

|  |   |        |                               |            |            |
|--|---|--------|-------------------------------|------------|------------|
| 17.63x21.87                                    | 2 | עמוד 3 | ידיעות אחרונות - זמנים בריאים | 02.01.2011 | 25532160-4 |
| אנשים עם מוגבלויות ובעלי צרכים מיוחדים - 55430 |   |        |                               |            |            |

# גזור ושמור

עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר מאת שירלי גולן



## איך להתמודד עם ליקויים בעיבוד החושי

- ולהעדיף בילוי במקום שקט כמו פארק.
- שמירה על סדר יום קבוע. כל שינוי קטן עשוי להעלות את רמת החרדה.
- הכנה מוקדמת של הילד לשינוי בסדר היום או לגירוי מאיים. לדוגמה: נספר שצפויה מסיבה בגן, ויהיו אורחים, רעשים ואורות. מאותה סיבה, חשוב להודיע לפני שאנו מתכוננים לחבק אותו או לקנח לו את האף, ולבוא מלפנים ולא מאחור.
- לאפשר לילד עצמאות ככל שניתן בביצוע פעולות היגיינה אישית.
- אפשרו התמודדות מבוקרת עם אתגרים תנועתיים. למשל, משחק במגלשה בג'מבורי בשעות שקטות ובליווי ההורה יסייע להתמודדות בהמשך גם בגינה הציבורית.
- אפשרו חשיפה הדרגתית ונעימה לחומרים שונים: חול, דשא, צבעי אצבעות ובצק.
- הקשיבו לתלונות הילד ונסו למצוא פתרונות: גזירת תוויות של חולצה, הפרדת המזון בצלחת, גרביים ללא תפר ועוד.
- צרו לילד סביבה מרגיעה.
- משחקים בפה יכולים להרגיע: ללעוס משהו, לנשוף בקש וכו'.

- גירוי סביבתי, הנחווה אצל רובנו בנינוחות, עלול להתקבל אצל ילדים מסוימים כאיום ממש. ליקוי בעיבוד החושי הינו תופעה שקיימת אצל כ-10% מהילדים. מדובר, מסבירה ענת דרורי-אסיג, אחראית ריפוי בעיסוק ביחידה להתפתחות הילד בבית החולים לילדים דנה בתל-אביב, בתופעה נוירולוגית מולדת המתבטאת בקושי בקליטה ובעיבוד של גירויים וביכולת לווסת את התגובות לגירוי. מה עושים? הנה עצותיה:
- חשוב לשדר לילד שאנו יודעים שמה שהוא מפריע לו.
- להימנע ממקומות הומים כמו קניונים

