**Najczęstsze objawy zaburzeń samoregulacji**

**(problemów z przetwarzaniem bodźców sensorycznych) -**

**u niemowląt i małych dzieci (0-3 lata)**

**\* podkreśl te, które występują u Twojego dziecka:**

1. **Sen-**
* problemy z zasypianiem (potrzeba bujania, noszenia, wożenia w wózku)
* częste wybudzanie się podczas drzemek i/ lub w nocy
* wybudzanie się z krzykiem i płaczem, trudnym do utulenia
* niespokojny, nieefektywny sen
1. **Samoregulacja-**
* trudności z wyciszaniem się, uspokajaniem dziecka
* częsty płacz (bez wyraźnego powodu)
* napady wybuchów złości, drażliwość i hałaśliwość
* brak wyraźnej fazy ostrzegawczej (marudzenie, kwilenie) - płacz z grubej rury od razu
1. **Jedzenie-**
* problemy z odruchem ssania w okresie noworodkowym
* problemy z wprowadzaniem nowych pokarmów
* częsty odruch wymiotny na grudki czy kawałki
* unikanie pewnych faktur i konsystencji jedzenia
* wybiórcze jedzenie (ze względu na fakturę, zapach, smak czy kolor)
1. **Dotyk-**
* unikanie dotyku innych osób i przytulania,
* odpychanie, odginanie się od rodzica
* nietolerowanie ubierania i zabiegów higienicznych (mycie, prysznic, kremowanie, czesanie, paznokcie, zęby)
* unikanie zabaw i sytuacji gdzie dziecko może się pobrudzić,
* konieczność szybkiego wytarcia rąk, buzi podczas pobrudzenia się w trakcie jedzenia
* unikanie pewnych materiałów, szwów w ubraniach, części garderoby (czapka, szalik)
* unikanie chodzenia boso po piasku, trawie, puszystym dywanie itp,
1. **Czucie głębokie-**
* uderzanie główką o ścianę lub łóżeczko
* gryzienie, szczypanie, ściskanie siebie lub innych osób
* brak wyczucia siły, zbyt mocne i siłowe zachowania w kontaktach z innymi
* ocieranie się o ściany, przedmioty lub innych
* potrzeba mocnego dotyku, docisku pewnych części ciała
* masturbacja dziecięca
1. **Ruch-**
* protest przy nagłych zmianach położenia ciała w przestrzeni
* niechęć do przebywania w określonych pozycjach (na brzuszku lub plecach)
* potrzeba bycia w ciągłym ruchu (noszenia, wożenia w wózku, bujania, potrząsania, noszenia w chuście, ciągłe bieganie, skakanie, ruszanie się)
* niezgrabność, słaba równowaga, ciągłe upadanie i potykanie się
* wpadanie na przedmioty, ścianę lub innych
* nadmierne huśtanie się, skakanie lub kręcenie
* wybieranie tylko określonych aktywności na placu zabaw przy unikaniu innych
* unikanie ruchu i zabaw ruchowych - statyczny tryb życia
1. **Słuch-**
* najdrobniejsze dźwięki wybudzają dziecko ze snu
* negatywna reakcja na pewne dźwięki/ płacz, niepokój - (suszarki, blendera, odkurzacza, karetki, wiertarki, szczekanie psa itp.)
* pobudzenie lub lęk w miejscach bogatych w różne dźwięki (galeria handlowa, market, festyny, kościół)
1. **Wzrok-**
* wrażliwość na jasne światło /słoneczne, śnieg/- odwracanie głowy, rozdrażnienie, płacz
* silne pobudzenie, lęk, niepokój w miejscach pełnych ludzi i ruchliwych
1. **Emocje-**
* problem z rozdzieleniem z rodzicem, opiekunem
* silne wycofanie w nowych sytuacjach, miejscach
* brak reakcji na zakazy rodzica, opiekuna
* drażliwość i nadmierna emocjonalność dziecka (od płaczu do śmiechu)

Droga mamo im więcej zaznaczyłaś punktów, tym większe prawdopodobieństwo, że Twoje dziecko ma problemy z przetwarzaniem bodźców sensorycznych. Powyższy kwestionariusz ma charakter jedynie orientacyjny, w celu dokładnej weryfikacji skontaktuj się z terapeutą integracji sensorycznej. Jeśli chcesz uzyskać dokładniejszą informację w tym zakresie, możesz odesłać powyższy (wypełniony) kwestionariusz na mój adres mailowy: aleksandra@charezinska.pl