

## מה זה קושי בויסות חושי, Sensory processing disorder (SPD)?

המידע מהסביבה שנכנס אל הגוף דרך החושים שלנו, מתורגם לדחפים חשמליים ודרך חוט השדרה והעצבים מגיע אל חלקים שונים במוח, שיוצרים תחושה ותגובה.

כשהמערכת הזו אינה מווסתת, התרגום לדחפים חשמליים לא מאוזן וכתוצאה מכך התחושות והתגובות לא מתאימות לסיטואציה. מידע שיגיע בטעות חזק ומהר יתורגם לאיום והתגובה במוח תהיה כמו להתקפה, מאידך כשמידע מגיע בטעות באיטיות ובחולשה לא ירשם במוח בכלל וייצור לנו חסך באותו מידע.

יוצא מכך כי ילד הסובל מ-SPD – הפרעה בעיבוד התחושותי מתקשה לעבד את המידע שמגיע מהחושים, הילדים הללו נאבקים ללא הרף בכדי לווסת את מצב רוחם ואת התנהגותם, וכן לשלוט ביכולתם המוטורית – בהתאם ובתגובה למצב החושים.

**תסמונת SPD איננה הפרעה רגשית או נפשית, אין מדובר בילד מפונק, סרבן או אלים, מקור התסמונת נוירולוגי ואינו קשור לדפוס הגדילה ו/או החינוך.**

ילדים הלוקים בהפרעת עיבוד תחושותי, מוגדרים לעיתים, בטעות אבחנתית, כילדים היפראקטיביים ולכן גם מטופלים שלא לצורך בטיפול תרופות של אלו שסובלים מהפרעת קשב. לילדים אלו גם הפרעה במיומנויות חברתיות ולימודיות רבות, החשובות לשם הצלחה בחיים.

מכיוון שאינם מווסתים, ילדים מתקשים לווסת תגובות רגשיות ופיזיות ועל כן מדברים בקול גבוה, בוכים ו/או צוחקים בעוצמות לא מתאימות, מגיבים באימפולסיביות לתסכולים. כפועל יוצא, הם חווים את עצמם במערכת החינוך ככישלון. בחווייתם ברוב הפרמטרים שבהם המערכת מודדת את התלמידים הם נכשלים. גם בעיני המבוגרים, ההורים, הסביבה, והצוות החינוכי הם מקור לקשיים ואכזבות ("אם הוא רק יתאמץ"). יש לכך השלכות מידיות על הדימוי העצמי, והם גוררים בידוד חברתי, ומעצימים קשיים רגשיים משניים.

## סימנים שיעזרו לזהות קושי בויסות חושי, ובאיזו מערכת

### מערכת המגע

#### רגישות יתר במערכת המגע

- נמנעים מחיבוק, מבגדים צמודים, נעליים, דבק, צבעי אצבעות, מקלחת, תספורת, צחצוח שיניים, גזירת ציפורניים.
- מעדיפים בגד רפוי, יחפים ללא גרביים, רגישים לתפרים ותוויות, יעדיפו בגדים ארוכים גם בקיץ
- יגבבו נשיקה, ידחפו אחרים כדי להימנע מקרבה גופנית
- ימנעו ממשחקי כדור, ספורט עם מגע, או שחייה
- ימנעו או ירגישו "מותקפים" ויפגינו חרדה כשנוגעים בהם בצורה מרפרפת ועדינה
- ימנעו מפעילויות מלכלכות
- בררנים באוכל
- יתקשו בקיום מערכות יחסים עם בני גילם

#### תת רגישות במערכת המגע

- לא חשים כאב פיזי, מפגינים עמידות לא טבעית לכאב
- מכניסים הכל לפה עד גיל מאוחר, ילעסו אובייקטים לא לעיסים כגון ציפורניים, צווארונים, חולצות, צעצועים ועפרונות
- משתוקקים למגע לעיתים באופן אגרסיבי
- מודעות גופנית דלה, לא יודעים באיזה איבר נגעו בהם כשהם בעיניים עצומות
- יתלכלכו ולא יהיה מודעים לכך, כנ"ל להפלת חפצים
- יתקשו להבחין בין ימין לשמאל, יתקשו בתכנון תנועה מדויק
- קושי במוטוריקה עדינה וגסה - גזירה כתיבה וכו', נראים מסורבלים, "קלמזי"

### חוש השמיעה:

- קושי בקריאה בקול, או תרגום מחשבות למילים
- מתקשים בלעקוב אחרי מקור צליל
- מתקשים בזיהוי הבדלים בין צלילים, קושי ליצור חרוזים, בעלי אוצר מילים דל וקושי במציאת מילים
- חשים מצוקה לשמע קולות רמים פתאומיים או מתכתיים - כאלו שאינם מפריעים לאחרים

### חוש טעם וריח:

- בררנים באוכל
- יפגינו תגובתיות יתר למאכלים בעלי מרקם או ריח מסוימים – מתקפה או תת תגובתיות – התעלמות
- עשויים להקיא בזמן האוכל
- עשויים ללקק וטעום אובייקטים בלתי אכילים- צעצועים, פלסטלינה
- עשויים להעדיף מזון עם טעם מתובל במיוחד או חם מאוד

## התנהגות כללית

- תמיד דרוכים
- מגיבים בקפיציות למגע
- מתנהלים לא בקצב הנכון, מהיר מדי או איטי מדי
- לא מחבבים שינויים, נראים חוששים
- נלחצים ממרקמים מסוימים

## דרכי התמודדות עם קושי בויסות חושי

### זיהוי סימנים בגוף לפני התפוצצות

- כתפיים מכווצות למעלה, לסתות מתכווצות למעלה
- ידיים שהופכות אגרופים קפוצים, נחיריים מתרחבים מנסים להכניס הרבה אוויר
- ידיים על האוזניים על הפה, הראש יהיה מכוסה בחולצה או קפוצ'ון
- פרצוף נגעל
- מחפשים מקום להתחבא

### המפתח - הכנה מראש שלכן ושל הילדים

#### הכנה אישית שלך

את חשובה פה, את מטפלת בעצמך קודם!

נשימות לעצמך – את חשובה לא פחות מהילד, את נהדרת וכל מה שהוא עושה לך זה לא אישי, הוא לא שונא אותך הוא זקוק ליד מכוונת וחזקה מולו.

אומרת לעצמך אני חזקה, אחת שלא מתרגשת מהצעקות, וממשיכה להאמין בו גם אחרי שמתפוצץ.

**זה לא נגדך באופן אישי! את נהדרת!**

## הכנה של הילדים

כשאנחנו צופים מראש משהו אנחנו יכולים להיות בשליטה טובה יותר וזה לא יפתיע אותנו או את הילדים הסובלים מהפרעה בוויסות חושי. על כן תעשו הכנה לפני פעולות שאתן חושדות שיכולות לאתגר את המערכת החושית של הילדים, כגון מעבר למקום רועש, מקום עם ריח מיוחד, מקום חדש, לפני פעילות שונה.

ההכנה יכולה להיות כל טקס מוסכם וידוע כגון הסבר במילים, איור, עם מנגינה או איזשהו טקסט קבוע לפני מעברים (להכין מראש).

## **בתוך הסיטואציה - עוצרים, מתמללים ומרגיעים**

התמלול חשוב ביותר לשקף לילדים בעלי קשיים בוויסות חושי מה הם עוברים. לפעמים ילדים אלו נוטים לשפוט את עצמם לחומרה ואומרים משפטים כמו "אני טיפש", "אני לא מצליח כלום", "אמא לא מרשה לי כלום", "אבא כועס עליי", "אף אחד לא אוהב אותי בגן". הוא רק זקוק שמישהו יראה מבעד לקושי, שיראה את עצמו הפנימי הטוב המוצלח ויעזור לו להוציא אותו החוצה.

אמצי לך משפטים שמתחילים ב "אני רואה שקשה לך....בגלל....", "אני שמה לב שאתה כועס/פוחד בגלל..".

כל ילד זקוק למשהו אחר כדי להירגע זה יכול להיות: מרחב אישי גדול, משהו קבוע וטקסי שהוא יכול לעשות כדי להרגיע את עצמו, נדנוד, עיטוף חזק ועוד דברים שתגלי אם תתשאלו אותו בזמנים "רגועים".

## דוגמאות לתרגילים

לא כל הילדים יסכימו לתרגילים אלו, על כן חשוב לזכור

- לפני פעם ראשונה – להציע, לתת אפשרות בחירה
- לדעת שזה ניסוי וטעיה, ויהיו כישלונות.
- לחפש תגובות, במידת הצורך לתת אופציה להפסיק עם מילת קוד, ואז לבקש רשות ולנסות שוב

מספר תרגילים לדוגמא על פי סוג המערכת:

- **חוש המגע**
  - **גלגול מגבת** – עובד על חוש המגע טוב לרגישות יתר, מרגיע ומעביר לחוש המגע מסר: הכל בסדר, החיישנים מתחת לעור מקבלים גירוי עמוק ומערכת העצבים מקבלת מסר מרגיע.
  - **מרבד הקסמים** – לחבר יחד ספוגים ליפות ודשא סינטטי וגם בדים רכים ונעימים ולתת לילד ללכת עליהם ללא נעלים, מופשל שרוולים או הליכת סרטן/עכביש, להתפלש בהם
  - **מערוך** – למעוך קצת רגליים חזה או גב
- **עבודה בעיניים עצומות**
  - חוש הראייה, חוש משמעותי חלק גדול מהמידע שנכנס אלינו לגוף מגיע מהעיניים, עבודה בעיניים עצומות מגבירה קשב ומשתיקה
  - משחק: הובלה בעיניים עצומות
  - לתת לילד לשכב על מרבד הקסמים כשהעיניים שלו עצומות.
- **עבודת חוש טעם**
  - עובדת על מודעות הפה, הלשון יכולת לווסת לחצים שמבוססים על טעמים
  - משחק: לשרוק במשרוקית בלי רעש, לנשוף לקשית, לעשות סיבובי לשון, טיפת סוכריות קופצות/רסק תפוחים ולנקות עם הלשון מהחך בכל כיוון.
- **עבודת חוש שמיעה**
  - עובדת על חוש השמע, קצב, ריכוז
  - משחק: להשמיע לשיר שמכירים את המילים, להנמיך לאט שימשיכו לשיר.
  - בעזרת מחיאות כפיים, וחזרה הדדית על מקצבים, דיבור בלחש לזמן מוגבל.
- סיבובי לשון וידיים דורשים מאמץ וריכוז שמפקס ומנתק מהסביבה, זה טיפ לרגעים קשים ורועשים

מידע זה אינו בא להחליף אבחון או ייעוץ רפואי משום סוג.

ליצירת קשר מוזמנות:

- לדבר איתי 054-4353445



- בקרו באתר [www.michalshlevin.com](http://www.michalshlevin.com)
- הצטרפו לקבוצת הפייסבוק שלי "ויסות חושי – הורות בטוחה ושמחה."
- אימייל: [michal.shlevin@gmail.com](mailto:michal.shlevin@gmail.com)