

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΥΣΙΜΟ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΜΑΡΙΝΕΛΗ ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ SI

<http://olagiatinergotherapieia.blogspot.com/2013/12/10.html>

Το ντύσιμο μπορεί να είναι μια μάχη για τα παιδιά που είναι πολύ ευαίσθητα. Εδώ παρουσιάζονται 10 ιδέες για να μειωθεί το άγχος κατά τη διάρκεια του ντυσίματος.

1. «Βαριά εργασία»

Το σύριμο μέσα στα τούνελ να αποτελεί βαριά εργασία. Η προθέρμανση των μυών με την άσκηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσει την ευαισθησία. Οι εργοθεραπευτές ορίζουν ως «βαριά εργασία» κάθε δραστηριότητα που βάζει βαθιά πίεση στις αρθρώσεις του άνω μέρους του σώματος, όπως το πάτημα ενός καλαθιού για τα άπλυτα ή το σύριμο μέσα από ένα τούνελ.

2. Απαλή Ένδυση

Το είδη ένδυσης που μπορείτε να ψάξετε: υφάσματα απαλά, υφάσματα που αναπνέουν, χωρίς ετικέτες, με ελαστικές ταινίες, χωρίς μεταλλικά μέρη, χωρίς βαριά κεντήματα ή διακοσμητικά. Η ιστοσελίδα Softclothing.net προσφέρει χιλιάδες μαλακά είδη ένδυσης για τα ευαίσθητα παιδιά.

Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ρούχα που έχουν ήδη φορεθεί, ή μπορείτε να ψωνίσετε σε καταστήματα μεταχειρισμένων ειδών ένδυσης για μαλακότερα υφάσματα.

3. Βρείτε εναλλακτικές λύσεις

Πιστέψτε το παιδί σας, όταν σας λέει ότι τα είδη ένδυσης είναι ερεθιστικά. Χρησιμοποιήστε την ευκαιρία να βρείτε μια λύση για το πρόβλημα από κοινού. Φορώντας ένα φανελάκι χωρίς ετικέτες θα βελτιωθεί η άνεση σε όλο το σώμα. Αντικαθιστώντας ένα βαμβακερό ζέρσεϊ κολάν με καλσόν κάνει πολύ πιο ευχάριστη τη φορεσιά μιας φούστας.

4. Αφήστε το παιδί σας να επιλέξει

Αφήστε το παιδί σας να επιλέξει τα ρούχα του όσο το δυνατόν συχνότερα.

5. Βρείτε τα σωστά εσώρουχα

Βεβαιωθείτε ότι οι κάλτσες και τα εσώρουχα του παιδιού είναι όσο πιο άνετα γίνεται. Μια ολόκληρη ημέρα μπορεί να καταστραφεί από

άβολες κάλτσες που πιέζουν τα πόδια μέσα σε παπούτσια ή εσώρουχα που προστρίβονται στα ισχία. Η ιστοσελίδα [Smart Knit Kids](#) δημιουργεί κάλτσες χωρίς ραφές και εσώρουχα που έχουν σχεδιαστεί για την ελαχιστοποίηση ερεθισμού των ευαίσθητων παιδιών.

6. Μην ντύνετε πάντα το παιδί σύμφωνα με τον καιρό

Επιτρέψτε στο παιδί να επιλέξει τα ρούχα του, ενημερώνοντάς το για την εξωτερική θερμοκρασία, χωρίς να προσθέτετε επιπλέον αξεσουάρ, τα οποία ίσως το ερεθίζουν.

7. Ενισχύστε τα κοινωνικά πρότυπα

Σιγουρευτείτε ότι το παιδί σας κατανοεί τη διαφορά ανάμεσα στο κοινωνικά κατάλληλο κι ακατάλληλο ντύσιμο. Επισημάνετε τον τρόπο ντυσίματος των άλλων ανθρώπων, όταν πηγαίνετε βόλτα ή στο σχολείο. Να είστε προσεχτικοί, ώστε να μη μεταφέρετε σχόλια για το στυλ ντυσίματος

8. Open-toe or closed-toe?

Μερικές φορές ο μόνος τρόπος για να μπορεί ένα παιδί να φορά παπούτσια οποιουδήποτε είδους είναι να του επιτρέψετε να φορά σανδάλια ή σαγιονάρες. Αλλά υπάρχει ένα μειονέκτημα. Υπάρχουν παιδιά που αρνούνται να εγκαταλείψουν τα σανδάλια τους στο τέλος του καλοκαιριού.

Φορώντας σανδάλια μπορεί να αποτρέψει το παιδί από ορισμένες δραστηριότητες – οι παιδότοποι απαιτούν κάλτσες και οι υπαίθριες παιδικές χαρές έχουν συνήθως ροκανίδια, τα οποία μπορούν να διασπώνται μέσα στο σανδάλι. Είναι επίσης ανασφαλές να τρέχουν ή να αναρριχώνονται με σανδάλια.

Αυτές οι φυσικές δραστηριότητες είναι απολύτως αναγκαίες για εξαιρετικά ευαίσθητα παιδιά. Ως εκ τούτου, ζητήστε από τα παιδιά σας να φορούν παπούτσια με κάλτσες, εκτός αν πρόκειται για την παραλία, ως προέκταση των μαθημάτων για τις κοινωνικά πρότυπα.

9. Επιλέξτε τη φορεσιά ύπνου προσεχτικά

Επιλέξτε πιτζάμες και κουβέρτες για να απολαύσετε μια ξεκούραστη νύχτα. Επιλέξτε βαμβακερές πιτζάμες με μια κουβέρτα fleece. Αν επιλέξτε θερμότερες πιτζάμες, τα παιδιά ίσως ξυπνήσουν από τον ιδρώτα. Το βαμβακερό ύφασμα αναπνέει και εμποδίζει την υπεριδρωσία στο δέρμα του, και η κουβέρτα σφραγίζει τη ζεστασιά του, έτσι ώστε να κοιμάται όλη τη νύχτα.

10. Βιταμίνες

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας για την επιλογή των συμπληρωμάτων βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων που θα λειτουργήσει καλύτερα για το παιδί σας και για τη μείωση της ευαισθησίας. Υπάρχουν σημαντικά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι βιταμίνες και οι ελλείψεις σε ανόργανες ουσίες μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση των ευαισθησιών. Τα ιδιαίτερος ευαίσθητα παιδιά ακολουθούν συχνά αυτοπεριοριζόμενες δίαιτες, πράγμα που σημαίνει ότι χρειάζονται ιδιαίτερη διατροφή.