

## O situație dificilă pentru copilul cu tulburări de integrare senzorială - **ÎMBRĂCATUL**

Copiii cu probleme de procesare senzorială pot fi foarte sensibili la diferite texturi; este posibil ca aceștia să nu poată tolera pantofii noi deoarece materialul este prea rigid. Reacțiile lor la diferite articole de îmbrăcăminte pot varia de la supărare până la refuzul absolut de a purta așa ceva. Conștientizarea a ceea ce declanșează reacțiile negative ale copilului poate fi primul pas în rezolvarea situațiilor de acest fel.

### **Iată câteva sfaturi de luat în considerare:**



- **Cumpărați pulovere și bluze cu gulere largi.** Însă dacă copilul preferă ca hainele să fie lipite de piele, cumpărați articole strânse pe corp.
- **Îmbrăcați copilul în hanorace în loc de gecii.** Hanoracele cu glugă sunt un articol de compromis excelent, deoarece pot fi îmbrăcate peste tricouri. Dacă pe copilul dvs. nu îl deranjează căldura sau greutatea, cumpărați chiar și câteva produse din lână.
- **Eliminați toate etichetele.** Acest lucru este valabil pentru pălării, mănuși, eșarfe, pulovere și haine. Chiar dacă o etichetă atinge mai întâi un strat de îmbrăcăminte și nu direct pielea, poate fi enervant pentru unii copii. De asemenea, luați în considerare cumpărarea șosetelor fără cusături interioare.
- **Obișnuiți copilul să poarte haine de iarnă.** Obișnuiți copiii să poarte hainele de iarnă înainte de a se răci foarte tare, eventual descheiate, explicându-le că le poartă pentru perioade scurte de timp.

- **Experimentați diverse țesături.** Unii copii ar putea tolera și lâna, de exemplu, în cazul în care nu o poartă direct pe piele.
- **Orientați-vă spre haine moi.** Dacă găsiți un articol de îmbrăcăminte în care copilul dvs. se simte confortabil, cumpărați câteva bucăți, inclusiv de mărimi mai mari.
- **Îmbrăcăminte în straturi.** Dacă copilul preferă tricouri sau alte articole de îmbrăcăminte ușoare, îmbrăcați-l în straturi (maiou, tricou, pulover, hanorac etc.), pe care le poate elimina pe rând.
- **Mergeți la magazin împreună.** Alegeți împreună îmbrăcăminte pentru școală, joacă etc. de la tricouri, pulovere până la mănuși și gecii. Cu cât îl implicați mai mult, cu atât veți obține mai mult colaborarea lui, acordându-i mai puține recompense.
- **Lăsați copilul să aleagă.** Seara, dați-i copilul să aleagă ce vrea să poarte ziua următoare și să-și pregătească hainele pentru dimineața. Oferiți copiilor posibilitatea să aleagă între două sau trei opțiuni.
- **Puneți haine de vară deoparte.** Când este timpul pentru pantaloni lungi și cizme, împachetați pantalonii scurți, tricourile de vară și pantofii și puneți-i deoparte.
- **Păstrați câteva haine mai groase la școală.** Pentru copiii mici, duceți profesorului un pulover, o jachetă sau un articol de îmbrăcăminte suplimentar. Copiii mai mari pot păstra haine de schimb în dulap sau rucsac. Chiar dacă nu reușesc să se îmbrace destul de gros dimineața, au posibilitatea să adauge o haină în timpul zilei sau pe drumul spre casă.
- **Alocați mai mult timp îmbrăcatului.** Setați-vă alarma cu 10 minute mai devreme pentru a aloca mai mult timp îmbrăcatului.
- **Faceți o listă cu articole de îmbrăcăminte.** Așezați imagini sau o listă scrisă de articole de îmbrăcăminte exterioară în camera copilului dvs. sau în apropierea dulapului. Acest lucru îl va ajuta să țină evidența a ceea ce are nevoie să îmbrace înainte de a părăsi casa.
- **Negociați cu copiii.** Dacă copilul dumneavoastră vrea de exemplu să renunțați la eșarfă și mănuși, nu-l obligați să le poarte dacă el este de acord să îmbrace o haină și pălăria.

