

## **Informacje dla nauczyciela (integracja sensoryczna w szkole).**

**„Nie ma nic w umyśle, czego by nie było wcześniej w zmysłach”.**

### **10 objawów zaburzeń integracji sensorycznej dla dzieci w wieku szkolnym**

(uczniowie mogą prezentować kilka z wymienionych niżej objawów, co musi powodować czujność u nauczyciela. Warto zwrócić uwagę w jakich sytuacjach objawy się nasilają, czy występują falowo, czy podczas konkretnych zajęć. Oczywiście ważna jest również częstotliwość występowania objawów):

- uczeń nie lubi lub unika aktywności angażujących zmysł dotyku, słuchu, smaku czy zapachu,
- reaguje nadmiernie (denerwuje się, gwałtownie cofa, płacze, jakby dotyk sprawiał mu ból, gdy go dotykamy),
- lubi dotykać różne przedmioty i ludzi, często stosuje bardzo dużo siły,
- preferuje spokojne, wolne aktywności, jest bierny, wymaga zachęty do udziału w zabawach i grach ruchowych, jest mało aktywny nawet podczas spędzania czasu wolnego z kolegami/koleżankami,
- ma nieprawidłową postawę podczas siedzenia i stania: często podpira głowę podczas pisania, zdarza się, że spada z krzesła, ma zgarbioną sylwetkę, chód „kaczki”,
- wydaje się być niezdarny, często potyka się, upada,
- ma problemy z wysiedzeniem w jednym miejscu,
- ma trudności ze zmianami aktywności i miejsc- emocjonalne lub/i organizacyjne,
- ma trudności z umiejętnościami w zakresie dużej i małej motoryki,
- ma problemy z wykonywaniem poleceń związanych z ruchem, planowaniem motorycznym.

### **Jak pomóc dziecku z zaburzeniami integracji sensorycznej w szkole?**

Niestety obecnie nie ma leków na zaburzenia integracji sensorycznej, dlatego stosuje się wobec tej grupy dzieci terapię prowadzoną przez wykwalifikowanych terapeutów. Jednak nie tylko oni mogą pomagać dzieciom- nauczyciele w szkole mogą również je wspierać swoimi działaniami tak, by lepiej funkcjonowało na lekcji.

Podstawową rzeczą dla tej grupy dzieci jest dobranie właściwego siedzenia i miejsca w klasie.

- Niektóre dzieci łatwo rozpraszane wzrokowo lepiej funkcjonują siedząc blisko nauczyciela z przodu klasy. Należy jednak pamiętać, że jeśli dziecko również łatwo rozprasza się na dźwięki to może w reakcji na nie odwracać się do tyłu klasy.
- Należy dopasować krzesło do potrzeb dziecka tak, by się w nim czuło bezpiecznie i komfortowo. Dziecko siedząc na krześle powinno być w stanie postawić całe stopy na podłodze i oprzeć swoje łokcie na stoliku. Jeśli krzesło jest zbyt wysokie należy zapewnić dziecku podstawkę pod nogi.
- Niektóre dzieci potrzebują nieco więcej ruchu by się skupić. Dla nich warto zastosować dmuchaną poduszkę sensoryczną na której będą mogły nieco się poruszać i nie przeszkadzać innym.
- Wrażliwe słuchowo dziecko nie powinno siedzieć obok źródła dźwięku i drzwi poprzez które słychać hałas z korytarza.
- Wrażliwe wzrokowo dziecko nie powinno siedzieć obok okna.
- Są dzieci szczególnie wrażliwe wzrokowo, dla nich (również wówczas gdy nie można zrezygnować z oświetlenia fluorescencyjnego- świetlówek) zalec noszenie lekko przyciemnianych okularów.
- Należy stosować krótkie przerwy w czasie lekcji na ruch taki jak np. rytmiczne skakanie czy marsz w miejscu. Takie krótkie zadanie ruchowe będzie pomocne dla wszystkich dzieci, nie tylko tych z problemami sensorycznymi.

- Warto zorganizować (szczególnie dla dzieci klas młodszych) kącik sensoryczny, gdzie będzie np. jakiś puf z granulatem do posiedzenia na nim, coś na czym można się trochę pokręcić, coś gdzie można się schować (np. duże pudło).
- Są dzieci, które potrzebują dla utrzymania uwagi dodatkowych bodźców smakowych, może więc pozwolić na przerwie lub nawet w czasie lekcji np. soki kwaśne owoce.
- Jeśli obserwujemy, że dziecko gryzie ołówek lub inne rzeczy (np. końcówki ubrania, sznurki) to dobrze jest zalecić rodzicom by wyposażyli je w specjalne pomoce do żucia i gryzienia (np. odpowiednie nakładki na ołówek, gryzaki), które są dostępne w specjalistycznych sklepach.
- Gdy dziecko jest bardzo pobudzone ze względu na dźwięki, zapachy, ruch na stołówce czy podczas większych zgromadzeń szkolnych to pozwólmy mu (jeśli jest to możliwe) unikać takich sytuacji).
- Dla dziecka szczególnie wrażliwego słuchowo należy zalecić noszenie słuchawek specjalistycznych podczas przerw, czy nawet w czasie lekcji. Pamiętajmy by nie chodziło zbyt długo w słuchawkach. Można również zalecić stopery do uszu (trzeba często wymieniać by nie dochodziło do infekcji uszu- rola rodzica).
- Część dzieci z problemami sensorycznymi potrzebuje ekstra dodatkowych bodźców by utrzymać uwagę, dla nich w zależności od potrzeb można zalecić żucie gumy, pozwolić by miały coś do ściskania jeśli tego potrzebują (mała piłeczka, jakiś „gniotek”), pozwolić by mogły trzymać jakiś miły w dotyku obiekt dostarczając sobie bodźców nie przeszkadzając innym dzieciom, czasem należy zalecić noszenie kamizelki obciążającej (tylko po konsultacji ze specjalistą).
- Należy zawsze rozmawiać z rodzicami dziecka na temat jego potrzeb sensorycznych, może warto uczulić rodzica na jakość ubrania. Niektóre dzieci bardzo wrażliwe dotykowo mogą mieć kłopot z koncentracją ze względu na niewłaściwe ubranie (materiał, nadmiar szwów). Zalec by dziecko nosiło bardziej miękką, bezszwową odzież.
- Czasami dzieci z problemami sensorycznymi stają się bardziej aktywne i mają większe kłopoty z koncentracją gdy są zaskakiwane zmianami w programie lekcji, w programie dnia. Staraj się raczej informować nieco wcześniej o takich zmianach.