



Придирчивые едоки Сенсорные проблемы

Придирчивые едоки

Раздаточный материал 3: Сенсорные проблемы

Эти раздаточные материалы были подготовлены для детей, испытывающих трудности с употреблением различных продуктов. Предполагается, что любые стратегии, приведённые здесь, будут адаптированы для конкретных детей и предварительно обсуждены с соответствующим врачом.

Эта информация не предназначена для детей, у которых есть какие-либо соматические причины, затрудняющие приём пищи.



ДУМАЙТЕ СЕНСОРНО

Приём пищи – одна из самых сложных сенсорных задач, которые выполняет человек. Если вашему ребёнку свойственна некоторая сенсорная чувствительность, и он привередлив в еде, вполне вероятно, что некоторые из его трудностей с едой связаны с органами чувств. Все мы воспринимаем информацию через наши органы чувств (зрение, обоняние, осязание, вкус, звук, движение), которые помогают нам понять окружающий мир. Когда мы испытываем тревогу или стресс, наши чувства обостряются и могут привести к более сильным поведенческим реакциям. Например, если в нашем доме поздно ночью раздаётся неожиданный звук, то может вырасти чувствительность к любым другим более тихим звукам, которых мы раньше и не замечали. У детей такая реакция может быть связана с едой.

Сенсорные проблемы обычно гораздо шире, чем просто реакция на вкус. Например, рвотные позывы при виде еды перед её употреблением вызваны визуальным стимулом, наслаждение хрустящей пищей связано с движением челюсти, а недовольство грязными руками – с тактильной чувствительностью.

Будучи взрослыми, мы обычно знаем, какой будет еда на ощупь и на вкус у нас во рту, ещё до того, как мы её съедим. Легко недооценить, насколько трудно бывает пробовать новые продукты. Например, откусывая помидор черри, мы заранее знаем, что он "лопнет" у нас во рту и не думаем об этом. Но если вы пробуете помидор в первый раз, это будет сюрпризом. Точно так же если вы ожидаете, что некий продукт будет сладким, а он оказывается солёным на вкус, это может стать настоящим шоком. Это произойдёт не потому, что вам не этот вкус, а из-за эффекта неожиданности: наш мозг подготовил нас к сладкому.

Мы все будем пытаться понюхать, поразглядывать или осторожно попробовать новые продукты, в которых мы не уверены. Естественно и даже полезно для здоровья то, что дети осторожно относятся к тому, что кладут в рот. Это нормально – сначала исследовать пищу разными органами чувств. Это должен быть хаотичный процесс!

Приведенные ниже таблицы объясняют ощущения, признаки того, что у вашего ребёнка могут быть проблемы с чувствительностью, а также краткие советы.

ВИЗУАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Проявление	Ребенок обращает внимание на: - внешний вид еды (форма, размер, цвет, текстура); - фирменную символику (красный пакет вместо зеленого может спровоцировать стресс) Кажется, что ребенок не смотрит на нас или на еду Ребенок крошит еду Если ребенок смотрит на еду и мы наблюдаем у него признаки тошноты – это не рвотный рефлекс, а сенсорная реакция Ребенок иногда моргает или закрывает глаза
На что обращаем внимание	Ребенок реагирует на упаковку продуктов (не принимает продукцию другого бренда) Ребенок протестует, когда пища имеет разную форму (например, взрослый отрезал половину яблока) Расстраивается, когда продукт имеет “неправильный” цвет (например, тост должен иметь выраженный коричневый оттенок)
Быстрые подсказки	Стараемся не использовать упаковку Меняем продукт (цвет, форму) на глазах у ребенка Используем схемы нарезки – например, одинаково режем хлеб или тост.

СИСТЕМА ЗАПАХА

Проявление	Ребенок чувствителен к: - запаху еды с кухни при готовке; - запаху еды в детском пространстве.
На что обращаем внимание	Ребенок закрывает нос Принюхивается Жалуется на запах
Быстрые подсказки	Прикрывайте салфетками тарелки с едой и осторожно “подглядывайте” с ребенком Позитивно расскажите о запахах, о том, что они есть вокруг Постепенно приближайте пищу к ребенку. Начинать с еды на значительном расстоянии от ребенка, приближайте ее постепенно за несколько приемов пищи

ТАКТИЛЬНАЯ СИСТЕМА

Проявление	Ребенок щупает пищу пальцами и языком. Ребенок “проверяет” продукты: гладкие они или нет, как жуются, твердые или мягкие, хрустящие или нет. Также ребенок может щупать столовые приборы, стулья, табурет для ног.
На что обращаем внимание	Ребенок реагирует на упаковку продуктов (не принимает продукцию другого бренда) Ребенок протестует, когда пища имеет разную форму (например, взрослый отрезал половину яблока) Расстраивается, когда продукт имеет “неправильный” цвет (например, тост должен иметь выраженный коричневый оттенок)
Быстрые подсказки	Стараемся не использовать упаковку Меняем продукт (цвет, форму) на глазах у ребенка Используем схемы нарезки – например, одинаково режем хлеб или тост.

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ СИСТЕМА

Проявление	Стабильна ли поза ребенка во время еды за столом?
На что обращаем внимание	Ребенок не сидит долго за столом, ест, бегая вокруг. Ребенок суетится, болтает ногами или пытается сесть на них
Быстрые подсказки	Проведите двигательную активность прежде, чем ребенок сядет за стол. Дайте ребенку утяжеленную подушечку на колени (это может быть наволочка с рисом (примерно 5% от веса ребенка) Убедитесь, что подвижность ног ограничена - можно повязать латексную ленту между ножками стула Активным детям можно предлагать балансировочные подушки или фитболы. Но использовать во время еды их можно только с детьми с хорошим мышечным тонусом, иначе необходимость держать баланс будет отвлекать от еды

АУДИАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Проявление	Ребенок чрезмерно реагирует на: - звуки, которые мы слышим, когда едим сами; - звуки, которые мы слышим, когда едят другие; - звуки в окружающей среде; - звук от столовых приборов по тарелкам.
На что обращаем внимание	Если ребенок: - закрывает уши, ежится от шума; - раздражается или отвлекается на фоновые шумы; - не ест хрустящую пищу или пытается есть ее медленно и мягко; - испытывает неприязнь к еде в столовой или в помещениях школы.
Быстрые подсказки	Давайте ребенку специальные наушники там, где шумно, - в школе или ресторане. Включайте фоновую музыку. Она поможет приглушить раздражающие звуки. Дайте ребенку возможность есть в более тихих местах - например, в классе. Мягкая мебель поглощает шум. Если в комнате есть эхо, используйте подушки и ковры

СИСТЕМА ВКУСА

Проявление	Отдают предпочтение продуктам с выраженным вкусом: соленым, острым, сладким, кислым, горьким, пикантным.
На что обращаем внимание	Ребенок выплевывает еду после того, как попробовал ее: - вытирает язык; - пьет, чтобы «убрать вкус»; Возражает против пищи только тогда, когда она находится у него во рту. Ест блюда с одним и тем же соусом или кетчупом, который делает вкус разных продуктов практически одинаковым. Не интересуется едой, если у нее нет выраженного вкуса.
Быстрые подсказки	Если отвращение к пище возникает до того, как ребенок ее попробовал, это не имеет отношения к ее вкусу. Дегустация новых продуктов должна происходить постепенно: сначала ребенок нюхает, прикасается к новому продукту, потом облизывает палец, пробует на вкус. Вкус продуктов можно изменить - например, использовать соус чили или специи. Они могут сделать вкус продуктов более ярким, если ребенок хочет «больше вкуса». Любимый кетчуп может помочь попробовать ребенку новый продукт. Разрешайте ребенку обмакивать палец или облизывать продукт. Это может быть хорошим способом попробовать что-то новое. Позволяйте ребенку выплюнуть что-то - пусть для этого рядом лежит салфетка.

