



## DJECA I SENZORNA INTEGRACIJA

Zamislite da ste u velikom nepoznatom gradu. Ljudi prolaze pokraj vas. Povremeno vas okrznu. Žamor razgovora čujete u pozadini. Ništa razumljivo, važno ni upućeno vama. Veliki plakati nalaze se sa svake strane, veliki digitalni natpisi svijetle i trepere. Podloga po kojoj hodate uglavnom je ravna, no povremeno morate prelaziti prepreke. Različiti mirisi dopiru sa svih strana. Vi se i dalje krećete ka zadanom cilju. I dalje povremeno stanete i usmjerite pažnju na predivnu arhitekturu grada. Jer možete. No, je li ovo zaista tako jednostavno kako izgleda?

Da bi mogli uspješno urediti osjetne utiske koje u svakom trenutku primamo i kako bi ih mogli uspješno koristiti, potrebna je dobra **senzorna integracija**. Senzorna integracija omogućuje učinkovitu interakciju s fizičkom okolinom i ljudima. Mi u svakom trenutku primamo senzorne informacije, a mozak ima zadaću odabratи one informacije koje su nam važne u tom trenutku, zanemariti nevažne, odnosno, ima zadatак **integrirati** informacije. Razvoj senzorne integracije počinje još u majčinom trbuhu, a intenzivan razvoj odvija se u **prvih sedam godina**. Tako u početku djetetova života senzorna integracija utječe na emocionalno zadovoljstvo, samoregulaciju, ponašanje pri hranjenju, spavanju, druženju, kasnije na motoričko planiranje, koordinaciju oko – ruka, jezik, svrhovite radnje, a još kasnije na **pažnju, učenje i organizirano ponašanje u vremenu i prostoru**.

Ponekad može doći do teškoća senzorne integracije pa senzoričko registriranje može biti preveliko ili premalo. Govorimo o **hiperosjetljivosti i hipoosjetljivosti**, odnosno o tome kada je netko previše osjetljiv na senzorne utiske ili premalo osjetljiv. Dijete može biti sklono izbjegavati neke od navedenih aktivnosti ili ih može često tražiti. Važno je prepoznati kada dijete izbjegava ili traži određene aktivnosti u mjeri u kojoj mu to otežava svakodnevno funkcioniranje i učenje.

### Što to znači?

Premala ili prevelika osjetljivost može se odnositi na **taktilni, vestibularni, proprioceptivni, vizualni i auditivni/gustativni/olfaktorni** sustav.

- ✓ vestibularni sustav je sustav **ravnoteže**, gdje su ključni pokreti glave i tijela. Uključuje aktivnosti ljaljanja, vrtnje, saginjanja, skakanja...
- ✓ proprioceptivni sustav se odnosi na **mišiće i zglobove** – snagu i trajanje pokreta. To su aktivnosti koje uključuju guranje, prijenos stvari/igračaka, kotrljanje, masažu, zagrljaj...



- ✓ vizualni sustav prima i obrađuje **vizualne podražaje** iz okoline. Rasvjeta prostora, boje u prostoru, slagalice, igra kockicama, crtanje neke su karakteristike i aktivnosti koje uključuju i potiču razvoj vizualnog sustava.
- ✓ taktilni sustav putem kože, našeg najvećeg organa, prima informacije izvana. U odnosu na ovaj senzorni sustav podrazumijevamo **mjesto dodira, svojstva i temperaturu podražaja**.
- ✓ senzorni sustavi za sluh/okus/njuh odnose se na primanje i obradu **zvukova** u okolini, reagibilnost na različite **okuse i teksture hrane** te **mirise – vrstu i intenzitet**

### Što možemo učiniti?

**Habituacija**, odnosno navikavanje na podražaje koje dijete izbjegava je put koji će s vremenom rezultirati sve manju osjetljivost, ali je od iznimne važnosti da se navikavanje provodi tempom koji djetetu odgovara. S druge strane, **senzibilizacija** je put koji ćemo odabrati ako postoji premala osjetljivost na senzornom području koja će kasnije rezultirati smanjenom potrebom za unosom senzornih utisaka.

Bez obzira postoji li senzorna disfunkcija ili ne, poželjno je **poticati** senzornu integraciju. To možemo kroz svakodnevne aktivnosti igre kao što su:

**Ijuljanje, igre u pijesku, igre vodom, brašnom, pjenom za brijanje, rižom, skakanje, penjanje, provlačenje, slikanje/crtanje, igre plastelinom, pjevanje, plesanje, sviranje, skakanje...**

Isto tako, senzorna integracija može se poticati i kroz **aktivnosti svakodnevnog života** i kućanskih poslova kao što su:

**brisanje prašine, pranje podova, zalijevanje cvijeća koje ćemo usput pomirisati, izvlačenje opranog rublja iz perilice i vješanje oprane odjeće ili stavljanje u sušilicu rublja...**

U ovim i sličnim aktivnostima integrirano je pregršt vještina koje djeca vježbaju i usvajaju, no najvažnije je da i djeci i odraslima bude zabavno i da je na kraju prisutan osjećaj zadovoljstva. Zato; birajte **neurednu igru** i dozvolite djeci i sebi senzorna iskustva koja će kasnije utjecati na uspješan razvoj novih vještina i sposobnosti.



Monika Novak, mag.rehab.educ.