

Αισθητηριακός Οδηγός Επιβίωσης για το Καλοκαίρι



Αισθητηριακός Οδηγός Επιβίωσης

για το Καλοκαίρι

Μαζί με όλα τα υπέροχα πράγματα που περιλαμβάνει το καλοκαίρι, υπάρχουν μερικές αισθητηριακές προκλήσεις που δημιουργούνται από την αλλαγή του καιρού, τη διάρκεια της ημέρας, τα διαλείμματα από τη σχολική ρουτίνα, το φαγητό σε εξωτερικούς χώρους, τα ταξίδια και τη διαμονή σε καταλύματα διακοπών. Έχουμε συγκεντρώσει σε αυτό το εγχειρίδιο, πρακτικές συμβουλές και προτάσεις για να βοηθήσουμε αυτούς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας ώστε να διαχειριστούν καλύτερα τις αισθητηριακές προκλήσεις του καλοκαιριού.

Μοναδικό για εσάς

Όλοι έχουμε ατομικές αισθητηριακές ανάγκες και προτιμήσεις. Όλες οι συστάσεις σε αυτόν τον οδηγό, θα πρέπει να προσαρμόζονται στις συγκεκριμένες (εξατομικευμένες) αισθητηριακές ανάγκες, ικανότητες και προτιμήσεις που έχετε εσείς ή το παιδί σας.

Τι εννοούμε αισθητηριακή ολοκλήρωση;

Η αισθητηριακή ολοκλήρωση είναι ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος προσλαμβάνει, επεξεργάζεται και ανταποκρίνεται στις αισθητηριακές πληροφορίες που προέρχονται από το περιβάλλον αλλά και από το ίδιο μας το σώμα. Ο τρόπος που ο καθένας επεξεργάζεται τις αισθητηριακές πληροφορίες είναι διαφορετικός. Μερικές φορές όμως, οι αισθητηριακές διαφορές στην επεξεργασία, μπορεί να δυσκολεύουν ένα άτομο να χειριστεί τις αισθητηριακές πληροφορίες, να τις κατανοήσει και να αντιδράσει κατάλληλα. Οι διαφοροποιήσεις στην Αισθητηριακή ολοκλήρωση μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο περνάμε το χρόνο μας και το τι αισθανόμαστε ικανοί να κάνουμε σε καθημερινή βάση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

03

ΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΗΝ
ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ
ΣΑΣ ΤΣΑΝΤΑ

04

ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ
ΚΑΙ ΔΡΟΣΙΑ

06

Η ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ
ΣΑΣ
ΓΚΑΡΝΤΑΡΟΜΠΑ

07

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΤΟΝΩΣΗ Η
ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΩΝ
ΕΠΙΠΕΔΩΝ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

08

ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ
ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

10

ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΟΜΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ

11

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ
ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ
ΦΑΓΗΤΟ ΕΚΤΟΣ
ΣΠΙΤΙΟΥ

12

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ
ΦΙΛΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

13

ΠΙΣΙΝΕΣ

14

ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

15

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ
ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ
ΑΝΑΨΥΧΗ



Σημαντική συμβουλή

Δημιουργήστε μια αισθητηριακή τσάντα μέσα σε ένα μικρό τσαντάκι ή σακίδιο.

ΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΣΑΣ ΤΣΑΝΤΑ

Φτιάξτε ένα εξατομικευμένο αισθητηριακό σετ σε ένα σακίδιο που θα μπορείτε να παίρνετε μαζί σας όταν βγαίνετε έξω. Ο στόχος είναι να συγκεντρώσετε αντικείμενα που σας βοηθούν να αισθάνεστε αισθητηριακά ρυθμισμένοι (ήρεμοι αλλά ταυτόχρονα σε εγρήγορση) και να σας βοηθήσουν να αποφύγετε το αίσθημα της υπερέντασης. Θα πρέπει να προσαρμόσετε το αισθητηριακό σακίδιο που θα πάρετε μαζί σας ανάλογα με τις μοναδικές αισθητηριακές ανάγκες σας. Κάποια απλά αντικείμενα που μπορείτε να συμπεριλάβετε είναι:



Ακουστικά που ακυρώνουν τον θόρυβο ή ωτοασπίδες



Ένα μπουκάλι νερού με καλαμάκι



Αγαπημένα μαστιχωτά ή τραγανά σνακς



Μαστικά παιχνίδια ή τσίχλα



Βαριά μαξιλάρια αγκαλιάς ή παιχνίδια



Γυαλιά ηλίου και/ ή καπέλο



Παιχνίδια



Οπτικό παιχνίδι πχ. κλεψύδρα



Κάρτες με υποδείξεις για ασκήσεις αναπνοών



Μπάλες αντιστρες



Αντικείμενα με άρωμα όπως αρωματισμένη πλαστελίνη ή lip balm



Ένα μαλακό, χωρίς ραφές φούτερ

Σημαντική συμβουλή

Παραμένετε στην
ρουτίνα σας έτσι
ώστε το παιδί σας να
ξέρει τι να περιμένει.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΚΑΙ ΔΡΟΣΙΑ

Βάλτε αντηλιακό σε παιδιά με αισθητηριακές δυσκολίες

Συνιστάται, τα παιδιά να φορούν αντηλιακή λοσιόν με δείκτη προστασίας τουλάχιστον SPF 30. Πρέπει να εφαρμόζεται σε περιοχές που δεν προστατεύονται από τα ρούχα, όπως το πρόσωπο, τα αυτιά, τα πόδια και οι παλάμες των χεριών. Άτομα με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας μπορεί να έχουν απτική υπερευαίσθησία -ιδιαιτέρως ευαίσθητα στην αφή- και, για αυτά τα παιδιά και τους ενήλικες, το αντηλιακό μπορεί να φαίνεται αφόρητα λιπαρό και βαρύ στο δέρμα τους.

- ▶ Καθιερώστε σαν διαδικασία την εφαρμογή του αντηλιακού και εξηγήστε εκ των προτέρων την αναγκαιότητά του. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια κοινωνική ιστορία ή να βρείτε μια στο διαδίκτυο.
- ▶ Βάλτε αντηλιακό στον εαυτό σας και ζητήστε από το παιδί σας να απλώσει λίγο αντηλιακό στο χέρι σας για να ελέγξετε την ανοχή του στην αφή.
- ▶ Πριν από την εφαρμογή του αντηλιακού, ζητήστε από το παιδί να κάνει μια αγαπημένη αισθητηριακή δραστηριότητα που το βοηθά να προετοιμαστεί για το άγγιγμα, όπως δραστηριότητες βαθιάς πίεσης, κύλισμα, χρήση της βαρύτητας, φορώντας μια αισθητηριακή κάλτσα σώματος, παιχνίδια που περιλαμβάνουν σφιχτές αγκαλιές κ.λπ.
- ▶ Ξεκινήστε δοκιμάζοντας αντηλιακά που πιστεύετε ότι είναι πιθανότερο να γίνουν ανεκτά, όπως αντηλιακά χωρίς άρωμα, χωρίς λάδι ή ιαπωνικού τύπου.
- ▶ Προτιμήστε το αντηλιακό που ταιριάζει καλύτερα στις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σας, όπως σπρέι, λοσιόν, roll-on ή αντηλιακό stick.
- ▶ Ίσως να βοηθήσει να αποσπάσετε την προσοχή του παιδιού σας από την εφαρμογή του αντηλιακού με διάφορους τρόπους όπως: ζητήστε του να σας μιλήσει για κάποιο από τα ενδιαφέροντά του ή να τραγουδήσει ένα τραγούδι.
- ▶ Δοκιμάστε να ζεσταίνετε λίγο τα υγρά αντηλιακά στον ήλιο - αν τα εφαρμόσετε κατευθείαν στο ζεστό δέρμα του παιδιού μπορεί να δυσχεραστεί από την αίσθηση του κρύου.
- ▶ Προετοιμάστε το παιδί σας για επανάληψη της εφαρμογής μετά το παιχνίδι στο νερό και κάθε 2 ώρες. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να διαχειριστείτε τη μετάβαση.



Σημαντική συμβουλή

Σκηνές που ανοίγουν
μόνες τους με δείκτη
προστασίας από τον
ήλιο μπορούν να
είναι χρήσιμες, αλλά
βεβαιωθείτε ότι
αερίζονται καλά,
γιατί μπορεί να
εγκλωβίσουν
θερμότητα.

ΜΕΙΝΕΤΕ ΔΡΟΣΕΡΟΙ

Άτομα με διαταραχές στην ενδοθεκτικότητα (προβλήματα ερμηνείας των σημάτων που προέρχονται από το εσωτερικό του σώματός τους) μπορεί να έχουν πρόβλημα να αντιληφθούν πότε ζεσταίνονται ή διψούν.



- ▶ Επιλέξτε μια δροσερή τοποθεσία για τις καλοκαιρινές δραστηριότητες που να ανταποκρίνεται στις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σας. Για παράδειγμα, αν εσείς ή το παιδί σας δυσκολεύεστε με την άμμο, αποφύγετε την παραλία και πηγαίστε σε μια πισίνα. Αν οι πολυσύχναστοι, θορυβώδεις χώροι σας αναστατώνουν, τότε προτιμήστε μια φουσκωτή πισίνα στο σπίτι.
- ▶ Προγραμματίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες για νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, όταν ο ήλιος είναι λιγότερο έντονος.
- ▶ Φορέστε ρούχα που παρέχουν προστασία από τον ήλιο, όπως καπέλα με φαρδιά γείσα, μακρυμάνικες μπλούζες, πουκάμισα και μακριά παντελόνια ή φούστες. Αναζητήστε είδη με δείκτη προστασίας SPF ή UPF.
- ▶ Βρείτε άνετα γυαλιά ηλίου.
- ▶ Πάρτε μαζί σας αντικείμενα που παρέχουν σκιά, όπως σκίαστρα ή ομπρέλες. Προτιμήστε είδη φτιαγμένα από ύφασμα με ελάχιστο δείκτη SPF ή UPF 50+.
- ▶ Φροντίστε να έχετε άφθονα δροσερά ποτά και σνακ. Επιλέξτε αγαπημένα κρύα σνακ που ξέρετε ότι του αρέσουν. Θα μπορούσατε να παίξετε ένα παιχνίδι με παγάκια ή να εμπλέξετε το παιδί σας στην παρασκευή σπιτικών παγωτών και κατεψυγμένων φρούτων.
- ▶ Ενθαρρύνετε το ασφαλές αισθητηριακό παιχνίδι στο νερό με μια πισίνα ή ένα αισθητηριακό κουτί. Χρησιμοποιήστε αντικείμενα που μπορούν να δροσίσουν το παιδί, όπως πακετάκια τζελ, μαντήλια για τον λαιμό ή ανεμιστήρες που λειτουργούν με μπαταρία για να νιώθετε άνετα. Γεμίστε μια θερμοφόρα με παγωμένο νερό και τυλίξτε την σε ένα αγαπημένο λούτρινο ή σε μια μαξιλαροθήκη.
- ▶ Θυμηθείτε να παρακολουθείτε τη θερμοκρασία και τα επίπεδα ενυδάτωσης του παιδιού σας, ειδικά αν έχει δυσκολία να αντιληφθεί πότε ζεσταίνεται ή διψάει. Θα μπορούσατε να βάλετε υπενθύμιση στο τηλέφωνό σας για να ελέγχετε εσάς και το παιδί σας.



Σημαντική συμβουλή

Πλύντε τα νέα ρούχα πριν φορεθούν, ώστε να φύγουν τυχόν άγνωστες οσμές και να μαλακώσει το ύφασμα.

Η ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΑΣ ΓΚΑΡΝΤΑΡΟΜΠΑ

Η αλλαγή εποχής ή η μετακίνηση σε περιοχές με διαφορετικό κλίμα μπορεί να είναι δύσκολη για τα άτομα με αισθητηριακές ευαισθησίες. Εδώ είναι μερικές προτάσεις για τη διαδικασία μετάβασης σε μια καλοκαιρινή γκαρνταρόμπα.



- ▶ Όταν ψωνίζετε για το παιδί σας, εμπλέξτε το στην επιλογή των ρούχων του και σεβαστείτε την άποψή του.
- ▶ Εάν τα ρούχα προορίζονται ειδικά για τις διακοπές σε περιοχή με διαφορετικό κλίμα, ενθαρρύνετε το παιδί σας να δοκιμάσει να φορέσει αυτά τα ρούχα στο σπίτι για να διασφαλίσετε ότι είναι άνετα και για να εξοικειωθεί με την υφή τους και με το πώς να τα φορέσει.
- ▶ Επιλέξτε υφάσματα που τα αισθάνεται καλά στο δέρμα του. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να βρίσκουν το βαμβάκι ή το λινό πιο άνετο από ό,τι συνθετικά υφάσματα όπως ο πολυεστέρας ή το νάιλον. Ψάξτε για ρούχα που αναπνέουν και υφάσματα που δεν παγιδεύουν τη θερμότητα στο δέρμα.
- ▶ Αν θεωρείτε άβολα τα στενά ρούχα, δοκιμάστε κάτι πιο χαλαρό όπως άνετα φορέματα ή σορτς με κορδόνι στη μέση. Αν δεν σας αρέσει η αίσθηση του γυμνού δέρματος, δοκιμάστε να φορέσετε ένα ελαφρύ μακρυμάνικο πουκάμισο ή κολάν κάτω από τα ρούχα σας. Σκεφτείτε το

ενδεχόμενο να φορέσετε πολλές στρώσεις ρούχων. Αυτό μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση άνεσης και ασφάλειας για ορισμένους ανθρώπους.

- ▶ Δοκιμάστε να φορέσετε ένα ελαφρύ σακάκι ή ζακέτα πάνω από ένα μπλουζάκι ή φόρεμα ή ένα ελαφρύ φουλάρι γύρω από το λαιμό σας.
- ▶ Να θυμάστε ότι δεν πειράζει να δώσετε προτεραιότητα στην άνεσή σας σε σχέση με τις τάσεις της μόδας. Επικεντρωθείτε στο να βρείτε αυτό που σας κάνει να νιώθετε καλά και φορέστε το με αυτοπεποίθηση.
- ▶ Αναζητήστε καταστήματα λιανικής πώλησης που προσφέρουν ρούχα χωρίς ραφή ή χωρίς ετικέτες ή είδη με εύκολο δέσιμο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝΩΣΗ Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η αυτορρύθμιση είναι συνυφασμένη με τον τρόπο με τον οποίο το σώμα κατανοεί, διαχειρίζεται και αντιδρά στις πληροφορίες από τις αισθήσεις μας - τόσο για το τι συμβαίνει στο περιβάλλον μας όσο και για το τι συμβαίνει μέσα στο ίδιο μας το σώμα.

Οι δραματικές αλλαγές στις καθημερινές/εβδομαδιαίες ρουτίνες μπορεί να είναι πολύ δυσρυθμιστικές τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες. Με λίγη προνοητικότητα, μπορείτε να σχεδιάσετε πώς θα υποστηρίξετε τον εαυτό σας ή το παιδί σας για να μην υπερφορτωθεί και πώς να έχετε ενέργεια για να συμμετέχετε σε δραστηριότητες. Εάν είναι το παιδί σας που υπερφορτώνεται, να θυμάστε ότι η συν-ρύθμιση είναι η αρχή της αυτορρύθμισης: πρέπει να διαμορφώσετε τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία πρέπει να μεταβεί το παιδί σας.

Δραστηριότητες για χαλάρωση:

- ▶ Χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι αγκαλιάς με βάρος ή ένα σακίδιο.
- ▶ Κάντε βαριά δουλειά όπως push ups, push ups στον τοίχο ή κουβαλήστε κάτι βαρύ.
- ▶ Μασήστε τσίχλα, μαστιχωτό φαγητό ή μασπτικά αντικείμενα.
- ▶ Πιείτε ένα παχύρευστο ρόφημα όπως smoothie, με καλαμάκι.
- ▶ Δοκιμάστε μικρές χαλαρωτικές συνεδρίες yoga ή ασκήσεις αναπνοής.
- ▶ Δοκιμάστε την τεχνική χαλάρωσης 5-4-3-2-1.
- ▶ Χρησιμοποιήστε κούνια, αν βρίσκετε αυτή την κίνηση χαλαρωτική.
- ▶ Δημιουργήστε ένα αισθητηριακό ήρεμο χώρο στο σπίτι (περισσότερες πληροφορίες στην επόμενη ενότητα).
- ▶ Αποθηκεύστε βοηθητικές εφαρμογές στο κινητό σας ή σε κάποια συσκευή, όπως χαλαρωτικές οπτικές εικόνες, ασκήσεις αναπνοών ή συνεδρίες yoga.
- ▶ Δημιουργήστε μια χαλαρωτική λίστα με μουσική.

Σημαντική συμβουλή
Βγείτε έξω! Επιλέξτε δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν ή σας τονώνουν π.χ. περπάτημα ή τρέξιμο, ποδήλατο ή απλή βόλτα στη φύση.

Δραστηριότητες για να νιώσετε περισσότερη εγρήγορση ή ενέργεια:

Χορέψτε με την αγαπημένη σας μουσική – αποθηκεύστε μια λίστα αναπαραγωγής με τα αγαπημένα σας κομμάτια.

Κάντε ευχάριστες ασκήσεις ή ακολουθήστε σύντομα βίντεο προπόνησης στο διαδίκτυο.

Κινηθείτε με διασκεδαστικό τρόπο – κάνοντας ποδήλατο, αναπηδώντας σε ένα τραμπολίνο, επισκεφτείτε μια παιδική χαρά ή κάνοντας μια διαδρομή με εμπόδια γύρω από το σαλόνι ή τον κήπο.

Φάτε κάτι τραγανό ή πιείτε ένα κρύο ρόφημα.

Κάντε διατάσεις.

Αν κάνετε θεραπεία αισθητηριακής ολοκλήρωσης ή για δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, ζητήστε από τον θεραπευτή σας εξατομικευμένες συμβουλές που ταιριάζουν στις δικές σας μοναδικές αισθητηριακές ανάγκες ή του παιδιού σας.





Σημαντική συμβουλή
Αναζητήστε υποστήριξη από τους φίλους, την οικογένεια σας ή επαγγελματίες αν το χρειάζεστε. Οι καλοκαιρινές διακοπές μπορεί να είναι απαιτητικές για κάθε γονιό και είναι εντάξει να ζητήσετε βοήθεια αν τη χρειάζεστε.

ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Ακόμα και αν έχετε προγραμματίσει διακοπές μακριά από το σπίτι, θα υπάρχουν πολλές ημέρες κατά τη διάρκεια των μεγάλων καλοκαιρινών σχολικών διακοπών που θα παραμείνετε στο σπίτι με τα παιδιά σας και θα πρέπει να κάνετε οικιακές δουλειές ή να εργαστείτε.

Οργανώστε τη μέρα σας

- ▶ Φτιάξτε ένα πρόγραμμα που λειτουργεί και για εσάς και για το παιδί σας.
- ▶ Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα σε πίνακα με εικόνες, με χαλαρωτικές και ενεργητικές δραστηριότητες από τις οποίες μπορεί να διαλέξει το παιδί σας. Θα είναι καθυστερητικό για το παιδί σας να ξέρει ποια δραστηριότητα έρχεται μετά. Συμπεριλάβετε κινητικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας για να υπάρχει αισθητηριακή εισροή και ρύθμιση. Θυμηθείτε να συμπεριλάβετε διαλείμματα για σνακ!
- ▶ Χρησιμοποιήστε έναν προτιμώμενο τρόπο χρονομέτρησης (πχ. Μουσική ή οπτικό) για να γνωρίζει το παιδί σας πόσο θα διαρκέσει η κάθε δραστηριότητα.



Διατηρήστε τη ρουτίνα ύπνου

- ▶ Η συνέπεια είναι το παν, γι' αυτό προσπαθήστε να τηρήσετε τη συνήθη ρουτίνα του παιδιού σας για ύπνο όσο το δυνατόν περισσότερο, ακόμη και όταν η σχολική ρουτίνα διαταράσσεται.
- ▶ Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μια καθορισμένη ώρα ύπνου, την ενασχόληση με χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως ανάγνωση ή αισθητηριακό παιχνίδι πριν από τον ύπνο, και τη χρήση αισθητηριακών βοηθημάτων όπως μαλακά παιχνίδια με βάρη ή συσκευές που παίζουν λευκούς ήχους, για να βοηθήσετε το παιδί σας να χαλαρώσει και να αποκοιμηθεί.
- ▶ Με τη διατήρηση μιας σταθερής ρουτίνας ύπνου μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια και ρύθμιση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερο ύπνο και μια ομαλότερη μετάβαση στη σχολική ρουτίνα όταν τελειώσουν οι διακοπές.

Δημιουργήστε έναν Αισθητηριακό χώρο

- ▶ Δημιουργήστε έναν ήσυχο, ήρεμο χώρο στο σπίτι σας, όπου το παιδί σας μπορεί να πάει αν νιώσει αισθητηριακή υπερφόρτωση ή υπερδιέγερση. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα αισθητηριακό δωμάτιο, μια ήσυχη γωνιά ή απλά ένας καθορισμένος χώρος όπου το παιδί σας μπορεί να χαλαρώσει και να κάνει ένα διάλειμμα από τις αισθητηριακές εισροές.
- ▶ Γεμίστε το με τα αγαπημένα του αισθητηριακά αντικείμενα - δείτε προτάσεις από το την ενότητα "Αισθητηριακή τσάντα" παραπάνω.

Ζητήστε βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού

- ▶ Η βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού μπορεί να είναι δισσκεδαστική (πραγματικά), ιδιαίτερα όταν πρόκειται για δουλειές που περιλαμβάνουν δραστηριότητες ώθησης ή έλξης, καθώς αυτές παρέχουν ρυθμιστικές αισθητηριακές εισροές.
- ▶ Παραδείγματα είναι η μεταφορά ή η ταξινόμηση των ρούχων, η μεταφορά αντικειμένων από δωμάτιο σε δωμάτιο, το πλύσιμο των παραθύρων (το σκούπισμα των κάθετων επιφανειών είναι μια πολύ καλή εξάσκηση για τη μετακίνηση των χεριών προς την αντίθετη πλευρά του σώματος) και το σκούπισμα των δαπέδων ή της αυλής.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΟΜΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ



Σημαντική συμβουλή

Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σωματική εργασία, παρέχουν χαλαρωτικά και ρυθμιστικά ιδιοδεκτικά ερεθίσματα. Για παράδειγμα ζητήστε από το παιδί σας να σπρώξει μια βαλίτσα με ροδάκια ή να κουβαλήσει ένα σακίδιο για να λάβει τέτοια ερεθίσματα.

Τα αεροδρόμια και οι σιδηροδρομικοί σταθμοί μπορεί να αποτελέσουν ιδιαίτερη πρόκληση με τα έντονα φώτα, τις δυνατές ανακοινώσεις, τους γεμάτους χώρους και τις μυρωδιές από τα εδέσματα. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να κάνετε το ταξίδι σας πιο ομαλό:

- Προετοιμαστείτε εκ των προτέρων:** Επικοινωνήστε με τον ταξιδιωτικό σας πράκτορα και μάθετε αν προσφέρει κάποια υποστήριξη ή διευκολύνσεις για ταξιδιώτες με ειδικές ανάγκες. Ορισμένα αεροδρόμια και αεροπορικές εταιρείες διαθέτουν αίθουσες για άτομα με αισθητηριακές δυσκολίες ή προσφέρουν τη δυνατότητα πρόωρης επιβίβασης. Προγραμματίστε να ταξιδέψετε σε πιο ήσυχες ώρες κατά το δυνατόν.
- Σκεφτείτε το σήμα για την κρυμμένη αναπηρία: Sunflower Lanyard:** Το σήμα Sunflower Lanyard είναι κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να μοιραστείτε οικειοθελώς ότι έχετε μια αναπηρία ή πάθηση που μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανής. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε επιπλέον βοήθεια ή περισσότερο χρόνο σε δημόσιους χώρους.
- Χρησιμοποιήστε αισθητηριακές ιστορίες ή βίντεο:** Πριν από το ταξίδι σας, χρησιμοποιήστε αισθητηριακές ιστορίες ή βίντεο για να εξοικειώσετε το παιδί σας με τη διαδικασία του ταξιδιού. Μπορείτε επίσης να του δείξετε φωτογραφίες και βίντεο από το μέρος που επισκέπτεστε και να του μιλήσετε για το είδος των αξιοθέατων, των ήχων και των μυρωδιών που μπορεί να περιμένει να βιώσει εκεί.
- Ετοιμάστε τις δικές σας προμήθειες:** Εάν εσείς ή το παιδί σας προτιμά συγκεκριμένα είδη καλλωπισμού ή τρόφιμα που δεν θα είναι διαθέσιμα στον προορισμό σας, πάρτε μαζί σας προμήθειες, αν είναι δυνατόν. Πάρτε τη δική σας πετσέτα προσώπου, πετσέτα σώματος και μαξιλαροθήκη, αν η υφή/οσμή τους είναι σημαντική για την άνεσή σας.
- Κάντε γυμναστική πριν από μεγάλα ταξίδια:** Εάν πρόκειται για ενήλικες συστήνεται μια βόλτα ή τρέξιμο και για τα παιδιά παιχνίδι σε μια παιδική χαρά.
- Καλύψτε τα ενοχλητικά καθίσματα:** Αν σας ενοχλεί η υφή των καθισμάτων στα μέσα μαζικής μεταφοράς, φορέστε μακρύτερα ρούχα ή χρησιμοποιήστε ένα μαντήλι ή μια κουβέρτα για να καλύψετε το κάθισμα.
- Η θερμοκρασία στα αεροπλάνα και τα τρένα μπορεί να ποικίλλει πολύ.** Εάν δυσκολεύεστε στην ενδοδεκτικότητα (αναγνώριση και κατανόηση των σημάτων από το εσωτερικό του σώματός σας), μπορεί να μην αντιληφθείτε ότι η δυσφορία σας οφείλεται στο ότι κρυώνετε ή ζεσταίνετε υπερβολικά.
- Χωρίστε σε μέρη τα μεγάλα ταξίδια με αυτοκίνητο:** Αν ταξιδεύετε με αυτοκίνητο, σπάστε τις μεγάλες διαδρομές με συχνές στάσεις που σας δίνουν την ευκαιρία να βγείτε από το αυτοκίνητο και να κινηθείτε.
- Διατηρήστε τη ρουτίνα του ύπνου:** Προσπαθήστε να διατηρήσετε τη ρουτίνα ύπνου του παιδιού σας όσο το δυνατόν περισσότερο, ακόμη και όταν ταξιδεύετε.
- Καταπραΐνετε την πίεση στα αυτιά:** Για να καταπραΐνετε την πίεση στα αυτιά κατά την απογείωση και την προσγείωση, πιπιλίστε ένα γλειφιτζούρι ή πιείτε με καλαμάκι.
- Ετοιμάστε τραγανά σνακ για αισθητηριακή ρύθμιση:** Απλά βεβαιωθείτε ότι μπορούν να περάσουν από τον έλεγχο ασφαλείας.
- Φέρτε τη δική σας ψυχαγωγία:** Ετοιμάστε τη δική σας αγαπημένη ψυχαγωγία ή του παιδιού σας σε ένα τάμπλετ με ακουστικά.



**Σημαντική
συμβουλή**
Εμπλέξτε το παιδί σας
στην επιλογή,
προετοιμασία και
πακετάρισμα του
φαγητού για το πικ νικ.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΟ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Το καλοκαίρι δίνει την ευκαιρία για πικ νικ σε εξωτερικούς χώρους ή πιθανά να γευματίσετε σε καφετέριες ή εστιατόρια τις ημέρες των διακοπών. Κάποιοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν δυσκολία να φάνε φαγητά που δεν τους είναι οικεία ή έχουν μαγειρευτεί ή σερβιριστεί διαφορετικά. Ορίστε μερικές προτάσεις:

Προετοιμάστε οικεία σνακ:

Αν πρόκειται να πάτε ταξίδι, προετοιμάστε μερικά από τα αγαπημένα σνακ του παιδιού σας που συνηθίζει να τρώει στο σπίτι. Αυτό θα του δώσει το αίσθημα της οικειότητας και της ασφάλειας όσον αφορά το φαγητό.

Εξηγείστε τι να περιμένουν:

Όταν δοκιμάζετε καινούργια φαγητά ή ροφήματα εξηγείστε στο παιδί σας τι να περιμένει όσον αφορά στη γεύση, στην υφή και στη μυρωδιά. Αυτό μπορεί να το βοηθήσει να αισθανθεί πιο προετοιμασμένος και λιγότερο αγχωμένος όταν θα δοκιμάσει κάτι καινούργιο.

Ετοιμαστείτε για να μαγειρέψετε:

Εάν μένετε σε δωμάτιο με κουζίνα σκεφτείτε να πάρετε μαζί σας κάποια υλικά και πιθανά ένα αγαπημένο μπολ ή μαχαιροπίρουνα (όπου επιτρέπεται). Αυτό θα σας επιτρέψει να προετοιμάσετε γεύματα οικεία στο παιδί σας τα οποία νιώθει άνετα να φάει.

Προσφέρετε εναλλακτικές:

Αν το παιδί σας δεν νιώθει άνετα να φάει ένα συγκεκριμένο φαγητό ή ρόφημα, προσφέρετε του μια εναλλακτική με την οποία αισθάνεται άνετα. Για παράδειγμα, αν δεν του αρέσουν τα αναψυκτικά με ανθρακικό, δώστε του εναλλακτική χωρίς ανθρακικό.

Ενθαρρύνετε τη δοκιμή νέων φαγητών σταδιακά:

Μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί σας να δοκιμάσει νέα φαγητά, εισάγοντάς τα σταδιακά. Ξεκινήστε με μια μικρή ποσότητα και επιτρέψτε του να πάρει τον χρόνο του και να ανακαλύψει την υφή και τη γεύση. Μην το πιέσετε να φάει κάτι με το οποίο δεν αισθάνεται άνετα.



ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΦΙΛΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

Ένας αισθητηριακά φιλικός χώρος είναι μια τοποθεσία που έχει σχεδιαστεί ή προσαρμοστεί ώστε να ελαχιστοποιείται αισθητηριακή εισροή και να δημιουργείται ένα πιο άνετο και προσβάσιμο περιβάλλον για τα άτομα με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει πράγματα όπως χαμηλότερο φωτισμό, πιο ήσυχους ήχους και μειωμένα οπτικά ερεθίσματα, καθώς και άλλα καταλύματα όπως σχεδιασμένα ήσυχους χώρους, πρόσβαση σε αισθητηριακά εργαλεία και εκπαιδευμένο προσωπικό που είναι εξοικειωμένο με τις αισθητηριακές δυσκολίες. Ο στόχος ενός αισθητηριακά φιλικού χώρου είναι να δημιουργήσει έναν φιλόξενο και χωρίς αποκλεισμούς χώρο για άτομα που διαφορετικά θα μπορούσαν να βρουν ορισμένα περιβάλλοντα συντριπτικά ή υπερδιεγερτικά.

Δεν υπάρχει ένας κατάλογος αισθητηριακών- φιλικών καταλυμάτων και χώρων αλλά μπορείτε να αναζητήσετε "φιλικά προς τον αυτισμό" ή "αισθητηριακά φιλικά " ξενοδοχεία, χώρους εκδηλώσεων και δραστηριότητες κοντά σας. Θέατρα και κινηματογράφοι χρησιμοποιούν συχνά τον όρο «χαλαρωτικές παραστάσεις» για να περιγράψουν παραστάσεις με ήπιο ήχο και κίνηση, ήπιες αλλαγές στο φωτισμό και ελαστικούς κανόνες σχετικά με το κοινό που κάνει φασαρία.

Σημαντική συμβουλή

Τηλεφωνήστε εκ των προτέρων σε όποιον χώρο σκοπεύετε να επισκεφθείτε για να δείτε ποιες επιλογές προσφέρουν, για παράδειγμα ηρεμία ή αισθητηριακά δωμάτια διαθέσιμα, πιο ήσυχες ώρες, αισθητηριακές τσάντες κ.λπ.





Σημαντική συμβουλή

Η στολή κατάδυσης είναι μία καλή επιλογή για την πισίνα αν έχετε ευαισθησία στο κρύο, ή απολαμβάνεται την πίεση των στενών ενδυμάτων.

ΠΙΣΙΝΕΣ

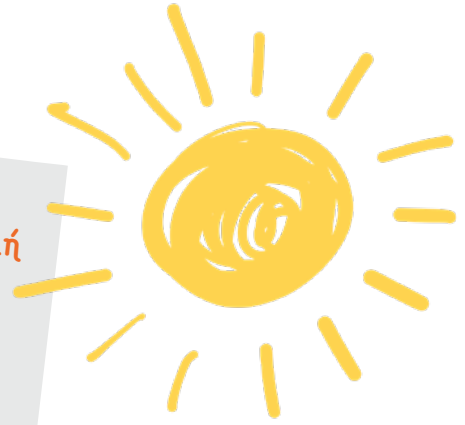
Το νερό μπορεί να είναι χαλαρωτικό και η πίεση του νερού στην πισίνα είναι πολύ καλή για ιδιοδεκτική εισροή, αλλά η επίσκεψη σε πισίνα όταν υπάρχει δυσκολία στην αισθητηριακή ολοκλήρωση ενέχει κάποιες προκλήσεις. Εδώ είναι μερικές συμβουλές για μια απολαυστική εμπειρία:

- ▶ Προσπαθήστε να βρίσκετε τις ήσυχες ώρες καθώς και προσβάσιμους χώρους στο χώρο στάθμευσης αυτοκινήτων ή ζητήστε ατομικά μαθήματα κολύμβησης..
- ▶ Φτάστε έτοιμοι να κολυμπήσετε, αν είναι δυνατόν, με ένα αναπνευστικό μπουρνούζι, για να αποφύγετε τον θόρυβο και τα έντονα φώτα των αποδυτηρίων.
- ▶ Μπορείτε να φέρετε σαγιονάρες για χρήση στα αποδυτήρια και γύρω από την πισίνα ή να φορέσετε ειδικά παπούτσια ή παπούτσια θαλάσσης που δεν έχουν φορεθεί έξω.
- ▶ Εάν δεν σας αρέσει η αίσθηση που έχουν οι σανίδες ή τα μακαρόνια πισίνας στο νερό, υπάρχουν ειδικά καλύμματα γι' αυτά.
- ▶ Διαφορετικά βοηθήματα κολύμβησης μπορούν να επηρεάσουν διαφορετικά την ισορροπία και τη θέση του σώματος στο νερό, με μερικά να είναι πιο χρήσιμα από άλλα ανάλογα με την ισορροπία και τις ιδιοδεκτικές ανάγκες.
- ▶ Τα γυαλάκια θαλάσσης μπορεί να είναι χρήσιμα εάν δεν σας αρέσει το νερό στο πρόσωπο και τα μάτια σας ή αν αγχώνεστε για αυτό. Αναζητήστε αυτά που ανταποκρίνονται στις αισθητηριακές σας προτιμήσεις, όπως το Frogglez.
- ▶ Τα πτερύγια/βατραχοπέδιλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μαθήματα και κολύμβηση λωρίδας για επιπλέον ιδιοδεκτική ανατροφοδότηση..
- ▶ Χρησιμοποιήστε αξεσουάρ όπως σκουφάκια κολύμβησης ή ωτοασπίδες για να μειώσετε το θόρυβο και το νερό στα αυτιά.
- ▶ Μερικοί άνθρωποι βρσκουν δυσάρεστη τη μετάβαση από το υγρό στο στεγνό: μπορείτε να τυλιχτείτε για να ζεσταθείτε με ένα μπουρνούζι και να πάτε στο σπίτι για να αλλαξετε.

ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

Αν σκοπεύετε να απολαύσετε την άμμο, τη θάλασσα και τον ήλιο στην παραλία φέτος το καλοκαίρι, δοκιμάστε αυτές τις συμβουλές:

Σημαντική συμβουλή
Να είστε ευέλικτοι.
Αν εσείς ή το παιδί σας νιώθετε πιεσμένοι ή υπερδιεγερμένοι, είναι εντάξει να μη μείνετε πολλή ώρα στην παραλία ή να το αφήσετε για άλλη μέρα.



Προετοιμαστείτε από πριν:

Μιλήστε στο παιδί σας για το τι να περιμένει στην παραλία. Δείξτε του φωτογραφίες ή βίντεο της παραλίας για να εξοικειωθεί με το περιβάλλον. Συζητήστε ποιες δραστηριότητες μπορεί να θέλει να κάνει και τι θα χρειαστεί να φέρει.



Δοκιμάστε την αίσθηση της άμμου:

Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που παίρνετε το παιδί σας με αισθητηριακές δυσκολίες στην παραλία, αφήστε το να εξοικειωθεί πρώτα με την υφή της άμμου στο σπίτι. Σε μερικούς ανθρώπους πραγματικά δεν αρέσει η υφή της άμμου στο δέρμα τους. Βεβαιωθείτε ότι έχετε μια πετσέτα ή μια ψάθα για να καθίσετε.



Επιλέξτε την κατάλληλη στιγμή της ημέρας:

Για άτομα που είναι ευαίσθητα στον ήλιο και τη ζέστη, είναι καλύτερο να προγραμματίζουν εκδρομές στην παραλία νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα όταν ο ήλιος δεν είναι τόσο δυνατός.



Φέρτε τον κατάλληλο εξοπλισμό:

Βεβαιωθείτε ότι εσείς και το παιδί σας έχετε καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακό και κατάλληλο ρουχισμό. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να προτιμούν να φορούν μακριά μανίκια και παντελόνια ή στολή για προστασία από το ηλιακό έγκαυμα.



Βρείτε ένα ήσυχο σημείο:

Αναζητήστε ένα πιο ήσυχο σημείο στην παραλία μακριά από πλήθη και θόρυβο. Φέρτε μια σκηνή ή μια ομπρέλα παραλίας για να προσφέρετε λίγη σκιά και έναν ήσυχο χώρο για να χαλαρώσετε εσείς ή το παιδί σας.



Φέρτε αισθητηριακά εργαλεία, ροφήματα και σνακ:

Θυμηθείτε τη δική σας αισθητηριακή τσάντα ή του παιδιού σας!



Προετοιμαστείτε για το νερό:

Εάν το παιδί σας είναι ευαίσθητο στο νερό, φέρτε ένα μικρό κουβά ή δοχείο για να παίξει με το νερό με το δικό του ρυθμό.



Σχεδιάστε τα διαλείμματα:

Κάντε συχνά διαλείμματα σε μια ήσυχη περιοχή μακριά από τον ήλιο και το θόρυβο για να επιτρέψετε σε εσάς ή το παιδί σας να ξεκουραστείτε και να ανανεωθείτε.



Σημαντική συμβουλή

Χωρίστε τη δραστηριότητα σε μικρότερα μέρη και εξασκηθείτε στις δεξιότητες σε ένα περιβάλλον χωρίς πίεση πριν ενταχθείτε στην ομάδα.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗ

Τα άτομα με δυσπραξία δυσκολεύονται να οργανώσουν πώς θα εκτελέσουν μια δραστηριότητα.

Είναι σαν να ξέρουν μόνο το βήμα 3 στις οδηγίες, και δεν είναι σε θέση να επεξεργαστούν τα βήματα 1 και 2. Τα άτομα με δυσκολίες στην αισουσαία επεξεργασία μπορεί να εμφανίσουν ζάλη, ίλιγγο, κακό συντονισμό και δυσκολία στην ισορροπία. Πολλά καλοκαιρινά αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής απαιτούν καλές κινητικές δεξιότητες και ισορροπία, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να απέχετε, καθώς η συμμετοχή σε αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής μπορούν να βοηθήσουν να βελτιωθεί ο συντονισμός σας.

Αν εσείς ή το παιδί σας θέλετε να πάρετε μέρος σε μια δραστηριότητα αναψυχής, είτε πρόκειται για μαθήματα τένις είτε για μαθήματα bodyboarding, θα ήταν χρήσιμο να έχετε επικοινωνήσει προηγουμένως με τον εκπαιδευτή. Ζητήστε του να αναλύσει τη διαδικασία της δραστηριότητας στα μικρότερα δυνατά βήματα, και επίσης να εξηγήσει πώς θα αισθάνεται κανείς όταν φοράει ή όταν χρησιμοποιεί τον απαιτούμενο εξοπλισμό. Θα μπορούσατε να εξοικειωθείτε ο ίδιος ή το παιδί σας παρακολουθώντας βίντεο ή μιλώντας με φίλους που ασκούν το άθλημα. Η προετοιμασία θα βοηθήσει εσάς ή το παιδί σας να απολαύσετε την εμπειρία.



Sensory Integration Education

Sensory Integration Education Copyright 2023

Established in 1994, Sensory Integration Education is a not-for-profit organisation working with allied health professionals, education and health experts, academic researchers and families to improve awareness, understanding and the treatment of sensory integration and sensory processing difficulties.

support@sensoryintegrationeducation.com
www.sensoryintegrationeducation.com

Sensory Integration Education, First Floor,
Unit 9 The Old Mill, 61 Reading Road,
Pangbourne, RG8 7HY, UK



ΙΔΡΥΜΑ "Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ" / "THEOTOKOS FOUNDATION"

Σπύρου Θεολόγου 2 / 2 Σπυρου Theologou st.
131 221 Iliion / 131 22 Iliion Greece

Τηλ./Tel. (+30) 210 23 85 416 / Fax. (+30) 210 23 14 888

www.theotokos.gr

Μετάφραση από το Αγγλικό κείμενο:

Ντζελέπη Μαρία, Εργοθεραπεύτρια
Νεκταρία Σηφάκη, Εργοθεραπεύτρια

Επιμέλεια κειμένου:

Δεληκούρα Λάουρα, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΠΜΣ «Ειδική
Αγωγή-Special Education», ΤΕΑΠΗ
Παπαδημητρίου Αργυρώ, Εκπαιδευτικός Ειδικής Εκπαίδευσης

Σχεδιαστική προσαρμογή στα Ελληνικά:

Κοττέα Δέσποινα, Γραφίστρια, Εκπαιδύτρια Ειδικής Αγωγής

Η εκτύπωση έγινε στο τυπογραφείο του Ιδρύματος Θεοτόκος.

Ακολουθήστε μας

