

[illegible]

Violetta Florkiewicz

Agenda

15:00



17:15

1. Poznanie uwagi i jej znaczenie w poznaniu.
2. Zmysły bazowe, jako początek, pierwszy klocek domina.
3. Układ przedsionkowy; czy to tylko przedsionek uwagi?
4. Etiologia sukcesu w rozwoju układu przedsionkowego.
5. To zapowiedź problemów, czy już objawy zaburzenia?
6. Poszukiwanie źródeł problemów, analiza w triadzie.
7. Najlepiej, gdy świat jest do góry nogami, podreaktywność sensoryczna.
8. Efekt motyla, nadreaktywność sensoryczna.
9. Dokąd zmierzamy?



<https://budujsukcesszkolny.pl>

Poznanie uwagi

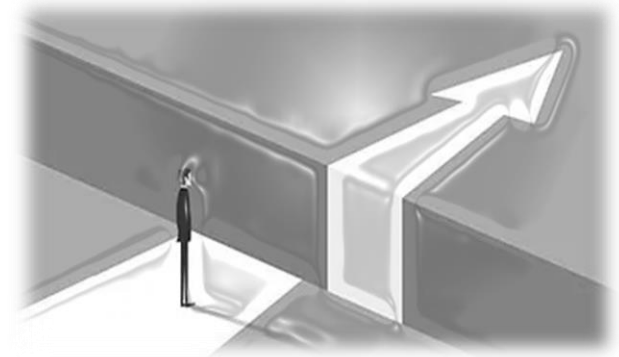
Uwaga w poznaniu

Koncentracja uwagi to umiejętność skupiania jej na ściśle określonych, wyznaczonych, celowych zagadnieniach lub czynnościach.

W jej konsekwencji skierowanie całej energii na opracowanie wyznaczonego zagadnienia lub wykonanie zaplanowanej czynności.

Koncentracja uwagi wyznacza przestrzeń w procesie poznania i uczenia się.

Stanowi centralny mechanizm systemu poznawczego człowieka, umożliwia funkcjonowanie wszystkich wyższych czynności poznawczych, a przede wszystkim naszej świadomości (Crick 1997).



Pierwsze klocki domina

Jean Ayres – twórczyni teorii integracji sensorycznej, jako jedna z pierwszych wskazała, iż kluczową rolę w procesie kształtowania się koncentracji uwagi odgrywają systemy zmysłowe, które najwcześniejsze z perspektywy ontogenetycznej podejmują aktywność:

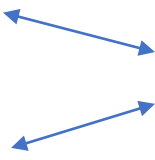
Wspomniane zmysły bazowe:

- przedsionkowy,
- proprioceptywny,
- dotykowy

rozpoczynają swoje funkcjonowanie już w życiu płodowym.



Narodziny równo
u wagi



Pierwszy krok w kierunku kształtowania koncentracji uwagi, to osiągnięcie równowagi (dzięki sprawnie działającemu układowi przedsionkowemu).

W momencie narodzin jest on najlepiej rozwiniętym układem sensorycznym, ale jego połączenia z innymi układami zaczynają się dopiero kształtować, a my stajemy się świadkami narodzin uwagi.



W przedsionku uwagi

Układ przedsionkowy (nazywany też błędnikowym) odbiera siłę grawitacji, umożliwia przeciwstawianie się jej i zachowanie równowagi przy zmianach pozycji ciała.

Od samego początku jest intensywnie ćwiczony, gdyż płód w łonie matki nieustannie się porusza i zmienia pozycję.

Jednak po narodzinach dziecko musi rozwijać swoje umiejętności w „nowym” polu grawitacyjnym.

Wymaga to większego napięcia mięśni, kontrolowania postawy i współdziałania z innymi zmysłami.

Huśtawkowy rozwój głowy

Główne determinanty sukcesu w prawidłowym rozwoju układu przedsionkowego stanowi:

- bogate (w naturalny sposób) środowisko, w którym dziecko się rozwija,
- odpowiednia dawka ruchu, którą codziennie zażywa.

Prawidłową, adaptacyjną reakcję na bodźce zapewnia dziecku dzienna dawka ruchu od 3 do 5 godzin, którą podejmuje w naturalnym środowisku.

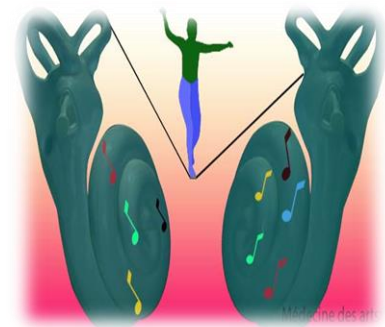
Dzieci uspokajane poprzez stymulację układu przedsionkowego (kołysane, huśtane, bujanie), dokładniej obserwują otoczenie są spokojniejsze i szybciej się rozwijają.



Kiedy wszystko jest pod kontrolą

Reasumując kontrola nad własnym ciałem jest podstawą samokontroli zarówno w procesie ruchowym, poznawczym jak i emocjonalnymi.

Wpływa zatem również na zachowania impulsywne, właściwe odczytywanie zachowania innych osób i właściwe reagowanie na bodźce.



W przedsionku uwagi

Brak odpowiedniej stymulacji ruchowej, ubogie w bodźce środowisko, leki, częste infekcje ucha środkowego, zaburzenia modulacji sensorycznej mogą zakłócać prawidłowy rozwój zmysłu przedsionkowego, a w konsekwencji problemy z utrzymaniem, równowagi, prawidłowej postawy ciała, które negatywnie wpływają na proces koncentracji uwagi.

W poszukiwaniu źródeł problemów



Analiza w triadzie



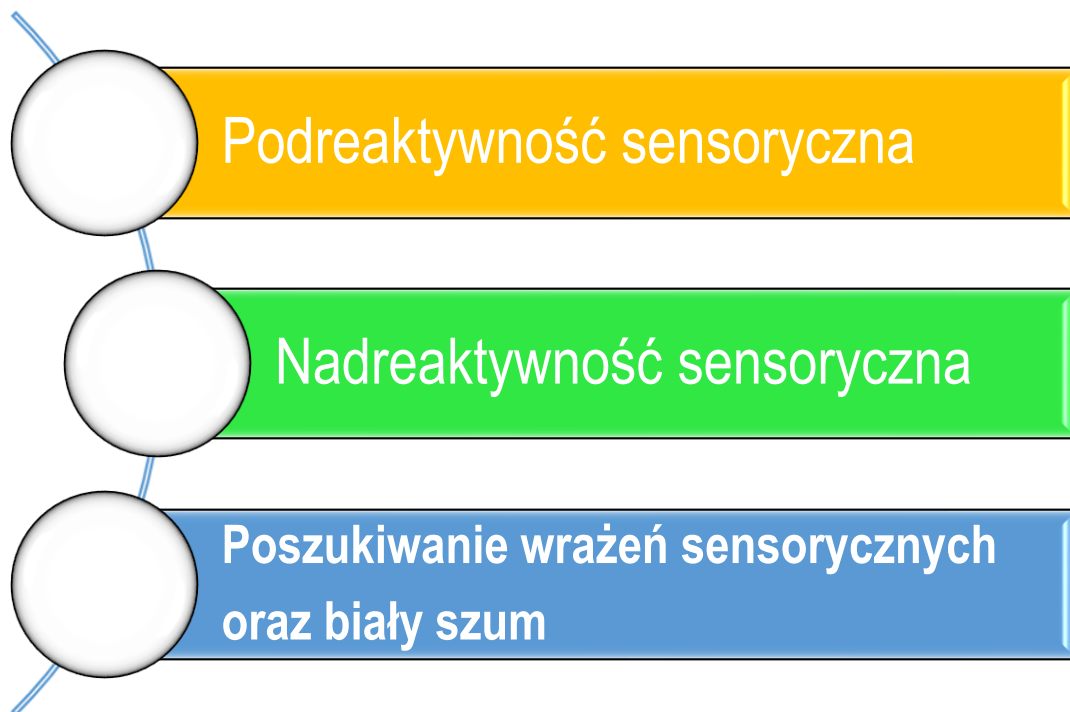
Analiza w triadzie

Czy jest to strategia regulacji poziom pobudzenia?

Czy jest to nadmierna potrzeba aktywności?

Czy jest to efekt nadmiernego pobudzenia będący próbą poradzenia sobie z problemem koncentracji uwagi?

Charakter zaburzeń modulacji sensorycznej



W zależności od rodzaju zaburzeń modulacji sensorycznej dziecko może doświadczać różnych trudności w koncentracji uwagi.

Zapowiedź problemów,
czy już objawy zaburzenia



Kiedy postawa stanowi podstawę

Według koncepcji neurorozwojowej kształtowanie prawidłowej/równoważnej postawy uwarunkowane jest jakością mechanizmu antygravitacyjnego.

Główną składową tego mechanizmu (obok układu przedsionkowego) jest napięcie posturalne, które bywa zróżnicowane zarówno osobniczo, jak również w oparciu o zgromadzone doświadczenia.

U niemowląt z obniżonym napięciem posturalnym dochodzi do rozwoju kompensacyjnego mechanizmu antygravitacyjnego.

Jego zewnętrznym przejawem jest nieprawidłowy rozkład napięcia mięśniowego, który zwykle określany jest jako wada postawy.



Podreaktywność sensoryczna



Zwróć uwagę na odwagę

Sygnaly niepewności grawitacyjnej:

- nienaturalny (wyolbrzymiony) lęk przed upadkiem, zbieganiem ze schodów, nagłym ruchem,
- ostrożne poruszanie się po schodach, szczególnie schodzenie, kurczowe trzymanie się poręczy,
- unikanie wspinania się na drabinki, drzewa, liny na placach zabaw, chodzenia po murkach, krawężnikach,
- unikanie zabaw na ruchomych mostach, skoków na batucie czy trampolinie,
- lęk przed poruszaniem się po wąskich podstawach, kładkach, ławeczkach,
- trudności w staniu na jednej nodze i w utrzymaniu równowagi podczas zabaw ruchowych, w podskakiwaniu, grze w piłkę,
- ogólna niezgrabność ruchowo, ciągle potykanie się o przedmioty, przewracanie ich,
- tendencja do garbienia się i nieprawidłowej postawy.

Najlepiej, gdy świat jest do góry nogami

Słaby odbiór wrażeń płynących z siły grawitacji u dzieci z dysfunkcją układu przedsionkowego sprawia, że podświadomie poszukują one doświadczeń, dzięki którym pobudzą receptory błędnikowe i będą stymulować układ przedsionkowy.

Stąd problemy z koncentracją uwagi wynikają u nich głównie z ciągłego zaabsorbowania poszukiwaniem ekstremalnych aktywności w celu dążenia do uzyskania równowagi.



Najlepiej, gdy świat jest do góry nogami

W ich codzienność wpisuje się poszukiwanie bezpiecznej, ale ciągłej aktywności ruchowej, tj. chęci huśtania się, kręcenia, „wiercenia” na krześle, wirowania, podskakiwania na domowej kanapie, kołysania na krześle, zwisania do góry nogami, czołgania się po podłodze, chodzenia na czworakach, przedreptywania z nogi na nogę, szurania nogami pod ławką czyli ustawiczne poszukiwanie stymulacji przedsionka, kiwania się w ławce, odwracania do kolegi, potrącania innych, potrącania przedmiotów, itd..



Najlepiej, gdy świat jest do góry nogami

Kolejną konsekwencją dysfunkcji układu przedsionkowego oraz obniżonego napięcie posturalnego są osłabione reakcje równoważne.

Wspomniane zaburzenia powodują, że dzieci z osłabionym napięciem posturalnym bardzo szybko męczą się w pozycji siedzącej. Chcąc sobie pomóc przybierają pozycje ciała niesprzyjające pracy stolikowej (leżenie na ławce, ciągłe podpieranie głowy, balansowanie na krześle, opieranie się o sąsiada z ławki, zsuwanie się z krzesła, kręcenie się na krześle).

Wspomniane zachowania powodują, że cała uwaga dziecka zostaje skupiona na pokonywaniu siły grawitacji poprzez odpowiednie dostosowanie napięcia mięśni w celu utrzymania równowagi ciała.

Najlepiej, gdy świat jest
do góry nogami

Równie istotny wpływ na poziom koncentracji uwagi u dzieci z podreaktywnością w obszarze zmysłów wynika z faktu, że dostrzegają one tylko silne bodźce.

Bardzo często są to bodźce, które dziecko generuje samo.

Stąd odpowiedni poziom pobudzenia uzyskują wówczas, gdy zaobserwują zmiany swojego działania, ale również zadowolenie terapeuty.



Przepis na terapię Przekładaniec sensoryczny

1. Stwórz środowisko o wymiarze terapeutycznym (właściwa proporcja bodźców o odpowiedniej sile). Każdy bodziec powinien wywoływać reakcję adaptacyjną i pobudzać do samodzielnego ruchu.
2. Niedyrektywna, wspierająca postawa opiekuna.
3. Ilość bodźców zbilansowana, nie powinna zagraża przestymulowaniem.
4. Stymulacja powinna mieć charakter funkcjonalny tzn., proponowane aktywności powinny występować w codziennym życiu dziecka. Wykonane prawidłowo podczas terapii, będą utrwalane w aktywnościach podejmowanych po opuszczeniu gabinetu terapeutycznego lub sali SI.

Przepis na terapię Przekładaniec sensoryczny

5. W bodźcowaniu zachowaj przerwy (technika pomodoro 25 minut).
6. Często wprowadzaj zmiany aktywności i element zaskoczenia.
7. Bodźce podawaj w sposób naprzemienny, mocny i delikatny, ciepły – zimny, miękki – twardy, gładki – szorstki.
8. Ruchy serwuj naprzemienne wolno szybko, w prawo w lewo, do przodu do tyłu, do góry na dół.

Przepis na terapię Przekładaniec sensoryczny

Najlepsze warunki do terapii spełnia sala SI, której namiastkę możemy stworzyć w domu tworząc środowisko dostarczające doświadczeń pobudzających naturalną ciekawość poznawczą dziecka.

To ona stymuluje do samodzielnego działania, odkrywania, stawiania celów, planowania, uczenia się na błędach, nakierowania swojego działania na cel.

Ostatni składnik pełnego przepisu na sukces stanowi niedyrektywna, wspierająca postawa rodzica lub opiekuna przejawiająca się w spokojnym, ciepłym tonie głosu, szybkościach ruchów, skupieniu na działaniach dziecka.

Bujanie się na krześle może być proste i bezpieczne



Nadreaktywność sensoryczna



Księżniczka na ziarnku grochu

Objawy nadwrażliwości zmysłowej można dostrzec już u niemowlęcia.

Są to dzieci, które przytulane, noszone nie uspokajają się, ale reagują dezorganizacją zachowania, prężeniem, wyginaniem ciała, odpychaniem od matki, płaczem, szybkimi nieskoordynowanymi ruchami kończyn, szczególnie dolnych, wyraźnym dyskomfortem i pobudzeniem.



Efekt motyla

Dzieci z nadreaktywnością w obszarze zmysłów bazowych mają problem z koncentracją uwagi, głównie z powodu bardzo szybkiego przeciążenia nadmiarem bodźców:

- metka, ucisk ubrania,
- częsta zmiana pozycji ciała,
- zbyt bliska obecność kolegi w ławce, przy stoliku, na dywanie,
- niezapowiedziany dotyk (nawet delikatny), przypadkowe potrącenie

odwracają uwagę dziecka od podejmowanej, realizowanej aktywności własnej, nauczyciela, opiekuna, kolegów.



Efekt motyla

Styl reagowania dzieci z nadreaktywnością w obszarze zmysłów bazowych, można określić „walcz albo uciekaj”.

Dziecko przerażone (biega, krzyczy, macha rękoma, nie pozwala się przytulić, wyrywa się, gdyż bodźców było za dużo), a przytulenie jest kolejnym silnym bodźcem.



Efekt motyla



Inny rodzaj ucieczki od nadmiaru bodźców, to zamieranie. Dziecko próbuje się wyłączyć, gdyż bodźców było za dużo. Całą uwagę wówczas skupia na odcięciu się od nich.

Próba przywołania uwagi dziecka poprzez, np. słowne komentarze nie odnosi żadnego skutku, gdyż nie likwiduje przyczyny zachowania.

Odczuwany dyskomfort jest tak silny, że dziecko nie może powstrzymać się od zachowań mogących go choćby chwilowo zredukować.

Przepis na terapię
Śnieżny puch – delikatna chmurka
bez pieczenia



1. Stwórz środowisko o wymiarze terapeutyczny.
(samodzielny wybór rodzaju aktywności, samodzielna regulacja tempa, rytmy, kierunku ruchu).
2. Organizacja przestrzeni i propozycja przedmiotów, które umożliwią jednoczesną stymulację zmysłów bazowych (układ przedsionkowy, proprioceptywny i dotykowy), ułatwiający modelowanie odpowiedzi z układu przedsionkowego.
3. Poczucie bezpieczeństwa, odpowiednia wielkość przedmiotów, nie powinny przytłaczać, sprzęty powinny być zawieszone blisko podłoża.

Przepis na terapię
Śnieżny puch – delikatna chmurka
bez pieczenia



4. Informuj wcześniej o zmianie bodźca oraz o swoich planach, co za chwilę się wydarzy (zmiana kierunku ruchu, szybkości, dotknięcie misiem, kołysanie). Wówczas dziecko (a właściwie jego układ nerwowy będzie mógł przygotować się na zmianę). Dzięki temu z czasem zaczyna akceptować ruch i koncentruje uwagę na nim, a nie reakcjach obronnych.
5. Unikaj wielozmysłowej stymulacji, dostarczaj bodźców w sposób rozłączny, rozgrupowany, generalnie zasada jest taka, każdy zmysł powinien być stymulowany oddzielnie.

Przepis na terapię
Śnieżny puch – delikatna chmurka
bez pieczenia



6. Maksymalnie ogranicz ilości intensywnych bodźców.
7. Kontakt z rodzicem, opiekunem, terapeutą powinien być bardzo spokojny (ton głosu, oszczędny w słowa, konkretne komunikaty).
8. Często stosuj porządkujący ruch – łagodny, rytmiczny, w jednym kierunku, o tej samej sile, np. rytmiczne huśtanie na huśtawce.
9. Rytmiczne, kontrolowane, przewidywane ćwiczenia z motoryki dużej działają organizująco na system nerwowy.

Stymulacja taktylna

Największą reprezentację w korze somatosensorycznej posiadają dłonie. Przybliżony zakres proporcji wizualizuje zamieszczony na slajdzie homunkulus.

Stąd sukces w stymulacji taktylnej określa aktywizowanie dłoni.



Stymulacja taktylna

Stymulacja dotykowa może mieć efekt facylitacyjny albo hamujący. Jest to uwarunkowane siłą oraz miejscem dotyku.

- **Wyciszająco**, porządkująco, obniżająco poziom pobudzenia działa dotyk: głęboki, mocny, rytmiczny o jednakowej sile nacisku, zachowujący ciągłość w czasie.
- **Pobudzająco**, rozpraszająco działa dotyk: lekki, o zmiennym kierunku i sile, chaotyczny, nieregularny w czasie.

Squishy w trakcie zajęć edukacyjnych

Dziecko może czynić to samodzielnie również w trakcie lekcji korzystając z squishy.

Są to przedmioty wykonane z elastycznej pianki, która ulega odkształceniu po naciśnięciu, a następnie wraca do poprzedniego kształtu.



Dokąd zmierzamy?

Ostatecznym i nadrzędnym celem, do którego zmierzamy jest ukształtowanie u dziecka samoregulacji zachowania, czyli kontroli nad poziomem pobudzenia oraz poziomem własnej aktywności.

Dziecko nie może wciąż przebywać w „sensorycznym zawieszeniu”.

Dążymy do tego, aby w swoim tempie, w własny sposób nabywało umiejętność radzenia sobie z nadmiarem bodźców lub ich pozornym brakiem.

W rezultacie znacznie poprawi się jego koncentracja uwagi i znacznie wzrosną możliwości poznawcze.



Inspiracja z dekoncentracji

Z neurologicznego punktu widzenia dekoncentracja jest zjawiskiem pozytywnym, gdybyśmy się nigdy nie dekoncentrowali, byłibyśmy odporni na nowe pomysły.

Osoby twórcze łatwiej się dekoncentrują, odsiewają mniej bodźców, nie traktując ich jako irytujących, np. dźwięków, obrazów lecz jako potencjalne źródło inspiracji. Część z nich z własnej inicjatywy szuka okoliczności, w których jest dość dużo bodźców zakłócających (uliczne kafejki, praca przy cichej muzyce).

Pilnują oni jednak bardzo zachowania równowagi między momentami kontrolowanego rozproszenia a okresem pełnej koncentracji.

SPOSOBY NA LEPSZĄ KONCENTRACJĘ



BAZGROLENIE



ŻUCIE GUMY



MEDYTACJA



ZROBIENIE CZEGOŚ
ZUPEŁNIE INACZEJ



LISTA RZECZY
DO NIE ROBIENIA



Mózg umie naprawdę wiele, ale nie potrafi, **nic nie robić.**

Ogólnie biorąc nie istnieje stan,
w którym mózg byłby bezczynny, w pieleszach opon
mózgowych 😊.

Umiejętność wyłączania się, to najśłabsza strona mózgu.

Dziękuję za koncentrację 😊