






# Sensorais jutīgums

- ✚ Sensorās sajūtas ir visas mūsu maņas: redze, dzirde, tauste, garša, oža. Cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem jebkuru maņu uztvere var būt izmainīta: pavājināta vai pastiprināta.
- ✚ Katram cilvēkam tas var izpausties savādāk.
- ✚ Pievērs uzmanību videi, kurā atradīsies cilvēks ar autiska spektra traucējumiem.
- ✚ Padomā, ko vari mainīt.
- ✚ Brīdini cilvēku ar autiska spektra traucējumiem par sagaidāmiem sensoriem kairinājumiem.
- ✚ Izmanto radoši patīkamu sensoro pieredzi!
- ✚ Izmainīts sensorais jutīgums ļoti bieži ir uzvedības problēmu iemesls.
- ✚ Profesionāļi, kas var palīdzēt: ergoterapeits (sensorā integrācija), logopēds, mūzikas terapeits, deju un kustību terapeits, fizioterapeits.

Sensorā sajūta	Paaugstināts jutīgums	Pazemināts jutīgums
 <p><b>Redze</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izkropļota redzes uztvere: spilgta, spoža gaisma var radīt sajūtu, ka priekšmeti lēkā apkārt;</li> <li>• Tēli var būt fragmentēti;</li> <li>• Viegļāk un patīkamāk ir raudzīties uz detaļām, nevis uz kopainu.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samaziniet fluorescējošas / mirgojošas / raustīgas gaismas.</li> <li>• Nēsāt saulesbrilles.</li> <li>• Izmantot aptumšojošos aizkarus.</li> <li>• Klasē izveidojiet darba telpu ar augstām sienām vai nožogojumu, kas norobežo no traucējošiem stimuliem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priekšmeti šķiet diezgan tumši vai ir grūti uztvert kādas to pazīmes;</li> <li>• Centrālā redze ir aizmiglota, bet perifērā redze ir samērā asa;</li> <li>• Centrālais priekšmets ir pārspīlēts, bet lietas perifērijā ir neskaidras;</li> <li>• Vāja dziļuma uztvere, kas var radīt problēmas ar mešanu un ķeršanu, kā arī kustību neveiklību.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paplašiniet vizuālā atbalsta izmantošanu.</li> </ul>
 <p><b>Garša</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ļoti jutīgu garšas kārpiņu dēļ daži ēdieni un garšas šķiet pārāk stipras un nepanesamas. Ēd tikai dažus noteiktus ēdienus;</li> <li>• Atsevišķas ēdiena struktūras rada nepatiku. Daži bērni ēd tikai sasmalcinātu ēdienu, piemēram, kartupeļu biezeni vai saldējumu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garšo ļoti asi ēdieni;</li> <li>• Ēd neēdamas lietas – zemi, zāli u.c.</li> </ul>

 <h1>Dzirde</h1>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troksni uztver saasināti un skaņas kļūst izkropļotas un juceklīgas;</li> <li>• Var būt īpaša jutība pret skaņām, sarunas var dzirdēt no liela attāluma;</li> <li>• Ja apkārt ir troksnis, ir grūti koncentrēties un atšķirt vajadzīgās skaņas.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausu aizbāžņi / audioaustiņas / mūzikas klausīšanās.</li> <li>• Brīdināt cilvēku ar autiska spektra traucējumiem par sagaidāmiem trokšņiem.</li> <li>• Aizvērt logus un durvis, lai samazinātu ārējos trokšņus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skaņas var dzirdēt tikai vienā ausī, otrā ausī ir tikai daļēja dzirde vai arī nav dzirdes vispār;</li> <li>• Var neatpazīt noteiktas skaņas;</li> <li>• Var patikt pārpildītas, trokšņainas vietas, durvju virināšana un priekšmetu radīti trokšņi.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopā ar verbālo informāciju izmantot vizuālo atbalstu.</li> </ul>
---	---	---

 <h1>Tauste</h1>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieskāriens var radīt sāpju sajūtu un diskomfortu, tādēļ cilvēkiem var nepatīk, ja viņus aiztiek;</li> <li>• Nepatīk, ja kaut kas pieskaras kājām vai rokām (maziem bērniem var nepatīk drēbes, apavi; nepatīk, ja rokas ir slapjas vai netīras);</li> <li>• Grūtības ķemmēt vai mazgāt matus, jo ir jūtīga galvas āda;</li> <li>• Patīk noteikta veida drēbes vai materiāli.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brīdiniet cilvēku, pirms viņam pieskarities.</li> <li>• Pienāciet cilvēkam klāt vienmēr no priekšpusēs.</li> <li>• Atcerieties, ka šim cilvēkam apskāviens var būt vairāk sāpīgs, nekā patīkams.</li> <li>• Ļaut sevi aprūpēt pašam.</li> <li>• Pakāpeniski iepazīties ar dažādām faktūrām, materiāliem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir nepieciešamība cieši saspiest lietas (vai citus cilvēkus), pirms rodas jebkura pieskāriena sajūta;</li> <li>• Ir augsts sāpju sliekšnis;</li> <li>• Var savainot sevi;</li> <li>• Patīk smagi priekšmeti (piemēram, smagas segas, zem kā noslēpties).</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmantot guļammaisus, apstieptus palagus, smagas segas.</li> </ul>
---	---	---

 <h2>Oža</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smaržas var likties pārāk spēcīgas. Tas var radīt grūtības apmeklēt tualeti.</li> <li>• Nepatīk cilvēki, kas lietojuši stipras smaržas, šampūnu u.c.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lietot saimniecības līdzekļus un šampūnus bez smaržas.</li> <li>• Izvairīties no smaržu lietošanas, spēcīgi smaržojošām puķēm, u.c.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dažiem cilvēkiem nav smaržas sajūtas un viņi nevar atpazīt pat ekstrēmus aromātus (tas var attiekties arī uz ķermeņa aromātu);</li> <li>• Daži cilvēki var laizīt lietas, lai labāk saprastu, kas tās ir.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmantot stipri smaržojošas lietas kā balvu.</li> <li>• Palīdzēt izvairīties no smirdošām lietām.</li> </ul>
--	---	--

<h2>Ķermeņa stāvoklis telpā</h2> <p>(ziņas, ko smadzenes saņem no muskuļiem un ločtavām)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grūtības rīkoties ar maziem priekšmetiem, piemēram, pogām, kurpju auklām;</li> <li>• Lai uz kaut ko paraudzītos, pagriež visu ķermeni.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veikt tādas aktivitātes kā „šņorējamie dēļi”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cilvēks stāv pārāk tuvu citiem, jo nevar izvērtēt piemērotāko attālumu līdz citiem cilvēkiem;</li> <li>• Ir grūtības pārvietoties telpās un izvairīties no šķēršļiem;</li> <li>• Var uzskriet virsū cilvēkiem.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mēbeles izvietot istabas stūros, lai varētu vieglāk pārvietoties.</li> <li>• Uz grīdas atzīmēt robežas ar krāsainu lentu.</li> <li>• Iemācīt stāvēt „izstieptas rokas attālumā” no cilvēkiem.</li> </ul>
--	---	---

<h2>Līdzsvars un kustību koordinācija</h2> <p>(saistīts ar vestibulāro aparātu)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grūtības ar aktivitātēm, kur nepieciešams kontrolēt savas kustības (piemēram, sportā);</li> <li>• Grūtības ātri apstāties vai arī laicīgi uzsākt kādu darbību;</li> <li>• Slikta dūša automašīnās;</li> <li>• Grūtības ar aktivitātēm, kurās galva nav taisni vai arī kājas nepieskaras zemei.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadalīt aktivitātes mazās, vieglāk vadāmās daļās.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamība griezties, šūpoties, lai saņemtu sensoros stimulus.</li> </ul> <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekmēt aktivitātes, kas palīdz aktivizēt vestibulāro sistēmu.</li> <li>• Bērniem: šūpuļzirdziņi, šūpoles, karuseļi. Pieaugušajiem: bumbas spēles.</li> </ul>
---	---	---