

TRUDNOŚCI W SAMOREG

DZIECI Z ZABURZENIAMI
MODULACJI SENSORYCZNEJ

Strategie wspomagające



ULACJI

Zaburzenia modulacji sensorycznej w klasyfikacji SPD (wg Miller, Cermak, Lane, Anzalone, Koomar) występować mogą w trzech podtypach: jako nadreaktywność, podreaktywność i poszukiwanie sensoryczne w obrębie wszystkich zmysłów.

Skutkiem zaburzenia modulacji sensorycznej (SMD) jest nieadekwatna i niespójna odpowiedź zarówno ruchowa, jak i emocjonalna na bodźce napływające do nas z otoczenia.

Efektem prawidłowej modulacji komunikatów płynących z układów zmysłowych jest zdolność do samoregulacji – samoorganizacji, regulowania stanu naszego pobudzenia i emocji.

Samoregulacja (wg C.S. Kranowitz) to umiejętność kontrolowania własnego poziomu aktywności oraz stanu czujności, a także swoich emocjonalnych, mentalnych lub fizycznych reakcji na wrażenia sensoryczne. Zdaniem L. Biel, pojęcie samoregulacji odnosi się do utrzymania i dostrajania poziomu pobudzenia po to, aby sprostać wymaganiom czynności i sytuacji w miarę, jak one się zmieniają.

Dzieci, które posiadają prawidłową zdolność modulacji docierających do nich ze wszystkich układów zmysłowych bodźców, potrafią w celowy sposób kierować swoją aktywnością, pobudzeniem i koncentracją uwagi. Ich reakcje na płynące z otoczenia wrażenia sensoryczne pozwalają im na właściwe zachowanie i poznawanie otoczenia tak, aby rozwijały swoje funkcje poznawcze.

Prawidłowa samoregulacja składa się z fundamentów, które budują całość. Są to:

- 1.** przetwarzanie sensoryczne,
- 2.** zachowanie,
- 3.** regulacja emocji,
- 4.** uwaga i koncentracja,
- 5.** planowanie i sekwencyjność,
- 6.** umiejętności społeczne,
- 7.** funkcje wykonawcze,
- 8.** pamięć,
- 9.** komunikacja werbalna.

Zastanówmy się przez chwilę, jak wpływa na nasze działanie to, że czujemy się zmęczeni lub przeciążeni nadmiarem bodźców. Możemy wtedy zwykle zaobserwować u siebie problem z regulacją pobudzenia i trudności w koncentracji uwagi. Próbujemy sobie pomóc, zwiększając pobudzenie (w przypadku uczucia spadku pobudzenia) na przykład poprzez aktywność fizyczną, chłodny prysznic czy słuchanie energetycznej, głośniejszej muzyki lub szukając spokojnego miejsca i aktywności (w przypadku uczucia przeciążenia nadmiarem bodźców). Użyliśmy zatem znanych i sprawdzonych wcześniej sposobów na regulację pracy swojego układu nerwowego.

Nie rodzimy się ze zdolnością do samoregulacji, początkowo potrzebujemy pomocy we właściwym modulowaniu dopływających bodźców. Niemowlę, które płacze, jest brane na ręce przez opiekuna i w ten sposób delikatnie uspokajane. Dziecko do ok. 3. roku życia potrzebuje dużego wsparcia rodzica czy opiekuna w samoregulacji. Z czasem (po ukończeniu 6. roku życia) samodzielnie rozpoznaje, co jest dla niego ważne w trakcie samouspokojenia, na przykład po gwałtownej reakcji emocjonalnej.

Trudności z samoregulacją często są pierwszym objawem SPD w okresie niemowlęcym oraz we wczesnym dzieciństwie. Mówimy wtedy o trudnym dziecku (high need baby), które ma specjalne potrzeby. W klasyfikacji diagnostycznej DC: 0-3R opisywane dzieci to dzieci z zaburzeniami regulacji związanymi z przetwarzaniem bodźców sensorycznych.

Dziecko z trudnościami w samoregulacji jednego dnia może być „za”, a innego „przeciw” tej samej aktywności.

Objawy zaburzeń samoregulacji:

- trudności z tzw. samokojeniem,
- duża drażliwość,
- problemy z zasypianiem i snem,
- trudności związane z przyjmowaniem pokarmu,
- brak uwagi, problemy z adekwatnym do sytuacji stanem pobudzenia,
- trudności z regulacją nastroju,
- trudności z trawieniem i wypróżnianiem,
- trudności w funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym.

Strategie wspomagające

Rodzice i osoby z otoczenia dziecka (nauczyciele, opiekunowie) mogą w znacznym stopniu zmniejszyć, ale również nieświadomie zwiększyć trudności w regulacji. Wsparcie dzieci w regulacji pomaga im w lepszym funkcjonowaniu w środowisku, w którym się znajdują. Strategie odpowiednie dla każdego dziecka mogą być stosowane zarówno w domu, jak i w placówce oświatowej.

Terapeuta integracji sensorycznej po przeprowadzeniu diagnozy przygotowuje dietę sensoryczną odpowiednią dla dziecka, we współpracy z rodzicem, z którym omawia sposoby radzenia sobie w momencie problemów z regulacją zachowania, pobudzenia i koncentracji uwagi.

Ważnym elementem jest umiejętność rozpoznawania swojego stanu pobudzenia. W przypadku dzieci młodszych lub tych, u których z różnych względów związanych z problemami rozwojowymi jest to niemożliwe, ważne

jest odnalezienie wspólnie z terapeutą przyczyny dezorganizacji zachowania. Aby to zrobić, należy uwzględnić podczas omawiania konkretnych zachowań między innymi następujące czynniki zewnętrzne i wewnętrzne:

• **Czynniki zewnętrzne:**

- czy dezorganizacja i problem z samoregulacją zachowania mają związek z konkretnym miejscem lub jego zmianą?
- czy dezorganizacja i problem z samoregulacją zachowania mają związek z nagłą i niespodziewaną zmianą aktywności?
- czy odbywa się zwykle o tej samej porze dnia?
- czy następuje po konkretnej aktywności?

• **Czynniki wewnętrzne:**

- czy problem z samoregulacją wiąże się z trudnościami z zasypianiem lub przerywanym snem w nocy?
- czy ma związek z problemem zdrowotnym dziecka?
- czy zachowanie ulega dezorganizacji, gdy dziecko odczuwa głód, zmęczenie itp.?

Pomoc dziecku w modulowaniu pracy swojego układu nerwowego pozwala mu dostosować się do wymogów środowiska, w którym funkcjonuje. Dzięki dobrej regulacji dziecko jest bardziej elastyczne na zmiany zachodzące w otoczeniu, chętniej angażuje się w różne aktywności, chętniej się uczy, lepiej koncentruje swoją uwagę, dostosowuje swój poziom pobudzenia adekwatnie do sytuacji, ma większą kontrolę zarówno nad swoimi emocjami, jak i nad ciałem.

Dziecku, które może samodzielnie kontrolować swój stan pobudzenia, w regulacji może pomóc nauka kilku podstawowych kroków:

- **Krok 1:** Dziecko potrafi określić, jaki poziom pobudzenia ma w danym momencie.
- **Krok 2:** Dziecko potrafi przewidzieć, co się stanie, gdy nie zastosuje odpowiedniej strategii w momencie, gdy jego samoregulacja nie jest na dobrym poziomie.
- **Krok 3:** Dziecko wie, co wpływa na jego dobre lub złe samopoczucie.
- **Krok 4:** Dziecko potrafi zastosować odpowiednią strategię, która pomoże mu właściwie się nastroić.

Można powiedzieć, że nasza samoregulacja jest jak instrument. W momencie, gdy instrument jest rozstrojony, nie można wydobywać z niego czystych, ładnie brzmiących dźwięków, nie usłyszymy zatem pięknej melodii. W takim momencie właściciel instrumentu stroi go sam



Wsparcie dzieci w regulacji pomaga im w lepszym funkcjonowaniu w środowisku, w którym się znajdują.

lub zanosi do stroiciela, który zajmuje się wybranym instrumentem, na przykład pianinem lub skrzypcami.

Kilka wskazówek pomocnych w opracowaniu diety sensorycznej

1. Po pierwsze: zrozum pojęcie samoregulacji.
2. Po drugie: zrozum, że dzieci z zaburzeniami modulacji często prezentują mechanizm „fight or flight”, czyli walcz lub uciekaj (przez ucieczkę rozumiemy tutaj także brak działania – zneruchomienie).

Układ przedsionkowy

Narząd przedsionkowy pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu pobudzenia i stanu równowagi w ośrodkowym układzie nerwowym. Odpowiednio dobrane aktywności mogą wyciszać lub stymulować dziecko.

Przykładowe aktywności

Uspokajające:

- kołysanie na przykład w krześle bujanym, delikatne huśtanie na huśtawce,
- delikatne, powolne, rytmiczne, płynne ruchy.

Pobudzające:

- szybki ruch liniowy, np. na deskorolce, jazda samochodem lub hulajnogą, kilka obrotów na krześle obrotowym,
- ruch szybki, szarpany, podskoki, zabawy z podskokami, poruszanie się, podskakując, zabawy na piłce rehabilitacyjnej, taniec,
- ćwiczenia gimnastyczne.

Propriocepcja i dotyk

Podobnie jak w przypadku układu przedsionkowego wrażenia płynące ze zmysłu propriocepcji i dotyku, odpowiednio dozowane, mogą pomagać w stymulacji bądź wyciszeniu układu nerwowego. Wrażenia płynące z propriocepcji często są kluczem do organizacji układu nerwowego. Ta sama aktywność, na przykład głębokie

uciski, może działać zarówno pobudzająco, jak i wyciszająco – w zależności od aktualnego stanu pobudzenia.

Przykładowe aktywności

Uspokajające:

- rytmiczne dociskanie zwłaszcza w okolicach stawów, głęboki masaż,
- obejmowanie, zawijanie w koc/karimatę, rolowanie, opukiwanie skóry,
- ćwiczenia izometryczne,
- gładkie/delikatne w dotyku materiały/przedmioty, podczas czynności pielęgnacyjnych miękkie frotowe ręczniki.

Pobudzające:

- masażery, maty wibrujące itp.,
- delikatny, szarpany dotyk, oklepywanie, głaskanie piórkami, łaskotanie, gumowa taśma zakładana na stopy lub nadgarstki,
- szorstkie, przedmioty z kolcami, materiały z wypustkami, szybkie, energiczne ruchy.

Inne strategie

- w celu uspokojenia zapewnij miejsce, w którym dziecko będzie mogło się wyciszyć, w którym zredukujesz dopływ bodźców wzrokowych i słuchowych. W celu pobudzenia zapewnij sprzęty pomocne w dostarczeniu odpowiednich aktywności,
- zastosuj plany dnia, plany aktywności, informuj z wyprzedzeniem o każdej zmianie w czynnościach, które robicie rutynowo. Wesprzyj aktywności informacją obrazkową,
- korzystaj z zasady: zimne – pobudza, ciepłe – uspokaja,
- wykorzystuj sensoryczne przekąski – pobudzają: chrupanie, gryzienie, zimne napoje, a także kwaśne, pikantne smaki. Uspokajają: żucie, ssanie, ciepłe napoje, pokarmy o łagodnym smaku.

■ ALEKSANDRA ŚWIATOWSKA

Literatura:

- Ayers A.J., Dziecko a integracja sensoryczna, Harmonia Universalis, Gdańsk 2015.
- Mass V.F., Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej, WSiP, Warszawa 1998.
- Biel L., Integracja sensoryczna. Skuteczne strategie w terapii dzieci i nastolatków, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2015.
- Światowska A., Podejmij wyzwanie. Materiały do określenia trudności w sferze przetwarzania sensorycznego bodźców dla dzieci, rodziców, terapeutów i nauczycieli, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2017.