

## **Kiedy otoczenie przeciąża dziecko...**

**Antek rozpoczyna pierwszy dzień w przedszkolu, nie jest to dla niego łatwe i to nie tylko dlatego, że to nowe miejsce w którym spędzi wiele godzin bez rodziców. Pewnie też plan dnia różni się od tego który zna z domu. Problemem dla chłopca okazuje się coś innego...**

*... zbyt nieprzewidywalnie, za głośno, za kolorowo, za dużo zapachów.*

Antek jak co dzień wstał rano, dużo rozmawiał z mamą, która tłumaczyła mu czym jest przedszkole, co tam będzie robił. Pewnie nawet chłopiec chciał pójść do przedszkola. Jednak kiedy wszedł do swojej sali, otoczyła go grupka dzieci, każdy chciał się z nim przywitać, przedstawić, przytulić. Antkowi bardzo przeszkadzało, że dzieci mówią tak głośno oraz że go dotykają. Gdy nastał czas śniadania, chłopiec nie mógł podjąć decyzji którą z kolorowych kanapek chce zjeść. Po śniadaniu dzieci poszły do łazienki, dźwięk spuszczonej wody, śmiechy, pluski z umywalki nie były dla niego niczym przyjemnym. Kolejnym punktem dnia był spacer na podwórku. W szatni panował zupełny chaos, ktoś zgubił czapkę, dzieci śmiały się, przekrzykiwały inne płakały, bo nie mogły zawiązać butów. Antek zupełnie nie mógł się skupić na ubieraniu, nadmiar bodźców przytłaczał go coraz bardziej.

Dyrekcja, rodzice, nazywają przedszkole przyjaznym miejscem dla dzieci, jednak nasz Antek myśli inaczej. Nadmiar kolorów, dekoracje w salach, kolorowe prace plastyczne a do tego niekończący się hałas, dźwięk pianina czy też żarówki może przyprawić o zawrót głowy. Podczas posiłków dzieci siedzą blisko kolegi, ciągle ocierając się o niego. Pomimo tłumaczeń pani, że to było niechcący, Antek czuje ból i złość.

Nabiera niechęci do zabaw z dziećmi, nie chce się z nimi bawić. Woli być sam lub też głośno krzyczy, płacze a nawet wybiega z sali. Nie potrafi się wyciszyć nawet gdy odbierają go rodzice. Zdarza się, że wpada w histerię i trudno mu się uspokoić. Pomimo zmęczenia, trudno mu zasnąć. A wszystko to przez *przeciążenie sensoryczne*.

## **Nieprawidłowa modulacja sensoryczna**

Współczesny świat nie pomaga nam się wyciszyć. Wszędzie się śpieszymy, wiele rzeczy robimy w biegu. Ogrom bodźców (wzrokowych, słuchowych, węchowych, dotykowych) jakie do nas docierają przyprawia nas o bóle głowy. Kto z nas nie marzy o ciepłej kąpieli, spokojnym wieczorze lub spacerze w cichym miejscu. To dlatego, że ulegamy przeciążeniu.

Osobom o prawidłowej modulacji szybko udaje się wrócić do równowagi. Niestety dzieci muszą się nauczyć jak radzić sobie z nadmiarem bodźców. Przystymulować można każdego, najbardziej podatne są osoby nadwrażliwe sensorycznie. Bardzo ważne jest przygotowanie dziecka na to co może się wydarzyć oraz stworzenie wspólnie z dzieckiem harmonogramu dnia. Dziecko przeciążone bardzo często reaguje agresją i atakiem na wszystko i wszystkich.

### **Czy można pomóc?**

Często rodzice zadają pytanie, jak mogą pomóc swojemu dziecku, jak je chronić przed nadmiarem bodźców, skoro reagują w sposób nadmierny na zwykłe sytuacje.

Poniżej przedstawię kilka pomysłów jak pomóc przeciążonemu dziecku:

- należy przebadać dziecko pod kątem zaburzeń integracji sensorycznej aby zbadać profil sensoryczny dziecka,
- warto zmodyfikować środowisko, stonować kolory, zminimalizować ilość bodźców jakie docierają do dziecka,
- uprzedzać dziecko o wszelkich zmianach jakie mogą pojawić się w ciągu dnia, rutyna i przewidywalność zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa,
- pokój zabaw powinien być utrzymany w porządku, tak aby dziecko wiedziało gdzie dokładnie odkładać zabawki.
- w sali przedszkolnej jak również w domu warto przygotować kącik wyciszenia, wyposażony w dużą poduszkę, która nie tylko zapewni wypoczynek, ale może posłużyć jako przykrycie dziecka aby je docisnąć i zapewnić stymulację czucia głębokiego. Stymulacja czucia głębokiego pozwala utrzymać optymalny poziom pobudzenia i zapobiega przestymulowaniu,
- stworzyć kącik wyciszenia, pozbawiony bodźców, tak aby dziecko mogło odpocząć,
- umożliwić dziecku niesienie cięższych przedmiotów,
- organizować zabawy w przeciskanie, które angażują pracę mięśni,
- angażować zabawy w przytulanie, otulanie kocem,
- dzieci które łatwo, przeciążyć, powinny dużo czasu spędzać na świeżym powietrzu.

Opracowała Anna Kurach