



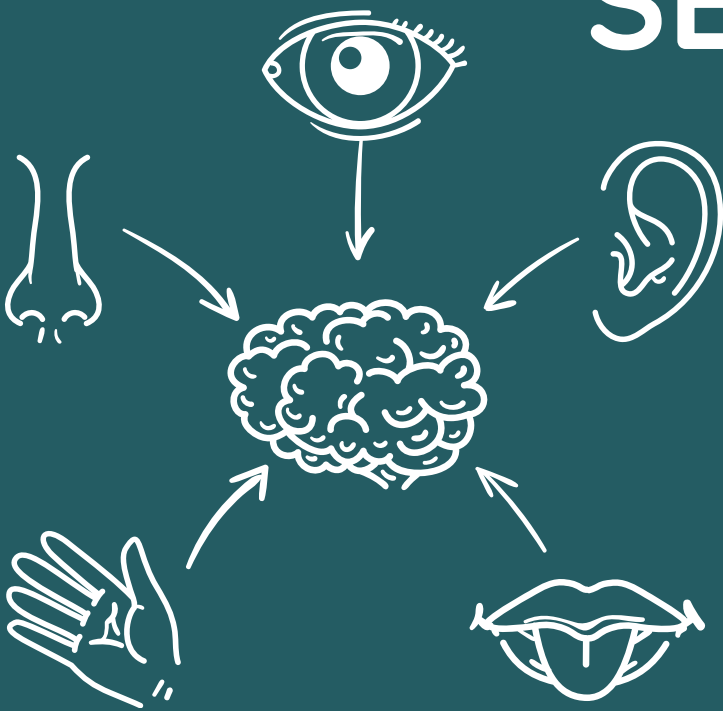
LIETUVOS AKLŪJŲ  
IR SILPNAREGIŲ  
UGDYMO CENTRAS



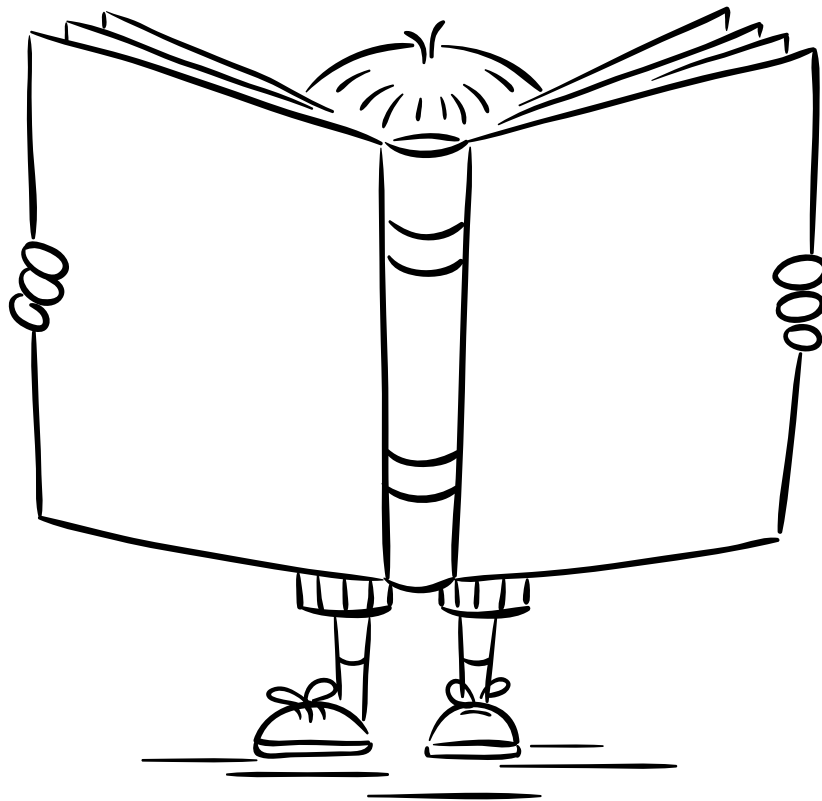
Sutrikusios raidos vaikų  
konsultavimo skyrius

# KAIP PADĖTI VAIKUI, PATIRIANČIAM

## SENSORINIŲ IŠŠŪKIŲ?

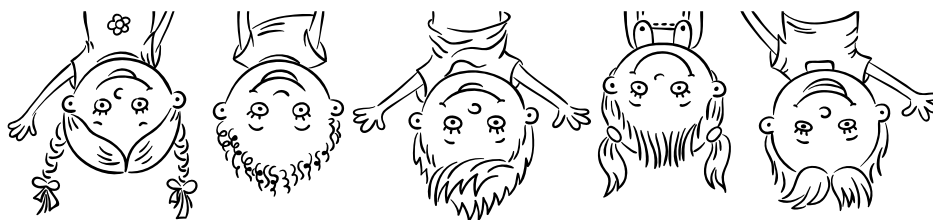


Šiame leidinyje pateikiamos sensorinių veiklų taikymo idėjos, kurios gali padėti išmokyti vaiką savireguliacijos. Sensorinė veikla gali būti integruota į vaiko žaidimą namuose, galima įtraukti ugdymo proceso metu, kad būtų palaikoma vaiko fizinė, socialinė ir emocinė gerovė. Sensorinė veikla padeda savireguliacijai, kuri prisideda prie gebėjimų išlikti ramiems, budriems, ir gerina įsitraukimą į mokymosi procesą. Leidinys skirtas tėvams ir pedagogams.



## TURINYS

1. Sensorinės integracijos iššūkiai.....	4
2. Būdai, padedantys vaikui susireguliuoti.....	6
3. Sensomotorinė veikla.....	10
4. Raminamieji ir aktyvinamieji būdai pagal sensorines sistemas ir namų aplinką.....	13
5. Literatūra.....	17



## SENSORINĖS INTEGRACIJOS IŠŠŪKIAI

Žmogui žinoti savo kūno būklę būtina siekiant sveikatos ir gerovės. Kūno pojūčiai mums padeda jausti siunčiamus signalus, juos suprasti ir tinkamai reaguoti. Sensorinės integracijos iššūkiai gali paveikti žmogaus funkcionavimą – socialinius santykius, savarankiškumą, mokymąsi, laisvalaikį, savireguliaciją. Išskiriami trys sensorinės integracijos sutrikimų tipai: sensorinės moduliacijos sutrikimai, motorinių funkcijų sutrikimai ir sensorinės diskriminacijos sutrikimai. Toliau pateikiami sensorinės integracijos sutrikimai ir požymiai, kurie parodo kylančius iššūkius sensorinėse sistemose.

**1. Sensorinės moduliacijos sutrikimas** – nervų sistemos gebėjimas organizuoti ir nustatyti gaunamų stimulų prioritetus, kad vaikas galėtų susitelkti į svarbiausią jutiminę informaciją ir ignoruoti tai, kas lieka 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 („kovok arba bėk“),

**hipojautrumas** – per silpna reakcija į dirgiklį arba nėra reakcijos,

**intensyvus sensorinių dirgiklių siekimas** – pojūčių siekiantis elgesys.

**1 lentelė.** Sensorinės moduliacijos sutrikimas

<b>Sensorinė sistema</b>	<b>Hiperjautrumas</b>	<b>Hipojautrumas</b>	<b>Intensyvus siekimas</b>
Klausa	Užsidengia ausis nuo garso	Sunkiai išbūna tyliai, nuolat kelia daug triukšmo	Mėgaujasi dideliu triukšmu ar garsiais garsais
Rega	Dirgina ryškios šviesos, užsidengia akis	Vengia naujų vizualinių dirgiklių	Patinka mirksintys, šviečiantys, besisukantys daiktai, žaislai, gali ilgai žiūrėti į šviesą
Uoslė	Žiaukčioja, vemia nuo nepatinkančių kvapų, vengia įvairių kvapų	Nesupranta malonių kvapų, maisto kvapo	Siekia stiprių kvapų, viską uosto
Skonis ir (ar) burna	Vengia įvairių skonių ir temperatūrų	Gali valgyti aštrų maistą arba nėra jokios reakcijos į skirtingų skonių maistą	Gali ragauti nevalgomus dalykus, aštrų maistą
Lytėjimas	Vengia lietimo ir būti apkabintas, nepatinka išsitepti	Nereaguoja į prisilietimą, žaizdas, sumažėjusi savisauga: dažnai liečia žmones, objektus	Patinka žaisti su smėliu, išsitepti, eidamas dažnai brauko sienas, dažnai ir daug liečia kitus žmones
Vestibulika	Vengia judėti ar būti pajudintas, labai atsargūs judesiai	Nepastebi, kad buvo pajudintas, nejaučia pakankamai judesių, nesijaučia apsvaigęs, net nuo nuolatinio supimosi, gali nepastebėti, kad krenta, sumažėjusi judesio savisauga	Atrodo „išalkęs“ judesių, nuolat juda, lipa, sukasi
Propriorepcija	Nekoordinuotas, vengia apkabinimų, judėjimas sukelia nemalonus pojūčius	Greitai pavargsta rašydamas, priešdamas, sutrikusi rankų judesių gradacija, nejausdamas dažnai pastumia kitus žmones	Siekia būti suspaustas, siekia jėgos reikalaujančios veiklos, patinka dėvėti ankštus drabužius
Interorepcija	Gąsdina intensyvesnis širdies plakimas, skauda, kai nori valgyti, dėl to daug valgo, kad nejaustų alkio	Patinka jaustis alkanam, ištroškusiam, nevalgo ir negeria, kad tas jausmas nedingtų, nenori eiti į tualetą, kad jaustų diskomfortą	Patinka, kai garsiai ir intensyviai daužosi širdis, giliai kvėpuoti

**2. Motorinių funkcijų sutrikimas** yra tada, kai sunku koordinuoti kūno ir smegenų veiklą. Sensorinio pobūdžio motorikos sutrikimai skirstomi į du tipus – dispraksiją ir kūno padėties sutrikimą.

**Dispraksija** – tai sunkumai planuojant, koordinuojant ir atliekant paprastus judesius.

- Sunku naudotis skirtingais įrankiais (valgant, kerpanč ir kt.).
- Sunku segti užtrauktukus, sagas, diržo sagtį, rišti raištelius ir atlikti kitus smulkius veiksmus.
- Sunku savarankiškai apsirengti.
- Sunkumai rašant, neįskaitomas raštas.
- Nepakankama akies ir rankos koordinacija.
- Sunku eiti tarp žmonių minioje, gali pasimesti.
- Baimė, nerimas einant žemyn ir lipant aukštyn.
- Regimojo suvokimo sunkumai, kertant vidurio liniją (pavyzdžiui, kai reikia uždėti kairę ranką ant dešinio peties arba skaitant iš kairės į dešinę).

**Kūno padėties sutrikimas** – tai nepakankama kūno laikysena, žemas raumenų tonusas, mažai jėgos ir ištvermės.

- Valgant maistas krenta iš burnos.
- Blogai sukramtomas maistas.
- Sunku sufokusuoti žvilgsnį.
- Bijoma siekti aukščiau užkeltų daiktų.
- Fizinis neaktyvumas.
- Sunku išlaikyti pusiausvyrą ilgesnį laiką vienoje padėtyje.
- Dažnai remiamasi į baldus ar sienas.
- Sėdima „w“ padėtyje.
- Didelis nerangumas.
- Žemas raumenų tonusas.
- Sunkumai naudojantis tualetu.

**3. Sensorinės diskriminacijos sutrikimas** yra tada, kai sunku interpretuoti informaciją. Šis sutrikimas gali paveikti visas 8 sensorines sistemas, bet ypač būdingas taktilinei, vestibulinei ir proprioreceptinei sistemoms ir dažnai būna su dispraksija ir kūno padėties sutrikimu.

**2 lentelė.** Sensorinės diskriminacijos sutrikimai

<b>Sensorinė sistema</b>	<b>Požymiai</b>
Klausa	Gali kalbėti per garsiai arba per tyliai, sutrinka, kai yra duodama instrukcija, atrodo, kad negirdi kas sakoma
Rega	Sunkumai skaitant, rašant, skaičiuojant; sunkiai įvertina atstumą tarp savęs ir kito asmens
Uoslė	Nesupranta, ar kvapas geras ar blogas, neturi mėgstamo kvapo
Skonis ir (ar) burna	Sunkiai atpažįsta skonių skirtumus
Lytėjimas	Sunkiai nusako daiktų ypatybes jų nematydamas; gali būti sunku užsegti sagas; dažnai liečia daiktus, žmones
Vestibulika	Sunkiai supranta savo kūno judesius erdvėje: supranta, kai krenta, bet nesupranta kur, negali apsaugoti savęs
Propriorecepcija	Sunkiai suvokia kokia jėga mesti kamuolį, glostyti gyvūną, neskiria kur dešinė, kur kairė kūno pusė, dažnai atsitrenkia į daiktus, žmones
Interorecepcija	Nesupranta kada reikia valgyti, gerti, eiti į tualetą

## **BŪDAI, PADEDANTYS VAIKUI SUSIREGULIUOTI**

Jutimų apdorojimas apima pojūčių pastebėjimą ir visko, ko nereikia, blokavimą. Kai žmogus gali tai padaryti, jis gali sutelkti dėmesį į veiklą. Savireguliacija yra susijusi su dėmesio koncentracija: kai vaiko savireguliacija tinkama, jis gali susidoroti su dienos rutinos pokyčiais ir nekreipti dėmesio į tai, kas neaktualu, išlikti susikaupęs, naudoti reikiamą energijos kiekį ir susidoroti su užduotimis.

Galima panaudoti daugybę idėjų, padedančių vaikui pereiti į „teisingą zoną“. Tai apima rutinos laikymąsi, aplinkos pritaikymą (tinkamą baldų išdėstymą, ramios erdvės sukūrimą), jutiminės dietos naudojimą. Tai padės vaikui jaustis ramesniam, laimingam ir susikaupusiam.

**Laikykites rutinos.** Vaikams reikalingas pasiruošimas, kad žinotų kokie pokyčiai laukia, kaip pokyčiai paveiks ir kaip jiems pasiruošti. Kasdienės rutinos naudojimas suteikia struktūrą, nuspėjamumą ir ramybę.

- Jei žinote apie būsimus pokyčius, pabandykite apie juos įspėti kartu sudarydami vizualinį dienos planą, su kuriuo visi žino kas, ką, kada, kokia tvarka ir kaip dažnai turėtų atlikti. Vaiko dienos plane galima įtraukti žaidimus, valgymo laiką, žaidimus lauke, laiką prie ekrano, darbus, sensorines veiklas, ėjimą į nusiramavimo erdvę ir pan.
- Vizualiniam dienos planui sudaryti galite naudoti paveikslėlius, piešinius, rašyti žodžius paaiškindami, kas bus ir kodėl. Vieniems vaikams reikalingos vaizdinės priemonės savaitei, kitiems užtenka vienos dienos plano arba „dabar – po to“. Svarbu rasti tai, kas geriausiai veikia.

**Struktūruokite aplinką taip, kad vaikas galėtų reguliuoti save dirgiklių pilnoje aplinkoje.** Tai reiškia, kad turite sukurti tokią aplinką, kuri yra fiziškai ir emociškai saugi vaikams tyrinėti ir mokytis pagal savo gebėjimus.

**Įtraukite laikmačius.** Jie nurodo vaikui, kiek laiko truks veikla. Tai naudinga, kai sunku toleruoti tam tikras veiklas, pavyzdžiui, dantų valymą, plaukų šukavimą, maudymąsi duše, ir padeda, jei reikia pakeisti veiklą arba persikelti į kitą vietą. Ne visiems vaikams tinka laikmatis, yra vaikų, kurie patiria dar didesnę stresą, kai mato kaip keičiasi laikas. Taip pat naudingi skaičiavimai.

**Naudokite socialines istorijas.** Jos pasakoja vaikui, kas atsitiks tam tikroje situacijoje, ką jie turi padaryti, pavyzdžiui, apsivilkti paltą, kai lauke šalta.

**Mokykite savireguliacijos įgūdžių modeliudami situaciją.** Mokykite įgūdžių, tokių kaip emocijų įvardijimas (pažinimas), problemų sprendimas, nusiramavimo strategijų taikymas.



**Įkurkite nusiramavimo erdvę.** Jaukaus kampelio sukūrimas yra puikus būdas, kuris užtikrina vaikui galimybę nusiraminti, reguliuoti emocijas. Kai kurie vaikai mėgsta, kai suaugusieji juos ramina apkabindami ar glostydami, o kiti gali norėti pabūti vieni.

-Savęs nuraminimas yra puikus įgūdis mažiems vaikams mokytis, todėl šio įgūdžio galite mokyti jaukioje erdvėje. Jaukus kampelis gali apimti visus pojūčius, todėl pagalvokite apie įvairių priemonių naudojimą, pavyzdžiui, pasunkintos antklodės, ergoterapinė masė, plunksnos, garsą slopinančios ausinės, pagalvės, masažuoklis, tai, į ką galima žiūrėti, klausytis, užuosti. Būkite kūrybingi ir būtinai įtraukite keletą vaiko mėgstamiausių žaislų.

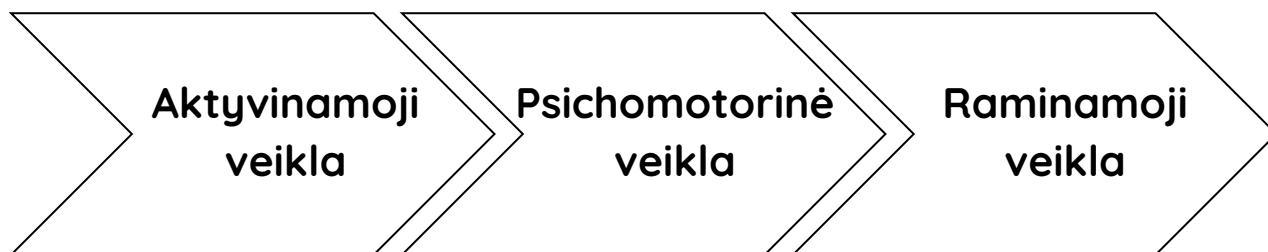
**Taikykite sensorinę pertrauką.** Jei pastebite, kad vaikas dienos metu negali susikaupti, tampa vangus, mieguistas, išsiblaškęs, emociingas, tai gali būti ženklas, kad reikalinga judėjimo pertrauka, skirta mokytis kaip patiems reguliuoti savo jutimo poreikius per dieną. Pratimai:

- padeda išlaikyti dėmesį;
- padeda sumažinti stresą ir pervargimo jausmą;
- padeda kontroliuoti laikyseną;
- lavina atmintį.

**Savireguliacijos principai suteikia ramybės ir saugumo jausmą, skatina įsitraukimą.**

**Atlikite sensomotorinę veiklą.** Tai paprastas ir efektyvus būdas padėti vaikams savarankiškai reguliuoti savo jutimo poreikius visą dieną. Veikla leidžia vaikams pasiekti reikiamą budrumo lygį, padeda geriau susikaupti ir pasiekti geresnių mokymosi rezultatų.

-Sensomotorinių veiklų eiliškumas yra labai svarbus. Pradedama nuo aktyvinimo dalies ir baigiama veikla, kuri ramina.



**1 pav.** Sensomotorinio ciklo eiliškumas

-Kiekvienas žmogus yra skirtingas, todėl svarbu išbandyti kelis raminamuosius pratimus, kad pamatytumėte, kurie iš jų labiausiai tinka.

-Atliekant sensomotorinę veiklą, pirmenybę skirkite saugumui. Tam tikra veikla netinka esant epilepsijai, kraujotakos sutrikimams ar kitoms sveikatos būklėms.

### **Kontraindikacijos sensomotorinei veiklai:**

- Atsargumo priemonės esant epilepsijai: vengti sukimosi, žybsinčių šviesų, konkrečių asmens dirgiklių (vibracijos, garsių garsų ir pan.).
- Ženklai esant kraujotakos sutrikimui: galvos skausmas, vėmimas, mieguistumas.
- SUSTABDYTI veiklą, jei: pasikeitė odos spalva (paraudo arba pabalo), svaigsta galva arba pykina, pakilo temperatūra.

**Veiklos metu naudinga leisti muziką, nes ji padeda nurodyti veiklos pradžią ir pabaigą. Muzika gali būti skirtingo tempo: greita per aktyvinamąją veiklą ir rami per raminamuosius pratimus.**

## SENSOMOTORINĖ VEIKLA

Aktyvinamoji veikla padeda sukcentruoti dėmesį. Tikslas yra suteikti vestibulinei sistemai stimuliaciją. Tai paruošia smegenis mokymuisi. Aktyvinamoji veikla apima šokinėjimą, bėgimą, sukimąsi.

- Šokinėjimas sėdint ant gimnastikos kamuolio.
- Klausymas nuotaikingos muzikos skambant stipriam ritmui.
- Žaidimas „aukštyn–žemyn“, šokinėjimas ant skirtingo aukščio platformų.
- Sunki veikla (knygų nešimas, kėdžių stūmimas, valymas, sunkių daiktų nešimas ar stūmimas).
- Čiuožimas čiuožyne.
- Estafetė.
- Sukimasis (ne daugiau nei 10 kartų pagal ir prieš laikrodžio rodyklę – vengti, jei yra epilepsija ar širdies ir kraujagyslių ligų).



**ŠOKINĖJIMAS ANT  
BATUTO**



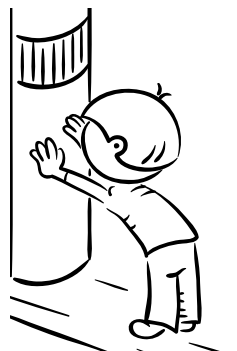
**SUPIMASIS ANT  
SŪPONIŲ**



**KNYGŲ  
NEŠIMAS**



**BĖGIMAS**



**STŪMIMAS**



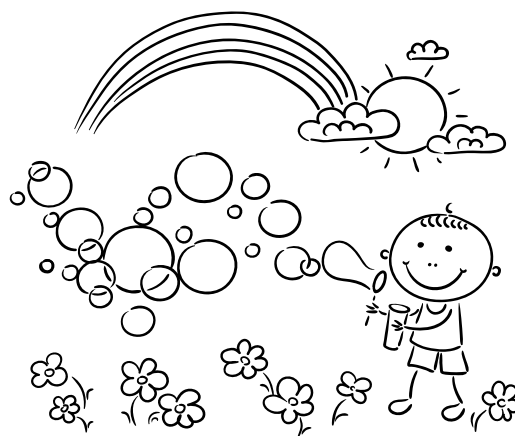
**VAIKŠČIOJIMAS  
LAUKE**

**Psichomotorinė veikla** padeda pereiti nuo vienos užduoties prie kitos. Tai veikla, kurios metu vaikas turi organizuoti, planuoti ir atlikti daugiau nei vieną veiksmą vienu metu nustatyta nuosekalia tvarka. Šie įgūdžiai gali padidinti vaiko dėmesį. Organizavimo veikla apima laipiojimą, balansavimą, metimą.

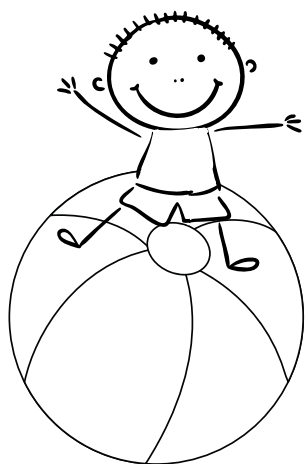
- Sunki veikla (knygų nešimas, kėdžių stūmimas, valymas, sunkių daiktų nešimas ar stūmimas).
- Sienos stūmimas rankomis ar pėdomis.
- Šokinėjimas ant batuto.
- Landžiojimas tuneliu.
- Sėdėjimas ant gimnastikos kamuolio atliekant užduotis klasėje.
- Estafetė.



**MĒYTIS KAMUOLIU**



**BURBULŲ PŪTIMAS**



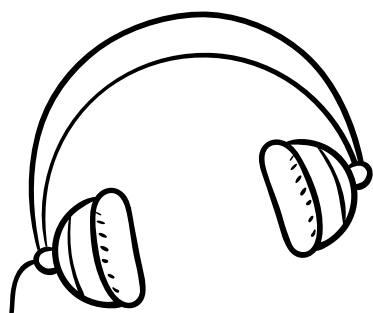
**SĖDĖJIMAS ANT  
GIMNASTIKOS KAMUOLIO**



**PAŠOKTI Į VIRŠŲ LYG  
ŽVAIGŽDĖ**

**Raminamoji veikla** padeda nusiraminti ir atsipalaiduoti. Tikslas yra suteikti pojūčius sąnariams, raumenims. Raminamieji užsiėmimai apima atsispaudimus, ropojimo pratimus, apkabinimą.

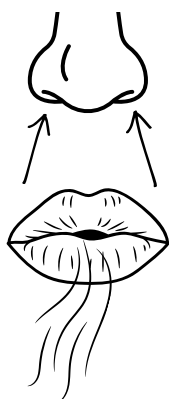
- Lėtas siūbavimas ant gimnastikos kamuolio.
- Pritemdytas apšvietimas.
- Lėtas supimasis sūpynėje (vengti sukimosi).
- Pasunkintos antklodės naudojimas \*antklodės svoris neturėtų viršyti 10% kūno svorio (t.y. 50 kg, antklodė turi būti mažesnė arba lygus 5 kg).
- Kūno kojines ar likros audinio naudojimas.
- Kamuolio ridenimas ant grindų gulinčio vaiko kūnu, darant gilų spaudimą.
- Nerimą mažinančios priemonės (ergoterapinė masė, žaidimas Play-doh, suktukas (angl. spiner), žaidimas Pop it ir pan.);
- Sunki veikla (nešti sunkią kuprinę, stumdyti baldus, nešti knygy).
- Stūmimas arba traukimas (traukite pasipriešinimo juostą).
- Svorio kėlimas, atsispaudimai.



**RAMIOS MUZIKOS KLAUSYMAS  
(KLASIKINĖS, GAMTOS GARSŲ,  
BALTAS TRIUKŠMAS)**



**JOGA**



**GILUS KVEPAVIMAS**



**APSIKABINIMAS**

## RAMINAMIEJI IR AKTYVINAMIEJI BŪDAI PAGAL SENSORINES SISTEMAS IR NAMŲ APLINKĄ

Kai kurių iš šių veiklų poveikis gali būti skirtingas, todėl svarbu atsižvelgti į vaiko individualius poreikius, laiką, fizinę aplinką ir vaiko pojūčius:

- atsižvelkite į paros laiką, nes jis susijęs su nuovargio lygiu;
- atsižvelkite į šviesos lygį ir triukšmą, tai gali turėti didelį poveikį emocinei sveikatai;
- apsvarstykite fizinius poreikius, tokius kaip alkis, troškulys, poreikis į tualetą;
- apsvarstykite, kiek laiko reikia praktikuoti įgūdį, kad vaikas gebėtų savarankiškai taikyti savireguliacijos veiklas.

### KLAUSOS SISTEMA

<b>Ramina</b>	<b>Aktyvina</b>
Ramus, švelnus, tolygus balsas	Garsūs, dramatiški balsai, riksmas, verksmas
Švelni, lėta, ritminga muzika (60–80 dūžių per minutę, kaip ramus širdies ritmas)	Greita skirtingo ritmo muzika (100–120 dūžių per minutę)
Ritminiai garsai (lėtesnis, pasikartojantis ritmas)	Roko, repo, šokių muzika
Klasikinė muzika (be vokalo) (rekomenduojama Mocarto muzika)	Netikėti garsai (pavojaus signalai, sirenos)
Gamtos garsai	Nepastovus, neritmiškas būgnų mušimas
„Baltas“ triukšmas (ventiliatorius)	Pučiamieji instrumentai
Meditacinės muzikos klausymas	
ASMR vaizdo įrašas	
Ritmiškas būgnų mušimas	
Foninio triukšmo (televizoriaus, radijo) pašalinimas ar sumažinimas	
Pranešimas apie būsimą triukšmą iš anksto	
Garsą slopinančios priemonės	

## REGOS SISTEMA



Ramina	Aktyvina
Pastelinės, neutralios spalvos	Ryškios spalvos
Žalia arba mėlyna spalva	Geltona arba raudona
Pastovi šviesa	Mirksintis apšvietimas (stroboskopinis) arba blyksniai
Natūrali saulės šviesa arba silpnas apšvietimas	Dirbtinis arba ryškus apšvietimas
Žvakės liepsna	Kontrastingos spalvos ar raštai
Burbulinė ar lavos lempa	Buvimas judrioje, aktyvioje vietoje, minioje, prekybos centruose
Gamta arba gamtos peizažas	Modernusis menas, dirbtinis peizažas
Žuvys akvariume	Vaizdo žaidimai arba TV
Tvarka, tuščios neapkrautos erdvės	Chaotiškos erdvės
Simetrija, tiesios linijos	Netvarkingos linijos
Piešimas	Rašymas

## UOSLĖS SISTEMA



Ramina	Aktyvina
Kvapų sumažinimas, vėdinimas	Stipriai kvėpiantys produktai (kvepalai, žvakės)
Šeimos narių kvapas	Svetimų žmonių kūno kvapas
Natūralūs kvapai	Sintetiniai kvapai
Levandos	Pušis
Vanilė	Citrusai
Rožė	Eukaliptas
Bananas	Pipirmėtė
Kepinių kvapas (sausainiai, pyragai)	

\*Kvapas gali būti perduodamas naudojant kvapiąsias žvakes, namų kvapus, kremus, miltelius, difuzorių, aromaterapinius aliejus ir kt.

## SKONIO IR (AR) BURNOS SISTEMOS



Ramina	Aktyvina
Saldus maistas	Aštraus, rūgštaus arba kartaus skonio maistas
Švelnaus, neutralaus skonio maistas	Stiprūs skoniai (mėtos, citrusų, pipirmėtės, cinamono)
Kramtomoji guma	Prieskoniniai, aštrūs padažai
Žolelių arbatos (pavyzdžiui, ramunėlių)	Kava
Ilgai kramtomas maistas	Traškus maistas
Tiršto skysčio siurbimas per šiaudelį	Šaltas arba karštas maistas
Neutrali arba šilta temperatūra	
Čiulpimas arba pūtimas	

## LYTĖJIMO SISTEMA



Ramina	Aktyvina
Švelni arba patinkanti priemonė	Dygliuota arba netolygi priemonė
Lėtas, apgalvotas prisilietimas iš priekio	Nenuspėjamas prisilietimas
Gilaus spaudimo prisilietimas	Švelnus prisilietimas
Šiltas prisilietimas	Šaltas prisilietimas
Kietas arba lygus paviršius	Gliti tekstūra
Medvilnė	Poliesteris, vilna, vinilas, oda, metaliniai užsegimai
Gilaus spaudimo masažas	Stiprus kasymasis
Stiprus apkabinimas	Kutenimas, baksnojimas
Svoris ant kelių, sunkios antklodės	Vaikščiojimas žole basomis pėdomis
Sensorinės priemonės ( <i>triušio koja, nerimo akmenukai, kiniški rutuliukai, streso kamuoliuko suspaudimas, žaidimas su Play doh, molio lipdymas</i> )	Šaltas dušas
Šilta vonia, šiltas kambarys	Šaltas kambarys
Šilti gėrimai (arbata, karštas šokoladas)	Šaltas gėrimas
	Velcro juosta
	Žaidimas su <i>Koosh</i> kamuoliuku
	Kraštutinė temperatūra (šalta, karšta)

## VESTIBULINĖ SISTEMA



Ramina	Aktyvina
Lėtas, ritmingas judėjimas	Greiti judesiai
Lėtas padėčių keitimas	Greiti šokiai
Ritmiškas (pasikartojantis) judesys	Bėgiojimas
Linijinis judėjimas	Aerobiniai pratimai
Vibracija į sąnarius	Kikboksas
Veiklos, kuriose reikia stumti/traukti	Šokinėjimas
Vaiko sūpavimas	Plojimas rankomis
Sėdėjimas supamojoje kėdėje	Žongliravimas
Sąnarių suspaudimas, lėti tempimai	Šokinėjimas ant pagalvėlių
Daiktų kėlimas, nešimas, stumdymas	Sukimasis
Pasivaikščiojimas ir žygiai pėsčiomis	Riedėjimas nuo kalno
Svorių kilnojimas	Chaotiški, greiti galvos judesiai
Joga, <i>tai chi</i> , pilatesas	Žaidimai („stok ir bėk“, kvadratas, gaudynės)
Lėti galvos judesiai	
Judėjimas aukštyne ir žemyn, iš vieno šono į kitą šoną, atgal ir pirmyn	
Atsispaudimai	
Svorio perkėlimas nuo vienos ant kitos pusės	



# PROPRIORECEPCIJOS SISTEMA



Ramina	Aktyvina
Stūmimas arba traukimas (siena, elastingė juosta)	Šokinėjimas lyg darant žvaigždę
Sunki veikla (stalo valymas, grėbimas)	Šokinėjimas, nepastovus bėgiojimas
Stiprus trynimasis	Kutenimas
Apkabinimas	žaidimas <i>Play-doh</i>
<i>Sumuštinis</i> iš pagalvių	Gumos kramtymas
Gilus glostymas	Traškūs maisto produktai
Joga (tempimas)	Gėrimas per šiaudelį



## NAMŲ APLINKOJE VONIOJE



Ramina	Aktyvina
Vakarinis maudymasis po dušu arba vonioje	Rytinis maudymasis po dušu
Silpnas apšvietimas, mažas triukšmas arba švelni muzika	Ryškios šviesos arba linksma ar garsi muzika
Rankų masažas ar tepimas losjonu	Rankų ir veido valymas drėgnu rankšluosčiu
Levandų ar kitas raminamasis kvapas	Mėtų dantų pasta
Tvirtas vaiko įvyniojimas į rankšluostį	

## VIRTUVĖJE



Ramina	Aktyvina
Šilti gėrimai	Šaltas, aštrus ar traškus maistas
Kramtomas maistas	Indų plovimas arba indaplovės įkrovimas
Sunkių daiktų ar indų paėmimas ir padėjimas	Ryškios šviesos ir (arba) linksma ar garsi muzika
Tiršto mišinio maišymas arba minkymas	

## MIEGAMAJAME



Ramina	Aktyvina
Pritemdytas apšvietimas	Atvertos užuolaidos ar langai
Minkšti drabužiai	Rengimasis
Triukšmą slopinančios ausinės	Citrinų, pipirmėtės, eukalipto kvapo difuzorius arba oro gaiviklis
Pasunkinta antklodė	

## LITERATŪRA

1. Cambridgeshire Community Services NHS Trust. (2018, April) Sensory Motor Circuits- A sensory Motor Skills Programme for Children. <https://www.cambscommunityservices.nhs.uk/docs/default-source/leaflets---sensory-strategy-leaflets---april2015/0218---sensory-circuits---info-for-teachers---april-2018.pdf?sfvrsn=8>
2. eMentalHealth.ca team. Sensory Strategies for Self-Regulation, Stress and Calming.
3. Le Roux, T. (2020) Sensory Integration Activities.
4. Little, E. (2019, July 7) Self-Regulation in Young Children. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/understanding-behaviour/self-regulation>
5. Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W. (2017). Promoting SelfRegulation in Early Childhood: A Practice Brief. OPRE Brief #2017-79. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services.
6. Self-Regulation with Fidgets And Chewelry <https://sensoryprocessingdisorderparentsupport.com/spd-is--spd-is-not.php>
7. St. Joseph's Foundation „Getting regulated“.

LEIDINĮ RENGĖ  
Vaida Tuskevičė

LEIDINĮ MAKETAVO  
Austė Černiauskienė



LIETUVOS AKLŪJŲ  
IR SILPNAREGIŲ  
UGDYMO CENTRAS



Sutrikusios raidos vaikų  
konsultavimo skyrius

LIETUVOS AKLŪJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRAS  
SUTRIKUSIOS RAIDOS VAIKŲ KONSULTAVIMO SKYRIUS

Ateities g. 44, Vilnius  
[www.srvks.lt](http://www.srvks.lt)