

Nadwrażliwość dotykowa, nadpobudliwość psychoruchowa/ emocjonalna, „dziecko tzw. niegrzeczne”

Autor : mgr Katarzyna Ziemianek

CEL: Dostarczenie bodźców czucia głębokiego. Wyciszenie dziecka poprzez czucie głębokie. Przygotowanie dziecka na przetwarzanie delikatnych bodźców dotykowych poprzez stymulację proprioceptywną.

ĆWICZENIA

1. Dziecko jest posągiem w różnych pozycjach, np. (siad, czworaki), rodzic jest „wiatrem” i spycha dziecko „nie daj się zepchnąć”.
2. Taczki; rodzic chodzi z dzieckiem po pokoju , trzymając je za biodra.
3. „żabki” – zadaniem dziecka jest przynieść 5 zabawek udając „żabkę”
4. Pełzanie: zachęcamy dziecko, aby czołgało się po dywanie. Jego zadaniem jest przynieść 4 przedmioty.
5. Stanie na jednej nodze: liczymy dziecku czas na stoperze, aby pobiło czas stania na jednej nodze. Wykonujemy 2 razy na każdą nogę, aby zachęcić dziecko, żeby poprawiło swój wynik.
6. Siłowanie się: dziecko w siadzie na piętach poprzez prostowanie łokci , przepycha rodzica, który jest ustawiony w tej samej pozycji.
7. Ćw. Koordynacyjne, np. „pajacyk” (lub jego elementy jeśli dziecko jeszcze go nie potrafi ze względu na wiek), „klaskanie pod kolanami”, dotykanie łokciem do kolana naprzemiennie poprzez przekroczenie linii środka.
8. Dziecko siedzi na kocu. Ciągnie linę tak, aby przyjechać na kocu po podłodze do rodzica , który trzyma za drugi koniec liny.
9. Ćw. Koordynacyjne: klaskanie za plecami i z przodu naprzemiennie, dotykanie pięt ręką naprzemiennie

Tak przygotowane dziecko powinno być wyciszone (zmęczone poprzez ćwiczenia wzmacniające i uspokojone, bo trochę się wyszalało) oraz skoncentrowane (dzięki ćwiczeniom koordynacyjnym i równoważnym).

Jeśli dziecko jest wyciszone i skoncentrowane możemy rozpocząć elementy treningu dotykowego: np. wyławianie z pudełka napelnionego makaronem małych zabawek, „wierszyki masażyki”, dziecko samo masuje się piłeczką z kolcami, można pobawić się pianką do golenia, malować farbami używając palców, zrobić masę solną (jest to stymulacja zarówno dotykowa jak i proprioceptywna – dobre połączenie dla tego typu dzieci), generalnie trochę się pobrudzić.

Jednak do tego etapu dochodzimy tylko wtedy gdy dziecko jest wyciszone.

Przykładowy wierszyk masażyk (jest tego dużo na internecie):

*Babcia placek ugniatła, (naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi)
wyciskała, wałkowała. (ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie dłonie jednocześnie)
raz na prawo, raz na lewo. (przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach)
Potem trochę w przód i w tył,
żeby placek równy był.
Cicho... cicho... placek rośnie (nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem)
w ciepłym piecu u babuni.
A gdy będzie upieczony (głaszczemy dziecko po plecach)
każdy brzuch zadowolony.*

Jeśli dziecko nie pozwala nam się dotknąć to aranżujemy tak otoczenie w różne faktury, masy i zabawy dotykowe, aby dziecko samo aktywnie mogło po to sięgnąć. Nie robimy nic na siłę, dzieci z nadwrażliwością nie lubią być dotykane, dlatego należy je zachęcać, aby samodzielnie eksplorowały środowisko i przyzwyczajały (adaptowały się) do niego. Jeśli wszelki dotyk budzi wygórowane reakcje emocjonalne, to zostajemy przy dociskach. W życiu codziennym pamiętamy żeby np. przy wycieraniu ręcznikiem trochę mocniej dociskać ciało wycierając. Gdy dziecko samo chce się do nas przytulić to dajemy mu mocniejszy uścisk. Mocne bodźce mają przygotować dziecko na delikatne bodźce dotykowe (np. ubranie, krem, kuchenne produkty)

W życiu codziennym:

- zachęcać dziecko do pomagania w noszeniu ciężkich rzeczy, np. niesie proporcjonalną do wagi ilość zakupów do domu z auta (np. karton mleka)
- jeśli chce usiąść na krześle to samo je przesuwają (pcha, ciągnie)
- jeśli ma pudełko z zabawkami to zachęcamy je do przepychania go w różne miejsca pokoju
- dziecko pomaga w rozpakowywaniu zakupów, np. układa kilka butelek 1,5 L wody pod ścianą
- mocno wycierać ręcznikiem dziecko

Chodzi o to, aby zastanowić się jak w życiu codziennym dostarczać dziecku bodźce czucia głębokiego związane z pchaniem, ciągnięciem, dociążeniem dziecka – każdy rodzic powinien zastanowić się we własnym zakresie.

Problem z regulacją emocji

Od najmłodszych lat potrzeba uświadamiać dziecko na temat emocji. Zachęcam do narysowania na kartkach podstawowe emocje w postaci miniek, czyli: gniew, strach, radość, smutek, wstręt, zdziwienie. Następnie proszę porozmawiać o nich z dzieckiem, co powoduje że czasem jest smutne, a jakie sytuacje powodują radość.

Następnie na podstawie tych miniek, rozmawiać z dzieckiem kiedy wystąpią trudne emocje (ale nie tylko) i starać się próbować podzielić z dzieckiem, że my dorośli też przeżywamy takie emocje i każda emocja jest dla nas ważna, wszystkie musimy przeżyć. (Chodzi o rodzaj wsparcia emocjonalnego – psychoedukacja na poziomie przedszkolnym może pomóc w późniejszych etapach życia).

Problem z modulacją bodźców – nadpobudliwość psychoruchowa

Należy dodać, że dzieci z nadpobudliwością potrzebują stałego rytmu dnia, aby sytuacje i bodźce były przewidywalne. Potrzebują również jasnych zasad, (za ich przestrzeganie można określać kary i nagrody), aby dostawały sygnały, które nie są sprzeczne. Potrzeba tutaj bardzo dużo konsekwencji od rodzica. Należy przede wszystkim o wiele bardziej nagradzać dziecko, niż karać oraz starać się, aby nagrody były w większości niematerialne oraz jeśli dziecko nauczy się już coś robić za nagrodę to starać się podnosić porzeczkę, aby nie nagradzać za coś co jest łatwe dla dziecka.

Jeśli chodzi o nadpobudliwość u dzieci to bardzo ważnym krokiem jest, aby uczyć dzieci zauważania własnego pobudzenia.

Można porównać to z bajką, że każdy z nas ma w sobie taki silnik, który cały czas pracuje. Jeśli dziecko jest za bardzo pobudzone to znaczy, że „silnik” za szybko pracuje i trzeba odpocząć. W takiej sytuacji prosimy dziecko, aby przez chwilę wyszło do swojego pokoju i pobyło przez chwilę samo z zabawkami, aby się wyciszyć. Jeśli samo stwierdzi, że już jest grzeczne, odpoczęło i emocjonalnie jest lepiej to znaczy, że może wrócić. Dobrze jest zauważać

nadmierne pobudzenie dziecka, zanim doprowadzi ono do wygórowanych reakcji emocjonalnych, nieadekwatnych do sytuacji. Dzięki temu można uniknąć sytuacji przebodźcowania/rozregulowania dziecka, a w dodatku dodać pewności siebie dziecku że potrafi zapanować nad sytuacjami w dany sposób.