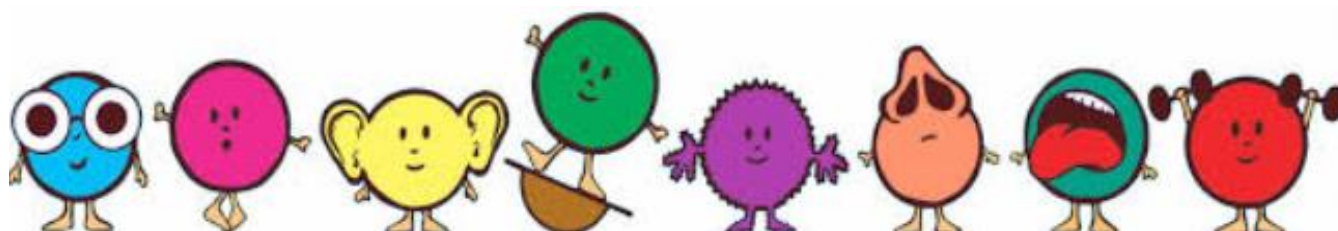


Serviciul de terapie ocupațională pentru copii și tineri



Pachet informativ senzorial

Nume:

Data nașterii:

Terapeut:

Acest pachet informativ cuprinde informații despre:

- Procesarea senzorială
- Simțurile externe
- Simțurile interne
- Intervenții
 - Dieta senzorială
 - Program de alertă
 - Autoreglementarea alertei
 - Domeniile de reglementare
- Informații utile

Dacă aveți întrebări cu privire la orice aspect al acestui document, vă rugăm să nu ezitați să contactați serviciul de terapie ocupațională la nr: 01925 867 858.

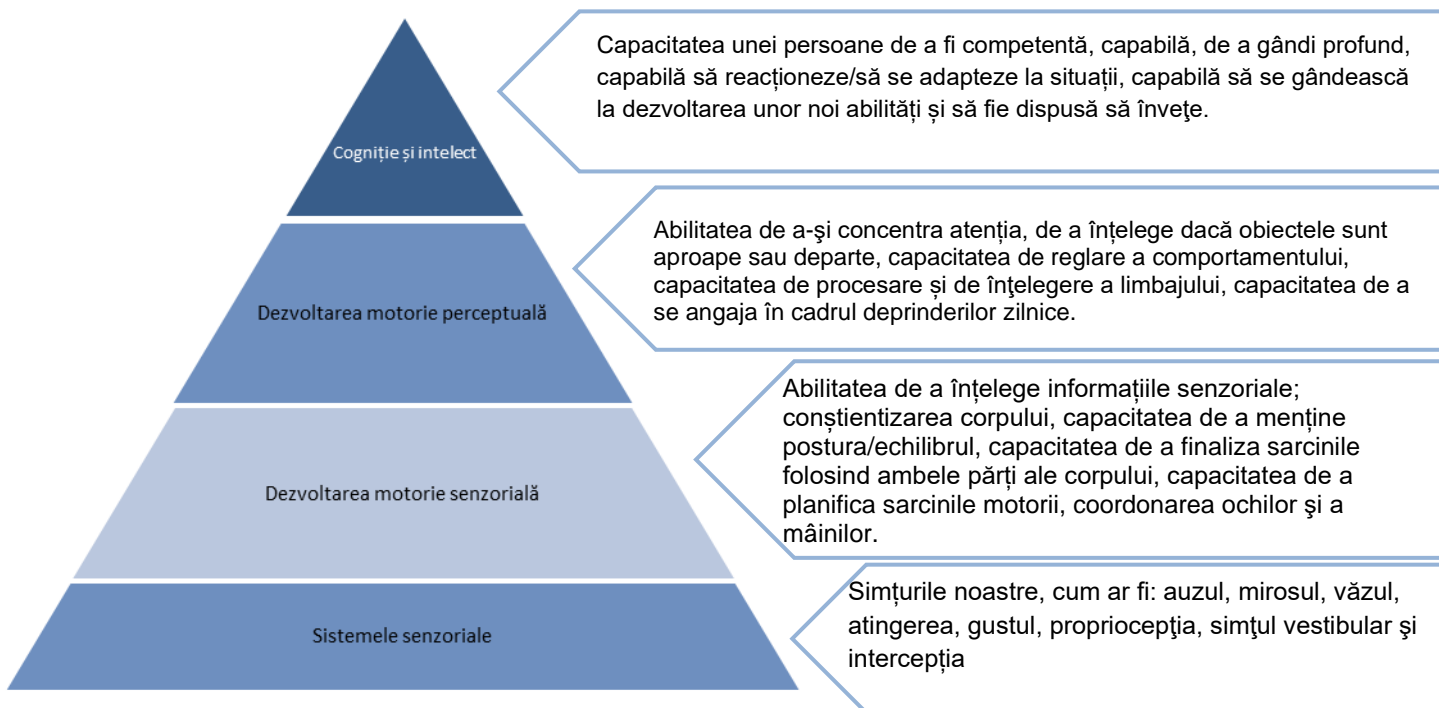
Ce este procesarea senzorială?

Procesarea senzorială reprezintă modalitatea prin care folosim informațiile din corpul nostru și din mediul înconjurător. Permite simțurilor noastre să coopereze pentru a face față diferitelor senzații pe care corpul le primește. Cu cât o sarcină sau activitate este mai dificilă, cu atât simțurile noastre diferite necesită să conlucreze; acest proces este cunoscut sub denumirea de "integrare senzorială".

Simțurile noastre ne oferă informațiile de care avem nevoie în vederea îndeplinirii sarcinilor și activităților zilnice. Aceste informații senzoriale ne oferă o înțelegere cu privire la cine suntem, unde suntem și ce se întâmplă în jurul nostru.

Ca bebeluși, dezvoltarea noastră începe cu abilitățile senzoriale pe care le stăpânim, una câte una, pas cu pas, cum ar fi auzul, mirosul și vederea (sistemele senzoriale). Dacă elementele constitutive nu sunt stabilite de la început, dezvoltarea noastră ulterioară s-ar putea să nu progreseze așa cum ar trebui.

Piramida învățării de mai jos arată modul în care "organizăm" lucrurile pe care le experimentăm în jurul nostru. Am putea spune că simțurile noastre reprezintă elementele constitutive pentru toate abilitățile pe care le învățăm și le folosim în viața noastră de zi cu zi. Pe măsură ce creștem, putem realiza mai multe lucruri cu ajutorul acestora. Este important să reținem că fiecare nivel nou este la fel de bun ca și elementul constitutiv pe care se bazează.



Adaptare după Piramida învățării (Williams & Schellenberger)

Copiii cu probleme de procesare senzorială le este greu să înțeleagă ce se întâmplă atât în interiorul, cât și în afara corpului lor. Copiii pot experimenta aceste diferențe de procesare senzorială fără un diagnostic sau alături de un diagnostic, cum ar fi o afecțiune din spectrul autismului (ASC)/ADHD.

Este posibil

- să le fie greu să comunice modul în care se simt.

- să fie dezorganizați din cauza procesării problemelor și înțelegerii tuturor informațiilor senzoriale.
 - să fie nevoie să învețe noi modalități care să-i ajute să facă față și să funcționeze.
- Există două tipuri de simțuri: simț **extern** și simț **intern**.

Simțurile externe

Simțurile externe se bazează pe informații care vin din afara corpului. Există cinci "simțuri externe".

- Văzul/Simțul vizual
- Auzul/Simțul auditiv
- Mirosul/Simțul olfactiv
- Gustul/Simțul gustativ
- Atinsul/Simțul tactil

Văzul (Sistemul vizual)



Mișcările ochilor noștri sunt controlate de mușchi. Acești mușchi ne permit să urmărim obiectele în mișcare cu ochii, să fixăm un obiect, să scanăm o pagină scrisă, să ne concentrăm ochii asupra unui obiect și apoi să ne concentrăm asupra unui alt obiect și să ne re-focalizăm rapid.

Această procesare vizuală ne permite să înțelegem ceea ce vedem.

Ce poți vedea?	Activități/Ideii recomandate
Concentrați-vă atenția asupra unei părți a jucăriei sau a obiectului, și nu asupra întregului obiect.	Vorbiți despre obiect și despre părțile componente. Încurajați copilul să deseneze întregul obiect sau întreaga jucărie.
Copilul are probleme cu privire la observarea obiectelor din câmpul vizual periferic (departe de centrul privirii).	Încurajați copilul să scaneze mediul înconjurător - jucați-vă anumite jocuri, de exemplu I-spy.
Copilul devine mai haotic sau dezorganizat atunci când se află într-un mediu aglomerat/stimulativ vizual sau este distras vizual de alte persoane.	Stați într-un spațiu liniștit, departe de distrageri, pentru pronunțarea cuvintelor pe durata zilei. Configurați o zonă de lucru sau o stație de lucru separată, utilizați un birou portabil cu bordură.
Dificultate la scanarea imaginilor pe o pagină.	Utilizați un instrument cu degetul sau un indicatorul pe pagină pentru a ajuta la scanarea și găsirea a ceea ce trebuie să caute copilul.
Se entuziasmează cu jucăriile cu lumini/care se rotesc. (Acestea ar putea fi utilizate pentru a ajuta copilul atunci când își pierde concentrarea deoarece este suprasolicitat).	Limitați utilizarea jucăriilor care luminează intermitent/care se rotesc. Utilizați aceste jucării ca factori de motivare doar pentru perioade scurte de timp. Distrageți-le atenția și utilizați activități calmante și activități consecutive în schimb.



Copilul este sensibil la lumini sau este iritat de luminile puternice.	Utilizați întrerupătoare cu un nivel scăzut de iluminare. Dacă sunteți afară, încurajați copilul să poarte o șapcă sau ochelari de soare în vederea reducerii stimulării vizuale. Poziționați copilul departe de ferestre în timpul activităților. Utilizați jaluzele de întuneric în cameră; acest lucru poate ajuta copilul să controleze nivelurile de lumină. Aplicați parasolare pentru geamuri/protecție cu filtru.
Copilul este stimulat vizual de suprafețele reflectorizante.	Asigurați-vă că imaginile laminate sunt acoperite cu o suprafață mată. Permiteți copilului să participe la jocuri senzoriale prin folosirea luminilor cu fibră optică și la jocuri în oglindă, asigurându-vă că acestea sunt limitate în timp, astfel încât copilul să nu devină supra-stimulat.

Auzul/Sunetul (Sistemul auditiv)



sunetele.

Procesarea auditivă se referă la modul în care creierul recunoaște și înțelege sunetele. Sunetele sunt formate din intensitate, tonalitate, de unde vine un sunet și cât timp durează. Este posibil să avem nevoie de mai mult sau mai puțin zgomot în mediul nostru pentru a ne ajuta să ne concentrăm asupra unei sarcini. Modul în care procesăm ceea ce auzim permite creierului nostru să recunoască și să înțeleagă

Este posibil să avem nevoie de mai mult sau mai puțin zgomot în mediul nostru pentru a ne ajuta să ne concentrăm asupra unei sarcini.

Pe copiii cu dificultăți de auz/procesare a sunetului îi deranjează zgomotele dacă sunt hiper-reactivi sau supra-receptivi. Este posibil ca aceștia să nu înregistreze sunetele dacă sunt hiporeactivi sau subsensibili.

Ceea ce puteți observa	Activități/Ideii recomandate
Se teme sau fuge de zgomotele puternice, neașteptate, cum ar fi un uscător de păr, mașină de spălat, alarmă de incendiu.	Ajutați-l pe copil să identifice de unde provine sunetul. Limitați durata zgomotului din jur. Încurajați copilul să stăpânească operarea dispozitivelor, întrucât acest lucru îl poate ajuta la reducere anxietății. Pentru început, lăsați copilul să stea la distanță, dar în aceeași încăpere. Oferiți-le oportunitatea de a se retrage într-o zonă de evacuare, cum ar fi un cort sau o zonă liniștită. Utilizați activități de lucru proprioceptive/grele înainte sau când sunetul este prezent, deoarece acest lucru va ajuta la calmarea și organizarea sistemului lor senzorial. Utilizați căști de urechi, căști de anulare a zgomotului sau căști auriculare pentru concerte, de exemplu Vibes.
Murmură, cântă și își acoperă urechile.	Acest lucru este cunoscut sub numele de "blocaj", ceea ce înseamnă că copilului îi este greu să proceseze sunetele pe care le aude și utilizează această strategie pentru a se auto-calma/auto-regla. Încercați să identificați ce sunete/zgomote influențează comportamentul copilului.

	Utilizați activități proprioceptive pentru a ajuta la calmarea și organizarea acestuia.
Nu pare să vă audă când i se vorbește - nu vă mai ascultă sau nu vă mai acordă atenție.	Verificați auzul copilului înainte de a vă gândi dacă este sau nu o problemă senzorială. Întreprindeți activități individuale sau în grupuri restrânse în vederea reducerii distragerilor auditive. Nu vă plimbați prin cameră/clasă atunci când îi puneți la dispoziție instrucțiuni sau când puneți întrebări. Desfășurați-vă activitatea la nivelul ochilor copilului pentru început, până când veți ști că ascultă și vă urmează instrucțiunile. Cereți copilului să repete instrucțiunile sau cerințele cu privire la sarcinile necesare. Utilizați suport vizual atunci când îi puneți la dispoziție instrucțiuni.
Copilul devine frustrat dacă se află într-un mediu zgomotos și aglomerat.	Mergeți în locuri aglomerate în timpul perioadelor mai liniștite, cum ar fi în timpul orelor liniștite la supermarket, în timpul perioadelor liniștite la cinema/trambulină. Utilizați căștile pentru urechi, căști de anulare a zgomotului sau căștile pentru muzică.
Copilului îi este greu să se concentreze într-un mediu zgomotos.	Încercați să limitați nivelurile de zgomot în cadrul activităților care necesită concentrare. Utilizați jucării mecanice ca o modalitate de calmare. Utilizați activități proprioceptive/care necesită un efort.

Miros (Sistemul olfactiv)



Mirosul este strâns legat de simțul gustului. Luați în considerare gustul mâncării atunci când avem o răceală, de exemplu.

Există de obicei două tipuri diferite de dificultăți care pot apărea, prima fiind o hiperreactivitate/supra-reacție la miros și a doua o hiporeactivitate/sub-reacție la miros.

Ceea ce puteți observa	Activități/Ideii recomandate
Copilul devine anxios din cauza mirosului alimentelor/gătitudii sau a altor mirosuri care-l înconjoară.	Arătați-i copilului produsele alimentare sau mâncarea pregătită. Arătați-i copilului ce reprezintă acel miros și de unde vine acel miros. Ajutați-l pe copil să pregătească mâncarea și să participe la procesul de gătire; acest lucru îl va ajuta să se obișnuiască cu diferitele mirosuri. Utilizați "smencils" (creioane parfumate) sau alte elemente sau obiecte care emană mirosuri - copilul le poate folosi ca o distragere a atenției de la orice mirosuri care nu-i plac. Lăsați copilul să experimenteze mirosul său preferat

	sau să aibă un obiect al cărui miros îi place, pentru a bloca mirosul neplăcut, de exemplu o banderolă cu ulei pentru aromaterapie, parfum sau un mic vas aromatic ce conține vată de bumbac infuzată cu ulei esențial.
Copilul devine distras de mirosurile pe care majoritatea persoanelor nici măcar nu le sesizează.	Încurajați persoanele din jurul copilului să poarte aceleași mirosuri, cum ar fi aceleași deodorante, parfumuri sau loțiuni după ras. Încercați să utilizați produse fără miros pentru spălarea hainelor, curățarea gospodăriei și curățarea școlii. Evitați utilizarea pulverizatoarelor/aerosolilor în apropierea copilului.
Copilul tânjește după anumite mirosuri, ținând frecvent obiecte nealimentare la nas pentru a mirosi, cum ar fi creioanele și jucăriile.	Utilizați cărți răzuibile, plastilină parfumată, jucării parfumate, bule parfumate, markeri/șabloane parfumate, autocolante răzuibile. Jucați-vă un joc de detectare a mirosurilor - utilizați "mici vase" și întrebați copilul să ghicească diferitele mirosuri.

Gust (Sistemul oral gustativ)



Gustul începe la nivelul limbii, atunci când alimentele pe care le mâncăm se descompun în timp ce le mestecăm. Există patru senzații gustative de bază: dulce, acru, amar și sărat.

Există două tipuri diferite de probleme care pot apărea cu gustul. Prima este hiperreactivitatea/suprareactivitatea, iar a doua este hiporeactivitatea/subreactivitatea.

Este important să rețineți că "contactul bucal" cu obiectele este o etapă normală a dezvoltării copilului. Bebelușii explorează cu gura, apoi cu mâinile pe măsură ce sistemul lor senzorial tactil (atingerea) se dezvoltă.

Ceea ce puteți observa	Activități/Ideii pe care le puteți încerca
Copilul închide gura sau nu-i place anumite gusturi.	Utilizați activități proprioceptive pentru a ajuta la calmarea copilului. Stabiliți o rutină previzibilă în timpul mesei cu activități pregătitoare, cum ar fi respirația, exercițiile oral-motorii și jocurile fizice, care oferă senzații de presiune profundă. Solicitați consiliere specializată din partea echipelor de terapie ocupațională cu privire la tehnicile de desensibilizare orală.
Copilului nu îi place mâncarea cu textură/consistență diferită, cum ar fi pastele cu sos.	Utilizați activități proprioceptive pentru a ajuta la calmarea copilului. Treptat, îi puteți oferi copilului mâncăruri noi, cu diferite

	niveluri ale texturii, cum ar fi o linguriță de fiecare dată. Dați copilului o înghițitură de apă rece înainte de a mânca în vederea reducerii sensibilității.
Copilului nu-i plac alimentele cu arome puternice și preferă alimentele ușoare.	Înțelegeți faptul că este posibil ca copilului să nu-i placă anumite arome - nu-l forțați niciodată să mănânce ceva ce nu dorește. Oferiți-i copilului treptat noi alimente cu arome diferite. Schimbați ustensilele cu care copilul mănâncă (linguri, furculițe) pentru diversificarea obiectelor la masă. Utilizați activități proprioceptive pentru a ajuta la calmarea copilului. Suptul alimentelor/folosirea sticlelor de apă cu picurătoare poate fi calmant.
Copilului îi plac alimentele dulci, picante, acre sau sărate sau adaugă o aromă suplimentară, cum ar fi ketchup-ul.	Încurajați copilul să încerce o varietate mai largă de gusturi și alimente noi; introduceți treptat noi arome.
Copilul mestecă articole necomestibile.	Copilul ar putea fi încă în stadiul de explorare a dezvoltării jocului (când își folosește gura pentru a explora). Încurajați copilul să exploreze jucăria prin atingerea cu mâinile mai degrabă decât cu gura. Dați-i diferite obiecte, cum ar fi obiecte speciale pentru mestecat sau jucării senzoriale. Consultați-vă cu medicul de familie/medicul pediatru dacă copilul mănâncă în mod constant obiecte nealimentare.
Copilul își umple gura până la refuz.	Copilul nu simte mâncarea în gură decât atunci când gura este plină. Acest lucru poate fi un semn de hiporeactivitate/subreactivitate la nivelul gurii. Supravegheați copilul în timp ce acesta mănâncă și limitați cantitatea de mâncare din farfurie/tacâmuri. Încurajați copilul să pună tacâmurile jos înainte de fiecare îmbucătură până în momentul în care a înghițit. Jucați-vă jocuri oral-motorii care implică activități de suflare, supt și mestecare, deoarece acestea vor ajuta la îmbunătățirea conștientizării senzoriale a gurii.
Copilului nu-i place să se spele pe dinți.	Verificați dacă nu există probleme dentare care să-i creeze disconfort. Utilizați un cronometru atunci când curățați dinții, astfel încât copilul să știe cu claritate cât timp are la dispoziție pentru această activitate. Experimentați cu o varietate de periuțe de dinți, cum ar fi cele manuale, electrice, tematice (Cenușăreasa, Thomas or Bob constructorul).

Atinsul (Sistemul tactil)



Simțul tactil provine de la receptorii din piele și din gură.

Sistemul tactil este responsabil pentru toate senzațiile pe care le simțim, cum ar fi: rece, cald, neted, dur, presiune, gădilat, mâncărime, durere, vibrații.

Sistemul de protecție (de reacție primitivă) reacționează la lumină sau la atingerea neașteptată, avertizându-ne cu privire la un potențial pericol.

Calea discriminatorie (percepția atingerii) ne ajută să interpretăm ceea ce atingem și unde experimentăm contactul pe corp.

Sistemul tactil este de asemenea responsabil de reglarea temperaturii.

Sistemul tactil reacționează la atingerea profundă a presiunii, atingerea combinată cu mișcarea și localizarea precisă a atingerii (punctul de contact). Ne permite să simțim calitatea, forma, dimensiunea sau locația sursei de atingere.

Creierul primește informații despre tipul de atingere pe care îl experimentăm, de exemplu, presiunea atingerii, textura, durerea, locația și temperatura, iar acest lucru ne ajută să adoptăm un răspuns adecvat.

Această percepție tactilă joacă un rol important în comportamentele motorii adaptive, în special în inițierea și planificarea mișcării (Ayres) și explorarea mediului.

Ceea ce puteți observa	Activități/Idei recomandate
Copilul evită să atingă sau să exploreze jucăriile cu mâinile, fiind posibil să nu-i placă să se murdărească în timpul jocului.	Nu forțați copilul să participe la astfel de activități dacă nu dorește. Introduceți încet diferite texturi în cadrul activităților de joc, cum ar fi: nisip, nisip hidrofob, linte, apă, talc, vopsele pentru degete, spumă și săpun. Puneți-i la dispoziție experiențe tactile noi în cantități mici la început, cum ar fi să-i puneți mâna peste a dvs., mai degrabă decât direct pe obiect sau în materialul murdar până când câștigă încredere. Când încercați să atingeți obiectele, utilizați o voce calmă, liniștită și încurajatoare; desfășurați-vă activitatea într-un loc calm și liniștit. Combinați activitățile tactile cu modificările poziției corpului. Acționați încet și blând atunci când introduceți activități mai dificile - activitățile trebuie să fie de scurtă durată, după care este recomandată o activitate preferată de copil. Nu treceți la următoarea activitate cu repeziciune. Sărbătoriți micile realizări. Lăsați-l pe copil să se joace în ritmul propriu.

Ceea ce puteți observa	Activități/Ideii recomandate
	<p>Începeți cu texturile uscate, apoi treceți la cele umede și apoi la cele lipicioase. Opriți-vă imediat dacă copilul începe să-și închidă gura.</p> <p>Respectați limitele copilului și nu-l grăbiți.</p> <p>Cooperati cu copilul pentru a-i câștiga încrederea în cadrul activităților dificile.</p> <p>Permiteți-i să se curețe pe mâini dacă vor și încurajați-l să înceapă din nou activitatea.</p> <p>Așezați mai multe coșuri senzoriale cu diferite activități ludice senzoriale.</p>
Copilul se retrage în urma îmbrățișărilor.	<p>Încercați diferite niveluri de atingere, cum ar fi utilizarea unei îmbrățișări ferme, mai degrabă decât atingerea ușoară sau invers.</p> <p>Încercați să "bateți palma" în locul îmbrățișărilor.</p> <p>Utilizați obiecte în schimbul contactului cu pielea; de exemplu, în timpul jocului, rostogoliți o minge peste mâna/corpul său.</p>
Se gâdilă cu rapiditate/foarte repede.	<p>Gâdilarea poate duce la disconfort pentru anumiți copii, dar bucurie pentru alții.</p> <p>Gâdilarea ar trebui evitată dacă un copil este prea receptiv.</p> <p>Fiți conștient(ă), gâdilarea poate determina un copil să intre în "modul de luptă sau de zbor", să lovească și să devină dezorganizat.</p> <p>Evitați activitățile de "atingere ușoară", cum ar fi mângâierea pe cap sau gâdilarea, în special dacă sunt neașteptate.</p> <p>Utilizați o atingere fermă/profundă, mai degrabă decât o atingere ușoară, cum ar fi masajul, mai degrabă decât gâdilarea.</p> <p>Utilizați strângerea/compresia la presiune profundă de-a lungul mâinilor și brațelor.</p>
Nu îi place să fie schimbat de scutece/"chiloței"	<p>Verificați salteaua de schimbat scutece și verificați dacă nu este prea frig.</p> <p>Schimbați copilul într-un spațiu liniștit și fără stimuli.</p> <p>Verificați dacă copilului îi place o atingere fermă sau ușoară.</p> <p>Nu zăboviți în timpul acestei activități - utilizați mișcări unice/rapide.</p> <p>Desfășurați o activitate/utilizați o jucărie motivantă sau distrageți-i atenția; de exemplu, cântându-i o melodie familiară.</p>

<p>Devine dezorganizat, prea emoțional și/sau scapă de sub control atunci când este periat sau atins ușor.</p>	<p>Alocați-i spațiu copilului. Evitați atingerea din spate. Aranjați locurile în clasă astfel încât să nu existe riscul de a fi lovit de colegii de clasă. Nu plasați copilul acolo unde alți copii se deplasează în mod constant în spatele său. Asigurați-vă că persoanele care susțin copilul înțeleg că atingerea este dificil de gestionat. Luați în considerare locul unde copilul se simte cel mai bine dacă trebuie să stea la coadă/să-și aștepte rândul, de exemplu, la începutul sau la sfârșitul liniei. Permiteți-le să părăsească sesiunile mai devreme pentru a evita contactul inutil. Încurajați utilizarea jucăriilor manuale, care scârțâie.</p>
<p>Ceea ce puteți observa</p>	<p>Activități/Idei recomandate</p>
<p>Copilului îi este frică să iasă în ploaie sau vânt.</p>	<p>Încercați să utilizați strategii de distragere a atenției și de adaptare, cum ar fi cântece sau comunicarea prin intermediul frazelor "Pune-ți căciula, pune-ți haina; pornim căldura în mașină". Dați-i copilului căști pentru urechi, o căciulă și o umbrelă. Utilizați un player muzical și căști cu muzica preferată.</p>
<p>Nu îi plac cusăturile de la șosete, etichetele de la haine sau senzația hainelor pe corp.</p>	<p>Dacă copilul este prea receptiv, încercați să utilizați șosete/îmbrăcăminte fără cusături și scoateți etichetele de pe îmbrăcăminte. Spălați hainele noi înainte de a le purta pentru a ajuta la înmuierea țesăturii. Folosiți haine familiare, acceptabile, care îi plac și puneți-i la dispoziție haine noi pentru perioade scurte. Încercați să-i dați un accesoriu vestimentar sub haine, cum ar fi o cămașă/pantaloni scurți din Lycra sau îmbrăcăminte de compresie specializată.</p>
<p>Nu îi place să fie spălat pe cap/să fie tuns/să fie pieptănat/să i se taie unghiile.</p>	<p>Utilizați tehnici proprioceptive, calmante pentru a ajuta la calmarea sistemului senzorial de alertă înainte de a efectua orice activitate. Comprimați ferm capul copilului înainte de a începe activitatea. Comprimați ferm fiecare unghie înainte și după tăierea unghiilor. Tăiați unghiile după duș sau baie sau încercați să i le tăiați în timp ce copilul doarme. Utilizați unghieră de bebeluși. Utilizați jucării care să-l distragă/activități pentru a-l distra în timp ce îi tăiați unghiile. Spuneți-i povești pentru a pregăti copilul în salonul de înfrumusețare sau la frizerie. Vizitați salonul înainte de tunsoarea propriu-zisă și permiteți-i copilului să folosească ustensilele sub supraveghere. Încercați să-l tundeți acasă, având în vedere că la</p>

	<p>domiciliu se pot simți mai relaxați. Puneți-l pe copil să se uite la video-uri cu copii care sunt tunși. Utilizați o capă sau un material care să rețină părul tuns (pentru a nu-l deranja) și periați părul imediat după ce l-ați tuns sau schimbați-i îmbrăcămintea de sus. Utilizați un uscător de păr pentru a sufla părul tăiat. Utilizați playerul muzical și căștile în timpul tunsului pentru a reduce zgomotul foarfecelor. Oferiți-i copilului o gustare sănătoasă de mestecat în timpul activității sau un obiect de mestecat.</p>
Copilul atinge în mod constant lucrurile din jur.	<p>Utilizați activități proprioceptive pentru a ajuta copilul să înțeleagă unde se află corpul său în spațiu. Puneți-i la dispoziție o jucărie manuală care să o țină/strângă.</p>

Simțurile interne

Există **trei** "simțuri externe". Simțurile interne provin din organele noastre interne:

- (sistem proprioceptiv) Poziția corpului
- mișcare (procesare vestibulară) Echilibru și
- (simțul organului intern) Interocepția

Detectarea poziției corpului (sistem proprioceptiv)



Propriocepția (poziția corpului) ne spune despre poziția părților corpului nostru, relația dintre acestea și relația lor cu alte persoane și obiecte. Propriocepția ne permite de asemenea să știm cât de multă forță este necesară atunci când ne folosim mușchii și ne clasificăm mișcările. Aceasta se dezvoltă prin activități de susținere a greutății și mișcare antigravitațională.

Propriocepția este esențială pentru maturizarea reflexelor (în special reacțiile de redresare și echilibru), pentru percepția poziției corpului, a mișcării în spațiu și împotriva gravitației și în asigurarea securității și stabilității posturale pe măsură ce un copil se mișcă.

Receptorii pentru sistemul proprioceptiv sunt localizați în mușchi, tendoane, ligamente, capsule articulare și în țesutul conjunctiv. Receptorii sistemului proprioceptiv răspund la mișcare și gravitație, dar trimit și informații către creier chiar și atunci când corpul este nemișcat.

Este dificil de separat sistemele vestibulare și proprioceptive, deoarece multe dintre funcțiile lor se suprapun.

Ceea ce puteți observa	Activități/Ideii recomandate
Copilul pare moale și pare să aibă mușchii slăbiți.	<p>Lucrați la dezvoltarea stabilității principale pentru a-i oferi stabilitate de bază pentru orice activități.</p> <p>Dați-i oportunitatea de a sări pe o mini-trambulină.</p>
Copilul este mereu în mișcare și îi este greu să stea/să stea liniștit.	<p>Oferiți-i pauze regulate de mișcare, care includ activități intense pentru a-l ajuta să-și calmeze sistemul nervos, de exemplu, să ajute la rearanjarea mobilierului (sub supraveghere) sau înmânarea cărților în clasă.</p> <p>Alocați-i sarcini pentru a-i oferi pauze de mișcare, de exemplu, ducerea cărților la bibliotecă/sub supraveghere, luarea mesajelor către/de la birou.</p> <p>Încercați să legați benzi elastice Theraband în jurul picioarelor scaunului copilului pentru a-și împinge picioarele - exercițiu perfect pentru demonstrarea rezistenței.</p> <p>Utilizați saltele pentru picioare pentru a crește gradul de conștientizare a poziției corpului copilului atunci când este așezat.</p> <p>Lăsați copilul să încerce să folosească o vestă/ un șarpe de umăr/"vestă gonflabilă sub presiune - squeeze".</p> <p>Oferiți-i copilului un "rucsac greu" - acesta nu trebuie să fie mai mare de 10% din greutatea corporală.</p>
Se sprijină pe oameni atunci când stă în picioare.	<p>Concentrați-vă asupra stabilității de bază și vorbiți despre "spațiul personal" al sinelui și al celorlalți.</p> <p>Utilizați o poveste socială pentru a-i explica despre spațiul personal.</p>
Ceea ce puteți observa	Activități/Ideii recomandate
Cu picioarele/mâinile grele	<p>Concentrați-vă asupra conștientizării corpului - schimbați forța/efortul necesar în vederea îndeplinirii activităților de mișcare.</p> <p>Masaj - utilizați atingerea cu presiune fermă pe brațe, picioare, palmele mâinilor și picioare.</p>
Copilul are mâna grea; de exemplu, aruncă mingea prea tare, apasă greu când scrie, oferă îmbrățișări foarte ferme.	<p>Concentrați-vă asupra activităților Theraputty/Theraband pentru a crește gradul de conștientizare a mâinii/brațului și pentru a pregăti mâinile în cadrul unor sarcini funcționale.</p> <p>Utilizați un stilou cu presiune/lumină pentru a arăta copilului când apasă prea tare pe hârtie.</p> <p>Modificați suprafața de scriere a copilului, de exemplu, scrierea pe o suprafață Dycem - dacă copilul apasă prea tare, va trece prin hârtie și, prin urmare, va învăța cât de multă presiune să aplice.</p> <p>Concentrați-vă asupra înțelegerii diferitelor niveluri și asupra încordării îmbrățișărilor.</p>
Copilul solicită mișcare suplimentară, cum ar fi accidente, ciocniri față de lucruri sau oameni.	<p>Oferiți-i șansa de a avea acces la activități de joc brutale și de rostogolire, de exemplu în zona de joacă interioară sau în sala de sport în aer liber și la echipamentul sportiv.</p>



Copilul are un prag de durere ridicat.	Asigurați-vă că se află în siguranță atunci când desfășurați activități - poate fi necesar să-l urmăriți mai îndeaproape decât copiii de aceeași vârstă. Evidențiați riscurile potențiale pentru copiii/profesorii/îngrijitorii care interacționează cu copilul.
Copilul mestecă articole necomestibile.	Oferiți-i copilului obiecte de mestecat/opțiuni de mestecat. Distrageți-i atenția și oferiți-i activități alternative de calmare.
Copilul tinde să se joace mai aspru decât colegii și sparge obiecte fără niciun motiv.	Puneți la dispoziția copilului următoarele tipuri de activități în schimb: <ul style="list-style-type: none"> • Flotări pe scaun - așezați-i palmele pe fiecare parte a scaunului, apăsați și ridicați scaunul. Mențineți această poziție până numărați la cinci iar apoi coborâți. Repetați de cinci până la zece ori. • Flotări pe perete - stați la o distanță de lungimea brațului de perete, cu mâinile la înălțimea umărului, țineți spatele și picioarele drepte și îndoiți brațele pentru a face flotări. • Flotări/Planking. • Vorbiți despre diferitele forțe de prindere necesare pentru a efectua anumite sarcini.
Este posibil ca anumite activități să i se pară mai dificil de ridicat decât colegilor săi; de exemplu, mersul pe bicicletă, înotul, jocurile în echipă.	Utilizați suporturi vizuale în cadrul activităților de secvențiere/mișcărilor de secvențiere. Fiți pregătiți să repetați instrucțiunile de multe ori; acest lucru va ajuta la creșterea dezvoltării abilităților copilului. În cadrul jocurilor de echipă, găsiți un "prieten" care îl poate sprijini pentru a duce la îndeplinire sarcina stabilită. Utilizați o abordare "obiectiv, plan, acțiune, verificare" în vederea învățării cu privire la noile sarcini. Jucați-vă jocuri care implică mișcări alternative cu membrele superioare și inferioare, pentru a-l învăța să meargă pe bicicletă/să înoate.

Echilibru și mișcare (procesare vestibulară)



Sistemul vestibular ne oferă informații cu privire la poziția capului și mișcarea antigravitațională.

Receptorii de echilibru și mișcare (procesare vestibulară) se găsesc în urechea noastră internă. Ei trimit informații despre poziția capului nostru și despre modul în care ne mișcăm.

Dacă creierul nostru nu procesează senzația de mișcare în mod corect, atunci suntem supra-receptivi sau sub-receptivi la senzația de mișcare și acest lucru ne poate afecta comportamentul. Sistemul vestibular ne oferă siguranță fizică și emoțională atunci când ne deplasăm în spațiu.

Informațiile din sistemul vestibular sunt conectate la zona creierului responsabilă de nivelul de atenție și stimulare.

Dacă creierul este supra-receptiv, copilul va simți frică, anxietate și evitare, adică copilul poate deveni supărat sau anxios atunci când capul este înclinat înainte sau înapoi. Dacă creierul este sub-receptiv, unui copil îi va fi greu să stea nemișcat, să fie mereu "în mișcare", să stea pe scaun sau să stea jos sau pe scaun.

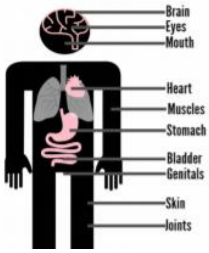
Sistemul vestibular are un rol critic în modularea tuturor celorlalte sisteme senzoriale.

Abilitatea de a echilibra senzațiile primite ne ajută la auto-reglare și ne permite să menținem niveluri adecvate de stimulare.

Ceea ce puteți observa	Activități/Idei recomandate
Frică la vederea echipamentului de joacă - copilului nu-i plac leagănele și toboganele.	Combinați activitățile de mișcare cu oportunitățile de participare la activități solicitante, deoarece acest lucru ajută la dezvoltarea conștientizării corpului. Încurajați copilul să participe la jocuri și activități în care să se miște, care să-i placă și să le poată tolera. Nu forțați copilul să participe la astfel de activități dacă nu dorește. Țineți-l de mână pentru încurajare, dacă este necesar.
I se face rău cu ușurință în mașină/cărucior.	Poziționați copilul astfel încât să poată privi înainte. Asigurați-vă că centura de siguranță a copilului este fixată corect și nu este lejeră. Încercați să utilizați benzi (benzi de acupresură pentru încheietura mâinii) în cazul în care i se face rău. Așezați o suprafață dură sub picioarele copilului atunci când acesta se află în mașină. Utilizați plăcile pentru picioare într-un cărucior pentru a-i conferi senzația de stabilitate. Evitați mișcărilor mari, bruște și neașteptate.
Copilul devine anxios dacă nu se află sub controlul mișcării.	Nu forțați mișcarea dacă copilul devine anxios sau supărat. Oferiți-i inputuri cu presiune profundă pentru a ajuta la calmarea și organizarea sistemului nervos al copilului.
Nu îi place să-și încline capul sau să-și miște capul, în special înapoi.	Încercați să nu-l spălați pe păr prin aplecarea capului înapoi, deoarece acest lucru poate cauza o reacție de "luptă sau de zbor".
Ceea ce puteți observa	Activități/Idei recomandate
Are probleme cu mersul pe suprafețele denivelate (nu îi este frică să deplaseze).	Încercați să-l puneți să se deplaseze pe suprafețe denivelate în timp ce-și păstrează echilibrul - puneți la dispoziție curse cu obstacole.
Se lovește de alte persoane/de mobilă	Încurajați activitățile solicitante, masajul cu presiune profundă și strângerea corpului. Oferiți-i oportunitatea de a-și exersa abilitățile de mișcare cum ar fi: rostogolirea, mersul de-a bușilea, sărituri, legănare, plimbări cu animale.

<p>Copilul solicită mișcare/balansare/se agită.</p>	<p>Oferiți-i oportunitatea de a avea pauze de mișcare - împărțiți ziua copilului în mai multe secțiuni.</p> <p>Oferiți-i oportunitatea de a se mișca și de a-și modifica poziția corpului, în special înaintea sarcinilor care necesită concentrare.</p> <p>Cereți-i copilului să rezolve ceva sau să desfășoare activități care necesită utilizarea creierului.</p> <p>Asigurați-vă că picioarele copilului sunt sprijinite în poziția de șezut.</p> <p>Permiteți-i să lucreze și să se joace în diferite poziții - încercați activități în timp ce stați pe burtă, în poziție semi-îngenuncheată și în picioare la masă, deoarece aceste poziții vor ajuta la îmbunătățirea conștientizării corpului și vor oferi mai multă propriocepție.</p> <p>Utilizați activități proprioceptive/intense pentru a ajuta la calmarea și organizarea copilului, de exemplu, sarcini de împingere și tragere (mutarea mobilierului, împingerea unui cărucior de cumpărături, deschiderea unei uși grele, sarcini de grădărit, măturarea podelei, ștergerea mesei/ferestrelor, transportul și deplasarea coșului de rufe, săparea în nisip/pietriș/sol, transportul găleților de nisip/pietriș/apă; gătitul sub supraveghere, amestecarea conținutului pentru prăjituri, rularea produselor de patiserie).</p> <p>Stabiliți un traseu cu obstacole care implică urcarea peste, sub, prin și în jurul diferitelor obiecte. Puteți folosi perne, cutii de carton, pilote, scaune și bomboane.</p> <p>Încurajați copilul să descrie ceea ce face folosind cuvinte spațiale, de exemplu sub, prin și peste etc.</p> <p>Dați-i un rucsac să-l poarte - acesta nu trebuie să fie mai mult de 10% din greutatea corporală a copilului.</p>
<p>Rotiri/Răsuciri</p>	<p>Jucați-vă jocuri ce cuprind activități de rotire/întoarcere; de exemplu, ring a ring a roses, așezarea cozii măgarului, rostogolirea pe podea.</p> <p>Limitați rotirile (cinci rotații în fiecare direcție) și încurajați în schimb mișcările înainte și înapoi (liniare).</p> <p>Jucați-vă trasul cu frânghia (Tug-of-war) sau "Row, Row the Boat".</p> <p>Jucați-vă jocul "Animal Walks" (mersul animalelor) - copilul se mișcă precum un animal, de exemplu, pe burtă ca o focă, se șerpuiește ca un vierme, merge ca un crab, ca un urs, în mâini și picioare, cu fundul ridicat.</p>
<p>Copilul pare să-și asume riscuri excesive și nu manifestă frică.</p>	<p>Încurajați jocurile mai sigure care implică sărituri și mișcări antigravitaționale, cum ar fi săritul pe trambulină, sărituri în formă de stea, folosind o pâlnie spațială.</p> <p>Mutați copilul spre echipamente de joacă mai potrivite sau oferiți-i activități de mișcare pe podea dacă vrea să se urce.</p>

Interocepția

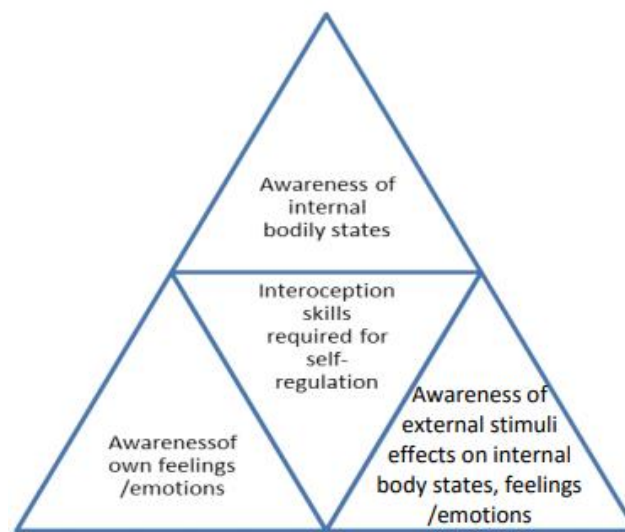


Interocepția este simțul funcției organului intern. Acesta este responsabil pentru reacțiile organismului, cum ar fi respirația, foamea, ritmul cardiac și eliminarea digestivă (intestine).

Copiii cu interocepția bine dezvoltată sunt capabili să folosească atât rațiunea, cât și emoțiile pentru a-i ajuta la rezolvarea unor situații noi.

Atunci când copiii nu și-au dezvoltat încă abilitățile de interocepție, ei au probleme cu propriile emoții și de asemenea cu situațiile sociale, fiindu-le greu să stea în preajma altor persoane. Ei tind să se bazeze pe raționament și trebuie să se gândească cu atenție la fiecare situație.

Faptul că trebuie să se gândească la fiecare situație poate fi extrem de obositor pentru un copil, pe lângă suprasolicitare, blocare, căderi nervoase, anxietate și depresie. O altă modalitate de a înțelege interocepția este de a o descrie ca fiind "conștiința corpului uman".



Ref: Goodall, E. - Department for Education and Child Development South Australia (2016)

Atitudini defensive

Hiper-reactivitatea/supra-receptivitatea funcțiilor interne ale organelor poate apărea ca o bătaie a inimii sau senzații intense de foame (dureri). Aceste senzații pot deveni iritante și distrag atenția unui copil. În cazul senzației de foame, copilul mănâncă mai des pentru a evita "senzațiile dureroase". De asemenea, ei pot merge la toaletă mai des pentru a evita senzațiile dureroase ale intestinului și vezicii urinare sau pot încerca chiar să evite să meargă la toaletă.

Sub-receptivitatea

În cazul hipo-reactivității/sub-capacității de reacție, un copil poate să nu simtă sau să nu reacționeze la senzații în mod corect, suficient de rapid sau chiar deloc.

Căutarea

Un copil poate fi în mod constant "în mișcare", motiv pentru inima poate bătea mai puternic iar ritmul de respirație este mai alert. De asemenea, s-ar putea să-i placă senzația de foame sau sete și este posibil să evite să mănânce sau să bea în vederea atingerii acestei senzații. Există de asemenea posibilitatea de a evita mersul la toaletă, deoarece este posibil să-și dorească să experimenteze senzația de necesitate de eliminare a deșeurilor corporale.

Tulburare de discriminare

Este posibil ca unui copil să-i fie greu să decidă asupra nevoilor pe care corpul său le are la un moment dat. Este posibil ca acesta să nu poată spune că îi este foame sau sete sau să nu realizeze că trebuie să meargă la toaletă decât în ultimul moment.

De asemenea, este posibil să-i fie greu să știe când se simte mai bine, mai rău, când îi este mai cald, mai rece, când este mai obosit sau mai activ, pentru că nu poate înțelege ceea ce corpul său încearcă să-i spună.

Ceea ce puteți observa	Activități/Ideii recomandate
Copilul învață încă să-și controleze acțiunea de a urina sau defeca.	Imagine cu toaleta sau o pictogramă a acesteia pe orarul vizual, la intervale regulate de timp (amplasarea va fi convenită între membrii familiei/cadrele didactice și copil).
Copilul învață încă să conștientizeze senzația de sete.	Păstrați o sticlă cu apă pe birou/să fie la îndemână în clasă. Utilizați o fotografie cu un elev care bea din sticla cu apă - fie va fi adăugată la orarul vizual în mod regulat, fie va fi prezentată elevului atunci când acesta își pierde concentrarea asupra sarcinilor.
Copilul învață încă să conștientizeze senzația de foame.	Încurajați copilul în acest sens cu o imagine a unei gustări din fructe, a unei gustări, cu imaginea în care se prezintă "ascultarea unei povești în timp ce o persoană mănâncă". Încurajați copilul să ia o gustare "Ce ai vrea să mănânci din cutia de prânz?" (Întrebat în timp ce i se oferă o cutie de prânz) - "Mi se pare că îți este foame, ia o gustare".
Copilul nu recunoaște încă atunci când devine nervos, anxios sau supărat.	Un panou de alegere cu două sau trei activități calmante familiare care trebuie prezentate atunci când apar semne de furie/anxietate. Utilizați o scară de 5 puncte (care nu va fi utilizată în timpul unei căderi nervoase). Încurajați copilul - "Se pare că te enervezi/ești neliniștit, bea apă, apoi vino și spune-mi care este problema" sau "Pot să te rog să", (unde reprezintă o activitate cunoscută de calmare).
Copilul are o voce foarte puternică.	Utilizați un "zgomotometru". Utilizați o imagine cu o persoană care șoptește/tace/vorbește/folosește o voce puternică și arătați-o copilului la nevoie (sau utilizați-o sub forma unui simbol al întregii clase).

Intervenții - Cum să vă ajutați copilul?

Diferențele de procesare senzorială duc la probleme cu nivelurile de atenție iar reglarea/adaptarea în timpul zilei este un lucru dificil de realizat pentru un copil.

Pentru a participa, a se concentra și a îndeplini sarcinile într-o manieră adecvată cerințelor situaționale, sistemul nostru nervos trebuie să fie într-o stare optimă de vigilență pentru acea sarcină specifică. Copiii cu diferențe de procesare senzorială se vor confrunța cu dificultăți în ceea ce privește concentrarea și îndeplinirea sarcinilor zilnice.

Există o varietate de metode/abordări care pot fi utilizate pentru a ajuta la reglarea procesării senzoriale.

Dieta senzorială

O dieta senzorială reprezintă o modalitate structurată de includere a activităților specifice de organizare a sistemului nervos al copilului în rutina sa zilnică.

Este un plan de activitate personalizat care sugerează aportul senzorial de care are nevoie un copil/tânăr pentru a rămâne concentrat și organizat pe tot parcursul zilei.

O dietă senzorială include activități care ajută copilul să rămână calm, alert și într-o stare optimă de stimulare.

Implicarea unui copil în activități senzoriale în mod frecvent și regulat poate ajuta la menținerea angajamentului, a concentrației și a controlului. Când copilul devine dezorganizat, aceste activități îl pot ajuta să se "regăsească".

Poate ajuta la modularea comportamentului, a dispoziției și a nivelului de stimulare, permițând astfel copilului să interacționeze și să participe la activitățile care îi plac și la cele pe care trebuie să le facă.

O dietă senzorială eficientă poate fi realizată numai prin utilizarea unei abordări colaborative/de echipă, implicând toate persoanele responsabile de îngrijirea copilului, atât la domiciliu, cât și în cadrul instituțiilor educaționale/de asistență.

Dieta senzorială ar trebui să ajute copilul:

- să tolereze diferitele senzații și situații dificile pentru acesta.
- să-și regleze emoțiile, vigilența și să-i intensifice atenția/concentrarea.
- să diminueze căutarea senzorială nedorită și/sau comportamentele senzoriale de evitare.
- să experimenteze tranzițiile cu mai puțină anxietate și mai puțin stres.

O dietă senzorială nu este implementată doar pentru o zi, o săptămână sau o lună; ar trebui să devină parte din viața de zi cu zi a copilului.

Cum să creai și să implementai o dietă senzorială?

Există mai multe lucruri de luat în considerare atunci când planificați și implementați o dietă senzorială:

- Observați diferențele senzoriale de procesare ale copilului și ce impact are acest lucru asupra funcției senzoriale.
- Utilizați un amestec de activități senzoriale în cadrul dietei senzoriale a copilului și luați în considerare ceea ce îi place să se joace și de ceea ce este interesat.
- Nu folosiți activitățile senzoriale ca recompensă sau mită.
- Fii proactiv, nu reactiv. Reflectați asupra comportamentelor care pot fi asociate cu anumite evenimente sau medii pe tot parcursul zilei (căutați eventualii factori declanșatori) și dacă activitățile senzoriale ar fi corespunzătoare înainte, în timpul sau ulterior.
- Se recomandă ca activitățile senzoriale să fie efectuate la fiecare 90 de minute sau când apar comportamentele senzoriale. Notați orice factori declanșatori posibili dacă există o schimbare a comportamentului.
- Luați în considerare efectele mediului/cadrului, nivelurile de iluminare, zgomotul, temperatura și posibilele distrageri, cum ar fi televizorul, radioul și alte persoane. Dacă este necesar, încercați să le luați în considerare înainte, în timpul și în urma activităților.
- Inițial, copilul poate avea nevoie să fie îndrumat către o activitate senzorială relevantă, fiind posibil ca timpul de accesare a acesteia să fie controlat.
- În cele din urmă, copilul ar trebui să fie capabil să inițieze și să se direcționeze către tipul de aport senzorial de care are nevoie. Respectați alegerile copilului atâta timp cât nu există niciun pericol nici pentru copil, dar nici pentru alte persoane.

- Gândiți-vă unde veți depozita echipamentul de care aveți nevoie pentru activitățile senzoriale ale copilului, mai ales dacă are probleme care îl împiedică să le utilizeze sau în ceea ce privește solicitarea activităților de unul singur.
- Va trebui să utilizați diferite activități senzoriale atunci când sunteți acasă, în comunitate și la școală, deoarece problemele senzoriale pot să nu fie aceleași în medii diferite.
- Luați-vă timp pentru a monitoriza efectele pe care anumite activități le au asupra copilului. Acest lucru vă va ajuta să faceți o listă cu lucrurile care ajută și cele care nu ajută.

A se vedea Anexa 1 - Model de dietă senzorială și dietă senzorială de completat.

Pe lângă toate informațiile discutate anterior, este important să se țină cont și de mediul înconjurător. Încercați să creați un mediu liniștit și calm pentru copil, astfel încât sistemele sale senzoriale să nu fie perturbate de zgomot sau activitate. Luați în considerare iluminatul, zgomotul, mirosul, texturile și spațiul.

Mai jos sunt prezentate niște programe suplimentare pentru copiii cu diferențe de procesare senzorială.

Program de alertă

Programul de alertă utilizează diagrame și activități pentru a ajuta copilul să identifice și să gestioneze nivelurile de alertă.

Adulții îndrumă copilul să recunoască modul în care îi afectează diferitele simțuri și cum pot folosi diferite strategii pentru a-și schimba nivelul de vigilență.

Scopul programului nu este doar de a învăța copiii cum să-și facă "motoarele să funcționeze corect" și să rămână astfel pe tot parcursul zilei, ci și cum să-și schimbe nivelul de vigilență pentru a răspunde cerințelor situaționale (Shellenberger and Williams 2002).

Îi învață pe copii cum să-și facă "motoarele să funcționeze corect" în timpul zilei.

Nivelurile motorului - ceea ce vedeți:

Atunci când motorul funcționează la o capacitate redusă	Atunci când motorul funcționează la o capacitate normală	Atunci când motorul funcționează la o capacitate ridicată
<p>Vorbește încet și liniștit.</p> <p>E prea obosit să asculte de profesor.</p> <p>Este prea obosit să-și îndeplinească sarcinile.</p> <p>Se mișcă încet.</p> <p>Este prea obosit să se joace cu prietenii.</p> <p>Pare retras, tăcut și neinteresat.</p>	<p>Folosește "vocea adecvată" pentru a vorbi.</p> <p>Nu este nici prea zgomotos, nici prea încet.</p> <p>Ascultă profesorul și urmează instrucțiunile deoarece "corpul" său "funcționează la capacitatea normală".</p> <p>Își îndeplinește sarcinile deoarece "corpul" său "funcționează la capacitatea normală".</p> <p>Se joacă același joc cu prietenii</p>	<p>Vorbește cu voce tare.</p> <p>Îi este greu să vă asculte, mintea sa funcționează foarte rapid.</p> <p>Îi este greu să-și îndeplinească activitățile sau corpul funcționează la o capacitate prea mare.</p> <p>Se mișcă mereu și e mereu pe fugă.</p> <p>Corpul și mintea se mișcă repede atunci când se joacă cu prietenii - cu alte persoane sau</p>

	și vorbește despre aceleași lucruri despre care vorbesc prietenii.	de unul singur, existând posibilitatea de a se răni.
--	--	--

Stare de vigilență/Auto-reglare

Următorul tabel ne oferă informații privind gestionarea nivelurilor de alertă. Pentru copiii care fluctuează între niveluri ridicate și scăzute de vigilență/stimulare, consultați secțiunea tehnică de modulare cu efect multiplu din tabel.

Tehnici de calmare pentru copiii cu un nivel ridicat al motorului	Modulare cu efect multiplu Tehnici pentru copiii care fluctuează între nivelurile ridicate și cele scăzute ale motorului	Tehnici de alertare (pentru copiii cu un nivel scăzut al motorului)
<p>Utilizați iluminarea de nivel scăzut sau reduceți intensitatea luminii.</p> <p>Încurajați copilul să asculte muzică liniștită sau povești la căști.</p> <p>Utilizați o voce blândă și încetiniți mișcările și vorbirea.</p> <p>Puneți la dispoziția copilului un loc liniștit, retras, unde să se joace sau unde să-și desfășoare activitățile.</p> <p>Puneți la dispoziția copilului un balansoar sau un fotoliu puf în care să se așeze.</p> <p>Sugerați copilului să folosească un suport peste picioare.</p> <p>Evitați graba copilului cât mai mult posibil - planificați-vă</p>	<p>Oferiți-i copilului o îmbrățișare de urs în vederea conferirii unei senzații de atingere profundă.</p> <p>Oferiți-i oportunități proprioceptive prin așezarea mâinilor pe umerii copilului atunci când acesta stă jos, împingând ferm în jos.</p> <p>Învățați-l să se auto-moduleze prin plasarea ambelor mâini pe partea de sus a capului și apoi prin împingerea în jos în timp ce numărați încet.</p> <p>Cereți-i copilului să împingă cu putere peretele sau cadrul ușii.</p> <p>Faceți flotări pe un scaun, birou sau masă.</p> <p>Oferiți-i copilului activități de împingere, tragere, cărat și ridicare, cu mai puține mișcări ale corpului.</p>	<p>Dați-i copilului apă rece sau înghețată într-o sticlă de apă.</p> <p>Utilizați iluminare puternică.</p> <p>Lăsați copilul să-și pună apă rece pe față.</p> <p>Luați pauze frecvente în timpul sarcinilor mai dificile (marș, salt, sărit peste, sărit, alergat pe loc sau flotări/abdomene).</p> <p>Dați muzica tare, cu ritm rapid înaintea unei teme.</p> <p>Încurajați perioadele active de pauză sau între jocuri prin activități de balansare, alergare, alunecare și alpinism.</p> <p>Așezați o trambulină în clasă,</p>

<p>activitățile în prealabil.</p> <p>Puneți la dispoziția copilului alimente care pot fi mestecate/jucării care pot fi mestecate/obiecte care pot fi mestecate.</p>		<p>în zona calmă/liniștită sau în hol.</p>
---	--	--

Domeniile (Zonele) de reglementare

Un program similar poartă denumirea de "**Domenii (Zone) de reglementare**". Aceasta este o abordare sistematică, cognitivă comportamentală, folosită pentru a învăța auto-reglarea prin clasificarea tuturor modurilor diferite pe care le simțim și a stărilor de alertă pe care le experimentăm în patru zone colorate concrete.

Cadrul "zonelor" oferă strategii pentru a-i învăța pe copii să devină mai conștienți și mai independenți în ceea ce privește controlarea emoțiilor și impulsurilor, gestionarea nevoilor senzoriale și îmbunătățirea capacității de a soluționa problemele conflictele.

Prin abordarea deficitelor subiacente în ceea ce privește reglarea emoțională și senzorială, funcționarea executivă și cogniția socială, cadrul ajută la tranziția elevilor o reglementare independentă.

Există patru zone – sentimentele și stările noastre afective determină zona în care ne aflăm:

Zona roșie descrie stări extrem de intense de vigilență și emoții intense. O persoană poate fi euforică sau se poate confrunta cu furie, ură, comportament exploziv, devastator sau teroare atunci când se află în "zona roșie".

"Zona galbenă" descrie o stare de vigilență accentuată și emoții puternice; cu toate acestea, persoana are un control mai mare atunci când se află în "zona galbenă". O persoană se poate confrunta cu stres, frustrare, anxietate, entuziasm, imbecilitate, nervozitate sau agitație atunci când se află în "zona galbenă".

"Zona **verde**" descrie o stare de calm de vigilență. O persoană poate fi descrisă ca fiind fericită, concentrată, mulțumită sau pregătită să învețe când se află în "zona verde". Aceasta este zona în care are loc învățarea optimă.

"Zona albastră" descrie stări scăzute de vigilență și sentimente atribuite stării de spirit scăzute, cum ar fi atunci când o persoană se simte tristă, obosită, bolnavă sau plictisită.

Împreună cu toate informațiile discutate anterior, este de asemenea important să se țină cont de mediul înconjurător - încercați să creați un mediu liniștit, calm, astfel încât sistemele senzoriale să nu fie afectate de zgomot sau activitate. Luați în considerare iluminatul, zgomotul, mirosul, texturile și spațiul.







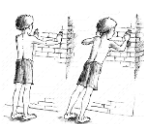

















Acestea sunt doar câteva exemple de intervenții care pot fi utilizate în cazul copiilor care prezintă diferențe de procesare senzorială.




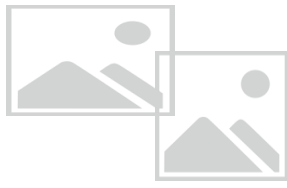
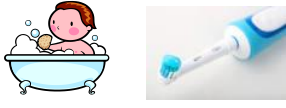

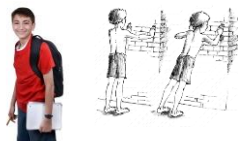








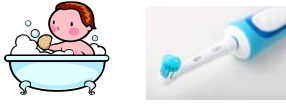
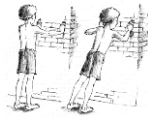
Există de asemenea o multitudine de cărți utile în ceea ce privește creșterea nivelului de conștientizare a diferențelor de procesare senzorială și a intervențiilor. Le puteți consulta în **Anexa 2 - Lecturi utile.**

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să le discutați cu echipa de terapie ocupațională.

Anexa 1 - Grafic cu privire la dieta senzorială

Următorul grafic reprezintă un exemplu de dietă senzorială:




	 Înainte de școală	 După școală	 Înainte de culcare
Luni	   	  	  
Marti	   	   	  

Miercuri	 	 	 
Joi	 	 	 
Vineri	 	 	 

ȚINEȚI MINTE: Acesta este doar un exemplu de dietă senzorială. Nu toate activitățile trebuie să fie finalizate în fiecare zi, iar acestea pot fi schimbate. Încercați să adaptați activitățile la cele pe care copilul vrea să le facă.

Model de dietă senzorială - la domiciliu



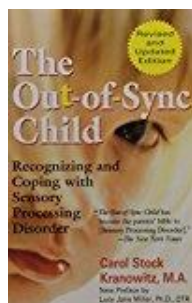
	Dimineața 	După școală sau seara 	Înainte de culcare 
Luni			
Marti			

Miercuri			
Joi			
Vineri			

Anexa 2 - Lecturi utile

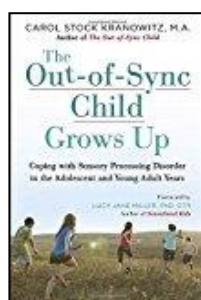
Există de asemenea o multitudine de cărți utile în ceea ce privește creșterea nivelului de conștientizare a diferențelor de procesare senzorială și a intervențiilor. Acestea sunt enumerate mai jos:

The Out-of-Sync Child de Carol Stock Kranowitz



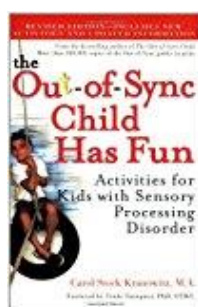
- **Editură:** Penguin
- **ISBN-10:** 0399531653
- **ISBN-13:** 978-0399531651

The Out-of-Sync Child Grows Up: Coping with Sensory Processing Disorder in the Adolescent and Young Adult Years de Carol Kranowitz și Lucy Jane Miller



- **Editură:** Penguin
- **ISBN-10:** 0399176314
- **ISBN-13:** 978-0399176319

The Out-of-Sync Child has Fun, Revised Edition: Activities for Kids with Sensory Processing Disorder de Carol Kranowitz.



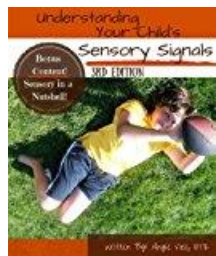
- **Editură:** Penguin
- **ISBN-10:** 9780399532719
- **ISBN-13:** 978-0399532719

Raising a Sensory Smart Child: the Definitive Handbook for Helping Your Child with Sensory Processing Issues, Revised Edition de Lindsey Biel, Nancy Peske & Temple Grandin.



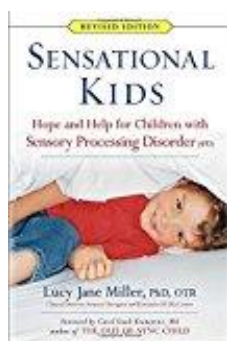
- **Editură:** Penguin
- **ISBN-10:** 0143115340
- **ISBN-13:** 978-0143115342

Understanding Your Child's Sensory Signals: A Practical Daily Use Handbook for Parents and Teachers de Angie Voss



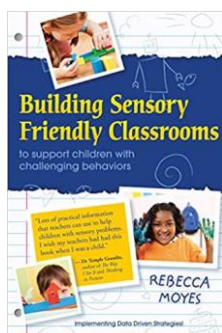
- **Editură:** CreateSpace Independent Publishing
- **ISBN-10:** 1466263539
- **ISBN-13:** 978-1466263536

Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SPD) de Lucy Jane Miller



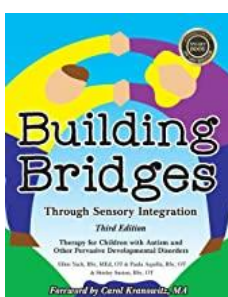
- **Editură:** Penguin
- **ISBN-10:** 039916782X
- **ISBN-13:** 978-0399167829

Building Sensory Friendly Classrooms to Support Problem Behaviors: Implementing Data-driven Strategies! de Rebecca Moyes



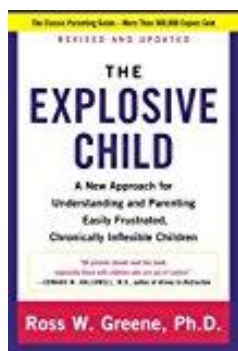
- **Editură:** Future Horizons
- **ISBN-10:** 1935567233
- **ISBN-13:** 978-1935567233

Building Bridges Through Sensory Integration: Therapy for Children with Autism and Other Pervasive Developmental Disorders de Paula Aquilla, Ellen Yack, et al.



- **Editură:** Future Horizons
- **ISBN-10:** 1935567454
- **ISBN-13:** 978-1935567455

The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children de Ross W. Greene (aceasta este o carte de comportament cu recenzii foarte bune)



- Editură: Harper
- ISBN-10: 0062270451
- ISBN-13: 978-0062270450

REFERINȚE

Kranowitz, C: *The Out of Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Integrative dysfunction*. Perigree (1998)
Biel, L. & Peske, N: *Raising a Sensory Smart Child*. Penguin (2009)
Dunn, Winnie: *Living Sentionally: Understanding Your Senses*. Kingsley (2009)
Ayres, A.J. *Sensory Integration and Learning Disorders*; Western Psychological Services: Los Angeles, CA, USA, (1972).
Fisher A.G. et al: *Sensory Integration Theory and Practice* (1991)
Ayres, J: *Sensory Integration and the Child*. Western Psychological Service (1979)
Goodall, E - *Interoception 101*. Department for Education and Child Development (Ministerul Educației și Dezvoltării Copilului)
South Australia

Surse suplimentare de informații

- Sensory Processing Dysfunction Occupational Therapy Pre-referral advice for schools – Pennine Care NHS Trust
- NHS Greater Glasgow and Clyde - <https://www.nhsggc.org.uk/>
- A Practical Approach at Home for Parents and Carers Making Sense of Sensory Behaviour – Falkirk Council Children's Service.
- Kent Community Health NHS Foundation Trust - <https://www.kentcht.nhs.uk/childrens-therapies-the-pod/occupational-therapy/sensory-processing/>
- Royal Free London NHS Foundation Trust Occupational Therapy Services for Children - Sensory Processing Skills pdf.
- Hertfordshire Community NHS Trust – Understanding Sensory Difficulties pdf
- An Introduction to Identification & Intervention for Children with Sensory Processing Difficulties – Presentation by Jackie Brown, OTR/L

EXONERAREA DE RĂSPUNDERE

S-au depus toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor conținute în acest document. Conținutul a fost elaborat dintr-o mare varietate de surse și reprezintă un rezumat al acestor informații.

Documentul poate face referire la articole de echipamente și/sau companiile care le furnizează, dar serviciul nu are nici o afiliere cu astfel de companii, și nici nu avizează

companiile și/sau produsele respective. Astfel de trimiteri sunt furnizate numai în scop informativ.

Responsabilitatea persoanelor care pun în aplicare strategiile de intervenție este să se asigure că au consimțământul de a pune în aplicare intervențiile și că sunt instruite corespunzător în acest sens. Acestea sunt de asemenea responsabile pentru efectuarea oricăror evaluări necesare ale riscurilor înainte de punerea în aplicare a intervențiilor pentru a asigura sănătatea și siguranța persoanelor implicate în intervenție.