



TRENING JEDZENIA U DZIECI Z AUTYZMEM – JAKIE METODY ZASTOSOWAĆ, ABY ZACHĘCIĆ DZIECKO DO JEDZENIA? PORADNIK DLA RODZICA.

Praca z dziećmi z autyzmem to ciągle podejmowanie wyzwań. W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym „Effectis” codziennie zadajemy sobie pytanie, jak najlepiej możemy pomóc naszym podopiecznym. W poniższym artykule psycholog radzi jakie metody można zastosować, aby zachęcić dziecko do jedzenia, w jaki sposób wprowadzić trening jedzenia i jak motywować dziecko w trakcie spożywania posiłków.

Mirosław Wiśniewski
oligofrenopedagog,
dyrektor pedagogiczny NPP Effectis



Autyzm to zaburzenie rozwojowe, które związane jest ze zróżnicowanymi zachowaniami utrudniającymi codzienne funkcjonowanie dziecka. Znaczna część dzieci z autyzmem posiada różnego rodzaju problemy związane z jedzeniem. Przyczyn wybiórczości pokarmowej może być wiele, a ich różnorodność oraz stopień nasilenia u każdego dziecka będzie inny. Kłopoty żywieniowe mogą przysparzać rodzicom wielu zmartwień. Istnieją jednak takie metody, które pozwolą nauczyć dziecko spożywać posiłki, jak również stopniowo rozszerzać gamę o nowe potrawy. Umiejętność jedzenia jest jedną z ważniejszych komponentów samodzielności. Dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat wspierać rozwój dziecka w tak fundamentalnej sferze. Metody opisane poniżej, mogą pomóc rodzicom przejść przez ten trudny czas i ułatwić pracę z dzieckiem w domu.

Znaczna część dzieci z autyzmem ma różnego rodzaju problemy z jedzeniem. Często są wybiórcze pokarmowo, to znaczy, że preferują tylko niektóre potrawy. Nasilenie wybiórczości u każdego dziecka może być inne. Jedno dziecko może unikać spożywania tylko niektórych pokarmów, a drugie może mieć trudności ze zjedzeniem czegokolwiek. Problemy z jedzeniem mogą wiązać się również z zaparciami lub kłopotami zdrowotnymi w okolicy jamy ustnej, np. ból zębów, trudności z połknięciem lub przeżuwaniami, problemy z ruchomością żuchwy. Kolejnym aspektem są problemy sensoryczne, które mogą prowadzić do zaburzeń jedzenia: nadwrażliwość na konsystencję lub fakturę jedzenia, temperaturę jedzenia lub materiał z którego wykonane są sztuczce. Dzieci z autyzmem mogą również nie tolerować wymieszanego jedzenia (np. makaronu z sosem) lub zbyt dużej ilości kolorowych bodźców na talerzu. Odmawianie spożywania posiłków może wiązać się także z występującymi schematyzmami w zachowaniu i oporem przed zmianami. Niektóre dzieci chcą spożywać posiłek w taki sam, powtarzający się sposób (zawsze to samo jedzenie, w konkretnej kolejności, w określonych okolicznościach, w towarzystwie tych samych osób). U dzieci z nadwrażliwością słuchową problemem przy spożywaniu posiłków może być duży hałas – głośne rozmowy przy stole, uderzanie sztuczkami o talerze, szuranie krzeseł, zbyt

wiele bodźców rozpraszających w pomieszczeniu. Dzieci o niskim wieku rozwojowym mają również trudności z odróżnieniem rzeczy jadalnych od niejadalnych oraz z brakiem rozpoznawania uczucia głodu. Przyczyn zaburzeń jedzenia u dzieci z autyzmem może być wiele. Dlatego tak ważne jest, aby rodzic wspierał dziecko i podejmował takie działania, które pomogą zachęcić dziecko do jedzenia.

Zatem w jaki sposób rodzic może pomóc swojemu dziecku przy wybiórczości żywieniowej?

1. W pierwszej kolejności uważnie obserwuj dziecko. W tym celu warto prowadzić dzienniczek żywieniowy, w którym odnotowuje się wszystko to, co zjada dziecko (rodzaj, ilość, okoliczności, miejsce, czas). Na podstawie prowadzonego dzienniczka lekarz lub dietetyk może określić, czy w diecie dziecka występują niedobory i podpowie jak je uzupełnić. Analiza notatek może również pomóc rodzicowi odkryć przyczyny niejedzenia u dziecka i ustalić plan działania.
2. Rozpocznij od krótkich posiłków. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Daj dziecku czas na oswojenie się z miejscem przy stole, jak również z „obrazem” jedzenia. Skup się na nauce spokojnego siedzenia przy stole i tolerowania jedzenia w pobliżu dziecka.
3. Stosuj metodę małych kroków. Warto zacząć od małych porcji, nawet jeśli będzie to tylko jedna łyżka zupy. Można również początkowo wprowadzić dziecku tylko jedzenie miękkich pokarmów, rozplywających się w ustach. Dopiero później, stopniowo przechodzić do stałych konsystencji posiłków.
4. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Nie karm na siłę. To może jedynie wzmocnić awersję do jedzenia. Należy stopniowo i systematycznie przyzwyczajać dziecko do jedzenia, bez wprowadzania atmosfery lęku.
5. Oswajaj dziecko z jedzeniem. Zorganizuj zabawę we wspólne gotowanie, przygotowywanie posiłków, pieczenie ciast. To sprawi, że dziecko zacznie przełamywać niechęć do jedzenia, które może stać się dla niego atrakcyjne i warte spróbowania.
6. Nowe jedzenie wprowadzaj w małych porcjach. Gdy dziecko chętnie zjada serek, spróbuj stopniowo dodawać do niego odrobinę kaszy mannej lub



owoce pokrojone w małą kostkę.

7. Stwórz dziecku przyjazną, niestresującą atmosferę. Chwal za każde próby spróbowania jedzenia, jak również za samo zainteresowanie się jedzeniem, bez prób zjedzenia.

8. Stwórz dziecku system motywacyjny. Podczas treningu jedzenia warto wprowadzić dziecku gospodarkę żetonową (system żetonowy) i wspólnie ustalić kontrakt zdobywania punktów. Kiedy dziecko spróbuje jedzenia, którego nie lubi otrzymuje nagrodę. Musi być ona atrakcyjna dla dziecka. Zatem, jeżeli będzie to ulubiona zabawka, zaleca się, aby w ciągu dnia dziecko nie miało możliwości pobawić się nią. Nagroda powinna być przyznana niezwłocznie po spożyciu pokarmu, np. ustalamy z dzieckiem, że za jedną zjedzoną łyżkę zupy otrzymuje jeden punkt, który może przyczepić na tabliczkę żetonową. Gdy otrzyma określoną liczbę punktów, wymienia je na nagrodę.

9. Ucz dziecko prawidłowego zachowywania się przy stole. Ustal wspólnie z dzieckiem regulamin zasad w formie plakatu lub obrazków (np. „Siedzę spokojnie”, „Jem widelcem/łyżką”, „Dbam o porządek”, „Jestem cicho”, itp.). Przypominaj o zasadach, gdy dziecko zaczyna angażować się w zachowania zakłócające spożywanie posiłku.

10. Określ stałe godziny posiłków w rozkładzie dnia. W tym celu można stworzyć obrazkowy plan dnia z różnymi aktywnościami, który będzie układany w wyznaczonym do tego miejscu. Dzięki temu, dziecko będzie mogło lepiej przygotować się na porę jedzenia. Ustalenie stałych pór obiadowych

pomaga również przy problemach z dziećmi, które nie rozpoznają uczucia głodu.

11. Ustal z dzieckiem stałe miejsce spożywania jedzenia, tak aby dziecko mogło powiązać miejsce z jedzeniem i odczuwać większe poczucie stałości i przewidywalności.

12. Zapewnij dziecku spokojne oraz zaciszne miejsce podczas spożywania posiłków, gdy tego potrzebuje. Każdy nieprzyjemny dźwięk (mlaskanie, uderzanie sztuczkami, szuranie krzesłami, itp.) może źle wpływać na dziecko z nadwrażliwością słuchową, które nie będzie potrafiło skupić się na jedzeniu i będzie angażować się w zachowania trudne lub zachowania ucieczkowe.

13. Sadzaj dziecko do stołu, kiedy wszystko już będzie przygotowane, tak aby dziecko dodatkowo nie frustrowało się czekaniem i nie angażowało się w zachowania niepożądane.

14. Nie dokładaj na stół kolejnych dań, gdy dziecko nie skończyło pierwszego posiłku. Dziecko może poczuć zakłopotanie i odmówi spożywania wszystkich posiłków znajdujących się na stole.

15. Unikaj u dziecka podjadania. Postaraj się wyznaczyć dziecku konkretne pory jedzenia, bez dodatkowego dokarmiania między posiłkami różnymi przekąskami, słodyczami, jedzeniem typu „fast-food” czy słodkimi napojami. Dzięki temu dziecko będzie mogło naprawdę poczuć głód i chętniej siadać do stołu w wyznaczonych godzinach.

16. Rozdzielaj jedzenie na talerzu, nie tworząc tak zwanej „mieszanki” (np. rozłóż oddzielnie maka-

ron, sos i mięso). Dziecko z zaburzeniami integracji sensorycznej może nie lubić jedzenia stanowiącego „mieszankę” na talerzu. Duża ilość bodźców na talerzu może również stanowić dla dziecka problem. Dlatego należy określić takie porcje, które dziecko będzie mogło tolerować. Ważne jest, aby dopasować także odpowiednie sztuczce i naczynia, np. gdy dziecko jest nadwrażliwe na metal, należy zapewnić dziecku plastikowe sztuczce.

17. Dostosuj otoczenie dla dziecka, które zjada niejadalne rzeczy. Usuń z pomieszczeń trujące rośliny i kwiaty, a zamiast nich posadź warzywa, owoce lub zioła. Gdy małe dziecko wkłada do buzi różne przedmioty, zastąp je smoczkami lub gryzakami i zawieś na szyi dziecka, aby miał je zawsze przy sobie. Staraj się wykonywać codzienne, kilkuminutowe masaże w obrębie jamy ustnej, wykorzystując do tego dłonie, szczotki lub piłeczki sensoryczne.

18. Bądź konsekwentna/y. Jeżeli zdecydujesz się na jedną z metod, postaraj się w niej wytrwać. Trzymaj się wyznaczonych celów oraz nie zniechęcaj się trudnościami podczas posiłków. Staraj się ignorować zachowania niepożądane występujące w czasie posiłku (płacz, krzyk), tak aby nie wzmacniać ich występowania. A każde próby jedzenia dziecka utrwalać pochwałą słowną lub nagrodą rzeczową.

19. Postaraj się, aby trening jedzenia był konsekwentnie prowadzony również przez innych członków rodziny (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, wujkowie) oraz nauczycieli i terapeutów. Ważne jest aby inne osoby postępowały zawsze w taki sam sposób i zgodnie z tą samą metodą.

20. Nie obwiniaj się, jeżeli zastosowane metody okażą się nieskuteczne. Nie oczekuj również ekspresowych efektów. Trening jedzenia jest długotrwałym procesem. Gdy potrzebujesz pomocy z zaplanowaniem i przeprowadzeniem treningu, poproś o pomoc specjalistów. Lekarz udzieli niezbędnych informacji o stanie zdrowia dziecka i aktualnych niedoborach w organizmie. Psycholog lub terapeuta żywieniowy stworzy zindywidualizowany program dostosowany do potrzeb i możliwości dziecka oraz objaśni jego stosowanie. Logopeda/Neurologopeda zaproponuje ćwiczenia buzi i języka, mające wpływ na usprawnienie funkcjonowania całego aparatu artykulacyjnego. Wzmocnienie mięśni warg, policzków, usprawnienie ruchów języka, podniebienia i żuchwy, wpływa bezpośrednio

na funkcje przyjmowania pokarmu. Zaprezentuje również jak przeprowadzić poprawnie masaże w obrębie jamy ustnej.

W Niepublicznym Przedszkolu Terapeutycznym „Effectis” terapeuci na co dzień zmagają się z problemami żywieniowymi swoich podopiecznych.

W jak najlepszy sposób starają się pomóc dzieciom z autyzmem, tworząc zindywidualizowane treningi jedzenia dostosowane do ich potrzeb oraz funkcjonowania. Podczas spożywania posiłków wspólnie z dzieckiem ustalają kontrakt i system motywacyjny. Jedną z najskuteczniejszych metod w pracy z dzieckiem z autyzmem jest terapia, która w głównej mierze bazuje na pozytywnym wzmacnianiu, czyli nagradzaniu zachowań prawidłowych oraz redukowaniu zachowań niepożądanych. Dziecko za każde spróbowanie jedzenia wzmacnianie jest pochwałą słowną oraz nagrodą rzeczową. Aby umiejętność jedzenia została zgeneralizowana na inne osoby i miejsca, specjaliści współpracują z rodzicami szkoląc ich i udzielając niezbędnych wskazówek do pracy w domu. Tylko intensywna, konsekwentna i trwała praca może pomóc dzieciom z wybiórczością żywieniową i przynieść oczekiwane rezultaty.

mgr Magdalena Litwińczuk
psycholog

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis”
„Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem
Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2
+48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrą wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.