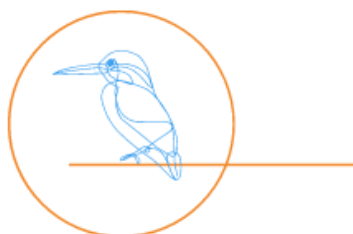


NEM NORMÁLIS A GYEREKEM?

M U N K A F Ü Z E T

Egy rövid összefoglaló Neked ahhoz, hogy megértsd, miért nem bír a gyereked normálisan viselkedni.

WWW.SENSORYLIFE.HU



SENSORYLIFE

MI A SENSORYLIFE?

A Kék Erdő Alapítvány egyik legfontosabb programja: a szülőkkel való közös munka. Ez a program végre nevet is kapott, és állandó, strukturált programmá növi ki magát.

Ez az alapítvány SensoryLife programja.

Szeretnénk egyre többet adni nektek, hiszen egyre többen is vagyunk, egyre inkább összetartunk. Egyre többet tudunk együtt tanulni.

Életre hívtuk a SensoryClub közösséget, ahol azokkal a szülőkkel dolgozunk, akik többre vágnak, akik nem csak érteni akarják, miért viselkedik a gyermekük furán, hanem tenni is akarnak valamit. Egy egyszerűbb családi dinamikára vágnak. Egy összetartóbb családra.

Workshopokon és kihívásokon keresztül igyekszünk minden szülőt támogatni a szenzoros utazásban.

Ebben a munkafüzetben azt szeretnénk bemutatni, hogyan dolgozik az agyunk, hogyan vagyunk mind különbözőek, és ezzel együtt mégis szerethetőek vagyunk a saját furcsaságainkkal együtt.

MIT AD NEKED EZ A MUNKAFÜZET?

MI A NORMÁLIS

Nem biztos, hogy pontosan tudjuk, mi a normális, de megpróbáljuk megfogalmazni.

DIVERZITÁS

Ez a szó egyre többször kerül elő, nézzünk csak rá kicsit közelebbről!

INKLÚZIÓ ÉS ÖSSZETARTOZÁS

Mi inklúzió és mi nem? Mi lehet több, mint inklúzió?

MIBEN KÜLÖNBÖZHETÜNK?

Mennyi minden van, amiben nem vagyunk egyformák?
Nagy baj ez vajon?

NEURODIVERZITÁS

A különbözőségek széles skáláját leszűkítjük picit.

SZENZOROS FELDOLGOZÁS LÉNYEGE

Mindenki agya ingereket dolgoz fel. Így vagy úgy. De biztosan nem mindent egyformán.

A SZENZOROS FELDOLGOZÁS ZAVARA

Mi történik, ha a feldolgozásban valami kavarodás történik?

Mi a normális?

Az idegrendszerünk működése különbözővé tesz bennünket.

A mi feladatunk az, hogy ne egy pontban próbáljuk értelmezni a normálist, és így jutunk el az elfogadáshoz. Tehát ha nem azt gondoljuk, hogy csak az és kizárólagosan az a jó, helyes és normális, amit mi magunk megélünk, vagy amit mi csinálunk, és ahogyan azt mi csináljuk, akkor máris mindjárt nyitottunk egy kiskaput, még ha csak résnyire is lehetőséget adva arra, hogy amit a másik csinál másképp, máshogy, az ugyanúgy lehet normális.

Bevallom őszintén nem vagyok benne pontosan biztos, hogy mit jelent ez a szó.

De ha meg akarnám nagyon erőszakolni az agyamat, akkor valami olyasmit mondanék normálisnak, ami nekem, az én életemben nem okoz kifejezett fennakadást abban, hogy úgy éljem az életemet, ahogyan szeretném.

Tehát akkor viselkedek normálisan, és akkor vagyok normális, ha nem szívatom magamat: akár a saját belső folyamataim rosszul működésével, akár a külső környezetemben jelenlévő problémákkal, nehézségekkel, ingerekkel.

Nem hiszem, hogy létezik olyan, hogy valaki mindig egy tökéletesen egyensúlyi állapotban van, és az ő normális univerzumának a közepén zen állapotban jelen van. Azt gondolom, hogy ez azért nagyon ritka.

Inkább az a jellemző, hogy a normális nem egy pont, hanem egy skála, és azon belül vannak hullámvázások és ciklusok.

Mit jelent a diverzitás?

A diverzitás egy olyan fogalom, amely a különbözőségek sokféleségére utal.

Általában a biológiai vagy ökológiai rendszerekben használják, de alkalmazzák társadalmi, kulturális és gazdasági szinteken is.

Biológiai és ökológiai értelemben a diverzitás az élőlények vagy az ökoszisztémák belső sokféleségére utal, amely kifejeződhet az élőlények fajok vagy populációk számában, a genetikai változatosságban vagy az élőhelyek változatosságában.

Társadalmi, kulturális és gazdasági értelemben a diverzitás a sokféleségre utal, ami az emberek, az életmódok, a nyelvi és kulturális hagyományok, az etnikai hovatartozás, a vallás és más különbségek tekintetében létezik.

A diverzitás fontos, mert hozzájárul a stabilitáshoz, az adaptációhoz és a fenntarthatósághoz.

Az élővilág diverzitása például növeli a betegségekkel, az élelmiszer-ellátással és az ökoszisztémák fenntartásával szembeni ellenálló képességet.

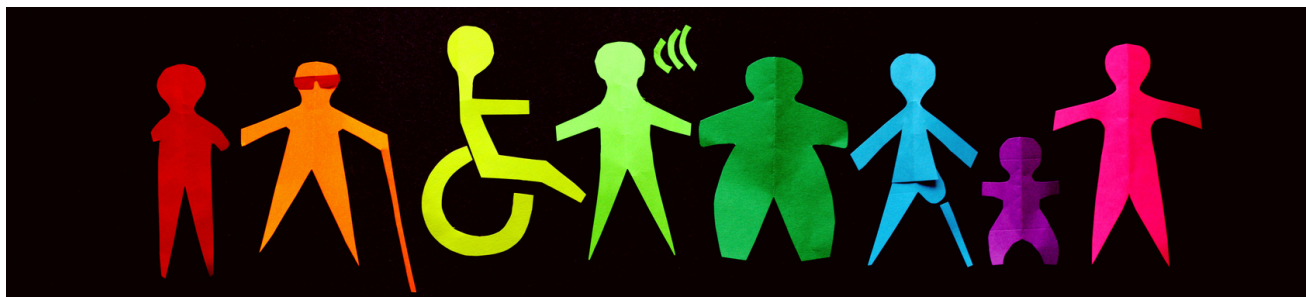
A társadalmi és kulturális diverzitás pedig hozzájárul a tolerancia és a megértés növeléséhez, valamint elősegíti a kreativitást és az innovációt.

Mi az inklúzió?

Az inklúzió olyan folyamat vagy állapot, amelyben minden ember, függetlenül a háttértől, a fizikai vagy értelmi képességektől, a nemi identitástól, a szexuális orientációtól, a vallási hovatartozástól, az etnikai hovatartozástól vagy bármilyen más különbségtől, befogadást és támogatást kap a társadalomban vagy a munkahelyén.

Az inklúzió célja a sokféleség elfogadása és az egyenlőség biztosítása. Ez azt jelenti, hogy az inkluzív társadalmakban vagy munkahelyeken az embereknek lehetőséget kell adniuk arra, hogy a saját képességeik és készségeik szerint fejlődjenek és teljesítsenek, hogy a sokféleség előnyeit és értékeit kihasználják, és hogy a különbözőségeket értéként tartsák számon.

Az inklúzió fontos, mert elősegíti a pozitív változásokat és a gazdasági növekedést, javítja az emberek életminőségét és csökkenti a társadalmi kirekesztést. Az inkluzív társadalmakban vagy munkahelyeken az emberek nagyobb valószínűséggel dolgoznak együtt, kreatívabbak és innovatívabbak lesznek, és nagyobb a motivációjuk és elkötelezettségük.



Mit jelent a neurodiverzitás?

A neurodiverzitás egy olyan fogalom, amely az emberi agy sokféleségére utal. Ez azt jelenti, hogy minden ember egyedülálló, és az agyuk különböző módon működhet, ami különböző képességeket, erősségeket és kihívásokat eredményezhet.

A neurodiverzitás kifejezés leggyakrabban a neurológiai fejlődési rendellenességek, például az autizmus, a diszlexia, az ADHD, a szenzoros feldolgozási zavar és az egyéb neurológiai különbségek jelentésére utal.

Az ilyen különbségek azonban nem feltétlenül hiányosságok, hanem az emberi agy változatosságának egy formája.

Semmiképp sem betegség!

Az emberek neurodiverzitása nem csak kihívásokat, hanem előnyöket is hordozhat.

A neurodiverzitás fontos, mert elősegíti a toleranciát és az elfogadást a különböző agyműködéssel rendelkező emberek között. Az iskolákban, munkahelyeken és a társadalomban való inklúzió és elfogadás lehetővé teszi a neurodiverzitásból származó erőforrások kiaknázását és a teljesítmény javítását, valamint segíthet az egyéneknek abban, hogy jobban megértsék és kiaknázzák egyéni erősségeiket és képességeiket.

**ISMERSZ OLYAN EMBEREKET,
AKIK VALAMILYEN MÓDON
ELTÉRNEK TŐLED?**



MI MINDENBEN KÜLÖNBÖZHETÜNK?

Írjátok össze, hogy a családban miben különbözünk a külső jegyeink alapján? Van szőke hajú vagy kék szemű, esetleg valakinek van szeplője, másnak nincs?

Hozzatok néhány példát arra, hogy a családban kinek miben van tehetsége?

Ki szereti a társaságot, a programokat és a jövés-menést? Ki nem?

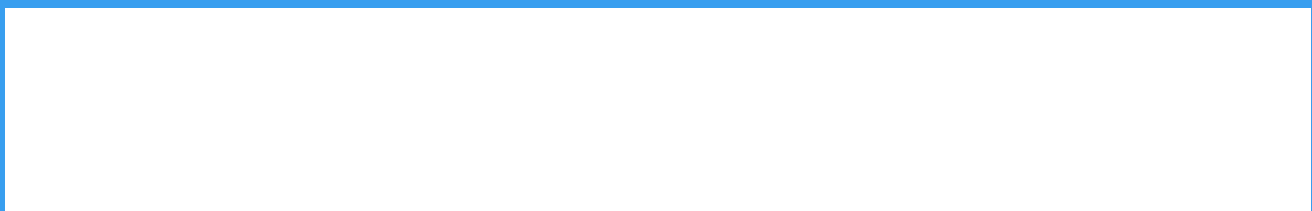
MIBEN KÜLÖNBÖZTÖK MÉG?

VAN KÉRDÉSED? ÍRD ÖSSZE ŐKET!
TUDTAD, HOGY A FACEBOOK CSOPORTUNKBAN EZEKET A
KÉRDÉSEKET SZABADON FELTEHETED?

<https://www.facebook.com/groups/szenzorogyerek>



EGYÉB:



**MIK A LEGNAGYOBB GONDJAITOK?
MIHEZ NEM TALÁLSZ ESZKÖZT? ÍRJ BÁTRAN LISTÁT!**

EGYÉB JEGYZETEIM:

A SZENZOROS FELDOLGOZÁS FOLYAMATA

Az emberi neurológiai értelemben a szenzoros feldolgozás a külvilágból érkező információk érzékszerveink (pl. szemek, fül, bőr stb.) által történő feldolgozását jelenti az agyban. Az érzékszerveink által küldött információkat az agyunk feldolgozza, értelmezi és élményekké alakítja át. Ez a folyamat számos kognitív funkcióval kapcsolódik össze, mint például a figyelem, az észlelés, a memória, a döntéshozatal és a mozgás.

A szenzoros feldolgozás az agy számos különböző területén történik, és az információk feldolgozása általában hierarchikus, azaz az alacsonyabb szintű jellemzők (pl. vonalak, színek) feldolgozása után következik a magasabb szintű jellemzők (pl. alakzatok, tárgyak) feldolgozása. Az agyban lévő szenzoros feldolgozó területek között szoros kapcsolat van, és ezek az információk egységes élményekké állnak össze az agyunkban.

Az emberi szenzoros feldolgozás kulcsfontosságú szerepet játszik mindennapi életünkben, és lehetővé teszi számunkra, hogy érzékeljük a külvilágot, reagáljunk rá, és alkalmazkodjunk a környezetünkhöz.

A SZENZOROS FELDOLGOZÁS FOLYAMATA

Hagyományosan azt tanítják, hogy az embernek öt érzékszerve van: látás, hallás, szaglás, ízlelés és tapintás. Azonban az utóbbi évek kutatásai arra utalnak, hogy az érzékelés és az érzékelő rendszerek sokkal összetettebbek, és számos további érzékszervünk van. Íme néhány példa:

LÁTÁS

a látás az egyik legfontosabb érzékszervünk, amely segít érzékelni a világ színeit, alakjait és mozgását.

SZAGLÁS

a szaglás segít érzékelni az illatokat, és segít az élelmiszerek, az anyagok és az emberek azonosításában

TAPINTÁS

a tapintás segít érzékelni az érintést, a nyomást és a hőmérsékletet, és lehetővé teszi számunkra, hogy érzékeljük a kényelmetlenséget és a fájdalmat

VESTIBULARIS RENDSZER

a vestibularis rendszer segít az egyensúlyunk és a térbeli orientáció érzékelésében, és lehetővé teszi, hogy megőrizzük a testünk stabilitását

HALLÁS

a hallás segít érzékelni a hangokat és a zajokat, és lehetővé teszi számunkra, hogy kommunikáljunk másokkal

ÍZLELÉS

az ízlelés segít érzékelni az ételek ízét, és lehetővé teszi számunkra, hogy élvezzük az ételeket.

PROPRIOCEPCIÓ

a propriocepció / önmozgás "a hatodik érzék", segít érzékelni a testünk helyzetét és mozgását a térben, és lehetővé teszi, hogy pontosan és koordináltan mozogjunk

INTEROCEPCIÓ

az interocepció érzékelni segít a test belső állapotait, mint például az éhség, a szomjúság, a fáradtság és a fájdalom, és lehetővé teszi, hogy megfelelően reagáljunk ezekre az érzetekre

A SZENZOROS FELDOLGOZÁS ZAVARA

A becslések szerint 20 gyermek közül legfeljebb 1 szenzoros feldolgozási zavarral (SPD) küzd.

Fontos azonban megjegyezni, hogy az SPD-t jelenleg nem ismerik el külön rendellenességként a DSM-5-ben, és a diagnózis és a kezelés körül folyamatosan zajlanak a kutatások.

Magyarországon a szenzoros feldolgozási zavar diagnosztizálását általában gyermekpszichiáterek végzik. Gyermekneurológusok, gyermekpszichológusok, valamint gyógypedagógusok pedig véleményezik, képesek a felmérés elvégzésére.

A diagnózis felállítása ideális esetben interdiszciplináris módon történik, és magában foglalja az érintett gyermek átfogó vizsgálatát, beleértve a családtörténet, az életkor, az iskolai teljesítmény, a figyelemzavar és az autizmus spektrumzavar kizárását. A diagnózis felállításához fontos a szülők és az érintett gyermek részletes megfigyelése és vizsgálata, tesztelése.

A szenzoros feldolgozási zavar kezelése általában magában foglalja a terápiás játékokat és érzékszervi alapú tevékenységeket, amelyek célja a szenzoros rendszer szabályozásának javítása. A kezelésnek azonban minden esetben egyénre szabottnak kell lennie, és az érintett gyermeknek a legmegfelelőbb terápiás megközelítést kell alkalmazni, ami általában magában foglalja a családtagok és a szakemberek közötti együttműködést és kommunikációt is.

A SZENZOROS FELDOLGOZÁS ZAVARA

Alapvető területek a különböző érzékelés során érkező ingerek szerint:

Vizuális feldolgozási zavar: a látás feldolgozásával kapcsolatos. Az egyénnek nehézségei lehetnek a látás különböző aspektusaival, például a mélységérzéssel, a térbeli feldolgozással és az alakfelismeréssel.

Hallási feldolgozási zavar: a hallás feldolgozásával kapcsolatos. Az egyénnek nehézségei lehetnek a hallás különböző aspektusaival, például a hangok értelmezésével, az akusztikus figyelemmel és a zajszűréssel.

Érintési feldolgozási zavar: a tapintás feldolgozásával kapcsolatos. Az egyénnek nehézségei lehetnek a különböző érintési ingerek feldolgozásával, például a nyomással, a hőmérséklettel és a textúrával.

Szaglási feldolgozási zavar: a szaglás feldolgozásával kapcsolatos. Az egyénnek nehézségei lehetnek a különböző szagok értelmezésével, az illatok azonosításával és a szagokhoz kapcsolódó érzékenységgel.

Ízlelési feldolgozási zavar: az ízlelés feldolgozásával kapcsolatos. Az egyénnek nehézségei lehetnek az ételek és italok ízének értelmezésével és az ízekkel való érzékenységgel.

Proprioceptív feldolgozási zavar: a testmozgás által keletkezett ingerek feldolgozásával kapcsolatos. Az egyénnek nehézségei lehetnek a testmozgások és a testtartás érzékelésével, és ez befolyásolhatja a koordinációt és a motoros készségeket.

Ezek a típusok átfedésben lehetnek egymással, és az egyénnek lehetnek kombinált nehézségei is. Az SPD diagnózisát és kezelését mindig egyedi módon kell meghatározni.

A SENSORYLIFE UTAM - TÚRA ÚTVONALAK A KÉK ERDŐBEN

Szeretnél még többet tanulni, de nem akarsz elveszni a fák között?

1

INGYENES KURZUSOK, HANGANYAGOK

Az alapok, amiket érdemes tudnod a szenzoros feldolgozási zavarról és megküzdési stratégiákról

2

VIDEÓN RÖGZÍTETT MINI KURZUSOK

Elérhetőek a tananyagaink online, visszanezhető formában, amelyeket kifejezetten nektek fejlesztettünk.

3

WORKSHOPOK

Online, élő 4 órás workshopok minden hónapban

4

EGYÉNI KONZULTÁCIÓ

Egyre több szakértő várja, hogy egyéni konzultációt biztosíthasson számodra

5

A SENSORYLIFE KIHÍVÁSOK

Mini e-mail challenge, komolyabb intenzív, 14 napos kihívás is vár rád a SensoryLife programban

6

SENSORYCLUB

Egy olyan mentorprogram, ami azoknak szól, akik többet akarnak, és végigcsinálták a kihívást

7

SZEMÉLYES ÉLŐ PROGRAMOK

Sokan sokfelé élünk, de néha igazán jó érzés találkozni

CSATLAKOZZ TE IS

Azok a szülők, akik a Szenzos gyerekek szüleinek létrehozott csoportban ([Facebookon ITT](#)) vannak rendszeres támogatást kapnak a közösségtől és szakemberektől. Talán nem is tudod, hogy nektek van-e bármilyen szenzoros feldolgozási zavar a viselkedés hátterében, de az biztos, hogy valami van. Gyere hát, és irányt mutatunk, illetve folyamatosan tájékoztatást kapsz a SensoryLife programokról a Kék Erdő Alapítvány szervezésében.

BELÉPEK A
CSOPORTBA

A tájékoztató füzetet Sándor-Molnár Helga, Nagy Éva Katalin és Hornyák Mariann készítette. A füzet a Kék Erdő Alapítvány tulajdona, szellemi terméke. Kérlek, minél szélesebb körben bátran terjeszd, és mindig jelöld meg a forrást!
Köszönjük.