

cd. artykułu
"Zwycięskie połączenie: właściwa dieta sensoryczna i zmiany w otoczeniu"

**UWAGA. PRZED ZASTOSOWANIEM SKONSULTUJ SIĘ Z
TERAPEUTĄ METODY SI (przyp. M.Karga)**

Zaburzona obustronna koordynacja

Praca przy biurku

Dieta sensoryczna

Podnoszenie się na krześle na obu rękach jednocześnie, potem raz na lewej, raz na prawej i zmieniając rytm (podobne ćwiczenia z użyciem nóg), ćwiczenia z gumową taśmą, ściskanie przedmiotów w obu rękach używając różnych wzorów i rytmów, różne zabawy z użyciem palców.

Modyfikacje otoczenia

Używanie samoprzylepnej podkładki mocującej papier, wspieranie użycia dominującej ręki, wprowadzanie strategii ułatwiających odróżnienie lewej od prawej, przyklejenie znaczka, by oznaczyć dominującą stronę, ćwiczenia wzmacniające naprzemienne korzystanie z obu stron ciała.

Przerwa międzylekcyjna

Dieta sensoryczna

Zmieniające się sekwencje podskoków (np. podskok-podskok-kopnięcie, podskok-kopnięcie-podskok, kopnięcie w prawo-w lewo-w prawo); marsz w miejscu ze zmiennym tempem i rytmem; zabawy z różnymi sekwencjami klaskania (zmieniając tempo i rytm); skakanie, podskakiwanie, przeskakiwanie, galopowanie itd.

Modyfikacje otoczenia

Zorganizowanie miejsca do tych gier i zabaw.

Wychowanie fizyczne

Dieta sensoryczna

Prowadzenie prostych ćwiczeń angażujących obie strony ciała

Modyfikacje otoczenia

Uproszczone, dopasowane do potrzeb dziecka gry i ćwiczenia.

Zabawy

Dieta sensoryczna

Wyliczanki z klaskaniem, rowerki "stopa do stopy", zabawy z liną, tańczenie, pływanie i zabawy na basenie, zabawy z piłką (np. odbijanie i łapanie raz lewą, a raz prawą ręką, kozłowanie, dryblowanie, kopanie raz lewą, a raz prawą nogą, bieganie kopiąc piłkę).

Modyfikacje otoczenia

Uproszczone gry sportowe umożliwiające odniesienie sukcesu.

Obronność dotykowa

Praca przy biurku

Dieta sensoryczna

Bodźce proprioceptywne (np. obciążona kamizelka, plecak; ciężki blat biurka); ćwiczenia wymagające aktywnego oporu; zabawy palcami i ćwiczenia wymagające nacisku (np. cięcie, wycieranie gumką, chwytanie).

Modyfikacje otoczenia

Zapewnienie takiej przestrzeni, by uniknąć dotknięcia przez inną osobę, osobnego miejsca podczas siedzenia w kole; podchodzenie do dziecka z przodu i ostrzeganie go przed dotknięciem; unikanie dotykania szczególnie wrażliwych miejsc (np. włosów, twarzy, szyi, brzucha); używanie silnego dotyku, unikanie lekkiego; minimalizowanie wpływu innych rozpraszających bodźców z otoczenia (korzystanie z dziennego światła, zamykanie drzwi od klasy, kładzenie bibuły na biurku, zamontowanie gumowych końcówek na nogach od krzeseł i biurek, zaciąganie firanek, eliminowanie dodatkowych zapachów).

Przerwa międzylekcyjna

Dieta sensoryczna

Zabawy wymuszające stawianie oporu i dostarczające intensywnych bodźców; program "How does your engine run?" (Williams & Shellenberger, 1994).

Modyfikacje otoczenia

Regularne przerwy w ciągu dnia

Wychowanie fizyczne

Dieta sensoryczna

Regularne ćwiczenia wzmacniające np. pompki, przysiady, pajacyki, "taczki", "raki" chód), przed lekcją ćwiczenia wymagające aktywnego oporu i dostarczające bodźców proprioceptywnych.

Uwaga, przy dużych przesprostach w stawach łokciowych nie robić "taczek". (przyp. M.Karga)

Modyfikacje otoczenia

Minimalizowanie kontaktu dotykowego z innymi, gdy dziecko jest skupione na wykonywaniu ćwiczenia.

Plastyka i technika

Dieta sensoryczna

Poznanie różnych technik i narzędzi; niezmuszanie dziecka do podejmowania aktywności, na które nie jest gotowe..

Modyfikacje otoczenia

Proponowanie kleju w sztyfcie zamiast w tubce, malowania pędzlem, a nie palcami..

Jazda autobusem

Dieta sensoryczna

Założenie plecaka, obciążonej kamizelki lub ciężkiej kurtki. **(przed zastosowaniem skonsultuj się z lekarzem; przyp.M.Karga).**

Modyfikacje otoczenia

Dziecko ma własne miejsce siedzące, jest pierwszą lub ostatnią osobą do wejścia do autobusu, ma słuchawki na uszach, by ograniczyć dodatkowe, zewnętrzne bodźce słuchowe.

Zabawa

Dieta sensoryczna

Głęboki nacisk i opór: zawijanie się w koc "jak naleśnik", uciskanie piłką, zawody w

przeciąganiu liny, czołganie się pod materacami, wczolgiwanie się do poszewki

Modyfikacje otoczenia

Wy tłumaczenie członkom rodziny potrzeb sensorycznych dziecka oraz zaleceń dotyczących unikania niechcianego przez nie dotyku.

Posiłki

Dieta sensoryczna

Stosowanie technik dostarczających czucia głębokiego przed posiłkiem: zaciskanie zębów, zagryzanie warg, ssanie policzków, poruszanie językiem, robienie balonów z gumy, mlaskanie językiem; przygotowanie słomki do płynów o rzadkiej konsystencji, zaproponowanie chrupkich i nadających się do żucia potraw..

Modyfikacje otoczenia

Eksperymentowanie z przyborami do jedzenia (np. plastikowe, ciężkie, pokryte gumą); proponowanie pokarmów o różnej fakturze akceptowalnych dla dziecka i włączenie ich do jego diety.

Ubieranie się

Dieta sensoryczna

Zapewnienie mocnego dotyku kończyn i torsu przed ubieraniem, przytulenia, ściśnięcia.

Modyfikacje otoczenia

Sprawdzenie, czy dziecko woli luźne, workowate ubrania, upewnienie się, czy ubranie jest czyste, usunięcie metek i nalepek (często najlepsze są ubrania z minimalną ilością szwów); wycięcie wąskich gumek dla wygody, zakładanie skarpetek na lewą stronę, aby uniknąć szwów na palcach; sprawdzenie, czy kombinezon nie będzie lepszym rozwiązaniem niż spodnie z paskiem; unikanie przegrzania.

Kapiel

Dieta sensoryczna

Intensywne wycieranie ręcznikiem przed i po kąpielu; mocne owinięcie ręcznikiem po kąpielu, silne przytulanie; jeśli dziecko toleruje balsam, nacieranie go w zdecydowany sposób.

Modyfikacje otoczenia

Eksperymentowanie z różnymi gąbkami, rękawicami do mycia; pozwalanie dziecku na

samodzielne mycie się.

Czesanie i strzyżenie włosów

Dieta sensoryczna

Mocny nacisk na tors, kończyny i skórę głowy przed myciem/strzyżeniem włosów; nałożenie dziecku ciężkiego fartucha podczas strzyżenia.

Modyfikacje otoczenia

Próbowanie różnych odżywek ułatwiających rozczesywanie włosów.

Dbanie o paznokcie

Dieta sensoryczna

Mocny nacisk i ćwiczenia palców przed obcinaniem paznokci i innymi zabiegami.

Modyfikacje otoczenia

Namoczenie dłoni przed obcinaniem paznokci.

Dbanie o zęby

Dieta sensoryczna

Przed myciem zębów zorganizowanie ćwiczeń wymagających mocnego nacisku (np. jedzenie, trzymanie wody w ustach, masaż dziąseł); zapewnienie elementów głębokiego nacisku podczas, gdy dziecko siedzi na fotelu dentystycznym; założenie ciężkiego fartucha na czas wizyty u dentysty.

Modyfikacje otoczenia

Eksperymentowanie z różnymi typami szczoteczek, użycie szczoteczki elektrycznej; na początku używanie myjki..

Kładzenie się do łóżka, spanie

Dieta sensoryczna

Mocne przytulanie i powolne kołysanie przed pójściem do łóżka, ograniczenie zabaw i oglądania telewizji przed snem; zapewnienie ciężkiej kołdry; spanie pod materacami lub poduszkami.

Modyfikacje otoczenia

Uprane miękkie prześcieradła, śpiwór.

Niepewność grawitacyjna

Praca przy biurku

Dieta sensoryczna

Ciągle wprowadzanie “gruntujących” bodźców podczas dnia poprzez użycie technik aktywnego oporu i połączonego ucisku; uczenie dziecka korzystania z tych strategii.

Modyfikacje otoczenia

Solidne, stabilne krzesło; odpowiednie dopasowanie wysokości biurka i krzesła.

Wychowanie fizyczne

Dieta sensoryczna

Przed zajęciami zorganizowanie ćwiczeń wymagających aktywnego oporu i połączonego ucisku; niezmuszanie dziecka do przekraczania swoich granic.

Modyfikacje otoczenia

Ograniczenie liczby dzieci biorących udział w zajęciach i wielkości pomieszczeń, aby wzmocnić poczucie bezpieczeństwa; ograniczenie liczby ćwiczeń wymagających użycia ruchomego lub podwieszanego sprzętu; pozwolenie dziecku, aby zawsze miało obie stopy płasko położone na ziemi lub pozwolenie dziecku na trzymanie się kogoś lub czegoś.

Wakacje

Dieta sensoryczna

Dziecko buja inne dziecko na huśtawce lub łapie je na dole zjeżdżalni, przytrzymuje kolegę linę do zjeżdżania.

Modyfikacje otoczenia

Pozwolenie dziecku na siedzący tryb życia podczas wakacji; zorganizowanie zabaw z jednym kolegą.

Jazda autobusem

Dieta sensoryczna

Zapewnienie stałych, uspakajających czynności przed wejściem do autobusu (np. powolnego bujania, silnego nacisku, ćwiczeń aktywnego oporu lub głębokiego oddechu); nauczanie dziecka korzystania z tych strategii; noszenie plecaka.

Modyfikacje otoczenia

Dziecko siedzi samo ze słuchawkami na uszach, aby zminimalizować inne bodźce..

Posiłki

Dieta sensoryczna

Picie rzadkich płynów przez słomkę, jedzenie chrupkich i nadających się do przeżuwania produktów.

Modyfikacje otoczenia

Solidne krzesło, umożliwiające dziecku trzymanie obu stóp na podłodze.

Poruszanie się

Dieta sensoryczna

Ciężki plecak, obciążona kamizelka, torebka na pasku wokół bioder (**przed zastosowaniem skonsultuj się z lekarzem**).

Modyfikacje otoczenia

Korzystanie ze schodów z poręczą lub możliwość trzymania kogoś za rękę podczas wchodzenia lub schodzenia po schodach; niekorzystanie z wind ani schodów ruchomych; zapewnienie bezpiecznej przestrzeni, bez żadnych dodatkowych przedmiotów na ziemi (np. dywaników).

Kładzenie się do łóżka, spanie

Dieta sensoryczna

Spanie pod ciężką kołdrą lub materacem; zorganizowanie uspakajających ćwiczeń przed położeniem się do łóżka (np. ucisk, łagodne kołysanie).

Modyfikacje otoczenia

Zorganizowanie miejsca do spania dla dziecka na podłodze.

Wyobrażenia sekwencji czynności

Wychowanie fizyczne, zabawy

Dieta sensoryczna

Ćwiczenia wymagające aktywnego oporu przed rozpoczęciem ćwiczeń gimnastycznych (patrz: obniżona reaktywność na informacje przedsionkowe i proprioceptywne).

Modyfikacje otoczenia

Poruszanie się

Modyfikacje otoczenia

Czynności, w których dziecko może odnieść sukces (np. uderzanie gruszki do boksowania, kopnięcie puszki, kopanie nieruchomej piłki, golf, krykiet); upewnienie się, że ruchome zabawki (karuzela, huśtawka) zatrzymają się, zanim dziecko z niej skorzysta.

Unikanie schodów ruchomych.

Podziękowania

Diety sensoryczne oraz modyfikacje otoczenia tworzyli: D. Albin, C. Bandyk, B. Carlson, N. Dalby, D. Dillabough, A. Dunfield, E. Dvorak, B. Fontaine, M. Gerace, R. Gilligan, N. Hinge, C. Holmes, A. Kinsella, C. Kinsinger, R. Marcus, M. Mielnick, M. Mills, M. Moylan, S. Pardee, M. Pfeiffer, L. Roberts, J. Rogers, P. Rooney, J. Rosinski, C. Szyper, J. Tinker, J. Vindigni, C. Vollmer, K. Young, and P. Zumba.

Bibliografia

- Benbow, M. (1990). Loops and other groups. Tucson, AZ: Therapy Skills Builders.
- Cermak, S. A. (1991). Somatodyspraxia. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp. 137–165). Philadelphia: F. A. Davis.
- Fisher, A., & Murray, E. (1991). Introduction to sensory integration theory. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp.3-26). Philadelphia: F. A. Davis.
- Kimball, J. (1999a). Sensory integration frame of reference: Postulates regarding change and application to practice. In P. Kramer & J. Hinojosa (Eds.), *Frames of reference for pediatric occupational therapy* (2nd ed., pp. 169–204). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kimball, J. (1999b). Sensory integration frame of reference: Theoretical base, function/dysfunction continua, and guide to evaluation. In P. Kramer & J. Hinojosa (Eds.), *Frames of reference for pediatric occupational therapy* (2nd ed., pp. 119–159). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Koomar, J., & Bundy, A. (1991). The art and science of creating direct intervention from theory. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp. 251–314). Philadelphia: F. A. Davis.
- Primeau, L., & Ferguson, J., (1999). Occupational frame of reference. In P. Kramer & J. Hinojosa (Eds.), *Frames of reference for pediatric occupational therapy* (2nd ed., pp. 469–516). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Royeen, C. B., & Lane, S. J. (1991). Tactile processing and sensory defensiveness. In A. Fisher, E. Murray, & A. Bundy (Eds.), *Sensory integration theory and practice* (pp. 108-

133). Philadelphia: F. A. Davis.

Wilbarger, P. (1995, June). The sensory diet: Activity programs based on sensory processing theory. *Sensory Integration Special Interest Section Newsletter*, 18, 1–4.

Williams, M. S., & Shellenberger, S. (1994). "How does your engine run?" A leader's guide to the Alert Program for Self-Regulation. Albuquerque, NM: TherapyWorks.

Victoria L. Nackley, OTR/L, is a Half-Time Lecturer, Occupational Therapy Department, Utica College of Syracuse University, 1600 Burrstone Road, Utica, New York 13502-4892. Píše pracą magisterską o specjalnych potrzebach edukacyjnych małych dzieci na Uniwersytecie Syracuse.

Przetłumaczone za zgodą Henry OT Services, Inc

Tłumaczyła Anna Baszniak

Copyright © 2005 Henry Occupational Therapy Services