

## **Drogie Dzieci i Drodzy Rodzice!**

„Im wrażliwszy będziesz na zjawisko integracji sensorycznej w swym dziecku, tym bardziej będziesz mógł mu pomoc [...] wieść szczęśliwe życie” A. Jean Ayres.

Zaczynając od słów A. Jean Ayres pragnę zwrócić uwagę jak ważną rolę pełnią zmysły (smak, wzrok, słuch, dotyk, powonienie, ruch, grawitacja, pozycja) i jak ważny wpływa ma ich integracja (połączenie i prawidłowe ich zgranie) na funkcjonowanie dziecka.

### **Zrozumieć integrację sensoryczną...**

„Wyobraź sobie, że wszedłeś do nieznannej Ci wcześniej hali, żeby pośród wielu innych przedmiotów i materiałów znaleźć jakieś pudło. Gasną światła. Włącza się alarm, a ze spryskiwaczy nad głową zaczyna tryskać woda. Czy pozbawiony wzroku i słuchu zacząłbyś orientować się w przestrzeni i planować swoje ruchy, opierając się na zmyśle dotyku i świadomości pozycji ciała?!”

Ponieważ jesteśmy uzależnieni od współpracy wszystkich naszych zmysłów, możemy poczuć się bardzo niekomfortowo, jeśli nagle zostaniemy pozbawieni wiarygodnych i znajomych bodźców, na których zwykle się opieramy [...].”

Słaba integracja sensoryczna, czyli źle współpracujące wszystkie zmysły sprawiają, że dzieci, mają problem z funkcjonowaniem w życiu codziennym i w otaczającym ich środowisku. Przyczyną może być właśnie nadwrażliwość sensoryczna. Każde dziecko charakteryzujące się słabą integracją sensoryczną może wykazywać odmienne objawy (Obrazek nr1).

### **Wybrane objawy dysfunkcji integracji sensorycznej:**

- Dziecko jest niespokojne, płaczliwe, ma kłopoty z zaśnięciem,
- Ma trudności z samodzielnym piciem, żuciem i przełykaniem pokarmów (preferuje dania papkowate),
- Źle toleruje wykonywanie przy nim czynności pielęgnacyjnych tj.: obcinanie włosów, paznokci, mycie twarzy, zębów, smarowanie kremem, czesanie, czyszczenie nosa, uszu itp.
- Wiele czynności samoobsługowych wykonuje z trudem, powoli, niezdarne,
- Ma problemy z samodzielnym myciem się, ubieraniem, zwłaszcza zapinaniem guzików i sznurowaniem butów,

- Ma słabą równowagę: potyka się i upada częściej niż rówieśnicy, prawie zawsze ma jakiś siniak czy zadrapanie,
- Podczas dłuższego siedzenia ma trudności z utrzymaniem głowy w pozycji pionowej, podpira ją ręką, kładzie się na stoliku itp.
- Jest nadruchliwe, nie może usiedzieć/ustać w jednym miejscu,
- Trudno się koncentruje, a łatwo rozprasza,
- Jest impulsywne, nadwrażliwe emocjonalnie, często się obraża,
- Bywa uparte, negatywistyczne,
- W porównaniu do innych dzieci czy wymogów sytuacji porusza się zbyt szybko lub za wolno,
- Nabywanie nowych umiejętności ruchowych sprawia mu trudność, np. jazda na rowerze, rzucanie i łapanie piłki, pływanie,
- Wchodząc/schodząc po schodach częściej niż inne dzieci trzyma się poręczy, niepewnie stawia nogi,
- Nieumyślnie wchodzi lub wpada na meble, ściany, inne dzieci,
- Niewłaściwie czy wręcz dziwacznie trzyma różne przedmioty codziennego użytku, np. nożyczki, sztucce czy przybory do pisania,
- Unika dziecięcego baraszkowania z rodzicami lub rodzeństwem,
- Uwielbia ruch, poszukuje go, dąży do niego. Jest stale w ruchu – biega, podskakuje, często zmienia pozycję ciała,
- Przejawia duży lęk przed upadkiem lub wysokością, okazuje niepokój, gdy musi oderwać nogi od podłoża, np. wejść na wysokie schody, na drabinkę, usiąść na wysokim stołku,
- W nowym miejscu czuje się zagubione, potrzebuje sporo czasu by zdobyć orientację w otoczeniu,
- Często myli stronę prawą i lewą, w obrębie własnego ciała oraz w otaczającej przestrzeni, podczas gier zespołowych zdarza się, że biegnie w innym kierunku niż jego drużyna, w inną stronę niż piłka, którą ma złapać, jest dezorientowane, ma słabe wyczucie odległości,
- Nie ma dominacji jednej ręki,
- Ma trudności z czytaniem i pisaniem, częściej niż inne dzieci w jego wieku myli, odwraca znaki graficzne, ma trudności w przepisywaniu, przerysowywaniu z tablicy,
- Ma kłopoty z cięciem nożyczkami, rysowaniem po śladzie, kalkowaniem itp.
- Sprawia wrażenie słabego, szybko się męczy,
- Nie lubi karuzeli, huśtawki, lub przeciwnie – uwielbia to.

**Terapia sensoryczna** to pewnego rodzaju korepetycje dla zmysłów dziecka. Przez szereg aktywności na nowo uczy się odczuwać i reagować na bodźce. To nieustanna zabawa, dzięki której dziecko stopniowo oswaja się ze światem zewnętrznym. Należy pamiętać, że dzieci nie wyrastają samoistnie z zaburzeń przetwarzania sensorycznego, zaburzenia te ewaluują i zmieniają swoją postać (Obrazek nr 2) ale wraz z rosnącą świadomością, możemy uważniej podchodzić do obserwowania rozwoju dziecka, a dzięki dostępnym rozwiązaniom, sukcesywnie niwelować deficyty tak, by nasza pociecha nie odczuwała dyskomfortu w dorosłym życiu.

### **Przykładowe ćwiczenia stymulujące integrację sensoryczną**

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń w domu oraz właściwa zabawa to istotny aspekt wspierania rozwoju integracji sensorycznej dziecka. Oprócz ćwiczeń, które proponowałam w ostatnich tygodniach, zachęcam do kolejnych ☺

#### **Ćwiczenie 1.**

„Naleśnik”. W tym ćwiczeniu potrzebny będzie koc. Dziecko leży na brzegu koca. Rodzic turla je w kierunku drugiego brzegu, ciasno zawijając w koc i mówiąc, że zawija naleśnika. Następnie, jeżeli dziecko jest zadowolone, udawaj że kroisz, posypujesz cynamonem lub zjadasz naleśnika, delikatnie masując zawinięte dziecko rękami. Zadaniem dziecka jest samodzielne rozwinięcie się ☺ Ciekawa jest również wersja zabawy z linku poniżej☺

[https://www.youtube.com/watch?v=f7cOjpEbS6M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Xhc6W18JtoBu4PuVKmfqKwBWv60Boo3erWJk2hVWvtRAcqPG\\_ewuPWuE](https://www.youtube.com/watch?v=f7cOjpEbS6M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Xhc6W18JtoBu4PuVKmfqKwBWv60Boo3erWJk2hVWvtRAcqPG_ewuPWuE)

#### **Ćwiczenie 2.**

„Skarby w ryżu”. W tym ćwiczeniu potrzebny będzie pojemnik napełniony kaszą lub ryżem. Rodzic ukrywa w nim różne przedmioty o różnych kształtach i konsystencji, np. klucze, małą piłeczkę, kredkę, zawiniętego w folię cukierka, plastikowy widelec, gąbkę do naczyń, itp. Dziecko próbuje znaleźć przedmioty.

#### **Ćwiczenie 3.**

„Zabawa w wannie”. Do kąpieli można użyć różnych gąbek, ręczniczków i szczotek. Rodzic zachęca dziecko do samodzielnego mycia rączek, nóżek nimi. Do kąpieli można użyć również zapachowych płynów, mydełek ☺

#### **Ćwiczenie 4.**

„Malowanie palcami”. Do zabawy potrzebne będą farby. Dziecko maluje rączkami wybrany obrazek. Do farb można dosypać ryż, piasek lub ziarna, aby uzyskać różnice w konsystencji☺

#### **Ćwiczenie 5.**

„Zjazd na desce do prasowania”. Rodzic opiera deskę do prasowania o tapczan, tak żeby jeden koniec opierał się o podłogę, a drugi na tapczanie. Siatka imituje „jabłuszko do zjeżdżania” ☺ Dziecko wchodzi na tapczan i jak w linku poniżej zjeżdża z deski jak ze zjeżdżalni.

[https://www.youtube.com/watch?v=PWUEX8bVSQ4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Kt6KWOGyguVPg5cLvPE9kVTr6Wa\\_QAZz5jalx4-DHRuVKQcAuVCvXFDI](https://www.youtube.com/watch?v=PWUEX8bVSQ4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Kt6KWOGyguVPg5cLvPE9kVTr6Wa_QAZz5jalx4-DHRuVKQcAuVCvXFDI)

#### **Ćwiczenie 6.**

„Wyciszanie”. Dziecko leży na podłodze. Rodzic dotyka i uciska ciało dziecka. Zachęcam to techniki wyciszającej wzorując się linkiem poniżej☺

<https://www.youtube.com/watch?v=-uuvbM2KboQ>

#### **Integracja sensoryczna w czynnościach dnia codziennego!**

- Zabawy w piasku, ziemi, błocie,
- bieganie,
- jazda na rowerze, hulajnodze,
- turlanie,
- tory przeszkód,
- skakanie,
- przepychanie, pchanie,
- chodzenie po górach,
- zabawy na trampolinie,
- rzucanie do celu (gra w koszykówkę, w piłkę nożną, w „głupiego Jasia”)
- chodzenie tyłem,
- kręcenie w kółko (karuzele na placach zabaw, obrotowe krzesło w domu),
- dotykanie, wąchanie zwierząt,
- wyciąganie pościeli z pralki, ubrań. Wkładanie pościeli, ubrań do pralki, rozwieszanie

mokrego prania,

- łapanie równowagi na krawężniku, kamieniu, kanarze drzewa,
- rozpoznawanie przedmiotów z siatki zakupowej Mamy,
- robienie kanapek,
- zamiatanie,
- zabawa w taczkę,
- polewanie zimną wodą podczas kąpieli, kąpiel w zimnej w wodzie w baseniku, w jezioru,
- naklejanie naklejek,
- samodzielne ubieranie się,
- jedzenie palcami,
- dotykanie zamrożonych produktów ☺

Pamiętajmy, żeby uważnie obserwować dziecko i reakcje na poszczególne aktywności. Jeśli jakies zabawy lub czynności sprawiają dziecku dyskomfort, należy przerwać zabawę, zmienić na inną, akceptowalną dla dziecka.

Odsyłam również do linków z ciekawymi ćwiczeniami w domu☺

1. [https://www.youtube.com/watch?v=SaM59\\_0UUa4&t=302s&fbclid=IwAR0vdoeLj-FhxJXFPItHqD3KPBO6DcTLJHnHu2c40CXTkVRDcYTpJSagnks](https://www.youtube.com/watch?v=SaM59_0UUa4&t=302s&fbclid=IwAR0vdoeLj-FhxJXFPItHqD3KPBO6DcTLJHnHu2c40CXTkVRDcYTpJSagnks)
2. [https://www.youtube.com/watch?v=ZiSGBa-I\\_G4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2xP3GGFtXNITyUwmXAJ6wfn6sT\\_GjCi0M6o-BYXKEutiJVhAOdl4uKOPs](https://www.youtube.com/watch?v=ZiSGBa-I_G4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2xP3GGFtXNITyUwmXAJ6wfn6sT_GjCi0M6o-BYXKEutiJVhAOdl4uKOPs)
3. [https://www.youtube.com/watch?v=f7cOjpEbS6M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Xhc6WI8JtoBu4PuVKmfqKwBWv60Boo3erWJk2hVWvtRACqPG\\_ewuPWuE](https://www.youtube.com/watch?v=f7cOjpEbS6M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Xhc6WI8JtoBu4PuVKmfqKwBWv60Boo3erWJk2hVWvtRACqPG_ewuPWuE)
4. <https://www.youtube.com/watch?v=50EzEDIN78o>
5. [https://www.youtube.com/watch?v=-TvQUd\\_Hjk](https://www.youtube.com/watch?v=-TvQUd_Hjk)
6. <https://www.youtube.com/watch?v=t9ZdcS1L8eM>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=t9ZdcS1L8eM>
8. [https://www.youtube.com/watch?v=9\\_YOivJiCdw](https://www.youtube.com/watch?v=9_YOivJiCdw)
9. <https://www.youtube.com/watch?v=1PmW4Ega-d0>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=cB6pkVVpoyk>

Życzę cudownej zabawy! Pozdrawiam serdecznie!

Terapeuta Integracji Sensorycznej, Ewa Surowiak

Obrazek nr 1.



»nie lubi **przytulania** lub ciągle ociera się, drapie, uderza o przedmioty

»silna, negatywna reakcja na: **mycie włosów, obcinanie, czesanie**

»częste **potykanie się**, niezgrabność ruchowa

»unika **chodzenia boso** lub chodzi na palcach

»choroba **lokomocyjna**, nie lubi huśtawek

»słaba lub nadmierna **reakcja na ból**

»narzeka na **drażniące metki**

»nadwrażliwość na **dźwięki**

## Jakie mogą być objawy zaburzeń Integracji Sensorycznej?

»trudności z **koncentracją**

»słaba **równowaga**

»trudności z nauką jazdy na rowerze

»trudności ze **zrozumieniem poleceń**

»silna, negatywna reakcja na **mycie twarzy**

»nadwrażliwość na **światło**, jaskrawe kolory

»zbyt lekko lub zbyt mocno **ściska przedmioty**

»trudności z **pisaniem**, rysowaniem, wycinaniem

»uderzanie głową, **kiwanie**, namiętne huśtanie

»preferuje tylko **pewne typy jedzenia** lub przejada się aż do nudności

»nie lubi **ubierać się**, preferuje niektóre ubrania (bardzo miękkie/bardzo szorstkie/mocno przylegające)

Obrazek nr 2.

JAK WRAZ Z WIEKIEM MOGĄ  
ZMIENIAĆ SIĘ TRUDNOŚCI  
ZWIĄZANE Z ZABURZENIAMI  
PRZETWARZANIA  
SENSORYCZNEGO TWOJEGO  
DZIECKA?

PAMIĘTAJ! DZIECI NIE WYRASTAJĄ  
SAMOISTNIE Z ZABURZEŃ  
PRZETWARZANIA SENSORCZNEGO.  
ZABURZENIA TE EWALUUJĄ I WRAZ  
Z WIEKIEM ZMIENIAJĄ  
SWOJĄ POSTAĆ.

**MAŁE DZIECKO**

- NIE LUBI BYĆ PRZYTULANE
- MA PROBLEMY Z JEDZENIEM ORAZ ZE SNEM
- WYKAZUJE STAŁĄ POTRZEBĘ DOTYKANIA LUDZI I OBIEKTÓW
- BOI SIĘ HAŁASÓW – ZATYKA USZY
- NIE MOŻE SIĘ USPOKOIĆ – JEST NADMIERNIE POBUDZONE

**PRZEDSZKOLAK**

- MA TRUDNOŚCI Z UBIERANIEM SIĘ, PRZESKADZAJĄ MU SZWY, METKI, ZBYT CIASNE UBRANIA I BUTY
- ZNAIDUJE SIĘ W STANIE CIĄGŁEGO POBUDZENIA, NIE POTRAFI USIĄŚĆ I SKUPIĆ SIĘ NA DANEJ AKTYWNOŚCI
- MA NIEUZASADNIONE NAPADY ZŁOŚCI
- WYKAZUJE NADWRAŻLIWOŚĆ NA DŹWIĘKI, ZAPACHY ORAZ ŚWIATŁA
- NIE LUBI PRZEBYWAĆ W MIEJSCACH, GDZIE ZNAJDUJE SIĘ DUŻO LUDZI

**UCZEŃ KLAS 1-3**

- NIE POTRAFI USIEDZIEĆ W ŁAWCE
- WYDAJE SIĘ BYĆ NIEZGRABNY RUCHOWO
- NIE POTRAFI ZAPLANOWAĆ WIELOETAPOWEGO DZIAŁANIA
- NIE UMIE ODNALEŹĆ SIĘ W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ, JEST WYCOFANY

**UCZEŃ KLAS 4-8**

- ŁATWO SIĘ ROZPRASZA I DENERWUJE. JEST IMPULSYWNY
- NIE KOŃCZY ZADAŃ.
- MA NIESKoordynowane Ruchy, jest niezgrabny
- STALE WALCZY O SWOJĄ POZYCJĘ W GRUPIE

**UCZEŃ SZKOŁY ŚREDNIEJ**

- WYCOFANY W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ (OBNIŻONA SAMOOCENA).
- TOWARZYSTWO INNYCH GO PRZYGNĘBIA.
- POSTĘPUJE SCHEMATYCZNIE, NIE LUBI ZMIAN.
- JEST DYSTRAKTYWNY
- WOLNIEJ NIŻ RÓWIEŚNICY WYKONUJE ZADANIA.

KRÓLIK 