

Dalsze informacje dotyczące sygnałów sensorycznych dziecka oraz praktyczne porady jak pomóc w domowych warunkach*

Jeżeli dziecko:

Lubi wydawać odgłosy np. mruczenie, mlaskanie

Najczęściej jest to „kotwica sensoryczna”, pomagająca w samoregulacji dziecka. Bodźce słuchowe mogą działać wyciszająco.

Porada:

Zaleca się pozwalać dziecku na takie zachowanie (jeśli nie przeszkadza to innym). Dajemy dziecku szczoteczkę wibracyjną lub inną wibracyjną zabawkę do stymulacji sfery oralnej. Dobrze działa odtwarzacz MP3 z ulubionymi piosenkami i zabawa bańkami mydlanymi. Warto zwrócić uwagę na czas występowania tego objawu (sytuacje nowe? stresujące? związane z nudą?).

Trzepocze rękami

Najczęściej ma to wyciszające i regulujące oddziaływanie na mózg. Do rąk i przedramion są dostarczane bodźce proprioceptywne (to zazwyczaj wpływa uspokajająco na układ nerwowy).

Porada:

Dajemy dziecku do zabawy rozciągliwą taśmę, ciastolinę, zabawki manipulacyjne. Zapewniamy regularne dawki głębokiego nacisku na ramiona, przedramiona, ręce. Pozwalamy dziecku na takie zachowanie- informując otoczenie o takiej potrzebie sensorycznej.

Reaguje strachem na niespodziewane dźwięki (suszarka, szczekanie psa, spluczka, odkurzaczy).

Prawdopodobnie układ słuchowy dziecka jest nadwrażliwy na bodźce. Dziecko ma problem z przetwarzaniem słuchowym i prawdopodobnie nie potrafi odfiltrować nieistotnych informacji i częstotliwości takich jak wysokie i niskie tony.

Porada:

Jeśli to możliwe należy ostrzegać dziecko przed głośnymi dźwiękami, pozwolić mu wyjść z pomieszczenia, nałożyć słuchawki, zatyczki do uszu. Należy pamiętać o automatycznych suszarkach i spluczkaach w miejscach publicznych (np. zakryć czujnik!). Zachęcamy dziecko do ruchu, do ćwiczeń oddechowych. Zapewniamy regularne dawki głębokiego nacisku na całe ciało dziecka.

Bez względu na to gdzie idzie, zawsze ma przy sobie specjalny przedmiot.

Często wpływa to na wyciszenie i regulację. Stanowi „kotwicę sensoryczną”, sprawia, że dziecko ma poczucie kontroli nad otoczeniem.

Porada:

Należy pozwolić dziecku na to, próbować rozwiązania alternatywne, na przykład różne zabawki. Dziecko wymaga regularnych dawek bodźców proprioceptywnych i przedsionkowych w ciągu dnia.

Ssie kciuk (po okresie niemowlęcym, a nawet po skończeniu kilku lat życia)

Jest to sposób samoregulacji poprzez oralne bodźce proprioceptywne. Pomaga dziecku w uspokojeniu się, wyciszeniu, tolerowaniu otoczenia oraz unikaniu przeładowania sensorycznego. Najczęściej dziecko ssie kciuk w sytuacjach trudnych, nowych, przytłaczających, a także przed snem (aby się uspokoić).

Porada:

Należy przechodzić powoli do innych narzędzi do stymulacji oralnej (gryzaki, butelki). Codziennie proponujemy zabawę bańkami mydlanymi, zapewniamy kryjówkę sensoryczną i regularny nacisk na całe ciało.

Szybko i niespodziewanie zmienia nastrój

Nastój jest kontrolowany przez obszar mózgu odpowiedzialny za samoregulację. Jeśli występuje problem z samoregulacją- zmiany nastroju nie muszą mieć żadnych powodów. Mogą być też wywołane przeładowaniem sensorycznym.

Porada:

Uznajemy taki sygnał za objaw dysregulacji (a nie jedynie zachowanie). Zachęcamy dziecko do częstego ruchu, pracy mięśni. Dajemy możliwość przerw w cichym, ciemnym miejscu. Zapewniamy głęboki nacisk na ciało, przytulenie „na niedźwiedzia”, koc obciążeniowy.

*Opracowanie na podstawie książki Angie Voss "Zrozumieć sygnały sensoryczne dziecka".