

Forskjellige former for selv-stimulering/Stimming

Type stimming	Definisjon	Eksempel	Formål/Bruk
Motorisk	Gjentakende kroppsbevegelser som har som hensikt å regulere eller gi en behagelig følelse	- Håndflapping - Vugging frem og tilbake	Hjelper med å håndtere følelser, energi og sensorisk overbelastning
Vokal	Gjentakende lyder og vokale mønster	- Nynning - Gjentakende lyder - Strupeklikking	Kan forekomme ved begeistring, stress eller ved sansesøking
Visuell	Søker etter visuelle intrykk ved å se på noe gjentatte ganger eller se konstant på samme ting over lengre tid	- Se på ting som snurrer - Riste/Knipse på fingerene foran øynene	Sansesøking eller for å roe ned
Taktil	Gjentakende berøring eller stryking/gnidning på objekter eller strukturer	- Stryke på teksturer - Banke med fingre/hender - Klemme på objekter	Støtter jording og sensorisk utforskning
Auditiv	Lage eller søke etter gjengående lyder	- Slå med ting for å høre lyden - Gjenta lyder man liker	Hjelper med fokus og emosjonell regulering
Olfaktorisk (Lukt)	Gjentakende lukting på objekter, hender eller klær	- Gjentakende lukting på - tusj - mat - gjenstander med lukt	Kan gi sensorisk komfort
Gustratorisk (Smak)	Gjentakende søke etter noe å tygge på, slikke på eller noe å ha i munnen	- Tygge på - blyanter - leker - klær	Oral sensorisk eller for å roe ned
Proprioseptiv	Søker dypt trykk eller kroppsbevissthet og selvkontroll	- Hopping - Dytte inn mot vegger - Klemme hender hardt	Hjelper med å regulere kroppsbevissthet og selvkontroll
Vestibulær	Søker bevegelse relatert til balanse og bevegelse	- Spinning/Snurring - Husking - Rulling på gulvet	Gir beroligende eller alarmerende sanseintrykk. Varierer fra person til person.
Objekt	Repeterende bruk eller manipulering av gjenstander	- Åpne og lukke lokk - Stille opp gjenstander - Snurre på leker	Hjelper med forutsigbarhet og emosjonell regulering