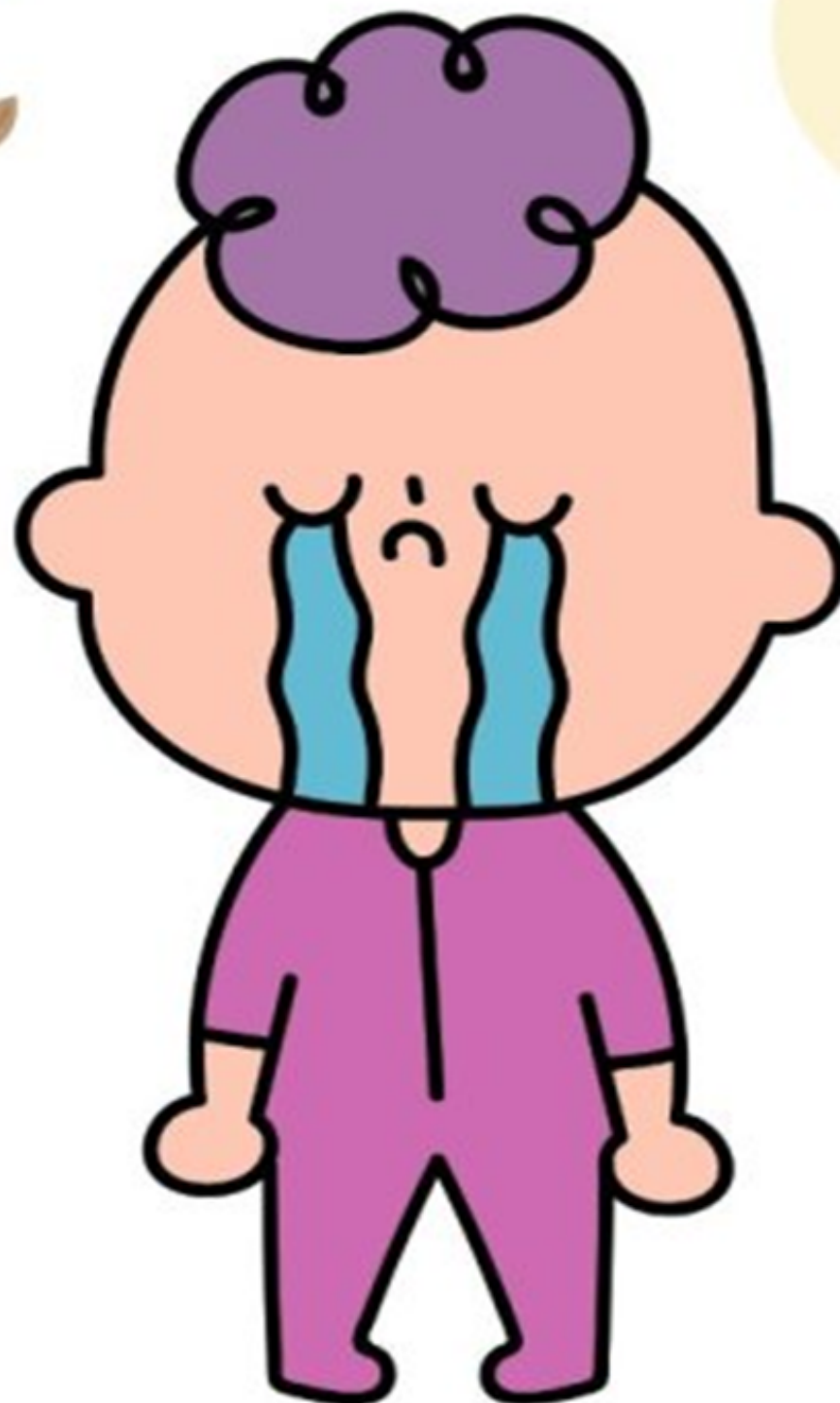


Unika
kontaktu



Płacze



Odczuwa
niepokój



Ziewa



Uparcie
milczy

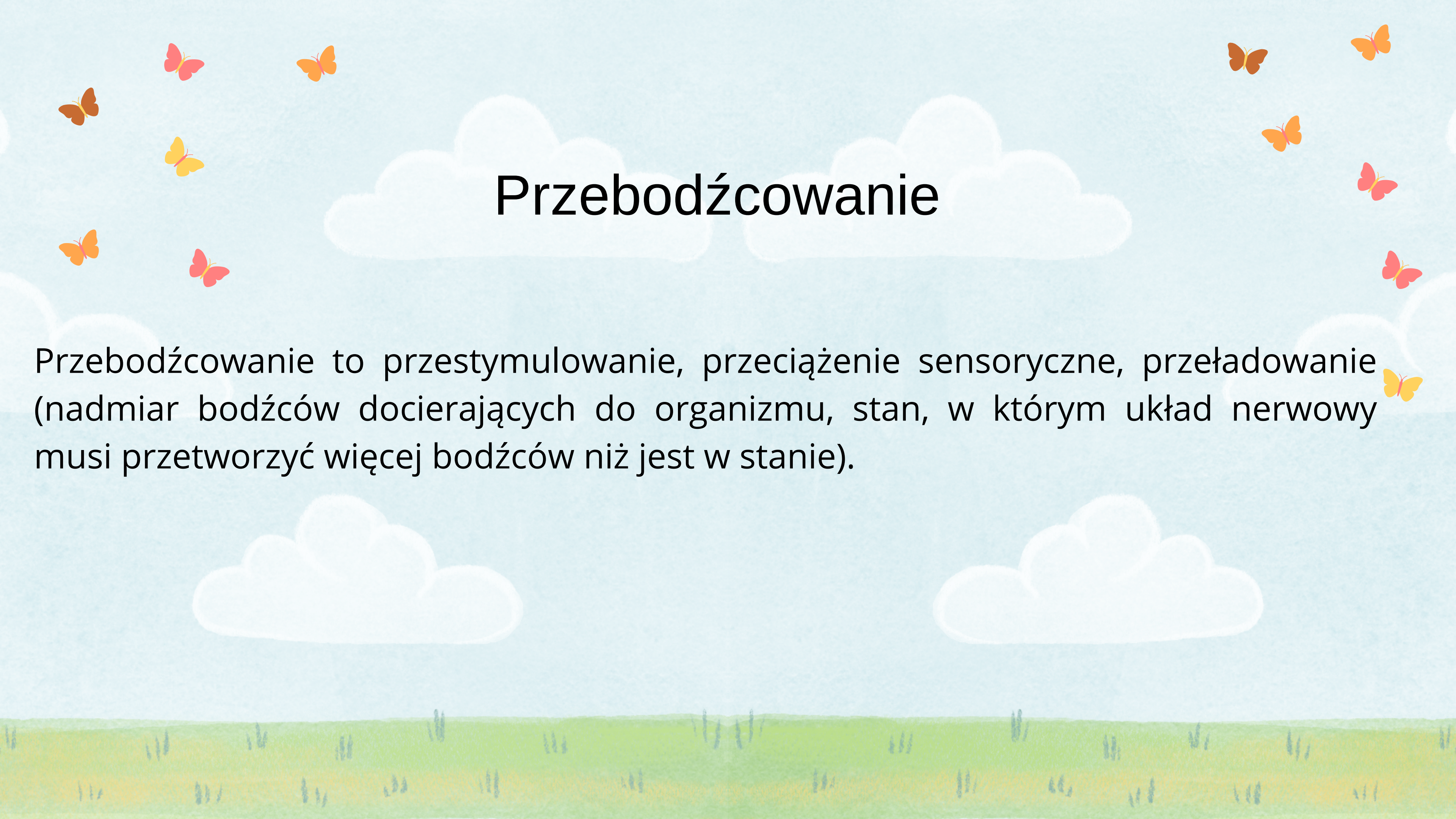


Tupie
i się
złości



Krzyczy

Przebudźcowane dziecko...



Przebodźcowanie

Przebodźcowanie to przestymulowanie, przeciążenie sensoryczne, przeładowanie (nadmiar bodźców docierających do organizmu, stan, w którym układ nerwowy musi przetworzyć więcej bodźców niż jest w stanie).

Przebodźcowanie powoduje lęk

Gdy odczuwamy lęk, bo jesteśmy zewnątrz przebodźcowani nie możemy czuć się bezpiecznie, a jest to najważniejsza potrzeba. W wyniku reakcji stresowej aktywują się mechanizmy: **ucieczka, walka lub zastygnięcie**.



Jeżeli dziecko nie ma umiejętności radzenia sobie z bodźcami zamienia się w ładunek wybuchowy.

Częste zachowanie dzieci przestymulowanych:



- agresja, szybka irytacja
- labilność emocjonalna,
- impulsywność, histeria,
 - unikanie nowości,
 - obgryzanie paznokci,
- nadruchliwość, problemy z koncentracją,
 - nieprzewidywalność,
- schematyczność, nieelastyczność,
- nadmierna ostrożność, lękliwość,
- trudności w kontaktach z innymi.

Poziom pobudzenia mózgu jest ściśle związany z reaktywnością układu nerwowego i wrażliwością sensoryczną.

Wiemy, że trzeba stymulować dzieci, ale często zapominamy, że trzeba je też wyciszać (pobudzanie- hamowanie).

Pobudzanie i hamowanie = równowaga



Silna potrzeba kontroli sytuacji wokół siebie zawsze wynika z niepewności i lęku (to dzieci, które chcą kontrolować sytuację wokół siebie, zarządzać innymi, dziecko myśli, że jak ma kontrolę nad tym co na zewnątrz, nad środowiskiem, to ma kontrolę nad tym co dzieje się w środku niego). Powoduje to duży stres, spowodowany neurocepcją.

Neurocepcja jest to zbieranie informacji z otoczenia całkowicie poza świadomą kontrolą. Cały czas skanujemy otoczenie. Kiedy jesteśmy przebudzcowani neurocepcja się wzmacnia, analizujemy zagrożenie, analizujemy sytuację, ciągle skanujemy otoczenie.

Sposoby wyciszenia:



- zrywki relaksacyjne, karty regulacji.
- Warto porozmawiać z dzieckiem – widzę, że jesteś zdenerwowany...
Co możemy wspólnie zrobić? Jak mogę Ci pomóc?

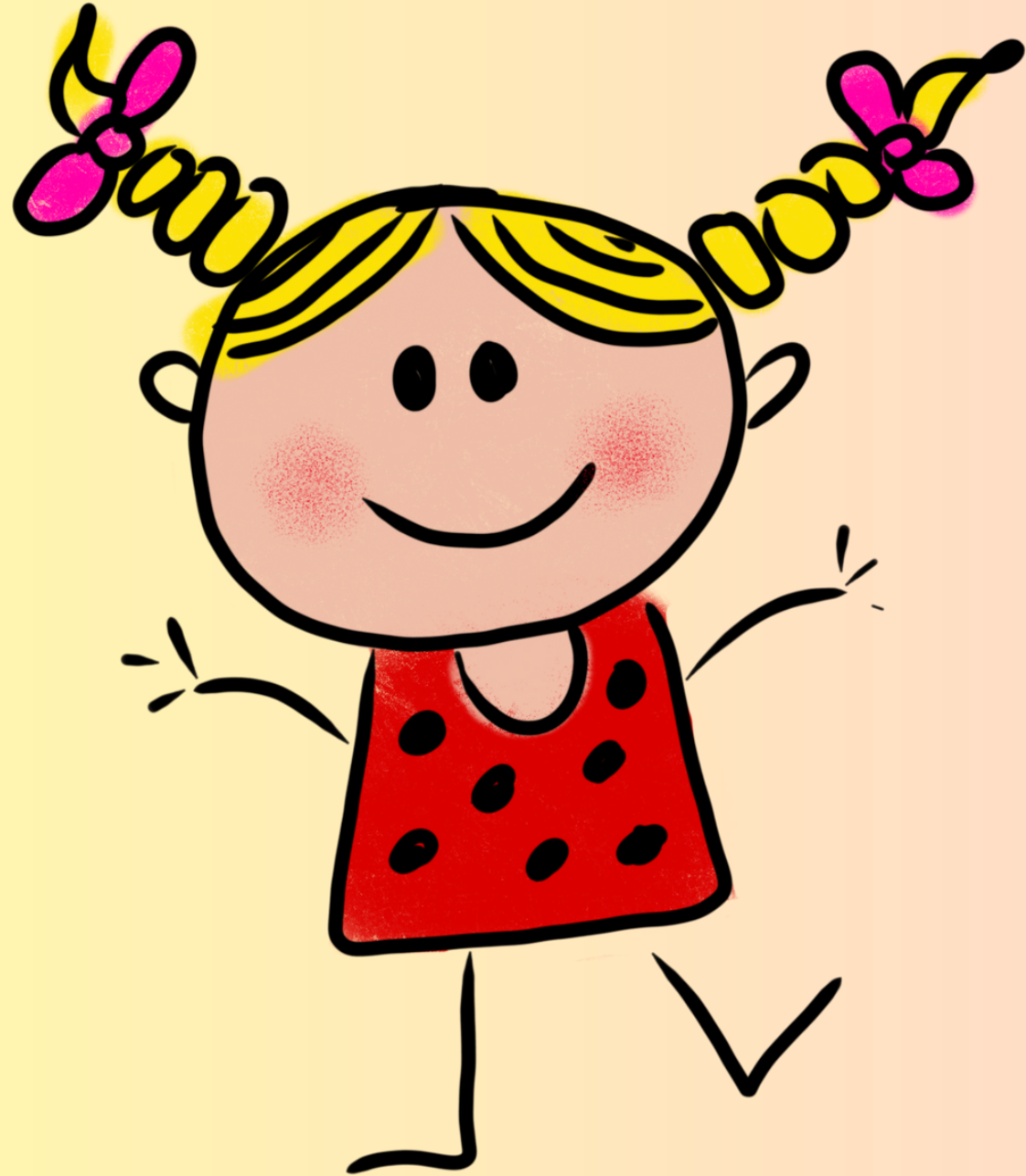
Np. w ciszy warto pobawić się w ćwiczenia oddechowe przez około 5 minut., mocne stąpanie, zeskakiwanie ze stołka, masaż, mocne przytulanie, zabawa gniotkami. Pytamy dziecko co je uspokaja, wycisza. Szukamy sposobów na regulacje, a nie mówimy cicho bądź, uspokój się..

Kto jest narażony na przebodźcowanie?

- dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi,
- dzieci z obciążeniami neurologicznymi,
- osoby w spektrum autyzmu,
- wcześniaki,
- dzieci po traumach, w stresie,
- dzieci wysoko wrażliwe,
- osoby nadwrażliwe sensorycznie.



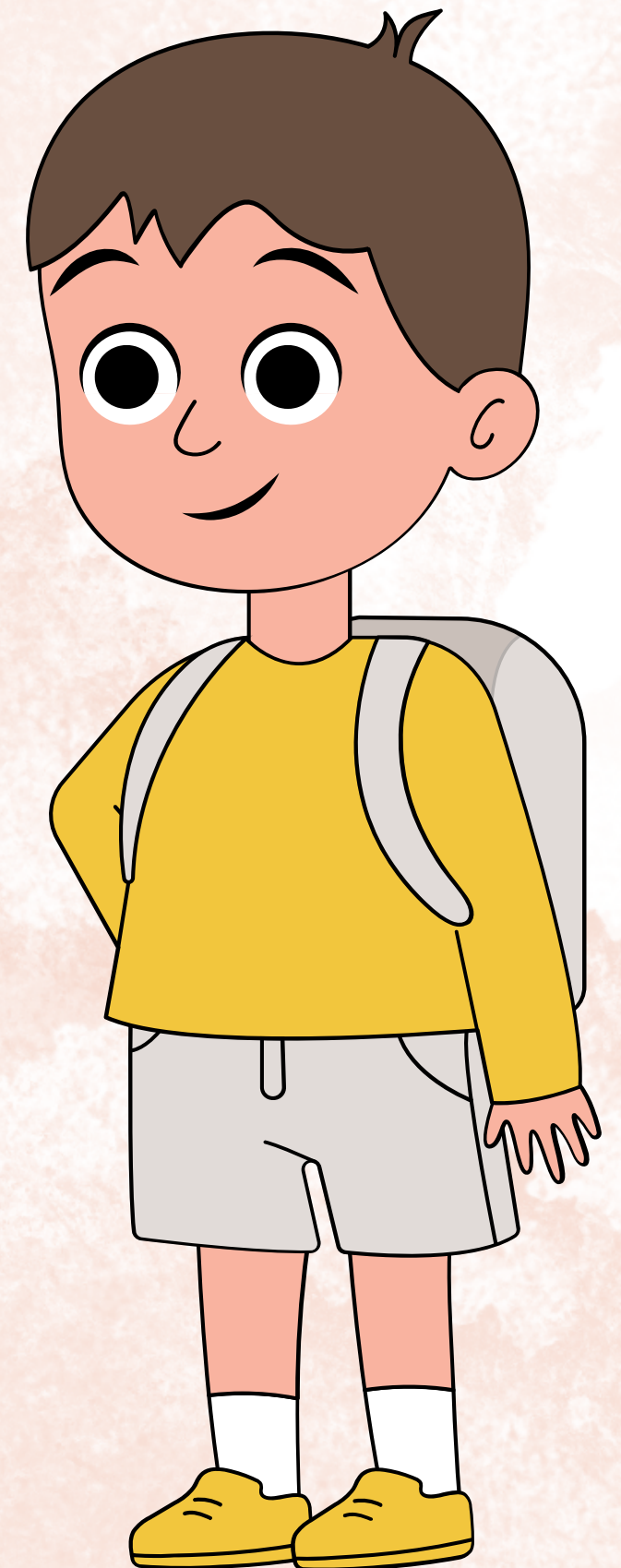
Objawy przestymulowania:



- Mruganie, mrużenia oczu, tarcie oczu, odwracanie wzroku, unikanie kontaktu wzrokowego.
- Zatykanie uszu rękoma, nie reagowanie na komunikaty lub polecenia.
- Marudzenia, płacz, szukanie regulacji.
- Napady złości, agresja, labilność.
- Problem z zaśnięciem, wybudzenia nocne.
- "Wyłączanie się", nagłe zasypianie.
- Kichanie, ziewanie, czkawka.

Często spowodowane jest to:
małą aktywnością fizyczną,

- przeładowane programy nauczania,
 - zajęcia dodatkowe,
 - multitasking-wielozadaniowość,(bardzo obciążające dla naszego organizmu).
- Zróbmy najpierw jedną rzecz od początku do końca.
- niewłaściwe oświetlenie,(niebieskie światłówki są bardzo męczące)
 - smog akustyczny,
 - kolorowe pomieszczenia,
 - przeładowane przedszkola i szkoły,
 - podążanie za modą, przesyt.



Musimy być uważni.

Warto zdać sobie sprawę, że już dziecko ma dość...

Co zrobić aby w odpowiednim czasie zareagować?

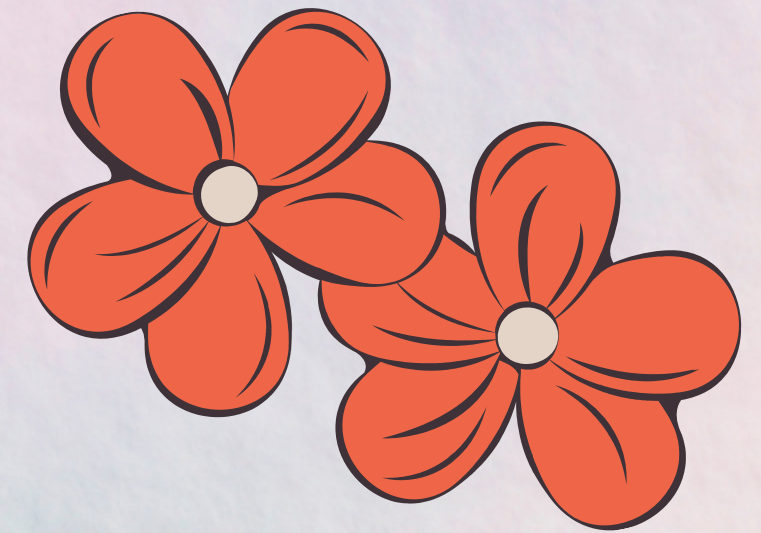
- Szybka interwencja.
- Uważność, poznaj swojego wroga: ogranicz czas ekranowy, wyłącz dźwięk powiadomień, znajdź czas na bycie tu i teraz,
- spacer na receptę (w Szwecji lekarze wypisują już spacer na receptę),
- poznanie profilu sensorycznego,
- świadomość trudności,
- Stworzenie zasobów, myślimy o tym co nas reguluje, co nas uspokaja, więc jedźmy na wakacje, idźmy na spacer, zadbajmy o swój i dziecka dobrostan,
- Dzień bez zabawek, telefonu, mediów itd. Zabawy na świeżym powietrzu, zajęcia z wykorzystaniem kartonów czy naturalnych materiałów nas nie przebodźcuja.
- Drodzy Rodzice zadbajcie o zrównoważony rozwój swojego Dziecka.

Relaksacja

Relaksacja – dobra nauka odpoczynku:
uczy dzieci radzenia sobie ze stresem,
powinna być ćwiczona regularnie,
powinna być krótka: ok 10-15 min.
może być poprzedzona zabawą ruchową lub siłową,
rozciąganie ciała,
element przerwy w zajęciach.

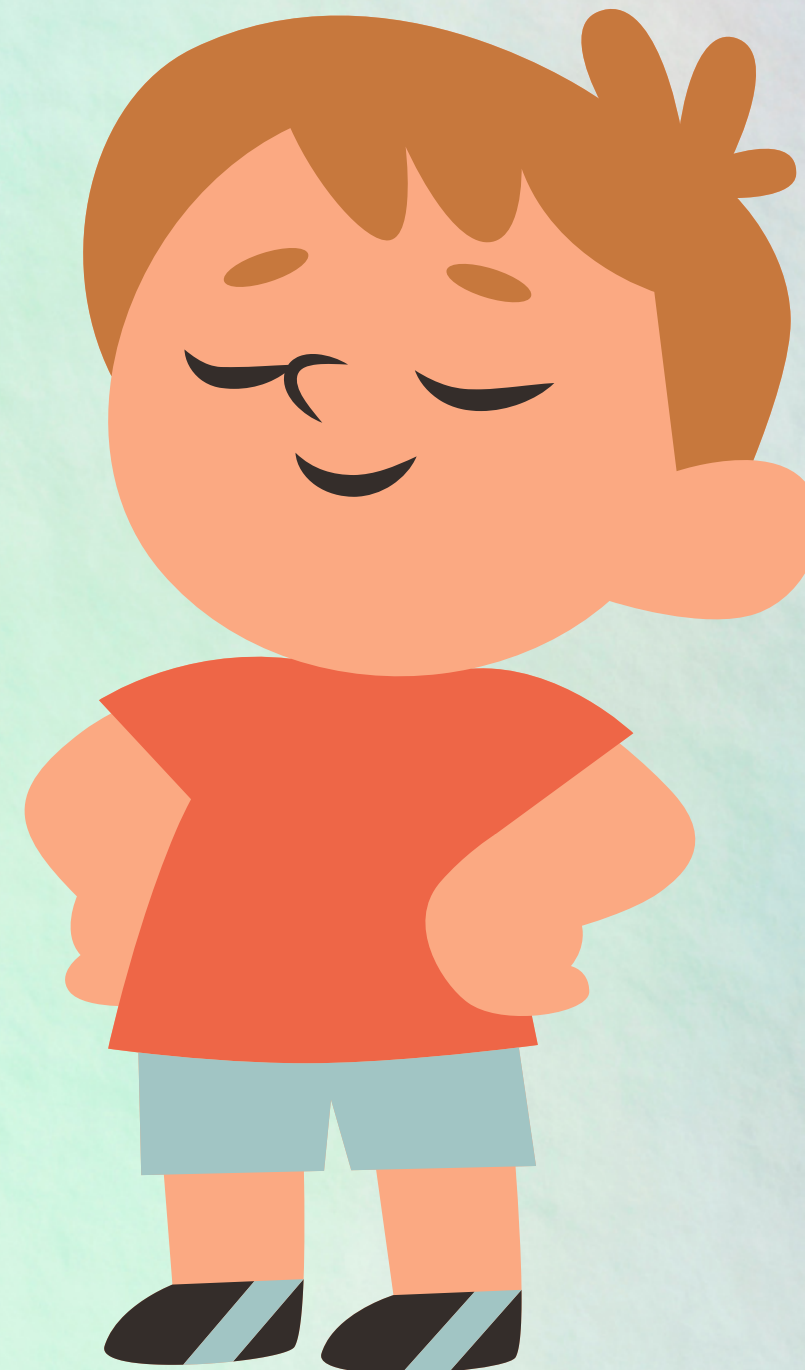


„Ładowanie baterii”



Co wpływa na nasze dobre samopoczucie?

- odpowiednia ilość snu i odpoczynku,
- zaspokajanie potrzeb,
- tworzenie zasobów.
- Myślimy o tym co nam pomaga, co ładuje nasze baterie.
- Ćwiczenia oddechowe; nieprawidłowy tor oddechowy wpływa
- na poziom pobudzenia.





Drodzy Rodzice!

zadbajcie o
zrównoważony rozwój
swojego Dziecka.