**Jak w domu rodzice mogą pomóc dziecku z zaburzeniami integracji sensorycznej?**



[Zbigniew Przyrowski](https://integracjasensoryczna.info/16/zbigniew-przyrowski)

Jednym z pierwszych pytań, jakie zadają rodzice dziecka, u którego właśnie zdiagnozowano zaburzenia integracji sensorycznej jest **„Co mogę zrobić w domu?”**. Uważam, że bezsprzecznie czynnikiem wpływającym na poprawę funkcjonowania dziecka jest zaangażowanie i uczestnictwo w terapii rodzica.

W terapii integracji sensorycznej ważnym czynnikiem jest stworzenie swego rodzaju „diety sensorycznej” przez terapeutą we współpracy z rodzicem. To co należy ograniczyć w codziennym życiu, jak dostosować środowisko w którym przebywa dziecko i jakie wykonywać z nim ćwiczenia. Najlepiej by zalecenia diety wpisane były w standardowy program dnia.

Praca z twoim dzieckiem niekoniecznie oznacza granie roli terapeuty. Nie oznacza też, że powinieneś poświęcić wiele godzin każdego dnia na domową terapię. Czasem wystarczy kilkanaście minut dziennie. Pomaganie twojemu dziecku w domu to coś więcej niż styl życia. Będziesz musiał/a zmienić swoje myślenie i swój tryb życia. Jeżeli potrafisz to zrobić, będziesz na dobrej drodze do zorganizowania diety sensorycznej.

**Jak zorganizować środowisko w którym przebywa dziecko?**

**Gdy dziecko jest nadwrażliwe wzrokowo.**

Raczej nie stosuj tapet o jaskrawych kolorach i z dużą ilością ornamentów czy wzorów. Zastosuj wyłącznik światła z możliwością regulacji natężenia oświetlenia tak by intensywność dostosować do potrzeb dziecka: wyższa gdy bawi się, uczy, jest aktywny; niższą gdy zbliża się pora snu. W pokoju ogranicz nadmiar zabawek. Nawet jeśli dziecko ma dużo zabawek to część schowaj do pojemników i do zabawy wyjmuj określone klocki, samochody, układankę itp. Jeśli dziecko jest w wieku szkolnym i zaczął się okres odrabiania lekcji, nigdy nie stawiaj biurka tuż przy oknie, tak by dziecko patrzyło wprost na okno. Nie jest dobrze gdy biurko stoi naprzeciwko półki, na której stoją zabawki, kolorowe książki, ponieważ dla dziecka nadwrażliwego wzrokowo wszystko to są elementy pobudzające, rozpraszające uwagę. Jeśli trzeba można ustawić na biurku parawan, który odetnie dziecko od nadmiaru bodźców. Część dzieci nadwrażliwych wzrokowo ma kłopoty z jedzeniem pewnych pokarmów. Nie lubią kiedy się ze sobą stykają lub nakładają np. nie znoszą jak polewamy coś sosem, lub jak sałatka styka się lub leży na ziemniakach itp. Akceptując to warto zastosować talerzyki z oddzielnymi przedziałami w których znajdą się poszczególne pokarmy.

**Gdy dziecko jest nadwrażliwe słuchowo.**

Nadwrażliwość słuchowa ma różne oblicza i myśląc o dostosowaniu domu do potrzeb dziecka nadwrażliwego należy uwzględnić specyfikę potrzeb charakterystycznych dla konkretnego dziecka. Generalnie w pomieszczeniu gdzie przebywa dziecko nie powinno być nadmiaru dźwięków. Niedopuszczalne jest by stale był włączony telewizor, czy radio. Czasem w pokoju dziecka umieszczamy akwarium – to również może być źródło stałego uciążliwego dźwięku / filtr, czy urządzenie do natleniania/. Hałas z ulicy, szczególnie latem gdy otwieramy okna też może być dezorganizujący. Pracujący wentylator, czy klimatyzator to również potencjalne źródła dźwięków przez nas nie dostrzegalnych, a dla dziecka nadwrażliwego uciążliwych. Jeśli nie można znaleźć lub wyeliminować dźwięków dezorganizujących zachowanie dziecka nadwrażliwego może warto zastosować dobre słuchawki. Dziecko może je zakładać gdy odrabia lekcję lub od czasu do czasu w ciągu dnia by choć na krótko odciąć go od nadmiaru dźwięków. Dzieci mogą nosić słuchawki, mogą też słuchać dźwięków lub muzyki zalecanej przez terapeutę lub takiej, która wycisza, organizuje zachowanie dziecka. Nadmiar dźwięków w łazience podczas kąpieli to wystarczający powód kłopotów z zasypianiem. Łazienka wyłożona ceramicznymi kafelkami sprzyja odbijaniu się dźwięków, nakładania się, czy powstawania echa zwykle przez większość z nas nierejestrowanego, a uciążliwego i pobudzającego dziecko nadwrażliwe. Więc dodatkowo jeszcze nie hałasujmy podczas kąpieli, może zaaranżujmy tak wystrój łazienki by wygłuszyć część dźwięków.

**Gdy dziecko jest nadwrażliwe węchowo.**

Zapachy mogą być organizujące, wyciszające lub pobudzające. Dla dziecka nadwrażliwego najgorszy jest chaos, mieszanki zapachów lub długotrwałe wystawienie na silne zapachy /np. pałeczki zapachowe, kominki zapachowe czy stale ulatniające się zapachy z elektrycznych aromatyzerów/. Jednak nawet zapachy jakie towarzyszą gotowaniu, przygotowaniu, smażeniu posiłku wystarczająco dezorganizują, utrudniające koncentrację, pobudzają. Również część posiłków może być nieprzyjemna dla wrażliwych węchowo dzieci. Nawet zbyt silne kosmetyki stosowane przez tatę lub mamę mogą nie tylko mieć wpływ na pobudzenie dziecka ale i na kontakty z rodzicami. Jeśli podczas kąpieli zastosujemy mydła, płyny o bardzo intensywnym aromacie to dziecko nadwrażliwe może mieć kłopoty z zasypianiem i spokojnym snem.

**Gdy dziecko jest nadwrażliwe dotykowo.**

Najbardziej dezorganizujące mogą być noszone ubrania, więc szanujmy uwagi dziecka w tym zakresie. Wycinajmy metki, unikajmy ubrań z wyraźnymi szwami od wewnątrz szczególnie jeśli zakładamy je bezpośrednio na ciało. Zwróćmy uwagę na skarpety, szwy w palcach mają zwykle kawałki nitek , które będą drażniły, piękny wyszyty wzór na skarpetce od wnętrza może być plątaniną nitek drażniących dotykowo. Czasem gumki wokół nadgarstków lub bioder mogą być nieprzyjemne. Dzieci nadwrażliwe nie lubią też golfów, nie znoszą swetrów wełnianych /mają dużo włosków/ czy zbyt obcisłych koszulek, majteczek.
Czesanie, a tym bardziej obcinanie włosów to bardzo nieprzyjemna i stresująca czynność dla dzieci nadwrażliwych dotykowo. Więc może przed obcinaniem włosów warto zmiękczyć je odżywką czy po prostu zmoczyć. Dobrze osłonić szyję dziecka by włosy nie dostały się za koszulkę, a natychmiast po obcięciu wykąpać dziecko i zmienić ubranie.
Nadwrażliwość dotykowa to jeden z poważnych czynników wpływających na to co jemy. Szanujmy wskazówki dziecka co lubi, a czego nie lubi, nigdy nie wymuszajmy jedzenia czegoś co nam wydaje się smaczne i ważne dla diety lub nie stosujmy przekupstwa /jak zjesz to dostaniesz... , jak nie zjesz to nie będziesz.../ . Wszystkie te działania nawet jeśli spowodują, że dziecko zje to co chcemy by zjadło i tak w konsekwencji będą skutkowały pobudzeniem czy dezorganizacją zachowania.