



ATBALSTĪT CEĻĀ



SPECIALIZĒTĀ ATBALSTA GRUPA

➤ "Sensorā uzvedība. Kustība"

Rīko

"Latvijas Autisma apvienība"



Vadīs: pedagoģe, biedrības

Latvijas Autisma apvienība vadītāja Līga Bērziņa

Pasākumu finansē no ESF un Latvijas valsts budžeta līdzekļiem projekta Nr. 9.2.2.2./16/1/001 „Sociālo pakalpojumu atbalsta sistēmas pilnveide” ietvaros.


LATVIJAS AUTISMA APVIENĪBA



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Redze

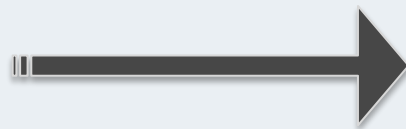
Oža

Garša

Dzirde

Tauste

Kustība,
motorika



APKĀRTĒJĀ
PASAULE





Hipersensitīvi bērni uz kustību

- Var būt bailes krist
- Bailes no augstuma
- Var nepatikt lēkāšanas spēles
- Var nepatikt šūpošanās un citas kustību spēles
- Var nepatikt aktivitātes, kur pēdas nepieskaras zemei
- Var nepatikt kustīgi priekšmeti
- Vāja līdzsvara izjūta, bieži krīt un klūp
- Grūtības saglabāt līdzsvaru uz nelīdzenas virsmas
- Var nepatikt rotaļas un spēles ar skriešanu, it īpaši, ja visi sadevušies rokās
- Viegli veidojas nelaba dūša mašīnās, lidmašīnās utt.
- Nepadodas dejošana un aktivitātes, kur nepieciešama kustību koordinācija (bet mūzika var patikt un dejot arī, tikai savā ritmā)



Hipersensitīvi bērni uz kustību

- Var nepatikt braukt ar velosipēdu
- Var nepatikt lifti, elevatori un citas kustīgas virsmas
- Var nepatikt batuti un citas lēkāšanas vietas
- Grūtības aktivitātēs, kur jākustina galva – kūleņi, joga, vingrošana utt.
- Nepieciešamība pieskarties stabilām virsmām – sienām, sētām, galdiem utt.
- Izvairīšanās no sporta
- Var sākties histērija, trauksme, dezorientācija peldēšanas laikā
- Var būt grūtības aktivitātēs, kur ir strauji jāapstājas vai arī mašīna strauji bremzē utt.
- Var nepatikt lidojoši objekti gaisā



Hiposensitīvi uz kustību

- Var nepamanīt, ka krīt
- Var tēlot, ka krīt. Arī pa trepēm
- Bieža pakļupšanas iespējamība
- Grūtības atgūt līdzsvaru pēc pakļupšanas
- Var bezgalīgi ilgi griezties, šūpoties, lēkāt uz batuta utt.
- Meklē aktivitātes, kur iespējams daudz un ātri kustēties
- Nepārtraukti kustās, kāpj, rāpjas,
- Maza vai neeksistējoša baiļu sajūta
- Grūtības nosēdēt mierā
- Var patikt fiziski ļoti rupjas, brutālas rotaļas, nepamanot, ka nodara citiem pāri
- Patīk cieši apskāvienu
- Patīk aktivitātes, kur strauji jāmaina virzieni, jābremzē



Hiposensitīvi bērni

- Var patikt ūdens, duša, peldēšana, niršana
- Var patikt smaguma segas, nepieciešams lielāks spiediens, iespējams, viņi var aizmigt tikai spiediena rezultātā
- Var patikt gulēt uz grīdas, ļoti cietām virsmām
- Var patikt dejošana, ritma rotaļas, mūzika
- Patīk aktivitātes, kur viņu ceļ, met gaisā, griež



Kustības

- Nespēja nosēdēt uz vietas
- Dīdīšanās
- Bailes lekt, mest kūleņus, griezties
- Var bieži nomest priekšmetus, tos satvert neparastā veidā
- Var uzgrūsties galdiem, stenderēm, citiem cilvēkiem
- Viņiem var būt bailes pat atraut kāju no zemes

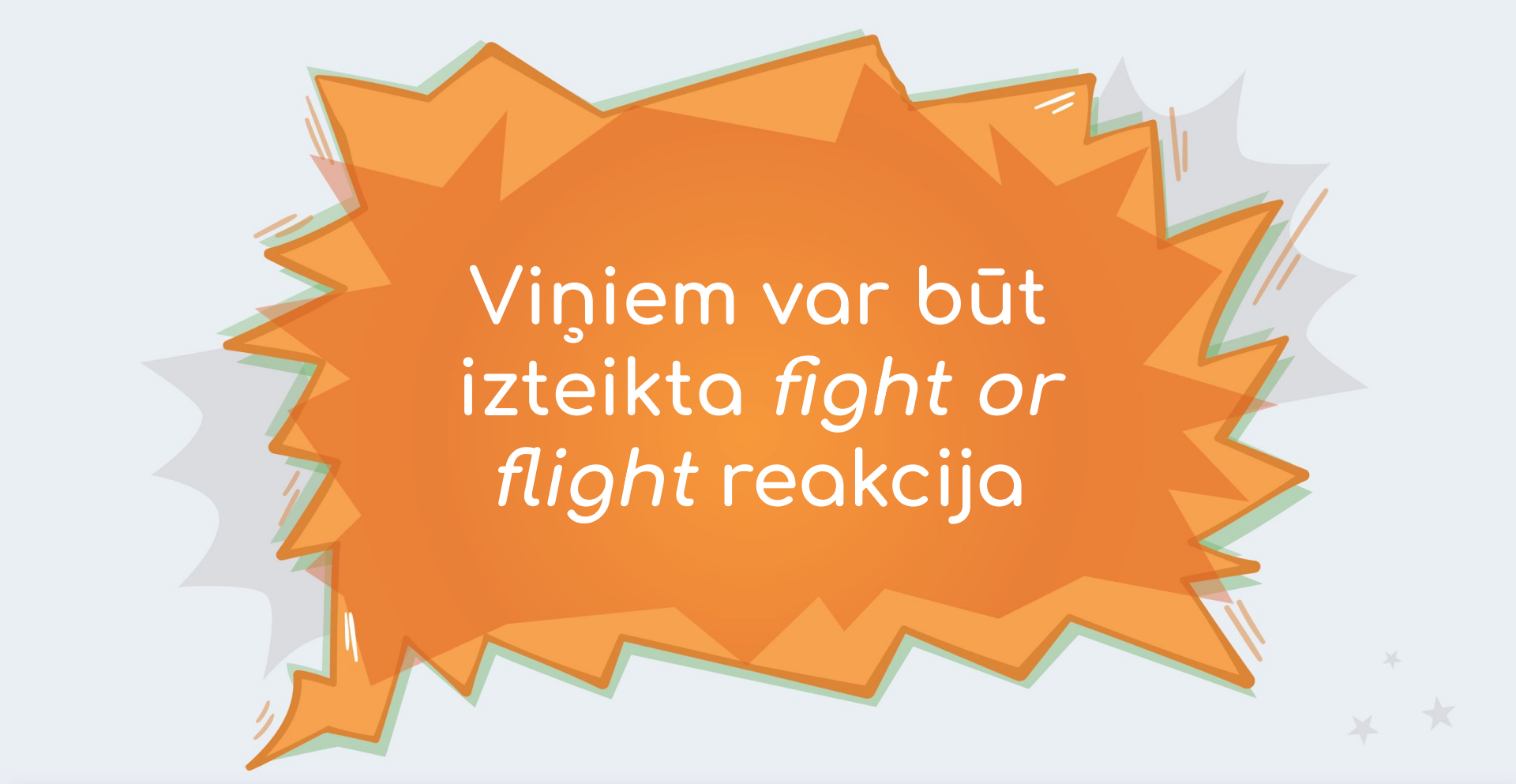


Mums
ir nepieciešams
izprast šo bērnu
unikalitāti

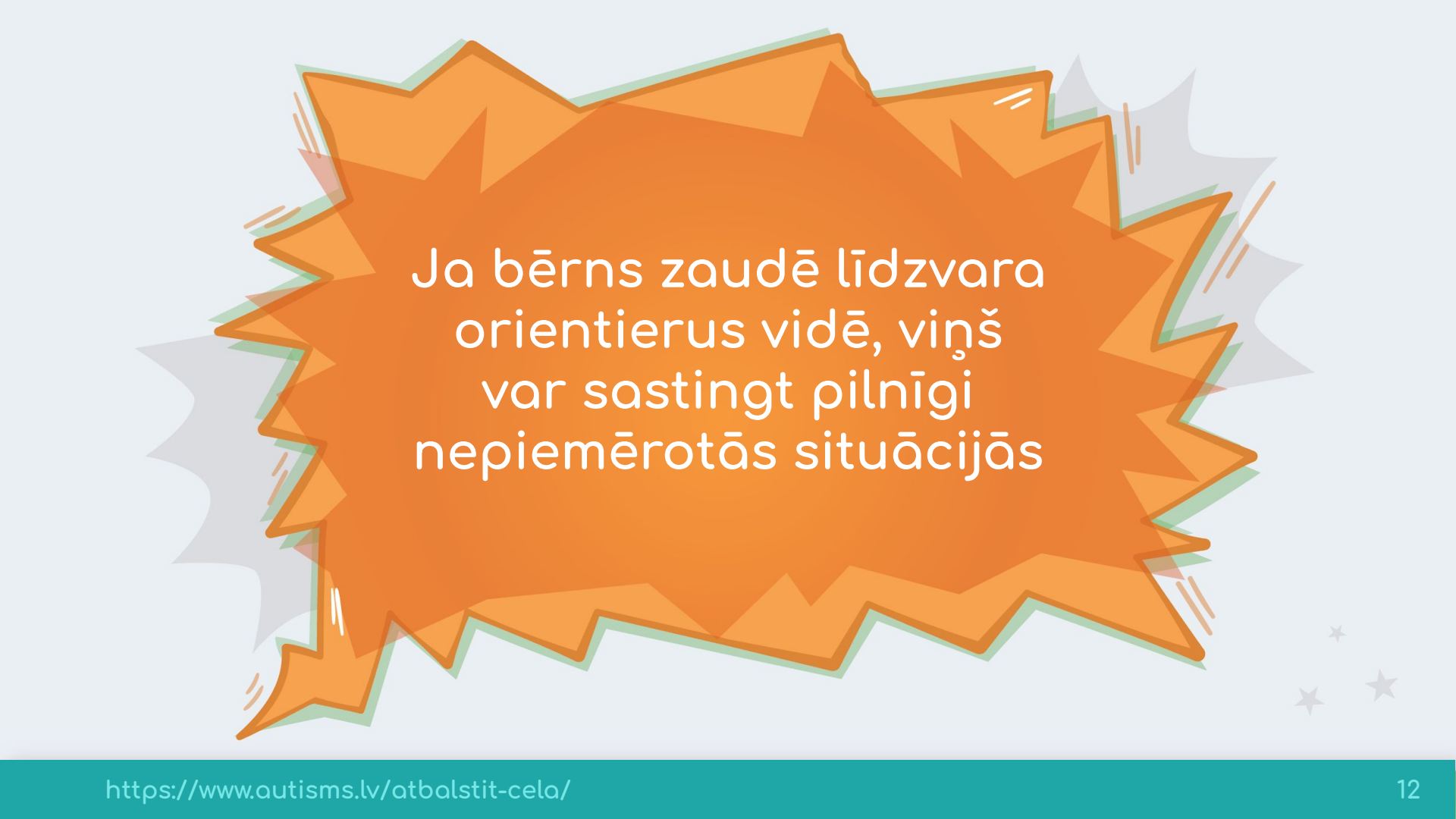
NENESIET
ŠOS BĒRNUS



- Bērniem, kuriem ir izmainītas sensorās sensitivitātes, un tas ir saistīts tieši ar vestibulārajām sistēmām, var būt bailes šūpoties, lekt, būt izteikta nepatika braukt ar eskalatoru vai liftu.
- Ja satraukumā viņus paceļ no zemes, lai samīļotu, viņiem var sākties histērija
- Tāpat viņi var paši sevi nomierināt vai radīt drošības sajūtu ar kādām kustībām, piemēram, šūpojoties turp un atpakaļ.
- Viņiem acis var nesekot kustībai



Viņiem var būt
izteikta *fight or
flight* reakcija



Ja bērns zaudē līdzvara
orientierus vidē, viņš
var sastingt pilnīgi
nepiemērotās situācijās



Bungu skola



Afrikāņu dejas



Deju paklāji



Gaismu spēles

Kustību spēles

- Nekāp uz manas ēnas
- Met un bēdz, ķer un lec, grīda ir lava
- Bundžu nogāšanas spēles
- Jenga
- Lakatiņu mētāšanas spēles
- Spilvenu cīņas
- Met augstu, met zemu, met un ķer ar vienu roku, ar abām rokām
- Met bumbu un sasiņ plaukstas vienreiz, divreiz, trīsreiz,
- Vai vari noķert bumbu ar aizvērtām acīm?
- Mētā balonu tā, lai tas nerasniedz zemi,
- Metiet bumbu viens otram un pa soli kāpieties atpakaļ
- Neviens burbulis nedrīkst sasniegt zemi
- Burbuļu pūšamā mašīna, burbuļu automāts

Līdzsvara spēles

- Skrejriteņi
- Balansa dēļi
- Gumijas
- Lecamaukla, vingrošanas riņķi
- Saproti, kas tas ir ar aizvērtām acīm
- Lēkāšana pa matraci
- Staigāšana pa griestiem
- Stāvēšana uz vienas kājas, lēkāšana uz vienas kājas, pirātu spēles
- Vilcieni – velkat bērnu pa grīdu
- Saberat zeķēs rīsus un staigājiet pa māju
- Lec maisos, staigājiet konvertos



Aktivitātes tumsā un ar aizsietām acīm

- Aklās visticas
- Zīmēšana ar aizsietām acīm
- Ceļojumi ar aizsietām acīm
- Skaņu spēles tumsā
- «No kurienes nāk skaņa»
- Paslēpes



Eyes Closed Games High Res Stock I...
shutterstock.com



Aktivitātes ar gaismām

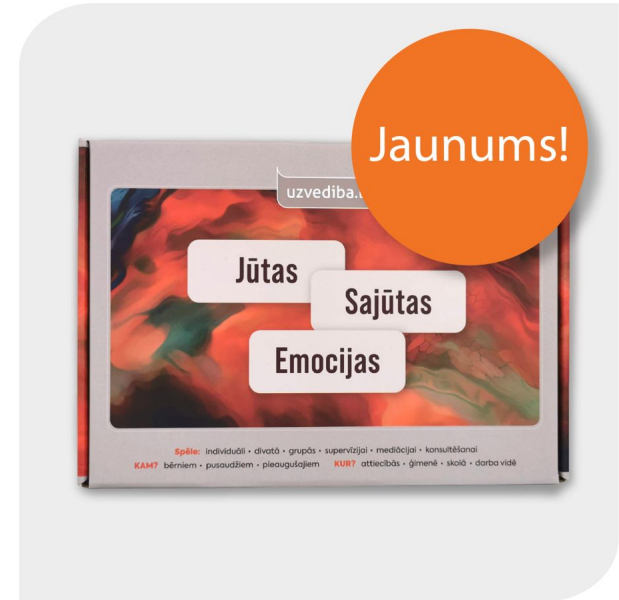
- Ēnu teātri uz sienām ar pirkstiem
- Izgaismotas kastes
- Pašgatavotas gaismas kastes
- Galvas lukturīši un pastaigas ārā
- Vīgvami no krēsliem un eglīšu virtenes
- Lukturīši zem spilvena
- Diskobumba un ballīte
- Tumšā istabā cilvēki klusi pārvietojas un tad vadītājs mēģina uzminēt, kur kas ir un ieslēdz lukturīti
- Aklās visticīgas
- Nodzēst gaismu un mētāt vai ripināt gaismas bumbu





Citas kustību idejas

- Grāmata uz galvas
- Karotīte un bumbiņa
- Staigāšana pa flīžu kvadrātiņiem
- «Zeķu cīņas»
- Lecamauklas
- Staigā ar dažādām emocijām – laimīgs, nikns, bēdīgs utt.





Izpletnis

- Koordinēt kustības, metot bumbu
- Pārvietoties kopā no punkta A uz punktu B
- Citi uzdevumi



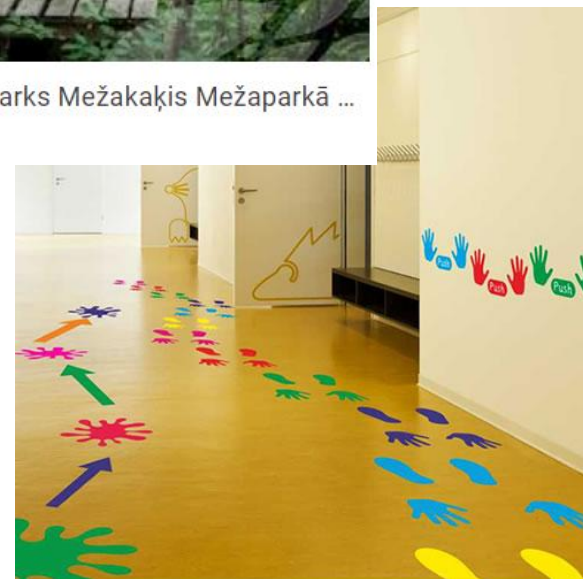
Walmart.co

Idejas

- Atdarināt dažādus dzīvniekus – vardes, kaķi, čūskas, lauvas
- Zeķu cīņas
- Meža kaķi
- Kāpelēšana
- Šūpošanās
- Salīmēt līmlentas uz grīdas un dot dažādus uzdevumus, ejiet, saķerot potītes, sāniski, ar rokām uz zemes utt.



Piedzīvojumu parks Mežakaķis Mežaparkā ...
latvia.travel



Kustību spēles

- Ietīšana – taisām suši
- Velšanās spēle
- Vilcieni – lēnām, ātrāk, ātrāk
- Vecmāmiņai bija lauks
- Lekt pāri slotai, pāri lecamauklai



<https://www.pinterest.com/pin/484981453598005260/>



Barboleta



www.barboleta.lv

<https://www.outisms.lv/atbalstit-cela/>



Izaicinājumu spēles

- Šķēršļu joslas
- Lekšanas – pāri līnijām, pāri šķēršļiem, no dažādiem augstumiem
- Kustības noteiktā ritmā
- Tuneļi
- Lekšana pāri riņķiem
- Velšanās
- Brīvais kritiens atpakaļ, «uzticības kritiens»
- Palagā izgriezti caurumi, no attāluma tajos mest





Ātrums

- Ejam, ejam, stop!
- Lēni, lēni ātri!
- Grūstīšanās un lēnais pingpongs
- Diena, nakts
- Lēkāšana maisos
- Braukšana ar segām



5 lessons babies learn by playing with blanket...
lovevery.com



Free Photo | Full shot kids sitting in box
freepik.com




Sociālās lomu spēles

- Improvizācijas teātri
- Ludziņas
- Lomu spēles
- Mācīties. Draudzēties. Spēlētis, Dusmu kontroles spēle



COVID-19 drama hasn't stopped children's the...
sun-sentinel.com



Caur kustību
un jautrību mēs
varam mācīt arī
komunikāciju

- Lekšanas laikā pēkšņi apstāties.
Tad **pajautāt**: Leksim vēl? Vēl? Lekt vēl?
- **Mainīšanās** Tava kāрта, mana kāрта. Mana kāрта. Luīzes kāрта. Es. Luīze. (ir jāreķinās, ka šiem bērniem ir grūti sagaidīt savu kārtu, iespējams, neliels spiediens uz pleciem varētu palīdzēt.)



Literatūras avoti:

- Koscinski, Cara. The Special Needs SCHOOL Survival Guide: Handbook for Autism, Sensory Processing Disorder, ADHD, Learning Disabilities, & More!
- Sher, Barbara. Everyday Games for Sensory Processing Disorder: 100 Playful Activities to Empower Children with Sensory Differences Althea Press.
- Strategies
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media. Kindle Edition.
- The Senses . Design Beyond Vision. Princeton Architectural Press.



Paldies!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv