AUTYZM / ZABURZENIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ – SENSORYZMY W CZASIE ŚWIĄT

Magiczny świąteczny czas, ale czy dla wszystkich?

Nie zapominajmy, że wśród nas są dzieci, dla których ten pełen zapachów, kolorów, dźwięków i migających światełek czas, jest prawdziwym wyzwaniem.

Warto, abyśmy my - rodzice, nauczyciele w szczególny sposób pamiętali właśnie o tych dzieciach. Czasami wystarczy mała zmiana organizacji wigilijnych spotkań, zupełnie inne niż dotąd dekoracje, bez migających lampek, dzwoniących bezustannie dzwonków, by wesprzeć w szczególności osoby, ze spektrum autyzmu, ale także wszystkich z zaburzeniami integracji sensorycznej.

W szczególności dzieci ze spektrum autyzmu przejawiają znaczne zaburzenia w odbiorze i przetwarzaniu bodźców zmysłowych płynących z otoczenia, jak i z własnego ciała- ich mózg, cały system nerwowy nie jest w stanie bez zakłóceń integrować informacji pochodzących od zmysłów. U nich wszystkich wysoka nadwrażliwość może sprawiać, że święta staną się czasem trudnym do zniesienia i wywołującym ból.

Powoduje to „przeładowanie" ich systemu nerwowego, co objawia się tzw. sensoryzmami czy stereotypiami. Właśnie teraz, takie przebodźcowanie może nastąpić w bardzo krótkim czasie. Zewsząd dochodzą zapachy pieczonych pierników, gotowanej kapusty, smażonych ryb. To co dla nas jest przyjemne i przywołuje atmosferę świąt, dla nich może stać się nie do zniesienia. U niektórych dzieci z autyzmem nasilają się w tym czasie trudności w funkcjonowaniu w grupie rówieśników, zachowania agresywne lub autoagresywne i czasami także manieryzmy.

Nie zmuszajmy też dzieci do degustacji potraw, które dla wielu z nich ze względu na wybiórczość pokarmową są niewłaściwe, nieznane, ale czasami także mogą okazać się szkodliwe i niestrawne. Uszanujmy ich wybór i preferencje.

Zanim podgłośnimy kolędy, powiesimy w pokoju świąteczne dzwoneczki i lśniące łańcuchy, zainstalujemy migoczące, kolorowe lampki, zastanówmy się, czy każde dziecko, będzie w stanie to przetworzyć i zminimalizować natężenie bodźców?

Osoby z nadwrażliwością sensoryczną, w tym ze spektrum autyzmu przejawiają szereg zachowań sztywnych, rytualistycznych. Rutyny są niezwykle ważne i dają poczucie bezpieczeństwa. Każda zmiana powoduje lęk, stres i niepokój. Dlatego najczęściej starają się nie dopuścić do zmian w otoczeniu, a na przejawy odstępstw reagują nawet niepożądanymi zachowaniami, które nie wynikają ze złej woli, z niewłaściwego wychowania, ale po prostu z dysfunkcji i zaburzeń rozwoju. Takie zachowania właśnie mogą wystąpić w najbliższym czasie.

Co możemy zrobić, aby zminimalizować je u wspomnianych dzieci ?

- uprzedźmy dzieci o planowanych zmianach w wystroju domu, pokoju,

- przygotujmy plany aktywności na czas świąt, porozmawiajmy wcześniej o tym co zamierzamy robić i z kim się spotykać,
- nie zmuszajmy dzieci do składania życzeń, witania się z wszystkimi gośćmi,
- ograniczmy ilość kolorowych, szeleszczących i poruszających się dekoracji,
- zamiast migoczących lampek, wybierzmy te świecące jednostajnie, albo w ogóle zrezygnujmy z nich,
- aromatyczne potrawy przygotowujmy wieczorem, kiedy dziecko już śpi, albo nie ma go w domu,
- często wietrzmy mieszkanie,
- jeśli dziecko nie jest w stanie zaakceptować zapachu żywego świerku, czy innego drzewka, postawmy na sztuczną choinkę,
- zamiast intensywnie zapachowych świec wybierzmy te bezzapachowe,
- nie podgłaśniajmy zbyt mocno świątecznych piosenek czy kolęd,
- jeśli dziecko jest w stanie założyć wygłuszające słuchawki na uszy, to wykorzystujmy je, by zminimalizować nadmierne dźwięki,
- nie zmuszajmy do jedzenia niestrawnych dla nich potraw,
- jeśli dziecko nie jest w stanie wysiedzieć z nami przy wigilijnym stole ze względu na mnogość bodźców, uszanujmy to,
- unikajmy świątecznych jarmarków, czy wyjścia po zakupy w miejsca, gdzie są duże skupiska ludzi.

Nie zapomnijmy, że są także dzieci z podwrażliwością/niedowrażliwością sensoryczną, które wręcz będą domagać się i poszukiwać dodatkowych bodźców. Dla nich ten czas będzie bardzo stymulujący i pobudzający, czasami nadmiernie. Teraz jeszcze bardziej, będą potrzebowały naszej empatii, uważności i zwykłej, ludzkiej życzliwości.

źródło: specjalni.pl