

Сенсорные шпаргалки



Поведение при избегании аудиальной стимуляции

- ◆ Ребёнок кричит, плачет, злится при определённых звуках
- ◆ Показывает сильные эмоции при увеличении громкости звука
- ◆ Закрывает уши или прячется при общении
- ◆ Избегает повседневных звуков, например, звук смыва унитаза или воды из крана.
- ◆ Кажется беспокойным при высоких звуках (свисте, рисовании мелом, игре на скрипке).
- ◆ Испытывает стресс при звуках железа, например, звон металлических приборов для еды, звук ксилофона

Поведение при аудиальном поиске

- ◆ Предпочитает громкую музыку
- ◆ Почти всегда использует громкий голос (разговаривает, как будто находится на улице в шумной толпе)
- ◆ Держит музыкальные инструменты прямо под ухом
- ◆ Издаёт громкие звуки в тихой обстановке
- ◆ Наслаждается громкими звуками
- ◆ Требуется повседневных звуков, таких как звук кондиционера, вентилятора или воды
- ◆ Кажется спокойным при звуках или звучании определенной музыки

Быстрые и лёгкие активности для аудиальной системы

- ◆ Игры на сопоставление звуков
- ◆ Упражнения, которые объединяют движения и звуки
- ◆ Рифмовки и стишки
- ◆ Наушники
- ◆ Успокаивающая музыка

- ◆ Тихая комната или пространство для уединения
- ◆ Белый шум
- ◆ Музыкальные инструменты
- ◆ Аудио книги
- ◆ Наушники, фильтрующие шум

Поведение при избегании запахов

- ◆ Ребёнок избегает определённых запахов
- ◆ Становится взволнованным или растерянным при сильном запахе
- ◆ Стараются прибегнуть к методу «бей, беги или замри» при встрече с определёнными запахами
- ◆ Рвотный рефлекс при определённых запахах или еде
- ◆ Избегает знакомую пищу из-за запаха
- ◆ Указывает, что еда не привлекательна на вкус
- ◆ Говорит другим людям, что они плохо пахнут
- ◆ Избегает общественных мест
- ◆ Не любит, чтобы его обнимали или находиться близко к другим людям

Поведение при поиске запахов

- ◆ Наслаждается сильными запахами
- ◆ Предпочитает еду с сильным запахом
- ◆ Не замечает опасных запахов
- ◆ Испытывает сложности с определением запаха еды
- ◆ Постоянно нюхает предметы
- ◆ Постоянно нюхает людей

Быстрые и лёгкие активности с обонянием

- ◆ *Ароматерапия*
- ◆ *Ароматные сенсорные игрушки*
- ◆ *Лавандовый запах*
- ◆ *Ароматизированная играс рисом*
- ◆ *Игра в запахи с завязанными глазами*

- ◆ *Ароматический пластилин (плэй-до)*
- ◆ *Игра на сопоставление запахов*
- ◆ *Игра «Угадай запах»*
- ◆ *Игры «Попробуй», «Понюхай»*
- ◆ *Ягодные смузи*

Поведение при избегании оральной стимуляции

- ◆ Привередлив в еде
- ◆ Избегает определенную текстуру еды
- ◆ Испытывает сложности при попытке попробовать новую еду
- ◆ Часто срыгивает, давится или плюётся
- ◆ Испытывает сложности пить с трубочкой
- ◆ Испытывает проблемы с жеванием или проглатыванием
- ◆ Избегает мягкую пищу (каши, супы)

Поведение при поиске оральной стимуляции

- ◆ Часто кусается
- ◆ Грызет ногти
- ◆ Требуя определённую еду
- ◆ Предпочитает острое или горячее
- ◆ Берёт в рот не предназначенные для этого предметы
- ◆ Жуёт мебель, игрушки, карандаши и т.д.

Быстрые и лёгкие активности с орально-моторной системой

- ◆ Надувание пузырей
- ◆ Дуть в свисток и другие устройства
- ◆ Играть в игры на угадывание вкуса
- ◆ Пробовать один новый продукт во время ужина
- ◆ Сделать съедобное ожерелье

- ◆ Жевать жвачку или сухофрукты
- ◆ Пить из бутылки для воды с носиком
- ◆ Пить яблочное пюре\йогурт через трубочку
- ◆ Использовать альтернативные жевательные игрушки

Поведение при избегании проприоцептивной стимуляции

- ◆ Ребёнок кажется ленивым или вялым
- ◆ Избегает активных игр, таких как бег, прыжки, лазанье
- ◆ Предпочитает спокойно сидеть
- ◆ Действия кажутся нескоординированными
- ◆ Старается выполнять только знакомые действия
- ◆ Испытывает сложности, пользуясь лестницей

Поведение при проприоцептивном поиске

- ◆ Бежит на предметы, стены или людей
- ◆ Использует чрезмерную силу
- ◆ Топают или шумно шагает
- ◆ Пинается, кусается и/или бьёт
- ◆ Вторгается в личное пространство
- ◆ Жуёт одежду, карандаши или пальцы

Быстрые и лёгкие активности с проприоцептивной системой

- ◆ Прыгать на батуте
- ◆ Отжиматься от стены
- ◆ Игры с карточками йоги
- ◆ Игра с пластилином
- ◆ Садоводство
- ◆ Носить тяжелый рюкзак
- ◆ Висеть на турнике

- ◆ Обниматься с плюшевыми игрушками
- ◆ Массаж- глубокое давление
- ◆ Игра «Покажи, как ходит животное»
- ◆ Переносить и/или поднимать коробки
- ◆ Выполнение повседневных дел

Поведение при избегании тактильной стимуляции

- ◆ Избегает прикосновений с другими
- ◆ Избегает определенных текстур и одежды
- ◆ Избегает и не любит игры, где можно запачкаться
- ◆ Испытывает стресс при определенном типе одежды, например, узкие штаны, швы в носках и новые текстуры
- ◆ Очень чувствителен к щекотке
- ◆ Не любит, когда ему моют руки и лицо
- ◆ Избегает объятий и физического контакта
- ◆ Испытывает страх большого скопления людей
- ◆ Пугается или чрезмерно возбуждается от легкого прикосновения
- ◆ Не любит расчёсывать волосы, мыться и сушиться
- ◆ Привередлив в еде
- ◆ Ходит на носочках
- ◆ Отказывается ходить босиком

Поведение при тактильном поиске

- ◆ Предпочитает узкую одежду
- ◆ Всегда выглядит грязным или неопрятным
- ◆ Кажется, не замечает прикосновений других людей
- ◆ Показывает высокую терпимость к боли
- ◆ Имеет низкий уровень контроля импульса и трогает всё вокруг
- ◆ Ищет ощущение вибраций
- ◆ Играет агрессивно с другими детьми, а именно, пинает, толкает, щипает
- ◆ Постоянно трогает предметы вокруг
- ◆ Постоянно берёт предметы в рот

Быстрые и лёгкие тактильные активности

- ◆ *Крепкие объятия: Массаж с надавливанием, сжатие рук и т.д.*
- ◆ *Палатка или закрытое пространство: с подушками внутри*
- ◆ *Утяжелённые предметы: жилеты, одеяла и т.д.*

- ◆ *Рисование пальцами*
- ◆ *Сенсорные корзины, наполненные рисом, мукой и т.д.*
- ◆ *Сенсорный пластилин, такой как плей-до, воздушный пластилин, сенсорный песок (Moon sand) и т.д.*

Поведение при избегании вестибулярной стимуляции

- ◆ Ребёнок ведёт себя напугано при упражнениях, включающих движение
- ◆ Кажется напуганным, находясь вблизи игровых площадок, лестниц, качелей, каруселей и т.д.
- ◆ Кажется, что боится лифтов
- ◆ Не любит быть вверх ногами или, когда его берут на руки
- ◆ Кажется неуклюжим и нескоординированным
- ◆ Упрям
- ◆ Избегает лестниц или крепко держится двумя руками за перила

Поведение при вестибулярном поиске

- ◆ Не может сидеть спокойно
- ◆ Нуждается в постоянном движении: ёрзает, качается, крутится и т.д.
- ◆ Выглядит очень импульсивным
- ◆ Кажется, что ребёнку не хватает движения
- ◆ Везде бегает, вместо того, чтобы ходить
- ◆ Подвергает себя опасности в помещении и на улице
- ◆ Предпочитает быть вверх ногами или свешивается со стула или дивана

Быстрые и лёгкие активности для вестибулярной системы

◆ Игра «Танцуй и замри»

◆ Вращение вокруг

◆ Висение вниз головой

◆ Езда на велосипеде

◆ Прыжки на батуте

◆ Качание на качелях или гамаке

Поведение при избегании визуальной стимуляции

- ◆ Закрывает глаза, щурится или отводит взгляд
- ◆ Избегает яркого света и/или солнечного света
- ◆ Уходит от участия в групповом движении
- ◆ Боится движущихся предметов
- ◆ Избегает прямого зрительного контакта
- ◆ Испытывает частые головные боли, головокружение или тошноту при использовании зрения
- ◆ Не различает контрастные цвета и/или тона
- ◆ Кажется неуклюжим из-за неспособности различить предметы на пути
- ◆ Не способен определить дистанцию
- ◆ Трёт глаза

Поведение при визуальном поиске

- ◆ Пристально смотрит на яркий свет или прямой солнечный свет
- ◆ Пристально смотрит на движущиеся объекты
- ◆ Двигает или трясёт головой во время письма или упражнений на мелкую моторику
- ◆ Держит предметы близко для осмотра
- ◆ Не замечает новые предметы/людей вокруг
- ◆ Сложно фокусируется на неподвижных предметах
- ◆ При чтении часто теряет место, где остановился
- ◆ Ищет визуальную стимуляцию, например, вращение, узоры и вентиляторы

Быстрые и лёгкие зрительные активности

- ◆ *Игра со светом от фонарика*
- ◆ *Игры на световом столе*
- ◆ *Сенсорные бутылки*
- ◆ *Рисование карандашами, красками и аппликации*
- ◆ *Игра «Я вижу что-то на букву...»*
- ◆ *Лабиринты*

- ◆ *Визуальное расписание*
- ◆ *Сенсорное уединение*
- ◆ *Игра на соответствие цвета*
- ◆ *Наполненные предметами банки, нужно зрительно оценить, сколько в них предметов*
- ◆ *Перебрасывание мягкого мешочка*