

Regresszió az Alapozó terápia során

Mit jelenthet a regresszió, és hogyan támogathatjuk ilyenkor a gyermeket?

A fejlődés ritkán halad teljesen egyenletesen. Egy intenzívebb terápiás időszakban előfordulhat, hogy a gyermek viselkedése, érzelmi állapota vagy teljesítménye átmenetileg hullámzóbbá válik. Ezek a változások önmagukban nem jelentenek visszaesést, és nem minden gyermeknél jelennek meg.

Mit nevezünk regressziónak?

A regresszió szó visszalépést vagy visszaesést jelent. A fejlődés azonban ritkán egyenes vonalú: egy új készség megszilárdulása vagy egy megterhelőbb időszak során előfordulhat, hogy a gyermek átmenetileg bizonytalanabbnak tűnik egy korábban már biztosabban működő területen, illetve régebbi viselkedésformák jelennek meg. Az Alapozó terápia intenzív, összetett mozgásos, figyelmi és érzelmi alkalmazkodást kívánhat, ezért egyes gyermekeknél időszakos változások figyelhetők meg.

Mi válthat ki átmeneti változásokat?

A változások több tényező együttes hatására jelenhetnek meg. Ilyen lehet a fejlődéstani, köztük csecsemőkori mozgásminták gyakorlása, a rendszeres és sokrétű feladathelyzet, a terhelés emelkedése, valamint az óvodai vagy iskolai terhelés, betegség, fáradtság és családi események hatása. Nem minden változás vezethető vissza a terápiára, ezért fontos a gyermek teljes élethelyzetét figyelembe venni.

Milyen jelek fordulhatnak elő?

- nagyobb közelségigény, szeparációs nehézség vagy bizonytalanság új helyzetekben;
- erősebb érzelmi hullámok, síróság, türelmetlenség, dacosabb viselkedés vagy gyakoribb indulat;
- fokozott alvásigény, nehezebb elalvás vagy éjszakai felébredés;
- korábbi szokások, beszédhibák vagy kisgyermekesebb viselkedés időszakos visszatérése;
- nyugtalanság, fokozott mozgásigény, pörgés, ugrálás, hintázás vagy ringatózás keresése;
- csökkenő kudarctűrés, figyelmi bizonytalanság, lassabb munkatempó vagy hullámzó iskolai teljesítmény;
- testi panaszok, például hasfájás, emésztési nehézség vagy tikkelés megjelenése.

Fontos: egy-egy jel önmagában nem bizonyít regressziót. A változások hátterében fáradtság, betegség, óvodai vagy iskolai terhelés, családi esemény vagy más élethelyzeti hatás is állhat.

Meddig tarthat, és hányszor fordulhat elő?

Nincs minden gyermekre érvényes időtartam vagy gyakoriság. A változás lehet alig észrevehető, de intenzívebb is, és a terápiás folyamat során akár több alkalommal megjelenhet. Előfordul, hogy a család csak a későbbi fejlődési előrelépést érzékeli. A tünetek erősségét és tartósságát mindig egyénileg, a gyermek aktuális élethelyzetével együtt érdemes értelmezni.

Mit tehet a szülő?

- Biztosítson kiszámítható napirendet, elegendő alvást és nyugodt pihenési időt.
- Az átmenetileg nehezebb napokon csökkentse a gyermekre nehezedő plusz elvárásokat.
- Figyelje meg, mikor, milyen helyzetben és mennyi ideig jelentkeznek a változások.
- Beszéljen elfogadóan a gyermekkel az érzéseiről; a megnyugtató jelenlét, az érintés és a közös humor is sokat segíthet.
- Jelezze a tapasztalatokat a terapeutának, hogy a terhelés és a feladatok a gyermek aktuális állapotához igazodhassanak.

Mikor kérünk külön segítséget?

Mindenképpen egyeztessenek a terapeutával, ha a változás erős, tartós, egyre fokozódik, vagy jelentősen megnehezíti a gyermek mindennapi életét, óvodai vagy iskolai részvételét. Testi panasz, tartós alvászavar, szokatlanul erős szorongás, ön- vagy közveszélyes viselkedés esetén a megfelelő egészségügyi vagy pszichológiai szakember bevonása is indokolt lehet.

Közösen könnyebb

A szülő megfigyelései fontos részei a terápiás folyamatnak. A rendszeres kommunikáció segít abban, hogy a gyermek a számára megfelelő ütemben, biztonságos és támogató keretek között haladjon.

A Csodakapu csapata