

Dieta sensoryczna

Czy rodzice mogą pomóc swoim dzieciom lepiej funkcjonować, prawidłowo rozwijać się w aspekcie emocjonalnym, fizycznym, a także w procesie rozwoju umiejętności szkolnych, takich jak pisanie, czytanie, rysowanie czy przepisywanie z tablicy?

Odpowiem: **TAK**. Nie tylko mogą, ale powinni, a nawet muszą. I to właśnie od nich w znacznej mierze zależy prawidłowy rozwój ich dziecka.

Team specjalistów opracowuje na podstawie diagnozy plan pomocy dziecku.

W naszej placówce, w naszej szkole, team specjalistów to ideał! W niewielu placówkach jest tak duża oferta pomocy ze strony Zespołu Psychologiczno-Pedagogicznego. Należą do niego: psycholog, pedagog, pedagog wspomagający, terapeuta zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, logopeda, specjalista gimnastyki korekcyjnej, specjalista rewalidacji i terapeuta integracji sensorycznej.

Ten zespół właśnie opracowuje wszechstronny plan pomocy, przedstawia go rodzicom ucznia i daje wskazówki dotyczące zasad postępowania w warunkach domowych.

Realizacja tych zasad zależy już tylko od rodziców. I od tej chwili mamy TEAM całkowity. Bo tylko taki TEAM daje 100% skuteczności w poprawie funkcjonowania dziecka.

Gdy rodzi się dziecko, rozwija, rośnie, przybiera na wadze i jest wszystko w porządku. Ale może przyjść taki moment, w którym rodzic zauważa, że z dzieckiem jednak coś się dzieje, że zachowuje się inaczej niż rówieśnicy. Wtedy zaczyna się „gonitwa” od specjalisty do specjalisty.

Czasami kończy się to diagnozą, która powala rodziców z nóg. Świat im się wali. Wtedy właśnie team specjalistów pomoże spokojnie przejść przez ten trudny okres. Pozwoli zrozumieć, że nie taki diabeł straszny...

Postaram się teraz, jako terapeuta integracji sensorycznej, dać kilka wskazówek, jak przygotować otoczenie i jak postępować, aby nie nasilać objawów, a wprost przeciwnie – sprawić, aby ustępowały...

Gwarantuję, że dobra współpraca wszystkich przyniesie pożądane efekty!

Wiem to z wieloletniej praktyki.

A zatem, jak definiuje się dietę sensoryczną?

Jest to specjalnie opracowany i dostosowany do każdego dziecka zestaw aktywności, ćwiczeń, zadań i stymulacji, których celem jest dostarczenie układowi nerwowemu odpowiednich bodźców potrzebnych do zachowania prawidłowej uwagi i koncentracji w ciągu całego dnia.

Może to wyglądać tak:

1. Poranna pobudka:

- zacząć oczywiście od przywitalnego całusa, ale szybko przejść do mocnych uścisków,
- drogę do łazienki można pokonać podskokami obunóż lub jednonóż lub żabimi lub... co wymyślisz (drogę tę możesz zaznaczyć naklejkami, co będzie dobrze działało na pracę analizatora wzroku),
- podczas ubierania krótki masaż materiałami o różnej fakturze,
- jak jest obrotowe krzesło, to chwilę pokręcić, tyle samo obrotów w prawo i w lewo (jeżeli oczywiście dziecko toleruje ruch obrotowy). Nie może to trwać długo, bo grozi przestymulowaniem dziecka!
- droga do kuchni na śniadanie też może być po naklejonej taśmie na podłodze.

2. Droga do szkoły czy przedszkola może wyglądać tak:

- zapamiętać jakie zwierzęta mijaliśmy, jakie były po prawej stronie, a jakie po lewej stronie (ćwiczy to pamięć i koncentrację), zapamiętać największą ilość szczegółów,
- pożegnanie dziecka z dawką uścisków,
- nie zwalniać z lekcji wychowania fizycznego, które uczą rywalizacji i współzawodnictwa. Pokazują, że są wygrane, ale też porażki. Obie sytuacje są potrzebne.

3. Po południu:

- po szkole, gdy dziecko odpoczywa, czyta książkę, ogląda ulubioną bajkę, można przykryć je kołderką obciążeniową,
- angażować dziecko przy codziennych obowiązkach, takich jak przygotowywanie posiłków, pozwalać solić, mieszać, układać sztuczki i talerze (ćwiczenia motoryki małej). Pozwalać też próbować potrawy (poznawanie smaków). Bardzo ważne w przypadku dzieci niejadków. Pamiętać należy o stosowaniu dużej dawki ruchu na świeżym powietrzu, na huśtawkach, na placach zabaw. Pozwolić dziecku wybierać aktywności ruchowe, bo akurat może takich potrzebuje, a jednocześnie ukierunkowywać na cel działania.

Nie należy jednak przeciążać dziecka zbyt dużą ilością zajęć dodatkowych. Jego słaby jeszcze układ nerwowy może tego nie udźwignąć. Czasami lepiej odpuścić, a w zamian mieć dziecko spokojniejsze, mniej rozkojarzone i bardziej zadowolone ze wspólnego pobytu z rodzicami.

4. Wieczór:

- gdy myje zęby, kazać szczotkować język i wewnętrzną stronę policzków (jest to wskazane u dzieci z nadwrażliwością dotykową w obszarze oralnym, mających trudności z jedzeniem),
- podczas kąpieli używać różnych gąbek, masować z dociskiem. Wycierając ręcznikiem też masować, dociskać, ugniatać,
- podczas snu stosować kołderkę obciążającą (stymulacja czucia głębokiego).

Obowiązkowo należy wprowadzić zasady i ich przestrzegać. Uczy to dziecko dobrej organizacji dnia. Jest też wtedy spokojniejsze.

Należy również miejsce pracy dziecka uporządkować. Na biurku muszą pozostać tylko najważniejsze rzeczy do nauki. Wszystko pozostałe powinno być odłożone.

Zabawki najlepiej schować do opisanych pojemników.

Można też zrobić specjalny kącik do odpoczynku. Może w formie namiotu, do którego dziecko mogłoby się schować, gdy jest zmęczone. Mogłaby się tam znaleźć poduszka, ulubiona zabawka.

Wszystko zależy od Państwa pomysłowości. Im więcej takich działań, tym szybsze i lepsze efekty.

Zawsze powtarzam, że wcześnie podjęte działania terapeutyczne przynoszą większą korzyść dla dziecka i całej rodziny.

Życzę powodzenia w działaniach!

Lidia Silska

terapeuta integracji sensorycznej