

Program

„Dzieciaki sensoraki”

realizowany w roku szkolnym 2021/2022

w Przedszkolu w Lipcach Reymontowskich

osoba odpowiedzialna za realizację: KATARZYNA DŁUGOSZ

Wstęp

Mały człowiek, dla prawidłowego rozwoju powinien: poznawać własne ciało, eksplorować otoczenie w którym żyje, zdobywać wiedzę o otaczającym świecie - wszystkie te informacje są mu dostarczane przez zmysły. Wyróżnia się zmysły odbierające bodźce z otoczenia (dotyk, słuch, wzrok, powonienie, smak) oraz te, które odbierają informacje z głębi naszego ciała (zmysł równowagi, czucia, ułożenia i ruchów ciała). Różnorodne i systematyczne bodźce zmysłowe, pozytywnie wpływają na rozwój i dojrzewanie układu nerwowego. Ścisłe współdziałanie wszystkich narządów zmysłowych (czyli ich integracja) jest bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju człowieka.

Pojęcie integracji sensorycznej jako pierwsza opisała dr A. Jean Ayres jako *”proces neurologiczny organizujący wrażenia płynące z ciała i środowiska w taki sposób, by mogły być użyte do celowego działania.”* Twórczyni metody integracji sensorycznej porównuje ten proces z ruchem ulicznym na skrzyżowaniu w centrum miasta. „Jeśli bodźce zmysłowe przepływają nieharmonijnie, to mamy wtedy do czynienia z zaburzeniami integracji sensorycznej, czyli swoistym korkiem ulicznym, który może w konsekwencji prowadzić nawet do karambolu. Do harmonijnego rozwoju i optymalnego funkcjonowania dziecka w świecie, niezbędna jest prawidłowa integracja sensoryczna”.

Integracja sensoryczna to „zdolność dziecka do odczuwania, rozumienia i organizowania informacji dostarczanych przez zmysły z otoczenia oraz własnego organizmu. Mówiąc w skrócie, integracja sensoryczna pozwala segregować, porządkować i składać razem pojedyncze bodźce w pełne funkcje mózgu”. Pozwala zarówno poznawać świat, jak i uczyć się jego w całej okazałości. Dzięki temu, dziecko prawidłowo reaguje na różnorodne bodźce sensoryczne.

Zaburzenia integracji sensorycznej nie wynikają z uszkodzeń narządów zmysłów, lecz są swoistymi problemami układu nerwowego z odbiorem, porządkowaniem i interpretacją bodźców zmysłowych. Dziecko z powyższymi trudnościami może w ogóle nie zauważać pewnych bodźców, reagować na nie z opóźnieniem albo wręcz przeciwnie, reakcja może być nadmierna. U każdego dziecka może to wyglądać inaczej, zaburzenia SI to zbiór pewnych nieprawidłowości w rozwoju zmysłowo – ruchowym.

Dzieci z dysfunkcjami integracji sensorycznej przed opracowaniem tej teorii były niezrozumiałe przez otoczenie i cierpiały z powodu nieprawidłowej diagnozy. Stąd wzięła się inspiracja do podjęcia przeze mnie studiów oraz zainteresowania się metodą integracji sensorycznej i chęć poznania jej bliżej. W konsekwencji skłoniło mnie do napisania niniejszego programu pracy, który pomógł mi rozwinąć zainteresowanie tematyką SI. Dodatkowym bodźcem do poszerzenia tego zagadnienia jest zawód, który wykonuję – nauczyciel przedszkola. Coraz częściej na swojej drodze zawodowej doświadczam zachowań dzieci mających trudności. Dlatego chciałam poszerzyć swą wiedzę na temat zaburzeń integracji sensorycznej i ich wpływu na funkcjonowanie dziecka. Posłuży mi ona do wprowadzania elementów wsparcia w rozwoju małych dzieci, z którymi pracuję. Napisany program jest tylko fragmentem obszernej tematyki, z jaką przyszło mi się zmierzyć. Zdaję

sobie sprawę z tego, że dalsze poznawanie tej metody wymaga kontynuacji mojej pracy i samokształcenia w tym kierunku. Mam nadzieję, że wiedza, którą zdobyłam posłuży do jeszcze większego zrozumienia przedszkolaków i pomocy w ich problemach.

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego objawiają się występowaniem specyficznych problemów i są nieprawidłowościami przetwarzania w mózgu odbieranych informacji przez zmysły z naszego ciała. Trudności w przetwarzaniu sensorycznych wrażeń zmysłowych mogą dotyczyć:

- zaburzeń dyskryminacji,
- zaburzeń motorycznych o podłożu sensorycznym (zaburzenia posturalne, dyspraksja),
- zaburzeń modulacji sensorycznej (obniżona reaktywność, nadmierna reaktywność, poszukiwanie sensoryczne).

Zajęcia „Dzieciaki sensoraki” pomogą dzieciom uporządkować bodźce zmysłowe w usystematyzowaną całość. Gdy dziecko angażuje się w wykonywane zadanie, które zapewnia odpowiednią długość trwania zadania i jakość wrażeń sensorycznych w układzie nerwowym, wtedy poprawia się jego zachowanie adaptacyjne. Zachowanie adaptacyjne z kolei polepsza przetwarzanie sensoryczne. Dzięki temu poprawia się percepcja, pewność siebie oraz umiejętność uczenia się. Zabawy z elementami SI pozwolą opanować umiejętności integracji sensorycznych, wspierają samopoczucie emocjonalne u dziecka, jak również pozwolą na nabywanie umiejętności planowania i organizowania. Poprzez sympatyczną atmosferę na zajęciach możemy osiągnąć pozytywną więź emocjonalną dziecka z nauczycielem. Dzięki odpowiednio dobranym zadaniom do możliwości dziecka oraz stopniowe włączanie dziecka do coraz to bardziej skomplikowanych aktywności, pomożemy rozwinąć mu kreatywność.

Zajęcia „Dzieciaki sensoraki” są zajęciami sensorycznymi o charakterze:

- Rozwojowym – wspierają całościowy rozwój dziecka.
- Profilaktycznym – zapobiegają powstawaniu deficytów sensorycznych – związanych z tzw. deprivacją sensoryczną (czyli zbyt małą ilością różnorodnych bodźców sensorycznych potrzebnych do prawidłowego rozwoju).
- Przesiewowym – prowadzący jest w stanie wstępnie określić profil sensoryczny dziecka – jeśli dziecko nadmiernie poszukuje lub konsekwentnie unika pewnych bodźców sensorycznych.
- Zabawowym – zajęcia odbywają się poprzez zabawę.
- Nastawionym na proces – a nie na efekt. Na zajęciach najważniejsza jest sama zabawa i doświadczanie, a nie wykonanie konkretnej pracy plastycznej czy zadania.

Głównym celem programu jest stymulacja ośrodkowego układu nerwowego poprzez dostarczenie (w sposób kontrolowany) odpowiedniej ilości bodźców zmysłowych, zwłaszcza przedsionkowych, proprioceptywnych i dotykowych tak, aby dziecko tworząc reakcję adaptacyjną (właściwą odpowiedź na wymogi otoczenia), poprawiło integrację tych bodźców.

Cele szczegółowe:

- normalizacja pracy systemów przedsionkowego i proprioceptywnego, w tym poprawa reakcji posturalnych, regulacja kontroli postawy,

- unormowanie pracy systemu dotykowego (zwiększenie tolerancji na bodźce dotykowe),
- regulacja pracy systemu słuchowego (także z wykorzystaniem muzyki relaksacyjnej i klasycznej),
- poprawa pracy systemu wzrokowego,
- osiąganie sukcesów podczas zajęć ruchowych,
- ulepszanie planowania motorycznego.

Sposoby osiągania celów:

- Dobranie metod do potrzeb indywidualnych dziecka.
- Dobór ćwiczeń do wieku dziecka.
- Wdrażanie zróżnicowanych środków dydaktycznych, form ćwiczeń, przyborów i przyrządów.
- Wywoływanie radości dzieci w czasie zajęć.
- Stworzenie podczas zajęć miłej atmosfery.

Organizacja zajęć:

- Zalecana maksymalna grupa dzieci to 10 dzieci.
- Zajęcia powinny trwać około 30 minut.
- Zajęcia będą odbywać się dwa razy w tygodniu.
- Dzieci na zajęcia są dobrane pod względem wieku i etapu rozwojowego.

Do najczęściej występujących objawów zaburzeń integracji sensorycznej zaliczamy:

- Nieprawidłowe napięcie mięśniowe, wady postawy.
- Problemy z koncentracją uwagi, zwłaszcza w grupie.
- Zbyt dużą ruchliwość dziecka lub odwrotnie preferowanie siedzącego trybu życia, unikanie zabaw i gier ruchowych.
- Niezgrabność ruchową, ociężałość i sztywność, obniżoną równowagę i koordynację, problem z uczeniem się nowych umiejętności.
- Problemy w czynnościach precyzyjnych takich jak pisanie, cięcie, rysowanie, nawlekanie, często niechęć i unikanie ich.
- Problemy z opanowaniem umiejętności czytania i pisania.
- Nadwrażliwość na dotyk przejawiającą się unikaniem czynności higienicznych, metek lub niektórych ubrań, zabaw w piasku, zabaw plasteliną, farbą (malowanie palcami), nadmierne reakcje na pobudzenie się.
- Unikanie huśtawek, zjeżdżalni, karuzeli, drabinek lub nadmiernym poszukiwaniem tego typu zabaw.
- Unikanie miejsc zatłoczonych, głośnych, nieprzewidywalnych (komunikacja miejska, supermarket, festyny itp.) lub po pobycie w takim miejscu nadmierne pobudzenie, zdenerwowanie.
- Poszukiwanie mocnego dotyku, uderzania i uciskania własnym ciałem o innych ludzi lub przedmioty.

- Nadwrażliwość na różne dźwięki i hałas, brak możliwości skupienia uwagi w hałasie.
- Nadwrażliwość na bodźce wzrokowe: światło, pobudzenie lub brak skupienia uwagi w miejscach o dużej ilości kolorów, światła, ludzi.
- Nadwrażliwość na zapachy, wyczuwanie ich z daleka, odmowa jedzenia pokarmów ze względu na ich zapach, łatwy odruch wymiotny ze względu na zapach.
- Unikanie niektórych smaków, konsystencji pokarmów a nawet jedzeniem wybiórczym.

Przewidywane efekty:

- podniesienie ogólnej sprawności i wydolności fizycznej organizmu,
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała,
- poprawa koordynacji ruchowej,
- rozwijanie motoryki dużej i małej,
- poprawa sprawności manualnej,
- rozwijanie obustronnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności,
- nauka nawyku celowości i płynności ruchów,
- zachowanie pełnego zakresu ruchomości w stawach, długości, elastyczności oraz siły i wytrzymałości mięśni,
- zachowanie równowagi: statycznej (utrzymanie ciała w miejscu) i dynamicznej (marsz, wchodzenie po schodach, skoki, tory przeszkód) wykorzystywanie i utrwalanie zdobytych umiejętności ruchowych w codziennych czynnościach,
- zmniejszenie nadwrażliwości dotykowej,
- poprawa percepcji słuchowej i wzrokowej,
- progres w zakresie koncentracji uwagi.

Układ przedsionkowy jest zmysłem bazowym, który rozwija się w dziewiątym tygodniu życia płodowego. Poprzez receptory w uchu wewnętrznym odbierane są wrażenia przedsionkowe. Układ ten stanowi podporę do stymulacji pozostałych zmysłów. Prawidłowe działanie układu przedsionkowego jest konieczne do tego, aby prawidłowo rozwijał się mózg, a szczególnie mózdzek.

Stymulacja układu przedsionkowego:

- pokonywanie toru przeszkód,
- skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki,
- podskoki, skoki żabki,
- marsz z wymachami rąk i nóg,
- wchodzenie, schodzenie i zeskakiwanie z ławeczki,
- toczenie się po materacu w różnych kierunkach,
- skłony, przysiady i wstawanie,
- turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała,
- masażyki paluszkowe,

- naleśnik – zwijanie dziecka w koc, następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg, z wykorzystaniem woreczków, języków,
- zabawy w przepychanie i siłowanie się,
- masaż szerokim pędzlem,
- przeciąganie liny,
- chodzenie po dywanikach fakturowych,
- zabawa „kangur”: podskoki obunóż do tyłu, do przodu, na boki,
- szybki marsz lub bieg z natychmiastowym zatrzymaniem się i ponownym ruchem,
- ślizganie się w kółko na brzuchu lub na plecach,
- leżenie na brzuchu, a następnie na plecach,
- „kołyska” – leżenie na plecach, nogi przyciągnięte do klatki piersiowej, ręce oplecione na kolanach, kołysanie się do tyłu, do przodu i na boki,
- w leżeniu toczenie się w różnych kierunkach,
- balansowanie na dużej piłce w leżeniu tyłem, przodem lub w siadzie,
- „karuzela” – pozycja leżąca na brzuchu, trzymanie liny, którą kręci w koło terapeuta,
- skakanie na piłkach „kangurkach”,
- tor przeszkód.

Układ proprioceptywny to najwcześniej rozwijający się i dojrzewający system zmysłowy (zmysł mięśni). Receptory znajdują się w skórze, ścięgnach, mięśniach, więzadłach, stawach oraz tkance łącznej. Termin propriocepcja bywa używany zamiennie jako kinestezja.

Zabawy i ćwiczenia:

- przenoszenie, noszenie, przepychanie, ciągnięcie ciężkich przedmiotów,
- chodzenie na palcach, piętach, na czworakach, kolanach,
- chodzenie tyłem,
- „Taczki”,
- uderzanie w dużą piłkę, worek treningowy,
- odpychanie się rękoma, stopami od ściany,
- masaż neurotaktylny,
- „mapa ciała” (bilateralna),
- podskoki obunóż do tyłu, do przodu, na boki,
- przeciąganie liny, przeciąganie, przepychanie się w parze, rozciąganie gumy, taśmy rehabilitacyjnej,
- odbijanie różnymi częściami ciała piłki plażowej lub balonu,
- dotykanie i nazywanie poszczególnych części ciała,
- wykonywanie poleceń np.: „Podaj prawą rękę”, „Połóż się na plecach, na brzuchu”, „Tupnij lewą nogą” itp.,
- poruszanie się według wskazówek np. „Zrób dwa kroki do tyłu, jeden krok do przodu, dwa kroki w prawo”,
- „Lusterko” – naśladowanie ruchów drugiej osoby.

Układ dotykowy rozwija się bardzo wcześnie, już około piątego tygodnia ciąży. Bodźce dotykowe płyną do nas poprzez receptory znajdujące się na naszej skórze od czubków palców aż po czubek głowy.

Usprawnianie układu dotykowego:

- robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu,
- dotykanie poszczególnymi palcami odpowiednich faktur,
- różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania,
- szukanie ukrytych drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym np. kasztanami, piłeczkami, makaronem, ryżem,
- zabawa „Co to za przedmiot”- wyczuwanie rzeczy bez udziału wzroku,
- chodzenie po ścieżce sensorycznej na czworakach w linii prostej, kolistej, zygzakowatej,
- rozróżnianie i grupowanie przedmiotów codziennego użytku o tej samej fakturze,
- dobieranie w pary (bez udziału wzroku) figur o tej samej fakturze,
- dotykanie dziecka palcem i lokalizowanie przez nie dotkniętego miejsca,
- nazywanie lub wskazywanie palca ręki, naciśniętego przez terapeutę przy zamkniętych oczach,
- „Co to jest” – rozpoznawanie przedmiotów wyłącznie dotykiem,
- lokalizacja bodźca dotykowego,
- dotykanie przedramion i dłoni różnymi fakturami,
- lepienie z plasteliny,
- rozpoznawanie narysowanych na plecach kształtów.

Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną:

- nazywanie i dotykanie poszczególnych części ciała,
- rzucanie woreczków według instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo w dół,
- dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała,
- wrzucanie woreczków do kosza ustawionego przed dzieckiem zgodnie z instrukcją: prawą ręką dwa woreczki, lewą ręką jeden woreczek,
- poruszanie się według instrukcji: zrób dwa kroki do przodu, trzy kroki do tyłu, jeden w prawo,
- powtarzanie ruchów drugiej osoby.

Usprawnianie motoryki i grafomotoryki:

- gnieciecie gąbki, piankowych piłeczek,
- ugniatanie papieru, masy papierowej, solnej, gliny, plasteliny,
- ugniatanie małych kuleczek z krepiny trzema palcami,
- nakładanie makaronu, koralików na patyk, sznurek,
- wrzucanie monet do skarbonki,
- składanie i rozkładanie papieru,

- spacerowanie palcami po stole,
- wieszanie chusteczek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami,
- wciskanie w tablicę korkową pinezek,
- zbieranie pęsetą drobnych elementów,
- zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików i butelek,
- spinanie kartek za pomocą zszywacza,
- kreślenie na tablicy kredą, pędzlem umocznym w wodzie,
- wodzenie palcem po wzorach, szlaczkach,
- malowanie palcami, malowanie gąbką, watą,
- rysowanie palcem w piance do golenia, w kremie,
- pogrubianie prostych wzorów,
- prowadzenie linii między dwoma liniami,
- posługiwanie się trójkątnymi kredkami i ołówkami,
- gry typu: pchełki, skaczące żabki,
- formowanie kulek palcami z folii aluminiowej.
- ćwiczenia stymulujące obręcz barkową,
- przykładanie kolejno palców obydwu dłoni: kciuk-kciuka, wskazujący-wskazującego itd.,
- papierowe wydzieranki,
- zbieranie koralików chwytem pęsetowym, szczypcami,
- zabawy masami plastycznymi,
- rysowanie patykiem, palcem, piórkami w sypkim materiale,
- pisanie i rysowanie z obciążeniem narzędzia piśmienniczego np. tulejką z modeliny,
- przekładanie z ręki do ręki przedmiotów,
- wykonywanie palcami i dłońmi okrężnych ruchów od strony lewej do prawej, masażu palców i dłoni.

Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności:

- czołganie się po podłodze w przód i tył,
- rzucanie do celu tyłem,
- kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami,
- chodzenie po ławeczce w przód, tył, bokiem, zrzucanie nogą woreczków,
- chodzenie z woreczkiem na głowie,
- klaskanie dłońmi nad głową, z przodu z tyłu i po bokach,
- strzelanie goli do bramki za pomocą kija hokejowego,
- czworakowanie przodem i bokiem,
- w siadzie na kocyku, obrót wokół własnej osi w jedną, a następnie w drugą stronę,
- czołganie się po podłodze w przód i w tył,
- podskoki z wymachem rąk,
- przeskakiwanie przez skakankę lub drążek. – Wymachy rękami do przodu, do tyłu,
- turlanie się po podłodze w różnych kierunkach,

- przrzucanie piłki z ręki do ręki,
- przyjmowanie i utrzymanie różnych pozycji, na przykład bociana, jaskółki,
- chodzenie wzdłuż toru wyznaczonego przez linkę ułożoną na podłodze.

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana,
- skoki pajacyka,
- uderzanie prawą ręką w lewe udo i lewą w prawe,
- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi,
- w leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej,
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem.

Układ słuchowy:

- rozróżnianie dźwięków z otoczenia,
- rozpoznawanie znajomych osób po głosie,
- różnicowanie i naśladowanie odgłosów zwierząt,
- różnicowanie dźwięków ze względu na ich natężenie,
- zapamiętywanie sekwencji dźwięków,
- rozpoznawanie kolejności dźwięków,
- układanie rytmów,
- odtwarzanie układem przestrzennym rytmu ilustrowanego.

Zmysł wzroku

- śledzenie wzrokiem poruszającego się przedmiotu, znajdując się w pozycji siedzącej lub leżącej,
- skupianie wzroku na przedmiocie znajdującym się na wysokości oczu po uprzednim kilkukrotnym wykonaniu obrotów wokół własnej osi w pozycji siedzącej lub stojącej,
- śledzenie wzrokiem ruchu np. długopisu kreślącego w powietrzu kształtu,
- przrzucanie piłeczki z ręki do ręki,
- lokalizowanie punktów świetlnych wzrokiem,
- wodzenie wzrokiem za światłem latarki w linii pionowej, poziomej, po okręgu.

Zakończenie

Uważam, że praca w przedszkolu jest niezwykle wymagająca, wiąże się z ciągłym doksztalcaniem i podnoszeniem swoich kompetencji. Nauczyciel musi na bieżąco aktualizować swoją wiedzę na temat zaburzeń czy trudności dydaktycznych, z którymi mierzą się jego podopieczni. Sądzę, że warto przy tym zwrócić uwagę na fakt, że coraz częściej mamy do czynienia z zaburzeniem integracji sensorycznej. Poprzez treści zawarte w programie chciałam nakreślić ten problem i zwrócić uwagę na zaburzenia coraz częściej występujące u naszych podopiecznych.

Pragnę zwrócić uwagę na to, że w okresie przedszkolnym rozwój umysłowy dziecka jest bardzo ściśle połączony z jego rozwojem motorycznym, a zaburzenia sfery ruchowej powodują dyskomfort w sferze poznawczej i emocjonalnej. Dlatego jeśli maluch ma problemy z obszaru integracji sensorycznej, należy jak najszybciej skorzystać z profesjonalnej pomocy. To z kolei naraża starsze dziecko na utrwalanie niewłaściwych wzorców reagowania na bodźce i narażenie go na problemy emocjonalne oraz behawioralne. Jego samoocena szybciej ulega zaniżeniu przyczyniając się do reakcji tzw. błędnego koła.

Metoda integracji sensorycznej to jedna z ważniejszych metod wykorzystywanych w pracy z dziećmi z problemami w rozwoju. W pierwszej kolejności kierowana jest do dzieci z trudnościami w uczeniu się, ale z powodzeniem można stosować ją w przypadku niepełnosprawności intelektualnej, ruchowej, autyzmu i innych zaburzeń. Może być także wykorzystana jako forma profilaktyki ewentualnych trudności w uczeniu się oraz stymulacja rozwoju dzieci prawidłowo rozwijających się. Warto podkreślić, że z problemów w zakresie integracji sensorycznej dzieci nie wyrosną. Te problemy będą „rosły” razem z nimi. Dlatego tak ważna jest wczesna interwencja, która wspiera system nerwowy tak, aby mógł on prawidłowo odbierać, interpretować i organizować napływające informacje zmysłowe.

Do tej pory uważano, że jest to fanaberia, trudny charakter dziecka, nieudolność wychowawcza rodziców – dziecko jest po prostu niegrzeczne albo trudne. Dzięki integracji sensorycznej, wiemy że pewne dziwne i trudne zachowania mogą być oznaką nieprawidłowości w rozwoju sensomotorycznym. Najważniejsze jest to, że można coś z tym zrobić, i to już od na wczesnych etapach rozwoju . Zanim więc przypniemy dziecku łatkę



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„trudnego” lub „niegrzecznego” przyjrzymy się mu bliżej. Być może wysyła nam komunikat „nie radzę sobie - pomóż mi”, ale my nie umiemy tego odczytać.