

Zaburzenia Integracji Sensorycznej

- co warto wiedzieć?



Czym jest integracja sensoryczna/ przetwarzanie sensoryczne (SI)?



Człowiek w swoim świecie otoczony jest przez mnóstwo napływających z każdej strony bodźców. Codziennie widzimy i dotykamy olbrzymią ilość przedmiotów o różnych kształtach, kolorach, fakturach; słyszymy przeróżne dźwięki: muzykę, szepty, odgłosy zwierząt i maszyn; smakujemy potrawy; czujemy intensywne zapachy; czujemy także swoje ciało, kierujemy nim, żeby wykonać określoną aktywność.

Te wszystkie czynności, które wykonujemy, wymagają zaangażowania ze strony **układu sensorycznego** - nie jest przecież tajemnicą, że **człowiek odbiera świat poprzez zmysły**.

Oprócz powszechnie znanych: **dotyku, wzroku, węchu, smaku i słuchu**, mamy jeszcze dwa zmysły:
przedsionkowy i proprioceptywny.

Choć są mniej znane od powyższych pięciu, to razem ze zmysłem dotyku są bazowymi systemami człowieka, na podstawie których dojrzewają pozostałe zmysły. **Propriocepcja** to inaczej czucie głębokie, pochodzące z więzadeł, mięśni, stawów i ścięgien, dzięki niej np. mając zamknięte oczy, potrafimy dotknąć palcem do nosa albo precyzyjnie trafić widelcem do buzi. **Zmysł przedsionkowy**, zwany również zmysłem równowagi, odpowiada za czucie naszego ciała w przestrzeni czyli daje nam informację gdzie znajduje się nasze ciało względem przyciągania ziemskiego, wpływa na właściwe napięcie mięśniowe, prawidłową postawę ciała, koordynację, umiejętność czytania i wiele innych.

System przedsionkowy nierozdzielnie współpracuje z systemem proprioceptywnym.



Jeżeli w naszym organizmie wszystkie napływające z zewnątrz informacje są odbierane i przetwarzane poprawnie, czyli proces integracji sensorycznej przebiega bez zakłóceń -

widzimy świat jako przyjazne środowisko.

Potrafimy trafnie ocenić sytuację, w której się znajdujemy i co najważniejsze, nasze reakcje są adekwatne do sytuacji, która nas spotkała.

Np. gdy dotkniemy gorącego garnka - cofamy rękę, kiedy muzyka w radio gra bardzo głośno - ściszymy odbiornik, a jeżeli czujemy, że jedzenie nieświeżo pachnie - rezygnujemy z konsumpcji.



Sytuacja komplikuje się wówczas, kiedy nasz mózg ma problem z właściwym odbiorem i przetwarzaniem zewnętrznych bodźców. Kiedy przyjazny, lekki dotyk - boli, większość świata wokół bardzo intensywnie i często nieprzyjemnie pachnie, a własne ciało nie chce nas słuchać... To tylko wybrane przykłady zaburzeń związanych z rozwojem procesów integracji sensorycznej. Analizując powyższe przykłady, łatwo sobie wyobrazić, jak bardzo utrudniają one funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie. Odpowiadając na pytanie „Co to jest integracja sensoryczna?” - możemy śmiało powiedzieć, że to sposób porządkowania przez mózg informacji, odbieranych przez zmysły. Pozwala człowiekowi na celowe działanie, właściwe reakcje organizmu, umożliwia również selekcję informacji i odwołuje się do wcześniejszych doświadczeń. Warto podkreślić, że integracja sensoryczna jest procesem, który zachodzi poza świadomością, podobnie jak oddychanie, a jej rozwój zaczyna się już w życiu płodowym, a więc towarzyszy nam od początku do końca życia.





**Często rodzice zastanawiają się,
jaki jest minimalny wiek dziecka,
który kwalifikuje go do
przeprowadzenia diagnozy SI?**

Odpowiedź jest bardzo prosta:

nie ma dolnej granicy wieku. Zaburzenia integracji sensorycznej to trudności, z którymi mały człowiek przychodzi na świat i nie ma co liczyć na to,

że „z nich sam wyrośnie”.

Z czasem stają się one coraz bardziej widoczne, rosną razem z dzieckiem, często na ich podstawie narastają kolejne trudności. Niestety bardzo często problemy

z SI wyłapywane są dopiero na etapie

wczesnoszkolnym, kiedy dziecko ma 6 - 7 lat

i pojawiają się pierwsze problemy z nauką,

zachowaniem i ogólnym funkcjonowaniem dziecka w szkole. Na szczęście, na terapię SI nigdy nie jest

za późno, ale prawdą też jest, że im wcześniej

zaczniemy, tym szybciej osiągniemy

zadowalające efekty.

Poniżej znajduje się lista z przykładami typowych zachowań, prezentowanych przez dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej.

Warto ją przeanalizować, a w razie wątpliwości umówić na spotkanie z terapeutą SI.



Zachowania, które wskazują na problemy z integracją sensoryczną:

- Dziecko jest niespokojne, płaczliwe, ma kłopoty z zaśnięciem, często wybudza się w nocy
- Ma trudności z jedzeniem
- Jest niezdarne, słabo skoordynowane, ma trudności z ubieraniem się
- Ma problemy z utrzymaniem równowagi, często przewraca się na prostej drodze
- Często wpada na stojące przedmioty
- Ma problem z koncentracją uwagi, często się rozprasza
- Przyjmuje nieprawidłową postawę przy stoliku lub ławce - podpira głowę, zjeżdża z krzesła
- Unika zabaw zespołowych z kolegami, rodzeństwem; jest kiepskim zawodnikiem w zespole - myli kierunki, jest zagubione na boisku
- Przejawia duży lęk przed upadkiem lub wysokością, okazuje niepokój, gdy musi oderwać nogi od podłogi, np. wejść na schody
- Nie toleruje zabiegów higienicznych np.: mycie głowy, kąpiel, obcinanie włosów, paznokci
- Nie lubi się przytulać, nie lubi niespodziewanego dotyku lub przeciwnie nadmiernie obściskuje, dąży do mocnego kontaktu fizycznego
- Nie znosi metek od ubrań
- Zwykle odmawia ubierania nowych rzeczy, woli nosić stare, często już znoszone rzeczy
- Nadmiernie zwraca uwagę na brudne dłonie, unika brudzących zabaw
- Sprawia wrażenie, że nigdy się nie męczy lub wręcz przeciwnie - męczy się bardzo szybko



Zachowania, które wskazują na problemy z integracją sensoryczną

- Ma problem z zaplanowaniem ruchu, nie wie od czego zacząć wykonanie nowej czynności
- W nowym miejscu czuje się zagubione, potrzebuje bardzo dużo czasu, by się odnaleźć w otoczeniu
- Uwielbia ekstremalne przeżycia np. skoki na głęboką wodę, szybkie zjeżdżalnie wodne; ciągle mu mało, nie zwraca uwagi na niebezpieczeństwo.
- Ma trudności szkolne np. z czytaniem i pisanie, cięciem nożyczkami, odwraca litery, cyfry, ma trudności w przepisywaniu z tablicy, nie ma dominacji jednej ręki
- Jest nadruchliwe, nie może usiedzieć w jednym miejscu, często zmienia aktywności i pozycje ciała
- Uwielbia karuzele i huśtawki lub też przesadnie ich unika
- Jest impulsywne, nadwrażliwe emocjonalnie, często się obraża, bywa uparte, niezadowolone bez przyczyny, ciężko zrozumieć przyczynę jego zachowania
- Trudno mu nauczyć się jazdy na rowerze, hulajnodze
- Czuje się niepewnie na niestabilnym podłożu np. materacu



INTEGRACJA SENSORYCZNA

OBJAWY ZABURZEŃ



JEŚLI TWOJE DZIECKO...

NIE LUBI

OBCINANIA WŁOSÓW, PAZNOKCI
MYCIA WŁOSÓW, CZESANIA
SMAROWANIA KREMEM
PRZYTULANIA I GŁASKANIA
GŁOŚNYCH DŹWIĘKÓW
METEK W UBRANIU
CHODZIĆ NA BOSAKA
ZAPINANIA GUZIKÓW
SZNUROWANIA BUTÓW
HUŚTAWEK I KARUZELI

MA TRUDNOŚCI

Z SAMODZIELNYM PICIEM, ŻUCIEM I POŁYKANIEM
Z ZAŚNIĘCIEM, Z KONCENTRACJĄ UWAGI
Z SIEDZENIEM LUB STANIEM W JEDNYM MIEJSCU,
Z PISANIEM, WYCINANIEM, RYSOWANIEM
ZE ZROZUMIENIEM POLECEŃ

MA

CHOROBY LOKOMOCYJNĄ
NADWRAŻLIWOŚĆ NA DŹWIĘKI,
ŚWIATŁO I JASKRAWE KOLORY
SŁABĄ LUB NADMIERNĄ
REAKCJĘ NA BÓL

JEST

NIESPOKOJNE, PŁACZLIWE
NIEZGRABNE, ROZDRAŻNIONE
NADPOBUDLIWE LUB SPOKOJNE
IMPULSYWNE, NADWRAŻLIWE EMOCJONALNIE

MA PROBLEM

Z UTRZYMANIEM RÓWNOWAGI
I ORIENTACJĄ W PRZESTRZENI
POTYKA SIĘ I UPADA, CZĘSTO MA JAKIŚ SINIAK
NIE JEŹDZI NA ROWERZE
WPADA NA MEBLE, ŚCIANY I INNE DZIECI
CZĘSTO MYLI STRONĘ PRAWĄ I LEWĄ
MA SŁABE WYCZUCIE ODLEGŁOŚCI
NIE MA DOMINACJI JEDNEJ RĘKI

LUBI

JEDEN RODZAJ JEDZENIA
DOBRZE ZNANE MIEJSCA
ZABAWY INDYWIDUALNE
CHODZIĆ NA PALCACH
SZORSTKIE LUB MIĘKKIE UBRANIA
EKSTREMALNE PRZEŻYCIA



Norma a zaburzenie - jak je odróżnić?

Każde z dzieci jest inne. Ma różnych rodziców, odmienne doświadczenia i warunki w jakich dorasta. Dzięki temu kształtują się u niego indywidualne predyspozycje, uzdolnienia i zainteresowania.

Kiedy więc powinniśmy się niepokoić, że nasze dziecko rozwija się nieprawidłowo?

Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które mogą nam pomóc w odpowiedzi na to pytanie.

- Obserwuj dziecko na tle innych rówieśników - czy bawi się z dziećmi, jest aktywne, zainteresowane otoczeniem? Czy jego zabawy są różnorodne i tematyczne? Czy unika kontaktów z dziećmi, podejmuje mało zróżnicowane zabawy, unika pewnych aktywności?
- Dobrym źródłem informacji o dziecku są osoby takie jak: panie z przedszkola, szkoły, zajęć dodatkowych. Mając za grupę porównawczą dużą ilość dzieci, patrzą na twoje dziecko bardziej obiektywnie. Porozmawiaj z nimi, one chętnie podzielą się swoimi spostrzeżeniami.
- Przyjrzyj się, jak twoje dziecko reaguje w nowych miejscach, sytuacjach, jak znosi rozstania lub nagłe zmiany planów. Każde dziecko ma prawo być niezadowolone - jednak jeśli zmiany wywołują silne, negatywne reakcje - to warto się temu przyjrzeć.
- Czy twoje dziecko często reaguje nieadekwatnie do zdarzeń: nadmierną, długą histerią i awanturą lub jest wyjątkowo bojaźliwe i wycofane?
- Czy jego reakcje na: czynności pielęgnacyjne, faktury ubrań, brudne ręce - są dla ciebie niepokojące? A może reaguje specyficznie na dźwięki, hałas, smaki i zapachy?
- Za normę uważa się pewien wzorzec akceptowalnych społecznie zachowań. Jeśli zdarza ci się słyszeć od innych uwagi dotyczące twojej pociechy lub niepokoją cię jego zachowania w kilku z powyższych kwestii - warto skonsultować się z psychologiem i/lub terapeutą integracji sensorycznej.



Proponowana literatura dla rodziców:

- ✓ *Co się dzieje z moim dzieckiem? Zaburzenia rozwoju ruchowego i postrzegania* - Sabine Pauli, Andrea Kisch
- ✓ *Nie-zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego* - Carol Stock Kranowitz
- ✓ *Integracja sensoryczna na co dzień* - Maria Borkowska, Kinga Wagh
- ✓ *Nieznośne dzieci i zdesperowani rodzice* - Nessia Laniado
- ✓ *Koniec ze złym zachowaniem. 38 trudnych zachowań i sposoby, jak im zaradzić* - Michelle Borba



The background features a light gray gear pattern. On the right side, there is a dark blue silhouette of a human head in profile, facing right. Inside the head, there are several blue gears of different sizes and designs, some with solid outlines and others with dotted outlines, representing internal cognitive processes.

Prezentację przygotowała:
Wioletta Przychodzeń
(terapeuta integracji sensorycznej)