

Szanowni Państwo,

Zapraszam Was do lektury poświęconej integracji sensorycznej (SI). Termin ten ostatnio stał się modny, ponieważ wiele osób (w tym dzieci i całkiem dorośli już ludzie) czasami prezentuje zachowania, które nie są przejawem „braku wychowania” ani tym bardziej złej woli, lecz są odpowiedzią układu nerwowego na nadmiar lub niedobór bodźców ze środowiska. Zanim więc, jako Opiekunowie, wyciągniemy konsekwencję z danego zachowania - należy wiedzieć, jaka jest jego przyczyna. Oto- **Integracja sensoryczna w pigułce☺- cz. I.**

1. Załamanie sensoryczne ma inne przyczyny niż zwykłe załamanie, dlatego trzeba radzić sobie z nim inaczej.
2. Intencją dzieci jest zawsze dobre zachowanie. Zanim ukarzesz dziecko pomyśl o strategii sensorycznej.
3. Pamiętaj o znaczeniu kotwic sensorycznych.
4. Reakcja „walcz lub uciekaj” zdarza się u dzieci z zaburzeniami SI czasami bez oczywistej przyczyny.
5. Dziecko z objawami sensorycznymi często jest pochłonięte próbami samoregulacji.
6. Zwróć uwagę na znaczenie stymulacji sensorycznej. Warto wplatać w rozkład dnia zajęcia sensoryczne. Szczególnie wsparcia potrzebuje obszar modulacji sensorycznej.
7. Najważniejsze jest wspieranie układów: przedsionkowego, prioprioreceptywnego i dotykowego, ponieważ stanowią one podstawę rozwoju.
8. Układ przedsionkowy (ruch) i słuchowy są ze sobą powiązane. Trzeba to wykorzystywać szczególnie w kontekście nauki szkolnej.
9. Ogranicz przebywanie dziecka przed jakimkolwiek monitorem.

Czasami zdarza się, że dzieci zachowują się niepoprawnie. Jest bardzo ważne, aby wiedzieć, jaka jest tego przyczyna, bo od niej powinny zależeć wyciągane konsekwencje. Najczęściej spotykane możliwe wyjaśnienia niestosownego zachowania:

- Dziecko próbuje się wykręcić od wykonania jakiegoś zadania, bo liczy na to, że opiekun zapomni o wydanym poleceniu- w tym przypadku Opiekun powinien nauczyć się zasad wydawania „skutecznych poleceń”.
- Dziecko nie radzi sobie z frustracją, bo nie zostało nauczone odraczania przyjemności w czasie. Wszystko musi dostać „tu i teraz”. W tym przypadku warto popracować wspólnie z dzieckiem nad rozwijaniem umiejętności odraczania przyjemności w czasie np. poprzez

wprowadzenie babcinej zasady „słodki batonik dostają dzieci, które zjadły obiad”- czyli: najpierw obowiązek potem przyjemność!

- Dziecka nauczyło się, że jak zaczyna krzyczeć/ tupać etc- opiekun ulega mu i daje to, co dziecko chce. W tym przypadku Opiekun powinien zacząć kontrolować swoje reakcje na zachowanie dziecka- jeśli do tej pory ulegał dziecku- teraz trzeba to zmienić. Dzieci chcą mieć silnych opiekunów- wtedy czują się bezpiecznie.
- Dziecko nie przyswoiło zasad funkcjonowania społecznego- tu wystarczy trening umiejętności społecznych☺
- Dziecko przeżywa... załamanie sensoryczne. I co dalej? Proszę, przeczytajcie....

Załamanie sensoryczne może być spowodowane różnymi czynnikami, ale zawsze trzeba pamiętać, że w tym przypadku nigdy nie można karać dziecka, tylko trzeba zadbać o jego poczucie bezpieczeństwa! Tu jest potrzebne odizolowanie dziecka od trudnej sytuacji, wyłączenie źródeł bodźców, czasami przytulenie (jeśli dziecko na to pozwala), kojąca muzyka, dotyk etc. Pomocne mogą też być kotwice sensoryczne.

Załamanie sensoryczne jest spowodowane najczęściej:

- przeładowaniem sensorycznym- o takiej sytuacji mówimy, gdy za dużo „dzieje się” w otoczeniu dziecka, np.; gra telewizor, jest włączona muzyka, pies szczeka, ktoś krzyczy albo rozmawia obok dziecka przez telefon etc. Tych bodźców jest za dużo. Dziecko jest zmęczone bodźcami, stąd jego nagła reakcja. Przeładowanie sensoryczne może dotyczyć każdego zmysłu- wzroku, dotyku, węchu, smaku...
- reakcją walki lub ucieczki- kiedy bodziec działający na dziecko wywołuje w nim strach naturalną reakcją każdego jest „walka” (jeśli uznamy, że mamy szansę na wygraną- dlatego dziecko może rzucić się z pięściami na inną osobę) lub ucieczka przed bodźcem (jeśli uznamy, że jesteśmy słabsi- dlatego dziecko może płakać lub nie odpowiada na pytanie „co się stało?”).
- brakiem umiejętności radzenia sobie z nową sytuacją- jeśli dziecko znajduje się w nowej sytuacji, do której nie zostało przygotowane może zareagować „niegrzecznym zachowaniem”
- utrudnioną komunikacją dotyczącą własnych potrzeb- szczególnie widoczne u małych dzieci, które jeszcze dobrze nie znają siebie ani swojego ciała, dlatego nie mogą zwerbalizować, czego potrzebują do dobrego samopoczucia...

- brakiem snu/ zmęczeniem- osiem godzin snu na dobę to zdecydowanie dla małych dzieci za mało! Sen jest potrzebny, min., do regeneracji układu nerwowego, a więc im mniej snu- tym większych trudności może doświadczać dziecko...
- niewłaściwą dietą- Opiekunie, pamiętaj!- „jesteś tym, co jesz!”. I Twoje dziecko też...
- zmianami w rutynie- jeśli codziennie chodzicie na spacer w jednym kierunku, to zmiana drogi może spowodować u dziecka stan silnego wzburzenia. Jeśli planujesz taką zmianę i wiesz, że dziecko bardzo tego nie lubi- trzeba je wcześniej do tej zmiany przygotować...

Kotwice sensoryczne

Są to zachowania lub powtarzająca się czynność, która pomaga mózgowi zorganizować się, uspokoić, wyciszyć i osiągnąć/ utrzymać stan gotowości. Jest też sygnałem, że dziecko potrzebuje uspokajających i wyciszających wrażeń, aby poprawić swoje samopoczucie. Może także oznaczać, że układ nerwowy dziecka jest bliski sensorycznego przeładowania. Przykładowe kotwice:

- Ustawianie przedmiotów w jednej linii,
- Przyglądanie się wirującym przedmiotom,
- Chodzenie na palcach,

Jeśli rozpoznasz sposób, w jaki przebiega reakcja „**walcz lub uciekaj**”- łatwiej będzie zareagować. Celem tej reakcji jest skierowanie krwi do mózgu i mięśni, aby zareagować szybko i z dużą precyzją.

Przykładowe reakcje „walcz lub uciekaj”:	Jak reagować:
• Kopanie, gryzienie, plucie, rzucanie przedmiotami • Chowanie się w miejscu, gdzie nie dopływają żadne bodźce • Zasłanianie uszu, zamykanie oczu, podkurczanie nóg, chowanie rąk- próby blokowania odbioru bodźców	• Głębokie oddechy- sama od tego zacznij! • Mocne przytulenie „na niedźwiedzia” (bez głaskania!) • Nic nie mów w tym momencie, nie wyjaśniaj • Zachęcaj do korzystania z kryjówek sensorycznej • Jeśli dziecko znalazło swoją kryjówekę (za szafką, pod ławką)- pozwól mu tam zostać.

Tab. 1. Reakcje walcz lub uciekaj, źródło: opr. własne

Cd- za tydzień☺

Pozdrawiam!

Monika Kowalska- Wojtysiak