



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

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# Ja audzēknis...

- Lien zem galdiem, lien skapīšos;
- Nevar mierīgi nosēdēt pie galda;
- Baksta, aiztiek citus bērnus;
- It kā bez iemesla kliedz, izdod dažādas skaņas;
- Ir apsēsts ar kādiem priekšmetiem, rituāliem, ritmiskām kustībām;
- Ir ļoti satraukts par pārmaiņām nodarbību sarakstos;
- Asi, satraukti reaģē uz izmaiņām telpā;
- Norobežojas no citiem...





# Ja audzēknis...

- Asi reaģē uz pieskārieniem;
- Uzvedas trauksmaini vietās, kur ir daudz cilvēki, it īpaši, ja jāstāv tuvu viens otram - sadošanās rokās, stāvēšana rindā kafējnīcā, sporta stundu stafetes utt.;
- Uzvedas impulsīvi, bīstami, provocējoši





# Ja audzināmais brīvajos brīžos...

- It kā tīšuprāt kaitina citus bērnus;
- Atsakās iziet ārā no telpas, doties uz ēdnīcu vai sporta zāli;
- Atsakās komunicēt ar pārējiem;
- Skraida un nav apturams;
- Nošķiras no pārējiem;
- Ir mobinga upuris;
- Satraucas/klūst agresīvs negaidītās situācijās...





# Ja audzēknis mācību procesā...

- Fokusējas uz šaurām interesēm;
- Iet 9x uz WC stundas laikā;
- Atzīmes kā kardiogramma 9,2,4,9,9,2 utt.;
- Nesaprot, kā veikt uzdevumus (tādējādi pieprasot nemitīgus individuālus paskaidrojumus);
- Atsakās piedalīties grupu darbos;
- Pārtrauc pedagogu, bērnus;
- Ir nepacietīgs...



# 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

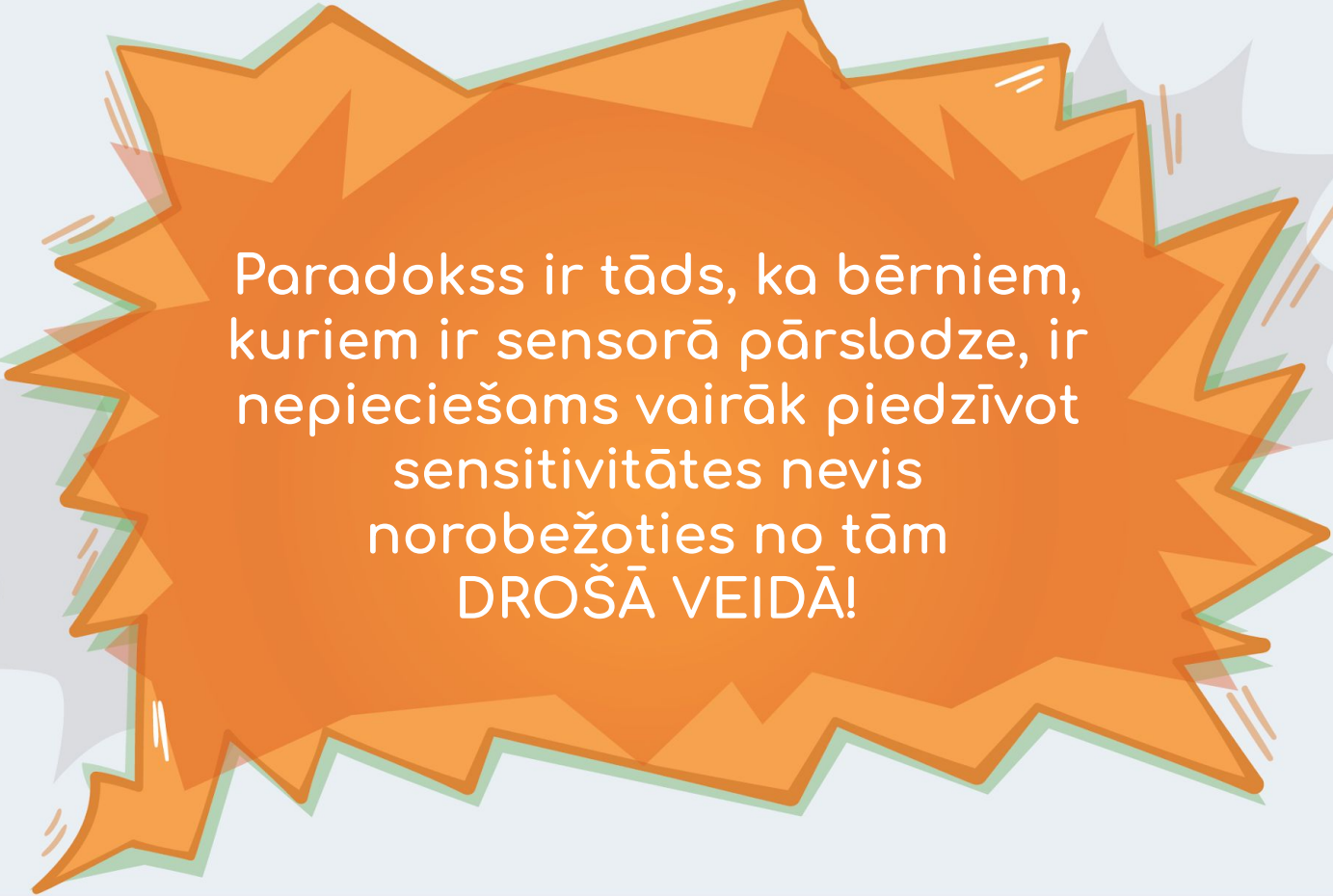
Priekšmetu  
košļāšana,  
laizīšana





Lielāko daļu darbību  
daudzi uzskatīs par  
sociāli nepieņemamu  
uzvedību,

jo centīsies visu sasmaržot, visam  
pieskarties, pagaršot utt.

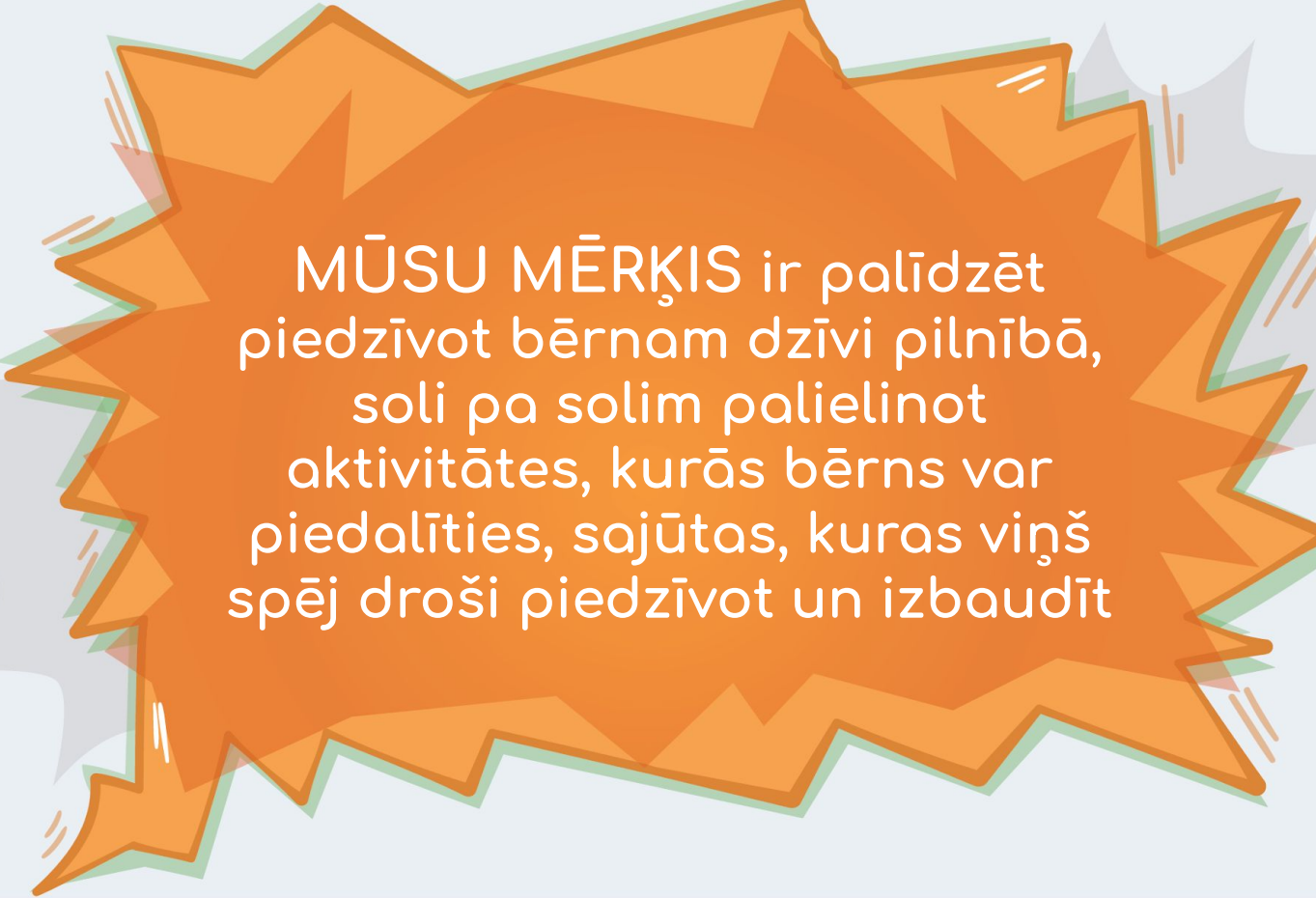


Paradokss ir tāds, ka bērniem,  
kuriem ir sensorā pārslodze, ir  
nepieciešams vairāk piedzīvot  
sensitivitātes nevis  
norobežoties no tām  
**DROŠĀ VEIDĀ!**



# 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

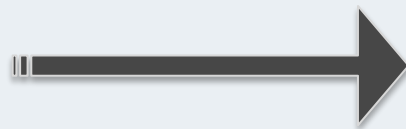
Oža

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

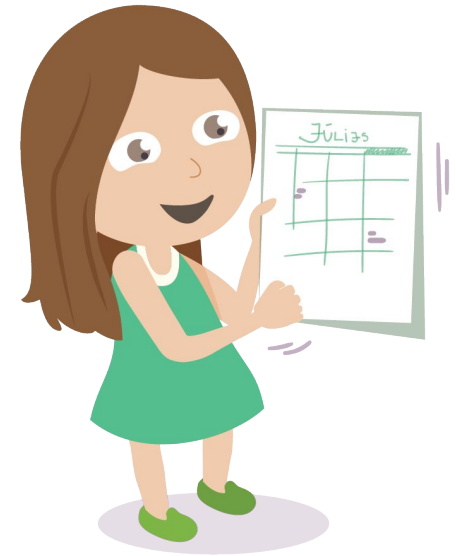
- Izvairīšanās no pieskārieniem
- Izvairīšanās no faktūrām un tekstūrām
- Var nepatikt rakstīt ar pildspalvu, bet virtuozs planšetē
- Grūtības ķemmēt vai mazgāt matus;
- Problēmas ar roku mazgāšanu, mazgāšanos
  
- Izaicinājumi ar temperatūru, spiedienu, sāpēm, pieskārieniem





# 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





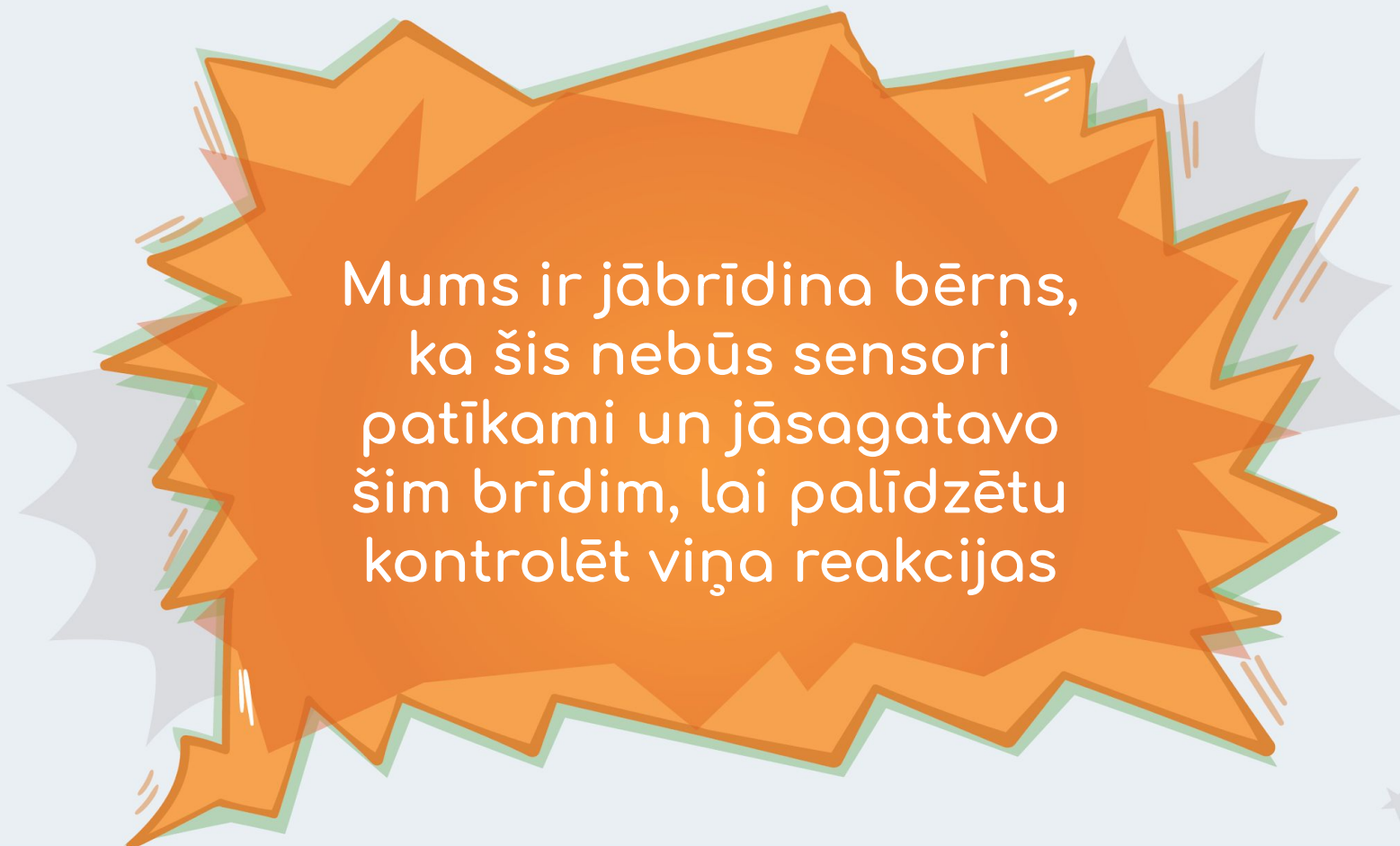
# Rotaļas un aktivitātes paaugstinātam taustes jutīgumam

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

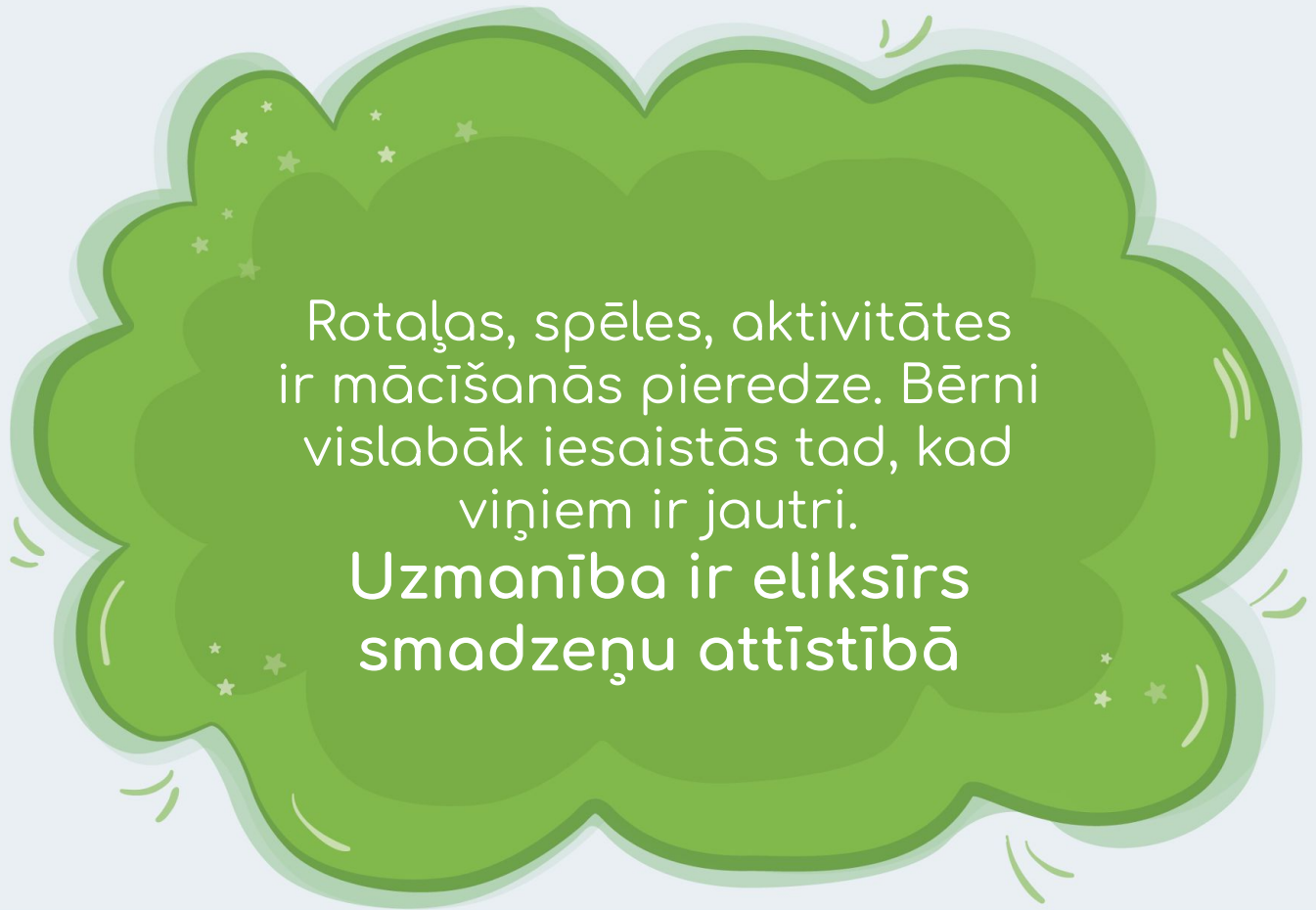


Paaugstināts un  
pazemināts taustes  
jutīgums reizē





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



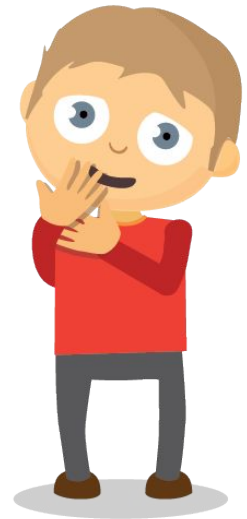
Rotaļas, spēles, aktivitātes  
ir mācīšanās pieredze. Bērni  
vislabāk iesaistās tad, kad  
viņiem ir jautri.

**Uzmanība ir eliksīrs  
smadzeņu attīstībā**



# TAUSTE - pazemināts jutīgums

- Ir nepieciešamība cieši saspiest lietas (vai citus cilvēkus), pirms rodas jebkura pieskāriena sajūta;
- Ir augsts sāpju sliekšnis, var nepamanīt savus ievainojumus;
- Var savainot sevi;
- Patīk sevi apzīmēt;
- Patīk smagi priekšmeti (piemēram, smagi pārklāji, zem kā noslēpties).
- Neizjūt savu ķermeni pilnībā
- Vēlme pieskarties konkrētai vietai vai cilvēkam







# Pazemināts jutīgums - RISINĀJUMI

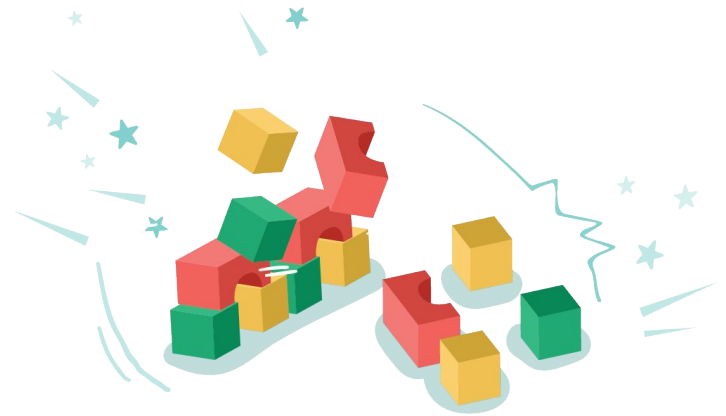
- Rūpīgi pārdomāt atrašanās vietu starp bērniem;
- Dot sensoro bumbu, citas mīļmantiņas bērnam;
- Iedot sarakstu ar vietām atpūtai brīvajos brīžos;





# Pazemināts jutīgums - PALĪDZĪBAS IESPĒJAS

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





Vēl idejas!

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



[www.giftofcuriosity.com](http://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
- Slēpjam 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!