

uzvediba.lv

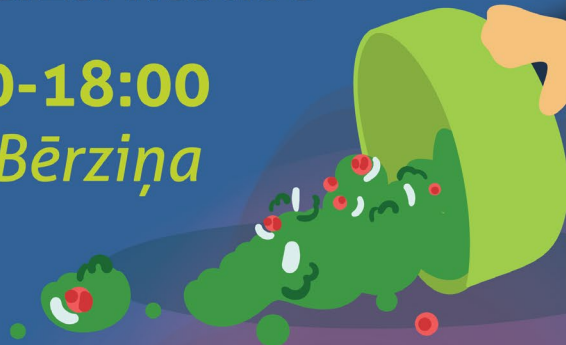
VEBINĀRS

SENSORĀS GRŪTĪBAS PIRMSSKOLĀ

Garša. Smarža. Kustība

16:00-18:00

Līga Bērziņa



Redze

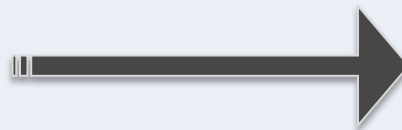
Oža

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

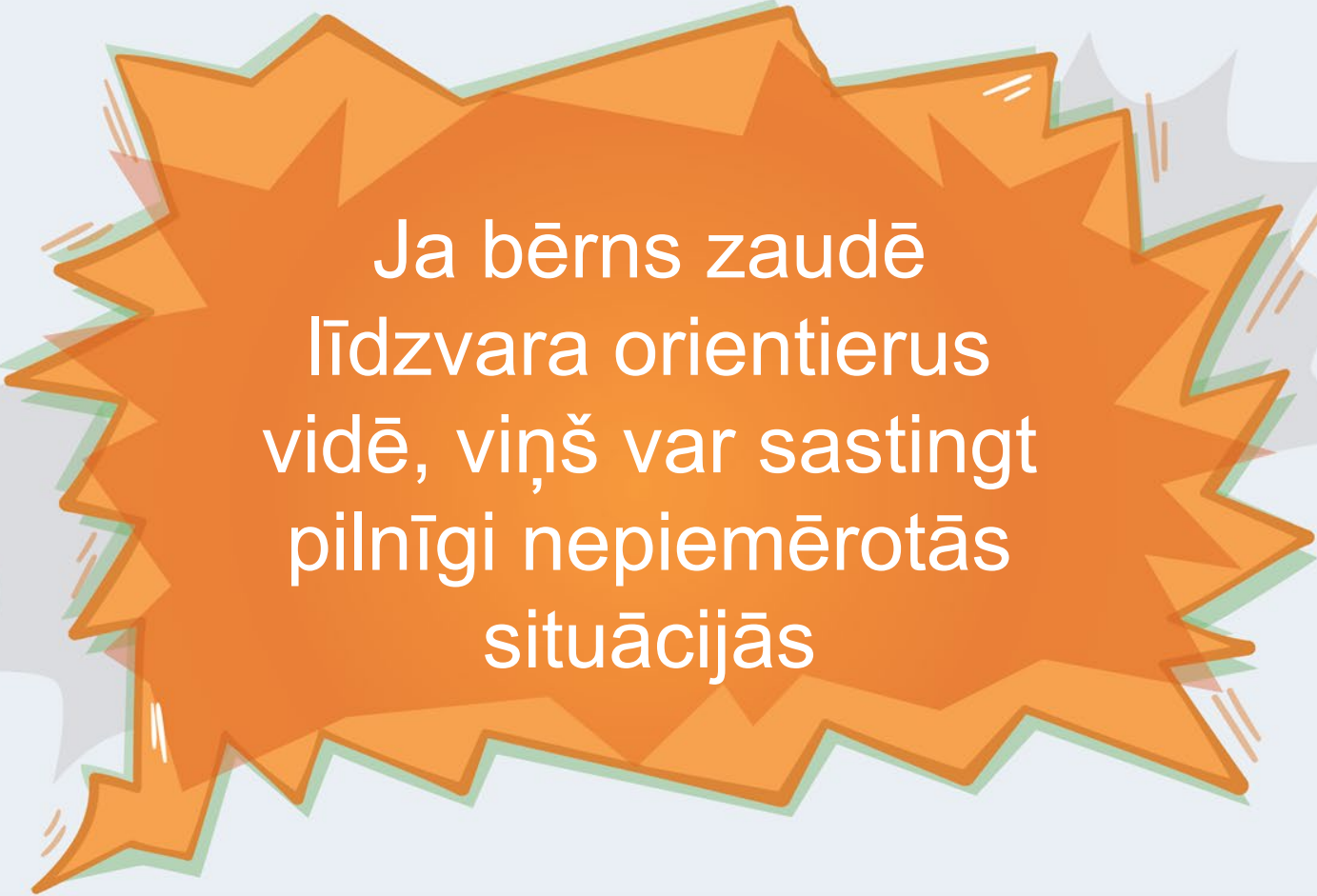
- Nespēja nosēdēt uz vietas
- Dīdīšanās
- Bailes lekt, mest kūleņus, griezties
- Var bieži nomest priekšmetus, tos satvert neparastā veidā
- Var uzgrūsties galdiem, stenderēm, citiem cilvēkiem





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 zeķes 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
- 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



Walmart.ca



Idejas

- Atdarināt dažādus dzīvniekus – vārdes, 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.

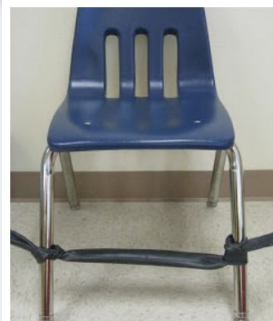


Piedzīvojumu parks Mežakaķis Mežaparkā ...
latvia.travel



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/>

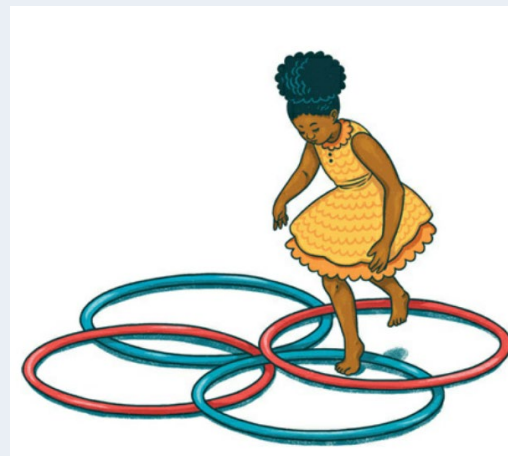
Barbotela

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

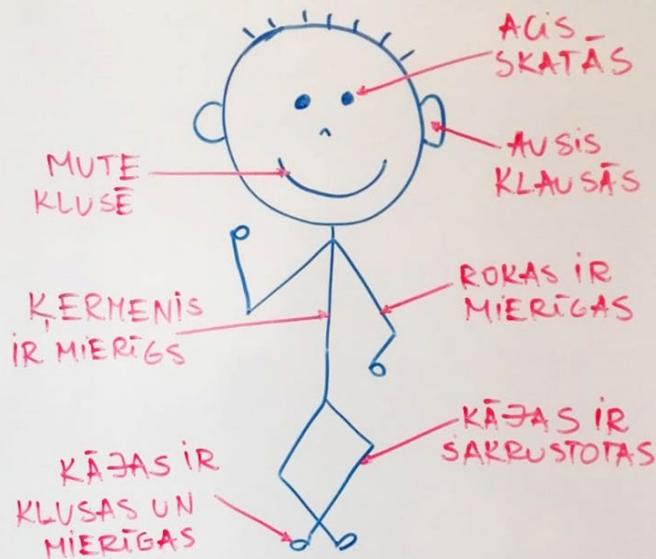
TAUS DARBS

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

SKOLOTĀJAS DARBS

- ATBILDĒT UZ ĪPAŠĀJUMIEM
- IEMĀCĪT KO ĪPAŠU
- PALĪDZĒT
- KLAUSĪTIES UN MĀCĪTIES NO ĪPŠA!

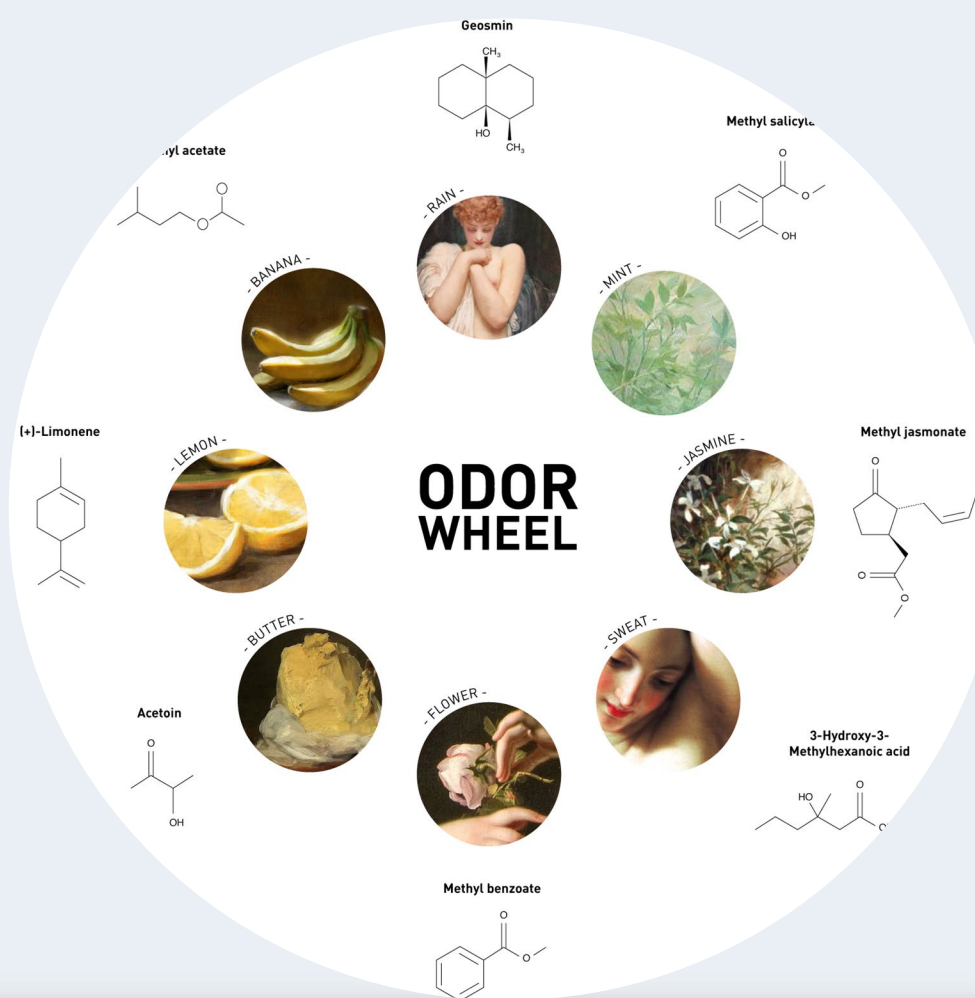
KĀ KLAUSĪTIES?



OŽA – paaugstināts jutīgums

- Asa nepatika pret kādām smaržām, īpaši grūti panest sieviešu smaržas
- Īpaša interese par specifiskām smaržām (līme, gumija)
- Priekšmetu laizīšana, košļāšana, lai sajustu to smaržu
- Grūtības/nespēja sajust smaržas vai taisni otrādāk - pārāk asa smaržu uztvere





- Aiciniet bērnam aiztaisīt acis un minēt smaržas – kanēlis, apelsīns, citroni, ābols, ķimenes, puķes, piparmētras un citas tējas, grāmatas smarža,
- Kad līst lietūs vai snieg sniegs, aiciniet bērnu tvert lietūs lāses vai sniegpārslīņas ar mēli

Ko darīt?

- Izmantot patīkami smaržojošus priekšmetus (lai novērstu uzmanību no nepatīkamā);
- Smaržu maisiņi, kas patīk, kā smaržo
- Rotaļlietai vai lakatiņam pievienot patīkamu aromātu
- Vēdināt telpas
- Runāt par komunikāciju stilu – nedrīkst citiem teikt – *“Tu smirdi!”*
- Nesakiet bērnam, kurš jūt visas smaržas *«neosti visu»*
- Iedrošiniet bērnu domāt plašā nekā tikai *«smaržo vai smird»*



Spēles smaržām

- Vannas putas, vannas eļļas, vannas bumbas
- Gatavojiet vannas bumbas paši
- Nepazīstamās vietās sensorās pārslodzes gadījumos dodiet kādu pazīstamu smaržu – roku krēmu, losjonu, citrona smaržu utt.
- Spēlējiet iztēles spēli – kā tas smaržo?
- Kas tā par smaržu? Nevis tikai smaržo vai smird, bet puķu smarža, dabas smarža, grāmatu smarža, apģērbu veikala smarža utt.
- Mini smaržas spēles
- Smaržas, kuras atraisās siltumā – sveces, cepumi, losjoni
- Mīļākās smaržas

GARŠA

- Garšas nejušana (neēdamu priekšmetu ēšana)
- Problēmas ar ēdienu konsistenci
- Atteikšanās ēst sajauktus ēdienus (rīsi ar mērci, sautējumi utt.)
- Var ēst vienveidīgu pārtiku (un atteikties no jauninājumiem)



Kā palīdzēt priekšmetu košļāšanas gadījumos?

- Dodiet košļājamus priekšmetus, ko var leģitīmi košļāt
- Košļājamo gumiju...
- Ūdens pudelē smalks, smalks salmiņš



Ko darīt?

- Būt tolerantam pret ēdiena izvēli;
- Neuzspiest dažādību ēdienkartē;
- Norādīt un paskaidrot, kāpēc nedrīkst ēst, košļāt dažādus priekšmetus;
- Piedāvāt alternatīvas;
- Atļaut ēst no savas pārtikas kastes;
- Izmantot vienu un to pašu trauku.
- Ēst ātrāk vai vēlāk, nevis kopā ar visiem.

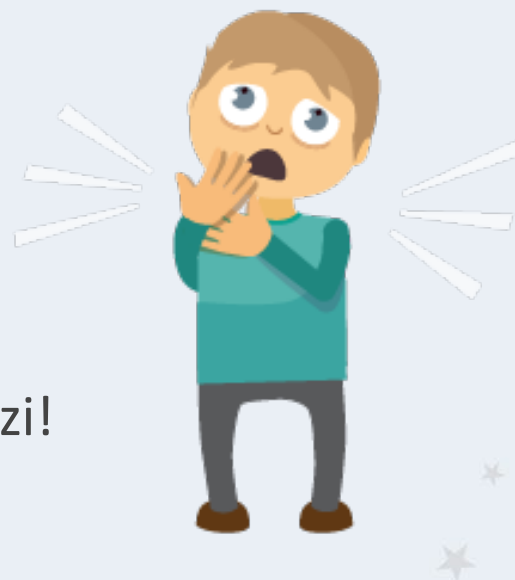




Sensorā pārslodze



- Izmainīts sensorais jutīgums ļoti bieži ir uzvedības problēmu iemesls.
- Pievērsiet uzmanību videi, kurā atradīsies šis bērns.
- Padomājiet, ko variet mainīt.
- Brīdiniet par sagaidāmajiem sensorajiem kairinājumiem.
- Izmantojiet radoši patīkamu sensoro pieredzi!



Kā palīdzēt?

- Māciet nomierināšanās prasmes
- Māciet saprast emocijas un emocionālās reakcijas
- Māciet impulsu kontroles prasmes
- Māciet problēmu risināšanas prasmes
- Saudzīgā veidā trenējiet uztvert sensoros kairinājumus veselīgi





Ko vēl darīt?

- Nepieciešams pārtraukums, turklāt tieši tad, kad bērnam tas nepieciešams un tāds, kāds viņam iedod atslodzi
- Atļaujiet novilkt lieko apģērbu, ja iespējams
- Relaksējošās mantiņas, ūdens
- Košļājamā gumija







Paldies!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv

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.