

uzvediba.lv

VEBINĀRS

# Sensorā uzvedība KUSTĪBA

16:00 - 17:30

Līga Bērziņa



Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Kultūras ministrijas piešķirtajiem Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.



Redze

Oža

Garša

Dzirde

Tauste

Kustība



APKĀRTĒJĀ  
PASAULE



# Hipersensitīvi bērni uz kustību

- Var būt bailes krist
- 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
- Var nepatikt rotaļas un spēles ar skriešanu, it īpaši, ja visi sadevušies rokās
- Viegli veidojas nelaba dūša mašīnās, lidmašīnās utt.



# Hiposensitīvi uz kustību

- Var nepamanīt, ka krīt
- 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

# Kustības

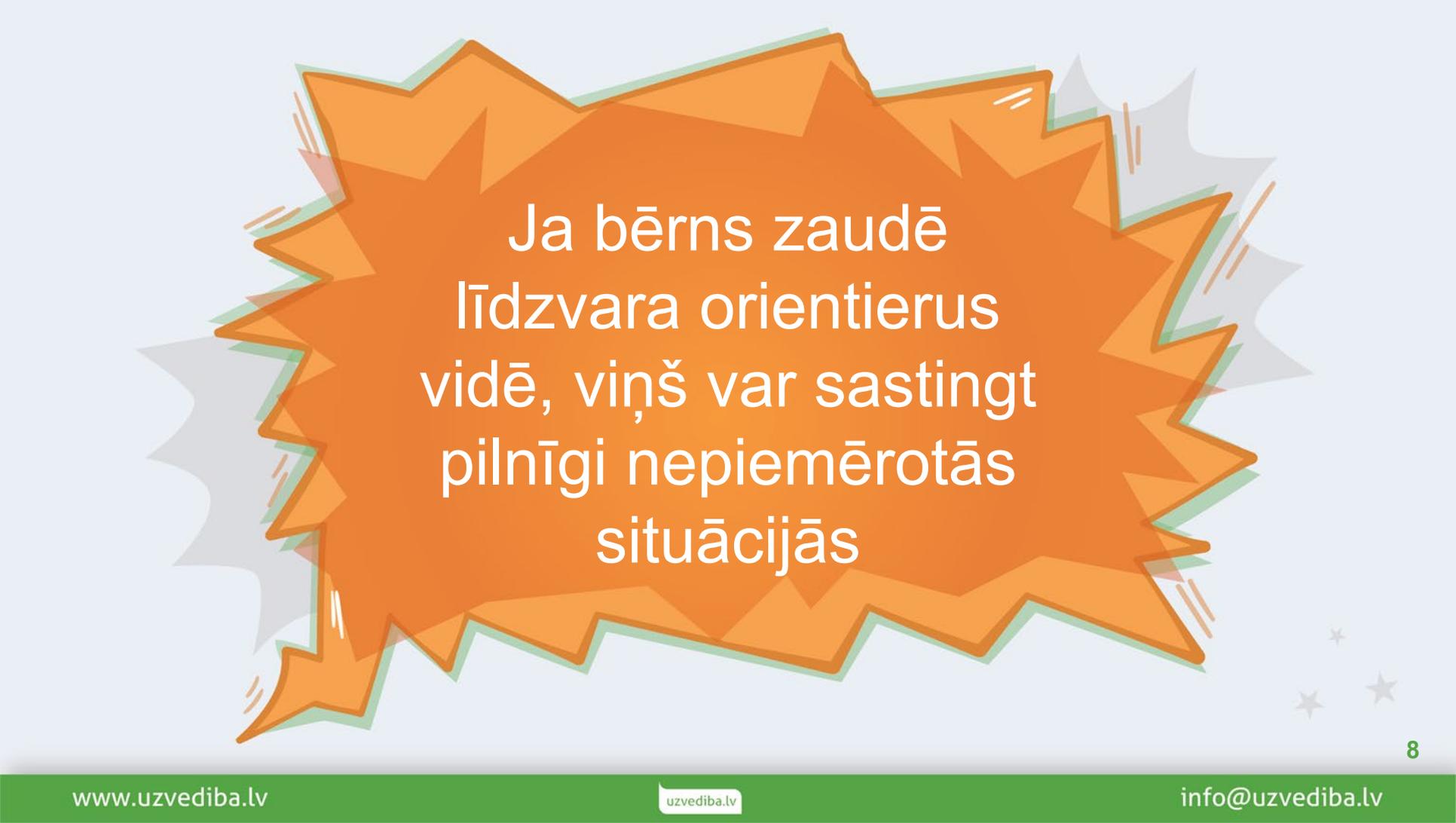
- Nespēja nosēdēt uz vietas
- Dīdīšanās
- Bailes lekt, mest kūleņus, griezties
- Var bieži nomest priekšmetus, tos satvert neparastā veidā
- Var uzgrūsties galdiem, stenderēm, citiem cilvēkiem





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.



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

# 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



shutterstock.com · 1739751362

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
- Vigvami 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 visticīņas
- 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



# 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.

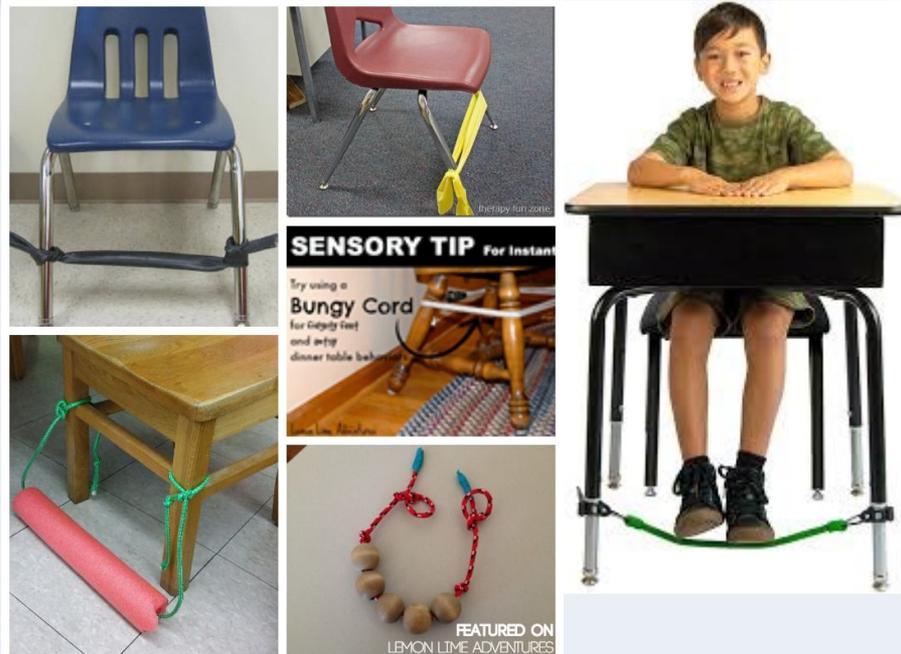


Piedīvojumu parks Mežakaķis Mežaparkā ...  
latvia.travel



# 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/>

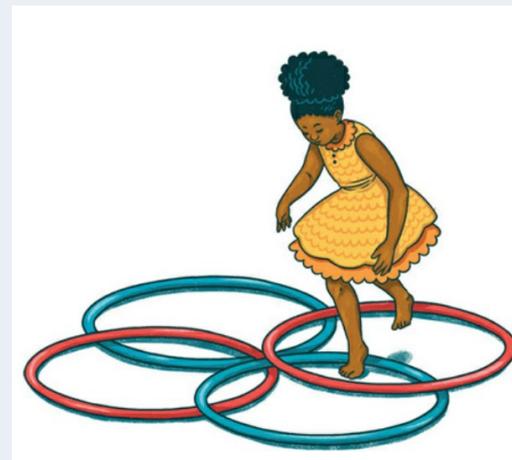
# Barbotela

[www.barboleta.lv](http://www.barboleta.lv)



# 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 blankets  
lovevery.com



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

# Sociālās lomu spēles

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



COVID-19 drama hasn't stopped children's the...  
[sun-sentinel.com](https://www.sun-sentinel.com)

# DARBS GRUPĀS

## IZSKATĀS

- VISI STRĀDĀ
- VISI SADARBOJĀS
- VISI IR IZPALĪDZĪGI
- NEVIENS NEIET ĀRĀ NO KLASES (JA NAV ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀ)

## IZKLAUSĀS

- RUNĀJAM MIERĪGI UN KLUSI
- RUNĀJAM PAR UZDEVUMU
- NEBLĀVĀJAM

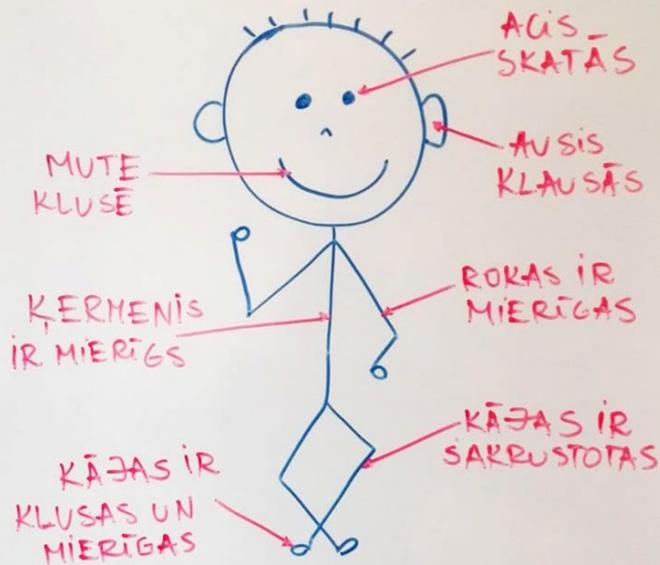
## TAUS DARBS

- PILDĪT UZDEVUMU
- SADARBOTIES
- KLAUSĪTIES
- MĀCĪTIES
- STRĀDĀT SAVĀ VIETĀ

## SKOLOTĀJAS DARBS

- ATBILDĒT UZ ĀJUTĀJUMIEM
- IEMĀCĪT KO ĀJUNU
- PALĪDZĒT
- KLAUSĪTIES UN MĀCĪTIES NO ĀJUNS!

# KĀ KLAUSĪTIES?



# 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](http://www.uzvediba.lv)  
[info@uzvediba.lv](mailto:info@uzvediba.lv)