



SÁCH BÀI TẬP “ĐIỀU HÒA CẢM GIÁC”

Chiến lược thực hành và Các hoạt động vận động cảm giác

sử dụng trong lớp học

Tác giả: Michael C. Abraham

Sensory Integration Workbook

Practical Strategies and Sensory Motor Activities for Use in the Classroom

by Michael C. Abraham

NỘI DUNG

Diễn tả về rối loạn điều hòa cảm giác

Điều hòa cảm giác là gì?

Những kỹ năng điều hòa vận động cảm giác quan trọng

Thăng bằng

Tự cảm thụ bản thân

Tự chủ vận động

Xúc giác

Tiền đình

Phối hợp vận động hai bên

Cảm thấy thế nào khi thiếu điều hòa cảm giác

Cảm giác không thực

Cảm nhận nghe và nhìn bị tổn thương

Thử tự ưu tiên lộn xộn

Tự điều chỉnh không hiệu quả

Khó khăn trong tự chủ vận động

Mục tiêu can thiệp

Mục tiêu của giáo viên hoặc cha mẹ

Các ý tưởng và nguyên lý của can thiệp cho trẻ trong lớp học

Tương tác bằng cử chỉ

Liệt kê các hoạt động

Vận động – Tăng cường xây dựng cho tương lai

Giảm thiểu khiếm khuyết khả năng học tập

Làm từ cụ thể đến trừu tượng

Kích thích não

Cải thiện phát triển quan hệ xã hội

Lợi ích của trò chơi

Vấn đề tiền đình

Tự hoàn thành và năng lực bản thân

Chiến lược và kỹ thuật

Chuẩn bị môi trường

Tạo không khí lớp học

Đưa ra các hoạt động trong lớp

Xử lý hành vi

Tăng tương tác xã hội

Cha mẹ có thể làm gì

Các hình thức cha mẹ có thể tham gia

Nắm những bước quan trọng

Nhìn nhận đúng sự thực

Các mốc phát triển của trẻ em

Bắt đầu làm

Thiết kế lớp học ở nơi mà trẻ thích

Triết lý và lý do

Một không khí cảm giác cân bằng

Đương đầu với các hoạt động vận động tinh

Khoảng không để học

Thay đổi không gian cho phòng học

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

Các yếu tố trong việc sử dụng không gian
Đặc điểm của không gian trong lớp học
Quy mô và tỷ lệ
Các kinh nghiệm vận động chung

Chiến lược can thiệp cho trẻ rối loạn điều hòa cảm giác

Phối hợp với nhau

Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra để tiên đoán chức năng vận động

Chuẩn bị để làm việc với trẻ có nhu cầu đặc biệt

Thực thi một chiến lược

Gợi ý các dụng cụ và thiết bị

Những vấn đề quan tâm chung giành cho tất cả các loại rối loạn điều hòa cảm giác

Tư thế bất thường

Động tác vụng về phối hợp kém

Lãng xãng

Vấn đề vận động tinh

Rất thờ ơ/ hoặc phản ứng mãnh liệt với các kích thích

Vấn đề tập trung

Hành vi học tập

Yếu hoặc mềm chân và tay

Chức năng cảm giác cơ bản

Vấn đề cảm nhận thị giác

Vấn đề xã hội và cảm xúc

Vấn đề phối hợp hai bên

Phụ lục

Những nhà giáo dục – có thể làm gì

Chú giải thuật ngữ

Thư mục

Ghi chú: Chúng tôi mới dịch xong những phần liệt kê bằng chữ in nghiêng, bao gồm phần lý thuyết quan trọng (trang 9-11, theo cuốn tiếng Anh) và toàn bộ các bài tập thực hành (trang 47-117, theo cuốn tiếng Anh). Do thời gian có hạn, chúng tôi chưa có kế hoạch dịch tiếp những phần còn lại.

NỘI DUNG ĐÃ DỊCH

<i>Cảm thấy thế nào khi thiếu điều hòa cảm giác</i>	4
<i>Cảm giác không thực</i>	4
<i>Cảm nhận nghe và nhìn bị tổn thương</i>	4
<i>Thứ tự ưu tiên lộn xộn</i>	5
<i>Tự điều chỉnh không hiệu quả</i>	5
<i>Khó khăn trong tự chủ vận động</i>	6
<i>Chiến lược can thiệp cho trẻ rối loạn điều hòa cảm giác</i>	7
<i>Phối hợp với nhau</i>	7
<i>Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra để tiên đoán chức năng vận động</i>	8
<i>Chuẩn bị để làm việc với trẻ có nhu cầu đặc biệt</i>	19
<i>Thực thi một chiến lược</i>	19
<i>Gợi ý các dụng cụ và thiết bị</i>	20
<i>Những vấn đề quan tâm chung giành cho tất cả các loại rối loạn điều hòa cảm giác</i>	22
<i>Tư thế bất thường</i>	23
<i>Động tác vụng về phối hợp kém</i>	25
<i>Lãng xãng</i>	32
<i>Vấn đề vận động tinh</i>	40
<i>Rất thờ ơ/ hoặc phản ứng mãnh liệt với các kích thích</i>	46
<i>Vấn đề tập trung</i>	50
<i>Hành vi học tập</i>	57
<i>Yếu hoặc mềm chân và tay</i>	62
<i>Chức năng cảm giác cơ bản</i>	69
<i>Vấn đề cảm nhận thị giác</i>	75
<i>Vấn đề xã hội và cảm xúc</i>	79
<i>Vấn đề phối hợp hai bên</i>	84

CẢM THẤY THẾ NÀO KHI THIẾU ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC

Cảm giác không thực

Không có khả năng thiết lập cảm giác với thông tin đi kèm, trẻ em với rối loạn điều hòa cảm giác thường không phát triển được nhận thức bình thường. Bây giờ là lúc cần phải hiểu các hoạt động và tình trạng ở trường. Thử hình dung xem trẻ sẽ học tập như thế nào khi cảm giác cảm nhận giống như là một chuỗi vô tận của các trò phù thủy.

Khi xử lý cảm nhận cảm giác kém, trẻ ít tập trung và có thể phản ứng quá mức với nhiệm vụ được yêu cầu. Chúng không hoặc rất ít thích thú với việc làm có mục đích hoặc định sẵn. Phần lớn những đứa trẻ này luôn chuyển động, thể hiện rối loạn thiếu tập trung (ADD) hoặc rối loạn tăng động thiếu tập trung (ADHD). Chúng có thể không điều chỉnh tốt đầu vào, đặc biệt thông tin về tiền đình (là sự tiếp thu của não về sự cân bằng và thăng bằng khi đứa trẻ đương đầu với môi trường và cảm giác xúc giác). Trẻ em có thể cảm thấy không an toàn về trọng lực hoặc chống lại sự va chạm. Chúng có thể liên tục chuyển động để tìm trung tâm của trọng lực (trọng tâm) hoặc cảm thấy dễ chịu hơn khi ngồi ở trên ghế hoặc ở sàn nhà, hoặc khi chúng luôn đứng. Chúng có thể thèm hoặc cần được quay. Những đứa trẻ này có thể là lẩn tránh hoặc thèm được va chạm nên chúng luôn muốn ở trong tình trạng chuyển động.

Cảm nhận nghe và nhìn bị tổn thương

Hệ thống “limbic” của não (là phần quyết định đầu vào cảm giác được tiếp nhận và được chuyển đến sự chú ý của chúng ta) cũng quyết định liệu một người có làm việc gì đó với thông tin đó không. (Chú thích: Hệ thống “limbic” ở trong não hỗ trợ rất nhiều chức năng bao gồm cảm xúc, hành vi, trí nhớ dài hạn và khứu giác). Nghiên cứu cho thấy rằng phần này ở trong não có thể không hoạt động tốt ở những trẻ có rối loạn điều hòa cảm giác. Chúng không tiếp nhận các quan sát mà bất cứ người bình thường khác có thể nhận thấy. Thường gặp hơn các đầu vào cảm giác khác, đầu vào thị lực và thị giác thường bị lơ đi hoặc không tiếp nhận. Đôi khi trẻ có thể tiếp nhận quá mức về một âm thanh và lại bỏ qua cái khác. Cảm nhận thị giác của trẻ cũng có thể bị tổn thương. Chúng có thể nhìn chăm chăm vào người ta hoặc cũng có thể lẩn tránh nhìn vào mắt của họ. Chúng thường không chú ý vào đồ vật và đồ chơi. Tuy nhiên, đôi khi não của chúng sẽ quyết định giành sự chú ý miệt mài và rất lâu vào những chi tiết nhỏ, như là những dòng kẻ ở trên sàn nhà. (Một lần nữa, điều này có thể là một vấn đề của rối loạn thiếu chú ý ADD).

Thứ tự ưu tiên lộn xộn

Một lớp học bình thường sẽ có nhiều kích thích. Những trẻ bị rối loạn điều hòa cảm giác sẽ khó khăn để giải mã và biết những thông tin thị giác nào là quan trọng tại thời điểm này và những thông tin nào là không quan trọng. Chúng cũng thường gặp khó

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

khăn để tiếp nhận các cảm giác khác, như là va chạm nhẹ hoặc áp lực sâu. Trẻ có thể không có phản ứng gì hoặc có thể phản đối sự va chạm của người khác vào mình. Thường những trẻ này sẽ không nhận thức được mức độ đau khi bị ngã hoặc sự va chạm mạnh trừ khi nó cực kỳ đau đớn. Một số trẻ quá mẫn cảm với bề mặt của đồ vật. Với những đứa trẻ chập chững biết đi và trẻ tiền tiểu học có thể từ chối đồ ăn cứng bởi vì chúng không thích cảm giác của những đồ ăn đó. Cũng có thể có vấn đề với khứu giác và vị giác. Trẻ có vấn đề về cảm giác có thể không có khả năng tiếp nhận các mùi thơm; ngược lại chúng phản ứng quá mức với một số mùi thơm nào đó. Chúng có thể mất cảm giác vị giác.

Đầu vào cảm giác thông qua cơ và khớp có thể là vấn đề lớn hơn so với đầu vào qua mắt và tai của những trẻ này. **Đẩy và kéo tay và chân của chúng tại khớp sẽ làm cho chúng có cảm giác dễ chịu.** Thông tin tự cảm thụ bản thân quan trọng này tạo nền cho trẻ em và cho chúng cảm giác an toàn khi tiếp nhận cảm giác mạnh vào trong não của chúng. Những đứa trẻ này có thể luôn tìm kiếm chuyển động và kích thích tiền đình hoặc từ chối hoàn toàn. Cả hai đáp ứng đó đều không bình thường.

Tự điều chỉnh không hiệu quả

Tự điều chỉnh (Modulation) là sự điều chỉnh của não về hoạt động của chính nó và liên quan đến một số tín hiệu thần kinh sản sinh ra đáp ứng, ức chế tín hiệu khác để giảm hoạt động ngoại lai. Ở một số trẻ, não của chúng sai sót trong việc biến đổi cường độ của cảm giác tiền đình (ví dụ quay, nhảy, đu) và xúc giác. Do đó, những trẻ này có thể chống lại chuyển động và trở nên cảm thấy bất an vì chúng không thể kiểm soát được cảm giác (Ví dụ chúng có thể không cảm nhận được mặt đất khi mà chúng ngồi trong lòng người lớn, khi chúng đang đu quay). Chúng có thể trở nên cực kỳ lo lắng về mối liên hệ của chúng với mặt đất (trọng lực) và không gian. Nếu những đứa trẻ cảm thấy bất an về trọng lực, ít ra thì chúng đang tiếp nhận một cảm giác. Vì trẻ có thể không tiếp nhận thành thạo nhiều cảm giác từ môi trường, chúng không thể hòa hợp được những cảm giác này để tạo ra nhận thức rõ ràng cũng như mối quan hệ với vị trí. Chúng có thể cần nhiều thời gian để xử lý thông tin thị giác. Ngay cả khi chúng nhìn thấy cái gì đó thì với những trẻ em có rối loạn điều hòa cảm giác có thể không hiểu nó một cách đầy đủ. Khi có một trải nghiệm mới, chúng có thể phản ứng hoảng hốt và chống cự.

Liệu pháp can thiệp có thể cải thiện những phản ứng này. Chỉ sau khi lặp lại trải nghiệm đó nhiều lần trẻ sẽ nhận ra những chỗ nào đó hoặc hiện tượng nào đó là quen thuộc và an toàn. Một số trẻ có thể gặp quá nhiều vấn đề về tiếp nhận các yếu tố không gian về môi trường của chúng đến nỗi chúng có thể rất lo lắng, buồn bã bất cứ khi nào có sự thay đổi về bất cứ thứ gì trong một phòng ở nhà hoặc ở trường.

Khó khăn trong tự chủ vận động

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

Không có sự tiếp nhận thông tin cảm giác bình thường từ da, cơ, khớp, và hệ thống tiền đình, những trẻ em bị khiếm khuyết này không thể phát triển nhận thức tốt và rõ ràng về thân thể chúng. Chúng có thể thiếu các mô hình thần kinh tốt (sự hiểu đúng về các phần của cơ thể chúng, chức năng của các bộ phận cơ thể, và chúng cử động thế nào trong môi trường) để nhận thức về chính bản thân chúng và cả về thế giới xung quanh. Tự chủ vận động tốt là một sản phẩm của hệ thần kinh trung ương tự điều chỉnh tốt. Xử lý cảm giác kém cản trở khả năng tự chủ vận động từ rất nhiều góc độ:

- Trẻ không thể sẵn sàng hiểu đối tượng/đồ vật phía trước trẻ
- Trẻ không có nhận thức tốt về bản thân để tự chủ vận động
- Trẻ có khó khăn để hiểu được công dụng của đồ vật
- Trẻ không sẵn sàng tham gia các hoạt động có ý nghĩa
- Trẻ chống lại những việc làm mới và khác lạ
- Khi trẻ làm cái gì đó, nó có thể không thể hiện trẻ cảm thấy thích thú với việc đó

Hành vi của người bình thường thiết lập nhận thức và đáp ứng với quan sát. Những trẻ em không hiểu được môi trường thể chất xung quanh chúng tốt hoặc không hành động hiệu quả với môi trường đó là những trẻ thiếu yếu tố cơ bản để thiết lập những hành vi phức tạp hơn. Nếu chúng không thể thiết lập được những đáp ứng vận động phù hợp cơ bản, như là ngồi thẳng hoặc thay đổi tư thế từ ngồi sang đứng, chúng sẽ gặp khó khăn với những hành vi phức tạp hơn, như là chuyển động trong môi trường mà đòi hỏi xử lý thông tin tiền đình, xúc giác, và tự cảm thụ bản thân.

CHIẾN LƯỢC CAN THIỆP CHO TRẺ RỐI LOẠN ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC

PHỐI HỢP VỚI NHAU

Khi vấn đề cảm giác bắt đầu xuất hiện và ảnh hưởng đến sự học tập của trẻ, các giáo viên ở lớp có thể lựa chọn chiến lược phù hợp. Các hoạt động vận động cảm giác cần phải được lập kế hoạch cẩn thận với sự tư vấn của nhà trị liệu cơ năng (OT), nhà trị liệu thể chất, và chuyên gia giáo dục thể chất, những người sát sao bên đứa trẻ. Điều quan trọng là phải tìm được những hoạt động mà đứa trẻ có thể thực hiện dễ dàng trong mức phát triển của trẻ. Điều hòa cảm giác và các hoạt động tái sáng tạo sẽ giúp trẻ có rối loạn điều hòa cảm giác.

Khi làm việc với một đứa trẻ nghi ngờ có vấn đề về điều hòa cảm giác, giáo viên cần phải copy “Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra để tiên thẩm định chức năng vận động” (xem trang 8) để ghi lại các đặc điểm quan sát thấy ở lớp. Khi bảng liệt kê này hoàn thành (nó có thể được thực hiện trong một giai đoạn vài ngày hoặc vài tuần), giáo viên có thể chia sẻ thông tin này với những thành viên trong nhóm lập kế hoạch giáo dục cá nhân của trẻ (giáo viên giáo dục đặc biệt, nhà trị liệu cơ năng, nhà trị liệu thể chất, nhà tâm lý học về ngôn ngữ, v.v..) để thực hiện quan sát bổ sung và xác định những vấn đề về cảm giác của trẻ. Quá trình đánh giá này cho phép các giáo viên hiểu được bản chất và đương đầu với những vấn đề về cảm giác, và điều quan trọng hơn, cung cấp những thông tin cập nhật để giúp lựa chọn các chiến lược phù hợp trong can thiệp.

Các chiến lược can thiệp cần phải thường xuyên xây dựng lại để các giáo viên ở lớp có thể dễ dàng áp dụng các hoạt động. Xin nhấn mạnh gợi ý là chỉ chọn rất ít chiến lược khi bắt đầu chương trình can thiệp. Mỗi hoạt động phải để cho trẻ được bộc lộ và trải nghiệm. Giáo viên cần nhận thức về mức độ chức năng hiện tại của trẻ và sau đó kiểm soát sự tiến triển của trẻ gắn với các chiến lược được lựa chọn (quá trình này có thể và phải thực hiện trong vài tuần). Nếu không có sự tiến triển, giáo viên và các thành viên của nhóm lập kế hoạch giáo dục cá nhân của trẻ sẽ được triệu tập lại, trao đổi, và lựa chọn những chiến lược khác dựa vào những thông tin mà họ thu được. Quá trình này phải tiếp diễn cho đến khi thấy trẻ có sự tiến bộ. Tuy nhiên, nếu các chiến lược phù hợp được lựa chọn và áp dụng vào thời gian hợp lý để đứa trẻ tương tác với các kế hoạch đó mà không thấy có sự tiến triển, thì nhóm lập kế hoạch giáo dục cá nhân của trẻ phải gặp và tranh luận về việc đánh giá khả năng và các chiến lược.

Họ tên trẻ:

Ảnh:

Phòng:
Ngày sinh:
Nơi sinh:
Họ tên cha:
Nghề nghiệp:
Họ tên mẹ:
Nghề nghiệp:
Anh chị em ruột:
Họ tên:

Lớp:
Cân nặng khi sinh:
Cân nặng hiện tại:
Tuổi:

Tuổi:

Tuổi:

**BẢNG LIỆT KÊ NHỮNG MỤC CẦN KIỂM TRA ĐỂ TIỀN THẨM ĐỊNH
CHỨC NĂNG VẬN ĐỘNG
(Pre-Referral Motor Screening Checklist)**

Những trẻ bị rối loạn điều hòa cảm giác sẽ thể hiện một số hoặc toàn bộ những biểu hiện như sau:

1. Rất thờ ơ/ hoặc phản ứng mãnh liệt với các kích thích

- Không thích va chạm nhẹ (vuốt ve) hoặc bị sờ
- Phản ứng mãnh liệt với những âm thanh hoặc sự va chạm (xúc giác) không mong muốn
- Không thể bình tĩnh (calm down) sau một vận động
- Rất sợ bị bắn như khi dính hồ, cát, sơn móng tay, hoặc nghịch nước
- Thể hiện bất thường khi chạm vào các đồ chơi, mặt phẳng hoặc vải vóc,...
- Kém cảm nhận đau hoặc nhiệt độ
- Các biểu hiện khác:

2. Chức năng cảm giác/ Vận động

- Đẩy, xô đẩy, đá chỉ như là sờ vào vật khác
- Thích sờ hơn là bị sờ
- Không hình dung được các bộ phận cơ thể khi nhắm mắt lại
- Rất sợ vận động (ví dụ: lên xuống cầu thang)
- Không bao giờ bị chóng mặt (rất thích quay tròn và lăn tròn)

- Dễ bị chóng mặt (lấn tránh quay tròn và lẩn tròn)
- Trở nên lo lắng hoặc đau buồn khi đặt chân xuống đất.
- Sợ ngã
- Không thích đầu lộn ngược (trông cây chuối)
- Lấn tránh trèo và nhảy
- Gặp nhiều rủi ro trong khi chơi, không nhận thức về sự an toàn
- Tìm kiếm tất cả các loại vận động diễn ra trong cuộc sống hàng ngày
- Lấn tránh các dụng cụ chơi ngoài sân hoặc các đồ chơi chuyển động
- Lắc cơ thể mà không cảm nhận gì
- Chuyển động hoặc quay tròn bản thân thường xuyên trong ngày
- Các biểu hiện khác:

3. Cảm nhận âm thanh (thính giác)

- Quá nhạy cảm với tiếng ồn
- Không nghe thấy
- Thích làm cho âm thanh to lên
- Nghe không đầy đủ (Has hearing loss)
- Bịt tay vào hai tai
- Không thể làm việc trong môi trường ồn
- Có vẻ như là chìm trong quên lãng trong một môi trường quá sôi động (Seems oblivious within an active environment)
- Các biểu hiện khác:

4. Kiểu cảm nhận mùi và vị bất thường (khứu giác và vị giác)

- Thường xuyên ngửi đồ vật không phải là thức ăn
-

- Tìm kiếm mùi và vị nào đó
- Rất khó nhận dạng đồ vật chỉ bằng sờ
- Thường xuyên cho đồ vật vào mồm
- Các biểu hiện khác:

5. Tư thế bất thường

- Đầu lệch sang một bên
- Hai bên vai không cao bằng nhau
- Hai bên hông không cao bằng nhau
- Chân cong
- Chân vòng kiềng
- Dáng đi vai thõng xuống
- Các biểu hiện khác:

6. Yếu hoặc mềm tay và chân

- Không dễ dàng đứng dậy khi đang ngồi ở sàn nhà hoặc trên ghế
- Khó khăn trong việc lên xuống cầu thang
- Có vẻ yếu hơn hoặc khô hơn bình thường
- Dễ mệt mỏi, kém chịu đựng
- Không thể bê vật nặng
- Các biểu hiện khác:

7. Kiểu đi bất thường

- Đi khập khiễng
- Chân đi quặp vào hoặc choạc ra ngoài nhiều
- Đi bằng gót chân

- Kéo lê 1 chân
- Đi đứng khó khăn
- Các biểu hiện khác:

8. Động tác vụng về, phối hợp kém

- Kém cảm nhận về không gian
- Thăng bằng kém
- Dễ ngã
- Chạy hay va vào bàn, ghế
- Gặp khó khăn trong bắt bóng, đá bóng, ném bóng
- Không thể học các hoạt động hoặc trò chơi vận động mới
- Kém phát triển khả năng vận động so với trẻ bình thường
- Kém sử dụng một nửa của cơ thể
- Thể hiện nét mặt nhăn nhó, khó chịu hoặc không kiểm soát được chuyển động khi làm việc
- Các biểu hiện khác:

9. Vấn đề tập trung/ Hiếu động quá mức (lãng xãng)

- Không đứng yên
- Lúc nào cũng thờ ơ
- Đôi khi nhìn chằm chằm một cách vô hồn
- Thường xuyên mất phương hướng
- Mất nhìn lơ đãng, không tập trung
- Lẩn tránh giao tiếp mắt
- Không chú ý khi có người đi vào phòng

Thường xuyên nhảy từ hoạt động này sang hoạt động khác

Các biểu hiện khác:

10. Vấn đề vận động tinh

Khó khăn thao tác với vật nhỏ (cái bu lông và đai ốc, đồng xu)

Kém sử dụng kéo, tô màu và viết

Cầm bút không bình thường (lỏng hoặc chặt quá)

Vận động bị run ví dụ cầm bút bị run tay

Khó khăn tô nét nhỏ

Mắt không nhìn theo tay hoặc lơ đãng

Khó khăn trong cử động ngón tay (chỉ sử dụng cả cánh tay và bàn tay)

Các biểu hiện khác:

11. Vấn đề cảm nhận thị giác

Đã được chẩn đoán là khiếm khuyết thị lực

Khó khăn hiểu được khái niệm không gian (to, nhỏ, và số học)

Kém về khái niệm phương hướng (lên, xuống, trái, phải, trong, ngoài)

Khó khăn trong các trò chơi xếp ô chữ hoặc xếp hình với nhau

Khó khăn nhận biết hình dạng và màu sắc

Khó khăn nhận dạng đồ vật trong một bối cảnh (background)

Kém về không gian khi làm trên giấy

Đảo lộn các chữ cái, số, từ hoặc nhóm từ

Khó khăn trong điều khiển hướng nhìn của mắt

Bị khó chịu với ánh sáng chói

Các biểu hiện khác:

12. Vấn đề điều hòa hai bên

- Lấn tránh hoặc có khó khăn khi thực hiện động tác đòi hỏi mắt hoặc tứ chi vượt qua đường giữa của cơ thể.
(Avoids or has difficulty performing tasks which require eyes or extremities to cross the midline of the body)
- Phớt lờ hoặc dường như không nhận biết một nửa kia của cơ thể.
- Không giữ được giấy trong khi viết
- Dường như bỏ qua một nửa trang
- Chỉ thuận một tay
- Thường sử dụng cả hai tay cùng với nhau
- Các biểu hiện khác:

13. Hành vi học tập

- Không tập trung lâu
- Khó khăn trong thay đổi một thói quen
- Khó khăn nhận ra lỗi của mình
- Khó khăn trong việc tự học, tự làm
- Làm chậm
- Dễ sao nhãng
- Không kiên định (Perseveres far too long)
- Không gọn gàng, lộn xộn
- Nói lớn quá, hoặc nói ậm ừ, hoặc hát
- Làm qua loa cho xong việc (Rushes through work)
- Các biểu hiện khác:

14. Vấn đề xã hội và cảm xúc

- Nói quá nhiều

Các biểu hiện khác:

16. Đau hoặc khó chịu

Đau bất thường hoặc đau mạn tính

Các biểu hiện khác:

17. Vấn đề về thở

Khó thở ngay cả khi nằm nghỉ

Trở nên thở dốc chỉ sau một bài tập thể dục nhẹ nhàng

Sung huyết mạn tính

Các biểu hiện khác:

18. Dụng cụ trợ giúp

Cần gậy chống, xe lăn, nạng, hoặc các thiết bị khác

Hoặc bạn cảm thấy trẻ có thể có lợi từ những thiết bị này
Cụ thể:

19. Các vấn đề khác làm ảnh hưởng việc học tập:

20. Nhận xét hoặc các quan sát khác:

21. Tiền sử dùng thuốc:

Tên của bác sỹ:

Email:

Phone:

22. Tiền sử phẫu thuật:

Tên của bác sỹ:

Email:

Phone:

23. Tiền sử co giật:

Nếu có, ghi rõ loại:

Tần xuất:

Tên của bác sỹ:

Phone:

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

TÓM TẮT: Trẻ có những vấn đề dưới đây ở mức độ nào

1. **Rất thờ ơ/ hoặc phản ứng mãnh liệt với các kích thích**

Có Không

Mức độ:

2. **Chức năng cảm giác/vận động**

Có Không

Mức độ:

3. **Cảm nhận âm thanh**

Có Không

Mức độ:

4. **Kiểu cảm nhận mùi và vị bất thường**

Có Không

Mức độ:

5. **Tư thế bất thường**

Có Không

Mức độ:

6. **Yếu hoặc mềm tay và chân**

Có Không

Mức độ:

7. **Kiểu đi bất thường**

Có Không

Mức độ:

8. **Động tác vụng về, phối hợp kém**

Có Không

Mức độ:

9. **Vấn đề tập trung/ Hiếu động quá mức (lãng xãng)**

Có Không

Mức độ:

10. **Vấn đề vận động tinh**

Có Không

Mức độ:

11. **Vấn đề cảm nhận thị giác**

Có Không

Mức độ:

12. **Vấn đề điều hòa hai bên**

Có **Không**
Mức độ:

13. Hành vi học tập
 Có **Không**
Mức độ:

14. Vấn đề về xã hội và cảm xúc
 Có **Không**
Mức độ:

15. Các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày
 Có **Không**
Mức độ:

16. Đau hoặc khó chịu
 Có **Không**
Mức độ:

17. Vấn đề về thở
 Có **Không**
Mức độ:

18. Dụng cụ trợ giúp
 Có **Không**
Mức độ:

Đánh giá/ Nhận xét của bố mẹ:

CHUẨN BỊ ĐỂ LÀM VIỆC VỚI TRẺ CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Giáo viên ở lớp sẽ gặp thử thách lớn để đáp ứng được nhu cầu của tất cả trẻ trong lớp. Những trẻ em có rối loạn về điều hòa cảm giác sẽ là thử thách cực kỳ lớn. Để nắm được các đặc điểm và hiểu các loại hình học tập của trẻ là khó khăn. Giáo viên phải giành thời gian và năng lượng để làm quen với việc trẻ khỏe mạnh hay yếu đuối. Tạo ra một khung cảnh chung cho tất cả các trẻ trong lớp vẫn có vấn đề cho trẻ có rối loạn về cảm giác.

Vì vậy giáo viên ở lớp cần phải có công cụ để có thể hiểu biết và chuẩn bị tốt hơn để giáo dục trẻ có vấn đề về cảm giác ở trong lớp học hòa nhập.

THỰC THI MỘT CHIẾN LƯỢC

Khi phân tích nhu cầu đặc biệt của trẻ cần phải xem xét những gợi ý dưới đây để bạn lựa chọn chiến lược can thiệp và kế hoạch trải nghiệm học tập có giá trị:

- Cho trẻ có nhiều thời gian để trải nghiệm hoạt động (cho phép lặp lại) và cho trẻ có thời gian để thiết lập dần dần nhiệm vụ này (sự liên tục).
- Cho phép trẻ thực hành các kỹ năng của hoạt động này cùng với hoạt động khác cũng cần cùng kỹ năng để thực hiện.
- Sử dụng nhiều phương tiện và cơ quan cảm giác khác nhau. Bổ sung hoặc giảm bớt thông tin cảm giác. Các câu hỏi để cân nhắc là:
 - o Liệu có quá nhiều kích thích âm thanh và thị giác khi trẻ thực hiện hoạt động không?
 - o Liệu hoạt động sờ mó có đang làm trẻ sao lãng không?
- Theo sát tiến trình phát triển và điều chỉnh theo mức độ kỹ năng
- Chia nhỏ nhiệm vụ thành nhiều phần. Làm từng phần vào một thời điểm. Cho phép trẻ hoàn thành nhiều phần trong một giai đoạn ngắn.
- Hiệu chỉnh nhiệm vụ để trẻ có khả năng hoàn thành nó và có cảm giác đạt thành quả và tự tin khi hoàn thành nhiệm vụ.

GỢI Ý CÁC DỤNG CỤ VÀ THIẾT BỊ

(Cho phòng luyện tập các bài điều hòa cảm giác)

1. Ghế hình chữ T (ghế tròn, không có tựa lưng)
2. Quả bóng to để trị liệu (40-61 cm)
3. Ghế hạt hoặc bọt xốp ở trong (ghế to, có thể làm thành ghế xalong hoặc ghế đầu tùy theo tư thế mình đặt ghế)
4. Dải băng trị liệu (nhiều dải, kích thước khác nhau)
5. Bugee cords
6. Giấy giáp
7. Áo vét nặng
8. Gối ôm
9. Túi cát
10. Gương treo tường
11. Các bàn xoay, bàn nhún, ... để chơi
12. Máy ghi băng
13. Kẹo nhai
14. Kẹo cao su
15. Tuýp cao su (để nhai, luyện cảm giác trong khoang miệng)
16. Găng tay làm bằng latex có gai
17. Bút rung
18. Vật giữ bút vào tay khi viết
19. Mảnh thảm
20. Đũa
21. Xâu dây
22. Đất nặn
23. Ống hút
24. Nỉ
25. Ghế tựa
26. Kẹp quần áo
27. Ống đếm giọt
28. Đèn nóng sáng (Incandescent lamps)
29. Bàn xoay nghiêng (Slant board)
30. Đệm
31. Kẹp giấy xoắn

32. Găng tay gấu/chó/mèo/...
33. Bóng gai
34. Tấm bong bóng, xốp
35. Hòn bi
36. Thẻ chơi trò chơi
37. Đinh và ốc vặn vào đinh
38. Bọt (Crazy foam)
39. Kem cạo râu
40. Kem đánh tạo bọt
41. Vật mềm như bánh pudding
42. Kem bôi tay
43. Nút tai
44. Tai nghe
45. Ghế văn phòng
46. Bàn di động (Scooter board)
47. Gạo, bột ngô
48. Túi xúc giác (để nhảy trong bao vải)
49. Giấy vẽ đồ thị/bản đồ (để định hướng trong không gian)
50. Ghim nam châm
51. Jacks
52. Dung dịch bọt xà phòng
53. Giấy màu
54. Đèn chiếu (Flashlights)
55. Bóng nổi
56. Các thẻ xâu với nhau bằng dây
57. Thùng hạt gạo, ngô
58. Kính vạn hoa
59. Chăn để cuộn người
60. Lộn mèo

**NHỮNG VẤN ĐỀ QUAN TÂM CHUNG GIÀNH CHO TẤT CẢ CÁC LOẠI
RỐI LOẠN ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC**

Khi lập kế hoạch các hoạt động và chiến lược cho trẻ có nhu cầu đặc biệt, cần phối hợp hoặc xem xét một số gợi ý chung dưới đây.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Xem xét tuổi trí tuệ, tiền sử môi trường, sự trải nghiệm hoạt động trước đây khi lựa chọn các hoạt động
- Nắm được mức độ hiểu ngôn ngữ của trẻ khi hướng dẫn trẻ bằng lời
- Kết hợp các hoạt động giáo dục thể chất trong giờ hoạt động lớp học để củng cố khái niệm lý thuyết
- Giữ môi trường đơn giản và tách rời khỏi sự ồn ào và làm trẻ sao lãng
- Nhấn mạnh sử dụng các phương thức tạo ra ngôn ngữ và vận động trong quá trình hoạt động, ví dụ yêu cầu trẻ miêu tả trẻ đang làm gì khi trẻ đang được kích thích chuyển động qua môi trường.
- Sử dụng các trò chơi trong lớp học để thực hành nhận biết bộ phận cơ thể; sự phát triển lệch của cơ thể, định hướng, kỹ năng nghe và xem giữa các hoạt động
- Đọc to một câu chuyện và yêu cầu trẻ kể và diễn tả hành động của nhân vật trong truyện. Yêu cầu trẻ kết thúc câu chuyện bằng hành động và bằng lời.
- Sử dụng phương thức động cùng với mô tả rõ ràng, chính xác khi giới thiệu kỹ năng mới
- Áp dụng rất nhiều cách giao tiếp xã hội đúng mực để tạo ra sự giao tiếp thể chất trong cả ngày khi có thể (ví dụ bắt tay, “de” 5 ngón tay, vỗ nhẹ vào lưng)
- Không làm quá nhiều trong một buổi
- Sử dụng trò chơi đóng kịch (là phương tiện thông minh để giúp trẻ thực hành kỹ năng nghe hiểu)
- Đọc thơ cho trẻ nghe, thường xuyên dùng giữa chừng để trẻ đọc nốt câu chữ còn thiếu
- Cho phép trẻ thực hành và lặp lại những kỹ năng mà trẻ sẵn sàng làm gì đó thành công.

TƯ THẾ BẤT THƯỜNG

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Đầu lệch sang một bên
2. Hai bên vai không cao bằng nhau
3. Hai bên hông không cao bằng nhau
4. Chân cong
5. Chân vòng kiềng
6. Dáng đi vai thông xuống

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Tiền đình

- Chống tay và đầu gối lên sàn, yêu cầu trẻ thẳng bằng trên 2 chân và 1 tay, 2 tay và 1 chân, sau đó 1 tay và 1 chân.
- Làm dây xích đu ở ngoài trời, sử dụng cái lốp cũ hoặc vật gì đó hình đĩa (để cho bé ngồi lên) trên xích đu. Yêu cầu trẻ nhún nhảy và quay theo nhiều vị trí khác nhau như khi ngồi, ngả và uốn người ra sau.

Tự chủ vận động

- Cho trẻ nằm ngửa và cho tay vào túi. Khuyến khích trẻ lắc mình xuyên qua ống giống như là xâu dây, dùng thân để cử động chứ không dùng cánh tay và cùi tay. Sau đó cho trẻ nằm sấp xuống và làm như vậy. (Bằng cách này cũng giúp tự cảm thụ bản thân)

Phối hợp vận động

- Cho trẻ xóa phấn – bảng
- Cho trẻ vung, nhấc, xoay tay và chân
- Đi bằng đầu gối trên thảm. Yêu cầu trẻ túm lấy mắt cá chân ở đằng sau và đi về phía trước bằng đầu gối.

Tự cảm thụ bản thân (Proprioceptive/ Kinesthetic)

- Để trẻ nằm ngửa, sau đó cong người lên (hai tay ở đằng sau lưng), giữ ở tư thế này 30 giây. Sau đó cho trẻ nằm sấp, sau đó nâng người người lên, đầu, cánh tay và chân nâng lên khỏi sàn, giữ 30 giây.

Thăng bằng

- Yêu cầu trẻ đứng khi làm gì đó ở trên bàn
- Để quyển sách trên đầu khi di chuyển
- Tiến, lùi bằng đầu ngón chân kết hợp mang vật nặng
- Đi bằng đầu ngón chân về phía trước hoặc đằng sau, mang đồ vật nặng.
- Chuẩn bị vài cái săm xe xếp theo đường thẳng. Cho trẻ đi chân trong chân ngoài.

Gợi ý chung

- Cho trẻ để tay và đầu gối ở trên sàn trong khi nhẹ nhàng đẩy trẻ từ phía này sang phía kia. Đẩy trẻ sang trái và phải trong khi vẫn khuyến khích trẻ cố gắng không bị đẩy ngã.

ĐỘNG TÁC VỤNG VỀ, PHỐI HỢP KÉM

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Kém cảm nhận về không gian
2. Thăng bằng kém
3. Dễ ngã
4. Chạy hay va vào bàn, ghế
5. Gặp khó khăn trong bắt bóng, đá bóng, ném bóng
6. Không thể học các hoạt động hoặc trò chơi vận động mới
7. Kém phát triển kỹ năng vận động so với trẻ thường
8. Kém sử dụng một nửa của cơ thể
9. Thể hiện nét mặt nhăn nhó, khó chịu hoặc không kiểm soát được chuyển động khi làm việc

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Tiền đình

- Cho trẻ di chuyển qua lớp học bằng nhiều cách: đi giật lùi, đi ngang, nhảy lò cò, bò...
- Cho trẻ ngồi trên ghế chữ T hay bóng trị liệu
- Khuyến khích trẻ di chuyển đến nhiều hướng và bằng nhiều cách để phát triển khả năng thăng bằng tĩnh và động

Xúc giác

- Khuyến khích trẻ bò, trườn, cuộn hay trườn kiểu đặc công trên nhiều bề mặt khác nhau.
- Cuộn tròn trẻ trong thảm len, thảm mút hay các chất liệu khác để cung cấp cảm giác va chạm khác nhau.
- Lăn một quả bóng to trên người trẻ trong khi trẻ nằm sấp hoặc nằm ngửa
- Cho trẻ bóp/véo đất nặn trước hoạt động viết
- Đeo ba lô nặng
- Dẫn dắt trẻ thông qua các hành động, các chỉ dẫn bằng ký hiệu như vổ vào vai.
- Trải một cái chăn rộng ra sàn, cho trẻ nằm vào đó, cuộn tròn lại.

Tự chủ vận động

- Cho trẻ một cái bàn ở hai đầu của lớp học để trẻ có thể di chuyển trong các hoạt động của lớp học

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ di chuyển trong lớp học bằng nhiều cách như đi giật lùi, đi ngang, nhảy lò cò, hay bò
- Cho phép trẻ đủ không gian để di chuyển tự do nhưng cũng đủ giới hạn để kiểm soát
- Khuyến khích trẻ làm việc và di chuyển trong khoảng không gian có liên quan đến người khác
- Cung cấp cho trẻ kinh nghiệm để thông báo môi trường của chúng
- Cài hộp bút chì của trẻ vào bàn học bằng một sợi dây chun để tránh rơi
- Nhấn mạnh giọng và phương thức hoạt động trong các hành động. VD: đưa trẻ mô tả đang làm việc gì, trẻ được khuyến khích thực hiện hành động
- Sử dụng các trò chơi trong lớp học để thực hành nhận biết bộ phận cơ thể; sự phát triển lệch của cơ thể, định hướng, kỹ năng nghe và xem giữa các hoạt động (nên kết hợp với phần phối hợp vận động)
- Đọc to một câu chuyện và yêu cầu trẻ kể và diễn tả hành động của nhân vật trong truyện. Yêu cầu trẻ kết thúc câu chuyện bằng hành động và bằng lời.
- Cho trẻ di chuyển đầu, vai, tay và thân trong khi ngồi hay nằm.
- Khuyến khích trẻ uốn, duỗi thẳng, vặn, xoay và lắc càng nhiều bộ phận cơ thể của chúng càng tốt trong khi đứng, ngồi hay khi nằm trên thảm.
- Đi trong khi uốn cong một bộ phận cơ thể, thay đổi nhiều bộ phận khác.

Phối hợp vận động

- Cho trẻ bóp/véo đất nặn trước hoạt động viết
- Cho trẻ cắt các loại chất liệu như: đất sét, rơm, giấy ráp, gỗ và ni (sử dụng xúc giác)
- Cho trẻ sử dụng đồ giập ghim hoặc đục lỗ trên giấy (xúc giác)
- Tập đi bằng đầu gối theo đường. Trẻ phải giữ mắt cá chân đằng sau trong khi di chuyển
- Cho trẻ biến đổi push up
- Khuyến khích trẻ lăn một quả bóng to thậm chí đẩy mạnh
- Tập bài tập xe cút kít bằng cách di chuyển bằng tay trong khi người khác nhắc chân mình
- Để cho trẻ chọn các vị trí luân phiên trong khi làm việc: như nằm sấp xuống sàn, hay uốn cong người ở các góc v.v..
- Cho trẻ đẩy một túi đậu dọc theo đường đi trong khi bò hay trườn kiểu du kích.

Tự cảm thụ bản thân

- Cho trẻ giúp việc di chuyển đồ đạc trong lớp học. Thử với những đồ nhỏ trước và tiến đến những đồ to hơn, nặng hơn tùy vào khả năng của trẻ

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ giạng ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng
- Cho phép trẻ chọn các vị trí làm việc, ví dụ như nằm sấp xuống sàn, hay cuộn tròn trong góc phòng,...
- Ngồi thẳng lưng trên ghế trong khi giữ bàn chân phẳng trên sàn
- Dùng các hoạt động đối kháng như cổ kéo tay ra sau trong khi trẻ cố gắng đưa ra trước
- Cung cấp các hoạt động tự cảm thụ bản thân như: đẩy, kéo và vận trước các hoạt động tự chủ vận động
- Cho trẻ bóp/véo đất nặn trước hoạt động viết
- Cuộn dây chun xung quanh 2 chân trước của ghế ngồi để trẻ có thể dùng chân đá vào (Wrap bungee cord/ therapy band around front two legs of chair so that child can push against it with her leg).
- Đưa những bài tập áp lực sâu vào hoạt động hàng ngày:
 - o Chuyển trọng lượng từ bên này sang bên kia cơ thể khi đang ngồi
 - o Ép hai tay vào nhau
 - o Đặt tay lên đầu và ấn xuống
 - o Để vạt chéo tay trước ngực và ấn/kéo vai bằng tay đối diện
 - o Đặt tay lên đầu gối và ấn xuống
 - o Đặt tay dưới khuỷu tay đối diện và đẩy lên
 - o Xoay bả vai sau đó quay thân trên từ bên này qua bên kia
 - o Nghiêng đầu nhip nhàng từ bên này qua bên kia
 - o Vuốt mạnh tay dọc cánh tay
- Tăng lượng đồ dùng học tập như hộp bút, sách vở
- Gợi ý trẻ mặc đồ chật ôm sát như tất, quần ôm, áo nặng (xúc giác)
- Đeo ba lô nặng
- Cho trẻ ngồi trên tay
- Đối với những trẻ tăng động, sử dụng những động tác ấn mạnh đều đặn trong suốt cả ngày
- Đặt túi cát, túi đậu, gối ôm vào lòng trẻ khi thích hợp nếu thấy cần thiết
- Sử dụng tối đa các tác nhân kích thích như sau khi dạy kỹ năng mới
 - o Kích thích tự cảm thụ bản thân : chỉ dẫn trẻ vận động các bộ phận cơ thể có mục tiêu phát triển 1 giác quan thể chất cụ thể
 - o Kích thích xúc giác: sử dụng những va chạm để trẻ có thể cảm nhận bộ phận cơ thể nào đang được tiếp xúc, nhân đây trẻ cũng có thể học thêm về dụng cụ và môi trường khi tiếp xúc

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Kích thích thị giác : sử dụng những thứ hỗ trợ thị giác như slide trình chiếu, biểu đồ, phác họa, ảnh, phim, và gương. Nhớ rằng gương sẽ làm cho trẻ bị hiểu nhầm về khái niệm trái và phải.
- Kích thích ngôn ngữ : dùng ngôn ngữ để hướng dẫn khi trẻ thực hiện hoạt động.
- Yêu cầu trẻ đặt tay của chúng lên vai hoặc hông của bạn hoặc để tự nhiên, chúng sẽ cảm nhận được cảm giác của các khái niệm sau :
 - Trẻ sẽ cảm nhận được thời gian thực hiện của ai là nhanh, chậm, hay không bằng nhau thông qua việc cùng đi bộ hoặc chạy cùng trẻ
 - Khoảng không gian – dẫn trẻ xung quanh, theo nhiều hướng, do đó trẻ hiểu được khoảng cách và diện tích của phòng học
 - Kích thước – chỉ cho trẻ về mặt thể chất thể nào là cao, thấp hoặc rộng, và liên hệ với môi trường xung quanh.
- Đưa ra những gợi ý để hoạt động, có thể từ những ám hiệu như vổ trên vai hướng dẫn trẻ cụ thể xuyên suốt hoạt động
- Sử dụng một sợi dây thừng, cho trẻ chơi kéo co
- Cho trẻ kéo và đẩy sử dụng cùi tay, cánh tay, bàn tay và thân trong khi nằm, ngồi hay đứng
- Cho trẻ uốn, duỗi thẳng, vặn, xoay và lắc càng nhiều bộ phận cơ thể của chúng càng tốt trong khi đứng, ngồi hay khi nằm.

Thăng bằng

- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ giạng ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng (phối hợp vận động)
- Ngồi thẳng lưng trên ghế trong khi giữ bàn chân phẳng trên sàn (phối hợp vận động)
- Cho trẻ ngồi trên ghế chữ T hay bóng trị liệu
- Khuyến khích trẻ di chuyển đến nhiều hướng và bằng nhiều cách để phát triển khả năng thăng bằng tĩnh và động
- Cho trẻ cơ hội đi cà kheo
- Cho trẻ chơi nhảy ô lò cò

Trường hợp cụ thể

Ngay từ đầu năm lớp 1 giáo viên của Tommy đã rất băn khoăn về vấn đề di chuyển của cậu trong lớp, trong các góc khuất, trong khắp tòa nhà. Cô thường nói với cô giáo thể dục về kỹ năng vận động tổng thể của Tommy. Cậu ta rất kém về thăng bằng, hay bị ngã; có vấn đề về bắt, đá và chơi các trò chơi đơn giản với bạn. Lòng tự trọng của cậu ta chỉ thể hiện trong hoàn cảnh hiếm nghèo. Bình thường cậu ta là một cậu bé trông sáng sủa, có khả năng học tập, tuy nhiên những yếu điểm về vận động gây trở ngại cho cơ hội học tập của cậu trong cả ngày ở trường. Sau khi thảo luận với giáo

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

viên thể dục, giáo viên dạy nhạc và họa, một bản đánh giá về kỹ năng vận động được đưa ra. Chuyên gia về giáo dục thể chất bắt đầu quan sát Tommy trong giờ thể dục và các giờ khác. Mọi buổi quan sát đều chỉ ra rằng Tommy chưa đạt được đến kỹ năng phát triển vận động chuẩn. Những quan sát tiếp theo chỉ ra rằng Tommy có khả năng mắc chứng yếu cơ. Chuyên gia về thể chất mong muốn nhà vật lý trị liệu quan sát Tommy để đưa ra đánh giá trẻ và làm chương trình can thiệp cụ thể cho Tommy một cách cẩn thận.

Trong buổi đánh giá trẻ có giáo viên chủ nhiệm của Tommy, giáo viên thể dục, nhà tâm lý, chuyên gia về thể chất, nhà vật lý trị liệu và hiệu trưởng tham dự. Giáo viên nhạc và họa của Tommy đưa cho mọi người bản thông tin đánh giá sự tiến bộ của Tommy trong các giờ học của họ. Sau khi thu thập thông tin từ buổi đánh giá trẻ, mọi người đều thống nhất là Tommy bị chậm trong kỹ năng vận động tổng thể và điều đó ảnh hưởng đến việc học tập của cậu. Sau đó nhóm đánh giá đã tổ chức một buổi họp về chương trình can thiệp cá nhân với bố mẹ cậu để đưa ra những đánh giá thích hợp. Trong buổi họp đó, mọi người yêu cầu nhà trị liệu đánh giá về mức độ cơ bắp và khả năng vận động tổng thể của Tommy.

Sau buổi đánh giá, một chiến lược can thiệp được chuyển cho giáo viên chủ nhiệm với những gợi ý và hoạt động như sau:

1. Kết hợp tương quan hoạt động giáo dục thể chất với các hoạt động trong lớp học để củng cố các quan niệm học đường như là bước khởi đầu. Bước khởi đầu này kết hợp các kỹ năng phát triển vận động và các quan niệm học đường. Chia trẻ thành 4-5 nhóm ngồi thành hàng ở một bên trong phòng học, phòng tập hay phòng chơi. Ở đầu bên kia là những tập chữ cái đã được ép plastic ở trước mỗi hàng. Khi có lệnh, bạn đầu tiên ở mỗi hàng làm một động tác (nhảy lò cò) về phía tập chữ đã được xáo trộn để tìm chữ “A” và nhảy lò cò về vị trí cũ. Trẻ thứ hai sẽ tiếp tục và tìm chữ B. trò chơi tiếp tục đến khi đội nào hoàn thành nhiệm vụ lấy hết chồng chữ. Thông qua trò chơi này, giáo viên có thể ra lệnh thay đổi động tác vận động. Là thành viên trong các nhóm nhỏ, Tommy và các bạn khác học tập được nhiều thông qua các hoạt động thể chất cũng như hoạt động khuyến khích học tập.
2. Cho Tommy giúp trong việc vận chuyển những đồ nặng, đồ đặc, v.v.. trong ngày. Nó có thể mang sách trả lại thư viện hoặc các công việc liên quan đến vận động trong lớp học.
3. Để tăng cường các phản ứng về thăng bằng, cho Tommy ngồi lên ghế chữ T đều đặn trong ngày trong các khoảng thời gian thích hợp như khi nghe giáo viên đọc truyện, khi có khách đến nói chuyện với cả lớp, hay trong khi xem TV.
4. Khuyến khích Tommy làm việc và di chuyển trong khoảng không gian riêng của cậu và luân phiên nhận thức khoảng không gian của người khác bằng cách giúp cậu tạo một góc riêng cho mình.
5. Sử dụng những hình thức khuyến khích động khi cần thiết hướng dẫn Tommy sử dụng các bộ phận cơ thể thông qua học một kỹ năng mới. Ví dụ, khi Tommy chơi với bạn ở những góc khuất, nó không thể tự bắt bóng bạn ném cho mình. Để giúp Tommy, giáo viên đứng sau và cầm tay, hướng dẫn trẻ đưa tay lại gần nhau để bắt bóng. Lặp lại hành động này giúp Tommy hiểu về các bộ phận cơ thể, ký ức về cơ bắp, phối hợp tay mắt và điều chỉnh tầm nhìn. Tất cả những kỹ

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

năng này đều rất cần thiết trong một trò chơi đơn giản và có lợi vận dụng vào kỹ năng học đường.

Khi chuyên gia vật lý trị liệu kết thúc bản đánh giá, nhóm can thiệp cá nhân được triệu tập. Kết quả chỉ ra rằng Tommy kém về vận động cơ bắp điều đó làm cậu chậm hơn trong phát triển kỹ năng vận động. Chuyên gia vật lý trị liệu đã đưa ra gợi ý để kết hợp can thiệp như sau:

1. Tạo không gian đơn giản và rộng rãi để di chuyển dễ dàng trong lớp.
2. Khuyến khích Tommy và các bạn di chuyển trong lớp bằng các hình thức vận động khác nhau thay vì chỉ đi.
3. Cung cấp các trò chơi ở mức độ thấp mà đòi hỏi Tommy trong trạng thái không trọng lực và trạng thái chịu sức nặng (gấu đi, nhảy như thỏ hay bò...)
4. Cung cấp những hoạt động cảm thụ bản thân trước những hoạt động vận động như: đẩy, kéo, vặn...
5. Sử dụng các trò chơi lớp học để thực hành nhận dạng các bộ phận cơ thể, làm một tay, định hướng, kỹ năng nghe, các hoạt động đi vào giữa. Những hoạt động và kỹ năng này giúp Tommy cảm nhận về cơ thể và hình ảnh của mình.
6. Tham gia giờ học giáo dục thể chất với các bạn cùng khóa. Tommy có thể đem một bạn ở cùng lớp tham dự với cậu.
7. Khuyến khích gia đình thực hành chương trình vận động hàng ngày tại nhà như gia đình cùng đi dạo quanh hành xóm, đưa Tommy ra các khu vui chơi, đạp xe đạp, bơi lội...

Buổi họp kết thúc, các gợi ý được thông qua và thực hiện. Tommy cũng có nhiều tiến bộ trong phát triển vận động tổng thể. Các hoạt động được cung cấp cho Tommy và các bạn cùng lớp thường xuyên và đòi hỏi nâng cao. Điều quan trọng nhất là lòng tự trọng của Tommy tiến bộ.

LẶNG XĂNG (Vận động quá mức)

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Không thể ngồi mà chỉ chuyển động
2. Vô cùng khó chịu, bồn chồn khi phải ngồi
3. Hoặc các biểu hiện khác liên quan đến vận động quá mức

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng giác quan)

v.v...

Tiền đình

- Cho trẻ di chuyển trong lớp theo những cách như : đi giật lùi, đi sang 2 phía, nhảy lò cò và bò.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ di chuyển theo những hướng khác nhau bằng những cách thức khác nhau giúp phát triển thăng bằng động và tĩnh.
- Cho trẻ ngồi ghế chữ T hay bóng trị liệu (therapy ball)

Xúc giác

- Đặt thùng chứa các đồ dạy về xúc giác trong phòng .
- Tô theo chữ viết trên cát bằng ngón trỏ
- Tô theo chữ viết trên thảm bằng ngón trỏ
- Chơi, nắn bóp với những quả bóng nhỏ bên trong đồ bột mịn
- Cho trẻ viết chữ trên cát, viết bằng các ngón tay sử dụng nhiều chất liệu như màu vẽ, bột xà phòng...
- Tạo ra các chữ cái bằng đất sét nặn hay dây tạo hình có thể uốn dẻo được
- Giới thiệu cho trẻ các hoạt động đem lại cảm giác cho cơ thể (VD như: kéo, đẩy, vặn, xoắn) trước khi thực hiện các vận động tinh.
- Cho trẻ chà sát cánh tay hay bàn tay bằng khăn tắm.
- Sử dụng các chỉ dẫn trực tiếp tác động lên cơ thể trẻ : VD: vỗ vào vai để hướng trẻ đi theo một hướng định sẵn.
- Vẽ các hình khối trên thảm. Cho trẻ tẩy xoá các hình sử dụng tay, cẳng tay hay chân để trần.
- Cho trẻ xoa , lau bằng
- Cho trẻ chơi với đất nặn (nặn, xoắn, véo) trước khi thực hiện các hoạt động viết
- Cho trẻ nhai kẹo mềm, kẹo cao su, ống cao su...

Tự chủ vận động

- Khuyến khích trẻ vận động bắt chước các con vật : VD : cua, gấu, ếch, đà điểu, ếch, sâu đo
- Dùng bút chì hoặc đũa vẽ chữ trên đất nặn
- Cho trẻ chơi trò “chữ viết bí mật” ở trên bảng. Yêu cầu trẻ nhắm mắt lại, cầm tay trẻ viết chữ, từ lên bảng sau đó cho trẻ đoán xem trẻ đã viết cái gì.
- Khi trẻ đứng, ngồi, hay nằm, khuyến khích trẻ đập, duỗi, vặn, quay, lắc càng nhiều các bộ phận cơ thể càng tốt.
- Cho trẻ tạo ra các chữ cái bằng đất sét nặn hay dây tạo hình có thể uốn dẻo được
- Bố trí bàn học ở cả phía trước và phía sau phòng để trẻ có thể di chuyển khi thay đổi các hoạt động của lớp học.
- Cho trẻ di chuyển trong lớp theo những cách như : VD: đi giật lùi, đi sang 2 phía, nhảy lò cò và bò.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ cử động đầu, vai, cánh tay, bàn tay hay thân thể trong khi ngồi hay nằm
- Dạy trẻ lớn cách thư giãn bằng các bài tập yoga
- Bố trí đủ khoảng không gian trong phòng để trẻ tự do đi lại nhưng cũng vừa đủ để duy trì trật tự và sự chú ý khi tham gia các hoạt động.
- Tạo nhiều cơ hội cho trẻ tự bày tỏ và thể hiện nhận thức của các bé về môi trường xung quanh

Phối hợp vận động

- Lau xoá bảng
- Cắt các chất liệu : hồ dán, rom, giấy ráp (giấy nhám), miếng gỗ sồi, dạ nỉ.
- Sử dụng máy đục lỗ để đục lỗ trên giấy bỏ đi
- Kẹp các tờ giấy lại với nhau sử dụng kẹp ghim có lò xo
- Để trẻ chơi với đất nặn (nặn, xoắn, véo) trước khi thực hiện các hoạt động viết
- Thỉnh thoảng cho trẻ đeo găng tay nặng trong khi viết

Tư cảm thu bản thân

- Định kỳ tác động bằng lực ấn sâu trên cơ thể các bé tăng động, hay mất tập trung
- Cho trẻ ngồi trên ghế theo tư thế chân dạng sang hai bên, ngực tựa vào lưng ghế.
- Cho trẻ chọn các tư thế khác nhau khi làm việc: VD: nằm bụng ép xuống sàn nhà, cuộn trong góc nhà...
- Khuyến khích trẻ chơi trò tung bắt bóng, túi đậu với bạn cùng lứa.
- Cho trẻ đeo ba lô nặng ở sau lưng và giả vờ đi chôn ở đâu đó.
- Cho trẻ vắn xoắn bóng cao su hoặc miếng mút
- Dạy trẻ lớn cách thư giãn bằng các bài tập yoga
- Trẻ tham gia giúp di chuyển các đồ vật trong lớp học (bắt đầu bằng các đồ vật nhỏ, nhẹ sau đó tăng dần lên)
- Khi đứng , ngồi, nằm khuyến khích trẻ đẩy và kéo sử dụng khuỷu tay, cánh tay, bàn tay, thân.
- Cho chơi với đất nặn trước khi học viết.
- Cuốn dây chun xung quanh 2 chân trước của ghế ngồi để trẻ có thể dùng chân đá vào.
- Thỉnh thoảng cho trẻ đeo găng tay nặng trong khi viết (cần có chỉ định của trị liệu viên)
- Nên cho trẻ mặc quần áo chặt, nặng, ôm vào người
- Cho trẻ đeo ba lô nặng

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ ngồi lên tay
- Cho trẻ làm động tác ép 2 bàn tay vào với nhau
- Cho trẻ dùng bút rung, để trải nghiệm việc tạo ra các hình vẽ ngộ nghĩnh.
- Khuyến khích trẻ mang trả sách thư viện
- Vào những thời điểm thích hợp đặt những vật nặng như: túi cát, túi đậu hay gói ôm lên đùi trẻ.
- Hàng ngày thực hiện các bài tập tạo áp lực sâu như:
 - + Di chuyển trọng lượng cơ thể trong khi ngồi từ bên này sang bên kia
 - + Ép 2 tay vào nhau
 - + Đưa 2 tay lên đầu rồi ấn xuống
 - + Hai tay vắt chéo đặt lên vai
 - + Đặt 2 tay lên 2 đầu gối và ấn xuống
 - + Đặt tay lên khuỷu tay và ấn lên
 - + Xoay vai và phần nửa trên cơ thể sang 2 phía
 - + Nghiêng đầu nhịp nhàng sang 2 phía
 - + Chải từ cẳng tay xuống bàn tay một cách chắc chắn.
- Cho trẻ nhai kẹo gôm, kẹo cao su và các dụng cụ nhai

Thăng bằng

- Cho trẻ ngồi trên ghế theo tư thế chân dạng sang hai bên, ngực tựa vào lưng ghế.
- Cho trẻ vận động di chuyển theo nhiều hướng, nhiều tư thế để trẻ phát triển khả năng thăng bằng động và tĩnh.
- Cho phép trẻ đứng khi làm việc
- Vạch 1 đường trên sàn, giả dụ là cầu thăng bằng, cho trẻ đi tiến, lùi chân nọ tiếp chân kia, bước sang ngang, đi nhón chân.
- Khuyến khích trẻ ngồi ghế theo tư thế lưng thẳng, bàn chân để ngay ngắn trên sàn.

Những gợi ý chung

- Hướng dẫn ngắn gọn, đơn giản
- Nếu trẻ gây lộn xộn mất trật tự, có thể hoạt động bạn đưa ra cho trẻ thực hiện quá khó hiểu hoặc đòi hỏi nhiều kỹ năng trẻ chưa làm được hoặc có quá nhiều luật lệ (trò chơi) hoặc quá nhiều hướng dẫn bằng lời.
- Không có ép trẻ bằng việc kéo dài thời gian học. Dạy các bài mới, phức tạp vào đầu giờ học khi trẻ còn tỉnh táo, tập trung
- Tạo môi trường trong lớp giúp trẻ bình tĩnh

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Đặt yêu cầu phù hợp với trẻ, không yêu cầu trẻ ngồi quá lâu (khi trẻ chưa đạt được). Luôn nhớ rằng trẻ phải cố gắng rất nhiều để ngồi yên như vậy trẻ có thể sẽ không đủ năng lượng để học bài, do đó hãy cho phép trẻ có một chút biểu hiện bồn chồn, nhấp nhòm.
- Phân quan trọng của các hướng dẫn được truyền đạt tới trẻ theo cách 1 cô 1 trẻ, hoặc trong 1 nhóm nhỏ.
- Khích lệ, phần thưởng được đưa ra ngay lập tức để củng cố cho 1 hành vi được mong đợi.
- Đa dạng hóa các hoạt động nhưng các hoạt động vẫn phải hướng tới 1 mục tiêu mà trẻ đã được biết.
- Tăng sự tập trung bằng cách bắt đầu bằng những khoảng thời gian học ngắn sau đó tăng dần lên.
- Sắp xếp lớp học theo các hoạt động hàng ngày hoặc theo một trình tự nhất định, trẻ sẽ cảm thấy yên tâm và thoải mái hơn nếu được biết trước cái gì sẽ diễn ra tiếp theo.
- Nhắc hoặc áp dụng 1 cách thức tiếp cận nhất quán (không thay đổi) để giúp trẻ bắt đầu 1 công việc.
- Sử dụng hình ảnh để giúp trẻ ghi nhớ tốt hơn.
- Tạo cho trẻ môi trường học an toàn và thoải mái. Các trải nghiệm phải đạt được 1 cách tự nhiên không phải bằng cách đe dọa, ép buộc.
- Loại bỏ các đồ vật gây xao lãng trẻ
- Cho trẻ có những khoảng thời gian chơi tự do, không phải lúc nào cũng kiểm soát trẻ.
- Can thiệp theo chương trình nhấn mạnh vào việc phát triển khả năng xã hội tương xứng với cá nhân trẻ.
- Tập trung dạy các phần độc lập, riêng lẻ trước khi dạy toàn bộ 1 kỹ năng.
- Các lời giải thích phải chính xác và ngắn gọn.
- Khi giải thích bằng lời cho trẻ cần lưu ý mức độ nghe hiểu ngôn ngữ bằng lời của trẻ tại thời điểm đó.
- Nhấn mạnh vào ngôn ngữ và hoạt động phát sinh trong khi thực hiện các hoạt động.
- Các lệnh đưa ra phải ngắn gọn, đơn giản, dễ hiểu. Sau khi ra lệnh chờ hồi đáp của trẻ, cho trẻ thời gian cần thiết để nghĩ trước khi hồi đáp.
- Bố trí khoảng không gian yên tĩnh để trẻ có thể học và làm bài tập cá nhân.
- Những hướng dẫn bằng lời phải rõ ràng, phát âm giọng chuẩn.
- Yêu cầu trẻ nhắc lại hướng dẫn trước khi trẻ thực hiện công việc để chắc chắn rằng trẻ đã nghe rõ hướng dẫn.
- Thay đổi vị trí để bàn học xung quanh phòng.
- Sử dụng băng dính dưới sàn hoặc thảm trải sàn để chỉ dẫn chỗ ngồi cho trẻ.

- Thay đổi các hoạt động trước khi trẻ thấy chán.

Câu chuyện về Matt

Matt là một cậu bé đang theo học ở một trường mẫu giáo gần nhà. Sau vài tháng của năm học thứ nhất, giáo viên nhận ra Matt luôn thể hiện là 1 cậu bé lảng xãng trong suốt thời gian cậu ở trường. Giáo viên cũng quan sát thấy Matt cần phải đi lại loanh quanh trong lớp học, bồn chồn khi phải ngồi yên một chỗ, không tập trung nghe các hướng dẫn của giáo viên, không thể thực hiện được các hoạt động hàng ngày tại lớp. Giáo viên đã điền vào “Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra để tiên thẩm định chức năng vận động” và thế là 1 chương trình tư vấn cho Matt được bắt đầu. Các chuyên gia về giáo dục thể chất, trị liệu tâm vận động được mời tới để quan sát Matt ở trong lớp học và ở trong các môi trường được sắp xếp cho mục đích đánh giá Matt. Tất cả các chuyên gia và trị liệu viên đều phát hiện ra vấn đề của Matt và đồng ý với những phát hiện ban đầu của giáo viên mẫu giáo. Sau khi bàn bạc, một loạt các gợi ý thay đổi đã được nêu ra để giáo viên áp dụng cho Matt như sau:

- 1) Bố trí cho Matt 2 bàn học ở đầu và cuối lớp học để Matt có thể thay đổi chỗ ngồi trong các hoạt động của lớp.
- 2) Cho Matt lựa chọn tư thế làm việc: nằm sấp trên sàn nhà, ngồi trên túi đậu, ngồi quay lại trên ghế chân dạng sang 2 bên và ngực tì vào lưng ghế.
- 3) Rút ngắn thời gian học, và tăng dần lên khi Matt có thể đáp ứng được.
- 4) Không cố gắng kiểm soát cậu bé suốt cả ngày, cho phép cậu có những khoảng thời gian chơi tự do.
- 5) Các mong đợi đặt ra đối với cậu phải thực tế (đúng theo khả năng của cậu), không yêu cầu cậu ngồi yên quá lâu (quá với mức mà cậu có thể chịu nổi)
- 6) Loại bỏ các đồ vật gây xao nhãng ở gần bàn và trong lớp học.

Giáo viên mẫu giáo bắt đầu thực hiện các điều chỉnh nói trên. Lớp học bớt các đồ vật gây xao nhãng, các hướng dẫn yêu cầu của giáo viên điều chỉnh phù hợp với khả năng của Matt.

Các chuyên gia cũng đưa ra danh sách các hoạt động và các gợi ý nhằm đạt mục tiêu giảm lảng xãng của Matt như sau:

- 1) Bố trí chỗ ngồi học yên tĩnh cho Matt
- 2) Cho Matt cầm chơi với những đồ vật nhỏ trong khi nghe các hướng dẫn yêu cầu của giáo viên (các đồ chơi nhỏ như bóng xoắn, bóng có bột ở bên trong để bóp, nắn..).
- 3) Yêu cầu Matt giúp di chuyển bàn ghế trong lớp học, bắt đầu bằng các đồ nhẹ, sau đó đến những vật nặng hơn.
- 4) Trước khi bắt đầu giờ học phải ngồi lâu trên bàn học, Matt và các bạn có thể uốn, gập, vặn, quay và lắc các bộ phận cơ thể, có thể sử dụng âm nhạc.
- 5) Dưới chân bàn học của Matt, buộc 1 sợi dây chun vào 2 chân trước ghế ngồi của Matt để Matt có thể đá chân vào đó trong khi ngồi học.
- 6) Cho Matt ngồi trên ghế chữ T khi cậu muốn. Các hoạt động trên ghế chữ T tạo ra các kích thích lên hệ tiền đình của Matt.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- 7) Matt có thể đeo bịt tai trong khi ngồi học để loại bỏ bớt các âm thanh có thể gây xao nhãng cho cậu.

Áp dụng các chiến lược và các điều chỉnh như trên, giáo viên đã can thiệp bằng những cách an toàn và khuyến khích Matt tham gia các hoạt động phù hợp với nhu cầu của cậu bé. Việc đánh giá lại Matt được yêu cầu thực hiện sau 6-8 tuần. Các chuyên gia lại được mời đến làm việc với giáo viên và quan sát Matt tại lớp học và trong phòng có bố trí sẵn cho việc đánh giá. Đã có những tiến bộ. Một vài chiến lược mới được đưa ra trong khi Matt vẫn cho thấy những tiến bộ trong việc tham gia các hoạt động của lớp. Các chuyên gia đề nghị giáo viên gặp gỡ cha mẹ Matt, nói cho họ biết về những chiến lược đang áp dụng cho Matt tại trường học để họ áp dụng tại nhà. Những chỉ dẫn nhất quán và chính xác tại nhà và trường sẽ chỉ giúp Matt tiến bộ tốt hơn mà thôi.

Tiếp tục có những tiến bộ; tuy nhiên giáo viên quan sát thấy khi ngồi trên bàn học Matt thường xuyên lắc lư cơ thể, ngả người lên bàn, thường chỉ ngồi ở mép ghế, và bất cứ lúc nào có thể tuột ra khỏi ghế. Giáo viên thông báo lại vấn đề này với nhóm chuyên gia để yêu cầu có giải pháp giúp đỡ. Nhóm chuyên gia quay lại quan sát Matt ngồi học tại bàn và xem xét vấn đề giáo viên phản ánh. Cuối cùng nguyên nhân gây nên sự bồn chồn không yên của Matt hóa ra là do bàn học không được thiết kế theo tiêu chuẩn về độ cao thích hợp với Matt. Ghế của Matt quá nhỏ so với bàn. Sau vài lần quan sát, các chuyên gia đề nghị nâng cao ghế ngồi của Matt, 1 cái ghế khác có chiều cao phù hợp được thay thế vào vị trí ghế cũ. Bây giờ Matt có thể ngồi học trên bàn, 2 bàn chân để ngay ngắn trên sàn, lưng thẳng, không phải dướn lên hay xuống. Độ cao thích hợp là mặt bàn cao hơn khuỷu tay khi gập vào là 5cm.

Lý do Matt thường xuyên nhấp nhòm trên ghế là do cậu đang cố gắng tìm một tư thế thích hợp để viết. Cậu phải di chuyển để đỡ trọng lượng cơ thể, lên gân cốt một cách không cần thiết. Do đó các cơ bắp bị mỏi và kết quả là Matt thường xuyên phải thay đổi vị trí ngồi. Chuyện này xảy ra mỗi khi Matt phải ngồi vào bàn học. Các chuyên gia còn quan sát thấy thay vì ngồi trên ghế để học Matt thường đứng cạnh bàn, đây là cách cậu sử dụng bộ xương để giữ trọng lượng cơ thể và thả lỏng các cơ bắp.

Tư thế ngồi học chuẩn là ngồi mông tựa vào lưng ghế, đầu gối đặt vuông góc sàn, chân để ngay ngắn trên sàn. Do chiếc ghế cũ quá nhỏ, khi ngồi mông của Matt không tựa được vào lưng ghế. Nếu cố gắng ngồi mông chạm lưng ghế, thì cậu không thể vươn người lên phía trước để cánh tay và bàn tay lên bàn. Thêm vào đó chân cậu không bao giờ để vuông góc với sàn, nó luôn đặt ở góc 60-70 độ so với mặt sàn. Chân cậu đặt trên sàn nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Cậu thường xuyên di chuyển chân trên sàn để tìm 1 tư thế thích hợp hơn. Vì những lý do đó Matt cần 1 sự thay đổi đơn giản: thay ghế và độ cao của bàn.

Sau đợt tư vấn đầu tiên Matt đã cho thấy những tiến bộ, nhưng những tiến bộ rõ rệt lại chỉ xuất hiện sau đợt tư vấn lần thứ hai - khi có sự thay đổi bàn ghế. Bây giờ theo phản ánh của giáo viên Matt đã có thể ngồi làm việc tại bàn trong thời gian dài hơn. Kỹ năng viết và vận động của cậu cũng tiến bộ. Điều ấn tượng nhất là giáo viên sau sự

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

.....
việc của Matt đã hiểu hơn về bọn trẻ, cô đã cho thay đổi tất cả kích thước bàn và ghế cho các em học sinh khác trong lớp.

VẤN ĐỀ VẬN ĐỘNG TINH

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Khó khăn thao tác với vật nhỏ (cái bu lông và đai ốc, đồng xu)
2. Kém sử dụng kéo, tô màu và viết
3. Cầm bút không bình thường (lỏng hoặc chặt quá)
4. Vận động bị run ví dụ cầm bút bị run tay
5. Khó khăn tô nét nhỏ
6. Mắt không nhìn theo tay hoặc lơ đãng
7. Khó khăn trong cử động ngón tay (chỉ sử dụng cả cánh tay và bàn tay)

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Tiền đình

- Điều chỉnh chiều cao của ghế sao cho chân của trẻ đặt trên một mặt phẳng hoặc trên sàn nhà và đầu gối tạo thành một góc 90 độ so với mặt đất là lý tưởng nhất
- Để trẻ di chuyển theo nhiều hướng khác nhau và theo các cách khác nhau để phát triển khả năng thăng bằng tĩnh và động

Xúc giác

- Dùng dụng cụ giữ bút bằng cao su
- Cho trẻ vẽ các hình khối hoặc đường zích zắc trên các tấm thảm. Cho trẻ xóa các dấu vết bằng cách dùng tay hoặc ngón tay
- Cho trẻ dùng các mẫu phần nhỏ để viết các chữ cái, từ hoặc bất kỳ hình thù hay bức tranh nào trên bảng
- Viết chữ, vẽ đường zích zắc hoặc vẽ các hình khối trên một miếng đất sét dẹt bằng phẳng, trên cát bằng ngón tay hoặc cạo kem bằng ngón tay
- Dùng loại bút rung lắc, dao động để tạo ra các hình, font chữ vui nhộn
- Trang trí đường viền bằng các dây trang trí đường viền hoặc bằng đất sét
- Cho trẻ bóp, nắm, xoắn, vặn các quả bóng nhỏ bên trong nhồi bột mỳ
- Cho trẻ bóp các miếng xốp hơi làm bằng plastic trong (ví dụ các miếng lót khi gói đồ cần bảo quản chống vỡ như ti vi, ...)
- Xé giấy thành các mảnh nhỏ sau đó dán lại để tạo nên các bức tranh nghệ thuật
- Dùng dây giấy để khâu các lỗ trên giấy lại

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ nhai kẹo các loại kẹo phải nhai nhiều, kẹo gôm, các đồ dùng cho trẻ nhai bằng cao su, ...

Tư chủ vận động

- Hoàn thành các bài tập mảnh ghép mà có các nút nhỏ đan chéo vào nhau
- Chơi các trò chơi ngón tay trước khi tiến hành các hoạt động viết
- Viết chữ bằng bút chì hoặc phấn trên mặt phẳng đất sét đẹt
- Trang trí đường viền bằng các dây trang trí hoặc bằng đất sét
- Chơi trò bật ngón tay kêu tanh tách
- Nhặt các vật nhỏ bằng cái kẹp hoặc bằng cái nhíp, nên bắt đầu bằng bông và dần dần nặng hơn cho đến nhặt hòn sỏi
- Cho màu nước vào lọ nhỏ thuốc mắt sau đó cho trẻ nhỏ ra những giọt nước này
- Dùng kẹp quần áo để kẹp đồ
- Chơi các trò chơi tự nghĩ ra với cái cặp/lược
- Cho vào/lấy ra các vật nhỏ vào lọ, chai và từ đó trẻ cũng có thể vặn ra/ vào được nắp chai, lọ
- Cho trẻ đi chuyển đầu, vai, cánh tay, bàn tay hoặc cả thân người trong khi ngồi hoặc nằm
- Khuyến khích trẻ cúi xuống, căng, duỗi người ra, xoắn vặn, lật và lác mọi bộ phận cơ thể mà trẻ có thể làm được trong khi đứng, ngồi hoặc nằm
- Để cải thiện các thao tác của bàn tay và ngón tay, nên làm các hoạt động sau:
 - o Lấy tiền xu từ trong lỗ ra và giữ ở trong tay trong khi vẫn lấy đồng xu khác ra
 - o Gấp giấy thành nhiều nếp gấp
 - o Lấy vật ra khỏi chai, lọ và giữ nó ở trong tay trong khi vẫn lấy vật khác từ chai lọ ra
 - o Cho tiền xu vào trong khe của hộp đựng tiền
 - o Xâu hạt
 - o Đồng thời đóng cửa và cài chốt
 - o Nặn quả bóng bằng đất sét và các đầu ngón tay
 - o Kẹp quần áo ở trên dây phơi
 - o Búng tay vào đồng tiền xu
 - o Chơi con quay
 - o Di chuyển hòn bi lên, xuống, lăn qua, lăn lại với ngón cái và ngón giữa
- Sự tương quan giữa các hoạt động học tập thể chất với các hoạt động học tập trên lớp nhằm mục đích tăng cường các khái niệm về mặt kiến thức như “Chương trình tiếp âm bằng chữ cái”. Đây là một trò chơi có sự phối hợp giữa

vận động thô và các khái niệm về kiến thức bảng chữ cái. Cả lớp được chia làm 4 đến 5 nhóm ngồi theo hàng trên sàn ở 1 phía của lớp học. Ở phía đối diện của lớp học, trước mỗi hàng sẽ là những cái cột dính các thẻ chữ cái. Khi có lệnh bắt đầu chơi, đứa trẻ đầu tiên của mỗi hàng sẽ di chuyển đến cái cột có dính các thẻ chữ cái một cách lộn lộn đó, tìm chữ cái “A” và trở về hàng. Đến lượt đứa trẻ thứ hai sẽ tìm chữ cái “B” và đặt nó lên trên chữ cái “A”. Trò chơi sẽ được tiếp tục cho đến khi tất cả các chữ cái được đặt vào đúng vị trí. Nhóm đầu tiên kết thúc được quy trình này sẽ là nhóm thắng cuộc. Mục đích của trò chơi này là sự tham gia của mỗi cá nhân và sự phối hợp trong nhóm, phát triển về ngôn ngữ và nhận thức, nhận ra được các chữ cái, lượt chơi và kỹ năng di chuyển.

Phối hợp vận động

- Nhắc nhở trẻ thỉnh thoảng dùng tay không thuận
- Cho trẻ chơi và học với bảng, trên tường và giá vẽ
- Đối với bảng, hãy cho trẻ dùng các mẫu phân nhỏ
- Diễn đạt vần điệu các câu chuyện trước khi vào bài viết
- Xóa bảng
- Hãy để trẻ cắt các chất liệu như bút sáp màu, ống hút, giấy nhám, gỗ, nilon, da,...
- Dùng kẹp ghim để đóng một tập giấy
- Khuyến khích trẻ đeo găng tay hở ngón trong khi viết (dưới sự giám sát của trị liệu viên)
- Cho trẻ kẹp giấy bằng kẹp có lò xo
- Cho trẻ giạt phần băng dính để che các phần không muốn sơn ở trên tường
- Cho trẻ bóp, nhào đất nặn trước các hoạt động viết
- Xé giấy và dán lại thành các bức tranh nghệ thuật
- Tráo các quân bài
- Gấp giấy thành nhiều nếp gấp và làm thành những cái quạt
- Xoắn, vặn các quả bóng mềm
- Để các vật nhỏ trong các lọ có đậy nắp do đó nếu đứa trẻ muốn lấy, chúng sẽ phải vặn nắp lọ ra và vặn nắp lọ vào

Tư cảm thụ bản thân

- Dùng các hoạt động đối kháng, Ví dụ: kẹp tay ngược ra phía sau trong khi trẻ cố gắng đẩy nó ra phía trước
- Chơi các trò với ngón tay trước các hoạt động viết ví dụ lắc các ngón tay, chụm các ngón tay lại với nhau,...
- Hãy cho trẻ bóp/xoắn, vặn đất sét trước các hoạt động viết

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ dùng các loại bút rung lắc trong khi viết để tạo ra các ký tự trông đặc biệt và ngộ nghĩnh
- Hãy yêu cầu trẻ để lại sách lên trên giá sách
- Hãy cho trẻ em đẩy xe cút kít bằng hai tay trong khi cô giáo nhắc hai chân lên khỏi sàn nhà
- Cho trẻ tách rộng các ngón tay ra sau đó lại chụm các ngón tay lại và tạo thành một cái nắm đấm chặt
- Khuyến khích trẻ quấn những miếng vải co giãn, đàn hồi xung quanh mũi giày
- Cho phép trẻ tự lựa chọn cách nằm mà chúng thích ví dụ như úp bụng xuống sàn nhà hoặc cuộn tròn trong góc phòng,...
- Cho trẻ đeo balô nặng
- Cho trẻ ấn vào gan bàn tay
- Hãy làm các bài tập tự cảm thụ bản thân trước các hoạt động về vận động tinh (ví dụ như ấn, đẩy, bóp, nặn, xoắn,...)
- Xé giấy và dán để tạo nên một bức tranh nghệ thuật
- Bóp, vặn các quả bóng mềm
- Cho trẻ chơi các trò chơi ngón tay và gõ tay có nhịp điệu trước các hoạt động viết.
- Sử dụng tối đa các tác nhân kích thích như sau khi dạy kỹ năng mới :
 - Kích thích tự cảm thụ bản thân : chỉ dẫn trẻ vận động các bộ phận cơ thể có mục tiêu phát triển 1 giác quan thể chất cụ thể
 - Kích thích xúc giác: sử dụng những va chạm để trẻ có thể cảm nhận bộ phận cơ thể nào đang được tiếp xúc, nhân đây trẻ cũng có thể học thêm về dụng cụ và môi trường khi tiếp xúc
 - Kích thích thị giác : sử dụng những thứ hỗ trợ thị giác như slide trình chiếu, biểu đồ, phác họa, ảnh, phim, và gương. Nhớ rằng gương sẽ làm cho trẻ bị hiểu nhầm về khái niệm trái và phải.
 - Kích thích ngôn ngữ : dùng ngôn ngữ để hướng dẫn khi trẻ thực hiện hoạt động.
- Tận dụng các hoạt động mà đứa trẻ phải nhận ra được các bộ phận trên cơ thể của chúng cũng như di chuyển các bộ phận này và cũng phải biết được vị trí của chúng ở trong không gian
- Yêu cầu trẻ đặt tay của chúng lên vai hoặc hông của bạn hoặc để tự nhiên, chúng sẽ cảm nhận được cảm giác của các khái niệm sau :
 - Trẻ sẽ cảm nhận được thời gian thực hiện của ai là nhanh, chậm, hay không bằng nhau thông qua việc cùng đi bộ hoặc chạy cùng trẻ
 - Khoảng không gian – dẫn trẻ xung quanh, theo nhiều hướng, do đó trẻ hiểu được khoảng cách và diện tích của phòng học

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Kích thước – chỉ cho trẻ về mặt thể chất thế nào là cao, thấp hoặc rộng, và liên hệ với môi trường xung quanh.
- Hãy cho trẻ di chuyển tay và bàn tay thường xuyên trong lúc nằm hoặc ngồi
- Khuyến khích trẻ uốn cong, duỗi thẳng, lật, quay, lắc cánh tay và vai trong khi đứng, ngồi, nằm.

Thăng bằng

- Điều chỉnh độ cao của ghế sao cho chân của trẻ phải chạm tới sàn và khi trẻ ngồi thì đầu gối của trẻ tạo thành một góc 90 độ so với mặt đất
- Cho phép trẻ được chọn các tư thế khác nhau như đứng, quỳ, nằm áp sát bụng xuống sàn nhà để giữ thăng bằng
- Nhảy trong túi
- Cho trẻ đặt sách trả lại trên giá sách
- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ dạn ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng
- Để trẻ di chuyển theo các hướng khác nhau và theo nhiều cách khác nhau để phát triển khả năng thăng bằng tĩnh và động

Gợi ý chung

- Điều chỉnh chiều cao của bàn sao cho mặt bàn cao hơn khuỷu tay khi gập vào 5cm
- Điều chỉnh mặt bàn nghiêng 40 độ
- Dùng phương pháp đa giác quan để giảng dạy
- Dùng các hoạt động có cấu trúc để dạy các khái niệm đơn giản đến phức tạp, thành công sẽ thu được từ những điều quan trọng cơ bản
- Sử dụng các kích thích về nghe, nhìn, sờ chạm và tự cảm thụ bản thân một cách riêng rẽ hoặc kết hợp với nhau trong giảng dạy chuyên biệt
- Dính vớ vào mặt bàn để nhắc nhở trẻ không làm nghiêng vớ
- Nhắc nhở trẻ cố định vớ bằng tay không thuận
- Để trẻ dùng bút chì có chiều dài không quá 13cm
- Cho trẻ dùng bút chì có đủ độ sắc
- Tháo bỏ tẩy ở đầu của bút chì
- Cho phép trẻ làm việc với các mặt phẳng thẳng đứng như: bảng , giá vẽ
- Hãy làm đậm các chấm hơn cho trẻ đối với hoạt động đồ chữ
- Thiết kế các hoạt động ít khó nhất và trẻ đã hiểu khái niệm đến khó nhất và trẻ chưa hiểu khái niệm bởi vì thành công ở bước đầu là vô cùng quan trọng.

RẤT THỜ Ơ/ HOẶC PHẢN ỨNG MÃNH LIỆT VỚI CÁC KÍCH THÍCH

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Không thích va chạm nhẹ (vuốt ve) hoặc bị sờ
2. Phản ứng mãnh liệt với những âm thanh hoặc sự va chạm (xúc giác) không mong muốn
3. Không thể bình tĩnh (calm down) sau một vận động
4. Rất sợ bị bắn như khi dính hồ, cát, sơn móng tay, hoặc nghịch nước
5. Thể hiện bất thường khi chạm vào các đồ chơi, mặt phẳng hoặc vải vóc,...
6. Kém cảm nhận đau hoặc nhiệt độ
7. Các biểu hiện khác

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Tiền đình

- Yêu cầu trẻ đứng khi làm gì đó ở trên bàn
- Yêu cầu trẻ cúi xuống, duỗi ra, vặn, quay, lắc một cách phù hợp các bộ phận của cơ thể khi trẻ ở tư thế đứng, ngồi hoặc nằm (ví dụ vặn tay, cúi lưng, quay người, lắc tay, chân, ...).

Xúc giác (sờ, mó)

- Cho những trẻ sợ bị va chạm đứng ở cuối hàng (khi đi học)
- Bất cứ khi nào chạm vào đứa trẻ, đảm bảo là phải chạm mạnh và chắc chắn.
- Cho trẻ cái bu lông lớn và cái đai ốc để trẻ chơi. Yêu cầu trẻ vặn đai ốc vào bu lông.
- Nặn đất trước khi học viết
- Dấu vật ở trong gạo, cát, hoặc các chất liệu bột xốp trong túi xúc giác (tactile bin). Yêu cầu trẻ thọc tay vào túi và tìm các đồ vật bị dấu.
- Làm tranh bằng cách dán rất nhiều miếng vải chất liệu khác nhau vào mặt bìa, sau đó đục thành nhiều lỗ. Yêu cầu trẻ dùng dây giày xuyên qua các lỗ và cảm nhận được những chất liệu
- Dùng ngón trỏ lần theo chữ viết trên giấy giáp
- Dùng ngón trỏ lần theo hình chữ trên mảnh thảm
- Tạo chữ cái bằng dây viền (quần áo) hoặc đất nặn (ví dụ: nặn chữ O, chữ C, ...)

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Để tăng nhận biết về xúc giác, khuyến khích trẻ sử dụng/chơi với chất tạo bọt (crazy foam), kem bôi cạo râu, kem đẻo, vật mềm như bánh pudding, sơn móng tay, dung dịch thoa tay, ...
- **Để cải thiện nhận biết đúng về xúc giác:**
 - o Chơi các trò chơi/ hát với ngón tay
 - o Chơi trò đoán “Con cảm thấy thế nào?” (nhận biết đúng chất liệu, hình dạng, đồ vật)
 - o Cố gắng bò và lăn trên các chất liệu nhưng không nhìn và đoán xem nó là gì.
 - o Viết hoặc vẽ các hình dạng, chữ số, và chữ cái bằng ngón tay trên thân thể trẻ và hỏi trẻ đó là gì.

Tư chủ vận động (motor planning)

- Yêu cầu trẻ dùng bút chì hoặc đũa vẽ chữ cái trên mặt phẳng đất nện
- Yêu cầu trẻ viết cái gì đó trên bảng đen đặt ở độ cao ngang tầm mắt trẻ. Cầm tay trẻ hoặc hướng dẫn trẻ viết chữ cái hoặc chữ sau đó yêu cầu trẻ đoán cái gì vừa viết ra.

Phối hợp vận động

- Dùng ngón trỏ lần theo hình chữ trên mảnh thảm
- Tạo chữ cái bằng dây viền (quần áo) hoặc đất nện (ví dụ: nặn chữ O, chữ C, ...)

Tư cảm thụ bản thân (Proprioceptive/ Kinesthetic)

- Yêu cầu trẻ giúp vận chuyển đồ dùng trong phòng. Cố gắng với vật nhỏ trước và tăng dần tới vật nặng hơn, to hơn, tùy theo khả năng của trẻ có thể cố gắng làm được (Cái này cũng là tăng cường xúc giác).
- Yêu cầu trẻ nhảy trên bạt lò xo
- Yêu cầu trẻ bóp quả bóng cao su nhỏ
- Yêu cầu trẻ dùng 1 tay bóp nhiều mẫu giấy nhỏ tạo thành hình quả bóng trong lòng bàn tay
- Yêu cầu trẻ làm việc ở những vị trí khác nhau, ví dụ bụng ở sàn nhà (chui xuống gầm để lấy gì đó), uốn cong người ở các góc, ...
- Đề nghị trẻ mặc các quần áo kích cỡ khác nhau, ví dụ chật, rộng, hoặc áo vest nặng.
- Đặt túi cát, túi hạt đậu, hoặc gối ôm vào lòng trẻ vào thời điểm thích hợp
- Yêu cầu trẻ đeo vật nặng
- Yêu cầu trẻ ngồi trên tay của mình

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Yêu cầu trẻ làm các hoạt động về tự cảm thụ bản thân, như: kéo, đẩy, bóp, ưu tiên vận động tinh.
- Đưa những bài tập áp lực sâu vào hoạt động hàng ngày:
 - o Chuyển trọng lượng từ bên này sang bên kia cơ thể khi đang ngồi
 - o Ép hai tay vào nhau
 - o Đặt tay lên đầu và ấn xuống
 - o Để vạt chéo tay trước ngực và ấn/kéo vai bằng tay đối diện
 - o Đặt tay lên đầu gối và ấn xuống
 - o Đặt tay dưới khuỷu tay đối diện và đẩy lên
 - o Xoay bả vai sau đó quay thân trên từ bên này qua bên kia
 - o Nghiêng đầu nhịp nhàng từ bên này qua bên kia
 - o Vuốt mạnh tay dọc cánh tay
- Bất cứ khi nào chạm vào đứa trẻ, đảm bảo là phải chạm mạnh và chắc chắn.
- **Để dạy kỹ năng mới, cần sử dụng kích thích tối đa như sau :**
 - o Kích thích tự cảm thụ bản thân : chỉ dẫn trẻ vận động các bộ phận cơ thể có mục tiêu phát triển 1 giác quan thể chất cụ thể
 - o Kích thích xúc giác: sử dụng những va chạm để trẻ có thể cảm nhận bộ phận cơ thể nào đang được tiếp xúc, nhân đây trẻ cũng có thể học thêm về dụng cụ và môi trường khi tiếp xúc
 - o Kích thích thị giác : sử dụng những thứ hỗ trợ thị giác như slide trình chiếu, biểu đồ, phác họa, ảnh, phim, và gương. Nhớ rằng gương sẽ làm cho trẻ bị hiểu nhầm về khái niệm trái và phải.
 - o Kích thích ngôn ngữ : dùng ngôn ngữ để hướng dẫn khi trẻ thực hiện hoạt động.
- Yêu cầu trẻ đặt tay của chúng lên vai hoặc hông của bạn hoặc để tự nhiên, chúng sẽ cảm nhận được cảm giác của các khái niệm sau :
 - o Trẻ sẽ cảm nhận được thời gian thực hiện của ai là nhanh, chậm, hay không bằng nhau thông qua việc cùng đi bộ hoặc chạy cùng trẻ
 - o Khoảng không gian – dẫn trẻ xung quanh, theo nhiều hướng, do đó trẻ hiểu được khoảng cách và diện tích của phòng học
 - o Kích thước – chỉ cho trẻ về mặt thể chất thể nào là cao, thấp hoặc rộng, và liên hệ với môi trường xung quanh.
- Yêu cầu trẻ đẩy và kéo bằng khuỷu tay, cánh tay, bàn tay và thân trong khi nằm, ngồi hoặc đứng.

Thăng bằng

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Yêu cầu trẻ ngồi trên ghế tựa ở tư thế ngược, hai chân trẻ dang ra, ngực đối diện với phần ghế tựa
- Yêu cầu trẻ đứng khi làm gì đó ở trên bàn
- Yêu cầu trẻ chuyển động theo nhiều hướng khác nhau và theo nhiều cách để phát triển kỹ năng cân bằng tĩnh và động
- Yêu cầu trẻ cúi xuống, duỗi ra, vặn, quay, lắc một cách phù hợp các bộ phận của cơ thể khi trẻ ở tư thế đứng, ngồi hoặc nằm (ví dụ vặn tay, cúi lưng, quay người, lắc tay, chân, ...).

Gợi ý chung

- Hãy hy vọng ở mức thực tế, không hy vọng trẻ có thể ngồi quá lâu
- Cho trẻ ngồi ở bàn cả trước hoặc sau lớp học, để trẻ có thể di chuyển giữa các hoạt động của lớp
- Hãy hướng dẫn ngắn và đơn giản
- Dạy hoạt động mới và phức tạp ở giai đoạn đầu của giờ học và trẻ đang tỉnh táo
- Làm từng phần việc cụ thể của một kỹ năng trước khi mô tả và dạy kỹ năng tổng thể.
- Không làm quá nhiều trong một buổi
- Thay đổi hoạt động trước khi trẻ trở nên buồn chán
- Cho phép trẻ một khoảng không gian vừa phải để trẻ tự do đi lại nhưng phải có giới hạn đủ để duy trì sự quan tâm của trẻ vào hoạt động
- Nhẹ nhàng nhưng kiên quyết. Một số trẻ có thể nhút nhát hoặc thiếu tự tin và một số khác thì có thể xông xáo hơn. Và điều kiện học thuận lợi cần cho cả hai đối tượng.
- Xem biểu lộ qua nét mặt và điệu bộ cơ thể để đoán biết điều gì sắp xảy đến
- Tạo môi trường lớp học giúp trẻ bình tĩnh hoặc kích thích trẻ (sao cho phù hợp)
- Cho trẻ nghỉ giữa giờ thường xuyên khi làm việc ở trên bàn, tạo điều kiện cho trẻ đi lại ở trong phòng.
- Thiết lập giao tiếp mắt khi đưa ra lời chỉ dẫn/hướng dẫn cho trẻ (khi nói với trẻ thì nhìn vào mắt trẻ).
- Nhìn bao quát chung toàn nhóm trẻ khi diễn giải điều gì đó cho trẻ
- Đứng yên một chỗ trong phòng, ở vị trí mà bóng của bạn tỏa ít nhất lên mặt của trẻ
- Sử dụng lời giải thích chính xác và ngắn gọn.
- Bắt đầu bài học ở nơi trẻ đang hoạt động
- Thiết kế các hoạt động ít khó nhất và trẻ đã hiểu khái niệm đến khó nhất và chưa hiểu khái niệm bởi vì thành công ở bước đầu là vô cùng quan trọng.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Giúp tăng khoảng thời gian chú ý của trẻ bằng cách đưa ra những việc ngắn và cô đọng, sau đó tăng dần về thời gian.
- Mỗi lần giao cho trẻ một nhiệm vụ để trẻ thực hiện
- Sử dụng những hoạt động mà trong đó trẻ phải nhận dạng được bộ phận cơ thể của trẻ, cử động được nó và nhận thức được vị trí của nó trong không gian.
- Không nên kiểm soát tất cả thời gian. Cho phép những thời gian trẻ được chơi tự do.

VẤN ĐỀ TẬP TRUNG

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Thờ ơ với thực tại
2. Tỉnh thoảng nhìn chăm chăm, chòng chọc
3. Thường xuyên mất phương hướng
4. Mất ngờ ngạc, không thể tập trung
5. Lấn trách tiếp xúc mắt
6. Không chú ý khi có người đi vào phòng
7. Nhảy từ hoạt động này sang hoạt động khác thường xuyên và điều đó ảnh hưởng đến chính trò chơi của trẻ (own play)
8. Các biểu hiện khác

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng giác quan)

Tiền đình

- Yêu cầu trẻ ngồi trên ghế ở tư thế chân đặt ở trên sàn nhà
- Yêu cầu trẻ chuyển động theo nhiều hướng khác nhau và theo nhiều cách để phát triển kỹ năng cân bằng tĩnh và động (hoạt động này cũng giúp thăng bằng)
- Yêu cầu trẻ thực hiện nhiều bài tập liên quan đến quay để có được sự tập trung tối đa. Ví dụ: quay ở trên ghế văn phòng (ghế ko có tựa lưng), 3 lần sang phải, 3 lần sang trái, khoảng 10 lần tất cả; lăn trên thảm hoặc chiếu; quay trên bàn xoay hoặc bàn di động (giống xe 2 bánh scooter mà trẻ con hay đi một chân ở trên ván, một chân dưới đất).

Xúc giác

- Cho trẻ chơi với đồ chơi ở trong bể nước trên bàn hoặc túi bóng đựng nước. Yêu cầu trẻ lau khô bằng khăn tắm.
- Tạo cơ hội cho trẻ chuẩn bị món ăn đơn giản hoặc nặn bột mỳ làm bánh.
- Nặn đất trước khi học viết
- Đề nghị trẻ mặc các quần kích cỡ khác nhau, ví dụ chật, rộng, hoặc áo vest nặng.
- Đưa cho trẻ túi xúc giác trong lớp học vào thời gian chết (downtime)
- Dùng ngón trỏ lần theo chữ viết trên giấy giáp hoặc trên mảnh thảm

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho cát vào dụng cụ vẽ bằng tay (finger paint) và yêu cầu trẻ dùng ngón tay vẽ chữ lên đó
- Sử dụng nhiều phương tiện xúc giác để củng cố những gì bạn đang dạy trẻ bằng mắt. Ví dụ: yêu cầu trẻ viết chữ cái và chữ số trên bột ngô; viết chữ và số lên lưng trẻ và yêu cầu trẻ viết lại chữ và số đó ra giấy; tạo cho trẻ cơ hội tạo hình chữ và số mà không nhìn để giúp trẻ cảm nhận từ bên trong những chuyển động và giúp trẻ tăng nhận thức động.

Tư chủ vận động

- Cho trẻ hoạt động để tăng nhận thức về không gian, một bên người, về hướng, hình ảnh cơ thể, thực hiện vận động khéo, duy trì tư thế, và xác định vị trí âm thanh hoặc đồ vật.
- Viết chữ cái trên đất nặn phẳng bằng bút chì hoặc phấn
- Yêu cầu trẻ viết cái gì đó trên bảng đen đặt ở độ cao ngang tầm mắt trẻ. Cầm tay trẻ hoặc hướng dẫn trẻ viết chữ cái hoặc chữ sau đó yêu cầu trẻ đoán cái gì vừa viết ra.
- Yêu cầu trẻ cử động đầu, vai, cánh tay, bàn tay hoặc thân trong khi ngồi hoặc nằm.
- Khuyến khích trẻ uốn, duỗi thẳng, vặn, xoay và lắc càng nhiều bộ phận cơ thể của chúng càng tốt trong khi đứng, ngồi hay khi nằm trên thảm.

Phối hợp vận động

- Xóa hoặc lau bảng
- Chơi đất nặn trước hoạt động viết

Tư cảm thụ bản thân

- Yêu cầu trẻ trợ giúp vận chuyển đồ đạc trong phòng học. Cố gắng với đồ vật nhỏ trước và sau đó làm vật to và nặng hơn trong khả năng của trẻ (cũng là xúc giác).
- Chơi đất nặn trước hoạt động viết
- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ giạng ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng
- Đề cho trẻ chọn các vị trí luân phiên trong khi làm việc: như nằm sấp xuống sàn, hay uốn cong người ở các góc v.v..
- Sử dụng các hoạt động cản lại. Ví dụ, đẩy cánh tay trẻ ra sau trong khi trẻ cố gắng đưa tay ra đằng trước.
- Cho trẻ ngồi lên chính hai bàn tay trẻ
- Đặt túi cát, túi đậu, hoặc gối ôm trong lòng trẻ vào thời gian phù hợp
- Phối hợp các bài tập áp lực sâu trong hoạt động hàng ngày:

- Nâng vật nặng từ bên này sang bên kia trong khi đang ngồi
- Ép hai bàn tay vào nhau
- Đặt tay lên đỉnh đầu và ấn xuống
- Bắt chéo cánh tay lên vai và sử dụng tay đối diện để ấn xuống vai
- Đặt bàn tay lên đầu gối và ấn xuống
- Đặt bàn tay ở dưới mắt cá chân đối diện và ấn lên
- Xoay vai và sau đó xoay thân trên từ bên này sang bên kia
- Nghiêng đầu nhịp nhàng từ bên này sang bên kia
- Vuốt bàn tay dọc cánh tay xuống một cách chắc chắn
- Sử dụng tối đa các tác nhân kích thích như sau khi dạy kỹ năng mới :
 - Kích thích tự cảm thụ bản thân : chỉ dẫn trẻ vận động các bộ phận cơ thể có mục tiêu phát triển 1 giác quan thể chất cụ thể
 - Kích thích xúc giác: sử dụng những va chạm để trẻ có thể cảm nhận bộ phận cơ thể nào đang được tiếp xúc, nhân đây trẻ cũng có thể học thêm về dụng cụ và môi trường khi tiếp xúc
 - Kích thích thị giác : sử dụng những thứ hỗ trợ thị giác như slide trình chiếu, biểu đồ, phác họa, ảnh, phim, và gương. Nhớ rằng gương sẽ làm cho trẻ bị hiểu nhầm về khái niệm trái và phải.
 - Kích thích ngôn ngữ : dùng ngôn ngữ để hướng dẫn khi trẻ thực hiện hoạt động.
- Yêu cầu trẻ đặt tay của chúng lên vai hoặc hông của bạn hoặc để tự nhiên, chúng sẽ cảm nhận được cảm giác của các khái niệm sau :
 - Trẻ sẽ cảm nhận được thời gian thực hiện của ai là nhanh, chậm, hay không bằng nhau thông qua việc cùng đi bộ hoặc chạy cùng trẻ
 - Khoảng không gian – dẫn trẻ xung quanh, theo nhiều hướng, do đó trẻ hiểu được khoảng cách và diện tích của phòng học
 - Kích thước – chỉ cho trẻ về mặt thể chất thể nào là cao, thấp hoặc rộng, và liên hệ với môi trường xung quanh.
- Chạm vào trẻ ở nhiều vị trí khác nhau với lực chắc chắn để có được sự tập trung tối đa. Ví dụ: lăn về phía sau và trước ở trên bề mặt thảm, hoạt động xâu bướm, cố gắng cọ xát làm nóng ấm lên ở những nơi mà trẻ có thể cọ xát chắc chắn vào chính vai cánh tay và bàn tay của trẻ bằng vải sạch, khô, lăn bóng lên và xuống bằng cách áp bụng trước hoặc sau lưng trẻ vào quả bóng (tùy theo ý muốn của trẻ).
- Yêu cầu trẻ đẩy và kéo sử dụng khuỷu tay, cánh tay, bàn tay và thân trong tư thế nằm, ngồi hoặc đứng.
- Cho trẻ chơi chân không. Cơ quan cảm nhận ở lòng bàn chân sẽ thay đổi tín hiệu theo bề mặt tiếp xúc và cân nặng.

Thăng bằng

- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ giạng ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng
- Yêu cầu trẻ ngồi thẳng lưng trên ghế trong khi chân thì chạm đất
- Cho trẻ ngồi trên ghế hình chữ T hoặc quả bóng trị liệu

Gợi ý chung

- Sử dụng ánh sáng trong phòng phù hợp để tránh bóng và các ảo ảnh khác
- Tắt đèn fluorescent
- Hãy hy vọng ở mức thực tế, không hy vọng trẻ có thể ngồi quá lâu
- Hãy hướng dẫn ngắn và đơn giản
- Giải thích chính xác và ngắn gọn
- Thiết lập giao tiếp mắt khi đưa ra lời chỉ dẫn/hướng dẫn cho trẻ (khi nói với trẻ thì nhìn vào mắt trẻ).
- Nhìn bao quát chung toàn nhóm trẻ khi diễn giải điều gì đó cho trẻ
- Đảm bảo trẻ chú ý khi bạn bắt đầu hướng dẫn
- Tạo không gian yên tĩnh cho trẻ làm việc
- Tạo môi trường lớp học giúp trẻ bình tĩnh hoặc kích thích trẻ (sao cho phù hợp)
- Cho trẻ tai nghe/hoặc headphones
- Bắt đầu bài học ở nơi trẻ đang hoạt động
- Mỗi lần giao cho trẻ một nhiệm vụ để trẻ thực hiện
- Tránh làm một nhiệm vụ cùng một cách bởi vì làm thế sẽ dẫn đến trẻ học kỹ năng đơn điệu.
- Tạo cho trẻ cơ hội làm việc trong môi trường ít bị các kích thích lạc đề, ví dụ chỗ kín đáo, yên tĩnh và tối thiểu lượng âm thanh và kích thích thị giác khiến trẻ sao lãng. Nếu kích thích âm thanh thái quá sẽ là vấn đề lớn, cố gắng để trẻ đeo headphone để ngăn cản âm thanh gây nhiễu đồng thời yêu cầu trẻ tập trung nhìn.
- Sử dụng nhiều cách tiếp cận đa cảm giác để dạy trẻ
- Cho trẻ nghỉ giữa giờ thường xuyên khi làm việc ở trên bàn, tạo điều kiện cho trẻ đi lại ở trong phòng.
- Bắt đầu phát triển vận động từ kỹ năng vận động thô rồi mới đến vận động tinh và từ vận động của thân rồi mới đến vận động của các bộ phận xa của cơ thể (như là tay, chân).
- Nếu trẻ không phục tùng, xem xét liệu các hoạt động có quá khó hiểu, đòi hỏi nhiều kỹ năng, quá nhiều quy luật, hoặc hướng dẫn quá phức tạp,...

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Không làm quá nhiều trong một buổi
- Dạy hoạt động mới và phức tạp ở giai đoạn đầu của giờ học và trẻ đang tỉnh táo
- Thay đổi hoạt động trước khi trẻ trở nên buồn chán
- Cho phép trẻ một khoảng không gian vừa phải để trẻ tự do đi lại nhưng phải có giới hạn đủ để duy trì sự quan tâm của trẻ vào hoạt động
- Thiết kế các hoạt động ít khó nhất và trẻ đã hiểu khái niệm đến khó nhất và chưa hiểu khái niệm bởi vì thành công ở bước đầu là vô cùng quan trọng.
- Duy trì hoạt động đa dạng nhưng phải có sự sắp xếp. Luôn định hướng tới mục tiêu mà trẻ có thể đạt được
- Giúp tăng khoảng thời gian chú ý của trẻ bằng cách đưa ra những việc ngắn và cô đọng, sau đó tăng dần về thời gian.
- Nếu trẻ khó khăn với những thuật ngữ vắn tắt, dùng các hành động để mô tả và liên quan mật thiết với ngôn ngữ để hỗ trợ quá trình tiếp thu.
- Sử dụng đa dạng các phương thức nghe, xúc xác, nhìn và tự cảm thụ bản thân áp dụng một mình hoặc phối hợp để dạy hoạt động
- Nhấn mạnh sử dụng các phương thức tạo ra ngôn ngữ và vận động trong quá trình hoạt động, ví dụ yêu cầu trẻ miêu tả trẻ đang làm gì khi trẻ đang được kích thích chuyển động qua môi trường.
- Nhẹ nhàng nhưng kiên quyết. Một số trẻ có thể nhút nhát hoặc thiếu tự tin và một số khác thì có thể xông xáo hơn. Và điều kiện học thuận lợi cần cho cả hai đối tượng.
- Không e ngại giúp đỡ trẻ trong khi trẻ thực hiện nhiệm vụ mà gặp khó khăn. Không cho phép trẻ dừng lại giữa chừng của nhiệm vụ vì như vậy sẽ làm cho trẻ bị thất bại.
- Sử dụng tất cả các mệnh lệnh ngắn gọn, trực tiếp và đơn giản. Chờ đợi đáp ứng. Sau khi phát ra mệnh lệnh, cho trẻ có thời gian để suy nghĩ.
- Yêu cầu trẻ lặp lại hướng dẫn trước khi thực hiện để củng cố kỹ năng nghe
- Tạo phản hồi về âm thanh thông qua việc trẻ tự nói và thông qua việc trẻ đáp ứng ngay lập tức hoạt động vận động thị giác và xúc giác.
- Tạo môi trường tự do và tách rời khỏi sự ồn ào và làm trẻ sao lãng
- Thay đổi mệnh lệnh và ký hiệu bằng thị giác và ngôn ngữ để trẻ học vận động thông qua các tín hiệu cảm giác khác nhau mà hàm ý cùng một thứ.
- Bổ sung thêm kích thích khi thời gian chú ý của trẻ tăng và kỹ năng nghe tiến bộ
- Nhấn mạnh những hoạt động giúp trẻ phát triển nhận thức đầu vào cảm giác về xúc giác, ngửi, nếm, nghe và tự cảm thụ bản thân.
- Khuyến khích trẻ đưa ra ý tưởng và hướng đáp ứng tới thể loại vận động được gợi ý trong các hoạt động của câu chuyện mà trẻ đưa ra.
- Cho trẻ đóng vai các việc bất ngờ mà trẻ đã từng trải qua hoặc nghe thấy liên quan đến kỹ năng tự chủ vận động

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Đưa ra những gợi ý để hoạt động, có thể từ những ám hiệu như vồ trên vai hướng dẫn trẻ cụ thể xuyên suốt hoạt động

HÀNH VI HỌC TẬP

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Không tập trung lâu
2. Khó khăn trong thay đổi một thói quen
3. Khó khăn nhận ra lỗi của mình
4. Khó khăn trong việc tự học, tự làm
5. Làm chậm
6. Dễ sao nhãng
7. Không kiên định (Perseveres far too long)
8. Không gọn gàng, lộn xộn
9. Nói lớn quá, hoặc nói âm ừ, hoặc hát

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng giác quan)

Xúc giác

- Dấu đồ trong gạo, cát hoặc bột biển vào trong hộp xúc giác. Cho trẻ thò tay vào thùng bới tìm vật yêu cầu.
- Làm tranh bằng cách dán rất nhiều miếng vải chất liệu khác nhau vào mặt bìa, sau đó đục thành nhiều lỗ. Yêu cầu trẻ dùng dây giày xuyên qua các lỗ và cảm nhận được những chất liệu
- Cho trẻ bóp đất nặn trước khi viết
- Khuyến khích trẻ vẽ tranh bằng ngón tay. Dùng cát, mùn cưa, sơn trộn giấy vụn làm thành nhiều chất liệu khác nhau.
- Dùng ngón trỏ vạch theo chữ trên giấy ráp
- Dùng ngón trỏ viết chữ trên thảm
- Uốn các chữ cái bằng dây hay đất nặn
- Cho trẻ ăn đồ cứng, giòn như táo, cà rốt, cần tây
- Cho trẻ nhai kẹo cao su, kẹo gôm, ống cao su

Tự chủ vận động

- Cho trẻ nhắm mắt viết những điều kỳ diệu lên bảng. Cảm tay trẻ viết chữ và từ ngữ rồi cho trẻ đoán xem chúng viết gì
- Để một bức tranh dưới chân bàn của trẻ để chỉ cho trẻ thấy đồ đạc được sắp xếp ở đâu

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Đặt kẹp nam châm ở cạnh bàn để giữ những tờ giấy lung tung.

Phối hợp vận động

- Xóa bảng
- Bóp đất nặn trước khi viết
- Dùng ngón trỏ viết chữ trên thảm

Tư cảm thu bản thân

- Cho trẻ giúp việc di chuyển đồ đạc trong lớp học. Thử với những đồ nhỏ trước và tiến đến những đồ to hơn, nặng hơn tùy vào khả năng của trẻ (Xúc giác)
- Chơi với những đồ nhỏ như quân cờ, sỏi.
- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ giạng ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng
- Cho phép trẻ chọn các vị trí làm việc, ví dụ như nằm sấp xuống sàn, hay cuộn tròn trong góc phòng,...
- Cho trẻ ngồi lên tay.
- Đặt các túi cát, túi đậu hoặc gối ôm trong lòng trẻ.
- Đưa những bài tập áp lực sâu vào hoạt động hàng ngày:
 - o Chuyển trọng lượng từ bên này sang bên kia cơ thể khi đang ngồi
 - o Ép hai tay vào nhau
 - o Đặt tay lên đầu và ấn xuống
 - o Để vạt chéo tay trước ngực và ấn/kéo vai bằng tay đối diện
 - o Đặt tay lên đầu gối và ấn xuống
 - o Đặt tay dưới khuỷu tay đối diện và đẩy lên
 - o Xoay bả vai sau đó quay thân trên từ bên này qua bên kia
 - o Nghiêng đầu nhịp nhàng từ bên này qua bên kia
 - o Vuốt mạnh tay dọc cánh tay
- Sử dụng tối đa các tác nhân kích thích như sau khi dạy kỹ năng mới :
 - o Kích thích tự cảm thụ bản thân : chỉ dẫn trẻ vận động các bộ phận cơ thể có mục tiêu phát triển 1 giác quan thể chất cụ thể
 - o Kích thích xúc giác: sử dụng những va chạm để trẻ có thể cảm nhận bộ phận cơ thể nào đang được tiếp xúc, nhân đây trẻ cũng có thể học thêm về dụng cụ và môi trường khi tiếp xúc

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Kích thích thị giác : sử dụng những thứ hỗ trợ thị giác như slide trình chiếu, biểu đồ, phác họa, ảnh, phim, và gương. Nhớ rằng gương sẽ làm cho trẻ bị hiểu nhầm về khái niệm trái và phải.
- Kích thích ngôn ngữ : dùng ngôn ngữ để hướng dẫn khi trẻ thực hiện hoạt động.
- Yêu cầu trẻ đặt tay của chúng lên vai hoặc hông của bạn hoặc để tự nhiên, chúng sẽ cảm nhận được cảm giác của các khái niệm sau :
 - Trẻ sẽ cảm nhận được thời gian thực hiện của ai là nhanh, chậm, hay không bằng nhau thông qua việc cùng đi bộ hoặc chạy cùng trẻ
 - Khoảng không gian – dẫn trẻ xung quanh, theo nhiều hướng, do đó trẻ hiểu được khoảng cách và diện tích của phòng học
 - Kích thước – chỉ cho trẻ về mặt thể chất thể nào là cao, thấp hoặc rộng, và liên hệ với môi trường xung quanh.
- Cung cấp những va chạm mạnh đối với trẻ tăng động giảm tập trung liên tục trong ngày.
- Cho trẻ nhai kẹo cao su, kẹo gôm, ống cao su.

Thăng bằng

- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ giạng ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng (Xúc giác)

Gợi ý chung

- Đưa chỉ dẫn ngắn và đơn giản
- Cho trẻ làm việc trong môi trường yên tĩnh.
- Nếu như còn vấn đề về kỷ luật, hãy cân nhắc tính khả thi của những hoạt động có vẻ khó hiểu, đòi hỏi nhiều kỹ năng, có quá nhiều luật chơi hoặc nhiều chỉ dẫn bằng lời.
- Không nên làm trẻ mất hứng bằng cách dạy quá nhiều trong những khoảng thời gian bổ xung
- Nên dạy trẻ những hoạt động mới và phức tạp vào đầu giờ học khi trẻ còn tỉnh táo và hứng khởi
- Tạo không gian lớp học cho trẻ bình tĩnh và vui vẻ (cho phù hợp)
- Cung cấp tai nghe cho trẻ
- Cho trẻ sử dụng biểu đồ về sự bố trí không gian
- Sử dụng băng dấu hoặc thảm để khoanh vùng của trẻ.
- Dùng các file màu sắc để sắp xếp giấy tờ

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ sử dụng giá sách để giữ đồ thay vì dùng bàn hoặc một cái hộp để trên sàn.
- Yêu cầu trẻ dọn dẹp bàn học thường xuyên.
- Để một bức tranh dưới chân bàn của trẻ để chỉ cho trẻ thấy đồ đạc được sắp xếp ở đâu
- Đặt kẹp nam châm ở cạnh bàn để giữ những tờ giấy lung tung.
- Cho trẻ danh sách các hoạt động đã lên kế hoạch hoặc dùng bộ thẻ lật để trên bàn học của trẻ.
- Học một phần nhỏ kỹ năng trước khi dạy toàn bộ một kỹ năng
- Mọi lời giải thích phải cô đọng, ngắn gọn.
- Không nên dạy nhiều thứ quá trong một tiết học.
- Thay đổi hoạt động trước khi trẻ chán
- Cho trẻ đủ không gian để di chuyển nhưng dễ kiểm soát và gây hứng thú cho hoạt động.
- Cố gắng thiết lập giao tiếp mắt khi đưa chỉ dẫn cho trẻ.
- Nên bao quát toàn bộ trẻ khi giảng bài.
- Cho trẻ thực hành và lặp lại các kỹ năng gắn với niềm vui thích thực hiện thành công
- Bắt đầu dạy từ chỗ trẻ thực hiện được
- Thành công là việc tối trọng vì vậy nên phân bổ hoạt động từ ít khó đến khó nhất và không biết.
- Phát triển các hoạt động đa dạng nhưng căn bản; luôn hướng đến mục tiêu mà trẻ cũng biết rõ.
- Tăng cường khả năng tập trung của trẻ bằng cách yêu cầu trẻ tập trung trong thời gian ngắn sau đó từ tăng dần.
- Nếu trẻ gặp vấn đề khó khăn với những thuật ngữ trừu tượng, những hoạt động biểu thị và liên quan nhiều đến ngôn ngữ sẽ trợ giúp nhiều quá trình học.
- Sử dụng nhiều phương thức thính giác, xúc giác, thị giác và cảm giác để tách và hợp trong khi dạy các hoạt động.
- Mềm mỏng nhưng kiên quyết. Một số trẻ có thể nhút nhát, thiếu tự tin nhưng một số khác thì có thể hung hăng. Một cách học thoải mái đều phù hợp với cả hai đối tượng này.
- Đưa ra các mệnh lệnh ngắn, cụ thể và đơn giản rồi khuyến khích trả lời. Sau khi đưa ra mệnh lệnh, cho trẻ thời gian suy nghĩ.
- Phòng học được cung cấp ánh sáng phù hợp tránh bóng tối và các ảo giác.
- Đưa chỉ dẫn bằng giọng rõ ràng, mạch lạc.
- Cho trẻ nhắc lại chỉ dẫn trước khi trẻ có biểu hiện muốn được nghe lại
- Chỗ học phải xa chỗ ồn ào và mất tập trung.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Lúc nào cũng phải giao nhiệm vụ cho trẻ
- Sử dụng các hoạt động trong đó trẻ xác định và cử động được các bộ phận cơ thể của mình và nhận biết được vị trí của mình trong không gian.
- Khuyến khích trẻ nhìn mặt bạn trong khi bạn đang nói với chúng.
- Khi nói truyện, cố gắng nhìn mặt trẻ càng nhiều càng tốt
- Đưa hiệu lệnh từ vị trí gần với trẻ nhất.
- Đứng yên trong phòng ở vị trí mà bóng tối ảnh hưởng đến mặt bạn ít nhất
- Khi đưa hiệu lệnh bằng lời, chọn một vị trí đứng cố định, không đi lại khi nói. Cố gắng về lại vị trí này trong trường hợp phải đưa ra nhiều chỉ dẫn khi trò chơi bắt đầu.
- Trẻ phải tập trung khi bạn hướng dẫn.
- Đưa những ám hiệu bằng hành động như là một cử chỉ vỗ trên vai để dẫn dắt trẻ thực hiện các hoạt động.
- Khen thưởng kịp thời với những hành vi tốt bằng cách tặng rủa băng hoặc công nhận sự tham gia nhiệt tình.
- Tổ chức lớp học theo lịch trình sắp xếp trước. Nếu học sinh biết rõ mình chuẩn bị học gì, chúng sẽ thấy yên tâm hơn.
- Có sự chuẩn bị để bắt đầu học thật hào hứng
- Giúp học sinh nhớ bài tốt hơn bằng các phương tiện hình ảnh
- Làm cho trẻ thấy yên tâm bằng cách cho trải nghiệm chứ không đe dọa.
- Tăng khả năng tập trung của trẻ bằng cách loại bỏ những vật gây mất tập trung.

YẾU HOẶC MỀM TAY VÀ CHÂN

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Không dễ dàng đứng dậy khi đang ngồi ở sàn nhà hoặc trên ghế
2. Khó khăn trong việc lên xuống cầu thang
3. Xuất hiện mệt mỏi dễ dàng
4. Có vẻ yếu hơn hoặc khỏe hơn bình thường
5. Dễ mệt mỏi, kém chịu đựng
6. Không thể bê vật nặng

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Tiền đình

- Cho trẻ chuyển động trong lớp với nhiều cách mới, ví dụ đi giắt lùi/ đi sang hai bên, đi lại từ nơi này qua nơi khác, bò, v.v.. (cũng là Tự chủ vận động).
- Cho trẻ nằm trên sàn, đầu nằm trên cánh tay, đặt tay còn lại ở ngực trên sàn. Người duỗi thẳng, yêu cầu trẻ nhấc cả hai chân lên khỏi sàn nhà cao nhất có thể.
- Khuyến khích trẻ đứng vấp chéo tay và chân sau đó ngồi xuống rồi đứng lên ngay.
- Đứng trên thảm trong khi hai tay dang rộng sang hai bên ở tư thế thăng bằng, yêu cầu trẻ giơ một chân lên phía trước và duỗi thẳng đầu gối sau đó gập đầu gối của chân trụ, ngồi xổm thấp xuống, sau đó chuyển nhanh sang tư thế đứng.

Xúc giác

- Cho trẻ tập nắm bắt ở cự ly gần với đối phương bằng cách ném bóng trị liệu qua lại.
- Sử dụng bút rung để tạo hứng thú viết.
- Cho trẻ nhai kẹo cao su, tuýp cao su trị liệu, v.v..

Tự chủ vận động

- Yêu cầu trẻ viết cái gì đó trên bảng đen đặt ở độ cao ngang tầm mắt trẻ. Cầm tay trẻ hoặc hướng dẫn trẻ viết chữ cái hoặc chữ sau đó yêu cầu trẻ đoán cái gì vừa viết ra.
- Yêu cầu trẻ bắt chước cách đi của các động vật khác nhau; ví dụ cua, gấu, đà điểu Châu Phi, ếch, sâu đo (cũng là phối hợp vận động)

- Nhảy lò cò

Phối hợp vận động

- Lau bảng
- Chơi đất nặn trước hoạt động viết
- Cho trẻ cắt các vật liệu như là đất nặn, rom, giấy giáp, ni
- Sử dụng cái đập ghim hoặc đục lỗ để đập hoặc đục các mảnh giấy nhỏ
- Yêu cầu trẻ siết chặt các tờ giấy với nhau bằng cái kẹp giấy lò xo

Tự cảm thụ bản thân

- Yêu cầu trẻ ngồi đối diện với một bạn, hai tay và chân chạm vào nhau trong khi chân giang rộng ra. Một bạn dựa đằng trước và bạn khác dựa đằng sau lưng, sau đó đổi lượt cho nhau.
- Luyện tập tay vòng tròn trong khi hai tay cầm 2 quả tạ
- Yêu cầu trẻ trợ giúp vận chuyển đồ đạc trong phòng học. Cố gắng với đồ vật nhỏ trước và sau đó làm vật to và nặng hơn trong khả năng của trẻ (cũng là xúc giác).
- Cuốn dây chun xung quanh 2 chân trước của ghế ngồi để trẻ có thể dùng chân đá vào (Wrap bungee cord/ therapy band around front two legs of chair so that child can push against it with her leg).
- Làm nặng các dụng cụ học tập như là hộp bút, quyển sách, v.v... bằng trát vữa.
- Gợi ý rằng trẻ có thể mặc một số thứ chặt; ví dụ nơ, thắt lưng hoặc áo vét nặng (cũng là xúc giác)
- Cho trẻ đeo balo/túi đằng sau lưng nặng
- Cho phép trẻ nhảy ở tấm bạt lò xo nhỏ (mini-trampoline)
- Đặt túi cát, túi đậu, hoặc gối ôm trong lòng trẻ vào thời gian phù hợp
- Sử dụng tối đa các kích thích như dưới đây trong việc dạy các kỹ năng mới:
 - Kích thích tự cảm thụ bản thân : chỉ dẫn trẻ vận động các bộ phận cơ thể có mục tiêu phát triển 1 giác quan thể chất cụ thể
 - Kích thích xúc giác: sử dụng những va chạm để trẻ có thể cảm nhận bộ phận cơ thể nào đang được tiếp xúc, nhân đây trẻ cũng có thể học thêm về dụng cụ và môi trường khi tiếp xúc
 - Kích thích thị giác : sử dụng những thứ hỗ trợ thị giác như slide trình chiếu, biểu đồ, phác họa, ảnh, phim, và gương. Nhớ rằng gương sẽ làm cho trẻ bị hiểu nhầm về khái niệm trái và phải.
 - Kích thích ngôn ngữ : dùng ngôn ngữ để hướng dẫn khi trẻ thực hiện hoạt động.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Yêu cầu trẻ đặt tay của chúng lên vai hoặc hông của bạn hoặc để tự nhiên, chúng sẽ cảm nhận được cảm giác của các khái niệm sau :
 - o Trẻ sẽ cảm nhận được thời gian thực hiện của ai là nhanh, chậm, hay không bằng nhau thông qua việc cùng đi bộ hoặc chạy cùng trẻ
 - o Khoảng không gian – dẫn trẻ xung quanh, theo nhiều hướng, do đó trẻ hiểu được khoảng cách và diện tích của phòng học
 - o Kích thước – chỉ cho trẻ về mặt thể chất thể nào là cao, thấp hoặc rộng, và liên hệ với môi trường xung quanh.
- Yêu cầu trẻ đẩy và kéo bằng khủy tay, cánh tay, bàn tay và thân trong khi nằm, ngồi hoặc đứng.
- Sử dụng các hoạt động cản lại. Ví dụ, đẩy cánh tay trẻ ra sau trong khi trẻ cố gắng đưa tay ra đằng trước.
- Yêu cầu trẻ cử động đầu, vai, cánh tay, bàn tay hoặc thân trong khi ngồi hoặc nằm.
- Khuyến khích trẻ cúi xuống, duỗi ra, vặn, quay, và lắc các bộ phận của cơ thể phù hợp trong khi đứng, ngồi hoặc nằm (cũng là tiền đình, tự chủ vận động)

Thăng bằng

- Cho trẻ ngồi vào ghế xoay ngược tức là chân trẻ giạng ra và ngực thì tì vào chỗ dựa lưng
- Cho trẻ chạy vài bước sau đó nhảy cóc về phía trước, chạm đất nhẹ nhàng, và vận động tại chỗ.
- Trẻ ngồi xổm, hai tay vòng trước ngực. Từ vị trí này, gập đầu gối, trẻ nhảy về phía trước vài lần.
- Khuyến khích trẻ chuyển động về nhiều hướng khác nhau và bằng nhiều cách để phát triển thăng bằng động và tĩnh.

Gợi ý chung

- Sử dụng nhiều cách tiếp cận đa cảm giác để dạy trẻ
- Tạo môi trường lớp học để làm trẻ bình tĩnh hoặc khuấy động trẻ lên (sao cho phù hợp)
- Cung cấp các hoạt động tự cảm thụ bản thân; ví dụ đẩy, kéo, và nặn trước các hoạt động vận động tinh.
- Bắt đầu phát triển vận động từ kỹ năng vận động thô rồi mới đến vận động tinh và từ vận động của thân rồi mới đến vận động của các bộ phận xa của cơ thể (như là tay, chân).
- Cho phép trẻ đủ không gian để di chuyển tự do nhưng cũng đủ giới hạn để kiểm soát
- Khuyến khích trẻ làm việc và di chuyển trong khoảng không gian có liên quan đến người khác
- Cung cấp cho trẻ kinh nghiệm để thông báo môi trường của chúng

- Giữ môi trường đơn giản và tách rời khỏi sự ồn ào và làm trẻ sao lãng
- Sử dụng các ký hiệu động để ám chỉ, có thể từ những dấu hiệu như là vỗ vào vai, để hướng dẫn trẻ vận động

Trường hợp cụ thể

Patti học lớp 3 và giáo viên của bé gái ấy phản ánh rằng bé này biểu hiện dễ mệt mỏi, thể lực chịu đựng kém, rất dễ ốm, và có vấn đề lên và xuống cầu thang. Lớp học của bé này ở tầng 2 và tất cả các lớp học đặc biệt của bé (nghệ thuật, nhạc và giáo dục thể chất) thì ở tầng dưới. Thính phòng, quán cà phê và các hoạt động ngoài trời là đều ở tầng 1. Do Patti có biểu hiện yếu cơ và thể lực chịu đựng kém, bé đã bị ngã ra đằng sau ở trong giờ học vận động. Khi bé dùng bút chì để viết, tất cả các chữ do bé viết ra đều có nét chữ rất nhẹ. Giáo viên của Patti thực sự lo lắng về khó khăn của bé bởi vì Patti thể hiện là một học sinh thông minh. Sau khi điền vào “Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra để tiến thăm định chức năng vận động”, chuyên gia giáo dục thể chất và nhà trị liệu thể chất quan sát Patti trong giờ vận động, quan sát bé lên và xuống cầu thang, trong giờ học giáo dục thể chất, và các hoạt động trong giờ nghỉ giải lao. Bé cố gắng giữ gìn trong giờ học thể chất và rất tĩnh tại trong giờ nghỉ. Trong lớp học, bé thường xuyên gục đầu xuống bàn hoặc ngồi thõng trên ghế. Dưới đây là những lời khuyên chung giành cho giáo viên:

- 1) Hãy hy vọng ở mức thực tế, không hy vọng Patti có thể ngồi quá lâu
- 2) Yêu cầu Patti và các bạn khác chuyển động quanh lớp học bằng nhiều cách mới (ví dụ đi ngược/ đi sang ngang hai bên, đi hết nơi này sang nơi khác, bò, v.v...). Đi theo kiểu này sẽ giúp phát triển vận động thô và kích thích cơ bắp cơ bằng nhiều nhóm cơ khác nhau.
- 3) Nên hiểu rằng bắt đầu phát triển vận động từ kỹ năng vận động thô rồi mới đến vận động tinh và từ vận động của thân rồi mới đến vận động của các bộ phận xa của cơ thể (như là tay, chân).
- 4) Liên hệ các hoạt động giáo dục thể chất với hoạt động lớp học để củng cố khái niệm lý thuyết. (VD: trong tiết văn học nghệ thuật giáo viên có thể sử dụng trò chơi mà yêu cầu cả kỹ năng vận động và kỹ năng ngôn ngữ, như trò chơi mang tên “Nifty Novelists” – “Những nhà tiểu thuyết sành điệu”). Patti sẽ có cơ hội phát triển tốt hơn về sức mạnh của cơ và sức chịu đựng cũng như tim mạch hô hấp và cả kỹ năng viết. Dụng cụ cần thiết là 25-30 cái nón, 25-30 tờ giấy, bút chì và âm nhạc (tốt nhất là không sử dụng nhạc trữ tình). Khu vực chơi có thể là phòng tập thể dục, bãi cỏ, đường nhựa, hoặc bất cứ chỗ nào mà cho phép trẻ di chuyển tự do. Hãy làm như sau: Đặt các nón tạo thành hình lan tỏa ở xung quanh khu vực chơi. Dưới mỗi cái nón để một mẫu giấy, với một đoạn ngắn bắt đầu câu chuyện, và một bút chì. Khi nhạc bắt đầu, các học sinh đi lại hoặc nhảy xung quanh khu vực và chạm vào càng nhiều cái nón càng tốt. Khi âm nhạc kết thúc, mỗi học sinh nhắc một cái nón ở gần mình nhất lên và nhặt mẫu giấy để viết tiếp câu chuyện. Việc này lặp lại cho đến khi sáng tạo xong câu chuyện. Các học sinh được khuyến khích viết đầy đủ những suy nghĩ, và dùng ngữ pháp (phụ thuộc vào trình độ của trẻ).
- 5) Cho phép Patti làm việc tại bàn ở trong bất cứ tư thế nào mà bé thấy thuận lợi.

Các chuyên gia có những gợi ý đặc biệt như sau:

1. Cho Patti xoa bảng hàng ngày
2. Cho Patti chơi đất nặn trước hoạt động viết
3. Cho Patti cắt các đồ vật bằng đất nặn, rơm, giấy giáp, gỗ mỏng, nilon, da, để tăng sức mạnh của tay
4. Đọc các câu chuyện to cho cả lớp nghe và yêu cầu học sinh mô tả và diễn hành động cụ thể của một người trong câu chuyện. Patti sẽ có khả năng luyện tập thân thể cùng với sự sáng tạo của bé.
5. Trong cả ngày, cho Patti cơ hội nhắc lên, mang, và di chuyển đồ vật trong lớp học cũng như trong trường (ví dụ mang sách trả thư viện, mang dụng cụ vào phòng trong giờ giải lao, v.v...)
6. Gợi ý gia đình cho Patti làm hàng loạt hoạt động hàng ngày và thư giãn tại nhà (ví dụ bơi, đi xe đạp, đi bộ, nhảy dây, v.v...)

Các chuyên gia đã khuyên xem xét lại chương trình cho Patti trong 6 – 8 tuần. Giáo viên đã nhận thấy rằng sau khi gắn các hoạt động này và phối hợp với gia đình thì Patti đã được tham gia vào một loạt các hoạt động thể chất. Tiến triển thì chậm; tuy nhiên, giáo viên đã quan sát thấy Patti không mệt như trước nữa, đặc biệt vào buổi chiều, và xuất hiện dấu hiệu nhiều năng lượng hơn khi bé tham gia các hoạt động lớp học. Giáo viên giáo dục thể chất gợi ý thêm: cho Patti làm trợ giúp trong giờ học thể chất của trường mầm non. Ở đó, bé sẽ có cơ hội thể hiện rất nhiều hoạt động, tham gia hoạt động thể chất có sắp đặt hơn, và quan trọng là cải thiện lòng tự trọng cho bé.

CHỨC NĂNG CẢM GIÁC CƠ BẢN

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Đầy, xô đẩy bạn , đá khi đứng xếp hàng hoặc trong đám đông
2. Không thích bị sờ chạm vào người
3. Thích chạm vào người khác hơn là bị chạm vào mình.
4. Khó khăn để nhận dạng được đồ vật chỉ bằng hình thức sờ
5. Cho mọi vật vào miệng
6. Nếu nhắm mắt, không tìm được các bộ phận của cơ thể
7. Sợ di chuyển, đi lại (đi lên và xuống cầu thang)
8. Không bao giờ bị chóng mặt (thèm khát được quay và lăn tròn)
9. Bị chóng mặt một cách dễ dàng (Sợ quay và lăn)
10. Thích hít các vật không phải là thực phẩm
11. Hay tìm kiếm một số mùi vị nhất định
12. Trở nên lo âu hay đau khổ khi chân rời khỏi mặt đất
13. Sợ ngã
14. Không thích trồng cây chuối
15. Không thích leo trèo hay nhảy nhót
16. Luôn di chuyển và sự di chuyển này cản trở đến cuộc sống hàng ngày
17. Tránh các thiết bị đồ chơi trong sân chơi công cộng hoặc không thích di chuyển đồ chơi
18. Đung đưa, rung lắc cơ thể mà không nhận ra hành động này
19. Nhận quá nhiều rủi ro trong khi chơi đùa, không có nhận thức về sự an toàn
20. Tự động quay một cách đều đặn suốt ngày

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Tiền đình

- Cho đứa trẻ ngồi trên ghế hình chữ T hoặc bóng điều trị
- Cho đứa trẻ ngồi trên một chiếc xe tải lớn hoặc một cái xe mà bên trong có 1 ống và nhún lên nhún xuống trên đó.
- Nằm nghiêng trên mặt của xe scooter và cho chúng tự quay xung quanh

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho đứa trẻ đứng trên một mặt của ghế đu quay

Xúc giác

- Để đứa trẻ đứng đằng sau khi xếp hàng, điều này sẽ giúp cho đứa trẻ không phải đối mặt với không gian xung quanh nó
- Chơi các trò chơi nặn đất sét trước các hoạt động viết
- Viết chữ và số trên đất sét phẳng bằng bút chì hoặc phấn
- Cho phép trẻ được lựa chọn vị trí chúng chơi hay học: VD cho chúng nằm úp bụng xuống sàn nhà, cuộn tròn trong 1 góc phòng, v.v..
- Nên cho trẻ mặc đồ cotton, thấm mồ hôi
- Cho trẻ ngồi trên chính tay của trẻ
- Chơi các đồ chơi xúc giác khi mệt mỏi, chán học.
- Đồ chữ hoặc số trên mặt giấy nhám bằng ngón tay trở
- Đồ chữ hoặc số trên mặt thảm bằng ngón tay trở
- Tạo các chữ cái bằng sợi vải hoặc đất sét
- Bất kỳ lúc nào đụng chạm vào người trẻ, hãy đảm bảo rằng sự đụng chạm đó phải sâu, mạnh và chắc chắn
- Cho trẻ đi chân đất. Bộ phận cảm nhận giác quan ở lòng bàn chân sẽ được thay đổi để cảm nhận được các bề mặt thô nhám, nhẵn cũng như chịu được sức nặng của cơ thể
- Để cải thiện được sự nhận biết của tất cả các cơ quan xúc giác, hãy cung cấp cho trẻ thật nhiều cơ hội để trẻ có thể cảm nhận được cũng như thao tác được với các loại vật dụng, chất liệu như kem cạo râu, kem làm bánh, kem bôi tay và sơn bôi móng tay.
- Để cải thiện sự cảm nhận đúng đắn của các cơ quan xúc giác, hãy thử các hoạt động sau:
 - Chơi các trò chơi và bài hát với ngón tay
 - Chơi trò chơi để đoán vật mà trẻ cảm nhận được thông qua xúc giác (cảm giác khi sờ vào 1 bề mặt của một vật nào đó, cứng, nhẵn, thô, nhám, sần sùi,...)
 - Cho trẻ bò hoặc cuộn tròn trong các chất liệu khác nhau mà không nhìn sau đó yêu cầu trẻ đoán xem những chất liệu đó là gì.
 - Cho trẻ ăn các thức ăn lỏng nhưng đặc sền sệt và có thể hút bằng ống hút như bánh đặc, sữa chua, thạch hoa quả. Hãy bắt đầu bằng ống hút ngắn sau đó tăng độ dài của ống hút lên

Tự chủ vận động

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ chơi trò chơi “đoán chữ” bằng cách cho trẻ đứng trên bảng sau đó nhắm mắt. Hướng dẫn trẻ viết các chữ hoặc số sau đó để chúng đoán xem chúng đã viết cái gì
- Hãy cho trẻ viết chữ trên đất sét dẻo bằng phấn
- Hãy cho trẻ đồ lại các họa tiết với các kích cỡ khác nhau ở trên bảng
- Chơi trò chơi “Làm như cô”. Trẻ gọi tên các bộ phận cơ thể khi cô giáo hoặc các bạn chạm 2 tay vào các bộ phận đó.
- Thực hành thật chậm các bước nhảy, chuyển động tay trước, sau đó đến chân và cuối cùng kết hợp giữa chân và tay

Phối hợp vận động

- Dùng luân phiên tay để xoắn, vặn, bóp đất nặn trước các hoạt động viết

Tư cảm thu bản thân

- Cho trẻ ngồi đối diện với một trẻ khác, cầm tay, duỗi thẳng chân, bàn chân chạm vào nhau. Khi bạn này ngả về phía trước thì bạn kia ngả về phía sau sau đó đổi bên như chơi trò thuyền.
- Cho trẻ cầm tạ và thực hành quay tròn cánh tay.
- Cho hai trẻ đứng dạng chân đối diện nhau, chân phải đặt cạnh chân phải và tay phải nắm chặt lấy nhau. Khi nghe hiệu lệnh “bắt đầu” , mỗi trẻ cố gắng kéo, đẩy trẻ kia sao cho đối phương phải di chuyển chân hoặc mất thăng bằng
- Giao cho trẻ việc di chuyển đồ đạc trong lớp học. Bắt đầu bằng các đồ vật nhỏ, sau đó từ từ tăng dần lên các đồ vật lớn hơn và nặng hơn, phù hợp với khả năng bê, vác của từng trẻ
- Nên cho trẻ mặc đồ cotton, thấm mồ hôi
- Cho trẻ ngồi trên chính tay của trẻ
- Hãy đặt những túi cát, túi đậu hoặc gối ôm vào trong lòng của đứa trẻ
- Kết hợp tạo áp lực sâu thành thói quen tập thể dục hàng ngày:
 - o Chuyển dịch trọng lượng từ vị trí này sang vị trí khác
 - o Ấn hai bàn tay vào nhau
 - o Đặt hai tay lên đầu và ấn xuống
 - o Lấy tay quàng lên và ấn lên vai đối diện
 - o Đặt tay vào đầu gối và ấn xuống
 - o Đặt 1 tay ở dưới khuỷu tay kia và ấn đẩy lên
 - o Xoay vai sau đó đẩy từng bên thân người lên
 - o Nghiêng đầu nhịp nhàng sang hai bên

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Chà xát , chải dọc cánh tay mạnh
- Sử dụng tối đa các tác nhân kích thích như sau khi dạy kỹ năng mới
 - Kích thích tự cảm thụ bản thân : chỉ dẫn trẻ vận động các bộ phận cơ thể có mục tiêu phát triển 1 giác quan thể chất cụ thể
 - Kích thích xúc giác: sử dụng những va chạm để trẻ có thể cảm nhận bộ phận cơ thể nào đang được tiếp xúc, nhân đây trẻ cũng có thể học thêm về dụng cụ và môi trường khi tiếp xúc
 - Kích thích thị giác : sử dụng những thứ hỗ trợ thị giác như slide trình chiếu, biểu đồ, phác họa, ảnh, phim, và gương. Nhớ rằng gương sẽ làm cho trẻ bị hiểu nhầm về khái niệm trái và phải.
 - Kích thích ngôn ngữ : dùng ngôn ngữ để hướng dẫn khi trẻ thực hiện hoạt động.
- Yêu cầu trẻ đặt tay của chúng lên vai hoặc hông của bạn hoặc để tự nhiên, chúng sẽ cảm nhận được cảm giác của các khái niệm sau :
 - Trẻ sẽ cảm nhận được thời gian thực hiện của ai là nhanh, chậm, hay không bằng nhau thông qua việc cùng đi bộ hoặc chạy cùng trẻ
 - Khoảng không gian – dẫn trẻ xung quanh, theo nhiều hướng, do đó trẻ hiểu được khoảng cách và diện tích của phòng học
 - Kích thước – chỉ cho trẻ về mặt thể chất thể nào là cao, thấp hoặc rộng, và liên hệ với môi trường xung quanh.
- Để cho trẻ đi chân đất. Bộ phận cảm nhận giác quan ở lòng bàn chân sẽ được thay đổi để cảm nhận được các bề mặt thô nhám, nhấn cũng như chịu được sức nặng của cơ thể
- Hãy yêu cầu trẻ chuyển động đầu, vai, cánh tay, bàn tay và thân trong khi ngồi hoặc nằm
- Cho trẻ kéo, đẩy các bộ phận cơ thể như khuỷu tay, cánh tay, bàn tay và thân trong khi nằm, ngồi hoặc đứng
- Khuyến khích trẻ uốn cong, duỗi ra, cuộn lại, xoay, bật, lắc tất cả các bộ phận của cơ thể trong lúc đứng, ngồi hoặc nằm

Thăng bằng

- Yêu cầu trẻ khoanh tay trước ngực, ngồi xổm, và nhảy trong tư thế đó về phía trước
- Để cho trẻ thổi bong bóng và sau đó lại làm nổ bong bóng đi bằng cách vỗ 2 tay vào bong bóng hoặc lấy khuỷu tay, ngón tay cái hoặc mũi chạm vào các bong bóng này.
- Cho trẻ bóp quả bóng bên trong có bột mỳ
- Giấu đồ vật dưới gạo, cát, hoặc hạt xốp (giống như người ta làm ghế ngồi) trong các thùng sao đó để trẻ đào, bới trong thùng để tìm đồ vật.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Đẻ trẻ ngồi trên ghế theo chiều ngược lại để cho hai chân của trẻ có thể dang sang hai bên của ghế và ngực của chúng chạm vào lưng của ghế.
- Hãy phát triển kỹ năng vận động cho trẻ từ các chuyển động thô đến tinh và từ sự chuyển động của các bộ phận chính trên thân thể đến các bộ phận xa nhất của cơ thể trẻ.như đầu ngón chân, đầu ngón tay
- Hãy để cho trẻ di chuyển theo các hướng khác nhau và theo các hình thức khác nhau để phát triển khả năng thăng bằng tĩnh và động.

Gợi ý chung

- Nên cho mỗi trẻ một chiếc bàn trong khu vực riêng của trẻ
- Khi trẻ ngồi trong một nhóm học sinh, hãy để cho trẻ ngồi ở ghế trong góc phòng
- Hãy sắp đặt các không gian trong lớp học một cách thích hợp để giúp trẻ có thể bình tĩnh cũng như làm cho cho tinh thần của trẻ được sáng khoái
- Hãy cho trẻ một khoảng không đủ rộng để chúng di chuyển tự do, tuy nhiên khoảng không này cũng nên có giới hạn đủ để duy trì sự sắp đặt rõ ràng và đủ để tạo hứng thú cho trẻ trong các hoạt động.
- Khuyến khích trẻ hãy chơi và di chuyển trong khu vực mà chúng có các mối quan hệ quen biết nhau
- Hãy cung cấp cho trẻ các chỉ dẫn trong việc thao tác với các vật xung quanh trong môi trường của trẻ
- Hãy đưa vào các hoạt động đối kháng. Ví dụ: hãy quay ngược ra phía sau cánh tay của trẻ trong khi trẻ đang cố gắng để đưa cánh tay về phía trước.
- Hãy tận dụng thật phong phú sự tác động của thính giác, xúc giác, thị giác và các hình thức tự cảm thụ bản thân một cách độc lập cũng như dưới hình thức kết hợp trong các hoạt động với giáo viên
- Hãy đưa vào các hoạt động mà theo đó trẻ phải nhận dạng được các bộ phận của cơ thể, sự chuyển động của các bộ phận này và chúng cũng phải biết được vị trí của chúng nằm ở đâu trong không gian hoạt động của trẻ
- Hãy cung cấp các hoạt động nhằm nâng cao sự nhận biết của trẻ về không gian, dùng tay thuận, phương hướng, hình ảnh của cơ thể, kỹ năng di chuyển, chỉnh dáng đi và định vị được âm thanh hoặc sự vật.
- Nhấn mạnh vào các hoạt động mà làm tăng nhận biết về các giác quan như sờ, ngửi, nếm, nghe và tự cảm thụ bản thân
- Hãy cung cấp cho trẻ các ám hiệu, từ những dấu hiệu như vỗ nhẹ vào vai cho đến các chỉ dẫn thực tế cho trẻ thông qua các hình thức vận động.

VẤN ĐỀ CẢM NHẬN THỊ GIÁC

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Đã được chẩn đoán là khiếm khuyết thị lực
2. Khó khăn hiểu được khái niệm không gian (to, nhỏ, và số học)
3. Khó khăn trong việc tiếp thu các khái niệm (lên, xuống, phải, trái, trong, ngoài)
4. Khó khăn trong các trò chơi xếp ô chữ hoặc xếp hình với nhau
5. Khó khăn nhận biết hình dạng và màu sắc
6. Khó khăn nhận dạng đồ vật trong một bối cảnh (background)
7. Kém về không gian khi làm trên giấy tờ
8. Đảo lộn các chữ cái, số, từ hoặc nhóm từ
9. Khó khăn trong việc phải dùng mắt để theo dõi
10. Khó chịu với ánh sáng chói

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Xúc giác

- Đồ chữ hoặc số trên mặt giấy giáp bằng ngón tay trỏ
- Hãy để trẻ viết các chữ, số bằng bút sáp màu
- Khuyến khích trẻ làm nổ bóp bong bóng xà phòng bằng 1 ngón tay hoặc cho bong bóng xà phòng vào giữa hai bàn tay.
- Hãy cho trẻ làm thật nhiều các loại bài tập khác nhau về tìm đường đi đến một đích và đặt ra một lộ trình cho chuyến du hành đó. Khuyến khích trẻ tìm những lộ trình dài nhất, ngắn nhất, thẳng nhất, hay ngoằn ngoèo nhất... Bạn hãy đưa cho trẻ một hình nào đó sau đó khuyến khích trẻ đi tìm trong phòng những hình tương tự thế rồi đưa cho bạn
- Hãy cho trẻ chơi các trò chơi có dùng đến trí nhớ để tìm đồ vật như trò “Cái gì biến mất?”

Tiền đình

- Đi giật lùi về đích
- Cho trẻ cơ hội chuyển động quay thuận và ngược càng nhiều càng tốt, ví dụ như là ở trên dây xích đu, bàn scooter, và ghế quay văn phòng, ngồi xung quanh cái cọc và giữ nó bằng 1 tay, v.v... Việc này giúp làm khỏe cơ để dùng điều chỉnh thị giác

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Cho trẻ nhảy qua dây trong khi dây chuyển ra sau và lên trước, hoặc ngo nguậy như một con rắn. Khi trẻ thành thạo với hoạt động này, nếu chúng có thể vỗ tay khi nhảy qua dây không để tăng chuỗi hoạt động khi chúng nhìn sợi dây (cũng là thăng bằng)
- Tạo một loạt các vật cản lớn, nhiều bước với nhiều trạm dừng để trẻ đi qua. Cho trẻ xem sơ đồ để trẻ thực hiện đúng tiến trình. Thay đổi đường đi mỗi lần trẻ đã vượt qua chuỗi vật cản này và lại đưa sơ đồ mới để trẻ làm theo.

Tư chủ vận động

- Hoàn thành trò chơi ghép hình với những mảnh ghép nhỏ đan vào nhau
- Nối đường kẻ để hoàn thành bức tranh có nét gạch sẵn
- Trẻ nhặt cái gì đó ở trong phòng nhưng trước hết trẻ phải giải thích vật đó nằm ở đâu nhưng không được dùng tay chỉ
- Khuyến khích trẻ dùng hai tay bắt một luồng ánh sáng từ đèn chiếu sáng. Cũng để trẻ dùng hai chân nhảy trên luồng ánh sáng đó
- Sử dụng quả bóng dễ nảy để chơi bắt bóng với các bạn. (cũng là phối hợp vận động)
- Cho trẻ xếp lại bức tranh đã bị cắt ra thành nhiều mảnh, ví dụ khuôn mặt bị cắt ra thành 3 phần, cái chai hoặc quả bóng bị cắt đôi, hoặc một con vật bị cắt làm đôi.
- Khuyến khích trẻ vẽ một bức tranh để miêu tả một câu chuyện

Phối hợp vận động

- Cho trẻ cùng lúc vẽ các đường thẳng đứng, sang ngang, hoặc gấp khúc ở trên bảng, đi theo cả hai hướng. Cũng để trẻ cố sử dụng hai tay để viết theo hai hướng ngược nhau.
- Cho trẻ cố gắng bắt bong bóng xà phòng bằng một tay hoặc cả hai tay
- Sử dụng hai tay đập mạnh vào quả bóng đang được treo lơ lửng bằng một cái que
- Đặt quả bóng tennis vào trong một cái khuôn làm bằng gelatin hình vòng tròn. Nghiêng cái khuôn để cho quả bóng xoay nhịp nhàng xung quanh nó.
- Buộc hai đầu quả bóng bay bằng 2 sợi dây và cho 2 trẻ nắm giữ hai đầu dây. Cho hai trẻ khác dùng tay phải đập quả bóng ra trước/sau qua sợi dây, sau đó dùng đến tay trái.
- Cho trẻ dùng hai tay làm nảy hoặc bắt quả bóng cao su. Thay đổi kích thước quả bóng cho đa dạng.
- Cho trẻ ném quả bóng vào rổ từ một vị trí ở ngoài vòng tròn

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Trẻ ném và đón những quả bóng kích thước khác nhau, di chuyển chúng nhanh nhất có thể trong khi đứng ở trong vòng tròn
- Bạn vẽ những hình dạng hoặc mẫu đơn giản ở trên bảng trắng trong khi trẻ theo dõi. Xóa hình ảnh nhanh chóng và kỹ càng. Sau đó để trẻ vẽ lại nó.

Tự cảm thụ bản thân

- Trong khi trẻ dùng hai tay giữ cái que thẳng đứng, cho trẻ bắt những cái vòng ném tới cho trẻ

Thăng bằng

- Cho trẻ đi bộ giật lù theo đường về đích đằng sau bạn
- Cho trẻ cơ hội chuyển động quay thuận và ngược càng nhiều càng tốt, ví dụ như là ở trên dây xích đu, bàn scooter, và ghế quay văn phòng, ngồi xung quanh cái cọc và giữ nó bằng 1 tay, v.v... Việc này giúp làm khỏe cơ để dùng điều chỉnh thị giác (cũng là tự cảm thụ bản thân)

Gợi ý chung

- Sử dụng nhiều cách tiếp cận đa cảm giác để dạy trẻ
- Xác định xem trẻ cũng có vấn đề về xúc giác không
- Khuyến khích trẻ tạo ra khoảng cách giữa các chữ viết trong câu bằng khoảng cách giữa hai ngón tay
- Làm nổi rõ lề trên giấy
- Mã hóa bằng màu trên giấy cho trẻ - màu xanh ở trên cùng, màu vàng ở giữa, màu đỏ ở dưới cùng
- Chơi các trò chơi vận động thô liên quan đến kỹ năng nhận thức về không gian
- Tại thời điểm thích hợp, kích thích trẻ vận dụng trí não để tìm giải pháp nhằm phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề
- Làm cùng với trẻ để giúp trẻ chia nhỏ các bước của một quá trình
- Cho dùng trí nhớ để sắp đặt lại một chuỗi nằm ngang của các bức tranh, sự vật, chữ cái, con số, v.v...

VẤN ĐỀ XÃ HỘI VÀ CẢM XÚC

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

1. Nói quá nhiều
2. Gây phiền cho người khác
3. Thích chơi một mình hơn, tách biệt với người khác
4. Tìm kiếm sự tập trung gây gổ, tấn công ai về thân thể
5. Mất tập trung
6. Dễ bột phát
7. Thiếu tự tin
8. Dễ khóc
9. E ngại tình huống mới
10. Dễ cáu
11. Ngủ gật trong lớp
12. Không tự kiểm chế được bản thân
13. Khó kết bạn
14. Hay nghiêm trọng hóa sự việc
15. Không bày tỏ cảm xúc

Hãy cân nhắc những điểm sau

- Tìm hiểu thông tin bản chất những khó khăn của trẻ, bao gồm cả tiền sử và những thông tin cá nhân khác
- Lưu giữ ghi chép về tiến triển của trẻ cũng như hành vi đạo đức của trẻ
- Rủ trẻ tham gia hoạt động cùng một vài lần nhưng không buộc trẻ tham gia
- Đừng ngạc nhiên quá về những hành vi quậy phá của trẻ. Nếu trẻ không đạt được gì đáng kể khi tỏ ra ngược, những hành vi đó sẽ giảm dần và khiến trẻ biết xử lý cảm xúc của mình một cách dễ chấp nhận hơn.
- Dạy trẻ kỹ năng mới để trẻ có cảm giác làm được
- Dạy trẻ biết thư giãn bằng bài tập yoga, âm nhạc, tiết tấu, v.v...
- Với trẻ hay căng thẳng nên có bài tập có tiết tấu trong giờ học ở trường
- Nên dạy trẻ mô hình một cô một trò hoặc trong nhóm nhỏ
- Khen thưởng ngay khi trẻ có hành vi mong muốn, thưởng bằng khen hoặc ribbon sẽ kích thích sự hòa nhập của trẻ
- Nên xem biểu hiện nét mặt và điệu bộ của trẻ để lường trước trẻ sắp làm gì

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Tổ chức lớp học có lịch sinh hoạt hoặc theo trình tự. Nếu trẻ biết trước mình sắp làm gì tiếp, trẻ sẽ cảm thấy an tâm hơn.
- Có hướng tiếp cận nhanh chóng và nhất quán để bắt đầu vào việc
- Giúp trẻ nhớ lâu hơn bằng hình ảnh trợ giúp
- Hãy làm trẻ an tâm bằng những trải nghiệm không đe dọa trẻ
- Tăng độ tập trung của trẻ bằng cách loại bỏ những gì làm trẻ mất tập trung
- Đừng cố kiểm soát trẻ mọi lúc. Hãy cho trẻ những quãng thời gian tự chơi
- Hãy áp dụng các chương trình tập trung vào sự phát triển khả năng xã hội và hoàn thiện bản thân.
- Hãy dùng các biện pháp can thiệp sau để kiểm soát hành vi:
 - + Lờ trẻ có chủ ý
 - + Nâng cao sự ham thích của trẻ: nếu trẻ đang bận tâm lo lắng điều gì đó, hãy đưa trẻ vào các hoạt động lớp lúc đó và để trẻ thể hiện kỹ năng được thể hiện và bàn luận
 - + Giảm sự căng thẳng bằng sự hài hước
 - + Chú ý để trẻ thành công: đôi khi trẻ cáu vì bị yêu cầu phải làm gì đó. Thay bằng việc nhờ ai đó, trẻ có thể lôi kéo các bạn vào những việc phá rối. Trong trường hợp này, hãy bố trí một công việc mà trẻ có thể làm tốt.
 - + Cấu trúc lại chương trình học
 - + Dùng cả khen thưởng tích và tiêu cực
 - Dạy trẻ biết chơi và thích các hoạt động
 - Khi hành vi của trẻ còn chưa ổn định, tránh không để trẻ xấu hổ và thất bại
 - Nên có những hoạt động mà trẻ đã từng làm được
 - Khi trẻ cần có những liên hệ xã hội, tự trẻ sẽ muốn tham gia vào nhóm
 - Nên có cả những hoạt động chơi tự do ngoài những giờ theo chương trình ở trường
 - Khen khi trẻ làm được một động tác, nó sẽ giúp trẻ xây dựng niềm tự hào cho bản thân
 - Nên đa dạng các hoạt động vì độ tập trung của trẻ thường ngắn
 - Để trẻ được bộc lộ cảm xúc nội tâm
 - Nên diễn kịch lại những gì đã xảy ra trong ngày
 - Trợ giúp trẻ xử lý các tình huống khác nhau chúng có thể gặp phải trong cuộc sống
 - Giúp trẻ an tâm trong các tình huống diễn lại khác nhau
 - Để trẻ bộc lộ cảm xúc theo cách dễ chấp nhận
 - Giúp trẻ biết làm việc theo nhóm

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Thông qua các hoạt động diễn lại câu chuyện, để trẻ tự diễn tả các cảm giác sợ, ghét, hoặc căm
- Chia sẻ các câu chuyện tương tự mà trẻ có thể còn quan tâm hơn
- Sử dụng hoạt động diễn lại câu chuyện để khuyến khích trẻ luyện tập kỹ năng nghe
- Đọc thơ cho trẻ nghe, thường xuyên dừng giữa chừng để trẻ đọc nốt câu chữ còn thiếu
- Cho trẻ thật nhiều cơ hội bộc lộ bản thân và nhận thức của chúng về thế giới quanh mình trong các đoạn kịch tự sáng tác.

Trường hợp cụ thể

David đang học lớp 6 ở trường cấp 2. Cậu bé thay đổi lớp và thường xuyên gặp khó khăn trong tương tác với các bạn đồng lứa. Các giáo viên tiểu học của cậu bé đã điền vào “Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra để tiên thẩm định chức năng vận động” và lưu ý rằng David thường tấn công ai về thân thể và lời nói, dễ bột phát, dễ thất bại, và khó khăn trong việc kết bạn. Bởi vì những tính cách này thể hiện hàng ngày nên cậu bé thực sự gặp khó khăn trong việc thực hiện các nhiệm vụ trong giờ hoạt động của lớp học. Bài tập về nhà luôn là vấn đề đối với cậu bé, bởi vì cậu thường không hoàn thành công việc. Người cố vấn của cậu bé, nhà tâm lý học của trường, và chuyên gia giáo dục thể chất đã được mời đến để quan sát cậu bé. Mỗi vấn đề ghi chú bởi các giáo viên của cậu bé đã được khẳng định sau khi quan sát. Các chuyên gia gợi ý chung cho các giáo viên tiểu học của cậu bé như sau:

- 1) Thu lượm thông tin sẵn có thuộc về bản chất của khó khăn, bao gồm cả lịch sử đã qua và những dữ liệu liên quan khác. Trao đổi với cha mẹ của David để cập nhật thêm thông tin.
- 2) Ghi chép rõ ràng và chính xác từng giai đoạn và những thông tin liên quan đến tương tác của David với bạn đồng lứa.
- 3) Cần củng cố ngay những hành vi mong muốn
- 4) Tất cả các giáo viên của David cần phải nhất quán với phương pháp của họ để chủ động giáo dục và xử lý các hành vi không mong muốn
- 5) Không cố gắng kiểm soát tất cả thời gian – cho phép David có khoảng thời gian ngắn tự do nếu cần thiết.
- 6) Tham gia hoạt động nhóm để thúc đẩy giao tiếp xã hội khi phù hợp
- 7) Khen ngợi David trước cả lớp những hoạt động mà David làm tốt, để giúp cậu bé xây dựng lòng tự trọng.

Các chuyên gia cũng đưa ra những gợi ý cụ thể về ý tưởng có thể thực hiện để David tham gia vào:

- 1) Nếu cần thiết, phần lớn chương trình cho David sẽ là một đôi một hoặc nhóm nhỏ và dần dần tăng thời gian giao tiếp trong các hoạt động của cả lớp.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- 2) Cho David cơ hội bộc lộ cảm giác bên trong của cậu bé trong suốt cả ngày
- 3) Cho David làm những hoạt động chắc chắn cậu bé sẽ thành công
- 4) Sử dụng những câu chuyện quen thuộc hoặc tình tiết có thể kích thích sự quan tâm của David vào bối cảnh câu chuyện.
- 5) Dạy cho David cách thích thú các hoạt động và tương tác với sự yêu thích này
- 6) Sử dụng các đoạn kịch tự sáng tác để David bộc lộ bản thân.
- 7) Cách của David thường làm cậu bé xấu hổ và mắc lỗi. Các giáo viên của cậu bé cần phải nhận thức điều này và tránh cho cậu bé những hành vi không ổn định
- 8) Mỗi tuần hai lần các giáo viên và các chuyên gia phải thảo luận về tiến triển của cậu bé. Nếu nhận thấy cậu bé tiến bộ, thì cuộc họp này có thể thưa dần, mỗi tháng một lần.
- 9) Cho cậu bé cơ hội hoạt động thể chất suốt cả ngày (ví dụ đi sang phòng tập thể dục và ném bóng rổ, chạy bộ và đi xung quanh tòa nhà cùng với một bạn đồng lứa, sử dụng các dụng cụ luyện sức mạnh của cơ bắp nếu cần thiết)

Chương trình này cần phối hợp kỹ càng bởi vì bản chất của trường cấp 2. David có 4 giáo viên chính trong nhóm của cậu bé và rất nhiều chuyên gia ở trong tòa nhà. Tất cả các giáo viên cần phải nhất quán với phương pháp của họ. Bằng cách thắt chặt mối quan hệ gặp nhau 2 lần mỗi tuần, các giáo viên của David đã có khả năng tạo ra một chương trình chăm sóc cậu bé, nhất quán trong việc chỉ dẫn, và nhất quán trong xử lý những hành vi không mong muốn. Một vài chiến lược trong hoạt động nhóm như là: chủ động lời khi cần thiết, giảm tình tiết hài hước trong câu chuyện, cấu trúc lại chương trình nếu cần thiết, và sử dụng âm nhạc để giúp cơ hội giải tỏa. Nhà tâm lý học của trường là trưởng nhóm trong suốt quá trình này. Các hoạt động thể chất được đề ra bởi nhân viên giáo dục thể chất và được gợi ý bởi nhóm mà David có thể tham gia vào phần khác của giáo dục thể chất để thỏa mãn sở thích thể thao của cậu bé như là bóng rổ chẳng hạn. Hoạt động thể chất đã thể hiện sự cải thiện sức mạnh của cơ bắp và tăng cường lòng tự trọng cho David. Sự tiến triển của David hình thành từ và cậu bé đã có cải thiện trong khả năng tương tác với người khác theo hướng tích cực.

VẤN ĐỀ PHỐI HỢP HAI BÊN

Nếu có một hoặc nhiều đặc điểm dưới đây:

- a. Lẩn tránh hoặc có khó khăn khi thực hiện động tác đòi hỏi mắt hoặc tứ chi vượt qua đường giữa của cơ thể. (Avoids or has difficulty performing tasks which require eyes or exremities to cross the midline of the body)
- b. Phớt lờ hoặc dường như không nhận biết một nửa kia của cơ thể.
- c. Không giữ được giấy trong khi viết
- d. Dường như bỏ qua một nửa trang
- e. Chỉ thuận một tay
- f. Thường sử dụng cả hai tay cùng với nhau
- g. Không có tay thuận (không giữ được giấy khi viết)
- h. Viết lẫn lộn hoặc ngược chữ và số
- i. Sợ làm qua đường chéo
- j. Có những cử chỉ vô thức (một tay một cách vô thức phản ánh hành động của tay kia không có mục đích gì cả)

Hãy làm các hoạt động sau

(Một vài hoạt động liên quan đến nhiều kỹ năng cảm giác)

Tiền đình

- Yêu cầu trẻ nhảy qua một đoạn dây ngăn, áp dụng nhiều chuyển động đa dạng
- Khi đứng yên tại chỗ, trẻ nhảy bằng hai chân về phía trước, sang hai bên, và ra đằng sau. Hai tay phải lắc lư ở hai bên cơ thể.

Xúc giác

- Khuyến khích trẻ búng nổ bong bóng xà phòng hoặc túi bóng plastic dùng ngón tay, một bàn tay hoặc cả hai bàn tay.
- Sử dụng các hoạt động tự cảm thụ bản thân và xúc giác để củng cố tạo chữ viết khi trẻ có biểu hiện viết lộn xộn hoặc đảo ngược chữ và số ở trên bảng, giấy giáp mịn hoặc đất nặn.

Tự chủ vận động

- Yêu cầu trẻ lần theo các mẫu hoặc các phần cắt sẵn với nhiều kích cỡ khác nhau ở trên bảng đen/bảng trắng (cũng là xúc giác)
- Chơi trò chơi “Hãy làm giống tôi”. Trẻ gọi phần cơ thể khi trẻ chạm vào đó bằng cả hai bàn tay.

“BÀI TẬP ĐIỀU HOÀ CẢM GIÁC” – SENSORY INTEGRATION WORKBOOK

- Luyện nhảy như con chơi chơi với cử động chậm. Cử động cánh tay, sau đó cử động chân và cuối cùng phối hợp hai hành động.

Phối hợp vận động hai bên

- Khuyến khích trẻ dùng giập ghim hoặc cái đục lỗ trên những mảnh giấy rời nhau. (cũng là xúc giác, tự cảm thụ bản thân)
- Yêu cầu trẻ giang tay sang hai bên và làm thành vòng tròn nhỏ hoặc lớn, trước và sau với những cử động nhanh và chậm
- Cho trẻ lăn bóng xung quanh cái vòng đặt ở dưới sàn nhà, kiểm soát bóng bằng hai chân.
- Yêu cầu trẻ lăn bóng xung quanh cái vòng bằng tay trong khi bò bằng đầu gối

Tự cảm thụ bản thân

- Yêu cầu trẻ trợ giúp vận chuyển đồ đạc trong phòng học. Cố gắng với đồ vật nhỏ trước và sau đó làm vật to và nặng hơn trong khả năng của trẻ (cũng là xúc giác).
- Cho trẻ cầm tạ và thực hành quay tròn cánh tay
- Yêu cầu trẻ siết chặt các tờ giấy với nhau bằng cái kẹp giấy lò xo (cũng là xúc giác, phối hợp vận động hai bên)
- Kết hợp các hoạt động thức tỉnh như là nhảy như con chơi chơi và các bài thể dục mềm dẻo khác hoặc trò chơi “cử động nhanh” với các hoạt động liên quan đến ngón tay, ngón tay cái, bàn tay và cánh tay. (cũng là tiền đình)

Gợi ý chung

- Đảm bảo ghế và bàn cao vừa phải
- Khuyến khích viết thử (phác thảo). Đôi khi cho phép xóa những chữ viết ngược
- Sử dụng kỹ thuật khác để sửa chữ ngược:
 - o Viết chữ “B” hoa sau đó bỏ vòng ở trên để cho trẻ thấy đó là chữ “b” thường
 - o Nhớ ảnh chữ ví dụ bed, bat và ball (ý nghĩa cái giường, cái gậy, quả bóng)
Đề nhớ chữ “d”: làm một chữ “c” trước, sau đó bổ sung thêm gạch để làm thành chữ “d”.
 - o Đề lòng hai bàn tay ngửa ngang ngực, ngón cái duỗi thẳng lên, trẻ làm hai nắm đấm, như thế tay trái sẽ làm thành chữ “b”, tay phải sẽ làm thành chữ “d”
 - o Tạo các thẻ tranh ký hiệu cho mỗi trẻ đặt trên bàn với những chữ mà trẻ đó hay viết ngược.
- Cho trẻ làm việc trên bề mặt thẳng đứng; theo phương này, tay cử động lên và xuống theo các hoạt động của trẻ.

(Hết các bài tập)

CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

Thuật ngữ về điều hòa cảm giác

Adaptive response: đáp ứng thích hợp

Body image: hình ảnh của cơ thể

Brain stem:

Co-contraction: co bóp cộng hưởng

Dyspraxia: thăng bằng kém

Extension: duỗi thẳng (chân, tay, ...)

Flexion: gập (đầu gối, ...)

Gravitational insecurity: bất an về trọng lượng

Hypersensitivity to movement: chuyển động quá mức (lãng xãng)

Kinesthesia: tự cảm thụ bản thân

Lateralization: thuận một bên

Learning disorder: rối loạn học tập

Modulation: tự điều chỉnh

Nystagmus: chứng giật cầu mắt

Occupational therapy: trị liệu cơ năng

Perception: nhận thức, cảm thụ

Physical therapy: vật lý trị liệu

Praxis (motor planning): tự chủ vận động

Prone: sấp (nằm sấp, nằm úp)

Proprioception: tự cảm thụ bản thân

Sensory input: đầu vào cảm giác

Sensory integration: điều hòa cảm giác

Sensory integrative dysfunction: rối loạn điều hòa cảm giác

Somatosensory: cảm giác thể chất (cảm giác của cơ thể dựa vào xúc giác và tự cảm thụ bản thân)

Specialization: thuận một bên

Supine: nằm ngửa

Tactile: xúc giác

Tactile defensiveness: rối loạn xúc giác

Vestibular system: hệ tiền đình