

Co to jest integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna jest to proces, w którym mózg organizuje docierające do niego informacje płynące z ciała i środowiska, po czym wysyła odpowiednią reakcję. Zmysły podstawowe dla integracji sensorycznej (**dotyk, równowaga** oraz **czucie ciała**) mają zasadnicze znaczenie w naszym codziennym funkcjonowaniu.

Ich dobre zintegrowanie jest podstawą optymalnego rozwoju i działania pozostałych wszystkich wyższych zmysłów i umiejętności. Należą do nich na przykład: **wzrok, słuch, mowa**, umiejętność **chodzenia** oraz zdolność wykonywania precyzyjnych czynności, jak malowanie, pisanie.

Zaburzenia integracji sensorycznej mają miejsce, gdy mózg nie jest zdolny do prawidłowego przetwarzania bodźców zmysłowych. Dziecko wówczas ma **trudności z wykonaniem i zaplanowaniem własnych działań, może być nadmiernie ruchliwe, ma kłopoty z koncentracją uwagi**. Pojawiają się również zaburzenia w rozwoju koordynacji ruchu, umiejętności pisania czy czytania.

Oznaki zaburzeń integracji sensorycznej:

- **Nadwrażliwość na dotyk, ruch, bodźce wzrokowe bądź słuchowe**

Dziecko zbyt intensywnie rejestruje docierające do niego bodźce zmysłowe. Czuje się przytłoczone przez otaczające je kolory, dźwięki, zapachy bądź dotknięcia. Nadwrażliwe na bodźce dziecko może się skarżyć na dyskomfort powodowany przez metkę na ubraniu, obcisłe ubrania, ściągacze; może preferować pokarmy o określonej konsystencji, może nie lubić mycia i czesania włosów, unika zabaw z użyciem mas plastycznych, używania kleju czy malowania palcami. Maluch może unikać również zabaw grupowych z powodu hałasu, popychania, itd.

- **Zbyt mała wrażliwość na dotyk, ruch, bodźce wzrokowe bądź słuchowe**

Dziecko odbiera bodźce zmysłowe z mniejszą intensywnością niż powinno. Szuka wówczas dodatkowych wrażeń, np. podczas zabaw najchętniej skacze, uderza innych, przewraca się, potrząsa różnymi częściami ciała, słucha głośno muzyki, hałasuje. Takie dziecko może potrzebować silnego przytulania, bujania się na huśtawce, kręcenia na karuzeli.

- **Zbyt wysoki lub niski poziom aktywności ruchowej**

Dziecko jest pobudzone, nadruchliwe lub powolne i letargiczne.

- **Problemy z koordynacją ruchową**

Dziecko może być niezgrabne podczas zabaw ruchowych, może mieć kłopoty z czynnościami manualnymi np. z używaniem nożyczek i innych przyborów, zapinaniem i odpinaniem guzików, itd.

- **Opóźnienia w rozwoju mowy**

- **Trudności z koncentracją uwagi i organizacją**

Dziecko nie potrafi utrzymać porządku, ma trudności z planowaniem i przygotowywaniem potrzebnych przedmiotów i materiałów, łatwo ulega rozproszeniu i potrzebuje pomocy, aby doprowadzić daną czynność do końca.

- **Wybuchowość i impulsywność**

Dziecko może nie słuchać opiekunów, uciekać, chować się przed dorosłymi, reagować agresją lub „zamykać się” przed światem, łatwo wpadać we frustrację. Nie radzi sobie z panowaniem nad emocjami, nie toleruje zachowań innych osób, prezentuje zbyt niski lub zbyt wysoki poziom aktywności, unika bliskości fizycznej.

Problemy wynikające z zaburzeń integracji sensorycznej mogą w znacznym stopniu utrudniać codzienne funkcjonowanie dziecka. W związku z tym, należy rozpoznawać je jak najwcześniej, aby udzielić dziecku pomocy w formie terapii. **Terapia integracji sensorycznej (SI) wspomaga rozwój układu nerwowego dziecka.** Oparta jest głównie na zabawie, zaś ćwiczenia dostosowane są do poziomu rozwojowego dziecka. Wśród używanego sprzętu są różnego typu huśtawki, hamaki, platformy równoważne, duże piłki i wałki, deskorolki, talerze obrotowe itp. **W czasie terapii dziecko ma nie tyle nauczyć się konkretnych umiejętności, ile raczej usprawnić bazowe systemy sensoryczne i procesy nerwowe, leżące u podłoża tych umiejętności.** Czas trwania terapii wynosi od 6 miesięcy do 2 lat (w zależności od stopnia zaburzeń i trudności, częstotliwości zajęć oraz motywacji dziecka do wykonywania ćwiczeń)