



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 228 (kwiecień 2021)

Odczarowywanie mitów o diecie bezglutenowej w autyzmie

Z rozmowy z lekarzem Ewą Dobiałą – psychiatrą i psychoterapeutą, kierownikiem Oddziału Psychiatrycznego Rehabilitacyjnego Dziennego dla Dzieci i Młodzieży w Lesznie zamieszczonej na blogu „Bezglutenowa Mama” dowiadujemy się ważnych informacji o diecie 3 x BEZ – glutenu, mleka i cukru”, często zalecanej dzieciom ze spektrum autyzmu. Podkreśla ona, że nie ma możliwości wyleczenia dziecka z autyzmu i z tego powodu „u osoby autystycznej, u której nie stwierdzono żadnej choroby: gastroenterologicznej, neurologicznej, psychiatrycznej itd. trudno mówić o jakiegokolwiek terapii czy leczeniu. Bardzo istotnym jest natomiast adekwatne wsparcie: logopedyczne, sensoryczne, motoryczne, pedagogiczne, psychologiczne dostosowane do aktualnych potrzeb rozwojowych dziecka. Dieta eliminacyjna, stosowana bez istniejących medycznych wskazań, takim wsparciem nie jest. Niejednokrotnie może być zagrożeniem dla zdrowia somatycznego i psychicznego dziecka. Może stać się przyczyną niedoborów żywieniowych, obniżonej odporności, jeszcze większego stopnia wykluczenia z grupy rówieśniczej. W krańcowych przypadkach może być doświadczana przez autystyczną osobę jako forma przemocy, na co zwracają uwagę w swoich wystąpieniach dorosłe osoby w spektrum autyzmu, które stały się w przeszłości ofiarami takich postępowañ.”

Należałoby skupić się zatem na poszukiwaniu takich oddziaływań terapeutycznych, które są skuteczne. I tutaj specjalistka podkreśla, że wsparcie rozwoju dziecka w spektrum autyzmu musi być zindywidualizowane i dostosowane do aktualnych potrzeb rozwojowych. „W pierwszych latach bardzo ważnym jest wsparcie rozwoju więzi oraz komunikacji: werbalnej albo alternatywnej (w zależności od możliwości dziecka), a także rozpoznanie i zapewnienie komfortu sensorycznego umożliwiającego codzienną egzystencję. Bardzo ważnym aspektem jest zrozumienie istoty spektrum autyzmu oraz uszanowanie autystycznej specyfiki rozwojowej. Z wiekiem coraz istotniejszym staje się rozwój samoświadomości i myślenia społecznego, rozpoznawanie własnych emocji, świadomość dynamiki przeciążeń sensorycznych oraz wypracowanie strategii samodzielnego radzenia sobie z tym doświadczeniem. Mówiąc o wspieraniu dziecka ze spektrum autyzmu nie można zapominać także o jego najbliższej rodzinie. Bardzo ważne są oddziaływania psychoedukacyjne i wsparcie kierowane do rodziców. W naszej poradni warsztaty o takim charakterze prowadzone są dla rodziców dzieci z zespołem Aspergera. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie poradni.

mgr Małgorzata Szewczyk - psycholog



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 228 (kwiecień 2021)

Co robić, gdy dziecko się złości ?

Jak łatwiej przetrwać trudne chwile?

- **Zachowaj zimną krew.** Jeśli zdołasz zapanować nad swoimi emocjami - to już połowa sukcesu.
- **Mów spokojnym tonem.** Wtedy masz większą szansę na to, że dziecko zrozumie Twoje słowa.
- **Nigdy nie szarp i nie krzycz.** W ten sposób na pewno nie uspokoisz dziecka.
- **Staraj się dziecko przytrzymać.** Mocno przytul je do siebie, aż do momentu kiedy osłabnie jego fizyczny opór.
- **Zaproponuj jakiś ruch.** Jeśli razem poskaczecie albo potupiecie, to pomoże rozładować napięcie.
- **Nie zostawiaj dziecka samego.** Ono bardzo Cię potrzebuje, choć jego zachowanie temu przeczy.
- **Bądź stanowcza/czy i nie ustępuj.** Dziecko musi wiedzieć, że złość nie jest sposobem na wyegzekwowanie zachcianki.
- **Nie karz za napad złości.** Dla dziecka to też nie jest przyjemne.

Mgr Krystyna Krynicka - pedagog

Kilka słów na temat integracji sensorycznej

Integracja sensoryczna to organizacja, interpretacja i przetwarzanie bodźców zmysłowych. Zmysły (wzrok, słuch, dotyk, smak, węch, równowaga i propriocepcja) dostarczają pożywienia dla mózgu. W każdej chwili do mózgu wpływa niezliczona liczba informacji. Układy zmysłowe i mózg funkcjonują we współzależności, aby nadać głębsze znaczenie poszczególnym bodźcom. Jeżeli chociaż jeden układ zmysłowy nie funkcjonuje prawidłowo, to zaburza to pracę całego układu. Mózg zawsze pracuje jako całość i nawet małe zaburzenie dezintegruje. Celem integracji sensorycznej jest poprawienie jakości przesyłania i organizacji informacji. Integracja prowadzi do celowego działania. Jest warunkiem osiągnięcia dojrzałości szkolnej, radzenia sobie z sytuacjami dnia codziennego, wpływa na zachowanie. Zakłócenia powodujące zaburzenia rozwoju integracji sensorycznej sprawiają, że nie może wytworzyć się właściwa postawa, na której dziecko buduje coraz bardziej złożone umiejętności ruchowe i psychiczne związane z uczeniem się. Deficyty w zakresie integracji sensorycznej mogą być rozpoznawane u niektórych dzieci z trudnościami w uczeniu się, zaburzoną koordynacją ruchową, z zaburzeniami zachowania się i zaburzeniami emocjonalnymi.