كتيب نشاطات لاضطرابات التغذية الحسية والسلوكية

المقدمة

تُعَدُّ اضطرابات التغذية الحسيّة والسلوكيّة من أكثر التحديات شيوعًا لدى الأطفال، خاصةً لدى الفئات التي تعاني من اضطرابات نمائية وعصبية مختلفة، مما ينعكس بشكل مباشر على نموهم الصحي والجسدي والنفسي، وعلى تفاعلهم اليومي مع الأسرة والبيئة المحيطة. وغالبًا ما تقف الأسرة حائرة بين محاولات الإقناع، والضغط، والقلق المستمر على صحة الطفل وتغذيته، دون توفّر دليل واضح يوجّههم للطريقة الصحيحة في التعامل مع هذه الصعوبات.

ومن هنا جاءت فكرة إعداد هذا الكتيّب ليكون دليلاً عمليًا مختصرًا ومباشرًا، يقدّم للأهل والمختصين فهمًا مبسّطًا لطبيعة هذه الاضطرابات، وأسبابها، وخصائص الأطفال الذين يعانون منها، مع التركيز على الجانب التطبيقي من خلال عرض مجموعة من الأنشطة والحلول العملية المبنية على منهجيات علاجية معتمدة، وقابلة للتطبيق في الحياة اليومية.

يهدف هذا الكتيّب إلى:

- رفع وعي الأسرة والمختصين باضطرابات التغذية الحسيّة والسلوكيّة
- مساعدة الأهل على فهم سلوكيات الطفل المتعلقة بالطعام، بدل تفسيرها كعناد أو دلال.
- تقديم استراتيجيات واضحة تساعد في تقليل الحساسية الحسية، وتحسين تقبّل الطفل للطعام بمختلف قواماته ونكهاته.
- توفير أنشطة عملية يمكن تطبيقها في المنزل أو في الجلسات العلاجية، ضمن تسلسل تدريجي آمن وممتع للطفل.
- دعم دور الأهل كشركاء أساسيين في الخطة العلاجية، من خلال إرشادات واقعية تراعي ضغوط الحياة اليومية.

تم إعداد هذا العمل اعتمادًا على مرجعيات علمية متخصصة في مجال التكامل الحسي والعلاج الوظيفي، مع مراعاة تكييف المحتوى ليناسب بيئة الطفل والأسرة في مجتمعنا، وبأسلوب مبسّط بعيد عن التعقيد الأكاديمي، حتى يكون في متناول كل أم وأب ومختص. وقد روعي في تصميم الأنشطة أن تكون قابلة للتدرّج، ويمكن تعديلها بسهولة وفقًا لاحتياجات كل طفل ودرجة تحمّله الحسي.

إن هذا الكتيّب لا يهدف إلى استبدال دور المختص، بل إلى تعزيز التكامل بين دور الأسرة ودور الفريق العلاجي، وخلق لغة مشتركة بينهما تُبنى على الفهم والوعي، لا على الخوف والقلق. آمل أن يكون هذا العمل عونًا لكل من يسعى لمساندة الأطفال في رحلتهم نحو تغذية أفضل، وتجربة حسية أكثر توازنًا، وجودة حياة أعلى لهم ولأسرهم

محتويات الكتيب

- مقدمة عن اضطرابات التغذية الحسيّة والسلوكية عند الأطفال
- الفروق بين صعوبات التغذية الحسيّة وصعوبات التغذية السلوكية
- العلامات والمؤشرات المهمة عند ملاحظة اضطرابات التغذية
- دور التكامل الحسي والعلاج الوظيفي في علاج مشكلات التغذية
- مبادئ عامة قبل البدء بالأنشطة (تهيئة البيئة – تهيئة الطفل – احتياطات الأمان)
- أنشطة تحضيرية للجسم والجهاز الحسي قبل وجبة الأكل
- أنشطة الفم (Oral Motor & Oral Sensory) لتحسين المضغ والمص والبلع
- أنشطة تدريجية لتقبّل القوامات المختلفة للطعام (اللين، الصلب، المقرمش، الرطب...)
- استراتيجيات للأهل أثناء مائدة الطعام (ما يجب فعله وما يجب تجنّبه)
- نموذج مقترح لتنظيم جلسة/روتين يومي لأنشطة التغذية
- توصيات ختامية وإرشادات لاستمرارية التطبيق في المنزل
- المراجع والموارد المقترحة للأهل والمختصين

اضطرابات التغذية الحسية والسلوكية

اضطراب التغذية الحسي

الأطفال الذين يعانون من مشاكل حسية تضعف قدرتهم على معالجة المعلومات الحسية لعمل استجابة تكيُّفية، مما يؤدي إلى الحدّ بشدة من تنوّع الأطعمة التي يتناولونها.

يمثل المظهر، أو الرائحة، أو المذاق، أو ملمس الطعام مشكلة كبيرة بالنسبة لهم.

يُصبح الطفل لديه صعوبة في الانتقال من قوام طعام معيّن إلى آخر، أو قد يؤدي تناول الطعام إلى رد فعل محاولة التقيؤ أو التقيؤ.

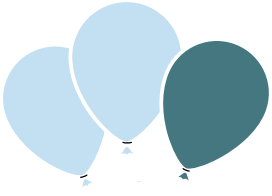
خصائص الأطفال الذين يعانون من اضطرابات حسية في الفم

1. غير قادر على الانتقال من الرضاعة الطبيعية إلى الرضاعة الصناعية
2. يتحكم بالسوائل بشكل أفضل من الأطعمة الصلبة
3. القدرة على فرز الطعام من نسيج مختلط
4. يمسك الطعام تحت اللسان أو في الخد ويمتنع عن البلع
5. تقيؤ بعض الطعام ذات قوام محدد
6. يظهر رد فعل لمحاولة التقيؤ عندما يقترب الطعام منه أو يلمس الشفاه
7. تراجع و تقلص اللسان استجابة للمس
8. يتقبل أصابعه في فمه ، ولا يقبل أصابع شخص آخر
9. لا يضع الالعاب في فمه
10. يرفض تنظيف الأسنان بالفرشاة

يصنف اضطراب التغذية الحسي إلى مجموعتين

استجابة شديدة الحساسية

وانعدام الاستجابة الحسية



اضطرابات التغذية الحسية والسلوكية

1. انعدام الاستجابة الحسية

هم الأطفال الذين يعانون من حساسية منخفضة للمدخلات عن طريق الفم، والذين تقل لديهم استجابة التذوق، أو درجة الحرارة، أو المدخلات التحسسية المرتبطة بالمضغ والمص.

الخصائص:

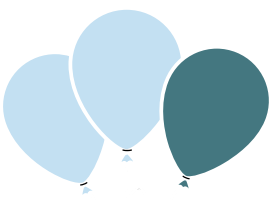
1. لديك الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة التي توفر مداخلات شفهية متزايدة (على سبيل المثال: النكهات القوية، والقوام المقرمش، ودرجات الحرارة القصوى).
2. سيلان الألعاب.
3. تجميع الطعام في أفواههم.
4. قد لا يلاحظ وجود طعام على وجوههم.
5. كثيرًا ما يبقى الطعام بين الخد واللثة.
6. ضعف مهارات المص أو المضغ، مما يعرضهم لخطر الاختناق.

2. فرط الحساسية الحسية

هم الأطفال الذين يعانون من فرط الحساسية في الفم و/ أو الوجه والذين يظهرون ردة فعل اتجاه لمسهم أو عند تقديم الطعام لهم سواء عن طريق الفم او بالقرب منه أو بالقرب من الوجه.

الخصائص:

1. مقاومة غسل أسنانهم، وغسل وجوههم، ويمتنعون من وضع الألعاب في فمهم.
2. تجنب وإظهار الاستجابات المفرطة للعديد من الأطعمة ذات القوام والمذاق ودرجات الحرارة المختلفة.
3. قد لا يحب أن يتم لمسه في منطقة الفم أو حتى على باقي أجزاء الجسم.
4. في كثير من الأحيان لا ترغب في استخدام أواني الطعام للأكل.
5. يظهر رد فعل لمحاولة التقيؤ عند تقديم أطعمة جديدة أو أطعمة لديه حساسية تجاهها.



اضطرابات التغذية الحسية والسلوكية

اضطراب التغذية السلوكي

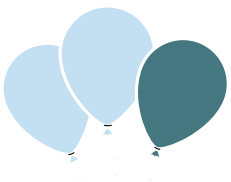
اضطراب التغذية السلوكي له أساس عاطفي أكثر منه جسدي، ويضمّن جميع السلوكيات التخريبية التي يمكن أن تظهر في أوقات الوجبات.

الخصائص:

رمي الطعام .
البكاء أو الصراخ عند تقديم الطعام.
سرقة الطعام من الآخرين .
رفض الأكل .

أسباب اضطرابات التغذية:

1. اضطرابات الجهاز العصبي مثل الشلل الدماغي.
2. ارتجاع المريء أو مشاكل أخرى في معدة الطفل المولود قبل أوانه (خديج).
3. وضع أنبوب التغذية.
4. اضطراب التوحد.
5. المشاكل الحسسية.
6. المشاكل السلوكية للأطفال الذين خضعوا لعلاجات طبية مكثفة.
7. تتطلب تنبيباً طويلاً أو شفطاً متكرراً.
8. تأخر تعرض الطفل لمجموعة متنوعة من الأطعمة.



اضطرابات التغذية الحسية والسلوكية

لمحة عامة عن تقنيات علاج اضطرابات التغذية والبلع

يلعب أخصائيو أمراض النطق واللغة والبلع (SLPs) دورًا مهمًا في علاج الأطفال الذين يعانون من اضطرابات التغذية والبلع. قد يتضمن علاج الاضطرابات الحسية الفموية تكيفات مع البيئة الحسية، أو تقنيات التحمل الجسدية، و/أو تعديلات على الصفات الحسية لأواني الطعام والغذاء. يجب تصميم أهداف العلاج بطريقة هرمية ومنهجية لتعزيز التغييرات التدريجية التي تلبي احتياجات الطفل الفردي.

تم إثبات أن فرط الحساسية وانعدام الحساسية للمنبهات الحسية في منطقة الفم موجودة منذ فترة طويلة. يمكن أن يحدث ضعف حسي لكامل الجسم بالإضافة إلى المشكلات التي ترتبط بشكل أساسي بمنطقة الوجه والفم. قد تتراوح مشاكل التغذية والبلع من أن يحصل الطفل على عدد محدود من الأطعمة في نطاق مذاق وقوام معين، إلى الحرمان التام للتغذية عن طريق الفم.

قبل التخطيط للعلاج، يجب مراعاة مستوى نشاط الطفل الحالي

الأدوات المستخدمة للطعام مثل: الأواني (الملاعق والشوك) – الأكواب – الأطباق
ما هي الأدوات التي يستخدمها الطفل/ الأسرة. لماذا؟

المكان مثل: بيئة تغذية الطفل – كرسي الاطفال
وسائل الإلهاء المستخدمة أو غير المستخدمة.

اجتماعي مثل: ما هي التفاعلات الاجتماعية أثناء تناول الطعام – التأثيرات الثقافية

التسلسل/ التوقيت مثل: مهارة التغذية الذاتية – المهارات الحركية للفم (مثل الامساك بالطعام)

مهارات الأداء مثل: القدرات الإدراكية – الحسية – الحركية

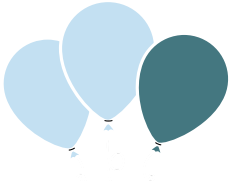
تقنيات معالجة اضطرابات التغذية والبلع

سلوكي

إزالة التحسس

أ. تقليل الحساسية الحسية للمنبهات اللمسية

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام



أ. تقليل الحساسية الحسية للمنبهات اللمسية

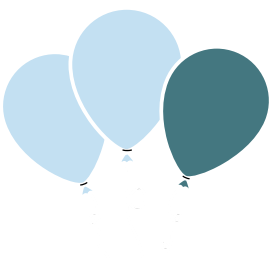
على الرغم من أن الطفل قد لا يكون آمنًا لبدء التغذية عن طريق الفم، لكن من المهم أن يبدأ الطفل بتلقي التدريبات اللازمة لمعالجة التحسس الحسي لتقليل الانزعاج المرتبط باللمس في المنطقة شديدة الحساسية، عن طريق التحفيز المتكرر للمنطقة شديدة الحساسية باستخدام عناصر توفّر مجموعة متنوعة من التجارب الحسية، مثل القوام الذي يتراوح من الناعم إلى الخشن. فتعمل هذه التقنية كطريقة وقائية أو تحضيرية لبناء التسامح الحسي في مختلف مناطق الجسم تدريجيًا، ابتداءً من الأطراف العلوية والسفلية وصولًا إلى عضو التغذية وهو الفم.

ملاحظة: في هذه التقنية يتم التدرج في المستويات ابتداء من المستوى الاول وصولا الى المستوى الخامس، بحيث يتم الانتقال الى المستوى التالي اذا اظهر الطفل قدرة على تحمل الانشطة المقدمة في المستوى الحالي.

نصائح عامة

1. يجب تقديم النشاطات بطريقة مرحة ومفرحة. اسمحللطفل بأن يكون مشاركاً نشطاًفي العلاج قدر الإمكان.
2. تبادل الأدوارخلال ممارسة النشاطات مع الطفل أو تضمين الأشقاء.
3. انشئ روتين،أداء الروتين بنفس الطريقة في كل جلسة يساعد الطفل على معرفة التوقعات.
4. اعملبخطوات صغيرهكلمرة، قد لا يكون الأطفال الذين لديهم حساسية شديدة اتجاه منطقة الفم.
5. قدرة علىالبدء بالقرب منأفواههم. لذلك نبدأ العمل في المناطق الطرفية اولا مثل الاطراف السفلية
6. أو العلوية و من ثم خطوة تلوى الاخرى نعمل على المحيط الخارجي للوجه في اتجاه الفم ، ثم خارج
7. الفم،وشق طريقك تدريجياً الى الفم.
8. تعزيزجميعالاستجابات الإيجابية. قم بالثناء اللفظي اوالتعزيز الملموس.

في القسم التالي تم إدراج مجموعة من الأنشطة التي تساعد على تقليل الحساسية الحسية للمنبهات اللمسية



النشاط الأول:(الضغط العميق)

المستوى الأول (إزالة حساسية الجذع والأطراف)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. قطن ناعم
2. إسفنج
3. صوف قطني
4. منشفة
5. فرشاة ناعمة

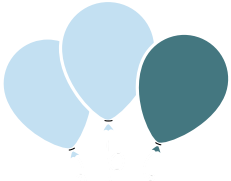
الطريقة:

1. ابدأ بعمل لمسة لطيفة ومحكمة في منطقة صغيرة من الجسم استعداد الطفل على الاتصال بها، مثل الجذع، ثم الأطراف السفلية، ثم الأطراف العلوية باستخدام مواد مألوفة للطفل. ابدأ دايمًا من المناطق البعيدة (مثل الأطراف السفلية أو العلوية) واعمل بشكل أقرب، متراجِعًا إذا أظهر الطفل حتى أصغر علامة على زيادة ضيق أو التوتر.
2. إذا وصل المريض إلى حد تقبل بعض اللمس بشكل عام على الجذع أو الأطراف، ابدأ في استخدام مواد إضافية، ولكن على مختلفة أجزاء الجسم، قبل التقدم إلى المناطق الأكثر حساسية.

ملاحظة: يتم التدرج في هذا النشاط بالطريقة التالية:
(مناطق اقل حساسية + ادوات مألوفة للطفل ← مناطق اقل حساسية +ادوات غير مألوفة للطفل ← مناطق اكثر حساسية + ادوات مألوفة للطفل ← مناطق اكثر حساسية + ادوات غير مألوفة للطفل).

الهدف:

هذا النشاط يقدم انسجة وملامس جديده للطفل بطريقة غير مزعجة ، فيستخدم لتقليل حساسية طفلك من المواد المختلفة بشكل منهجي وتدريجي.



النشاط الأول:(الضغط العميق)

المستوى الثاني (إزالة حساسية العنق والرأس)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. قطن ناعم
2. إسفنج
3. صوف قطني
4. منشفة
5. فرشة ناعمة

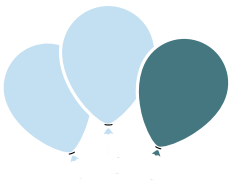
الطريقة:

1. بمجرد أن يكتسب الطفل قدرة تحمل الضغط على الجذع والأطراف، يتم الانتقال إلى المناطق التالية وهي أعلى مؤخرة العنق والرأس، متجهة تدريجيًا فوق الجمجمة باتجاه الجبهة ثم إلى الخدين وأسفل باتجاه الفم (الخدين والشفتين)، بحيث يتم عمل تدليك وضغطات خفيفة والفرك خارج الفم باستخدام مواد مختلفة.

ملاحظة: يتم التدرج في هذا النشاط بالطريقة التالية:
(مناطق اقل حساسية + ادوات مألوفة للطفل ← مناطق اقل حساسية +ادوات غير مألوفة للطفل ← مناطق اكثر حساسية + ادوات مألوفة للطفل ← مناطق اكثر حساسية + ادوات غير مألوفة للطفل).

الهدف:

•هذا النشاط يقدم انسجة وملامس جديده للطفل بطريقة غير مزعجة ، فيستخدم لتقليل حساسية طفلك من المواد المختلفة بشكل منهجي وتدريجي.



النشاط الأول:(الضغط العميق)

المستوى الثالث (إزالة حساسية الفم دون استخدام الطعام)

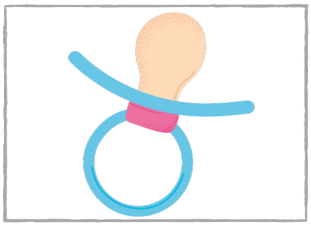
نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. فرشة أسنان ذات أحجام وملامس رأس مختلفة
2. إسفنج
3. منشفة
4. لهّاية / مصاصة جافة
5. فرشاة من نوك
6. ألعاب مطاطية
7. حلقات التسنين (بدرجات حرارة وملمس مختلفة)

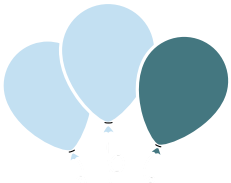


الطريقة:

1. بمجرد أن يكتسب الطفل قدرة تحمل الضغط على العنق والرأس والفم، ننتقل إلى إدخال بعض الأدوات داخل الفم (اللثة واللسان وسقف الحلق) بحيث يتم عمل اهتزازات وضغطات لطيفة وخفيفة.
2. عندما يصل الأمر إلى نقطة إدخال شيء ما إلى فم الطفل (اللثة واللسان)، باستخدام أدوات مثل فرشة الأسنان، فمن المفيد دائمًا السماح للطفل بحمل الأداة مع التوجيه من شخص بالغ.
3. إذا كان لا يزال من الصعب على الطفل فتح فمه، فمن المفيد التفكير في محاولة إثارة أو تسهيل فتح الفم بشكل عفوي. يمكن القيام بذلك من خلال أنشطة مثل إسقاط بعض الماء (ليس باردًا أو مثلجًا) على الشفاه أو تبليل قطعة قطن كبيرة وترطيب الشفاه بهذا. مع الوقت، سيبدأ الطفل تلقائيًا بلعق الشفاه.

الهدف:

هذا النشاط يقدم انسجة وملامس جديده للطفل بطريقة غير مزعجة ، فيستخدم لتقليل حساسية طفلك من المواد المختلفة بشكل منهجي وتدريجي.



النشاط الثاني:(الجواهر الخفية)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. رمل في وعاء بلاستيكي كبير (بديل: أرز، الفاصولياء، أو المعكرونة الصغيرة في صناديق بلاستيكية كبيرة).
2. عناصر ذات الأهمية العالية لطفلك، مثل سيارات صغيرة، حيوانات بلاستيكية، وما إلى ذلك (مفتاح هذه اللعبة هو استخدام عناصر محفزة للغاية حتى يرغب طفلك في البحث عن تلك العناصر).

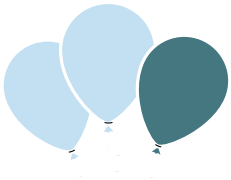
الطريقة:

1. أخفي العناصر الصغيرة أو "الجواهر" داخل الرمل بدون تحريك الرمل.
2. أخبر الطفل عن عدد الجواهر المخفية، ثم اسأله: "هل يمكنك العثور على هذه الأحجار؟"
3. شجع الطفل على دفن يديه وذراعيه في الرمل للبحث عن الأشياء بدلًا من تحريك الرمل جانبًا.
4. تحدث مع الطفل عن كل شيء يجده، واصفًا إياه بإيجابية.
5. اطلب منه وضع الأشياء التي يجدها في وعاء خاص للاحتفاظ بالعدد وللتعرف على كنوزه.

ملاحظة: إذا كانت لديك مساحة كافية، يمكنك الحصول على سلة كبيرة بما يكفي لجلوس طفلك أثناء البحث.

الهدف:

يساعد هذا النشاط نزع حساسية الطفل للمس عن طريق البحث عن أشياء ذات اهمية للطفل في مواد غنية باللمس.



النشاط الثالث:(الرسم على كريم الحلاقة)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. كريم حلاقة
2. سطح مستوٍ (مثل مرآة أو صينية طعام)
3. ألوان طعام

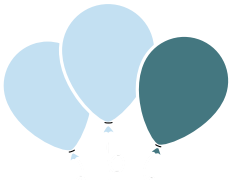
الطريقة:

1. بمجرد أن يكتسب الطفل قدرة على لمس المواد الجافة، يتم الانتقال إلى المواد الرطبة أو اللزجة.
2. على سطح مستوٍ، قم بتغطية مساحة 6 بوصات × 6 بوصات تقريبًا بكريم الحلاقة بسماكة نصف بوصة.
3. لجعل النشاط أكثر متعة، استخدم ألوان الطعام لتلوين كريم الحلاقة.
4. باستخدام اليدين والأصابع، اجعل الطفل يرسم أشكالًا مختلفة في كريم الحلاقة.

ملاحظة: لكي يتمكن الطفل من القيام بهذا النشاط يجب على الطفل اولا ازالة الحساسية اللمسية من المواد الجافة (النشاط الثاني).

الهدف:

·هذا النشاط يساهم في تقليل حساسية طفلك اتجاه لمس المواد الرطبة. بحيث ينتقل الطفل تدريجيا من لمس المواد الجافة اولا الى لمس المواد الرطبة.



النشاط الرابع:(كومة الثلج)

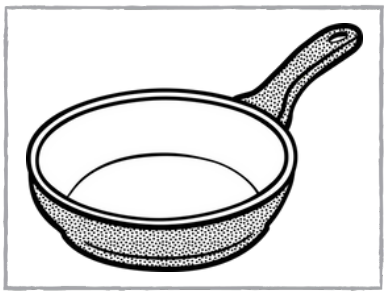
نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. كريم حلاقة
2. مقلاة الخبز
3. عناصر ذات الأهمية لطفلك، مثل سيارات صغيرة، حيوانات بلاستيكية، وما إلى ذلك (مفتاح هذه اللعبة هو استخدام عناصر محفزة للغاية حتى يرغب طفلك في البحث عن تلك العناصر).



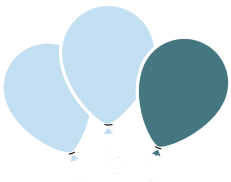
الطريقة:

1. ضع كمية كبيرة من كريم الحلاقة في مقلاة الخبز.
2. قم بإخفاء العناصر الموجودة في كريم الحلاقة، وابدأ في رحلة بحث عن كل الأشياء المخفية "الجواهر".
3. أخبر الطفل عن عدد الجواهر المخبأة في كريم الحلاقة. ثم قل "هل يمكنك العثور على تلك الأحجار؟"
4. شجع طفلك على دفن يديه وذراعيه في كريم الحلاقة للبحث عن الأشياء، بدلًا من تحريك الكريم جانبًا.
5. تحدث عن كل شيء يجده طفلك.
6. اطلب منه وضع كل شيء يجده في وعاء حتى يتمكن من "الاحتفاظ بالعدد".

ملاحظة: إذا كانت لديك مساحة كافية، يمكنك الحصول على سلة كبيرة بما يكفي لجلوس طفلك أثناء البحث.

الهدف:

يساعد هذا النشاط نزع حساسية الطفل للمس عن طريق البحث عن أشياء ذات اهمية للطفل في مادة غنية بالرطوبة.



النشاط الخامس:(سجاد الصلصال)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. صلصال ملون أو عجين محضر في المنزل
2. ورقة بيضاء مغلفة بتغليف حراري تحتوي على أشكال مختلفة مثل الشكل الموضح بالصورة

الطريقة:

1. حفظ الطفل أولًا على استخدام واللعب بالصلصال لصنع أشكال مختلفة.
2. اطلب من طفلك أن يقوم بلف عجينة اللعب وتقطيعها لعمل الأشكال الموضحة على الورقة.
3. لطريقة اللعبة بإمكانك توضيح النشاط للطفل عن طريق إعطاء أمثلة.

العجين المنزلي

المواد اللازمة لتحضير العجين المنزلي:

1. كأس طحين أبيض.
2. نصف كأس ملح.
3. ربع كأس ماء.
4. ملونات طعام، يمكن اختيار لون واحد أو مجموعة من الألوان.

الطريقة:

وضع كل من كأس الطحين الأبيض ونصف كأس الماء في وعاء واحد.

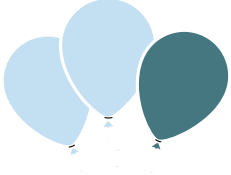
يُضاف ربع كأس الماء تدريجيًا إلى المكونات السابقة، مع الاستمرار في العجن باستخدام اليدين حتى الحصول على عجينة متماسكة.

تضاف بضعة قطرات من ملون الطعام إلى عجينة الصلصال مع معاولة العجين لحين تلوّن العجينة بنفس اللون.

في حال الرغبة في الحصول على صلصال بأكثر من لون يتم تقسيم العجينة إلى كرات صغيرة، ثم إضافة لون طعام محدد إلى كل كرة مع العجين لحين حصول كل كرة على لون الطعام الذي تمّت إضافته لها.

الهدف:

هذا النشاط يساهم في تقليل حساسية طفلك اتجاه لمس المواد الرطبة واللزجة.



النشاط السادس:(شارع السلايم)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. سلايم محضر مسبقاً أو سلايم محضر في المنزل.
2. صينية مسطحة.
3. سيارات الصغيرة.

المواد الازمة لتحضير السلايم المنزلي:

.نصف كوب من الشامبو.

.كوبان وربع من النشا.

.ملعقة كبيرة من الماء.

.رقائق لمّاعة، أو ملون طعام.

الطريقة:

.وضع الشامبو في وعاء الخلط، وإضافة ملوّن الطعام، أو الرقائق اللماعة.

.خلط المكوّنات جيداً، ثمّ إضافة النشا.\

.خلط المكوّنات مجددا باستخدام الملعقة، وإضافة ملعقة كبيرة من الماء.

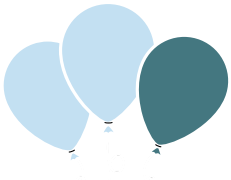
عجن المكوّنات باليد للحصول على القوام المناسب للسلايم.

الطريقة:

1. حَفِظ الطفل أولاً على لمس السلايم في جميع أجزاء الأطراف العلوية أو السفلية.
2. لجعل النشاط أكثر متعة اطلب من طفلك استخدام يديه لفرد خليط السلايم على صينية مسطحة.
3. اجعل طفلك يحاول نقل السيارات من أحد طرفي صينية إلى الطرف الآخر بحيث يمثل السلايم مسار عبور للسيارة، ويمكن أيضاً عمل سباق بالسيارات.

الهدف:

هذا النشاط يساهم في تقليل حساسية طفلك اتجاه لمس المواد الرطبة واللزجة.



النشاط السابع:(النفق الحسي)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. صندوق من الورق المقوى لا يقل عن 24 بوصة في 18 بوصة في 24 بوصة (صندوق متحرك).
2. خيط، كرات قطنية، إسفنج، ورق ممزق، قطع قماش ممزقة.
3. قطع كبيرة من المعكرونة.

الطريقة:

1. قطع ثقب في جانب الصندوق للسماح للطفل بالحزف من خلال الصندوق.
2. قطع عدة قطع من الخيط إلى أطوال تتراوح من 12 إلى 18 بوصة.
3. اربط الخيط داخل الصندوق بحيث تتدلى منها الكرات وقطع الورق الممزقة وقطع القماش الممزق والمعكرونة – ولكن القليل منها فقط في البداية.
4. ضع إسفنجات مقطعة بأحجام مختلفة على أرضية الصندوق.
5. اجعل الطفل يزحف إلى الصندوق من خلال الأوتار المعلقة.
6. زيادة عدد الأوتار المعلقة حيث يصبح الطفل أكثر اعتداداً على الإحساس.

الهدف:

سيؤدي الزحف عبر الأوتار ذات الانسجة المختلفة إلى تقليل الحساسية للمدخلات اللمسية.

النشاط الثامن:(لوحة الرسم)

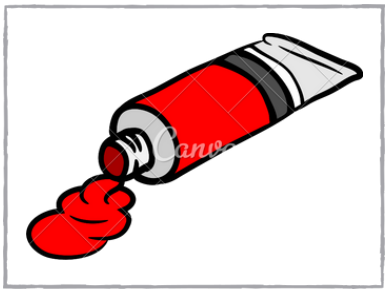
نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. ألوان أكريليك.
2. لوحة رسم بيضاء كبيرة.
3. صحن بلاستيك.



الطريقة:

1. ضع مجموعة من الألوان في صحن البلاستيك.
2. اطلب من الطفل أن يرسم شيئًا تقترحه (على سبيل المثال، شجرة، شخص، أشكال) باستخدام إصبعه.
3. من الممكن أيضاً تغطية قدم الطفل بالألوان وطباعتها بصمة القدم على لوحة الرسم.

الهدف:

هذا النشاط يساهم في تقليل حساسية طفلك اتجاه لمس المواد الرطبة والمائية.

النشاط التاسع:(ممر الإسفنج)

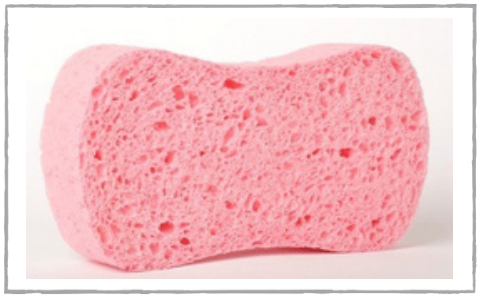
نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. اسفنجة كبيرة
2. دلو ممتلئ بالماء
3. دلو فارغ



الطريقة:

1. اطلب من الطفل أن يغمس الاسفنجة في دلو الماء ثم عصرها بقوة
2. لإضافة مزيد من المرح للنشاط يمكن إضافة لون طعام وصابون على الماء واللعاب تطفو على الماء
3. أيضًا يمكنك عمل تحديات مع الطفل من خلال الطلب من الطفل نقل الاسفنجة المنقوعة بالماء إلى دلو آخر فارغ خلال فترة زمنية محددة

الهدف:

هذا النشاط يساهم في تقليل حساسية طفلك اتجاه لمس المواد الرطبة والمائية.

النشاط العاشر: (فقاعات الصابون)

نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

الادوات:

1. خذ كأس ممتلئ بالماء
2. صابون سائل
3. مصاصة/ قشة
4. ألوان طعام

الطريقة:

1. اخلط الصابون السائل والوان الطعام بالكأس المملوء بالماء
2. اطلب من الطفل باستخدام المصاصة نفخ فقاعات بالماء

الهدف:

تساعد ألعاب النفخ في إزالة الحساسية داخل الفم.

النشاط الحادي عشر: (مسار الكور)

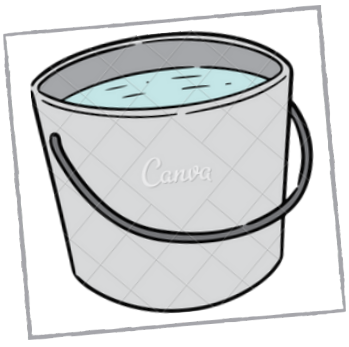
نصائح قبل بدء النشاط:

تقليل أي ضوضاء في الخلفية ومشتتات.

أخبر الطفل بما ستفعله في كل مرحلة. على سبيل المثال ، يمكنك قول "واحد ، اثنان ، ثلاثة" وتنفيذ الإجراء على ثلاثة لتقليل الترقب.

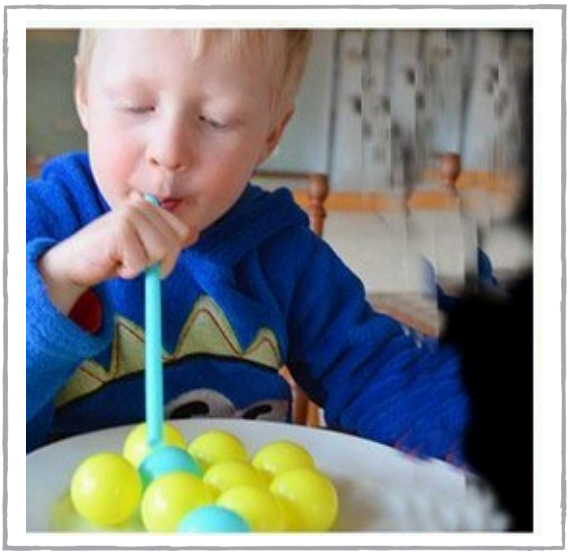
الادوات:

1. حوض ممتلئ بالماء
2. مصاصة أو قشة
3. كر كرة بلاستيكية صغيرة



الطريقة:

1. ضع في حوض كبير ممتلئ بالماء الكور البلاستيكية
2. أنشئ مسارات وعقبات داخل الحوض مثل وضع مجموعة ألعاب بلاستيكية كبيرة تطفو
3. اطلب من الطفل باستخدام المصاصة تحريك الكور الصغيرة داخل المسارات مروزًا بالعقبات للوصول إلى نقطة النهاية



الهدف:

تساعد ألعاب النفخ في إزالة الحساسية داخل الفم.

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

تساعد تقنية إزالة التحسس من الطعام الطفل على تعلم كيفية تحمل مجموعة متنوعة من الأطعمة والتفاعل معها وشمها ولمسها وتذوقها وتناولها ، مما سيساعد على تمهيد الطفل للتقدم إلى التغذية عن طريق الفم و التغلب على الحساسية المفرطة والخوف من الطعام / الأكل، لتقليل التأثير على الصحة والتغذية على المدى الطويل . يحتوي التسلسل الهرمي للأكل على ست خطوات رئيسية ، ثم هناك عدة خطوات أصغر في كل خطوة من الخطوات الست الرئيسية. الهدف من هذه الأنشطة هو زيادة نطاق وحجم الأطعمة التي سيأكلها الطفل من خلال تدخل قائم على اللعب (Toomey & Ross ، 2011).

ملاحظة: في هذه التقنية يتم التدرج في المستويات ابتداء من المستوى الاول وصولا الى المستوى الخامس، بحيث يتم الانتقال الى المستوى التالي اذا اظهر الطفل قدرة على تحمل الانشطة المقدمة في المستوى الحالي.

أعراض الرفض الحسي للطعام:

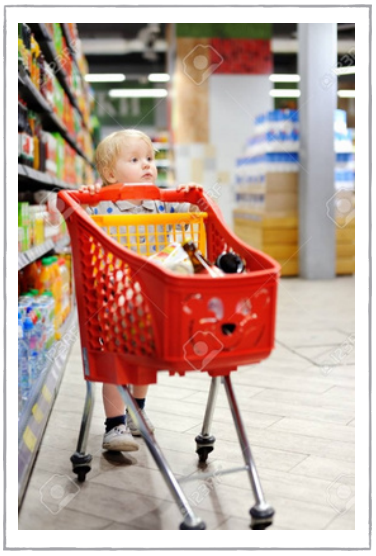
- اظهار رد فعل التقيؤ
- التقيؤ
- السعال
- الاختناق أثناء الأكل
- بصق الطعام
- إلقاء الطعام
- تدوير الرأس
- البكاء
- نوبات الغضب

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

تعريض الطفل مسبقا للطعام

قبل بدء مستويات التسلسل الهرمي التالي يفضل تعريض الطفل مسبقا لمشاهد الطعام من خلال:

مشاهدة صور طعام (كتب، فيديوهات).
اللعب بالمطبخ التخيلي، لعبة الطعام.
تجهيز طاولة الطعام (اواني الطعام).
التسوق لشراء المواد الغذائية



ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح قبل البدء:

إدخال الأطعمة الجديدة وغير المفضلة للطفل يتم بشكل بطيء ومنهجي

يتم عرض الطفل بتسلسل هرمي متدرج من المنبهات المنتجة للقلق لمساعدته على التغلب على خوفه من الطعام أو الأكل

ابدأ بالأنشطة الأكثر راحة وامضِ بشكل تدريجي على استراتيجيات أكثر تحديًا كلما زاد مستوى الراحة

المستوى الأول (تحمل الطعام)

تحمل تواجد الطعام في نفس الغرفة

تحمل التواجد على الطاولة مع وجود الطعام على الجانب الآخر من الطاولة

تحمل التواجد على الطاولة مع وجود الطعام في منتصف الطاولة

تحمل التواجد على الطاولة مع وجود الطعام خارج مساحة الطفل

تحمل التواجد على الطاولة مع وجود الطعام في مساحة الطفل مباشرة

علامات تدل على ان طفلك يواجه صعوبة في هذه الخطوة:

يتجنب الاتصال بالعين

قد يحاول نثر الأطعمة من على المائدة بسبب الإرهاق البصري

قد ينظر بعيدا عن الطعام أو يغمض عينية

يحرك الكرسي للخلف من الطاولة

تكرار وميض العين أو إغلاقها

التقيؤ

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح قبل البدء:

إدخال الأطعمة الجديدة وغير المفضلة للطفل يتم بشكل بطيء ومنهجي

يتم عرض الطفل بتسلسل هرمي متدرج من المنبهات المنتجة للقلق لمساعدته على التغلب على خوفه من الطعام أو الأكل

ابدأ بالأنشطة الأكثر راحة وامضِ بشكل تدريجي على استراتيجيات أكثر تحديًا كلما زاد مستوى الراحة

المستوى الثاني (التفاعل مع الطعام دون أي ملامسة مباشرة لجلد الطفل)

1. يستخدم الأواني لتقليب أو تقديم أو صب الطعام أو الشراب للآخرين
2. يستخدم الأواني لتقليب أو سكب مشروب الطعام خارج المكان المخصص له
3. يستخدم الأواني لتقديم الطعام لنفسه في الطبقة الخاصة أو المساحة الخاصة

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح قبل البدء:

إدخال الأطعمة الجديدة وغير المفضلة للطفل يتم بشكل بطيء ومنهجي

يتم عرض الطفل بتسلسل هرمي متدرج من المنبهات المنتجة للقلق لمساعدته على التغلب على خوفه من الطعام أو الأكل

ابدأ بالأنشطة الأكثر راحة وامضِ بشكل تدريجي على استراتيجيات أكثر تحديًا كلما زاد مستوى الراحة

المستوى الثالث (تحمل روائح الأطعمة)

تحمل الرائحة في الغرفة

تحمل الرائحة على الطاولة

تحمل الرائحة الطعام أمام الطفل مباشره

يميل للأسفل أو يلتقط الطعام لشم رائحته

علامات قد يعاني طفلك من صعوبة في شم الطعام:

1. يغطي أنفه باليد أو القميص
2. سيلان العيون
3. يدير رأسه بعيدًا
4. يكشر بوجهه
5. السعال
6. يظهر رد فعل
7. محاولة التقيؤ

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح قبل البدء:

إدخال الأطعمة الجديدة وغير المفضلة للطفل تتم بشكل بطيء ومنهجي.

يتم تعريض الطفل بتسلسل هرمي متدرج من المنبهات المنتجة للقلق لمساعدته على التغلب على خوفه من الطعام / الأكل.

ابدأ بالنشاطات الاكثر راحة واعمل بشكل تدريجي على استراتيجيات أكثر تحدياً كلما زاد مستوى الراحة.

المستوى الرابع (لمس الأطعمة)

طرف إصبع واحد
أطراف الأصابع
كامل اليد
الذراع والكتف
الصدر والرقبة
أعلى الرأس

الذقن والخد
الأنف وتحت الأنف
شفه
أسنان
طرف اللسان أعلى اللسان

العلامات التي تشير إلى أن طفلك قد يواجه صعوبة في لمس الطعام:

ابعاد الشفة
التكشير
مسح اليدين بكثرة
ابعاد الاصابع

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح قبل البدء:

إدخال الأطعمة الجديدة وغير المفضلة للطفل تتم بشكل بطيء ومنهجي.

يتم تعريض الطفل بتسلسل هرمي متدرج من المنبهات المنتجة للقلق لمساعدته على التغلب على خوفه من الطعام / الأكل.

ابدأ بالنشاطات الاكثر راحة واعمل بشكل تدريجي على استراتيجيات أكثر تحدياً كلما زاد مستوى الراحة.

المستوى الخامس (تذوق الأطعمة)

يلعق الطعام بالشفاه أو الأسنان

لعق الطعام باللسان الكامل

قضم قطعة صغيره والبصق على الفور

قضم قطعة صغيره، ابقائها في الفم لمدة "x" ثانية ثم البصق

قضم قطعة صغيره، مضغها "x" مرات وثم البصق

العلامات التي تشير إلى أن طفلك قد يواجه صعوبة في تذوق الطعام:

يظهر رد فعل محاولة التقيؤ

التقيؤ

فتح الشفاه

القشعريرة

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح قبل البدء:

إدخال الأطعمة الجديدة وغير المفضلة للطفل تتم بشكل بطيء ومنهجي.

يتم تعريض الطفل بتسلسل هرمي متدرج من المنبهات المنتجة للقلق لمساعدته على التغلب على خوفه من الطعام / الأكل.

ابدأ بالنشاطات الاكثر راحة واعمل بشكل تدريجي على استراتيجيات أكثر تحدياً كلما زاد مستوى الراحة.

المستوى السادس (تناول الأطعمة)

يمضغ الطعام، يبتلع البعض ويبصق البعض

يمضغ الطعام، يبتلع اللقمة كاملة مع شراب

يمضغ ويبتلع بلعة كاملة بشكل مستقل

ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح قبل بدء المستوى السادس (تناول الاطعمة):

قبل البدء بهذا المستوى يجب معالجة أي أسباب جسدية لمشكلة التغذية والتأكد من العناية الطبية بها مسبقا من أجل سلامة الطفل ومن اجل الحصول على التغذية المثلى.

تشتمل الأطعمة المستخدمة على مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية ومتنوعة القوام، والتي تتناسب مع سن نمو الطفل ومستوى مهارة الأكل الحالية، من أجل تعزيز

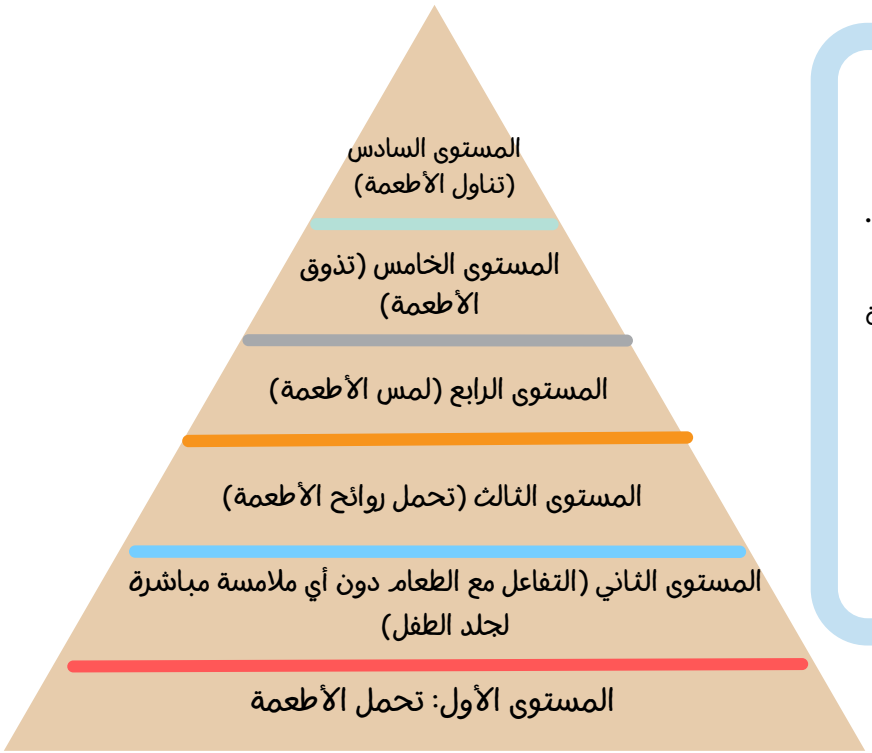
مدخول السعرات الحرارية للطفل تدريجيًا
أيضًا، يتم تقديم الطعام بترتيب محدد وتسلسل هرمي متدرج للحفاظ على هدوء الطفل قدر الإمكان
يتم تقديم توصيات العلاج، بناءً على مهارات الطفل في التغذية والتي تشمل المهارات النمائية والمهارات الحسية
والمهارات الحركية الفموية
والمهارات المعرفية الإدراكية
سوف يكمل الطفل التسلسل الهرمي بنجاح عندما يمضغ ويبتلع الطعام بشكل مستقل

يتم تحديد نجاح العلاج من خلال:

(أ) يصبح الطفل لديه دافع جوهري واهتمام مستمر بتجربة أطعمة جديدة.

(ب) يصبح الطفل لدية مهارات مناسبة لتناول مجموعة واسعة من الأطعمة والسوائل المناسبة لعمره.

(ج) استهلاك سعرات حرارية كافية لتحقيق النمو الأمثل للطفل.



ب. تقليل الحساسية الحسية اتجاه الطعام

نصائح عامة للمستوى السادس (تناول الاطعمة):

- شكّل روتينًا ثابتًا عند تقديم الطعام، يتضمن الأنشطة التالية:
- التحضير الحسي، الجلوس، تمارين التنفس، التمارين الحركية الفموية، غسل اليدين، ووصف الطعام.
- ابدأ بنشاط إحماء لمدة خمس دقائق، يشمل أنشطة حركية حسية لتحسين التنظيم الذاتي
- (كما هو موضح في قسم أنشطة إزالة التحسس الحسي للمثيرات اللمسية).
- بعد الإحماء، يُطلب من الطفل غسل يديه.
- تأكد من تأمين وضعية جلوس مستقرة للطفل، بحيث يكون جالسًا بزاوية 90 درجة،
- لضمان تغذية ناجحة وسليمة.
- استخدم نفس المكان في كل مرة يتم فيها تناول الطعام،
- لتسهيل بناء روتين ثابت لدى الطفل.
- اقضِ حوالي أربع دقائق في ممارسة أنشطة تقوية حركة الفم
- وتقليل الحساسية الحسية الفموية،
- لتطوير المهارات الحركية للفم وتقليل فرط الحساسية.
- أمثلة على هذه الأنشطة:
- نفخ الفقاعات، عمل أشكال مضحكة بالوجه.
- بعد الأنشطة الفموية، شجّع الطفل على التفاعل مع الطعام،
- أو الانخراط في اللعب بالطعام من خلال اللمس أو عمل فوضى.
- الهدف هو أن ينتقل الطفل تدريجيًا إلى مستويات أعلى في التسلسل الهرمي للتقبل الغذائي.

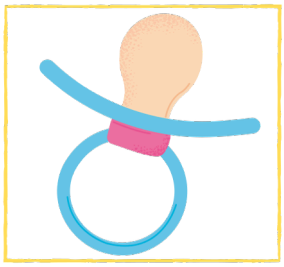
- تتألف وجبة الطفل من مزيج من الأطعمة المفضلة والجديدة،
- وذلك بناءً على النظام الغذائي اليومي للطفل، واحتياجاته، والأطعمة التي تقدمها الأسرة.
- تحتوي الأطعمة المقدمة على أحجام، وأطعمة، وقوام، وأشكال، وألوان، ودرجات حرارة مختلفة،
- وذلك من أجل تحفيز حركة الفم وتقليل العجز الحسي لدى الطفل.
- يتم التأكيد على السمات المتشابهة بين المواد الغذائية المقبولة والمستهدفة،
- من خلال، مثلاً، إدخال نكهات جديدة في القوام الحالي المفضل لدى الطفل.
- يتقدم الطفل خلال التسلسل الهرمي السابق مع كل طعام مقدم أثناء وقت الوجبة.
- أثناء التقدم في التسلسل الهرمي، يتم استخدام التعزيز الإيجابي.
- بعد تقديم جميع الأطعمة، تنتهي الجلسة بروتين تنظيف،
- حيث يتضمن التنظيف إلقاء جميع الأطعمة غير المستهلكة في سلة المهملات،
- مما يشجع على فرص إضافية للتفاعل مع الأطعمة الجديدة (المستوى الرابع: لمس الأطعمة).
- يُدرّب الطفل على تقديم تجارب التذوق مرة واحدة يوميًا،
- مع عدم تقديم أكثر من نوعين من الأطعمة غير المفضلة في كل جلسة تدريب.
- تُمارس تجارب التذوق لعدة أسابيع حتى يتحمل الطفل الطعام المقدم بشكل أفضل.

النشاط الأول: (إزالة الحساسية اتجاه الطعام)

في هذا القسم تم ادراج مجموعة من الانشطة والافكار التي تساعد الطفل على تقبل الطعام وتقليل الحساسية اتجاه الطعام. عن طريق إدخال كميات صغيرة من الطعام تدريجيافي انشطة ممتعه ومحببة للطفل.

الادوات:

1. فرشاة أسنان أو لهاية/مصاصة
2. عضاضة أو لهاية طعام
3. ألعاب مطاطية مفضلة لدى الطفل



الطريقة:

1. قم بتغميس الأدوات المذكورة سابقاً في كميات بسيطة من الطعام المهروس مثل فاكهة مهروسة.
2. أو قم بتغميس الأدوات المذكورة سابقاً في ماء منكه أو عصير.
3. قم بوضع طعام سهل المضغ مثل الموز في عضاضة/ لهاية الطعام.

الهدف:

يساعد هذا النشاط على التحفيز الحسي للفم وتقليل حساسية طفلك اتجاه الطعام بشكل تدريجي.

النشاط الثاني: (الرسم بالطعام)

في هذا القسم تم ادراج مجموعة من الانشطة والافكار التي تساعد الطفل على تقبل الطعام وتقليل الحساسية اتجاه الطعام. عن طريق إدخال كميات صغيرة من الطعام تدريجيافي انشطة ممتعه ومحببة للطفل.

الادوات:

1.أستخدم مواد غذائية رطبة مثل الكاتشب أو الزبادي أو المربى.
2 اللوان الطعام

الطريقة:

1. اسمح للطفل بالرسم على لوح أبيض باستخدام مواد غذائية رطبة مثل الكاتشب أو الزبادي أو المربى.
2. أضف ألوان الطعام لإعطاء ألوان مختلفة.
3. استخدم الأصابع أو غيرها من المواد الغذائية كأدوات للرسم، مثل: قطع الكرفس، أصابع الخبز، الجزر، أصابع الشوكولاتة، وغيرها.

الهدف:

يساعد هذا النشاط على التحفيز الحسي للفم وتقليل حساسية طفلك اتجاه الطعام بشكل تدريجي.

النشاط الثالث: (وجوه الطعام)

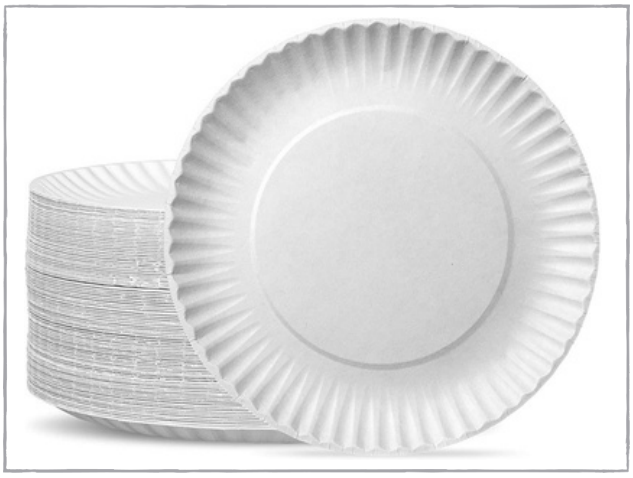
في هذا القسم تم ادراج مجموعة من الانشطة والافكار التي تساعد الطفل على تقبل الطعام وتقليل الحساسية اتجاه الطعام. عن طريق إدخال كميات صغيرة من الطعام تدريجيافي انشطة ممتعه ومحببة للطفل.

الادوات:

1. أستخدم مواد غذائية مختلفة.
2. طبق ورقي.

الطريقة:

ساعد طفلك على صنع وجوه الطعام بأطباق ورقية باستخدام أنواع طعام مختلفة.



الهدف:

يساعد هذا النشاط على التحفيز الحسي للفم وتقليل حساسية طفلك اتجاه الطعام بشكل تدريجي.

النشاط الرابع: (مجوهرات الطعام)

في هذا القسم تم ادراج مجموعة من الانشطة والافكار التي تساعد الطفل على تقبل الطعام وتقليل الحساسية اتجاه الطعام. عن طريق إدخال كميات صغيرة من الطعام تدريجيافي انشطة ممتعه ومحببة للطفل.

الادوات:

1. مواد غذائية مختلفة مثل الفواكه أو الخضروات.
2. خيط.

الطريقة:

1. قُم بتقطيع مجموعة من الخضروات أو الفواكه على أشكال حلقات مفرغة.
2. ساعد طفلك على صنع مجوهرات الطعام عن طريق إدخال الفواكه المقطعة داخل الخيط.

الهدف:

يساعد هذا النشاط على التحفيز الحسي للفم وتقليل حساسية طفلك اتجاه الطعام بشكل تدريجي.

النشاط الخامس: (الرمل القابل للأكل)

في هذا القسم تم ادراج مجموعة من الانشطة والافكار التي تساعد الطفل على تقبل الطعام وتقليل الحساسية اتجاه الطعام. عن طريق إدخال كميات صغيرة من الطعام تدريجيافي انشطة ممتعه ومحببة للطفل.

الادوات:

1. مواد غذائية جافة مثل بسكوت مطحون أو سكر بني
2. علبة بلاستيك كبيرة
3. لعب الرمل

الطريقة:

1. قم بوضع المواد الغذائية الجافة في علبة بلاستيكية كبيرة
2. أضف قطع كبيرة من البسكوت وغيره من الأطعمة المحببة لطفلك
3. أو ضع لعبًا صغيرة لشَد انتباه طفلك
4. شجّع طفلك على اللعب بالطعام الجاف أو بناء أشكال مختلفة عن طريق إضافة كمية بسيطة من الماء على البسكوت المطحون

الهدف:

يساعد هذا النشاط على التحفيز الحسي للفم وتقليل حساسية طفلك اتجاه الطعام بشكل تدريجي.

التقنية الثانية (سلوكي)

التعزيز الإيجابي (1)

استراتيجية تهدف إلى زيادة السلوك المرغوب عن طريق إضافة حافز إيجابي بعد حدوث هذا السلوك مباشرة من أجل تشجيعهم على استمرار هذا السلوك.

- يضاف التعزيز مباشرة بعد السلوك، مما يزيد من احتمالية تكرار ذلك السلوك. مثال على التعزيز
- الإيجابي: تأخذ ساره قضمه من شطيرة الجبن وتتم مكافأتها بمدح لفظي أو ملصق. من المهم التعزيز
- الإيجابي لجميع السلوكيات المناسبة المتعلقة بالتغذية والأكل.

من اجل ان يكون التعزيز ناجح:

عليك استخدام شيء يفضله طفلك بشدة.
التعزيز يجب أن يكون فوري.
لا يمكنك السماح لطفلك بالحصول على المعزز في أي وقت آخر (استخدم فقط المعزز للأكل).
يجب على الآباء ضبط التردد الذي يتم تعزيز السلوك فيه (نسبة 1:1 ، نسبة 1:5).
يجب أن تتذكر أن الاهتمام بالطفل عندما يرفض تناول الطعام يعزز هذا السلوك بشكل إيجابي.

أنواع التعزيز الإيجابي:

الثناء اللفظي والتشجيع
التصفيق بالأيدي، العناق، الابتسامات
ملصقات

التقنية الثانية (سلوكي)

النمذجة الاجتماعية (2)

تعليم التجربة الاجتماعية للأكل.

أثناء الوجبات العائلية ، من المهم اللعب والنمذجة بالطعام

1. الجلوس لتناول الوجبات العائلية هو الوقت المثالي للعمل على التعرف على الأطعمة التي يتناولونها
2. يتعلم الأطفال عن الأطعمة من خلال مشاهدة والديهم يأكلون ويجربون أطعمة جديدة
3. أفضل طريقة يتعلمها الأطفال بالإضافة إلى المشاهدة هي اللعب
4. قلد ما يفعله الطفل مع الطعام مثل نقر تدوير تفتيت الطعام
5. يمكن لجميع أفراد الأسرة إظهار كيفية أخذ أحجام القضمات الصحيحة واستكشاف الأطعمة الجديدة عن طريق الشم واللمس واللعق وطريقة مضغ الأطعمة بشكل كاف قبل البلع وغير ذلك من سلوكيات الأكل المناسبة
6. المبالغة في الحركات الحركية الصحيحة مثل التشديد على المضغ مع فتح أفواهنا والبلع المبالغ فيه
7. أشرك الطفل في تحضير الوجبات
8. اجعل الطعام ممتعا

المراجع

- Avedson, J. C., Brodsky, L., & Lefton-Greif, M. A. (Eds.). (2019). Pediatric swallowing and feeding: Assessment and management. Plural Publishing.
- Addison, L. R., Piazza, C. C., Patel, M. R., Bachmeyer, M. H., Rivas, K. M., Milnes, S. M., & Oddo, J. (2012). A comparison of sensory integrative and behavioral therapies as treatment for pediatric feeding disorders. Journal of Applied Behavior Analysis, 45(3), 455–471.
- Benson, J. D., Parke, C. S., Gannon, C., & Muñoz, D. (2013). A retrospective analysis of the sequential oral sensory feeding approach in children with feeding difficulties. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention, 6(4), 289–300.
- Dow, A. (2015). Individual Case Study: The SOS Approach to Feeding.
- Homer, E. M. (2015). Management of Swallowing and Feeding disorders in Schools. Plural Publishing.
- Marks, L., & Rainbow, D. (2017). Working with dysphagia. Routledge.
- Ongkasuwan, J., & Chiou, E. H. (Eds.). (2018). Pediatric Dysphagia: Challenges and Controversies. Springer.
- Palmer, M. M., & Heyman, M. B. (1993). Assessment and treatment of sensory-versus motor-based feeding problems in very young children. Infants & Young Children, 6(2), 67–73.
- Toomey, K. A., & Ross, E. S. (2011). SOS approach to feeding. Perspectives on swallowing and swallowing disorders (Dysphagia), 20(3), 82–87.
- Toomey, K. (2019, May 6). Developmental milestones. SOS Approach to Feeding. Retrieved Novem

أخصائي علاج وظيفي: معالج تغذية مدرب وفق
منهجية SOS للتغذية
نواف الثميري

مركز التميز للتوحد
Autism Center of Excellence

الرقم الموحد
920011452

AceSaudiORG

الموقع الالكتروني