

„O Gniotkach i Jeżykach”

Patrząc na dzieci bawiące się spontanicznie w gabinecie pełnym ciekawych sprzętów, kolorowych klocków, napęlnia mnie szczególna radość, a nawet wiara w mądrość Natury, Rozwoju.

Nawet wówczas, gdy zachowanie dzieci odbierane jest przez innych jako „dziwne”, wręcz zaburzone, patrzę, chcąc zrozumieć sens ich zachowań i najczęściej widzę „go”.

Chcę się podzielić z Rodzicami moją widzą zdobytą przy moich Mistrzach oraz moim doświadczeniem ze spotkań z Dziećmi.

Uśmiecham się do „najeżonych” maluchów, „Jeżyków”, niedających się dotknąć, ganiających po gabinecie z niezłą prędkością. Życzliwie przyjmuję próby trafienia w drzwi moich niezgrabnie przemieszczających się „Gniotków”.

Wszystkie One w naturalny, specyficzny dla siebie sposób, przystosowują się do otaczającego je świata. Jest on ciekawy, przywołujący. One zaś, wyposażone są przez Naturę w różne narzędzia, by mogły się nim cieszyć, uczyć się go w zabawie.

Kim są „Jeżyki oraz Gniotki”

Posłużę się tymi metaforami, aby może lepiej przedstawić dwie skrajne, ekstremalne postawy dzieci. Jest to podział sztuczny, dokonany dla potrzeb tych rozważań.

W rzeczywistości spotykamy ogromną różnorodność, bogactwo zachowań dzieci. Świat każdego dziecka jest niepowtarzalną historią.

Postaram się wyjaśnić zachowanie, sposób przystosowania się do najbliższego otoczenia „Jeżyków oraz Gniotków”.

„JEŻYKI”

„Jeżyki” to najczęściej bardzo ruchliwe dzieci, „żywe srebra”. Siniaki na kolanach, łokciach często zdradzają ciekawość silniejszą od zasad bezpieczeństwa. Nagle wybuchają niezadowoleniem, najczęściej w sytuacji odmowy, nagłego przerwania fascynującej czynności. By słuchać, wprawiają się w ruch, kiwają na krzesłach, biegają. Najczęściej słyszą, co się do nich mówi - często jednak ostatecznie polecenie. Resztę można sobie dopowiedzieć. Raz się uda, innym razem niestety nie.

Są obdarzone wyobraźnią, często dla nas dorosłych wręcz bez granic. Działają szybko, bez „zbędnego” namysłu, co kończy się dla nich niezrozumieniem, krytyką ze strony Innych. Reprimenda tak ich porusza, iż równie szybko jak działali tak przepraszają. Innym razem „fuczą”, kołując wokół mamy by upewnić się po raz setny czy są kochane. Ich żywiołem jest ruch. Na podwórku czują, że żyją. Skoki, kręcenie się na karuzeli, szybka jazda na rowerze to „Jeżyki” lubią najbardziej.

Gehenną dla „Jeżyków” są przyjęcia rodzinne, szczególnie powitania, całusy, głaskanie po głowie. Sytuacje te zmieniają je w wulkany. Wyrwają się z troskliwych ramion babci, cioci, obrażają się wprawiając w zadziwienie gości. Kulą się, chowając w ciasnych przestrzeniach pod stołem.

I nagle - GRUPA, czy to w przedszkolu, czy też w szkole. Zasady, praca pod dyktando. O jej, jakie to jest trudne, a dla „Jeżyków” – „głupie”! W przedszkolnej grupie, gdzie każdy maluch może „dotykać je” na prawo, na lewo, azylem dla „Jeżyków” jest trzymanie się z boku lub wszczynanie przepychanek.

Częste uwagi dorosłych sprawiają, że „Jeżyki” zaczynają myśleć o sobie najgorzej, że są niedobrymi dziećmi. Myśl o tym, że mama kolejny raz usłyszy o jego skandalicznym zachowaniu budzi wulkan, którym jest „Jeżyk”. Wybucho płaczem, złością lub czasowo korkuje krater wulkanu.

Uwagi, uwagi, uwagi Rozmowy, rozmowy....., a wszystko dla jego dobra. Stłumiona erupcja wulkanu daje znać w warunkach bezpiecznych, np. w domu. Magma złości, wylewa się parząc wszystko wokół. Najgorzej, że jutro nadejdzie jutro i znów od początku. Dorośli też są już zmęczeni.

„GNIOTKI”

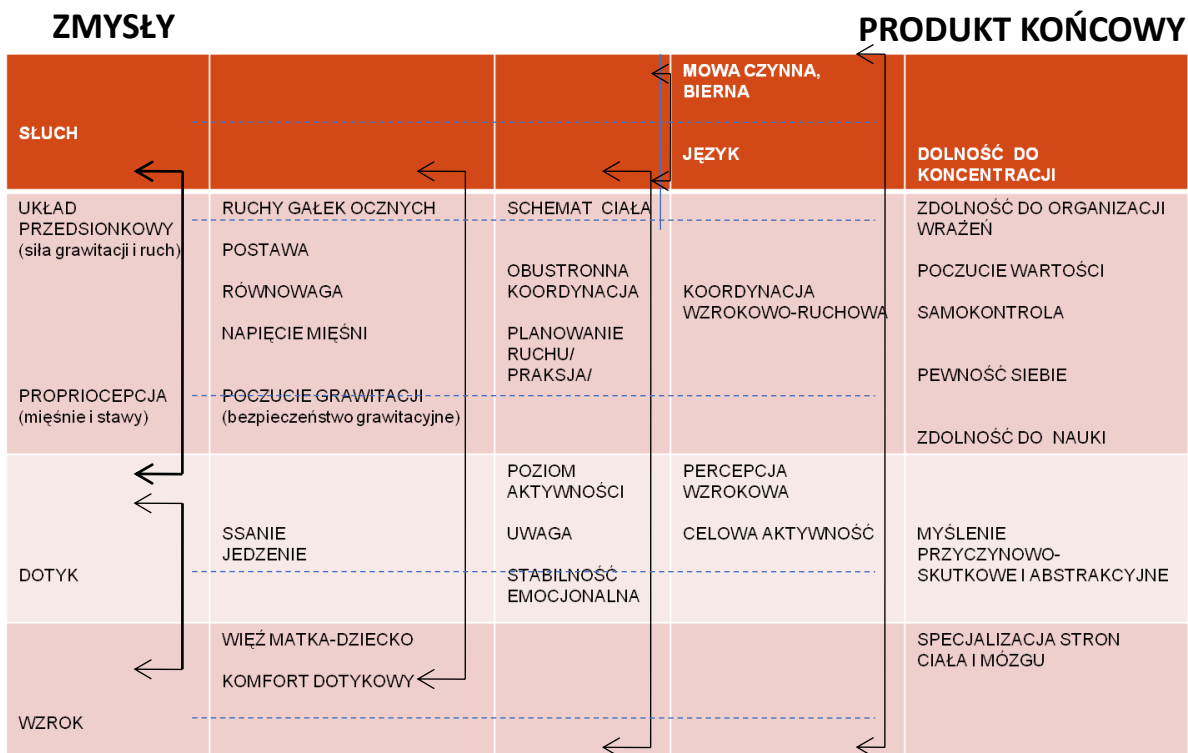
To dzieci ze specyficzną niezgrabnością w zakresie ruchu. Często wrażliwe, skore do płaczu, niepchające się na afisz. Długo tulące się do mamy, chroniące się za nią, a w sytuacji zakłopotania, wdzięczne im za usprawiedliwienia ich gaf. Trudno się „Gniotkom” bez nich obejść. Wciąż coś potrącają, rozbijają. Ubieranie, wiązanie sznurówek to prawdziwy koszmar. Jak spasują „Gniotkom” buciki, bluzeczki to jest to „miłość po sam grób”. Zmiana jest ciężka. Nikt nie może zrozumieć, że w starych bucikach absolutnie wszystko jest znajome. Nowe zaś to tajemnica, nie zawsze pociągająca. Ostrożne, zachowawcze w nowych sytuacjach. Świat bezpieczny to świat znajomy. Nowe, wymaga długiego czasu osvajania. Potem staje się już znajome. Jeżeli nasz „Gniotek” zna inne „Gniotki, Jeżyki” i inne dzieciaki, to ściskanie, turlanie jest dla niego frajdą. Nie czują dostatecznie siebie, nie panują nad swoim ciałkiem. To jest nieprzyjemne, rodzi często lęk, strach. Wśród dzieci są nieśmiałe i wycofane. Występy na święta Babci, Mamy, Taty to duży stres. Często towarzysząca „Gniotkom” wada wymowy, pogłębia ich nieśmiałość. W przedszkolu, szkole zajęcia ruchowe nie należą do ulubionych. „Gniotki” często „rozchorowują się” i są zwalniane z lekcji wychowania fizycznego. Nauka tańca, zajęcia z rytmiki to droga po cierniach do gwiazd. Jeżeli „Gniotek” ma wizję i pasję ma szansę osiągnąć kiedyś gwiazd! To często zdolne dzieciaki. Niestety nie przepadając za ruchem, spędzają dużo czasu przed komputerem. Opanowują jego obsługę do perfekcji. Ich świat wewnętrznych przeżyć może przenikać się wzajemnie ze światem wirtualnym. Mają coraz mniej czasu, potem niestety i chęci na spotkania z rówieśnikami. W domu mogą odreagowywać napięcia będąc kapryśnymi i wybuchowymi. Mają często trudności z samodzielnością.

Co mówi ciało dziecka?

Aby wyjaśnić zachowanie „Jeżyków” (to najczęściej dzieci nadpobudliwe psychoruchowo) oraz „Gniotków” (to najczęściej dzieci niezgrabne ruchowo) chcę wyjaśnić znaczenie ważnych dla rozwoju dzieci układów zmysłowych.

Posłużę się graficznym opisem kolejnych etapów rozwoju integracji sensorycznej. To wartościowy opis rozwoju ważnych zmysłów naszych dzieci od ich urodzenia do momentu pójścia dzieci do szkoły. To opis ich wzajemnej współpracy na rzecz wypracowania najwłaściwszej reakcji na bodźce z otoczenia. Poszczególne etapy (zaznaczone klamrami) ukazują bogactwo nabywanych „narzędzi” pomocnych dzieciom do poznawania przez nie świata. Dzięki nim dzieci mogą być ciekawe i się go uczyć. Gdy towarzyszy temu procesowi wsparcie ze strony rodziców, obraz ich wzajemnej sympatii, rodzi się bezpieczna przestrzeń, otwiera się szeroko do dawania Świat.

Poszczególne etapy przebiegają w dużym skrócie w sposób następujący:



I etap zamyka etap rozwoju 3-latka

Dziecko osiąga podstawową sprawność motoryczną, opanowuje pierwsze umiejętności w zakresie samoobsługi, utrzymuje równowagę.

II etap to faza rozwojowa 4-latka

Dziecko doskonali zdolności motoryczne, wzrasta jego zdolność do wykonywania bardziej złożonych zadań, zwiększa się uwaga słuchowa na tyle, żeby dziecko angażowało się w dłuższe zadania. WAŻNY w tym momencie jest stan pobudzenia dziecka. Ma on istotny wpływ na jego zachowanie (zachowanie społeczne). Uczenie się prawidłowego odbioru bodźców płynących z ruchu i dotyku (systemy bazowe) stanowi podstawę do rozwijania umiejętności orientacji w przestrzeni i schemacie ciała. Zdolności w zakresie opanowania dużych ruchów będą bazą dla ruchów precyzyjnych, w tym artykulacji.

III etap to etap 5-latka

Dziecko bazuje na dobrej kontroli centralnych części stanowiących fundament dla zdolności grafomotorycznych. Obserwuje się w tym okresie wzmożoną potrzebę ruchu wpływającą na utrzymanie właściwego napięcia mięśniowego potrzebnego do wykonania złożonych zadań.

IV etap to etap 6-latka

Dziecko bazuje na uprzednio rozwiniętych umiejętnościach. Jest gotowe do nauki czytania i pisania. Mając dobrą podstawę w rozwoju sensoryczno-motorycznym ma pełne możliwości do rozwoju zdolności językowych i wyobrażeniowych (za M. Okrzasa, K. Zacharek).

W pierwszej kolumnie diagramu wymieniono kluczowe zmysły, których działanie oraz współpraca stanowi fundament dla percepcyjno-motorycznych umiejętności dziecka.

Są to słuch, przedsionek (układ równowagi), propriocepcja (czucie głębokie), dotyk oraz wzrok.

Dla potrzeb tego artykułu skupię się szczególnie na trzech z nich, posługując się w późniejszych rozważaniach określeniem **systemy bazowe**. Są to:

SYSTEM PRZEDSIONKOWY

Wielkim koordynatorem zmysłów, swoistym ich spoiwem jest układ równowagi. Prócz węchu wszystkie inne zmysły są monitorowane przez jego struktury. Jego receptory znajdują się w uchu wewnętrznym. Odbiera bodźce płynące z ruchu (liniowego oraz rotacyjnego).

SYSTEM PROPRIOCEPTYWNY

System ten zwany jest często czuciem głębokim. Receptory tego układu znajdują się w mięśniach, stawach oraz w ścięgnach. To prawdziwy dar! Pobudzanie go prowadzi do wytwarzania neuroprzekaźnika, serotoniny. Uspakaja nas, poprawia nastrój, pomaga radzić sobie ze stresem!

Oba tworzą układ przedsionkowo-propryoceptywny pełniący kluczową rolę w regulacji napięcia mięśniowego, które stanowi fundament dla kształtowania się różnorodnych umiejętności (patrz diagram). Osobiście kojarzy mi się z witalnością, energią życiową każdego z nas. Daje nam gotowość do działania, rozwoju. Nawet najcenniejsze, dziedziczne zasoby genowe, bez tej gotowości pozostają uśpione, niewykorzystane do rozwoju.

DOTYK

Bez dobrego dotyku dzieci nie rozwijają się prawidłowo, w przeszłości nawet umierały. Zmysł ten musi być więc kluczowym dla przetrwania. Stanowi istotę przywiązania, więzi. Receptory dotyku mieszczą się w skórze. Spełnia on bardzo ważną funkcję obronną. W momencie zadziałania czynnika szkodliwego, powodującego ból, następuje automatyczny ruch ciała, mający na celu uniknięcie kontaktu z niebezpiecznym czynnikiem.

Dlaczego współpraca systemów bazowych jest tak istotna dla „Jeżyków oraz Gniotków”

Współpraca w/w układów jest ważna dla każdego z nas. Efektem jej braku lub pewnych nieprawidłowości w tym zakresie, jest często zachowanie grupy opisywanych przeze mnie dzieci.

Skupię się na szczególnym zakłóceniu integracji sensorycznej, **dysfunkcji modulacji sensorycznej**. *Jest to zaburzenie w regulowaniu poziomu intensywności reakcji na bodźce wejściowe w sposób stopniowalny i adekwatny do natężenia bodźca.*

Reakcja dzieci z tego rodzaju dysfunkcją jest niewłaściwa. Nie odpowiada adekwatnie na siłę bodźca, jest albo za silna (nadwrażliwość, nadreaktywność), albo za słaba (podwrażliwość, podreaktywność). Dzieci mogą mieć trudności z właściwą reakcją na bodźce różnych zmysłów.

Bardzo skrótowo skupię się na wybijającej się nadwrażliwości lub podwrażliwości na dotyk oraz na czuciu głębokie. Skrót ten jest podyktowany chęcią zwrócenia uwagi rodziców na pewne wybijające się cechy zachowania dzieci. Nie jest profesjonalnym opisem syndromów zaburzeń SI.

„JEŻYKI”

Powodem nazwania przeze mnie grupy dzieci „Jeżykami” była obserwowana u nich **nadwrażliwość dotykowa zwana też obronnością dotykowa**. Dzieci te są nazbyt reaktywne na powierzchniowy dotyk. Ich skóra jak mówią jest jak poparzona. Przy dotyku wręcz boli. Reakcją na skomasowanie często przypadkowego dotyku jest pobudzenie, rozdrażnienie, a nawet wybuchy silnych emocji złości, wściekłości. Głęboki płacz, szloch najczęściej uspakaja „Jeżyka”. Gdy nadwrażliwość dotykowa

obejmuje obszar jamy ustnej, wówczas nasz „Jeżyk” często jest niejadkiem, dzieckiem o ograniczonej diecie.

„GNIOTKI”

Powodem nazwania przez mnie grupy dzieci „Gniotkami” była **obserwowana u nich podwrażliwość, czyli obniżona reaktywność na bodźce czucia głębokiego, często dotyk**. Dzieci te nie czują swojego ciała, nie mogą mieć więc poczucia panowania nad nim, swoistego sprawstwa. To dyskomfort czuć się nieswojo we własnej skórze! Niewystarczające planowanie swojego ruchu, trudności z koordynacją ciała jest powodem, że otoczenie spostrzega je jako „słoniątka w składzie porcelany”. Tym dzieciom nie potrzeba litowania się nad nimi, tym dzieciom potrzebne jest wsparcie w pokonywaniu trudności oraz WIARA najbliższych, że sobie poradzą. „Przyjdzie taki czas, że lepiej sobie będziesz radzić” to dodaje energii by próbować.

Jak radzą sobie dzieci z wymienionymi trudnościami.

„Jeżyki” - często starają się:

1. Unikać sytuacji, które narażają je na przypadkowy dotyk - obserwujemy tendencje do unikania zabaw grupowych, trzymanie się z dala od dzieci. Dzieci te jednak są zainteresowane rówieśnikami. Wypracowywane są strategie przystosowawcze typu: unikanie powitań rodzinnych, zakupów w zatłoczonych sklepach itp.
2. Poszukiwać miejsc, które uspakajają - obserwujemy wchodzenie w ciasne przestrzenie, z wyraźnymi granicami, mocne przytulanie do rodzica.
3. Rozładowywać nadmiar pobudzenia - zdarzają się i zach. agresywne typu gryzienie, uderzanie, kopanie, rzucanie, krzyk.
4. Zamieniać trudne czynności na łatwiejsze - sznurówki zamieniane są na rzepy. Zapinanie guzików zamieniane na luźne bluzy.

„Gniotki” - często starają się:

1. Szukać sytuacji, w których mogą dotykać, wąchać - dzieci te poszukują intensywnych bodźców różnych modalności (dotyku - szczególnie mocnego, zapachów, smaków itp.)
2. Szukać miejsc, które uspakajają - obserwuje się wchodzenie w ciasne przestrzenie, z wyraźnymi granicami, mocne przytulanie do rodzica.
3. Rozładowywać nadmiar pobudzenia - zdarzają się i zach. agresywne typu gryzienie, uderzanie, kopanie, rzucanie, krzyk.
4. Zamieniać trudne czynności na łatwiejsze - sznurówki zamieniane są na rzepy. Zapinanie guzików zamieniane na luźne bluzy.
5. Uciekać w wewnętrzny świat - świat wirtualny staje się często konkurencją dla grupy rówieśniczej. Coraz bardziej staje się atrakcyjny. W nim czują się panami sytuacji.

W opiniach o dzieciach przeczytamy fachowe określenie tych zachowań. Możemy np. przeczytać:

U dziecka obserwuje się:

- obniżony poziom funkcji społecznych,
- zaburzenia w samoocenie,
- problemy w spełnianiu aktywności szkolnych,
- zaburzenia w rozwoju wielu umiejętności życiowych.

Nastąpi zderzenie fachowej oceny rzeczywistości, zgodnej z normami rozwojowymi, z systemem przetrwania, przystosowania do rzeczywistości dziecka. Nie wpadajmy wówczas w panikę. Zobaczmy deficyty rozwojowe swojego dziecka, doceniemy, że dotąd radziło sobie, no z pewnością niewystarczająco, ale jednak. Próbujmy wraz z terapeutą wspierać dziecko w wzbogacaniu swojego zachowania zachowaniami dojrzałszymi. Ich wypracowanie może wymagać pobudzenie właśnie systemów bazowych.

Jakie aktywności sprzyjają „Jeżykom” oraz „Gniotkom”

Po pierwsze: Wielkim uspokajaczem jest układ czucia głębokiego. Proponuję pobudzać go w zabawie, w przyjaznej atmosferze. Możemy np. zastosować:

1. Masaż uciskowy:

Polecam przed snem, gdy dziecko leży na brzuchu uciskać ciało miejsce w miejsce piłką, masażerem w kierunku góra–dół. Kolejno uciskamy plecy, ręce+dłonie oraz nogi+stopy. Warto nazywać uciskane części ciała.

2. Zabawy:

- ✓ turlanie (z fiksacją wzroku);
- ✓ Mumia, Naleśnik /zawijanie dziecka w kocyk, z głowa na zewnątrz/

3. Trampolina.

4. Przyjmowanie pozycji embrionalnej.

5. Szczotkowanie ciała (góra-dół).

6. Ostrożne podawanie wibracji.

7. Stosowanie niedźwiedźich uścisków, powitań.

KONIECZNA JEST AKCEPTACJA KAŻDEJ ZABAWY PRZEZ DZIECKO. PRZERYWAMY ZABAWĘ, GDY OBSERWUJEMY DYSKOMFORT DZIECKA!

Polecaną aktywnością ruchową jest: hipoterapia, jazda konna, pływanie (styl grzbietowy), ścianka wspinaczkowa, taniec.

Po drugie: Polecam dla wszystkich dzieci zabawy w różnicowanie dotykowe, słuchowe.

Przydatne są pojemniki z różnymi fakturami: grochem, fasolą, prosem, kawą itp. Zabawa polega na wyszukiwaniu ukrytych w pojemnikach różnych skarbów bez kontroli wzroku. Ulubioną zabawą moich podopiecznych jest rozpoznawanie np. owoców po zapachu, smaku, dotyku. Ważnym zmysłem, wartym pobudzania jest słuch. Różnicowanie słuchowe, zapamiętywanie kolejności występowania danych dźwięków przygotowuje dzieci do nauki szkolnej.

Po trzecie: 5-latki warto przygotowywać w zabawie do rysowania, pisania wg zasady: „proste plecy, sprawna ręka”. Proponuję:

- ✓ ćwiczenia na „proste plecy” typu taczki z wysokim podporem, krokodyl - przesuwanie się na brzuchu, pompki na stojąco, przepychanie się „plecy do pleców” itp.
- ✓ wykonywanie ćwiczeń usprawniających „całą rękę” typu „Karteczka” - jedno dziecko przytrzymuje jedną ręką kartkę papieru, drugie obiema rękoma próbuje wysunąć ją. „Przesuwanie ściany”, tworzenie kulek przez zmięcie kartek itp.
- ✓ usprawnianie „dłoni”, przedramion – ćw. j.w; zabawy z rotacją przedramion - zabawy w grochu, fasoli itp. fakturach, zabawa w łapki oraz zakręcanie, odkręcanie słoiczek i dopasowywanie, z zamkniętymi oczami, zakrętek.

- ✓ usprawnianie chwytu pisarskiego. Proponuje się wykorzystanie propozycji M. Bogdanowicz (wykonywanie ćwiczeń palce – kciuk w rytm znanego wierszyka).

Opracowała:

mgr Ewa Kraus – psycholog, terapeuta integracji sensorycznej.