



PRZEDSZKOLNE WIEŚCI

Przedszkole nr 50 w Warszawie

Ulica Hirszfelda 11

Redakcja: Anna Kwiatkowska



Nr 42

KWIECIEŃ 2019



Uporządkować chaos, czyli co to są problemy z integracją sensoryczną

Od dłuższego czasu wszyscy mówią o integracji sensorycznej. Wiele się o niej mówi, a „zaburzenia SI” stały się „popularne” jak wcześniej dysleksja czy ADHD. My – pedagodzy i nauczyciele Państwa dzieci również musimy nadążać za współczesnymi trendami w pedagogice. I chociaż nasza wiedza, to tylko skrawek tego, co wiedzą specjaliści z tej dziedziny postaramy się przekazać to Państwu w niniejszym wydaniu, z uwzględnieniem naszych doświadczeń.

Zanim jednak przystąpiacie Państwo do lektury, to prosimy o uświadomienie sobie, iż każdy rodzic potencjalnie może zostać dotknięty „syndromem Gugła-Fejsbuka”,

który polega na doszukiwaniu się u siebie i rodziny objawów chorób i zaburzeń, o których aktualnie się czyta czy słyszy.

Uważam jednak, iż podstawowa wiedza o integracji sensorycznej pozwoli zrozumieć niektóre zachowania dzieci, a zainteresowanych zachęci do dalszych poszukiwań.

Co dzieje się, gdy integracja sensoryczna szwankuje?

No cóż, łatwo nie jest! Proszę sobie wyobrazić, że jesteście Państwo w sklepie. Dużym i zatłoczonym, gra głośna muzyka. Jest Pani/Pan ubrana/y w ciepłe palto, w

sklepie jest gorąco, buty uwierają, nogi bolą. Przy każdym ruchu przeszkadza zbyt grube ubranie i ciasny golf. Lista zakupowa jest długa, a przede wszystkim sklep jest Pani/Panu zupełnie nieznanymi. Obok ktoś stłukł butelkę z octem, zapach octu drażni w nos. Temperatura w sklepie powoduje, że jest bardzo gorąco, zdecydowanie za gorąco. Ciągłe ktoś Państwa potrąca wózkami. Proszę pomyśleć teraz o tym, jak trudno jest skupić się i wykonać zadanie. Jaki niepokój i frustrację może to powodować. W końcu – jaki będzie efekt!



Oczywiście jest to tylko przykład, w dodatku przerysowany i obejmujący wiele zmysłów. Jednak dziecko z zaburzeniami integracji sensorycznej, mimo sprawnego wzroku i słuchu, tak właśnie może odbierać świat. Bodźce mogą docierać do niego jako bardzo silne: zwykły dotyk czy dźwięk odbierany będzie jako nieprzyjemny (**nadwrażliwość**) lub – przeciwnie – maluch odczuje i zareaguje dopiero na zdecydowane, mocne uściski czy hałasy (**podwrażliwość**). Co ciekawe, dziecko – naturalnie nastawione na rozwój – będzie dążyło do takiego poziomu bodźców, jaki jest dla niego odpowiedni, na przykład mruczeniem lub zatkanie uszu zagłuszy nieprzyjemną muzykę, pobudzi zmysł równowagi szybkim bujaniem się na huśtawce, jako niemowlę przeraźliwym płaczem będzie domagało się zmiany nieprzyjemnej pozycji. Nadmiar wrażeń odreaguje pobudzeniem lub – przeciwnie – popadnie w apatię. **Problem może dotyczyć jednego lub kilku zmysłów i miewa różne nasilenie, w niektórych sytuacjach przekraczając**

dopuszczalną normę. Powoduje wtedy trudności w zwykłym funkcjonowaniu i dalsze powikłania: kłopoty emocjonalne, niewłaściwe zachowania, niepowodzenia w nauce.

Wiedza idzie do przodu, zaś warunki dla rozwoju integracji sensorycznej niestety nie. Wzrasta odsetek cesarskich cięć, które oczywiście w wielu przypadkach są konieczne i ratują życie, ale też sprawiają, że dziecko pozbawione jest odpowiedniej stymulacji w procesie fizjologicznego porodu. Noszenie, bujanie i przytulanie niemowlęcia tak ważne dla jego rozwoju przez niektórych uważane jest za „rozpieszczanie” dziecka i niepotrzebną fanaberię. Od najwcześniejszych miesięcy dzieci narażone są na ogromną ilość niezrozumiałych bodźców płynących z telewizji czy tłocznych supermarketów. W późniejszym okresie swobodny ruch na świeżym powietrzu, zabawa klockami czy materiałami plastycznymi wypierana jest przez zbyt długą grę na tablecie i oglądanie bajek. Oczywiście to nie jedyne powody, dla których wiele dzieci przejawia zaburzenia integracji sensorycznej. Nie wszystkie przyczyny jesteśmy w stanie uchwycić, a często są one zupełnie od nas niezależne.



Jeżeli widzicie Państwo, że Wasze dziecko męczą określone objawy, które Cię niepokoją i mogą utrudniać mu funkcjonowanie, udajcie się na konsultację do certyfikowanego terapeuty SI (będzie to specjalista, który ukończył minimum szkolenie I i II stopnia pod auspicjami PTIS – Polskie Towarzystwo Integracji

Sensorycznej lub PSTIS – Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej; piszę o tym, bo na fali zainteresowania SI wypłynęło wielu naciągaczy). **Nie diagnozujcie na podstawie tego czy innych artykułów;**)



To, co zawsze możemy robić, aby wspierać prawidłowy rozwój integracji sensorycznej, to zapewnić dziecku warunki do **swobodnej i różnorodnej aktywności**: ruchu, zabawy, kontaktu z bliskimi, różnorodnych wrażeń adekwatnych do wieku i możliwości.



Anna Kwiatkowska

Przedszkole jako miejsce "wykrywania" zaburzeń SI

Często rodzice zgłaszając się na diagnozę integracji sensorycznej jako powód podają „Pani w przedszkolu powiedziała...” Część rodziców jednak dość sceptycznie

podchodzi do tego rodzaju informacji uzyskiwanych od nauczycieli w przedszkolu, są też rodzice, którzy bardzo poważnie podchodzą do zagadnienia. Bez względu na wszystko: **WARTO SPRAWDZIĆ!**

W obecnych czasach większość pedagogów przedszkolnych posiada podstawową wiedzę na temat integracji sensorycznej i widząc pewne „niestandardowe” zachowania u dzieci sugeruje rodzicom konsultacje u terapeuty SI. Warto tutaj pamiętać o kilku ważnych rzeczach, które przemawiają za tym, iż nauczyciel wychowania przedszkolnego może wychwycić – często lepiej niż rodzic – pewne nieprawidłowości w funkcjonowaniu dziecka:

- nauczyciel w przedszkolu obserwuje dziecko na tle grupy rówieśniczej a więc ma pewną grupę porównawczą, której rodzicowi często brakuje,
- dzieci z zaburzeniami w przebiegu procesów sensorycznych często w domu czy innym znanym sobie środowisku funkcjonują bez większych problemów, które stają się widoczne dopiero w zetknięciu z nowymi miejscami czy sytuacjami,
- my – rodzice – często przyzwyczajamy się do specyficznych reakcji dziecka i traktujemy je jako pewnego rodzaju preferencje a nie zaburzenia w prawidłowym odbiorze i przetwarzaniu wrażeń sensorycznych, które wpływają na całościowe funkcjonowanie dziecka,
- dzieci z zaburzeniami sensorycznymi często dużo lepiej funkcjonują w relacjach z osobami dorosłymi, które są dla nich bardziej przewidywalne i bezpieczne w porównaniu do rówieśników, dlatego też w grupie rówieśników dzieci te (zwłaszcza nadwrażliwe) są dziećmi wycofującymi się lub reagującymi nieadekwatnie do sytuacji i intensywności działających bodźców,

- grupa rówieśnicza jest miejscem, w którym łatwiej zaobserwować czy dziecko posiada pewną „elastyczność” w reakcjach na nowe sytuacje bogate w doświadczenia sensoryczne. Każde dziecko może w pierwszym momencie czegoś nie lubić, zareagować obronnie – jednak jeśli sytuacja powtarza się wielokrotnie i nauczyciel widzi u dziecka duży dyskomfort w danej sytuacji – sugeruje to problemy w odbiorze i przetwarzaniu wrażeń sensorycznych.



Kilka słów o integracji sensorycznej

Dobra integracja sensoryczna pozwala dziecku właściwie odczytywać otoczenie i adekwatnie na nie reagować (motorycznie, emocjonalnie...). Chodzi tu nie tylko o płynny ruch czy mowę, ale też – w dalszej perspektywie – koncentrację uwagi, funkcjonowanie emocjonalne i społeczne.



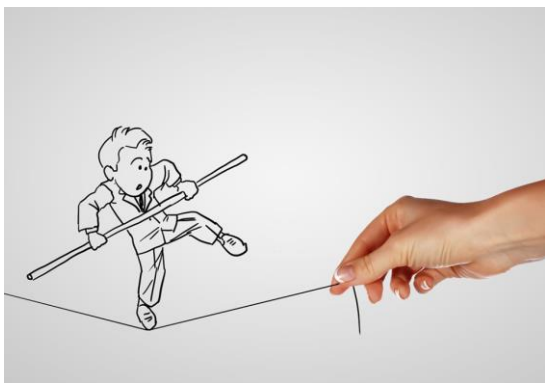
Co to jest INTEGRACJA SENSORYCZNA (SI)?

Integracja sensoryczna to proces, w którym mózg, otrzymując wrażenia od zmysłów

porządkuje je i łączy z posiadanym doświadczeniem, aby odpowiednio zareagować na daną sytuację. Informacje płyną do mózgu nie tylko z zewnątrz (dotyk, wzrok, słuch, węch, smak), ale i z wewnątrz (równowaga i czucie ciała). Zatem jest to zdolność mózgu do interpretowania i koordynowania impulsów sensorycznych płynących ze zmysłów. Na pytanie ile mamy zmysłów większość z nas wymienia pięć: dotyk, słuch, wzrok, smak i węch. To jednak nie wszystko. Istnieją bowiem jeszcze dwa zmysły ruchu: przedsionkowy (równowagi) oraz zmysł proprioceptywny (inaczej zwany czuciem głębokim).

Zmysł przedsionkowy dostarcza, w ścisłej kooperacji ze zmysłem czucia głębokiego, informacji o położeniu ciała w przestrzeni. Dzieci z podwrażliwością przedsionkową (czyli zbyt mało odczuwające wrażenia ruchowe) lękają ruchu, ciągłej zmiany pozycji (np. kręcą się, bujają na krzesle), przez co mają m.in. problemy z koncentracją. Jeśli dziecko jest nadwrażliwe przedsionkowo (czyli zbyt mocno odbiera każdy ruch), to boi się podejmować działanie, jest nadmiernie statyczne. Nadmiar impulsów płynących z tego zmysłu doprowadza do tego, iż dziecko nie czuje się pewnie, nie wspina się po drabinkach, niechętnie bawi się na placu zabaw, ma problemy z nauczeniem się jazdy na rowerze, nie utrzymuje równowagi na jednej nodze, jest bardzo asekuracyjne w ruchu.

Zmysł proprioceptywny (czucie głębokie) to receptory umieszczone w mięśniach, stawach i ścięgnach, które pozwalają na utrzymanie prawidłowej pozycji ciała. System proprioceptywny informuje mózg, jak się optymalnie poruszać, w jakiej pozycji znajduje się nasze ciało w przestrzeni. Osoby, które mają zaburzenia czucia głębokiego, mogą uwielbiać skoki, zderzenia, a także mocne przytulanie. Mogą też wpadać na przedmioty, przez co określane są jako niezdarne.



Skąd się biorą zaburzenia INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Z zaburzeniami SI mamy do czynienia w momencie, kiedy mózg ma problemy z właściwym przyjęciem i interpretacją sygnałów płynących ze zmysłów. Sygnały płynące do mózgu mają zawsze charakter ciągły i dopływają w jednym momencie z wielu źródeł, co u osób z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego prowadzić może do powstania „korka” neurologicznego, który znacznie utrudnia ich interpretację i zwrotną reakcję.

Co powinno niepokoić

U dzieci z zaburzeniami procesów sensorycznych reakcje są bardzo różnorodne i mają szeroki zakres nasilenia. Objawiają się m.in. niezgrabnością ruchową, zaburzeniami zachowania, lękiem przed wykonaniem nawet prostych ćwiczeń, problemami z koncentracją. U tych dzieci mają one charakter ciągły i niepoddane terapii mogą skutecznie zakłócać prawidłowy rozwój. Tłumią one tym samym intelektualny i ruchowy potencjał dziecka.

Co zatem może (ale nie musi!) zwiastować zaburzenia SI?

Niemowlę i małe dziecko (przykładowe objawy)

- ma kłopoty ze spaniem, często się budzi, śpi „płytko”
- ma trudności ze ssaniem piersi, złości się gdy pokarm leci wolno

- ma kłopoty z jedzeniem: je niechętnie, tylko wybrane rzeczy o określonej konsystencji, reaguje odruchem wymiotnym na grudki czy niektóre zapachy
- boi się określonych dźwięków
- jest nadaktywne lub apatyczne
- nie lubi zabiegów pielęgnacyjnych – smarowania kremem, obcinaniem paznokci
- drażnią je określone ubrania i samo ubieranie, metki przy ubraniach
- często i silnie złości się
- przejawia opóźnienia w rozwoju ruchowym i/lub mowy
- nie lubi lub – przeciwnie – domaga się bujania
- nie lubi być dotykane, przytulane lub właśnie ściska innych bardzo mocno
- często traci równowagę, potyka się
- Nie reaguje, gdy zostanie dotknięte, słabiej odczuwa, gdy się uderzy.
- rozwój mowy jest opóźniony
- słabo koncentruje się
- jest rozdrażnione w nowym miejscu, płacze i nie daje się uspokoić
- protestuje przeciwko niektórym pozycjom, np. nie lubi leżeć na brzuchu

Przedszkolak (przykładowe objawy)

- jest nadwrażliwe na hałas, często mówi pod nosem lub zatyka uszy
- często potyka się, jest niezdarne
- Nadmiernie poszukuje ruchu, stwarza wiele zagrożeń w czasie zabawy w grupie, buja się na krześle.
- nie lubi określonych zapachów, reaguje ucieczką lub odruchem wymiotnym albo – przeciwnie – wacha rzeczy intensywnie pachnące
- ma problem z opanowaniem jazdy na rowerze czy hulajnodze
- nie lubi bujać się na huśtawce (lub wręcz przeciwnie)
- wciąż biega i skacze (lub wręcz przeciwnie, jest ospałe)

- ma trudności w czynnościach manualnych – rysowanie, wycinanie, zapinanie guzików
- reaguje intensywnie i szybko przechodzi od radości do smutku czy złości
- ma problemy w koncentracji uwagi, szybko się męczy
- „boi się” ubrudzić ręce piaskiem czy farbą lub wręcz uwielbia to robić
- denerwują go metki i niektóre ubrania
- nie lubi przytulania lub – przeciwnie – domaga się mocnego przytulania, laskotania itp.
- często chodzi na palcach
- Często ma niskie poczucie własnej wartości.

Dziecko w wieku szkolnym (przykładowe objawy, poza podanymi wcześniej)

- na lekcji pracuje wolno lub szybko i byle jak
- jest słabe manualnie – litery są niekształtne
- ma trudności w czytaniu
- ma problemy w pisaniu
- przejawia niechęć do ćwiczeń sportowych
- podpira głowę podczas pisania
- szybko się męczy i nudzi
- polecenia trzeba mu powtarzać wielokrotnie

Należy pamiętać, iż trudności te występują u znacznej liczby dzieci zdrowych!

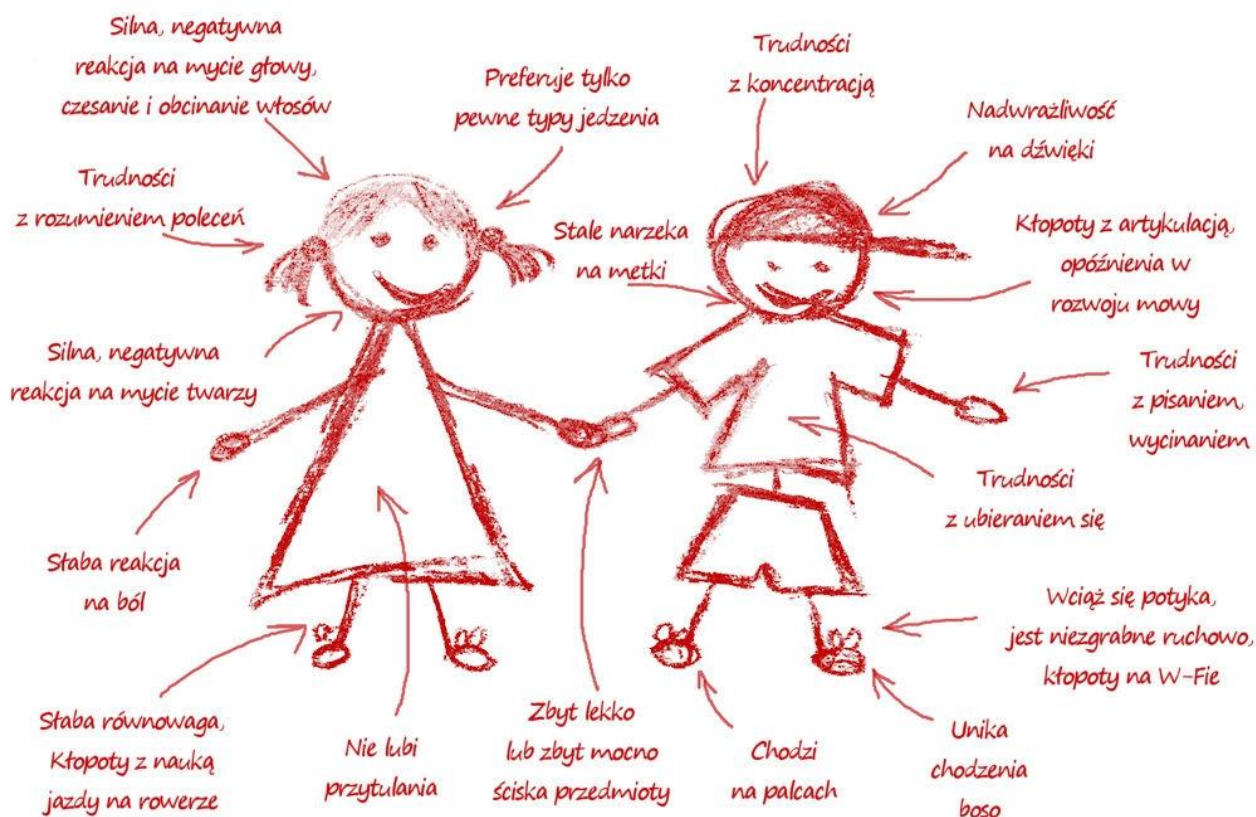
Jakie są skutki zaburzeń INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Niepodjęcie działań terapeutycznych powoduje, że dziecko dotknięte zaburzeniami SI ciągle „walczy” ze swoimi trudnościami, a to rzutuje na kontakty z bliskimi i rówieśnikami. Maluch ma utrudniony zrównoważony i stały rozwój w obszarach edukacji, sportu i kultury. Część nieprawidłowych reakcji na

bodźce zmysłowe w trakcie rozwoju dziecka może ulec poprawie, chociażby dzięki sprzyjającemu środowisku domowemu czy przedszkolnemu. Nie zawsze się tak jednak dzieje, że wyżej opisane działania przyniosą wystarczający, pozytywny skutek. Warto wtedy udać się do terapeuty IS, który podczas kilku wizyt diagnostycznych określi wstępny zakres problemów dziecka i zaplanuje proces terapeutyczny. Terapia SI to system ćwiczeń, zabaw, aktywności proponowanych dziecku, który ma prowokować i wyzwać odpowiednie reakcje sensoryczne. Terapia SI zazwyczaj jest dla dziecka przyjemnością i często nosi miano tzw. naukowej zabawy. W przyjaznym otoczeniu (huśtawki, piłki, liny, drabinki do wspinania) dziecko pod okiem terapeuty uczy się w sposób bardziej efektywny automatycznie przetwarzać i wykorzystywać skomplikowane informacje sensoryczne. Z biegiem czasu dziecko nieświadomie zaczyna poprawnie reagować na bodźce zmysłowe poza gabinetem terapeutycznym. Sam fakt lepszej kontroli swojego organizmu i poprawy relacji z otoczeniem działa stymulująco do podjęcia następnych wyzwań, podnosi samoocenę i polepsza samopoczucie dziecka. Dużą rolę w terapii odgrywają rodzice i najbliżsi dziecka.

Katarzyna Kucwaj





Jak bawić się z dzieckiem w domu, aby wspomagać integrację sensoryczną dziecka?

Kiedy myślałam nad tym tekstem, chcąc przekazać ci całą moją wiedzę o terapii SI, jaką udało mi się zdobyć, rozmawiając z terapeutami, chciałabym powiedzieć, że najważniejsze w procesie pierwszych doświadczeń z zaburzeniami SI jest przede wszystkim porządkny i uczciwy terapeuta, który powie, jak duże są zaburzenia twojego dziecka i jak je można pokonać. **Diagnoza to podstawa i jeśli widzicie Państwo, że Wasze dziecko nie radzi sobie z pewnymi sprawami, koniecznie się na taką zapisz.**

Warto bardzo uważnie słuchać tego, co mówi terapeuta. Uczciwy powie, jakie ćwiczenia można wykonywać w domu, powie otwarcie, co można zrobić samemu, żeby pomóc dziecku, przekazuje zestaw ćwiczeń. Uczciwy terapeuta powie też, że oprócz niego najważniejsi dla dziecka jesteście Wy – Rodzice – Waszym zadaniem jest wspierać dziecko i pomagać mu.

Róbcie Państwo to, co powinno się robić: razem z dziećmi żyjemy, doświadczamy, biegamy, dotykamy, ćwiczymy i bawimy się tak, jak dziecko powinno się bawić przy zminimalizowanym czasie przed ekranem telewizora i komórki i przy jak największej ilości czasu na dworze.

Poniżej zamieszczam kilka wskazówek do zabaw – ćwiczeń z Waszymi pociechami:

Zmysł dotyku

- ✓ Masaż materiałami o różnorodnej fakturze (np. myjki, gąbki, szczotki, różne tkaniny)
- ✓ Wyciskanie piany z gąbki oburącz lub każdą ręką osobno

- ✓ Odszukiwanie w materiale sypkim (np. kasza, groch, makaron) małych atrakcyjnych przedmiotów dla dziecka
- ✓ Zabawy gotowymi masami plastycznymi np. plastelina, ciastolina. Rozciąganie mas, skręcanie (naprzemienny wyprost i zgięcie nadgarstków), wciskanie małych elementów za pomocą jednego palca, lepienie kulek, wałków, placków
- ✓ Wykonywanie własnych mas plastycznych oraz szukanie w nich ukrytych małych elementów
- ✓ Robienie kul z papieru, folii aluminiowej, gazet i rzucanie nimi do miski, wiaderka
- ✓ Zabawa butelkami wypchnionymi ciepłą i zimną wodą (dotykanie ich, turlanie, masaż pleców, rąk, nóg)
- ✓ Rozpoznawanie za pomocą dotyku umieszczonych w woreczku przedmiotów codziennego użytku

Zmysł węchu i smaku

- ✓ Wąchanie olejków eterycznych, przypraw, zapachów do ciast, ziół, naturalnych produktów
- ✓ Przyporządkowanie zapachu do obrazka
- ✓ Ścieranie na tarce warzyw i owoców
- ✓ Wtykanie goździków w pomarańczę
- ✓ Określenie co lubię, a czego nie lubię wąchać
- ✓ Próbowanie produktów spożywczych o różnym smaku (słodki, słony, kwaśny, gorzki)
- ✓ Odgadywanie zapachów i smaków z zamkniętymi oczami
- ✓ Tworzenie pudełek zapachowych

Zmysł słuchu

- ✓ Zabawa butelkami wypełnionymi grochem, fasolą, kaszą
- ✓ Opukiwanie głowy opuszkami palców

- ✓ Słuchanie różnego rodzaju muzyki (np. relaksacyjna, klasyczna)
- ✓ Zabawa instrumentami muzycznymi (np. wystukiwanie rytmów)
- ✓ Odgadywanie odgłosów otoczenia (np. odgłosy zwierząt domowych, pojazdów)
- ✓ Dmuchanie w gwizdki
- ✓ Odszukiwanie schowanego budzika, minutnika
- ✓ Śpiewanie piosenek, tupanie, klaskanie
- ✓ Przesypywanie materiałów sypkich do pojemników wykonanych z różnych tworzyw np. papierowych, metalowych, szklanych

Zmysł wzroku

- ✓ Zabawa latarką, oświetlanie części ciała na polecenie osoby dorosłej
- ✓ Łapanie baniek mydlanych
- ✓ Odbijanie balonu, piłki
- ✓ Rzucanie do celu
- ✓ Szukanie par takich samych przedmiotów, obrazków
- ✓ Układanie puzzli
- ✓ Budowanie konstrukcji z klocków wg. wzoru
- ✓ Wodzenie wzrokiem za poruszającym się przedmiotem
- ✓ Machanie wstążkami, chustami, obserwacja jak się poruszają

System przedsionkowy (zmysł równowagi)

- ✓ Zabawy na huśtawkach, karuzelach, zjeżdżalniach
- ✓ Huśtanie dziecka w kocu
- ✓ Turlanie się
- ✓ Skakanie na piłkach
- ✓ Skoki na trampolinie
- ✓ Wchodzenie i schodzenie na stopnie, zeskakiwanie z nich
- ✓ Wskakiwanie obunóż do koła hula-hoop i wyskakiwanie z niego

System proprioceptywny (czucie głębokie)

- ✓ Zawijanie dziecka w koc, karimatę (głowa na zewnątrz)
- ✓ Mocniejsze wycieranie po kąpeli dziecka ręcznikiem
- ✓ Zabawy w siłowanie się, przepychanie ściany, przenoszenie ciężkich przedmiotów np. butelki z wodą
- ✓ Wałkowanie dziecka dużą piłką
- ✓ Mocniejsze przytulanie dziecka „uścisk niedźwiedzia”
- ✓ Przepychanie ciężkich rzeczy
- ✓ Przeciąganie liny
- ✓ Skoki na trampolinie
- ✓ Przciskanie się dziecka przez wąskie miejsca



SI po domowemu

Nie wymaga sprzętu specjalistycznego.

W tym szale sensorycznym, mam wrażenie, że zapominamy o zwykłych rzeczach, które pięknie wspomagają integrację i są doskonałą zabawą dla naszych dzieci.

Oto przykłady z życia codziennego.

1. Przesypywanie piachu, ryżu, grochu w pudeleczka.

Ulubiona zabawa dzieci, z pewnością nie trzeba zachęcać do takich aktywności. Czasem można zabawić się w „Kopciuszką” i segregować

równe nasiona np. pestki słonecznika i fasolkę...



Oraz wszelkiego rodzaju manipulowanie różnymi przedmiotami



2. Zabawa w piasku/ziemi/blocie

Kontynuując trend przesypywania, wspaniale pobudza integrację zwykła doniczkowa ziemia, piasek albo piasek kinetyczny. Kinetyczny nie jest najtańszy, ale ziemia doniczkowa w kontrolowanych warunkach jest ok ☺



3. Ciastolina, plastelina, ciasto, glina, błoto



4. **Lepienie ciasta** (nawet jak robimy pierogi, zawsze można kawałek dziecku zostawić), plastelina nie jest droga. Inną ciekawą rzeczą jest glina albo... zaschnięta ziemia po kałużach. Ostatnio odkryłam, jaką radochę mają dzieci, kiedy odrywają zaschniętą ziemię po kałuży, ułożoną niemalże jak mozaika.



5. 4. Bieganie

Ile razy słyszymy "Nie biegaj, bo się przewrócisz"?! A przecież bieganie też jest elementem wspomagania integracji. Często zresztą słychać to, gdy pytamy dzieci "Czemu tak biegasz?" odpowiedź "Bo muszę". I faktycznie, dzieci muszą, potrzebują ruchu, ruch wyzwala endorfiny, dziecko uczy się swojego ciała i tego, na ile ono może sobie pozwolić, dochodzi jeszcze równowaga, praca mięśni... korzyści z biegania są niezrównane.

6. 5. Różne gąbki i szczoteczki do zabawy w kąpielu



Faktury, jakich dotykają nasze dzieci mają ogromne znaczenie w rozwoju i integracji sensorycznej. Można kupić specjalne sensoryczne piłki i gadżety, a możesz podejść do pierwszego lepszego sklepu i kupić kilka gąbek o różnym stopniu szorstkości, parę delikatnych i ostrzejszych szczoteczek i po malowaniu rękami albo po jakiejś wycieczce pokazywać dziecku, która gąbka, jak zmywa brud ze skóry. Takie masáže są rewelacyjnie, pomagają w ukrwieniu skóry i przyzwyczajają organizm do różnych stopni szorstkości.

7. Gniotek

Zwykła zabawka, a jednak świetnie wspomaga rozwój dzieci i działa antystresowo również dla dorosłych. Gniotka można sobie kupić [nie kosztuje dużo], a można też go sobie samemu zrobić. Gwarantowana świetna zabawa przy wykonaniu!

8. Zabawa z różnymi gumkami

Taka zabawa świetnie ćwiczy motorykę małą, przygotowując dziecko do pisania i rysowania. Podobną pomoc można zrobić używając tablicy korkowej i pinezek. Gumki można zbierać z wszelkich wiązanek włoszczyzny, szczypiorku czy pietruszki kupowanej w sklepach.



9. Tor przeszkód

Biegnij, przeskocz, przeturlaj się, wdrap i znów biegnij. Tor przeszkód robimy sobie czasem w domu z

krzesel, ale najczęściej trenujemy go w naszym lesie, gdzie jest dużo zwalonych drzew i naprawdę trzeba się pochylać, przechodzić, omijać i przebiegać. Taka zabawa świetnie pomaga na rozwój orientacji, zwinności, reakcji wspierając układ przedsionkowy i nawet dotykowy [liście, kora drzew].



10. Turlanie.

Po trawie, liściach, piasku – ach co za przyjemność i jaka korzyść!



11. Skakanie (nie tylko przez skakankę).

Przeskakiwanie po płytkach na chodniku nie jest wcale jakimś dziwnym wymysłem. To ma cel i znów kłaniamy się układowi przedsionkowemu, którego takie

skakanie mocno uszczęśliwia. Jeśli dziwisz się, czemu twoje dziecko skacze tak, żeby nie nadepnąć na linie, to podświadomie zaspokaja sobie wtedy jakąś ważną potrzebę dostymulowania organizmu.

12. Przepychanie i w ogóle pchanie

Dzień dobry, czucie głębokie. Potrzeba zaspokojenia tzw. czucia głębokiego jest silna i często dzieci popychające inne dzieci na placu zabaw nie robią tego ze złości, ale z czystej potrzeby. Polecam przepychanki: siedzenie obok siebie na kanapie i przechylamy się na boki, sprawdzając, które którego mocniej popchnie, ramieniem, siłowanie się na rękę, ciągnięcie za sznurek, jedna osoba trzymam i nie chce puścić itp. itd.



13. Zwijanie w koc/koldrę i rozwijanie z turlaniem

Dzieci zawsze piszczą z zachwytu przy zabawach z turlaniem w koldrze i zanim wsadzimy pościel do schowka, zawsze polecam trochę czasu stracić przy takich zabawach. Bardzo wspomaga układ dotykowy.



14. Rzucanie do celu.

Skarpetkami do kosza na brudy, śmiećkami do śmietnika, zabawkami

do kosza na zabawki. Można się bawić i sprzątać, co jest złego w tym, że człowiek sobie uprzyjemnia coś, czego nie za bardzo chce robić? Polecam pozwalanie dzieciom na takie "sprzątanie" dzięki temu chętniej klocki „wracają” do pudełka ☺



15. Chodzenie tyłem.

Zapytajcie kiedyś swoje dziecko, czy umie trafić do łazienki, idąc tyłem. Albo czy potrafi tyłem iść przed tobą na spacerze, słuchając twoich wskazówek. Świetna zabawa i też wspierająca integrację. Ale pomijając to - to doskonała aktywność także dla dorosłych - chodzenie tyłem jest mniej obciążające dla stawów, wspomaga koordynację i szybkość reakcji.

16. Bujanie.

Na przykład delikatne bujanie delikatnie gdy dziecko siedzi u nas na kolanach, albo podczas przepychania - to też bujanie. Polecamy bujanie czasem w kołdrze, a przede wszystkim na placu zabaw.

17. Rowerki biegowe, samochody do odpychania

Naprzemienne ruchy nóg podczas pracy z rowerkiem biegowym czy samochodem czy jeździkiem wspomagają synchronizację obu półkul mózgu i są doskonałym ćwiczeniem. Zwykle przebieranie nogami, a jaka korzyść!

18. Kręcenie się w kółko

Tak, to również jest zbawienne i pomocne i jeśli dzieci lubią się kręcić. Trzeba jednak uważać, aby na siebie nie wpadały, gdy robią to jednocześnie.

19. Chodzenie po mchu, piasku, szyszkach, trawie na bosaka

20. Dotykanie zwierząt

Sierść gładka, szorstka, skóra miękka, twarda, lepka, śliska - wszystko to są wrażenia, których dziecko potrzebuje do sprawnego funkcjonowania.

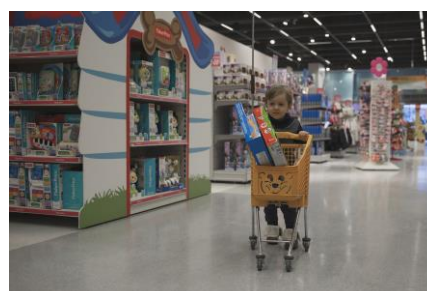


21. Noszenie ciężkich przedmiotów.

Nie, nie mówię, że mamy wykorzystywać dziecko, ale pięciolatek już spokojnie może przynieść siatkę z zakupami z samochodu, ponieść plecak, przełożyć książki na inną półkę czy przestawić odkurzacz. To jest pozytywne nie tylko dla nas, ale i dla niego.

22. Ciągnięcie, pchanie.

Tak jak pchanie pomaga pobudzić czucie głębokie, tak samo ciągnięcie również daje podobny efekt.



23. Chodzenie po krawędzi, linii, zwalonym drzewie, krawężniku

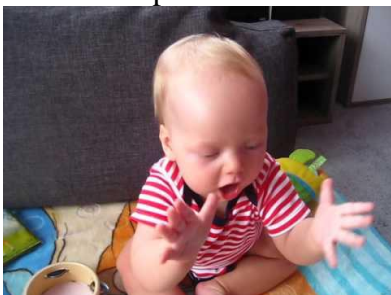
Wiele dzieci lubi krawężniki i wiem, że wielu rodziców dziwi się, czemu, ale jest w tym głęboki sens!

24. Wyciąganie pościeli, ubrań z pralki, wkładanie pościeli, ubrań do pralki, rozwieszanie mokrego prania

I znów faktury, materiały, ugniatanie, wciskanie, wyciąganie. Pomoc w domu to nie tylko obowiązek, ale też świetne ćwiczenie sensoryczne w jednym.

25. Klaskanie i wszystkie ręczne zabawy z palcami

Znów dotyk. Samo klaskanie może też być połączona z zabawami palcami - malowaniem na nich różnych buziek, zabawa z sroczka kaszkę ważyła, wyliczankami itp.



26. Obrotowe krzesło/karuzela

27. Rozpoznawanie, jakie rzeczy są w woreczku

Wiem, że można kupić specjalny woreczek i specjalne zabawki, ale można też wykorzystać - poszewkę z jaśką, widelec, łyżkę, korek od mleka, kilka zabawek i mamy taką zabawkę za darmo.



Albo woreczek strunowy z niespodziankami...



28. Robienie kanapek

Nie rozumiem, czemu tak wielu rodziców uważa, że cztero lub pięcioletek nie robi sobie kanapki. Smarowanie chleba masłem, a krojenie małym nożykiem sera i pomidora na kanapkę to również doskonale ćwiczenie. A potem sprzątanie - to kolejna z pożytecznych zabaw wspomagających integrację.



29. Zamiatanie.

Technika, precyzja, zbieranie większych śmieci, segregowanie, jeśli podczas zamiatania zapłącze się coś ważnego no i przede wszystkim świetne ćwiczenie. Polecam, żebyście Państwo dali dzieciom zamiatać!

30. Malowanie palcami.

Wiem, że malowanie palcami, mimo że każdy z nas zdaje sobie sprawę z dobrodziejstw, jest ciężkie do przełknięcia dla rodzica, ale moja rada jest taka - jeśli zamawiacie, a na pewno raz na jakiś czas to robicie - jakąś większą rzecz w dużym kartonie, postawcie w karton dzieci, do środka włóżcie im farby i hulaj dusza piekła nie ma. Polecam też malowanie pod prysznicem lub w wannie.

31. Zabawa w taczkę.

Znacie Państwo? To się w to bawcie!
Bardzo wspiera!



32. Gilgotki, masowanie, dotykanie, sprawdzanie, jaki dotyk dziecku najlepiej pasuje

Wiadomo nie od dziś, że dziecko trzeba porządnie i dokładnie „wytarmosić” ☺



33. Naklejanie nalepek.

Niby bezsensowna czynność - naklejanie nalepek na kartkę w jakichś sobie znanych porządkach albo bezładnie. A jednak - sam proces odklejania i przyklejania oraz kontakt z lepką powierzchnią daje dziecku masę dobrych wrażeń zmysłowych.

34. Folia bąbelkowa

Zawsze żywa! A strzelanie bąbelkami palcami też zaspokaja jakąś potrzebę. Nie wyrzucajcie takiego cennego materiału!

35. Samodzielne ubieranie

Czy trzeba coś dodawać?

36. Mrożone owoce, zamrożone zabawki w pudełku



Pudełko z wodą, w której są zatopione samochodziki albo jakieś zabawki, wkładamy do lodówki, żeby się zamroziło, a potem dziecko musi sobie widelcem czy palcami rozkuć taki "prezent". Albo wydhubać zamrożone zabawki. Rewelacja.

37. Jedzenie palcami.

Mimo że większość rodziców oburza się na jedzenie palcami, to jedzenie palcami jest... bardzo pożyteczne. I nie brońcie tego dzieciom. Jak wiem, jak silna jest presja "co ludzie pomyślą", ale pozwalając dzieciom dotykać faktur jedzenia, sprawdzając ich śliskość, elastyczność, miękkość, tylko robicie im dobrze. Ktoś może zapytać, jak będzie po takich zabawach z nauką jedzenia sztućcami. No cóż - bardzo dobrze. Dzieci intuicyjnie naśladowują dorosłych.



Dzieciństwo to nie taka prosta sprawa.

Nasze dziecko na każdym kroku się uczy, oswaja, doznaje wrażeń i doświadcza rzeczy, które mimo że dla nas dobrze znane, dla niego są wyjątkowe i pierwsze w życiu. Pozwólmy im ich doświadczać. Miejmy świadomość, że zwykłe rzeczy, które dla nas są bezsensowne (np. skakanie w kółko) albo pozornie nie znaczące

odniesienia talerza po obiedzie i wcelowanie go w widelki zmywarki dla dziecka są lekcją, potrzebą, wyzwaniem, którym każdego dnia musi stawiać czoła. Zamiast standardowego "daj, ja to zrobię" albo "prześnij w końcu biegać", pozwólmy na to naszemu dziecku.

Dajmy mu skrzydła!

Katarzyna Kucwaj, Anna Kwiatkowska



Ciekawe przepisy na masy plastyczne

Na rynku dostępnych jest wiele mas plastycznych. Ale czy nie większą przyjemność sprawi nam samodzielne jej przygotowanie? Przepisy są łatwe, a składniki potrzebne do ich wykonania znajdują się w każdym domu.

Domowa ciastolina

Ten domowy przepis na ciasto na jest prosty, naturalny i idealny do zabaw dla dzieci. Jest odpowiedzią na masy plastyczne dostępne w sklepach.

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka soli
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 1,5 szklanki wody

Wszystkie składniki wrzucamy do miski, mieszamy i zalewamy świeżo zagotowaną wodą. Ponownie mieszamy. Gdyby masa okazała się zbyt klejąca- dosypujemy więcej mąki. Dla uatrakcyjnienia ciastoliny możemy dodać barwnik spożywczy.



Piasek kinetyczny

Jest to jedna z najgorętszych zabawek na rynku wśród dzieci. Może być formowany w wiele różnych kształtów. Piasek kinetyczny zapewni wiele godzin zabawy, może być barwiony lub pachnący dla zwiększenia atrakcyjności i stymulacji.

Składniki:

- 4 szklanki mąki pszennej
- 0,5 szklanki oleju

Produkty należy wymieszać ze sobą i gotowe.

Piasek jest idealny do zabawy dla małych i dużych. Wspólne robienie babek, tworzenie zamków i rozmowy niezwykle budują pozytywne relacje pomiędzy rodzicami i dziećmi.



Ciecz nienewtonowska

Jest to świetna zabawa sensoryczna dla wszystkich dzieci. Każda zwykła ciecz pod wpływem nacisku łatwo się rozplywa na boki tak jak woda w wannie, natomiast ciecz nienewtonowska pod wpływem nacisku zmienia swoje właściwości. W przypadku zabawy dłońmi gdy szybko chwycimy ciecz i zgnieciemy to utworzy się kulka, natomiast zwalniając nacisk, spłynie ona nam z dłoni.

Materiały potrzebne do eksperymentu:

- mąka ziemniaczana
- woda
- pojemnik na ciecz
- coś do mieszania

Mąkę ziemniaczaną wsypujemy do miski i zalewamy odrobiną wody. Bierzymy łyżkę i próbujemy mieszać — mąka będzie powoli nasiąkać wodą, zamieniając się z ciasta w ciecz. Dolewanie wody należy

przerwać w momencie, kiedy zauważymy, że im szybciej mieszamy, tym trudniej jest nam przesuwać łyżkę (przy powolnym mieszaniu nie ma z tym problemu).

Jeśli dzieciom znudzi się zabawa białą cieczą, to możecie spróbować pobawić się w jej barwienie i mieszanie kolorów za pomocą barwników spożywczych. Kolejna zabawa to ukrywanie np. szklanych kulek w masie i próba ich odnalezienia.



Pomysły na wszystkie masy z pewnością przypadną do gustu Twojemu dziecku. A kto wie może i Ty, drogi Rodzicu, przypomnisz sobie czasy dzieciństwa? ☺

Sylwia Kozanka



Wpływ integracji sensorycznej na odbiór i nadawanie mowy

Pozornie może się wydawać, że w procesie rozumienia i nadawania mowy i jej rozumienia biorą udział tylko trzy zmysły: wzrok, dotyk i słuch. Zdarza się również,

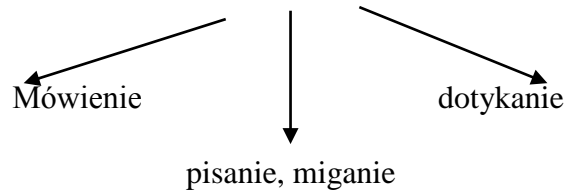
że dziecko słyszy mowę i jej nie rozumie, czyta tekst, ale nie potrafi powiedzieć, co przeczytało. Wtedy możemy podejrzewać zaburzenia integracji sensorycznej (ale nie tylko!). Właściwa diagnoza i odpowiednio dobrany program terapii, pomoże zniwelować te nieprawidłowości.



Mowa jest bardzo złożonym procesem, na który składają się dwa podstawowe systemy – nadawania i odbioru. Odbiór to nic innego jak rozumienie mowy, czyli tzw. mowa bierna. Rozumiemy bardzo zróżnicowane dźwięki i słowa w zależności od zastosowanego kodu, czyli języka. Nadawanie mowy (budowanie wypowiedzi) to mówienie, pisanie, miganie czy dotykanie – zależnie od zastosowanego języka. Jest to możliwe dzięki różnym zmysłom, które posiadamy. Do tworzenia treści mowy, czyli budowania komunikatów, potrzebne są również procesy psychiczne: myśli, uczucia, potrzeby czy wyobrażenia. Poniżej wyszczególniono najważniejsze systemy mowy:

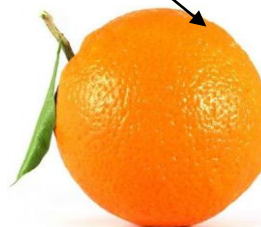


Nadawanie mowy



Oczywiście, mowa jest zjawiskiem znacznie szerszym niż zmysłowe jej odbieranie i nadawanie. Człowiek prawidłowo funkcjonujący, nie wykazuje zaburzeń przetwarzania sensorycznego. Natomiast dla rozumienia mowy doznania płynące z tych zmysłów mają znaczenie podstawowe.

Zdarza się, że dziecko słyszy mowę i jej nie rozumie, widzi tekst, czyta go, ale nie potrafi powiedzieć, co przeczytało. Nie rozumie też bodźców płynących z receptorów dotykowych, ponieważ w jego odczuciu są zbyt silne lub zbyt słabe. Mówimy wtedy, że nastąpiła recepcja mowy, ale nie nastąpiła jej percepcja. Recepcja to odbiór niepowiązanych ze sobą bodźców zmysłowych. Percepcja zaś to odbiór powiązanych ze sobą (zintegrowanych) bodźców zmysłowych wraz z ich rozpoznaniem. Proces percepcji jest możliwy dzięki integracji sensorycznej oraz powiązaniu czy skojarzeniu odbieranych bodźców z doświadczeniem. W mowie tym doświadczeniem jest powiązanie znaków językowych z desygnatami. Przykładem może być opis pomarańczy na podstawie obrazka.



- pomarańczowa – wzrok,
- chropowata, śliska – dotyk,
- soczysta – wzrok, dotyk,
- kwaśno-słodka – smak,

- pachnąca cytrusami – węch,
- ciężka – propriocepcja, równowaga,
- zimna albo ciepła – zmysł czucia skórniego.

Na obrazku przedstawiona jest pomarańcza. Potrafimy ją opisać, używając wielu określeń zmysłowych, tak jakby spostrzegaliśmy ją ośmioma zmysłami. Dzieje się tak, ponieważ w przeszłości mieliśmy okazję dokładnie zapoznać się z pomarańczą. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci z problemami w rozwoju intelektualnym czy z zaburzeniami motorycznymi poznawały otaczający świat, jeśli to możliwe, dzięki desygnatom (przedmiotom), a nie tylko rysunkom czy obrazkom.

Z logopedycznego punktu widzenia zaburzenia integracji sensorycznej mogą powodować m.in.:

- zaburzenia artykulacji,
- opóźnienia w rozwoju mowy,
- trudności w rozumieniu mowy,
- problemy z zapamiętywaniem elementów prozodycznych wypowiedzi, słów, wierszy, piosenek,
- problemy z aktualizacją wyrazów,
- wybiórczość pokarmową.

W terapii logopedycznej najczęściej wykorzystujemy poniższe ćwiczenia:

- chodzenie wzdłuż narysowanej linii bądź wzoru
- „deptanie” po różnych fakturach i powierzchniach,
- pokonywanie torów przeszkód z różnych przedmiotów,
- dotykanie przedmiotów o różnych strukturach (ciepłe/zimne, mokre/suche, gładkie/szorstkie itp.),
- wyszukiwanie i/lub rozpoznawanie przedmiotów w pojemnikach z różnymi fakturami bądź różnym wypełnieniem (ryż, groch, piasek, woda, papier, żwirek itp.),

- osłuchiwanie przedmiotów wydających różne dźwięki,
- używanie kontrastowych kolorów podczas prezentacji materiałów,
- kreślenie wzorów na różnych powierzchniach i fakturach,
- rysowanie palcami z wykorzystaniem różnych substancji,
- zapachowe rozpoznawanie i nazywanie przedmiotów,
- wykonywanie masażu rącek i twarzy, używanie gestów artykulacyjnych,
- dziecko powtarza po logopedzie wybrane głoski, sylaby, logotomy. Po każdej udanej próbie przypina klamerkę (raz ręką prawą, raz lewą) do sznura umieszczonego na wysokości wzroku dziecka.
- logopeda wypowiada różne słowa; momencie, gdy dziecko usłyszy w wyrazie wybraną głoskę (umawia się wcześniej jaka to ma być głoska) wrzuca woreczek do czerwonej skrzynki. Jeżeli w wypowiedzianym słowie nie ma interesującej nas głoski dziecko wrzuca woreczek do pudełka niebieskiego. Dziecko celuje prawą ręką do pudełka umieszczonego po jego lewej stronie, a lewą ręką do pudełka umieszczonego po stronie prawej. (ćwiczenie to ma wpływ na kształtowanie się umiejętności przekraczania linii środkowej ciała).

Ćwiczenia normalizacji czucia powierzchniowego i głębokiego sfery oralnej twarzy:

- masaż całych dłoni, rąk, szyi różnymi fakturami materiałów/przedmiotów;
- dotykanie twarzy dziecka (czoła i policzków) różnymi fakturami (ircha, jedwab, sztruks, miotełki i szczoteczki silikonowe), następnie można poszerzyć repertuar bodźców o cechy fizyczne: temperaturę, wilgotność;

Elementy Integracji Sensorycznej umiejętnie wykorzystywane w czasie terapii logopedycznej, usprawniają koordynację wzorkowo-

ruchową, regulują napięcie mięśniowe aparatu artykulacyjnego, kształtują poczucie własnego ciała oraz orientacji przestrzennej, oraz dają możliwość stymulacji na wielu poziomach.

Anna Tarnecka

Bibliografia:

A. Szumska „Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w oparciu o metodę integracji sensorycznej”.

<https://forumlogopedy.pl>

Maas F. V., Uczenie się przez zmysły Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej dla rodziców i specjalistów, Warszawa 1998.

Jak media wpływają na nasze dzieci



Wszyscy powszechnie korzystamy ze zdobyczy cywilizacji – telewizja, internet, smartfon itp.

Niezaprzeczalnie płyną z tego korzyści – dostęp do informacji, magazynowanie dużej ilości danych, komunikacja ze światem. Powinniśmy natomiast zwrócić uwagę na to, jak bardzo te narzędzia mogą zmienić nasze dzieci.

W ostatnim czasie pojawiło się wiele badań i publikacji na temat wpływu

mediów na mózg i rozwój dzieci i młodzieży. „Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg” 2011r, to tytuł książki, która wywołała burzę. Nicholas Carr dowodzi, że internet nas zmienia. Z jego powodu ludzie mają problemy z pamięcią, koncentracją i przyswajaniem długich tekstów.

Logopeda Magdalena Rybka w tekście na stronie dziecisawazne.pl pisze, że w pracy z dziećmi zauważyła, iż technologie cyfrowe hamują rozwój języka. „Dziecko spędzające czas przed ekranem pozbawione jest obcowania z drugim człowiekiem. Jego słownictwo nie wzbogaca się, a mowa i wymowa nie mają okazji do rozwijania się w naturalnych sytuacjach komunikacyjnych”.

Najmłodsze dzieci także są narażone na negatywny wpływ takich urządzeń jak tablet i smartfon.

Z badań profesor Edyty Gruszczyk-Kolczyńskiej, kierownik Katedry Wspomagania Rozwoju i Edukacji Dzieci na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, wynika, że „inne doświadczenia gromadzą i uzewnętrzniają dzieci poznające realne obiekty w naturalnym otoczeniu, inne, gdy poznają obiekty przedstawione na ekranach tabletu i smartfona”. Większość doznań związanych z obiektami na ekranie rozmija się z trójwymiarową realną rzeczywistością, a dziecko poznaje świat jedynie obrazkowy.

„Badania pokazały, że obecność telefonu ogranicza procesy poznawcze” – mówi doktor Konrad Bocian, psycholog społeczny z Uniwersytetu SWPS, który zajmuje się nowymi technologiami. Jeśli w pobliżu leży telefon, osoby, które często z niego korzystają, gorzej wykonują swoje zadania, mają problemy z koncentracją. Smartfony zmniejszają skuteczność

inteligencji wrodzonej, efektywność naszej pracy spada, myślimy o nich nawet nieświadomie. Paradoksalnie, stały dostęp do internetu może utrudniać komunikację, a nie ją ułatwiać. Jeżeli nic z tym nie zrobimy, za 50 lat ludzie nie będą umieli rozpoznać na ulicy, że ktoś potrzebuje pomocy, szef nie zobaczy smutku na twarzy podwładnego – mówi doktor Konrad Bocian.

Dzieci dostają swoje telefony już w wieku 7-9 lat. Rodzice tłumaczą to tym, że chcą mieć kontakt z dzieckiem. Problem polega na tym, że są w nich aplikacje, projektowane specjalnie dla dzieci. Zanim te dzieci otrzymały smartfony razem bawiły się, rozmawiały, miały swój wyobraźniowy świat. Potem telefony zawłaszczają ten świat – najpierw pokazują sobie filmiki, sposoby przechodzenia etapów w grze, potem wspólnie coś oglądają, a po chwili każdy siedzi w swoim kącie nad własnym smartfonem.

Znajoma opowiadała mi, że pojechała jako opiekunka na wycieczkę szkolną swojego 10-letniego syna. Wsiadli do metra, grupa kolegów z klasy, wszyscy wyjęli telefony i zagłębili się w grach, w ogóle ze sobą nie rozmawiając. Chłopcy bezwiednie sięgają po te urządzenia, bo w nich jest świat, o którym rozmawiają. Robią to, czego oczekują od nich twórcy aplikacji. Celem jest przytrzymanie użytkownika jak najdłużej, bo wtedy zarabiają – pisze doktor Konrad Bocian. Dlatego ich twórcy zatrudniają psychologów, którzy wykorzystują mechanizm nagród i kar. Dzieci są uczone przez aplikację, że czeka je w nich nagroda – lajk, komentarz. Kiedy przychodzi powiadomienie, silnie aktywizuje się układ nagrody. Wyrabia się nawyk, powiadomienie i sięgamy po telefon.

Naukowcy nie przebadali jeszcze rozwoju mózgu dzieci korzystających ze smartfonów, ale przebadali już dorosłych. Nadużywanie internetu powoduje zmiany w istocie szarej i białej mózgu, co przypomina uzależnienie od narkotyków czy alkoholu. Wiemy, że dzieci są bardziej podatne na uzależnienia niż dorośli.

Światowa Organizacja Zdrowia uznała gry wideo i online za silnie uzależniające. Im wcześniej zaczynasz, tym silniejszy jest nałóg. W Stanach jest już nowa grupa społeczna mężczyzn, którzy nie pracują, bo ... grają. To nie są żarty. Najlepiej zrobić wszystko, aby pociechy nie grały w domu tak długo, jak to tylko możliwe. Oczywiście będą to robić z przyjaciółmi i po kryjomu, nie łudźmy się. Jednak zakaz domowy zmniejszy ryzyko problemów.

Ważne jest dawkowanie dzieciom technologii medialnych, zależnie od wieku. Zdecydowanie z wielu badań wynika, że czym krócej korzystamy w ciągu dnia z technologii medialnych, tym lepiej. Ważne jest, aby dzieci przebywały w podobnym do siebie środowisku. Jeśli cała grupa ma smartfony, dziecko, które go nie ma, czuje się wykluczone. Trzeba dać dziecku coś w zamian, tak aby świat realny był ciekawszy niż internet czy telewizja. Trzeba poświęcić mu czas – jeździć wspólnie na rowerze, rysować, gotować, czytać książki itp. Dzieci, które później otrzymają smartfona nie będą zacofane informatycznie, to już wiadomo.



Rodzice Zosi z grupy „Pszczołek”

Bibliografia:

„Smartfony zmieniają nam dzieci”
Katarzyna Skrzydłowska- Kalukin
Zwierciadło 3/2019

„Cyfrowy alarm dla pokolenia”
dorota Mierzejewska- Floreani
Zwierciadło 3/2019

„Cyfrowa demencja” Manfred Spitzer



Sztuka wspiera integrację sensoryczną



Integrację sensoryczną można a nawet trzeba wspierać zarówno w domowym zaciszu. **Sztuki plastyczne** są doskonałą formą takiego wspierania rozwoju młodego człowieka. My w naszym przedszkolu stawiamy na swobodę - wolność twórczą, dlatego proponujemy Państwu „intelektualne” zabawy z dzieckiem wykorzystującą założenia **sztuki współczesnej** właśnie na

podstawie naszych przedszkolnych doświadczeń.

Skuteczność **terapii integracji sensorycznej** poprzez sztukę wciąż budzi pewne kontrowersje w środowiskach naukowych, jednak wielu rodziców chwali sobie taką terapię i jej efekty. Naszym zdaniem wspieranie **rozwoju dziecka przez sztukę**, niezależnie od poglądów naukowych, może przynieść tylko same dobrodziejstwa.

W procesie poznawania świata do człowieka dociera wiele różnorodnych bodźców, które odbierane są za pomocą naszych zmysłów. Każdy z nas w zupełnie odmienny sposób tworzy swoje wyobrażenia o tym świecie...

Mózg, otrzymując informacje ze wszystkich zmysłów (wzrok, słuch, równowaga, dotyk, czucie ruchu-kinestezja) dokonuje ich rozpoznania, segregowania i interpretacji oraz integruje je z wcześniejszymi doświadczeniami. Tak następuje **integracja sensoryczna**. Proces ten rozpoczyna się już w okresie płodowym i trwa do około 7 roku życia. Nierozwinięcie określonych ważnych umiejętności w kolejnych stadiach rozwoju sensoryki, może spowodować powstawanie poważnych trudności w funkcjonowaniu i zachowaniu dziecka. Dlatego dzisiaj chcemy Państwu opowiedzieć o bardzo ważnym zjawisku jakim jest **integracja sensoryczna przez sztukę**.



Pomysły na zabawy plastyczne wspierające integrację sensoryczną znajdziecie Państwo np. tu:

<https://www.zabawyzarchimedesem.pl/roz-maitosci/integracja-sensoryczna-przez-sztuke/>

Akwarelowa pasta do zębów

Biała, niebiańsko pachnąca miętowa pasta do zębów i delikatne barwy farb akwarelowych, razem w jednym miejscu artystycznego przeżycia... Tak otrzymacie coś co daje efekt „nowego tworzywa w świecie farb”.

Użycie akwareli daje natychmiastowe artystyczne doznania sensoryczne, ponieważ całość wychodzi wprost spod palców młodego wizjonera... Sztuka namacalna jak nigdy dotąd! Twoje dziecko pobudza zmysły... węch, wzrok i dotyk.



Piankowy dotyk sztuki

Obserwowaliście Państwo kiedyś aktywność farb plakatowych penetrujących puszystą strukturę... pianki do stylizacji włosów lub pianki do golenia? Twoje dziecko będzie mieć okazję przeżyć naprawdę jedyne w swoim rodzaju doznania sensoryczne.

Ten rodzaj aktywności artystycznej może mieć również terapeutyczne znaczenie dla dzieci z trudnościami w akceptacji pojawiania się zabrudzeń na dłoniach. **Integracja sensoryczna przez sztukę**

pozwala także na rozwinięcie skrzydeł młodego artysty.



Finezyjne zapachy sensoryki

Ten artystyczny eksperyment to polisensoryczne dzieło inspirowane kulturą i tradycjami rodem z Indii. Unikalna kompozycja orientalnych barw i zapachów, pozwala na doświadczanie niezwykłych przeżyć. Terapeutyczne kojące fantazje wzrokowe, zapachowe i dotykowe...

Tym razem tworzywem artystycznym staje się niezwykła kompozycja egzotycznych herbat, ziół i przypraw. Łatwo dostrzec, że integracja **sensoryczna przez sztukę** jest w tym eksperymencie realizowana na wielu poziomach.



Sztuka sympatycznego atramentu

Tym razem nasz eksperyment artystyczny został zainspirowany starożytną egipską i chińską **steganografią**. Polisensoryczność tego doświadczenia pozwala młodym artystom jednocześnie stać się twórcą i odbiorcą sztuki.

Banalność wykorzystania soku z cytryny, kontrastuje z nieokielzanym żywołem ognia.

Młody artysta otacza się esencją zapachową obcując z orientalnym cytrusowym aromatem użytego tworzywa i doznaje niezapomnianych wrażeń zmysłowych wykorzystując aromatyczne świece zapachowe. A do tego ożywcze ciepło ognia...



Sztuka zwykła, choć niezwykła

Każdy z Państwa wykorzystuje na co dzień sztukę do wspierania rozwoju dziecka. Tym jest przecież rysowanie kredą po chodnikach kredą, malowanie po folii stretchowej, bąbelkowej. Rysowanie po piasku patykiem lub palcem!



Nasze przedszkolaki w tym roku szkolnym uczestniczą w wielu zajęciach i warsztatach w ramach realizowanego projektu „Kopalnia sensorycznych wrażeń”. Odsyłamy do opisów zajęć na naszej stronie internetowej, może to Stanowic dla Państwa podpowieź. Dzieci z pewnością opowiedzą o swoich

wrażeniach z zajęć, poprowadzą wręcz wspólna zabawę! I to będzie kolejna korzyść – poczują się ważne, zdobędą się na odwagę w dalszym eksplorowaniu sztuki i swoich możliwości!



Rola integracji sensorycznej w wybiórczości jedzenia



Trudności z jedzeniem lub karmieniem to problem dotyczący już niemowląt i małych dzieci. Należy pamiętać, że nie wszystkie problemy z jedzeniem wynikają z zaburzeń integracji sensorycznej. Wcześniej należy

wykluczyć szereg czynników medycznych i psychologicznych, gdyż przyczyn zaburzeń karmienia może być wiele. Są to:

- Nieprawidłowości strukturalne (np. nieprawidłowa budowa jamy nosowo- gardłowej czy anomalie krtani i przetyku)
- Zaburzenia neurologiczne (np. Mózgowe Porażenie Dziecięce)
- Zaburzenia zachowania (np. anoreksja dziecięca)
- Choroby układu krążenia
- Zaburzenia metaboliczne
- Przyczyny gastrologiczne

Poszukując przyczyn problemów z jedzeniem w zaburzeniach integracji sensorycznej należy dokładnie przeanalizować wszystkie złożone mechanizmy procesów integracyjnych mogących mieć wpływ na karmienie.

Funkcjonowanie systemów sensorycznych w kontekście trudności z jedzeniem:

1. **System przedsionkowy**– to jeden z najważniejszych systemów, który odpowiada za integrację wrażeń płynących z pozostałych systemów. Daje nam informację, gdzie się znajdujemy, z jaką prędkością się przemieszczamy. Jednocześnie wysyła do mózgu informacje o wszystkich, nawet najmniejszych zmianach położenia głowy. Przykładem nieprawidłowości w działaniu tego systemu jest niepewność grawitacyjna, która przejawia się reakcją strachu, jeżeli dochodzi do jakiegokolwiek zmiany pozycji głowy. Niemowlę, które doznaje takich nieproporcjonalnych wrażeń będzie reagowało płaczem i krzykiem już w momencie przygotowań do karmienia , kiedy będzie wyjmowanie z łóżeczka i podnoszone do góry ,a później układane w pozycji do karmienia.

2. **System dotykowy**– w jego funkcjonowaniu daje się zauważyć mnóstwo nieprawidłowości. Jedną z nich jest obronność dotykowa. W przypadku niemowląt nadwrażliwych na dotyk mogą wystąpić problemy z karmieniem. Dziecko jeszcze zanim zacznie być karmione doznaje wielu bodźców dotykowych takich jak np., wzięcie na ręce, kontakt twarzy ze skórą matki lub jej ubraniem. Dzieci ciężko reagują na przejście z karmienia pokarmem płynnym jednorodnym na pokarmy zróżnicowanej konsystencji.
3. **System proprioceptywny**– Zmysł ten odpowiada za pozycję ciała i ruch. Dzieci mają problemy ze sprawnym wykonywaniem zadań pod kontrolą wzrokową. Dziecko z nieprawidłowościami w funkcjonowaniu tego zmysłu może preferować pokarmy wymagające żucia, mocnego gryzienia; ma trudności z zaplanowaniem i wykonaniem ruchu (np. zamiast kierować łyżeczkę w kierunku ust, kieruje ją na policzek)
4. **System węchowy**– prawidłowo funkcjonujący zabezpiecza małe dzieci przez różnymi niebezpieczeństwami (np. nie pozwala zjeść jedzenia o brzydkiej woni). Dzieci nadwrażliwe węchowo silnie reagują na pokarmy o zbyt silnym intensywnym zapachu, te podwrażliwe będą przeciwnie- jadły tylko pokarmy mające silny zapach czy smak.
5. **System wzrokowy**- zaburzenia tego systemu z powiązane są często z zaburzeniami pozostałych systemów, a zwłaszcza proprioceptywnego i dotykowego- będą utrudniały przyjmowanie właściwej pozycji podczas karmienia. Dzieci mogą odmówić jedzenia pokarmu ze względu na ich wygląd lub będą wybierać pokarmy wg koloru. Mogą też nie akceptować pewnych konsystencji np. galaretki, kisielu czy sosu na ziemniakach.

6. **System słuchowy**– niektóre dźwięki wydawane podczas rozdrabniania pokarmów może powodować nieznosne doznania dla systemu słuchowego (problem ten bardzo często dotyka dzieci z autyzmem- dziecko podczas gryzienia nie jest w stanie znieść dźwięków dochodzących z jamy ustnej). Dzieci nadwrażliwe słuchowo będą na pewno rozdrażnione w pomieszczeniach podczas karmienia jeśli w pobliżu gra głośna muzyka czy inne dzieci hałasują.

Jeżeli zostaną wyeliminowane aspekty medyczne przyczyniające się do wybiórczej diety, warto przyjrzeć się aparatowi mowy dziecka. Do jedzenia i picia używamy tych samych przecięz mięśni co do mówienia. Dziecko może mieć problemy ze ssaniem, oddychaniem, przełykaniem, gryzieniem czy żuciem, co będzie miało na pewno ujemny wpływ na jedzenie.

Wybrane zachowania mogące świadczyć na zaburzenia SI u niemowląt i małych dzieci:

- Dziecko ma problemy z jedzeniem (występują trudności w zakresie ssania- przełykania- oddychania- gryzienia- żucia)
- Ma bardzo wąski repertuar pokarmów, które spożywa
- Dzieci mają często odruch wymiotny w reakcji na smak czy zapach jakiegoś pokarmu
- Nie akceptują grudek w pokarmie
- Nie lubią zmian w jadłospisie
- Wymagają pomocy przy zaśnieściu, gdy mają trudności ze snem
- Nie akceptuje nowych ubrań
- Są nadmiernie aktywne
- Nie lubią być przytulane, dotykane- dziecko pręży się i odpycha od osoby, która trzyma je na rękach
- Występują problemy w rozwoju psychoruchowym
- Występuje u niego hipotonia
- Dziecko nie lubi mycia twarzy, głowy, zębów, obcinania paznokci, włosów

- Ma słabą równowagę, często potyka się i przewraca
- Nie toleruje pewnych dźwięków

Trening karmienia jest intensywnym i niezbędnym bodźcowaniem sfery oralnej oraz stymuluje rozwój artykulacji. Długotrwałe miksowanie dzieciom pokarmów, nieurozmaicanie pokarmów ogranicza sprawność aparatu artykulacyjnego. Język w przypadku pokarmów płynnych pozostaje w pozycji płaskiej, to będzie w przyszłości powodować nieprawidłową artykulację głosek m.in./l/, /t/. /d/, które wymagają sprawnego podniesienia języka do góry. Częstym błędem rodziców jest wyręczanie dzieci w przyjmowaniu pokarmów (tzw. wlewanie pokarmu do buzi), nie pracuje wtedy mięsień okrężny warg. Nigdy nie należy stosować przymusu podczas karmienia dziecka.

*mgr Anna Szotek- neurologopedka,
terapeuta Integracji Sensorycznej*

Bibliografia:

<http://pppolkusz.pl/822/>

Materiały ze szkolenia

Kazanowska Jolanta „Wpływ zaburzeń regulacji oraz niezintegrowanych odruchów na trudności ze spożywaniem pokarmów [w:] Integracja sensoryczna Nr 2/ 2014

Zbigniew Przyrowski, Integracja sensoryczna. Wprowadzenie do teorii, diagnozy i terapii, EMPIS , Warszawa 2011

Anna Sieradzka- Borkowska :Wybiórczość jedzenia a integracja sensoryczna” [w:] Integracja sensoryczna Nr 2/ 2014



Wybiórczość jedzenia z punktu widzenia dziecka

Dla zainteresowanych - warto zapoznać się z artykułem Anny Sieradzkiej –Borkowskiej ze strony:
<http://integracjasensoryczna.info/11914/wybiorcosc-jedzenia-z-punktu-widzenia-dziecka>

Autyzm jest piękny Kwiecień miesiącem wiedzy o autyzmie

„Wiem, że dzieci autystyczne mają w głowie wiele różne możliwości, ale trzeba im dać różne narzędzia, by mogli zacząć z nich korzystać.”

Tata Maksa (chłopca z autyzmem)



Autyzm jest całościowym zaburzeniem rozwoju dziecka. Oznacza to, że u

dotkniętych nim dzieci obserwuje się objawy nieprawidłowego funkcjonowania we wszystkich obszarach rozwoju. Pierwsze symptomy autyzmu pojawiają się bardzo wcześnie, często już u kilkunastomiesięcznych niemowląt, ale zawsze są widoczne przed ukończeniem przez dziecko 3 roku życia. Choć autyzm można zdiagnozować już u bardzo małych dzieci, to często diagnozuje się go również u nastolatków, a nawet osób dorosłych. Nie leczony może prowadzić do bardzo głębokich zaburzeń funkcjonowania w późniejszym wieku. Warto pamiętać, że zaburzenia autystyczne mają bardzo zróżnicowany charakter, nie tworzą jednolitego obrazu co do symptomatologii i głębokości zaburzeń. Dlatego obecnie w literaturze światowej używa się określenia „spektrum zaburzeń autystycznych”.

Wszyscy żyjemy w tym samym świecie, ale każdy postrzega go w inny sposób. Od tego jak odbieramy otaczającą rzeczywistość i od możliwości układu nerwowego do przetwarzania informacji o otoczeniu zależy nasze zachowanie. Niektóre działania osób z autyzmem są bardziej czytelne, inne całkiem niezrozumiałe. Z drugiej strony nasze zachowania mogą być nieczytelne lub źle odbierane przez autystyków. Pomocna w zrozumieniu świata autyzmu staje się wiedza na temat zmysłów i funkcjonowania układu nerwowego. Postrzegamy świat za pomocą siedmiu zmysłów: dotyku, wzroku, słuchu, węchu, smaku, propriocepcji (czucia głębokiego, czyli świadomego odczuwania ułożenia naszego ciała w przestrzeni) oraz zmysłu przedsionkowego (układ przedsionkowy/błędnikowy, który umożliwia przeciwstawienie się sile grawitacji i umożliwia utrzymanie równowagi).

U dzieci z ze spektrum autyzmu często występują także trudności w modulacji wzrokowej. Charakterystyczne jest poszukiwanie stymulacji wzrokowej takiej jak pstrykanie czy machanie rękoma przed oczami, poszukiwanie jasnego światła

(migających przedmiotów) lub przeciwnie unikanie go, a także brak kontaktu wzrokowego.



W terapii osób z trudnościami w odbiorze i przetwarzaniu bodźców zmysłowych ma zastosowanie metoda Integracji Sensorycznej Jean Ayres. Wyróżnia się w niej zaburzenia modulacji zmysłów: nadwrażliwość, podwrażliwość i poszukiwanie sensoryczne. Każde zaburzenie sensoryczne utrudnia prawidłowy rozwój dziecka, a często jest jedną z przyczyn izolowania się od grupy rówieśniczej lub wykluczenia przez tą grupę ze względu na brak zrozumienia zachowań. Ponadto nadwrażliwość w obrębie któregoś zmysłu przyczynia się do zmniejszonej możliwości koncentracji uwagi i zaburza proces uczenia się. Przystymulowanie układu nerwowego często jest przyczyną wzmożonej ruchliwości dzieci, problemów z zasypianiem i przesypianiem nocy czy trudności w radzeniu sobie z emocjami. Zaburzenia modulacji mogą dotyczyć każdego zmysłu.



Dzieci z autyzmem, z zaburzeniami integracji sensorycznej postrzegane są często jako niegrzeczne i nie umiejące się zachować w sklepie, na poczcie czy w

autobusie. Oceniamy ich zachowanie przez pryzmat naszego postrzegania zmysłowego. Często nie zdając sobie sprawy z tego, że dziecko z autyzmem zupełnie inaczej interpretuje rzeczywistość. Jego reakcja, choć bardzo różna od tej, której byśmy się spodziewali, jest adekwatna do odebranych przez „niezgrane zmysły” bodźców. Bez odpowiedniej terapii, wsparcia i codziennej pracy rodziców i nauczycieli dzieci autystyczne mają bardzo niewielką szansę na wyjście ze swojego nieznanego nam świata.

Aby to ułatwić, należy zapewnić im:

- **stałość i przewidywalność:**
 - przygotowanie planów: dnia, planu lekcji; informacja o zmianach np.: aktywności ; określenie czasu trwania aktywności,
- **komfort sensoryczny:**
 - odpowiednie miejsce w klasie (lub innej przestrzeni), to znaczy takie, które pozwala ograniczyć dystraktory utrudniające koncentrację; wydzielenie miejsca do odpoczynku)
- **wizualny przekaz informacji:**
 - plany w postaci wizualnej zrozumiałej dla danego dziecka - pokazane poprzez np.: konkretne przedmioty oznaczające dane aktywności, poprzez zdjęcia, obrazki, piktogramy lub etykiety z napisami;
 - przygotowywanie zdjęć, diagramów, wykresów, tabel, doświadczeń, które by jak najlepiej ilustrowały i porządkowały informacje zawarte w tekście podręcznikowym, wspieranie poleceń ustnych przedstawieniem ich w sposób wizualny/wzrokowy, zależnie od poziomu rozumienia ucznia np. poprzez zapisanie polecenia na kartce, pokazanie piktogramu, czy zdjęcia;
- **kontrolowany sposób mówienia:**

- przekazywanie najistotniejszych informacji – „nie zalewany potokiem słów”,
- robienie przerw między zdaniami, tak by dziecko miało czas na przetworzenie informacji, unikanie sarkazmu i aluzji, wyjaśnianie metafor; formułowanie poleceń wprost (unikanie pytania dziecko o zgodę, gdy tak naprawdę musi wykonać zadanie, czy polecenie);
- zadawanie pytań „zamkniętych” i z podanymi możliwościami do wyboru np.: zamiast: „Co chcesz teraz robić?” to: „Chcesz teraz czytać, czy pisać?”;
- azanie na głośność mówienia, zwłaszcza przy dzieciach z nadwrażliwością słuchową;

- **wspieranie w samodzielnej pracy:**
 - przedstawienie zadania w sposób jak najbardziej jasny dla dziecka, podzielenie go na mniejsze etapy, czasem zmniejszenie trudności zadania lub jego skrócenie; można również przedstawić dziecku lub zrobić razem z nim plan wykonania zadania, jasno określić, kiedy jest koniec zadania
- **wspieranie dziecka w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z rówieśnikami:**
 - dziecko z autyzmem może mieć duże trudności z rozpoczęciem rozmowy, z zawiązaniem przyjaźni, warto wesprzeć go w działaniach, jeśli wyraża taką chęć.

Monika Łącka

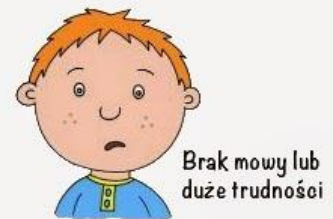
Sygnaty autyzmu



Nieświadomość zagrożeń



Brak akceptacji zmian



Brak mowy lub duże trudności



Niezwykłe przywiązanie do przedmiotów



Nadaktywność lub pasywność



Niestandardowa zabawa zabawkami



Nieadekwatny płacz lub śmiech



Trudność w budowaniu relacji z innymi dziećmi



Nad i podwrażliwość na dźwięk i światło