

# **Zespół Szkolno - Przedszkolny w Libuszy**

Wewnątrzszkolne Doskonalenie Nauczycieli

## ***Przebudźcowanie***

Urszula Stachurska

Libusza 2023 r.

**Przebodźcowanie, przeciążenie sensoryczne, przeladowanie, przestymulowanie** jest to przeciążenie psychofizyczne wywołane nadmiarem bodźców docierających do organizmu. To stan, w którym układ nerwowy musi przetworzyć więcej bodźców, niż jest w stanie. Przebodźcowanie dziecka powoduje jego zmęczenie i stres.

Przewlekły stres:

- zmniejsza odporność
- powoduje problemy z samoregulacją
- ogranicza działanie różnych funkcji organizmu
- prowadzi do wyczerpania organizmu
- zaburza rytm snu i czuwania
- zaburza procesy myślowe: pamięć i koncentrację
- powoduje wzmożoną wrażliwość na bodźce (neurocepcja)
- obniża próg pobudliwości

Przeciążenie sensoryczne powoduje lęk, a to wiąże się z reakcją lękową i aktywuje takie mechanizmy jak: ucieczka, walka lub zastygnięcie. Wówczas dziecko ma silną potrzebę kontroli sytuacji wokół siebie.

**Zaburzenia przetwarzania sensorycznego-** sygnały pochodzące ze zmysłów nie są przetwarzane na właściwe reakcje organizmu. W rezultacie codzienne czynności i cała aktywność dziecka zostają zakłócone. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego świadczą o zaburzeniach pracy układu nerwowego. Proces przetwarzania sensorycznego jest bezpośrednio powiązany z reakcjami emocjonalnymi dziecka.

**Samoregulacja** dotyczy tego, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem. Efektywna samoregulacja sprzyja rozwojowi, uczeniu się oraz dobrostanowi emocjonalnemu, społecznemu i fizycznemu.

O prawidłowej samoregulacji sensoryczno-motorycznej można mówić, gdy dziecko:

- potrafi samo się uspokoić
- przywraca sobie dobre samopoczucie, utrzymując uwagę na optymalnym poziomie
- płynnie przechodzi od stanu pobudzenia do wyciszenia i odwrotnie

OBJAWY PRZEBODŹCOWANIA:

- mruganie, mrużenie oczu, tarcie oczu rękoma, odwracanie wzroku, unikanie kontaktu wzrokowego
- zatykanie uszu rękoma, nie reagowanie na komunikaty lub polecenia
- marudzenie, płacz
- szukanie regulacji
- napady złości, agresja, labilność
- problem z zaśnięciem, wybudzenia nocne
- "wyłączanie się" , nagłe zasypianie
- kichanie, ziewanie, czkawka

### CZĘSTE ZACHOWANIA DZIECI PRZEBODŹCOWANYCH:

- agresja, szybka irytacja,
- labilność emocjonalna,
- impulsywność, histeria,
- unikanie nowości,
- obgryzanie paznokci,
- nadruchość, problemy z koncentracją,
- nieprzewidywalność,
- schematyczność, nieelastyczność,
- nadmierna ostrożność, lękliwość,
- trudności w kontaktach z innymi.

### PRZYCZYNY PRZEBODŹCOWANIA:

- mała aktywność fizyczna,
- przeładowane programy nauczania,
- nadmiar zajęć dodatkowych,
- wielozadaniowość (duża ilość zadań do wykonania w jednym czasie),
- nadmierny hałas,
- niewłaściwe oświetlenie,
- zbyt wiele atrakcji,
- kolorowe pomieszczenia,
- przepełnione przedszkola i szkoły,
- przesyt zabawek.

### ZAPOBIEGANIE:

- zachowanie rytmu dnia,
- aktywność fizyczna,
- prawidłowe odżywianie,
- odpowiednia ilość snu,
- ograniczenie czasu ekranowego,
- wprowadzenie relaksacji i ćwiczeń oddechowych,
- odpoczynek,
- spacer,
- ograniczenie hałasu.

Przykładowe czynności wspomagające w przypadku przebudźcowania:

- przytulanie się,
- zabawa gniotkami,
- masaż pleców,
- zabawa plasteliną,
- mocne tupanie,
- rzucanie ciężką piłką,
- rozciąganie,
- 10 minut z muzyką,
- 5 minut w ciszy,
- relaks na podłodze,
- bajka relaksacyjna,
- układanie puzzli,
- kolorowanie,
- ćwiczenia siłowe.