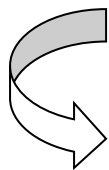
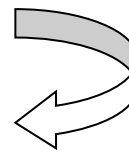


## Jeżeli zauważycie Państwo u swoich dzieci następujące niepokojące objawy fizjologiczne i nefizjologiczne, takie jak:



problem ze snem, stany lekowe problem z zachowaniem, zaburzenia nerwicowe, problem z pamięcią, zawroty głowy, problemy z uwagą i koncentracją, mdłości, wpadanie w gniew, zmęczenie, zaburzenia psychosomatyczne, objawy wzrokowe, zmęczenie psychiczne i fizyczne, objawy dot. układu nerwowego, mniejsza wydajność, szybka nieregularna praca serca



to przyczyną może być m.in. przeciążenie układu nerwowego spowodowane zbyt długim przebywaniem w hałasie, czyli w środowisku, w którym przekraczane są normy dźwięku dopuszczalne dla ludzkiego ucha. A oto przykłady czasowego przebywania w określonym natężeniu:

poziom natężenia dźwięku /dB/	maksymalny czas ekspozycji dziennej /h/
85	8
88 !	4
91 !!	2
94 !!!	1
<b>97 !!!!!</b>	<b>0.5</b>

### A to przykłady wielkości natężenia dźwięku w różnych sytuacjach:

- rozmowa dwóch osób – 60-70 dB
- odkurzacz domowy – 80 dB
- słuchawki odtwarzacza MP3 z maksymalnym poziomem dźwięku – **100 dB!** (dlatego coraz więcej młodych ludzi trafia do laryngologów z problemami ze słuchem)
- start małego samolotu śmigłowego – 120 dB
- **próg bólu uszu – 130 dB!**

A teraz kilka słów o warunkach panujących w większości dzisiejszych szkół. O warunkach, w których codziennie przebywają uczniowie i nauczyciele. Często są to uczniowie już ze stwierdzonymi deficytami w rozwoju funkcjonalnym, motorycznym, emocjonalnym i społecznym. Uczniowie z problemami w percepcji i modulacji sensorycznej. Z roku na rok takich dzieci przybywa. Naszą rolą, rolą Zespołu Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, jest jak najlepiej pomóc, aby rozwój ich umiejętności szkolnych przebiegał prawidłowo i bez zakłóceń.

Wracając do początku wątku o szkole, to niestety, jednym z elementów środowiskowych, które mogą utrudniać ten proces, jest hałas.

A hałas w szkole to nawet **10-krotne przekroczenie dozwolonego natężenia podczas przerw międzylekcyjnych! Natężenie sięga wtedy 100 dB.** Podobne warunki momentami są też w świetlicy.

Dla osób nadwrażliwych słuchowo łączyć się to może nawet z bólem uszu. Mogą też wystąpić zachowania nieadekwatne do sytuacji, takie jak rozdrażnienie, podenerwowanie, a nawet zachowania agresywne. Należy wtedy skracać czas pobytu dziecka w świetlicy. Jeżeli nie ma takiej możliwości, to obowiązkowo należy zaopatrzyć dziecko w wyciszające słuchawki. Na rynku jest bardzo duży wybór tego rodzaju słuchawek.

Dziecko, u którego występują problemy z przetwarzaniem słuchowym (APD- Auditory Processing Disorders), ma szczególne trudności w prawidłowym dostosowaniu zachowania w trudnych dla niego warunkach. Takie dzieci postrzegane są jako dzieci, do których nie docierają uwagi. Nie reagują ponieważ

### **Te dzieci słyszą, ale nie słuchają.**

**Nie reagują odpowiednio. I to naprawdę nie jest związane z ich wychowaniem.**

**Hałas to wróg nas wszystkich. Skutki przebywania w hałasie są takie same, niezależnie od wieku, np.**

- zmęczenie słuchowe lub niższy próg słyszalności
- szумы uszne
- **stopniowa utrata słuchu, trwała utrata słuchu, głuchota.**

Żeby dobrze rozwijała się uwaga słuchowa, czyli słuchanie, muszą być stworzone odpowiednie warunki. Takie warunki, które nie rozpraszają uwagi, nie dezorganizują pracy i pozwalają na dobre skupienie uwagi na wykonywanej czynności.

### **Dlaczego tak bardzo musimy dbać o uszy i chronić je przed uszkodzeniem?**

- bo są to drzwi dla całego układu nerwowego
- bo ucho wewnętrzne odbiera i przekazuje informacje do różnych struktur mózgu, zaangażowanych w funkcje motoryczne, językowe, pamięć, uwagę i emocje
- bo ucho dostarcza mózgowi energii
- bo ucho jest niejako prądnicą dla Centralnego Układu Nerwowego
- bo uszy zmuszają mózg do ciągłej aktywności (w nocy słabiej).

Ucho nigdy nie odpoczywa. Świadczy to o jego wielkiej roli, jaką pełni w funkcjonowaniu człowieka.

**Można słyszeć, ale nie słuchać. W tym właśnie tkwi problem do rozwiązania.**

Słuchanie jest działaniem. Jest to tzw. uwaga słuchowa. Jeżeli jest ona w jakikolwiek sposób zaburzona z powodu np. APD lub CAPD i przeszkadza ona w prawidłowym rozwoju umiejętności szkolnych, emocjonalnych i społecznych, to konieczna jest konsultacja ze specjalistami zajmującymi się tymi problemami.

Celem treningów słuchowych jest przywrócenie prawidłowego poziomu uwagi słuchowej (słuchania), a w efekcie ogólna poprawa funkcjonowania dziecka w różnych aspektach jego życia.

Ale zanim do tego dojdzie, można pomóc we własnym zakresie. Dziecko z nadwrażliwością słuchową na ogół sygnalizuje problem. Zatyka uszy, mówi, że jest za głośno i nie można tego bagatelizować. Coraz więcej dzieci widać ze słuchawkami. I na pewno jest to dla nich z pożytkiem.

**Pojęcie słuchania związane jest z pojęciem celu. Cele mogą być różne. Np. poprawa umiejętności szkolnych, jak pisanie, czytanie, motorycznych, emocjonalnych czy społecznych. Dlatego warto temu tematowi poświęcić trochę czasu.**

Wniosek z tego, że jeżeli poprawi się słuchanie (uwaga słuchowa), to postawiony cel będzie możliwy do zrealizowania, bo

*Listening = Learning*

Czego Państwu życzę.

**Lidia Silska**

mgr rehabilitacji ruchowej  
terapeuta metody integracji sensorycznej II st.  
specjalista treningu słuchowego metodą Tomatisa®