

Materiał dla nauczycieli/ rodziców zawierający ćwiczenia z elementami terapii integracji sensorycznej

1. Wprowadzenie.

W wyniku przeprowadzonych badań przesiewowych wśród uczniów klas 0 - u 20 na 38 badanych stwierdzono prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń integracji sensorycznej. Wśród najczęściej podkreślanych przez Państwa objawów były tj.:

- nie lubi miejsc gdzie jest głośno,
- trudno mu skupić uwagę w miejscu hałaśliwym,
- ma nieprawidłową postawę podczas bracy przy biurku,
- myli podobno dźwiękowo słowa,
- często huśta się na krześle,
- jest szczególnie łaskotliwy,
- ma problemy z organizacją zachowania,
- ma słabą równowagę, często potyka się.

Wniosek nasuwa się sam – liczba dzieci przejawiających trudności jest alarmująca, a rodzice często nie mają świadomości, że trudności dziecka mogą wynikać z nieprawidłowego rozwoju procesów integracji sensorycznej. Problem przetwarzania sensorycznego rośnie wraz z rozwojem cywilizacji, przyczyn możemy się dopatrywać w różnych sferach. Niejednokrotnie leżą one w nieprawidłowym przebiegu ciąży mamy i porodu oraz w okresie rozwoju niemowlęcego, często są dziedziczone od rodziców lub nabywane w toku rozwoju lub zahamowane przez czynniki zewnętrzne, środowisko, brak odpowiedniej stymulacji. Efektem zaburzeń przetwarzania sensorycznego mogą być trudności w uczeniu się, trudności społeczno-emocjonalne i w zachowaniu, trudności w koordynacji ruchowej i inne.

2. Metoda integracji sensorycznej.

Metoda integracji sensorycznej została stworzona przez amerykańską psycholog i terapeutę Jean Ayres w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Ayers wykazała praktyczne znaczenie trzech podstawowych, najwcześniej dojrzewających systemów zmysłowych w procesie prawidłowego rozwoju dziecka. Są to: system dotykowy, system czucia głębokiego, tak zwana propriocepcja – czucie własnego ciała, układ przedsionkowy zwany zmysłem równowagi.

Mózg w każdej chwili naszego życia odbiera, segreguje i przetwarza bodźce zmysłowe, które docierają do niego z naszego ciała. Poszczególne zmysły współdziałają ze sobą podczas wykonywania złożonych zadań i ten proces stanowi podstawę ich integracji. Tworzenie procesów integracji sensorycznej i ich doskonalenie odbywa się w pniu mózgu – części ośrodkowego układu nerwowego. Niedobór lub brak dopływu bodźców zakłócają tworzenie się prawidłowej integracji zmysłowej.

U wielu dzieci nieprawidłowe reakcje, zachowania oraz trudności szkolne mogą być spowodowane właśnie zaburzeniami w integracji sensorycznej. Nierówne tempo rozwoju w zakresie powstawania poszczególnych umiejętności może wskazywać na obniżony proces integracji zmysłowej.

Układ przedsionkowy i układ proprioceptywny umożliwiają odbieranie doznań związanych z ruchem i zmianami w ruchu. Wpływają na utrzymanie równowagi, świadomość

przestrzeni, właściwe napięcie mięśniowe, koordynację i płynność ruchu. Od jego prawidłowego działania zależy kształtowanie się i rozwój funkcji ruchowych, czuciowych i poznawczych. Niedojrzałość układu przedsionkowego przejawia się charakterystycznymi zaburzeniami w funkcjonowaniu dziecka na co dzień oraz trudnościami w nauce.

System propriocepcji odbiera informacje z mięśni, ścięgien i stawów. Prawidłowe działanie tego systemu wpływa na sprawne poruszanie się i wykonywanie czynności ruchowych bez konieczności kontroli wzrokowej. Pomaga budować schemat ciała i poczucie, gdzie znajdują się nasze części ciała i jak się poruszają.

Układ dotykowy pomaga różnicować to, czego dotykamy i gdzie jesteśmy dotykani. Ma wpływ na poczucie bezpieczeństwa, równowagę emocjonalną, koncentrację uwagi i funkcje ruchowe. Odbieranie wrażeń dotykowych odbywa się za pomocą czucia powierzchniowego i różnicującego. Nieprawidłowości w zakresie odbierania i przetwarzania bodźców dotykowych to nadwrażliwość lub obronność dotykowa.

3. Propozycje ćwiczeń.

3.1 Usprawnianie układu przedsionkowo-proprioceptywnego

- skoki obunóż w miejscu, do tyłu do przodu, do tyłu, na boki
- przeskakiwanie z nogi na nogę
- w siadzie kręcenie się w kółko na pośladkach
- ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach
- wahadłowe ruchy głową
- skłony, skręty i kręcenie głową
- marsz z wymachami rąk i nóg
- skoki pajacyka
- przewroty w przód i w tył
- skoki żabki
- zeskakiwanie z powierzchni
- skakanie na dmuchanym materacu
- toczenie się po materacu w różnych kierunkach
- kołysanie się do przodu i na boki: w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej oplecionymi rękami
- huśtanie w kocu, na huśtawkach, w hamaku
- zjeżdżanie ze zjeżdżalni
- jazda na hulajnodze, rowerze
- skakanie na piłkach typu skoczki
- obracanie się w fotelu obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę)
- wspinanie się po drabince
- turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała
- ślizganie się na małym kocyku w pozycji na brzuchu, dziecko odpycha się rękami od podłoża albo rodzic ciągnie dziecko za kocyk lub rękę
- w leżeniu na plecach: masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania
- naleśnik – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg rękoma

- podskoki, obroty, kontrolowane upadki na materacu
- zabawy w przepychanie i siłowanie się
- w leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej
- leżenie na podłodze z nogami opartymi o ścianę i toczenie stopami piłkami piłki plażowej
- w leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę piłek lub woreczków utrzymywanych między nogami
- odbijanie stopami piłki plażowej
- odbijanie balonika w nietypowy sposób: głową, łokciem, nogą
- wałkowanie pleców wałkiem kuchennym lub tubą
- masaż całego ciała szerokim pędzlem
- przeciąganie liny
- przenoszenie ciężkich przedmiotów

3.2 Usprawnianie układu dotykowego

- dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze, na początku dziecko ustala swoje preferencje
- wkładanie rąk i nóg do pojemnika wypełnionego piłeczkami, kasztanami, orzechami itp.
- szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kaszą, grochem, fasolą itp.
- wyklejanie z plastelin, ciastoliny leżącej ósemki
- różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania
- stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych butelek wypełnionych wodą na dłonie, stopy, stawy
- opukiwania dłoni klockiem
- smarowanie dłoni pianką do golenia
- kreślenie na plecach dziecka znaków, kształtów, cyfr, liter
- wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku
- odtwarzanie przez dziecko wzorów i liter kreślonych na wierzchu jego dłoni i na przedramieniu
- domina dotykowe – dobieranie w pary figur o tej samej fakturze bez kontroli wzroku
- rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku bez kontroli wzroku
- robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu
- rysowanie figur, liter na tackach wypełnionych piaskiem, kaszą, ryżem

zalecenia dla rodziców:

- ✓ wybieraj materiały ubraniowe akceptowane przez dziecko
- ✓ wytnij metki i unikaj ubrań ze szwami
- ✓ podczas mycia ciała i wycierania stosuj zdecydowany nacisk i masaż myjką lub ręcznikiem od góry do dołu
- ✓ przy myciu głowy mocno ją pocieraj, a przy spłukiwaniu używaj ręcznego prysznica
- ✓ w kąpeli używaj różnych myjek i szczotek
- ✓ nazywaj podczas mycia poszczególne części ciała
- ✓ do mycia zębów daj dziecku szczoteczkę elektryczną

3.3 Usprawnianie małej motoryki i grafomotoryki

- gniecenie gąbki, piankowych piłeczek
- ugniatanie papieru, masy papierowej, solnej, gliny, plasteliny
- ugniatanie małych kuleczek z krepiny trzema palcami
- przeciąganie liny
- nakładanie makaronu, korali na patyk, sznurek
- wrzucanie monet do skarbonki
- składanie i rozkładanie papieru
- spacerowanie palcami po stole
- wieszanie chusteczek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami
- wciskanie w tablicę korkową pinezek
- zbieranie pęsetą drobnych elementów
- zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików i butelek
- spinanie kartek za pomocą zszywacza
- kreślenie na tablicy kredą, pędzlem umoczonym w wodzie
- wodzenie palcem po wzorach, szlaczkach
- malowanie palcami, malowanie gąbką, watą
- rysowanie palcem w piance do golenia, w kremie
- pogrubianie prostych wzorów
- prowadzenie linii między dwoma liniami
- obrysowywanie szablonów
- wydzieranie papieru, bibuły
- przecinanie papieru, kartonu nożycami
- używanie trójkątnych i ergonomicznych nasadek na ołówki i długopisy
- posługiwanie się trójkątnymi kredkami i ołówkami
- gry typu: pchełki, skaczące żabki
- formowanie kulek palcami z folii aluminiowej

3.4 Ćwiczenia ruchów naprzemiennych koordynujących półkule mózgowe

- zabawa w robienie orłów na śniegu w pozycji leżącej
- unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi w leżeniu na plecach
- chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą ręką prawej pięty w leżeniu na plecach
- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana
- skoki pajacyka
- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi
- wyciąganie na przemian na boki prawej reki z lewą nogą i lewej ręki z prawą nogą
- na stojąco: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia w prawo i lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie
- maszerowanie połączone z wymachami rąk
- przekładanie lub przerzucanie woreczka z ręki do ręki na wysokości wzroku

Ważne informacje dla rodziców

1. Uważnie obserwuj dziecko dostosowując do nich aktywności.
2. Każdy rodzaj ruchu, zabawy ruchowej musi być przez dziecko akceptowany.
3. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.
4. Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych.
5. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.
6. Aktywności stosuj naprzemiennie np. najpierw stymulacja ruchowa, potem dotykowa i proprioceptywna.
7. Jeśli pojawiają się niepokojące zachowania u dziecka skonsultuj się z terapeutą.
8. Kontroluj sytuację wokół dziecka pod kątem nadmiernej ilości stymulacji sensorycznej: słuchowej, wzrokowej(tv, komputer), dotykowej, węchowej.
9. Kontroluj dietę dziecka, być może jego zachowanie wynika z nietolerancji pokarmowej np. glutenu, alergii pokarmowych, nadmiaru słodczy.
10. W razie wątpliwości można skontaktować się z terapeutą.

Bibliografia

Kranovitz C.S *Nie – zgrane dziecko w świecie gier i zabaw. Zajęcia dla dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego.*

Kraszewska-Kuleczka M.. Markowska D. *Uczę się poprzez ruch. Program terapii dla dzieci autystycznych i z niepełnosprawnością sprzężoną, 2012. Wyd. Harmonia*

Odowska-Szlachcic B. *Terapia integracji sensorycznej. Ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego. 2010 Wyd. Harmonia*

Okrzasa M. *Materiały szkoleniowe dla terapeutów.*

Opracowała
mgr Kamila Ujma
pedagog specjalny
certyfikowany terapeuta integracji sensorycznej
członek Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Integracji Sensorycznej