

Integracja sensoryczna

Integracja sensoryczna to proces zachodzący w układzie nerwowym. Polega on na odbieraniu, rejestrowaniu i interpretowaniu bodźców docierających do poszczególnych zmysłów człowieka. Odbierane bodźce są identyfikowane, porządkowane i łączone ze wcześniejszymi doświadczeniami. Na tej podstawie w układzie nerwowym dochodzi do udzielenia odpowiedzi, czyli określonym zachowaniu. Integracja sensoryczna umożliwia nam rozumienie świata, który działa na nas przez różne bodźce.

W układzie nerwowym człowieka wyróżnia się siedem zmysłów: **wzrok, słuch, węch, smak, dotyk oraz układ przedsionkowy i układ proprioceptywny.**

Zmysł wzroku po urodzeniu się nie jest doskonały – widzenie pozostaje nieostre, oparte na kontrastach. Dziecko nabywa umiejętność widzenia stopniowo.

Słuch jest zmysłem, który umożliwia nabycie specyficznej, ludzkiej umiejętności, jaką jest mowa.

Rolą dotyku jest m.in. obrona. Wrażenia dotykowe związane są z natychmiastową, bezwarunkową reakcją obronną, np. w kontakcie z gorącym przedmiotem.

Smak. Zgodnie z psychologią żywienia najważniejszy etap dla kształtowania się preferencji żywieniowych ma miejsce w wieku przedszkolnym.

W okresie dzieciństwa zmysł węchu związany jest z tworzeniem powiązań z emocjami i skojarzeń zapachu z poczuciem bezpieczeństwa i bliskości.

Receptory układu przedsionkowego zlokalizowane są w uchu wewnętrznym. Umożliwia on utrzymanie równowagi oraz informuje o napięciu mięśni. Wpływa także na koordynację pracy obu oczu.

Zmysł propriocepcji jest inaczej zwany czuciem głębokim. Odbiera on informacje z mięśni, ścięgien i stawów, gdzie zlokalizowane są jego receptory. Informuje nas o położeniu naszego ciała w przestrzeń, pozwala wykonywać ruchy z zamkniętymi oczami, a także dostosować siłę naszych ruchów do otoczenia i przedmiotów.

Właściwe selekcionowanie i interpretowanie bodźców jest podstawą odpowiedniego zachowania, reagowania – nasze reakcje są harmonijne, zrozumiałe. Prawidłowa integracja sensoryczna pozwala nam reagować adekwatnie do sytuacji.

Dziecko funkcjonujące prawidłowo rozładowuje napięcie wynikające z nadmiernej stymulacji w sposób spontaniczny i naturalny, wybierając odpowiednią dla siebie formę aktywności np. kręcenie się na karuzeli, bieganie lub huśtawkę. W przypadku zaburzeń reakcja dziecka bywa nadmierna i intensywna np. ucieczka, autoagresja, zatykanie uszu, zamykanie oczu .

Integracja sensoryczna a rozwój dziecka

Prawidłowa integracja sensoryczna jest fundamentem do nabywania przez dzieci różnorodnych umiejętności: na początku umiejętności ruchowe, później to rozwój czynności samoobsługowych, uwagi, myślenia, pamięci, funkcji percepcyjnych i mowy, i jeszcze w dalszym etapie utrwalanie wiedzy i rozwijanie umiejętności szkolnych.

Nasz mózg jest najbardziej aktywny podczas ruchu i samodzielnego poznawania otoczenia. Dlatego należy wykorzystać naturalne potrzeby dziecka do rozwijania integracji sensorycznej. Bezpośredni kontakt z naturą jest uniwersalnym środkiem, który stymuluje zmysły i pobudza funkcje poznawcze. Pobyt na powietrzu, w otoczeniu przyrody w dużym stopniu zaspakaja dziecięcą potrzebę ruchu i odkrywania świata. Dziecko intuicyjnie wybierze rodzaj zabawy, która da mu bodźce potrzebne do rozwoju.

Można kierunkować dziecięcą aktywność, żeby wzmocnić doznania i ułatwić zdobywanie wiadomości np.

- podczas zabaw terenowych,
- zabawa na bosaka w piasku, na trawie, w wodzie, turlanie się, czołganie,
- zabawa z liśćmi, wąchanie kwiatów, przytulnie drzew,
- zabawy ze śniegiem i lodem,
- zabawy plastyczne (malowanie palcami, łączenie technik, wykorzystanie różnorodnych faktur).

Zaburzenia sensoryczne

Można wyróżnić dwie grupy przyczyn zaburzeń integracji sensorycznej. Są to przyczyny związane z biologicznymi podstawami rozwoju, czynnikami prenatalnymi i okołoporodowymi oraz przyczyny cywilizacyjne, związane ze stylem życia.

Zaburzona integracja sensoryczna dezorganizuje pracę mózgu, innymi słowy przekłada się na gorsze funkcjonowanie dziecka. Należy zwrócić uwagę na takie aspekty, jak: umiejętność koncentracji, umiejętność organizacji przez dziecko swoich działań, umiejętność samokontroli, skłonność do bycia rozkojarzonym, poczucie własnej wartości, pewność siebie, predyspozycje do myślenia logicznego i abstrakcyjnego, oraz lateralizacja i umiejętność wykonywania ruchów naprzemiennych w motoryce dużej. Sygnałem, że dziecko ma trudności z brakiem integracji sensorycznej może być ogólnie pojęta niezdarność.

Jeśli u dziecka zachowania „dziwne” (nietypowe reakcje na bodźce - wzmożona lub obniżona wrażliwość na bodźce, charakteryzująca się nadmiernym poszukiwaniem lub unikaniem wrażeń zmysłowych, zatykanie uszu w akceptowanym dla ogółu hałasie, niechęć do wybranych instrumentów, nadmierna wrażliwość na światło, irytacja w kontakcie z niektórymi fakturami lub poszukiwanie takiego kontaktu; trudności z kontrolą emocji,

impulsywność, wybuchy śmiechu lub agresji, nadmierne pobudzenie, wycofanie; nieporadność, nadruchliwość lub nadmierne unikanie ruchu) zaczynają mieć charakter utrwalaony warto skonsultować się z terapeutą integracji sensorycznej.

Warto udać się do specjalistów dlatego, że dzieci doświadczające zaburzeń integracji sensorycznej często mylnie postrzegane są jako niegrzeczne. Same dzieci natomiast mają problem z dopasowaniem swojego zachowania do bodźców płynących z otoczenia przez co doświadczają własnej nieadekwatności działania, doświadczają niepowodzeń. Dziecko może odczuwać, że jest inne, nieporadne a to może wywoływać u niego lęk, niepokój i niepewność. Może reagować wycofaniem, depresyjnością lub przeciwnie – manifestując zachowania impulsywne, agresywne. Dziecko może bać się wszelkich nowych doświadczeń. Ponadto narażone jest na odrzucenie i wykluczenie w grupach społecznych.

Opracowała Ilona Olender

Źródło:

Jak wspierać rozwój przedszkolaka? Monika Sobkowiak

Zanim wkroczy specjalista. Agnieszka Wentrych

Integracja sensoryczna przez cały rok. Magdalena Charbicka