



SENSORINĖ INTEGRACIJA IR SENSORINĖS PERTRAUKOS ORGANIZAVIMO GAIRĖS PEDAGOGAMS



Lietuvos įtraukties
švietimo centras

įtrauktis

Turinys

ĮVADAS	3
SENSORINĖ INTEGRACIJA IR SUTRIKIMAI	4
SENSORINĖS MODULIACIJOS SUTRIKIMAS	4
SENSORINĖS DISKRIMINACIJOS SUTRIKIMAS	13
MOTORINIŲ FUNKCIJŲ SUTRIKIMAS	14
SENSORINĖ PERTRAUKA	16
LITERATŪRA	19
PRIEDAI	21
SENSORINIŲ IŠŠŪKIŲ KONTROLINIS SĄRAŠAS	21
SENSORINĖS PERKROVOS ARTĖJIMO POŽYMAI	26
SENSORINIŲ DIRGIKLIŲ SIEKIMO POŽYMAI	26
SU SENSORIKOS IŠŠŪKIAIS SUSIJĘS ELGESYS IR GALIMI SENSORINIAI METODAI	27
SENSORINĖS PERTRAUKOS KORTELIŲ NAUDOJIMO INSTRUKCIJA	29
SENSORINĖS PERTRAUKOS VIZUALINIAI PAVYZDŽIAI	55

ĮVADAS

Sensorinė integracija yra procesas, kurio metu smegenys apdoroja ir sujungia įvairius jutiminius signalus iš aplinkos ir kūno, leidžiančius žmogui tinkamai reaguoti į pasaulį. Tinkamas sensorinės informacijos apdorojimas yra būtinas vaikų vystymuisi, mokymuisi ir elgesio reguliavimui. Pedagogams svarbu suprasti sensorinės integracijos principus, nes daugelis vaikų gali susidurti su sensoriniais iššūkiais, kurie neigiamai veikia jų dėmesį, emocinę būklę ir mokymosi rezultatus. Viena iš veiksmingų priemonių, galinti padėti vaikams susidoroti su sensoriniais iššūkiais, yra sensorinė pertrauka – trumpa, tikslingai organizuota veikla, kuri padeda reguliuoti jutiminį krūvį ir gerina dėmesio koncentraciją. Tyrimai rodo, kad patenkinus sensorinius poreikius ir įtraukus vaikus į sensorinę veiklą, gerėja savireguliacija, mažėja emocinė ir jutiminė perkrova, o tai teigiamai veikia kasdienį gyvenimą ir akademinius pasiekimus.

Šių gairių tikslas yra padėti pedagogams suprasti, kodėl sensorinė integracija yra svarbi vaiko raidai ir mokymuisi, kaip atpažinti sensorinius iššūkius ir kaip efektyviai organizuoti sensorinę pertrauką, atsižvelgiant į mokinių individualius sensorinius ypatumus. Gairėse pateikiamas kontrolinis sąrašas, padedantis preliminariai įvertinti sensorinius iššūkius, taip pat sensorinės kortelės, kurias galima naudoti sensorinių pertraukų metu.



SENSORINĖ INTEGRACIJA IR SUTRIKIMAI

Sensorinė sistema – tai jutimų sistema, kurią sudaro klausa, rega, kvapas, skonis, lytėjimas, judesys, kūno padėties suvokimas, interocepcija. Šios sistemos suteikia informaciją, būtiną aplinkos suvokimui ir veiksmingai sąveikai su ja. Sensorinė integracija (sensorinis apdorojimas) yra neurologinis procesas, sisteminantis pojūtį iš kūno ir aplinkos ir leidžiantis efektyviai prisitaikyti aplinkoje. Dėl šio gebėjimo galime dalyvauti kasdienėse veiklose, įsitraukti į mokymosi procesą, savarankiškai veikti, bendrauti ir užsiimti laisvalaikio veikla.

Kiekvienas asmuo turi unikalią nervų sistemą, todėl sensorinių dirgiklių apdorojimo ir panaudojimo būdai gali skirtis. Mokslininkai vis plačiau tiria sensorinio apdorojimo procesus, siekdami suprasti, kaip žmogaus nervų sistema priima, organizuoja ir interpretuoja jutiminę informaciją. Dabartiniai moksliniai duomenys rodo, kad sensorinis apdorojimas gali būti skirstomas į tris pagrindines kategorijas, atsižvelgiant į tai, kaip jutiminė informacija yra apdorojama ir panaudojama: sensorinė moduliacija, sensorinė diskriminacija ir motorinių funkcijų apdorojimas.

SENSORINĖS MODULIACIJOS SUTRIKIMAS

Nervų sistema geba pasirinkti svarbiausią jutiminę informaciją, ją apdoroti ir slopinti nereikalingus dirgiklius, kad būtų galima susitelkti į svarbiausią jutiminę informaciją, o kitus dirgiklius palikti fone. Sensorinė moduliacija gali keistis nuo paros meto, emocinės būsenos, situacijos, nuovargio, aplinkos ar kitų faktorių. Sensorinės moduliacijos sutrikimai skirstomi į 3 potipius:

Hiperjautrumas

per stipri reakcija į dirgiklį arba dirgiklio vengimas.

Hipojautrumas

per silpna reakcija į dirgiklį arba nėra reakcijos į dirgiklį.

Intensyvus sensorinių dirgiklių siekimas

pojūčių siekiantis elgesys arba siekimas.

Toliau pateikiami sensorinės moduliacijos sutrikimų požymiai pagal sensorines sistemas.

PROPRIOCEPCINĖ SISTEMA (KŪNO SUVOKIMAS)



Propriocepcinė sistema (kūno suvokimas) – pojūtis, kuris padeda suvokti kūno dalių padėtį erdvėje, judesių jėgą ir greitį, raumenų tonusą ir pusiausvyrą, pataisyti laikyseną ir atgauti pusiausvyrą. Šis pojūtis jaučiamas dėl receptorių signalų, esančių raumenyse, sausgyslėse ir sąnariuose. Kai propriocepcinė sistema funkcionuoja tinkamai, kūnas automatiškai geba įvertinti kūno padėtį atliekant motorinius veiksmus įvairiose situacijose, pavyzdžiui: laikant pilną stiklinę vandens, padedant stiklinę ant stalo, atidarant ar uždarant duris, pasisveikinant, sėdint ilgesnį laiką prie stalo, manipuliuojant smulkiais objektais, rašant rašikliu, valgant sriubą šaukštu, segant sagas ir kt. Jei propriocepcinė sistema sutrikusi, kyla sunkumų apdorojant gautą informaciją iš aplinkos, vaikas gali lėčiau reaguoti į dirgiklius arba intensyviai jų siekti, kad suprastų, kur yra jo kūnas.

Vaiko propriocepcinės sistemos hipojautrumo požymiai:

nesiseka sportuoti, sunku pagauti ir mesti kamuolį;

kyla sunkumų manipuluoti mažais objektais: segti sagas, naudoti stalo įrankius, kirpti žirkklėmis, rašyti ir kt.;

greitai pavargsta (pavyzdžiui, sėdėdamas ilsina rankas ir galvą padėjęs ant stalo, remiasi į sieną, sunku išbūti vienoje padėtyje);

judesiai nerangūs ir grubūs (pavyzdžiui, tranko durimis, smarkiai spaudžia rašymo priemonę, stipriai meta kamuolį, nejaučia, kiek jėgos panaudoti atliekant veiksmą);

sunku lipti laiptais, atsitrenkia į daiktus ar kitus asmenis.

Vaiko propriocepcinės sistemos pojūčio siekimo požymiai:

nuolat juda, sukasi, griūva, klumpa, sunkiai nusėdi darbo vietoje (pavyzdžiui, kūprinasi, susmunka, sudrimba kėdėje);

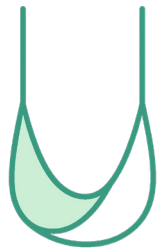
mėgsta stumti, traukti ar pasikabinti ant objektų;

šokinėja ir trankosi;

kramto nevalgomus objektus;

mėgsta labai aptemptus drabužius.

VESTIBULINĖ SISTEMA (JUDĖJIMAS)



Vestibulinė sistema (judėjimas) – tai jutiminė sistema, atsakinga už pusiausvyrą, koordinaciją ir orientaciją erdvėje. Vestibulinis aparatas yra vidinėje ausyje, iš ten yra siunčiama informacija į smegenis apie pagreitį, kokioje padėtyje yra mūsų galva (tiesi ar pakreipta į šoną); net ir užmerkę akis galime orientuotis erdvėje. Šios sistemos disfunkcija gali pasireikšti dviem būdais.

Kai kurie vaikai gali būti itin jautrūs dėl vestibulinės sistemos stimuliavimo (hiperjautrumas). Jie jautriai reaguoja į įprastą judėjimą (pavyzdžiui, supimą, čiuožimą, ėjimą nuožulniais paviršiais). Tokiems vaikams taip pat gali kilti problemų mokantis lipti ar nusileisti laiptais ar kalvomis. Jie gali jautriai reaguoti einant ar šliaužiant nelygiais ar nestabiliais paviršiais. Kai vestibulinė sistema per daug jautri, vaikui sunku orientuotis erdvėje, jis atrodo nerangus.

Jei vestibulinė sistema per mažai jautri, vaikas gali siekti labai intensyvaus vestibulinės sistemos stimuliavimo: suptis, šokinėti, suktis ratu, jam sunku nusėdėti vietoje, jis nebijo nukristi, dažnai keičia kūno padėtį, ne eina, bet bėga, nebijo aukščio, užsiima veikla, kuri kelia pavojų, lipa ar šokinėja ant įvairaus aukščio baldų ir daiktų.

Vaiko vestibulinės sistemos hiperjautrumo požymiai:

- atsisako aktyvių žaidimų, fizinių veiklų, kuriuose reikia daug judėti;
- renkasi veiklas sėdint prie stalo;
- sutrikusi vaiko kūno koordinacija ir pusiausvyrą jam einant įvairiais paviršiais;
- vengia keisti kūno poziciją (pavyzdžiui, iš sėdimos į gulimą), o keisdamas rėkia ir išsigąsta;
- linkęs prisilaikyti lipdamas, eidamas.

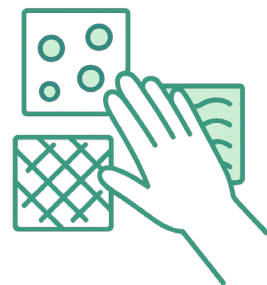
Vaiko vestibulinės sistemos hipojautrumo požymiai:

- dažnai krenta per objektus;
- lengvai praranda pusiausvyrą eidamas įvairiais paviršiais;
- raumenų tonusas žemas;
- judesiai lėti, nerangūs;
- greitai pavargsta.

Vaiko vestibulinės sistemos pojūčio siekimo požymiai:

- sunkiai nusėdi vietoje, jaučiamas „judesio alkis“;
- supasi (linguoja) sėdėdamas ant kėdės, grindų ar stovėdamas;
- patinka suktis ratu aplink savo ašį;
- sukant ratu vaikui neapsisuka galva;
- patinka vaikščioti ant nestabilių paviršių, šokinėti iš aukštai, suktis, suptis, jis nebijo nukristi.

TAKTILINĖ (LYTĖJIMO) SISTEMA



Taktilinė (lytėjimo) sistema apdoroja informaciją apie lytėjimą, kuri pirmiausiai gaunama per odą (paviršiniai odos receptoriai). Ši sistema padeda orientuotis erdvėje, nustatyti aplinkos objektų požymius: dydį, paviršiaus savybes (kietumą, minkštumą, lygumą, šiurkštumą), formą (ilgį, plotį, tūrį), svorį, padėti erdvėje, temperatūrą, taip pat sistema padeda atpažinti ir jausti skausmą, perduoda informaciją apie aplinką ir įspėja, jei dirgikliai kelia pavojų. Taktilinė sistema atsakinga ugdant supratimą apie save, savo pasaulį ir aplinkinius, už savireguliaciją, manipuliaciją objektais, emocijas, sąmoningumą. Jei taktilinė sistema yra per daug arba per mažai jautri, vaikas gali būti neramus ar sutrikęs, kai reikia stovėti arti kitų žmonių, vengti meninių užduočių, nesilaikyti ribų ir per arti prieiti prie žmonių, be perstojo liesti objektus.

Vaiko taktilinės sistemos hiperjautrumo požymiai:

- neigiamai reaguoja į švelnius prisilietimus (pavyzdžiui, galvos glostymą, tapšnojimą per petį);
- nori kuo greičiau nusivalyti rankas po užduočių su tepančiomis medžiagomis atlikimo;
- nemėgsta, kai žmonės stovi labai arti, negali stovėti eilėje;
- ypač nemėgsta tam tikros faktūros medžiagų (pavyzdžiui, šilko, vilnos ar pan.);
- skausmą sukelia ar labai erzina drabužių etiketės, siūlės;
- labai jautriai reaguoja net ir į mažus įbrėžimus ar skausmą;
- nemėgsta, kai kas nors prausia ar liečia veidą;
- nemėgsta apkabinimų.

Vaiko taktilinės sistemos hipojautrumo požymiai:

- sėdi arba stovi per arti kitų žmonių;
- nekreipia dėmesio į sužeidimus, sumušimus;
- gali nekreipti dėmesio į tai, jog rankos ar veidas nešvarūs;
- gali nepastebėti, jei kas nors paliečia ar atsitreikia į jį;
- turi didelę skausmo toleranciją.

Vaiko taktilinės sistemos pojūčio siekimo požymiai:

- dažnai nori liesti, bučiuoti ar apkabinti kitus bendraamžius;
- liečia kiekvieną daiktą;
- deda daiktus į burną (pavyzdžiui, pieštukus, rūbus, plaukus);
- mėgsta žaidimus, kurių metu gali išsitepti.

VIZUALINĖ (REGOS) SISTEMA



Vizualinė (regos) sistema. Akies tinklainė yra receptorių, kuris yra jautrus šviesos bangoms aplinkoje. Šviesa skatina tinklainę siųsti regos jutiminę informaciją į regėjimo apdorojimo centrą smegenų kamieno. Šie centrai apdoroja impulsus ir susieja juos su informacija, gauta iš kitų jutiminių sistemų, ypač iš raumenų, sąnarių ir vestibulinės sistemos. Ši smegenų kamieno integracija formuoja mūsų pagrindinį suvokimą apie aplinką ir daiktų vietą joje. Regos sistema leidžia suvokti spalvą, šviesos intensyvumą, kontrastą, judesį ir kitus regos dirgiklius. Už tai, ką matome, yra atsakinga mūsų regos sistema. Sutrikus vizualinei sistemai, vaikams gali būti sunku įvardyti formą, spalvą ar dydį, sunku dėlioti dėlionės, kopijuoti figūras, atlikti kirpimo užduotis, sunku susikaupti, nes dėmesį blaško aplinka ir joje esantys žmonės.

Vaiko vizualinės sistemos hiperjautrumo požymiai:

vengia būti ryškiai apšviestoje patalpoje (pavyzdžiui, dengiasi akis, prisimerkia, trina akis, daug mirksi);

jaučia nerimą aplinkoje, kurioje ryškios spalvos, ant sienų kabo dekoracijos;

renkasi būti prieblandoje;

vargina ir blaško dėmesį greitai judantys žmonės, vaizdai;

skundžiasi galvos skausmu ar nuovargiu skaitant, rašant ar nurašinėjant nuo lentos.

Vaiko vizualinės sistemos hipojautrumo požymiai:

neatidus detalėms, supančiai aplinkai;

atsitrenkia į objektus ar žmones;

sunkiai suranda tinkamus objektus lape, kambaryje, namuose, nors jie yra lengvai matomi;

nepastebi, kai kas nors įeina arba išeina iš kambario.

Vaiko vizualinės sistemos pojūčio siekimo požymiai:

užsiima vaizdine stimuliacija, pavyzdžiui, judina pirštus prieš veidą, suka rašiklius;

mėgsta junginėti šviesą;

stebi besisukančius, judančius objektus (pavyzdžiui, žuvis akvariume);

mėgsta ryškias spalvas, pavyzdžiui, visada reikia paryškinti informaciją spalvotais rašikliais.

KLAUSOS SISTEMA



Klausos sistema – ši sistema padeda suvokti garsų stiprumą, kryptį, tonų aukštį, dažnį. Klausos sistema atlieka lemiamą vaidmenį išlaikant dėmesį, pusiausvyrą, bendravimą su aplinkiniais, saugumą ir erdvinį suvokimą. Pavyzdžiui, sėdėdami automobilyje galime nustatyti, ar atvažiuojantis greitosios pagalbos automobilis yra arti ar toli, tamsoje galime tinkamai įvertinti, kuria kryptimi eina kitas žmogus. Kai vaikai susiduria su klausos jutimų sunkumais, jie gali pradėti vengti dalyvauti grupinėse veiklose, tampa nervingi arba atrodo, kad nekreipia dėmesio į tai, kas sakoma.

Vaiko klausos sistemos hiperjautrumo požymiai:

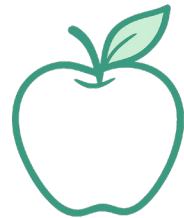
- siekdamas apsisaugoti nuo garsų pabėga, verkia ar užsidengia ausis;
- įvairūs garsai blaško dėmesį, sunku suvokti aiškinamą pamoką, nes blaško kėdžių stumdymo sukelti garsai, kojų trepsėjimas, laikrodžio tiksėjimas, skambutis, netgi drožiamo pieštuko garsas ir kt.;
- dažnai prašo tyliau kalbėti arba nustoti kalbėti;
- vengia susibūrimų, koncertų, renkasi būti atokiau nuo triukšmingos aplinkos;
- išbėga iš tualetų, kai tualete nuleidžiamas vanduo.

Vaiko klausos sistemos hipojautrumo požymiai:

- dažnai nekreipia dėmesio į žodinius nurodymus;
- stengiasi bet koku būdu sukelti triukšmą: girgždina kėdę, niūniuoja, daužo pieštuku per stalą;
- atrodo, kad jam sunku suprasti ar atsiminti, kas sakoma;
- atlikdamas užduotis garsiai kalba pats sau;
- dažnai prašo pakartoti užduotis.

Vaiko klausos sistemos pojūčių siekimo požymiai:

- mėgsta būti triukšmingoje aplinkoje (pavyzdžiui, prekybos centruose, aktų salėje, sporto salėje);
- mėgsta labai garsią muziką;
- mėgsta triukšmą ar muziką fone.



Skonio sistema yra atsakinga už skonio pojūtį. Skonio receptoriai reaguoja į maistą ir gėrimus, todėl mes jaučiame skonį, tekstūrą ir temperatūrą. Ląstelės yra burnoje, liežuvyje ir gerklėje, iš ten yra gaunami penki specifiniai skoniai – sūru, saldu, kartu, rūgštu ir umamis (pikantiškas). Skonio sistema padeda žmogui pasirinkti mėgstamus maisto produktus, atpažinti, kokie maisto produktai yra pavojingi arba kurių reikia vengti. Skonio pojūtis leidžia mums atskirti saugų ir kenksmingą maistą. Paprastai žmonės renkasi saldų ir sūrų skonį, o ne rūgštų ar kartų. Atpažinti druską yra labai svarbu norint išlaikyti reguliuojamą ir stabilią vidinę kūno pusiausvyrą. Šis skonis yra teigiamas, nes jis palengvina vandens pakartotinį įsisavinimą. Kadangi druska padeda išgyventi, dauguma žmonių ją suvokia kaip malonų skonį. Rūgštus skonis nedideliais kiekiais gali būti geras, bet kai per rūgštu – pasidaro nemalonu. Tai įvyko evoliucijos metu, siekiant apsaugoti mus nuo pernokusių vaisių, supuvusios mėsos ir kitų sugedusių maisto produktų (pavojingų dėl bakterijų, kurios auga šioje aplinkoje). Kartus skonis žmogui beveik visiškai nemalonus. Taip yra todėl, kad daugelis pavojingų farmakologinių medžiagų yra kartaus skonio, įskaitant kofeiną, nikotiną.

Vaiko skonio sistemos hiperjautrumo požymiai:

- ribotas maisto racionas;
- vengia tam tikros konsistencijos maisto;
- nemėgsta maisto, kuriame yra daug prieskonių.

Vaiko skonio sistemos hipojautrumo požymiai:

- labai dažnai nepastebi arba visai nesvarbu, ar maistas yra aštrus, sūrus ir pan.

Vaiko skonio sistemos pojūčio siekimo požymiai:

- mėgsta aštrų, rūgštų, kvapnų maistą;
- kramto nevalgomus daiktus.

UOSLĖS SISTEMA



Uoslės sistema yra atsakinga už mūsų uoslę. Šis pojūtis apima ore esančių molekulių aptikimą ir identifikavimą. Kai jutimo organai juos aptinka, nerviniai signalai siunčiami į smegenis, kur signalai apdorojami. Uoslė atlieka gyvybiškai svarbias funkcijas: gebėjimas užuosti yra labai svarbus rijimui (maisto, gėrimų), padeda atpažinti pavojų (sugedusį maistą ar dūmų kvapą), netgi padeda socialiai bendrauti. Mūsų uoslė yra glaudžiai susijusi su skonio pojūčiu, nes abu jie priklauso nuo molekulių suvokimo. Uoslė yra vienas iš galingiausių pojūčių, ji gali sukelti prisiminimus, taip pat paveikti mūsų nuotaiką ir elgesį. Skonio ir uoslės pojūčiai yra neatskiriama vienas nuo kito, nes uoslė leidžia mums pajusti valgomų produktų skonį. Sutrikus šioms sistemoms vaikas gali nemėgti tam tikrų kvapų, kurie daugeliui nekelia neigiamos reakcijos, dėl ten esančių kvapų vengti eiti į tualetą ar vonią, dėl maisto kvapo atsisakyti valgyti, nuo kvapų jį gali pykinti.

Vaiko uoslės sistemos hiperjautrumo požymiai:

gali ypač nemėgti tam tikrų kvapų, kurie daugeliui nekelia neigiamos reakcijos;
esant stipriam maisto kvapui atsisako valgyti, pavyzdžiui, valgykloje;
komentuoja, kaip neskaniai kas nors kvepia;
prašo išeiti iš patalpos, kurioje daug kvapų.

Vaiko uoslės sistemos hipojautrumo požymiai:

sudėtinga diferencijuoti kvapus;
atrodo, kad nepastebi kvapų (pavyzdžiui, pavojingų, nemalonių).

Vaiko uoslės sistemos pojūčio siekimo požymiai:

dažnai uosto įvairius daiktus;
mėgsta būti šalia kvepiančių žmonių ar objektų.

INTEROCEPCINĖ SISTEMA (VIDAUS ORGANŲ POJŪČIAI)

Interocepcinė sistema (vidaus organų pojūčiai). *Interoreceptinė* reiškia „dirgiklius, atsirandančius kūno viduje“ ir apimančius visus pojūčius, kylančius iš virškinimo trakto, šlapimo ar reprodukcinę takų, kraujotakos ar kvėpavimo sistemų. Receptoriai yra išsidėstę mūsų raumenyse, sąnariuose, vidaus organuose, odoje, kauluose. Šie receptoriai siunčia informaciją apie kūno vidinę būklę į galinę smegenų skiltį. Ši sistema reguliuoja gyvybines funkcijas, tokias kaip kūno temperatūra, alkis, troškulys, virškinimas ir širdies susitraukimų dažnis. Vaikams, kuriems ši sistema yra sutrikusi, gali būti sunku pasakyti, kada jaučia alkį ar troškulį, poreikį tuštintis, jiems sunku suprasti skausmą, pykinimą, niežulį. Tokie vaikai niežulį gali jausti kaip skausmą arba skausmą gali jausti kaip kutenimą.

Vaiko interocepcinės sistemos hiperjautrumo požymiai:

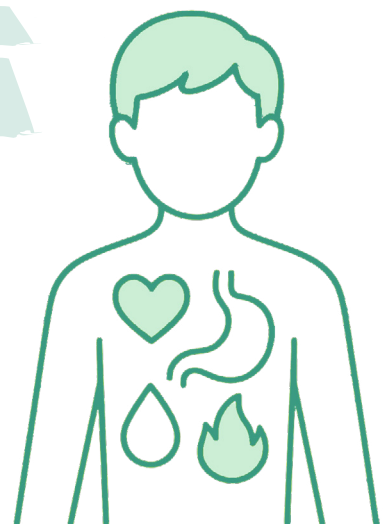
- skundžiasi, kad nuolat karšta arba šalta (jautrus temperatūros pokyčiams);
- nepatinka jausti širdies plakimą;
- dažnai šlapinasi, nes nepatinka jausti pilną šlapimo pūslę;
- gali dažniau ir daugiau valgyti, gerti, kad nejaustų alkio ar troškulio;
- stipriai reaguoja į temperatūros pokyčius ar skausmą.

Vaiko interocepcinės sistemos hipojautrumo požymiai:

- nejaučia alkio ir troškulio;
- nejaučia skausmo ar temperatūros skirtumų;
- dažni nelaimingi atsitikimai dėl šlapinimosi ir (arba) tuštinimosi;
- patinka greitai bėgioti, kad padažnėtų kvėpavimas, arba tiesiog giliai kvėpuoti;
- lėčiau formuojasi tualetų įgūdžiai.

Vaiko interocepcinės sistemos pojūčio siekimo požymiai:

- dažnai pasireiškia iššūkių reguliuojant emocijas ir elgesį;
- neidentifikuoja kylančio pykčio, kol emocijos nepasireiškia impulsyviais žodžiais ar fiziniais veiksmais.



SENSORINĖS DISKRIMINACIJOS SUTRIKIMAS

Sensorinės diskriminacijos sutrikimas pasireiškia tada, kai asmeniui sunku tiksliai atpažinti, diferencijuoti ar interpretuoti pojūčių informaciją iš aplinkos ar kūno. Šis sutrikimas gali paveikti visas 8 sensorines sistemas, tačiau dažniausiai pasireiškia lytėjimo (taktilinėje), pusiausvyros (vestibulinėje) ir kūno padėties jutimo (propriocepinėje) sistemose. Jis dažnai pasireiškia kartu su dispraksija ar sunkumais suvokiant kūno padėtį erdvėje.

Vaiko sensorinės diskriminacijos sutrikimo požymiai:

Klausa

gali kalbėti per garsiai arba per tyliai.

Rega

sunkumai skaitant, rašant, skaičiuojant.

Uoslė

nesupranta, ar kvapas geras ar blogas, neturi mėgstamo kvapo.

Skonis ir (ar) burna

sunkumai skaitant, rašant, skaičiuojant.

Lytėjimas

sunkiai nusako daiktų ypatybes jų nematydamas.

Vestibulika

greitai pavargsta. Sunku apsirengti, užsisegti sagas, užtraukti užtrauktuką.

Propriocepcija

sunkiai suvokia, kokia jėga mesti kamuolį, glostyti gyvūną, neskiria, kur dešinė, kur kairė kūno pusė.

Interocepcija

nesupranta, kada reikia valgyti, gerti, eiti į tualetą.

MOTORINIŲ FUNKCIJŲ SUTRIKIMAS

Motorinių funkcijų sutrikimai pasireiškia tada, kai yra sunkumų koordinuojant kūno judesius su smegenų siunčiamais signalais. Sensorinio pobūdžio motorikos sutrikimai dažniausiai skirstomi į du pagrindinius tipus: dispraksiją (sunkumus planuojant ir atliekant tikslingus judesius) ir apsinkintą kūno padėties erdvėje suvokimą.

Dispraksija

tai sunkumai planuojant, koordinuojant ir atliekant paprastus judesius. Sunku naudotis skirtingais įrankiais (valgant, kerpant ir kt.).

Vaiko dispraksijos požymiai:

- prieš pradėdamas naują veiklą pirmiausia stebi kitus;
- mėgsta tuos pačius žaidimus ar veiklas;
- turi idėjų, tačiau sunkiai inicijuoja veiklą, gali pasirodyti išsiblaškęs ar neįsitraukęs;
- sunku išmokti naujų veiklų (pavyzdžiui, sportinių, kasdienių, akademinų);
- kyla iššūkių atpažįstant situacijose priežastis ir pasekmes, todėl iš patirčių mokosi lėčiau;
- kyla sunkumų organizuojant veiklą, kai reikia atlikti daugiau nei vieną žingsnį;
- ilgiau užtrunka atlikdamas veiklas;
- sunku savarankiškai apsirengti;
- sunkumai rašant, neįskaitomas raštas;
- sunku eiti tarp žmonių minioje, gali pasimesti, užkliūti.

Kūno padėties sutrikimas

tai nepakankama kūno laikysena, žemas raumenų tonusas, mažai jėgos ir ištvermės.

Vaiko kūno padėties sutrikimo požymiai:

- valgant maistas krenta iš burnos;
- sunku išlaikyti pusiausvyrą ilgesnį laiką vienoje padėtyje;
- dažnai remiamasi į baldus ar sienas;
- greitai pavargsta;
- renkasi veiklas prie stalo;
- didelis nerangumas;
- žemas raumenų tonusas.

Svarbu nepamiršti, kad sensorinė integracija yra neatsiejama visapusiško vaikų vystymosi dalis. Ji sudaro pagrindą ne tik akademiniam pasiekimams, bet ir socialiniam, emociniam bei kasdieniam funkcionavimui. Pedagogų vaidmuo yra ypač reikšmingas – jie dažnai pirmieji pastebi sunkumus, susijusius su vaiko įsitraukimu ar elgesiu. Labai svarbu suprasti, kad sensoriniai sunkumai gali būti įvairūs ir kompleksiški, todėl pastebėjus galimus sensorinius sunkumus, svarbu neskubėti daryti išvadų ar taikyti priemonių savarankiškai, o pasitarti su ergoterapeutais, kurie specializuojasi sensorinės integracijos srityje, gali atlikti profesionalų vertinimą ir padėti tiksliau suprasti vaiko poreikius bei numatyti tinkamiausius pagalbos būdus. Tik bendradarbiaudami su specialistais ir tėvais galime sukurti vaikui saugią, palaikančią ir jo poreikiams pritaikytą ugdymo aplinką, kurioje jis galėtų visapusiškai augti ir mokytis.

SENSORINĖ PERTRAUKA

Sensorinė pertrauka yra tam tikra laiko dalis, kuri gali leisti vaikui atsiriboti nuo jutiminės klasės aplinkos stimuliacijos. Sensorinės pertraukos taip pat naudingos mokiniams, kuriems reikia papildomo judėjimo ar gilaus spaudimo pojūčio, jos padeda susikaupti, sukonzentruoti dėmesį pamokų metu. Tyrimai parodė, kad fizinis aktyvumas ar fiziniam judėjimui skirtos pertraukos gali padėti mokiniams geriau susikaupti visos dienos metu ir atlikti užduotis pamokų metu. Sensorinės pertraukos skirtos padėti mokiniui padaryti pertrauką, iš naujo suaktyvinti smegenis ir vėl sutelkti dėmesį. Pertrauka gali būti individuali ir grupinė.

Kaip dažnai atlikti sensorinę pertrauką.

Kiekvienas vaikas yra individualus, todėl svarbu atsižvelgti į vaiko sensorinius poreikius, amžių, energijos lygį, galimybes ir stiprybes, pomėgius, dėmesio koncentraciją.

- 3–9 metų vaikams sensorinę pertrauką rekomenduojama daryti kas **15 minučių**.
- 10 metų ir vyresniems vaikams pertrauką rekomenduojama daryti kas **45 minutes**.
- Visiems vaikams svarbu daryti pertrauką kas **1–2 valandas**.

Sensorinės pertraukos trukmė.

Sensorinė pertrauka gali trukti nuo 3 iki 15 minučių:

- pamokų metu pertraukos trukmė **3–5 min.**;
- individualios pertraukos metu **10–15 min.**

Kur gali būti atliekama sensorinė pertrauka.

Sensorinė pertrauka gali būti atliekama:

- klasėje: prie darbo stalo, atviroje klasės erdvėje;
- sensoriniame kambaryje;
- mokyklos koridoriuje, lauke.

Taip pat galima panaudoti mokyklos sporto salę, koridorių ar žaidimų aikštelę, jei per sensorinę pertrauką bus daug judama, šokinėjama, stumiama ar traukiama, pavyzdžiui, važiuojama dviračiu ar paspirtuku, lipama, čiuožiama, supamasi žaidimų aikštelėje. Skatinkite visos klasės mokinius įsitraukti į sensorinę pertrauką.



SENSORINĖS PERTRAUKOS ORGANIZAVIMAS



Atsižvelkite, kokios sensorinės stimuliacijos reikia vaikui.

- Ar vaiką reikia pabudinti ir suaktyvinti?
- Ar vaikui būtų naudinga raminamoji stimuliacija?

Atsižvelgdami į tai, pateikite atitinkamą vizualinį pasirinkimų sąrašą (1 pav.). Naudokite vizualinį laikmatį su garsu ir vizualinį tvarkaraštį, kad vaikas žinotų, kokia veikla bus užsiimama per sensorinę pertrauką ir kiek laiko ji truks. Baigiantis sensorinei pertraukai, įspėkite vaiką, kad laikas tuoj baigsis ir vizualiai pateikite, ką jis turės daryti po to.



1 pav. Sensorinės pertraukos veiklos pasirinkimas

AKTYVINAMIEJI IR RAMINAMIEJI PRATIMAI



Kiekvienas žmogus yra skirtingas ir turi skirtingų poreikių. Tai reiškia, kad nėra vienos visiems tinkamos sensorinės pertraukos. Kai kuriems mokiniams gali prireikti ramesnės pertraukos, kad sumažėtų aktyvumas ir vaikas galėtų sutelkti dėmesio koncentraciją. Kitiems kaip tik reikia aktyviamųjų pratimų, kad jie taptų budresni. Galite stebėti, kaip mokinys dalyvauja ir išlaiko dėmesį po pertraukos. Jei vaiko dėmesys pagerėjo, sensorinė pertrauka greičiausiai buvo tinkamas sprendimas. Tačiau jei vaikas išsiderina, tampa irzlus – reikėtų pakeisti pratimus. Toliau pateikiami aktyvinamieji ir raminamieji pratimai, juos būtina taikyti pagal vaiko poreikius (žr. lentelę). Svarbu prieš atliekant pratimus nustatyti aiškų užduoties pradžios ir pabaigos laiką. Tam reikėtų naudoti laikrodį.

Lentelė. Aktyvinamieji ir raminamieji pratimai vaikui

Sensorinė sistema	Aktyvinamieji pratimai	Raminamieji pratimai	Mokytojo veiksmai
Vestibulinė ir propriocepcinė sistemos	1. Sėdėti ant balansinio kamuolio arba balansinės pagalvėlės. 2. Šokinėti ant batuto. 3. Stovėti ant judančių paviršių (pavyzdžiui, ant balansinės pagalvėlės, ant vandens pripildyto butelio).	1. Ritmiškai, ramiai suptis. 2. Stipriai apsikabinti. 3. Pagulėti užsiklojus sunkia antklode. 4. Atlikti jogos pratimus.	
Uoslės sistema	1. Uostyti stiprius kvapus, pavyzdžiui, pipirmėčių eterinį aliejų. 2. Išėjus į kiemą uostyti gėles, kankorėžius, spyglius. 3. Spalvinti su kvepiančiais flomasteriais.	1. Uostyti švelnius kvapus, tokius kaip vanilės, bananų ar levandų.	1. Klasėje naudoti difuzorių.
Klausos sistema	1. Klausytis ir šokti pagal garsią muziką. 2. Groti su muzikiniais instrumentais.	1. Klausytis švelnios, ritmiškos muzikos. 2. Uždėti ausines, tačiau neįjungti jokio garso.	1. Įjungti baltojo triukšmo žaislą arba ventiliatorių.
Skonio sistema	1. Gerti šaltą gėrimą. 2. Gerti gazuotą gėrimą. 3. Gerti arba valgyti intensyvesnio skonio maistą.		
Taktilinė sistema	1. Trinti rankas ir kojas su šiurkščios tekstūros daiktu (pavyzdžiui, šepetėliu). 2. Sėdėti ant balansinės pagalvėlės su spygliukais. 3. Naudoti įvairias ergoterapines priemones.	1. Sėdėti sėdmaišyje. 2. Žaisti su smėliu ar kruopomis.	1. Volioti kamuolį per vaiko kūną, kai jis guli veidu žemyn.
Vizualinė sistema	1. Žiūrėti į besisukančius ir (arba) blizgius daiktus. 2. Turėti mirksinčių ir (arba) šviečiančių daiktų. 3. Sėdėti ant kėdės, kuri gali apsisukti. 4. Pabraukti ryškesniu flomasteriu užduotį, kurią turi atlikti. 5. Rašyti kitos spalvos tušinukais. 6. Atitraukti žaliuzes, kad patektų saulės šviesa.	1. Užsidėti tamsintus akinius.	1. Nuvesti į patalpą, kuri yra kuo mažiau dirginanti vizualiai, be ryškių spalvų, blizgių daiktų, paveikslų ant sienų. 2. Jei dirgina dienos šviesa, perstumti staliuką toliau nuo lango. 3. Nedaryti staigių judesių prieš veidą. 4. Sumažinti vaizdinės informacijos kiekį puslapyje. 5. Užtraukti žaliuzes, kad nepatektų saulės šviesa. 6. Neversti žiūrėti į akis.

Sensorinė pertrauka yra veiksminga priemonė, padedanti mokiniams reguliuoti savo sensorinę būseną, pagerinti dėmesio koncentraciją ir mokymosi pasiekimus. Sėkmingas jų taikymas reikalauja individualaus požiūrio, stebėjimų ir bendradarbiavimo su specialistais. Struktūruotas pertraukų planavimas, vizualiniai įrankiai ir atitinkamų veiklų pasirinkimas – svarbiausi veiksniai siekiant ilgalaikio poveikio.

LITERATŪRA

1. Ahn, R.R., Miller, L.J., Milberger, S., McIntosh, D.N., (2004). Prevalence of parents' perceptions of sensory processing disorders among kindergarten children. *Am J Occup Ther.* 2004 May-Jun;58(3):287-93. doi: 10.5014/ajot.58.3.287. PMID: 15202626.
2. Autrey, T. A. (2020). Minds in movement: A study of the benefits of brain breaks for students with sensory processing disorder (Version 1). Purdue University Graduate School. <https://doi.org/10.25394/PGS.12217817.v1>
3. Bailey, R. (2021). The Olfactory System and Your Sense of Smell. <https://www.thoughtco.com/olfactory-system-4066176>
4. Chaves, J., Taylor, A. (2021). Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator 77-78 psl.
5. Chaves, J., Taylor, A. (2021). Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator 105-106 psl.
6. Chaves, J., Taylor, A. (2021). Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator 122-123 psl.
7. Chaves, J., Taylor, A. (2021). Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator 195 psl.
8. Chaves, J., Taylor, A. (2021). Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator 197 psl.
9. Chaves, J., Taylor, A. (2021). Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator 198 psl.
10. Chaves, J., Taylor, A. (2021). Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator 205 psl.
11. Christel, K.A., Seeberger, B.S. (2013). Sensory and Behavior Strategies.
12. Christel, K.A., Seeberger, BSc.O.T., OT(c), OTR, OTReg.(NB), (2013). Sensory and Behavior Strategies.
13. Contributor, S. (2018). The 8 Senses: How Your Child Interacts with the Environment. <https://chlss.org/blog/8-senses-parenting-sensory-processing-disorder/>
14. Day, B.L., Fitzpatrick, R.C. (2005). The vestibular system. *Curr Biol.* 2005 Aug 9;15(15):R583-6. doi: 10.1016/j.cub.2005.07.053. PMID: 16085475.
15. Hatch-Rasmussen, C. (2007). Sensory Integration. <http://www.pathfindersforautism.org/docs/Sensory-Integration.pdf> (prieiga 2022 08 08).
16. Information compiled by Lincoln Public Schools Autism Team (2015). Sensory Breaks & Sensory Strategies. <https://home.lps.org/mtssb/files/2016/08/SensoryBreaksandSensoryStrategies-1.pdf>
17. Information compiled by Lincoln Public Schools Autism Team (2015). Sensory Breaks & Sensory Strategies. <https://home.lps.org/mtssb/files/2016/08/SensoryBreaksandSensoryStrategies-1.pdf>
18. Ivoškuvienė, R., Urbutytė, A. (2008). Autistiško vaiko pažinimas šeimoje. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 4(20), (p.158-163)
19. Jaselionienė, J. (2022). Vaikų ligotumo įvairiapusiais raidos sutrikimais apžvalga, *Visuomenės sveikatos netolygumai*, 2(46).

20. Lapėnienė, A. ir Bubnytė, G. (2009). Ugdomosios veiklos situacijų, kuriančių jutiminės patirties galimybes priešmokyklinio amžiaus sutrikusios regos vaikams, stebėjimo rezultatai. Special education.
21. Manto, M., & Huisman, T. A. (2018). The Cerebellum: Disorders and Treatment: Handbook of Clinical Neurology Series. Elsevier.
22. Morin, A. Interoception and sensory processing issues: What you need to know. <https://www.understood.org/en/articles/interoception-and-sensory-processing-issues-what-you-need-to-know>
23. Napa team. How to tame your sensory seeker. 2018 Jun 22. <https://napacenter.org/how-to-tame-your-sensory-seeker/> prieiga (2022 07 15)
24. Navickienė, L., Piščalkienė, V., Mikulėnaitė, L., Grikainienė, L., Tender, J., Bukauskaitė, M., Šulinskas, U., Šatė G. (2019). Kaip padėti vaikui turinčiam autizmo spektro sutrikimą? https://vilkijsdaigelis.lt/images/dokumentai/t%C4%97vams/Kaip_padeti_vai_kui_turinciam_autizmo_sutrikimu.pdf
25. Posar, A., Visconti, P. Sensory abnormalities in children with autism spectrum disorder. J Pediatr (Rio J). 2018 Jul-Aug;94(4):342-350. doi: 10.1016/j.jped.2017.08.008. Epub 2017 Nov 4. PMID: 29112858.
26. Sanchack, K.E., Thomas, C.A. (2016). Autism Spectrum Disorder: Primary Care Principles. Am Fam Physician. 2016 Dec 15;94(12):972-979. PMID: 28075089.
27. School companion sensory profile 2. Teacher questionnaire. <https://static1.squarespace.com/static/5d77c58b598e67737f931387/t/5fd9220dc8a6414ff973a333/1608065552145/School+Sensory+profile+2.pdf> (prieiga 2022 07 20).
28. Sensory Break Ideas for Kids. <https://lemonlimeadventures.com/sensory-break-ideas-for-kids/>
29. Sensory movement breaks tips for success. <https://www.griffinot.com/sensory-movement-breaks-tips-for-success/> (prieiga 2022 07 05).
30. Sensory movement breaks tips for success. <https://www.griffinot.com/sensory-movement-breaks-tips-for-success/>
31. Sensory processing and our 8 senses explained (2021). <https://www.paedsinapod.com.au/sensory-processing-and-our-8-senses-explained-yes-8-not-5/> (prieiga 2020 08 11).
32. Sense of smell. <https://www.elemy.com/studio/autism/sense-of-smell/> (prieiga 2022 06 30).
33. StarInstitute. About SPD. <https://sensoryhealth.org/basic/about-spd> (prieiga 2022 10 05)
34. StarInstitute. Subtypes of SPD. <https://sensoryhealth.org/basic/subtypes-of-spd> (prieiga 2022 07 07)
35. Taylor, J.L. (2009). Proprioception, Editor(s): Larry R. Squire, Encyclopedia of Neuroscience, Academic Press.
36. Your 8 senses. <https://sensoryhealth.org/basic/your-8-senses#f8> (prieiga 2022 07 14).

PRIEDAI

SENSORINIŲ IŠŠŪKIŲ KONTROLINIS SĄRAŠAS

Naudokite šį kontrolinį sąrašą, kad preliminariai nustatytumėte mokinio sensorinius dirgiklius ir poreikius, tai padės užpildyti individualų pagalbos planą, kurti sensoriškai draugišką klasės aplinką ir atsižvelgiant į mokinio sensorinius poreikius parinkti veiklas sensorinės pertraukos metu. Žymėkite langelį, kuris geriausiai apibūdina išvardytus veiksmus, ir sudėkite rezultatus, kad gautumėte galutinį rezultatą (1 lentelė).

Šiuo sąrašu gali naudotis visi, siekiantys preliminariai įsivertinti, ar mokinys patiria sensorinių iššūkių. Tačiau šis įrankis yra rekomendacinio pobūdžio ir negali būti laikomas išsamiu ar profesionaliu vertinimu. Dėl detalesnio mokinio sensorinio profilio įvertinimo ir individualizuotų rekomendacijų rekomenduojama kreiptis į ergoterapeutą.

1 lentelė. Sensorinių iššūkių kontrolinis sąrašas

	POJŪČIAI			
Eilės nr.	Klausa	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
1	Nesupranta žodinio nurodymo			
2	Atrodo, kad negirdi kas sakoma (tarsi ignoruotų)			
3	Niūniuoja, švilpauja, dainuoja ar skleidžia kitus garsus			
	Hiperjautrumas			
4	Greitai išsiblaško, kyla sunkumų susikaupti triukšmingoje aplinkoje			
5	Netikėti garsūs garsai pernelyg paveikia mokinį (skambutis, garso kolonėlės, muzikos instrumentai ir pan.)			
6	Rankomis užsidengia ausis, kad sumažintų aplinkoje esančius garsinius dirgiklius			
	Pojūčio siekimas			
7	Mėgsta būti triukšmingoje aplinkoje (pavyzdžiui, prekybos centre, aktų salėje, sporto salėje)			
8	Mėgsta labai garsią muziką			
9	Mėgsta triukšmą ar muziką fone			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Hiperjautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			

Eilės nr.	Rega	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
10	Dažniau nei kiti praleidžia užrašytus ar parodytus nurodymus			
11	Atlikdamas užduotį perkrautoje smulkmenų mokomojoje medžiagoje, palieka tuščius atsakymo variantus, net jei žino teisingą atsakymą			
12	Kyla sunkumų išlaikyti tvarkingą darbo vietą			
13	Sunkiai suranda tinkamus objektus lape, kambaryje, namuose, nors jie yra lengvai matomi			
	Hiperjautrumas			
14	Vengia būti ryškiai apšviestoje patalpoje (pavyzdžiui, prisimerkia, trina akis, daug mirksi)			
15	Vargina ir blaško dėmesį greitai judantys žmonės, vaizdai			
16	Jaučia nerimą aplinkoje, kurioje ryškios spalvos, ant sienų kabo dekoracijos			
17	Renkasi būti prieblandoje			
18	Vengia akių kontakto			
	Pojūčio siekimas			
19	Užsiima vaizdine stimuliacija (pavyzdžiui, judina pirštus prieš veidą, suka rašiklį)			
20	Mėgsta junginėti šviesą			
21	Stebi besisukančius, judančius objektus (pavyzdžiui, žuvis akvariume)			
22	Mėgsta ryškias spalvas (pavyzdžiui, visada reikia paryškinti informaciją spalvotais rašikliais)			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Hiperjautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			
Eilės nr.	Propriocepcija	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
23	Judesiai nerangūs ir grubūs (pavyzdžiui, tranko durimis, nejaučia, kiek jėgos panaudoti atliekant veiksmą)			
24	Sunkiai nusėdi darbo vietoje (pavyzdžiui, kūprinasi, susmunka, sudrimba kėdėje)			
25	Sėdėdamas ilsina rankas ir galvą padėjęs ant stalo			
26	Kyla sunkumų manipuluoti mažais objektais: segti sagas, naudoti stalo įrankius, kirpti žirkklėmis, rašyti ir kt.			
27	Nesiseka sportuoti, sunku pagauti ir mesti kamuolį			
	Pojūčio siekimas			
28	Nuolat juda, sukasi, griūva, klumpa, sunkiai nusėdi darbo vietoje (pavyzdžiui, kūprinasi, susmunka, sudrimba kėdėje)			
29	Mėgsta stumti, traukti ar pasikabinti ant objektų			
30	Šokinėja ir trankosi			

31	Kramto nevalgomus objektus			
32	Mėgsta labai aptemptus drabužius			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			
Eilės nr.	Lytėjimas	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
33	Kalbėdamas su žmogumi nepaiso jo asmeninės erdvės			
34	Nepastebi, kad išsitepė rankas ar veidą			
35	Liečia žmones ir įvairius aplinkoje esančius objektus			
36	Žaidžia arba sukioja rankose esančius daiktus ar mokymosi reikmenis (pavyzdžiui, pieštukus, tušinukus, sąsiuvinius, knygas ir pan.)			
	Hiperjautrumas			
37	Būna neramus ar sutrikęs, kai aplinkui yra kitų žmonių (pavyzdžiui, renginiuose, grupinėse veiklose, viešajame transporte ir pan.)			
38	Jautriai reaguoja į smulkius susižeidimus (pavyzdžiui, sutrenkimus, įdrėskimus, įsipjovimus)			
39	Atsisako dalyvauti veiklose, kuriose gali išsitepti (pavyzdžiui, dailės pamokose, meninėse užduotyse, kai reikia naudoti klėjus, dažus, kreideles ir pan.)			
40	Atsitraukia, kai aplinkoje esantys asmenys prisiartina ar prisiliečia			
	Pojūčio siekimas			
41	Dažnai nori liesti, bučiuoti ar apkabinti kitus bendraamžius			
42	Liečia kiekvieną daiktą			
43	Deda daiktus į burną (pavyzdžiui, pieštukus, rūbus, plaukus)			
44	Mėgsta žaidimus, kurių metu gali išsitepti			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Hiperjautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			
Eilės nr.	Vestibulinė sistema	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
45	Dažnai krenta lipdamas per objektus			
46	Lengvai praranda pusiausvyrą eidamas įvairiais paviršiais			
47	Raumenų tonusas žemas			
48	Judesiai lėti, nerangūs			
49	Greitai pavargsta			
	Hiperjautrumas			
50	Atsisako aktyvių žaidimų, fizinių veiklų, kuriuose reikia daug judėti			
51	Renkasi veiklas sėdint prie stalo			
52	Sutrikusi kūno koordinacija ir pusiausvyrą einant įvairiais paviršiais			

53	Vengia keisti kūno poziciją (pavyzdžiui, iš sėdimos į gulimą), o keisdamas rėkia ir išsigąsta			
54	Linkęs prisilaikyti lipdamas, eidamas			
	Pojūčio siekimas			
55	Sunkiai nusėdi vietoje, jaučiamas „judesio alkis“			
56	Patinka suktis ratu aplink savo ašį			
57	Sukant ratu vaikui neapsisuka galva			
58	Patinka vaikščioti ant nestabilių paviršių, šokinėti iš aukštai, suktis, suptis, jis nebijo nukristi			
59	Supasi (linguoja) sėdėdamas ant kėdės, grindų ar stovėdamas			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Hiperjautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			
Eilės nr.	Uoslė	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
60	Sudėtinga diferencijuoti kvapus			
61	Atrodo, kad nepastebi kvapų (pavyzdžiui, pavojingų, nemalonių)			
	Hiperjautrumas			
62	Gali ypač nemėgti tam tikrų kvapų, kurie daugeliui nekelia neigiamos reakcijos			
63	Nori išeiti iš patalpos, kurioje daug kvapų			
	Pojūčio siekimas			
64	Dažnai uosto įvairius daiktus			
65	Mėgsta būti šalia kvepiančių žmonių ar objektų			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Hiperjautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			
Eilės nr.	Skonis	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
66	Labai dažnai nepastebi arba visai nesvarbu, ar maistas yra aštrus, sūrus ir pan.			
	Hiperjautrumas			
67	Ribotas maisto racionas			
	Pojūčio siekimas			
68	Kramto nevalgomus daiktus			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Hiperjautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			

Eilės nr.	Interocepcija	Dažnai	Retai	Neutralu
	Hipojautrumas			
69	Nejaučia alkio ir troškulio, skausmo ar temperatūros			
70	Dažni nelaimingi atsitikimai dėl šlapinimosi ir (arba) tuštinimosi			
	Hiperjautrumas			
71	Stipriai reaguoja į temperatūros pokyčius ir skausmą			
72	Gali dažniau ir daugiau valgyti, gerti, kad nejaustų alkio ar troškulio, dažnai šlapinasi, nes nepatinka jausti pilną šlapimo pūslę			
	Pojūčio siekimas			
73	Dažnai pasireiškia iššūkių reguliuojant emocijas ir elgesį			
74	Neidentifikuoja kylančio pykčio, kol emocijos nepasireiškia impulsyviais žodžiais ar fiziniais veiksmais			
	Hipojautrumas iš viso:			
	Hiperjautrumas iš viso:			
	Pojūčio siekimas iš viso:			

SENSORINĖS PERKROVOS ARTĖJIMO POŽYMAI

Sensorinė perkrova atsiranda tada, kai žmogus gauna daugiau jutiminės informacijos, nei smegenys gali apdoroti ar sutvarkyti. Sensorinės perkrovos simptomai skiriasi kiekvienu atveju, todėl išmokus atpažinti perkrovos artėjimo požymius, galima išmokyti vaiką atpažinti artėjančią sensorinę perkrovą ir išgyventi šią būseną (2 lentelė). Toliau pateikta lentelė padės atpažinti artėjančius požymius ir nustatyti, kada būtina suteikti tinkamą pagalbą.

2 lentelė. Sensorinės perkrovos artėjimo požymiai

POŽYMIŠ	
Vengia atlikti užduotį arba bando išeiti	
Nesusikoncentruoja	
Vaikšto aplink, negali ramiai nusėdėti	
Rankomis užsidengia akis ar ausis	
Panikuoja	
Yra dirglus ir susijaudinęs	
Verkia, prakaituoja, raudonuoja ar išbąla	
Atlieka savistimuliacijos veiksmus ir kartoja žodžius	
Staiga praranda įgūdžius (ypač bendravimo)	

SENSORINIŲ DIRGIKLIŲ SIEKIMO POŽYMAI

Vaikai turi įvairių sensorinių poreikių. Kai kurie vaikai gali būti jautresni tam tikriems jutiminiams potyriams, o kai kuriems reikia daugiau stimuliacijos, kad suteiktų savo kūnui daugiau jutiminės informacijos. Jutiminė informacija patenka į smegenis, tačiau ją sunku tinkamai organizuoti, todėl svarbu išmokyti atpažinti dirgiklių siekimo požymius, kad galėtume suteikti reikiamą kiekį sensorinių dirgiklių ir išvengtume sensorinės perkrovos (3 lentelė). Toliau pateikiama lentelė, rodanti požymius.

3 lentelė. Sensorinių dirgiklių siekimo požymiai

SENSORINĖ SISTEMA	POŽYMIŠ	
Propriocepcinė ir vestibulinė	Sukimasis, šokinėjimas ar supimas	
Propriocepcinė ir lytėjimo	Šiurkštus elgesys su kitais vaikais ar žaislais	
Propriocepcinė ir lytėjimo	Pėdų trynimas į grindis, nuolatinis daiktų lietimasis	
Lytėjimo ir skonio	Daiktų ragavimas ar kramtymas, nagų kramtymas ar pirštų čiulpimas	
Lytėjimo ir klausos	Suolo trankymas ar trepsėjimas	
Klausos	Echolalija ar savistimuliacija	

SU SENSORIKOS IŠŠŪKIAIS SUSIJĘS ELGESYS IR GALIMI SENSORINIAI METODAI

Vertinant bet kurią iš toliau išvardytų elgesio formų, svarbu pirmiausia pagalvoti, kodėl vaikas taip reaguoja. Dažnai tai yra signalas, kad jis yra susierzinęs, susiduria su sunkumais, pavyzdžiui, su sunkia rašymo užduotimi, sunkiai valdo emocijas arba neturi galimybių tinkamai jų išreikšti. Tokie elgesio pasireiškimai dažnai yra sudėtinės situacijos dalis.

Nepriklausomai nuo priežasties, svarbu reaguoti ramiai, suteikti vaikui pakankamai laiko ir erdvės nusiraminti. Naudinga peržvelgti visos dienos įvykius – dažnai tam tikra situacija ar patirtas stresas gali kauptis ir vėliau pasireikšti elgesiu, kuris iš pirmo žvilgsnio nesusijęs su tuo, kas vyksta konkrečiu momentu.

Rekomenduojama išsiaiškinti, kas vyko dienos metu. Kartais nedideli pakeitimai gali turėti reikšmingos įtakos vaiko savijautai ir elgesiui. Pavyzdžiui, garsą slopinančių priemonių naudojimas siekiant sumažinti garso dirgiklius, mėgstamo žaislo turėjimas su savimi.

Kai kuriais atvejais elgesys gali būti susijęs su tam tikrų pojūčių paieška (angl. sensory seeking), todėl tokio elgesio pakeitimas kontekstą atitinkančiu elgesiu gali padėti. Taip pat verta pasitarti su ergoterapeutu – jis gali pasiūlyti individualiai pritaikytų veiklų.

Tačiau kai kada elgesys gali būti susijęs su stipria vaiko emocine įtampa ar nerimu. Tokiais atvejais naudinga atlikti išsamesnį vertinimą, kuris gali padėti geriau suprasti vaiko poreikius ir parinkti tinkamus pagalbos būdus. Toliau pateikiama lentelė (4 lentelė), kurioje išdėstyti rekomenduojami pagalbos būdai, sensorinės priemonės ir pratimai atsižvelgiant į elgesio formą. Šios gairės yra orientacinio pobūdžio ir skirtos bendram naudojimui. Atkreipiame dėmesį, kad kiekvienas vaikas yra unikalus, o kiekviena situacija – individuali. Todėl svarbu konsultuotis su specialistais ir tiksliai nustatyti problemos priežastis prieš taikant bet kokias intervencijas.

4 lentelė. Elgesio formos, techninės sensorinės priemonės ir pratimai

ELGESIO FORMA	SENSORINĖ PRIEMONĖ	PRATIMAI
Mušimas, stūmimas, traukimas, spyrimas, griuvimas, atsitrengimas į kitą žmogų, galvos daužymas, dažni ir stiprūs apsikabinimai	- sunki antklodė (skirtingo svorio, pavyzdžiui, 3, 4, 5, 6 kg),*svoris parenkamas atsižvelgiant į vaiko kūno svorį ir turi sudaryti 10–15 proc. - sunkus žaistas - sunkus kamuolys - elastinė juosta - ergoterapinė masė (pavyzdžiui, geltona) - gimnastikos kamuolys - sūpynė - tunelis - čiužinys - balansinė pagalvė - masažo kamuoliai - svareliai iki 1 kg	3 min. giliai kvėpuoti - spausti kamuolį - pasivaikščioti (pavyzdžiui, nueiti iki bibliotekos) - pasėdėti ant balansinės pagalvės - stipriai apkabinti save - atlikti pratimus koridoriuje (pavyzdžiui, naudoti sensorinę stotelę) - atsigerti vandens - naudoti sensorinę dėžę (pavyzdžiui, naudoti antistresinius kamuolius)
Kandžiojimas, nevalgomų objektų valgymas (pavyzdžiui, drabužių, rankų, paviršių, žemių), žaidimas su seilėmis, seilėjimasis	- saugios kramtomos, silikoninės priemonės (pavyzdžiui, kramtomi pakabukai, apyrankės, pieštukų antgaliai) - šviesos pluoštai - smulkios vaizdinės stimuliacijos priemonės - projektorius - nerimą mažinančios priemonė (pavyzdžiui, sensorinis žiedas, antistresinis žaistas, suktukas, sensorinis žaistas, minkomi kamuoliukai, aksesuarai, ergoterapinė masė, medžiagos, skirtos liesti, masažo kamuoliai, „Pop It“)	- atlikti 10 šuoliukų - stumti sieną, kėdę - valyti lentą - trinti trintuku - klausyti Mocarto muzikos, gamtos garsų, atpalaiduojančios muzikos - maigyti antistresinius daiktus 3 min. pabūti užsidėjus pasunkintą priemonę (pavyzdžiui, svarelius, antklodę, liemenę) - liesti ant stalo priklijuotą velcro juostelę
Bėgimas, supimasis, nuolatinis vaikščiojimas	- batutas - sūpynė - tunelis - balansinė kėdė - balansinė pagalvė - elastinė juosta - čiužinys - gimnastikos kamuolys - gimnastikos sienelė	10 kartų lėtai įkvėpti ir iškvėpti

Šnekėjimas, niūniavimas, barbenimas į stalą ar kt. objektą	- garsą slopinančios priemonės (pavyzdžiui, ausinės) - muzikos instrumentai - lietaus garsų bokštelis - gamtos garsų projektorius - garsų loto - nerimą mažinančios priemonės (pavyzdžiui, sensorinis žiedas, antistresinis žaislas, suktukas, sensorinis žaislas, minkomi kamuoliukai, aksesuarai, ergoterapinė masė, medžiagos, skirtos liesti, masažo kamuoliai, „Pop It“)	
Daiktų metimas	- nerimą mažinančios priemonė (pavyzdžiui, sensorinis žiedas, antistresinis žaislas, suktukas, sensorinis žaislas, minkomi kamuoliukai, aksesuarai, ergoterapinė masė, medžiagos skirtos liesti, masažo kamuoliai, „Pop It“) - metimo taikiniai	
Slėpimasis po stalu	- nerimą mažinančios priemonė (pavyzdžiui, sensorinis žiedas, antistresinis žaislas, suktukas, sensorinis žaislas, minkomi kamuoliukai, aksesuarai, ergoterapinė masė, medžiagos, skirtos liesti, masažo kamuoliai, „Pop It“) - saugi, rami erdvė	

SENSORINĖS PERTRAUKOS KORTELIŲ NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Naudodami šias sensorines korteles išmokysite vaikus reguliuoti savo jutimų sistemą. Rinkinį sudaro 50 iliustruotų veiklos kortelių, pristatančių užsiėmimą vaikui. Kiekvienos kortelės gale yra nurodymai kaip atlikti veiklą, terapinė užsiėmimo nauda ir naudingi patarimai veiklą metu.

Kortelės skirstomos į kategorijas:

vestibulinė sistema (koordinacija ir pusiausvyra);

propriocepcinė sistema (kūno suvokimas);

interocepcinė sistema (pojūčiai kūno viduje);

taktilinė (lytėjimo) sistema;

skonio (burnos) sistema;

vizualinė (regėjimo), klausos ir uoslės sistemos.

Reguliariai taikant iliustracijose nurodytus pratimus, galima padėti vaikams reguliuoti reikiamą jutimų kiekį.

PASUNKINTOS PRIEMONĖS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Ramina
- Lavina dėmesio koncentraciją
- Gerina kūno suvokimą

Patarimai

1. Naudokite specialias pasunkintas priemones, skirtas konkrečioms kūno dalims arba veiklai:
 - pasunkintą antklodę
 - pasunkintas riešines
 - pasunkintą pieštuką
 - pasunkintą antklodę kojoms
 - svarelius riešams ir kulkšnimis.
2. Parinkite tinkamą liemenės dydį (S, M, L), rekomenduojama dėvėti nuo 30 iki 60 minučių per dieną.



SĄNARIŲ SUSPAUDIMAS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir taktilinę sistemas
- Ramina

Patarimai

1. Ištieskite vaiko rankas ir kojas.
2. Uždėkite vieną ranką iš vienos sąnario pusės, o kitą iš kitos.
3. Švelniai, bet tvirtai suspauskite sąnarį.
4. Spauskite šiuos sąnarius 10 kartų:
 - klubų
 - riešų
 - pečių
 - pirštų
 - kulkšnių
 - alkūnių
 - kelių.



3

LAIPYNĖ- KARSTYKLĖ

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Moko perkelti kūno svorį
- Gerina kūno suvokimą
- Stiprina viršutines galūnes
- Suteikia spaudimą sąnariams

Nurodymai

1. Pakelkite vaiką ir padėkite jam laikytis ant laipynės.
2. Vaiko rankos turi būti pečių plotyje.
3. Kai vaikas ant laipynės galės išsilaikyti dešimt sekundžių, padėkite jam rankomis pereiti per laipynę.
4. Padėkite vaikui pasilenkti į kairę ir visą svorį perkelti ant kairės rankos, o po to ant dešinės.



4

SUKTINUKAS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir taktilinę sistemas
- Ramina
- Suteikia gilaus spaudimo pojūtį;
- stimuliuoja abiejų pratimo partnerių propriocepinę sistemą

Nurodymai

1. Pratimą atlieka du asmenys.
2. Paguldykite vaiką ant pilvo ant didelės pagalvėlės arba mankštos kilimėlio.
3. Tegul kitas pratimo dalyvis susuka vaiką į pagalvėlę ar kilimėlį (į suktinuką).
4. Susukto vaiko galva turi būti iškišta iš suktinuko.
5. Tegul į kilimėlį susuktas vaikas pats bando išsilaisvinti.



5

PAGALVIŲ KRŪVA

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir taktilinę sistemas
- Gerina budrumą
- Gerina kūno suvokimą
- Suteikia gilaus spaudimo pojūtį

Nurodymai

1. Į krūvą sudėkite 4–5 dideles pagalves.
2. Paskatinkite vaiką šokti į pagalvių krūvą ir po jomis palįsti.
3. Paskatinkite vaiką pasijudinti ir išlįsti iš pagalvių krūvos.



6

KASDIENĖS VEIKLOS KLASĖJE

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

Įtraukite vaiką į kasdienę veiklą: valyti lentą, stalą, išdalinti lapus klasės draugams, atidaryti ir palaikyti duris, kol įeis (išeis) visi klasės draugai.



ATSISPAUDIMAI NUO SIENOS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Ramina
- Stiprina viršutines galūnes

Nurodymai

1. Paskatinkite vaiką atsistoti rankos atstumu nuo sienos ir atsigręžti į ją.
2. Tegul vaikas ištiesia abi rankas tiesiai priešais save, sulenkia riešus ir priglaudžia delnus prie sienos. Alkūnės turi būti laikomos tiesiai, o rankos – pečių lygyje.
3. Tegul vaikas sulenkia alkūnes, kad krūtinė būtų prie sienos, ir atsistumia rankomis nuo sienos taip, kad alkūnės išsitiesintų, o krūtinė atsitrauktų.
4. Pratimo metu stengtis nejudinti kojų.



SAVĖS PAKĖLIMAS NUO KĖDĖS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Ramina
- Stiprina viršutines galūnes

Patarimai

1. Kad šis pratimas būtų lengvesnis, naudokite kėdę su porankiais.
2. Norėdami pasiekti geriausių rezultatų, naudokite medinę ar plastikinę kėdę be paminkštinimo ar spyruoklių.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsisėda ant tvirtos kėdės ir padeda rankas ant kėdės porankių.
2. Vaiko pėdos turi remtis į grindis.
3. Paskatinkite vaiką, remiantis į porankius, pakelti apatinę kūno dalį nuo kėdės.
4. Tegul vaikas švelniai nusileidžia žemyn.



KARUTIS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Gerina budrumą
- Didina viršutinės kūno dalies jėgą ir gerina stabilumą
- Moko perkelti kūno svorį nuo vienos pusės ant kitos

Patarimai

Šio pratimo partneris gali būti kitas asmuo.

Nurodymai

1. Paprašykite vaiko delnais remtis į grindis ir atsistoti keturiomis ant grindų.
2. Tegul kitas asmuo laiko vaiko kulkšnį ir pakelia kojas į orą.
3. Paskatinkite vaiką, kuris laikomas už kulkšnų, judėti į priekį.



SUNKAUS DAIKTO NEŠIMAS

Terapinė nauda

Lavina propriocepinę sistemą
Ramina
Stiprina viršutinę kūno dalį
Gerina kūno suvokimą

Patarimai

1. Daiktas turi būti ne didesnis kaip 10–15 % vaiko kūno svorio.
2. Įtraukite šį pratimą į kasdienę veiklą: pertraukų metu nešti knygas, šiukšles, leisti sukrauti ir nuimti kėdes nuo stalų.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsistoja arti daikto, kurį kelia.
2. Vaiko kojos turi būti pečių plotyje, šiek tiek sulenktos per kelius.
3. Nugara turi būti tiesi, o pilvas įtrauktas.



11

SUNKAUS DAIKTO STŪMIMAS IR TRAUKIMAS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Ramina
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Gerina kūno suvokimą
- Suteikia gilaus spaudimo pojūtį

Patarimai

Įtraukite šį pratimą į kasdienę veiklą: stumti ir traukti kėdę prie stalo, stumti sunkią dėžę, duris, sieną, traukti virvę.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsistoja arti daikto, kurį stumia.
2. Vaiko kojos turi būti pečių plotyje, šiek tiek sulenktos per kelius.
3. Nugara turi būti tiesi, o pilvas įtrauktas.



12

SĖDĖJIMAS ANT KAMUOLIO

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Ramina
- Gerina dėmesio koncentraciją
- Stiprina liemens raumenis
- Gerina laikyseną

Patarimai

1. Vaiko pėdos turi būti padėtos ant grindų.
2. Klubai ir keliai turi būti sulenkti 90° kampu.

Nurodymai

Pasodinkite vaiką ant kamuolio, tegul vaikas šokinėja 10 kartų.



RIEDLENTĖ

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Didina viršutinės kūno dalies jėgą ir gerina stabilumą
- Lavina laikyseną
- Lavina akies ir rankos koordinaciją

Patarimai

1. Šio pratimo partneris gali būti kitas asmuo.
2. Pratimą galima atlikti ir sėdint ant riedlentės.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsigula pilvu ant riedlentės, abiem rankomis laiko vieną virvės galą ir ištisia rankas tiesiai prieš save.
2. Partneris atsistoja veidu į vaiką, kuris guli ant riedlentės, abiem rankomis laiko už kito virvės galo ir traukia riedlentę.



HAMAKAS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Ramina
- Suteikia gilaus spaudimo pojūtį

Patarimai

Švelnus ritmiškas siūbavimas ramina, greitas – aktyvina.



15

SUPAMASIS KIAUŠINIS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Ramina
- Stiprina nugaros raumenis
- Gerina laikyseną

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsigula nugara ant grindų.
2. Padėkite vaikui sulenkti kelius prie krūtinės ir rankomis apkabinti kojas.
3. Lėtai siūbuokite pirmyn ir atgal.



16

ŠLIAUŽIMAS TUNELIU

Terapinė nauda

- Stimuliuoja propriocepinę ir taktilinę sistemas
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

1. Tinka didelis tunelis arba kartoninė dėžė.
2. Angos skersmuo turėtų būti 50–70 cm.

Nurodymai

Tegul vaikas atsistoja keturiomis ant grindų ir šliaužia per tunelį.



17

GIMNASTIKOS KAMUOLYS

Terapinė nauda

- Lavina vestibulinę, propriocepinę ir taktilinę sistemas
- Ramina
- Stiprina nugaros raumenis

Patarimai

1. Pratimą galima atlikti gulint ant pilvo arba ant nugaros.
2. Rekomenduojamas kamuolio dydis:
 - ikimokyklinukams ir darželinukams – 30–50 cm skersmens
 - pirmos ir antros klasės mokiniams – 40–60 cm skersmens kamuolys
 - trečios klasės ir vyresniems mokiniams – 50–80 cm skersmens kamuolys.

Nurodymai

1. Padėkite vaikui atsigulti ant kamuolio pilvu arba nugarą. Vaiko rankos turi būti ištiestos į priekį.
2. Tegul vaikas švelniai stumiasi kojomis nuo grindų, kol rankos palies grindis.
3. Lėtai supkitės pirmyn ir atgal.



18

BATUTAS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas

Patarimai

Pratimą galima atlikti įtraukiant ritmingą skaičiavimą, plojimą, dainavimą.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsistoja batuto viduryje.
2. Skatinkite vaiką pašokti, kai išgirs plojimą.



19

SŪPYNĖS

Terapinė nauda

- Lavina vestibulinę sistemą
- Lavina motorinį planavimą
- Didina kūno jėgą ir stabilumą

Patarimai

Lėtas supimas ramina, greitas – aktyvina.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsisėda ant sūpynės.
2. Padėkite vaikui suptis, ištiesdami vaiko kojas tiesiai, tada sulenkdami jas atgal.



20

RIEDĖJIMAS

Terapinė nauda

- Lavina vizualinę ir vestibulinę sistemas

Nurodymai

1. Padėkite norimą užduotį toliau nuo vaiko ant grindų.
2. Paskatinkite vaiką žiūrėti į užduotį ir riedėti link jos.



SUPKIS IR PAGAUK

Terapinė nauda

- Lavina vizualinę ir vestibulinę sistemas
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

Lėtas supimas ramina, greitas – aktyvina.

Nurodymai

1. Ant grindų ratu padėkite šešis skirtingų spalvų maišelius.
2. Tegul vaikas atsigula ant pilvo ant sūpynių ir rankomis atsispiria nuo žemės, kad galėtų pasiekti spalvotus maišelius.
3. Tegul kitas asmuo įvardija spalvą, o vaikas griebia maišelį ir perkelia į nurodytą vietą.



NERIMĄ MAŽINANČIOS PRIEMONĖS

Terapinė nauda

- Lavina taktilinę sistemą
- Ramina
- Padeda sukaupti dėmesį

Patarimai

1. „Neramių rankų“ žaislai turi būti tylūs, maži ir neįkyrūs.
2. Padėkite žaislus lengvai pasiekiamoje vietoje, pavyzdžiui, klasėje arba ant vaiko stalo.
3. Leiskite vaikui pasirinkti nerimą mažinančias priemones:
 - antistresinį kamuoliuką
 - ergoterapinę masę
 - „Pop it“
 - suktukas
 - mirksintį žaislą
 - masažinę priemonę
 - po vaiko stalu priklijuotą velcro juostelę
 - kramtuką.
4. Nerimą mažinantys daiktai nėra žaislai. Naudokite juos tam, kad padėtų vaikui klausytis ir koncentruoti dėmesį.
5. Vaikas turėtų naudoti nerimą mažinančias priemones savo rankose, tyliai.



23

APKABINK SAVE

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Ramina
- Suteikia gilaus spaudimo pojūtį

Nurodymai

1. Skatinkite vaiką dešine ranka apkabinti kairįjį petį, o kaire ranka – dešinįjį.
2. Penkis kartus stipriai suspauskite.



24

MINKOME TEŠLĄ

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir taktilinę sistemas
- Ramina
- Stiprina plaštakų ir pirštų jėgą
- Lavina smulkiąją motoriką

Patarimai

1. Šio pratimo partneris gali būti kitas asmuo.
2. Norėdami pasunkinti užduotį, galite paprašyti vaiko, kad surastų paslėptus daiktus per nurodytą laiką (30 sekundžių).

Nurodymai

1. Partneris paslepia 10 daiktų tešloje (ergoterapinėje masėje).
2. Tegul vaikas minko tešlą (masę) ir ieško paslėptų daiktų.



25

KAMUOLIUKŲ BASEINAS

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir taktilinę sistemą
- Ramina

Patarimai

1. Šio pratimo partneris gali būti kitas asmuo.
2. Norėdami pasunkinti užduotį, galite paslėpti daiktus ir prašyti juos surasti.

Nurodymai

Tegul partneris kamuoliukų baseine paslepia 10 daiktų, o vaikas lipa į kamuoliukų baseiną ir rankomis ieško paslėptų daiktų.



26

MASAŽAS NAUDOJANT KAMUOLĮ

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir taktilinę sistemas
- Ramina

Patarimai

Šio pratimo partneris gali būti kitas asmuo.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsigula ant pilvo vidury kilimo.
2. Partneris ridena kamuolį vaiko kūnu nuo nugaros viršaus link kojų pirštų. Šia kryptimi kamuolį reikia spausti stipriau.
3. Dabar partneris ridena kamuolį atgal nuo kojų pirštų link nugaros. Šia kryptimi kamuolį reikia spausti švelniai.
4. Neridenkite kamuolio ant galvos.



AUSINĖS

Terapinė nauda

- Mažina klausos hiperjautrumą
- Mažina klausos savistimuliaciją
- Ramina
- Gerina koncentraciją

Patarimai

1. Naudokite ausines, kurios visiškai uždengtų ausį.
2. Naudokite triukšmingoje aplinkoje, kad sumažintumėte triukšmo lygį, arba naudokite ramiu metu (dirbant prie stalo), kad pagerintumėte dėmesio koncentraciją ir kad aplinkos triukšmas būtų blokuojamas.
3. Nenaudokite tiesioginių nurodymų tuo metu.
4. Dažniausiai trikdančios garsai: signalizacija, vandens nuleidimas tualete, kopijavimo aparato, kompiuterio, šildymo arba aušinimo sistemos, fluorescencinės lemputės, spausdintuvo skleidžiami garsai, pieštukų drožimas, spausdinimas, durų uždarymas, žoliajapjovės garsai.



RAMINAMOJI MUZIKA

Terapinė nauda

- Lavina klausos sistemą

Patarimai

1. Daugumą vaikų ramina ritminga, lėta muzika, pavyzdžiui, klasikinė muzika.
2. Klausydamiesi muzikos ilgą laiką, įsitikinkite, kad visų kūrinių tempas, triukšmo lygis ir ritmas dažnai nesikeičia.
3. Garsas turi būti tylus, vaikas turi girdėti pakankamai ir taip, kad galėtų su jumis kalbėtis (net jei nešioja ausines).



29

STIMULIUOJAMOJI MUZIKA

Terapinė nauda

- Lavina klausos sistemą

Patarimai

1. Daugumą vaikų aktyvina garsi, greita muzika, pavyzdžiui, sporto renginiuose grojama muzika.
2. Klausydamiesi muzikos ilgą laiką, įsitikinkite, kad visų kūrinų tempas, triukšmo lygis ir ritmas dažnai nesikeičia, nes klausos sistema gali priprasti.

Nurodymai

1. Nenaudokite ausinių.
2. Garsas turėtų būti vidutinis, vaikas turi girdėti pakankamai ir taip, kad galėtų su jumis kalbėtis.



30

RAMI ERDVĖ

Terapinė nauda

- Ramina

Patarimai

1. Vaikui, turinčiam jautrią sensorinę sistemą, rami erdvė suteikia saugią sensorinę aplinką.
2. Ramioje erdvėje turėtų būti kuo mažiau klausos ir regos dirgiklių.
3. Skatinkite vaiką naudotis erdve, kol jis nėra per daug susijaudinęs, niekada nenaudokite jos kaip bausmės.
4. Pasirinkite kabineto dalį, kurioje yra mažiausiai veiksmo ir kuri yra kuo toliau nuo durų ir langų. Dažnai tinkama vieta yra šalia knygų skaitymo kampelio.

Nurodymai

Pastatykite nedidelę palapinę ir sudarykite galimybę joje sėdėti arba gulėti, pavyzdžiui, į vidų įdėkite sėdmaišį.



RAMINAMIEJI KVAPAI

Terapinė nauda

- Lavina uoslės ir skonio sistemas

Patarimai

1. Levandos ir vanilės kvapai ramina.
2. Naudokite eterinius aliejus.
3. Niekada netepkite odos eteriniais aliejais. Tai gali sukelti nepageidaujamų odos reakcijų.
4. Įlašinkite 5–6 lašus eterinio aliejaus į aromaterapinę lempą.

DĖMESIO: vaikai gali būti itin jautrūs kvapams. Kadangi smegenys kvapus apdoroja limbinėje sistemoje, tarp kvapų, prisiminimų ir emocijų yra stiprus ryšys. Kvapai gali paskatinti dalyvauti veikloje arba priversti vaiką vengti veiklos.



AKTYVINAMIEJI KVAPAI

Terapinė nauda

- Lavina uoslės ir skonio sistemas

Patarimai

1. Pipirmėtės ir žaliosios citrinos kvapai aktyvina.
2. Naudokite eterinius aliejus.
3. Niekada netepkite odos eteriniais aliejais. Tai gali sukelti nepageidaujamų odos reakcijų.
4. Įlašinkite 5–6 lašus eterinio aliejaus į aromaterapinę lempą.

DĖMESIO: vaikai gali būti itin jautrūs kvapams. Kadangi smegenys kvapus apdoroja limbinėje sistemoje, tarp kvapų, prisiminimų ir emocijų yra stiprus ryšys. Kvapai gali paskatinti dalyvauti veikloje arba priversti vaiką vengti veiklos.



33

PUČIAME

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę, skonio ir uoslės sistemas
- Ramina

Patarimai

1. Turėkite lengvų daiktų (stalo teniso kamuoliukų, plunksnų, vatos kamuoliukų).
2. Pratimams atlikti galite naudoti vandenį ir muilą.

Nurodymai

1. Pūsti per šiaudelį lengvus daiktus arba gaminti burbulus vandenyje.
2. Pūsti burbulus.

DĖMESIO: yra pavojus užspringti. Nenaudoti vaikams iki 3 metų. Būtina suaugusiųjų priežiūra.



34

ŠOKTI Į VIRŠŲ

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

Laikyti rankas ant klubų.

Nurodymai

Tegul vaikas atsitupia ir pašoka į viršų 10 kartų.



35

VEIDRODIS

Terapinė nauda

- Lavina vizualinę sistemą
- Lavina imitacijos įgūdžius
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

1. Veiklą galima atlikti žiūrint į veidrodį.
2. Gali dalyvauti partneris, kuris prašytų atkartoti tai, ką jis rodo.

Nurodymai

1. Tegul vaikas stebi save veidrodyje.
2. Paprašykite, kad vaikas šypsotųsi taip, kad matytųsi dantukai.
3. Tegul vaikas kartoja garsą AAA, OOO, UUU.
4. Paprašykite, kad vaikas pūstų.
5. Tegul vaikas siunčia oro bučinį.



36

APSISUKTI

Terapinė nauda

- Lavina vestibulinę sistemą
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

Šį pratimą atlikti saugioje aplinkoje, kurioje nėra aštrių kampų, dūžtančių daiktų.

Nurodymai

Tegul vaikas apsisuka 5 kartus per dešinę petį ir 5 kartus per kairę petį.



37

BĖGTI VIETOJE

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

1. Pratimą galima atlikti keičiant judesių greitį – bėgti lėtai arba greitai.
2. Pratimą galima atlikti aukštai keliant kelius.

Nurodymai

Tegul vaikas bėga vietoje 30 sekundžių.



38

ATSITŪPTI – ATSISTOTI

Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Stiprina apatinę kūno dalį
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

1. Pratimą galima atlikti keičiant judesių greitį – atsitūpti ir atsistoti lėtai arba greitai.
2. Pratimą atlikite 10 kartų.

Nurodymai

Tegul vaikas atsitupia, paliečia rankomis grindis ir atsistoja.



ATSISĖSTI NUGARA Į SIENĄ



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Stiprina viršutinę ir apatinę kūno dalį
- Gerina laikyseną
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

Atliekant šį pratimą svarbu įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsistoja nugarą į sieną taip, kad klubai ir keliai būtų sulenkti, lyg sėdint.
2. Tegul vaikas išbūna tol, kol suskaiciuojate iki 10.

SĖDĖJIMAS ANT BALANSINĖS PAGALVĖS



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vestibulinę sistemas
- Ramina
- Lavina dėmesio koncentraciją
- Gerina laikyseną

Patarimai

1. Jei pastebite, kad vaikas negali ilgai išbūti prie stalo, naudokite balansinę pagalvę ant kėdės, ant kurios sėdi vaikas.
2. Tegul vaikas sėdi ant balansinės pagalvės, kol atliks užduotis.
3. Vaikas ant balansinės pagalvės gali sėdėti ir pertraukų metu.
4. Balansinę pagalvę galima dėti ir po kojomis.

PASIVAİKŠČIOJIMAS

Terapinė nauda

- Lavina vestibulinę sistemą
- Ramina

Patarimai

1. Jei pastebite, kad vaikas neramus, būtinai suteikite galimybę vaikščioti.
2. Galite kartu su vaiku išeiti pasivaikščioti po koridorių ar lauką.
3. Nustatykite laikmatyje, kiek laiko vaikščiosite.



5 PIRŠTŲ KVĖPAVIMO PRATIMAS

Terapinė nauda

- Lavina interocepcinę sistemą
- Ramina

Patarimai

1. Tegul vaikas rodomuoju pirštu braukia į viršų kitos rankos plaštakos išoriniu kontūru, pradėdamas nuo riešo, kildamas nykščiu, trumpam sustoja, pasiekęs nykščio viršų, ir braukia žemyn link kitų pirštų. Tai pakartoti su visais pirštais.
2. Tegul vaikas, braukdamas pirštu į viršų, įkvėpia pro nosį, pasiekęs piršto viršų trumpam sustoja ir, leisdamasis žemyn, iškvėpia pro burną.
3. Svarbu, kad kiekvieno sustojimo metu, Jūs, mintyse skaičiuotumėte iki trijų.



ŽAIDIMAS SU KAMUOLIU



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę, taktilinę, vizualinę sistemas
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Lavina motorinį planavimą

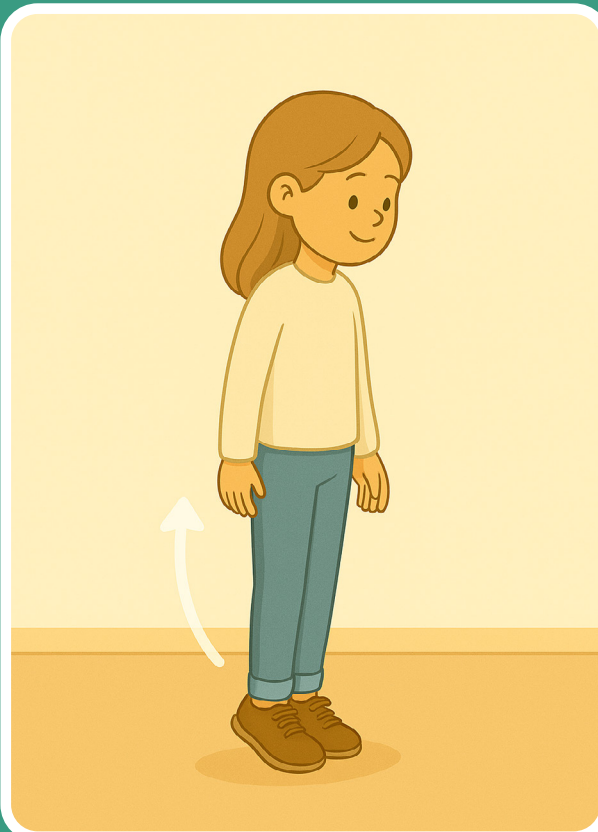
Patarimai

1. Šiam pratimui reikalingas partneris.
2. Pratimo metu atlikite veiksmus mesti, gaudyti, spirti.
3. Vietoj kamuolio galite naudoti balioną.

Nurodymai

1. Tegul vaikas meta kamuolį partneriui, o po to gaudo.
2. Tegul vaikas meta kamuolį į lanką arba taikinį.
3. Tegul vaikas spiria kamuolį partneriui arba į vartus.

PRATIMAI PĖDOMS



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę, vetibulinę ir taktilinę sistemas
- Stiprina apatinę kūno dalį
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

1. Įtraukite šį pratimą, jei vaikas vaikšto ant pirštų galų.
2. Pratimą galima atlikti ant grindų arba balansinės pagalvės.
3. Pratimą kartokite 10 kartų.

Nurodymai

1. Tegul vaikas atsistoja pėdomis ant grindų arba balansinės pagalvės ir stiebiasi ant pirštų galų, po to nuleidžia pėdas ant grindų arba ant balansinės pagalvės.
2. Tegul vaikas atsistoja ant grindų arba ant balansinės pagalvės ir stojasi ant kulnų, po to nuleidžia pėdas ant grindų arba ant balansinės pagalvės.

45

PAVAIZDUOTI GYVŪNŲ EISENAS



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir interocepinę sistemas
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

Jei pastebite, kad vaikas neramus, suteikite galimybę pavaizduoti gyvūnų eisenas.

Nurodymai

Tegul vaikas šliaužia kaip gyvatė arba sraigė, šokinėja kaip kengūra, vaikščioja keturiomis kaip šuo, katė arba vėžys (atbulomis), vaikščioja kaip gandras (keldamas aukštai kojas), skrenda kaip bitė, plaukia kaip varlė.

46

KAMUOLIO RIDENIMAS PAGAL RODYKLĘ



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę ir vizualinę sistemas
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Lavina motorinį planavimą
- Lavina dėmesio koncentraciją

Patarimai

Lauke, koridoriuje, ar kitoje erdvioje patalpoje pažymėkite lipnia juosta linijų kryptis, kuriomis vaikas galėtų ridenti kamuolį.

Nurodymai

Tegul vaikas ridena kamuolį pagal linijas.

SUNKI KUPRINĖ

Terapinė nauda

- Lavina propriocepcinę sistemą
- Stiprina viršutinę kūno dalį

Patarimai

1. Pratimą „Sunki kuprinė“ galite naudoti, jei vaikas linkęs bėgti ar skubėti.
2. Rekomenduojama kuprinę nešioti nuo 30 iki 60 minučių per dieną.

Nurodymai

1. Kuprinėje galima pridėti knygų arba vandens buteliukų.
2. Tegul vaikas atlieka fizinius pratimus būdamas su kuprine.



LOBIŲ IEŠKOTOJAS

Terapinė nauda

- Lavina vizualinę sistemą
- Lavina dėmesio koncentraciją

Patarimai

1. Šį pratimą galite atlikti lauke, kabinete ar bet kurioje kitoje aplinkoje.
2. Galite sunkinti užduotį prašydami parodyti daiktus pagal spalvą arba formą.

Nurodymai

1. Padarykite vaiko mėgstamų žaislų spalvotas nuotraukas.
2. Paslėpkite žaislus.
3. Parodykite vaikui žaislo nuotrauką, prašykite, kad surastų nuotraukoje matomą žaislą ir parodytų, kur jis yra.



RITMINIAI PLOJIMO ŽAIDIMAI



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę, vizualinę ir klausos sistemas
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Lavina dėmesio koncentraciją
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

1. Pratimui atlikti reikalingas partneris.
2. Pratimą galite atlikti dainuodami, klausydamis muzikos.

Nurodymai

1. Tegul žaidimo dalyviai patogiai atsisėda vienas prieš kitą.
2. Tegul žaidimo dalyviai suploja rankomis, ploja sau ant kelių, ploja sau ant pilvo.

PRATIMAI RANKOMS



Terapinė nauda

- Lavina propriocepinę sistemą
- Stiprina viršutinę kūno dalį
- Lavina smulkiąją motoriką
- Lavina motorinį planavimą

Patarimai

Kiekvieną pratimą pakartokite 10 kartų.

Nurodymai

1. Tegul vaikas pakelia rankas į viršų ir nuleidžia prie savęs.
2. Tegul vaikas pakelia dešinę ranką į viršų, o kairė ranka lieka nuleista. Atlikdami pratimą keiskite rankas.
3. Tegul vaikas plasnoja rankomis.
3. Tegul vaikas rankomis imituoja plaukimo veiksmą.
4. Tegul vaikas ištiesia rankas į šonus ir suka ratu.
5. Tegul vaikas ištiesia rankas į priekį ir kryžiuoja rankas vieną virš kitos.
6. Tegul vaikas sugniaužia ir atpalaiduoja kumštį.
7. Tegul vaikas judina pirštus taip, lyg grotų pianino klavišais.
8. Tegul vaikas ploja.

SENSORINĖS PERTRAUKOS VIZUALINIAI PAVYZDŽIAI

Pertraukos pavyzdys, skirtas aktyvinti

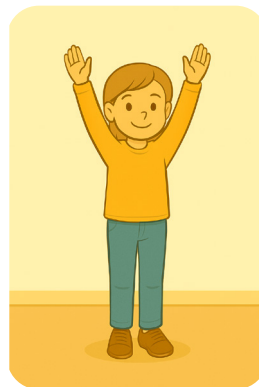
1.



2.



3.



Pertraukos pavyzdys, skirtas raminti

1.



2.



3.



Džiaugsmo g. 44, 11302 Vilnius
Tel. +370 676 960 44
El. paštas info@lisc.lt



Lietuvos įtraukties
švietimo centras

įtrauktis