

Jak pomóc dziecku z zaburzeniami Integracji Sensorycznej.

Coraz więcej dzieci ma zaburzenia integracji sensorycznej. Nieprawidłowa integracja sensoryczna przejawia się tzw. dysfunkcjami. Pojawiają się one, gdy układ nerwowy niewłaściwie organizuje bodźce zmysłowe. Dysfunkcje nie są związane z uszkodzeniem narządów zmysłów, np. z niedosłuchem czy krótkowzrocznością. Dysfunkcje integracji sensorycznej dotyczą nieprawidłowości w zakresie przetwarzania. Objawy dysfunkcji integracji sensorycznej najczęściej manifestują się:

1. wzmożoną lub obniżoną wrażliwością na bodźce,
2. niewłaściwym poziomem uwagi,
3. obniżonym poziomem koordynacji ruchowej,
4. opóźnionym rozwojem mowy,
5. nieprawidłowym poziomem aktywności ruchowej,
6. trudnościami w zachowaniu.

Dysfunkcje te mogą być rozpoznawane u dzieci w normie intelektualnej z trudnościami w uczeniu się, z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, autyzmem, nadpobudliwością psychoruchową, mózgowym porażeniem. Ich nasilenie jest różne, od lekkiego do znacznego. Dysfunkcje integracji sensorycznej wpływają na uczenie się, zachowanie i rozwój społeczno-emocjonalny dziecka.

Możemy pomóc dziecku prostymi ćwiczeniami.

ĆWICZENIA DLA POSZCZEGÓLNYCH SYSTEMÓW SENSORYCZNYCH

Ćwiczenia różnicowania dotykowego

1. wyszukiwanie kształtów (kolorowe kryształki) w miseczce z ryżem lub piaskiem
2. zabawa „kot w worku” - wyszukiwanie wskazanej cyferki, literki, figury geometrycznej – wskazanej przez nauczyciela – w worku lub z zasłoniętymi oczami
3. chodzenie na czworaka w pozycji kraba
4. zabawa w zamknij oczy i powiedz gdzie cię dotknęłam.
5. Łączenie po kolei każdego palca prawej i lewej ręki (kciuk do kciuka, wskazujący do wskazującego itd.)
6. odgadywanie różnych wypełnień woreczków i rzucanie ich nimi do balona.
7. Woreczek z różnymi przedmiotami – pokazujemy dziecku przedmiot i dziecko ma go odnaleźć w worku
8. malowanie palcami farba zmieszana z piaskiem, ryżem, kaszą
9. obrysowywanie palcem konturów przedmiotów
10. turlanie się po dywanie.

Ćwiczenia różnicowania proprioceptywnego

1. skakanie przez przeszkody
2. chodzenie stopa za stopa po skakance leżącej na podłodze
3. porównywanie ciężaru przedmiotów porzucanych po podłodze
4. podawanie sobie piłek o różnej wadze stojąc plecami do siebie (góram, dołem, bokiem)
5. podnoszenie nogami różnych woreczków, większych i mniejszych do różnych pudełek
6. uderzanie w zawieszony balon woreczkami wypełnionymi różnymi kaszami, grochem, ryżem, kasztanami, itp.
7. łapanie baniek w kubeczek plastikowy
8. pokonywanie toru przeszkód z nierównym i niestabilnym podłożem.
9. Popychanie kijem a la do hokeja piłek o różnej wadze i wielkości.
10. Przechodzenie po dywanie na którym przykryte są kocem różne elementy : poduszki, pudełka, różne zabawki pluszowe
11. rzucanie do siebie balonów różnej wielkości, woreczków o różnej wadze
12. oczy zasłonięte – dziecko ma za zadanie wylosować z worka dwa przedmioty i ocenić, który z nich jest cięższy, lub ma wyciągnąć najcięższy i najlżejszy przedmiot.
13. Podnoszenie butelek z różną ilością wody
14. zmiatanie i zbieranie na szufelkę różnych przedmiotów.
15. Napełnianie butelek o różnej pojemności wodą i ustawianie ich zgodnie z poleceniem nauczyciela.

Ćwiczenia różnicowania przedsionkowego

1. bieganie w różnych kierunkach, zmiana kierunku na sygnał
2. turlanie się w różnych kierunkach, zmiana kierunku na sygnał
3. skakanie na jednej lub obu nogach w określonym kierunku na polecenie dorosłego
4. dorosły rozrzuca na podłodze kilka zabawek, następnie obraca dziecko dookoła jak w ciu - ciu babce – trzy razy. Po zatrzymaniu dziecko ma podnieść określona zabawkę
5. naśladowanie ruchów dorosłego, zabawa w rób to co ja – turlanie, skakanie, czołganie itp.

Ćwiczenia różnicowania słuchowego

1. wrzucanie woreczka do koszyczka po usłyszeniu dźwięku
2. wrzucanie woreczka do koszyczka zielonego np. po usłyszeniu dźwięku dzwoneczka i do koszyczka czerwonego po usłyszeniu dźwięku grzechotki
3. rozpoznawanie dźwięków wydawanych przez zwierzęta, środki transportu, przedmioty codziennego użytku i odszukiwanie ich graficznych symboli podczas przechodzenia po rozłożonej na podłodze linie
4. odtwarzanie rytmów
5. dopasowywanie dźwięków w pary
6. lokalizowanie źródła dźwięku z zamkniętymi oczami.
7. Zabawa z gazetą, siedzimy za dzieckiem- dziecko nie widzi tego co robimy- i wykonujemy rozmaite czynności z gazetą (gniecienie, darcie, robienie kulki, machanie) dziecko ma odtworzyć czynność
8. odtwarzanie różnych dźwięków : klaskanie, tupanie, pocieranie, darcie, gniecienie, pukanie , skakanie
9. dziecko na podłodze w pozycji czworaczkiej z oczkami zasłoniętymi- dorosły porusza się po pokoju z grzechotka, dziecko ma raczkować za dźwiękiem. Często zmieniamy kierunek.
10. Na podłodze rozłożona szarfa – na jedno klaśnięcie dziecko skacze do przodu, na dwa do tyłu

11. układamy ze sznurka na podłodze kwadrat i koło. Naśladujemy dźwięk psa – dziecko rzuca piłeczkę do koła, na dźwięk kotka – rzuca do kwadratu.
12. Zabawa z przedmiotami codziennego użytku – poznawanie dźwięków jakie one wydają.

Ćwiczenia różnicowania wzrokowego

1. na podłodze rozrzucone ilustracje ze zwierzątkami, nauczyciel z latarka. Ruch świeci na zwierzątko. Dziecko naśladuje dźwięk zwierzątek
2. zabawa „co zmieniłam” dziecko odwraca się nauczyciel zmienia kolejność ułożonych przedmiotów, dziecko zgaduje co się zmieniło
3. łączenie w pary takich samych przedmiotów, obrazków itp.
4. łapanie „zajaczków” na ścianie
5. wyszukiwanie ulubionych zabawek schowanych w pomieszczeniu- wystają fragmenty zabawek .
6. Przypinanie spinaczy wg sekwencji kolorów
7. zabawy z bańkami mydlanymi
8. budowanie wieży z kubeczków o różnych kształtach
9. rozrzucone pary przedmiotów po podłodze, dziecko ma za zadanie znaleźć dwa takie same przedmioty.
10. Segregowanie przedmiotów od największego do najmniejszego i odwrotnie.
11. Dorosły na ścianie rysuje latarką różne kształty. Dziecko ma odgadnąć jaką figurę narysował dorosły.
12. Gra a la twister
13. zabawa z bańkami, dziecko ma za zadanie zbijać tylko duże lub tylko małe bańki.