



ATBALSTĪT CEĻĀ



SPECIALIZĒTĀ ATBALSTA GRUPA

Rīko

"Latvijas Autisma apvienība"

➤ "Ēšana un sensorās grūtības Praktiska darbnīca"



Vadīs: pedagoģe, biedrības

Latvijas Autisma apvienība vadītāja Līga Bērziņa

Pasākumu finansē no ESF un Latvijas valsts budžeta līdzekļiem projekta Nr. 9.2.2.2./16/I/001 „Sociālo pakalpojumu atbalsta sistēmas pilnveide” ietvaros.


LATVIJAS AUTISMA APVIENĪBA



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Hipersensitivitāte

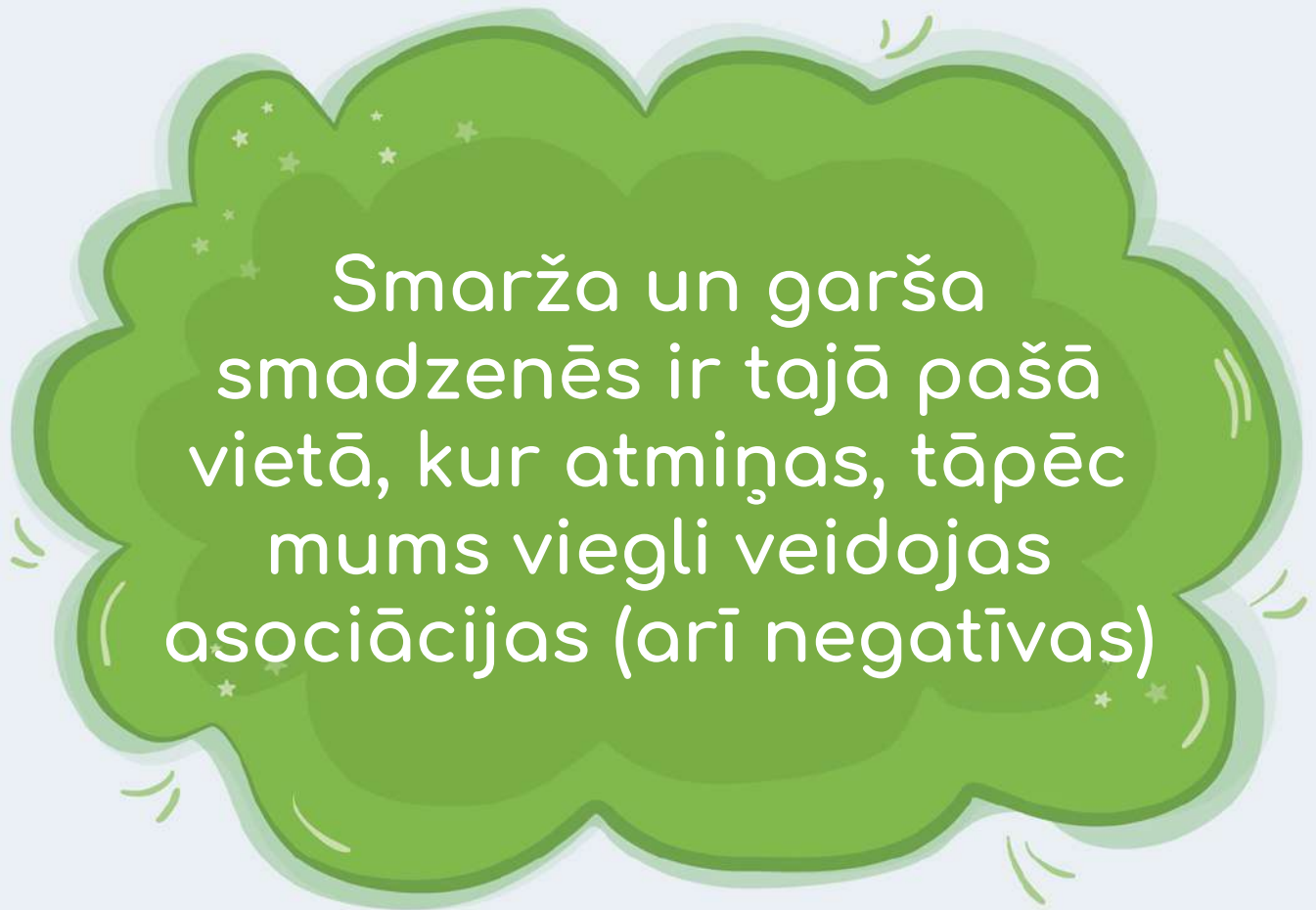
1. **Jutība pret intensīviem garšas izpausmēm:** Bērns var izrādīt spēcīgu nevēlēšanos ēst pārtiku ar intensīvu garšu, piemēram, rūgtu, skābu vai pikantu ēdienu.
2. **Izvairīšanās no dažādām garšas kombinācijām:** Bērns var būt selektīvs attiecībā uz ēdienu, kas satur vairākas garšas kombinācijas, piemēram, saldskābu vai sāļu.
3. **Izvairīšanās no jauktiem ēdieniem**
4. **Jutība pret noteiktām garšu grupām:** Bērnam var būt izteikta jutība pret noteiktām garšu grupām, piemēram, citrusaugļiem, sarkaniem augļiem vai sieriem.
5. **Izvairīšanās no noteiktiem ēdieniem vai produktiem:** Bērns var pilnībā izvairīties no noteiktiem ēdieniem vai produktiem, pamatojoties uz to garšu vai smaku.
6. **Ierobežots uztura klāsts:** Bērnam ar garšas hipersensitivitāti var būt ļoti ierobežots uztura klāsts, jo viņš izvairās no daudziem ēdieniem, kas rada diskomfortu vai viņaprāt nepatīkamas garšas sajūtas.

Hiposensitivitāte

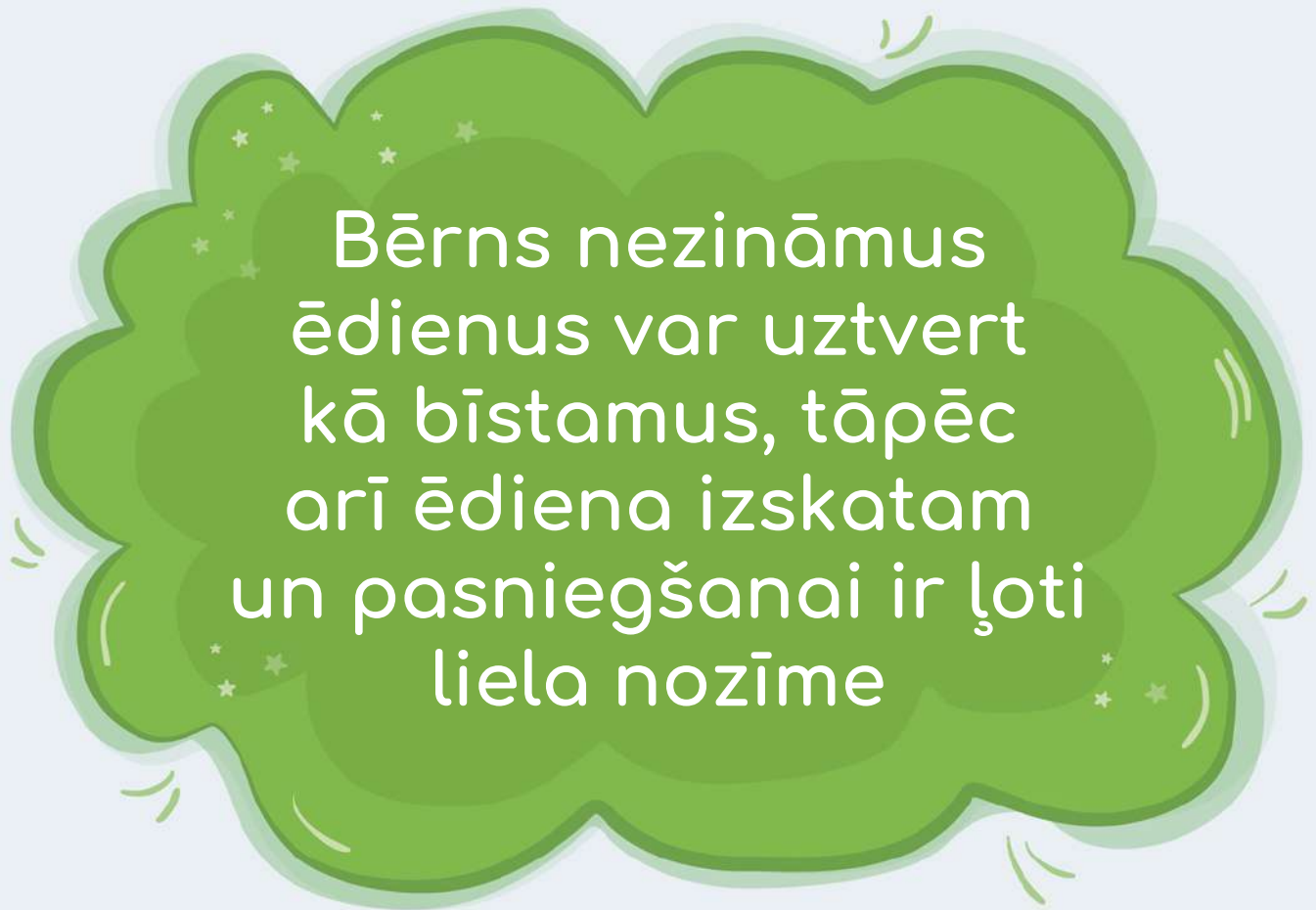
- **Prasība pēc intensīviem ēdieniem:** piemēram, izteiktu sāļumu, saldumu vai skābumu, un var izrādīt interesi par pikantu vai aromātisku ēdienu.
- **Interese par noteiktu garšu:** Bērns var izrādīt interesi vai vēlēšanos ēst noteiktus ēdienus vai produktus, kas ir spēcīgas garšas, piemēram, skābu citronu vai saldu desertu.
- **Vajadzība pēc konkrētas ēdienu tekstūras:** Bērns ar garšas hiposensitivitāti var izrādīt izvēlību pēc noteiktas ēdienu tekstūras, piemēram, krēmveida vai mīksta konsistence.
- **Izvēlēšanās ēst lielas porcijas:** Bērnam var būt tendence ēst lielas porcijas ātri, jo viņš nepamanīs vai nejutīs ēdiena garšu tik intensīvi kā citi.
- **Interese par garšvielām un stipriem aromātiem:** Bērns var izrādīt interesi par garšvielām un stipriem aromātiem, piemēram, karstām mērcēm, pikantām garšvielām vai sālītiem produktiem.
- **Vēlme ēst jauktas garšas:** Bērns var būt vēlme ēst ēdienu ar dažādām garšām vai kombinācijām, piemēram, sāļu un saldu vai skābu un saldu kombināciju.
- **Vajadzība ēst ļoti karstu ēdienu:** Bērnam ar garšas hiposensitivitāti var nebūt jūtība pret karstu ēdienu, tādēļ viņš var ēst ēdienu, kas citiem būtu pārāk karsts.

Ožas hipersensitivtāte

- **Pārspīlēta izvairīšanās no smakām un smaržām:** Bērns var aktīvi izvairīties no smaržu avotiem, piemēram, ziediem, pārtikas pagatavošanas smaržām utt. , jo tās viņam var radīt diskomfortu vai sajūtu pārslodzi.
- **Izkropļota smaržas uztvere:** viņš jūt smakas pārāk intensīvi vai savādāk. Viņš var uztvert pat mazas smaku koncentrācijas kā pārāk stipras vai nepatīkamas.
- **Trauksme:** Bērns var izrādīt paaugstinātu jutību pret noteiktām smakām, kas citiem var likties normālas vai neitrālas. Piemēram, viņš var reaģēt ar izteiktu diskomfortu uz pārtikas smaržu, smaržām no tīrīšanas līdzekļiem vai smaržām no pārtikas pagatavošanas procesa.
- **Ierobežots uztura klāsta:** Bērns var ierobežot savu uzturu, jo daudzi pārtikas produkti vai ēdieni satur smaku komponentus, kas viņam rada diskomfortu vai nepatīkamas sajūtas. Tas var novest pie nepietiekama uztura vai ierobežotas pārtikas izvēles.



Smarža un garša
smadzenēs ir tajā pašā
vietā, kur atmiņas, tāpēc
mums viegli veidojas
asociācijas (arī negatīvas)



Bērns nezināmus
ēdienus var uztvert
kā bīstamus, tāpēc
arī ēdiena izskatam
un pasniegšanai ir ļoti
liela nozīme



Selektīvai ēšanai var būt dažādi iemesli

- Alerģijas (arī vecākiem nezināmas)
- Iemācīta uzvedība
- Tekstūras un grūtības ar tām
- Apkārtējo ietekme
- Drošība un fleksibilitāte
- Košļāšanas grūtības
- Ierobežota pieeja ēdienam
- Kontrole pār apkārtējo vidi



Iemācīta uzvedība

- Netiešā mācīšanās – ir bērni, kuri nemēģinās ēdienu, ja viņiem to piedāvā tieši
- Svarīgi ir rituāli – tas, ka ģimenes locekļi ēd pie viena galda, ēd dažādus ēdienus, un tie ir brīvi pieejami arī bērnam

Nespiediet ēst ar varu!

«Man pašai, piemēram, nepatīk, ja termiski neapstrādātam ēdienam kāds skaras klāt, pirms es to ēdu. Es, piemēram, nekad neēdu mandarīnu, ko kāds cits ir nomizojis, vai kādas ogas, ja kāds savācis ar roku un piedāvā no rokas, nevis skalotas un pasniegtas trauciņā, vai kādas tortes dekorācijas, ko nezinu, vai nav veidotas ar plikām rokām un tādā garā. Es iedomājos, ka uz tā produkta ir tā cilvēka daļiņas, un man tas uzreiz rada nepatiku pret to ēdienu. Tāpat nevaru dalīties ar savu šķīvi pat ar tuvākajiem, jo var svešas daļiņas nokļūt manā ēdienā»

Risinājumi

- Izvēlēties ļoti līdzīgus ēdienus – nomainīt formu, izskatu ar citu garšu
- Nolikt atsevišķi jaunu ēdienu, tad ielikt šķīvī bez obligātas prasības to apēst
- Spēlēt spēles – pieskarties divreiz, nobučot trīs reizes, pieskarties ar mēli (svarīgi ir saglabāt sistēmu)
- Zīmēšana ar ēdamiem materiāliem
- Degustācijas ballītes, branči,
- Gatavot kopā ar bērniem
- Ēšana kopā ar stāstu
- Balviņas par jaunu ēdienu pagāršošanu
- Modelēšana, jeb kopīga ēšana ģimenē
- Pikniki, ekskursijas, degustācijas un cita ēšana ārpus tradicionālās vides

Līdzīgi ēdieni





Hiposensitivitāte

- Ciets steiks un citi ilgi košļājami ēdieni
- Saldēti augļi
- Sūkt caur salmiņiem biezas sulas, smūtījumus, biezeņus, mainot salmiņus uz dažādiem izmēriem
- Putojošās, sprāgstošās konfektes (tas liks ieklausīties sajūtās un meklēt, no kurienes nāk jaunās sajūtas)
- Pūst ar salmiņu dažādus objektus, pūšamie flomīši
- Nolaizīt no mutes augšdaļas ko garšīgu, sasmērēt lūpas ar kaut ko garšīgu



Skaitīt košļāšanu

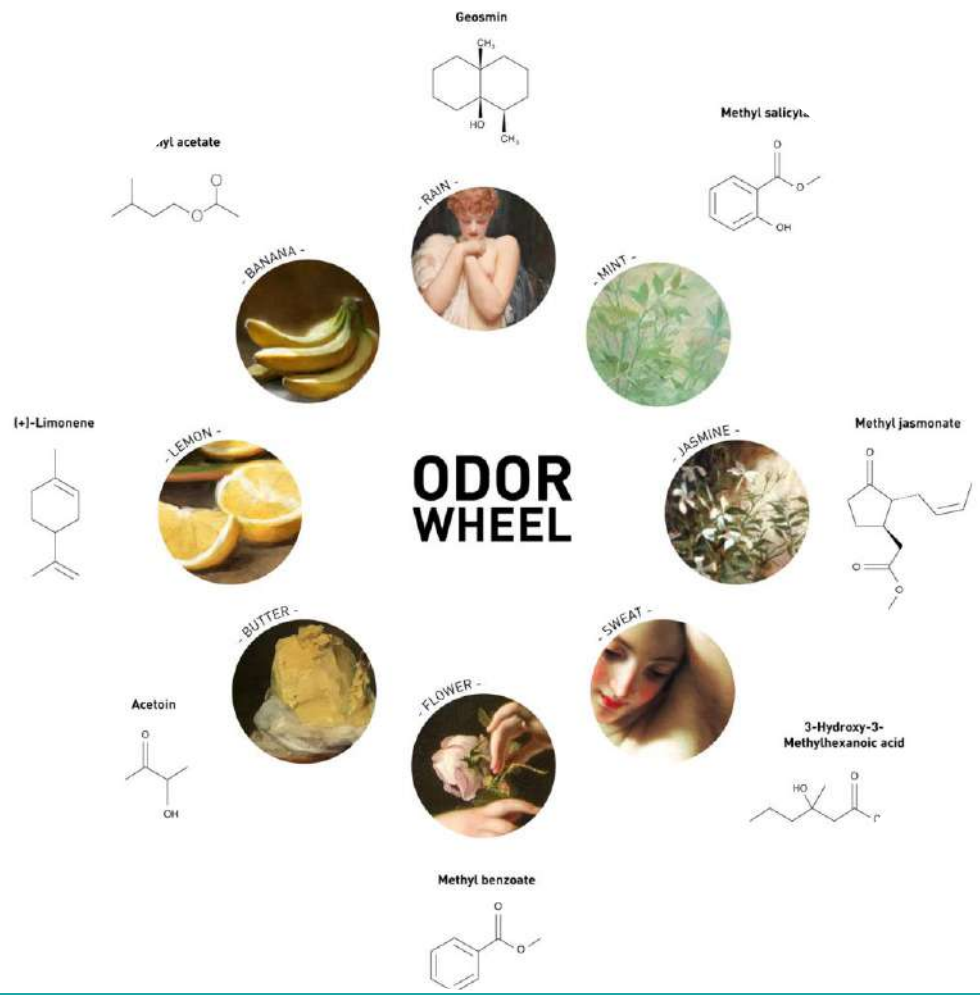


Spēlēt
logopēdiskās
spēles

➤ OŽA – paaugstināts jutīgums

- Asa nepatika pret kādām smaržām, īpaši grūti panest sieviešu smaržas
- Īpaša interese par specifiskām smaržām (līme, gumija)
- Priekšmetu laizīšana, košļāšana, lai sajustu to smaržu
- Grūtības/nespēja sajust smaržas vai taisni otrādāk - pārāk asa smaržu uztvere





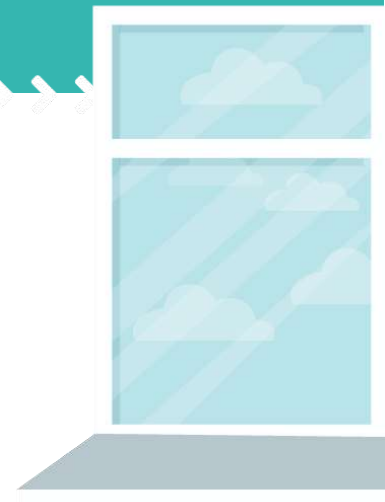


- Aiciniet bērnam aiztaisīt acis un minēt smaržas – kanēlis, apelsīns, citroni, ābols, ķimenes, puķes, piparmētras un citas tējas, grāmatas smarža,
- Kad līst lietus vai snieg sniegs, aiciniet bērnu tvert lietus lāses vai sniegpārslīņas ar mēli



Ko darīt?

- Izmantot patīkami smaržojošus priekšmetus (lai novērstu uzmanību no nepatīkamā);
- Smaržu maisiņi, kas patīk, kā smaržo
- Rotaļlietai vai lakatiņam pievienot patīkamu aromātu
- Vēdināt telpas
- Runāt par komunikāciju stilu – nedrīkst citiem teikt – “Tu smirdi!”
- Nesakiet bērnam, kurš jūt visas smaržas «neosti visu»
- Iedrošiniet bērnu domāt plašā nekā tikai «smaržo vai smird»





Spēles smaržām

- Vannas putas, vannas eļļas, vannas bumbas
- Gatavojiet vannas bumbas paši
- Nepazīstamās vietās sensorās pārslodzes gadījumos dodiet kādu pazīstamu smaržu – roku krēmu, losjonu, citrona smaržu utt.
- Spēlējiet iztēles spēli – kā tas smaržo?
- Kas tā par smaržu? Nevis tikai smaržo vai smird, bet puķu smarža, dabas smarža, grāmatu smarža, apģērbu veikala smarža utt.
- Mini smaržas spēles
- Smaržas, kuras atraisās siltumā – sveces, cepumi, losjoni
- Mīļākās smaržas



GARŠA

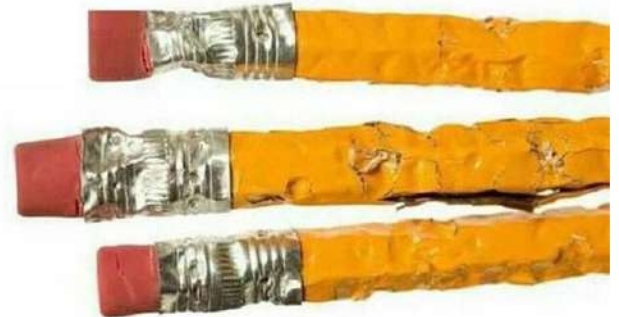
- Garšas nejušana (neēdamu priekšmetu ēšana)
- Problēmas ar ēdienu konsistenci
- Atteikšanās ēst sajauktus ēdienus (rīsi ar mērci, sautējumi utt.)
- Var būt vienvēidīgu pārtiku (un atteikties no jauninājumiem)





Kā palīdzēt priekšmetu košļāšanas gadījumos?

- Dodiet košļājamus priekšmetus, ko var leģitīmi košļāt
- Košļājamo gumiju...
- Ūdens pudelē smalks, smalks salmiņš





Ko darīt?

- Būt tolerantam pret ēdiena izvēli;
- Neuzspiest dažādību ēdienkartē;
- Norādīt un paskaidrot, kāpēc nedrīkst ēst, košļāt dažādus priekšmetus;
- Piedāvāt alternatīvas;
- Atļaut ēst no savas pārtikas kastes;
- Izmantot vienu un to pašu trauku.
- Ēst ātrāk vai vēlāk, nevis kopā ar visiem.





Sensorā pārslodze



- Izmainīts sensorais jutīgums ļoti bieži ir uzvedības problēmu iemesls.
- Pievērsiet uzmanību videi, kurā atradīsies šis bērns.
- Padomājiet, ko variet mainīt.
- Brīdiniet par sagaidāmajiem sensorajiem kairinājumiem.
- Izmantojiet radoši patīkamu sensoro pieredzi!





Kā palīdzēt?

- Māciet nomierināšanās prasmes
- Māciet saprast emocijas un emocionālās reakcijas
- Māciet impulsu kontroles prasmes
- Māciet problēmu risināšanas prasmes
- Saudzīgā veidā trenējiet uztvert sensoros kairinājumus veselīgi







Ko vēl darīt?

- Nepieciešams pārtraukums, turklāt tieši tad, kad bērnam tas nepieciešams un tāds, kāds viņam iedod atslodzi
- Atļaujiet novilkt lieko apģērbu, ja iespējams
- Relaksējošās mantiņas, ūdens
- Košļājamā gumija







Paldies!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv



Literatūras avoti:

- Delaney, Tara; The sensory processing disorder answer book : practical answers to the top 250 questions parents ask; Sourcebooks 2008
- Koscinski, Cara. The Special Needs SCHOOL Survival Guide: Handbook for Autism, Sensory Processing Disorder, ADHD, Learning Disabilities, & More!
- Sher, Barbara. Everyday Games for Sensory Processing Disorder: 100 Playful Activities to Empower Children with Sensory Differences Althea Press.
- Strategies
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media. Kindle Edition.