

SOUNDSORY ASSESSMENT CHECKLIST



SOUNDSORY®

ESTE PROGRAMUL SOUNDSORY POTRIVIT PENTRU MINE?

Cum știu dacă Soundsory este programul potrivit pentru mine sau pentru copilul meu? Dacă dvs. sau copilul dvs. aveți dificultăți legate de mișcare sau deficiențe ale abilităților motorii, atunci DA, Soundsory este programul potrivit.

Doriți să citiți lista de verificare? Începeți de la pagina 6, dar vă recomandăm să citiți explicația de mai jos înainte de a începe.

Permiteți-ne să explicăm de ce Soundsory este programul potrivit pentru dvs. Dacă ați făcut deja câteva cercetări, veți vedea că Soundsory este un program care stimulează în mod specific partea vestibulară a urechii. Dar ce înseamnă asta? Vestibulul este partea motrică a urechii și, prin îmbunătățirea capacității acelei părți a urechii de a procesa mai bine și mai eficient inputul vestibular, duce adesea la îmbunătățiri în multe alte zone motorii și abilități motorii funcționale.

Să privim mai departe. Sistemul vestibular este un sistem foarte important în organism. Este unul dintre sistemele care comunică mereu cu celelalte simțuri ale noastre. Iată 6 lucruri importante pe care le face acest sistem atunci când funcționează corect:

1. ECHILIBRUL:

Acest lucru este cu adevărat important pentru toate mișcărilor din viața noastră de zi cu zi. Fără aceasta, nu am putea să mergem, să stăm în picioare sau să ne răsucim. Nu am fi capabili să mergem pe suprafețe neuniforme sau să ne menținem echilibrul atunci când ceva se mișcă sub noi. De exemplu, să rămânem în poziție verticală atunci când utilizăm o scară rulantă.



2. POSTURA:

Controlul postural este ceva pe care toți îl folosim în mod constant pe parcursul zilei. Când funcționează bine, înseamnă că sistemul nostru vestibular funcționează bine și comunică cu mușchii noștri, așa că, de exemplu, ne putem așeza pe scaun, apoi ne aplecăm pentru a ridica ceva fără să cădem de pe scaun. Întotdeauna, în mod constant, facem mici ajustări posturale. Putem arunca o minge cu brațul fără să ne pierdem echilibrul sau să ne mișcăm tot corpul. Ne putem răsuci, întoarce și mișca corpul într-o varietate de moduri atunci când sistemul nostru vestibular funcționează bine!



3. TONUSUL MUSCULAR:

Sistemul vestibular susține tensiunea mușchilor noștri, deci toate acele mici contracții constante pe care le fac mușchii când stăm nemișcați. Aceste mici contracții ne ajută corpul să crească sau să scadă tensiunea atunci când trebuie să ne schimbăm poziția, de exemplu, trecerea de la scaunul de birou la o poziție în picioare.



4. ORIENTAREA SPAȚIALĂ:

Cum știm unde se află corpurile noastre în spațiu? Cum știm dacă stăm în picioare, stăm jos sau stăm întinși? Ne mișcăm înainte, înapoi, lateral, în sus sau în jos? Sistemul vestibular ne arată, de asemenea, cât de repede ne mișcăm sau cât de lent. Trimite în mod constant aceste informații către creierul nostru pentru a ne anunța unde ne aflăm în spațiu.

5. MIȘCAREA OCHILOR:

Sistemul nostru vestibular comunică în mod constant cu mușchii ochilor, astfel încât să putem privi în direcția în care vrem să privim. Acesta este modul în care ne putem uita la tablă sau la profesor și înapoi la birourile noastre, sau la ceas și apoi înapoi la computer fără a ameți. Acesta este modul în care putem păstra un câmp vizual stabil chiar și atunci când ne mișcăm.



1. VIGILENȚA:

Știați că sistemul nostru vestibular este puternic implicat în nivelul nostru de vigilență și capacitatea de a acorda atenție? Gândiți-vă la momentul în care încercați să adormiți un copil: mișcările vestibulare ritmice lente ajută la scăderea excitației, a atenției și a concentrării. Și acum amintiți-vă ultima dată când ați fost la un curs lung, la acele pauze de cafea care v-au permis să vă mișcați și revigorați, astfel încât să fiți capabil să fiți atent la curs.



Iată o listă de verificare pentru a conștientiza dificultățile cu care vă puteți confrunta ca urmare a procesării deficitare a sistemului vestibular. Acest lucru vă va ajuta să decideți dacă Soundsory este programul potrivit pentru dvs. Vă rugăm să bifați sau să evidențiați simptomele pe care le observați la dumneavoastră sau la copilul dumneavoastră.

TU SAU COPILUL TĂU...

1. ECHILIBRUL/MISCAREA

Aveți dificultăți de păstrare a echilibrului?

Aveți dificultăți în a sta într-un picior?

Evitați să vă cățătați sau activitățile care presupun echilibru?

Amețiți ușor?

Evitați deplasarea?

Nu vă place să fiți ridicat sau mutat?

Păreți sensibil la mișcare?

Aveți rău de mișcare?

Aveți teamă de scări, dealuri, înălțimi, balansări sau activități care necesită echilibru?

Aveți un echilibru slab în sarcinile de zi cu zi?

Vă este teamă să mergeți cu liftul, scările rulante sau să treceți prin uși rotative?

2. POSTURA:

Aveți dificultăți în a vă așeza pe scaun?

Simțiți nevoia să stați cu capul pe birou?

Aveți dificultăți în a arunca mingea?

Nu rezistați mult să stați în picioare și/sau așezat?

3. TONUSUL MUSCULAR:

Aveți un tonus muscular scăzut, care nu este rezultatul unei boli sau leziuni ale creierului, cum ar fi accident vascular cerebral, leziuni la cap sau paralizie cerebrală?

Vă simțiți slăbit?

Obosiți ușor?

Salivați mai mult decât ar fi normal?

4. MIȘCĂRI GROSIERE:

Păreți adesea stângaci?

Vă loviți de lucruri?

Folosiți mișcări neobișnuite când faceți activități fizice?

Aveți un simț slab al ritmului?

Aveți abilități sportive slabe?

Evitați jocurile cu mingea?

Aveți probleme cu prinderea și aruncarea?

Aveți dificultăți în a învăța noi sarcini motorii?

Arătați stângaci în timp ce faceți diferite activități (îmbrăcat, săritură, alergare etc), în comparație cu alții?

5. ORIENTARE SPAȚIALĂ:

Aveți o dominanță stabilă a mâinii (dreapta sau stânga)?

Confundați dreapta și stânga?
Nu conștientizați spațiul personal?
Aveți dificultăți în a vă deplasa în mediul înconjurător?
Aveți un simț slab al orientării?

5. MIȘCĂRI OCULARE:

Aveți dificultăți în menținerea contactului vizual sau aveți un contact vizual slab?
Aveți dificultăți în a urmări obiectele nemișcate?
Aveți dificultăți să urmăriți fără probleme un obiect în mișcare?
De multe ori frecați ochii sau aveți dureri de cap sau lăcrimare după concentrarea susținută a ochilor?
Orientați prost desenele pe pagină?
Aveți dificultăți în localizarea obiectelor din cameră?
Aveți dificultăți cu realizarea puzzle-urilor?
Aveți tendința să vă uitați la obiecte cu coada ochiului sau să înclinați capul când vă uitați la ceva?

6. MIȘCĂRI FINE:

Țineți ustensilele stângaci sau cu dificultate (furculiță sau lingură) sau le scăpați frecvent?
Mișcați limba sau gura excesiv când lucrați cu mâinile?
Aveți dificultăți sau evitați să desenați, să colorați, să copiați sau să decupați?
Schimbați frecvent mâinile pentru sarcini motorii fine?
Aveți dificultăți în a folosi ambele mâini împreună pentru manipularea motrică fină în comparație cu alții?
Legați greu șireturile pantofilor?
Aveți un scris de mână dezordonat?
Aveți dificultăți în manipularea nasturilor, fermoarelor, deschiderea sau închiderea ușilor?
Aveți dificultăți la folosirea foarfecelor?
Aveți dificultate la deschiderea/închiderea recipientelor (borcane, sticle, pungi, cutii etc)?

7. VIGILENȚA/REAȚIA:

Aveți dificultăți în organizarea sau structurarea activităților?

Aveți nevoie de mai multe indicații verbale pentru a îndeplini sarcinile adecvate vârstei?

Sunteți supărat de tranziții sau schimbări neașteptate?

Păreți neinteresat de activitățile de grup/sociale sau tindeți să vă retrageți față de ceilalți?

Păreți excesiv de afectuos sau inconștient de spațiul personal?

Prezentați variații marcante de dispoziție, tendință la izbucniri nervoase sau frustrare ridicată – păreți încăpățânat sau necooperant?

Aveți dificultăți de păstrare a atenției?

Aveți dificultate în a vă trezi dimineața?

Prezentați lipsă de concentrare, tendința de a fi ușor distras?

Aveți obiceiul de a amâna să faceți ceva?

Dacă ați bifat „DA” la mai multe dintre întrebările de mai sus sau ați observat alte sarcini motorii care sunt deosebit de provocatoare pentru dumneavoastră sau pentru copilul dumneavoastră, atunci Soundsory este un program potrivit pentru dumneavoastră. Soundsory vizează sistemul vestibular! Acest sistem pune baza pentru dezvoltarea tuturor celorlalte abilități. Soundsory ajută sistemul vestibular să funcționeze mai eficient, astfel încât să vă fie mai puțin frică de mișcare, să vă adaptați mai mult la propriul corp și la ceea ce face corpul.

Este ușor de utilizat, necesită mai puțin de 30 de minute pe zi de ascultare și poate fi implementat cu ușurință în rutina dvs. zilnică. Tot ce trebuie să faceți este să porniți căștile, să găsiți ziua în care vă aflați și să apăsați redarea. Puteți face cele peste 50 de exerciții recomandate cu diferitele piese muzicale, puteți adăuga propriile exerciții, puteți încerca abilitățile pe care le-ați lucrat sau pur și simplu ascultați programul. Odată ce începeți să ascultați muzica cu diversele ei ritmuri și tempo-uri, vă va face să vreți să vă mișcați!

RESURSE ADIȚIONALE:

- ♦ [TESTIMONIALE DE LA
SPECIALIȘTI ȘI
PĂRINȚI](#)
- ♦ [ACCES GRATUIT LA
EXERCITIILE
SOUNDSORY](#)