

## Hypersenzitívne dieťa

Zmyslová citlivosť je individuálna záležitosť, každý z nás vníma podnety inak. Náš mozog je vďaka sensorickej integrácii schopný usporiadať, triediť, organizovať prichádzajúce zmyslové podnety (z vonkajšieho prostredia aj tela), vytvárať z nich zmysluplný celok a primerane reagovať a konať. V niektorých prípadoch je miera reaktivity na podnety vysoká a vtedy hovoríme o hypersenzitivite (precitlivenosť). Ak nám zasahuje do každodenného života, neumožňuje nám zapájať sa do všetkých aktivít, obmedzuje nás – vtedy hovoríme už o dysfunkcii. Pokiaľ je citlivosť voči zmyslovým podnetom nižšia, mozog nereaguje na podnety, tak hovoríme o hyposenzitivite (znížená citlivosť).

### Hypersenzitivita (precitlivenosť)

#### Ako sa môže hypersenzitivita prejavovať v MŠ?

- zakrýva si uši pri hlasných zvukoch,
- plače pri veľkom hluku v triede,
- nechce sa zapájať do hlučných hier,
- odmieta niektoré materiály (piesok, plastelína, farby na rukách),
- prekážajú mu štítky na oblečení alebo určité látky,
- vyberá si len niektoré jedlá podľa konzistencie či vône,
- rýchlo sa unaví v rušnom prostredí,
- potrebuje pokojné miesto na oddych.

#### Príklady hypersenzitivity

- Zvuky - počas obeda je v jedálni hluk. Ostatné deti sa rozprávajú, cinkajú taniere. Dieťa si zakrýva uši, je nervózne alebo začne plakať.
- Dotyk - pri výtvarnej aktivite nechce maľovať prstami. Farba na rukách mu je veľmi nepríjemná.
- Oblečenie - ráno odmieta ponožky alebo tričko, pretože ho „škriabu“, aj keď ostatným deťom sú pohodlné.
- Sociálne situácie - pri veľkej oslave v škôlke sa stiahne bokom, nechce sa zapájať a potrebuje pokoj.

### Hyposenzitivita (znížená citlivosť)

Dieťa naopak potrebuje viac podnetov, aby ich vôbec zaregistrovalo. Často vyhľadáva intenzívnejší pohyb, dotyk alebo zvuky.

#### Ako sa môže prejavovať v MŠ?

- je neustále v pohybe,
- silno objíma deti alebo dospelých,
- naráža do predmetov,
- skáče, točí sa, lezie,
- nevšímne si, že je špinavé alebo mokré,
- nereaguje na bežné oslovenie,
- potrebuje hlasnejšie rozprávanie,
- okusuje predmety, rukávy alebo ceruzky,
- vyhľadáva silné chute a výrazné jedlá.

#### Praktické príklady hyposenzitivity

- Pohyb - počas ranného kruhu dieťa nevydrží sedieť. Neustále sa vrtí, vstáva alebo sa hojda na stoličke.
- Dotyk - pri hre tlačí príliš silno na ostatné deti, nie preto, že chce ublížiť, ale potrebuje intenzívnejší kontakt.

- Vnímanie tela - spadne, buchne sa, ale takmer nereaguje alebo pokračuje ďalej v hre.
- Hľadanie podnetov - často behá, skáče z výšky, točí sa dokola alebo vyhľadáva „divokejšie“ hry.

### **Čo je dôležité vedieť pre rodičov a učiteľov?**

- Dieťa to nerobí naschvál. Jeho nervový systém reaguje inak. Správanie býva spôsob, ako si dieťa pomáha zvládnuť prostredie.
- Prejavy sa môžu meniť. Niekedy môže byť dieťa citlivé len v určitých situáciách — napríklad keď je unavené, choré alebo v strese.
- Každé dieťa je iné. Jedno dieťa môže byť citlivé na zvuk, iné na dotyk či pohyb.

### **Ako môžeme dieťaťu pomôcť v MŠ?**

Pri hypersenzitivite

- vytvoriť pokojný kútik,
- pripraviť dieťa na hlučné situácie,
- rešpektovať nepríjemné materiály či jedlá,
- hovoriť pokojne a zrozumiteľne,
- nepreťažovať dieťa množstvom podnetov.

Pri hyposenzitivite

- zaradiť viac pohybových aktivít,
- ponúknuť zmyslové hry,
- dať možnosť „ťažšej práce“ (prenášanie, tlačenie, skladanie),
- pomáhať dieťaťu uvedomovať si svoje telo a silu.

### **Kedy je vhodné poradiť sa s odborníkom?**

Ak prejavy výrazne ovplyvňujú:

- fungovanie v škôlke,
- vzťahy s deťmi,
- jedenie, spánok alebo bežné činnosti,
- alebo spôsobujú časté silné reakcie,

Môže pomôcť konzultácia s odborníkom, napríklad psychológom, špeciálnym pedagógom alebo terapeutom zameraným na senzorické spracovanie.

Dôležité je dieťa nehodnotiť, ale snažiť sa porozumieť tomu, čo prežíva. Podpora a pochopenie dospelých mu veľmi pomáhajú cítiť sa bezpečne.

ZDROJ: [www.zvedaverodicovstvo.sk](http://www.zvedaverodicovstvo.sk)