



**Możecie Państwo przy okazji sprawdzić nie tylko u swoich dzieci , ale również u siebie dając sobie odpowiedź, dlaczego coś mi przeszkadza bądź przeciwnie. Jest to oczywiście informacja ogólna, wskazówka –w dalszym etapie musi zostać potwierdzona szczegółową diagnozą procesów integracji sensorycznej.**

**Układ przedsionkowy-** odpowiedzialny jest za dostarczenie informacji na temat siły grawitacji oraz ruchu. Poprzez zróżnicowany system połączeń nerwowych wpływa na: bezpieczeństwo grawitacyjne, napięcie mięśniowe, ruchy i równowagę ciała, koordynację ruchową, przetwarzanie wzrokowo-przestrzenne i słuchowo-językowe, planowanie ruchu, bezpieczeństwo wpływa na płynność wykonywania ruchu, jego planowanie i kontrolę, świadomość ciała i utrzymywanie prawidłowej postawy oraz na poczucie stabilności emocjonalnej.

Najczęściej przejawia się w postaci nadwrażliwości i podwrażliwości sensorycznej.

Nadwrażliwość występuje wtedy, gdy próg pobudliwości jest obniżony i wystarczy niewielka siła i liczba działających bodźców, aby ten układ pobudzić.

Podwrażliwość spotyka się wtedy, gdy próg pobudliwości jest podwyższony i potrzebna jest dużo większa siła i liczba działających bodźców.

Podwrażliwość polega na poszukiwaniu bodźców w celu dostarczenia sobie pobudzenia, a nadwrażliwość prowadzi do ich unikania. Powoduje to nieprawidłowe reakcje emocjonalne na różne sytuacje. Dysfunkcje te mogą się pojawiać o różnym stopniu nasilenia .W układzie, w którym występuje podwrażliwość, często pojawiają się trudności z rozpoznawaniem docierających informacji sensorycznych. Dzieci wtedy szukają mocnych wrażeń, dużej liczby bodźców i ciągłej stymulacji. Jeżeli nie mogą jej dostać od otoczenia, to same sobie ją aplikują w postaci ciągłego ruszanie się, kotłowania i nadmiernej ruchliwości. Dzieci z podwrażliwością mogą reagować na bodźce ze znacznym opóźnieniem lub nie dostrzegać bodźców o słabszej sile. Mogą po prostu ich nie zauważać. Otoczenie może to interpretować jako ignorowanie lub lekceważenie.

W przypadku nadwrażliwości w układzie przedsionkowym będzie występować niechęć do udziału w ruchu okrężnym i prostoliniowym, na przykład kręceniu się na karuzeli czy wokół własnej osi, huśtaniu się na karuzeli, czy chorobę lokomocyjną. Nadwrażliwość pojawia się w postaci niepewności grawitacyjnej oraz nietolerancji ruchu. Nietolerancja ruchu objawia się negatywną reakcją na szybki ruch prostoliniowy lub obrotowy, na przykład w trakcie huśtania na różnych typach huśtawek, kręcenia na karuzeli, szybkiej jazdy samochodem. Dzieci te reagują nudnościami, bólem głowy, czasami rozdrażnieniem emocjonalnym. W tym przypadku nasilenie tej negatywnej reakcji może się pojawić już w trakcie patrzenia na kręcącą się karuzelę i poruszającą się huśtawkę. Podobne objawy mogą wystąpić podczas jazdy autobusem. Najczęściej u tych dzieci pojawia się choroba lokomocyjna. Czasami jest mniej nasilona i pojawia się dopiero po rozpoczęciu czytania podczas jazdy samochodem czy autobusem. Jest to spowodowane niewielkimi wstrząsami i poruszaniem się kartki papieru, z której dziecko czyta, co poprzez połączenia przedsionkowo-okoruchowe pobudza przedsionek. Niepewność grawitacyjna objawia się nienaturalnym lękiem przed upadkiem, zbieganiem ze

schodów, nagłym ruchem, na przykład jeżeli ktoś kogoś popchnie. Dzieci z takimi zaburzeniami schodzą powoli ze schodów i najchętniej trzymają się poręczy. Nie lubią odrywać stóp od podłoża, a więc nie będą się wspinać na drabinki, drzewa, chodzić po murkach, krawężnikach, wspinać się na linach na placu zabaw, mogą mieć lęk wysokości. Nie biorą one udziału w zabawach na ruchomych mostach, skokach na batucie czy trampolinie. Boją się, kiedy czują, że podstawa, na której stoją, porusza się, lub jest zbyt wąska. Mają trudności w staniu na jednej nodze i w utrzymaniu równowagi podczas zabaw ruchowych, w podskakiwaniu i graniu w piłkę, nie potrafią też ocenić dobrze odległości i przestrzeni.

Dzieci z nieprawidłową pracą układu przedsionkowego ogólnie są niezgrabne ruchowo, ciągle się o coś potykają, przewracają, nie lubią grać w piłkę, słabo jeżdżą na rowerze. Mają tendencję do garbienia się i nieprawidłowej postawy. Może u nich występować dyspraksja

( niezgrabność ruchowa) – coś więcej niż nieprawidłowa koordynacja ruchowa, to również zaburzenie planowania ruchu. Planowanie ruchu jest procesem przebiegającym bardzo szybko i najczęściej nieświadomie. U dzieci tych występują wtedy słabe umiejętności w zakresie motoryki dużej i małej, czyli słabo wypadają w grach zespołowych, w tańcu i w wykonywaniu innych skoordynowanych ruchów podczas różnych czynności, a także podczas aktywności związanej z codziennym życiem czy samoobsługą. Słabo się uczą przez naśladowanie, nie potrafią powtórzyć pewnych sekwencji ruchowych. Nauka ta wymaga wielokrotnych powtórzeń. Często przeżywają frustrację, co może wpływać na rozwój osobowości i kontakty społeczne. Podwrażliwość objawia się zaś niespożytą chęcią huśtania, kręcenia się na karuzeli, wychodzenia wysoko w parku zabaw, nieodczuwaniem leku wysokości, ciągłym poszukiwaniem stymulacji i pobudzenia. Dzieci z nieprawidłową pracą układu przedsionkowego mają duże trudności z nauką matematyki, czytaniem, pisanem oraz z koncentracją.

#### Propozycje zabaw w warunkach domowych stymulujące układ przedsionkowy.

- Ćwiczenia na piłce typu "kangur", balansowanie na piłce na brzuchu, plecach (jeżeli dziecko na to pozwala), można te ćwiczenia wykonywać wraz z dzieckiem
- "kołyska" przód, tył, na boki, można te ruchy wykonywać wraz z dzieckiem trzymając je na własnym ciele np. zabawa w zegar: duży zegar bije "bim-bam" ręce wyciągnięte do boku i przenosimy ciężar ciała z jednej strony na drugą, mały zegarek cyka "cyk-cyk" ruchy głową do przodu do tyłu, budzik robi "drrrrryn" potrząsamy całym ciałem
- Bujanie dziecka w kocu do przodu, tyłu na boki
- Dziecko siedzi na kocu a my chwytny go za rogi i ciągniemy po pokoju, dziecko może także leżeć na brzuchu, plecach, boku, możemy w ten sposób przewozić różne zabawki z jednego miejsca do drugiego
- Na podłodze kładziemy deskę do prasowania, na której kładziemy dziecko, chwytny koniec deski przy głowie dziecka lekko unosimy nad podłogę i huśtamy do góry, w dół, na boki
- Dziecko leży na plecach z uniesionymi rękami, chwytny je za ręce, lekko unosimy i kołysamy na boki
- Siedzimy na podłodze z podkurczonymi nogami, dziecko chodzi dokoła, a my wystawiamy przeszkody (ręce, nogi), które ono przekracza, przechodzi pod-nad ręką, nogą
- Stawiamy dwa krzesła jedno za drugim, siadamy na nich wraz z dzieckiem i udajemy, że jedziemy samochodem, kręcimy kierownicą (przechylamy się na boki), hamujemy i dodajemy gazu (ruchy ciała do przodu i do tyłu), jedziemy po nierównej drodze (podskakujemy)

- Na podłodze rozmieszczamy gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy gęsiego, przechodząc, skacząc z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody
- Na podłodze kładziemy sznur, próbujemy (najlepiej boso) chodzić po leżącym sznurze, możemy także chodzić do tyłu, bokiem itp.
- Rozstawiamy meble i wszystko, co może służyć do zbudowania toru przeszkód (coś do przechodzenia pod, nad, przez, do wchodzenia i schodzenia) dziecko pokonuje tor przeszkód, w razie potrzeby możemy mu pomóc
- Zbijanie baniek mydlanych ręką, nogą, raketkami, łapanie baniek oburącz, w kubeczki

Jeśli pojawią się pytania bądź niepokojące zachowania u dzieci zapraszam do kontaktu na priv. W kolejnych dniach poruszę kolejne zmysły.

Pozdrawiam serdecznie Agnieszka