

## Zaburzenia przetwarzania sensorycznego u dzieci z zespołem ADHD

ADHD jest najczęściej diagnozowanym zaburzeniem neurobehawioralnym w dzieciństwie. W zespole ADHD występuje nieumiejętność skupienia uwagi, impulsywność reakcji oraz nadpobudliwość ruchowa. W szkole nauczyciele obserwują niezdolność do utrzymania uwagi na zadaniu, kłopoty z organizacją i kończeniem pracy, trudności w podporządkowaniu się poleceniom nauczycieli, problemy z utrzymaniem pozycji siedzącej w ciągu jednostki lekcyjnej, nadaktywność ruchową. W domu rodzice zauważają wzmożoną ruchliwość, trudności z dłuższą zabawą, lekceważenie zagrożeń fizycznych, problemy ze snem i trudności w funkcjonowaniu z rówieśnikami.

Terapeuci SI wskazują na typowe objawy zaburzeń integracji sensorycznej u dzieci z ADHD: irytacja spowodowana wrażeniami sensorycznymi, które są ignorowane przez większość osób, silne poszukiwanie wrażeń płynących z ruchu czy ucisku, chwiejność emocjonalna, problemy z postawą i precyzją ruchu.

U dzieci z ADHD występują deficyty modulacji sensorycznej (podwrażliwość, nadwrażliwość na bodźce sensoryczne), które powodują hiperaktywność oraz wysoką dystryktywność. Z jednej strony dzieci te przejawiają zachowania nastawione na poszukiwanie silnych wrażeń sensorycznych – przedsionkowych i proprioceptywnych. Jednocześnie występuje wrażliwość sensoryczna, objawiająca się zachowaniami nastawionymi na stałe rozpoznawanie dostępnych bodźców lub unikanie bodźców dotykowych, słuchowych, wzrokowych, węchowych. Zaburzenia w modulacji informacji sensorycznych mogą prowadzić do stanu ciągłego pobudzenia emocjonalnego. Wywołują często reakcję ucieczki z sytuacji, w której jest się narażonym na dotyk lub wycofywanie się z działań wymagających przebywania w większej grupie. Przejawia się to zaburzeniami w relacjach rówieśniczych i labilnością emocjonalną (od nieśmiałości i wycofania się z kontaktów po zachowania typu agresywnego).

Jednocześnie dzieci z ADHD przejawiają duże zapotrzebowanie na wrażenia z czucia głębokiego (proprioceptywne), co przejawia się paradoksalnie wchodzeniem w kontakt fizyczny poprzez mocne przytulanie/ściskanie, odbierane przez innych jako atak.

Nadwrażliwość na bodźce zmysłowe z otoczenia jest przyczyną trudności w koncentracji, dość łatwego rozpraszania uwagi. W konsekwencji pojawiają się problemy w szkole, np. nieuważne wysłuchiwanie poleceń i problemy z ich prawidłowym wykonywaniem, błędy w pisaniu, czytaniu, liczeniu.

### **Objawy behawioralne podwrażliwości przedsionkowej u dzieci z ADHD, dziecko lubi:**

- biegać, skakać,
- kręcić się na karuzeli,
- huśtać się,

- szybką jazdę na rowerze,
- zabawy na zjeżdżalni,
- wspinaczkę,
- zabawy ekstremalne, ryzykowne.

**Objawy behawioralne podwrażliwości proprioceptywnej u dzieci z ADHD, dziecko lubi:**

- manipulować przedmiotami,
- gryźć np. ołówek,
- uciskanie ciała,
- mocny dotyk,
- zderzać się, przepychać, przewracać,
- słabiej odczuwa ból.

**Objawy behawioralne nadwrażliwości dotykowej u dzieci z ADHD, dziecko:**

- awersyjnie reaguje na dotyk,
- unika dotykania twarzy,
- nie lubi czesania włosów, obcinania paznokci i włosów,
- niechętnie chodzi boso po trawie i piasku,
- unika brudzenia rąk,
- źle reaguje na pewne materiały, tkaniny,
- lubi obszerne ubrania,
- ma obniżony próg tolerancji na bliskość innej osoby,
- chętnie dotyka innych, ale nie lubi być dotykane.

**Objawy behawioralne nadwrażliwości słuchowej u dzieci z ADHD:**

- występuje obronna reakcja na dźwięki o określonej częstotliwości,
- dziecko zatyka uszy, uciska uszy lub osłania je dłońmi,
- dziecko ucieka w reakcji na pewne dźwięki.

**Objawy behawioralne nadwrażliwości węchowej u dzieci z ADHD:**

- występuje obronna reakcja na wybrane zapachy,
- dziecko szybciej niż rówieśnicy reaguje na zapachy,
- często skarży się, że coś brzydko pachnie,

- ma ubogą dietę.

### **Jak wspierać procesy przetwarzania sensorycznego u dziecka z ADHD?**

Istotą w postępowaniu z dzieckiem z ADHD jest ustalenie niezmiennych reguł postępowania i ich egzekwowanie.

W szkole dziecko nadpobudliwe powinno siedzieć w pierwszej ławce, mając widok bezpośrednio na tablicę, ale także może zajmować miejsce z tyłu (lepsza kontrola wzrokowa ewentualnego dotyku). Dziecko przejawiające zachowania wskazujące na obronność dotykową powinno siedzieć w ławce samo.

Należy zmierzać do kontroli hałasu w pomieszczeniu, w którym dziecko przebywa. Warto stosować wyciszony, niski ton głosu podczas rozmów. Przy znacznej nadwrażliwości słuchowej warto zastosować „filtry” do uszu, np. waciki, stopery, a także przeprowadzić trening słuchowy (np. metodą Tomatisa).

Podczas pracy dziecku należy zapewnić naturalne światło. Oświetlenie sztuczne w pomieszczeniach, w których dziecko często przebywa powinno być jak najbardziej zbliżone do spektrum światła słonecznego.

Należy zapewnić dziecku stabilną pozycję ciała poprzez dobór właściwej wysokości biurka i krzesła. Stopy dziecka powinny być podparte, biurko sięgać nieco powyżej poziomu bioder. Krzesło powinno stać lekko ukośnie wobec biurka w kierunku zależnym od tego, którą ręką pisze dziecko. Obie ręce powinny być oparte na pulpicie (pisząca do łokcia, druga przytrzymująca zeszyt do nadgarstka), a zeszyt powinien leżeć ukosem. Taka pozycja daje dziecku dobrą stabilizację na linii środkowej ciała, nie traci ono równowagi (co jest częste przy dysfunkcji przedsiódkowej i wtórnie wzmacnia pobudzenie układu nerwowego).

Rodzic może wykorzystać wrażenia z czucia głębokiego, które ma modulujące działanie na nadmiernie pobudzony układ nerwowy poprzez położenie z uciskiem rąk na ramionach dziecka, gdy chce zwrócić jego uwagę na siebie czy na to co dziecko robi.

Należy zadbać o rutynę planu dnia i uprzedzać dziecko o wszelkich przewidywanych zmianach.

Zaleca się, aby obserwować jaki typ bodźców jest dla dziecka pobudzający, jakie są granice jego wytrzymałości (czas koncentracji, dobrze kontrolowanego zachowania). Ważne, aby dziecko mogło zmienić aktywność lub usunąć się z danej sytuacji, zanim nastąpi nadmierne pobudzenie. Należy w dziecku kształtować świadomość tego, jakie sytuacje wywołują w nim niepokój ruchowy i dezorganizują jego naukę.

Z uwagi na nadwrażliwość węchową u dziecka z ADHD należy z umiarem korzystać z perfum i dezodorantów.

Dziecko z ADHD efektywniej pracuje w krótkich odcinkach czasu, które stopniowo należy wydłużać. Po okresie koncentracji wskazane jest, aby mogło ono wstać z miejsca i wykonać spokojną aktywność ruchową.

Ostatecznym i nadrzędnym celem, do którego zmierzamy jest ukształtowanie u dziecka świadomości i kontroli poziomu pobudzenia i aktywności, czyli umiejętności samoregulacji zachowania. Dziecko musi nabywać umiejętności radzenia sobie z hałasem czy nadmiarem bodźców wizualnych, by odpowiednio funkcjonować.

Jeśli zatem rodzic obserwuje u swojego dziecka nadmierną ruchliwość i słabą umiejętność skupienia się na jednej czynności wskazana jest konsultacja z terapeutą integracji sensorycznej, który oceni, na ile problemy te mają związek z zaburzeniami integracji sensorycznej i w razie potrzeby zaleci indywidualnie dobrane postępowanie terapeutyczne.

#### Bibliografia:

A. Jean Ayres „Dziecko a integracja sensoryczna”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2015

Violet F. Maas „Uczenie się przez zmysły”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998

<http://kwartalnikis.edu.pl/zaburzenia-integracji-sensorycznej-a-nadpobudliwosc-psychoruchowa/>

Opracowanie: Małgorzata Nikończuk