

Nome : _____

Data : _____

GRIGLIA DI AUTOVALUTAZIONE SENSORIALE

Questa griglia serve a identificare le tue preferenze sensoriali. Non ci sono risposte giuste o sbagliate: ogni persona funziona a modo suo ! se le risposte non ti convincono, metti la crocetta su « né uno né l'altro ». Buon lavoro!

		Iperreattivo	Iporeattivo o seeker	Né uno né l'altro
1	Toccare cose viscide, per esempio una banana o la colla...	È una cosa che non sopporto.	Mi piace.	
2	Gli odori forti...	Mi infastidiscono/ non mi piacciono.	Mi piacciono molto.	
3	Se passa l'ambulanza, o ci sono dei lavori in corso...	Il rumore mi infastidisce.	Il rumore non mi dà fastidio.	
4	Essere toccato sulla faccia...	Mi dà fastidio	Non mi dà particolarmente fastidio.	
5	Quando faccio la piroletta...	Mi gira la testa/ è una sensazione sgradevole.	Mi piace moltissimo.	
6	Quando devo stare seduto a lungo...	Mi irrita/ ho bisogno di muovermi/ sono scomodo/ mi agito.	Mi viene da appoggiarmi/ mi viene sonno.	
7	Quando faccio i compiti...	Ho bisogno di calma.	Se ascolto la musica o c'è rumore intorno a me, lavoro meglio.	
8	Andare sulle giostre...	Mi fa paura/ è una sensazione sgradevole.	Mi piace moltissimo.	

9	Avere le mani sporche...	Mi dà fastidio/ devo lavarle subito.	Non mi accorgo.	
10	Quando vado in auto o in bus...	Mi capita di avere la nausea.	Non sono mai stato male.	
11	Giocare nella sabbia, per terra...	Mi dà fastidio.	Mi piace moltissimo.	
12	Se c'è tanta luce...	Mi fa male agli occhi.	Mi sembra di lavorare meglio.	
13	Quando picchio contro qualcosa o mi faccio una piccola ferita...	È molto doloroso.	Spesso non me ne accorgo.	
14	I rumori leggeri, per esempio il rumore della matita che gratta sul foglio, la lancetta dell'orologio, il respiro degli altri bambini...	Mi infastidiscono/ mi irritano/ mi impediscono di lavorare.	Non li sento nemmeno.	
15	Gli abbracci e le coccole...	Mi piacciono solo se sono io a decidere quando, come e da chi/ in alcuni momenti sono piacevoli.	Mi piacciono gli abbracci forti, mi piace toccare gli altri.	
16	Fare movimento, per esempio correre, saltare, arrampicarmi, andare al parco giochi...	Non mi piace.	Mi piace moltissimo, ne ho bisogno	
17	Se qualcuno mi tocca o mi sfiora inavvertitamente...	Mi irrita/ è molto fastidioso per me.	Spesso non me ne accorgo.	
18	La lezione di ginnastica...	È un momento difficile.	Mi piace moltissimo.	
19	Un rumore forte e improvviso...	Mi fa male alle orecchie.	Mi fa sobbalzare ma lo trovo divertente.	
20	Quando giro su me stesso...	Mi gira la testa/ è una sensazione sgradevole.	Mi piace moltissimo.	
21	Quando c'è qualcosa di nuovo o un cambiamento in classe...	Mi accorgo subito.	Se non me lo dicono gli altri, non mi accorgo.	

22	Il contatto con i vestiti nuovi...	Mi dà fastidio/ mi irritano le etichette, gli elastici troppo stretti, le stoffe ruvide.	Non mi accorgo se i vestiti sono nuovi/ mi piacciono i vestiti stretti.	
23	I gusti forti/ piccanti...	Mi infastidiscono/ non mi piacciono.	Mi piacciono molto.	
24	La consistenza di alcuni alimenti, per esempio le consistenze viscide, sbriciolose, pappose...	Mi danno fastidio. Non mangio alcuni alimenti perché mi irrita sentirli all'interno della bocca.	Non ci faccio caso.	
25	Le altezze...	Mi fanno paura.	Mi piace andare in altezza.	
TOTALE CROCETTE				

Per gli insegnanti:

	Iperreattivo (A)	Iporeattivo o in ricerca (B)	Nè uno nè l'altro (C)	TOTALE RISPOSTE		
Cerchia le risposte e calcolane la quantità per ognuna delle lettere.				A	B	C
Tattile	1 4 9 11 13 15 17 22 24	1 4 9 11 13 15 17 22 24	1 4 9 11 13 15 17 22 24			
Vestibolare	5 8 10 16 18 20 25	5 8 10 16 18 20 25	5 8 10 16 18 20 25			
Propriocettivo	6 11 15 16	6 11 15 16	6 11 15 16			
Visivo	12 21	12 21	12 21			
Uditivo	3 7 14 19	3 7 14 19	3 7 14 19			
Gusto e olfatto	2 23	2 23	2 23			