



Dopamina i serotonina – dwa neuroprzekaźniki, które kierują zachowaniem dziecka

Każde zachowanie dziecka ma swoje „ukryte sterowanie” w mózgu. Za emocje, motywację, ciekawość świata czy wyciszenie odpowiadają m.in. **neuroprzekaźniki** – substancje chemiczne, którymi porozumiewają się komórki nerwowe.

Dwa z nich są szczególnie ważne u dzieci, zwłaszcza u tych z trudnościami sensorycznymi: **dopamina i serotonina**.

Zrozumienie ich działania pomaga lepiej wspierać regulację emocji, koncentrację, sen i zachowanie dziecka na co dzień.



Dopamina – paliwo motywacji, ruchu i ciekawości

Dopamina powstaje głównie w **śródmózgowiu**. To ona sprawia, że dziecko chce działać, eksplorować, podejmować zadania i wracać do aktywności, które dają mu radość.

Dopamina odpowiada za:

- motywację i chęć działania,
- ciekawość i eksplorację,
- koncentrację,
- poczucie nagrody: „Udało mi się!”

Co się dzieje, gdy dopaminie „brakuje równowagi”?

U dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego dopamina często działa albo **za słabo**, albo **za mocno**, albo **nieregularnie**.

Może to powodować:

- ◆ trudność z utrzymaniem uwagi,
- ◆ potrzebę mocnych bodźców (skakanie, kręcenie się, szukanie ruchu),
- ◆ przeciążenie i wycofanie,
- ◆ brak motywacji, „nie chce mi się”.

Jak wspierać naturalnie dopaminę?

Ruch!

Huśtanie, skakanie na trampolinie, bieganie, taniec, śmiech – wszystkie aktywności, które dziecko lubi.



Cele i pochwały

Małe sukcesy wzmacniają dopaminowy układ nagrody.

Ciekawość

Zabawy konstrukcyjne, zagadki, nowe doświadczenia.



Serotonina – spokój, bezpieczeństwo i równowaga emocji

To zaskakujące, ale aż **90% serotoniny powstaje w jelitach**, a jedynie 10% w mózgu. Dlatego jelita nazywane są „drugim mózgiem”.

Serotonina wpływa na:

- nastrój i odporność emocjonalną,
- regulację stresu,
- sen i łatwość zasypiania,
- apetyt,
- poczucie bezpieczeństwa.

Co zaburza serotoninę?

Zaburzenia mikrobioty jelitowej – np. po infekcjach, antybiotykach, diecie ubogiej w błonnik – mogą powodować:

- ◆ drażliwość,
- ◆ problemy z wyciszeniem,
- ◆ niepokój,
- ◆ trudności z zasypianiem,
- ◆ słabą regulację emocji.

Jak wspierać serotoninę?



Dieta bogata w błonnik

Warzywa, kasze, jabłka, gruszki, płatki owsiane.



Produkty fermentowane

Kefir, jogurt naturalny, kiszonki, zakwas buraczany.



Higiena i świadomość zagrożeń

Pasożyty i zaburzenia jelitowe obniżają produkcję serotoniny.



Rytuały i spokój

Stałe pory snu, przytulanie, spokojne wieczory – to naturalny „stabilizator” serotoniny.

Dopamina i serotonina współpracują

Wniosek dla rodziców dzieci z wyzwaniami sensorycznymi:

„Złe zachowanie” często nie jest złe – to **biochemiczny komunikat**:
„Pomóż mi się wyregulować”.

Ruch, zabawa, mądre żywienie, sen i spokojna relacja to nie drobiazgi.
To realne wsparcie mózgu, jelit i równowagi neuroprzekaźników.

Twoje dziecko nie potrzebuje perfekcji.

Potrzebuje regulacji. 