

Чек-лист «Признаки сенсорной перегрузки»

● 0–12 месяцев (младенцы)

- Вздрагивает от обычных звуков (пылесос, хлопок двери)
- Выгибается при одевании или на руках
- Безутешный плач после гостей или шумных мест
- Щурится от обычного света, отворачивается от лампы
- Отказывается от еды в шумной обстановке
- Долго не может уснуть после активного дня
- Становится «тряпичным» или наоборот слишком напряжённым

●● 1–2 года (ранний возраст)

- Закрывает уши руками от обычных звуков
- Истерика после выхода из дома (отложенная реакция)
- «Откат» в навыках (вспомнил соску, перестал проситься на горшок)
- Снимает одежду, отказывается одеваться
- Бегает по кругу или замирает без цели
- Не отпускает от себя / не даёт обнимать
- Выплёвывает еду из-за текстуры или запаха

●●● 2–4 года (младшие дошкольники)

- Говорит «мне громко», «выключи», «уши болят»
- Злится после сада без видимой причины
- Не может усидеть на месте или «зависает»
- Отказывается от одежды («колется», «жмёт»)
- Брезгует едой / не ест в кафе из-за запахов
- Говорит «не трогай меня», «отстань»
- Просит укрыться одеялом / спрятаться в угол

●●●● 4–7 лет (старшие дошкольники)

- Жалуется на шум в школе / «голова болит»
- «Взрывается» дома после уроков (накопленное напряжение)
- Не ест в столовой из-за шума и запахов
- Отказывается идти на праздники / в гости
- Просит наушники / уйти в тихое место
- Стал избегать кружков / мероприятий
- Говорит «глаза болят от света», «слишком ярко»

Как использовать:

Отметьте галочкой признаки, которые наблюдаете у ребёнка. Если набрали **3 и более пункта** в одной возрастной группе — стоит начать вести дневник и обратить внимание на сенсорную нагрузку.