Dieta sensoryczna

W integracji sensorycznej ważne są wszystkie bodźce jakich dziecko doświadcza. Nasze codzienne życie, zwykłe czynności dostarczają wiele doznań, które odbieramy zmysłami- dotykiem, węchem, smakiem, wzrokiem, ciałem, różnicując ciężar, fakturę, temperaturę , kształt przedmiotów. Dzieci z zaburzonym przetwarzaniem sensorycznym powinny mieć dostarczane różnorodne bodźce, wzbogacające, pobudzające przetwarzanie i integrację .

Dieta sensoryczna to dostarczanie dziecku bodźców, umożliwienie mu doświadczania zmysłami, doświadczania, po które często samo nie sięgnie.

Część I- dieta sensoryczna w codzienności

1. W codziennej samoobsłudze:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| czynność | wpływ, znaczenie czynności | uwagi, wykonanie, reakcje dziecka |
| ubieranie się samodzielne,  wybór ubrania, koloru, | doświadcza dotyku różnych faktur,  dostosowuje jakość, precyzję chwytu  dostosowuje siłę chwytu,  koordynacja ruchu i wzroku | cierpliwie czekamy na wykonanie czynności, pomagamy chwycić, wskazujemy miejsce chwytu, nie wykonujemy czynności za dziecko |
| mycie samodzielne, całego ciała, rąk | doświadcza różnych substancji-woda, mydło, piana  dotyk ciała, kształtuje znajomość schematu ciała,  koordynacja ruchu i wzroku |  |
| wycieranie się | doświadczenie innego dotyku,  faktury ręcznika,  koordynacja ruchu i wzroku | można zastosować różne faktury, miękki, szorstki, dostosowany do odbioru przez dziecko |
| czesanie | dostarcza odczucia skórze głowy, koordynacja ruchu i wzroku | dostosować należy do dziecka twardość szczotki, grzebienia |

2. dieta sensoryczna w kuchni

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| czynność | wpływ, znaczenie czynności | uwagi, wykonanie, reakcje dziecka |
| przygotowanie posiłku  - smarowanie kanapki  -układanie na chlebie dodatków  -krojenie  - robienie herbaty | dziecko dostosowuje siłę nacisku, kontroluje wzrokiem  dotyka różnych faktur, substancji, kieruje wzrok  zwiększa siłę nacisku, dostosowuje do przedmiotu  różnicuje ciężar przedmiotu ( czajnika, kubka)  celuje do kubka wodą, kontroluje wzrokiem | samodzielność dobrze zacząć od lubianych przez dziecko rzeczy |
| współpraca z mamą, nauczycielem  - przygotowanie np. sałatki , współpraca przy krojeniu,  mieszanie sałatki  - smakowanie różnych substancji,  - robienie ciasta, mieszanie, ugniatanie, | dostosowuje chwyt, używa narzędzi ( łyżka, nóż)  poznaje smaki, zapachy  dotyk różnych substancji  sprawność manualna | każdy taki posiłek, czy ciasto powinno być takie jakie dziecko lubi,  dla niektórych dzieci może to być trudne, nie zmuszamy, przyzwyczajamy powoli |
| sprzątanie po posiłku, zmywanie  - dziecko zbiera naczynia, przenosi je  - zmywa po posiłku ręcznie  -wyciera stół, talerz | dostosowuje chwyt do przedmiotu i czynności  doświadcza różnych faktur: talerz, gąbka, woda  wykonuje czynności pod kontrolą wzroku | mile widziana pochwała |