

uzvediba.lv

VEBINĀRS

# UZVEDĪBAS PROBLĒMU CĒLOŅSAKARĪBU MEKLĒJUMOS

SENSORĀ UZVEDĪBA

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



[www.sli.do](http://www.sli.do)  
#72474



# 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 kafejnīcā, 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/kļūst 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...



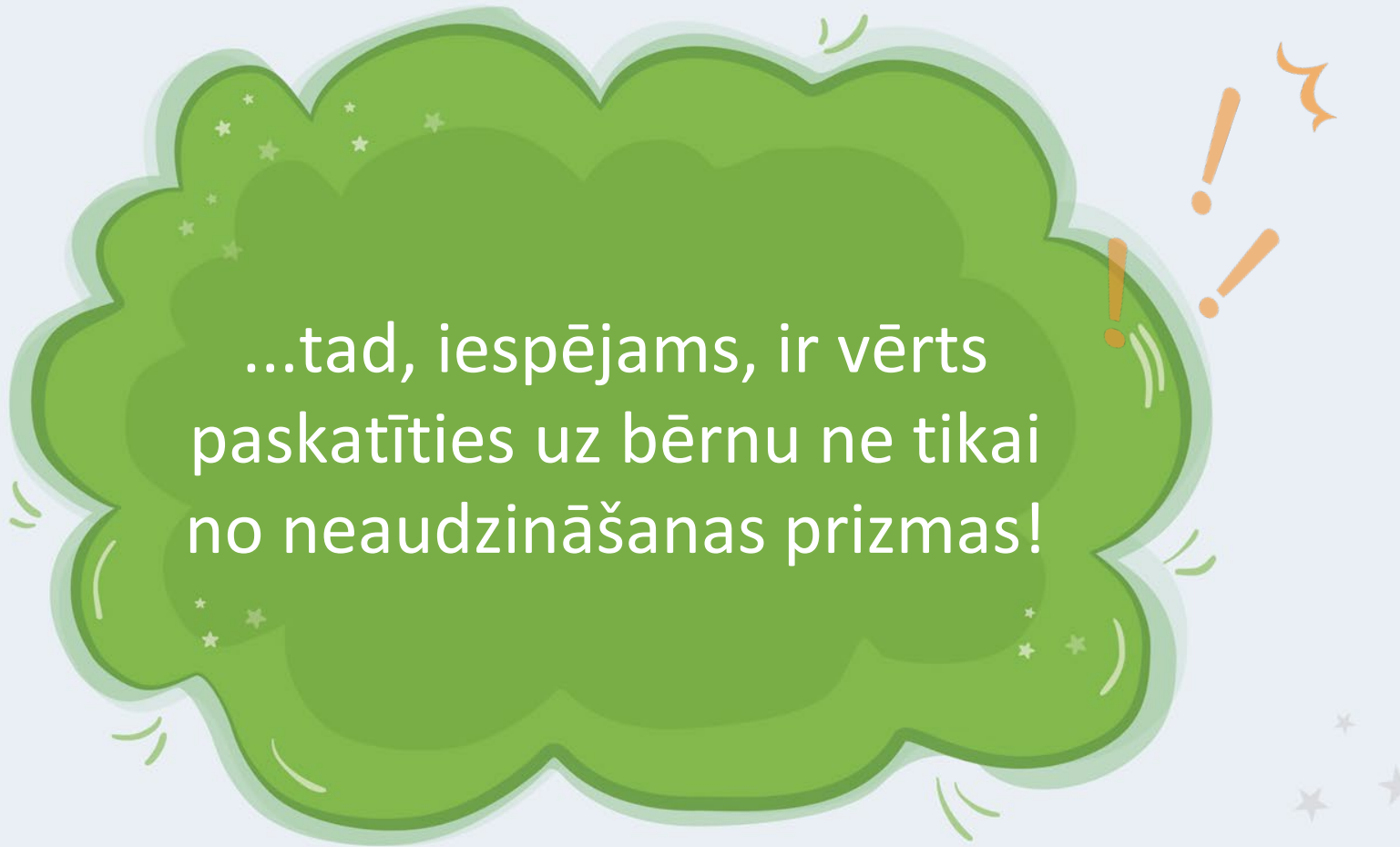
# Ja audzēknis komunikācijā...

- Neatpazīst citus;
- Grūsta, aiztiek citus bērnus;
- Nerunā ar bērniem, bet runā uz viņiem;
- Nesaprot komandas, kuras pedagogi adresē visiem;
- Neizprot humoru;
- Pārprot burtiskus teikumus (“*Ko piesējies?*” utt.);
- Lieto eholāliju – vairākkārt atkārto teikumus un frāzes...









...tad, iespējams, ir vērts  
paskatīties uz bērnu ne tikai  
no neaudzināšanas prizmas!

# Hipersensitivtāte Hiposensitivitāte



# Uzvedības funkcijas (bērns grauž galdu)



Redze

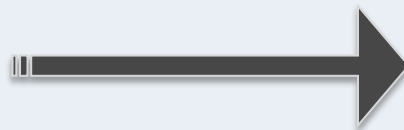
Oža

Garša

Dzirde

Tauste

Kustība



APKĀRTĒJĀ  
PASAULE



# TAUSTE – paaugstināts jutīgums

- Pieskāriens var radīt sāpju sajūtu un diskomfortu, tādēļ cilvēkiem 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;



# 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



# TAUSTE – izpausmes

- Atteikšanās vilkt konkrētus apģērbus
- Velk ciešus apģērbus
- Izvairīšanās no pieskārieniem;
- Izvairīšanās izmantot dažādas faktūras darba uzdevumos;







# Palīdzības iespējas:

- Brīdināt par pieskārieniem - šim bērnam apskāviens var būt vairāk sāpīgs, nekā patīkams.
- Ļaut un mācīt sevi aprūpēt pašam.
- Pakāpeniski iepazīstināt ar dažādām faktūrām, materiāliem
- Dot atpūtas iespējas.

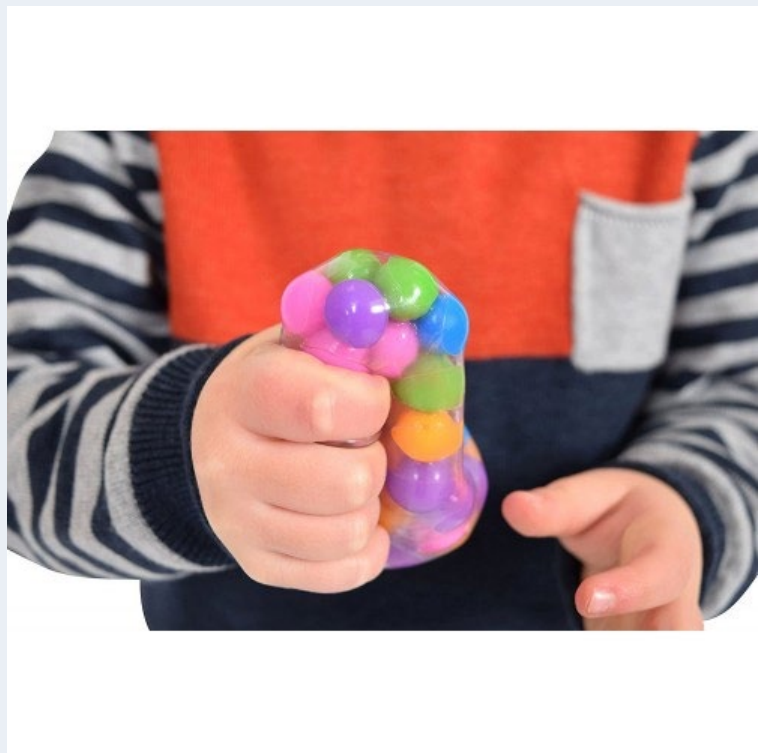


# Paaugstināts jutīgums – palīdzības iespējas

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

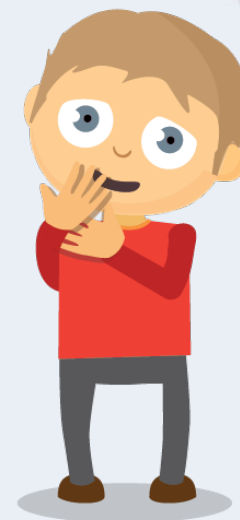






# TAUSTE - pazemināts jutīgums

- 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;



# DZIRDE – paaugstināts jutīgums

- Troksni uztver saasināti un skaņas kļūst izkropļotas un juceklīgas;
- Var būt īpaša jutība pret skaņām, sarunas var dzirdēt no liela attāluma;
- Ja apkārt ir troksnis, ir grūti koncentrēties un atšķirt vajadzīgās skaņas;
- Var neatpazīt skaņas;
- Atsevišķas skaņas pat sagādā fiziskas sāpes.



# DZIRDE - izpausmes

- Šūpojas, ilgi skatās uz vienu punktu;
- Skrien vai riņķo pa telpu;
- Atsakās ieiet konkrētās telpās;
- Spiež ausis ciet ar rokām.
- Mācībās -atzīmes kā kardiogramma –  
9, 2, 4, 9, 8,...





# Paaugstināts dzirdes jutīgums – Ko darīt?

- Rūpīgi izvēlēties sēdvietu
- Aizvērt durvis/logus, lai samazinātu ārējos trokšņus;
- Likvidēt liekos trokšņus;
- Patstāvīgā darba laikā ļaut izmantot austiņas/ausu aizbāžņus;
- Krēslu kājām uzlikt mīkstus spilventiņus
- Vienoties par saziņas signāliem
- Ausu aizbāžņi / audioaustiņas / mūzikas klausīšanās.
- Brīdināt par sagaidāmiem trokšņiem



# Kā palīdzēt?

- Atevišķa telpa ieskaitēm
- Pārdomāt konsultāciju laikus
- Dot iespēju atpūsties kādā klusākā vietā (bibliotēka, pastaigas ārā)
- Iespējas starpbrīžos pastaigāties





# DZIRDE - pazemināts jutīgums

- Skaņas var dzirdēt tikai vienā ausī, otrā ausī ir tikai daļēja dzirde vai arī nav dzirdes vispār;
- Var neatpazīt noteiktas skaņas;
- Var patikt pārpildītas, trokšņainas vietas, durvju virināšana un priekšmetu radīti trokšņi.



Kopā ar verbālo  
informāciju  
izmanto vizuālo  
atbalstu.



# Paaugstināts REDZES jutīgums

- Izkropļota redzes uztvere: spilgta, spoža gaisma var radīt sajūtu, ka priekšmeti lēkā apkārt;
- Tēli var būt fragmentēti;
- Vieglāk un patīkamāk ir raudzīties uz detaļām, nevis uz kopainu.





# REDZE – paaugstināts jutīgums

- Spilgtas lampas
- Atspīdumi
- Raibi raksti
- Spilgtas krāsas
- Slikta orientēšanās telpā
- Tendence ievērot detaļas
- Slikta dziļuma uztvere







# Paaugstināts redzes jutīgums – Ko darīt?

- Samazināt fluorescējošas / mirgojošas / raustīgas gaismas.
- Nēsāt saulesbrilles.
- Izmantot aptumšojošos aizkarus.
- Izveidot darba telpu ar augstām sienām vai nožogojumu, kas norobežo no traucējošiem stimuliem.
- Novērst liekus atspīdumus, gaismas, nepieciešamības gadījumā gaismu izslēgt
- Piemeklēt īpašu vietu klasē, kur vizuālie kairinājumi netraucē





# Pazemināts redzes jutīgums

- Priekšmeti šķiet diezgan tumši vai ir grūti uztvert kādas to pazīmes;
- Centrālā redze ir aizmiglota, bet perifērā redze ir samērā asa;
- Centrālais priekšmets ir pārspīlēts, bet lietas perifērijā ir neskaidras;
- Vāja dziļuma uztvere, kas var radīt problēmas ar mešanu un ķeršanu, kā arī kustību neveiklību;
- Vēlēšanas klikšķināt gaismas slēdzi;
- Grūti koncentrēties uz detaļām vai redzēt bildi kopā;
- Redz sīkas detaļas, lapas rakstu, koka galda rakstu, netīrumus uz grīdas, slikti izmazgātu tāfeli



# Palīdzības iespējas:

## Paplašiniet vizuālā atbalsta izmantošanu:

- Vizualizējiet nodarbību sarakstu
- Vizualizējiet uzvedības noteikumus
- Vizualizējiet dienas plānu
- Vizualizējiet stundas norisi
- Izmantojiet īpašas krāsas papīru, eksperimentējiet ar toņiem, līnijām, attālumiem





# 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
- NEBLAUVĀM

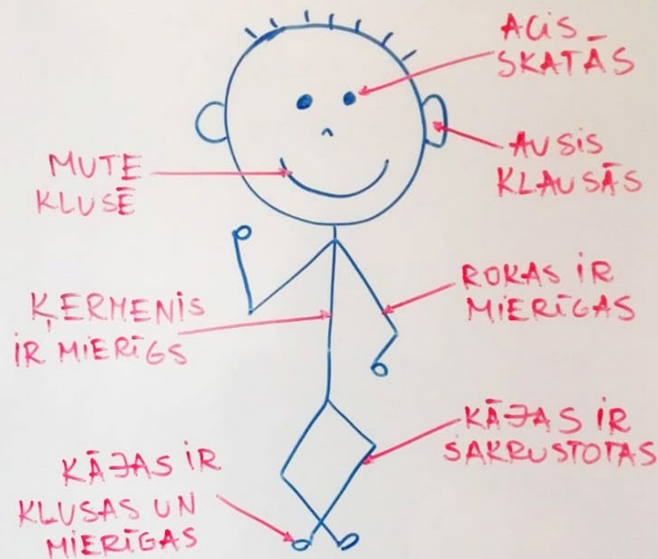
## TAUS DARBS

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

## SKOLOTĀJAS DARBS

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

# KĀ KLAUSĪTIES?





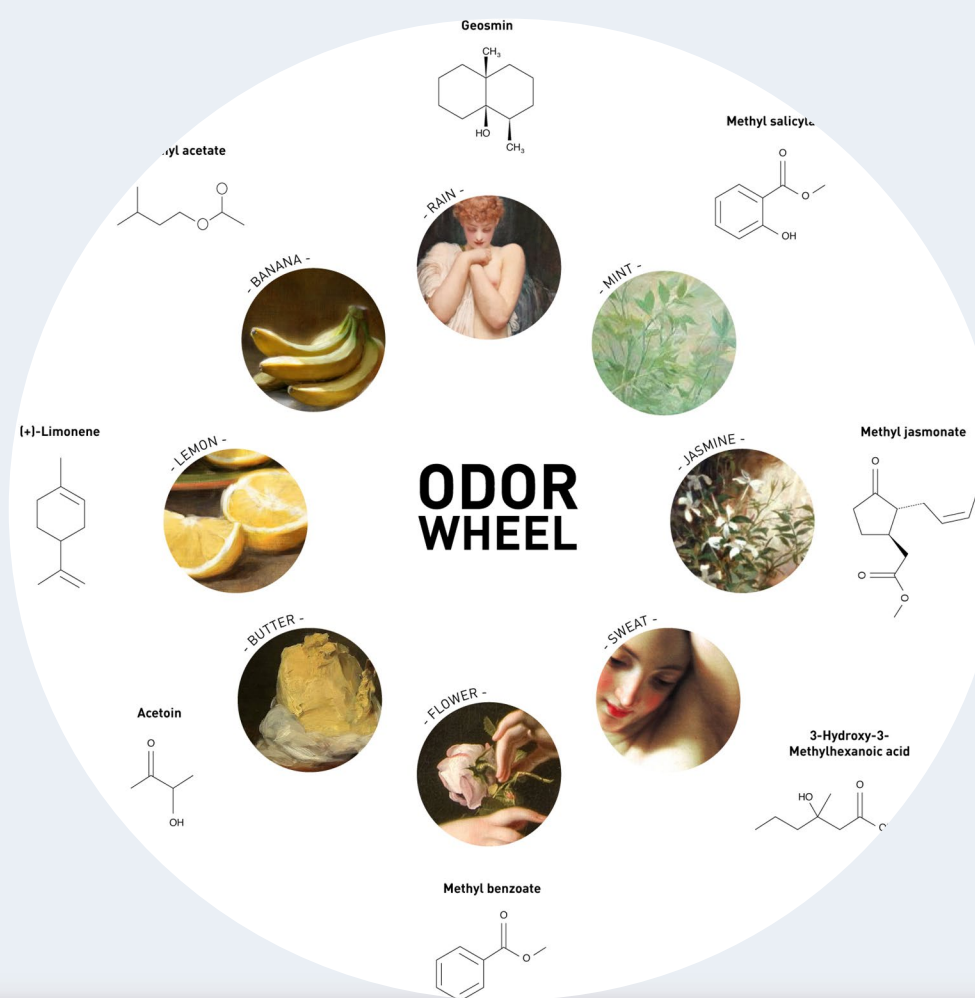
|       |                  |
|-------|------------------|
| 8:00  | breakfast        |
| 9:00  | reading          |
| 10:00 | Playgroup        |
| 12:00 | lunch            |
| 12:30 | nap / quiet time |
| 3:00  | snack time       |
| 3:45  | Swim lessons     |
| 5:00  | dinner           |
| 7:00  | bath             |
| 8:00  | bed time         |



# 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







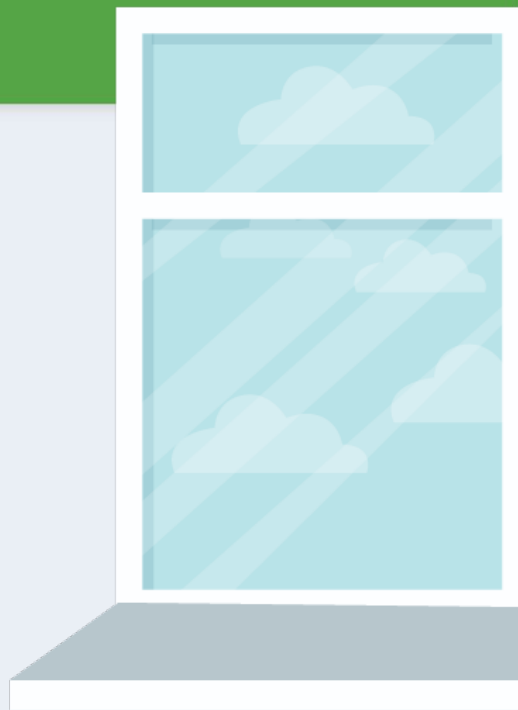
# OŽA - izpausmes

- Atteikšanās apmeklēt ēdamzāli un tualeti
- Atteikšanās pārgērbties sporta zāles ģērbtuvēs vai garderobēs
- Komentāru izteikšana par citiem
- Nepatīk cilvēki, kuri lietojuši stipras smaržas
- Nepatīk stipri smaržojošas puķes – Piemēram, hiacintes



# Ko darīt?

- Izmantot patīkami smaržojošus priekšmetus (lai novērstu uzmanību no nepatīkamā);
- Vēdināt telpas
- Runāt par komunikāciju stilu – nedrīkst citiem teikt – *“Tu smirdi!”*



# 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.



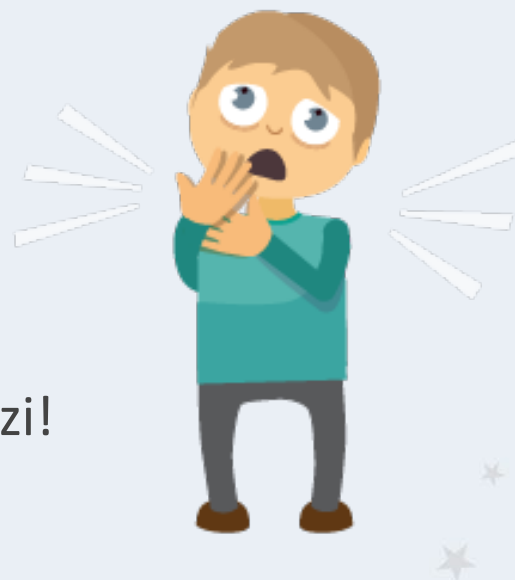


# Sensorā pārslodze





- 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





# Sensorā pārslodze – Ko darīt?

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





uzvediba.lv

## VEBINĀRS

Uzvedības problēmu  
cēloņsakarību meklējumos  
Sensorā uzvedība

# Jautājumi un atbildes





# 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)