



Aleksandra Charęzińska

26 września 2019, Artykuł

Co to jest profil sensoryczny ?

Każdy z nas jest inny! Są osoby uwielbiające pikantne potrawy i takie, które wybierają tylko łagodne smaki. Mamy różne preferencje dotyczące spędzania czasu wolnego – jedni chętnie pójdą na zumbę lub rower, innym wystarczy dobra książka i koc, czyli relaks w domowym zaciszu. Niektóre osoby są bardzo żywiołowe i rozmowne, pozostają w ciągłym ruchu, zaś inne są spokojne, powolne i dokładne. Ani jedni, ani drudzy nie są lepsi, czy gorsi. Różnimy się od siebie i dzięki temu świat jest po prostu ciekawy. U podłoża wspomnianych różnic i odmiennych preferencji leżą właśnie ... profile sensoryczne. Dziś rozwinę ten temat.

Co to jest profil sensoryczny?

Profil sensoryczny to sposób w jaki przetwarzamy bodźce. Mówi o tym, jakie bodźce preferujemy, a jakich unikamy.

Każdy z nas ma jakiś profil sensoryczny – zarówno dzieci, jak i dorośli. Niektóre osoby wydają się nie zauważać pewnych bodźców np. mogą spać przy włączonej muzyce – mówimy o nich, że mają wysoki próg pobudzenia, gdyż reagują dopiero na naprawdę silne doznania. Inne z kolei zauważają wszystkie najmniejsze bodźce, odbierając je często jako szczególnie nieprzyjemne, czy wręcz zagrażające i stosując wobec nich strategie unikania – mają więc niski próg pobudzenia. To jaki mamy profil sensoryczny wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie i wybory, jeżeli chodzi o pracę zawodową, czy sposób spędzania wolnego czasu. Podobnie jest w przypadku dzieci – one również instynktownie wybierają aktywności, które zaspokajają ich apetyt sensoryczny.

Profil sensoryczny a zaburzenia integracji sensorycznej

Czasami profil sensoryczny jest mylony z zaburzeniami integracji sensorycznej. Dlatego należy pamiętać, że profil to po prostu nasze upodobania sensoryczne (coś lubimy mniej, coś bardziej i na tym opieramy swoje wybory), natomiast o zaburzeniach mówimy wtedy, kiedy sposób w jaki przetwarzamy bodźce utrudnia i zaburza nasze codzienne funkcjonowanie.

Profile sensoryczne – podział

Badania nad profilami sensorycznymi prowadziła amerykańska terapeutka zajęciowa prof. Uniwersytetu Kalifornijskiego Winnie Dunn. Badała dzieci specjalnie skonstruowanym przez siebie kwestionariuszem /Sensory Profile/, co w konsekwencji doprowadziło do opracowania uniwersalnego modelu zachowania dzieci i dorosłych. Jest to tzw. model czterech kwadrantów, opierający się na zależności między progiem pobudzenia, a progiem reakcji.

W Polsce tematyką profili sensorycznych zajmuje się dr Marta Wiśniewska, która zaadaptowała na warunki Polskie narzędzie do badania potrzeb sensorycznych dzieci – Profil Sensoryczny Dziecka (3-10 lat). Jest to zestaw kwestionariuszy, który pomaga określić na jakim biegunie reakcji i zachowania sensorycznego, jest dane dziecko. Co ciekawe, narzędzie to można wykorzystywać nie tylko w pracy z dziećmi w normie intelektualnej, ale także z dziećmi z różnymi zaburzeniami rozwojowymi. Jest ono szeroko dostępne dla terapeutów, pedagogów i psychologów.

Opisując profile sensoryczne dzieci można użyć porównań do postaci z bajki „Kubuś Puchatek”, dzięki czemu łatwiej sobie wyobrazić, jakie cechy posiada osoba o danym profilu.

Wyróżniamy cztery profile sensoryczne:

Wrażliwość sensoryczna – osoby wrażliwe sensorycznie mają niski próg pobudzenia, co oznacza, że silnie reagują na nawet niewielki bodziec ale biernie go przyjmują. Są to często dzieci nastawione na stałe rozpoznawanie bodźców czyli o wyraźnym odruchu orientacyjnym. Czasami nazywamy je dziećmi o podwójnym „alter ego” KUBUŚ/KRÓLIK. W momencie gdy nie ma wielu przeszkadzających bodźców, są zwykle pogodne i wyluzowane jak KUBUŚ z bajki, ale w momencie zbyt dużej ilości bodźców, stają się marudne, płaczliwe a ich zachowanie jest dezorganizowane – marudzący KRÓLIK. Stan pobudzenia narasta, aż do kulminacyjnego momentu totalnego przebodźcowania i wybuchu emocjonalnego. Może to być atak płaczu, marudzenie, agresja a nawet autoagresja.

Obronność sensoryczna – osoby te wskutek niskiego progu pobudzenia silnie reagują na bodziec, ale aktywnie go unikają, wycofują się z aktywności. Można je porównać do PROSIACZKA z bajki, który preferuje powtarzalne sytuacje, nie lubi zmian i wszystkiego się boi. A do tego aktywnie unika bodźców – zasłania oczy, uszy, zatyka nos, chowa się w kącie lub pod stołem. Aktywnie się broni. Młodsze dzieci potrafią nawet odciąć się od większej ilości bodźców poprzez ucieczkę w sen.

Słaba rejestracja bodźców sensorycznych – osoby te potrzebują silnych bodźców, aby je zauważyć, mają obniżoną wrażliwość i niską reaktywność. Są bierne, apatyczne, mało ruchliwe i niezainteresowane obserwacją otoczenia, nie wykazują inicjatywy, za to szybko okazują znudzenie, jak KŁAPOUCHY z bajki. Często są określane jako flegmatyczne.

Poszukiwanie bodźców sensorycznych – osoby te potrzebują silnych bodźców, dlatego aktywnie ich poszukują poprzez ciągłe przemieszczanie się, bieganie, skakanie, przewracanie się i obijanie o osoby i przedmioty, tak, jak TYGRYSEK z bajki. Jest najłatwiej zauważalny „gołym okiem” profil sensoryczny, od razu go widać i słysząc.

Każda z tych bajkowych postaci ma inne potrzeby sensoryczne i w związku z tym potrzebuje innego rodzaju aktywności, aby poczuć się dobrze. Tak samo nasze dzieci potrzebują na co dzień aktywności dopasowanych do ich potrzeb sensorycznych. Wyobraźmy sobie, że kazalibyśmy rozbrykanemu Tygryskowi siedzieć cały dzień nad puzzlami – czy ta aktywność byłaby dopasowana do jego profilu sensorycznego? Albo czy strachliwy Prosiaczek dobrze by się czuł, gdybyśmy zaplanowali dla niego wspaniałą wyprawę do małego gaju?

Profile sensoryczne a codzienne aktywności

Ustalenie profilu sensorycznego dziecka może być bardzo pomocne w wyborze codziennych aktywności – dziecko wrażliwe na bodźce sensoryczne będzie źle się czuło w miejscu głośnym i zatłoczonym, dlatego lepszym pomysłem dla niego może być spacer po lesie, niż wyjście do sali zabaw. Salę zabaw możemy zaproponować poszukiwaczowi sensorycznemu, chociaż on pewnie wolałby wesołe miasteczko z uwagi na większą intensywność bodźców.

Świadomość, jaki profil sensoryczny ma nasze dziecko, może również pomóc nam w podjęciu decyzji dotyczącej zajęć dodatkowych. Wycofanemu, spokojnemu wrażliwcowi proponujemy raczej zajęcia w małej grupie, o przewidywalnym przebiegu, takie, na których nie będzie dużej dawki różnorodnych bodźców, np. zajęcia plastyczne, lepienie w glinie, jazdę konną, grę na instrumencie itp. Zajęcia grupowe, gdzie dużo i szybko się dzieje mogą być dla dziecka wrażliwego zbyt przytłaczające i przeciążać jego układ nerwowy. Z kolei dla dziecka, które aktywnie poszukuje bodźców sensorycznych, potrzebuje dużej dawki ruchu i silnych bodźców dobre mogą okazać się sporty walki (judo, karate), a także taniec, akrobatyka, gdzie będzie mogło spożytkować swoją energię i dobrze się przy tym bawić. Dla dziecka z obniżoną wrażliwością, które szybko się nudzi i wycofuje się z interakcji, najlepsze będą zajęcia pobudzające, gdzie będzie niejako zmuszone wchodzić w interakcje z innymi dziećmi, a więc tutaj odpowiedni może być taniec np. towarzyski, ale też teatr, czy sporty walki.

Przestymulowanie zmora współczesnych dzieci

Niezmiernie ważne jest, aby nie przesadzić z ilością aktywności i zajęć, gdyż wtedy możemy doprowadzić do przestymulowania dziecka. Co to jest, to przestymulowanie? To sytuacja gdy układ nerwowy nie radzi sobie ze zbyt dużą ilością bodźców lub zbyt mocnymi bodźcami. To jaka ilość bodźców będzie optymalna u konkretnego dziecka, zależy właśnie od jego profilu

sensorycznego. KŁAPOUCHY i TYGRYSEK będą mieli znacznie większą tolerancję na bodźce sensoryczne, natomiast PROSIACZKA a zwłaszcza KUBUSIA/KRÓLIKA bardzo łatwo doprowadzić do przebodźcowania. Najnowsze badania z zakresu neurobiologii dowodzą, że podczas przestymulowania bodźcami wydziela się hormon stresu – KORTYZOL, co jest bardzo niewskazane nie tylko dla układu nerwowego ale całego organizmu. Wysoki poziom kortyzolu, czyli tzw. zestresowany mózg, prowadzi do typowego zachowania typu walka, ucieczka lub zamrożenie.

W jaki sposób najczęściej zachowują się przebodźcowane, przestymulowane dzieci:

odchodzą, uciekają od zabawy, ćwiczenia, grupy

unikają patrzenia na inne osoby

zamykają oczy, zasłaniają uszy

wybuchają złością

zachowują się agresywnie i autoagresywne

wybuchają płaczem z błahej przyczyny lub bez przyczyny

reagują negacją na wszystko

prezentują skrajnie odmienne zachowanie od standardowego

dostają tzw. „głupawki”

są nadmiernie pobudzone, niespokojne

ciągle narzekają, marudzą, „jęczą”,

odcinają się od nadmiaru bodźców poprzez tzw. „wyłączanie się” lub nagłe zaśnięcie

mają duży problem ze zrelaksowaniem się i zaśnięciem,

często wybudzają się podczas snu w tym z krzykiem, płaczem.

Kilka ciekawostek o profilach sensorycznych

Autorka profili sensorycznych do tej pory, stworzyła 4 narzędzia do określania profilu sensorycznego:

Profil Sensoryczny Niemowląt

Profil Sensoryczny (3-10 lat)

Sensoryczny Profil Młodzieży i Dorosłych

Sensoryczny Profil dziecka w klasie

Są one bardzo przydatne rodzicom oraz osobom pracującym z dziećmi, do określania preferencji sensorycznych a tym samym zrozumienia pewnego zachowania dziecka, ale także osób dorosłych. Dzięki temu, jest możliwość wspomaganie rozwoju dziecka poprzez dobranie odpowiedniej liczby zajęć i aktywności w ciągu dnia. Na rynku polskim aktualnie jest dostępny

jedynie Profil Sensoryczny Dziecka (3-10 lat) dr Marty Wiśniewskiej. Czekamy na adaptację narzędzia dla maluszków oraz osób starszych.

Natomiast jeśli jesteś ciekawa/y jaki masz profil sensoryczny i czy ma on realny wpływ na Twoje codzienne funkcjonowanie, to odsyłam Cię do książki Winnie Dunn pt.: „Życie pełne bodźców. Zrozumieć własne zmysły”. Jest tam test, który możesz wykonać samodzielnie, żeby się przekonać jak temat sensoryczny wygląda właśnie u Ciebie.

Wrażliwi geniusze

Na koniec chciałabym przytoczyć jeszcze jedno bardzo ciekawe badanie naukowe dotyczące profili sensorycznych. Amerykańscy naukowcy Gere, Capps, Mitchell i Grubbs (2009) prowadzili badania dotyczące dzieci szczególnie utalentowanych. Wstępne wyniki jakie udało im się uzyskać, mówią o tym że, dzieci wybitnie zdolne są często bardziej wrażliwe na bodźce sensoryczne od rówieśników. Czyli częściej prezentują profile sensoryczne o niskim progu pobudzenia. Co ma swoje plusy i minusy, jak to w życiu bywa. Daje to pewne możliwości ale także ograniczenia. Z jednej strony posiadają zwykle wysokie kompetencje w zakresie językowym oraz rozwiązywania problemów, ale wykazują się mniejszą zaradnością w sytuacjach społecznych.

Tak więc określenie profilu sensorycznego, może być bardzo pomocne na wszystkich etapach życia: od okresu niemowlęcego poprzez czas przedszkolno-szkolny aż po dorosłość. Może pomóc wprzeć rozwój dziecka, w taki sposób by mogło rozwijać się maksymalnie w ramach swoich możliwości. Pomaga zrozumieć zachowania dzieci oraz dorosłych oraz jest pomocne w dostosowaniu rodzaju oraz ilości zajęć i aktywności. We współczesnym świecie pełnym różnorodnych bodźców, jest to wiedza bardzo potrzebna, nie tylko specjalistom pracującym z dziećmi ale też rodzicom.

Przypisy:

Integracja Sensoryczna. Kwartalnik PSTIS. NR 3. wrzesień 2013, str. 29-32.

Integracja Sensoryczna. Kwartalnik PSTIS. NR 2. czerwiec 2010, str. 27-28.

Integracja Sensoryczna. Kwartalnik PSTIS. NR 2. czerwiec 2015, str. 29-32.

M. Wiśniewska. Profil Sensoryczny Dziecka(PSD). Pracownia Testów Psychologiczno-Pedagogicznych.