



ATBALSTĪT CEĻĀ



SPECIALIZĒTĀ ATBALSTA GRUPA

Rīko

"Latvijas Autisma apvienība"

➔ "Sensorā uzvedība. Tauste un kustība"

2023.gada 21.aprīlī, plkst. 17:00-20:00, Zoom tiešsaistē



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

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Hipersensitivtāte Hiposensitivitāte





BĒRNI VAR REAĢĒT:
Pārāk vāji
Pārāk spēcīgi
Meklēt noteiktas sajūtas

Viberējoši
priekšmeti - riteņi
rotaļu
automašīnām,
veļasmašīnas,
putekļu sūcēji


Zobu pastas

Asu smaržu
meklēšana vai
izvairīšanās no
tām

Sensoro sajūtu meklēšana/ Izvairīšanās no noteiktām sajūtām

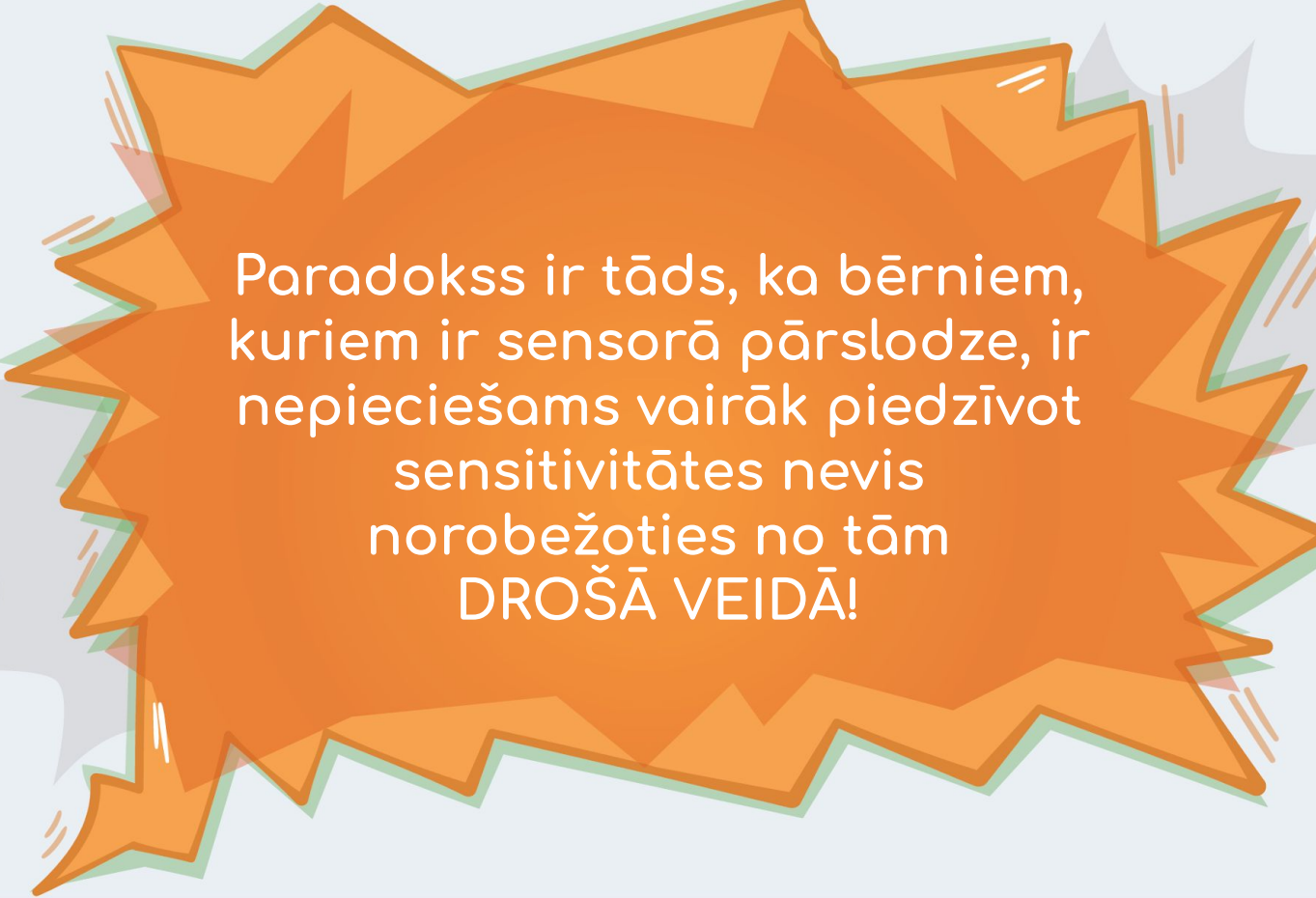
Neilons,
apvāktas
grāmatas

Priekšmetu
košļošana,
laizīšana



Lielāko daļu darbību
daudzi uzskatīs par
sociāli nepieņemamu
uzvedību,

jo centīsies visu sasmaržot, visam
pieskarties, pagaršot utt.

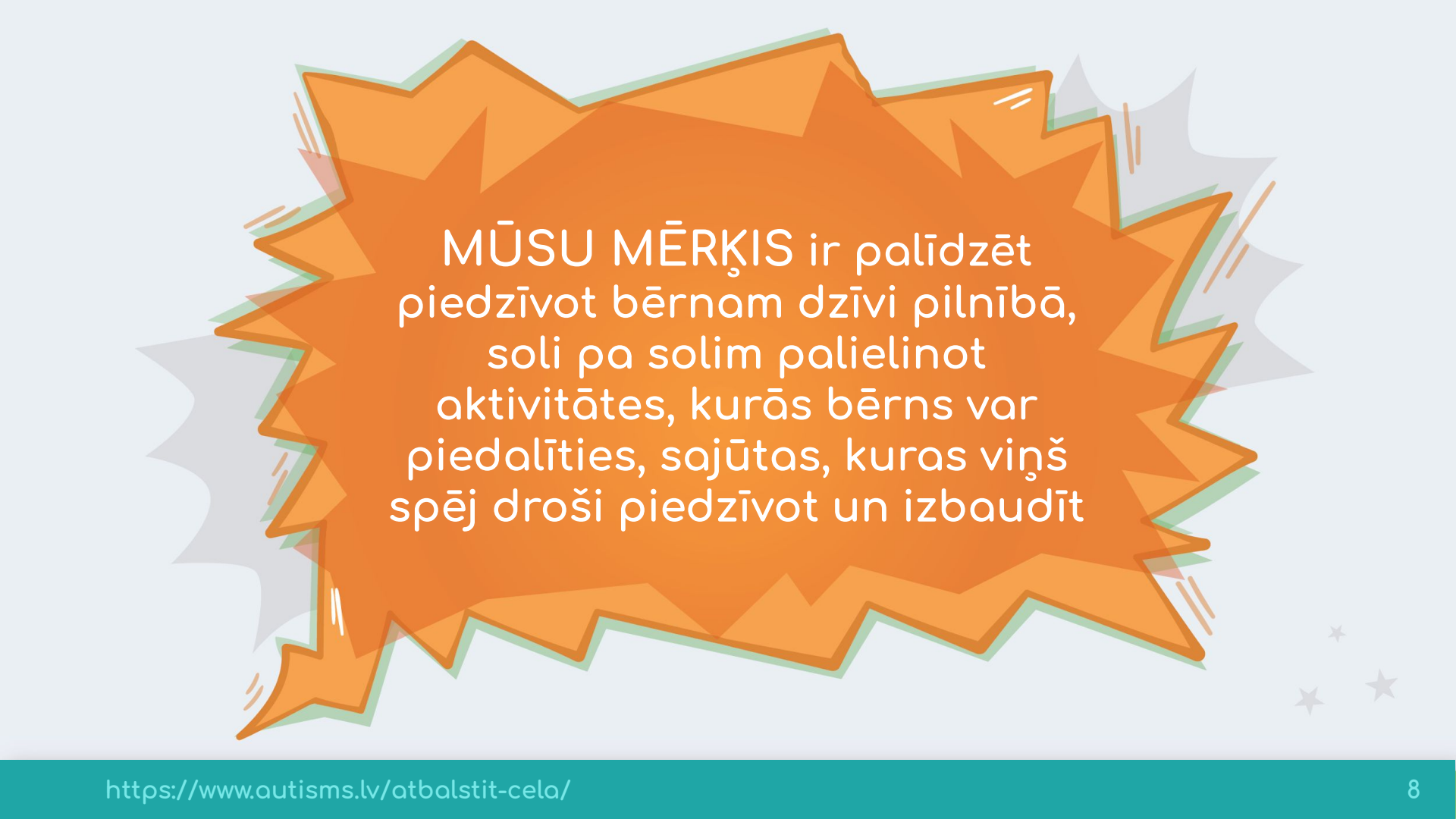


Paradokss ir tāds, ka bērniem,
kuriem ir sensorā pārslodze, ir
nepieciešams vairāk piedzīvot
sensitivitātes nevis
norobežoties no tām
DROŠĀ VEIDĀ!



Spēles un rotaļas nav tikai spēles

- Aktivitātes impulsu regulēšanai ir būtiskas ne tikai īstermiņā, palīdzot samazināt vai palielināt enerģijas līmeni (tas būtisks tiem, kuri visu laiku izskatās nemotivēti un noguruši), bet laika gaitā palīdz arī pārstrukturēt nervu sistēmu.
- Šie bērni būs spējīgi labāk izturēt sensorās sensitivitātes, regulēt trauksmi, palielināt spēju noturēt uzmanību un kontrolēt sensoro stimulu meklēšanas vai izvairīšanās uzvedību



MŪSU MĒRĶIS ir palīdzēt
piedzīvot bērnam dzīvi pilnībā,
soli pa solim palielinot
aktivitātes, kurās bērns var
piedalīties, sajūtas, kuras viņš
spēj droši piedzīvot un izbaudīt

Redze

Oža

Garša

Dzirde

Tauste

Kustība,
motorika



APKĀRTĒJĀ
PASAULE



Paaugstināts taustes jutīgums





TAUSTE – paaugstināts jutīgums

- Pieskāriens var radīt sāpju sajūtu un diskomfortu, tādēļ var nepatikt, ja viņus aiztiek;
- Nepatīk, ja kaut kas pieskaras kājām vai rokām (var nepatikt drēbes, apavi; nepatīk, ja rokas ir slapjas vai netīras);
- Grūtības ķemmēt vai mazgāt matus, jo ir jutīga galvas āda;



Izvairīšanās no
pieskārieniem.
Arī ģērbjoties





Drēbes

- Patīk noteikta veida drēbes vai materiāli.
- Protests pret skolas formām, sporta apģērbi, lietišķām žaketēm svinību reizēs utt.
- Grūtības pārslēgties starp ziemas un vasaras apģērbi
- Grūtības izmēģināt jaunu apģērbu – velk vienas un tās pašas drēbes
- Atteikšanās vilkt konkrētus apģērbus





TAUSTE – paaugstināts jutīgums

- Izvairīšanās no pieskārieniem
- Izvairīšanās no faktūrām un tekstūrām
- Var nepatikt rakstīt ar pildspalvu, bet virtuozs planšetē
- Grūtības ķemmēt vai mazgāt matus;
- Problēmas ar roku mazgāšanu, mazgāšanos

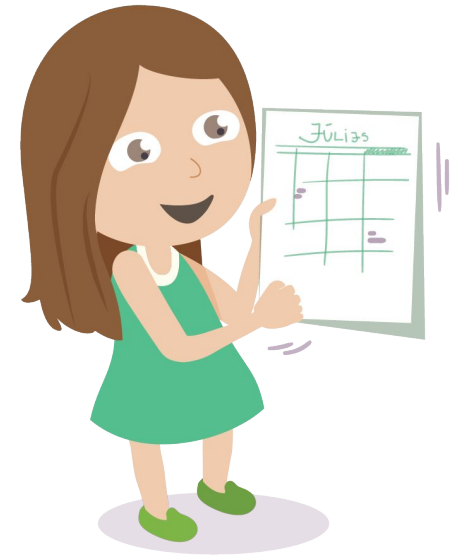
- Izaicinājumi ar temperatūru, spiedienu, sāpēm, pieskārieniem





Rokraksts un pildspalva

- Bērnam ir jābūt uztrenētām 7 dažādām muskuļu grupām pirms viņš spēj pareizi noturēt pirkstos pildspalvu
- Būtiska ir virsma, un vērojiet, vai bērns neizvairās likt roku uz galda





Rotaļas un aktivitātes paaugstinātam taustes jutīgumam

- Vispirms tu, pēc tam es –
darīet dažādās lietas secīgi
- Ejiet dabā. Gan lietū, gan vējā,
gan sniegā
- Spēlējieties ar ūdeni. Daudz





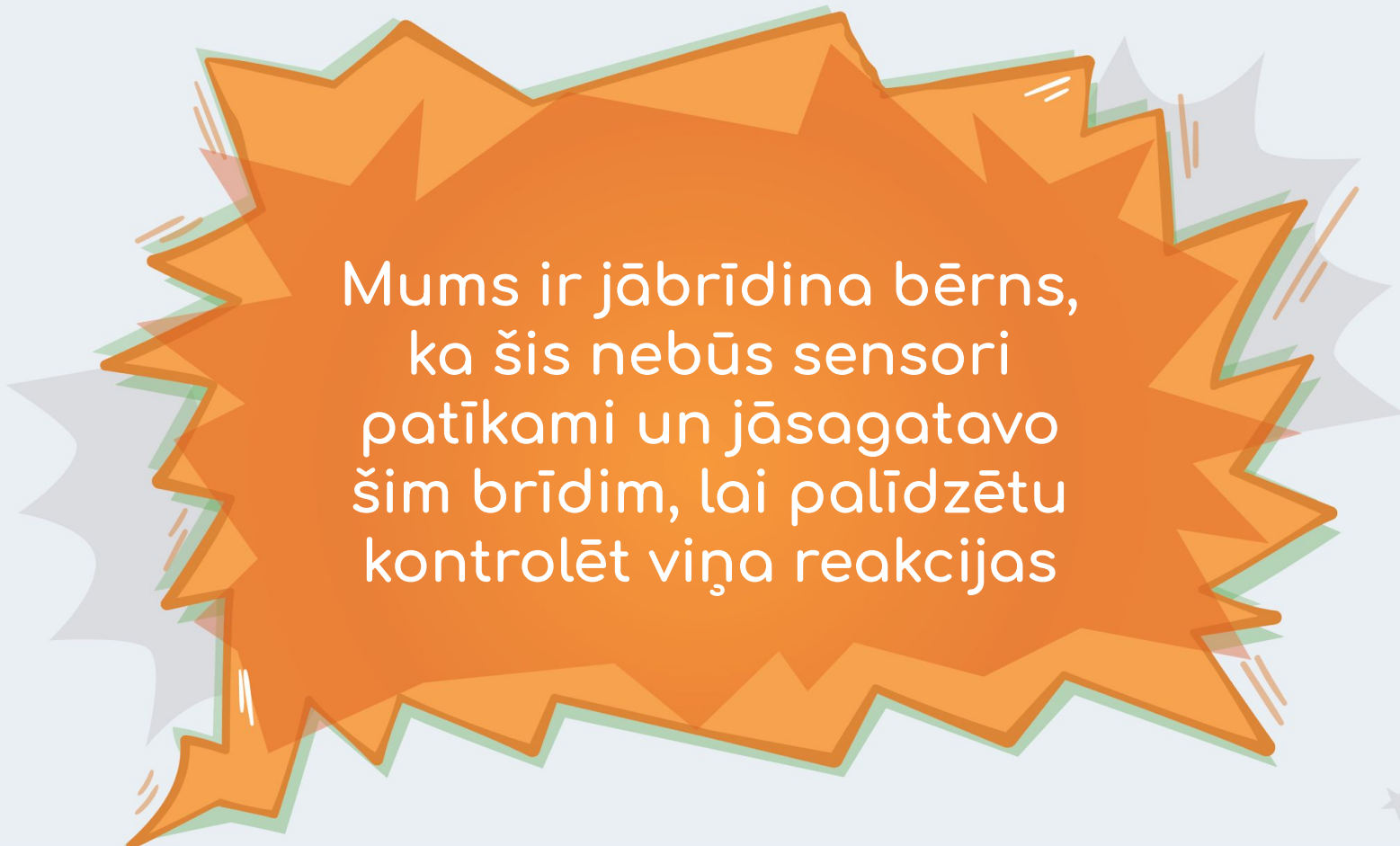
Drēbes

- Patīk noteikta veida drēbes vai materiāli.
- Protests pret skolas formām, sporta apģērbu, lietišķām žaketēm svinību reizēs utt.
- Grūtības pārslēgties starp ziemas un vasaras apģērbu
- Grūtības izmēģināt jaunu apģērbu – velk vienas un tās pašas drēbes

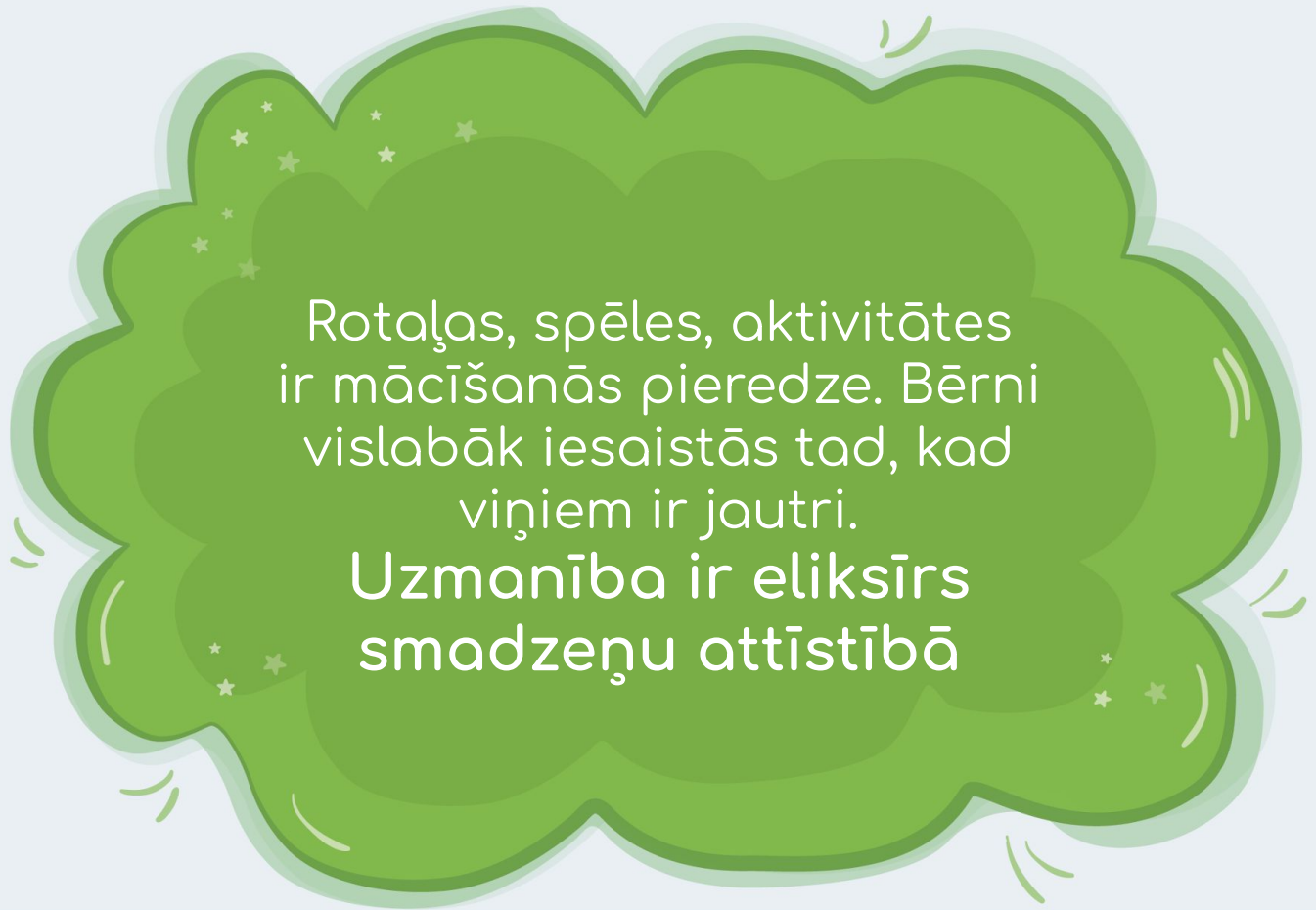


Paaugstināts un
pazemināts taustes
jutīgums reizē





Mums ir jābrīdina bērns,
ka šis nebūs sensori
patīkami un jā sagatavo
šim brīdim, lai palīdzētu
kontrolēt viņa reakcijas



Rotaļas, spēles, aktivitātes
ir mācīšanās pieredze. Bērni
vislabāk iesaistās tad, kad
viņiem ir jautri.

**Uzmanība ir eliksīrs
smadzeņu attīstībā**



Pazemināts taustes jutīgums



TAUSTE - pazemināts jutīgums

- **Var būt augsts sāpju sliekšnis** (var nepamanīt savus ievainojumus, apdegumus utt.); Var savainot sevi;
- **Grūtības ar temperatūras uztveri** (var nepamanīt, ka lietas ir pārāk karstas vai pārāk aukstas);
- **Nepieciešamība cieši saspiest lietas** (vai citus cilvēkus, dzīvniekus utt.), pirms rodas jebkura pieskāriena sajūta;
- **Var patikt sevi apzīmēt**, skrāpēt, kost sev utt.;
- **Var meklēt intensīvas sensorās pieredzes** – patīk smagi priekšmeti (piemēram, smagi pārklāji, zem kā noslēpties utt.), tēlošana, ka krīt, atsišanās pret sienām
- **Varētu patikt laizīt priekšmetus**
- **Var neizjust savu ķermeni pilnībā**
- **Var būt vēlme pieskarties konkrētām vietām** vai cilvēkam (piemēram, citu cilvēku ausīm, lūpām, matiem utt)
- **Griešanās ap savu asi**, rociņu purināšana u.c.



Pazemināts taustes jutīgums

- Nokrīt saskrāpē ceļgalu, bet pieceļas, neizrādot satraukuma pazīmes vai nepamanot savainojumu.
- Ver sasist kājas pirkstu pret kādu mēbeli un turpināt staigāt bez jebkādas reakcijas.
- Var turpināt spēlēt uz traumētas ekstremitātes, piemēram, sastieptas potītes vai plauksta locītavas, staigāt ar lūzumu, nepamanot sāpes
- Var nesūdzēties par muskuļu sāpēm vai krampjiem pat pēc intensīvas fiziskās aktivitātes vai slodzes.
- Var paciest neērtu apģērbu, ciešus apavus vai jostas, nesūdzoties un neizrādot diskomfortu.
- Uzskatās, ka viņu neietekmē sāsitumi, piemēram, spēcīgs bumbas sitiens, ko radījusi rupja spēle ar vienaudžiem, viņi var pat nepamanīt ievainojumus.
- Nereaģē uz kukaiņu kodumu vai bites dzēlienu ar paredzamo diskomforta vai sāpju līmeni.



Pazemināts taustes jutīgums

- Neraud un nesaraujas medicīnisko procedūru laikā, kas parasti izraisa sāpes, piemēram, asins ņemšanu.
- Var nesūdzēties par galvassāpēm vai zobu sāpēm, arī gadījumos, kad tās ir nozīmīgas
- Neiebilst, kad mati tiek ķemmēti vai rauti, pat ja tie ir sapinušies un rada diskomfortu.
- Var ilgstoši turēt rokās aukstus, sasaldētus priekšmetus, graužt tos, neizrādot nekādas diskomforta pazīmes.
- Ēšanas laikā var nejauši iekost mēlē vai vaiga iekšpusē, taču neizrādīt sāpju vai diskomforta pazīmes.
- Neraud un nesaraujas, nejauši pieskaroties karstai virsmai, piemēram, plītij vai karstai kafijas tasei.
- Var nereaģēt uz karstas pannas vai saules apdeguma radītajām sāpēm, neskatoties uz to, ka āda ir redzami kairināta.

Piemēri vēl

- Var paciest dažādas ūdens temperatūras vannās vai dušas laikā, arī tādas, kas parast ir nepatīkami karstas vai aukstas.
- Nereaģē uz pikantiem ēdieniem vai intensīvu garšu, kas parasti izraisa dedzinošu sajūtu mutē.
- Nejauši atsitoties ar galvu pret sienu vai zemu nokarenu priekšmetu, nav satraukuma pazīmju.
- Var nepamanīt skabargu vai nelielu griezumu vai nesūdzēties par to, pat ja tā ir dziļi ādā.
- Var staigāt basām kājām pa raupjām vai nelīdzenām virsmām, piemēram, granti vai karstām smiltīm bez diskomforta.
- Viņiem var nebūt sāpju vai diskomforta pazīmju, kad pirksti ir iespiesti durvīs vai atvilktnē.

Piemēri vēl

- Var nereaģēt uz spiedienu vai sāpēm, kad stomatologa apmeklējuma laikā.
- Var nesūdzēties par sāpēm muskuļos vai locītavās pēc gulēšanas neērtā stāvoklī vai ilgstošas sēdēšanas.
- Var nereaģēt uz mājdzīvnieka ievainojumiem, kad ir sakosti vai saskrāpēti.
- Var nepamanīt vai nereaģēt uz sāpēm, ko rada neliela mājsaimniecības trauma, piemēram, trāpot ar āmuru pa īkšķi, veicot DIY projektu.
(Šķidras asinis)
- Var nebūt diskomforta pazīmju, ja viņu āda ir kairināta vai noberzta ar apģērbu, piemēram, ciešu apkakli vai jostasvietu.
- Var nereaģēt uz ciešu satvērienu vai saspiešanu pat ja tas ir pietiekami spēcīgs, lai radītu diskomfortu Var pats nepamanīt, ka viņa rokasspiediens sagādā diskomfortu

Sekas

- Bērna augstā sāpju tolerance var apgrūtināt vecākiem vai aprūpētājiem atpazīt, kad bērnam nepieciešama medicīniskā palīdzība.
- Bērns spēles laikā var nejauši ievainot savus brāļus un māsas vai vienaudžus, jo neatpazīt tipiskās fiziska pieskāriena robežas.
- Pedagogiem un treneriem var būt grūtības noteikt bērnam piemērotu fizisko izaicinājumu vai aktivitātes līmeni.
- Bērna nejutīgums pret temperatūru var radīt drošības riskus ēst gatavošanas laikā,
- Bērna pastāvīgā vajadzība pēc sensoriem stimuliem var būt traucējoša klusā vidē, piemēram, klasēs, bibliotēkās, jo viņš var iesaistīties atkārtotā vai pašstimulējošā uzvedībā.
- Zemā jutība pret skaļiem trokšņiem var radīt izaicinājumu piedalīties grupu aktivitātēs, piemēram, skatīties filmas vai apmeklēt koncertus, jo viņi var nereaģēt uz skaņas līmeni.
- Ķermeņa robežu apzināšanās var izraisīt negadījumus vai traumas gan viņam pašam, gan citiem, jo viņiem var rasties grūtības pārvietoties koplietošanas telpās vai izvairīties no sadursmēm.

Sekas

- Bērna augstais enerģijas līmenis un pastāvīga vajadzība pēc kustībām var būt nogurdinošs aprūpētājiem, skolotājiem vai vienaudžiem.
- Viņu tieksme pēc intensīvas sensorās pieredzes var padarīt viņus mazāk tolerantus pret mierīgākām vai klusākām aktivitātēm, kas varētu būt nomācoša vecākiem vai pedagogiem, kuri cenšas iesaistīt bērnu strukturētā vidē.
- Bērna augstā sāpju tolerance var netīšām kaitēt mājdzīvniekiem vai citiem rotaļu vai saskarsmes laikā, jo viņš var nepamanīt un nerespektēt, kad viņu darbības var radīt diskomfortu vai sāpes.
- Viņu nejutīgums pret temperatūru var radīt problēmas āra aktivitāšu laikā, jo viņi var neatpazīt, kad nosaluši vai pārkaršuši.

Sekas

- Viņiem var būt grūtības sajūst, kad ir pilns urīnpūslis vai zarnu trakts
- Viņu nereaģēšana uz audiāliem signāliem, piemēram, saukšana vārdā saukšana, var radīt apjukumu vai neapmierinātību citos, kuri to var nepareizi interpretēt kā intereses trūkumu vai spītību.
- Bērna hiposensitivitāte var izraisīt nesaskaņas vai pārpratumus ar vienaudžiem, jo viņi var nesaprast, kāpēc bērns nereaģē tāpat kā viņi.
- Vajadzība pēc intensīvas sensorās ievades var apgrūtināt iesaistīšanos tipiskās sociālās aktivitātēs, piemēram, nakšņošanā vai dzimšanas dienas ballītēs, kur viņu uzvedība, var traucēt citiem bērniem vai būt satraucoša.

- **Sensorā diēta:** izveidojiet ikdienas rutīnu, kas ietver dažādas sensorās pieredzes un aktivitātes, piemēram, šūpošanos, lēkšanu vai aktivitātes ar dziļu spiedienu.
- **Veiciniet pašregulāciju:** māciet bērnam nomierināšanās stratēģijas un veidus, kā sevi stimulēt drošā un piemērotā veidā, piemēram, izmantojot rotaļlietas, kas saistītas ar kustīgumu vai iesaistoties dziļās elpošanas vingrinājumos.
- **Ķermeņa apzināšanās aktivitātes:** veiciniet aktivitātes, kas veicina ķermeņa apzināšanos, piem., joga, deja, cīņas māksla utt.
- **Desensitizācija:** pakāpeniski iepazīstiniet bērnu ar dažādām sensorām pieredzēm.
- **Uzstādiet skaidras prasības:** paziņojiet par cerībām attiecībā uz uzvedību un līdzdalību aktivitātēs un dodiet bērnam laiku apstrādāt un reaģēt.

- **Piedāvājiet izvēles iespējas:** Ļaujiet bērnam izdarīt izvēli par sensorajām pieredzēm un aktivitātēm, veicinot autonomiju un pašregulāciju.
- **Izstrādājiet trauksmes pārvarēšanas stratēģijas:** iemāciet bērnam pārvarēt sensorās pārslodzes un sarežģītu situāciju pārvarēšanas stratēģijas, piemēram, dziļā spiediena, elopšanas vai vizualizācijas metodes.
- **Veiciniet sociālās prasmes:** sniedziet bērnam iespējas praktizēt sociālās prasmes, piemēram, pielāgošanās pārmaiņām, dalīšanās vai iesaistīšanās grupas aktivitātēs.
- **Stpriniet bērna pašapziņu:** veiciniet bērna stiprās puses un talantus, sniedzot iespējas gūt panākumus un pozitīvu pastiprinājumu.

Sensorā diēta

- **Dziļā spiediena aktivitātes** (lāča apskāviens, smaguma sega, piepūšamās vestes, smaguma pārklājini, aproces rokām un kājām)
- **Fizisks darbs** (grābšana, nešana, ķerrās, darbs dārzā, iepirkumu nešana)
- **Šūpošanās un līdzsvara dēļi** (šūpuļkrēsls, balansa dēlis, šūpoles utt.)
- **Lēkāšana** (Tramplīns, lecamaukla)
- **Taktīlās aktivitātes** (slaims, rīsi, baskāju taka, kinētiskās smiltis)
- **Košļenes, burbuļu pūšana, dzeršana ar salmiņu, it īpaši biezu dzērienu dzeršana**
- **Rotaļlietas, kuras vibrē** – zobu birstes, pildspalvas, masāžas instrumenti, spilveni utt
- **Šķēršļu joslas** – lēkāšanas paklāji, sienas, bumbu baseini, jumpspace, meža kaķi
- **Ritma kustības** (deju spēles, maršēšana, bungu spēles, dejošanas paklāji)
- **Rotaļas ar ūdeni.** (ūdenskrāsas, pirkstiņkrāsas, lēkšana ūdenī, krāsošana ar ūdeni utt)

➤ Pašregulācijai

- Koncentrēšanās uz elpošanu – vēdzirnavu pūšana, elpošanas bumba
- Nomierinošās rotaļlietas
- Ritmiskās nodarbības
- Mūzika
- Vizuāls atbalsts
- Vieta, kur nomierināties
- Neverbāli signāli
- Fiziskās aktivitātes





Pazemināts jutīgums - RISINĀJUMI

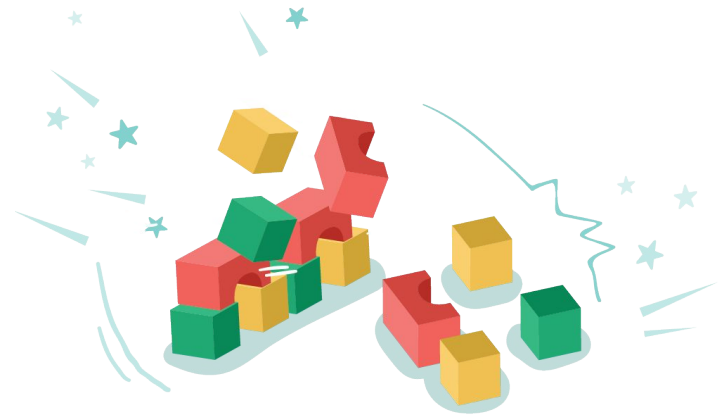
- Rūpīgi pārdomāt atrašanās vietu starp bērniem;
- Dot sensoro bumbu, citas mīļmantiņas bērnam;
- Iedot sarakstu ar vietām atpūtai brīvajos brīžos;





Pazemināts jutīgums - PALĪDZĪBAS IESPĒJAS

- Atļaut vilkt konkrētus apģērbus
- Atļaut spēlēties ar mīļmantiņu, sensoro bumbu
- Dot alternatīvo nodarbošanos sarakstu



Pazemināts
un paaugstināts
jutīgums vienlaicīgi





Stāsts no calis.lv

Pazīmes

- Bērns var izbaudīt dziļu spiediena sajūtu no ciešiem apskāvieniem vai segām, bet izvairīties no viegliem pieskārieniem, piemēram, glāsti, kutināšana, pieskārieni.
- Viņi var meklēt taustes sajūtas, berzējot rokas vai kājas pret raupjām virsmām, piemēram, paklāju vai faktūras sienām, taču nepatīk pieskarties mīksti, pūkainiem materiāliem.
- Varētu patikt spēlēt ar, koku, ūdeni vai smiltīm, bet atteikties pieskarties lipīgām vai gļotainām vielām, piemēram, līmei vai mitrai krāsai.
- Viņiem varētu patikt saspiest stresa bumbiņas vai darbināt rotaļlietas, taču nepatīk, ja viņiem rokas pieskaras.
- Bērns var izvēlēties valkāt stingru, smagu apģērbu, jo tas rada dziļu spiedienu, bet viņu satrauc brīvs apģērbs vai drēbes ar šuvēm vai uzlīmēm.
- Viņus varētu aizraut noteiktas tekstūras sajūtas, piemēram, gļotas, špakteles vai kinētiskās smiltis, taču biedēt citas - piemēram, samts, satīns vai frotē audums.
- Bērns varētu dot priekšroku ēst ar pirkstiem vai traukiem, kas nodrošina lielāku taustes sajūtu, piemēram, metāla karotēm vai dakšiņām, bet izvairīties no ēšanas ar plastmasas vai silikona traukiem.

Pazīmes

- Viņš varētu izbaudīt tādas aktivitātes kā peldēšana vai ietīšanās dvielī, bet satraukties, kad āda ir pakļauta ziepjūdenim vai mazgāšanas lupatiņai.
- Bērns var ilgoties pēc dziļas masāžas, taču var satraukties no ikdienas pieskārieniem.
- Viņiem var patikt aktivitātes, kas saistītas ar turēšanu, stumšanu vai vilkšanu, piemēram, staigāšanu ar ķerru vai virves vilkšanu, taču viņiem var rasties grūtības ar darbībām, kas saistītas ar vieglu pieskārienu, piemēram, gleznošanu ar pirkstiem.
- Bērns var justies labi, ja pieskaras pazīstams cilvēks, bet svešinieku pieskārieni, apskāvieni vai pārpildītas vietās var nomocīt viņu.
- Viņi var meklēt spiediena sajūtu, guļot zem smagām segām vai spilveniem, bet satraukties, ja āda nonāk saskarē ar noteiktiem audumiem vai tekstūrām.
- Bērnam var patikt aktivitātes, kas saistītas ar vibrācijas sajūtu, piemēram, izmantot vibrējošu zobu birsti vai masieri, bet būt pārāk jutīgs pret maigu pieskārienu vai glāstiem.

Pazīmes

- Viņiem var būt grūtības izturēt noteiktus apģērba veidus, piemēram, šauras zeķes vai cepures, taču viņi izbauda dziļa spiediena sajūtu, ko nodrošina kompresijas apģērbi vai vestes.
- Bērnam dažās situācijās var būt augsta tolerance pret sāpēm, piemēram, izciļņiem vai skrāpējumiem, taču viņš ir pārāk jutīgs pret maziem diskomfortiem, piemēram, apģērba birkas vai šauri apavi.
- Bērns var nevēlēties dot citiem, bet izbauda sajūtu, kad viņš iespiežas mazā telpā vai tiek "saspiests" starp spilveniem vai spilveniem.
- Viņi varētu dot priekšroku staigāt vai skriet basām kājām, lai sajūtu zemi zem kājām, bet staigāšana pa noteiktām tekstūrām vai virsmām, piemēram, zāli vai granti var izraisīt trauksmi.
- Bērns varētu izbaudīt kaķa glāstīšanu vai suņa pavadas turēšanu, taču var būt pārāk jutīgs pret mājdzīvnieku spalvas pieskārieniem sajūtu uz viņa ādas vai drēbēm.

Pazīmes

- Viņiem var patikt noteikti pieskārieni spēles laikā, piemēram, cīkstēšanās, taču viņiem ir grūti paciest maigu pieskārienu vai glāstus nomierinošākā kontekstā.
- Bērnam var būt grūtības ikdienas aktivitātēs, piemēram, mazgājot seju, uzklājot sauļošanās līdzekli vai uzliekot plāksteri.
- Viņus var fascinēt ūdens, lietus vai vēja sajūta uz ādas, taču viņi var satraukties, kad viņu āda nonāk saskarē ar noteiktām tekstūrām, piemēram, smiltīm vai dubļiem.
- Bērns var būt jutīgāks pret pieskārienu, kad noguris, saspringts vai pārņemts, kā rezultātā palielinās vajadzība pēc dziļa spiediena vai pieskāriena, lai palīdzētu viņam pašregulēties.
- Viņi, visticamāk, iesaistīsies pašstimulējošās darbībās, piemēram, vicinās ar rokām, norauj ādu vai raust matus, lai meklētu sensoro informāciju vai pārvaldītu savu pieskārienu jutību.



Vēl idejas!

- Krāsošana ar vatēm,
- Krāsošana uz papīra dvieļa, tualetes papīru utt.
- Mīcīt smilšu cepumu u.tml. ēdamas mīklas



www.giftofcuriosity.com

<https://www.giftofcuriosity.com/watercolor-painting-on-paper-towels/>



<http://www.bubblegumsass.ca/?p=10774>



<https://teachpreschool.org/2013/09/24/building-fine-motor-skills-with-cotton-ball-painting/>



<https://www.youtube.com/watch?v=8zA1O1byl2A>

- Mandalas no lēcām, pupiņām, kukurūzas, makaroniem u.tml.



<https://stitchpinyin.com/2020/03/20/mandala-with-beans/>



<https://buggyandbuddy.com/heart-themed-fine-motor-skill-activity/>



<https://www.glitteronadime.com/fine-motor-activities-using-fruit-loops/>

- Želatīnā salikt mantiņas, ko ar knaiblītēm vilkt ārā (masu arī var ielikt maisiņā)
- Hidrogela bumbiņas



<https://tinkerlab.com/play-gelatin-150-screen-free-activities-kids/>

Rotaļas ar ledu



<https://happytoddlerplaytime.com/12-creative-easy-ways-to-play-with-ice>



Spēles ar ūdeni

- Švammes
- Pipetes
- Pilināmās pudelītes
- Atsūcēji
- Dažādi tilpumi pārļiešanai un piltuves
- Izsmidzināšanas pudele
- Salmiņi





Pieskārienu spēles

- Kādu burtu es tev rakstu uz muguras
- Kur es tev tikko pieskāros?
- Sensorie maisiņi – kas tas par priekšmetu?
- Metam gaisā daudzas šalles, slēpjamiem zem segām
- Žonglēšana ar lakatiņiem – cik daudzus vari noķert?





Darbošanās ar pārtiku

- Slēpjām sīklietas griķos, mannā, graudos utt., mēģinām uzminēt, kas tas ir
- Taisiet želejas tārpus
- Ēdamā mīkla
- Gleznojiet ar spagetti
- Krāsojiet ar ketčupu, krējumu utt.





Tekstūru rotaļas

- Uzberiet kartupeļu cieti uz spoguļa un aiciniet zīmēt sevi vai smailijus
- Smiltis, kinētiskās smiltis
- Darbošanās ar sāls mīklu
- Slēpjām lietas pupiņās, graudos (monētas, gredzeni, sīkas rotaļlietas, lego vīriņi, kaklarotas, alfabēta burti, ģeometriskas figūras)
- Darbošanās ar siltu vasku
- Saberiet dažādus sīkos priekšmetus zeķē
- Ar āmuru dažādus materiālus dažādās virsmās





Paldies!