

DIETA SENSORYCZNA

Zadbanie o komfort sensoryczny i wdrożenie odpowiednich kroków naprawczych w zakresie normalizacji funkcjonowania sensorycznego dziecka jest często sprawą kluczową, szczególnie dla dzieci ze spektrum autyzmu. Bez tego kroku zazwyczaj trudno pójść dalej w efektywnym planowaniu procesu terapeutycznego. Dużo możemy zrobić w tym zakresie niejako „przy okazji”, wplatając konkretne aktywności w plan dnia naszego dziecka czy podopiecznego. Pamiętajmy jednak, że pomoc specjalisty, terapeuty integracji sensorycznej jest absolutnie niezbędna. Bez takiej konsultacji ze specjalistą możemy niestety zrobić dziecku dużą krzywdę i zamiast polepszyć sytuację, pogorszymy ją. A tego przecież nie chcemy.

Ważne wskazówki i zasady wprowadzania diety sensorycznej:

1. Dieta sensoryczna powinna być starannie zaplanowana i dopasowana do indywidualnych potrzeb dziecka. Opracowanie i ewentualne modyfikacje diety sensorycznej to zadanie dla terapeuty integracji sensorycznej. Tylko specjalista w tej dziedzinie będzie w stanie odpowiednio dopasować bezpieczne i efektywne aktywności do potrzeb i możliwości konkretnego dziecka.
2. Dobrze skonstruowana dieta powinna obejmować trzy płaszczyzny działania. Pierwszą płaszczyzną naszych działań jest kontrola sytuacji zewnętrznych wokół dziecka pod kątem ilości bodźców sensorycznych (np.: wymiana oświetlenia, noszenie słuchawek wyciszających, zmiana garderoby, unikanie gwarnych miejsc). Druga płaszczyzna to kontrola ewentualnych czynników metabolicznych i alergicznych. Ostatnie pole naszych działań to celowe dostarczanie dziecku stymulacji normalizujących pracę systemu nerwowego w codziennych sytuacjach.
3. Zadania dla dziecka powinny być rozplanowane w ciągu całego dnia, ze szczególnym naciskiem na kluczowe momenty rozkładu dnia dziecka. Zależą one zatem w dużej mierze od wieku dziecka oraz planu dnia dziecka i całej rodziny.

Przykłady zadań po przebudzeniu:

- dla niemowlaka może to być specjalny masaż olejkami zapachowymi, „taniec” na rękach rodzica czy wykonywanie porannych czynności pielęgnacyjnych przy określonej muzyce,
- dla przedszkolaka może to być czas na porządne poprzeciąganie się w łóżku, pójście do łazienki w specjalny sposób, np.: „żabimi skokami”, czy krótka bezpieczna „bitwa na poduszki” z rodzeństwem,
- dla dziecka w wieku szkolnym może to być krótka gimnastyka poranna, poranne „rapowanie” ulubionego wiersza czy kręcenie się na krześle biurowym.


Przykłady zadań w ciągu dnia:

- dla niemowlaka może to być zabawa na kolanach u rodzica w „patataj”, zabawa grzechoczącymi balonami, zabawa w śledzenie wzrokiem „zajaczków” puszcanych lusterkiem, malowanie palcami czy zmiany tempa poruszania się podczas spaceru w wózku,
- dla przedszkolaka może to być tor przeszkód w domu i na placu zabaw, zabawy w piaskownicy, zabawa w „orkiestrę” (z użyciem garnków, drewnianych łyżek, pokrywek itp.) czy wyciąganie mokrego prania z pralki,
- dla dziecka w wieku szkolnym mogą to być odwiedziny w parku trampolin lub na ściance wspinaczkowej, pchanie wózka z zakupami, pomoc w lepieniu pierogów czy pomoc w nakrywaniu do stołu, noszenie na tacy poszczególnych elementów zastawy stołowej.

Przykłady zadań na wieczór:

- dla niemowlaka może to być delikatne bujanie na rękach lub w kocu, masaż piłką z wypustkami czy kąpiel przy muzyce,
- dla przedszkolaka – zabawa w „zawijanie w naleśnik”, dociskanie dużą piłką gimnastyczną czy ciepła kąpiel z bąbelkami i zapachową solą,
- dla dziecka w wieku szkolnym może to być pomoc w kuchni podczas przygotowania kolacji (wąchanie, smakowanie), masaż z olejkiem zapachowym przy ulubionej muzyce czy używanie do zasypiania lub na całą noc specjalnej kołdry obciążeniowej.

4. Absolutnie nie należy zmuszać dziecka do zabawy. W planowaniu zabaw i aktywności warto bazować na jego indywidualnych motywacjach. To, co proponujemy, powinno być dla dziecka interesujące. Należy pozwolić dziecku na kreatywne uczestniczenie w zabawie. Jeżeli chce coś zmienić lub dodać, warto się temu poddać. Dzieci same podświadomie wiedzą, czego potrzebuje ich układ nerwowy.
5. Dobrze zaplanowana dieta powinna obejmować ćwiczenia, zadania pobudzające, wyciszające i organizujące zachowanie. Powinny być one dobrze wplecione w plan dnia dziecka. Przykładowo, przed odrabianiem lekcji warto zaproponować aktywności organizujące, a tuż przed spaniem trzeba unikać aktywności pobudzających.
 - Zadania pobudzające – to np.: stymulacja przedsionkowa (rotacja, góra – dół), zróżnicowana stymulacja dotykowa (dwa bardzo różne bodźce podawane jednocześnie), stymulacja smakowa (kwaśny smak).
 - Zadania wyciszające – to stymulacja przedsionkowa (rytmiczny, wolny ruch przód – tył lub prawo – lewo), stymulacja proprioceptywna (dociski, obciążenie), stymulacja dotykowa (ciepło), stymulacja smakowa (słodki smak).
 - Zadania organizujące – to stymulacja proprioceptywna (wibracja, dociski, obciążenie, pchanie, ciągnięcie), stymulacja przedsionkowa łączona z proprioceptywną (np. rytmiczny, wolny ruch przód – tył lub prawo – lewo pod kołdrą obciążeniową).
6. Podczas realizowania poszczególnych zadań i aktywności z diety sensorycznej należy uważnie obserwować dziecko. Gdy tylko widzimy oznaki rozdrażnienia, zbyt dużego po-



budzenia czy nawet agresji, natychmiast przerywamy zabawę. Wnikliwa obserwacja reakcji dziecka pozwoli nam też na szybsze ustalenie, które aktywności pobudzają nasze dziecko, które je organizują, a które wyciszają.

7. Monitorujemy efekty diety sensorycznej. Naszym celem jest najczęściej poprawa koncentracji uwagi, poprawa organizacji i kontroli zachowania oraz lepsza kontrola reakcji emocjonalnych.
8. Dietę sensoryczną planujemy na okres około dwóch miesięcy, po tym czasie należy sprawdzić jej efektywność i ewentualnie wprowadzić modyfikacje.

Przykłady diety sensorycznej

Antek, 9 lat

Diagnoza: ASD.

Istotne informacje z diagnozy procesów integracji sensorycznej: poszukiwacz bodźców przedsiorkowych, proprioceptywnych i smakowych, duża nadreaktywność w obrębie stymulacji słuchowej.

Zalecenia ogólne:


- słuchawki wyciszające do szkoły,
- ustalenie z nauczycielem sensorycznych przerw śródlekcyjnych (podskoki na piłę lub trampolinie),
- godzina dziennie intensywnej aktywności ruchowej (basen, ścianka wspinaczkowa, park trampolin, siłownia, intensywny spacer),
- dwa razy w tygodniu po 50 minut zajęć z zakresu terapii procesów integracji sensorycznej.

Po przebudzeniu:

- porządne przeciąganie się w łóżku,
- dociski stawowe (wg przekazanej instrukcji),
- na śniadanie chrupiące płatki z owocami kwaśnymi i słodkimi,
- mycie zębów smakową pastą do zębów i szczoteczką soniczną,
- ubieranie się na krześle obrotowym, po włożeniu każdej części garderoby 2–3 obroty,
- jazda do szkoły na hulajnodze,
- „niedźwiedzi uścisk” z mamą na pożegnanie.

W szkole:

- słuchawki wyciszające używane w razie potrzeby,
- przerwy Antek spędza w klasie w kącie sensorycznym lub słuchając na słuchawkach zaleconych nagrań w ramach treningu słuchowego,

- 
- posiłki Antek może spożywać w klasie, nie wchodząc do stołówki,
 - słone (orzeszki) i kwaśne (domowe żelki) – przekąski, które Antek może spożywać w razie potrzeby w czasie lekcji lub na przerwach,
 - dwie dwuminutowe przerwy sensoryczne śródlekcyjne,
 - dociski stawowe (wykonane 2 lub 3 razy przez nauczyciela wg przekazanej instrukcji).

Po szkole:

- „niedźwiedzi uścisk” z mamą na przywitanie,
- powrót do domu na hulajnodze,
- godzina wybranej intensywnej aktywności ruchowej (plac zabaw, park linowy, zajęcia z integracji sensorycznej, rower, trampolina, basen itp.),
- wspólne przygotowanie lemoniady czy zdrowych przekąsek na popołudnie w domu,
- dawka stymulacji proprioceptywnej organizującej (trzyminutowy masaż wibracyjny, ćwiczenia z taśmą rehabilitacyjną wg przekazanej instrukcji, kilka minut w hamaku/kocu pod kołdrą obciążeniową, dociski stawowe),
- czas na naukę, czytanie, zabawę (jeśli tablet lub telewizor, to maksymalnie 30 minut, co najmniej trzy godziny przed snem),
- pomoc w kuchni przy przygotowaniu kolacji (przygotowywanie przypraw i ziół),
- słuchanie zaleconych nagrań w ramach treningu słuchowego.

Wieczorem:

- ciepła kąpiel z bąbelkami i pachnącymi olejkami czy solami, masaż wybranymi myjkami w czasie kąpieli, dokładne wycieranie z masowaniem i uciskaniem poszczególnych części ciała przez szorstki (wybrany przez Antka) ręcznik.

Przed snem:

- zabawa w „naleśnik” – zawijanie Antka w koc,
- wieczorne czytanie,
- dociski stawowe,
- kołdra obciążeniowa do spania (waga i rozmiar kołdry wg przekazanych instrukcji).

Arisza, 7 lat 10 miesięcy

Diagnoza: ASD.

Istotne informacje z diagnozy procesów integracji sensorycznej: podreaktywny układ przed-sionkowy, znacznie skrócony oczopląs porotacyjny, poszukiwacz bodźców proprioceptywnych i słuchowych, niezintegrowany ATOS.

Zalecenia ogólne:

- dwa razy w tygodniu po 50 minut zajęć terapeutycznych z zakresu terapii procesów integracji sensorycznej;
- raz lub dwa razy w tygodniu godzina intensywnej aktywności fizycznej (basen, ścianka wspinaczkowa, park trampolin, siłownia, intensywny spacer, inne opcje aktywności fizycznej, które spodobają się dziewczynce);
- 30–40 minut dziennie umiarkowanej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (spacer, plac zabaw, sanki, rower, hulajnoga itp.);
- sześć razy w tygodniu seria opracowanych dla Ariszy ćwiczeń integrujących odruchy neurologiczne (3–6 minut ćwiczeń według zaleconego programu); w dni kiedy Arisza uczęszcza na zajęcia z zakresu terapii procesów integracji sensorycznej, na których powyższe ćwiczenia są realizowane, nie wykonujemy już ćwiczeń w domu;
- przez okres dwóch miesięcy codziennie co 2–3 godziny dociski stawowe (zgodnie z przekazanymi instrukcjami);
- ustalenie wspólnie z nauczycielem możliwych opcji przerw sensorycznych w szkole, tak aby co 45–60 minut Arisza otrzymywała niewielką dawkę stymulacji sensorycznej, w zależności od możliwości szkoły i nauczyciela; najefektywniej byłoby, gdyby w ramach takiej przerwy sensorycznej Arisza otrzymała najpierw krótką stymulację przedsionkową, a następnie stymulację proprioceptywną; te przerwy sensoryczne powinny trwać około 4–8 minut (w zależności od aktualnych potrzeb dziecka).

Po przebudzeniu:

- jeszcze w łóżku „poranne przytulasy” z mamą lub tatą,
- kilka obrotów na biurowym krześle, np. pięć obrotów w prawo, przybicie piątki prawą i lewą ręką, pięć obrotów w lewo, przybicie piątki obiema rękoma jednocześnie,
- dociski stawowe i pięć przysiadów z pięcioma podskokami,
- czyszczenie zębów za pomocą wibrującej szczoteczki i specjalnej aromatyzowanej pasty do zębów.

W drodze do szkoły:

- jeśli to możliwe, pięciominutowy „postój” na placu zabaw lub jeśli w drodze do szkoły są schody, krótka zabawa na schodach: wchodzenie i schodzenie po dwa schodki, wskakiwanie i zeskakiwanie po jednym schodku przodem i tyłem itp.,
- chodzenie po krawężnikach,
- słuchanie zalecanej muzyki w słuchawkach (chorały gregoriańskie, Mozart).


W szkole:

- zorganizowanie Ariszy przyjaznego „miejsca pracy”:
 - zalecam, by dziewczynka siedziała przy stole nie na zwykłym krześle, a na przykład na dużej piłce gimnastycznej umieszczonej na specjalnej podkładce lub chociaż na dmuchanym krążku sensorycznym położonym na zwykłym szkolnym krześle,
 - Arisza powinna siedzieć w miarę blisko nauczyciela, ale z dala od drzwi i nie przy oknie (ze względu na możliwe dźwięki, które będą docierać do klasy ze szkolnego korytarza lub z ulicy i które z pewnością będą dziewczynkę rozpraszać), powinna też siedzieć w ławce sama lub z kimś spokojnym,
 - warto zadbać o to, by na szkolnej ławce Arisza miała do dyspozycji jedną lub dwie „sensoryczne zabawki”, które pomogą jej się skupić i zaspokoją jej potrzeby sensoryczne (np. piłki gniotki, coś z kolcami do masowania);
- przerwy sensoryczne (w zależności od możliwości szkoły i nauczyciela), na przykład:
 - skakanie na dużej piłce gimnastycznej lub trampolinie,
 - obroty wokół własnej osi na krześle biurowym,
 - wchodzenie po schodach,
 - dociski stawowe (według przekazanej instrukcji), w czasie całego pobytu w szkole Arisza powinna otrzymać tę stymulację co najmniej trzy razy,
 - masaż piłkami sensorycznymi,
 - krótki odpoczynek pod kołdrą obciążeniową,
 - krótki odpoczynek w „sensorycznym kąciku”, na przykład w małym namiocie lub innym „bezpiecznym schronie” + słuchanie zalecanej muzyki w słuchawkach.

Po szkole:

- dociski stawowe na powitanie z rodzicem,
- jeśli to możliwe, w drodze ze szkoły dziesięciminutowy „postój” na placu zabaw,
- po drodze ze szkoły warto poszukać okazji do jazdy windą lub schodami ruchomymi,
- codziennie 30–40 minut pobytu na świeżym powietrzu (spacer, plac zabaw, sanki, rower, hulajnoga itp.),
- około 10 minut stymulacji proprioceptywnej organizującej – (dwuminutowy masaż wibracyjny, kilka minut pod kołdrą obciążeniową plus słuchanie zalecanej muzyki, dociski stawowe),
- czas na naukę, czytanie, zabawę (jeśli tablet lub telewizor, to maksymalnie 30 minut, co najmniej trzy godziny przed snem),
- dawka stymulacji słuchowej około 10–15 minut (wg przekazanych propozycji aktywności słuchowych, np.: słuchowe domino, słuchowe memory, zabawa „co to za dźwięk?” itp.).

Wieczorem:

- 
- pomoc w kuchni podczas przygotowywania obiadu (zapach, degustacja);
 - ciepła kąpiel z bąbelkami i aromatyczną solą + słuchanie zalecanej muzyki podczas kąpieli;
 - dociski stawowe;
 - stosowanie specjalnej kołdry obciążeniowej do zasypiania; kołdra obciążeniowa powinna być swoim rozmiarem dostosowana do wielkości dziecka, tak aby leżała na dziecku, a nie na łóżku (długość kołdry to wzrost dziewczynki plus 20 cm, szerokość kołdry to około 120 cm); kołdra obciążeniowa dla Ariszy powinna mieć wagę 20% masy ciała dziewczynki; dziecko powinno zasnąć pod kołdrą obciążeniową, a po około 20–30 minutach kołdrę należy zdjąć i zastąpić ją zwykłą kołdrą).

Leo, 3 lata 5 miesięcy

Diagnoza: ASD.


Istotne informacje z diagnozy procesów integracji sensorycznej: podreaktywny układ przedsionkowy i proprioceptywny, poszukiwacz bodźców dotykowych i wzrokowych, obniżone napięcie mięśniowe w centrum, wysoki poziom stresu.

Zalecenia ogólne:

- wprowadzenie powtarzalnego, przewidywalnego rytmu dnia (określone „Wasze Rodzinne Rytuały” związane na przykład z porankiem czy z zasypianiem) – gdy Leo będzie mógł przewidzieć (za pomocą konkretnych powtarzalnych „sygnałów”), co go czeka za chwilę, będzie na pewno dużo spokojniejszy; warto pielęgnować codzienne drobne rytuały, ponieważ dają one dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji, porządkują plan dnia dziecku i opiekunom, określają i wyznaczają granice, budują więzi i relacje;
- dwa razy w tygodniu po 30 minut zajęć terapeutycznych z zakresu integracji sensorycznej;
- 30 minut dziennie umiarkowanej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (spacer, plac zabaw, sanki, hulajnoga itp.);
- codzienna dawka domowej stymulacji sensorycznej (wg dodatkowo przekazanych instrukcji);
- codzienne domowe minisesje „Self-Reg” (wg dodatkowo przekazanych instrukcji);
- raz w tygodniu wizyta na basenie.

Po przebudzeniu rano:

- poranne „rodzinne przytulaski” jeszcze w łóżku,
- masaż stóp i dłoni połączony z opowiadaniem o tym, co nas dziś czeka,

- 
- ubieranie się ze szczególnym podkreśleniem poszczególnych części ciała (opowiadanie, co na co ubieramy),
 - ewentualne wspólne stworzenie planu dnia z przygotowanych fotografii.

W południe:

- podczas spaceru zbieranie liści, szyszek, patyków i innych „darów natury” i tworzenie z nich na trawnikach różnorodnych konstrukcji, np.: minisztaśasu, mostów, tuneli, domku dla jeża... itp.;
- zabawa na placu zabaw (huśtawki, karuzela, wspinaczka, zjeżdżalnia, piaskownica...), jeśli pogoda nie dopisuje, codzienna dawka domowej stymulacji przedsionkowej (według dodatkowo przekazanych aktywności, np.: bujanie w kocu, zabawa w wentylator, zabawa w samolot itp.);
- codzienna dawka stymulacji wzrokowej – około 5–8 minut (wg dodatkowo przekazanych propozycji aktywności wzrokowych, np.: prezentacja specjalnych filmików do stymulacji wzroku, zabawa z latarkami i laserami w zaciemnionym pomieszczeniu, zabawa z pacynkami na palce, malowanie masek itp.).

Po południu:


- codzienna dawka stymulacji proprioceptywnej i dotykowej – około 15–20 minut (wg dodatkowo przekazanych propozycji aktywności, np.: masaż wibracyjny, zabawy z kołdrą obciążeniową, masaż różnych części ciała różnorodnymi fakturami, dociski stawowe, zabawy z masami plastycznymi, malowanie palcami itp.),
- pomoc w domowych obowiązkach (np.: wycieranie kurzu z mebli kolorową, wielobarwną miotłą do kurzu, zagniatanie ciasta na pierogi, wyciąganie mokrego prania z pralki, mycie warzyw i owoców, segregowanie sztućców po wyjęciu ich ze zmywarki, pomoc w nakrywaniu do stołu itp.).

Wieczorem:

- wieczorna kąpiel z użyciem specjalnej kolorowej piany, bąbelków lub innych atrakcji,
- dociski stawowe (według przekazanej instrukcji),
- czytanie ulubionych bajek,
- wyciszający masaż całego ciała z nuceniem ulubionych kołysanek.

Podsumowanie

Przytoczone powyżej przykłady konkretnych diet sensorycznych stanowią jedynie podstawę, jak powinna być skonstruowana taka dieta sensoryczna. Konkretnie treści (określony rodzaj stymulacji, przykładowe zabawy) zawarte w diecie sensorycznej powinny być zawsze



skonsultowane i wprowadzane we współpracy ze specjalistą, w tym wypadku z terapeutą integracji sensorycznej. Efektywna dieta sensoryczna musi być maksymalnie dostosowana do indywidualnych potrzeb sensorycznych i możliwości konkretnego pacjenta. Musi być „skrojona na miarę”.

Autorka: Agnieszka Lemańska