



JAK WAŻNĄ ROLĘ W ROZWOJU DZIECKA ZE SPEKTRUM AUTYZMU ODGRYWAJĄ EMOCJE?

Wpływ wysiłku fizycznego i rehabilitacji na organizm dzieci z ASD.

Autyzm jest zaburzeniem neurorozwojowym, które wpływa na rozwój i funkcjonowanie dziecka na wielu płaszczyznach. Dotyczy sfer odpowiedzialnych za umiejętności społeczne, poznawcze, komunikacyjne, motoryczne oraz wpływa na sposób postrzegania i interpretowania świata. Dysfunkcje w obszarze emocji wynikające z zaburzenia widoczne są już w wieku przedszkolnym.

Osoby z autyzmem odczuwają świat inaczej niż rozwijające się w sposób neurotypowy. Często zachowują się w sposób nieadekwatny do sytuacji, bywają agresywne, autoagresywne, mogą krzyknąć, bić, gryźć, zatykać uszy, wykonywać dziwne ruchy oraz wydawać niezrozumiałe dźwięki.

W niniejszym artykule Julia Walter – fizjoterapeuta w Niepublicznym - Terapeutycznym Punkcie Przedszkolnym „Effectis” poruszy bardzo ważny temat dotyczący emocji i wpływu rehabilitacji na organizm dzieci z ASD. Opowie, dlaczego emocje odgrywają tak ważną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka. Jak można mu pomóc, by zminimalizować ryzyko wystąpienia dodatkowych trudności. Serdecznie zapraszam do lektury.

Mirosław Wiśniewski
oligofrenopedagog,
dyrektor pedagogiczny NPP Effectis



Spektrum Autyzmu, ASD (Autism Spectrum Disorder) jako bardzo złożona, nieujednolicona jednostka, w wielu aspektach także zmienna osobniczo wciąż sprawia pewne trudności na poziomie prawidłowej diagnozy. Nie posiadamy bowiem markerów ani żadnych innych konkretnych odczynników umożliwiających jednoznaczne określenie typu oraz poziomu zaburzenia. Jednocześnie przyczyn ASD doszukuje się wielu, żadne z nich natomiast nie są jednoznaczne. Przypuszcza się, iż objawy ASD mają swój początek już w okresie wewnątrzmacicznym albo wczesnym okresie postnatalnym i dotyczą uszkodzenia struktur anatomicznych a także szlaków neurorozwojowych. U podłoża tych nieprawidłowości od niedawna znajdują się m.in. emocje towarzyszące matce podczas trwania ciąży. Jak wiadomo- zarówno silny stres wywołany nagłą sytuacją jak i długotrwały (chroniczny)- są dla naszych organizmów niemalże wyniszczające dlatego nie można pominąć tego aspektu w rozpatrywaniu zaburzeń rozwojowych dziecka.

Kompetencja emocjonalna zarówno w okresie płodowym jak i w całym życiu osób ze spektrum autyzmu ma ogromne znaczenie i niestety jest też często pomijana. Emocje, które nie znajdują ujścia zarówno w przypadku dzieci jak i dorosłych- zostają „zapisane” w postaci napięć lub objawów psychosomatycznych. Dziś wiadomo już, iż istnieje wiele chorób układowych będących właśnie tzw. „chorobami psychosomatycznymi”. Należą do nich m.in. astma, choroby wrzodowe, niedoczynność tarczycy, zaburzenia jelitowe- SIBO, niektóre choroby skóry.

Wielokrotnie wśród dzieci, młodzieży jak i dorosłych osób w spektrum napotkać można ograniczenia językowe. Ma to znaczący wpływ na komunikację a co za tym idzie- ogranicza pełną ekspresję przeżywanych stanów emocjonalnych. Ponadto występują także ograniczenia sensoryczne, motoryczne jak i poznawcze, które także stanowią przeszkodę w pełnej swobodzie i prawidłowym modulowaniu emocji. Reakcje ze strony układu vegetatywnego czy też reakcje psychosomatyczne są pewnego rodzaju sposobem na uwolnienie, odreagowanie skumulowanych ich w ciele. U dzieci z ASD ze znacznym ograniczeniem mowy dodatkowym obciążeniem staje się także frustracja. Wynika ona z trudności w nawiązywaniu relacji,

adaptacji czy braku poczucia zrozumienia w obliczu konkretnego problemu i/lub bólu, z którym dziecko w danym momencie się boryka. Często, w wyniku przekształcania negatywnych emocji, prowadzi ona do zaburzeń zachowania takich jak zachowania autoagresywne, ogólna agresja i nagłe, silne wybuchy złości.

Nagromadzenie emocji, których dziecko nie jest w stanie samodzielnie modulować, bezradność w ich obliczu a także idąca za brakiem zrozumienia ze strony otoczenia frustracja jest częstą przyczyną późniejszej depresji.

FIZJOTERAPIA I TERAPIA MANUALNA W ZABURZENIACH POSTAWY CIAŁA

Istotnymi dla dzieci ze spektrum jest zarówno Terapia Integracji Sensorycznej jak i fizjoterapia mająca na celu korekcję wad postawy oraz zapewnienie dziecku dodatkowej ilości wysiłku fizycznego. Fizjoterapia mająca na celu korekcję wad postawy a także terapia manualna tkanek miękkich i rozluźnienia powięziowe pozwolą na skorygowanie napięć spowodowanych silnymi emocjami. Na podstawie badań przeprowadzonych na osobach dorosłych w 2013 roku dowiedziano m.in., iż gniew prowadzi do silnych napięć w okolicy stawów skroniowo-żuchwowych oraz bóle głowy czy potliwość dłoni.

Lęk- jako emocja często zauważalna u dzieci i młodzieży z problemami z adaptacją, komunikacją- powoduje silne napięcia w okolicy klatki piersiowej, przepony i żołądka. Tego typu napięcia prowadzą do zaburzenia rozwoju prawidłowej postawy ciała. Ponadto dzieci, które nie są w stanie radzić sobie z tak silnymi emocjami często przyjmują „skuloną” pozycję podczas stania czy siedzenia- ramiona i głowa wysunięte są w przód (w protrakcji) co negatywnie wpływa na kształtowanie się prawidłowych krzywizn kręgosłupa. Postawa ta ogranicza także prawidłowy tor oddechu co dodatkowo negatywnie oddziałuje na układy organizmu. Wszelkiego rodzaju ćwiczenia „otwierające” klatkę piersiową ale także wzmacniające obręcz barkową będą tu ważnym elementem terapii. Ponadto rozluźnianie przepony a także terapia stawów skroniowo-żuchwowych (jeśli dziecko nocą mocno zgrzyta zębami, zaciska szczękę).

JAK ĆWICZYĆ Z DZIECKIEM W DOMU?

W warunkach domowych dla dzieci z tego rodzaju układem napięć warto proponować zabawy z użyciem np. wałka, zawiniętej w rulon kołdry czy koca. Rekwizyt wykorzystujemy do zabaw w leżeniu na plecach. Dziecko powinno leżeć na wałku przebiegającym wzdłuż linii kręgosłupa. Warto pamiętać zatem, by nie było to twarde tworzywo a miękkie i na tyle wygodne, by nie powodowało dyskomfortu. Rulon lub wałek powinien być na tyle duży, by dziecko swobodnie się na nim położyło. Wówczas wszelkiego rodzaju zabawy balonem, łapanie baniek mydlnych czy też ćwiczenia rozciągające sprawią dziecku wiele przyjemności i pozwolą na głębszy oddech.

Pozycja wyjściowa: dziecko leży na wałku, na plecach. Nogi oparte o stabilne podłoże tak, by czuło się komfortowo i bezpiecznie. Ręce wyciągnięte na boki, otwierając klatkę piersiową i rozciągając mięśnie tej okolicy.

Ćwiczenie: w pozycji leżenia na plecach dziecko łapie bańki które nad nim puszczamy lub odbija balon rzucany w jego kierunku.

Jeśli natomiast dziecko w złości mocno zaciska i zgrzyta zębami warto raz na jakiś czas delikatnie okolicę stawów skroniowo-żuchwowych. Często zdarza się, że dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu same wskazują czego w danym momencie potrzebują i tu odpowiednio- kierują dłonie rodzica właśnie w okolicę mięśni żwaczy, które bywają u nich napięte. Masaż okolic twarzy dziecka zawsze powinien być masażem delikatnym. Niekiedy wystarczy stały nacisk otwartymi dłońmi na okolice stawów skroniowo-żuchwowych i uszu.

W przypadku dzieci nadaktywnych, które często bywają także agresywne lub autoagresywne zalecane są dociski stawowe. Receptory czucia głębokiego najliczniej występują w obrębie dużych stawów ciała przez co nacisk na te okolice pozwala dziecku się wyciszyć.

WYSIŁEK FIZYCZNY A HORMONY

Wysiłek fizyczny jest wysoce istotny w rozwoju dzieci z ASD również ze względu na pozytywne zmiany biochemiczne, które za sobą niesie. W sytuacjach stresowych- których dla dzieci oraz dorosłych z ograniczonymi zdolnościami modulacji emocji jest wiele- w naszym organizmie wzrasta poziom hormonów takich jak: kortyzol i adrenalina. Hormony te niwelują działanie serotoniny,

która odpowiedzialna jest za dobry nastrój, mniejszą wrażliwość bólową. W przypadku ciągłego, chronicznego stresu poziom kortyzolu jest stale podwyższony co trzyma organizm w trwałym napięciu i gotowości do ewentualnej obrony przez co działanie serotoniny zostaje osłabione na tyle, że wszystko wokół staje się drażniące tworząc błędne „stresowe” koło. Regularny wysiłek fizyczny powoduje wzrost poziomu serotoniny a także dopaminy- hormonu motywacji oraz po skończonym wysiłku- endorfin, obniżających poziom stresu. Długotrwała ekspozycja na stres wiąże się z niższym progiem bólu, który dla osób z ograniczeniami komunikacji jest dodatkowo uciążliwy. Trwałe dolegliwości bólowe są przyczyną depresji. Zatem zapewnienie dziecku z zaburzeniami ze spektrum autyzmu regularnych aktywności fizycznych różnego rodzaju jest niezwykle istotne nie tylko pod względem zaburzeń postawy ciała ale także ważne jest dla jego gospodarki hormonalnej.

AKTYWNOŚCI FIZYCZNE WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ PSYCHO-RUCHOWY DZIECI Z ASD

BASEN

Fizjoterapia w chwili obecnej wychodzi naprzeciw wszelkim oczekiwaniom rodziców i dzieci. Doskonałą formą ogólnorozwojowej aktywności są zajęcia na basenie. Należy jednak pamiętać, że dzieci z ASD są bardzo wrażliwe na wszelkiego rodzaju bodźce a basen jest miejscem bardzo głośnym, z dużymi zbiornikami wody, jasnym, pełnym ludzi ubranych inaczej niż na ulicach, co dla dziecka może okazać się zbyt dużym wyzwaniem. Jednakże po odpowiednim przygotowaniu, nastawieniu dziecka na zdobycie pewnych nowych umiejętności, zapewnieniu bezpieczeństwa i towarzysztwa- jest to jedna z lepszych form aktywności.

ZWIERZĘTA

Kolejną formą rehabilitacji wieloprofilowej jest zooterapia. Jest to bowiem terapia rozwijająca dzieci na płaszczyźnie psycho-motorycznej, sensorycznej, psychicznej i społecznej. Doskonale oddziałuje zarówno na rozwój prawidłowej postawy ciała jak i prawidłowy rozwój emocjonalny dzieci. Symetryczne wzmacnianie gorsetu mięśniowego poprzez ćwiczenia wykonywane np. na koniach, są doskonałą formą korekcji wad postawy ale także

umożliwiają utrwalenie prawidłowych nawyków posturalnych. Terapie w towarzystwie zwierząt wpływają także na rozwój nawiązywania relacji, szczególnie w wymiarze emocjonalno-społecznym.

MUZYKA

Częstym dodatkiem do aktywności fizycznych jest też muzyka. Dzieci bardzo chętnie tańczą i bawią się przy ulubionych rytmach. Terapia z dodatkiem muzyki jest niekiedy świetną przestrzenią na danie ujścia wszystkim emocjom lub podnosi poziom hormonów serotoniny i dopaminy oraz endorfin przez co-jeśli nie jest dla dziecka uciążliwa- taniec staje się dla dziecka wystarczającą formą wysiłku fizycznego. Ponadto- gra na instrumencie nie tylko rozwija dziecko ruchowo ale także wspomaga rozwój nowych połączeń w mózgu. Należy jednak pamiętać, że nie każde dziecko będzie czerpało radość z tego typu zabaw. Dotychczas nie określono jeszcze typu muzyki odpowiedniego dla większości dzieci z zaburzeniami ze spektrum dlatego to jaki rodzaj dźwięku preferuje dziecko i czy w ogóle lubi pewne natężenia dźwięku- to bardzo indywidualna, niesprecyzowana kwestia.

Niepubliczny Punkt Przedszkolny „Effectis” oferuje maluchom zarówno zajęcia zgodne z podstawą programową MEN jak i dodatkowe zajęcia mające na celu wielopłaszczyznowy rozwój przedszkolaków. Zajęcia hipoterapii, alpakoterapii jak również zajęcia z fizjoterapii z elementami Integracji Sensorycznej nie tylko dają wiele radości ale także uczą poprzez zabawę. Zapewnienie dzieciom różnorodności bodźców i bogatych w aktywności planów dnia zachęca maluchy do uczestniczenia w zajęciach grupowych, co jednocześnie poprawia ich zdolności interpersonalne oraz uczy nawiązywania pierwszych relacji z przyjaciółmi. Priorytetem dla nas jest komfort najmłodszych- by dzieci czuły się w przedszkolu swobodnie i miały możliwość pełnego wykorzystania swoich ukrytych zasobów, które odkrywamy z każdym dniem.

CO RODZIC MOŻE ZROBIĆ DLA DZIECKA, BY POLEPSZYĆ JEGO SAMOPOCZUCIE?

W przypadku dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu- szczególnie dzieci z ograniczeniami mowy- bardzo istotne jest danie dziecku poczucia sprawczości i zrozumienia. Warto chwalić

dzieci za każde małe osiągnięcie tym samym dając im poczucie ciągłego rozwoju i dodatkową motywację (przyzwolenia na dokonanie wyboru albo wskazanie potrzeby). Każde dobre słowo, werbalne i niewerbalne komunikaty (jak np. oklaski) potwierdzające prawidłowość czynu dziecka będą dla niego bardzo budujące, dadzą poczucie bezpiecznej przestrzeni na przeżywanie emocji co pozwoli uniknąć niepotrzebnych lęków.

Równie ważnym dla małych dzieci gestem jest przytulenie. Dotyk podnosi bowiem poziom oksytocyny w organizmie. Hormon ten produkowany jest przez przysadkę mózgową. Wprowadza w stan spokoju, daje ukojenie, poczucie bezpieczeństwa i ufności. Jest to hormon ułatwiający nawiązywanie więzi. Stosunkowo silne przytulenie dziecka zadziała zarówno jak dociski stawowe, wspomniane wcześniej, a jednocześnie powodując wzrost poziomu hormonu. Możemy zaproponować dziecku także zabawę, pytając: „kto przytuli mocniej?”. Po kilku chwilach „siłowania się” dziecko będzie wyściskane do granic i mocno zmęczone- co jest dla malucha nie lada wysiłkiem, który jak już wiemy niesie za sobą inne dobre hormony. Serotonina i oksytocyna w takim zestawieniu tworzą doskonałą parę, klucz do rozwiązania problemów modulacji emocji pogubionych w nich dzieci.

mgr Julia Walter
fizjoterapeuta

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis” „Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2 +48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrą wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.