

Czym jest Integracja Sensoryczna?

Rodzice wychowując dzieci mierzą się z wieloma wyzwaniami, które obejmują nie tylko zaspokajanie ich podstawowych potrzeb. Przede wszystkim wspierają rozwój najmłodszych, który przebiega na wielu połączonych ze sobą płaszczyznach. Zrozumienie pewnych procesów zdecydowanie ułatwia im sprostanie tym wyzwaniom. Termin Integracja Sensoryczna brzmi tajemniczo, jednak wiąże się z codziennym funkcjonowaniem dziecka. Poznaj, czym jest Integracja Sensoryczna, jakie znaczenie ma w rozwoju dziecka oraz w jaki sposób można ją wspierać.

[Integracja Sensoryczna](#) (SI) wiąże się z rozwojem zmysłów u dzieci. Maluchy od chwili narodzin odbierają świat poprzez zmysły, a pierwszych wrażeń sensorycznych doświadczają już w życiu płodowym. Z uwagi, że zmysły rozwijają się przez całe dzieciństwo, ma to ogromny wpływ na funkcjonowanie fizyczne, społeczne i emocjonalne. Dziecko od pierwszych chwil życia dotyka, słyszy dźwięki, rozpoznaje zapach, czuje własne ciało. Wszystkie te czynności wymagają zaangażowania układu sensorycznego.

Pamiętaj, że zmysły to nie tylko wzrok, węch, smak, dotyk i słuch; istnieją także dwa bardziej „ukryte” zmysły, które są niezwykle istotne dla prawidłowego rozwoju. Są to równowaga i propriocepcja. Równowaga pozwala nam utrzymać stabilną pozycję ciała i orientację w przestrzeni. Propriocepcja określana jest również jako zmysł kinestetyczny ponieważ odpowiada za postrzeganie pozycji własnego ciała w przestrzeni i jego ruchów bez użycia wzorku. Dzięki propriocepcji dziecko wie, czy wykonuje określone ruchy.

Bodźce, a Integracja Sensoryczna

Integracja Sensoryczna to proces przetwarzania bodźców sensorycznych płynących z otoczenia i łączeniu ich w spójne doświadczenia. Prawidłowy przebieg Integracji Sensorycznej pozwala nam właściwie reagować i adaptować się do różnych sytuacji, co sprawia, że odbieramy świat jako przyjazne środowisko.

Jednak sytuacja staje się trudniejsza, kiedy proces integracji bodźców jest zakłócony, wówczas mogą występować zaburzenia SI. Trudności w przetwarzaniu i reagowaniu na

bodźce mogą objawiać się nadwrażliwością lub niedowrażliwością na bodźce słuchowe, wzrokowe, dotykowe. Dzieci mają trudności z koncentracją uwagi, problemy emocjonalne, obniżony lub podwyższony poziom napięcia mięśniowego. Warto wówczas szukać profesjonalnego wsparcia w postaci [terapii SI](#).

Terapia Integracji Sensorycznej

Terapia SI obejmuje różne ćwiczenia angażujące ciało i układ zmysłów. Terapeuta wykorzystuje specjalistyczne sprzęty i pomoce edukacyjne. Z uwagi że, zajęcia odbywają się w specjalnie zaprojektowanej sali, pod okiem przeszkolonego terapeuty SI cel terapii jest dostosowywany do potrzeb dziecka. Może to być wyciszenie lub pobudzenie układu nerwowego. Pierwsze spotkanie opiera się na ocenie sposobu, w jaki dziecko przetwarza informacje sensoryczne. Uzyskana w ten sposób diagnoza wskazuje obszary do pracy terapeutycznej.

Wskazania do diagnozy:

- zaburzenia motoryki małej lub dużej
- zaburzenia wzroku i słuchu, problemy z koncentracją uwagi
- nadwrażliwość lub niedowrażliwość na bodźce słuchowe, wzrokowe, dotykowe
- obniżony lub podwyższony poziom napięcia mięśniowego
- obniżony poziom koordynacji wzrokowo-ruchowej
- problemy emocjonalne (lęk, stres, chwiejność nastrojów, napady złości)
- opóźnienie rozwoju mowy, rozwoju ruchowego

Integracja sensoryczna wpływa na zmysły dzieci, wspomaga ich rozwój psychoruchowy oraz uczy skupienia uwagi. Dzięki SI dziecko rozumie i porządkuje bodźce, które odbiera ze świata zewnętrznego i potrafi się samoregulować. Podczas terapii integracji sensorycznej widocznie poprawia się koordynacja ruchowa oraz utrzymanie równowagi. Co znika? U dzieci, które mają trudności z przystosowaniem się do nowych sytuacji, łagodnieją zachowania agresywne i niepokój, następuje także poprawa ich samooceny.

Artykuł opracowała mgr Marta Wójcik na powstał na podstawie informacji zawartych na stronie:

<https://hkfcentrum.pl/terapia/integracja-sensoryczna/>