

Η Ισορροπημένη Αισθητηριακή Δίαιτα

Τι είναι η **αισθητηριακή δίαιτα**; Μια **ισορροπημένη αισθητηριακή δίαιτα** είναι ένα προγραμματισμένο σχέδιο δραστηριοτήτων το οποίο αναπτύσσει ο εργοθεραπευτής μαζί με τους γονείς, έτσι ώστε να καλύψει τις συγκεκριμένες ανάγκες του νευρικού συστήματος του παιδιού. Η αναφορά στο σχέδιο αυτό ως «δίαιτα», γίνεται για να δώσει έμφαση στο γεγονός ότι είναι εξίσου σημαντικό όσο και η διατροφή μας και καλύπτει τις σωματικές και συναισθηματικές μας ανάγκες. Ο σκοπός της δίαιτας είναι να βοηθήσει το παιδί να είναι πιο οργανωμένο, να προσαρμόζεται πιο εύκολα, και να αναπτύσσει δεξιότητες.

Αρχικά και πιο σημαντικά, η **αισθητηριακή δίαιτα βασίζεται** επάνω στις ανάγκες του παιδιού που έχουν αναγνωριστεί μέσα από μια εργοθεραπευτική αξιολόγηση που έχει διεξαχθεί από θεραπευτή εξειδικευμένο στην **θεραπευτική μέθοδο της Αισθητηριακής Ολοκλήρωσης**. Η αποτελεσματικότητα της «δίαιτας» βασίζεται στην παροχή ευκαιριών κατά τη διάρκεια της ημέρας και των ημερήσιων δραστηριοτήτων του για να λάβει το παιδί συγκεκριμένες αισθητηριακές εμπειρίες. Κάποια παιδιά χρειάζονται επιπλέον εμπειρίες για να καλυφθούν οι ιδιαίτερες ανάγκες του νευρικού τους συστήματος έτσι ώστε να διαβούν ομαλά την πορεία της ημέρας τους. Είναι σημαντικό να βρεθεί ο τρόπος για να εξασφαλισθούν οι κατάλληλες εμπειρίες όσον αφορά τη μορφή, την ένταση και τη διάρκεια τους, έτσι ώστε ν' ανταποκρίνονται στις δικές τους ανάγκες.

Η **αισθητηριακή δίαιτα** λοιπόν, είναι ένα εξατομικευμένο ημερήσιο πρόγραμμα συστάσεων που συμπεριλαμβάνει έναν συνδυασμό διεγερτικών, οργανωτικών, και κατευναστικών δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες συνήθως αφορούν κυρίως το απτικό, το ιδιοδεκτικό, και το αιθουσαίο σύστημα. Ανάλογα με τις ανάγκες του παιδιού σας και του νευρικού του συστήματος, η αρχική δραστηριότητα μπορεί να είναι διεγερτική η κατευναστική.

Διεγερτικές Δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες αυτές οφελούν το παιδί που είναι υπό ευαίσθητο (δεν αντιλαμβάνεται αρκετά), και το οποίο χρειάζεται μια ώθηση για να έχει το κατάλληλο επίπεδο διέγερσης.

- Μασούλημα δημητριακών χωρίς γάλα, ποπκόρν, πατατάκια, κρακεράκια, ξηρούς καρπούς, πρέτζλ, καρότα, σέλινο, μήλα, η παγάκια.
- Ένα ντούς
- Το χοροπηδητό επάνω σε μια θεραπευτική μπάλα η επανώ σε μια μπάλα θαλάσσης
- Το χοροπηδητό επάνω σ'ένα στρώμα η σ'ένα τραμπολίνο

Δραστηριότητες Οργάνωσης

Οι δραστηριότητες αυτές βοηθούν το παιδί να ρυθμίσει τις αντιδράσεις του.

- Μασσουλήμα μαστιχωτές τροφές, ξερά φρούτα (βερρύκοκα), τυρί, τσίχλες,
- Να κρέμονται απο ένα μονόζυγο
- Να σπρώχνουν να τραβάνε βαριά αντικείμενα
- Να κρέμονται ανάποδα.

Κατευναστικές Δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες αυτές βοηθούν το παιδί με υπέρ ευαισθησίες να μειώσει την υπεραντιδραστικότητα του προς αισθητηριακά ερεθίσματα.

- Να θηλάζει μια πιπίλα, σκληρές καραμέλες, γρανίτα σε ξηλάκι, η μια κουταλιά φυστικοβούτυρο
- Να σπρώχνει τον τοίχο με τα χέρια, τους ώμους, την πλάτη, τα οπίσθια, και το κεφάλι
- Να λυκνίζεται μπρός-πίσω και πλαϊ-πλαϊ, να κουνιέται αργά σε κούνια μπρός-πίσω
- Αγκαλιές και τρίψιμο της πλάτης
- Ένα μπάνιο

Όταν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα αισθητηριακής διαίτας στο σπίτι, πρέπει πρώτα να συμβουλευθείτε τον θεραπευτή σας σχετικά με τις απαιτήσεις του παιδιού σας. Ποιές είναι οι κατάλληλες δραστηριότητες? Που θα πρέπει να τις κάνει το παιδί σας? Πότε? Πόσο συχνά? Για πόση διάρκεια?

Μερικά οδηγία σημεία:

- Οργανώστε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα της ημέρας για να ακολουθήσετε μια δομημένη διαδοχή, π.χ. μετά το πρωινό, μετά το σχολείο, και πριν τον ύπνο.
- Οποτε γίνεται προσφέρεται στο παιδί σας την δραστηριότητα που θέλει. Πολλές φορές το παιδί θα σας πεί. Ακόμα και όταν δεν μπορεί να πεί «Το νευρικό μου σύστημα χρειάζεται απεγνωσμένα έντονη κινητική εμπειρία», θα μπορέσετε να το καταλάβετε απο την συμπεριφορά του.
- Αφήστε το παιδί να κατευθύνει το παιχνίδι. Ενώ το να λέει «κι'άλλο!» μπορούμε να το εκλάβουμε κυριολεκτικά, είναι απαραίτητο να εμποταιούμε με προσοχή το παιχνίδι έτσι ώστε να προλάβουμε την υπερδιέγερση. Η εκφώνηση «Σταμάτα!» εννοεί σταμάτα, αμέσως. Κατα την διάρκεια της δραστηριότητας, παρατηρήστε και ακούστε μη λεκτικά σημάδια, δηλαδή η χαλάρωση που συνοδεύεται με μια ευχάριστη έκφραση στο πρόσωπο σημαίνει ότι μια δραστηριότητα δίνει θετική αίσθηση, ενώ η γκρίνια η το εκρηκτικό γέλιο μπορεί να σημαίνει ότι είναι καλύτερα να ηρεμήσουν τα πράγματα.
- Για να προσφέρεται καινοτομία, αλλάζτε κάθε τόσο την ρουτίνα και το περιβάλλον.
- Συμβουλευτείτε κάθε τόσο με τον εργοθεραπευτή σας έτσι ώστε να εξακριβώσετε ότι η αισθητηριακή διαίτα που προσφέρεται στο σπίτι είναι «θεραπευτική» για τις διάφορες ανάγκες του παιδιού σας.

Μια ισοροπημένη αισθητηριακή διαίτα είναι όπως ένα πρόγραμμα φυσικής υγείας. Θα εμπλουτίσει την ικανότητα του παιδιού σας να λειτουργήσει ομαλά.

Δραστηριότητες για Ανάπτυξη Απτικής Ολοκλήρωσης

- Τρίψιμο στο μπάνιο
- Παιχνίδι με νερό
- Μπογιατήζω με νερό
- Δαχτυλομπογιές
- Δαχτυλοζωγραφική
- Παιχνίδι με άμμο
- Κουτί αφής
- «Μπορείς να το κάνεις?»
- «Μπορείς να το περιγράψεις?»
- Στοματικές δραστηριότητες
- Μαγειρική με τα χέρια
- Επιστημονικές δραστηριότητες
- Κατοικίδια ζώακια
- Παιχνίδι κουτιών
- Φάσκιωμα
- Ανθρώπινο σάντουιτς
- Τρίψιμο πλάτης
- Μυστική κρυψώνα
- Παιχνίδι με κουστούμια

Δραστηριότητες για την Ανάπτυξη Αιθουσαίας Ολοκλήρωσης

- Χοροπηδητό
- Ρολάρισμα
- Κούνια στην κουβέρτα
- Κούνιες
- Στριφογύρισμα
- Τσουλήθρα
- Οχήματα
- Τραμπολίνο
- Περπάτημα σε ανίσες επιφάνειες
- Ρυθμικό λύκνισμα
- Να καβαλάει, να ισοροπεί, και να περπατάει επάνω σε τραμπάλα
- Να κάθεται επάνω σκαμπό «Τ»
- Θεραπευτική μπάλα
- Δραστηριότητες που προωθούν το κεφάλι κάτω/το κεφάλι επάνω
- Ανεβοκατέβασμα σκάλας.
- Somersaulting
- Ισοροποία περπατώντας
- Τζογκινγ

Δραστηριότητες για την Ιδιοδεκτική Ολοκλήρωση

- Κουβαλάει βαρυνά φορτία
- Να σπρώχνει, να τραβάει
- Να κρέμεται με τα χέρια

- Καραμπόλα στα μαξιλάρια
- Καβουράκι
- Ζουλάμε τις αρθρώσεις
- Ζουλάμε το σώμα
- Αρκουδοαγκαλιάσματα
- Αδειασμα απο δοχείο σε δοχείο
- Ανοιγμα πόρτας
- Σκίσιμο χαρτιού
- Συγκροούμενα με σαμπρέλες
- Πλάτη με πλάτη να σηκώνονται
- Tug of War
- Μπουλντόζα
- Πετάμε και πιάνουμε μεγάλη μπάλα η μαξιλάρι.
- Παλεύουμε
- Arm wrestling