

If you did this...



Χριστούγεννα πλησιάζουν και οι αισθήσεις μας... το παρα-γιαρτίζουμε...

Δεν ταιριάζει σε όλα τα παιδιά η επιλογή μας να τους φτιάξουμε «ένα πολύ πλούσιο σε νέα ερεθίσματα» περιβάλλον...

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Διαταραχή Αισθητηριακής Επεξεργασίας

T. 121 16 - 12 - 2016

«Ουδέν εν τη νοήσει, ο μη πρότερον εν τη αιθήσει»;

Το παιδί σας δέχεται πλήθος ερεθισμάτων που πολλές φορές δεν μπορεί να επεξεργαστεί. Βοηθήστε το με απλές ασκήσεις χαλάρωσης ή αισθητηριακής διέγερσης ανάλογα με την συμπεριφορά που παρουσιάζει σε νέα ερεθίσματα.

Γνωρίζετε πως έχουμε παραπάνω από τις 5 αισθήσεις που μας διδάσκουν στο σχολείο; Βιώνουμε τον κόσμο γύρω μας μέσα από αυτό που βλέπουν τα μάτια μας, ακούν τα αυτιά μας, αγγίζει το δέρμα μας, γεύεται το στόμα μας, οσμίζεται η μύτη μας... *αλλά και την κίνηση.*

Υπάρχουν επιπρόσθετα στοιχεία μεταξύ των παραπάνω αισθήσεων. Για παράδειγμα, η αίσθηση της αφής περιλαμβάνει την δόνηση και την πίεση, συνδυαστικά με αυτό που αισθανόμαστε στην επιφάνεια του δέρματος. Η κίνηση περιλαμβάνει την αίσθηση ισορροπίας που εντοπίζεται από το εσωτερικό του αυτιού αλλά και την ιδιοδεκτικότητα που εντοπίζεται από μικρούς αισθητήρες στους μύες και τους τένοντές μας.

Υπερδραστηριότητα και Υποδραστηριότητα

Μερικά παιδιά είναι εξαιρετικά ευαίσθητα σε συγκεκριμένα αισθητηριακά ερεθίσματα μέσα στο περιβάλλον τους. Η έντονη αυτή έκθεση σε πολλαπλά ερεθίσματα πιθανώς προκαλεί στο παιδί υπερβολικές αντιδράσεις. Μπορεί να σας φαίνεται φοβισμένο, υπερβολικά ενθουσιασμένο, ταραγμένο, ανήσυχο, υπερκινητικό, κακόκεφο, και εξουσιαστικό. Αντίθετα, κάποια παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν αναισθησία σε συγκεκριμένα ερεθίσματα με αποτέλεσμα να φαίνονται πως αναζητούν έντονες αισθητηριακές εμπειρίες. Είναι, επίσης, πιθανόν να προκύψει ένας συνδυασμός αντιδράσεων ανάλογα με τον τύπο και την ένταση του αισθητηριακού ερεθίσματος.

Μερικές φορές προκύπτουν προβλήματα εξαιτίας των ταυτόχρονων και πολλαπλών ερεθισμάτων που δέχεται το παιδί. Μπορεί να αισθάνεται πως βομβαρδίζεται από αισθήσεις, να βρίσκεται σε σύγχυση με αποτέλεσμα την προσπάθειά του για νοερή απομάκρυνση από τα ερεθίσματα. Όταν υπάρχει πλήθος πληροφοριών προς ταξινόμηση, ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να διακρίνουν τι είναι σημαντικό μεταξύ των ερεθισμάτων και σε τι πρέπει να εστιάσουν, φιλτράροντας ταυτόχρονα κάτι άλλο. Ένα απλό παράδειγμα έγκειται στην αδυναμία του παιδιού να συγκεντρωθεί σε μια δραστηριότητα εξαιτίας του θορύβου από το air-condition. Οι περισσότεροι από εμάς μπορούν να αγνοήσουν αυτόν το θόρυβο (φιλτράρισμα ερεθισμάτων) που γίνεται απλά μέρος ενός ηχητικού φόντου στο οποίο μπορούμε να προσαρμοστούμε. Αλλά για αυτούς που δεν μπορούν να φιλτράρουν άσχετα ερεθίσματα, αυτές οι ενοχλήσεις παρεμβαίνουν στην ομαλή εκτέλεση μιας εργασίας.

Στόχος της θεραπείας είναι να φτάσει το παιδί σε μια υγιή και ισορροπημένη συναισθηματική κατάσταση. Υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές στρατηγικές για το σπίτι και το σχολείο ώστε το παιδί να φτάσει σε αυτή την κατάσταση.

Δραστηριότητες χαλάρωσης

- Το παιδί κάθεται σε μια κουניστή καρέκλα ή αιώρα κουνώντας αργά το σώμα του.
- Το παιδί ξαπλώνει στον καναπέ ενώ εσείς τοποθετείτε πάνω του, από το λαιμό και κάτω, μαξιλάρια. Πιέζετε ελαφρά αλλά σταθερά, δημιουργώντας μια «αγκαλιά» από μαξιλάρια.
- Ρούχα συμπίεσης: «αγκαλιάζοντας» το παιδί παρέχουν ανακούφιση και ηρεμία.
- Μπορείτε να τυλίξετε το παιδί (όχι σε σημείο που να αισθάνεται άβολα) με μια κουβέρτα ή μια μεγάλη πετσέτα θαλάσσης.
- Παρέχετε μια άνετη, ήσυχη περιοχή για να μπορεί το παιδί να απομονώνεται (για διάβασμα ή χαλάρωση σε περίπτωση εκνευρισμού) όπως μια μικρή σκηνή γεμάτη με μαξιλάρια, πουφ, κουβέρτες κτλ.
- Στοματική χαλάρωση: το παιδί ρουφάει νερό από ένα αθλητικό μπουκάλι ή από ένα καλαμάκι. Οι γλυκές γεύσεις είναι χαλαρωτικές για το παιδί.
- Έντονη άσκηση με το στόμα: το παιδί μασάει τσίχλα ή δαγκώνει ένα καλαμάκι.
- Έντονη άσκηση για το σώμα: το παιδί φορά ένα σακίδιο στην πλάτη ή κουβαλά ένα κουτί με παιχνίδια ή βιβλία, στρώχνει ένα καρότσι, τραβά και στρώχνει παιχνίδια, μετακινεί έπιπλα, πλάθει ζυμάρι.
- Το παιδί σφίγγει μια μπάλα από αφρό, πηλό, πλαστελίνη, μπάλες Koosh (από λάστιχο με μικρά κρόσσια) κτλ.
- Μπορείτε να τυλίξετε το παιδί σε ένα στρώμα γυμναστικής από τους ώμους μέχρι τα πόδια, καθώς προσποιείστε πως φτιάχνετε χοτ-ντογκ. Συνεχίστε το παιχνίδι υποκρινόμενοι πως βάζετε κέτσαπ, μουστάρδα κτλ. ενώ πιέζετε το στρώμα από πάνω μέχρι κάτω.
- Διαμορφώστε το χώρο: χαμηλώστε τα φώτα, επιλέξτε χρώματα για τους τοίχους που καλμάρουν το παιδί, προσθέστε μυρωδιές βανίλιας και λεβάντας, τοποθετήστε οπτικά ερεθίσματα με απαλή κίνηση (λάμπα λάβας ή παρόμοιου τύπου λάμπες) και βάλτε να παίζει απαλή, ρυθμική μουσική.

Δραστηριότητες για να αυξήσετε την αισθητηριακή διέγερση του παιδιού

Πολλές από τις δραστηριότητες που ηρεμούν το παιδί σας το βοηθούν να είναι πιο δεκτικό σε ερεθίσματα. Σε συνδυασμό με τις παραπάνω δραστηριότητες, δοκιμάστε τις εξής:

- Γρήγορο κούνημα στην κουניστή καρέκλα ή αιώρα. Πήδημα με σχοινάκι ή πάνω σε μικρό τραμπολίνο. Αναπήδηση σε μπάλα θεραπείας ενώ το παιδί βρίσκεται καθισμένο πάνω της. Παιχνίδι με σχοινάκι ή πηδηματάκια με χέρια και πόδια σε έκταση, περπάτημα ζώων ([animal walks](#)).
- Στοιβάγμα βιβλίων και άλλων βαριών αντικειμένων.
- Παιχνίδι σε χώρο με εξοπλισμό παιδικής χαράς.
- Το παιδί μπορεί να στοιβάξει καρέκλες ή να στρώξει έπιπλα.
- Δραστηριότητες συμπίεσης: το παιδί κάνει όρθιες κάμψεις στο τοίχο, στρώχνει μαζί τις παλάμες του, αγκαλιάζει τον εαυτό του. Ασκήσεις που δίνουν ερέθισμα στο στόμα: ξινά γλυκά, τσίχλα μέντας, τραγανιστά φαγητά (κριτσίνια, καρότα, κτλ).
- Μουσική με γρήγορο ρυθμό... (ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ/προσπέλαση 9-6-15)
- Πηγή: www.therapystreetforkids.com /www.logosepikinonia.gr