

RNDr. Radoslava Paulenková
manažér centra, pedagóg, terapeut
r.paulenkova@gmail.com
t.č. 0915882811

Mgr. Kamila Antalová
špeciálny pedagóg, terapeut
antalova.radmat@gmail.com
t.č. 0908559544

BILATERÁLNA INTEGRÁCIA

V rámci dozrievania centrálnej nervovej sústavy je potrebné, aby došlo k integrácii pravej a ľavej hemisféry. Vtedy je myslenie organizované, kooperácia medzi oboma časťami mozgu je efektívna a presná. Vzájomne sa dopĺňajú vo svojich čiastkových funkciách.

V čom spočíva metóda Bilaterálnej integrácie?

Bilaterálna integrácia sa realizuje pomocou vývinových cvičení zameraných na koordináciu a spoluprácu oboch strán. Cieľom je stimulovať prepojenie medzi hemisférami (dozrievanie tzv. svorového telesa/*corpus callosum*). CNS je stimulovaná presnými pohybovými vzorcami, ktorých komplexnosť a náročnosť sa postupne zvyšuje tak, aby smerovala k lepšej organizovanosti, vnútornej integrovanosti CNS a lepšej kontrole nad pohybovými zručnosťami, čo vedie k efektívnejšiemu fungovaniu v problematických oblastiach.

Správne, systematické a progresívne uplatňovanie cvikov na bilaterálnu integráciu využívané po dostatočne dlhé obdobie by malo viesť:

- k nadobudnutiu bilaterálnej integrácie motoriky (schopnosť súčasne koordinovať dve strany tela)
- k zlepšeniu koordinácie (telesná koordinácia, senzomotorická koordinácia)
- k podpore stability, statických a dynamických funkcií
- k potlačeniu nadbytočných pohybov
- k zlepšeniu smerovo-priestorovej a pravo-ľavej orientácie
- k zabezpečeniu lateralizácie funkcií a rozvoja laterality
- k vytvoreniu priestoru pre integráciu hemisfér
- k zlepšeniu senzorickej integrácie
- k rozvoju automatizácie pohybu
- k zlepšeniu perцепčných funkcií, pozornosti a pamäti

Pohybový program Bilaterálna integrácia je vhodný pre deti a dospelých s vyššie uvedenými ťažkosťami, predovšetkým pre deti s:

- s oneskoreným vývinom
- s vývinovými poruchami učenia (najmä dyslexia, dysgrafia, dyspraxia)
- s poruchami pozornosti a aktivity (ADHD, ADD)
- s autizmom a Aspergerovým syndrómom
- s nevyhranenou lateralitou
- s nedostatočnými školskými výsledkami bez identifikovateľnej príčiny

Ako vieme pomôcť vám alebo vášmu dieťaťu pomocou tejto metódy?

Bilaterálna integrácia je pohybový program vychádzajúci z vývinových cvičení. BI program využíva súbor prirodzených pohybov človeka, ktoré by za bežných okolností mali byť zautomatizované.

Keď sedíme v lavici a počúvame výklad učiteľa, často si pritom musíme robiť poznámky. Popritom rozmýšľame nad tým, čo počujeme, sme nútení vytesniť všetky rušivé a nežiaduce vplyvy okolia. Musíme si pamätať čo predchádzalo tomu, čo bolo povedané pred chvíľou a dať si to do súvislosti s tým, čo ešte len povedané bude. A zároveň s tým obvykle vykonávame zautomatizované pohyby rukou (**napr. pri písaní**), očami (**napr. pri čítaní**), alebo celým telom (**napr. pri športe, alebo naopak v úplnom motorickom pokoji**). Pravdou je, že mnohé deti, ale aj dospelí nemajú dostatočné zručnosti na to, aby čo najefektívnejšie dokázali prepájať kogníciu (myslenie) s motorikou (pohyb). Buď sa im nedarí v jednej, alebo v druhej. Akoby jedna oblasť bola na úkor druhej.

A toto je práve to, čo sa prostredníctvom tohto skvelého programu pokúšame zmeniť.