

Dieta senzorială în autism și ADHD

Activități personalizate pentru reglare, atenție și participare în viața de zi cu zi.

Ce este dieta senzorială?

O dietă senzorială este un set personalizat de activități care oferă, pe parcursul zilei, tipul și cantitatea potrivită de stimulare senzorială. Aceasta poate contribui la îmbunătățirea atenției, autoreglării, comportamentului și participării generale la activitățile cotidiene.

Obiective

- Îmbunătățirea concentrării și a atenției.
- Reducerea hiperactivității și a impulsivității.
- Îmbunătățirea autoreglării și a controlului emoțional.
- Susținerea planificării motorii și a coordonării.
- Favorizarea unei stări de calm, organizare și bună dispoziție.

1. Activare

Pentru creșterea nivelului de alertă:

- Sărituri pe trambulină.
- Activități de efort intens: împins și tras.
- Mersul animalelor: urs, crab, broască.
- Rotire și legănare.
- Activități cu presiune profundă.

2. Calmarea

Pentru reducerea suprastimulării:

- Îmbrățișare cu presiune profundă.
- Împingeri la perete.
- Legănare lentă.
- Ascultarea unei muzici liniștite.
- Timp de liniște într-un spațiu confortabil.

Sisteme senzoriale și activități

Sistem senzorial	Activități
Vestibular mișcare	Legănare, alunecare, rotire, balans, activități de echilibru și sărituri.
Proprioceptiv conștientizarea corpului	Împins, tras, transportarea unor obiecte grele, sărituri și cățărare.
Tactil atingere	Joacă cu nisip, orez, apă, plastilină, texturi diferite și pictură cu degetele.
Auditiv auz	Ascultarea muzicii, bătaie ritmice din palme și folosirea căștilor în locurile zgomotoase.
Vizual văz	Sortarea culorilor, puzzle-uri, privitul cărților și trasarea formelor.
Oral / gustativ gust și cavitate orală	Tuburi pentru mestecat, gustări crocante, suflatul baloanelor de săpun și băutul cu paiul.

“

Fiecare copil este diferit. Urmează nevoile senzoriale ale copilului tău, nu programul altcuiva.