

خود تنظیمی فعال و غیر فعال

ما به عنوان نوع بشر، بر پاسخ‌های خود نسبت به تحریکات محیطی، کنترل داریم. همانطور که در مورد آستانه تحریکی مغز اشاره شد، توانایی تنظیم پاسخ‌ها نیز در افراد متفاوت است. فرد ممکن است خود تنظیمی فعال یا خودتنظیمی غیر فعال داشته باشد (۲).

خود تنظیمی فعال:

بعضی از افراد کارهایی می‌کنند تا میزان و نوع تحریکات حسی را کنترل کنند (مثل فرار کردن از محیط شلوغ، برای کاهش تحریکات شنیداری).



خودتنظیمی غیر فعال:

بعضی افراد اجازه می‌دهند تحریکات محیطی اتفاق بیافتد و نتیجتاً به آنها پاسخ می‌دهند (مثل احساس بیقراری و بدخلقی وقتی که در یک مهمانی افراد زیادی جمع شده اند یا وقتی صدای تلویزیون زیاد است).

همچون:

- ◀ بیزاری از نگاه کردن
 - ◀ عدم تمایل / فرار از فعالیت
 - ◀ تغییرات ناگهانی تپش قلب / تند شدن تنفس
 - ◀ خنده یا گریه غیرقابل کنترل
 - ◀ پوشانیدن چشم یا گوش (با دو دست)
 - ◀ خم کردن سر به سمت سینه
 - ◀ پس از پایان فعالیت بیش فعالی / کم فعالی افراطی
 - ◀ هر نوع نشانه‌ای که بیقراری و ناراحتی کودک را آشکار سازد.
- **به عنوان والدین یا مراقبین کودک به این نشانه‌ها توجه کنید و فعالیت یا شرایطی که کودک شما را آزرده ساخته، تغییر دهید. (۳)

آیا ممکن است همه ما مشکلات حسی را تجربه کنیم؟

یک پاسخ ساده به این سؤال "بله" است. بسیاری از ما مشکلات پردازش حسی را تجربه کرده ایم. این مسائل بستگی به شرایط زندگی ما دارد؛ به عنوان مثال، مواقعی که برای بیداری و حفظ هوشیاری خود به طور مصنوعی از کافئین بیشتری استفاده می‌کنیم، بیش از حد به صدا، لمس یا نور حساس می‌شویم. تحریکاتی که هفته گذشته برای شما لذتبخش بوده (صدای پسران وقتی آواز می‌خواند) ممکن است حالا برای شما آزاردهنده باشد.

بسیاری از بانوان حساسیت سیستم عصبی-حسی را در دوران ماهیانه خود تجربه کرده‌اند. هورمون‌ها به طور مستقیم بر سیستم عصبی-شیمیایی تأثیر می‌گذارد. این موضوع موجب میشود بانوان در این دوران توانایی کمتری برای تنظیم طبیعی تحرکات حسی

- ◀ با بستن در یا پنجره صداهای محیطی را کاهش دهید.
- ◀ هنگامی که کودک با تحریکات حسی زیاد بیقرار شده است، او را به یک محیط آرام و دور از رفت و آمد ببرید.
- ◀ یک پرده ساده جلوی قفسه‌ اسباب بازیها بکشید تا تحریکات بینایی را کاهش دهید.
- ◀ در مواقعی که سر و صدای محیطی زیاد است از گوشی‌های نرم برای کودک استفاده نمایید.
- ◀ به دمای غذای کودک توجه نمایید؛ هر چه به دمای محیط نزدیک تر باشد برای او بهتر است.
- ◀ دقت کنید که کودک شما چه نوع لامپی را دوست ندارد (لامپ فلورسنت، یا هالوژن). به این ترتیب میتوانید از لامپهایی استفاده نمایید که کودک میتواند نور آنها تحمل نماید.
- ◀ توجه کنید کودک شما چه جنس یا بافتی را دوست دارد. با اینکار میتوانید از تحریکات آزار دهنده لمسی جلوگیری نمایید.
- ◀ زمانی را برای تنها بودن کودک در نظر بگیرید. این شرایط مناسبی است تا کودک اطلاعات حسی وارد شده به سیستم عصبی را سازماندهی کند. این مکان بهتر است پنجره کمتری داشته باشد و برای بازی و استراحت کودک مناسب است.
- ◀ به طعم، بو و بافت مورد علاقه کودک در غذا توجه نمایید و از آنها در برنامه غذایی اش استفاده نمایید.
- ◀ یک فضای کوچک و تنگ برای بازی کودک مهیا کنید (مثل چادر یا قلعه). اینکار تحریکات محیطی را کاهش میدهد و محیط امنی برای بازی او فراهم مینماید.



فعالیت‌های کودک را به بخش‌های کوتاهی تقسیم کنید و او را برای انجام هر بخش از قبل آماده کنید. اینکار تحریکات حسی غافلگیر کننده را کاهش می‌دهد.

حساسیت حسی و راهکارهای جبرانی

۱/ حساسیت شنیداری

کودک به راحتی از صداهای محیطی آزرده می‌شود. گاهی برای جلوگیری از صداهای محیطی خود صداهایی تولید میکند (زمزمه میکند) تا صداهای محیطی را کمتر بشنود. گاهی روی گوشه‌های خود را میگیرد، عصبانیت می‌شود، میترسد، یا فرار می‌کند.

◀ کودک را درون پتوی خود خوب بپیچید (مثل قنداق کردن). این تحریک لمسی ثابت و طولانی میتواند تاثیرات آرام بخشی داشته باشد.



- ◀ از پتوی سنگینی برای خواباندن کودک استفاده نمایید.
- ◀ کودک را تشویق کنید از کوله پشتی (تقریباً ۱۰٪ وزن کودک باشد) استفاده نماید. به مربی او یادآوری نمایید که در هنگام بیقراری کودک کوله پشتی او را بیاندازد. میتوانید یک جلیقه سنگین به کودک بپوشانید.
- ◀ قدم زدن، دوش آب گرم، دراز کشیدن یا نشستن در آفتاب جزء تحریکات آرامبخش محسوب می شوند.
- ◀ یک محیط بسته (زیر چادر، تونل بازی) برای کودک آماده کنید.
- ◀ فعالیتهایی مثل پاک کردن تخته، تمیز کردن میز یا دیوار می تواند تحریکات آرام بخشی برای کودک ایجاد نماید.



◀ فشردن اشیاء: فعالیت‌هایی مثل توپ‌های فشاری و خمیر بازی

◀ نوشیدن آب یا جویدن آدامس/سقز

◀ مکیدن: پستانک یا آب نبات ، نوشیدن آب با نی

◀ نوسانات آرام تاب یا لم دادن روی مبل یا صندلی



ولع بینایی

- ◀ غذا را در بشقاب‌های رنگی بکشید.
- ◀ برای اتاق کودک از پرده‌ها یا پارچه‌های رنگی و براق استفاده نمایید.
- ◀ در محیط بازی کودک از نورهای زیاد و رنگی استفاده کنید.
- ◀ دکوراسیون خانه و اتاق کودک را طوری بچینید که تحریکات بینایی بیشتری دریافت کند.



- ◀ آینه‌هایی در سطح دید کودک قرار دهید.
- ◀ روی دیوار از تصاویر و پوسترهایی در سطح دید کودک استفاده نمایید (کاغذ دیواری، پوستره‌های آموزشی و ...).
- ◀ اسباب بازیها را در کمد‌های و جعبه‌های در بسته نگهداری نکنید. بهتر است آنها در قفسه‌ای در معرض دید کودک باشد.