

Сенсорная диета

Что такое сенсорная диета?



Так же как должна быть удовлетворена потребность вашего ребенка в получении пищи в течение дня, точно так же должна быть удовлетворена его потребность в получении сенсорных ощущений. "Сенсорная диета" (термин придуман Patricia Wilbarger, ОТ) является тщательно структурированным индивидуализированным планом занятий и процедур, обеспечивающих ввод сенсорных стимулов, которые необходимы человеку, чтобы оставаться сосредоточенным и организованным в течение дня.

Так же, как вам, может быть, необходимо покачивать ногой или жевать резинку, чтобы не заснуть, или погрузиться с головой в горячую ванну, чтобы успокоиться, детям тоже необходимы стабилизирующие, фокусирующие действия. Младенцы, дети младшего возраста, подростки и взрослые с относительно серьезными сенсорными проблемами, – все могут извлечь пользу из индивидуальной сенсорной диеты.

Каждый ребенок имеет уникальный набор сенсорных потребностей.

Как правило, ребенок, у которого нервная система слишком быстро реагирует и легко перевозбуждается, испытывает потребность в успокаивающих воздействиях, в то время как ребенку, который всегда выглядит вялым и уставшим, больше необходимы возбуждающие воздействия.

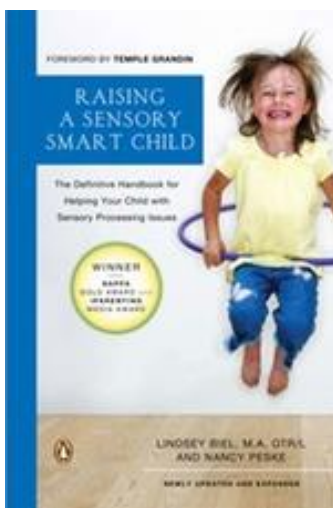
Квалифицированный специалист (ОТ) может использовать современные отработанные и отлаженные методики обучения и оценки навыков, чтобы разработать хорошую сенсорную диету для вашего ребенка – или для вас! – т.к. это ляжет на вас и вашего ребенка – соблюдать ее в течение дня.

Хорошая новость – результаты сенсорной диеты наступают незамедлительно и в совокупности. Воздействия, возбуждающие вашего ребенка или успокаивающие его, эффективны не только на тот момент, они в течение длительного времени фактически помогают перестраивать нервную систему вашего ребенка так, чтобы он мог лучше:

- переносить незнакомые ощущения, быть терпимым в сложных для него ситуациях;
- регулировать настороженность и увеличить объем внимания;
- ограничить сенсорный поиск и уходы в сенсорные поведения (самостимуляции)
- воспринимать любые перемены с меньшим стрессом.

Создание сенсорной диеты: Составляющие

Настоятельно рекомендуется, чтобы вы работали со специалистом (ОТ), специализирующемся на проблемах сенсорной интеграции. Одним из самых сложных аспектов в коррекции расстройств сенсорной интеграции (SPD) является распознавание, на какие воздействия ребенок дает гипер-реактивный, а на какие гипо-реактивный ответ в любой данный момент, и последующее структурирование сенсорных воздействий (стимулов), чтобы предоставлять их соответственно ситуации, и затем обеспечивать "только правый стимул", помогая ребенку продвигаться к "только правому состоянию". Именно поэтому так важно для участников иметь хорошо осведомленный источник для справок.



Наша книга *Raising a Sensory Smart Child* всесторонне рассматривает весь комплекс вопросов и включает адаптированный для вашего понимания [Sensory Checklist](http://www.sensorysmarts.com/sensory-checklist.pdf), который вы можете распечатать отсюда <http://www.sensorysmarts.com/sensory-checklist.pdf>.

Распечатайте эту статью <http://www.sensorysmarts.com/sensory-diet.pdf> перед тем как начать работу.

Вам будет необходимо модифицировать эту диету в зависимости от возраста вашего ребенка, степени мотивации (она будет повышать активность или успокаивать?), будете ли вы соблюдать ее в школе, дома или вдали от дома, имеете ли вы в наличии специальное оборудование. См. наши *Игрушки и Оборудование* http://www.sensorysmarts.com/toys_and_equipment.html – страница с каталогом оборудования, которое обеспечивает качественный сенсорный ввод. Также посмотрите нашу страницу *Работа со Школами* http://www.sensorysmarts.com/working_with_schools.html страница касается реализации сенсорной диеты в школе.

Проприоцептивный ввод

Проприоцептивный ввод (ощущения от суставов, мышц и соединительных тканей, которые дают представление о границах собственного тела и его положении в пространстве) может быть достигнут при поднимании, толкании или перемещении тяжелых предметов, включая собственный вес. Ребенок может также получить проприоцептивные ощущения, выполняя действия, которые приводят к сжатию суставов, как при толкании чего-то тяжелого, или к растягиванию суставов, как при висении и подтягивании на оборудовании из monkey bars (на турниках, брусьях, планках, кольцах, рукоходах и пр.).

Малыши и дошкольники

Делать "сэндвич" (бутерброд) или "буррито" (лепешку с начинкой).
Крепко прижмите руки, ноги и спину вашего ребенка, поместив его между подушек ("сэндвич") или плотно закатайте его в одеяло ("буррито").

Толкать и тащить

Малыш может толкать и тянуть свою собственную коляску, более сильный ребенок может толкать коляску с малышом или тележку, наполненную тяжелыми предметами, например, продуктами в магазине.

Носить тяжести

Ваш ребенок может носить рюкзак или забавную укладку, заполненные игрушками (не слишком тяжелыми!).

Школьники

Прыгать!

Дайте ребенку возможность прыгать: на мини-батуте, играть в классики или с предметами, дающими упругую отдачу (мяч для фитнеса и т.п.).



Photo courtesy of School Speciality/Integrations

Толкать и тащить

Дайте ребенку возможность пылесосить, перемещая пылесос, переносить что-либо (книги) из одной комнаты в другую, мыть и /или протирать вертикальные поверхности (окна в машине) и горизонтальные поверхности (стол), перекладывать/переносить влажное белье из стиральной машины в сушилку.

Подростки и взрослые

Поднимать тяжести

Без перенапряжения! Подростки и взрослые могут убирать снег лопатой или поднимать произвольные тяжелые предметы.

Толкать, тащить, носить

Сгребать листья граблями, толкать (заталкивать, запихивать) тяжелые предметы (дрова в тачку), отжиматься в упоре от стены, носить тяжелый ранец (не слишком тяжелый!) или рюкзак, тянуть тележку для перевозки багажа (корзину для продуктов), или косить лужайку косилкой, которую нужно перемещать (толкать или тащить).

Дозированное давление

Делайте специальный массаж, используйте утяжеленный жилет, накладки с утяжелителями из лечебного каталога, или поместите легкие грузики в кармашки одежды типа жилета для рыбалки, спорта или обычного жилета.

(Пожалуйста, обратитесь к книге *Raising a Sensory Smart Child* для получения взвешенных, необходимых рекомендаций и предостережений).

Вестибулярный ввод

Вестибулярный ввод (ощущения от движений, воспринимаемых вестибулярным аппаратом, расположенным во внутреннем ухе).

Любой тип движения будет стимулировать вестибулярные рецепторы, но вращение, раскачивание и висение вниз головой обеспечивают наиболее интенсивное и наиболее продолжительное воздействие.

Если ваш ребенок имеет вестибулярную чувствительность, пожалуйста, работайте в тесном сотрудничестве с грамотным в сенсорной области специалистом (ОТ), который поможет вам распознавать и предотвращать признаки перегрузки нервной системы.

Малыши и дошкольники



Качание

Поощряйте желание ребенка использовать на детской площадке все, что качается или делает колебательные движения, старайтесь чередовать типы раскачиваний и направление их движения, например, вперед – назад или из стороны в сторону.

Вращение

Дайте ребенку возможность использовать для вращения специальный диск [Dizzy Disc Jr.](http://www.sensorysmarts.com/item-B0001AQ9DQ.html) <http://www.sensorysmarts.com/item-B0001AQ9DQ.html>, или офисное кресло.

Разрешите бегать по кругу и кататься на карусели.

Возьмите крепко вашего ребенка за руку и покружите вокруг себя, приподняв над

землей, или поиграйте в самолет, держа его при вращении за руку и за ногу с одной стороны (это можно делать, если у ребенка отсутствует слабый мышечный тонус).

Школьники

Вверх и Вниз головой

Давайте ребенку висеть вниз головой на оборудовании детской площадки, кувыркаться, делать "солнце" на турнике или покататься на американских горках.

Качание, колебание и катание "рулоном"

Поощряйте ребенка использовать все, что может качаться и колебаться (или трястись) на детской площадке, разрешите скатываться "рулоном" вниз с холма по траве или по снегу (это также дает хорошие проприоцептивные ощущения).

Вращение

Поощряйте поездки в луна-парк и на аттракционы, в которых используется вращение, приобретите диск для вращения [Dizzy Disc Jr.](http://www.sensorysmarts.com/item-B0001AQ9DQ.html)
<<http://www.sensorysmarts.com/item-B0001AQ9DQ.html>>.

Подростки и взрослые

Качание и вращение

Качание в гамаке, на оборудовании плей-граундов (аттракционы в парке), катание на каруселях (без ограничений по возрасту!).

Движения всем телом!

Кувырки, плавание (делать круговые обороты и кувырки в воде).

Прыжки с использованием разного оборудования, лечебная верховая езда, танцы.

Осязательный (тактильный) ввод

Осязательный (тактильный) ввод – распознавание ощущений от воздействий легкого прикосновения, глубокого давления, текстуры, температуры, вибрации и боли). Область восприятия этих ощущений включает как кожу, покрывающую тело снаружи, так и слизистые оболочки внутри полости рта. Повышенная оральная чувствительность может способствовать избирательности в еде и трудностям с кормлением.

Малыши и дошкольники

Еда и напитки

Давайте ребенку пить чистую простую воду или газированную минеральную воду, чтобы ощутить пузырьки во рту (вы можете разнообразить ее вкус, добавив немного фруктового сока или сока лимона, лайма и т.п.).

"Пачкающие" игры с текстурами



Давайте возможность играть с мыльной пеной или кремом для бритья, добавьте песок для дополнительной текстуры.

Купите пальчиковые краски для рисования пальцами, пластилин, глину, блестящие пасты для лепки, месите густое тесто как для печенья и жидкое, как для торта и т.д.

Позвольте ребенку играть в песочнице на детской площадке или оборудуйте собственную дома, наполните лоток сухими бобами и рисом или другими материалами и маленькими игрушками. Покройте и сохраните лоток для последующего использования.

Используйте для занятий материалы, привлекательные для ребенка, такие как Play-Doh, Model Magic, Sculpey (классические изделия Play-Doh Fun Factory обеспечивают также замечательный проприоцептивный ввод). Никогда не заставляйте ребенка, если он к этому не расположен, трогать неприятные

Слуховой ввод

Слуховой ввод воспринимает оба вида ощущений: Что мы слышим и Как мы слушаем, он физиологически связан с вестибулярным аппаратом. В дополнение к различным типам записанной и живой музыки, здесь приведены рекомендации, которые должны помочь детям и взрослым успокоить и упорядочить слуховое восприятие.

Выйти из дома и послушать

Идите по пляжу или сидите неподвижно и слушайте дождь, гром и т.д. Если вы слышите пение птиц, попытайтесь определить в каком направлении находится поющая птица.

Слушать аудиозаписи звуков живой природы

Есть множество аудиозаписей звуков падающего дождя, океанских волн, пения пти и т.д. Иногда звуки природы бывают записаны в легком инструментальном сопровождении флейты, клавишных и т.д. Некоторые дети и взрослые находят, что они спят (засыпают) лучше, когда проигрывают такую музыку.

Играть в прослушивание

Сидите с вашим ребенком очень тихо и попытайтесь идентифицировать звуки, которые вы слышите (шумит транспорт на улице, гудит холодильник, хлопает дверь и т.д.) и определить, откуда они доносятся.

Найдите музыку, которая действует успокаивающе

Слушайте музыку, специально предназначенную для того, чтобы способствовать расслаблению, сосредоточению, энергетическому подъему или творчеству. Имейте в виду, конечно, что музыкальные предпочтения людей весьма своеобразны, так что потребуются некоторые эксперименты. Музыка, которую вы любите, может быть невыносимой для вашего ребенка, в то время как музыка, которую он считает такой успокаивающей, может заставить вас биться об стены.

Поощрять музицирование

Предоставьте вашему ребенку возможность трогать музыкальные инструменты и поощряйте его играть на них и даже брать уроки.

Держать ситуацию под контролем

Ребенку, имеющему повышенную аудиочувствительность, предсказуемость и контролируемость звуков может очень помочь. Поощряйте его включать пылесос, помогите ему хлопнуть воздушные шарики после дня рождения, предвкушая шум. Попробуйте компакт-диски [Sound Eaze](#) and [School Eaze](#) чтобы понизить чувствительность ребенка к повседневным звукам, таким как: смыв в туалете, гром, лай собак, тревожная сигнализация и другим звукам, которые тревожат и пугают многих детей.

Создать приятный звуковой фон (белый шум)

В качестве источника белого шума установите настольный фонтанчик в виде скалы с водопадом или аквариум.

Визуальный ввод

Визуальный ввод часто оказывается чрезмерно стимулирующим для детей с сенсорными проблемами. Подумайте, каким образом вы сможете упорядочить визуальную среду чувствительного ребенка дома и в школе с целью достижения успокаивающего, организующего эффекта.

Напротив, если ребенок кажется "ушедшим в себя" и с трудом отвечает на зрительную стимуляцию, добавьте предметы ярких цветов, чтобы привлечь его зрительное внимание.

Например, ребенка, который с трудом откликается на предложение поиграть, может привлечь ярко раскрашенная упаковочная коробка с игрушками привлекательных цветов. Ребенок, который, кажется, неспособен увидеть катящийся шар, может быть в состоянии это делать, если шар будет зажигаться или шуметь при движении.

Избегать избыточных визуальных стимулов (раздражителей)

Спрячьте лишнее в корзины, или коробки, или за занавеску, или за закрытую дверцу шкафа – простой однотонный занавес, висящий над книжной полкой мгновенно уменьшает зрительный хаос. В комнате, где ребенок проводит большую часть своего времени, старайтесь использовать одноцветные покрытия вместо узорных. Одноцветные стены в нейтральных или мягких тонах дают меньше зрительной стимуляции, чем оклеенные узорными обоями или выкрашенные в яркие цвета.

Посадить на другое место

Устройте так, чтобы ваш ребенок сидел в классе в первом ряду, где меньше отвлекающих факторов. Ему может быть необходимо еще сидеть подальше от окна, чтобы избежать уличных соблазнов. Некоторым детям лучше сидеть в последнем ряду, так они могут наблюдать, что делают другие дети, и для этого не надо постоянно поворачиваться. Поработайте с учителем и специалистом ОТ, чтобы выяснить, какое место будет лучшим для работы.

Выбирать цвета

Избегайте игрушек, одежды, полотенец и т.д., окрашенных в цвета, которые вызывают беспокойство у вашего ребенка.

Обонятельный ввод (обоняние)



Обонятельный ввод (ощущения запаха) – запахи проходят через нос и воздействуют на наиболее примитивную, эмоциональную часть мозга. Так что, если вашего ребенка выводит из себя что-то *не так* пахнущее, – ничего удивительного. Отдельные запахи могут стимулировать, успокаивать или вызывать сенсорную перегрузку.

Пополнять коллекцию запахов!

Изучайте с вашим ребенком ароматы и запахи окружающих вещей, чтобы найти те, которые лучше всего удовлетворяют вашей цели (успокоить ребенка или взбодрить его). У каждого свои предпочтения, но аромат ванили или розы, как правило, успокаивает. Запахи перечной мяты и цитрусовых, как правило, возбуждают. Скажем, вашему ребенку необходимо помогать оставаться спокойным и он любит аромат ванили. Вы можете использовать для этого и высококачественное ванильное мыло, и масло для ванн, свечи с ароматом ванили или эфирные масла для проведения ароматерапии перед сном, и ванильный лосьон для тела.

Предостережение:

Избегайте использовать продукты лаванды для мальчиков, поскольку несколько недавних исследований показывают их связь с увеличением груди у мальчиков. Вероятно, лучше также избегать использования этих продуктов для девочек.

Использовать запахи, чтобы снять напряжение

Если ваш ребенок переутомился в торговом центре и вы знаете запахи, которые могут ему помочь, дайте ему понюхать его любимый аромат или остановитесь в секции, где продают мыло и свечи.

Играть в отгадывание запахов

Поиграйте в ароматную игру с вашим ребенком. with your child. Попросите закрыть глаза (или повяжите повязку) и попытаться определить запахи такие как: цитрусовые фрукты, цветы, специи, такие как корица и т.д.

Вкусовой ввод

Вкусовые ощущения воспринимаются нашим языком, но то, как мы их интерпретируем или что при этом испытываем, сильно зависит от нашего обоняния. В качестве эксперимента, жуйте жевательную резинку, пока не исчезнет ее аромат, затем поднесите к носу лимон – резинка будет иметь лимонный вкус. Помогите вашему ребенку в расширении вкусов, к которым он относится терпимо или которые любит и используйте насыщенные вкусы, которыми он наслаждается, чтобы помочь преодолеть вялость и расшевелить его.

Давать еду с насыщенным вкусом перед введением новой

Насыщенные вкусы могут стимулировать ротовую полость ребенка с пониженной оральной чувствительностью и делать ее более готовой попробовать новую пищу. Перед введением новой пищи, пусть ребенок, терпимый к кислому и липкому, пожует одну мятную лепешку или другую еду с сильным вкусом.

Играть в отгадывание вкусов

Если у вашего ребенка отсутствует негативная реакция на рафинированные сахара (он не становится слишком гиперактивным или сонным), возьмите леденцы или мармелад в ассортименте. Съедайте по одному в одно время и просите ребенка угадать, какой у него вкус. Если вы хотите избежать сахар (а также искусственные подкрасители и ароматизаторы в большинстве конфет), вы можете играть в эту игру с кусочками фруктов и другой здоровой едой.

Привлекать к приготовлению еды

Детям более склонны попробовать что-либо, когда они помогают это готовить. Пусть ваш ребенок помогает вам выращивать фрукты, овощи, зелень, планировать ужин или покупки. Дайте ему возможность выбирать между курицей или рыбой, стручковой фасолью или сахарным горошком, картофелем или рисом. Пусть ребенок положит мясо в лоток для запекания, измельчит и опустит в воду овощи и т.д. Пусть он поможет вам раскладывать еду по тарелкам, так чтобы это выглядело красиво.

Играть с едой

Так называемый привередливый едок может быть более склонным съесть "скалы и деревья", чем фрикадельки и брокколи. Забавные комбинации из нескольких овощных палочек и помидорок черри, уложенных на тарелке в виде смайлика побуждают ребенка попробовать что-нибудь новое.

Образец сенсорной диеты

Это пример сенсорной диеты, составленной для ребенка второго класса с нарушением обработки сенсорной информации (SPD). Мы использовали термин "как указано", чтобы избежать предоставления универсальных рецептов. Действия должны быть индивидуализированными для каждого ребенка и часто изменяющимися вслед за изменениями его потребностей. Отдельная программа для этого ребенка была разработана для школы, включая частые подвижные перерывы, надувные подушки для движения во время продолжительного сидения, и предоставления возможности что-нибудь жевать во время письма.

Утром

- Массаж ног и спины, чтобы помочь проснуться.
- Слушать CD, рекомендованный для терапевтического прослушивания.
- Использовать виброщетку для чистки зубов и виброрасческу.
- Съесть хрустящие кусочки с фруктами и белками.
- Вращение с использованием Spin on Dizzy Disc Jr. как указано.
- Прыжки на мини-батуте как указано.

После школы

- Пойти на детскую площадку на 30 мин.
- Толкать тележку с продуктами или коляску
- Вращение как указано.
- Мини-батут. Добавить варианты: играть в мяч или бросать игрушки в корзину во время прыжков.
- Массаж ног для расслабления, использовать терапевтическую смазку, делать "сэндвич с телом", походить, изображая тачку.
- Упражнения с мячом как указано.
- Слушать CD, рекомендованный для терапевтического прослушивания.
- Работа над полостью рта – сосать жидкости через соломинку, есть хрустящие и долго жующиеся закуски, или жевать резинку перед/во время занятий за столом.

Во время обеда

- Помогать с приготовлением, смешивать, измельчать и т.д.
- Помогать накрывать на стол, используя обе руки для переноски и балансировки подноса.
- Давать хрустящую и долго жующуюся еду.

Ночью (вечером)

- Семейное время: лепка, рисование, прочие занятия.
- Теплая ванна с пузырьками и успокаивающими эфирными маслами.
- Массаж во время чтения на ночь.

Оригинал **Sensory Diet Activities**

http://sensorysmarts.com/sensory_diet_activities.html