

## INTEGRACJA SENSORYCZNA

Twórczynią metody Integracji Sensorycznej (SI) jest **J. Ayres** (1920–1989) – psycholog, terapeuta i pracownik naukowy Uniwersytetu Kalifornijskiego w USA. W latach 60-tych XX wieku sformułowała hipotezy wskazujące na związki procesów integracji sensorycznej z procesami uczenia się. Następnie skonstruowała testy mierzące procesy leżące u podstaw uczenia się.

Termin **INTEGRACJA SENSORYCZNA** określa prawidłową organizację wrażeń sensorycznych (bodźców) napływających przez receptory. Oznacza to, że mózg, otrzymując informacje ze wszystkich zmysłów (wzrok, słuch, równowaga, dotyk, czucie ruchu-kinestezja) dokonuje ich rozpoznania, segregowania i interpretacji oraz integruje je z wcześniejszymi doświadczeniami. Na tej podstawie mózg tworzy odpowiednią do sytuacji reakcję nazywaną adaptacyjną. Jest to adekwatne i efektywne reagowanie na wymogi otoczenia. Może to być odpowiedź ruchowa jak i myślowa.

Integracja sensoryczna rozpoczyna się już w okresie płodowym i trwa do około 7 roku życia. Nierozwinięcie określonych umiejętności w kolejnych stadiach rozwoju powoduje powstawanie trudności w funkcjonowaniu i zachowaniu dziecka.

Najważniejszymi systemami sensorycznymi są system przedsionkowy, proprioceptywny i dotykowy. Zaczynają one pracować bardzo wcześnie, jeszcze w okresie prenatalnym. Ich prawidłowe funkcjonowanie wpływa na pracę pozostałych zmysłów, przyczynia się do rozwoju napięcia mięśniowego, koordynacji ruchowej, reakcji równoważnych, ruchów oczu czy świadomości ciała.

### Terapia integracji sensorycznej (SI)

Terapia integracji sensorycznej może być prowadzona wyłącznie przez certyfikowanego terapeutę, a jej podstawą jest diagnoza. Terapia integracji sensorycznej określana jest mianem „naukowej zabawy”. Podczas sesji dziecko huśta się w hamaku, toczy w beczce, jeździ na deskorolce, czy balansuje na kołyszce. Przez zabawę przyjemną i interesującą dla dziecka dokonuje się integracja bodźców zmysłowych oraz doświadczeń płynących do ośrodkowego układu nerwowego, co pozwala na lepszą organizację działań.

Terapia SI nie jest uczeniem konkretnych umiejętności (np. jazda na rowerze, pisanie, czytanie), ale usprawnianiem pracy systemów sensorycznych i procesów układu nerwowego, które są bazą do rozwoju tych umiejętności. W toku pracy tą metodą terapeuta stymuluje zmysły dziecka oraz usprawnia takie zakresy, jak np.: motoryka mała, motoryka duża, koordynacja wzrokowo-ruchowa. Zadaniem terapeuty jest, przy zastosowaniu odpowiednich technik, eliminowanie, wyhamowywanie lub ograniczenie niepożądanych bodźców obecnych przy nadwrażliwościach sensorycznych lub dostarczanie silnych bodźców, co jest konieczne przy podwrażliwościach systemów sensorycznych.

Integracja sensoryczna nie jest substytutem rzeczywistej edukacji, może natomiast poprawić uczenie się i sprawić, że będzie ono łatwiejsze. Terapia odbywa się w sali specjalnie do tego przystosowanej i wyposażonej w odpowiednie przyrządy. Wyposażenie musi przede wszystkim obejmować wiele urządzeń do stymulacji systemu przedsionkowego, proprioceptywnego i dotykowego, ale również wzrokowego, słuchowego i węchowego. Atmosfera podczas terapii sprzyja rozwojowi wewnętrznej potrzeby ujarzmiania środowiska.

Zadania, stawiane przed dzieckiem znajdują się w strefie najbliższego rozwoju. Oznacza to, że każde z nich stanowi swoiste wyzwanie dla dziecka i jego układu nerwowego – nie jest zbyt łatwe i nie jest zbyt trudne. Ciągłe balansowanie na granicy możliwości dziecka poprawia organizację pracy układu nerwowego, wyzwala więcej reakcji adaptacyjnych i wpływa na procesy uczenia się. Zadaniem terapeuty jest stałe monitorowanie i analizowanie zachowania dziecka, które to działania umożliwiają właściwy dobór kolejnych aktywności oraz pomocy terapeutycznych.

Metoda integracji sensorycznej to jedna z ważniejszych metod wykorzystywanych w pracy z dziećmi z problemami w rozwoju. W pierwszej kolejności kierowana jest do dzieci z trudnościami w uczeniu się, ale z powodzeniem można stosować ją w przypadku niepełnosprawności intelektualnej, ruchowej, autyzmu i innych zaburzeń. Może być także wykorzystana jako forma profilaktyki ewentualnych trudności w uczeniu się oraz stymulacja rozwoju dzieci prawidłowo rozwijających się. Warto podkreślić, że z problemów w zakresie integracji sensorycznej dzieci nie wyrosną. Te problemy będą „rosły” razem z nimi. Dlatego tak ważna jest wczesna interwencja, która wspiera system nerwowy tak, aby mógł on prawidłowo odbierać, interpretować i organizować napływające informacje zmysłowe.

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:

1. Nie ograniczaj kontaktu dotykowego z dzieckiem (przytulaj, głaszcz, masuj).
2. Nie ograniczaj kontaktu kinestetycznego z dzieckiem (noś na rękach, kołysz, bujaj, kręć się z dzieckiem).
3. Wkładaj do rąk dziecka różne zabawki, przedmioty i pomóż mu poznawać je.
4. Muzykuj z dzieckiem na naturalnych instrumentach (garnki, butelki, talerze itd.).
5. Pokaż dziecku jak brzmi świat (uderzaj łyżeczką w szklankę, przelewaj wodę, włącz suszarkę, słuchaj dźwięków przyrody itd.).
6. Pozwól dziecku na swobodny ruch i trening mięśniowy (ułóż dziecko na bezpiecznym podłożu i pozwól mu samodzielnie się poruszać, przekreślać, przesuwać, dźwigać).
7. Stwórz dziecku bogate sensorycznie środowisko (węch, smak, wzrok, dotyk, przedsionek, propriocepcja).
8. Zapewnij dziecku zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych (jedzenie, ciepło, bezpieczeństwo).
9. Sięgnij do starych, sprawdzonych zabaw i zabawek (np.: masa solna, drewniane klocki, glina)
10. 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 (przesiadywanie przez komputerem, telewizorem),
- właściwym odżywianiu się.

Jeśli dziecko ma problemy z obszaru integracji sensorycznej należy jak najszybciej skorzystać z profesjonalnej pomocy. Starsze dziecko utrwała niewłaściwe wzorce reagowania na bodźce i jest narażone na wtórne (do zaburzeń integracji sensorycznej) problemy emocjonalne oraz behawioralne. Jego samoocena szybciej ulega zaniżeniu przyczyniając się do reakcji tzw. błędnego koła.

*Edyta Makowiecka*

*terapeuta SI*

*W publikacji wykorzystano materiały Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Integracji Sensorycznej.*

Źródło: <http://www.pstis.pl>