



Sutrikusios raidos vaikų  
konsultavimo skyrius



# **SENSORINĖS INTEGRACIJOS SUTRIKIMAI IR SENSORINĖS PERTRAUKOS ORGANIZAVIMO GAIRĖS PEDAGOGAMS**

# TURINYS

Ivadas .....	2
Pagrindinių sąvokų žodynas .....	3
1. Sensorinės integracijos sutrikimai:	
Proprioreceptinės sistemos sutrikimas .....	4
Vestibulinės sistemos sutrikimas .....	5
Taktilinės sistemos sutrikimas .....	6
Vizualinės sistemos sutrikimas .....	7
Klausos sistemos sutrikimas .....	8
Skonio sistemos sutrikimas .....	9
Uoslės sistemos sutrikimas .....	10
Interoreceptinės sistemos sutrikimas .....	11
2. Sensorinių pertraukų taikymas vaikų ugdyme .....	12
Sensorinė pertrauka .....	12
Sensorinės pertraukos organizavimas .....	13
Sensorinės perkrovos artėjimo požymiai .....	15
Sensorinių dirgiklių siekimo požymiai .....	16
Sensorinės pertraukos kortelių naudojimo instrukcija .....	16
Sensorinių kortelių rinkinys .....	17
Priedai	
Užduočių pavyzdžiai .....	42
Sensorinių iššūkių kontrolinis sąrašas .....	43
Literatūra .....	44

## ĮVADAS

Remiantis Lietuvos higienos instituto duomenimis, Lietuvoje nuo 2016 iki 2021 metų 0–17 metų amžiaus berniukų, turinčių įvairiapusių raidos sutrikimų, padaugėjo 2,3 karto, mergaičių – 2,5 karto [1]. Ligų kontrolės ir prevencijos centro atlikta analizė parodė, kad Lietuvoje 1 iš 125 vaikų nustatoma autizmo spektro sutrikimo diagnozė [5].

Autizmas – kompleksinis raidos sutrikimas, kuriam būdingi socialinių įgūdžių, kalbos, bendravimo, dėmesio ir elgesio sunkumai. Autizmas priskiriamas įvairiapusių raidos sutrikimų grupei, kurio požymiai pastebimi iki 3 metų [2]. Moksliniai tyrimai rodo, kad 87–90 proc. vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, pasireiškia sensorinės integracijos problemos. Vaikai klaidingai interpretuoja kasdienę jutiminę informaciją, tokią kaip prisilietimas, judesys, vaizdas, garsas, kvapas, skonis. Jie gali netinkamai reaguoti į aplinkos dirgiklius – vengti, nereaguoti arba intensyviai siekti jutiminės informacijos [3]. Tyrimai rodo, jog norint sumažinti kylančias problemas, būtina patenkinti sensorinius poreikius ir įtraukti vaikus į sensorinę veiklą. Sensorinė veikla gerina savireguliaciją, suteikia ramybės, padeda išvengti jutiminės ir emocinės perkrovos. Reguliariai įtraukiant vaikus į sensorinius potyrius padidėja dėmesingumas, tai turi didelę reikšmę kasdieniam gyvenimui ir akademiniam pasiekimams [4].

Šiame leidinyje pateikiama teorinė ir praktinė informacija pedagogams ir pedagogų padėjėjams apie sensorines pertraukas, taikomas veiklas, kurias galima atlikti mokykloje pamokų ir pertraukų metu.

## PAGRINDINIŲ SAŲVOKŲ ŽODYNAS

**Sensorinė sistema** – jutimų sistema, kurią sudaro klausa, rega, kvapas, skonis, lytėjimas, judesys, interoreceptinė sistema (Baum ir kt., 2017).

**Sensorinė integracija** – tai centrinės nervų sistemos gebėjimas jungti, sisteminti ir įvertinti jutimais gaunamą informaciją ir prisitaikyti prie aplinkos (Schaaf, Dumont, Arbesman ir MayBenson, 2017).

**Dirgiklis** – veiksnys (objektas), dirginantis jutimo organus.

**Hipojautrumas** – per silpna reakcija į dirgiklį arba nėra reakcijos į dirgiklį.

**Hiperjautrumas** – per stipri reakcija į dirgiklį arba dirgiklio vengimas.

**Intensyvus sensorinių dirgiklių siekimas** – pojūčių siekiantis elgesys arba siekimas.

**Judesių gradacija** – gebėjimas tinkamai paskirstyti judesių jėgą tam tikram veiksmui atlikti.

**Echolalija** – garsų, žodžių ar sakinių atkartojimas.

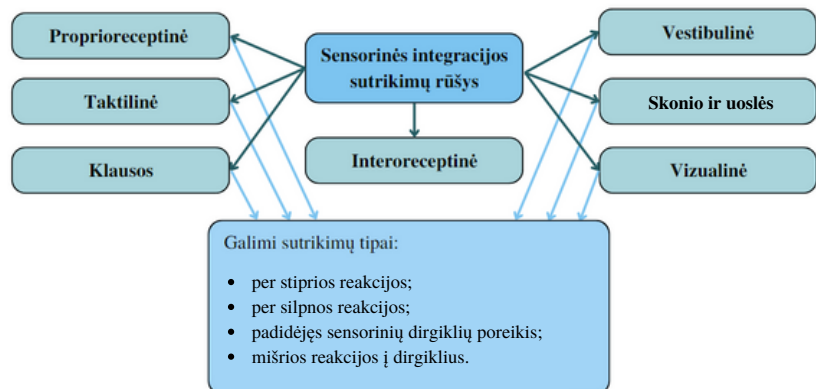
**Raumenų tonusas** – tai raumens ir (ar) kelių raumenų savybė, leidžianti raumenims adekvačiai reaguoti į kūno padėties, gravitacijos, pasipriešinimo jėgas ir, jėgoms nustojus veikti, atitinkamai atsipalaiduoti.

**Disfunkcija** – funkcijos sutrikimas.

**Akies-rankos koordinacija** – tikslus judesys, kuriam būtina akių ir rankų tarpusavio sąveika.

# 1. SENSORINĖS INTEGRACIJOS SUTRIKIMAI

Skiriamos 8 sensorinės integracijos sutrikimų rūšys: taktilinė, klausos, vizualinė, proprioreceptinė, vestibulinė, uoslės, skonio, interoreceptinė. Kiekvienos rūšies sutrikimas gali būti skirtingų tipų (1 pav.) [38].



1 pav. Sensorinės integracijos sutrikimai ir rūšys

## PROPRIORECEPTINĖ SISTEMA

Proprioreceptinė sistema – 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 [6]. Kai proprioreceptinė 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. [7]. Jei proprioreceptinė 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 [11].

### Proprioreceptinės sistemos hiperjautrumo požymiai:

- nesiseka sportuoti, sunku pagauti ir mesti kamuolį;
- gulint ant pilvo, sunku išlaikyti pakeltą galvą, rankas ir kojas vienu metu;
- daiktai atrodo per sunkūs;
- kyla sunkumų manipuliuojant mažais objektais: segti sagas, naudoti stalo įrankius, kirpti žirklėmis ir kt.

### Proprioreceptinės sistemos hipojautrumo požymiai:

- judesiai nerangūs, sunku lipti laiptais, atsitrenkia į daiktus ar kitus asmenis;
- mėgsta stiprius apkabinimus ir būti suspaustas, mėgsta sunkias antklodes;
- sutrikusi rankų judesių gradacija: per stipriai meta kamuolį, tranko duris, smarkiai spaudžia rašymo priemonę;
- nuolat juda, sukasi, griūva, klumpa sunkiai nusėdi vietoje;
- sėdi „w“ padėtyje;
- deda į burną nevalgomus objektus.

## VESTIBULINĖ SISTEMA

Vestibulinė sistema – 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 [18]. 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 nestabiliomis 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 [19].

### **Vestibulinės sistemos hiperjautrumo požymiai:**

- vaikas atsisako aktyvių žaidimų, kuriuose reikia daug judėti;
- važiuojant automobiliu vaiką dažnai užsupa;
- sutrikusi vaiko kūno koordinacija ir pusiausvyrą jam einant įvairiais paviršiais;
- staigiai pakeitus kūno poziciją (pavyzdžiui, iš sėdimos į gulimą) vaikas rėkia ir išsigąsta;
- vaikas linkęs prisilaikyti lipdamas, eidamas;
- sutrikusi vaiko akies – rankos koordinacija.

### **Vestibulinės sistemos hipojautrumo požymiai:**

- vaikas sunkiai nusėdi vietoje, jaučiamas „judesio alkis“;
- vaikui patinka suktis ratu aplink savo ašį;
- vaikas pokalbio metu sunkiai sukaupia dėmesį, siūbuoja;
- sukant ratu vaikui neapsisuka galva;
- vaikui patinka vaikščioti ant nestabilių paviršių, šokinėti iš aukštai, jis nebijo nukristi;
- sutrikusi vaiko akies – rankos koordinacija.

## TAKTILINĖ 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, padėtį erdvėje, temperatūrą, taip pat sistema padeda atpažinti ir jausti skausmą, perduoda informaciją apie aplinką ir įspėja, jei dirgikliai kelia pavojų [8]. Taktilinė sistema atsakinga ugdant supratimą apie save, savo pasaulį ir aplinkinius, už savireguliaciją, manipuliaciją objektais, emocijas, sąmoningumą [9]. Jei taktilinė sistema yra hiperjautri arba hipojautri, vaikas gali būti neramus ar sutrikęs, kai reikia stovėti arti kitų žmonių, vengti meninių užduočių, nesilaikyti ribų ir per arti priėti prie žmonių, be perstojo liesti objektus [12].

### **Taktilinės sistemos hiperjautrumo požymiai:**

- neigiamai reaguoja į švelnius prisilietimus, galvos glostymą, tapšnojimą per petį;
- ypatingai nemėgsta tam tikros faktūros medžiagų – šilko, vilnos ar pan.;
- lietus, bėgantis iš dušo vanduo gali erzinti ar sukelti skausmą;
- skausmą sukelia ar labai erzina drabužių etiketės;
- labai jautriai reaguoja net ir į mažus įbrėžimus ar skausmą;
- ypač nemėgsta plaukų kirpimo ar plovimo;
- nemėgsta, kai kas nors plauna ar liečia veidą;
- nemėgsta, kai žmonės stovi labai arti, negali stovėti eilėje;
- nevaikšto basas ant žolės, kilimo ar smėlio;
- vaikščioja tik ant pirštų galų.

### **Taktilinės sistemos hipojautrumo požymiai:**

- liečia kiekvieną daiktą ir žmogų;
- deda daiktus ar plaukus į burną;
- sėdi arba stovi per arti kitų žmonių;
- dažnai nori liesti, bučiuoti ar apkabinti kitus bendraamžius;
- nekreipia dėmesio į sužeidimus, sumušimus;
- gali nekreipti dėmesio į tai, jog rankos ar veidas nešvarūs;
- suka plaukus tarp pirštų;
- gali kandžioti pirštus ar kitą kūno dalį, žnaibyti save, daužyti ar linguoti galvą.

## VIZUALINĖ SISTEMA

Vizualinė (regos) sistema. Akies tinklainė yra receptorius, kuris yra jautrus šviesos bangoms aplinkoje. Šviesa skatina tinklainę siųsti regos jutiminę informaciją į regėjimo apdorojimo centrus 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 [20]. Regėjimo jutimo sistema leidžia suvokti spalvą, šviesos intensyvumą, kontrastą, judesį ir kitus regos dirgiklius. Už tai, ką matome, yra atsakinga mūsų regos sistema [21]. 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 [37].

### **Vizualinės sistemos hiperjautrumo požymiai:**

- vengia būti ryškiai apšviestoje patalpoje;
- primerkia arba trina akis išėjus ar perėjus iš vienos patalpos į kitą;
- užsidengia vieną akį, kai žiūri į ką nors;
- vengia akių kontakto, kalbėdamas žiūri į šoną;
- sunkiai sufokusuoja perpildytą vaizdą;
- vengia atlikti matematikos uždavinius;
- skaitydamas praleidžia eilutes;
- skundžiasi galvos skausmu ar nuovargiu skaitant, rašant ar nurašinėjant nuo lentos;
- lengvai atitraukia dėmesį po kambarį judantys žmonės.

### **Vizualinės sistemos hipojautrumo požymiai:**

- užsiima vaizdine stimuliacija, pavyzdžiui, judina pirštus prieš veidą;
- skundžiasi, kad akys pavargsta žiūrint į knygą;
- detalėms skiria menką dėmesį, linkęs matyti tik bendrą vaizdą;
- sunkiai sufokusuoja nejudantį vaizdą, pirmenybę teikia greitai judantiems vaizdams;
- dažnai dairosi po kambarį;
- mėgsta ryškias spalvas, pavyzdžiui, visada reikia paryškinti informaciją spalvotais rašikliais;
- suka rašiklius ar pieštukus prieš veidą;
- sunkiai patenka iš vienos vietos į kitą, lengvai pasimeta;
- sunkiai suranda tinkamus objektus lape, kambaryje, namuose, nors jie yra lengvai matomi;
- nepastebi, kai kas nors įeina arba išeina iš kambario.



## 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 [10]. 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 [13].

### **Klausos sistemos hiperjautrumo požymiai:**

- užsidengia rankomis ausis arba bėga iš triukšmingos aplinkos (valgyklos, kūno kultūros pamokų);
- dėl per didelio triukšmo atsisako eiti į koncertus, filmus, teatrus;
- erzina šaldytuvo burzgimas, laikrodžio tikėjimas, dulkių siurblio ūžimas;
- negali suvokti aiškinamos pamokos, nes blaško kėdžių stumdymo sukelti garsai, kojų trepsėjimas, netgi drožiamo pieštuko garsas;
- vengia valgyti traškų maistą, nes jis per daug triukšmingas;
- dažnai prašo tyliau kalbėti arba nustoti kalbėti;
- išbėga iš tualetu, kai tualete nuleidžiamas vanduo;
- skambutis pamokų metu gali sukelti skausmą.

### **Klausos sistemos hipojautrumo požymiai:**

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

## SKONIO IR UOSLĖS SISTEMOS

**Skonio sistema** yra atsakinga už skonio pojūtį. Skonio receptoriai reaguoja į maistą ir gėrimus, todėl mes jaučiame skonį, tekstūrą ir temperatūrą. Lūstelės 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 [35]. 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 [22].

**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 [34]. 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 [36]. Skonio ir uoslės pojūčiai yra neatskiriami vienas nuo kito, nes uoslė leidžia mums pajusti valgomų produktų skonį [23]. 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 [37].

### **Skonio ir uoslės sistemų hiperjautrumo požymiai:**

- ribotas maisto racionas;
- esant stipriam maisto kvapui atsisako valgyti, pavyzdžiui, kavinėje;
- komentuoja apie kitų žmonių kūno ar burnos kvapą;
- vengia tam tikros konsistencijos maisto (grūdėto, glitaus);
- nemėgsta maisto, kuriame yra daug prieskonių;
- svarbi maisto temperatūra;
- nemėgsta valytis dantų.

### **Skonio ir uoslės sistemų hipojautrumo požymiai**

- mėgsta aštrų, rūgštų, kvapnų maistą;
- nuolat skleidžia garsus burna;
- patinka kramtyti gumą;
- dažnai uosto įvairius daiktus;
- atrodo, kad nepastebi stipraus kvapo;
- patinka valgyti karštą maistą;
- kramto nevalgomus daiktus.

## INTERORECEPTINĖ SISTEMA

Interoreceptinė sistema. Interoreceptinė reiškia „dirgiklius, atsirandančius kūno viduje“ ir apimančius visus pojūčius, kylančius iš virškinimo trakto, šlapimo ar reprodukinių takų, kraujotakos ar kvėpavimo sistemų [24]. 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 [25].

### **Interoreceptinės 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;
- gali per daug miegoti;
- paviršutiniškai kvėpuoja.

### **Interoreceptinės sistemos hipojautrumo požymiai:**

- nejaučia alkio ir troškulio;
- gali mažiau valgyti ar gerti, kad jaustų alkį ar troškulį;
- patinka greitai bėgioti, kad padažnėtų kvėpavimas, arba tiesiog giliai kvėpuoti;
- gali mažiau miegoti tam, kad jaustųsi mieguistas;
- lėčiau formuojasi tualetu įgūdžiai.

## 2. SENSORINIŲ PERTRAUKŲ TAIKYMAS VAIKŲ UGDYME

### 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 [26]. 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 [27].

#### **Kur gali būti atliekamos sensorinės pertraukos?**

Sensorinės pertraukos gali būti atliekamos:

- klasėje;
- sensoriniame kambaryje;
- bet kur mokyklos aplinkoje.

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, stumiamas bibliotekos vežimėlis ar lipama, čiuožiama, supamasi žaidimų aikštelėje. Skatinkite visos klasės mokinius įsitraukti į sensorinę pertrauką [29].

#### **Kaip dažnai reikia daryti sensorines pertraukas?**

Kiekvienas vaikas yra individualus, todėl svarbu atsižvelgti į vaiko sensorinius poreikius:

- 3–9 metų vaikams sensorines pertraukas rekomenduojama daryti kas 15 minučių;
- 10 metų ir vyresniems vaikams pertraukas rekomenduojama daryti kas 45 minutes.

Realiai taip gali būti ne visada. Tad jei galite padaryti pertrauką bent kas 1–2 valandas, tai yra idealu. Pertraukos gali trukti nuo 10 iki 15 minučių [28].

## SENSORINĖS PERTRAUKOS ORGANIZAVIMAS

Atsižvelkite, kokios sensorinės stimuliacijos reikia vaikui. Ar vaiką reikia pabudinti ir suaktyvinti? Ar vaikui būtų naudinga raminanti stimuliacija? O gal jis nori gilių paspaudimų?

Atsižvelgdami į tai, kurią kategoriją jis pasirenka, pateikite atitinkamą vizualinį pasirinkimų sąrašą (2 pav.). Rodydami pasirinkimus, susijusius su jo pasirinkta kategorija, taip sumažinsite išsiblaškimą ir užtikrinsite, kad sensorinė pertrauka bus naudinga mokiniui [30]. Naudokite vizualinį laikmatį su garsu ir (arba) 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 [31].

Aktyvinantys ir raminantys pratimai. Kiekvienas žmogus yra skirtingas ir turi skirtingus poreikius. Tai reiškia, kad nėra vienos visiems tinkamos sensorinės pertraukos. Kai kuriems mokiniams gali prireikti ramesnės pertraukos, kad sumažėtų aktyvumas ir vaikas galėtų nurimti. Kitiems kaip tik reikia aktyvinančių 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 [32]. Toliau pateikiami aktyvinantys ir raminantys pratimai, juos būtina taikyti pagal vaiko poreikius (1 lentelė). Svarbu prieš atliekant pratimus nustatyti aiškų užduoties pradžios ir pabaigos laiką. Tam reikėtų naudoti laikmatį [33].

### SENSORINĖ PERTRAUKA



2 pav. Sensorinės pertraukos veiklos pasirinkimas

**1 lentelė.** Aktyvinantys ir raminantys pratimai vaikui.

Sensorinė sistema	Aktyvinantys pratimai	Raminantys pratimai	Mokytojo veiksmai
Vestibulinė ir proprioreceptinė sistemos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sėdėti ant balansinio kamuolio arba balansinės pagalvėlės.</li> <li>2. Šokinėti ant batuto.</li> <li>3. Stovėti ant judančių paviršių (pavyzdžiui, ant balansinės pagalvėlės, ant vandens pripildyto butelio).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ritmiškai, ramiai suptis.</li> <li>2. Stipriai apsikabinti.</li> <li>3. Pagulėti užsiklojus sunkia antklode.</li> <li>4. Atlikti jogos pratimus.</li> </ol>	
Uoslės sistema	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uostyti stiprius kvapus, pavyzdžiui, pipirmėčių eterinį aliejų.</li> <li>2. Išėjus į kiemą uostyti gėles, kankorėžius, spyglius.</li> <li>3. Spalvinti su kvepiančiais flomasteriais.</li> </ol>	Uostyti švelnius kvapus, tokius kaip vanilės, bananų ar levandų.	Klasėje naudoti difuzorių.
Klausos sistema	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klausytis ir šokti pagal garsią muziką.</li> <li>2. Groti su muzikiniais instrumentais.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klausytis švelnios, ritmiškos muzikos.</li> <li>2. Užsidėti ausines, tačiau neįjungti jokio garso.</li> </ol>	Įjungti baltojo triukšmo žaislą arba ventiliatorių.
Skonio sistema	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerti šaltą gėrimą.</li> <li>2. Gerti gazuotą gėrimą.</li> <li>3. Gerti arba valgyti intensyvesnio skonio maistą.</li> </ol>		
Taktilinė sistema	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trinti rankas ir kojas su šiurkščios tekstūros daiktu (pavyzdžiui, šepetėliu).</li> <li>2. Sėdėti ant balansinės pagalvėlės su spygliukais.</li> <li>3. Naudoti įvairias ergoterapines priemones.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sėdėti sėdmaišyje.</li> <li>2. Žaisti su smėliu ar kruopomis.</li> </ol>	Volioti kamuolį per vaiko kūną, kai jis guli veidu žemyn.
Vizualinė sistema	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žiūrėti į besisukančius ir (arba) blizgius daiktus.</li> <li>2. Turėti mirksinčių ir (arba) šviečiančių daiktų.</li> </ol>	Užsidėti tamsintus akinius.	

## Ką gali daryti mokytojas, kuomet mokinys patiria vizualinės sistemos iššūkius:

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.
7. Nuvesti į patalpą, kuri yra kuo mažiau dirginanti vizualiai, be ryškių spalvų, blizgių daiktų, paveikslų ant sienų.

## 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) [14].

**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 (echolalija)	
Staiga praranda įgūdžius (ypač bendravimo)	

## SENSORINIŲ DIRGIKLIŲ SIEKIMO POŽYMIAI

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 išmokti atpažinti dirgiklių siekimo požymius, kad galėtume suteikti reikiamą kiekį sensorinių dirgiklių ir išvengtume sensorinės perkrovos (3 lentelė) [15].

**3 lentelė.** Sensorinės perkrovos artėjimo požymiai.

SENSORINĖ SISTEMA	POŽYMIS
Proprioreceptinė ir vestibulinė	Sukimasis, šokinėjimas ar supimas
Proprioreceptinė ir lytėjimo	Šiurkštus elgesys su kitais vaikais ar žaislais 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

## 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 veiklų metu.

### Kortelės skirstomos į kategorijas:

- vestibulinė sistema (judėjimas ir pusiausvyra);
- proprioreceptinė sistema (judėjimas ir pasipriešinimas);
- taktilinė (lytėjimo) sistema;
- skonio (burnos) sistema;
- interoreceptinė sistema (pojūčiai kūno viduje);
- regėjimo, klausos ir uoslės sistemos.

Reguliariai taikydami iliustracijose parodytus pratimus, galime padėti vaikams reguliuoti reikiamą jutimų kiekį.



**SENSORINIŲ  
KORTELIŲ  
RINKINYS**



## PASUNKINTOS PRIEMONĖS

1

1. Naudokite specialias pasunkintas priemones, skirtas konkrečioms kūno dalims arba veiklai: pasunkintas riešines, pasunkintą pieštuką, pasunkintą antklodę, svarelius riešams, kojoms ir kulkšnims.
2. Parinkite tinkamą liemenės dydį (s, m, l). Rekomenduojama dėvėti nuo 30 iki 60 minučių per dieną.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę sistemą, ramina, lavina dėmesio koncentraciją, gerina kūno suvokimą.



## ŠĄNARIŲ SUSPAUDIMAS

2

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir taktilinę sistemas, ramina.



## LAIPYNĖ- KARSTYKLĖ

3

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.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę sistemą, moko perkelti kūno svorį, gerina kūno suvokimą, stiprina viršutines galūnes, suteikia spaudimą sąnariams.



## SUKTINUKAS

4

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.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir taktilinę sistemas, ramina, suteikia gilaus spaudimo pojūtį, stimuliuoja abiejų pratimo partnerių proprioreceptinę sistemą.

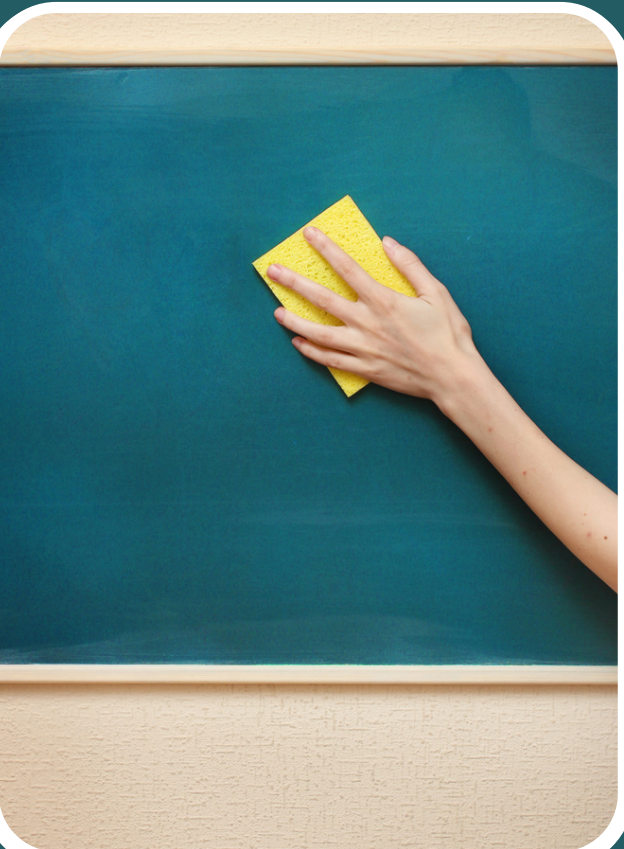


## PAGALVIŲ KRŪVA

5

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.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę ir taktilinę sistemas, gerina budrumą, gerina kūno suvokimą, suteikia gilaus spaudimo pojūtį.



## KASDIENĖS VEIKLOS KLASĖJE

6

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

- Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, stiprina viršutinę kūno dalį, lavina motorinį planavimą.



## 7 ATSISPAUDIMAI NUO SIENOS

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.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, ramina, stiprina viršutinės galūnes.



## 8 SAVĖS PAKĖLIMAS NUO KĖDĖS

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

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.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, ramina, stiprina viršutinės galūnes.

9

## KARUTIS

Šio pratimo partneris gali būti kitas asmuo.

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

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, gerina budrumą, didina viršutinės kūno dalies jėgą ir gerina stabilumą, moko perkelti kūno svorį nuo vienos pusės ant kitos.



10

## SUNKAUS DAIKTO NEŠIMAS

Įvertinkite ar aplinka saugi atlikti pratimą. Daiktas turi būti ne didesnis kaip 10–15% vaiko kūno svorio. Įtraukite šį pratimą į kasdienę veiklą: pertraukų metu nešti knygas, šiuokšles, 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.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, ramina, stiprina viršutinę kūno dalį, gerina kūno suvokimą.





11

## SUNKAUS DAIKTO STŪMIMAS IR TRAUKIMAS

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

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

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, ramina, stiprina viršutinę kūno dalį, gerina kūno suvokimą, suteikia gilaus spaudimo pojūtį.



12

## ŠOKINĖJIMAS ANT KAMUOLIO

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

Pasodinkite vaiką ant kamuolio, tegul vaikas šokinėja 10 kartų. Pratimą galima atlikti dviese. Partneris, esantis už nugaros, tvirtai apkabina priekyje esantį partnerį.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę ir vestibulinę sistemas, ramina, gerina dėmesio koncentraciją, stiprina liemens raumenis, gerina laikyseną.



13

## RIEDLENTĖ

Pratimą galima atlikti ir atsigulus pilvu ant riedlentės.

1. Tegul vaikas atsisėda ant riedlentės, abiem rankomis laiko riedlentę ir padais atsispiria.
2. Partneris atsistoja už vaiko nugaros ir padeda vaikui atsispirti stumdamas vaiko nugarą.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir vestibulinę sistemas, didina viršutinės kūno dalies jėgą ir gerina stabilumą, lavina laikyseną, lavina akies – rankos koordinaciją.



14

## HAMAKAS

Švelnus, ritmiškas siūbavimas ramina, greitas – aktyvina.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir vestibulinę sistemas, ramina, suteikia gilaus spaudimo pojūtį.





15

## SUPAMASIS KIAUŠINIS

1. Tegul vaikas atsigula ant nugaros.
2. Padėkite vaikui sulenkti kelius prie krūtinės ir rankomis apkabinti kojas.
3. Tegul vaikas lėtai siūbuoja pirmyn ir atgal.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę ir vestibulinę sistemas, ramina, stiprina nugaros raumenis, gerina laikyseną.



16

## ŠLIAUŽIMAS TUNELIU

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

Tegul vaikas atsistoja keturiomis ant grindų ir šliaužia per tunelį.

Terapinė nauda: stimuliuoja proprioceptinę ir taktilinę sistemas, stiprina viršutinę kūno dalį, lavina motorinį planavimą.



## GIMNASTIKOS 17 KAMUOLYS

Pratimą galima atlikti gulint ant pilvo arba ant nugaros.

Rekomenduojamas kamuolio dydis:

- ikimokyklinukams ir darželinukams – 30–50 cm skersmens;
- pirmos ir antros klasės mokiniams – 40–60 cm skersmens kamuolys;
- trečios klasės mokiniams ir vyresniems – 50–80 cm skersmens kamuolys.

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę, vestibulinę ir taktilinę sistemas, ramina, stiprina nugaros raumenis.



## BATUTAS 18

Pratimą galima atlikti įtraukiant ritmingą skaičiavimą, plojimą, dainavimą. Svarbu nurodyti, kiek laiko vaikas gali šokinėti ant batuto, pvz: 10 kartų arba 30 sekundžių. Galite naudoti laikmatį.

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir vestibulinę sistemas.



## SŪPYNĒS

19

Lētas supimas ramina, greitas – aktyvina.

Tegul vaikas atsisēda ant sūpynēs.  
Padēkite vaikai sūptis, ištieddami vaiko kojas tiesiai,  
tada sulenkdami jas atgal.

Terapinė nauda: lavina vestibulinę sistemą, lavina motorinį planavimą, didina kūno jėgą ir stabilumą.



## RIEDĖJIMAS

20

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

Terapinė nauda: lavina vizualinę ir vestibulinę sistemas.

21

## SUPKIS IR PAGAUK

Lėtas supimas ramina, greitas – aktyvina.

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.

Terapinė nauda: lavina vizualinę ir vestibulinę sistemas, lavina motorinį planavimą.



22

## NERIMĄ MAŽINANČIOS PRIEMONĖS

„Neramių rankų“ žaislai turi būti tylūs, maži ir neįkyrūs. Padėkite žaislus lengvai pasiekiamoje vietoje, pavyzdžiui, klasėje arba ant vaiko stalo. Leiskite vaikui pasirinkti nerimą mažinančias priemones: antistresinis kamuoliukas; ergoterapinė masė; antistresinis žaislas (pop it); suktukas (spineris); mirksintis žaislas; masažinė priemonė; priklijuota kibi juostelė (velcro ar kt.) po vaiko stalu; kramtukas.

Nerimą mažinantys daiktai nėra žaislai. Naudokite juos tam, kad padėtų vaikui klausytis ir koncentruoti dėmesį. Vaikas turėtų naudoti nerimą mažinančias priemones savo rankose, tyliai.

Terapinė nauda: lavina taktilinę sistemą, ramina, padeda sukaupti dėmesį.



23

## APKABINK SAVE

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

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, ramina, suteikia gilaus spaudimo pojūtį.



24

## MINKOME TEŠLĄ

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

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

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę ir taktilinę sistemas, ramina, stiprina plaštakų ir pirštų jėgą, lavina smulkiąją motoriką.





25

## KAMUOLIUKŲ BASEINAS

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

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir taktilinę sistemas, ramina.



26

## MASAŽAS NAUDOJANT KAMUOLĮ

Šio pratimo partneris gali būti kitas asmuo.

1. Tegul vaikas atsigula ant pilvo viduryje kilimo.
2. Partneris ridena kamuolį vaiko kūnu, pradedant nuo nugaros viršaus link kojų pirštų. Šia kryptimi kamuolį spauskite stipriau.
3. Dabar partneris ridena kamuolį atgal nuo kojų pirštų link nugaros. Šia kryptimi kamuolį spauskite švelniai.
4. Kamuolio neridenkite ant galvos.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir taktilinę sistemas, ramina.

27

## AUSINĖS



1. Naudokite ausines, kurios visiškai uždengty ausį.
2. Naudokite triukšmingoje aplinkoje, kad sumažintumėte triukšmo lygį, arba naudokite ramiu metu (vaikui dirbant prie stalo), kad pagerintumėte dėmesio koncentraciją ir kad aplinkos triukšmas būtų blokuojamas.
3. Tuo metu neduokite tiesioginių nurodymų.
4. Dažniausiai trikdančios garsai: signalizacija, vandens nuleidimas tualete, kopijavimo aparato, kompiuterio, šildymo arba aušinimo sistemos, fluorescencinės lemputės, spausdintuvo skleidžiami garsai, pieštukų drožimo, spausdinimo, durų uždarymo, žoliapjovės garsai.

Terapinė nauda: mažina klausos hiperjautrumą, mažina klausos savistimuliaciją, ramina, gerina koncentraciją.

28

## RAMINANTI MUZIKA



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

Terapinė nauda: lavina klausos sistemą.

## AKTYVINANTI MUZIKA



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

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

Terapinė nauda: lavina klausos sistemą.

## RAMI ERDVĖ



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

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

Terapinė nauda: ramina.





31

## RAMINANTYS KVAPAI

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.

Terapinė nauda: lavina uoslės ir skonio sistemas.



32

## AKTYVINANTYS KVAPAI

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.

Terapinė nauda: lavina uoslės ir skonio sistemas.

33

## PUČIAME

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

1. Tegul vaikas pučia per šiaudelį į lengvus daiktus arba daro burbulus vandenyje.
2. Tegul vaikas pučia muilo burbulus.

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

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę, skonio ir uoslės sistemas, ramina.



34

## ŠOKTI Į VIRŠŲ

Tegul vaikas atsitupia ir pašoka į viršų 10 kartų.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę ir vestibulinę sistemas, lavina motorinį planavimą.





35

## VEIDRODIS

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

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.

Terapinė nauda: lavina vizualinę sistemą, lavina imitacijos įgūdžius, lavina motorinį planavimą.



36

## SUKTIS RATU

Šis pratimas atliekamas saugioje aplinkoje, kurioje nėra aštrių kampų, dūžtančių daiktų.

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

Terapinė nauda: lavina vestibulinę sistemą, lavina motorinį planavimą.

37

## BĒGTI VIETOJE

Pratīnā galima atlikti keičiant judesiu greitį – bēgti lētai arba greitai. Pratīnā galima atlikti aukštai keliant kelius.

Tegul vaikas bēga vietoje 30 sekundziju.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir vestibulinę sistemas, lavina motorinį planavimą.



38

## ATSITŪPTI – ATSISTOTI

Pratīnā galima atlikti keičiant judesiu greitį – atsitūpti ir atsistoti lētai arba greitai.

Tegul vaikas pratīnā atlieka 10 kartų.

Tegul vaikas atsitupia, paliečia rankomis grindis ir atsistoja.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir vestibulinę sistemas, stiprina apatinę kūno dalį, lavina motorinį planavimą.



39

## ATSISĖSTI NUGARA Į SIENĄ

Atliekant šį pratimą svarbu kvėpuoti per nosį iškvėpti per burną.

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę sistemą, stiprina viršutinę ir apatinę kūno dalį, gerina laikyseną, lavina motorinį planavimą.



40

## SĖDĖTI ANT BALANSINĖS PAGALVĖS

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.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir vestibulinę sistemas, ramina, lavina dėmesio koncentraciją, gerina laikyseną.



41

## PASIVAİKŠČIOJIMAS

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.

Terapinė nauda: lavina vestibulinę sistemą, ramina.



42

## 5 PIRŠTŲ KVĖPAVIMO PRATIMAS

1. Tegul vaikas rodomuoju pirštu braukia į viršų kitos rankos plaštakos išoriniu kontūru, pradedant nuo riešo, kylant nykščiu, trumpam sustoja pasiekęs nykščio viršų ir braukia žemyn link kitų pirštų. Tegul vaikas pakartoja tai 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 etapu mintyse skaičiuotumėte iki trijų.

Terapinė nauda: lavina interoreceptinę sistemą, ramina.





43

## ŽAIDIMAS SU KAMUOLIU

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

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, į vartus.

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę, taktilinę, vizualinę sistemas, stiprina viršutinę kūno dalį, lavina motorinį planavimą.



44

## PRATIMAI PĖDOMS

Įtraukite šį pratimą, jei vaikas vaikšto ant pirštų galų. Pratimą galima atlikti ant grindų arba balansinės pagalvės. Tegul vaikas pratimą kartoja 10 kartų.

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

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę, vetibulinę ir taktilinę sistemas, stiprina apatinę kūno dalį, lavina motorinį planavimą.

45

## PAVAIZDUOTI GYVŪNŲ EISENAS



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

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir interoreceptinę sistemas, stiprina viršutinę kūno dalį, lavina motorinį planavimą.

46

## KAMUOLIO RIDENIMAS PAGAL RODYKLĘ



Koridoriuje, lauke ar kitoje erdvoje patalpoje pažymėkite lipnia juosta linijų kryptis, kuriomis vaikas galėtų ridenti kamuolį.

Tegul vaikas ridena kamuolį pagal linijas.

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę ir vizualinę sistemas, stiprina viršutinę kūno dalį, lavina motorinį planavimą, lavina dėmesio koncentraciją.



47

## SUNKI KUPRINĖ

Sunkią kuprinę galite naudoti, jei vaikas linkęs bėgti ar skubėti. Rekomenduojama kuprinę nešioti nuo 30 iki 60 minučių per dieną.

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

Terapinė nauda: lavina proprioceptinę sistemą, stiprina viršutinę kūno dalį.



48

## LOBIŲ IEŠKOTOJAS

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

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

Terapinė nauda: lavina vizualinę sistemą, lavina dėmesio koncentraciją.



## RITMINIAI PLOJIMO ŽAIDIMAI

Pratimui atlikti reikalingas partneris. Pratimą galite atlikti dainuodami, klausydami muzikos.

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę, vizualinę ir klausos sistemas, stiprina viršutinę kūno dalį, lavina dėmesio koncentraciją, lavina motorinį planavimą.



## PRATIMAI RANKOMS

Kiekvieną pratimą pakartokite 10 kartų.

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

Terapinė nauda: lavina proprioreceptinę sistemą, stiprina viršutinę kūno dalį, lavina smulkiąją motoriką, lavina motorinį planavimą.

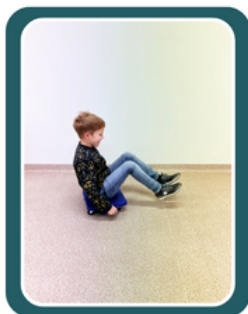


# PRIEDAI

## UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

### Pertraukos pavyzdžiai skirti aktyvinti

1 aktyvinančios pertraukos pavyzdys.



13



17



25



32



49

2 aktyvinančios pertraukos pavyzdys.



9



7



12



29



33

3 aktyvinančios pertraukos pavyzdys.



8



18



38



48



50

## Pertraukos pavyzdžiai skirti raminti

1 raminančios pertraukos pavyzdys.



1



11



19



22



28

2 raminančios pertraukos pavyzdys.



2



14



23



24

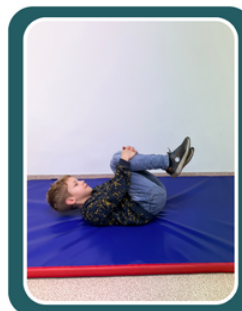


42

3 raminančios pertraukos pavyzdys.



10



15



26



31



47

## SENSORINIŲ IŠŠŪKIŲ KONTROLINIS SĄRAŠAS

Naudokite šį kontrolinį sąrašą, kad nustatytumėte mokinio sensorinius dirgiklius ir poreikius, tai padės struktūrizuoti sensorinę klasės aplinką ir atsižvelgti į mokinio sensorinius poreikius. Žymėkite langelį, kuris geriausiai apibūdina išvardytus veiksmus, ir sudėkite rezultatus, kad gautumėte galutinį rezultatą [16, 17].

Sensorinių iššūkių kontrolinį sąrašą atsisiųsti čia

# LITERATŪRA

1. Jaselionienė, J. (2022). Vaikų ligotumo įvairiapusiais raidos sutrikimais apžvalga, *Visuomenės sveikatos netolygumai*, 2(46).
2. Ivoškuvienė, R., Urbutytė, A. (2008). Autistiško vaiko pažinimas šeimoje. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 4(20), (p.158-163)
3. 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.jpmed.2017.08.008. Epub 2017 Nov 4. PMID: 29112858.
4. StarInstitute. Subtypes of SPD. <https://sensoryhealth.org/basic/subtypes-of-spd> (prieiga 2022 07 07)
5. 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.
6. Taylor, J.L. (2009). Proprioception, Editor(s): Larry R. Squire, Encyclopedia of Neuroscience, Academic Press.
7. Chaves, J., Taylor, A. (2021). *Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator* 122-123 psl.).
8. Lapėnienė, A. ir Bubnytė, G. (2009). Ugdomosios veiklos situacijų, kuriančių jutiminės patirties galimybes priešmokyklinio amžiaus sutrikusios regos vaikams, stebėjimo rezultatai. *Special education*.
9. Chaves, J., Taylor, A. (2021). *Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator* 105-106 psl.
10. Chaves, J., Taylor, A. (2021). *Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator* 77-78 psl.
11. Chaves, J., Taylor, A. (2021). *Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator* 198 psl.
12. Chaves, J., Taylor, A. (2021). *Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator* 197 psl.
13. Chaves, J., Taylor, A. (2021). *Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator* 195 psl.
14. 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.
15. Napa team. How to tame your sensory seeker. 2018 Jun 22. <https://napacenter.org/how-to-tame-your-sensory-seeker/> prieiga (2022 07 15)
16. Chaves, J., Taylor, A. (2021). *Creating Sensory Smart Classrooms, a practical guide for educator* 205 psl.
17. 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).
18. 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.
19. Hatch-Rasmussen, C. (2007). Sensory Integration. <http://www.pathfindersforautism.org/docs/Sensory-Integration.pdf> (prieiga 2022 08 08).
20. Sensory movement breaks tips for success. <https://www.griffinot.com/sensory-movement-breaks-tips-for-success/> (prieiga 2022 07 05).
21. Christel, K.A., Seeberger, B.S. (2013). *Sensory and Behavior Strategies*.
22. Your 8 senses. <https://sensoryhealth.org/basic/your-8-senses#f8> (prieiga 2022 07 14).
23. Bailey, R. (2021). The Olfactory System and Your Sense of Smell. <https://www.thoughtco.com/olfactory-system-4066176>
24. Manto, M., & Huisman, T. A. (2018). *The Cerebellum: Disorders and Treatment: Handbook of Clinical Neurology Series*. Elsevier.
25. 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>
26. 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>
27. Information compiled by Lincoln Public Schools Autism Team (2015). *Sensory Breaks & Sensory Strategies*. <https://home.lps.org/mtssb/files/2016/08/SensoryBreaksandSensoryStrategies-1.pdf>
28. Sensory Break Ideas for Kids. <https://lemonlimeadventures.com/sensory-break-ideas-for-kids/>
29. Information compiled by Lincoln Public Schools Autism Team (2015). *Sensory Breaks & Sensory Strategies*. <https://home.lps.org/mtssb/files/2016/08/SensoryBreaksandSensoryStrategies-1.pdf>
30. How to Build Your Own Sensory Break. <https://funandfunction.com/blog/how-to-build-your-own-sensory-break>
31. 100 Sensory Break Ideas For Children. <https://sensoryprocessingdisorderparentsupport.com/sensory-break-ideas.php>
32. Sensory movement breaks tips for success. <https://www.griffinot.com/sensory-movement-breaks-tips-for-success/>
33. Christel, K.A., Seeberger, B.Sc.O.T., OT(c), OTR, OTReg.(NB), (2013). *Sensory and Behavior Strategies*.
34. Sense of smell. <https://www.emy.com/studio/autism/sense-of-smell/> (prieiga 2022 06 30).
35. Contributor, S. (2018). The 8 Senses: How Your Child Interacts with the Environment. <https://chlls.org/blog/8-senses-parenting-sensory-processing-disorder/>
36. 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).
37. Navickienė, L., Piščalkienė, V., Mikulėnaitė, L., Grikinienė, L., Tender, J., Bukauskaitė, M., Šulinskas, U., Šatė G. (2019). Kaip padėti vaikui turinčiam autizmo spektro sutrikimą? [https://vilkijsodaigelis.lt/images/dokumentai/t%C4%97vams/Kaip\\_padeti\\_vaikui\\_turinciam\\_autizmo\\_sutrikimu.pdf](https://vilkijsodaigelis.lt/images/dokumentai/t%C4%97vams/Kaip_padeti_vaikui_turinciam_autizmo_sutrikimu.pdf)
38. StarInstitute. About SPD. <https://sensoryhealth.org/basic/about-spd> (prieiga 2022 10 05)

## LEIDINIŲ RENGĖ

Vaida Tuskevičė  
Karolina Kvietkauskaitė

## REDAGAVO

Lina Kestenenienė

## DIZAINAS IR MAKETAS

Austė Černiauskienė

LEIDINIO RENGĖJAI DĖKOJA ADOMUI UŽ SAVANORIŠKĄ PAGALBĄ  
KURIANT SENSORINIŲ KORTELIŲ RINKINĮ.



Sutrikusios raidos vaikų  
konsultavimo skyrius

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras  
Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius  
Ateities g. 44, Vilnius

[www.srvks.lt](http://www.srvks.lt)