

Wpływ zaburzeń integracji sensorycznej na rozwój emocjonalno-społeczny dziecka

Integracja sensoryczna to proces, w którym mózg organizuje informacje napływające z receptorów zmysłowych, umożliwiając adekwatne reakcje behawioralne oraz regulację emocjonalną. Dysfunkcje w tym obszarze nie ograniczają się do trudności motorycznych czy poznawczych, lecz znacząco oddziałują na zdolność dziecka do rozumienia siebie, nawiązywania kontaktów społecznych i radzenia sobie w sytuacjach wymagających kontroli emocji. W kontekście rosnącej liczby dzieci z cechami nad- lub podreaktywności sensorycznej, świadomość konsekwencji tych zaburzeń oraz odpowiednie działania terapeutyczne stają się kluczowe dla praktyki edukacyjnej.

Zaburzenia integracji sensorycznej a rozwój emocjonalny

1. Nadreaktywność sensoryczna jako źródło trudności regulacyjnych

Nadwrażliwość sensoryczna (tzw. **nadwrażliwość na bodźce** albo **wysoka reaktywność sensoryczna**) to stan, w którym układ nerwowy reaguje **zbyt intensywnie** na bodźce zmysłowe – takie jak dźwięki, światło, zapachy, dotyk czy ruch. Oznacza to, że bodźce, które dla większości osób są neutralne lub ledwie zauważalne, dla osoby z nadwrażliwością mogą być **męczące, przytłaczające, a nawet bolesne**.

Dzieci o profilu nadwrażliwości sensorycznej często reagują na bodźce w sposób nasilony, co może prowadzić do:

- zwiększonego poziomu lęku,
- gwałtownych i trudnych do przewidzenia reakcji emocjonalnych,
- poczucia utraty kontroli nad własnym ciałem,
- unikania sytuacji generujących obciążenie sensoryczne.

Konsekwencją jest obniżona odporność na stres i trudność w rozwijaniu strategii samoregulacji. Terapia powinna obejmować stopniową ekspozycję na bodźce przy jednoczesnym zapewnieniu dziecku poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności.

2. Podreaktywność sensoryczna a trudności w identyfikacji stanów emocjonalnych

Podwrażliwość sensoryczna (tzw. *niedowrażliwość* lub *obniżona reaktywność sensoryczna*) to stan, w którym układ nerwowy **zbyt słabo reaguje** na bodźce. Oznacza to, że osoba potrzebuje **mocniejszych, intensywniejszych lub dłużej trwających** bodźców, żeby je zauważyć albo odpowiednio na nie zareagować.

To „przeciwieństwo” nadwrażliwości, ale często oba zjawiska mogą występować **równocześnie u jednej osoby**, tylko w różnych zmysłach.

Dzieci z obniżoną wrażliwością sensoryczną mogą wykazywać:

- ograniczoną świadomość sygnałów płynących z ciała,
- opóźnione reakcje emocjonalne,

- problemy z rozpoznawaniem napięcia, zmęczenia czy frustracji.

W takich przypadkach zaleca się wprowadzanie oddziaływań zwiększających świadomość ciała, takich jak aktywności proprioceptywne, praca na głębokim ucisku oraz ćwiczenia uważności sensorycznej, które wspierają rozwój emocjonalnej samoświadomości.

3. Poszukiwanie sensoryczne i impulsywność

Poszukiwanie sensoryczne (ang. *sensory seeking*) to zachowania, w których osoba **aktywnie szuka silnych, intensywnych bodźców**, ponieważ jej układ nerwowy potrzebuje więcej stymulacji niż przeciętnie. Jest to część profilu sensorycznego – często związana z **podwrażliwością** w niektórych zmysłach.

To nie jest „złe zachowanie” ani brak wychowania. To sposób, w jaki układ nerwowy próbuje **uregulować się** i poczuć komfort.

U dzieci poszukujących intensywnej stymulacji obserwuje się:

- trudności w kontroli zachowania,
- zwiększoną impulsywność,
- szybkie przeciążenie emocjonalne.

Regularne planowanie przerw sensorycznych oraz zapewnienie okazji do celowej aktywności ruchowej pozwala na lepszą regulację pobudzenia i redukcję reakcji impulsywnych.

Konsekwencje zaburzeń SI dla funkcjonowania społecznego

1. Zaburzone przetwarzanie bodźców a odczytywanie sygnałów społecznych

Dysfunkcje sensoryczne utrudniają prawidłową interpretację bodźców społecznych – dziecko może mieć kłopot z odczytaniem mimiki, tonu głosu czy dystansu interpersonalnego. W efekcie bywa odbierane jako wycofane lub nieadekwatnie reagujące, mimo braku intencji.

Wspieranie tego obszaru powinno obejmować trening kompetencji społecznych wzbogacony o indywidualny profil sensoryczny dziecka oraz strategie autoregulacyjne.

2. Relacje rówieśnicze w kontekście trudności sensorycznych

Zarówno nadwrażliwość, jak i poszukiwanie sensoryczne mogą prowadzić do:

- unikania kontaktów,
- konfliktów podczas zabaw,
- trudności w przestrzeganiu zasad współpracy.

Dzieci często doświadczają odrzucenia lub izolacji, jeśli ich zachowania są błędnie interpretowane jako agresywne lub niegrzeczne. Dlatego tak ważne jest budowanie relacji w warunkach sprzyjających bezpiecznemu eksplorowaniu i modelowaniu zachowań.

3. Zachowania trudne – komunikat o przeciążeniu sensorycznym

Agresja, wycofanie, nagłe wybuchy złości czy odmowa uczestnictwa w zajęciach mogą być przejawem przeciążenia sensorycznego, a nie problemów wychowawczych. Specjaliści powinni uwrażliwiać nauczycieli i opiekunów na te różnice, promując strategie deeskalacji oraz środowiska przyjazne sensorycznie.

Praktyczne wskazówki dla specjalistów

1. Diagnoza interdyscyplinarna

Pełna ocena trudności wymaga współpracy wielu specjalistów: terapeuty SI, psychologa, pedagoga, logopedy. Holistyczne spojrzenie pozwala uchwycić złożoność problemów dziecka i zaplanować adekwatny program wsparcia.

2. Indywidualizacja oddziaływań

Terapia powinna uwzględniać:

- specyfikę reaktywności sensorycznej,
- poziom rozwoju emocjonalnego i społecznego,
- możliwości środowiska szkolnego i rodzinnego,
- aktualne potrzeby i zasoby dziecka.

3. Wsparcie regulacji emocjonalnej

Skuteczne strategie obejmują:

- techniki proprioceptywne i oddechowe,
- tworzenie kącików wyciszenia,
- przerwy sensoryczne,
- wprowadzanie stałych, przewidywalnych rytuałów.

Regularne stosowanie tych metod poprawia samoregulację i redukuje występowanie zachowań trudnych.

4. Edukacja rodziców i nauczycieli

Psychoedukacja jest kluczowa dla zrozumienia zachowań dziecka. Specjaliści powinni wzmacniać kompetencje otoczenia poprzez:

- wyjaśnianie mechanizmów sensorycznych,
- proponowanie strategii do zastosowania w domu i szkole,
- wspólne ustalanie planu wsparcia.

5. Monitorowanie efektów

Ocena postępów umożliwia modyfikowanie działań terapeutycznych i dostosowanie ich do zmieniających się potrzeb rozwojowych dziecka.

Podsumowanie

Zaburzenia integracji sensorycznej mają znaczący wpływ na emocjonalny i społeczny rozwój dziecka. Prawidłowa interpretacja zachowań, kompleksowa diagnoza oraz odpowiednio dobrane działania terapeutyczne stanowią fundament skutecznego wsparcia. Interdyscyplinarna współpraca oraz edukacja środowiska są niezbędne, aby dziecko mogło harmonijnie rozwijać swoje kompetencje, budować poczucie bezpieczeństwa i efektywnie funkcjonować w relacjach społecznych.

mgr Patrycja Walenciuk