SP nr 280

grudzień 2022 | Numer 19

SPECOPORADNIK

Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 280 im. Tytusa Chałubińskiego

Terapia wybiórczości pokarmowej z wykorzystaniem założeń metody integracji sensorycznej

Charakterystyczną cechą awersji do pokarmu o podłożu sensorycznym jest to, iż odmowa jedzenia pojawia się przy wprowadzaniu nowych pokarmów, ale dziecko bez trudności je posiłki, które lubi. Dziecko konsekwentnie odmawia jedzenia konkretnych pokarmów o określonym smaku, konsystencji i/lub zapachu. Odmowa jedzenia powoduje ponadto specyficzne niedobory pokarmowe lub opóźnienie w rozwoju ruchowym aparatu mowy.

Hiperwrażliwość (nadmierne reagowanie) dotykowa ust, języka, podniebienia, wewnętrznej części policzków i gardła może sprawić, że dziecko nie znosi pokarmu o określonej konsystencji – najczęściej grudkowatej, śliskiej, suchej i kruchej – lub konsystencji mieszanych, na przykład jogurtu z muesli.

Dzieci z obniżoną wrażliwością na dotyk w jamie ustnej mogą gromadzić jedzenie wewnątrz policzków i w okolicach dziąseł, nawet tego nie zauważając. W zamian mogą napychać sobie buzię jedzeniem, aby poczuć jego obecność. Lubią jedzenie o intensywnym smaku.

Niektóre dzieci preferują pewne aromaty i smaki, wybierają zatem jedynie mdłe, słodkie lub słone potrawy. Inne jedzą pokarm o określonej temperaturze. Jeszcze inne spożywają pełnowartościowy posiłek tylko wtedy, gdy danie jest zimne – także mięso i warzywa – czy też letnie lub bardzo gorące.

Innym dzieciom nie podoba się wygląd jedzenia lub to, że różne składniki potrawy stykają się na talerzu. Mogą okazywać sztywną postawę, upierając się przy jedzeniu tylko jednego rodzaju płatków śniadaniowych w ulubionej misce i tylko jedną, konkretną łyżką.

Niedobór cynku może tłumaczyć, dlaczego tak wiele dzieci trzyma się „białej diety" składającej się z makarony z masłem, frytek, chleba, naleśników, gofrów, paluszków rybnych, kurczaka w panierce, mleka, sera i innych pokarmów o bladym kolorze i gąbczastej konsystencji. Dieta tego typu jest pozbawiona cynku i innych ważnych minerałów, zawiera natomiast duże ilości glutenu – głównego białka występującego w pszenicy, kaszy jęczmiennej i innych zbożach, oraz kazeiny – białka obecnego w serze i innych produktach nabiałowych, którego wiele dzieci z problemami sensorycznymi nie toleruje. Sprawy związane z przyswajaniem glutenu i kazeiny warto omówić

z dietetykiem lub alergologiem, jeśli dziecko doświadcza problemów żołądkowo- jelitowych, częstych przeziębień, problemów z zatokami lub infekcji uszu.
Poszerzanie zakresu spożywanych pokarmów wymaga cierpliwości, kreatywności i delikatnego nacisku. Wielu rodziców denerwuje się, gdy dziecko nie chce próbować nowych potraw. Nader często jest to spowodowane wprowadzaniem kilku nowych pokarmów jednocześnie, co przytłacza dziecko. Należy planowo określić tylko jeden rodzaj pokarmu, który będzie powoli wprowadzany do diety dziecka, pozwalając mu dokonać wyboru między akceptowalnymi potrawami.

Indywidualny pogram domowy

- Wyznacz stałe pory posiłków.
- Dbaj o stały rytm dnia dziecka.
- Zachęcaj do picia wody.
- Pamiętaj, że twój spokój udziela się dziecku.
- Zorganizuj w domu warsztaty kulinarne. Ważne, aby dziecko brało udział w przygotowywaniu dań, a jeszcze lepiej w zakupach i rozpakowywaniu ich. Uczyń z jedzenia radosne, towarzyskie wydarzenie.
- W domu gotuj razem z dzieckiem codziennie, zapraszaj na uczty gości, sąsiadów. Urządzajcie pikniki. Najistotniejsze, aby nie nakłaniać dziecka do jedzenia przygotowanych dań. Najważniejsze jest umożliwianie doświadczania wszystkimi zmysłami pod wpływem pozytywnych emocji, że jedzenie jest przyjemnością, a nie koniecznością. Z czasem dziecko może zacząć próbować produkty, które najpierw dotyka, wytwarza.
- Poświęćcie dużo czasu na nakrywanie do stołu, dekorowanie, siedzenie przy stole i dzielenie się przeżyciami. Komponujcie z jedzenia zabawne wzory, na przykład psa pudelka z kalafiora, żaglówki z chleba, sera itp., nawet jeśli dziecko nie jest zainteresowane ich jedzeniem.
- Ważna dla organizacji układu nerwowego jest stymulacja okolicy oralnej, np. gryzienie, żucie gumy. Ze stanem nadmiernego pobudzenia dziecka można poradzić sobie dzięki zastosowaniu strategii organizujących. Pomocne są tu następujące zasady:
- Ilość i różnorodność bodźców powinna być ograniczona.
- Łagodny, rytmiczny, stały ruch działa organizująco na dziecko.
- Zapewnienie stałego rytmu dnia.
- Zorganizuj dziecku skoki na trampolinie, by umożliwić mu zmniejszenie napięcia emocjonalnego poprzez aktywność ruchową opartą o propriocepcję.
- Zachęcaj do mycia zębów szczoteczką soniczną.
- Stosuj wiele pochwał, wzmocnień pozytywnych. Podkreślaj mocne stron dziecka.
- Podawaj jedzenie, które można ssać, żuć.

- Unikaj zapychania dziecka pustymi kaloriami, na przykład chrupkami lub przesłodzonym sokiem, gdyż nie dostarczają one właściwie żadnych składników odżywczych. Jeśli dziecko ciągle pije sok, można przez kilka tygodni stopniowo go rozcieńczać.
- Nie pozwalaj dziecku na przekąski w dowolnym miejscu i czasie. Staraj się wdrożyć harmonogram posiłków, który pomoże mu w ukształtowaniu regularnego odczuwania głodu. Jeśli dziecko musi coś niespodziewanie przekąsić, powinno to zrobić na siedząco. Jeśli wstaje, powinno pozostawić jedzenie przy stole.
- Jeśli dziecko jest bardzo oporne na zmiany, subtelnie modyfikuj podawane pokarmy.
- Stosuj w domu delikatny zapach lawendowy, waniliowy lub bananowy.
- W pokoju dziecka lub salonie postaw koszyk z zabawkami do rozciągania, zajmowania rąk.
- Stosuj trening zapachowy przed posiłkami. Podawaj codziennie do powąchania jeden zapach przed każdym posiłkiem. Podawaj wyłącznie chłodne lub zimne dania.
- Wydrukuj MENU dziecka ze zdjęciami i podpisami pokarmów, dań, które już spożywa. Ustal, że codziennie będzie próbował zjeść przynajmniej łyżeczkę nowego dania.
- Po kąpieli wycieraj dziecko ręcznikami o różnej twardości.
- Codziennie masuj plecy, ręce, nogi dziecka rzeczami z koszyka sensorycznego (pędzel malarski, gąbka, futerko, papier ścierny, myjka, gąbka do mycia naczyń, druciak, szczotka do rąk, ścierka do kurzu, druciki do masażu głowy itp.). Masaż wykonuj przez 5 minut lub do czasu negatywnej reakcji dziecka widocznej ze strony układu wegetatywnego, takiej jak niepokój, blednięcie, zaczerwienie.
- Okazuj zadowolenie, że jesteś rodzicem wspaniałego dziecka. Stosuj pochwały, nazywaj, mów, chwal, połóż rękę na ramieniu, pogłaszcz.
- Nie dyskutuj o problemach dziecka, ale chwal znajomym i rodzinie, jak rozwijacie swoje MENU, jak fascynujecie się gotowaniem, nawet jeśli początkowo rola dziecka sprowadza się do asystowania.
- Nie zaleca się oglądania telewizji lub filmu podczas posiłku. Warto włączyć ulubioną muzykę.

Opracowała:

Agnieszka Świderska

Źródło: Integracja sensoryczna. Skuteczne strategie w terapii dzieci i nastolatków , L. Biel: Wyd. UJ.

DYSLEKSJA

Co to jest dysleksja?

Dysleksja to przede wszystkim trudności w czytaniu i pisaniu, ale nie tylko.

Problemy w czytaniu i pisaniu mogą wywołać trudności w matematyce, historii, biologii lub wychowaniu fizycznym. Konsekwencją dysleksji mogą stać się problemy emocjonalne - lęk szkolny, zaniżona samoocena, wycofanie czy depresja.

Dysleksja jest zaburzeniem diagnozowanym najwcześniej po trzeciej klasie szkoły podstawowej.

Obraz trudności dziecka z dysleksją nie jest jednolity, co wynika z:

- różnic indywidualnych między dziećmi w zakresie zdolności, temperamentu i osobowości, podtypów dysleksji – np. są dzieci, które głośno, powoli i niepłynnie, a także takie, które czyta ją szybko, ale popełniają wiele błędów,
- współwystępowania zaburzeń neurorozwojowych- lubią one łączyć się w grupy, np. dysleksja z dysgrafią (trudności ruchowe utrudniające pisanie) i dyskalkulią (zaburzenia w uczeniu się matematyki), itp.

Osoby z dysleksją potrzebują:

- specjalnie dostosowanych metod - skuteczna w nauczaniu czytania jest metoda sylabowa, zajęć korekcyjno - kompensacyjnych w szkole lub w poradni,
- wspierania przez rodziców dziecka z dysleksją lub jej ryzykiem w domu.

Dysleksja – objawy - czytanie

- Podczas głośnego czytania dziecko czyta w bardzo wolnym tempie, czyta sylabami lub głoskuje, a potem dopiero próbuje scalić wyraz, opuszcza lub dodaje litery i sylaby, czasem zgaduje.
- U niektórych dzieci tempo czytania jest szybkie ale za to pojawia się duża liczba błędów.
- Czasami problemy dzieci dyslektycznych dotyczą tylko czytania głośnego, czytanie ciche bywa płynne, a rozumienie jest zachowane.
- Z wiekiem problemy z czytaniem maleją, ale pozostaje niechęć i szybkie męczenie się tą czynnością.

Dysleksja- objawy dodatkowe – pisanie

Trudnościom w czytaniu zwykle towarzyszą znaczące trudności w pisaniu. Trudności w pisaniu mogą oznaczać:

- błędny zapis, niezgodny z zasadami polskiej ortografii (rz, ch, ó, itp.).,
- pisanie zgodne z wymową, ale niezgodne z ortografią- np. chlep, sufka, wzioł, robioł itp.,
- opuszczanie, dodawanie lub przestawianie liter i większych cząstek wyrazów (np. samolot, parasol),
- problemy z łączeniem i dzieleniem wyrazów np. manowydach, wtorbie i wiele innych.

Czym jest ryzyko dysleksji i u kogo występuje?

Termin ryzyko dysleksji można zdefiniować jako zagrożenie wystąpieniem dysleksji.

Mówi się o nim przede wszystkim w okresie poprzedzającym rozpoczęcie formalnej nauki czytania i pisania, a więc przed pójściem dziecka do szkoły. Ze względu na to, że dzieci potrzebują czasu na biegłe opanowanie pisma, w Polsce o ryzyku dysleksji mówimy także w przypadku uczniów klas I-III szkoły podstawowej.

Objawy ryzyka dysleksji:

dziecko ma trudności:

- z zapamiętaniem i zrozumieniem dłuższych poleceń, nauczaniem się krótkich wierszyków, piosenek, wymienieniem pór roku, czy dni tygodnia w odpowiedniej kolejności,
- z tworzeniem i rozpoznawaniem rymów, z odróżnieniem podobnie brzmiących słów np. lok-rok, pije- bije,
- z wyodrębnieniem pierwszej głoski w słowach, np./d/ w dym, z podawaniem słów rozpoczynających się daną sylabą, głoską, np./ka/- kawa, kapa;/k/-kawa, kot,
- z podziałem słowa na sylaby, głoski lub łączeniem sylab lub głosek w słowo,
- nieprawidłowo nazywa stosunki przestrzenne (np. nad, pod),
- niechętnie podejmuje próby czytania,
- zazwyczaj czyta wolniej niż rówieśnicy,
- czytając wyrazy, opuszcza, dodaje, przestawia, zamienia litery, pisząc zazwyczaj opuszcza, dodaje litery, np. grad - gad, górad, pisząc, zazwyczaj przestawia, zamienia głoski np. las- sal, los.

Jeśli dostrzeżemy oznaki ryzyka dysleksji u dziecka należy:

- skonsultować się z nauczycielem, czy specjalistą pomocy psychologiczno - pedagogicznej w szkole,
- szukać pomocy w poradni psychologiczno-pedagogicznej w rejonie swego zamieszkania. Psycholog i pedagog w poradni dokonują pogłębionej i specjalistycznej diagnozy ryzyka dysleksji dostosowanej do wieku dziecka. W efekcie rodzic otrzyma szczegółową opinię wskazującą mocne i słabe strony dziecka oraz zalecenia dotyczące terapii (wizyta nie wymaga skierowania i jest bezpłatna),
- samodzielnie pogłębić wiedzę o zjawisku dysleksji. Dostępnych jest wiele publikacji na ten tam, jak również gotowych materiałów do pracy z dzieckiem. Informacji można zasięgnąć m.in. w Polskim Towarzystwie Dysleksji. Strona internetowa Polskiego Towarzystwa Dysleksji: http://www.ptd.edu.pl/.

Jak pomagać—czyli jak wspierać dzieci z ryzykiem dysleksji/dysleksją rozwojową w domu i w przedszkolu/szkole?

- dostosować wymagania wobec dziecka do jego możliwości (np. zmniejszenie ilości materiału do zapamiętania),
- podkreślić nawet najmniejsze postępy,
- dawać dziecku szansę na rozwijanie jego własnych zainteresowań, pasji, hobby,
- dawać więcej czasu na wykonywanie zadań,
- dawać krótkie i jasne polecenia,
- podkreślać mocne strony dziecka i na nich przede wszystkim opierać się w pracy, koncentrować się na sukcesach, a nie na trudnościach,
- opowiadać o ludziach, którym się powiodło mimo tego, że mieli dysleksję lub inne zaburzenia uczenia się,
- dawać dziecku dostosowane do wieku obowiązki, aby pomóc rozwijać pewność siebie,
- stosować metodę małych kroków,
- uczyć radzenia sobie ze stresem i lękiem- np. branie głębokiego oddechu, liczenie do 10 przed odpowiedzią, wizualizacja czegoś pozytywnego itp.

Jak doskonalić umiejętności czytania w domu:

- dostarczaj okazji do odsłuchiwania opowiadań, książek,
- rozwijaj zainteresowanie literaturą,
- staraj się wprowadzać rymowanki (wierszyki, wyliczanki),
- wybieraj zabawy, w których trzeba dzielić na sylaby, tworzyć i rozpoznawać rymy itp.,
- korzystaj z gier planszowych, ruchomych alfabetów, pieczątek, itp.,
- zachęcaj dziecko do głośnego czytania
- czytajcie naprzemiennie, a Ty okazjonalnie pomagaj przy nowych słowach,
- czytajcie wspólnie i rozmawiajcie o przeczytanych książkach, zachęcaj dzieci do czytania znaków i nazw firm, marek, które znają,
- zachęć dziecko do czytania tego, co trafia w jego zainteresowania: stron np. o sporcie, zwierzętach,
- kontroluj czas, który Twoje dziecko spędza przed telewizorem lub komputerem,
- wprowadź czytanie jako stały element Waszego dziennego harmonogramu.

PAMIĘTAJMY

Większość dzieci z dysleksją bez problemu kończy szkoły i studia, a nawet staje się wybitnymi specjalistami w wielu dziedzinach.

Źródło:

1. K. M. Bogdanowicz, G. Krasowicz - Kupis, D. Kwiatkowska, K. Wiejak, A. Weremiuk, 2014. Czy moje dziecko jest zagrożone dysleksją?
2. Poradnik dla rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych na temat rozpoznawania ryzyka dysleksji i wspomagania dzieci z tym problemem. Warszawa, Instytut Badań Edukacyjnych.
3. www.ibe.edu.pl

Opracowała

Angelina Krzewińska