

Bilateralna Integracja - co to takiego i co umożliwia?

Integracja Bilateralna to **KOORDYNACJA i WSPÓLPRACA** różnych stron ciała w działaniu, w zakresie **TRZECH WYMIARÓW**:

- przód/tył ciała
- górna/dolna część ciała
- prawa/lewa strona ciała

Jest to zdolność do **WYKONYWANIA RUCHÓW** przez **JEDNĄ STRONĘ** ciała, **NIEZALEŻNIE** od drugiej. To także możliwość **ZSYNCHRONIZOWANIA** ruchów różnych części ciała podczas wykonywania wielu mniej lub bardziej **ZŁOŻONYCH SEKWENCJI RUCHOWYCH**.

Integracja bilateralna jest nam potrzebna do wykonywania w zasadzie **WSZELKICH CZYNNOŚCI RUCHOWYCH** oraz **UCZENIA SIĘ**, począwszy od chodzenia, poprzez **SPORT**, ćwiczenia fizyczne (np. bieganie, skakanie, wspinanie się, rzucanie i łapanie piłki), aż po bardziej złożone **CZYNNOŚCI POZNAWCZE** (np. czytanie, pisanie) oraz **MANUALNE**, wymagające większej precyzji ruchów i przekraczania środkowej linii ciała (np. rysowanie, cięcie nożyczkami, zapinanie guzików, wiązanie sznurówek itp.)

Terapia integracji bilateralnej odwołuje się do tej zdolności i, bazując na plastyczności ludzkiego mózgu, skupia się na jednoczesnej stymulacji sfery ruchowej i poznawczej. Integracja bilateralna, metoda interwencyjna opracowana przez Sheilę Dobie, to program ćwiczeń motorycznych, który poprzez dążenie do automatyzacji ruchów wspiera rozwój równowagi, koordynacji i kontroli postawy w celu poprawy funkcji sensorycznych dających możliwość płynnej współpracy sfery ruchowej i umysłowej. Lepsza świadomość przestrzeni i własnego ciała sprzyja wykorzystywaniu pełni swego potencjału i otwiera możliwości wielozadaniowości – bardziej efektywnego funkcjonowania dzięki angażowaniu się w więcej niż jeden proces naraz. Precyzja podejmowanych działań przekłada się na efektywność ruchów, co z kolei prowadzi do harmonijnej współpracy ciała z umysłem.

Koordynacja bilateralna to współpraca i koordynacja w jednym czasie dwóch stron ciała. Najczęściej dotyczy rąk i nóg. Możemy mówić o dobrej integracji bilateralnej wtedy, gdy jakiś określony ruch jest wykonywany przez jedną stronę ciała niezależnie od ruchów jego drugiej strony oraz dziecko jest zdolne do koordynacji obydwu części ciała podczas wykonywania wielu sekwencji ruchów.

Prawidłowa integracja bilateralna pozwala dziecku odnosić sukcesy w nauce.

Zaburzenia integracji bilateralnej w znacznej części nakładają się na zaburzenia motoryczne odczytywane w diagnostyce integracji sensorycznej. Współpraca obu stron ciała w działaniu obejmuje ruch: do przodu i tyłu, z prawej i lewej strony, z góry i dołu. Czynnościami wymagającymi takiej współpracy są np. cięcie nożyczkami, łapanie piłki, jazda na rowerze,

taniec, szycie, ubieranie się, wiązanie sznurówek, gry zręcznościowe i jeszcze wiele innych. Kłopoty w obustronnej koordynacji mogą wskazywać na trudności z przekraczaniem linii środkowej ciała.

Koordinacja bilateralna najlepiej rozwija się do wieku szkolnego, w znacznej części zależy od doświadczeń dziecka, które mogą być niewystarczające. To zaś prowadzi do problemów w nauce takich jak niezrozumienie instrukcji, problemów w rozróżnianiu prawej i lewej strony, problemów z czytaniem, pisanem, mówieniem, pamięcią.

Ćwiczenia takiego programu stymulują mózg do bardziej efektywnego i szybszego przetwarzania bodźców, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie motoryczne i poznawcze, a także społeczne.

Jak rodzice mogą wpłynąć na poprawę integracji bilateralnej swojego dziecka?

Stymulując koordynację bilateralną należy zacząć od *zabaw symetrycznych*:

- robienie orła na śniegu, lub aniołka;
- pływanie żabką;
- rzucanie oburącz piłką do celu;
- jazda na deskorolce, leżąc na brzuchu i odpychając się obiema rękami jednocześnie;
- zbieranie monet dwiema rękami i jednocześnie wrzucanie ich do dwóch skarbonek;
- przybijanie podwójnych piątek (obiema rękami).

Zabawy naprzemiennie:

- przeciąganie liny;
- przesywanie lub przelewanie z kubka do kubka;
- gra na bębnieku z naprzemiennymi uderzeniami pałeczek, itp.

Zabawy asymetryczne będą wymagały sporej sprawności bilateralnej i jednocześnie będą ją doskonaliły:

- przeciąganie sznurka przez rurkę;
- leżąc na dużej piłce, dziecko jedną ręką się asekuruje, a druga wykonuje jakiś zadanie np. zbiera guziki, patyczki, monety i wkłada je do pojemnika;
- gra paletkami z rzepami i miękką piłką;
- podrzucanie jedną ręką piłeczki, lotki i łapanie jej na raketę trzymaną w drugiej ręce;
- cięcie po śladzie nożyczkami; rysowanie na kartce trzymanej na ścianie drugą ręką; zabawy typu twister.

Inne przykłady zabaw rozwijających integrację półkul mózgowych dziecka :

<https://blog.dooplacenia.pl/2019/08/21/zabawy-rozwijajace-integracje-polkul-mozgowych-dziecka/>

Źródło:

https://www.dzieckokreatywne.pl/2018/11/21/koordynacja-bilateralna-co-to-takiego-i-co-umozliwia/?fbclid=IwAR3SEOSS-93fn5SiTAHTR_tsTzRsEZxCWw5LSn65qDaSGbE_fqTahNzVIcg

<https://psychologiawpraktyce.pl/artykul/rola-integracji-bilateralnej-we-wspolpracy-miedzyopikulowej-i-we-wspieraniu-procesow-rozwojowych>
<https://2020.centrum-sens.pl/index.php/pl/terapia/integracja-bilateralna>