**Integracja Sensoryczna w rozwoju dziecka
 w wieku przedszkolnym**

Koncepcję integracji sensorycznej opracowała amerykańska psycholog i terapeutka zajęciowa, Anna Jean Ayre. **Integracja sensoryczna** to zjawisko zachodzące w ośrodkowym układzie nerwowym. Polega ono na interpretacji, organizacji i integracji bodźców zmysłowych odbieranych z organizmu i środowiska. Ośrodkowy układ nerwowy za pomocą zmysłów zbiera wszystkie informacje z ciała i z otoczenia: wzrokowe, słuchowe, węchowe, smakowe, dotykowe, proprioceptywne (z mięśni, ścięgien, stawów) i przedsionkowe (mówiące
o położeniu w przestrzeni). Dzięki współpracy wszystkich naszych zmysłów możemy bez problemu wykonywać wiele czynności, które wydają nam się proste i automatyczne właśnie dlatego, że nasze zmysły działają prawidłowo i współdziałają ze sobą, np. gdy siedzimy
w fotelu, słuchając muzyki, kiedy biegniemy, pracujemy, śpimy.

Celem terapii integracji sensorycznej jest stymulacja centralnego układu nerwowego poprzez pobudzanie receptorów zmysłowych. Proces ten ma dostarczyć aparatowi sensorycznemu odpowiednią ilość oraz jakość bodźców, aby na ich podstawie mózg wykształcił prawidłowe reakcje adaptacyjne.

Integracja sensoryczna to naturalny proces, który odbywa się już w łonie matki
i najintensywniej przebiega do 7. roku życia dziecka. Najlepszym źródłem wiedzy o potrzebach dziecka jest obserwacja jego spontanicznych reakcji, podejmowanych zabaw i aktywności.
Z pozoru proste czynności mają ogromny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka, dlatego tak ważne jest, by towarzyszyć dziecku i zachęcać do podejmowania różnorodnych aktywności. Ważne jest, aby organizować dzieciom zabawy, dzięki którym mogą poznawać świat wielozmysłowo. Wielu rodziców zastanawia się jak mogą wspomóc rozwój dziecka w wieku przedszkolnym w zakresie integracji sesnorycznej. Oto kilka przykładów:

* **Włączanie dziecka do czynności dnia codziennego -  samoobsługa, pomoc
w porządkach, samodzielność.**

Okres przedszkolny to czas najintensywniejszej nauki samoobsługi: dziecko uczy się samodzielnie korzystać z toalety, ubierać, posługiwać się sztućcami – jest to ważne ze względów społeczno-emocjonalnych, (kształtowanie samodzielności, poczucia sprawstwa ) oraz dla ćwiczenia sprawności motorycznej.

* **Codzienna możliwość ruchu.**

Każde dziecko powinno spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. Najlepiej gdy jest to nieskrępowana zabawa na placu zabaw oraz różnorodne aktywności ruchowe: rower, hulajnoga, rolki, gra w piłkę itp. Nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie.

* **Zwyczajne zabawy stymulujące wszystkie zmysły.**

Dotyk (masażyki, zabawy dotykowe, brudzące zabawy);

Równowaga/ Przedsionek (huśtanie, bujanie, kręcenie);

Czucie głębokie/ Propriocepcja (baraszkowanie z rodzicem, siłowanki, skakanie);

Wzrok (bańki mydlane, kalejdoskop, latarka na ścianie);

Słuch (zabawa instrumentami, wspólne śpiewanie, porównywanie dźwięków);

Węch (wąchanie przypraw i produktów spożywczych, rozpoznawanie zapachów);

Smak (smakowanie- próbowanie nowych smaków, rozpoznawanie smaków).

* **Otoczenie bogate w różnorodne bodźce.**

Terapeuci integracji sensorycznej biją na alarm, że większość dzieci ma wokół siebie za dużo bodźców wzrokowych i słuchowych (telewizja, komputery, tablety, smartfony), za dużo czasu spędzają w 4 ścianach zamiast wyjść choćby na spacer.

* **Ćwiczenia w schemacie własnego ciała oraz czynności precyzyjne.**

Prawidłowy schemat własnego ciała (czucie własnego ciała jako całości, rozpoznawanie części ciała nawet bez użycia wzroku – np. po dotyku) jest niezbędny dla wielu umiejętności dziecka: równowagi, koordynacji, precyzji ruchów, rozwoju emocjonalnego i społecznego. Małe rączki ćwiczymy przez: wkładanie, wyjmowanie, odpinanie, zapinanie, przeciąganie, nawlekanie, ściskanie, zgniatanie, wyciąganie, rozciąganie, rozbijanie, łapanie itp. A najważniejszą podstawą dobrych zdolności manualnych jest: prawidłowe napięcie mięśni całego ciała, prawidłowa równowaga  oraz samodzielność dziecka.

**Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą w dziedzinie integracji sensorycznej**

**Dziecko:**

* jest niezdarne ruchowo, często się potyka, przewraca, spada z krzeseł itp.,
* ma trudności z przyjęciem i utrzymaniem prawidłowej pozycji siedzącej,
* ma słabą równowagę,
* ma problemy z czynnościami samoobsługowymi: samodzielnym jedzeniem, sznurowaniem butów, ubieraniem i rozbieraniem się, zapinaniem lub rozpinaniem guzików,
* szybko się męczy,
* jest wiotkie, często podpiera głowę, pokłada się na ławce,
* nieprawidłowo trzyma ołówek, zbyt mocno lub zbyt słabo przyciska go do papieru,
* ma nieustaloną bądź skrzyżowaną lateralizację,
* ma kłopot z wodzeniem wzrokiem za przesuwającym się przedmiotem,
z przepisywaniem z tablicy, prowadzeniem obserwacji,
* ma problemy z rozpoznawaniem kształtów, wyodrębnianiem figur z tła, odnajdywaniem szczegółów na obrazku,
* ma pismo lustrzane, odwraca litery, sylaby bądź słowa,
* ma opóźniony rozwój mowy bądź zaburzenia artykulacyjne,
* ma kłopoty z różnicowaniem dźwięków, myli podobne słowa, słabo rozumie bardziej złożone polecenia werbalne,
* ma bardzo wąski repertuar żywieniowy, jest wybredne, nie chce próbować nowych potraw, często ma odruch wymiotny,
* nie znosi dotyku określonych faktur, nie lubi rajstop, czapek, itp.,
* przesadnie reaguje na niewielki ból bądź ignoruje nawet poważniejsze skaleczenia,
* ma problemy z koncentracją,
* ma trudności z zasypianiem i budzeniem się,
* jest poirytowane w sytuacji natłoku bodźców wzrokowych bądź słuchowych,
* jest nadaktywne i impulsywne,
* przejawia zachowania agresywne,
* jest wycofane, nieśmiałe, unika kontaktów.

Opracowała

Katarzyna Krekora

Literatura:

Voss A. *„Zrozumieć sygnały sensoryczne dziecka*”;

Perchalec-Wykręt A., Sabik M. *„Pierwsze zabawy z integracji sensorycznej dla maluchów”;*

Wentrych A*. „Zanim wkroczy specjalista… – część 2” Jak pomóc przedszkolakowi
w trudnych sytuacjach ;*

Knyszyńska, A. Lubkowska, „*Metoda integracji sensorycznej w stymulacji rozwoju psychoruchowego”;*

*Pyda-Dulewicz, R. Pepaś, W. Konopka, „Zastosowanie terapii integracji sensorycznej
w rehabilitacji zaburzeń układu równowagi u dzieci”.*