



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ESIPP

EQUITY AND SOCIAL INCLUSION THROUGH
POSITIVE PARENTING

POZITIVNI PRISTUPI AUTIZMU

Modul 3



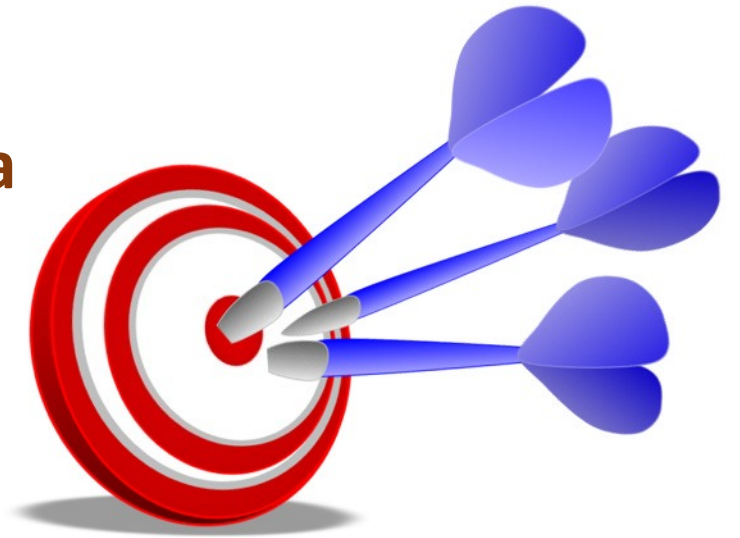
University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



NOŠENJE SA SENZORNOM OSJETLJIVOŠĆU

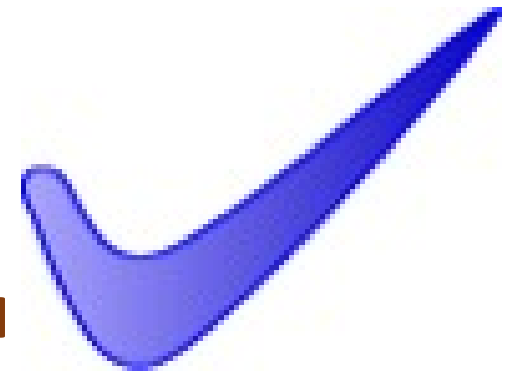
Ciljevi radionice su:

- **Prepoznati osjete i njihovo funkcioniranje.**
- **Razumjeti kako senzorna osjetljivost može utjecati na ponašanje.**
- **Naučiti strategije nošenja s utjecajem senzornih osjetljivosti.**
- **Povećati razumijevanje o senzornoj osjetljivosti i njihov utjecaj na osobe s autizmom.**



Razumijevanje i rad na senzornim osjetljivostima nam omogućava da:

- **Smanjimo tjeskobu**
- **Iskoristimo jake strane**
- **Poboljšamo koncentraciju/otklonimo distrakciju**
- **Poboljšamo motivaciju, samopouzdanje i samopoštovanje**
- **Otklonimo ili umanjimo ponašanja koja koče napredak ili narušavaju kvalitetu života**



Odlazak u supermarket



<https://www.youtube.com/watch?v=kHEwrY9aOhg&feature=youtu.be>

Ostali doživljaji mogu uključivati:

- Preplavljenost
- Isključivanje
- Konfuzija u senzornim kanalima
- Obrada kroz samo jedan senzorni kanal
- Pokret



“Bojao sam se usisavača, miksera i blendera, jer mi se činilo da zvuče pet puta glasnije, nego što zapravo zvuče.”

„Hipo i hiper” osjetljivost

Senzorne različitosti su jedinstvene za svaku osobu.

Ljudi mogu biti hiper i / ili hipo osjetljivi na jednom ili na svim osjetima.

Hiper – Preosjetljivost

Hipo – Smanjena osjetljivost

Ovo se također može odnositi na osobe koje imaju veću ili manju toleranciju na npr. bol (slomljena kost, a ne prepoznaje bol - hipo)

Ne osjeća hladnoću i vrućinu (oblači se neprimjereno vremenskim prilikama - hipo ili hiper).

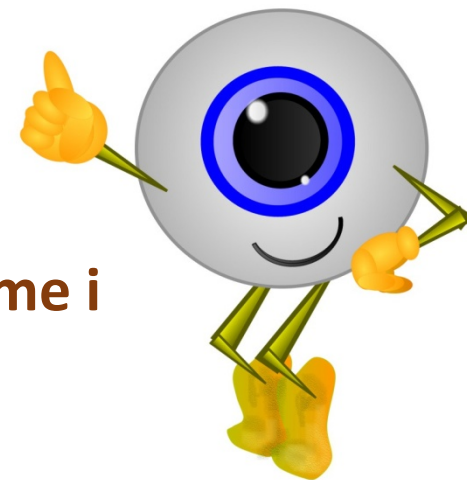


Neposredne intervencije i promjena okoline

- **Promjenom situacije, pojedine intervencije mogu biti jednostavne i jasne. Npr. intolerancija na buku - smanjiti buku u prostoriji ili u blizini omogućiti prostor za izolaciju kada je potrebno.**
- **Mnoga djeca variraju između senzorne osjetljivosti i ponašanja kojima traže senzornu stimulaciju, ovisno o kontekstu u kojem se nalaze (gdje, kada i što se događa).**
- **Djeci koja su osjetljiva na određene podražaje (zvukovi, svjetla, mirisi) mogu odgovarati aktivnosti koje pružaju intenzivni duboki pritisci na kožu, mišiće i zglobove. Općenito, ovakvi inputi (ulazi) djeluju umirujuće na sustav.**

Vizualni sustav

- Problemi u obradi treperenja i ubrzanih pokreta npr. fluorescentna svjetla, pomicanje očiju.
- Periferni vid: neke osobe s autizmom tvrde da primaju pouzdanije informacije kada gledaju iskosa.
- Neke osobe s autizmom se teško nose s bijelom / svijetlom odjećom / sobama, zato što bijela boja upija svjetlo, tonovi se mijenjaju cijelo vrijeme i stvaraju odsjaj.
- Za neke osobe s autizmom, riječi i slova „plešu” po stranici knjige.



“U mojoj percepciji, hodnik nije postojao. Vidjela sam oblike i boje koje su samo prohujale pored mene.” Donna Williams

Što možemo očekivati

- Ne može se nositi s promjenama u svjetlu/sjenama/dan/noć.
- Može voljeti svijetle boje, ili žmirkati kada je sunčano.
- Okreće glavu od svjetla / pokriva oči.
- Hiperaktivnost u užurbanoj, šarenoj okolini.
- Ne može se fokusirati na čitanje.
- Gleda predmete na neobičan način (možda gleda stvari iz neobičnog kuta).



“Bolje sam vidjela stvari kada sam gledala sa strane, a nisam vidjela ništa kada bih gledala izravno u njih.” Donna Williams

Strategije

- **Imati tiho mjesto, u kojem se može kontrolirati ulazak svjetlosti i gdje se dijete može opustiti (šator za igru, zavjese koje mogu zamračiti prostoriju).**
- **Ohrabriti dijete da nosi sunčane naočale, kada je sunčano.**
- **Može li kućno svjetlo biti difuzno? Npr. reflektore zamijeniti za svjetla u obliku traka?**
- **Izbjegavati nošenje bijelih i žutih tonova zbog odsjaja.**
- **Prekriti stranice knjiga žutom folijom.**



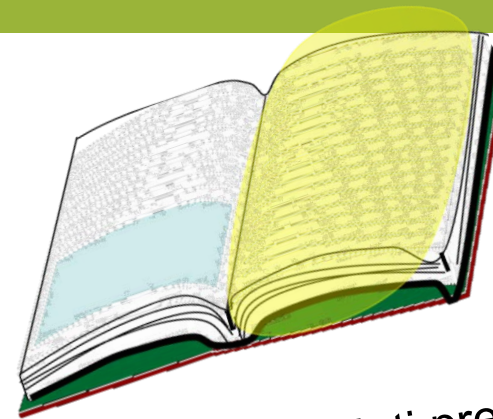
“PAKETIĆ” SMJERNICA



Zamračeni šator za igru.



Sunčane naočale koje smanjuju svjetlo /blještavilo.



Transparentni žuti prekrivač koji pomaže kod čitanja i vizualne obrade.



Sijalice s difuznim ili tamnijim svjetlom.



Šilterica može biti korisna, pogotovo ako dijete odbija nositi naočale.

Auditivni sustav

- Teškoće u ‘filtriranju’ zvukova.
- Konfuzija s kanalima.
- Teškoće u procesuiranju verbalne komunikacije.
- Ne mogu čuti određene ‘tonove’ ili poneke čuju intenzivnije.



“Ponekad sam čula i razumjela, a nekad su zvukovi i govor dopirali do mog mozga kao nepodnošljiva buka na jurećem teretnom vlaku.” Temple Grandin

Što možemo očekivati?

- Dijete ne reagira na poziv imenom
- Dijete prekriva uši rukama
- Udara glavom
- Pušta glasnu glazbu ili proizvodi glasne zvukove
- Ne prepoznaje određene zvukove
- Uživa u mjestima punim ljudi i buke, kuhinjama, udara u vrata i predmete
- Teško se koncentrira za vrijeme grupnog rada u razredu
- Čvrsto grli druge osobe



Strategije

Osigurajte da je dijete usmjereno na vas prije nego što mu se obratite..

Smanjite verbalnu komunikaciju i omogućite svom djetetu vrijeme da 'procesira informacije'.

Koristiti slušalice da se smanji utjecaj zvukova u bučnim prostorima.

Ispitati razinu buke u okolini npr. bučna televizija, glazba, razgovor, sušilo za ruke u javnim WC-ima, lajanje pasa.

Upoznati dijete s novim mjestima kada nije gužva te postepeno povećavati količinu vremena koje dijete provodi u narednim posjetama.



“PAKETIĆ” SMJERNICA



Može biti koristan distraktor, ali dijete može imati teškoća u fokusiranju na samo jednu aktivnost.



Koristan kod blokiranja vanjskih zvukova ili glazba kao pomoć da se dijete ponovo fokusira.



Blokira zvukove, pušta glazbu i ima samo jednu funkciju.



Simbol ili napisana riječ smanjuju verbalnu komunikaciju i pomažu kod sporijeg auditivnog procesuiranja.

Taktilni sustav

- Teškoće u nošenju s ‘laganim’ ili ‘dubokim’ dodirima
- Problemi u nošenju s različitim ‘dodirima po koži’
- Teškoće u osjetu boli
- Teškoće u prepoznavanju temperature
- Problemi u teksturi hrane



„Moj živčani sustav cvili pri laganom dodiru.” - Gunila Gerland

Što možemo očekivati?

- Odbija nositi određenu odjeću ili odbija promijeniti odjeću
- Ne voli da ga/ju se dodiruje
- Stereotipno se igra s predmetima
- Ne voli se sušiti nakon kupanja
- Odbija jesti određenu hranu ili jede samo krutu hranu
- Ne reagira na temperaturu npr. oblači toplu odjeću kada je vani vruće



„Ukus za modu mi je baziran na nošenje onoga što ne svrbi”– Gilda Radner

Strategije:

- Provjeriti sa svojim djetetom, možda čvrsti stisak ramena može biti vaš poseban način da kažete “volim te”.
- Upozoriti dijete prije nego što ćete ga dodirnuti.
- Kod problema spavanja, razmislite da dodate više prekrivača te rashladite sobu. Veća težina omogućuje duboki pritisak koji nekoj djeci treba da bi im se tijela umirila.



Strategije:

- „Težak rad” kao što je usisavanje, vožnja bicikla, guranje kolica za šoping, nošenje namirnica čak i penjanja na dječjim igralištima mogu pomoći u opuštanju i organiziranju tijela onim osobama koje su nedovoljno osjetljive na dodir.
- Nedostatak stila se može nadomjestiti nošenjem iste udobne odjeće, ali u različitim bojama. Potrebno je unaprijed razmišljati o kupovini većih brojeva.
- Izrezati etikete s odjeće i okrenuti čarape naopako ili kupiti čarape bez rubova da bi se smanjila iritacija od etiketa i rubova.

“PAKETIĆ” SMJERNICA



Omogućava osjećaj ‘dubokog dodira’
te ima umirujući efekat



Stimulator dubokih dodira



Prekrivač s utezima može
pomoći kod rascjepkanog
sna (koristiti 10% tjelesne
težine)



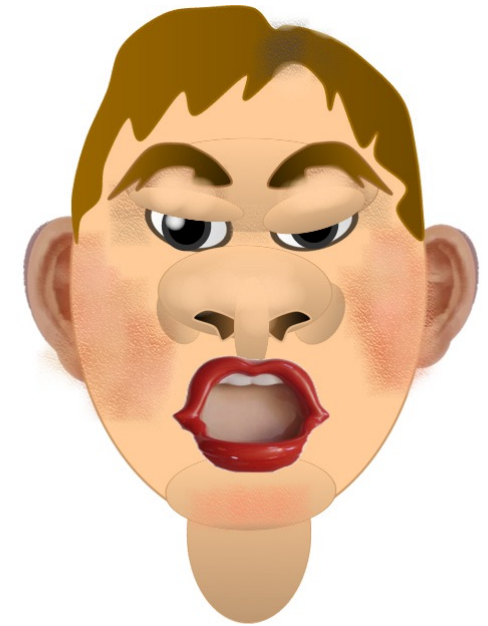
Četkica za zube koja nije
čekinjasta smanjuje
osjećaj ‘škakljanja’



Senzoričke igračke za uživanje u
dodirima

Olfaktorni sustav - miris

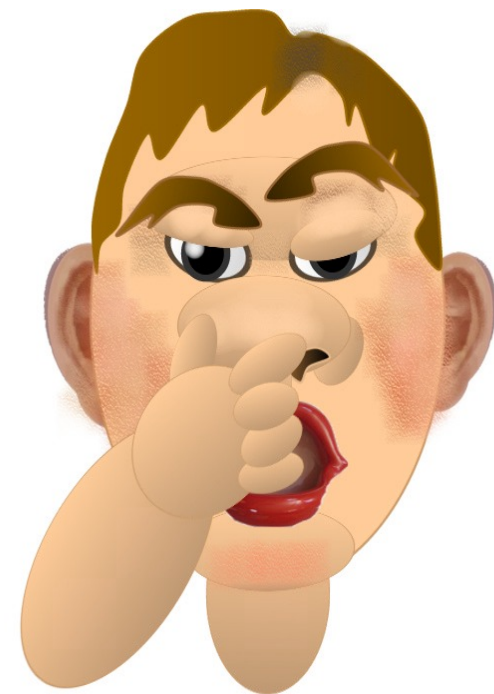
- Osobe s autizmom mogu biti previše ili premalo osjetljivi na miris.
- Mogu biti preplavljeni određenim parfemima i mirisima.
- Neki ne mogu raspoznati svoje tjelesne mirise.
- Problemi u toalet treningu mogu biti uzrokovani osjetljivošću na miris.



“Ne mogu podnijeti mirise pasa, mačaka, dezodoransa i losiona poslije brijanja, a parfemi me dovode do ludila.” G. Gillingham

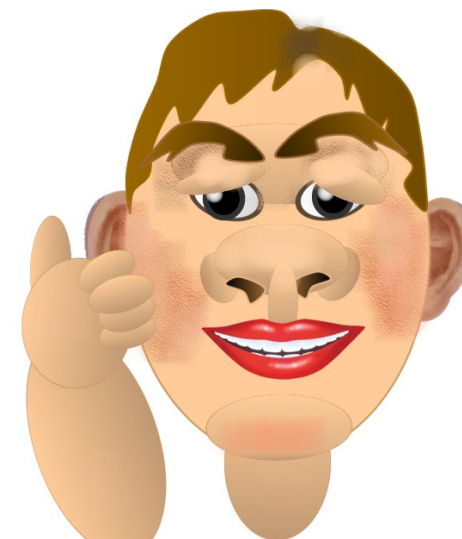
Što možemo očekivati

- Teškoće s hranjenjem.
- Teškoće s odlascima na toalet.
- Nepoželjna ponašanja u društvu ljudi koji nose parfeme i losione poslije brijanja.
- Odbija sudjelovanje u aktivnostima.
- Odbija odlaske na određena mjesta.
- Ne primjećuje ekstremne mirise ili traži jake mirise.



Strategije

- Uzeti u obzir okolinu te ju pokušati kontrolirati.
- Ne nositi jake parfeme.
- Ne koristiti jaka sredstva za čišćenje osim u slučaju da je to miris koji dijete 'preferira'.
- Imati senzorne radionice s preferiranim mirisima ili razvijati toleranciju prema neugodnim mirisima.



“PAKETIĆ” SMJERNICA



Posuda za eterična
ulja –
koristiti je samo pod
nadzorom odrasle
osobe



Mirisne maramice –
korisne i lako ih se
nosi



Mirisni štapići – koristiti ih
samo pod nadzorom
odrasle osobe

Gustativni sustav - okus

Teškoće mogu biti vezane uz:

- okus hrane (neke osobe vole slatku, a neke gorku hranu)
- teksturu hrane
- vruće ili hladno
- konzistenciju
- boju



„Želio je jesti samo hranu crvene boje. Mi smo dali sve od sebe, ali je to ozbiljno ograničilo njegovu prehranu.” Roditelj

Što možemo očekivati:

- Odbija jesti određenu hranu.
- PICA: Guta nejestive stvari.
- Liže ili pokušava jesti stvari, npr. blato, trava, materijali, metali.
- Ispadi u ponašanju prije obroka.
- Zadržava hranu u ustima, ne proguta je.



Strategije :

- Uspostaviti redovitu rutinu za vrijeme obroka i smanjiti grickalice.
- Koristiti tanjur s odjeljcima za različite konzistencije hrane.
- Primijeniti “senzornu dijetu” (svaki dan uvoditi senzorne doživljaje uključujući igru s hranom kao prilika da se proširi broj namirnica).
- Desenzitizacija može biti vrlo učinkovita u proširivanju prehrane. Ponuditi samo malu količinu nove namirnice (u početku 1/16 čajne žlice) nekoliko puta za vrijeme obroka.



“Paketić” smjernica



Mala žlica za kušanje.

Različite vrste tanjura s posebnim odjeljcima koje odgovaraju vašem djetetu.



Vestibularni sustav i ravnoteža

- Pruža nam informacije o položaju tijela u prostoru i o tome da li se mi ili naše okruženje krećemo. Govori nam o brzini i smjeru kretanja.
- Vestibularni sustav nam, kombinirajući čimbenike gravitacije, ravnoteže, kretanja i spacijalne svjesnosti, omogućava da zatvorimo oči, klimamo glavom i još uvijek znamo na koju smo stranu okrenuti.



Vestibularni sustav i ravnoteža

Vestibularna disfunkcija se opisuje kao problem s vestibularnim sustavom, koji je odgovoran za koordinaciju pokreta te ravnotežu baziranu na poziciji naše glave u prostoru.

Može se pojaviti u obliku vrtoglavice koja može stvoriti osjećaj da se sve oko tebe konstantno vrti ili osjećaj da “plutaš”.



Što možemo očekivati?

- Repetitivna stimulirajuća ponašanja u obliku blagog njihanja i ljuljanja te rituala.
- Auto agresivno ponašanje kao što je udaranje glavom.
- Problemi sa stajanjem ili brzim okretanjem oko svoje osi.
- Izbjegavanje ili strah od određenih aktivnosti kao što je ljuljanje na ljuljački, spuštanje na tobogan ili planinarenje.
- Javljaju se vidljive teškoće za vrijeme aktivnosti koje uključuju neravne površine i razlike u visinama.
- Konstantno okretanje oko svoje osi, trčanje okolo u krugu, skakutanje gore - dolje (*premala osjetljivost*).



Strategije

Strategije kod prevelike osjetljivosti (hiper) zahtijevaju predvidljive, usporene i ritmične pokrete. Važno je da pustimo hipersenzitivne osobe da iniciraju aktivnosti i vode ju kad god je to moguće:

- Nježno ljuljanje
- Njihanje naprijed - nazad
- Šetanje
- Lagano okretanje oko svoje osi

Strategije kod premale osjetljivosti (hipo) zahtijevaju brze i nepredvidljive kretnje:

- Odskakivanje
- Skakanje
- Trčanje
- “Hop - skoč” igre



“PAKETIĆ” SMJERNICA



Pilates lopta -
nježno
odskakivanje sa
stopalima na
zemlji što pruža
stabilnost.

Trampolin – za
kontrolirano
odskakivanje.



Daska za ravnotežu –
za kružne i postranične
pokrete.



Daska za ravnotežu
– za postranično
nihanje.



Rotirajuća ljuljčka - pruža
pokreta okretanja te
postranične / naprijed /
nazad pokrete.



Fotelja/ljuljačka –
pruža pokrete
okretanja i nihanja u
tihom i ograđenom
prostoru.

Proprioceptivni sustav (Svjesnost o položaju tijela)

- Baza senzornih receptora (proprioceptori) se nalazi u mišićima, tetivama i zglobovima. Interceptori i eksteroreceptori, svaki posebno, pružaju mozgu informacije o unutarnjim organima i vanjskom svijetu.
- Pruža informacije o tome gdje se nalazi određeni dio tijela i kako se kreće. Na temelju toga instinktivno znamo gdje su nam ruke, čak i u mirovanju.
- Važnost proprioceptivnog sustava i naše sposobnosti da prepoznamo pokret i lokaciju dijelova tijela doprinosi osjećaju da smo vlasnici svog tijela.



CITATI:

“U prometnoj nesreći auto se zavrteo, bila sam potpuno dezorjentirana te, umjesto da se vozim naprijed, ja sam se vozila unazad u brzini.

Znala sam da moram zakočiti , ali nisam mogla uspostaviti vezu između mozga i stopala. Doslovno sam morala pogledati u stopalo da vidim gdje je da bih ga mogla podignuti i staviti na kočnicu te tako zaustaviti auto.

To mi je pomoglo da malo razumijem kako je to biti u svijetu autizma za neke osobe.”

Što možemo očekivati?

- Sudara se s ljudima.
- Čvrsto drži stvari i druge ljude.
- Da bi gledao u ljude mora okrenuti cijelo tijelo.
- Čudni načini snalaženja u prostorijama i prostorima.
- Može biti nespretan i imati teškoće u izbjegavanju prepreka.
- Stoji blizu drugih ljudi, nije svjestan osobnog prostora.
- Teškoće u finoj motorici npr. gumbi, vezice, pisanje.



Strategije:

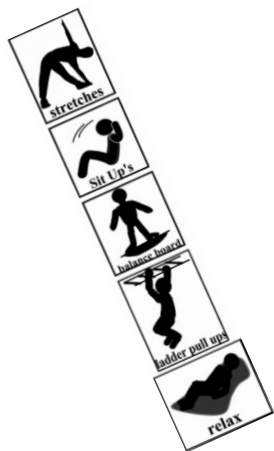
- Vježbe na podu npr. čučnjevi, stajanje na jednoj nozi.
- Oprema za vježbanje npr. daska za ljuljanje.
- Vježbe za razvijanje fine motorike.
- Utezi za orijentaciju na tijelu.
- Koristiti vizualnu podršku za orijentaciju Igre dodavanja ili neprekidno kretanje lopte od jednog dijela tijela do drugog.



“Paketić” smjernica:



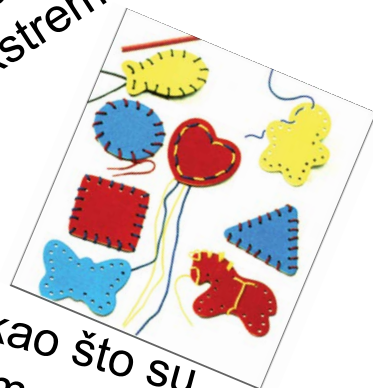
Igračke za jačanje ruku (fina motorika).



Program za vježbanje



Utezi za članke / zglobove, za mišićni tonus / orijentaciju ekstremiteta.



Aktivnosti kao što su šivanje iglom za finu motoriku



Daska za ravnotežu – za postranično njihanje



Jakna s utezima za orijentaciju na tijelu, koristiti 4-5% tjelesne težine



Podloga za stopala za orijentaciju

Senzorni prostor: visoka ili niska stimulacija



2015-1-UK01-KA204-013397

Ideje i rješenja

Problem	Mogući senzorni razlozi	Ideje kako pomoći
Ograničena prehrana		
Sve žvače -odjeću i predmete		
Razmazivanje fekalija		
Odbijanje oblačenja određene odjeće		
Teškoće sa odlaskom na spavanje		
Nelagoda u gužvi i bučnim prostorima		

Evaluacijski upitnici

- Molimo vas da na kraju ispunite Upitnik za evaluaciju, kako bismo ovakvim radionicama što bolje mogli odgovoriti na vaše potrebe.



Hvala na vašem vremenu i iskrenosti.

ESIPP partnerstvo



...plus non-funded parent organisations in Croatia (ACAP), Cyprus (Limassol Autism Parent Group) and the Former Yugoslav Republic of Macedonia (NAA)

Za daljnje informacije o programu molimo kontaktirajte:

University of Northampton

David Preece

Email: david.preece@northampton.ac.uk

European University Cyprus

Eleni Theodorou

Email: E.Theodorou@euc.ac.cy

University of Zagreb

Jasmina Stošić

Email: jasmina.stosic@erf.hr

Autism Europe

Aurélie Baranger

Email: aurelie.baranger@autismeurope.org

Macedonian Scientific Society for Autism

Vladimir Trajkovski

Email: vladotra@fzf.ukim.edu.mk

Target Autism Training and Consultancy Ltd

Ron Fortuna

Email: ron@targetautism.co.uk

Centar za Autizam

Ana Ružić

Email: aruzic1803@gmail.com

Autism Assessment Support Practice

N.C.D. Calloway Continuing Education Ltd

Nefi Charalambous Darden

Email: nefi_jessy@yahoo.com

Izjava o odricanju od odgovornosti

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.