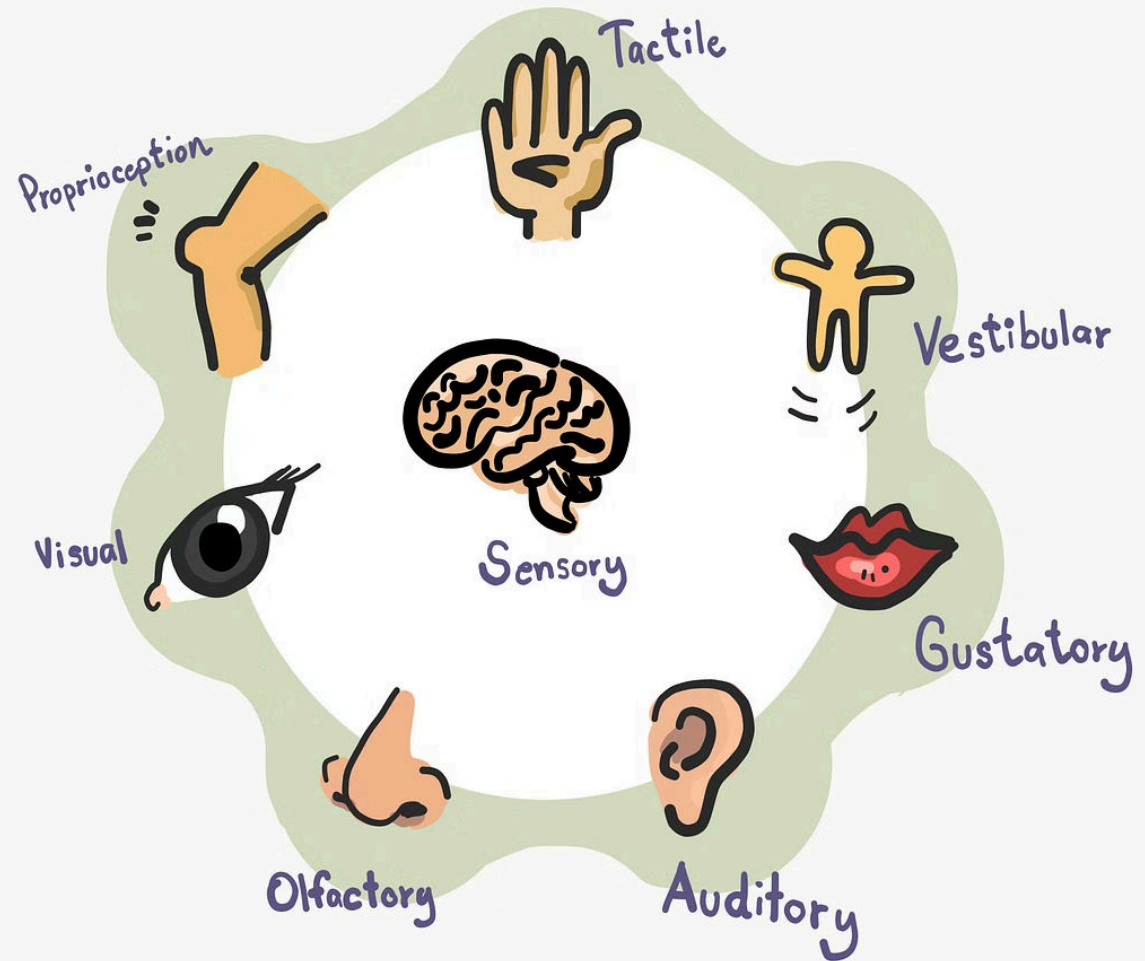


# Сенсорні шпаргалки



# Шпаргалка до аудіальної сенсорної системи



# Поведінка при уникненні аудіальної стимуляції

- Дитина кричить, плаче, злиться при певних звуках
- Показує сильні емоції зі збільшенням гучності звуку
- Закриває вуха або ховається під час спілкування
- Уникає повсякденних звуків, наприклад звук змиву унітаза або води з крана
- Здається неспокійним при високих звуках (свисті, малюванні крейдою, грі на муз.інструменті)
- Зазнає стрес при звуках заліза, наприклад, дзвін металевих приладів для їжі, звук ксилофона

# Поведінка під час аудіального пошуку

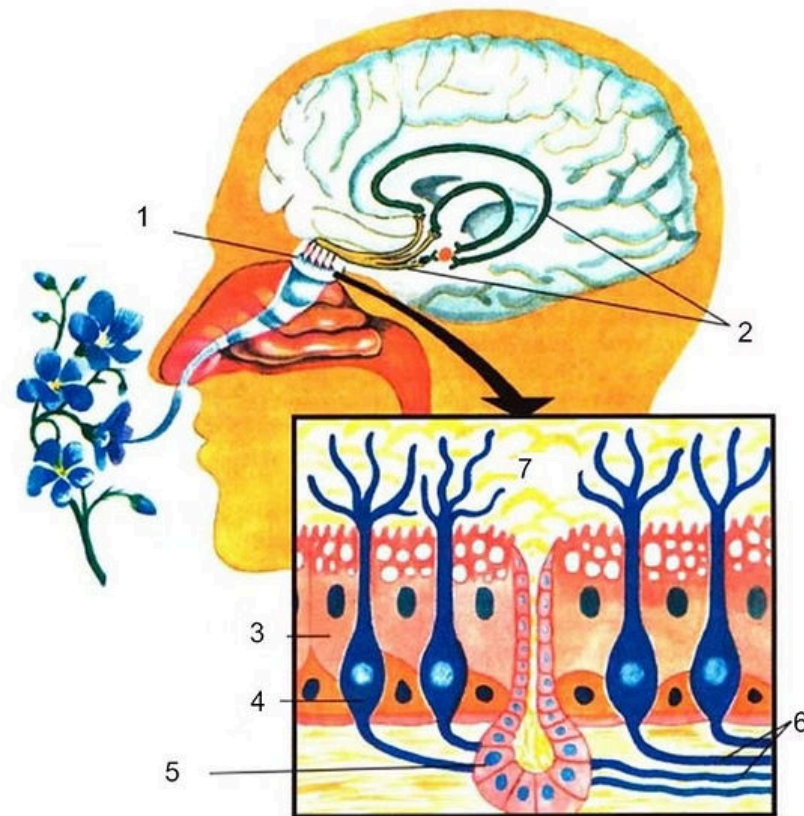
- Надає перевагу гучній музиці
- Майже завжди використовує гучний голос (розмовляє, ніби знаходиться на вулиці у галасливому натовпі)
- Тримає музичні інструменти просто під вухом
- Видає гучні звуки у тихій обставині
- Насолоджується гучними звуками
- Вимагає побутових звуків, таких як звук кондиціонера, вентилятора чи води
- Здається спокійним при звуках чи звучанні певної музики

# Швидкі та легкі активності для аудіальної системи

- Ігри на зіставлення звуків
- Вправи, які поєднують рухи та звуки
- Римовки та віршики
- Навушники
- Заспокійлива музика
- Тиха кімната чи простір для усамітнення
- Білий шум / Коричневий шум
- Музичні інструменти
- Аудіо книги
- Навушники, що фільтрують шум

# Шпаргалка до нюхальної сенсорної системи

запах?



- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 1 – нюховий епітелій      | 4 – рецепторні клітини |
| 2 – нюхові нервові центри | 5 – слизова залоза     |
| 3 – опорні клітини        | 6 – нервові волокна    |
|                           | 7 – шар слизу          |

# Поведінка при уникненні запахів

- Дитина уникає певних запахів
- Стає схвильованим або розгубленим при сильному запаху
- Намагається вдатися до методу «бий, біжи або замри» під час зустрічі з певними запахами
- Блювотний рефлекс при певних запахах чи їжі
- Уникає знайомої їжі через запах
- Вказує, що їжа не приваблива на смак
- Говорить іншим людям, що вони погано пахнуть
- Уникає громадських місць
- Не любить, щоб його обіймали чи перебувати близько до інших людей

# Поведінка при пошуку запахів

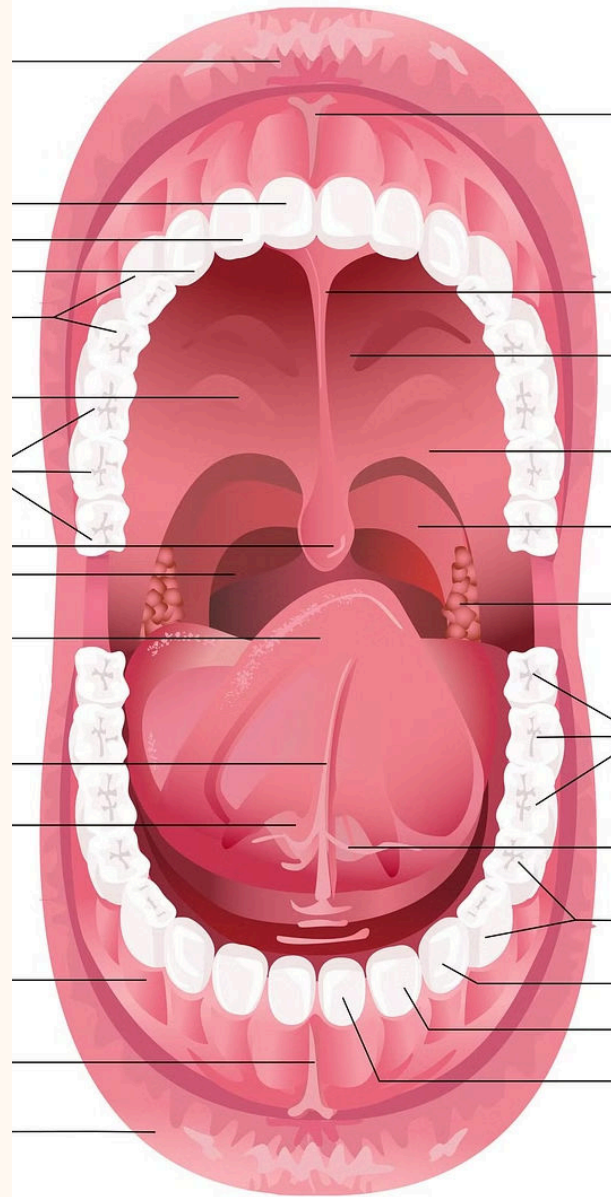
- Насолоджується сильними запахами
- Віддає перевагу їжі з сильним запахом
- Не помічає небезпечних запахів
- Зазнає складнощів із визначенням запаху їжі
- Постійно нюхає предмети
- Постійно нюхає людей



# Швидкі та легкі активності з нюхом

- Ароматерапія
- Ароматні сенсорні іграшки
- Лавандовий запах
- Ароматизована гра з рисом
- Гра в запахи із зав'язаними очима
- Ароматичний пластилін (плей-до)
- Гра на зіставлення запахів
- Гра «Вгадай запах»
- Ігри «Спробуй»
- «Понюхай»
- Ягідні смузі

# Шпиргалка до сенсорної системи ротової порожнини



# Поведінка при уникненні оральної стимуляції

- **Вибагливий у їжі**
- **Уникає певної текстури їжі**
- **Зазнає складнощів при спробі спробувати нову їжу**
- **Часто зригує, давиться або плюється**
- **Зазнає складнощів пити з трубочкою**
- **Випробовує проблеми з жуванням або ковтанням**
- **Уникає м'якої їжі (каші, супи)**

# Поведінка при пошуку оральної стимуляції

- Часто кусається
- Гризе нігті
- Потребує певної їжі
- Віддає перевагу гострому або гарячому
- Бере до рота не призначені для цього предмети
- Жує меблі, іграшки, олівці і т.д.

# Швидкі та легкі активності з орально-моторною системою

- Надування бульбашок
- Дути у свисток та інші пристрої
- Грати в ігри на вгадування смаку
- Спробувати один новий продукт під час вечері
- Зробити істівне намисто
- Жувати жуйку або сухофрукти
- Пити з пляшки для води з носиком, вживати несолодкі газовані напої
- Пити яблучне пюре/йогурт через трубочку
- Використовувати альтернативні жувальні іграшки

# Шпаргалка до пропріоцептивної сенсорної системи



Senses of effort



Determine body's position in space



**PROPRIOCEPTION**



Control limbs



Sense of force or of heaviness

# Поведінка при уникненні пропріоцептивної стимуляції

- Дитина здається лінивою або млявою
- Уникає активних ігор, таких як біг, стрибки, лазіння
- Вважає за краще спокійно сидіти
- Дії здаються нескоординованими
- Намагається виконувати лише знайомі дії
- Зазнає складнощів, користуючись сходами

# Поведінка при пропріоцептивному пошуку

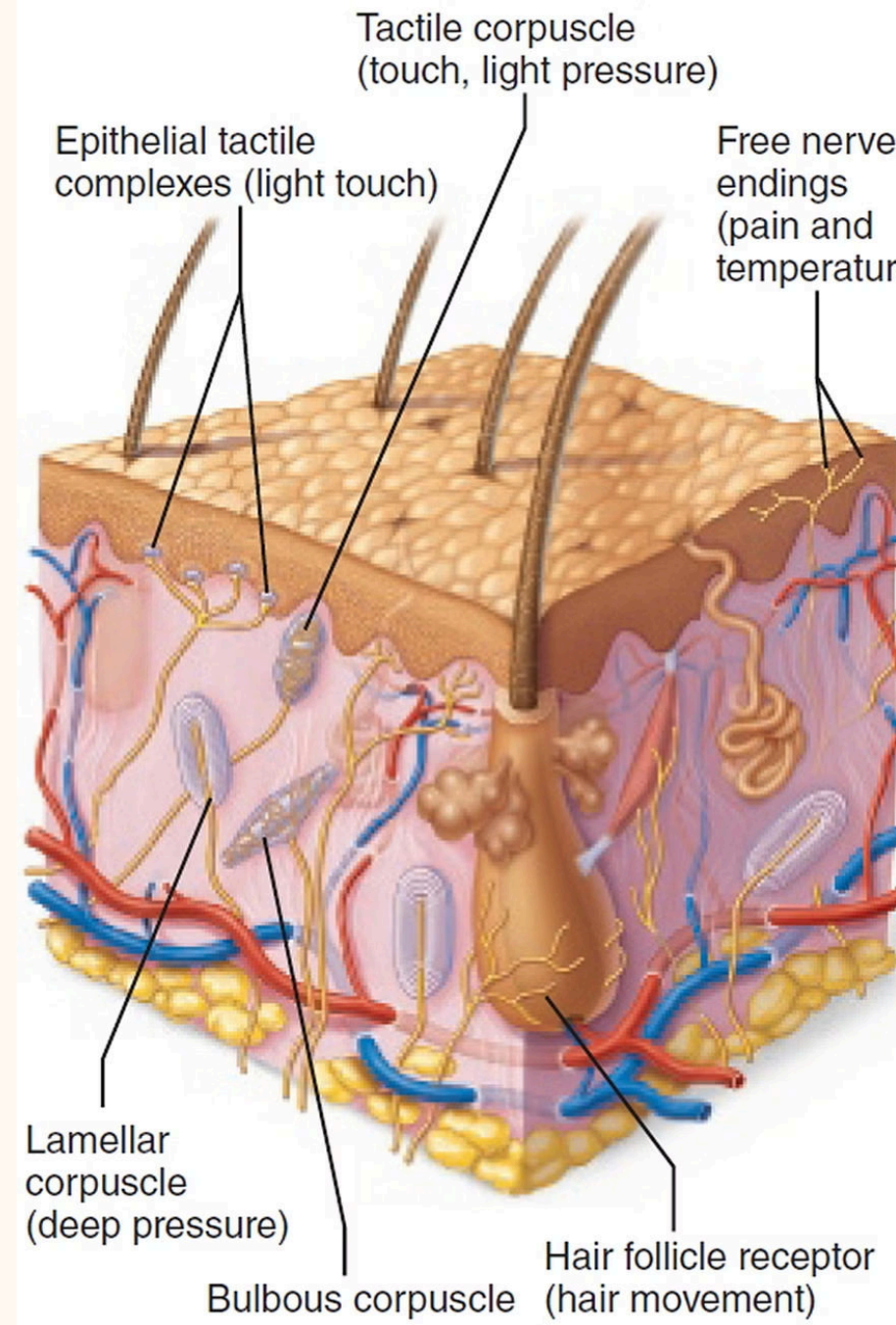
- Біжить на предмети, стіни чи людей
- Використовує надмірну силу
- Тупає чи шумно крокує
- Штовхається, кусається і/або б'є
- Вдиратися в особистий простір
- Жує одяг, олівці чи пальці



# Швидкі та легкі активності з пропріоцептивною системою

- Стрибати на батуті
- Відтискатися від стіни
- Ігри з картками йоги
- Гра з пластиліном
- Садівництво
- Носити важкий рюкзак
- Висіти на турніку
- Обійматися з плюшевими іграшками
- Масаж - глибокий натиск
- Гра «Покажи, як ходить тварина»
- Переносити та/або підіймати коробки
- Виконання повсякденних справ

# Шпаргалка до тактильної сенсорної системи



# Поведінка при уникненні тактильної стимуляції

- Уникає дотиків з іншими
- Уникає певних текстур та одягу
- Уникає і не любить гри, де можна забруднитись
- Зазнає стрес при певному типі одягу, наприклад, вузькі штани, шви в шкарпетках та нові текстури
- Дуже чутливий до лоскоту
- Не любить, коли йому миють руки та обличчя
- Уникає обіймів та фізичного контакту
- Зазнає страху великого скупчення людей
- Лякається чи надмірно збуджується від легкого дотику
- Не любить розчісувати волосся, митися та сушитися
- Вибагливий у їжі
- Ходить на шкарпетках
- Відмовляється ходити босоніж

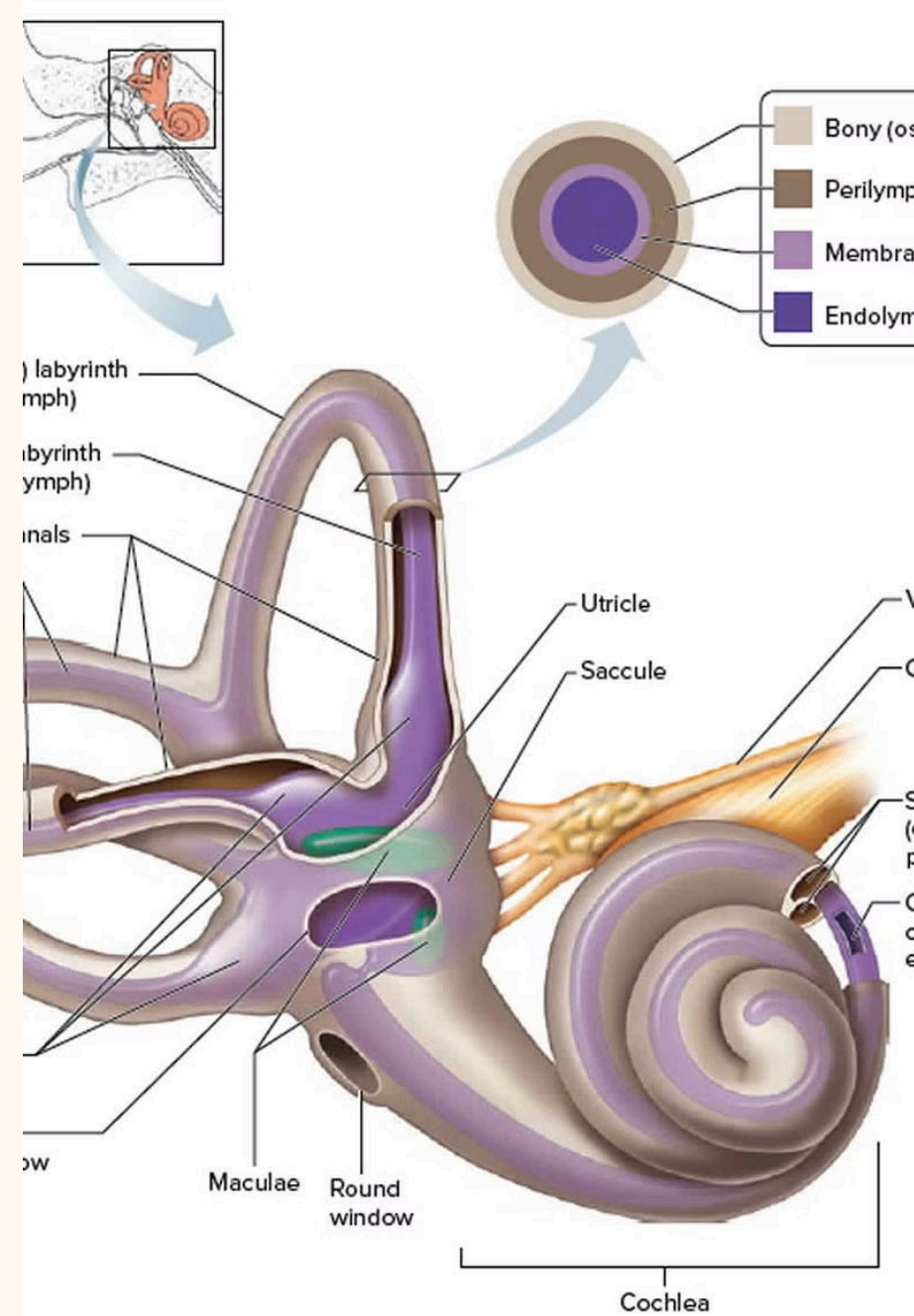
# Поведінка при тактильному пошуку

- Віддає перевагу вузькому одягу
- Завжди виглядає брудним чи неохайним
- Здається, не помічає дотиків інших людей
- Показує високу терпимість до болю
- Має низький рівень контролю імпульсу та чіпає все навколо
- Шукає відчуття вібрацій
- Грає агресивно з іншими дітьми, а саме, штовхає, штовхає, щипає
- Постійно чіпає предмети навколо Постійно бере предмети до рота

# Швидкі та легкі тактильні активності

- **Міцні обійми:** Масаж з натисканням, натиск руками і т.д.
- **Намет або закритий простір:** з подушками всередині
- **Обважнені предмети:** жилети, ковдри і т.д.
- **Малювання пальцями**
- **Сенсорні кошики, наповнені рисом, мукою і т.д.**
- **Сенсорний пластилін**, такий як плей-до, повітряний пластилін, сенсорний пісок (Moon sand) тощо.

# Шпиргалка до вестибулярної сенсорної системи



# Поведінка при уникненні вестибулярної стимуляції

- Дитина поводиться налякано при вправах, що включають рух
- Здається наляканим, перебуваючи поблизу ігрових майданчиків, сходів, гойдалок, каруселі тощо
- Здається, що боїться ліфтів
- Не любить бути вгору ногами або, коли його беруть на руки
- Здається незграбним та нескоординованим
- Упертий
- Уникає сходів або міцно тримається двома руками за поручні

# Поведінка при вестибулярному пошуку

- Не може сидіти спокійно
- Потребує постійного руху: смикається, хитається, крутиться і т.д.
- Виглядає дуже імпульсивним
- Здається, що дитині не вистачає руху
- Скрізь бігає, замість ходити
- Наражає себе на небезпеку в приміщенні й на вулиці
- Вважає за краще бути вгору ногами або звішується зі стільця або дивана



# Швидкі та легкі активності для вестибулярної системи

- Гра «Танцюй та замри»
- Обертання навколо
- Висіння вниз головою
- Їзда на велосипеді
- Стрибки на батуті
- Гойдання на гойдалці чи гамаку

**Шпаргалка до  
зорової  
сенсорної  
системи**



**Зорова сенсорна  
система людини**

# Поведінка при уникненні візуальної стимуляції

- Заплющує очі, мружиться або відводить погляд
- Уникає яскравого та/або сонячного світла
- Уникає участі в груповому русі
- Боїться предметів, що рухаються
- Уникає прямого зорового контакту
- Зазнає частих головних болів, запаморочення або нудоти при використанні зору
- Не розрізняє контрастні кольори та/або підтони
- Здається незграбним через нездатність розрізнити предмети на дорозі
- Не здатний визначити дистанцію
- Тре очі

# Поведінка під час візуального пошуку

- Уважно дивиться на яскраве світло або пряме сонячне світло
- Уважно дивиться на об'єкти, що рухаються
- Рухає чи трясе головою під час письма, чи вправ на дрібну моторику
- Тримає предмети близько для огляду
- Не помічає нові предмети / людей навколо
- Важко фокусується на нерухомих предметах
- При читанні часто втрачає місце, де зупинився
- Шукає візуальну стимуляцію, наприклад, обертання, візерунки та вентилятори

# Швидкі та легкі зорові активності

- Гра зі світлом від ліхтарика
- Ігри на світловому столі
- Сенсорні пляшки
- Малювання олівцями, фарбами та аплікації
- Гра "Я бачу щось на букву ..."
- Лабіринти
- Візуальний розклад
- Сенсорна самота
- Гра на відповідність кольору
- Наповнені предметами банки, потрібно візуально оцінити, скільки в них предметів
- Перекидання м'якого мішечка