DiverseMind

Co-funded by the European Union

PRZEWODNIK NAJLEPSZYCH PRAKTYK

MODUŁ 2

ZABURZENIA PRZETWARZANIA SENSORYCZNEGO (SPD)

WSTĘP

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego (SPD) odnoszą się do stanu, w którym mózg ma trudności z odbieraniem i reagowaniem na informacje docierające do zmysłów. Osoby z SPD mogą być nadwrażliwe lub niewrażliwe na bodźce sensoryczne, takie jak dźwięki, światła, tekstury, smaki i zapachy. Przewodnik po najlepszych praktykach dla SPD obejmuje zrozumienie potrzeb osób z SPD i wdrożenie strategii, które mogą pomóc im skutecznie zarządzać bodźcami sensorycznymi.

OPIS WDROŻONYCH STRATEGII

1. Zrozum wrażliwość sensoryczną

Rozpoznaj specyficzne bodźce sensoryczne, które mogą powodować dyskomfort lub nadmierną stymulację, np. jasne światło, głośne dźwięki lub określone faktury.

Poznaj typ SPD - SPD może objawiać się na różne sposoby, dlatego ważne jest, aby je znać!

2. Stwórz przyjazne sensorycznie środowisko

Stosuj łagodne oświetlenie i ograniczaj hałas - zapewnij słuchawki z redukcją hałasu lub stwórz ciche przestrzenie, postaraj się zminimalizować hałas tła lub zrób sobie przerwę w cichszym otoczeniu.

Zaoferuj miękkie faktury i tkaniny – unikaj ubrań i materiałów, które powodują podrażnienia w dotyku.

Zorganizuj przestrzeń – utrzymuj przestrzeń wolną od bałaganu, aby ograniczyć nadmiar bodźców wizualnych.

3. Utrzymuj dietę sensoryczną, odnoszącą się do indywidualnego, ustrukturyzowanego planu, który obejmuje aktywności sensoryczne pomagające regulować układ sensoryczny dzieci. **Stosuj uspokajające i głębokie ćwiczenia naciskowe** i **pamiętaj o aktywnościach pobudzających**, takich jak pajacyki, huśtanie się lub korzystanie z trampoliny, które mogą pomóc uczniom z hiporeaktywnością poczuć się bardziej czujnymi. **Dbaj o równowagę i popraw ruch!**

4. Zachowaj rutynę, przewidywalność i bądź gotowy na zmiany

Zapewniaj przerwy sensoryczne - utrzymuj zaplanowane przerwy, aby uniknąć przeciążenia. **Pamiętaj, aby stworzyć kącik sensoryczny**, w którym dziecko może uczestniczyć w uspokajających aktywnościach lub po prostu się wycofać, gdy poczuje się przytłoczone. Może to obejmować miękkie siedzenia, słuchawki z redukcją hałasu, uspokajające wizualizacje i zabawki sensoryczne.

5. Współpracuj z innymi terapeutami – terapeutą zajęciowym, terapią integracji sensorycznej i terapią behawioralną – w niektórych przypadkach terapia może pomóc w nauce strategii radzenia sobie z przeciążeniem sensorycznym i niewłaściwymi reakcjami ucznia na bodźce dystrakcyjne.

6. Utrzymuj pozytywne wzmocnienia

Nagradzaj samoregulację i zachęcaj do samostanowienia - naucz dzieci rozpoznawać swoje potrzeby sensoryczne i komunikować je innym. **Edukuj opiekunów i edukatorów** - upewnij się, że członkowie rodziny, nauczyciele i inni opiekunowie rozumieją SPD i wiedzą, jak odpowiednio reagować. Podczas zajęć **korzystaj z pomocy wizualnych i komunikacyjnych**, takich jak opowiadania o tematyce społecznej, zdjęcia i filmy - może to pomóc wyjaśnić, co się dzieje z dzieckiem w danym momencie i pomóc zmniejszyć jego niepokój. Cały czas **promuj empatię** - zachęcaj inne dzieci, nauczycieli i personel pomocniczy do rozumienia trudności tych uczniów.

7. Zapobiegaj nadmiernej stymulacji

Rozpoznaj oznaki przestymulowania i stosuj techniki głębokiego nacisku, takie jak mocne uściski, koce obciążeniowe lub kamizelki uciskowe. **Stosuj również uspokajające techniki oddechowe** - wykonuj wraz z dziećmi ćwiczenia głębokiego oddychania, progresywny relaks mięśni lub medytację.

8. Dostosuj działania do sytuacji społecznych - zaoferuj zatyczki do uszu, słuchawki lub ciche miejsca dla dzieci, które mogą mieć trudności z odbieraniem bodźców sensorycznych od innych. **Modyfikuj materiały edukacyjne** i **oferuj alternatywne strategie uczenia się.**

9. Znajdź wsparcie dla siebie i praktykuj autorefleksję nad własną kondycją psychofizyczną - jako nauczyciel w trudnych momentach pracy powinieneś szukać wsparcia w grupach specjalistów, w terapii lub innych zasobach, aby uniknąć wypalenia. Ważne jest, abyś uznał swoje trudne uczucia, umiał znaleźć czas dla siebie i praktykował samoopiekę.

DiverseMind

WYNIKI I WPŁYW

Wdrożenie tych strategii wpływa na:

- poprawę aktywności i zaangażowania uczniów z SPD w zajęcia;
- pomoc dzieciom w lepszym radzeniu sobie z reakcjami na bodźce sensoryczne;
- mniejszą podatność na uczucie przytłoczenia lub rozproszenia bodźcami sensorycznymi, co przekłada się na dłuższą koncentrację i skupienie podczas terapii lub zajęć w klasie;
- obniżeniu występowania zachowań związanych z lękiem i autoagresją, ponieważ uczniowie czują się bezpieczniej i bardziej komfortowo w swoim otoczeniu;
- lepszą kontrolę uczniów nad ich ruchami, co może poprawić ich sprawność fizyczną, a tym samym ogólne wyniki w nauce;
- wyższą samoocenę uczniów, zwłaszcza gdy ich umiejętności zostaną dostrzeżone i wykorzystane w sposób sensowny i efektywny;
- wzrost pewności siebie nauczycieli w dostosowywaniu swoich działań dydaktycznych i identyfikowaniu potrzeb uczniów;
- wzmocnienie współpracy pomiędzy nauczycielami, terapeutami SPD i rodzinami uczniów.

WNIOSKI I ZALECENIA

- Korzystanie przez nauczycieli z interwencji skoncentrowanych na sensoryce podczas zajęć edukacyjnych, może znacząco poprawić wyniki emocjonalne, społeczne i edukacyjne dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego, ale również tych zdrowych.

- Poprzez zajmowanie się ich potrzebami sensorycznymi w klasie i w środowisku szkolnym, dzieci te są w stanie znacznie lepiej angażować się w proces nauki, efektywnie przyswajać wiedzę i w pełni się rozwijać społecznie - w przeciwnym razie zbyt przebodźcowane warunki mogłyby być zbyt przytłaczające, a wręcz destrukcyjne dla ich rozwoju.

- Pozytywne wyniki stosowania strategii obejmują lepszą samoregulację, lepsze skupienie, lepsze umiejętności społeczne i komunikacyjne oraz ogólnie zwiększone dobre samopoczucie uczniów.

- Zawsze pamiętaj, że każda osoba z SPD jest wyjątkowa i to, co działa u jednej osoby, może nie działać u innej, więc indywidualne plany i elastyczność są podstawowymi kluczami do osiągnięcia najlepszych wyników terapii i sukcesu dzieci z SPD.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.

CC BY SA