

Успокаивающие стратегии:

- Все утяжеляющее (10-15% от веса ребенка). Носить фитнес утяжелители (по 0,5 на каждую конечность), бутылки с водой, рюкзаки.
- Плотная качественная одежда.
- Регуляция под счет (например, прыжки под счет. В конце – «Стоп»), занятия под метроном.
- Сжатие эспандеров, мячиков-антистресс и пр.
- Жевание чего-то сладкого, что долго жуется (курага, банан, пастила и пр.)
- Бинтование эластичными бинтами (запястья, бедра, лодыжка). НЕ ВСЯ НОГА. Обеспечивается давление, которое успокаивает ребенка в течение всего занятия.
- Поза: лучше не за столом на стуле, а на полу по-турецки или пятки под попой, колени впереди, можно в обруче, четко ограничивающем пространство. Если на стуле, то на краешке.
- Заворачивание в одеяло и проминание по счет от ступней до головы.
- Обонятельная стимуляция: банан, ваниль.
- Все, что качается (гамак, фитбол, качели и пр.). Любая вестибулярная активность относится к успокаивающим техникам. Можно запланировано использовать в занятии для изначально гиперактивных детей (дотягивание до предмета на мяче, прыжки на мяче), для остальных детей это может быть просто включенная активность.
- Выполнение заданий на балансирах. Также можно включать как постоянный элемент в занятие.
- Массаж с давлением на разные части тела.
- «Падать» на пятки.

Активизирующие стратегии:

- Запахи: цитрусовые, свежего хлеба.
- Холодный воздух (от 25 и выше градусов – не будет продуктивно). Лучше – до 22.

Особые случаи:

- Машет крыльями, бежит, прыгает, кружится вокруг себя – не хватает вестибулярных ощущений. Хотя бы по 5 минут каждый час.
- Мастурбирует, трогает, надавливает – проприоцептивный голод. Необходимы утяжелители.
- Ест что-то несъедобное. Больше жевать сенсорного материала, открывая и закрывая рот (маршмеллоу, силиконовые прорезыватели, сумочка на пояс с необходимым жевательным материалом (дубовая курага, морковь и пр.)