

Psychologiczne i emocjonalne skutki zaburzeń integracji sensorycznej u dzieci

Współczesny świat jest przeładowany bodźcami, nierzadko wręcz przytłacza nas sensorycznie. Towarzyszy nam ciągły pośpiech, mamy nadmiar zadań i obowiązków. Za mało śpimy, za mało się ruszamy. Zewsząd atakują nas nachalne reklamy, obrazy i dźwięki. Stale, nawet w nocy, mamy przy sobie przeróżne urządzenia multimedialne. W takich warunkach nasze dzieci są przestymulowywane, a ich układ nerwowy nie radzi sobie z tym przeciążeniem. Jakie są skutki zaburzeń integracji sensorycznej u najmłodszych?

Integracja sensoryczna (SI) to proces zachodzący w układzie nerwowym. Polega on na odbieraniu, rejestrowaniu i interpretowaniu bodźców docierających do poszczególnych zmysłów człowieka. Odbierane bodźce są integrowane z uprzednimi doświadczeniami i interpretowane w ich kontekście. Na podstawie tak zebranej informacji zachodzi w układzie nerwowym decyzja o udzieleniu odpowiedzi, czyli określonym zachowaniu się. Integracja sensoryczna umożliwia nam rozumienie świata, który działa na nas poprzez różne bodźce. Rozumienie, ale też określone ustosunkowanie się do tego świata, w tym zareagowanie na to, co się w nim dzieje.

Siedem zmysłów

W układzie nerwowym człowieka wyróżnia się siedem zmysłów. Są to: wzrok, słuch, węch, smak, dotyk oraz układ przedsionkowy i układ proprioceptywny. O ile pierwszych pięć wymienionych zmysłów jest raczej powszechnie znanych i nie budzi wątpliwości, o tyle układ przedsionkowy i proprioceptywny jawią się dla części z nas tajemniczo. Czym są te zmysły i jaka jest ich funkcja?

Receptory układu przedsionkowego zlokalizowane są w uchu wewnętrznym. Umożliwia on przeciwstawianie się sile grawitacji i utrzymywanie równowagi ciała oraz informuje o napięciu mięśni i pozwala utrzymać ciało w jednej pozycji. Dzięki niemu wiemy, w jakiej relacji znajduje się nasza głowa



w odniesieniu do reszty ciała oraz w jakim położeniu znajduje się nasze ciało względem otoczenia. Układ przedsionkowy wpływa także na koordynację pracy obu oczu (reguluje napięcie mięśni oka).

Zmysł propriocepcji jest inaczej zwany czuciem głębokim. Odbiera on informacje z mięśni, ścięgien i stawów, gdzie zlokalizowane są jego receptory. Informuje nas o położeniu naszego ciała w przestrzeni, pozwala wykonywać ruchy z zamkniętymi oczami, a także dostosować nasze ruchy, w tym ich siłę, do przedmiotów i otoczenia, z jakimi się stykamy. Warunkuje również prawidłową koordynację, płynność i zgrabność ruchów, wpływa na poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego oraz koordynuje pobudliwość całego układu nerwowego.

Czym skutkują zaburzenia integracji sensorycznej?

Prawidłowa integracja sensoryczna warunkuje właściwe reakcje na bodźce odbierane przez człowieka zarówno z własnego ciała, jak i otoczenia. Dzięki niej możliwe jest zachowanie adekwatne do różnych sytuacji. Umiejętność odpowiedniego reagowania na bodźce wzrokowe, słuchowe, węchowe, smakowe, dotykowe, przedsionkowe i proprioceptywne daje nam poczucie adekwatności i skuteczności różnych naszych

działań. Człowiek doświadcza wówczas, że potrafi właściwie pokierować swoim zachowaniem i może oddziaływać na otoczenie w sposób zgodny z własnymi potrzebami i zamierzeniami. Nietrudno więc zauważyć, jak ogromne znaczenie może mieć właściwa integracja sensoryczna dla psychologicznego i emocjonalnego dobrostanu jednostki.

W każdej chwili dociera do nas określona liczba różnorodnych bodźców. Gdybyśmy nie potrafili właściwie ich selekcjonować i integrować, nie wiedzielibyśmy zwyczajnie, co się wokół nas dzieje, nie rozumielibyśmy wielu sytuacji i nie potrafilibyśmy się w nich odnaleźć. Właściwe selekcjonowanie i interpretowanie bodźców jest podstawą odpowiedniego zachowania się, reagowania, działania – dzięki temu nasze reakcje mogą być harmonijne, zrozumiałe, skuteczne. Prawidłowa integracja sensoryczna jest zatem fundamentem dla nabywania kompetencji, sprawności i wiedzy. Za jej sprawą możliwa jest efektywna nauka różnych umiejętności, zarówno tych codziennych, życiowych, jak i profesjonalnych, wyjątkowych, a także budowanie wiedzy o świecie. Dzięki właściwej integracji sensorycznej możemy zrozumieć otaczający nas świat, różne sytuacje, które mają w nim miejsce, siebie samych, a także innych ludzi.

Osoba z zaburzoną integracją sensoryczną, która ma kłopoty z odbieraniem, rejestrowaniem, interpretowaniem sygnałów płynących z otoczenia i jej własnego ciała, będzie

doświadczala wielu trudności w codziennym funkcjonowaniu. To musi mieć pośredni wpływ na jej stan emocjonalny, kompetencje społeczne oraz relacje, jakie tworzy z ludźmi. Będzie to niestety najczęściej niekorzystny wpływ.

Integracja sensoryczna a rozwój dziecka

Prawidłowa integracja sensoryczna jest fundamentem do nabywania przez dzieci różnorodnych umiejętności już w wieku niemowlęcym. Na początku chodzi głównie o umiejętności ruchowe i psychoruchowe (reagowanie na bodźce). W dalszej kolejności prawidłowa integracja sensoryczna wpływa także na rozwój czynności samoobsługowych, uwagi, myślenia, pamięci, funkcji percepcyjnych i mowy. Potem zaś na naukę – utrwalanie wiedzy i rozwijanie umiejętności szkolnych: plastycznych, muzycznych, technicznych, czytania, pisania, liczenia. Dziecko z zaburzoną integracją sensoryczną może doświadczać wielu trudności w odbieraniu i rozumieniu komunikatów, na przykład poleceń nauczyciela, w interpretowaniu obrazków, zapamiętywaniu piosenek i wierszy. Prawie zawsze i prawie na pewno wykazuje trudności w skupieniu uwagi, szczególnie w otoczeniu bogatym w bodźce sensoryczne, jakim jest na przykład sala przedszkolna. Może ujawniać problemy z koordynacją ruchową, trudności w naśladowaniu ruchów, zapamiętywaniu układów ruchowych czy wykonywaniu różnorodnych zadań manualnych. Dziecko z nadwrażliwością słuchową może mieć problem ze skupieniem uwagi słuchowej na poleceniach nauczyciela. W konsekwencji nie będzie wiedziało, co ma w danym momencie zrobić. Dziecko z zaburzeniami układu przedsionkowego będzie mieć trudność z utrzymaniem prawidłowej pozycji ciała podczas rysowania czy jedzenia. Dziecko z zaburzoną propriocepcją może mieć kłopot z samodzielny ubieraniem i rozbieraniem się oraz z wykonywaniem ćwiczeń fizycznych.

Dziecko z zaburzoną integracją sensoryczną może doświadczać wielu trudności w odbieraniu i rozumieniu komunikatów, na przykład poleceń nauczyciela, w interpretowaniu obrazków, zapamiętywaniu piosenek i wierszy. Prawie zawsze i prawie na pewno wykazuje trudności w skupieniu uwagi, szczególnie w otoczeniu bogatym w bodźce sensoryczne, jakim jest na przykład sala przedszkolna.

U dziecka w wieku przedszkolnym, u którego występują zaburzenia rozwoju językowego, a także u dzieci starszych z trudnościami w czytaniu i pisaniu należy przeprowadzić diagnozę integracji sensorycznej. W przypadku stwierdzenia

jej zaburzeń kluczowa jest odpowiednia interwencja terapeutyczna. Proces terapeutyczny należy rozpocząć od ćwiczeń przetwarzania bodźców przedsionkowych, proprioceptywnych i dotykowych oraz ćwiczeń z zakresu planowania motorycznego. Dopiero w kolejnych etapach włącza się zadania dedykowane rozwijaniu percepcji wzrokowej, słuchowej, ćwiczenia typu papier-ołówek oraz zadania *stricte* logopedyczne.

Jak zaburzenia integracji sensorycznej u dziecka wpływają na jego relację z opiekunem?

Problemy sensoryczne mogą powodować, że dziecko staje się bardzo wymagającym partnerem w relacji. Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej częściej należą do grupy dzieci potocznie zwanych *high need babies*. Oznacza to, że są dziećmi nadwrażliwymi, zazwyczaj trudnymi do prowadzenia. Dzieci te są częściej niespokojne, płaczące, łatwo reagują frustracją, mają trudności w zakresie samoregulacji. Lub odwrotnie, są bardzo wyciszone, mało aktywne, mogą niewiele płakać, dużo spać, trudno je zachęcić do aktywności, potrzebują dodatkowej stymulacji. U rodziców i opiekunów tych dzieci mogą częściej pojawiać się zmęczenie, frustracja i niepokój oraz poczucie winy, kiedy nie radzą sobie z uspokojeniem dziecka czy zapewnieniem mu potrzebnego komfortu. Przekonanie rodziców i opiekunów, iż nie są w stanie właściwie rozpoznać i zaspokoić potrzeb dziecka może skutkować u nich poczuciem niekompetencji. Z jednej strony czynniki te mogą wpływać na tworzenie pewnego dystansu w relacji opiekun-dziecko, ale mogą też tak bardzo zbliżać ich do siebie, że grożą postawą nadopiekuńczości. Ważne, aby opiekunowie potrafili zatroszczyć się nie tylko o potrzeby dziecka, ale także o własne. Dobrze zorganizowana opieka oraz prawidłowa stymulacja dziecka, na przykład zalecona przez specjalistę integracji sensorycznej, i dzielenie się obowiązkami związanymi z opieką nad dzieckiem będą stanowić czynniki ochronne, zapobiegające przeciążeniu emocjonalnemu i przemęczeniu fizycznemu u rodziców i wychowawców.

Czy integracja sensoryczna wiąże się z rozwojem i funkcjonowaniem emocjonalnym dziecka?

Dziecko z zaburzeniami integracji sensorycznej, mające problem z właściwym dopasowaniem swojego zachowania do bodźców płynących z otoczenia, jest narażone na to, że będzie częściej doświadczać własnej nieadekwatności i różnorodnych niepowodzeń. Takie sytuacje są dla niego źródłem emocjonalnego cierpienia. Dziecko może odczuwać, że jest inne, dziwne, nieporadne i nieskuteczne. To może wywoływać u niego niepewność, niepokój, a czasem nawet lęk przed światem, który jawi się jako niezrozumiały i niemożliwy do opanowania. Ujawniając problemy w rozumieniu poleceń, skupieniu uwagi, zapanowaniu nad swoim ciałem i pokierowaniu swoim działaniem, dziecko będzie doświadczać częściej frustracji i stresu. Wówczas będzie reagować izolacją, wycofaniem, lękliwością, depresyjnością lub przeciwnie – manifestować zachowania impulsywne, agresywne, ujawniać kłopoty

z podporządkowaniem się poleceniom. Dziecko może także bać się wszelkich nowych doświadczeń, sytuacji, miejsc i osób. Będzie wówczas potrzebować wsparcia i odpowiednio długiego czasu, by przywyknąć do różnorodnych nowości. W obliczu nowych doświadczeń będzie mało odważne, mało spontaniczne, będzie rzadko wychodzić z własną inicjatywą. Może mieć też poważne problemy z podejmowaniem decyzji. Dzieci nieczujące się bezpiecznie pod względem emocjonalnym (co spowodowane jest przez zaburzenie przetwarzania bodźców w układzie propriocepcji) stają się nieufne i mogą mieć kłopoty w nawiązywaniu relacji społecznych, integrowaniu się z grupą, we wspólnej zabawie i współdziałaniu. Narażone są też na odrzucenie, wykluczenie w grupach rówieśniczych – jako te, które są wolniejsze, mniej sprawne, które zachowują się w sposób dziwny, nieprzewidywalny, chaotyczny, zdezorganizowany, które reagują impulsywnie lub przeciwnie – zawsze się wycofują.

Zatem zaburzenia integracji sensorycznej mogą pośrednio prowadzić do emocjonalnych problemów u dziecka, które rozumiane są wówczas jako zaburzenia wtórne. Często wiążą się one z obniżeniem samooceny i wiary we własne możliwości. Dzieci czują się zagubione, trzymają się na boku, rezygnują z podejmowania różnych działań, bo pamiętają wiele sytuacji, kiedy doświadczyły porażki. Niestety często też dzieci te są niesprawiedliwie oceniane przez rodzinę, kolegów, nauczycieli. Bywają postrzegane i określane jako leniwe, niezmotywowane, „niegrzeczne” czy lękliwe.

Tymczasem dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej napotykać na problemy z wykonaniem samodzielnie codziennych, pozornie prostych i oczywistych czynności. Na przykład dzieci z nadwrażliwością dotykową będą mieć problem z zabawami kontaktowymi. W kontakcie dotykowym mogą być nadmiernie tkliwie, ostrożne, mogą także go unikać. Na inicjowanie kontaktu przez inne dzieci mogą zareagować impulsywnie, uderzyć, odepchnąć, nawet ugryźć, mogą też zwyczajnie się rozplakać. Z kolei dzieci poszukujące bodźców i podwrażliwe dotykowo będą same inicjować mocny kontakt dotykowy, co może sprawić, że inne dzieci zaczną się ich obawiać i będą unikać zabawy z nimi. Ta nieporadność dzieci z zaburzeniami SI pozostaje jednak poza ich kontrolą. W takiej sytuacji przyczyną są w rzeczywistości zaburzenia neurologiczne, a nie nieprawidłowe wychowanie czy zła wola dziecka. Bardzo ważne jest, aby dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej zostały zauważone, aby ich problemy zostały zdefiniowane, wyjaśnione. Uchroni je to przed przyklejaniem im łatek dzieci nieśmiałych, nieposłusznych, niegrzecznych czy leniwych. Objęcie dzieci odpowiednim wsparciem terapeutycznym w ramach terapii integracji sensorycznej oraz wsparciem emocjonalnym może uchronić je przed cierpieniem i różnorodnymi problemami psychicznymi.

Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej potrzebują zrozumienia dla ich problemów, specjalistycznej terapii, dodatkowej uwagi, szczególnej opieki i wsparcia ze strony nauczyciela czy wychowawcy. Nierzadko także potrzebują zmiany warunków otoczenia, na przykład wystroju i wyposażenia pokoju, sali oraz specjalnie dopasowanych form i metod nauczania.

Diagnozę integracji sensorycznej wykonuje odpowiednio przeszkolony specjalista. Specjaliści integracji sensorycznej

zatrudniani są przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne, czasem przez placówki medyczne, a coraz częściej także przez przedszkola czy szkoły, gdzie również wybrani nauczyciele i specjaliści przechodzą odpowiedni kurs. Niektóre placówki przedszkolne zaopatrzone są w specjalistyczną salę do prowadzenia diagnozy i terapii integracji sensorycznej.

Wydaje się, że wraz ze wzrostem wśród nauczycieli i rodziców świadomości, czym jest i jakie znaczenie ma prawidłowa integracja sensoryczna, rośnie także szansa, że dzieci z zaburzeniami SI uzyskają potrzebną pomoc, co pozwoli zabezpieczyć ich rozwój ruchowy, poznawczy oraz emocjonalno-społeczny.

Źródło

Artykuł powstał na podstawie wywiadu przeprowadzonego z **Agatą Perchalec-Wykręt** (pedagog-terapeuta, specjalista diagnozy i terapii pedagogicznej, pedagog specjalny, terapeuta i edukator dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, terapeuta SI), która na co dzień pracuje w Centrum Autyzmu w Krakowie oraz w Centrum Rozwoju Dziecka i Rodziny CRESCO w Krakowie. Interesuje się zaburzeniami rozwoju dziecka oraz ich terapią, ze szczególnym uwzględnieniem metody Integracji Sensorycznej. Jest współautorką książki *Pierwsze zabawy z integracji sensorycznej dla maluchów* (A. Perchalec-Wykręt, M. Sabik, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2018). Oryginalną treść wywiadu można znaleźć w poradniku *Zanim wkroczy specjalista, część 2* (A. Wentrych, Wydawnictwo CEBP, Kraków 2020). ■



Audycje polecane do posłuchania:

Polskie Radio Dzieciom audycja „Strefa Rodzica”

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1493259>

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2309207>

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1606309>

<https://www.polskieradio.pl/7/4411/Artykul/2217970>

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2037155>

Polskie Radio 24 audycja „Godzina Wychowawcza”

<https://polskieradio24.pl/23/266/Artykul/1678412>



Agnieszka Wentrych – psycholog, terapeuta EEG-Biofeedback, ukończyła szkolenie z zakresu psychoterapii systemowo-psychodynamicznej. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami. Pomaga dzieciom z trudnościami w koncentracji uwagi oraz z problemami w nauce, prowadząc treningi metodą EEG-Biofeedback. Interesuje się zagadnieniami z zakresu psychosomatyki, profilaktyki i promocji zdrowia, rozwoju i wychowania małego dziecka oraz rozwoju osobistego.