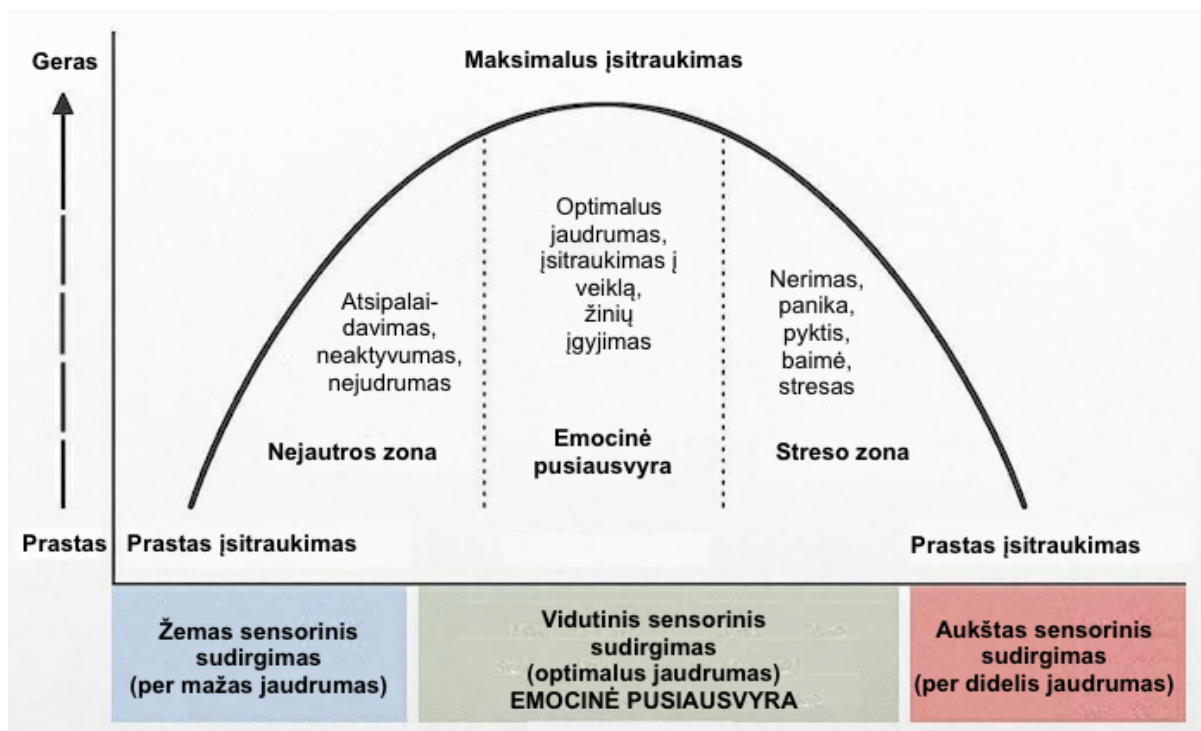
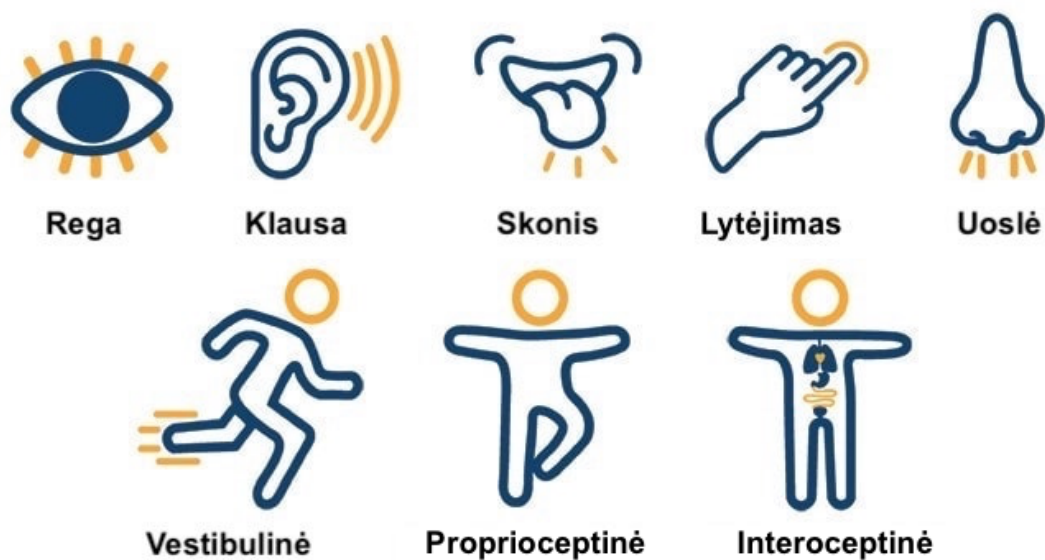


KAIP PADĖTI VAIKUI BŪTI LABIAU ĮSITRAUKUSIAM Į KLASĖS VEIKLĄ?



1 pav. Adaptuota Yerkes-Dodson schema



2 pav. Sensorinės sistemos

**GREITOJI PAGALBA SUPRANTANT, KOKIO SENSORINIO STIMULO
SIEKIA/VENGIA ARBA REIKIA VAIKUI, SIEKiant NURAMINTI JO NERVŲ
SISTEMĄ**

Elgesys (ką matau)	Sensorinė sistema (ko siekia/vengia)
Plasnojimas rankomis	• Proprioceptinė - siekia apkrovimo raumenims ar sąnariams, padeda reguliuoti vidinę įtampą. • Vestibulinė – judesys padeda aiškiau jausti kūną erdvėje. • Vizualinė. Jei plasnodamas žiūri į savo rankas – ieško raminančio ar stimuliuojančio judančio vaizdo, blyksėjimo.
Vizualinė (regimoji) stimuliacija – pirštų spragtelėjimas priešais akis; susikoncentravimas ties mažais objektais; keisti akių judesiai	• Vizualinė – apsunkintas regimosios informacijos apdorojimas, bando pakeisti arba „išfiltruoti“ nepageidaujamą vizualinę informaciją. • Vestibulinė - sunku suvokti santykį su daiktu erdvėje (atstumą, savo kūno padėtį).
Ne maisto produktų kišimas į burną ar kramtymas (įskaitant drabužius)	• Skonio – ieško stipresnio skonio pojūčio (kartu visada verta įvertinti, ar vaikas nėra alkanas / ištroškęs.) • Proprioceptinė (oralinė) - ieško intensyvaus žandikaulio, dantų, burnos raumenų apkrovimo – tai ramina, „įžemina“. • Taktilinė (burnos lytėjimo) – sumažėjęs gebėjimas išskirti, siekia skirtingų tekstūrų pojūčio burnoje.
Supimasis, lingavimas kėdėje	• Vestibulinė – ieško ritmingo judesio budrumo reguliavimui. • Proprioceptinė - padeda jausti kūno ribas, spaudimą į sėdmenis, kojas.
Siūbavimasis, sukimasis	• Vestibulinė – siekia intensyvaus judesio/judėjimo, kuris keičia kūno padėtį erdvėje (nusiramitimui arba papildomam stimuliavimui). • Proprioceptinė – kintant raumenų įtampai, reguliuojamas kūno jautimas.
Galvos trankymas ar spragtelėjimai ties ausimis	• Proprioceptinė - ieško labai stipraus, aiškaus pojūčio galvos srityje (gilioji stimuliacija). • Interoceptinė / skausmo pojūtis – pakilęs skausmo slenkstis, todėl pasirenkami intensyvūs pojūčiai (būtina atmesti fizinį skausmą, migreną ir pan.) • Vestibulinė – siekia judesio/judėjimo.
Burzgimas/zyzimas, garsų leidimas ar kitas "fono triukšmo" imitavimas	• Klausos - kuria prognozuojamą, kontroliuojamą foninį triukšmą, kad užmaskuotų netikėtus, trikdančius garsus.

	• Proprioceptinė / oralinė - per vibraciją, kvėpavimą lūpų ir veido raumenų darbą reguliuoja kūno įtampą.
Uostinėjimas aplinkui esančius asmenis, visko lietimasis ir uostymas	• Uoslės – sieka stimuliacijos per kvapus, t.y. aktyviai renka informaciją per kvapus, kas padeda jaustis saugiau ir numanomai („pažįstu šį žmogų/vietą“). • Taktilinė (lytėjimo) – liečiant skirtingus paviršius, renka jutiminę informaciją (faktūra, temperatūra ir pan.). • Skonio – ieško stipresnio ar kitokio skonio pojūčio (ypač, jei renkasi labai rūgštu / aštru / sūru, arba visą laiką kažką laižo / ragauja, net kai ką tik valgė). Svarbu įvertinti ar nėra paprasčiausiai alkanas / ištroškęs).
Atsisako paliesti tam tikrus dalykus - klijus, dažus, kai kuriuos maisto produktus	• Taktilinės sistemos hiperjautrumas – vengia nepažįstamų, nemėgstamų, netikėtų, taktilinių pojūčių (lipnių, šlapių, gleivėtų, birių, purvinių tekstūrų) – nervų sistema jas apdoroja kaip pernelyg intensyvias. • Skonio / uoslės – vengia tekstūrų susijusių su intensyviais kvapais ir skoniu.
Jautrus reagavimas į prisilietimą (kai ranka liečiamas petys, įsitrenkimas stovint eilėje ir pan.)	• Taktilinė - net švelnų, netikėtą prisilietimą patiria kaip per staigų, per stiprų ar keliantį grėsmę. • Proprioceptinė - dažnai geriau toleruoja aiškų, „gilesnį“ spaudimą (apkabinimą, giliųjų raumenų stimuliaciją) nei lengvą švelnų apkabinimą.
Jautrumas drabužiams, etiketėms	• Lytėjimo – siekia sumažinti arba pakeisti lytėjimo pojūtį. Drabužių siūlės, etiketės, šiurkštus ar sintetinis audinys sukelia nuolatinį, sunkiai ignoruojamą diskomfortą. • Interoceptinė – stipriai jaučia kiekvieną smulkų pojūtį, todėl tai, kas kitiems vos juntama, jam atrodo nepakeliama. • Proprioceptinė – siekis gauti impulsų į raumenis ar sąnarius tam tikrose vietose, tvirčiau tempiant drabužius arba sumažinant pojūtį, jei drabužiai per ankšti (gali būti kaip antrinė, įtaką daranti sistema, ne pirminė).
Akių kontakto nepalaikymas	• Vizualinė – akių kontaktas yra itin intensyvus regos dirgiklis (veidas, emocijos, mikrojudesiai), todėl jo vengimas padeda išvengti perkrovos. • <i>Kartais tai regos–klausos balanso klausimas – lengviau klausytis, kai nereikia tuo pačiu apdoroti veido išraiškų.</i>

Sunkumas suvokti ir palaikyti savo ar kitų asmeninę erdvę	• Vestibiulinė – nejaučia savo kūno, kur kūnas yra kitų asmenų atžvilgiu, taip pat sunku tiksliai įvertinti atstumus, kūno padėtį erdvėje. • Proprioceptinė – ieško raumenų/sąnarių pajautimo, atsitrenkdamas į kitus ar objektus, taip pat sunkiau jaučia savo kūno ribas, todėl dažnai priartėja per arti, atsitrenkia į kitus, „kabinasi“ prie žmonių ar daiktų. • Taktilinė – ieško prisilietimo arba per arti atsidūręs išsigąsta, todėl matome staigias reakcijas. • Visos sistemos – vengia kitų dirgiklių arba ieško impulsyviai judėdamas jų link arba nuo jų.
Pernelyg dažnas kitų (žmonių, daiktų, objektų) lietimasis	• Taktilinė - aktyviai ieško lytėjimo pojūčių (glostymas, čiupinėjimas, spaudimas). • Proprioceptinė – stipresni apkabinimai, prisiglaudimai suteikia giliąją stimulaciją ir ramina. • <i>Kartu tai gali būti ir socialinės informacijos paieška – per prisilietimą „tikrina“, kur kitas žmogus yra, kaip jis jaučiasi.</i>
Netinkamas balso tonas (nesusijęs su emociniu atsaku)	• Klausos – sunku įvertinti savo balso garsumą, tembrą, intonaciją, ypač triukšmingoje aplinkoje. • Proprioceptinė / interoceptinė – gali sunkiau jausti, kiek įtemptos balso stygos, kvėpavimas, todėl balso kontrolė kitokia. • <i>Kartais tai ir sensorinė paieška – vaikui malonus tam tikras balso garsumas ar tonas.</i>
Iracionali baimė dėl aukštumų, labai atsargus elgesys	• Regos – sunkumai tiksliai įvertinti atstumą iki žemės, laiptų, krašto, todėl kyla nerimas ir vengimas. • Vestibulinė – nervų sistemai sunku prognozuoti kūno judėjimą aukštyje, todėl situacijos patiriamos kaip keliančios grėsmę.
Stiprus judėjimo vengimas – nebėgios aplinkui, nelinguos, nesisups	• Vestibulinė – supimasis, bėgimas, sūpuoklės gali sukelti pykinimą, galvos svaigimą, todėl jų vengiama. • Vestibulinė – sunku pajusti kitą žmogų erdvėje (kai juda – gali nepatikti). • Proprioceptinė – greitas judėjimas gali būti patiriamas kaip sunkiai kontroliuojamas, keliantis nesaugumo pojūtį.
Išrankus maistui	• Lytėjimo (taktilinė / oralinė) – jautrus skirtingoms tekstūroms (trupiniams, „gleivėtam“, labai traškiam ar labai kietam maistui). • Skonio / uoslės – vengia nepageidaujamų skonių ir itin jautrus kartumui, rūgštumui, stipriems kvapams.

	• Interoceptinė – tam tikras maistas gali sukelti nemalonius kūno pojūčius (pilnumo, pykinimo, skrandžio diskomforto), dėl to jo vengiama.
Vengia dalyvauti siūlomoje aktyvioje veikloje (nesusiję su judėjimu poreikiai)	• Klausos – triukšmingos, neprognozuojamos, daug garsų turinčios veiklos gali būti per intensyvios. • Proprioceptinė – sudėtinga koordinuoti judesį erdvėje tarp kitų vaikų, todėl veikla patiriama kaip per sunki / kelianti stresą. • Vestibulinė – kai aplink daug judėjimo, sunku jaustis stabiliai ir saugiai.
Bėgioja aplink (nesimato sistemingumo, kaip tai daro)	• Vestibulinė – nesugeba nustatyti fizinės erdvės ribų, ieško intensyvaus judesio, kad reguliuotų susijaudinimo lygį (per didelį ar per mažą). • Proprioceptinė – bėgimas suteikia stiprų raumenų ir sąnarių apkrovimą, kas gali raminti (svarbu derinti sensorinį poreikį su aiškiomis ribomis ir saugumo taisyklėmis.)
Vaikščiojimas pasistiebus (ant pirštų galų)	• Taktilinė – vengia pilno pėdos kontakto su įvairiais paviršiais, kurie jaučiami kaip nemalonūs. • Proprioceptinė – vaikščiojimas ant pirštų galų suteikia intensyvesnį pojūtį blauzdų, pėdų raumenims. • Vestibulinė – lengviau palaikyti pusiausvyrą, taip gali bandyti reguliuoti kūno svorio centrą (kartu padidėja kritimo rizika, todėl verta įvertinti saugumą)
Dengiasi ausis rankomis	• Klausos - net įprasti aplinkos garsai patiriami kaip per stiprūs, skausmingi; vaikas dengiasi ausis, kad sumažintų triukšmą ar užblokuotų tam tikrus garsus. Dažniausiai jautrus netikėtiems, aukšto dažnio, staigiems garsams (plojimai, indų bildesys, sirenos ir pan.).
Gnybia	• Proprioceptinė – gnybimas suteikia stiprų giliųjų audinių spaudimą (į save ar kitą), padedantį reguliuoti įtampą. • Taktilinė - lengvi prisilietimai „neužsifiksuoja“, todėl renkasi stipresnį kontaktą. • <i>Taip pat gali būti ir komunikacijos / dėmesio siekimo būdas – sensorinę hipotezę visada verta derinti su elgesio funkcijos analize.</i>
Tranko ranka savo galvą	• Taktilinė – siekia lytėjimo per kontaktą su savo kūnu, lengvi prisilietimai „neužsifiksuoja“, todėl renkasi stipresnį kontaktą.

	• Proprioceptinė – savo galvos trankymas suteikia stiprų giliųjų audinių spaudimą (į save ar kitą), padedantį reguliuoti įtampą. • Interoceptinė / skausmo – kartais tai būdas nukreipti dėmesį nuo vidinio diskomforto (galvos skausmo, nerimo) (būtina atmesti medicinines priežastis).
Kanda į ranką (savo arba kito)	• Taktilinė – stiprus lytėjimo pojūtis įkandimo vietoje. • Proprioceptinė – siekia labai intensyvaus žandikaulio, dantų, burnos apkrovimo, padedančio nusiraminti ar „pajusti“ kūną. • <i>Dažnai susiję su emocijų reguliacija (frustracija, nerimas, per didelis sujaudinimas).</i>
Netinkamame kontekste kylantis juokas ar kiti pasikartojantys, nekomunikaciniai garsai (burzgimas, zyzimas, humimas, „sirenos“, monotoniškas skiemenų ar žodžių kartojimas, dainavimas „po nosimi“)	• Klausos – kuria prognozuojamą, kontroliuojamą garso foną, kuris padeda užmaskuoti ar „suorganizuoti“ kitus, neprognozuojamus aplinkos garsus; taip reguliuoja sensorinę apkrovą ir dėmesį. • Proprioceptinė – per oro srautą, balso stygų vibraciją, burnos ir veido raumenų darbą gauna nuolatinę jutiminę grįžtamąją informaciją, kuri ramina ir „įžemina“. • Interoceptinė – padeda reguliuoti vidinę įtampą, nerimą, nuobodulį ar per didelį susijaudinimą; dažniau pasireiškia patiriant stresą ar sensorinę perkrovą. • <i>(Vokalinė savistimuliacija gali būti palaikoma ir kitų funkcijų (dėmesio siekimas, užduoties vengimas), todėl sensorinę hipotezę būtina derinti su funkcinės elgesio analizės duomenimis.)</i>

Paruošė:
Psichologė Sandra Kybransaitė
Mokytoja Edita Žvirblė
2025m.