

INTEGRACJA BILATERALNA

" Wiedza dziecka tworzy się na podstawie jego własnych aktywnych doświadczeń w interakcji ze światem zewnętrznym "

Goswami U. (2008)

Bilateralna integracja to nowa metoda opierająca się na usprawnianiu współpracy obu półkul mózgowych. To koordynacja w czasie obu stron ciała w działaniu przód -tył; góra-dół; prawa-lewa strona. To współpraca wówczas gdy określony ruch wykonujemy w jedną stronę ciała niezależnie od ruchów drugiej strony. To również zdolność koordynacji obu części ciała podczas wykonywania różnych sekwencji ruchów. Terapia Integracji bilateralnej jest kierowana w szczególności do dzieci i młodzieży z nadpobudliwością ruchową, z problemami koncentracji uwagi i tempem pracy, trudnościami szkolnymi-choć nie tylko-korzystają z niej dorośli -zwłaszcza sportowcy w celu polepszenia swych wyników i różni specjaliści w celu polepszenia osiągnięć zawodowych.

Twórczynią metody jest Szkotka Sheila Dobie. Zgodnie z pojęciem, że ruch jest podstawą wszystkich procesów uczenia się opracowała system ćwiczeń, który zachęca mózg do szybszego przetwarzania bodźców. Program to składowa wielu ćwiczeń ruchowych, które powinno się wykonywać codziennie a czas trwania, trudność, kombinacje ćwiczeń są uzależnione od problemu i dostosowane do potrzeb konkretnego dziecka.

Metoda należy do jednych z metod wspomagających rozwój somatognozji (znajomości swojego ciała) nazywane często schematem ciała lub obrazem ciała, pomaga uczyć się prawidłowych wzorców ruchowych.

Jest prostą, ciekawą i skuteczną metodą usprawniania również dzieci o różnym nasileniu niepełnosprawności intelektualnej i ruchowej.

SYMPTOMY ZABURZEŃ BI:

- trudności z rozróżnianiem i skoordynowaniem obu stron
- nadaktywność
- obniżona obustronna koordynacja
- niezdolność lub niechęć do przekraczania linii środkowej ciała
- niewykształcona w pełni lateralizacja

KORZYŚCI I CELE:

- ułatwia zamknięcie "luki" w fazach rozwoju
- poprawia równowagę ciała
- pomaga w utrzymaniu i kontrolowaniu prawidłowej postawy ciała
- poprawia świadomość własnego ciała (również względem przestrzeni)
- poprawia pamięć sekwencyjną i planowanie ruchu
- wpływa na współpracę między półkulami mózgu
- ułatwia automatyzację ruchów
- uspokaja i relaksuje

mgr Brygida Przybyłowicz