



percorsi formativi06

semi di crescita

# ***L'elaborazione sensoriale***

**Sensibilità e aiuti per bambini e bambine**

***a cura di Silvia Iaccarino***

liberamente adattato da "Sensory explained"  
di Heather Greutman and Sharla Kostelyk





percorsi formativi06

semi di crescita

# *Il sistema vestibolare*

## **Sensibilità**

- cauto e timoroso del movimento, in particolare al parco giochi e in palestra (ipersensibile);
- soffre di vertigini e /o mal d'auto (ipersensibile);
- estremamente attivo (seeker);
- sempre in movimento (seeker);
- non ha vertigini (low registration);
- comportamento irrequieto;
- goffaggine, scarsa coordinazione motoria;
- scuotersi, dondolare, girare su di sè, correre vorticosamente in cerchio (seeker);
- preferisce giocare da solo e/o al chiuso (low registration o ipersensibile);
- paura delle scale (ipersensibile);
- costante o frequente agitazione, oscillazione, dondolamento (per es. sulla sedia), salti (seeker).

## **Aiuti**

- prevedere break motori durante la giornata (per tutti);
- offrire sedute alternative (cuscini, palle sensoriali, etc) (soprattutto per i seeker);
- permettere di lavorare in piedi (per tutti. soprattutto seeker);
- mettere a disposizione una palla da ginnastica o una sedia a dondolo (per seeker);
- non forzare le cose quando si tratta di paura del movimento o delle altezze (per ipersensibili e low registration);
- fornire oggetti "anti-stress" tipo le palle da schiacciare, pupazzi da stringere, etc (per tutti);
- proporre "lavori pesanti" (per seeker e low registration)
- spingere il muro; tirare/spingere oggetti; tirare/spingere con altri bambini (per seeker e low registration).





# La proprioccezione

## Sensibilità

- urtare deliberatamente contro cose o persone (low registration e seeker);
- camminare in punta di piedi (ipersensibili);
- tamburellare sul tavolo o altre superfici dure (seeker o low registration);
- masticare oggetti o altri elementi (seeker);
- cadere, inciampare, urtare contro i mobili o altro (low registration o seeker);
- muovere i piedi (seeker);
- succhiare o masticare le unghie, dita, vestiti, matite (seeker);
- scarsa consapevolezza corporea (soprattutto low registration);
- postura scomposta;
- fogli spiegazzati o disordinati (soprattutto seeker);
- rottura accidentale di matite e oggetti a causa di non rendersi conto della quantità di pressione/forza nel gesto (low registration, seeker).

## Aiuti

- consentire la masticazione di cibi croccanti (per seeker);
- fornire toppe o matite masticabili (per seeker);
- prevedere tempo di movimento (per tutti);
- dare frequenti opportunità per "lavori pesanti", soprattutto durante le transizioni (seeker e low registration);
- attività di attraversamento della linea mediana (per tutti);
- concedere frequenti cambi di posizione durante il lavoro: in piedi, seduto, su una poltrona a sacco, chinandosi, etc. (per tutti, soprattutto seeker)





## *Il tatto*

### **Sensibilità**

- ritardo motorio fine e/o grosso (soprattutto low registration);
- eccessiva esplorazione tattile (seeker);
- problemi con l'abbottonatura, la cerniera, etc (soprattutto low registration);
- avversione per attività sporchevoli (ipersensibili);
- difficoltà a partecipare ad attività di gruppo (soprattutto ipersensibili e low registration);
- picchiare/spingere chi sta nel proprio spazio personale (ipersensibili);
- difficoltà di concentrazione (tutti);
- difficoltà a seguire le indicazioni (tutti);
- difficoltà a rimanere seduti (seeker).

### **Aiuti**

- presentare alternative sui materiali (per tutti);
- fornire opportunità sensoriali tattili come travasi, paste modellabili, etc (per tutti);
- fornire fidgets per regolarsi (per tutti, soprattutto seeker);
- offrire ai bambini un posto dove mettere le mani come nelle loro tasche o altro (tutti);
- consentire ai bambini di toccare i materiali con la matita o un altro mediatore piuttosto che con le loro mani (ipersensibili);
- non forzare mai il contatto con un materiale o una fornitura artistica (tutti).



## L'udito

### Sensibilità

- incapacità di discriminare le voci o i suoni in una stanza rumorosa (low registration);
- difficoltà con rumori che gli altri nemmeno notano (ipersensibili);
- difficoltà a discriminare o identificare i suoni (soprattutto low registration);
- difficoltà a seguire le indicazioni (soprattutto seeker e low registration);
- parlare fuori tema (low registration);
- guardare gli altri prima di rispondere (low registration);
- problemi di comunicazione e articolazione vocale (tutti);
- facilmente distratto dal rumore (ipersensibile e seeker);
- evitare il lavoro di gruppo (ipersensibili e low registration);
- verbosità/logorrea (seeker);
- fare rumori forti sia con la voce che col corpo (seeker).

### Aiuti

- tenere chiusa la porta dell'aula a scuola (ipersensibili);
- ridurre al minimo le distrazioni sonore (ipersensibili);
- riprodurre musica rilassante (per tutti);
- suonare un metronomo piano/lento (seeker);
- a scuola, posti a sedere preferenziali per allontanare il bambino da fonti di rumore;
- attirare l'attenzione prima di dare indicazioni (tutti);
- utilizzare supporti visivi (tutti);
- fornire cuffie antirumore (ipersensibili);
- avvisare di eventuali rumori forti imminenti (ipersensibili);
- semplificare le indicazioni verbali a 1-2 parole o passi per volta (soprattutto low registration);
- fornire spazi tranquilli per il lavoro indipendente (ipersensibili).



## *La vista*

### **Sensibilità**

- sensibilità alla luce (ipersensibili);
- inversione di numeri o lettere (tutti);
- difficoltà con la scrittura a mano, con il taglio e le attività fine-motorie (soprattutto low registration);
- difficoltà nel movimento nello spazio e nel rapporto corporeo con i compagni (può valere per tutti e 3 i profili).

### **Aiuti**

- consentire al bambino di indossare occhiali da sole se disturbato dalla luce (ipersensibili);
- ridurre il disordine visivo in classe (ipersensibili);
- utilizzare aiuti visivi (tutti, soprattutto low registration);
- utilizzare un timer visivo (tutti, soprattutto low registration);
- utilizzare divisori dello spazio (tutti);
- avere un dimmer per le luci in modo da regolare la luce stessa (ipersensibili).





percorsi formativi06

semi di crescita

## *Il gusto*

### **Sensibilità**

- mastica matite, indumenti, oggetti (seeker);
- lecca, succhia o mastica le dita (seeker);
- picky eater (ipersensibile);
- rifiuto di provare nuovi cibi (ipersensibile);
- evita la mensa o fa fatica in mensa a scuola (ipersensibile).

### **Aiuti**

- non forzare mai il bambino a mangiare qualcosa (tutti);
- fornire spuntini croccanti o gommosi (seeker e low registration);
- fornire masticabili o matite con topper masticabile (seeker e low registration);
- includere attività sporchevoli (tutti).



## *L'olfatto*

### **Sensibilità**

- vomito a causa degli odori (ipersensibile);
- lamentarsi di odori che gli altri non sentono (ipersensibile);
- odora tutto (seeker);
- evita la mensa (ipersensibile);
- non ama viaggiare in autobus (ipersensibile);
- difficoltà in alcune gite come in una fattoria o in un centro di riciclaggio (ipersensibile).

### **Aiuti**

- non indossare profumi forti (ipersensibile);
- non usare oli essenziali se il bambino è molto sensibile al profumo (ipersensibile);
- offrire materiale di gioco profumato se il bambino lo ricerca (seeker);
- bolle profumate (seeker e low registration);
- articoli masticabili profumati (seeker e low registration);
- creare bottiglie profumate con varie spezie o oggetti per introdurre nuovi odori (per tutti, centellinando per ipersensibili);
- fare una passeggiata ed esplorare gli odori all'esterno (tutti);
- masticare chewing gum (tutti, in particolare seeker e low registration).





# *L'interocezione*

## **Sensibilità**

- difficoltà ad andare in bagno (soprattutto low registration);
- non ha mai sete o fame o può sempre avere sete o fame (low registration o seeker);
- difficoltà nel riconoscere e comunicare le sensazioni del corpo (tutti);
- difficoltà a regolare le emozioni (tutti);
- distratto da input sensoriali interni, come sentire il proprio battito cardiaco (ipersensibile);
- incapace di dire quanto forte sia la propria voce in un ambiente (low registration, seeker);
- può usare il suono per coprire stimoli sensoriali indesiderati (ipersensibile).

## **Aiuti**

- fornire un promemoria visivo dell'abbigliamento adeguato al meteo (tutti);
- fare pause regolari per il bagno (tutti, soprattutto low registration);
- aiutare a regolare le emozioni (tutti);
- descrivere le emozioni e nominarle (tutti);
- utilizzare una carta di monitoraggio dell'acqua bevuta con adesivi per favorire l'assunzione di liquidi (tutti, soprattutto low registration);
- aiutare nella regolazione della quantità del cibo assunto (low registration e seeker);
- avere conversazioni sulle sensazioni del corpo (tutti).





percorsi formativi06

semi di crescita

## ***Idee per i "lavori pesanti"*** ***da calibrare in base all'età e al bambino/a***

- flessioni a parete, sedia o pavimento
- raccogliere una pila di libri pesanti
- indossare uno zaino appesantito
- portare una grande bottiglia d'acqua
- posizioni yoga
- spremere e impastare paste modellabili
- muoversi come gli animali (camminata dell'orso, salta come un coniglio, striscia come un soldato)
- abbracciare e farsi abbracciare
- uso di monopattini
- lavare la scrivania
- aiutare a riorganizzare mobili o scrivanie a casa e in classe
- aiutare l'adulto a spostare mobili o attrezzature
- temperare le matite con un temperino
- portare interi pacchi di carta da fotocopia
- arrampicarsi sulle attrezzature del parco giochi
- correre in pista
- saltare su un mini-trampolino
- utilizzare i perforatori per un'attività artigianale
- masticare cibi o snack croccanti, masticare chewing gum
- pulire finestre o specchi





percorsi formativi06

semi di crescita

# ***Idee attivanti/regolanti***

***utili per attivare l'energia, il focus e l'attenzione***

- lavori pesanti (vedi pagina precedente)
- montare/smontare le sedie
- rimbalzare su una palla da ginnastica
- passare sul corpo una palla appesantita
- musica allegra con un ritmo sostenuto
- frequenti pause utilizzando il movimento ("brain breakes")
- rotazione sul posto (prestare attenzione a convulsioni o problemi cardiaci)
- posizioni yoga
- canzoni con movimenti delle mani
- correre
- saltare
- masticare gomma da masticare
- succhiare caramelle acide
- masticare snack croccanti
- fare una passeggiata
- scivolare lungo lo scivolo
- bere una bibita fresca con la cannuccia
- utilizzare luci intense





percorsi formativi06

semi di crescita

## *Idee per attività calmanti*

- dondolarsi su una palla
- spegnere o attenuare le luci
- ascolto di musica soft
- il bambino è sdraiato sul pavimento mentre un adulto fa rotolare una palla sopra di lui esercitando una pressione profonda
- utilizzo di "calze per il corpo"/materiale in lycra per avvolgersi
- tocco leggero/tocco deciso (a seconda del bambino)
- utilizzare paste manipolabili
- portare a termine attività "pesanti" (vedi pagine precedenti)
- tecniche di respirazione profonda (far finta di annusare un fiore o di spegnere una candela)
- spremere una palla antistress
- fare una passeggiata
- darsi/dare un abbraccio
- saltare su un minitrampolino
- mangiare snack croccanti o gommosi
- fare flessioni a muro o su una sedia
- andare in un'area tranquilla
- scarabocchiare o disegnare un'immagine o colorare
- dondolarsi su una sedia a dondolo
- abbracciare un cuscino o un peluche
- cantare o canticchiare sottovoce
- utilizzare giubbini zavorrati





percorsi formativi06

semi di crescita

# ***Altre idee per la sensory diet***

## ***di Alisha Grogan***

1. Saltare su un trampolino, un divano o un letto (alcuni bambini trarranno beneficio dal contare o dal cantare a ritmo mentre saltano)
2. Mettere una pila di cuscini a terra che il bambino/a può scavalcare e saltarci sopra
3. Appendersi a testa in giù per esempio nelle strutture dedicate al parquetto
4. Arrampicarsi, salire al contrario da uno scivolo, salire una serie di gradini
5. Il bambino/a può sdraiarsi sulla pancia mentre lo schiacciamo sotto un cuscino o facendogli rotolare una palla da yoga sopra
6. Avvolgere il bambino in una coperta come un burrito
7. Spingere o tirare qualcosa di pesante o un cesto della biancheria, o casse di acqua
8. Dondolare in altalena oppure far dondolare il bambino/a in una coperta tenuta alle estremità da due adulti
9. Fare tutti i tipi di andature degli animali: strisciare come un serpente, camminare come un orso, strisciare come un granchio, volare come un gabbiano, saltare come una rana, ecc.
10. Masticare oggetti per la dentizione (anche per bambini più grandi) o collane gommose
11. Bere da una cannuccia (provando liquidi freddi, caldi e densi)





percorsi formativi06

semi di crescita

# *Idee per la sensory diet*

*di Alisha Grogan*

12. Giocare in un grande contenitore di riso secco, sabbia o legumi
13. Impastare e stendere la pasta
14. Dipingere con cannella, cumino, zenzero e altre spezie macinate mescolate con un po' d'acqua
15. Giocare a indovinare gli oggetti tenendo gli occhi chiusi e annusandoli
16. Guardare un acquario illuminato o una luce notturna che cambia colore
17. Sdraiarsi sotto coperte pesanti
18. Lanciare una palla pesante avanti e indietro
19. Mettere della musica e ballare
20. Creare uno spazio silenzioso senza rumore e un posto accogliente dove sedersi e guardare dei libri o semplicemente rilassarsi
21. Andare in bicicletta, skateboard o monopattino
22. Soffiare bolle di sapone
23. Fare posizioni yoga

