

Okiem psychologa #6 - Przeciążenie sensoryczne. Czym się charakteryzuje i jak pomóc dziecku powrócić do równowagi?

Dziecko, doświadczając szeregu zmian i nowości związanych z dołączeniem do grupy żłobkowej, może odczuwać przeciążenie nadmiarem docierających do niego bodźców. Przebywanie w sali żłobkowej wiąże się bezpośrednio z intensywnymi przeżyciami. Maluchy nie mają jeszcze wykształconej zdolności filtrowania sygnałów do nich docierających, dlatego też nie potrafią świadomie się odciąć od nadmiaru wrażeń, tak jak robią to dorośli. Rodzice oraz opiekunowie czasami odbierają gwałtowne zachowania dziecka jako przejawy złości. W rzeczywistości może być to jednak sygnał świadczący o przeciążeniu układu nerwowego. Zachowania te mogą być naturalnym mechanizmem obronnym chroniącym malucha przed całkowitym wyczerpaniem energii. Przyczyny przeciążenia sensorycznego zazwyczaj bywają niewidoczne dla zmysłów dorosłego człowieka. Bodźce takie jak:

- hałas,
- krzyk rówieśników,
- echo na sali,
- jaskrawe oświetlenie,
- liczba kolorowych zabawek,
- nagłe zmiany aktywności niepoprzedzone możliwością odpoczynku,

bezpośrednio wpływają na jakość samopoczucia małego dziecka i mogą zaburzać jego równowagę. Układ nerwowy malucha codziennie odbiera kolejne bodźce, aż w pewnym momencie zaczyna brakować miejsca na następne. To jest właśnie moment, w którym pojawiają się zachowania mające na celu poradzenie sobie z obciążającą sytuacją.

Zanim dojdzie do pełnego wybuchu, dziecko wysyła subtelne sygnały świadczące o narastającym napięciu. Wczesne zauważenie tych gestów przez opiekuna umożliwia reakcję, zanim dojdzie do całkowitego wyczerpania zasobów i załamania równowagi. Często przeciążenie objawia się pocieraniem oczu, zatykaniem uszu, wycofywaniem się z aktywności czy rozładowywaniem napięcia poprzez bieganie po sali. Świadomość, czego oznaką są takie zachowania, umożliwia skuteczną interwencję mającą na celu zredukowanie intensywnych bodźców i zapobiegnięcie kryzysowi.

Gdy przeciążenie sensoryczne osiąga punkt krytyczny, uruchomione zostają pierwotne mechanizmy radzenia sobie z zagrożeniem: walka, ucieczka lub zamrożenie. Przejście w tryb walki może wiązać się z krzykiem, gryzieniem, drapaniem czy rzucaniem zabawkami. Ucieczka, jak sama nazwa wskazuje, zazwyczaj skutkuje chęcią ukrycia się w odległym kącie czy próbą wybiegnięcia z sali. Natomiast zamrożenie może przejawiać się unikaniem kontaktu wzrokowego i całkowitym brakiem reakcji na otoczenie.

Dorośli w takich sytuacjach często zadają sobie pytanie: jak odróżnić przeciążenie sensoryczne od typowej złości? Złość zazwyczaj ma określony cel i konkretny powód jej doświadczania. Może dotyczyć zabrania ulubionej zabawki przez rówieśnika czy przerwania zabawy, której dziecko nie chce kończyć. Maluch jest wtedy podatny na ukojenie przez opiekuna i szybko wraca do stabilności. Przeciążenie sensoryczne wiąże się natomiast z całkowitą utratą kontroli

nad własnym ciałem i emocjami, niepoprzedzoną wyraźną przyczyną. Stan ten nie minie, dopóki dziecko nie odetnie się od nadmiaru bodźców i jego układ nerwowy nie odzyska równowagi.

Dorośli w takiej chwili powinien skupić się na natychmiastowym ograniczeniu bodźców płynących z otoczenia oraz spokojnej współregulacji. Przydatne może okazać się zapewnienie kącia do wyciszenia, w którym dziecko może odpocząć z dala od grupy. Obszerne tłumaczenia czy próby zdyscyplinowania dziecka przynoszą odwrotny skutek, gdyż stają się one kolejnym obciążeniem dla zmysłów.

Najważniejsza pozostaje profilaktyka oraz stworzenie przewidywalnego, opartego na stałej rutynie środowiska. Stały plan dnia, w którym aktywności przeplatane są z odpoczynkiem, najskuteczniej odciąża układ nerwowy najmłodszych. Równie istotna jest współpraca między rodzicem a opiekunem w żłobku, która umożliwia codzienną wymianę informacji o samopoczuciu dziecka. Każda choroba czy niewyspanie może znacząco obniżać rezerwy sensoryczne u malucha. To od dorosłych i ich uważności w dużej mierze zależy, czy dziecko otrzyma przestrzeń do bezpiecznego powrotu do równowagi, czy też zostanie pozostawione samo sobie w chaosie zmysłów.