



WSPOMAGAJĄCE ZASTOSOWANIE TERAPII INTEGRACJI SENSORYCZNEJ U DZIECKA Z ZESPOŁEM NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ (ADHD)

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) jest zjawiskiem pojawiającym się u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Ogólny opis objawów to: niekontrolowana ruchliwość, zaburzenia uwagi lub koncentracji, impulsywność, żywiołowość, brak skupienia, duża rozpraszalność uwagi. Dzieci z ADHD są bardzo wrażliwe przez co łatwo się obrażają, często płaczą, wpadają w złość a przez to konflikty z rówieśnikami.

U dzieci z ADHD często występuje skrócony oczopląs, słaba równowaga szczególnie przy próbach z zamkniętymi oczami, problemy z wykonywaniem ćwiczeń polegających na naśladowaniu danej figury, słabe napięcie mięśni brzucha, nieadekwatne reakcje podczas dotyku, reakcje impulsywne, preferowanie mocnego dotyku, brak lęku przed wspinaniem i dużą wysokością, kontuzyjność podczas zabawy, przepychanie i kładzenie się na innych, obgryzanie zabawek i przedmiotów w celu dostymulowania.

Z kolei u wielu dzieci z rozpoznaniem ADHD współwystępują jednocześnie deficyty integracji sensorycznej, które nasilają objawy nadpobudliwości psychoruchowej.

Syndromem zaburzonej integracji sensorycznej szczególnie predysponującym do wystąpienia objawów nadpobudliwości psychoruchowej jest tzw. obronność sensoryczna, czyli – zła tolerancja bodźców na jednym lub kilku poziomach.

Zaburzenia te doprowadzają do stanu ciągłego pobudzenia emocjonalnego. Przejawia się to zaburzeniami w relacjach rówieśniczych i labilnością emocjonalną (od nieśmiałości i wycofania się z kontaktów po zachowania agresywne). Dzieci te przejawiają duże zapotrzebowanie na wrażenia z czucia głębokiego co sprawia, że ich formy wchodzenia w

kontakt fizyczny często mają postać gwałtownego, mocnego przytulania, ściskania, kładzenia się na innych często odbieranego przez otoczenie jako atak.

Największych problemów przysparzają nam zachowania, które odbieramy jako agresywne. Dziecko z ADHD reaguje gwałtownie nie zastanawiając się nad konsekwencjami, zazwyczaj nie ma złych intencji, nie radzi sobie z problemem i wzmaga to u niego poczucie gniewu. Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową posiada również mocne strony: dużą kreatywność, wysoki intelekt, ponadprzeciętne zdolności.

Duża rozpraszalność, którą powodują bodźce płynące z otoczenia jest powodem trudności w koncentracji, przyczyną rozkojarzenia i zaburzeń uwagi. W konsekwencji pojawiają się problemy w przedszkolu, szkole np: nieuważne wysłuchiwanie poleceń i problemy z ich prawidłowym wykonywaniem, błędy w pisaniu, czytaniu, liczeniu.

Dzieci z dużą podwrażliwością przedsionkową potrzebują terapii SI i odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń.(np. podwieszane platformy, konik, hamak, deskorolka), dużą ilość wrażeń błędnikowych, które zmniejszą trudności.

Ważne jest także dostosowanie otoczenia tak aby ilości i rodzaju bodźców była odpowiednia a także zaspakajanie potrzeb dziecka wynikających z deficytów.

CO MOŻE POMÓC?

- ✓ wyeliminowanie z otoczenia bodźców, które mogą stanowić zagrożenie a także tych, które działają rozpraszająco.
- ✓ w sali w której dziecko przebywa sadzanie blisko opiekuna, jednocześnie z pozostawieniem odległości od rówieśników
- ✓ po okresie koncentracji, zależnie od tego, jak długo dziecko może ją utrzymać, powinno się zezwolić na wstanie z miejsca i odpoczynek
- ✓ warto stawiać dziecko w charakterze „asystenta” nauczyciela przy rozdawaniu lub zbieraniu jakiś pomocy
 - ✓ poleca się wykorzystać wrażenia z czucia poprzez położenie z uciskiem, rąk na ramionach dziecka, gdy chcemy zwrócić jego uwagę na nas czy na to co robi
 - ✓ ograniczenie mocnego, sztucznego światła
 - ✓ wietrzenie sali i utrzymanie neutralnej temperatury

PRZYCZYNY ADHD

- ✓ predyspozycje genetyczne (gen kodujący receptor D4 i D5)
- ✓ mała aktywność dopaminy w strukturach korowych
- ✓ nieprawidłowy przebieg ciąży
- ✓ niska waga urodzeniowa
- ✓ niedotlenienie dziecka podczas porodu
- ✓ osłabione procesy hamowania neuronalnego

- ✓ zatrucia matki metalami ciężkimi
- ✓ uszkodzenie centralnego układu nerwowego
- ✓ palenie papierosów przez kobiety w ciąży
- ✓ zażywanie w trakcie ciąży substancji psychoaktywnych;
- ✓ zespół FAS - występujący u kobiet w ciąży nadużywających alkoholu

SYMPTOMY ADHD

- ✓ trudności w skupieniu uwagi i słuchaniu innych
- ✓ często biega w sytuacjach do tego nieodpowiednich
- ✓ ciągle roztargnienie, zapominanie, brak dobrej organizacji
- ✓ brak koncentracji uwagi na zadaniach, które go interesują
- ✓ trudności z wykonywaniem np. obowiązków domowych - odkładanie ich wykonania na ostatnią chwilę
- ✓ częste gubienie przedmioty i zabawki, nie jest w stanie przypomnieć sobie gdzie zostawiło określony przedmiot
- ✓ unikanie wykonywania czynności, które wymagają od dużego zaangażowania i długotrwałej koncentracji
- ✓ porywczosć - dziecko często podejmuje ryzykowne działania, jest niecierpliwe
- ✓ często skupia na sobie uwagę
- ✓ odpowiada na pytania zanim ktoś skończy je zadawać
- ✓ wyraża swoje emocje i myśli bez zastanowienia
- ✓ często nie potrafi cierpliwie poczekać na swoją kolej np. podczas zajęć grupowych
- ✓ często przerywa i przeszkadza innym
- ✓ często przebywa w ciągłym ruchu nawet gdy sytuacja wymaga spokoju
- ✓ sprawia wrażenie jakby nie słyszało co się do niego mówi
- ✓ nie może powstrzymać się od mówienia nawet w sytuacji, która tego wymaga
- ✓ często ma trudności w kontynuowaniu rozpoczętego zadania i je zostawia
- ✓ rzadko potrafi dostosować odpowiednie zachowanie do sytuacji (często jest ono niewłaściwe)
- ✓ impulsywność wynikająca z niemożności zatrzymania reakcji
- ✓ zaburzenia uwagi i rozkojarzenie
- ✓ odpoczynek w ciszy i spokoju sprawia mu trudności
- ✓ ma problemy ze snem

OBJAWY ADHD MOGĄ WYSTĘPOWAĆ W RÓŻNYM NASILENIU.

POSTĘPOWANIE TERAPEUTYCZNE W ADHD

Schemat terapii ADHD jest dla każdego dziecka opracowywany indywidualnie. Uwzględnia się: wiek dziecka, ogólny stan zdrowia, nasilenie i rodzaj występujących objawów oraz tolerancję pacjenta na określone procedury terapeutyczne.

Pomocne podczas leczenia mogą się okazać:

- ✓ psychoterapia dziecka
- ✓ trening umiejętności społecznych (TUS)
- ✓ zajęcia edukacyjne dla rodziców
- ✓ terapia rodzinna
- ✓ leczenie farmakologiczne
- ✓ terapia SI dziecka
- ✓ zajęcia relaksacyjne i wyciszające
- ✓ odpowiednio dobrane zajęcia sportowe

ĆWICZENIA NORMALIZUJĄCE UKŁAD PRZEDSIONKOWY

- ✓ turlanie po podłodze w różnych kierunkach
- ✓ zawijanie dziecka w koc, matę
- ✓ podskoki obunóż w przód i tył
- ✓ przeskakiwanie przez linę
- ✓ zabawy w siłowanie się i przepychanie dłońmi
- ✓ siłowanie za pomocą taśmy (Thera Band)



- ✓ wychylanie na piłce terapeutycznej
- ✓ skoki na trampolinie (określamy czas)
- ✓ wzajemne przeciąganie liny
- ✓ przenoszenie butelek wypełnionych wodą
- ✓ przeciąganie za pomocą liny podczas siedzenia na dywaniku
- ✓ masaż pleców, dłoni, nóg różnymi piłkami, masażerami



- ✓ ślizganie po podłodze w położeniu na brzuchu na ręczniku, kocu
- ✓ huśtanie na huśtawce (określamy czas)
- ✓ huśtanie w hamaku połączone z łapaniem np. piłki
- ✓ przechodzenie przez tunel
- ✓ skakanie na materacu lub trampolinie
- ✓ chodzenie wzdłuż przyklejonej linii
- ✓ kołysanie w kocu
- ✓ skakanie na piłce z uszami
- ✓ wspinanie po drabince
- ✓ odpychanie stopami i dłońmi ściany
- ✓ odbijanie balonika stopami w leżeniu na plecach
- ✓ wałkowanie dużą piłką
- ✓ przeskakiwanie przez niskie przeszkody
- ✓ wiszenie i ćwiczenia na drążku (zwisy, podciąganie kolan do klatki piersiowej)
- ✓ stosowanie ściskaczy do rąk o odpowiedniej sile
- ✓ ruch liniowy (do przodu do tyłu)
- ✓ huśtanie w sakwie
- ✓ przenoszenie cięższych przedmiotów (ciężar na miarę siły dziecka)
- ✓ masaż ciała szerokim pędzlem



- ✓ chodzenie po fakturowych dywanikach
- ✓ w leżeniu na plecach przenoszenie woreczka lub piłki nad głową
- ✓ noszenie pasów fitness (wg wskazań terapeuty)
- ✓ używanie kołderki obciążeniowej(wg, wskazań terapeuty)
- ✓ noszenie kamizelki obciążeniowej (wg wskazań terapeuty)



Bibliografia:

V. Maas „Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej

M. Kamińska „Zrozumieć dziecko z ADHD i pomóc mu”

M. Spionek „Problemy rozwojowe i wychowawcze wczesnego dzieciństwa”

S. Turecki „Jak zrozumieć problemy emocjonalne dziecka”

Kursy i szkolenia z integracji sensorycznej- materiały własne

Opracowała:

Luiza Wojciechowska- TERAPEUTA SI, PEDAGOG SPECJALNY, NEUROLOGOPEDA