

Jak mogę pomóc dziecku z autyzmem lub zespołem Aspergera?

Ze wszystkich kłopotliwych aspektów autyzmu lub zespołu Aspergera dotyczącego dzieci, najbardziej niezrozumiałym dla rodziców są zaburzenia integracji sensorycznej. Co to takiego? - pytają.

Integracja sensoryczna to zdolność do przetwarzania i porządkowania doznań wewnętrznych i zewnętrznych. Impulsy zmysłowe biegną do mózgu poprzez sieć neuronów, w których są interpretowane i wykorzystywane do formułowania reakcji. Przetwarzanie informacji sensorycznych odbywa się nieświadomie. Stanowi ono tło dla innych zajęć.

Większość z nas na co dzień nie zastanawia się nad tym, jak funkcjonują nasze zmysły. Potrafimy wymienić pięć podstawowych: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Tymczasem odkryto kolejnych pięć zmysłów ważnych dla funkcjonowania człowieka. Są to:

- zmysł równowagi,
- zmysł orientacji i ułożenia własnego ciała w przestrzeni,
- odczuwanie bólu,
- poczucie czasu,
- odczuwanie zmian temperatury.

Dziecko z autyzmem bądź zespołem Aspergera doświadcza bodźców słuchowych, wzrokowych, dotykowych, zapachowych, smakowych i grawitacyjnych poprzez serię nietypowych sygnałów bądź połączeń między organami zmysłów a mózgiem w sposób znacznie różniący się od doświadczeń typowo rozwijających się dzieci i dorosłych.

Dziecko może być **nadwrażliwe** na bodźce, doświadcza wtedy prawdziwej inwazji bodźców, których jego mózg nie umie dobrze uporządkować. Może być też **podwrażliwe**, słabo reagujące na bodźce, wtedy jeśli chcemy wywołać u dziecka jakąś reakcję, bodziec ten musi być mocniejszy i/lub trwać dłużej. Dodatkowym problemem może być niezdolność do filtrowania i przetwarzania więcej niż jednego bodźca zmysłowego w tym samym czasie. Dysfunkcja integracji sensorycznej wpływa na zachowanie, komunikację, odżywianie i sen. Dlatego terapia integracji sensorycznej powinna być jedną z pierwszych z pozycji na liście do zrobienia.

Autorki książki „1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera” piszą, że myśląc o integracji sensorycznej należy pamiętać o dwóch najważniejszych rzeczach:

1. Terapia sensoryczna może wyglądać jak zabawa. Zabawa jest medium, za pośrednictwem którego dzieci się uczą. W integracji sensorycznej możliwości uczenia się pojawiają się praktycznie wszędzie i o każdej porze dnia, w domu, w szkole i wśród ludzi.
2. Chociaż Twoje dziecko może mieć terapię w szkole i na dodatkowych prywatnych zajęciach najważniejsza, ciągła i spójna terapia odbywa się w domu. Specjaliści zajmują się Twoim dzieckiem tylko kilka godzin w tygodniu. Najwięcej pracy trzeba wykonać w środowisku domowym. Na szczęście – patrz punkt pierwszy – ta praca może być zabawą!

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na ogólny stan zdrowia każdego dziecka. Korzystne rezultaty mogą dać także interakcje społeczne mające miejsce podczas zabaw ruchowych. Wszystkie czynności fizyczne dostarczają dziecku różnorodnych bodźców zmysłowych, dają więc możliwość ćwiczenia mózgu i pomagają organom zmysłów funkcjonować prawidłowo. Dzięki regularnym ćwiczeniom i zabawom ruchowym poprawie ulega mała i duża motoryka, koordynacja, pamięć ciała, samokontrola i świadomość przestrzeni, kształtują się umiejętności przewidywania, reagowania na polecenia i ich wypełniania, poczucie czasu oraz przystosowywanie się do zmian. Przy tym wszystkim wzrasta również poczucie własnej wartości Twojego dziecka.

Wybór odpowiednich zajęć sensorycznych:

- Wybieraj zajęcia, które umożliwią dziecku planowanie zabawy, dowodzenie lub kierowanie nią. Dzięki temu później dziecko będzie potrafiło samo zainicjować zabawę z Tobą lub innymi
- Kiedy znajdziesz skuteczną metodę działania, przenoś ją w inne dziedziny życia dziecka
- Zajęcia nie powinny nadmiernie obciążać budżetu, planu dnia, przestrzeni i cierpliwości rodziny. Piękno wielu zajęć sensorycznych polega na tym, że zaledwie kilka minut im poświęconych może się przełożyć na świetne rezultaty w dłuższej perspektywie
- Ważny jest poziom zainteresowania zajęciami przez dziecko. Nie zmuszaj go, by robiło coś, co mu się nie podoba.

- Weź pod uwagę poziom energii i emocji dziecka. Mało energiczne dziecko może uznać frisbee lub jogę za idealne zajęcie, ale już koszykówka czy tenis zapewne będą je denerwować
- Zajęcia indywidualne czy w grupach? Najważniejszym celem jest regularny ruch i czerpanie radości z ćwiczeń. Bezstresowa przyjemna przejażdżka na rowerach tylko z Tobą może spodobać się dziecku bardziej niż lekcja tańca z grupą rówieśniczą
- Zabawa czy wygrywanie? Jeśli Twoje dziecko nie znosi przegrywać, zaproponuj mu sporty indywidualne, niewymagające rywalizacji. W wędkowaniu, wędrowkach górskich, wspinaczce czy tym podobnych nikt nie wygrywa i nikt nie przegrywa
- Wypożycz DVD z kursem sztuki walki lub tańca i z prezentacją ćwiczeń, aby wypróbować te czynności razem z dzieckiem.

mgr Ewa Pasternak

Na podstawie książki
„1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci
z autyzmem i zespołem Aspergera”
E. Notbohm, V. Zysk