

Không Gian Cảm Giác

Không gian cảm giác là gì?

Một không gian cảm giác là nơi mà một người có thể tự điều chỉnh. Trong không gian này, các vật liệu như dụng cụ fidget, bạt lò xo nhỏ, dầm cân bằng, hay miếng đệm có thể được dùng để hỗ trợ giải tỏa năng lượng thông qua chuyển động lớn hoặc có tác dụng xoa dịu người dùng.



1 trong 5 trẻ em Oregon có khó khăn cản trở việc học hay hành vi, bao gồm chứng khó đọc, ADHD, tự kỷ, và tổn thương.

Ai cần không gian cảm giác?

Bất cứ ai cũng có thể hưởng lợi từ việc dùng các dụng cụ trong một không gian cảm giác, nhưng đặc biệt là một đứa trẻ trong 5 đứa trẻ học theo cách khác biệt. Với những đứa trẻ này, hệ thần kinh của các em cần thêm một số trợ giúp để tự điều chỉnh mình. Những dụng cụ được cung cấp trong một không gian cảm giác cung cấp tác dụng kích thích hoặc xoa dịu cần thiết để những đứa trẻ này phát triển.



Tại sao dùng không gian cảm giác?

Các giáo viên rất vui mừng khi có Không Gian Cảm Giác như công cụ giúp học sinh đối phó với căng thẳng và tổn thương. -Denise Wright, Giám đốc của Dịch vụ Học sinh, Khu học chánh Centennial



- Các không gian cảm giác giúp các em có được trạng thái tinh thần thích hợp để học tập
- Chúng khuyến khích di chuyển, gửi tín hiệu bình tĩnh đến não của một người
- Chúng dạy học sinh cách nhận biết và quan tâm tới nhu cầu của bản thân
- Chúng có thể giảm thiểu cách hành vi gián đoạn trong học tập
- Chúng cung cấp một nơi an toàn để tự điều chỉnh mình
- Chúng dạy kỹ năng tự nhận thức để biết được khi nào bạn bị mất kiểm soát
- Chúng cung cấp một nơi để tránh kích thích quá mức và nạp lại năng lượng
- Chúng giúp giảm cảm giác căng thẳng và lo lắng và giúp phát triển các phản ứng lành mạnh với căng thẳng

Dụng cụ Cảm quan và Xử lý

Cảm quan



Dụng cụ cảm quan cho phép học sinh di chuyển khi não bộ của các em đang học. Những dụng cụ này giúp trẻ nhỏ quản lý cảm xúc và cơ thể của mình để các em có thể tập trung trong giờ học và làm bài tập về nhà. Chúng củng cố kỹ năng tự điều chỉnh của học, cải thiện sự tập trung, và giúp học sinh bình tĩnh để giúp học sinh có được trạng thái tinh thần thích hợp cho việc học.

Có nhiều loại dụng cụ cảm quan được thiết kế để cho các em bất kỳ loại kích thích giác quan nào, chẳng hạn như:

Dầm cân bằng, bóng yoga, và ghế tập bênh để cung cấp đầu vào tiền đình(thăng bằng)



Chăn mềm, giấy nhám thô, và các vật dụng như vòng đeo tay có dây kéo hay quả bóng căng để cung cấp đầu vào xúc giác(chạm)



Sử dụng kem dưỡng da hoặc nước hoa, ngửi hoa hoặc sử dụng các loại tinh dầu cung cấp thông tin về khứu giác (khứu giác)



Băng kéo giãn, vớ cơ thể, và áo khoác nén cung cấp sự kích thích cho các cơ và khớp đồng thời cung cấp thông tin đầu vào có ý thức



Nhạc lớn, các từ và cụm từ lặp lại(còn được gọi là echolalia), và gậy mưa cung cấp đầu vào thính giác (âm thanh)



Thổi bong bóng hay bóng bay hay uống nước có ga có thể cung cấp kích thích cơ quan nội tạng hoặc đầu vào cảm giác

