

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ О РЕБЕНКЕ, КОТОРЫЙ ВСЕ ГРЫЗЕТ

1. ПРЕДЛАГАЯ ПРОДУКТЫ РАЗЛИЧНОЙ ТЕКСТУРЫ, ВЫ МОЖЕТЕ УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖЕВАНИИ.

Использование разнообразных текстур во время еды и перекусов вашего ребенка может значительно снизить потребность жевать непищевые продукты. Например, продукты с жевательной текстурой, такие как вяленое мясо говядины, сушеные ягоды, фруктовая кожа или рогалики, оказывают сильное давление и сопротивление челюсти. Хрустящие продукты, такие как орехи, крендели или морковь, тоже могут творить чудеса!

2. ЖЕВАНИЕ - ЭТО СЕНСОРНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ.

Дети, которые все грызут, делают это, потому что им нужны оральные моторные сенсорные сигналы. Они жаждут глубокого давления на десны при жевании. Они в основном используют жевание как способ справиться и саморегулироваться. Это также может помочь им оставаться сосредоточенными!

3. ИМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ИХ ТЕЛО.

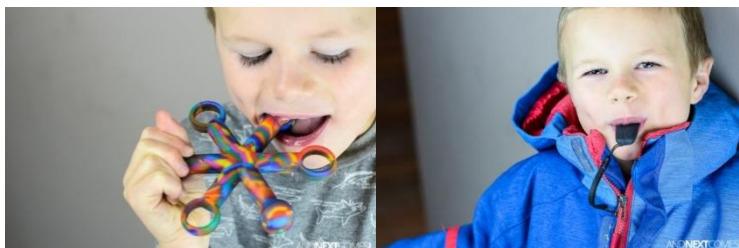
Глубокое давление, которое оказывает на десны жевание, также обеспечивает проприоцептивную способность, которая успокаивает детский организм и помогает им саморегулироваться. Предлагая более тяжелую работу (физическую нагрузку) дома или в группе, вы также можете сократить частоту жевания.

4. ПОТРЕБНОСТЬ ЖЕВАТЬ МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА / БЕСПОКОЙСТВА ВАШЕГО РЕБЕНКА.

Ребенок больше жует, когда он чем-то обеспокоен или когда ему нужна помощь, чтобы сосредоточиться на задаче. Для него увеличение жевания связано с его уровнем стресса и беспокойства, что на самом деле может иметь место у многих детей. Так что найдите время, чтобы копнуть глубже и выяснить, почему ваш ребенок может жевать, и посмотрите, сможете ли вы обнаружить какие-либо закономерности.

5. ИМ НУЖНА БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПЕРЕЖЕВЫВАНИЮ.

Наконец, и это, пожалуй, самое важное, этим детям нужны безопасные варианты, чтобы их **пережевать**. Я знаю, что поймал J, который жует много неожиданных предметов, таких как кубики LEGO или кусочки пазла. Он в основном пережевывает все, что окажется под рукой. По этой причине нам нравится оставлять жевательные конфеты доступными почти в каждой комнате нашего дома, а также на его пальто и свитерах.



СОВЕТОВ ДЕТЯМ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО ЖЕВАТЬ - СЕНСОРНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Размещено Деброй К. Ловски, MS, CCC-SLP, 11 апреля 2016 г.

Вы когда-нибудь хотели хрустящей еды? Или жевательную резинку? Вы когда-нибудь жевали колпачки от ручек, когда концентрировались, или кусали ногти, когда нервничали? У всех в той или иной степени есть оральные сенсорные привычки.

Однако для детей с сенсорными потребностями и / или аутизмом оральная сенсорная информация может играть особенно важную роль. Жевание в течение дня (особенно в периоды стресса и / или беспокойства) может помочь им успокоиться, сосредоточиться и саморегулироваться.

Есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы безопасно удовлетворить эту потребность. Приведенные здесь рекомендации применимы для любого возраста. Некоторые дети вырастают из этого, у других в какой-то степени могут всегда быть оральные сенсорные потребности в зрелом возрасте.

1. НЕ ПРИНУЖДАЙТЕ ИХ ОСТАНОВЛИВАТЬСЯ

Дело не в том, что они ХОТЯТ жевать. Дело в том, что у них есть оральная сенсорная ПОТРЕБНОСТЬ жевать. Сказать им прекратить жевать не поможет.

Представьте, что вы находитесь в стрессовой ситуации и, чтобы успокоиться, начинаете очень глубоко дышать. Затем кто-то подходит к вам и говорит, чтобы вы перестали глубоко дышать. Это было бы неуместно, правда? Почему бы тебе не попытаться успокоить себя? Точно так же жевание - это в значительной степени механизм преодоления трудностей - это повторяющееся движение, которое помогает организму и снимает стресс.

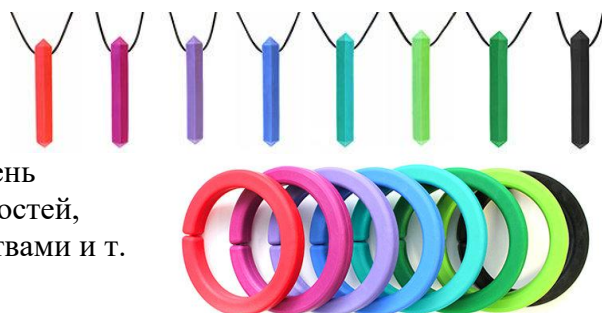
Мы слышали, как некоторые люди говорят: «Позволить ребенку грызть - плохое воспитание - просто скажите детям, чтобы они перестали». Это неправда и не решит проблему. Возможно, это могло быть поведенческим. Однако, по моему опыту, регулярное пережевывание непищевых продуктов обычно основано на органолептических ощущениях. Их тела говорят им, что им нужна проприоцептивная информация, и они внимательно слушают и следуют их примеру.

Не волнуйтесь, вы можете попробовать уменьшить жевательную способность, о чем мы расскажем ниже. Но вы не должны заставлять их останавливаться, особенно не помогая им сначала найти другие механизмы выживания и терапевтические вмешательства. И им, возможно, всегда нужно в некоторой степени жевать, и это нормально. Работайте с этим, а не против него.

2. ДАЙТЕ ИМ БЕЗОПАСНЫЙ ВЫХОД

Дети часто тянутся к ближайшему предмету, который можно жевать, например к ногтям, костяшкам пальцев, воротникам рубашки, рукавам, карандашам, пульту

дистанционного управления и т. д., это также может быть очень опасно. Некоторые дети будут жевать костяшки пальцев до костей, грызть ногти, жевать что-то с вредными химическими веществами и т. д. Итак, обо всем по порядку, дайте им безопасную альтернативу вместо того, чтобы жевать.



Grabber и Y-Chew были специально созданы для этой цели, и до сих пор некоторые из наших самых популярных инструментов жевания. Мы также делаем несколько вариантов «жевательных украшений» для более незаметного жевания на ходу. Все они выглядят как обычные украшения, но

с классным секретом: их можно жевать. Чтобы узнать больше о каждом дизайне, щелкните изображения ниже.

Существует более 35 различных вариантов жевания, но все вышеперечисленные, в особенности, имеют длинное удлинение, которое может достигать задних коренных зубов - это то место, где жевание обычно требуется больше всего (и где оно обеспечивает наиболее проприоцептивный вклад в челюсть). . Некоторым детям не нравится носить что-то на шее, и в этом случае хорошо подойдут жевательные топперы для карандашей (последний ряд изображений выше) и / или браслеты (ниже).

Каждый раз, когда ребенок пытается жевать что-то неуместное, напоминайте ему вместо этого жевать инструмент для жевания. Будьте последовательны и терпеливы, так как может потребоваться время, чтобы избавиться от привычки. Для достижения наилучших результатов прилагайте усилия в команде и привлекайте к перенаправлению всех - учителей, родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек, няnek и т. Д., По крайней мере, до тех пор, пока эта привычка не «приживется».

Как и большинство других вещей, оральные сенсорные потребности могут сильно различаться. У некоторых детей очень слабая потребность жевать, у других очень сильная потребность жевать, и есть все, что между ними. Некоторым нравится жевать очень мягкие и жевательные вещи, у других более тяжелые оральные сенсорные потребности и им нужно что-то более жесткое.



Тем не менее, часто жевательный инструмент - лишь одна из частей головоломки - могут потребоваться и другие сенсорные / успокаивающие стратегии (например, приведенные ниже). Это особенно верно, когда речь идет об агрессивном, разрушительном жевании и / или когда потребность жевать непреодолимая сила препятствует другим аспектам их жизни.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Лучшее, что вы можете сделать, - это выяснить, **ПОЧЕМУ** они жуют. Оттуда вы сможете помочь решить основную проблему.

Изучите, когда и как они жуют. Ведите дневник, чтобы увидеть, проявляются ли какие-либо закономерности или триггеры (возможно, они больше всего жуют, когда им скучно, устали, расстроены, разочарованы и т. Д.).

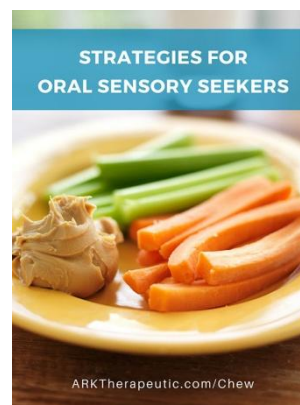
Если, например, стресс является основным фактором, постарайтесь максимально ограничить стрессовые ситуации. Когда стрессовые ситуации неизбежны, попробуйте предложить им способы лучше справиться с ними.

Имейте в виду, что даже если стресс / тревога не является основной причиной, обычно дети будут больше жевать во время стрессовых ситуаций или в ответ на них. Кроме того, то, что вы считаете стрессовым, может отличаться от того, что вызывает у них стресс. Люди с сенсорными потребностями могут по-разному воспринимать мир. Например, шум, который вы можете даже не заметить, для человека со слуховой чувствительностью может звучать как гвоздь на классной доске.

Проконсультируйтесь со специалистами, чтобы выявить или исключить какие-либо медицинские причины. Детский педиатр и стоматолог - это обычно два простых места, с которых можно начать. Вы также можете проконсультироваться с диетологом, логопедом, эрготерапевтом, поведенческим психологом и / или учителями и т. Д.

4. СЛЕДУЙТЕ СЕНСОРНОЙ ДИЕТЕ.

Когда потребность жевать связана с сенсорными ощущениями, консультация эрготерапевта (ОТ) настолько важна, что о ней следует упомянуть еще раз. Помимо прочего, ОТ обычно составляет так называемую «сенсорную диету», чтобы помочь регулировать сенсорную систему ребенка. Эта программа может включать в себя некоторые советы из этого поста и / или другие стратегии по мере необходимости. Цель сенсорной диеты - убедиться, что ребенок получает нужное количество проприоцептивных веществ в течение дня. Наряду со многими другими преимуществами это может помочь уменьшить потребность жевать.



5. СДЕЛАЙТЕ МАССАЖ

Иногда массаж десен помогает уменьшить потребность в жевании за счет другого способа перорального приема пищи. Это очень простое, но зачастую очень эффективное занятие, которым можно заниматься где угодно.

Вы можете глубоко воздействовать на щеки / челюсть извне, чтобы посмотреть, помогает ли это. Если ребенок не позволяет массировать десны во рту, попробуйте сначала начать со щек по линии десен.

6. ДОБАВЛЯЙТЕ В ДИЕТУ ПРОДУКТЫ С БОЛЕЕ ТВЕРДЫЕ.

Попробуйте добавлять в рацион ребенка более твердые продукты (морковь, крекеры, яблоки и т. Д.) Во время еды и перекусов. Так же, как и массаж десен, это может помочь улучшить работу челюсти. Жевательная пища тоже может помочь, поскольку она обеспечивает большее сопротивление и заставляет челюсть действительно работать. Иногда также могут помочь острая пища и / или продукты с сильным насыщенным вкусом. Как всегда, помните о любых аллергиях, моторике ротовой полости ребенка и / или любых других пищевых ограничениях.

7. ВКЛЮЧАЙТЕ ДРУГИЕ УСТНЫЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ

Используйте изогнутые изгибающиеся соломинки, чтобы было труднее сосать. Питье загустевших жидкостей через соломинку (например, яблочного пюре, молочных коктейлей, йогурта и т. Д.) Также может увеличить сопротивление и усложнить работу рта.

Попросите их откусить свой жевательный инструмент и подержать несколько секунд. И / или осторожно потяните за жевательный инструмент, удерживая его между зубами.



Эти действия не только загружают рот, но и обеспечивают обратную связь оральных органов чувств.

8. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИБРАЦИЮ.

Попробуйте использовать вибрирующую зубную щетку для другого вида сенсорной информации. Большинство детей, которым необходимо жевать, являются искателями сенсорных ощущений, поэтому им, вероятно, понравятся усиленные ощущения. Вы также можете попробовать использовать Z-Vibe или Z-Grabber (вибрирующие моторные инструменты для полости рта) в течение дня - постукивайте, поглаживайте и слегка надавливайте на все области рта, включая губы, десны, язык и щеки. Некоторые дети, которым необходимо жевать, плохо воспринимают ротовую полость, и в этом случае эта вибрация может помочь «разбудить» рот с новым, повышенным уровнем сенсорной стимуляции.

9. ЗАНЯТЬСЯ ТЯЖЕЛЫМИ РАБОТАМИ

Часто, когда есть сенсорные потребности во рту, есть сенсорные потребности и вне рта. Когда вы удовлетворяете эти потребности за пределами рта (когда организм получает нужное количество проприоцептивной информации), потребность жевать часто уменьшается. «Тяжелая работа» может показаться пугающей, но по большей части речь идет только о том, чтобы стать активным с помощью резистивных действий, которые толкают или тянут тело - например, плавание, подвешивание на обезьянах и т. Д.

10. ЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ НЕ ОДИН

Недавно я разговаривал с кем-то, чей сын страдает расстройством сенсорной обработки (SPD). Хотя сейчас он взрослый, и его сенсорные потребности в основном уменьшились, среди прочего, когда он был моложе, у него была сильная потребность жевать, иногда пережевывая несколько рубашек в день. Его родители понятия не имели, что происходит и как помочь своему сыну.

Это было более 25 лет назад, без Интернета, и тогда, когда СПЛ было гораздо реже (или, по крайней мере, люди - даже врачи - не знали об этом так много). Однако даже сегодня мы все еще слышим, как родители говорят: «Я понятия не имел, что другие семьи тоже переживают это! Приятно знать, что мы не единственные».

С этой же целью, пожалуйста, помогите нам распространить информацию, поделившись этим сообщением, особенно со всеми, кто может найти его полезным.