



CSALAMÁDÉ ötletbörze szülőknek

Készítette: Brezóczi Bianka

Ebben a hónapban a szenzoros érzékenység témakörével foglalkozunk. Szenzoros érzékenységgel élni kihívást jelenthet - különösen a gyermekek számára -, hiszen alapvetően befolyásolja a körülöttük lévő világ megtapasztalását. Rovatunkban segítünk megérteni az élmény hátterét, megjelenését, valamint igyekszünk tanácsokkal és eszközökkel hozzásegíteni Önöket a probléma felismeréséhez és megoldásához.

Mi a szenzoros érzékenység?

A szenzoros problémákkal küzdő gyerekek gyakran viselkedhetnek környezetünk szerint furcsán, zavaróan. Előfordulhat, hogy **hevesen reagálnak** a hangos zajokra vagy az erős fényre, vagy arról panaszkodnak, hogy kényelmetlen a ruhájuk. **Lehetnek ügyetlenebbek** vagy gyengébbek a finommotoros készségeiket illetően (pl. gombolás, rajzolás). Egyes gyerekek akár **szélsőséges viselkedést mutathatnak**, mint például sikítanak, ha az arcuk vizes lesz.

Ezek a viselkedések azért jelennek meg, mert a **gyermeknek gondot okoz az érzékszerveikből érkező információk feldolgozása**. Az érzékenység minden érzékleti modalitásban jelen lehet -*egyszerre akár többen is*-, ezek: a **tapintás** (pl. ruhacímke zavaró érzése, krémek elviselhetetlensége, ölelés), a **hallás** (pl. zajok, hajszárító hangja), az **ízlelés** (pl. darabos ételek, meleg ételek), a **szaglás** (pl. virágok, ételek illata) a **látás** (pl. erős fény, monitor fénye), valamint **olyan belső érzékelések** is, amelyek a gyermeknek információt adnak a mozgásukról (pl. ügyetlen járás), valamint a testük térbeli elhelyezkedéséről (pl. saját test határai ismeretének hiánya miatt nekimegy tárgyaknak).

Az érzékszervi problémákkal küzdő gyermekek lehetnek **hipo- vagy túlérzékenyek**. A **hiposzenzitív** gyerekeknek **több érzékszervi ingerlésre van szükségük**, ők többnyire ingerkeresők (pl. többet szeretnek mozogni).

A túlérzékenység esetében a gyerekek kerülnek az erős szenzoros stimulációt, hiszen könnyen túlterhelődnek. A túlérzékeny gyermekek gyakran panaszkodnak olyan érzékszervi ingerekre, amelyeket mások hétköznapiak érzékelnek. Legyen szó hangról, érzésről vagy szagról, szinte lehetetlen kontrollálniuk az ingerre adott reakcióikat. Szenzoros érzékenység esetén a gyermekek gyakran frusztráltak, dührohamot kapnak.

Sok szenzoros problémákkal küzdő gyermek viselkedését **szenzoros integrációs zavarnak** nevezik, ami az **autizmus spektrum zavarokban** nagyon gyakran előfordul. Ugyanakkor nem mindenki, akinek szenzoros problémái vannak, tartozik a spektrumhoz. Vannak, akiknek **ADHD-jük, kényszerbetegségük, Tourette- zavaruk vagy fejlődésbeli elmaradásuk** van. Vagy előfordulhat, hogy egyáltalán nincs ilyen diagnózisuk.

Hogyan segíthetünk?

Stresszmentes öltözködés: Ha ruhákról van szó, alkalmazza az alábbi szabályt: **puhább, egyszerűbb és varrásmentes.** Az olyan irritáló tényezők, mint a címkék vagy a varrások elkerülése megkönnyíti a mindennapokat. Hasonlóképpen, a könnyebben felvehető ruhák segítenek a gyerekeknek abban, hogy önállóbbak legyenek az öltözködés során. Vásárláskor ragaszkodjon a varrás nélküli alsóneműhöz és zoknikhoz, és keressen olyan ruhákat, amelyeken kevés gomb vagy cipzár van.

Hallásvédelem: A hangszűrő fejhallgatóktól a habszivacs fül dugókig számos eszköz rendelkezésre állhat, ha gyermeke túlérzékeny bizonyos hangokra. Használják otthoni környezetben, iskolában, közlekedési eszközök alkalmával.

Szemvédelem: Ha gyermeke érzékeny a fényre, szerezzen be neki egy kényelmes és enyhén színezett napszemüveget, amely segít a vakító fényt kivédeni.

Ha a gyermek **érzékeny a szagokra**, adjon neki egy rágógumit vagy mentolos cukorkát. Otthon kísérletezhetnek akár aromaterápiával, hogy segítsen gyermekének hozzászokni az erősebb illatokhoz.

Hozzon létre "szenzoros zónákat" a játszószobában olyan gyerekek számára, akiknek sok érzékszervi ingerre van szükségük (hiposzenzitívek). Adjon nekik puha szövetkockákat, amelyeket egymásra pakolgathatnak, tapogathatnak. Továbbá például egy rizkosarat, amelyben a kezükkel kotorászhatnak a benne elrejtett apró dolgok után.

Rutinok: Az érzékszervi problémákkal küzdő gyerekek akkor teljesítenek a legjobban, ha tudják, mire számíthatnak. Ha következetes rutinokat alakítunk ki a mindennapokkal kapcsolatban - a felkelés, a reggeli, a busz- vagy autótűt, az iskola utáni rutin -, az segít nekik, hogy kényelmesebben érezzék magukat, és kevésbé legyenek túlterheltek.

Partnerség az iskolával: A szenzoros érzékenységgel küzdő gyerekeknek az óvoda/iskola részéről is támogatásra lehet szükségük. Érdemes az intézménnyel engedélyeztetni a sötét szemüveg viselését vagy a füldugó használatát az órán. Továbbá kérje előre meg őket, hogy jelezzék Önök számára előre a tűzriadó gyakorlatokat, a hangosabb iskolai eseményeket (színdarab, meccs).

Szenzoros integrációs terápia során a gyermek idegrendszeri éréének elősegítése és fejlesztése mozgás segítségével történik. Célja olyan ingerek adása, amelyek elősegítik az integráltabb és érettebb mozgásos válaszok megjelenését. A terápia speciális eszközkészlettel dolgozik, amely széleskörű lehetőségeket nyújt a gyakorlásra, fejlődésre, mindezt játékos feltételekkel.

Hivatkozások (angol nyelven):

<https://childmind.org/article/school-success-kit-kids-sensory-processing-issues/>

<https://www.additudemag.com/sensory-toys-spd-exercises-child/>

<https://www.healthline.com/health/childrens-health/sensory-issues-in-children#treatment>

<https://www.brainbalancecenters.com/blog/hypersensitivities-children-sensory-processing-disorder>

https://www.babaszoba.hu/articles/baba/Szenzoros_integracios_zavar_tunetek_es_kezeles?aid=20161115102914

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41