

感覺策略

課室方便配合檢查清單

安靜下來策略：

- _____任何時候如可能用天然的光線，嘗試避免螢光燈。
- _____在聽講或做課堂作業時，准用女紓解壓力的球或玩具。
- _____避免催趕孩子。
- _____准予經常的位置改變，包括在做某些工作時躺在或坐在地上。
- _____當孩子情況看來加劇時，提供一些「重工」。例如，讓孩子拿一箱的書本到圖書館去——這可讓孩子有「暫停」時間，同時使之安靜下來。
- _____在做課堂作業時播古典音樂。
- _____如他們被背後的噪音煩擾或分散注意力，讓孩子戴上耳筒。
- _____經常參照時間表因而孩子心理上對下一步做什麼有所準備，展望感覺小休一陣。
- _____提供一個「小休」的地方，例如一個小營帳，裡面有枕頭或豆袋。

改善聚焦的策略：

- _____在課室備有一個節拍器，給腦袋一些節奏幫助集中。
- _____鼓勵孩子在桌上備有一個水瓶（包括有飲筒的類型最好）。
- _____在做課堂作業時准予吃小吃。
- _____在聽講或工作時准予嚼口香糖或吮薄荷。
- _____將課室分散注意力儘量減少——考慮限制窗簾／裝備只有一或兩種顏色，保持牆壁沒有海報／標誌等。
- _____用另類的坐的設備，例如治療球，t凳，移動坐碟和空氣椅。
- _____提供經常的動作小休時間，例如站起來做一兩個瑜伽動作，一個兩分鐘的伸展小休，抵牆俯臥撐，或動作歌曲等。
- _____在圈聚時間，設定界限，例如每名孩子一張方地毯塊。
- _____在圈聚時間或課堂工作時，提供加重的圈墊（這些均很容易做—將織物縫成長方形像枕頭的形狀，然後用乾豆入滿）。

一般感覺策略：

- _____在開始做指示前，大家設定眼神接觸。
- _____鼓勵孩子重複你的指示，俾顯示他明白和加強預期做什麼。
- _____提供一個小的讀書處或一個靜靜的角落，讓孩子完成困難的工作。
- _____確保時間表就較年幼的孩子，每90分鐘，較年長的孩子每2小時有小息，體育的時間或較長的動作小休時間（超過10分鐘）。