

TERAPIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Opracowanie: mgr Małgorzata Aniserowicz, mgr Urszula Gołębowska, mgr Edyta Katarzyna Siwiec

Co to jest integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna to organizacja wejściowych danych zmysłowych dokonywana przez mózg w celu produkowania odpowiedzi adaptacyjnych na wymagania otoczenia. To proces neurologiczny organizujący wrażenia płynące z ciała i środowiska w taki sposób by mogły być użyte do celowego działania. W procesie tym mózg informacje otrzymane ze wszystkich zmysłów segreguje, rozpoznaje, interpretuje, łączy ze sobą i wcześniejszymi doświadczeniami odpowiadając na wymagania płynące ze środowiska.

Zmysły dostarczają informacji o fizycznej kondycji naszego ciała i otoczenia wokół nas. Dane te pochodzą z receptorów wzrokowych, słuchowych, przedsionkowych, dotykowych, proprioceptywnych, węchowych i smakowych. Mózg nieustannie organizuje te wiadomości – lokalizując je, rozpoznając, segregując i integrując. Gdy płyną one w prawidłowej organizacji, mózg może je użyć do formułowania percepcji, planowania ruchu, napięcia mięśniowego, postawy, emocji, uczenia się i wielu innych. Natomiast zaburzenia w integracji wpływają negatywnie na rozwój tych funkcji.

Adekwatna integracja sensoryczna jest podstawą do prawidłowego rozwoju ruchowego, uczenia się i zachowania. Wysoce skomplikowane procesy takie jak koordynacja ruchowa, planowanie ruchu, percepcja słuchowa czy wzrokowa, mowa, czytanie, pisanie czy liczenie, są zależne od procesów integracyjnych dokonujących się w ośrodkowym układzie nerwowym.

Na czym polega terapia integracji sensorycznej?

Głównym zadaniem tej terapii jest dostarczenie kontrolowanej ilości bodźców sensorycznych w szczególności przedsionkowych, proprioceptywnych i dotykowych w taki sposób, że dziecko spontanicznie będzie formułowało reakcje adaptacyjne poprawiające integrację tych bodźców. Aby następowała poprawa w organizacji ośrodkowego układu nerwowego podczas terapii stosowane są takie ćwiczenia, które będąc właściwym „wyzwaniem” dla uczestnika terapii, są stymulujące dla mózgu. Ćwiczenia muszą być dostosowane do poziomu rozwojowego dziecka jednak nie mogą być zbyt łatwe ani zbyt trudne. Tylko takie ciągłe balansowanie na granicy możliwości dziecka poprawiając organizację ośrodkowego układu nerwowego wpływa na zmianę zachowania w sferze motorycznej i emocjonalnej,



poprawienie funkcji językowych i poznawczych, a przede wszystkim przejawia się lepszą efektywnością uczenia się.

Przykładowe ćwiczenia usprawniające poszczególne funkcje zmysłowe:

Usprawnianie poziomu grafomotorycznego:

- krążenia ramionami z boku – w przód i tył;
- mocne zaciskanie dłoni;
- obroty ramion z przodu – ręce proste, przekraczanie linii środkowej;
- przypinanie i zdejmowanie spinaczy do bielizny.

Wzmacnianie siły mięśni i napięcia posturalnego:

- w leżeniu na brzuchu unoszenie głowy i odczytywanie etykiet (nazywanie obrazków);
- w leżeniu na plecach unoszenie głowy i odczytywanie etykiet (nazywanie obrazków);
- podciąganie liny siedząc na deskorolce;
- rozciąganie gumy rękoma i nogami na różne sposoby.

Doskonalenie obustronnej koordynacji ruchowej:

- podskoki: obunóż, na jednej nodze, przeskakiwanie z nogi na nogę;
- obroty wokół własnej osi na desce rotacyjnej, odpychanie się nogami lub rękoma;
- chodzenie „stopa za stopą” po wyznaczonej linii;
- klepanie klaskanie, odtwarzanie rytmów z użyciem obu rąk lub nóg;
- rzucanie, łapanie, przerzucanie woreczka – z ręki do ręki;
- chodzenie tyłem, bokiem w/g podanego schematu;
- jazda na deskorolce – slalom między kręglami;
- wrzucanie woreczków do pojemnika stopami.



Ćwiczenie orientacji przestrzennej i schematu ciała:

- wykonywanie złożonych poleceń słownych z użyciem określeń przestrzennych;
- zbieranie i wrzucanie przedmiotów do pojemnika jeżdżąc na deskorolce;
- zbijanie kręgli piłeczkami będąc w ruchu;
- przechodzenie po taśmie, którą sam ułożył z zamkniętymi oczami;
- stojąc za dzieckiem podajemy mu piłkę z różnych stron – dziecko oddaje i nazywa kierunki.

Doskonalenie percepcji wzrokowej:

- wodzenie wzrokiem za przedmiotem wzdłuż linii poziomej, pionowej – głowa nieruchoma;
- celowanie w wiszący na sznurku balon paletką – w siadzie, staniu, leżeniu;
- zbijanie baniek mydlanych rękoma, nogami siedząc na piłce.



Przykładowe scenariusze zajęć prowadzonych metodą integracji sensorycznej:

Scenariusz 1

Temat: Doskonalenie harmonii i efektywności ruchów, czucia własnego ciała w przestrzeni i umiejętności planowania ruchu.

Cele:

- doskonalenie koordynacji ruchowej oraz wzrokowo – ruchowej;
- usprawnianie ruchów naprzemiennych kończyn górnych i dolnych;
- doskonalenie reakcji równoważnych oraz planowania ruchu;
- utrwalanie świadomości stron ciała i poczucia w przestrzeni (lewa, prawa, przód, tył).

Formy: zajęcia indywidualne.

Metody: terapia integracji sensorycznej.

Pomocze: piłka rehabilitacyjna, kółka gimnastyczne, piłka, deskorolka, woreczki, pojemnik, sprzęt podwieszany – platforma.

Przebieg zajęć:

1. Utrzymywanie prawidłowej pozycji na piłce rehabilitacyjnej, wywoływanie reakcji równoważnych – w siadzie i leżeniu na brzuchu.
2. Rzucanie i łapanie woreczków w czasie podskoków na trampolinie – celowanie do pojemnika na przemian ręką lewą i prawą oraz oburącz.
3. Jazda na deskorolce w pozycji na brzuchu z omijaniem przeszkód oraz trzymając się za tyczkę utrzymanie kierunku ruchu.
4. Chodzenie po kolorowych krążkach – naprzemienne oraz podskoki obunóż w różnych kierunkach.
5. Stymulacja przedsionkowa na platformie z jednoczesnym dostarczaniem bodźców czuciowych i proprioceptywnych.
6. Na platformie w pozycji siedzącej kopanie piłki na przemian lewą i prawą nogą.
7. W pozycji na brzuchu na platformie wrzucanie woreczków do pojemników z różnej odległości i w różnych kierunkach.
8. Podskoki na trampolinie – przekładanie małej, ciężkiej piłki z jednej do drugiej ręki.
9. Uciski dużą piłką na plecy, ramiona, nogi z nazywaniem części i stron ciała
10. Zakończenie zajęć – uciski i masaż dłoni.

Scenariusz 2

Temat: Doskonalenie harmonii i efektywności ruchów, wydłużanie czasu koncentracji na zadaniu.

Cele:

- doskonalenie koordynacji ruchowej oraz wzrokowo – ruchowej;
- usprawnianie ruchów naprzemiennych kończyn górnych i dolnych;
- dokładne wykonywanie zadań i doprowadzanie ich do końca;
- wydłużanie kontaktu wzrokowego oraz werbalnego – nazywanie wykonywanych czynności
- modulacja odbioru bodźców sensorycznych.

Formy: zajęcia indywidualne.

Metody: terapia integracji sensorycznej.

Pomoce: piłka rehabilitacyjna, trampolina, piłka, beczka rotacyjna, woreczki, pojemnik, mata, sprzęt podwieszany – platforma.

Przebieg zajęć:

1. Podskoki na trampolinie – obunóż, na jednej nodze, liczenie, zatrzymanie się na sygnał.
2. Rzucanie i łapanie piłki w czasie podskoków – w przód, w tył, z góry, z dołu.
3. Obroty w beczce rotacyjnej z nazywaniem stron (prawa – lewa) z jednoczesnym toceniem piłki, fiksacja wzroku na piłce.
4. Stymulacja przedsionkowa na piłce rehabilitacyjnej w różnych pozycjach – wykonywanie poleceń, nazywanie czynności (np. ręce w bok).
5. Na platformie w pozycji siedzącej wrzucanie woreczków do pojemnika z przekroczeniem linii środka ciała.
6. W pozycji na brzuchu na platformie wrzucanie woreczków do pojemników na zmianę prawą i lewą ręką.
7. Podskoki na trampolinie – przekładanie małej, ciężkiej piłki z jednej do drugiej ręki.
8. Zawijanie dziecka w matę „naleśnik”.
9. Zakończenie zajęć – zabawa w basenie z piłkami (po wyrażeniu prośby przez dziecko).



Scenariusz 3

Temat: Normalizacja stopnia pobudzenia i uwagi poprzez dostarczanie różnych bodźców sensorycznych.

Cele:

- oswojenie z różnymi bodźcami;
- osiągnięcie stanu relaksacji;
- lepsze rozumienie otoczenia;
- pobudzanie aktywności.

Formy: zajęcia indywidualne.

Metody: terapia integracji sensorycznej.

Pomoc: sprzęt podwieszany - platforma, przyrządy i przybory będące wyposażeniem sali sensorycznej, kasy z muzyką uwalniającą, aktywizującą i relaksacyjną, odtwarzacz CD.

Przebieg zajęć:

1. Zapalenie lampki zapachowej.

2. Łagodna aktywizacja i uwalnienie muzyką.

Terapeuta prezentuje muzykę o charakterze spokojnym, nastroju pogodnym, o działaniu terapeutycznym, uwalniającym i łagodnie aktywizującym.

3. Masaż relaksacyjny, uspokajający:

- masaż zewnętrzny twarzy;
- masaż szyi – od okolic barków do podbródka, zewnętrzne powierzchnie przełyku od dołu ku górze, stosując tylko głaskanie;
- masaż żuchwy – od podbródka w kierunku skroni, od okolicy za uszami w kierunku do podbródka;
- masaż czoła i policzków – od środka czoła przez skronie do ucha schodząc wzdłuż policzków, same policzki.

4. Przybliżenie bodźców o charakterze manipulacyjnym.

Terapeuta podaje dziecku przedmioty o różnym kształcie, wielkości, fakturze; ukierunkowuje stereotypowe zachowania na ww. obiekty dotykowe.

5. Umożliwienie odczuwania różnorodnych bodźców dotykowych.

Dzieci w charakterystyczny dla siebie sposób reagują na kontakt z fakturą (zainteresowanie, obojętność, awersja).

6. Techniki relaksacyjne:

- kołysanie na platformie w siadzie, w leżeniu celem wprowadzenia w nastrój relaksu,



spokoju;

- słuchanie muzyki.

7. Stymulacja wzrokowa:

- wodzenie wzrokiem za źródłem światła (latarka, świeczka).

8. Stymulacja węchowa (buteleczki z zapachami - olejek sosnowy, olejek rumowy, olejek waniliowy).

9. Zajęcia końcowe:

- ściszenie muzyki relaksacyjnej;

- zgaszenie lampki zapachowej.