



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

## حس چشایی در کودکان اوتیسم

### تنظیم: طاهره سیدی

تلفن: ۳-۸۸۷۷۳۱۰۲

نمابر: ۸۸۷۷۳۱۰۶

<http://www.vrf.ir>

info@vrf.ir

## بسمه تعالی

### مقدمه:

درک و تشخیص چهار مزه اصلی توسط قسمت‌های مختلف زبان صورت می‌گیرد به این صورت که تشخیص شوری و شیرینی توسط کناره های زبان و تلخی توسط انتهای زبان صورت می‌گیرد.

زبان علاوه بر درک چشایی در درک لامسه نیز نقش دارد. تشخیص و تمایز حس لامسه و چشایی زبان بسیار اهمیت دارد. اگر کودکی بلافاصله بعد از تماس غذا با زبان آن را پس بزند از حس لامسه زبان استفاده می‌کند ولی اگر کودک غذا را بچشد و سپس آن را از دهان بیرون بریزد از حس چشایی زبان استفاده کرده است. همانطوریکه می‌دانیم ابتدایی ترین حس انسان در ابتدای زندگی در رابطه با شناخت محیط، حس چشایی است که به مرور از اهمیت آن کاسته می‌شود.

این حس نیز همانند سایر حواس، در کودکان اوتیسم می‌تواند تندکار، کندکار یا ناموزون باشد.

کودکی که دچار حس چشایی تند است: از مزه آن چیزی که می‌خورد بیش از حد تحریک می‌شود و در نتیجه در دوران کودکی قادر به پذیرش غذاهای مختلف نیست دیگر رفتارهایی که این کودک دارد به قرار زیر است:

- ۱- غذاهای تند سبب ایجاد حالت تهوع در وی می‌شود.
  - ۲- نوشابه های گازدار را اصلاً دوست ندارد.
  - ۳- در بلع غذا مشکل دارد.
  - ۴- بسیار کم غذا است و در غذا خوردن بهانه می‌گیرد.
- کودک با حس چشایی کند:** چون قادر به درک مزه به اندازه کافی نیست برای جبران این حالت همه چیز را به دهان برده و می‌خورد. دیگر رفتارهای این کودکان:
- ۱- سیگار تلخ را می‌جود و قورت می‌دهد.
  - ۲- علاقه شدید به غذاهای تند دارد.
  - ۳- اشیاء را می‌لیسد.
  - ۴- هنگام غذا خوردن بعد از سیری کامل، غذا را در دهان می‌چشد و بعد بیرون می‌ریزد.
- کودک با حس چشایی ناموزون:** دائماً مزه ای را در دهان حس می‌کند و به همین علت مرتباً بزاق را می‌چشد و زبان را می‌مکد همچنین:
- ۱- گاهی لبها و نیز اطراف لب را می‌مکد تا مزه آن را حس کند و به همین علت زبان را از دهان خارج کرده و در اطراف می‌چرخاند.

۲- غذا را از معده به دهان برگردانده و آن را می جود و مزه اش را حس می کند و سپس آن را فرو می برد.

۳- اشتهای خوبی دارد.

۴- از تکرار خوردن یک نوع غذا به مدت طولانی ناراحت نمی شود.

**روشهای برطرف کردن عادات حسی در کودکان اوتیستیک:**

**برطرف کردن عادات مس چشایی تند:**

**الف: تغییرات محیط در جهت کاهش فشار حس:**

۱- غذای تند و ادویه دار را باید از غذای کودک حذف شود.

۲- تا زمانی که حس کودک عادی نشده است، از غذاهای بسیار ترش و تلخ و بسیار شور و شیرین باید پرهیز کرد (مزه غذا باید کاملاً ملایم باشد).

۳- یک رژیم غذایی غنی داشته باشد تا با خوردن حجم کمی غذا، نیاز غذایی او برآورده شود (چون این کودکان هیچ غذایی را به مقدار زیاد نمی خورند)

۴- از دادن نوشابه های گازدار پرهیز شود.

**ب: کاهش شدید حس چشایی: انجام اقدامات مرحله**

**الف در این مرحله توصیه می شود:**

**ج: آموزش به کودک که چگونه عضو غیر عادی خود را**

**عادی سازد:**

در این مرحله باید تحمل پذیرش غذاهای جدید را پیدا کند چون مشکل اصلی او این است که فقط به خوردن یک نوع غذا عادت دارد و همین امر برایش مشکل ایجاد می کند.

در این مرحله کودک باید همراه با غذای آشنا و قدیمی کمی خوراک تازه هم بخورد (غذای تازه با غذای قدیمی اش همراه گردد). زمانی که مادر حس کرد کودک آماده پذیرش خوراک جدید است، مقدار بسیار کمی از آن را در سقف کام و پشت دندانهای جلویی او قرار می دهد تا کودک با نوک زبان آن را بچشد و بعد به او می گوید که چه خوراکی را دارد به او می دهد.

این غذای جدید باید در ابتدا ملایم با غلظت کم بوده و ابتدا باید با مواد غذایی کمی شیرین و سپس به ترتیب غذاهایی که کمی شور هستند و در پایان این مرحله آموزشی، غذاهای ترش و تلخ به کودک داده می شود و کار تا زمانی ادامه می یابد که کودک تحمل چشیدن انواع مزه ها در حد طبیعی را داشته می شود.

در مراکز کاردرمانی جهت آموزش کودک از اسانس های شیرین، ترش، شور و تلخ در غلظت های (۱، ۵/، ۲/، ۱/.) استفاده می شود.

**برطرف کردن عادات حس چشایی کند:**

**الف) تغییرات محیط در جهت افزایش فشار حس:**

۱- تا جایی که برای کودک مضر نباشد از غذای ترش و تند و تنقلات شیرین استفاده شود.

۲- مواد سمی و خطرناک و پاک کننده هایی چون صابون و وایتکس و ... از دسترس کودک دور شود.

**ب) افزایش شدت حس چشایی: موارد ذکر شده در**

**قسمت الف)**

**ج) آموزش به کودک که چگونه عضو غیرعادی را به**

**عادی تبدیل کند:** کودک باید در زمینه تشخیص مزه آموزش ببیند به این منظور که با مزه تلخی و با انتهای زبان شروع می شود و مزه به صورت مایع به وی خوراند می شود و به او گفته می شود که این مزه چیست. این کار دو هفته ادامه می یابد. سپس مزه ترش مورد استفاده قرار می گیرد و دو هفته نیز مزه ترش آموزش داده می شود بعد شوری توسط کناره های زبان برای دو هفته به وی داده می شود برای این منظور

خیارشور خوب است. برشهایی از خیارشور را به کناره های زبان کودک می کشیم و بعد به او می گوئیم که این خیارشور است و مزه شوری دارد و بعد از این مدت شیرینی تمرین می شود. این مزه آموزی باید ۸-۴ بار در روز تکرار شود و هر بار چند قطره توسط قطره چکان کافی است. بعد از سپری شدن دو هفته تمرین مجدداً با تلخی از سر گرفته شود.

وقتی کودک مزه ها را به این طریق آموخت می توان از تمرین ها در فاصله زمانی کمتر (کوتاهتر) استفاده کرد (مثلاً به جای اینکه از هر مزه به مدت ۲ هفته استفاده شود هر روز یک مزه به کودک داده شود) در مورد موفقیت در این مرحله می توان مزه ها را در غالب غذاهای روزانه به کار برد.

#### برطرف کردن عادات حسی در چشایی ناموزون:

#### الف) تغییر در جهت افزایش حس برونی و کاهش

**حس درونی چشایی:** مرتباً در دهانش مزه ای گذاشته شود تا از چشیدن بزاقی و مکیدن زبان و لبها جلوگیری شود(می توان از اسانس های طبیعی و قطره چکان استفاده کرد).

#### ب) افزایش حس چشایی بیرونی:

- ۱- از برگرداندن غذا به دهان و نشخوار آن جلوگیری شود.
- ۲- زبان کودک ورزش داده شود (با دست تمیز زبان کودک را از دهان بیرون آورده و مالش دهیم)
- ۳- هنگام مسواک زدن به دندانها، مسواک آهسته روی زبان کشیده شود (می توان از برس های نرم جهت تحریک زبان استفاده کرد).
- ۴- خمیردندان کودک باید از نوع اسانس دار و تند باشد.

#### ج) آموزش به کودک که چگونه عضو غیر عادی

#### خود را عادی سازد:

ابتدا یک ماده خوراکی را که نماینده یکی از چهار مزه باشد (حبه قند) بین دندان و گونه کودک قرار داده می شود ولی کودک نباید آن را بجود به مرور که قند حل می شود مزه اش بطرف زبان جذب می شود.

در ابتدا این کار برای هر چهار مزه انجام می شود تا معلوم گردد که کودک کدام را بهتر حل می کند و آموزش هم توسط همان مزه شروع می شود. ماده غذایی قبلاً باید به کودک نشان داده شود و کودک آن را بو کند. هر مزه به مدت دو هفته تمرین

می شود (یعنی اول نام آن برده می شود و سپس بین دندان و گونه قرار می گیرد). این کار در روز ۸-۴ بار تمرین می شود چون کودک ممکن است در ابتدا مزه ترش و تلخ را تحمل نکند. کار با خوراکی های ملایم حاوی این مزه ها شروع می شود مثلاً غذایی که با آبلیمو پخته می شود و زمانی که کودک قادر به تحمل آنها شد آموزش تفکیک این دو مزه از هم آغاز می شود.

وقتی هر مزه به کودک آموزش داده شد باید به غذایش هم اضافه شود سپس کار با شیرینی و شوری آغاز می شود. باید دقت شود که کودک غذا را کامل بجود تا بتواند مزه را تشخیص دهد.

#### منابع:

- ۱- جزوه اوتیسم رکسانا قریشی
- ۲- روانشناسی کودک دکتر حسین آزاد- طاهره سیدی
- ۳- جزوه اوتیسم ترجمه دکتر وحید رواندوست
- ۴- OT. for children chapter 6