

## Co warto wiedzieć o integracji sensorycznej?

*Dorota Chylla – terapeuta SI*

Przez ostatnie lata, również w Polsce, karierę zrobiła „integracja sensoryczna”. Można powiedzieć, że terapia integracji sensorycznej zrobiła się „modna”. Uważam, że bardzo pomocna i wspomagająca rozwój małego dziecka, szczególnie będącego w wieku przedszkolnym. Proces integracji sensorycznej zaczyna się już od pierwszych miesięcy życia płodowego i najintensywniej przebiega do końca wieku przedszkolnego.

Twórczynią metody była amerykańska psycholog i terapeuta zajęciowy Jeane Ayres, która wykazała praktyczne znaczenie trzech podstawowych, najwcześniej dojrzewających układów zmysłowych w prawidłowym rozwoju dziecka: układ dotykowy, proprioceptywny i przedsionkowy. Integracja sensoryczna zaliczana jest do metod neurorozwojowych, oddziałujących na rozwijający się układ nerwowy dziecka.

Integracja sensoryczna to proces właściwej rejestracji bodźców wszystkimi zmysłami jednocześnie. Zajęcia integracji sensorycznej w większości mają charakter aktywności ruchowej, która nakierowana jest na stymulację zmysłów. W czasie zajęć wzmacnia się procesy nerwowe leżące u podstaw wielu umiejętności, tak by mogły one pojawić się w sposób naturalny jako konsekwencja poprawy funkcjonowania centralnego układu nerwowego.

Dziecko, które trafia do terapii, w pierwszym etapie jest diagnozowane przez certyfikowanego terapeutę SI w zakresie odbioru, rozpoznawania i wykorzystywania wrażeń sensorycznych docierających do niego za pomocą wszystkich zmysłów, następnie prowadzona jest terapia poprzez stymulowanie poszczególnych układów zmysłowych. Dysfunkcje w zakresie integracji sensorycznej objawiają się najczęściej w postaci nadpobudliwości i nadruchliwości psychoruchowej, deficytach uwagi, słabej organizacji zachowania i działania, opóźnionego rozwoju mowy oraz słabej koordynacji ruchowej.

**Zadaniem terapii SI jest** zatem, dostarczenie dziecku, podczas jego aktywności ruchowej, kontrolowanej przez terapeutę ilości bodźców sensorycznych, wywołujących w konsekwencji poprawę integracji bodźców docierających do dziecka zarówno z otoczenia, jak i z jego ciała. Terapeuta przy zastosowaniu odpowiednich technik, eliminuje, wyhamowuje lub ogranicza niepożądane bodźce obecne przy nadwrażliwościach sensorycznych lub dostarcza silne bodźce, co jest konieczne przy podwrażliwościach systemów sensorycznych.

**Terapia integracji sensorycznej ma postać ukierunkowanej zabawy w której dziecko chętnie uczestniczy i ma przekonanie, że tworzy zajęcia wspólnie z terapeutą.** Podczas terapii nie uczy się dzieci konkretnych umiejętności. Cel terapii skoncentrowany jest raczej na poprawie integracji pomiędzy zmysłami w układzie nerwowym. W pracy tą metodą terapeuta stymuluje zmysły dziecka oraz usprawnia takie zakresy jak np: motoryka mała, motoryka duża, koordynacja wzrokowo-ruchowa. Ćwiczenia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania dziecka i jego samopoczucia, nie mogą być zbyt łatwe ani zbyt trudne, nie ma tutaj powtarzanego schematu ćwiczeń, ale raczej „sztuka” ciągłej analizy zachowania dziecka i stałego doboru i modyfikacji ćwiczeń tak, aby dziecko było w stanie odpowiadać na nie coraz bardziej złożonymi reakcjami adaptacyjnymi.

Dziecko powinno uczestniczyć każdego dnia w doświadczeniach sensorycznych, według określonego programu, opracowanego przez terapeutę SI. W ćwiczeniach domowych, prowadzonych po instruktażu terapeuty przez rodziców i ćwiczeniach na sali terapeutycznej, przy zastosowaniu specjalistycznego sprzętu. Doświadczenie wskazuje, że przeciętnie terapia na sali powinna odbywać się średnio 2 razy w tygodniu, a każda sesja powinna trwać jednorazowo 45 - 50 minut, minimum pół roku. Oczywiście w szczegółach powinna być dostosowana do potrzeb konkretnego dziecka. W przypadku dzieci z niepełnosprawnością sprzężoną jej czas trwania jest nieograniczony, długoterminowy.

Atmosfera podczas terapii sprzyja rozwojowi wewnętrznej potrzeby zdobywania i poznawania środowiska. Dziecko czując, że odnosi sukcesy w coraz większej ilości różnorodnych zadań i bardziej skomplikowanych aktywnościach podnosi swoją samoocenę i chętnie uczestniczy w zajęciach. Takie doświadczenia w kierowaniu swoim zachowaniem zaczyna przenosić również na inne sytuacje poza salą terapeutyczną, co zaczynają zauważać rodzice i nauczyciele. Zmienia się obraz dziecka i jego funkcjonowanie w środowisku. Dzięki starannie dobranym ćwiczeniom w ramach terapii dziecko może poprawić:

- sprawność w zakresie dużej i małej motoryki
- funkcje językowe i poznawcze
- uwagę i koncentrację
- zdolności wzrokowe i słuchowe
- funkcjonowanie emocjonalne
- lepszą efektywność uczenia się.

#### **Jeżeli dziecko ma problemy z:**

- koncentracją
- nadwrażliwością dotykową (np. nie lubi przytulania, obcinania włosów i paznokci)
- samodzielny ubieraniem, nie zapina ani nie rozpina guzików
- nie umie jeździć na rowerze, czy skakać na jednej nodze, choć rówieśnicy to potrafią
- rzucanie i łapanie piłki sprawia mu trudność
- nie umie ładnie rysować i ciąć nożyczkami
- mówi mniej wyraźnie niż inne dzieci
- na podwórku nie może zdążyć za kolegami, często się potyka i przewraca to są sygnały, że dziecko ma zaburzenia z zakresu integracji sensorycznej.

Terapia integracji sensorycznej daje szansę poprawy rozwoju dla wszystkich dzieci, które mają jakiegokolwiek trudności w rozwoju, ale nie jest terapią jedyną, uniwersalną, a **wspomagającą** ogólny rozwój dziecka.