

Carol Stock Kranowitz

COPILUL DESINCROIZAT SENZORIAL SE JOACĂ

Activități pentru copii
cu diferențe de procesare senzorială

Ilustrații de T.J. Wylie

Cuvânt-înainte de dr. Trude Turnquist

Traducere din limba engleză de Monica Manolachi

Editura Frontiera

CUPRINS

15	Cuvânt-înainte de dr. Trude Turnquist	
19	Trei lucruri despre ediția a doua	
20	Mulțumiri	
23	Materiale recomandate	
27	CAPITOLUL 1	
	Copiii trebuie să se miște – în siguranță!	
	Cum este copilul desincronizat senzorial?	28
	Ce este procesarea senzorială?	29
	Ce sunt SPD (Diferențele de Procesare Senzorială)?	31
	Terapia de integrare senzorială	34
	Activități SAFE care îi ajută pe copii să se sincronizeze	36
	Ce sunt activitățile SAFE	38
	Alcătuirea de activități SAFE	41
	Fiecare activitate include următoarele informații	42
	Reguli: ce se face și ce nu se face	43
	Șapte lucruri la care să renunțați	48

ACTIVITĂȚI SAFE PENTRU SISTEME SENZORIALE

55	CAPITOLUL 2	
	Pipăitul (simțul tactil)	
	Activități pentru dezvoltarea simțului tactil	59
	Ne jucăm cu vopsea falsă	59
	<i>Spălarea mașinii cu cremă de ras • Forme alunecoase • Dune de nisip • Forme tactile</i>	
	Plastilină	66
	Mâini grele	69
	De-a v-ați ascunselea cu jucării mici	70
	Simon spune	72

Cămara cu de toate	73
Urme de lăbuțe	75
Omuleți din covrigei	77
Ornamente de vacanță	78
Șervetele fermecate	80
Curat murdar	81
Fugi de-aici, lipici!	83
Drumul tactil	84
Deghizare dramatică	87
Mumia	89
Sendviș	90
Splendoare în iarbă	93
Brățară naturală	96
Soarbe-zeamă	98

101 CAPITOLUL 3

Echilibru și mișcare (simțul vestibular)

Activități pentru dezvoltarea simțului vestibular	106
Scaunul în formă de T	106
Balansoarul lui Matthew	108
Trambulina	110
Butoiul distractiv	112
Trânta cu blândețe	115
<i>Barca cu vâsle • Barca pescarului • Avionul • Diii, căluțele •</i>	
<i>Așa merge cuconița • Vulpea și omul de turtă dulce • Plimbare</i>	
<i>cu roaba • O plimbare în cârcă • Dans în doi • Hopa sus, iepuraș!</i>	
De-a spălătoria	121
Leagănul acrobatic	124
<i>Aluat pentru jucător • Leagănă-te și lovește • De-a cutremurul</i>	
Călătorie spre Marte	128
Bătrâna doamnă Sally	131
Sally în jurul Soarelui	133
Looby Loo	135

139 CAPITOLUL 4

Poziția corpului (simțul proprioceptiv)

Activități pentru dezvoltarea simțului proprioceptiv	142
Salteaua senzorială	142
Sport cu camera de cauciuc	144
Bebeluși din sticle	147
Distracție cu coarda	149
Zmeu din pungă de plastic	152
Fotbal cu pungă de hârtie	153
Curățenie în curte	155
Fursecuri zdrobite	157
Cuie și ciocan	159
Căsuță, dulce căsuță	161
Toată lumea pe poziții!	164
Benzi elastice	165
De-a fluturele	168
Trucuri cu burlane textile	170
<i>Mers de-a bușilea • Furișare • Legănare • Tamponare și ghicire •</i>	
<i>Genunchi sau cot? • Atingeri sensibile • Piesa de puzzle • Împinge</i>	
<i>mingea! • Cursă cu obstacole prin tunel</i>	
De-a cumpărăturile	173
Zgâltâială pe mașina de spălat	176
Ghicește lungimea	177
Ține peretele să nu cadă!	180
Alte idei pentru propriocepție	182

187 CAPITOLUL 5

Văzul (simțul văzului)

Activități pentru dezvoltarea văzului	190
Găurele	190
Programul zilei	191
Mingiute citrice	194
Ghici câte obiecte	196

Jai alai cu pernuța senzorială	198
De-a pescuitul	200
Vânătoare de arahide.....	202
Miliarde de cutii	203
Jocuri cu rigole	206
Răcoritor și colorat.....	208
Popice cu apă.....	210
Codul metronom	212
Leapșa cu lanterna	215

219 CAPITOLUL 6

Auzul (simțul auditiv)

Activități pentru dezvoltarea simțului auditiv	222
Exerciții cu fluierul culisant.....	222
Ascultă, privește și mișcă-te	225
Dansul farfuriilor de carton.....	228
Recunoașterea melodiilor	230
Sunete potrivite	232
Cântece pe gamă muzicală.....	233
Jack și Jill.....	238
Cercurile muzicale	240
Rime de vacanță.....	242
Vibrații.....	244
Bu, du, gu, suflă!	246
Jocul întrebărilor	249
Cip-cirip	253

257 CAPITOLUL 7

Mirosul (simțul olfactiv) și gustul (simțul gustativ)

Activități pentru dezvoltarea simțurilor olfactiv și gustativ	260
Miroase și ghicește.....	260
Pomander.....	262
Zdrobește și miroase.....	264
Cartonașe educative parfumate.....	266

Smello.....	268
Gustă și spune.....	271
Noi senzații gustative.....	272
Să mâncăm salată.....	277

ACTIVITĂȚI SAFE PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SENZORIALE

283 CAPITOLUL 8

Abilitățile oral-motorii

Activități pentru dezvoltarea abilităților oral-motorii.....	287
Colierul comestibil.....	287
Piure de mere cu paiul.....	289
Ciobanii cei viteji.....	290
Exerciții de suflat.....	292
Grădina magică.....	295
Competiție de suflat.....	298
Toane și baloane.....	299
Baloane din gumă de mestecat.....	301
Dovleac, dovleac.....	302
Pupici pe oglindă.....	305
Dimineața unui dinozaur.....	306
Un latte norocos cu Jeff Cirillo.....	309

313 CAPITOLUL 9

Planificarea motorie

Activități pentru dezvoltarea abilităților motorii.....	316
Mâna la picior, degetul la nas.....	316
Drumul cutiilor de pantofi.....	318
Tragempinge.....	320
Cursa cu obstacole.....	325
Antrenament cu metronomul.....	333
Doamna Miez-de-Noapte.....	336

341 CAPITOLUL 10

Abilitățile motorii fine

Activități pentru dezvoltarea abilităților motorii fine.....	344
Haine cu cârlige	344
Folia cu bule	346
Construcții din scobitori	348
Cursa de stropit	349
Bate briza	351
Urechi de iepuraș	353
Băiatul face pipi.....	354
Măzgălici, fă pipi aici	356
Ridicări cu degetul de la picior	357

361 CAPITOLUL 11

Coordonarea bilaterală și trecerea liniei mediane

Activități pentru coordonarea bilaterală și trecerea liniei mediane a corpului.....	366
Vopsirea gardului	366
Vânătoare de urși	366
Baloane cu aplauze	369
Borcanul cu unt de arahide.....	370
Urme de bile.....	372
<i>Urme de anvelope</i>	
Pernuțe senzoriale.....	374

379 ANEXĂ

Alte activități.....	380
Mătase roz (joc tactil)	380
Grădina Zen (joc tactil și vizual)	382
Hai în brațe! (joc proprioceptiv)	384
Mișcarea vocalelor (joc vestibular și auditiv)	385
Sari și țopăie (joc vestibular și proprioceptiv)	387
Roboțelul senzorial (joc vizual și de planificare motorie)	389

În al nouălea cer (joc vestibular și postural).....	393
Mișcări de luptă (joc proprioceptiv și tactic).....	395
Mingiuta cu elastice (joc proprioceptiv).....	397
Tubul cu mărunțișuri (joc vizual)	399
Simfonia senzorială (joc auditiv și vizual).....	401
Zaruri cu mișcări misterioase (joc postural și de planificare motorie)	405
Cursă cu obstacole și jocuri video (joc vizual și de planificare motorie)	407
Vânătoare de comori senzorială (toate simțurile)	409
Trio yoga (joc multisenzorial)	412

415 Glosar

423 Sugestii de cărți și alte materiale

CAPITOLUL 1

COPIII TREBUIE SĂ SE MIȘTE – ÎN SIGURANȚĂ!

Sunteți părintele, profesorul sau îngrijitorul unui copil care este un-ori – sau adesea – desincronizat senzorial? Copilul dumneavoastră face terapie ocupațională sau de alt tip, pentru a se comporta mai bine acasă, la școală și în comunitate? Cu sau fără îndrumarea terapeutului, ați observat că activități precum datul în leagăn, săriturile, tragerea sau împingerea de greutate îl ajută pe copil să se pună în mișcare? Simțiți că, așa cum păsările trebuie să zboare și peștii să înoate, copiii trebuie să se miște și să atingă lucruri? Vă doriți să descoperiți mai multe activități pe care să le puneți în aplicare cu copilul dumneavoastră?

Atunci *Copilul desincronizat senzorial se joacă* vi se adresează. Continuare a volumului *Copilul desincronizat senzorial*. Cum să recunoașteți și să faceți față diferențelor de procesare senzorială, această carte include unele dintre cele mai bune activități, preferatele mele. Multe dintre ele sunt activități pe care le-am inventat sau le-am adaptat când predam la grădiniță, când mă ocupam de Micii Cercetași, de petreceri prilejuite de zile de naștere, de creșterea și educarea copiilor mei, iar acum – cu cea mai mare încântare – de nepoții mei. Altele sunt variații ale unor activități de „dietă senzorială”, pe care terapeuții ocupaționali le creează pentru a fi puse în practică acasă. Iar altele au venit de la oameni care și-au ținut copiii sub observație și au descoperit ce anume funcționează. În fine, unele idei au venit chiar de la copii, care ne-au arătat ce simt ei că „merge”.

Deși cartea de față se concentrează asupra copiilor cu Diferențe de Procesare Senzorială (SPD), mulți copii – desincronizați sau nu – se vor distra de minune cu ajutorul acestor activități!

CUM ESTE COPILUL DESINCRONIZAT SENZORIAL?

Majoritatea copiilor au momente în care sunt desincronizați senzorial. Majoritatea copiilor știu cum este ca uneori să nu-ți găsești locul, să nu te aduni, să nu fii pe fază, ba chiar complet pe dinafară.

Există totuși copii care sunt desincronizați aproape tot timpul. Din cauza unei probleme de dezvoltare neuronală, le vine foarte greu să funcționeze în viața de zi cu zi și să interacționeze cu lumea din jurul lor. Să ne imaginăm un copil care...

- este hiperreactiv la atingere, mișcare, imagine sau sunete.
- este subreactiv la atingere, mișcare, imagine sau sunete.
- este excesiv de activ sau, dimpotrivă, foarte puțin activ.
- dă dovadă de impulsivitate, neastâm-păr, neatenție și zăpăceală.
- este prea puțin conștient de corpul său.
- are abilități motorii grosiere (alergare, cățărare) și fine (desen, decupare) insuficient de bine dezvoltate, nu se coordonează cum ar trebui, dă dovadă de stângăcie și de multe ori cade și alunecă.
- nu se coordonează bine din ambele părți (folosindu-și cele două părți ale corpului în același timp) și întâmpină dificultăți la trecerea dintr-o parte în alta (folosind un ochi, o mână sau un picior în spațiul opus).
- dă dovadă de planificare motorie slabă (coordonarea corpului pentru a întreprinde o acțiune complexă).
- obosește ușor, se cocoșează și se tolănește.
- are slabe abilități oral-motorii fine (mestecat, vorbit).

Sfatul unei mame...

Penny Kelly, din Connecticut, povestește despre fetița ei de 4 ani: „O las pe Katie să facă lucruri care o ajută să își dezvolte sistemul senzorial, dar care altor copii le-ar putea fi interzise. O las să sară pe paturi. O las să se joace cu boabe de fasole în sufragerie și uneori să le împrăștie peste tot. Îi dau voie să țopăie pe perne și uneori i le trag și fac «sendvișuri» cu ea. Îi dau voie să facă tot felul de lucruri pe care alți copii știu că nu trebuie să le facă. Bineînțeles că nu o las să facă așa ceva în casele altora, ci numai la noi. Fiindcă acasă are parte de stimularea senzorială necesară, în alte locuri se comportă foarte bine.“

- nu evaluează corect distanțele dintre sine și ceilalți oameni sau obiecte.
- nu are un simț al ritmului și al duratei suficient de bine dezvoltat.
- răspunde greu la instrucțiuni verbale sau la întrebări, se tulbură din cauza lor.
- se emoționează și se frustrează repede când lucrurile nu merg bine.
- preferă ceea ce știe deja și opune rezistență față de tot ce este nou, indiferent că e vorba despre alimente, haine, jucării, jocuri, povești sau cântece, rearanjarea mobilei, bone sau suplinitorii de la școală.
- răspunde greu când se trece de la o activitate la alta, chiar și atunci când este vorba despre activități cunoscute.
- îi este greu să își adune energia sau să se calmeze, să se trezească dimineața, să adoarmă seara și să nu se trezească noaptea.

Ce se află la originea acestor comportamente derutante? Răspunsul poate fi greu de identificat. Sigur, comportamentul copilului poate fi afectat de diverse tipuri de întârzieri comportamentale, afecțiuni fizice, antecedente medicale sau probleme emoționale. SPD pot fi un factor semnificativ, mai ales atunci când copilul răspunde atipic la unele senzații.

CE ESTE PROCESAREA SENZORIALĂ?

Procesarea senzorială este procesul neurologic normal de organizare a senzațiilor de care ne folosim în viața de zi cu zi. Ne folosim de senzații pentru a supraviețui, pentru a ne satisface dorințele, pentru a învăța și a funcționa fără probleme.

În general, creierul primește informații senzoriale de la corp și din mediul înconjurător, interpretează aceste mesaje și organizează răspunsurile pe care vrem să le dăm. În timp ce urcăm scările, creierul simte că ne mișcăm în sus, înainte și în lateral. De obicei, avem reacții de adaptare la mediu fără efort conștient. Ne îndreptăm și ne întindem picioarele, le alternăm, alunecăm cu mâna de-a lungul balustradei, ne păstrăm echilibrul, mergem cu corpul drept și ne uităm pe unde mergem. Probabil nici măcar nu ne dăm seama că în corp se petrec aceste ajustări.

Cei mai mulți oameni pot numi cele cinci simțuri: văz, auz, miros, gust și pipăit. În realitate, avem mai multe simțuri vitale. Potrivit cercetărilor lui A. Jean Ayres, doctor în psihologie și terapeută ocupațională înregistrată, sistemele senzoriale fundamentale includ următoarele:

1. Simțul *tactil*, care ne oferă informație în primul rând prin suprafața pielii, din cap până în picioare, despre textura, forma și mărimea obiectelor din jur. Ne spune dacă atingem ceva intenționat sau suntem atinși fără să vrem. Ne ajută să diferențiem între senzații de atingere amenințătoare și neamenințătoare.
2. Simțul *vestibular*, care ne oferă prin urechea internă informații despre gravitație și spațiu, echilibru și mișcare sau despre poziția capului și a corpului în relație cu suprafața pământului.
3. Simțul *proprioceptiv*, care oferă informație prin mușchi și încheieturi despre unde se află părțile corpului, cum se întind și ce anume fac.

Aceste sisteme senzoriale se dezvoltă în uterul mamei de foarte devreme. Interacționează cu văzul și auzul, mirosul și gustul, care se dezvoltă puțin mai târziu. Ca urmare a procesării senzoriale tipice, auto-controlul, stima de sine, abilitățile motorii și funcțiile cognitive de mare capacitate se pot dezvolta așa cum a plănuit Mama Natură.

Procesarea senzorială este importantă pentru următoarele funcții de zi cu zi:

Abilități de învățare	Conștientizarea corpului
Abilități de vorbire și limbaj	Coordonare bilaterală
Abilități motorii fine	Coordonare ochi-picior
Abilități motorii grosiere	Coordonare ochi-mână
Abilități sociale	Discriminare auditivă
Atenție	Discriminare tactilă
Autoprotecție	Discriminare vizuală
Autoreglare	Echilibru
Chinestezie	Flexibilitate

Forța sau gradarea mișcărilor	Relații sănătoase cu ceilalți
Poziția corpului	Siguranță emoțională
Praxie*, inclusiv planificarea motorie	Siguranță gravitațională
Preferința pentru mâna dreaptă sau stângă	Stabilitatea poziției corpului
Protecția sinelui	Stimă de sine
	Tonus muscular
	Vizualizare

Dificultățile din aceste domenii pot fi cauzate de SPD.

CE SUNT SPD (DIFERENȚELE DE PROCESARE SENZORIALĂ)?

Diferențele de Procesare Senzorială (SPD), reunite și sub termenul de Disfuncție a Integrității Senzoriale, au loc atunci când creierul procesează inefficient mesajele senzoriale care vin din propriul corp sau din mediul înconjurător. Persoana întâmpină dificultăți de adaptare la senzațiile de zi cu zi, pe care alții abia dacă le observă sau pur și simplu trec peste ele fără un efort special.

În general, semnalele care indică prezența SPD sunt reacțiile neobișnuite la senzații tactile, vestibulare și proprioceptive, la senzația de a atinge și de a fi atins, de a te mișca și de a fi mișcat. Pot fi implicate și simțul văzului, al auzului, al mirosului și al gustului.

SPD se manifestă diferit de la o persoană la alta și pot varia de la o zi la alta, în funcție de factori precum oboseala, epuizarea emoțională sau foamea. SPD pot să coexiste cu tulburarea de deficit de atenție cu sau fără hiperactivitate (ADHD), sindromul Asperger, autismul, pareza cerebrală, sindromul Down, sindromul alcoolic fetal (FAS), sindromul X fragil, spina bifida, tulburarea pervazivă de dezvoltare (PDD), tulburarea de învățare nonverbală (NLD), tulburarea bipolară și alte condiții. SPD pot fi severe sau ușoare.

* *Praxie* = abilitatea de a conceptualiza (sau de „a-și închipui“), de a planifica, de a organiza și de a desfășura o serie de acțiuni neobișnuite, de a face ceea ce are cineva nevoie și vrea pentru o bună interacțiune cu mediul fizic înconjurător. (N. a.)

Copilul care evită senzațiile obișnuite sau care, dimpotrivă, caută stimulare excesivă, al cărui corp nu cooperează, al cărui comportament este dificil și care „nu își găsește locul” este un copil desincronizat senzorial. Primește informații senzoriale la fel ca toți ceilalți. Și el are senzații tactile de la hainele care îi ating pielea. Și el are senzațiile provocate de datul în leagăn la locul de joacă. Și el aude cum latră câinele, știe cum miroase banana, mestecă pâine prăjită și vede cum oamenii vin și pleacă.

Totuși, spre deosebire de toți ceilalți, copilul interpretează greșit informația sau este incapabil s-o folosească în mod corect. De pildă, face o criză de plâns pentru că îl zgârie eticheta bluzei sau nu își dă seama că și-a pus invers pantalonii. Îi vine rău după câteva secunde de dat în leagăn sau, dimpotrivă, se dă în leagăn „de un milion de ori”. Se panichează dacă îl latră afectuos câinele casei sau, dimpotrivă, ignoră nerăbdarea cu care același câine îl provoacă la joacă. Îi vine rău când simte mirosul anumitor alimente sau când vede anumite texturi sau, dimpotrivă, se îndoapă cu tot felul de lucruri, comestibile sau nu.

Sfatul unei terapeute...

Janet Wright Stafford, OTR/L, din New Hampshire, afirmă: „Nu există formă de prăjituri în formă de copil cu SPD!”

Se ferește de stimulări vizuale cum ar fi luminile fluorescente care pâlpâie sau, dimpotrivă, ignoră imaginea mașinilor care trec în viteză pe stradă, năpustindu-se distrat printre ele.

De ce? Problema poate fi cauzată de una sau mai multe disfuncții.

1. În cazul în care copilul prezintă *diferențe de modulare senzorială*, reacțiile sale la stimuli pot fi desincronizate pentru că sistemul său nervos central i le organizează și i le reglează inexact. Aceste reacții fiziologice sunt interne, inconștiente, copilul nu le poate controla. Deși nimic din ceea ce i se întâmplă în creier nu se vede, răspunsurile sale pot fi frecvente, intense și observabile.

O modalitate prin care se manifestă această procesare inefficientă este aceea că, la anumiți stimuli senzoriali, copilul poate fi hiperreactiv sau poate intra în „defensivă senzorială”. Închiderea unei uși poate răsună prea tare. Un brad de Crăciun împodobit cu luminițe poate părea prea

strălucitor. Un lift poate părea că urcă prea repede. Elasticul din talie poate părea prea strâns. În general, cine se ferește de senzații are tendința fie de a simți teamă și îngrijorare, fie de a respinge și de a opune rezistență.

O altă modalitate prin care se manifestă procesarea desincronizată este subreactivitatea copilului față de anumiți stimuli senzoriali. Este dificil să îi stârnești interesul sau se retrage din activitate pentru că nu știe ce are de făcut. Pe cei indiferenți din punct de vedere senzorial, senzațiile nu îi deranjează, ci pur și simplu nu le stârnesc atenția.

O a treia posibilitate este reprezentată de copilul dornic de senzații intense: să se învârtă, să sară, să se răsucescă, să se cațăre, să-și umple gura, să dea sonorul la maximum, să se izbească de lucruri.

Alți copii se pot caracteriza printr-o combinație de hiper- și subreactivitate. Persoanele care reacționează fluctuant la senzori pot evita anumiți stimuli, cum ar fi atingerea ușoară, deși își doresc mult alți stimuli, cum ar fi experiențele proprioceptive și vestibulare.

2. În cazul în care copilul prezintă *diferențe de discriminare senzorială*, îi vine greu să distingă între diferiți stimuli. Sistemul său nervos central procesează senzațiile în mod imprecis. Prin urmare, el nu poate folosi informația astfel încât să aibă reacții deliberate, flexibile și să meargă mai departe.

Copilul estimează greșit semnificația și valoarea lucrurilor. Poate să nu „perceapă” mesaje senzoriale pe care alți copii le folosesc ca să se protejeze, ca să învețe despre lumea în care trăiesc și ca să dezvolte relații bune cu alte persoane.

Este aceasta o gumă de șters sau o prăjitură? O capsă sau un buton? Cât de fierbinte este această lumânare pentru ziua de naștere? Cât de înaltă este bordura? Cât de tare se aude vocea? Cât de plină este gura? Cât de plină este cana? Cât de repede trebuie să pedaleze? Când trebuie să pună frână? Cât de jos trebuie să se lase? Cât de multă forță trebuie să folosească pentru a ține un creion, a desena cu un creion colorat, a schimba costumația păpușii, a mângâia un pui de pisică sau a se sprijini de un prieten? Pentru copilul cu SPD, interpretarea acestor nevoi obișnuite și reacția adecvată s-ar putea să presupună un efort enorm.

Sfatul unei mame...

Barbara din Lexington, statul Kentucky, povestește: „Mi-am dat seama că nu are niciun sens să îi spun fiului meu «fi atent». Nu prea îl ajuta să evite situațiile care îl afectau, mai mult îi sabota încrederea în el însuși. Așa că am renunțat să-i mai spun «fi atent» și am început să îi dau informații care să îl ajute. Îi spuneam «drum cu hârtoape» sau «trebuie să te ții cu mâinile», «sunt trepte înalte» sau «paharul e alunecos». Aceste cuvinte îi ofereau informațiile suplimentare, de care cu greu și-ar fi dat seama singur. Sunt convinsă că a repeta la infinit «fi atent» nu are niciun efect. A-i spune ce să facă, nu ce să nu facă, este ceea ce îl ajută cu adevărat.“

3. În cazul în care prezintă *diferențe de postură corporală*, atunci copilul are probleme cu modul cum se mișcă, simțul echilibrului și folosirea ambelor părți ale corpului (coordonarea bilaterală). Dacă are *dispraxie* (disfuncție a praxiei, a mișcărilor motorii), atunci are probleme cu conceperea, planificarea, organizarea și desfășurarea unei serii de acțiuni neobișnuite. Dispraxia interferează cu modul în care cineva interacționează cu mediul fizic înconjurător. (În cazul copilului dispraxic, modularea și discriminarea senzorială sunt adesea scăzute.)

Desfășurarea de acțiuni neobișnuite este dificilă pentru un copil dispraxic, iar îndeplinirea cu succes a tuturor pașilor unei acțiuni obișnuite poate fi și ea dificilă. Îi poate fi greu să se îmbrace, să își toarne lapte într-un castron cu cereale sau să urce într-un autobuz. Ascuțirea unui creion, punerea unui teanc de hârtii într-un biblioraft cu trei inele și urmarea pașilor pentru

a scrie o fișă de lectură pot fi acțiuni descurajante. Probatul pantofilor, lovirea mingilor, săritul cu coarda, pregătirea unui sendviș și aranjarea mesei, rostirea unor cuvinte din vocabular, mersul în vizită la un prieten după școală, toate acestea îi pot pune mari probleme. Încercarea de a ține pasul cu ceilalți copii poate fi descurajantă și aproape deloc amuzantă.

TERAPIA DE INTEGRARE SENZORIALĂ

SPD reprezintă o problemă complexă. Pot afecta dezvoltarea copiilor, comportamentul, învățarea, comunicarea, prietenia și joaca. Le pot afecta unul sau toate sistemele senzoriale. Îi pot împiedica să își dezvolte

abilități senzoriale necesare pentru a funcționa bine de-a lungul zilei. Îi pot face să rămână prea mult în defensivă sau să nu se apere suficient. Ceea ce „simt“ ei cel mai mult este nesiguranța.

De multe ori, copiii cu SPD nu se simt în siguranță. Când încearcă să întreprindă acțiuni obișnuite, reacția lor este inefficientă sau stângace. Oricât ar încerca să fie atenți și să aibă sorti de izbândă, nu le iese. Din păcate, copiii nu se vindecă de SPD, ci cresc așa, găsindu-și mijloace compensatorii de a face față unor situații care le provoacă senzații derutante, neprevăzute și amenințătoare. Fac tot ce trebuie ca să supraviețuiască, încercând pe cât posibil să nu riște.

Cel mai adesea, un copil cu SPD va avea nevoie de ajutor suplimentar pentru a face față provocărilor. Dacă un copil are SPD și asta îi afectează viața de zi cu zi, i se recomandă terapia ocupațională de integrare senzorială. Terapia ocupațională presupune evaluare, estimare, tratament și consultație.

Terapia ocupațională înseamnă utilizarea unor activități cu scopul de a maximiza independența și de a menține starea de sănătate a unui individ care suferă de o rană fizică sau de o boală, de o incapacitate cognitivă, o disfuncție psihosocială, o boală mintală, o dizabilitate de creștere sau de învățare sau o condiție de mediu adversă. Activitățile care au sens pentru copii sunt înotul, cățărutul, săriturile, încheierea nasturilor, desenatul și scrisul, adică „ocupațiile“ unui copil.

Terapeutul ocupațional este un profesionist din domeniul sănătății care a obținut o diplomă de licență sau de master după parcurgerea unor ani de studii și a trecut printr-un stagiu în domenii precum biologie, fizică, medicină sau științe comportamentale. Printre cursurile urmate se numără neurologia, anatomia, ortopedia, psihologia și psihiatria.

Un terapeut ocupațional poate lucra cu copilul fie individual, fie în grup, la școală sau într-o clinică, la spital, într-un centru comunitar pentru sănătate mintală sau acasă. Terapeutul comportamental ideal se specializează în pediatrie și a avut parte de pregătire suplimentară privind teoria integrării senzoriale și tratamentul aferent după obținerea diplomei de licență.

Un alt tratament care îi ajută pe copiii cu SPD este fizioterapia. Fizioterapia este activitatea medicală menită să îmbunătățească abilitățile

fizice ale individului. Presupune activități care sporesc coordonarea motorie și controlul muscular, mai ales ale mușchilor mari, cu scopul de a îmbunătăți mișcările voluntare ale copilului. Tot mai mulți specialiști în fizioterapie au parte de pregătire privind teoria integrării senzoriale și tratamentul aferent.

Sub îndrumarea unui terapeut cu pregătire în domeniul integrării senzoriale, copilul are acces într-un mod jucăuș și relevant pentru el la informații despre mișcare și atingere. Răspunsul lui la tratamentul de integrare senzorială este favorabil, pentru că îl învață cum să reușească, ceea ce ajunge să îi placă foarte mult!

ACTIVITĂȚI SAFE CARE ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ SE SINCRONIZEZE

Între timp, ce pot face părinții, profesorii și alte persoane pentru a-l ajuta pe copil să se sincronizeze?

Să ne gândim la jocurile din copilărie. Cele mai amuzante momente includeau multe experiențe senzoriale. Probabil vă simțeți în siguranță, vă reușeau toate și vă bucurați. Vă jucați ca toți copiii: vă dădeți în leagăn, vă cățărați în copaci, vă dădeți cu patinele cu rotile, mergeți pe bicicletă, săreați coarda, vă jucați cu forme și castele, vă băteați cu bulgări de zăpadă, tropăiați prin bălți, alergați pe sub aspersor sau sorbeți „supă de ciocolată“.

Acum gândiți-vă la jocurile copiilor de azi. Probabil nu prea ajung să mai atingă lucrurile, să se miște și să nascocască activități amuzante și cu final deschis. Poate pentru ei „amuzamentul“ înseamnă fotbal sau gimnastică, adică activități foarte bine structurate, coordonate de un antrenor. „Joaca“ lor înseamnă probabil să se uite la televizor, să se joace pe calculator sau să învârtă în mâini un gadget, adică activități sedentare și solitare pe bază de electricitate și baterii.

Numeroși experți, inclusiv educatori, medici, psihologi, opticieni, terapeuți ocupaționali și specialiști în cercetarea creierului spun că mai mult de o oră pe zi în fața unui „ecran luminos“ pune în pericol