

# SYGNAŁY UPRZEDZAJĄCE



## 1. Co to są sygnały uprzedzające?

Sygnały uprzedzające to czynności, które my wykonujemy względem dzieci, aby je o czymś uprzedzić. Uprzedzamy dziecko o tym, co się wydarzy za chwilę. Sygnały zapowiadające muszą być adekwatne w stosunku do możliwości sensorycznych oraz poznawczych dziecka. Mogą to być:

- sygnały zapowiadające na ciele: komentarz słowny połączony z dotykiem, dźwiękiem, ruchem, np. uciśnięcie pod paszkami z komentarzem „w górę” przed podniesieniem/wzięciem na ręce dziecka
- pokazywanie dziecku przedmiotów, które kojarzą się z wykonywaniem danej czynności: np. pokazanie kubka z komunikatem słownym „Będziesz pił” WAŻNE – przedmioty służące do zapowiadania czynności powinny służyć tylko do zapowiadania, nie są to przedmioty, których używamy wykonując daną czynność, zaleca się mieć dwa jednakowe przedmioty
- pokazywanie dziecku przedmiotów przyklejonych do podkładki
- pokazywanie dziecku zdjęć przedmiotów,
- pokazywanie dziecku symboli ilustrujących dane czynności (symbole MówWik, symbole PCS)
- użycie gestu np. systemu MAKATON.

Dobór sygnałów uprzedzających powinien być indywidualny dla każdego dziecka. Jak już pisałam należy uwzględnić jego predyspozycje sensoryczne oraz poznawcze. Jeżeli nasze dziecko będzie uprzedzane za pomocą sygnałów na ciele ważne jest by wybrać takie miejsca, które nie są nadwrażliwe na dotyk lub nie będą sprawiały mu bólu. W toku analizy sytuacji z dnia codziennego

warto jest uprzedzić dziecko o tych, które budzą w nim szczególny lęk, niepokój, aby zwiększyć jego poczucie bezpieczeństwa.

## **2. Kiedy stosować sygnały uprzedzające?**

Sygnały uprzedzające stosujemy, aby zwiększyć poczucie bezpieczeństwa dziecka zwłaszcza podczas aktywności wymagających bliskiego kontaktu fizycznego oraz takich których dziecko nie lubi, które budzą w nim lęk. Warto jest uprzedzić dziecko o czynnościach pielęgnacyjnych takich jak: zmiana pozycji, zmiana pieluchy, kąpiel, mycie zębów, karmienie oraz o pozostałych rytualnych czynnościach dnia codziennego: spacer – zakładanie butów, ubieranie. Bardzo często informujemy również dziecko o zakończeniu lub kontynuacji danej czynności używając sygnałów zapowiadających „jeszcze” oraz „koniec”. Należy pamiętać, aby używać sygnałów uprzedzających podczas czynności opiekuńczych oraz terapeutycznych.

### 3. Tabelka z przykładowymi sygnałami uprzedzającymi

W tabeli poniżej znajdują się przykładowe czynności oraz sygnały, które je zapowiadają. Jak pisałam wyżej dobór sygnałów zapowiadających uwarunkowany jest wieloma czynnikami.

Czynność	Sygnal
Przywitanie	Uścisk dłoni
„Koniec”	Sygnal na ciełe: uciśnięcie klatki piersiowej dziecka całą dłonią
„Jeszcze”	Sygnal na ciełe - podwójne uderzenie dłonią terapeuty w lewe ramię podopiecznego
Podnoszenie/przenoszenie	Sygnal na ciełe – ucisk pod pachami
Zmiana pieluchy	Sygnal na ciełe - ucisk bioder
Posiłek	Sygnal na ciełe - dotknięcie ust łyżką zamoczoną w zupie
Spacer	Dotknięcie podeszwą buta stopy dziecka
Picie	Sygnal na ciełe - dotknięcie ust czystą łyżką
Stymulacja zapachowa	Sygnal na ciełe – dotknięcie nosa
Czytanie książki	Przedmiot książka w grubej okładce
Słuchanie muzyki	Przedmiot płyta CD

### 4. Dlaczego używanie sygnałów uprzedzających jest ważne?

Dziecko z wieloraką niepełnosprawnością bardzo często staje się biernym obserwatorem świata. Przez to, że ma obniżony poziom rozumienia mowy oraz ograniczone możliwości motoryczne do wyrażania swoich potrzeb jest niejako obsługiwany przez osoby, które go otaczają. Proszę wyobrazić sobie sytuację, gdy czytacie swoją ulubioną książkę, a ktoś nagle podchodzi do Was, bierze Was za ramiona, sadza na krześle i zaczyna karmić łyżką z zupą – nie mówiąc przy tym ani jednego słowa. Jakie emocje to wywołuje? Pewnie każdy z nas zacząłby protestować, krzyżeć. Ta sytuacja jest wręcz nieprawdopodobna dla nas, ale możemy sobie wyobrazić, jak czują się osoby niepełnosprawne. Należy pamiętać, że osoby z niepełnosprawnością powinniśmy traktować z szacunkiem, tak samo jak traktowalibyśmy innych. Wypowiedzenie kilku słów, pokazanie obrazka, zrobienie gestu to tak niewiele, zajmuje chwilę a może przynieść wiele korzyści dla dziecka.

Dzięki używaniu sygnałów zapowiadających dziecko:

- wie co się będzie działo
- ma większe poczucie bezpieczeństwa
- zmniejsza się poczucie lęku
- lepiej rozumie mowę werbalną

- ma więcej doświadczeń w innym modelu porozumiewania się - dostępnym dziecku
- oraz:
- jest dostosowany do dziecka (sposobu odbioru)
  - może mieć formę sygnału na dziele, znaku przestrzennego, graficznego, gestu
  - trzeba przygotowania partnerów (nauka strategii)

## 5. Schemat używania strategii stosowania sygnałów uprzedzających

Strategia stosowania sygnałów uprzedzających jest to zapis kolejno występujących etapów działania, które wykonuje partner komunikacyjny w celu uprzedzenia dziecka o tym, co będzie się działo. Oczywiście etapy mogą być zindywidualizowane, ale powołując się na Panią Monikę Jerzyk przedstawiam Państwu, te które najczęściej pojawiają się w jej praktyce terapeutycznej.

1. Ustawiamy się w polu widzenia użytkownika.
2. Wykonujemy sygnał uprzedzający.
3. Czekamy na reakcję użytkownika indywidualnie do potrzeb użytkownika (zasada 10 sekund).
4. **Jeżeli reakcja wystąpi - terapeuta przyjmuje ją (nazywa to co widzi, odpowiada uśmiechem na uśmiech, itp.).**
5. Ponowne wykonanie sygnału uprzedzającego.
6. **Jeżeli reakcja wystąpi – terapeuta przyjmuje ją.**
7. Wykonanie uprzedzanej czynności.

Na zielono zaznaczyłam bardzo ważne momenty w tej strategii, czyli oczekiwanie na reakcję dziecka oraz przyjęcie tej reakcji przez partnera komunikacyjnego. W strategii powtarza się to dwa razy zanim wykonamy czynność, o której uprzedzamy. Czekanie po wykonaniu sygnału uprzedzającego jest niezmiernie ważne, ponieważ daje szansę dziecku na naprzemiennność, która jest podstawą komunikacji. Daje mu również możliwość zauważenia nas - partnera komunikacyjnego, uczy dialogu. Odbiorca komunikatu musi mieć szansę na zareagowanie, a więc bycie również nadawcą informacji - tak jak odbywa się to w naszych codziennych rozmowach z współpracownikami, rodziną.

Opracowała: Aneta Joanna Kopeć

Opracowanie powstało dzięki wsparciu finansowemu Miasta Stołecznego Warszawa, Urząd Dzielnicy Ochota w ramach projektu: Wspieranie komunikacji dzieci niepełnosprawnych z otoczeniem z zastosowaniem metod AAC w ośrodku dla dzieci niewidomych ze sprzężoną niepełnosprawnością w Stowarzyszeniu Tęcza.

**Bibliografia:**

M. Grycman, Sprawdź jak się porozumiewam, Kraków 2009

M. Jerzyk, materiały szkoleniowe

M. Jerzyk artykuł: „Oddziaływania wspierające rozwój komunikacji osób z głęboką, wieloraką niepełnosprawnością” w: Metody terapii , s.19