

Czym jest nadwrażliwość dotykowa oraz jak pomóc dziecku dotkniętemu tym zaburzeniem (w ujęciu Integracji Sensorycznej)

W prawdzie moje doświadczenia diagnostyczne nie są jeszcze zbyt duże, ale w dotychczasowej pracy zaobserwowałam, jak uciążliwe dla dziecka i jego najbliższych mogą być zaburzenia czucia powierzchniowego. Dlatego, w oparciu o analizę informacji z dostępnej literatury i różnych publikacji pokrótce postaram się przybliżyć ten temat zainteresowanym.

Integracja sensoryczna jest procesem neurobiologicznym, dzięki któremu wrażenia sensoryczne (zmysłowe) płynące z otoczenia i własnego ciała mogą być użyte w celowym działaniu. Zmysły dostarczają informacji z całego ciała i otoczenia wokół nas. Mózg rejestruje, segreguje i przetwarza informacje otrzymywane ze zmysłów. Jeśli prawidłowo integruje informacje, stanowią one doświadczenia, będące podstawą procesu uczenia się.

Prawidłowe funkcjonowanie dziecka, jego rozwój psychoruchowy, jest zależne od rozwoju procesów integracji systemów zmysłowych: słuchowego, wzrokowego, dotykowego, proprioceptywnego (dotyczącego czucia głębokiego, czyli czucia z mięśni i stawów), przedsionkowego, (czyli zmysł równowagi), węchu i smaku.

W przypadku, gdy informacje pochodzące ze zmysłów napływają w sposób niewłaściwie zorganizowany, to funkcje układu nerwowego blokują się, co uwidacznia się w postaci problemów w życiu codziennym, a także w trudnościach z materiałem szkolnym, np. czytaniem, pisaniem, liczeniem. Trudności w przetwarzaniu wrażeń sensorycznych (zmysłowych) dotyczyć mogą: rejestracji, czyli odbierania bodźców, modulacji, czyli tolerancji zmian oraz trudności z prawidłową reakcją, jako odpowiedzią na bodźce.

Praca kanałów sensorycznych może być uszkodzona na trzy sposoby:

- Nadwrażliwość (kanały sensoryczne są zbyt otwarte, przez co do mózgu przedostaje się zbyt duża ilość bodźców).
- Niedowrażliwość (drogi sensoryczne są niedostatecznie otwarte, przez co do mózgu przedostaje się za mało bodźców, co prowadzi do deprivacji sensorycznej, czyli niedoboru wrażeń zmysłowych).
- Biały szum (wadliwe działanie kanałów sensorycznych powoduje, że wytwarzają one własne bodźce i przekaz płynący ze świata zewnętrznego jest zakłócony lub nawet niedopuszczony do mózgu).

Zmysł dotyku wpływa na poznawanie własnego ciała, wczesne poznawanie przedmiotów, rozwój emocjonalny, różnicowanie bodźców dotykowych, rozpoznawanie przedmiotów bez pomocy wzroku oraz umiejętności szkolne. Układ dotykowy odbiera

wrażenia lekkiego i głębokiego dotyku, nacisku, ciepła, zimna, bólu. Zaburzenia dotyczyć mogą czucia powierzchownego (skóra), czucia głębokiego (priopriorecepcja – informacje z mięśni, ścięgien, stawów) oraz czucia temperatury.

Nadwrażliwość - najczęściej spotykane objawy, mogą występować pojedynczo lub kilka:

- Dzieci nie lubią dotykania po twarzy, kremowania jej, mycia i obcinania włosów, szczotkowania zębów.
- Są zdenerwowane w sytuacji, gdy dotknie je ktoś obcy lub muszą założyć pewne elementy garderoby.
- Nie lubią ściągaczy, pewnych długości rękawa, szwów w bluzce.
- Mogą unikać zabaw w piasku, chodzenia na bosaka po trawie.
- Są też i takie, które wykazują zaniepokojenie stojąc w pobliżu innych osób, jakby przewidując, że zostaną zaraz dotknięte.

Nadwrażliwość dotykową (inaczej obronność dotykowa) często można obserwować u dzieci mających problemy szkolne. Takie dzieci nie potrafią nawiązać prawidłowych relacji społecznych, mogą mieć trudności w koncentracji uwagi czy być nadrucliwe. Zdarza się też, że dzieci z tą dysfunkcją są wycofane, lękliwe.

Często nie możemy zrozumieć tego, co czuje dziecko, ponieważ większość z nas reaguje negatywnie tylko na naprawdę nieprzyjemne lub mocne bodźce dotykowe, a nasze dziecko prezentuje takie reakcje na wiele bodźców. Zaprzeczanie temu, że problem istnieje, nie ułatwi dziecku funkcjonowania. Musimy zaakceptować to, że problem jest prawdziwy, a dziecko po prostu nie umie powstrzymać się przed reagowaniem złością, walką lub ucieczką na nieprzyjemny dla siebie bodziec. Rolą rodzica jest poinformowanie nauczycieli i najbliższego otoczenia dziecka, dlaczego malec w ten sposób reaguje.

Dziecku, które cierpi na nadwrażliwość dotykową, można pomóc poprzez masaże karku, rąk, pleców, nóg piłkami o różnej fakturze i stopniu sprężystości. Jeżeli, dziecko nie lubi się kąpać, wskazana jest chłodniejsza woda, a przy wycieraniu ciała należy stosować zdecydowany nacisk i mocne pocieranie ręcznikiem z góry do dołu. Głowę dziecka należy myć silnymi, zdecydowanymi ruchami przypominającymi masaż.

Nowe ubrania pozbaw metek, zadbaj też o to, żeby materiał, z którego są uszyte był miękki. Sygnalizuj wcześniej, że zamierzasz dotknąć dziecko, staraj się nie robić tego niespodziewanie. Pamiętaj, że silny i stały nacisk jest mniej denerwujący niż delikatny i laskoczący.

Baw się z dzieckiem, wkładając jego dłonie i przedramiona do pojemników z ryżem, grochem, makaronem, kasztanami. Mogą w nich być ukryte skarby, które dziecko ma odszukać. Świetną zabawą jest też chodzenie po fakturowych dywanikach, dzieci uwielbiają udawać posąg, któremu koniecznie chcecie zrobić zdjęcie.

Powyższe zabawy może stosować każdy rodzic, jeśli podejrzewa u swojego dziecka nadwrażliwość. Pamiętajmy jednak, że jak na zabawę przystało powinna być przyjemną formą spędzania czasu wolnego i sprzyjać budowaniu pozytywnej relacji z rodzicem. Ważne żeby masaże, kontakt z różnymi fakturami oraz substancjami nie był przymusowy.

Masaż Wilbarger należy stosować tylko według ścisłych zaleceń terapeuty SI, który pokaże prawidłową technikę oraz ustali częstotliwość i długość jego stosowania.

Opracowała:
Psycholog/Terapeuta Integracji Sensorycznej – Sylwia Wysocka
Luty 2018 r.

Korekta i formatowanie Lidia Wielądek