

- ชอบนั่งเก้าอี้โยกไปที่สองขาด้านหลัง
- ชอบออกกำลังกาย (aerobic exercise)
- ชอบยกน้ำหนัก
- ชอบนั่งโยกไปมา
- ชอบถูพื้นครัว ถูพื้นห้องน้ำ ทำงานบ้านที่ใช้แรง
- ชอบหมุนหัว หมุนคอ ซ้ำๆ
- นั่งไขว่ห้าง นั่งเอาขาไขว่กัน และโยกตัวไปมา
- ชอบการออกกำลังกายแรงๆ เช่น วิ่ง จักรยาน
- ชอบเดินกระแทกส้นเท้า
- ชอบเดินรำ
- ชอบหมุนดินสอ ปากกา
- ชอบทำงานในสวน
- ชอบการยืดตัว
- ชอบเคลื่อนไหว ขยับ สั่นร่างกาย
- ชอบใช้นิ้วเคาะโต๊ะ ดินสอเคาะโต๊ะ

ระบบสัมผัส (tactile input)

- นั่งบิดผม
- ชอบใช้มือขยับเหรียญ หรือ กุญแจในกระเป๋าเล่น
- ชอบอาบน้ำเย็น
- ชอบอาบน้ำอุ่น
- ชอบการนวด
- ลูบหัวหมา แมว
- เอามือลูบผิวนั่ง หรือ ผ้าที่ชอบ
- เล่นหลอด หมุนไปมา เขย่า
- เล่นที่หนีบกระดาษ
- เอามือถูเล็บไปมา
- เอามือจับตุ้มหู หรือ สร้อยคอ เล่นๆ
- เขย่ากุญแจไปมา เวลาคุยกับคนอื่น

การมอง (visual input)

- ชอบหน้าต่างเปิดโล่ง
- ชอบมองไฟ
- ชอบยืนมองบ่อปลาในตู้กระจก
- ชอบมองพระอาทิตย์ตก พระอาทิตย์ขึ้น
- ชอบมองของเล่น น้ำมันในน้ำ



คุณตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

- ห้องสีโทนม่อๆ
- ไฟสลัวๆ (dim light)
- แสงหลอดไฟนีออนในห้อง (fluorescent light)
- แสงพระอาทิตย์ที่เข้ามาในห้องนอนตอนกำลังหลับ (เช้าตรู่)
- โต๊ะทำงานที่รก ในเวลาที่คุณต้องใช้สมาธิกับการทำงานมากๆ

การฟัง (auditory input)

- ฟังเพลงคลาสสิก
- ฟังเพลงร็อค
- ฟังคนอื่น ฮัมเพลง
- ทำงานในห้องเงียบๆ
- ทำงานในห้องที่มีเสียงดัง
- ทำงานในห้องที่มีเสียงบ้าง ไม่เงียบจนเกินไป (background noise) เช่น ในร้านกาแฟ
- พูดหรือ ร้องเพลงคนเดียว

คุณตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

- เสียงซอล์กชุดกระดานดำ
- เสียงคลิกๆ ของดินสอแบบกด
- เสียงรถหวอ พยาบาล รถดับเพลิง
- การนอนในห้องที่มีเสียงดัง
- เสียงหมาเห่าแบบต่อเนื่อง

ข้อคิดทบทวนตัวเอง

1. เมื่อได้ทบทวน sensory motor checklist แล้ว ลองนึกดูว่าเรามักจะชอบทำอะไรเล็กๆน้อยๆ เพื่อช่วยให้เราอยู่ในสถานะตื่น (appropriate alert level) ลองนึกถึงเด็กที่มีระบบประสาทไม่แข็งแรง ว่าจะทำแบบไหน ที่เข้มข้นขึ้นมากขึ้น เพื่อกระตุ้นให้ตัวเองอยู่ในสถานะ สงบ และ ตื่น
2. ระบบประสาทสัมผัสใดที่ช่วยให้คุณรู้สึกสงบลง และ ระบบใดที่รบกวนคุณ หรือ สำหรับบางคน ไม่มีระบบใดเด่นชัดเลย
3. ลองนึกถึง ความถี่ ระยะเวลา (ความนาน) ความเข้มข้น และ จังหวะ (เร็ว ช้า / สม่่าเสมอ หรือไม่แน่นอน) ที่คุณต้องการระบบเหล่านี้เพื่อช่วยให้คุณอยู่ในช่วงของสภาวะสงบ และตื่น
4. เวลาที่คุณต้องทำงาน ต้องการสมาธิ จดจ่อ คุณมักใช้ ระบบประสาทสัมผัสระบบใดที่คุณชอบ เพื่อช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - คุณต้องเอาอะไรใส่ในปาก ? (เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ อาหาร - ลูกมากิ้นจิบจิบบ่อยๆ)
 - คุณชอบจับ สัมผัส (เสื้อผ้า หมุนของไปมา)
 - การเคลื่อนไหวแบบไหนที่คุณชอบ (นั่งเขย่าเก้าอี้ เคาะนิ้ว เขย่าขา ต้องลุกไปพักเบรคบ่อยๆ)
 - คุณชอบการมองเห็นแบบไหน (แสงธรรมชาติ แสงจ้า /ชอบของเคลื่อนไหวกลาดไปมา หรือ ถูกรบกวนได้ง่ายถ้า โต้ะรก ห้องรก)
 - คุณชอบการฟังแบบไหน (เพลงเบาๆ เพลงดังๆ หรือ ชอบให้มีเสียงคนคุยกัน เสียงทีวี เสียงเพลง ขณะทำงาน)