



SENSORINIO KAMBARIO ĮRENGIMAS MOKYKLOJE



TURINYS

Įvadas	3
Santrumpos	4
1. Kas yra sensorinis kambarys	5
2. Sensorinio kambario parinkimas	7
3. Sensorinio kambario erdvės planavimas	9
4. Kaip naudotis sensoriniu kambariu	15
Priedai	17
Literatūra	24

Sensoriniai kambariai (angl. *Sensory rooms*) tampa vis labiau vertinami mokyklose dėl jų teigiamo poveikio vaikų sensoriniams ypatumams, emocinei savijautai ir akademiniam tobulėjimui. Šios specialios erdvės, kurios sukurtos naudojant sensorinės stimuliacijos priemones, padeda vaikams efektyviau valdyti stresą, lavina savireguliacijos gebėjimus ir stiprina pasitikėjimą savimi. Sensoriniai kambariai ypač naudingi vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimą, patiriantiems sensorinius apdorojimo sutrikimus, dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimus, elgesio ir emocijų sutrikimus, tačiau šių kambarių nauda vis labiau pripažįstama ir neurotipinės raidos vaikams.

Sensorinė stimuliacija – tai ne tik emocinis atsipalaidavimas, bet ir smegenų stimuliacija, skatinanti tinkamą nervų sistemos veiklą ir padedanti vaikams išmokti reaguoti į įvairius aplinkoje esančius dirgiklius. Per įvairias sensorines patirtis, tokias kaip šviesos efektai, garsai, kvapai, taktilinė, vestibulinė ir propriocepcinė stimuliacija, mokiniai ugdo gebėjimą susikoncentruoti ir savarankiškai tvarkytis su emocijomis.

Naujausi tyrimai rodo, kad sensoriniai kambariai gali pagerinti akademinius rezultatus. Laikas, praleistas tokioje erdvėje, mažina mokinių nerimą ir didina jų gebėjimą susikoncentruoti į užduotis, stiprina pasitikėjimą savo gebėjimais ir didina emocinį atsparumą. Sensoriniai kambariai įgalina mokytojus ir specialistus įgyvendinti individualizuotas pagalbos strategijas, kurios padeda mokiniams išnaudoti savo potencialą, ypač jei jie susiduria su emociniais ar elgesio iššūkiais.

Šio metodinio leidinio tikslas – pateikti informaciją mokyklų pedagogams, švietimo pagalbos specialistams apie sensorinio kambario įrengimą, įskaitant erdvės planavimą, įrangos pasirinkimą ir veiklos organizavimą. Leidinyje pateikiamos gairės yra paremtos naujausiais moksliniais tyrimais ir praktiniais pavyzdžiais, padedančiais mokyklose efektyviau kurti tokią aplinką, kuri skatina mokinių emocinę sveikatą ir akademinę pažangą.

Daugiau sužinoti apie sensorinę integraciją ir sensorines sistemas galima čia:
<https://lisc.lt/autizmo-spektro-sutrikimas/sensorika/>



SANTRUMPOS

ASS

Autizmo spektro sutrikimas

ADS

Aktyvumo ir dėmesio
sutrikimas

ASI (angl.)

*Ayres Sensory
Integration®* Ayres
Sensorinės integracijos
terapija

SI

Sensorinė integracija

KAS YRA SENSORINIS KAMBARYS

Jean Ayres buvo ergoterapeutė, neurobiologė ir psichologė, sukūrusi sensorinės integracijos (angl. *Sensory integration*) teoriją. Ji nagrinėjo, kaip smegenys apdoroja informaciją iš jutimo sistemų (regos, klausos, uoslės, lytėjimo, propriocepcijos, vestibulinės sistemos), ir kaip šis procesas veikia elgesį, mokymąsi bei kasdienį funkcionavimą. J. Ayres pabrėžė, kad sutrikusi sensorinė integracija gali sukelti mokymosi, motorikos ir socialinio elgesio sunkumų. Ji sukūrė ASI® metodiką – standartizuoto vertinimo ir terapijos sistemą, skirtą vaikams su sensorinės integracijos sutrikimais. Jos metodai taikomi dirbant su vaikais, turinčiais ASS, ADS, elgesio ir emocijų, mokymosi sunkumų, neurologinių ir kitų raidos sutrikimų. J. Ayres darbas tapo pagrindu kuriant šiuolaikines terapijas ir sensorinius kambarius.

Sensorinis kambarys – tai specialiai įrengta erdvė, sukurta stimuliuoti arba raminti aštuonis žmogaus pojūčius (regą, klausą, lytėjimą, uoslę, skonį, vestibuliką, propriocepciją ir interorecepciją), priklausomai nuo poreikių. Čia naudojamos įvairios sensorinės priemonės, tokios kaip šviesų efektai, garsai, taktiliniai paviršiai, sūpynės, aromaterapija ir kt. Sensorinis kambarys yra atskira saugi aplinka (erdvė), kuri leidžia vaikams atsipalaiduoti arba, priešingai, aktyviai stimuliuoti jutiminę sistemą. Tokios erdvės dažnai įrengiamos mokyklose, klinikose ir bendruomenės centruose, siekiant padėti vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, tačiau jos naudingos visiems vaikams kaip savireguliacijos ir emocinės sveikatos stiprinimo priemonė. Tokios erdvės pradedamos įrengti ir viešosiose erdvėse, pavyzdžiui, oro uostuose, traukinių stotyse ir pan.

Laikas, praleistas sensoriniame kambaryje, padeda mažinti emocinę įtampą, didina dėmesio sutelkimą ir padeda siekti geresnių akademinių rezultatų – grįžę į mokymosi veiklas vaikai būna ramesni ir labiau susikaupę. Taip pat veiklos sensoriniame kambaryje prisideda prie vaikų socialinės sąveikos ir kūrybiškumo, skatina mokytis bendradarbiauti su bendraamžiais, lavina pažintinius ir motorinius įgūdžius, kas yra svarbu ne tik mokykloje, bet ir už jos ribų. Tokios patirtys stiprina vaikų atsparumą stresui ir gerina bendrą emocinę sveikatą, kuri yra būtina siekiant geresnių mokymosi rezultatų.

Sensorinio kambario tipai

Sensoriniai kambariai gali būti pritaikyti skirtingiems tikslams, todėl jie dažnai skirstomi į aktyvinamuosius (1 pav.) ir raminamuosius (2 pav.).

Raminamasis sensorinis kambarys yra erdvė, skirta vaikams atsipalaiduoti, sumažinti stresą, nerimą ar emocinį sujaudinimą. Šios erdvės yra specialiai sukurtos mažinti sensorinių dirgiklių perteklių.

Aktyvinamojo tipo sensorinis kambarys skirtas skatinti vaikų fizinį aktyvumą, lavinti motorinius įgūdžius, sensorinę integraciją, susitvarkyti su energijos iškvomomis. Aktyvinamieji sensoriniai kambariai dažnai naudojami terapijos metu arba kaip būdas sumažinti stresą ir pagerinti dėmesio koncentraciją. Kambario tipo pasirinkimas priklauso nuo to, kokio poveikio siekiama dirbant su mokiniu. Toks suskirstymas leidžia sukurti erdves, kurios atitinka įvairius vaikų poreikius – nuo energijos panaudojimo iki susiregulavimo, nusiramavimo.

1 pav.

Aktyvinamasis sensorinis kambarys



2 pav.

Raminamasis sensorinis kambarys



SENSORINIO KAMBARIO PARINKIMAS

Norint nuspręsti, kokio tipo kambarį reikia įrengti, būtina atsižvelgti į individualius mokinio poreikius ir naudojimo tikslą. Raminamieji kambariai dažniausiai skirti tiems, kurie patiria nerimą, stresą ar sensorinį perkrovimą, ir padeda reguliuoti emocijas bei skatinti atsipalaidavimą. Aktyvinamieji kambariai skirti tiems, kuriems reikia papildomos stimuliacijos, siekiant suaktyvinti jų pojūčius, gerinti dėmesio koncentraciją ar skatinti fizinį aktyvumą. Toks pasirinkimas grindžiamas terapijos tikslais, individualiais poreikiais ir ergoterapeutų rekomendacijomis. Jei kambarys bus naudojamas daugeliui mokinių su skirtingais poreikiais, gali būti verta sukurti universalų sensorinį kambarį, turintį tiek raminamųjų, tiek aktyvinamųjų elementų. Taip galima keisti stimuliacijos intensyvumą pagal poreikį. Norint nuspręsti, kokį sensorinį kambarį įrengti – raminamąjį ar aktyvinamąjį, svarbu atsižvelgti į toliau išvardytus principus.



Mokinio poreikiai ir pagalbos tikslai

Raminamasis sensorinis kambarys yra skirtas tiems, kurie patiria sensorinę perkrovą, nerimą, stresą ar susierzinimą. Tinka vaikams, turintiems ASS, ADS, emocijų ir elgesio sutrikimų ar kai reikalinga pagalba nusiraminti. Šio kambario tikslas – mažinti dirglumą, gerinti emocinę pusiausvyrą, skatinti atsipalaidavimą. Aktyvinamasis sensorinis kambarys yra skirtas tiems, kuriems reikia papildomos stimuliacijos – tiek fizinės, tiek kognityvinės. Tinka naudotojams su sumažėjusiu susidomėjimu aplinka, energijos stoka, motyvacijos trūkumu arba sensorinės integracijos sunkumais.



Mokinio elgesys

Mokiniai gali būti hiperaktyvūs, įsitempę ar sunkiai susikaupti – raminamasis kambarys gali padėti sukurti saugią, atpalaiduojančią aplinką. Jei mokiniai yra pasyvūs, apatiški ar sunkiai reaguoja į aplinkos dirgiklius – aktyvinamasis kambarys gali paskatinti jų įsitraukimą ir aktyvumą. Tačiau dažnu atveju patiriantis įtampą mokinys labiau atsipalaiduoja atlikdamas aktyvius pratimus.



Sensorinio kambario tikslas

Sensoriniai kambariai gali būti naudojami tiek ugdymo, tiek terapijos tikslais, priklausomai nuo vaikų poreikių ir užsiėmimo tikslų. Kiekvienas naudojimo būdas turi savo privalumų, padedančių gerinti kasdienį gyvenimą. Raminamasis kambarys naudojamas atsipalaiduoti po intensyvių veiklų ar krizinių situacijų. Puikiai tinka kaip erdvė, kurioje vyksta emocijų reguliavimo mokymai. Aktyvinamasis kambarys naudojamas veikloms, kurios lavina sensorinę integraciją, motorinius įgūdžius ir aktyvina smegenų veiklą. Gali būti naudojamas prieš mokymosi ar terapijos sesijas, siekiant padidinti dėmesį ir motyvaciją.



Naudojimo dažnumas ir tikslinė grupė

Sensorinio kambario naudojimo trukmė turėtų būti pritaikyta pagal individualius poreikius ir tikslus. Nėra vieno tikslaus laiko, tačiau rekomenduojama, kad sesijos truktų nuo 15 iki 30 minučių, nes ilgesnis laikas gali sukelti per didelį stimuliavimą arba nuovargį. Sensorinio kambario naudojimo dažnumas gali būti parenkamas nuo kasdienio naudojimo iki kelių kartų per savaitę ar dieną, priklausomai nuo vaiko individualių poreikių, streso lygio ir terapijos plano. Sensorinis kambarys rekomenduojamas vaikams, kurie patiria sensorinio apdorojimo iššūkių, susiduria su emocijų valdymo sunkumais, pervargimu ar stresu, taip pat turintiems raidos sutrikimų. Reguliarus lankymasis, kasdien arba kelis kartus per savaitę, gali padėti patenkinti sensorinius poreikius, pagerinti motorinius įgūdžius ir sumažinti elgesio apraiškas.

Kai kuriems vaikams, patiriantiems didesnę stresą ar stimuliavimą kasdienėje aplinkoje, naudotis sensoriniu kambariu gali būti rekomenduojama kelis kartus per dieną, kad padėtų sureguliuoti emocijas ir atsipalaiduoti. Jei kambarys naudojamas terapijai, rekomenduojama, kad vizitai būtų planuojami pagal nustatytą terapijos grafiką pvz., nuo 15 iki 30 minučių, 2–5 kartus per savaitę, priklausomai nuo poreikių ir terapinio proceso intensyvumo.

Rekomendacijos priklauso nuo individualių reakcijų į stimuliavimą ir nuo to, kiek laiko prireikia, kad pasiektų norimą poveikį. Svarbu atkreipti dėmesį, kad dažnas ar netinkamai pritaikytas kambario naudojimas gali sukelti perkrovą, todėl svarbu stebėti, kaip vaikas reaguoja, ir reguliuoti naudojimą pagal jo reakcijas. Nustatant optimalų naudojimo dažnį, būtina atsižvelgti į vaiko gebėjimą adaptuotis prie stimuliacijos ir į poveikį jo emocinei būklei bei elgesiui. Svarbu, kad sesijos trukmė ir dažnumas būtų nuolat stebimi, siekiant užtikrinti teigiamą poveikį be nepageidaujamų pasekmių.



Konsultacijos su specialistais

Dėl kambario įrengimo, priemonių, sensorinio kambario naudojimo dažnumo rekomenduojama konsultuotis su ergoterapeutais, kurie gali įvertinti poreikius ir padėti priimti tinkamiausią sprendimą.

SENSORINIO KAMBARIO ERDVĖS PLANAVIMAS

Kiekvienas mokinys unikalus, todėl tinkamai suplanuota erdvė suteikia galimybę prisitaikyti ir pasirinkti veiklas, kurios geriausiai atitinka jo individualius poreikius. Gerai suprojektuota aplinka padeda mokiniams atpažinti bei valdyti emocijas ir leidžia atsipalaiduoti. Planuojant sensorinio kambario įrengimą, svarbu užtikrinti, kad kambarys būtų saugus ir patogus, suteikiantis galimybę mokiniams laisvai tyrinėti aplinką, išvengiant sužalojimų ar nepatogumų. Įvairios veiklos ir sensorinės priemonės, pavyzdžiui, muzika ir muzikos instrumentai, šviesos pluoštai ir kt., gali skatinti mokinius dalyvauti, kurti ir mokytis, todėl tinkamas sensorinio kambario planavimas gali didinti mokinių mokymosi motyvaciją. Rengiant sensorinį kambarį, svarbu pasirinkti patalpą, kuri būtų nutolusi nuo triukšmingų erdvių, pavyzdžiui, pagrindinių koridorių, valgyklos, sporto salės. Patalpa turėtų būti 10–30 m², kurioje nėra nenaudojamų, perteklinių baldų. Toliau pateikiama informacija, į ką svarbu atsižvelgti įrengiant kambarį mokykloje.



Saugumas

Kuriant vaikams skirtą aplinką, svarbu, kad joje būtų užtikrintas saugumas:

- atkreipkite dėmesį į patalpoje esančius aštrius kampus, pavyzdžiui, palanges, radiatorius, stalus ir pan. Aštrius kampus uždenkite apsauginėmis detalėmis;
- grindis rinkitės neslidžias, lygias, bekvapes, nedegias, minkštu paviršiumi;
- jei patalpoje žaidžiama su kamuoliu, langus ir šviestuvus apsaugokite nuo atsitiktinių smūgių; naudokite plėveles, tinklą, groteles ir pan.;
- varstomuose languose įrenkite langų ribotuvus, tai apriboja lango atvėrimą iki ne didesnės kaip 10 cm angos;
- svarbu, kad elektros lizdai vaikams prieinamose vietose būtų uždengti specialiomis apsaugos priemonėmis;
- patalpos turi būti vėdinamos, todėl svarbu, kad sensoriniame kambaryje būtų langai arba įrengta vėdinimo sistema; siekiant išvengti perkaitimo, svarbu turėti ir kondicionierius;
- patalpai dažus rinkitės ekologiškus, netoksiškus ir be kvapo;
- naudokite lengvai keičiamus elementus, pavyzdžiui, mobilias užuolaidas, kilimėlius, sienų plokštes, kad spalvos būtų pritaikomos pagal individualius terapijos poreikius;
- neapkraukite patalpos baldais, įrenginiais, piešiniais ar plakatais, venkite raštuotų užuolaidų, sienų, grindų ir baldų audinių.



Apšvietimas

Svarbu atsižvelgti į regos dirgiklius jutiminėje erdvėje. Kai kurie mokiniai gali būti per daug arba per mažai jautrūs regos dirgikliams, dėl kurių jiems gali būti sunku atsipalaiduoti, sukaupti dėmesį. Įrenginėjant apšvietimą, atsižvelkite į šiuos patarimus:

- sensoriniame kambaryje rekomenduojamas paslėptas arba netiesioginis apšvietimas;
- svarbu parinkti tinkamą kambaryje esančių šviestuvų spalvą. Rinkitės šiltą šviesą arba „dienos šviesos“ spalvas. Svarbu žinoti, kad skirtinga spalvų temperatūra turi skirtingą poveikį. Šilta balta (2700–3000 K) veikia raminamai, mažina nerimą ir skatina atsipalaidavimą. Neutrali balta (4000 K) yra vidurys tarp stimuliacijos ir ramybės. Šios spalvos temperatūra padeda išlaikyti koncentraciją ir yra tinkama universaliose erdvėse, kur vyksta aktyvios ir ramios veiklos. Šalta balta (5000 K) veikia stimuliuojamai ir aktyviose erdvėse, kur atliekamos aktyvios veiklos;
- apšvietimas turi būti tolygus, lempos neturi mirksėti, skleisti garsus ar vibraciją;
- vietoj fluorescencinių šviesų naudokite LED apšvietimą;
- esant galimybei naudokite šviesą reguliuojančius jungiklius, kuriais galėtumėte pritemdyti šviesą, padidinti arba sumažinti ryškumą;
- jei patalpoje yra langų, juos uždenkite žaliuzėmis, užuolaidomis, kuriomis prireikus sumažintumėte arba padidintumėte natūralią šviesą.



Akustika

Šis kriterijus leidžia kontroliuoti akustinę aplinką, kad būtų sumažintas foninis triukšmas, aidas, vibracija.

- Svarbu, kad parinkta erdvė nebūtų šalia triukšmingų erdvių, pavyzdžiui, judraus koridoriaus, sporto salės, aktų salės, muzikos kabineto. Taip pat svarbu, kad erdvė nebūtų prie triukšmą keliančių įrenginių, pavyzdžiui, mokyklos skambučio.
- Svarbu, kad langai nebūtų nukreipti į triukšmingą vietą, pavyzdžiui, žaidimų aikštelę, judrų kelią ir pan.
- Rekomenduojama įprastą skambučio į pamoką garsą pakeisti muzika.
- Jeigu nėra galimybės kabinetą įrengti toliau nuo anksčiau minėtų erdvių, naudokite akustines sienų plokštes.



Spalvos

Sensorinio kambario spalvos turi būti parenkamos atsargiai, atsižvelgiant į emocinį poveikį, terapinius tikslus ir mokinio jautrumą. Tinkamos spalvos ir jų derinimas su apšvietimu užtikrina tinkamą aplinkos poveikį. Pasirinkus šviesios spalvos sienas, pavyzdžiui, baltas, bus sukurtas neutralus fonas vizualinei stimuliacijai. Balta spalva efektyviai atspindi šviesą, todėl stipriau išryškinami priemonių efektai. Parinkus tamsios spalvos sienas, sustiprinamas sensorinių priemonių poveikis, nes jos yra išryškinamos, ir pagrindinis dėmesys yra kreipiamas į jas. Renkantis spalvas kambaryje, svarbu atsižvelgti ir į šiuos principus:

- spalvas derinkite taip, kad jos nesukeltų perkrovos ar dirginimo, ypač jautriems mokiniams;
- sienų, lubų ir grindų spalvas atskirkite, tai palengvina orientaciją erdvėje;
- siekiant išvengti perkrovos, rekomenduojama rinktis neutralias spalvas: pilką, baltą, smėlio;
- siekiant suteikti atsipalaidavimo pojūtį, mažinti nerimą, rekomenduojama rinktis raminančias, švelnias pastelines spalvas, pavyzdžiui, šviesiai mėlyną, žalią, violetinę, juodą. Šias spalvas rekomenduojama rinktis raminamojo tipo sensoriniam kambariui;
- siekiant suteikti energijos, motyvaciją ar padidinti dėmesingumą, rekomenduojama rinktis žemos stimuliacijos, pastelines spalvas, pavyzdžiui, žalią, mėlyną, rožinę, šviesiai oranžinę, arba neutralias spalvas. Venkite ryškių spalvų (raudonos, geltonos). Šias spalvas rekomenduojama rinktis aktyvinamojo tipo sensoriniam kambariui.



Medžiagų pasirinkimas

Renkantis baldus ir priemones, svarbu atsižvelgti į palankią tekstūrą, kad vaikai, kurie patiria jutiminių iššūkių, galėtų jaustis saugiai. Renkantis medžiagas, remkitės šiais patarimais:

- pasirinkite medžiagas su skirtingomis tekstūromis: minkštas, šiurkščias, lygias, grublėtas, šiltas, šaltas ir kt., tai padės atliepti individualius poreikius;
- užtikrinkite, kad medžiagos būtų netoksiškos, hipoalergiškos ir lengvai valomos;
- sensoriniuose kambariuose medžiagos intensyviai naudojamos, todėl jos turi būti tvirtos ir atsparios dėvėjimuisi;
- medžiagos turi harmoningai derėti su sensorinio kambario dizainu ir spalvine gama, kad nekeltų papildomo sensorinio krūvio;
- medžiagos turėtų būti atsparios drėgmei, lengvai valomos ir dezinfekuojamos, ypač jei jas naudos daug žmonių.



Sensorinių erdvių skirstymas

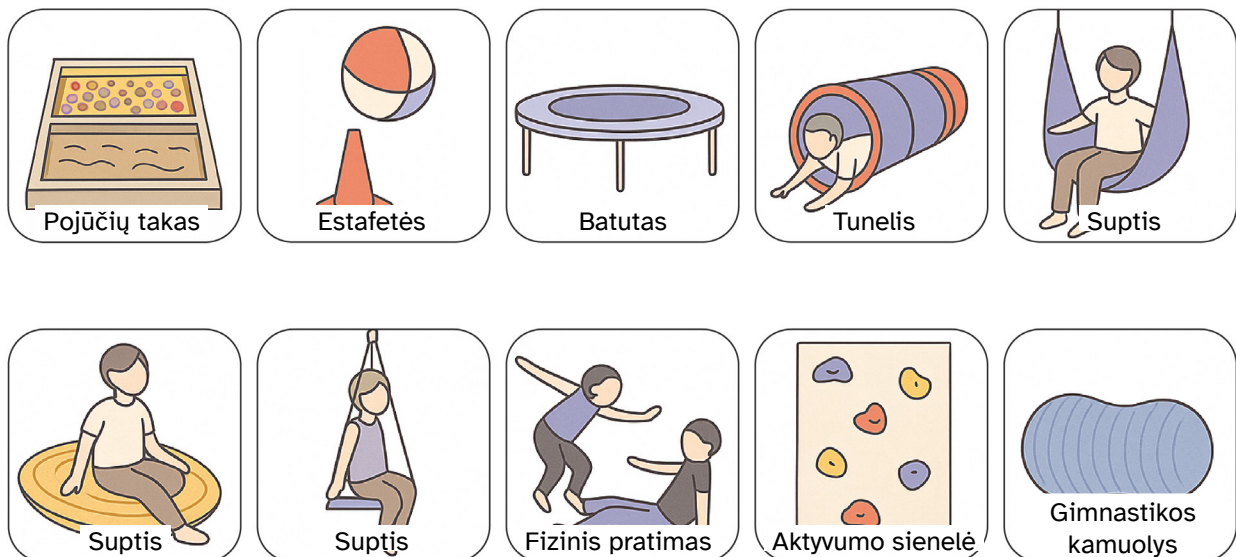
Jeigu nusprendėte turėti aktyvią ir ramią erdvę vienoje patalpoje, svarbu jas atskirti. Šias erdves atskirkite naudodami akustines plokštes, širmas, sieną, užuolaidas. Esant galimybei aktyvinamąją ir raminamąją erdves įrenkite atskiruose kabinetuose.



Veiklų planavimas

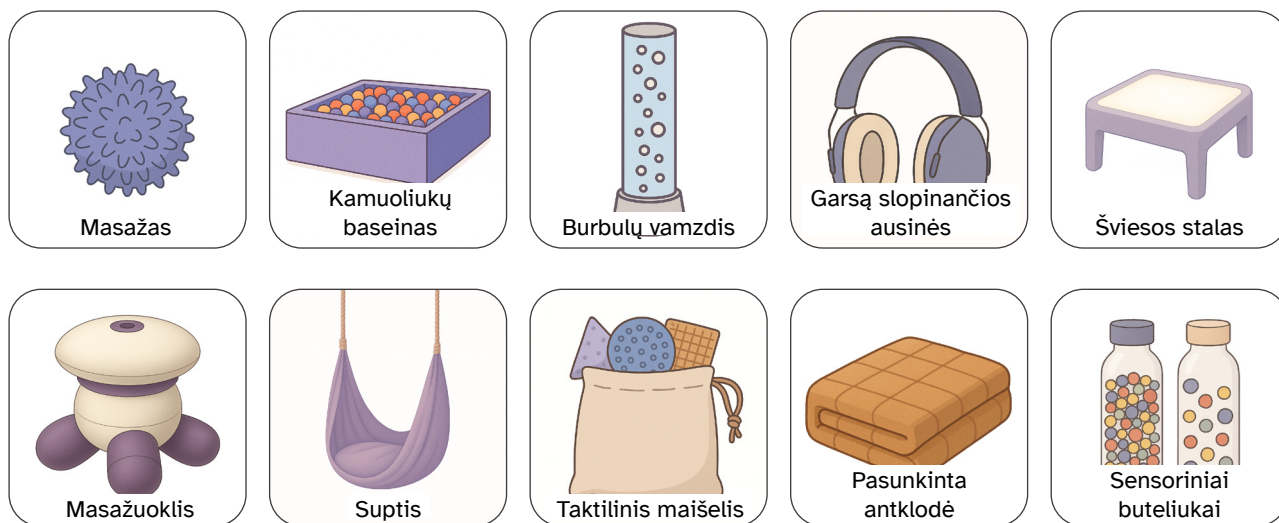
Nustatyta, kad rutina ir nuspėjamumas padeda mokiniams jaustis ramiau ir saugiau. Organizuodami ugdymą, veiklas sensorinėse erdvėse, naudokite laikmatį, vizualų sensorinių veiklų pasirinkimo planą (3, 4 pav.), vizualią veiklos struktūrą (5, 6 pav.), susitarimus, emocijų įsivertinimo plakatus.

AKTYVINAMOSIOS VEIKLOS



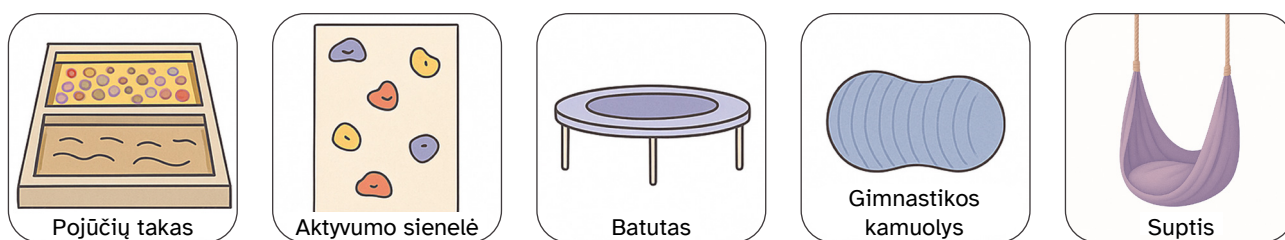
3 pav. Vizualus sensorinių veiklų pasirinkimo planas aktyvinamajame sensoriniame kambaryje

RAMINAMOSIOS VEIKLOS



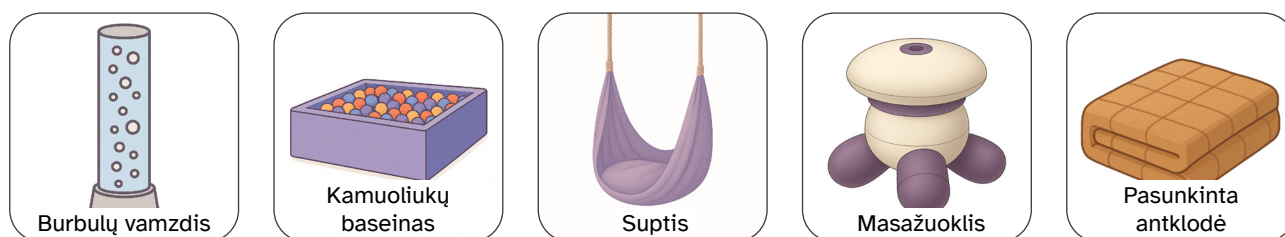
4 pav. Vizualus sensorinių veiklų pasirinkimo planas raminamajame sensoriniame kambaryje

AKTYVINAMŲJŲ VEIKLŲ STRUKTŪRA



5 pav. Vizualinė veiklos struktūra aktyvinamajame sensoriniame kambaryje

RAMINAMŲJŲ VEIKLŲ STRUKTŪRA



6 pav. Vizualinė veiklos struktūra raminamajame sensoriniame kambaryje

Sensorinėje erdvėje svarbu įsigyti priemonės visiems aštuoniems pojūčiams ir sistemoms lavinti: klausai, regėjimui, skoniui, uoslei, lytėjimui, propriocepcijai, vestibulikai ir interorecepcijai. Svarbu turėti atskiras dėžes, kurių turinį sudarytų išvardytų pojūčių lavinimo priemonės. Dėžes svarbu padėti gerai matomoje vietoje, užklijuoti užrašą ir nuotrauką su sensorinės sistemos pavadinimu. Toliau išvardytos sensorinės priemonės, kurias galima naudoti sensoriniame kambaryje:

- **lietimo (taktilinės) priemonės:** smėlio ir (ar) vandens stalas, taktiliniai kilimėliai-dėlionės, taktiliniai diskai, skirtingų tekstūrų priemonės: raizgalynės, „Pop it“, skirtingos medžiagos audiniai (vilnoniai, šilkiniai, džinsiniai, odiniai, medvilniniai ir kt.), sensorinės dėžutės, kurių turinį sudaro smėlis, ryžiai, grikliai, pupos, žirniai, makaronai ir kt., minkšti arba kieti kamuoliukai, nerimą mažinančios priemonės, masažiniai kamuoliukai, sensoriniai žiedai, apyrankės, lankai;
- **masažuokliai ir (ar) vibracinės priemonės:** vibracinė pagalvėlė, smulkios masažinės priemonės, vibruojantys įrenginiai;
- **garsą slopinančios ar skatinančios priemonės:** garsą slopinančios ausinės, akustinė kėdė, muzikos grotuvas, mikrofonas, minkšti muzikiniai žaislai, žaisliniai muzikos instrumentai (muzikinė purtyklė, metalofonas, būgnai, pučiamieji instrumentai ir pan.), dėlionės, skleidžiančios garsą;
- **vaizdinės stimuliacijos ir (ar) nusiramavimo priemonės:** akiniai nuo saulės, šviesų projektorius, šviesos pluoštai, šviesos lenta ar šviesos stalas, smėlio stalas, burbulų vamzdis, žybsintys kamuoliukai, lavos lempa, sensoriniai buteliukai (vanduo su blizgučiais ir kt.), švytėjimo lazdelės, veidrodis;
- **uoslės stimuliacijos priemonės:** aromaterapinė lempa, eteriniai aliejai, žaidimas „Kvapų loto“, kvepiantys žaislai;
- **pasunkintos ir judesius varžančios (spaudžiančios) priemonės:** antklodė ir (ar) užklotas (turėti skirtingo svorio, pavyzdžiui, 4 kg, 5 kg, 6 kg), liemenė (skirtingo dydžio, pavyzdžiui, S, M, L), kūno kojine (skirtingo dydžio, pavyzdžiui, S, M, L), svarmenys ant kojų iki 0,5 kg. *Pasunkintos priemonės neturi viršyti 10 procentų kūno svorio;*
- **balansavimo priemonės (vestibulinei ir propriocepcinei sistemoms):** gimnastikos kamuolys (iki 75 cm skersmens), batutas, balansavimo lenta ar pagalvė, skirtingo aukščio platformos, laipteliai, gimnastikos sienelė, tunelis, supimo priemonės: hamakas, vidaus sūpynė.

KAIP NAUDOTIS SENSORINIU KAMBARIU

Siekiant užtikrinti mokinių saugumą ir sensorinio kambario efektyvumą, rekomenduojama laikytis sensorinio kambario naudojimo(si) taisyklių:

1. Sensorinis kambarys turi būti naudojamas tik su atsakingo asmens (mokytojo, mokinio padėjėjo ar kito švietimo pagalbos specialisto, ergoterapeuto) priežiūra. Mokiniai neturi būti palikti sensoriniame kambaryje vieni. Patalpa nėra naudojama kaip žaidimų erdvė, apdovanojimas ar kaip bausmė.
2. Sensoriniame kambaryje esanti įranga turi būti naudojama tik pagal paskirtį, su naudojimo instrukcija, kad būtų išvengta įrangos pažeidimų. Elektroninius įrenginius (šviesos pluoštus, projektorius, burbulų vamzdį ir kt.) turi įjungti atsakingas asmuo.
3. Remiantis mediciniais dokumentais, kuriuose pateikiama informacija apie mokinio sensorinius ypatumus, sensorinio kambario naudojimas gali būti įtrauktas į mokinio individualų pagalbos planą. Kiekvieno mokinio poreikiai ir tikslai aptariami iš anksto, pavyzdžiui, sensorinė dieta, kurią sudaro ergoterapeutas.
4. Po kiekvienos sesijos svarbu pildyti registracijos žurnalą: kada ir kiek laiko mokinys naudojosi kambariu, užfiksuojama, kas buvo daroma, kokia buvo reakcija, kokie pasiekimai ar iššūkiai.
5. Siekiant išvengti pojūčių pertekliaus, buvimo sensoriniame kambaryje laikas neturi viršyti 15–30 minučių.
6. Sensorinio kambario naudojimo dažnumas (intensyvumas) turėtų būti derinamas pagal kiekvieno mokinio asmeninius poreikius. Dėl naudojimo dažnumo būtina pasitarti su ergoterapeutu.
7. Vienu metu sensoriniu kambariu turėtų naudotis ne daugiau kaip 4 asmenys, taip pat svarbu atsižvelgti į kambario kvadratūrą. Efektyviausiai sensorinis kambarys gali būti panaudojamas dirbant su mokiniu individualiai.
8. Einant į sensorinį kambarį, turėtų būti dėvima vidaus avalynė arba mokinys turi būti be avalynės. Taip užtikrinama sensorinio kambario švara, o įranga ir danga apsaugomos nuo pažeidimų.

9. Sensoriniu kambariu neturėtų naudotis asmenys, jei jie serga infekcine liga arba jei sveikatos būklė gali kelti pavojų pačiam mokiniui (epilepsija ir kt.) ar kitiems asmenims.
10. Po užsiėmimų sensoriniame kambaryje svarbu stebėti mokinį. Ar jis atrodo ramus, dėmesingas ir atsipalaidavęs? Ar buvo pasiektas norimas rezultatas? Ar mokinys sugeba susikaupti ir išlaikyti dėmesį grįžęs į klasę? Pasikalbėkite su mokiniu ir klasės mokytoju, kad sužinotumėte, kaip mokinys jaučiasi po sensorinės veiklos ir sugrįžęs į klasę.
11. Po kiekvieno užsiėmimo įranga turi būti dezinfekuota, sutvarkyta ir padėta į numatytą vietą. Pastebėjus įrangos gedimus, pažeidimus ar trūkumus, būtina informuoti už sensorinę įrangą atsakingus asmenis.



KADA NAUDOTIS SENSORINIU KAMBARIU

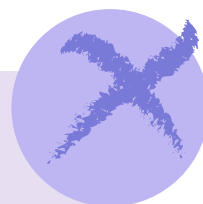
Sensorinis kambarys turi būti naudojamas sąmoningai, atsižvelgiant į individualius vaiko poreikius. Tai ne atsitiktinė pramoga, o tikslinga pagalba.

Kambariu rekomenduojama naudotis:



- kai vaikui reikia nusiraminti ar atsipalaiduoti;
- prieš veiklas, kurioms reikia susikaupimo;
- kai vaikas pastebimai sunerimęs ar įsitempęs;
- kai vaikui reikia sensorinės stimuliacijos arba reguliacijos;
- motoriniams, pažintiniams ar socialiniams įgūdžiams lavinti;
- kai yra aiškus tikslas ir veiklos planas;
- kai vaikas noriai sutinka eiti ir jaučiasi saugiai.

Kambariu nerekomenduojama naudotis, kai:



- vaikas yra labai sujaudintas ar agresyvus – pirmiausia būtina padėti jam nusiraminti kitais būdais;
- vaikas nenori eiti – sensorinis kambarys turi būti savanoriška, o ne prievartinė patirtis;
- jis naudojamas kaip pabėgimas nuo pamokų – kambarys neturi tapti būdu išvengti mokymosi ar atsakomybės;
- nėra aiškaus tikslo – kiekvienas apsilankymas turėtų būti pagrįstas konkrečiu vaiko poreikiu;
- vaikas yra pavargęs – pervargusiam vaikui sensorinė stimuliacija gali būti per intensyvi;
- nėra suaugusiojo priežiūros – vaiko buvimas sensoriniame kambaryje turi būti stebimas, kad būtų užtikrintas saugumas ir nauda.

INDIVIDUALUS SENSORINIO KAMBARIO NAUDOJIMO PLANAS

Mokinio vardas: _____

Data: _____

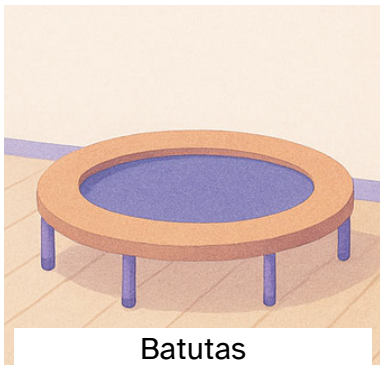
Parengė: _____ (ergoterapeutas, spec. pedagogas, mokytojas ir kt.)

**Rengiant sensorinio kambario naudojimo planą BŪTINA konsultuotis su ergoterapeutu arba atsižvelgti į medicininiuose dokumentuose nurodytas ergoterapeuto rekomendacijas.*

Kategorija	Informacija
Kada naudoti	Prieš pirmą pamoką Po ilgosios pertraukos Kita _____ (įrašyti)
Kokiu tikslu	Gerinti sensorinę integraciją Reguluoti emocijas (nusiraminti) Gerinti dėmesio koncentraciją Tenkinti mokinio sensorinius poreikius Kita _____ (įrašyti)
Trukmė	Iki 5 min. (naudoti laikmatį) Iki 10 min. (naudoti laikmatį) Kita _____ (įrašyti)
Veiklos sensoriniame kambaryje pvz., masažas kamuoliu, užkloti pasunkinta antklode (iki 3 kg), minkyti kamuoliuką ir kt.	
Grįžimo į pamoką (klasę, veiklą) strategija	Laikmatis su signalu Mokytojo ar mokinio padėjėjo palyda Emocijų kortelės Kita _____ (įrašyti)
Papildomi pastebėjimai pvz., vaikui netinka ryškios šviesos, jautrus interaktyvios lentos skleidžiamam garsui ir kt.	
Kita svarbi informacija pvz., vaikui diagnozuota epilepsija ir kt.	

Šis dokumentas pritaikytas naudojimui skaitmeninėje aplinkoje – jame galima įrašyti reikalingą informaciją ir dokumentą atsispausdinti.

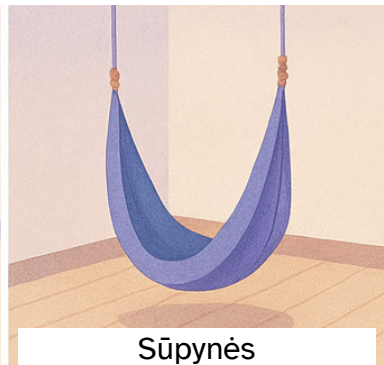
REKOMENDUOJAMOS PRIEMONĖS AKTYVINAMAJAME SENSORINIAME KAMBARYJE



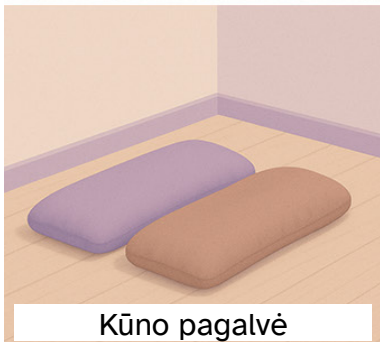
Batutas



Kamuoliukų baseinas



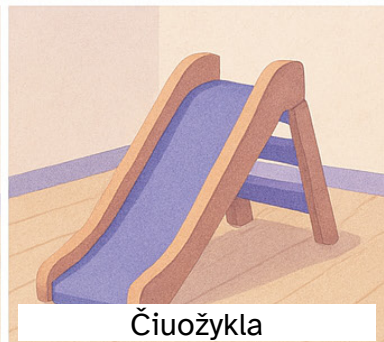
Sūpynės



Kūno pagalvė



Sėdmaišiai



Čiuožykla



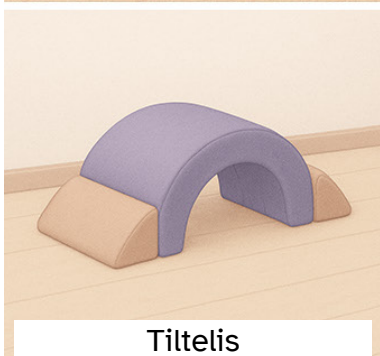
Gimnastikos kamuoliai



Žaidimų tunelis



Sensoriniai diskai



Tiltelis



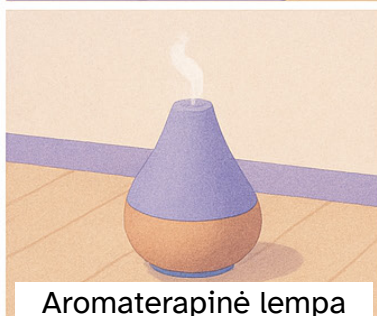
Gimnastikos siena



Sensorinės stotelės



Pasunkinta antklodė,
svoris iki 4 kg



Aromaterapinė lempa



Taktilinis žaidimas
„tac-tiles“

REKOMENDUOJAMOS PRIEMONĖS RAMINAMAJAME SENSORINIAME KAMBARYJE



Sėdmaišis



Pasunkinta antklodė arba
žaislas, svoris iki 4 kg



Gimnastikos kamuolys



Rinkinys „neramios
rankutės“



Garsą slopinančios ausinės



Burbulų vamzdis



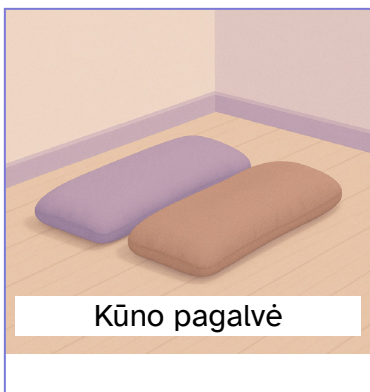
Vibruojantys
masažuokliai



Kamuoliukų baseinas



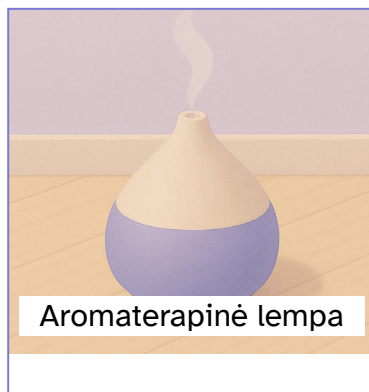
Šviesos pluošteliai,
šviečianti užuolaida,
projektoriai



Kūno pagalvė



Muzikos instrumentai,
lietaus garsų bokštelis



Aromaterapinė lempa

REKOMENDUOJAMOS PRIEMONĖS RAMINAMAJAME SENSORINIAME KAMBARYJE



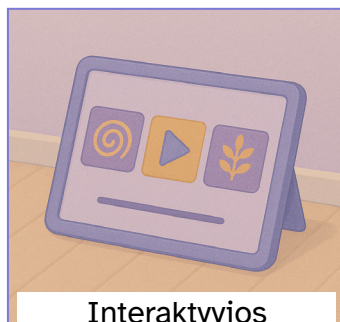
Taktilinis žaidimas
„tac-tiles“



Šviesos arba smėlio
stalas



Akustinė kėdė



Interaktyvios
programos



Palapinė

Raktiniai žodžiai ieškant papildomos informacijos apie sensorinius kambarius: *sensory room, calm room at school, sensory station, sensory garden, sensory environment, multisensory room, sensory path, snoezelen.*

AKTYVINAMOJO TIPO SENSORINIO KAMBARIO PAVYZDYS



RAMINAMOJO TIPO SENSORINIO KAMBARIO PAVYZDYS



1. Barbic, S. P., Chan, N., Rangi, A., Bradley, J., Pattison, R., et al. (2019). Health provider and service-user experiences of sensory modulation rooms in an acute inpatient psychiatry setting. *PLOS ONE*, 14(11), e0225238. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225238>
2. Brown, R., & Dunn, W. (2022). Supporting Self-Regulation in Children Through Sensory Integration. *Pediatric Therapy Today*, 40(1), 45–52.
3. Chan, S. W., & Law, Y. K. (2016). Effectiveness of Multisensory Therapy in Managing Problematic Behaviors in Children with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(4), 1306–1322.
4. Jones, R., & Miller, S. (2021). Creating Calming Spaces in Schools: The Benefits of Sensory Rooms for Emotional Wellbeing. *Journal of School Therapy*, 12(3), 183–190.
5. Kwok, H., To, Y., & Sung, C. (2003). The application of a multisensory Snoezelen room for people with learning disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 7(1), 57–73.
6. Lotan, M., & Gold, C. (2009). Meta-analysis of the effectiveness of multisensory environments for individuals with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 34(3), 207–215.
7. Nguyen, P., & Lee, J. (2023). The Impact of Sensory Rooms on Academic Performance and Emotional Regulation. *Child Development and Therapy*, 45(2), 97–105.
8. National Council for Special Education. Sensory spaces in schools. <https://ncse.ie/wp-content/uploads/2021/10/NCSE-Sensory-Spaces-in-Schools-2021.pdf> (Prieiga 2024-12-01).
9. Schiano, N., Sivori, T., Dumont, R., Weaver, M., Shehadeh, A., et al. (2024). *The American Journal of Occupational Therapy*, 78(4), 7804345010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2024.050612>
10. Simeonsson, R. J., & Bailey, D. B. (1991). The Efficacy of Multisensory Environments for Children with Disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 3(2), 123–135.
11. Smith, L. (2021). The Role of Sensory Rooms in School-Based Therapy: Enhancing Emotional and Cognitive Skills. *Journal of Occupational Therapy*, 34(2), 112–120.
12. Unwin, K. L., Powell, G., & Jones, C. R. G. (2021). The use of Multi-Sensory Environments with autistic children: Exploring the effect of having control of sensory changes. [Sagepub.com/journals-permissions](https://www.sagepub.com/journals-permissions). DOI: 10.1177/13623613211050176
13. White, J., et al. (2023). Advances in Sensory Processing: Practical Approaches for Educators and Therapists. *Pediatric Occupational Therapy*, 37(4), 232–240.