

INTEGRACJA SENSORYCZNA



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

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

»częste **potykanie się**, niezgrabność ruchowa

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

»choroba **lokomocyjna**, nie lubi huśtawek

»słaba lub nadmierna **reakcja na ból**

»narzekanie 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)

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 takich zmysłów jak:

1. **dotyk**,
2. **wzrok**,
3. **słuch**,
4. **węch**,
5. **smak**

ZMYSŁY CZŁOWIEKA



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 sytuacje w której się

znajdujemy i co najważniejsze, nasze reakcje są adekwatne sytuacji, która nas spotkała.

- Gdy dotkniemy gorącego garnka – **cofamy rękę**,
- Kiedy muzyka w radio gra bardzo głośno – **ściszymy odbiornik**,
- 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**
- 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.

Teoria Integracji Sensorycznej bazuje na neuroplastyczności mózgu.

Co to oznacza w uproszczeniu? Otóż dzięki **neuroplastyczności** przy odpowiedniej stymulacji układu nerwowego jesteśmy w stanie **wypracować** nowe, adekwatne do sytuacji, **reakcje adaptacyjne** czyli **nauczyć mózg** właściwego **zarządzania bodźcami**, które docierają do naszego organizmu i właściwej reakcji na te bodźce. I na tym właśnie polega **Terapia SI**.

Zanim jednak dziecko rozpocznie **terapię Integracji Sensorycznej** certyfikowany terapeuta przeprowadza diagnozę pod kątem rozwoju procesów sensorycznych.

Celem każdej terapii SI

jest poprawienie codziennego funkcjonowania dziecka a tym samym jakości jego życia. Terapeuta dobiera ćwiczenia i aktywności podczas spotkania adekwatnie do zdiagnozowanego wcześniej problemu, możliwości dziecka, jego aktualnego stanu pobudzenia oraz kondycji psychicznej i fizycznej. Zaleca także „pracę domową” – czyli dietę sensoryczną.

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. **Im wcześniej zaczniemy zdiagnozujemy problem i rozpoczniemy terapię tym szybciej osiągniemy zadowalające efekty.**



Tekst źródłowy: <https://www.centrumsi.pl/terapia-i-diagnoza/co-to-jest-integracja-sensoryczna.html>