

## Istotna rola zmysłów. Integracja Sensoryczna.

**Nasze zmysły.** Gdy zadamy pytanie o ilość zmysłów większość z nas wymieni pięć podstawowych- dotyk, węch, słuch, wzrok i smak. Jednak to nie wszystkie, Oprócz nich występują jeszcze dwa istotne zmysły, które często są pomijane: **zmysł przedsionkowy (równowagi) oraz zmysł proprioceptywny (czucie głębokie).**

Zmysł przedsionkowy wraz ze zmysłem czucia głębokiego odpowiada za informacje do organizmu o położeniu ciała w przestrzeni i punktach odniesienia. Osoby, u których występuje podwrażliwość (zbyt małe odczuwanie wrażeń ruchowych) są niedostymulowane ruchowo i odczuwają ciągłą, nagłą potrzebę ruchu. Objawia się to np. bujaniem się na krześle, kręceniem się, bieganiem po klasie, zabawami przedmiotami znajdującymi się na ławce. Takie dzieci, ale także dorośli, mogą mieć między innymi problemy ze skoncentrowaniem uwagi. Jeżeli dziecko jest nadwrażliwe ruchowo (czyli zbyt mocno odbiera bodźce ruchowe), to boi się podejmować aktywności fizycznej. Takie dziecko może mieć trudność ze staniem na jednej nodze, utrzymaniem równowagi, niechętnie bawi się na placu zabaw i boi się wejść na drabinę. Często dzieci z nadwrażliwością przedsionkową mają trudność w nauce jazdy na rowerze.

Zmysł proprioceptywny to ściśle ujmując receptory umieszczone w stawach, ścięgnach i mięśniach. Czucie głębokie odpowiada za utrzymywanie prawidłowej pozycji ciała. Ten zmysł wysyła do mózgu informacje, jak się poruszać w przestrzeni i jaka pozycja ciała jest optymalna dla danej czynności. Dzieci, które mają zaburzenia tego zmysłu mogą lubić zderzenie, skoki, mocne przytulanie, zamaszyste wymachy i mocne kopnięcia, ale także w drugą stronę- mogą wpadać na przedmioty, przez co odbierane są, jako niezdarne.

**Co to jest Integracja Sensoryczna?** Jest to zdolność mózgu do interpretowania i łączenia impulsów, których dostarczają zmysły. Układ nerwowy odbiera odczucia z receptorów wszystkich zmysłów, a potem scala je i interpretuje. Robi to w celu wykorzystania ich w konkretnym działaniu (np. utrzymywanie równowagi podczas jazdy na rowerze).

**Dlaczego powstają zaburzenia Integracji Sensorycznej?** O zaburzeniach Integracji Sensorycznej mówimy wtedy, gdy mózg ma trudność z przyjęciem i interpretacją sygnałów, których dostarczają mu zmysły. Sygnały ze zmysłów dopływają w sposób ciągły, nawet gdy śpimy. Ważne jest też to, że przekazywane są w jednym momencie ze wszystkich zmysłów. Niekiedy mózg nie radzi sobie z natłokiem informacji, których dostarczają zmysły i nie potrafi ich poprawnie przetworzyć. Zaburzenia Integracji Sensorycznej dotyczą 15-45% społeczeństwa, w tym również osób dorosłych. To praktycznie oznacza, że prawie połowa dzieci może mieć problem z prawidłowym funkcjonowaniem przestrzennym.

**Skąd biorą się te zaburzenia?** Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Źródeł może być kilka. Ważną rolę odgrywa życie płodowe dziecka (czy w trakcie ciąży używane były leki rozkurczowe, bądź na jej podtrzymanie) oraz sam poród (np. to czy poród odbywał się przez cesarskie cięcie, czy zastosowano oxytocynę w celu wywołania porodu). Ważne są także etapy rozwojowe małego dziecka i prawidłowy czas pojawiania się ich (czworakowanie,

samodzielne siadanie, mówienie, chodzenie). Nieprawidłowości w tym zakresie predysponują do powstawania zaburzeń Integracji Sensorycznej. Ważnym źródłem jest także coraz rzadszy kontakt dzieci z naturalnymi źródłami ćwiczenia tych zmysłów. Obecnie coraz rzadziej dzieci wchodzi na drzewa, zanikły zabawy na trzepaku, zabawy materiałem przyrodniczym np. patykami. Nasze pokolenie miało większą okazję do wielozmysłowego poznawania świata, przez co mieliśmy możliwość wyćwiczenia mózgu w prawidłowym reagowaniu na bodźce zmysłowe. Wyręczanie dziecka, czy też nadmierna zapobiegliwość, otaczanie kloszem może powodować spowolnienie rozwoju odczuwania zmysłowego.

**Czym skutkują zaburzenia Integracji Sensorycznej?** Brak działań mających cel terapeutyczny może spowodować to, że dziecko dotknięte zaburzeniami odczuwania zmysłowego ciągle będzie zmagало się z trudnościami, przez co może obniżyć się jego samoocena, gdyż dziecko w sposób nieuświadomiony za punkt odniesienia przyjmuje kolegów z klasy, czy przedszkola. Zaburzenia Integracji Sensorycznej powodują utrudnienie rozwoju i funkcjonowania dziecka na płaszczyźnie szkolnej, relacji koleżeńskich, polu życia rodzinnego i aktywności fizycznej. Część nieprawidłowości w tym zakresie może okazać się znikoma, a wtedy świadome prowadzenie zabaw ruchowych i umożliwienie dziecku częstych zabaw na placach zabaw i skwerkach, bez nadmiernego chronienia przed kontuzjami i urazami, daje szansę na poprawę. Włączenie dzieci w czynności domowe również okazuje się pomocne. Zdarza się jednak, że te działania nie przyniosą skutku. Warto wtedy pomyśleć nad wybraniem się do terapeuty Integracji Sensorycznej, który podczas kilku spotkań diagnostycznych oceni rzeczywistą skalę trudności dziecka i ustali plan działań terapeutycznych.

**Jak rozpoznać trudności z zakresu Integracji Sensorycznej?** Kilka charakterystycznych symptomów, które powinny skłonić do wnikliwej obserwacji dziecka pod kątem zaburzeń odczuwania zmysłowego to:

- Zbyt mocno, albo zbyt słabo naciska narzędzie kreślarskie ( ołówek, kredka, długopis).
- Nie reaguje na dotyk, bądź reaguje zbyt słabo, gdy np. zostanie uderzone.
- Jest nadwrażliwe na dotyk, sprawia mu realny ból i nieprzyjemne odczucia.
- Dziecko nie toleruje: wysokich dźwięków, metek przy ubraniu, obcinania włosów i paznokci.
- Dyskomfort powoduje u dziecka chodzenie boso.
- Jest nadmiernie spokojne i mało ruchliwe.
- Buja się na krześle i często bawi się przedmiotami na ławce/biurku.
- Nadmiernie szuka ruchu, ucieka i biega podczas spacerów, biega po klasie, stwarza zagrożenia podczas zabaw.
- Słabo łapie piłkę.
- Ma trudności z nauką nowych czynności ruchowych np. jazda na rowerze, łyżwach.
- Ma problem z nauką wiązania butów i zapinania guzików.
- Jego ruchy są nieskoordynowane, mało pewne i nie są płynne.
- Boi się wychodzić na drabinki.

**Kto zajmuje się diagnozą i terapią Integracji Sensorycznej?** Diagnozę i terapię prowadzi wykwalifikowany terapeuta, który odbył wielomiesięczne szkolenie, uzyskał drugi stopień specjalizacji z tego zakresu, posiada numer certyfikacji i dopuszczenia do pracy. Na życzenia rodzica powinien się nim wylegitymować.

Diagnoza polega na zebraniu szczegółowego wywiadu od rodziców odnośnie przebiegu ciąży, porodu, dotychczasowego rozwoju dziecka oraz przeprowadzeniu standaryzowanych testów i prób ruchowych w odpowiednio do tego przygotowanej pracowni. Następnie omawiane są wyniki diagnozy i proponowany jest plan działań terapeutycznych. Choć tak naprawdę terapeuci prowadzą obserwację podczas każdego zajęcia.

**Na czym polega terapia Integracji Sensorycznej?** Odbywa się ona w specjalnie przystosowanej sali potocznie nazywanej „sztucznym placem zabaw”. Terapia w zależności od skali zaburzeń trwa od roku do 2 lat i odbywa się z częstotliwością 1-2 razy w tygodniu. Jedne zajęcia trwają około godziny. Terapia to system specjalnie przygotowanych zadań i ćwiczeń oraz aktywności ruchowych, które prowadzone pod okiem terapeuty mają wyzwać odpowiednie reakcje mózgu na bodźce wysyłane przez zmysły. O terapii często mówi się, że jest to „naukowa zabawa” i jest bardzo lubiana przez dzieci. W pracowni Integracji Sensorycznej używa się między innymi huśtawki, drabinek, lin, deskorolek, piątek, tuneli, równoważni. Dziecko przy pomocy terapeuty uczy się optymalnie wykorzystywać bodźce, trenuje ich przetwarzanie, aż z czasem odbiór bodźców zmysłowych nie stanowi dla niego problemu. Dziecko zaczyna w sposób prawidłowy poruszać się w przestrzeni, staje się bardziej zgrabne ruchowo, pewne w tym co robi. Poprawia się jego koncentracja, zanikają problemy z nadmierną ruchliwością, bądź jej brakiem. Przełamuje swój strach i niechęć, przez co lepiej zaczyna funkcjonować na płaszczyźnie edukacyjnej i społecznej. Rośnie również jego poziom umiejętności rozpoznawania bodźców, ich kontroli. W sposób nieświadomy zaczyna je prawidłowo odbierać i przetwarzać.

**Gdzie szukać pomocy?** Na terenie województwa łódzkiego właściwie prawie każda Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna prowadzi takie zajęcia, w tym również poradnie niepubliczne. Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna obejmuje pomocą dzieci ze szkół znajdujących się w rejonie jej działania. Dla SP55 jest to PPP nr 1 ul. Hipoteczna 3/5.

Dla dzieci w wieku 0-7 lat działają też Zespoły Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka powołane przez Urząd Miasta Łodzi. Adresy i szczegółowy opis zakresu działań, w tym także informacja o tym, które z nich prowadzą zajęcia Integracji Sensorycznej można wyszukać wpisując adres strony internetowej: <http://bip.uml.lodz.pl/plik.php?id=13840>

Warto zaznaczyć, że działalność Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych i Zespołów Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka jest bezpłatna i nie wymaga skierowań od lekarza, czy wychowawcy klasy/ grupy przedszkolnej.

Diagnozę i Terapię Integracji Sensorycznej prowadzi również wiele specjalistycznych ośrodków rehabilitacji ruchowej, w tym również prywatnych. Prowadzona jest ona także w NZOZ-ach Rehabilitacyjno-Readaptacyjnych, w oddziałach rehabilitacji neurologicznej szpitali dziecięcych, lecz tu wymagane jest skierowanie od lekarza specjalisty, gdyż odbywają się one w ramach kontraktu z NFZ.

Piotr Bławat