześniaków, noworodków z uszkodzeniami okołoporodowymi i wrodzonymi wadami układu nerwowego.

Co powinno nas niepokoić? W internecie jest mnóstwo testów, które pomagają stwierdzić, czy rozwój malucha jest prawidłowy. Można je rozwiązywać, choć interpretację lepiej zostawić fachowcom. Lista zaburzeń jest długa, nie wszystkie muszą się pojawić. Często też nieprawidłowości nie mają podłoża sensorycznego, a wynikają z błędów wychowawczych, negatywnych doświadczeń w przeszłości, z nadmiaru wrażeń w przedszkolu czy szkole. Czasem dziecko za dużo korzysta ze sprzętów elektronicznych.

– Na pewno warto zwrócić szczególną uwagę na brak koncentracji i zbytnią ➔

KTO ZA NIA STOI?

Autorką teorii integracji sensorycznej jest Jean Ayres (1920–1989) – psycholożka, terapeutka i profesor Uniwersytetu Kalifornijskiego. Praca z dziećmi z zaburzeniami neurologicznymi zainspirowała ją do sformułowania hipotezy wskazującej na związki procesów integracji sensorycznej z procesami uczenia się. Przez kolejne 40 lat rozwijała wiedzę na temat integracji sensorycznej. Podstawą były dane z zakresu neurobiologii, neurofizjologii, psychologii rozwojowej, psychologii uczenia się oraz własne doświadczenia kliniczne badaczki. Opracowała testy SI, które stosuje się do dziś.

CO WSPOMAGA ROZWÓJ DZIECKA?

Terapię integracji sensorycznej może prowadzić wyłącznie certyfikowany terapeuta, na podstawie diagnozy. Jednak można samemu wspomóc rozwój dziecka.

U MALUCHÓW:

- **dotyk:** przytulanie, głaskanie, masowanie;
- **kontakt kinestetyczny:** bujanie, noszenie na rękach, kotysanie;
- **urozmaicone sensoryczne środowisko:** wspólne muzykowanie na „instrumentach” takich jak garnki, talerze, słuchanie kapania wody w kranie lub szumu suszarki – to rozwija percepcję słuchową; zabawy masą solną, drewnianymi klockami, gliną stymulują zmysł czucia i zręczność;
- **aktywność fizyczna na miarę rozwoju:** samodzielne poruszanie się po tózkę lub dywanie, gdzie mały człowiek może pofikać, a przy okazji ćwiczyć przewroty, przesuwanie, dźwiganie ciała.

U STARSZAKÓW:

- **uprawianie sportów;**
- **ograniczenie siedzenia przed komputerem i telewizorem;**
- **dieta bez sztucznych dodatków.**

ruchliwość. Kiedy dziecko nie jest w stanie na niczym się skupić, każdy bodziec go rozprasza – wyjaśnia Wojciech Kozłowski. – Zaniepokoić powinna także niechęć malucha do pokarmów o różnych konsystencjach. Mówiąc krótko, jeśli coś przeszkadza dziecku, rodzicowi lub wychowawcy, lepiej to skontrolować u specjalisty – dodaje ekspert.

JAK PRZEBIEGA TERAPIA?

– Na terapię refundowaną przez NFZ trzeba czekać miesiącami. Bałam się, że nie zdążymy pomóc Maćkowi przed rozpoczęciem szkoły. Zdecydowaliśmy się na prywatny gabinet – tłumaczy Iwona. Najważniejsze to znaleźć dobrego terapeutę (patrz informacja obok).

– Maciek skakał po poduszkach, pan kręcił nim na huśtawce. To za to mam płacić? A nie mogę tego w domu zrobić? – Na początku Iwona podchodziła do terapii nieufnie, ale szybko zobaczyła jej pozytywne efekty.

Na zajęciach dzieci rysują, skaczą po torach przeszkód, bujają się na huśtawkach i hamakach, spacerują po równoważnych platformach, jeżdżą na deskorolkach, siedzą na dużych piłkach. Dostarczanie im takich wielokierunkowych bodźców stymuluje zmysł równowagi (przede wszystkim bujanie), ćwiczenia mają pomóc także wykształcić odruchowe reakcje obronne. Terapię określa się mianem naukowej zabawy, bo nie uczy konkretnych umiejętności, jak jaz-



W Polsce trzy organizacje zrzeszają fachowców SI. To **Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej** (www.pstis.pl), **Stowarzyszenie Integracji Sensomotorycznej** (www.sism.org.pl) oraz **Polskie Towarzystwo Integracji Sensorycznej** (www.ptis.pl).

da na rowerze czy ładne pisanie, lecz usprawnia pracę systemów sensorycznych i procesów układu nerwowego. Najlepszy okres na nią jest do 10. roku życia, ale i osoby dorosłe mogą wiele osiągnąć. Stosuje się ją także u pacjentów z zespołem Downa, ADHD, porażeniem mózgowym czy autyzmem.

– W terapii poszczególne elementy włącza się stopniowo. Tylko w ten sposób wpływa się na rozwój i zachowanie dziecka, na jego proces uczenia się, komunikowania, poczucie bezpieczeństwa – tłumaczy Wojciech Kozłowski. I dodaje, na czym może polegać współpraca z rodzicami: – Małym dzieciom układa się „diętę sensoryczną”. Całe funkcjonowanie malucha w domu planuje się tak, by zaspokajało jego potrzeby sensoryczne. Na przykład dostęp do zabawek utrudnia się pudłami, aby trzeba było je przesuwać, co dobrze wpływa na tzw. czucie głębokie i uspokaja te maluchy, które lubią się mocno poprzepychać – wyjaśnia.

CZY TO CHOROBA?

Rodzice, którzy nie mają odpowiedniej wiedzy, często szkodzą swoim dzieciom. Wymyślają „niezdarnym” dziewczynkom i chłopcom zajęcia sportowe, by szybko je „usprawnić”. Najczęściej są to piłka nożna czy tenis, czyli dyscypliny wymagające dobrej koordynacji, percepcji i równowagi. A z tym właśnie maluchy z zaburzeniami integracji sensorycznej mają

największy problem. Na takich treningach nie radzą sobie, zniechęcają się. Sport jest wskazany, ale odpowiednio dobrany. Dla takich dzieci sprawdza się np. judo.

Z kolei jeśli mały uczeń nie daje rady wysiedzieć nad zeszytem, może skakać na trampolinie. Jednak gdy rodzic pozwoli mu robić to do woli, osiągnie jedynie to, że dziecko wytrenuje się w skakaniu, a problem zostanie. Musi wiedzieć, na ile pozwolić. Dlatego współpraca z terapeutą jest bardzo ważna.

– Zaburzenie integracji sensorycznej to nie choroba – uspokaja Wojciech Kozłowski. Kiedyś dzieci z SI po prostu „sobie radziły”. Sam miałem takiego kolegę: nie uważał, przeszkadzał, z wufu miał tróję. Dziś ma rodzinę, prowadzi firmę. Ale zawsze ma krzywo zawiązany krawat i nigdy nie je na bankietach, bo kończy się tym, że musi oddawać ubranie do pralni – opowiada terapeuta. – Można z tym żyć. Tylko... po co? Brak integracji sensorycznej wpływa na samoocenę, tempo nauki, kontakty z ludźmi. Na przykład dziecko z nadwrażliwością dotykową nie pójdzie z innymi na zjeżdżalnię. Kiedy dorośnie, ten problem może wpływać na jego życie intymne. Dlatego warto ułatwić mu codzienne funkcjonowanie. Terapia trwa z reguły od roku do dwóch lat.

– Maciek na zajęcia chodzi raz w tygodniu już od roku. Teraz łatwiej mu skupić uwagę. Podczas terapii nauczyłam się masażu. Zaczynamy od niego dzień, by zapobiec przemocy – podsumowuje Iwona. Dzięki ćwiczeniom Maciek stał się też bardziej zręczny. Jego terapeuta powoli zastanawia się, kiedy spotkają się po raz ostatni. To już niedługo. •



WOJCIECH KOZŁOWSKI

Terapeuta integracji sensorycznej z długoletnim doświadczeniem. Prowadzi strony: si-poznan.pl oraz terapiazmyslow.pl.

ZDJĘCIA: Fotolia (2), archiwum prywatne



Czy wiesz, jakie składniki odżywcze są ważne dla rozwoju Twojego dziecka?

KWAS DHA	Wspomaga prawidłowy rozwój wzroku ¹
KWAS ALA	Jest ważny dla rozwoju mózgu i tkanek nerwowych ²
ŻELAZO	Przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych i wspomaga system immunologiczny ³
CYNK	Jest niezbędny dla prawidłowego wzrostu ⁴
WAPŃ	Wspomaga prawidłowy rozwój kości i zębów ⁵

Składniki odżywcze jakich dostarczasz swojemu dziecku mają kluczowy wpływ na jego rozwój, dlatego zadbaj o to, by Twój maluszek otrzymał wszystko, czego potrzebuje.

Wszystkie te składniki odżywcze znajdziesz w mleku następnym **Enfamil Premium 2**.



Enfamil Premium 2, mleko następne. WAŻNA INFORMACJA: Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Karmienie sztuczne powinno następować w przypadku, gdy karmienie piersią jest niemożliwe lub utrudnione. **1.** Przy dziennym spożyciu 100 mg DHA, Rozporządzenie Komisji UE nr 440/2011; **2.** Zalecane spożycie kwasu α-linolenowego to 2 g dziennie, a linolowego 10 g dziennie, EFSA 2011; 9(4):2130; **3.** Rozporządzenie Komisji UE nr 957/2010; **4.** EFSA Journal 2014;12(11):3891; **5.** Rozporządzenie Komisji UE nr 432/2012. PO/ENF/160035c, na podstawie PO/ENF/160035.

reklama

ROSSMANN

100 g = 3,79 zł
11,99 zł
9,49 zł



Kup 2 dowolne kaszki HiPP 250 g za

16⁹⁹ zł