**Metody wyciszania dziecka nadpobudliwego**

 Bardzo wiele czynników ma wpływ na nadmierny stan pobudzenia. Są to między innymi czynniki metaboliczne, rozwojowe i alergiczne. Negatywny wpływ na poziom pobudzenia ma również zbyt duża ilość bodźców sensorycznych docierających do mózgu. Dzieci zbyt wiele czasu spędzają w wirtualnym świecie gier komputerowych gdzie wszystko dzieje się szybciej, głośniej i intensywniej w porównaniu do realnego życia. Naturalną reakcją przeciążonego układu nerwowego jest próba rozładowania i odreagowania nadmiaru wrażeń. Przejawia się to znacznie podniesionym poziomem pobudzenia dziecka, rozdrażnieniem, wybuchami gniewu. Sposobem w jaki możemy pomóc dziecku jest stymulowanie czucia głębokiego czyli propriocepcji. Są to wszelkiego rodzaju czynności polegające na mocnym ucisku zarówno tkanek miękkich jak i stawów. Zastosowanie głębokiego ucisku stymuluje wydzielanie serotoniny, gdyż wrażenia te docierają do móżdżku, w którym znajdują się komórki Purkiniego zawierające serotoninę. Aktywacja komórek Purkiniego przez wrażenia proprioceptywne, może mieć także wpływ na zmniejszenie nadmiernej aktywności ruchowej i poprawę stanu koncentracji uwagi. Istnieje wiele metod dzięki, którym możemy ułatwić dziecku wyciszenie się.

**Techniki wyciszające:**

1. **Masaż uciskowy rąk i nóg przy użyciu różnego rodzaju faktur**
Wykonujemy dwa razy dziennie. Masaż najlepiej wykonywać rano po przebudzeniu i wieczorem przed zaśnięciem gdy dziecko nie jest jeszcze ubrane. Technika polega na powolnym ale mocnym uciskaniu rąk, nóg i pleców dziecka. Masaż najlepiej wykonywać używając szorstkich i
2. **Masaż wyciszający – wałkowanie, opukiwanie, dociskanie**
Dziecko znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu. Wykorzystując piankowy wałek (tzw. „makaron” używany do nauki pływania) wałkujemy całe ciało dziecka zaczynając od szczytu pleców aż do końca stóp.wyrazistych faktur np. rękawicy kąpielowej, ostrej gąbki itp.
3. **Masaż wyciszający z wykorzystaniem kołderki obciążeniowej**
Dziecko znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu. Przykrywamy dziecko (z wyjątkiem głowy) kołderką obciążeniową. Dodatkowo powolnymi ruchami uciskamy dłońmi całe ciało.
4. **Zawijanie w materac lub gruby koc**
Kładziemy dziecko na materac a następnie zawijamy go w rulon. Bawimy się w hot-doga, naleśnik itp. Dodatkowo pod materacem może znajdować się kolczasta mata lub inne drobne przedmioty, które dodatkowo będą stymulować. Można również uciskać i ostukiwać całe ciało dziecka poprzez materac. Następnie rozwijamy zdecydowanym ruchem materac lub pozwalamy dziecku samemu próbować uwolnić się umożliwiając mu siłowanie i samodzielne przeciskanie się.
5. **Kompresja stawów**
Dziecko znajduje się w pozycji stojącej lub siedzącej. Ustawiamy się za jego plecami, kładziemy ręce na ramiona a następnie mocno uciskamy do dołu około 5-10 razy. Następnie łapiemy powyżej i poniżej łokcia i również mocno dociskamy tak jakbyśmy chcieli zbliżyć do siebie przedramię i ramię (ręka dziecka musi być prosta). W podobny sposób wykonujemy kompresję na nadgarstku. Jedną ręką trzymając za dłoń dziecka a drugą powyżej nadgarstka. Następnie w podobny sposób dociskamy każdy palec. Ważne jest aby odpowiednio zablokować palce dziecka żeby podczas docisków nie uginały się. Każdy z ruchów powtarzamy około 3-5 razy.
6. **Masaż całego ciała przy pomocy szczotek sensorycznych**
Masaż najlepiej wykonywać dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Wykorzystując różnego rodzaju szczotki, szorstkie rękawice lub gąbki masujemy całe ciało dziecka (ręce, nogi i plecy). Ważne jest aby używać tylko takich przyrządów i faktur, które są absolutnie tolerowane i akceptowane przez dziecko. Masaż można wykonywać podczas kąpieli.

 Gdy dziecko niechętnie poddaje się określonym technikom wyciszającym należy wykonywać je w formie zabawowej – atrakcyjnej dla dziecka. Gdy uciskamy ciało dziecka bawimy się w słonia, który spaceruje po plecach. Wałkując plecy możemy udawać przygotowanie ciasta do ulubionej pizzy itp. Najważniejsze jest żeby dziecko nie traktowało ćwiczenia jak karę i codzienny przymus ale raczej dobrą zabawę z rodzicem. Należy pamiętać, że chcąc wyciszyć układ nerwowy nasze ruchy wykonywane podczas masażu powinny być wolne ale zdecydowane i mocne. Szybki chaotyczny ruch może przynieść odwrotny efekt. Podczas wyciszania cały czas należy uważnie obserwować dziecko. Jeżeli zauważymy że nasze dziecko bardzo źle reaguje na dany bodziec. Staje się rozdrażnione i jeszcze bardziej pobudzone należy się zastanowić co robimy źle i ewentualnie zmienić technikę. Istotne jest aby w pomieszczeniu, w którym pracujemy z dzieckiem panowały warunki sprzyjające wyciszeniu. Przede wszystkim powinno być cicho lub włączamy spokojną niezbyt głośną muzykę. Światło może być przygaszone. Systematyczność i konsekwencja podczas pacy z dzieckiem na pewno przyniesie zamierzony efekt.

 Wg. Tomasz Tyczyński – fizjoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej

Źródło: http://medisens.pl/baza-wiedzy/metody-wyciszania-dziecka-nadpobudliwego/