

Integracja Sensoryczna

Od chwili poczęcia otaczający nas świat odbierany jest przez zmysły.

Początkowo jest to zmysł słuchu, następnie smaku, dotyku, dalej wzroku i smaku, dzięki zmysłom czujemy również swoje ciało, potrafimy wykonać określony ruch lub aktywność.

Za prawidłowy odbiór bodźców odpowiada układ sensoryczny, to dzięki niemu słyszymy przeróżne dźwięki, rozpoznajemy smaki potraw, czujemy dotyk. Dzięki dwóm bardziej złożonym systemom jak system przedsionkowy i proprioceptywny potrafimy utrzymać równowagę, odpowiednie napięcie mięśniowe, koordynację ruchową, zachować prawidłową postawę ciała. Działanie tych dwóch systemów wpływa na to jak się poruszamy jak również na nasze czynności manualne, samoobsługowe, czytanie i pisanie.

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, potrafimy odpowiednio zareagować. Gdy dotkniemy gorącego garnka – cofamy rękę, kiedy muzyka w radio gra bardzo głośno – ściszamy odbiornik, potrafimy siedzieć prosto i przeskoczyć przez przeszkodę..

Sytuacja komplikuje się wówczas, kiedy nasz mózg ma problem z właściwym odbiorem i przetwarzaniem zewnętrznych bodźców, wtedy przyjazny, lekki dotyk – boli, większość świata wokół bardzo intensywnie i często nieprzyjemnie pachnie a własne ciało nie chce nas słuchać...

Nieprawidłowości systemów sensorycznych mają wpływ na zachowanie, na stosunki społeczne, relacje z rówieśnikami, poczucie własnej wartości, zdolność koncentracji, niepokój, zaburzenia snu, choroby lokomocyjne i wiele innych.

Upraszczając, gdy czujemy „za bardzo” lub „za mało” otaczający nas świat potrafi być trudny do zniesienia...

Terapia Integracji Sensorycznej pomaga bazując na neuroplastyczności mózgu poprzez zabawę i aktywności przy odpowiedniej stymulacji układu nerwowego wypracować nowe, adekwatne do sytuacji, reakcje adaptacyjne czyli nauczyć mózg właściwej reakcji na bodźce. Terapia jest bardzo przyjemna. Zmiany na lepsze W terapii SI nie ma miejsca na porażki, a każde ćwiczenie powinno kończyć się sukcesem. Ważnym aspektem tej terapii jest pozytywna motywacja. Odgrywa ona dużą rolę przy doborze aktywności.

Niektórym dzieciom terapeuta pozostawia wiele swobody przy doborze zabaw i ćwiczeń, innym proponuje aktywności specjalnie dla nich wyselekcjonowane. Dzieci są zachęcane do inicjowania, kreowania i aktywnego uczestnictwa w zabawach. Terapia Integracji Sensorycznej jest zazwyczaj dla dziecka przyjemnością, ale wymaga też od niego dużego zaangażowania i niekiedy sporego wysiłku. Rolą terapeuty jest umiejętne zachęcanie i prowokowanie dziecka do kierowanej aktywności, nawet wówczas, gdy pewne rodzaje zabaw i ćwiczeń wzbudzają jego niechęć, opór lub lęk. Stopień trudności aktywności stopniowo wzrasta w miarę czynionych przez dziecko postępów. odbywają stopniowo i zdecydowanie wpływają na komfort życia, sprawność, relacje społeczne i samopoczucie.



Propozycje ćwiczeń do wykonania w domu pod okiem rodzica/opiekuna

Układ dotykowy

dotykowe pudełko- wycinamy otwory w pudełku (tak aby zmieściły się ręce dziecka), wkładamy różne przedmioty, po czym prosimy dziecko aby zgadło co dotyka rączką, malowanie – farbami, pianką do golenia, kisiem, płynną galaretką. Do malowania używamy zarówno dłoni jak i stópki.

Układ przedsionkowy

skakanie na piłce – duża piłka najlepiej z uchwyty (dostosowana do wzrostu dziecka), turlańce- turlanie na różnego rodzaju materiałach typu koc, kołdra, dywaniki o różnej fakturze, a na dworze po trawie, bujaki – bujanie na boki dziecka umieszczonego w środku koca.

Układ proprioceptywny

ciągnięcie – pozwalamy dziecku pchać wózek z zakupami w sklepie, walka kogutów- siadamy na podłodze i siłujemy (przepychamy) się z dzieckiem, taczka – dziecko leży na podłodze podparte na rękach, rodzic/opiekun chwyta za uda i prowadzi niczym taczka.

Naleśnik

Rozłóż koc na podłodze, dziecko ułóż na brzegu. Turlaj je w kierunku drugiego brzegu, ciasno zawijając w koc, mówiąc, że zawijasz 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.

Skarby w ryżu

Napełnij pojemnik ryżem lub kaszą i ukryj w nim różne przedmioty. Zadaniem dziecka jest wyciągnięcie zabawek z pudełka.

Zabawa w wannie

Używajcie podczas kąpieli różnych gąbek, ręczników i szczotek. Zachęcaj dziecko do używania mydeł o różnych zapachach, kształtach i konsystencji.

Malowanie palcami

Za pomocą przeznaczonych do tego farb, stwórzcie z dzieckiem obrazek malując palcami. Do farb można dosypać, np. ryż, piasek lub ziarna, aby uzyskać różnice w strukturze. Dodatkowo, można pomalować dłoń dziecka i odciskać ją na papierze.

Masy sensoryczne

Zabawy ciastoliną, piankoliną, czy piaskiem kinetycznym, które wymagają ugniatania i dotykania różnych faktur to bardzo dobre ćwiczenia rozwijające motorykę małą i dostarczające wielu doznań. Warto poszukać w Internecie przepisów na domowej roboty masy plastyczne.

























