

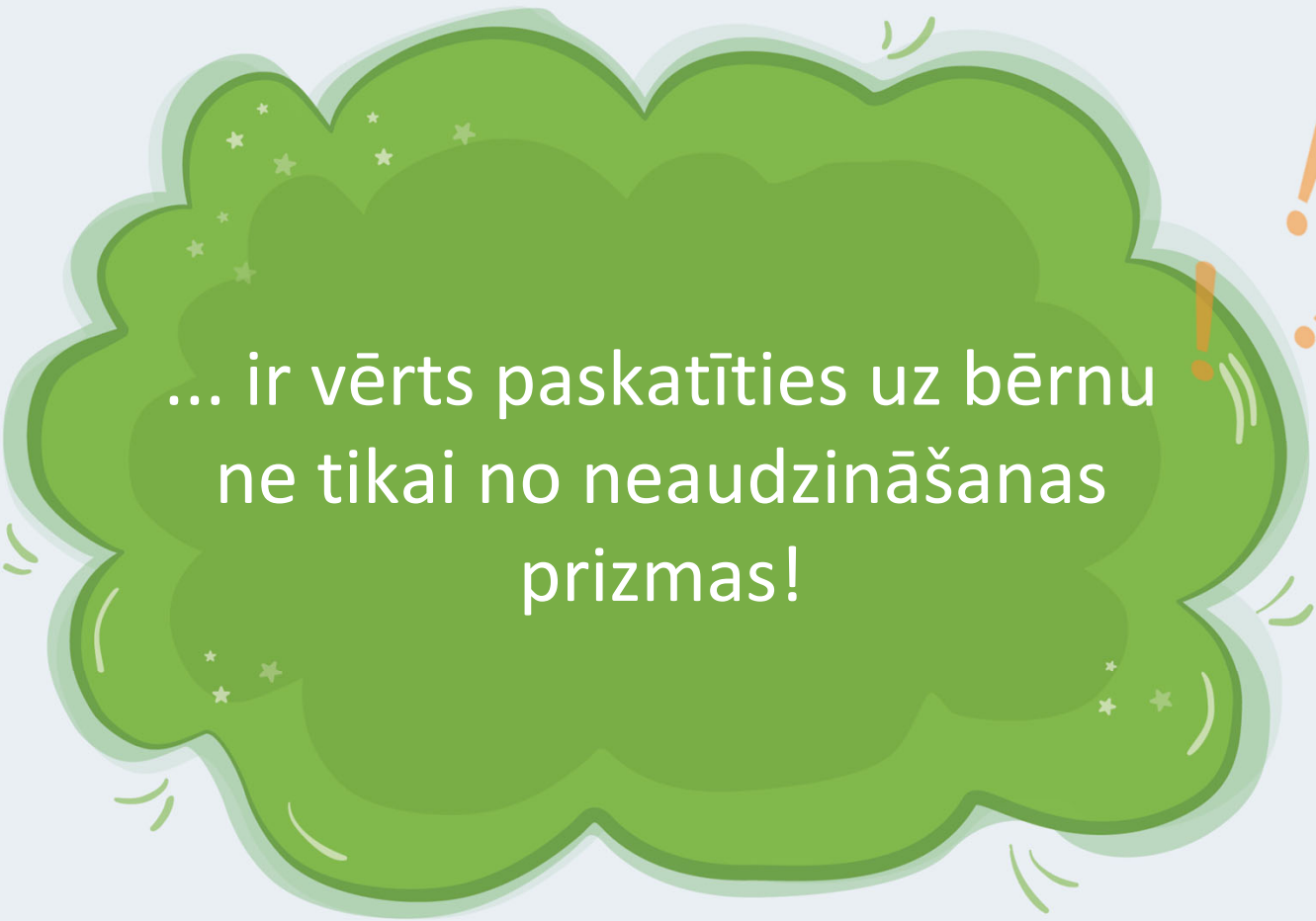
VEBINĀRS

Spēles un rotaļas sensorās pārslodzes mazināšanai

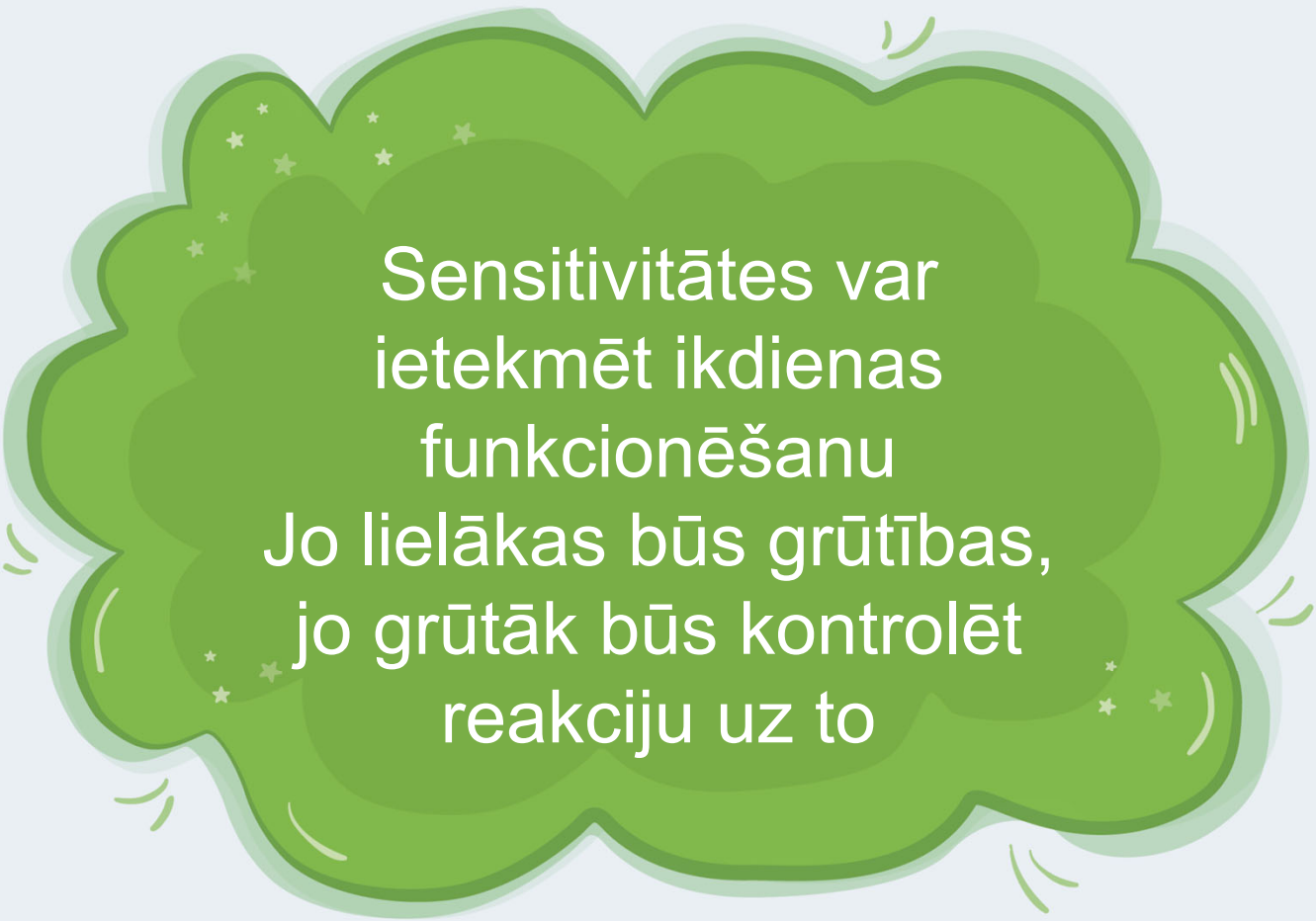
16:00 - 18:30

Līga Bērziņa

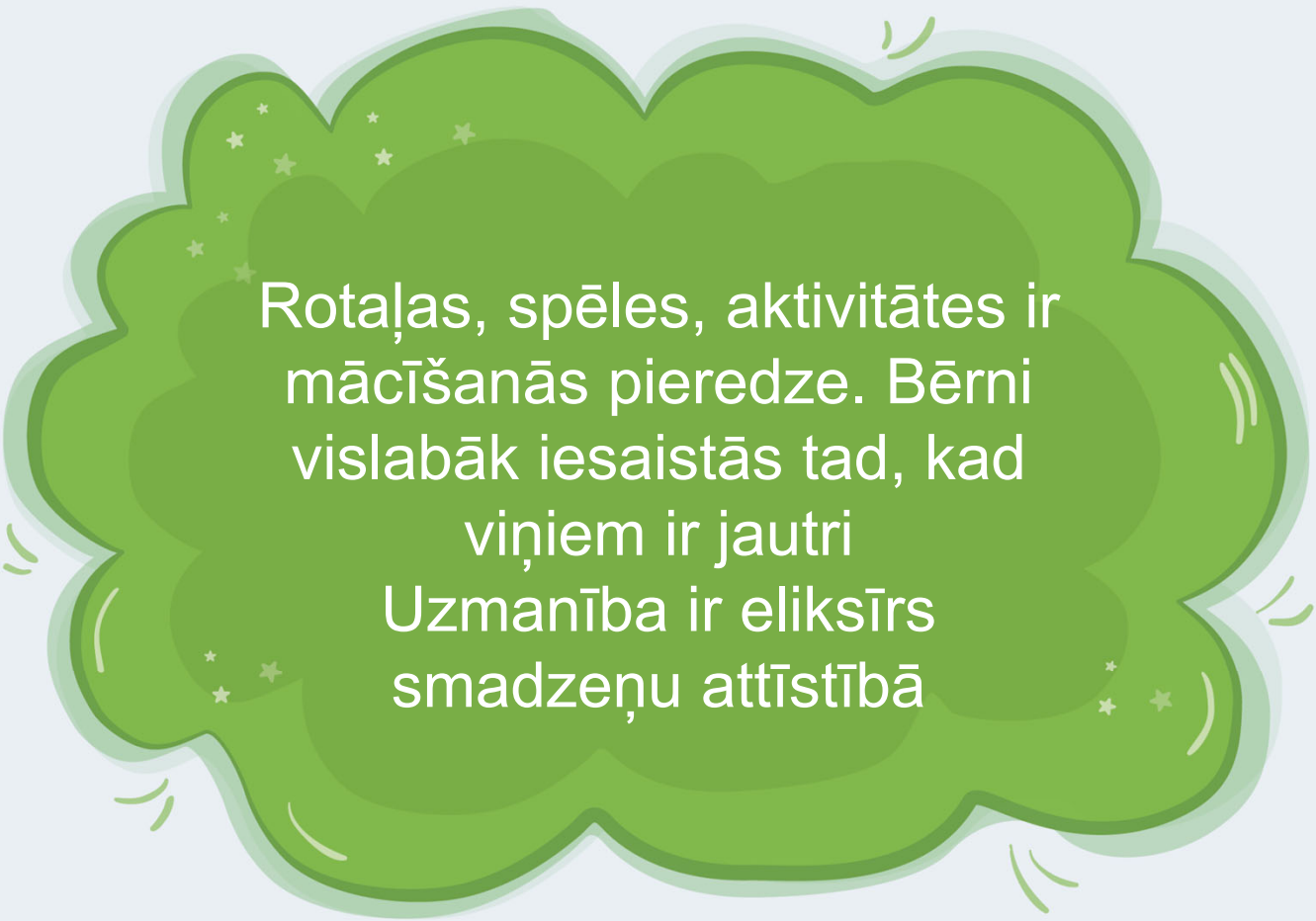




... ir vērts paskatīties uz bērnu
ne tikai no neaudzināšanas
prizmas!



Sensitivitātes var
ietekmēt ikdienas
funkcionēšanu
Jo lielākas būs grūtības,
jo grūtāk būs kontrolēt
reakciju uz to

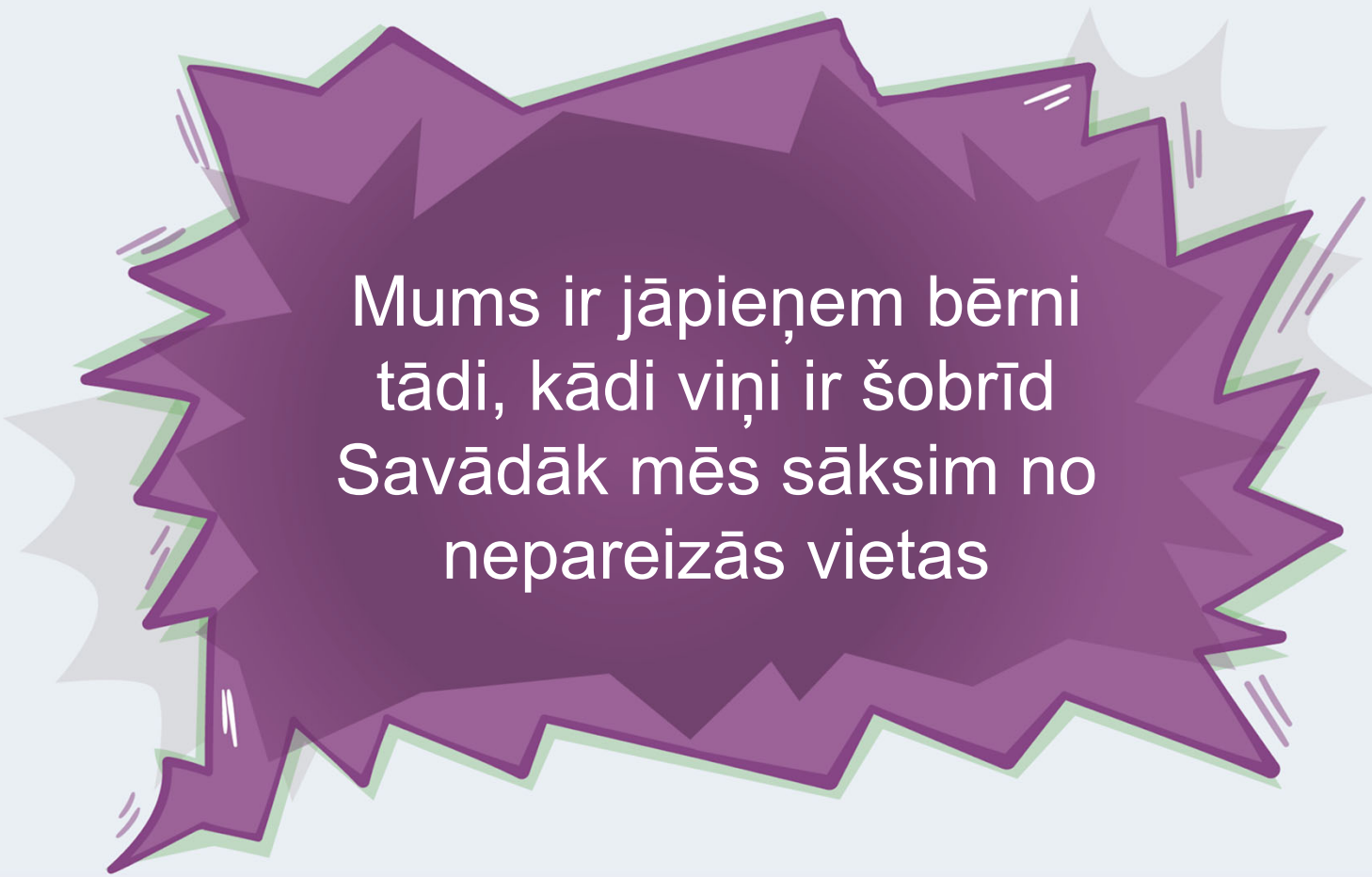


Rotaļas, spēles, aktivitātes ir
mācīšanās pieredze. Bērni
vislabāk iesaistās tad, kad
viņiem ir jautri
Uzmanība ir eliksīrs
smadzeņu attīstībā



Spēles un rotaļas nav tikai spēles

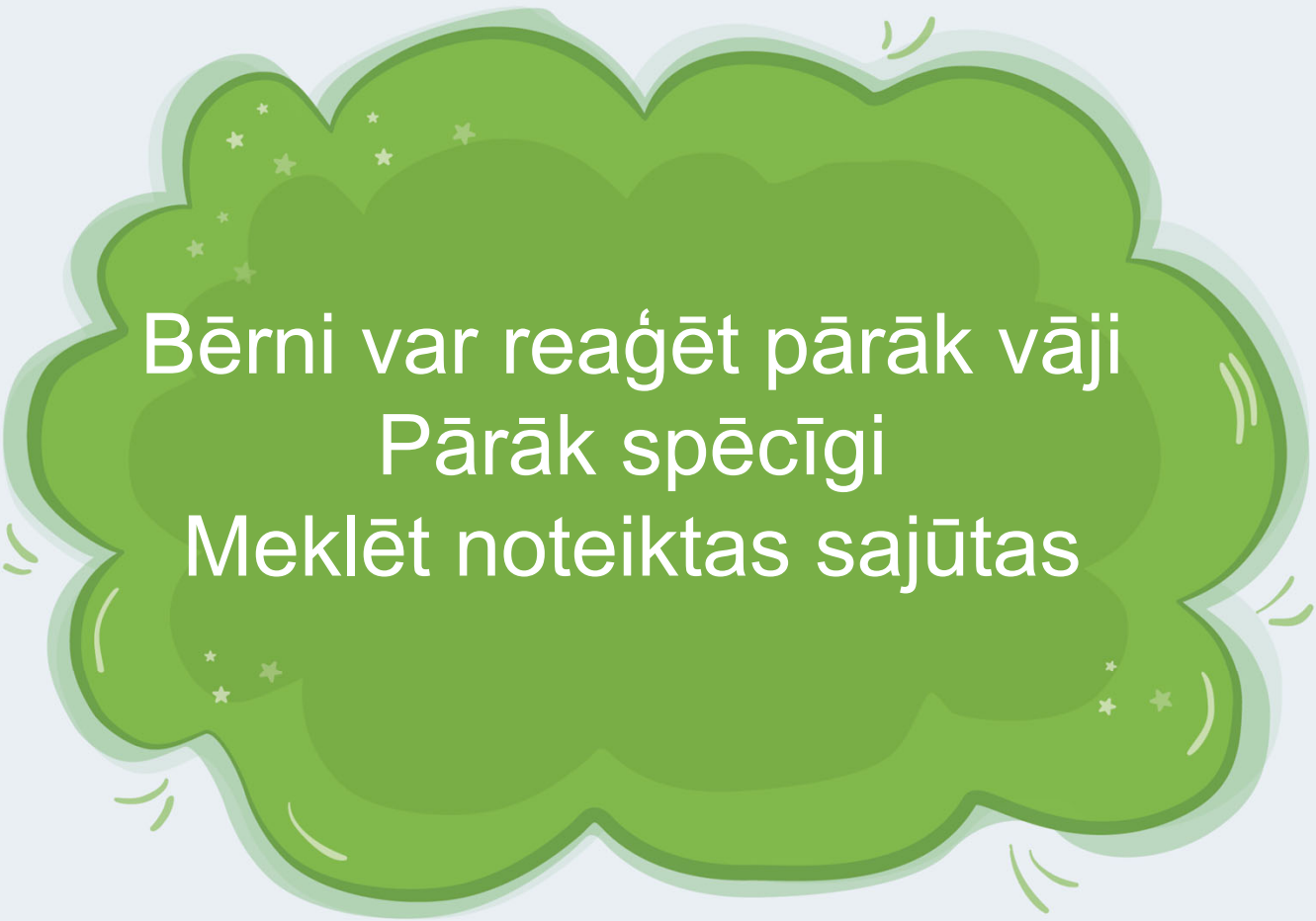
- Aktivitātes, kas palīdz regulēt impulsus ir būtiskas ne tikai īstermiņā, palīdzot samazināt vai palielināt enerģijas līmeni (tas būtisks bērniem, kuri viru laiku izskatās nemotivēti un noguruši), bet tie laika gaitā palīdz arī pārstrukturēt nervu sistēmu. Šie bērni būs spējīgi labāk tolerēt sensorās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



Mums ir jāpieņem bērni
tādi, kādi viņi ir šobrīd
Savādāk mēs sāksim no
nepareizās vietas

Hipersensitivtāte Hiposensitivitāte





Bērni var reaģēt pārāk vāji
Pārāk spēcīgi
Meklēt noteiktas sajūtas

Viberējoši priekšmeti -
riteņi rotaļu
automašīnām,
veļasmašīnas, putekļu
sūcēji

Neilons, apvāktas
grāmatas

Sensoro sajūtu meklēšana/ Izvairīšanās no noteiktām sajūtām

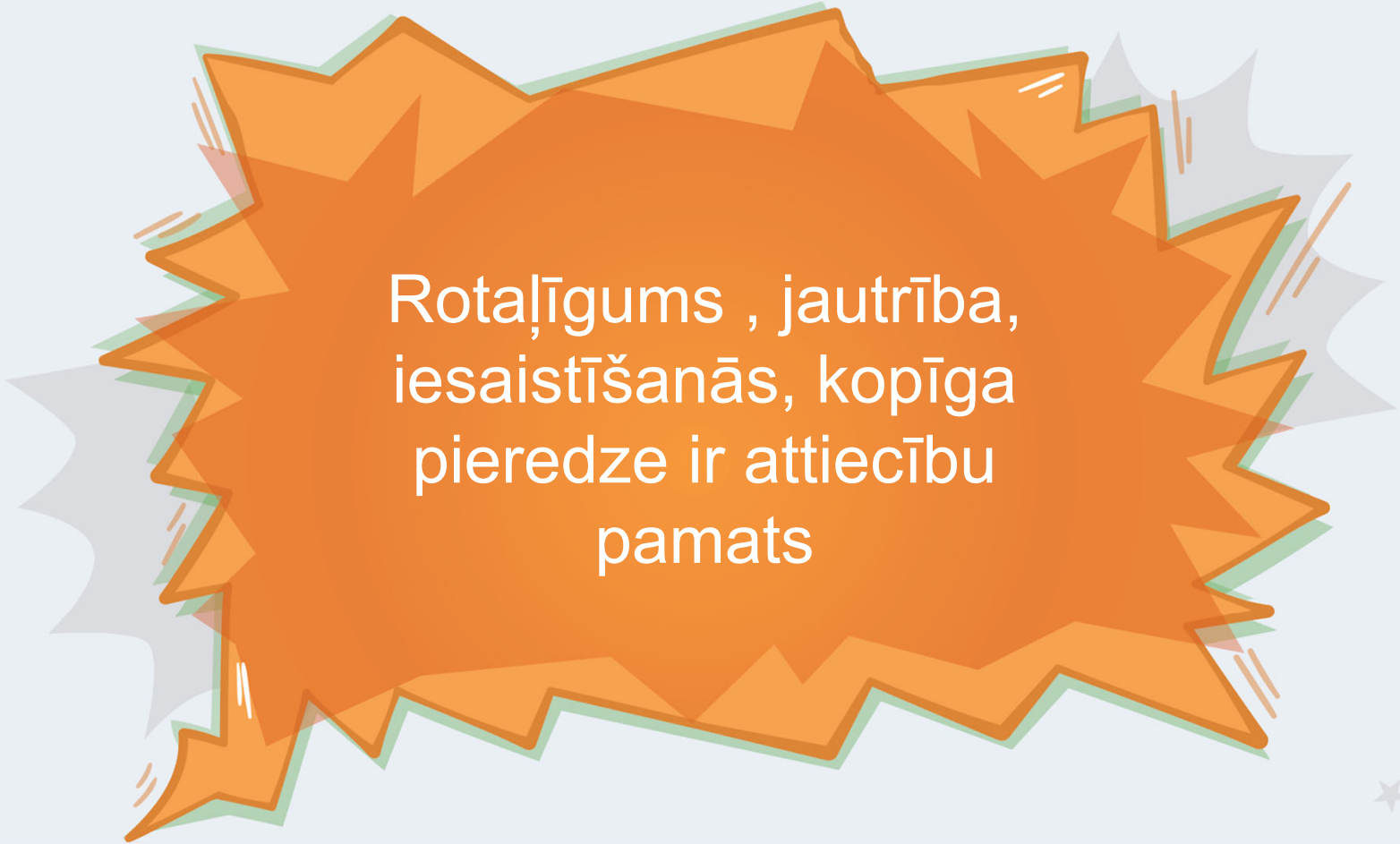
Zobu pastas

Asu smaržu
meklēšana vai
izvairīšanās no
tām

Priekšmetu
košļāšana,
laizīšana



- Cilvēki var meklēt noteiktus stimulus, cenšoties visu sasmaržot, visam pieskarties, pagaršot, ko daudzi uzskatīs par sociāli nepieņemamu uzvedību



Rotaļīgums , jautrība,
iesaistīšanās, kopīga
pieredze ir attiecību
pamats

Kā veicināt rotaļīgumu?

- Veido **ikdienas aktivitātes kā izaicinājums** (Tu varēsi pārlekt pāri tai flīzei?)
- Dod bērnam **pozitīvas iesaukas** «vanaga acs», «zibenslode» «Mūzikas eksperts»
- Dod **personvārdus ikdienas priekšmetiem** «Mr. vakariņas aicina tevi pie galda»
- **Priekšmeti arī dzīvo savu dzīvi.** Sarunājieties ar priekšmetiem, ēdienu, mēbelēm, mājdzīvniekiem
- Attīsti domāšanu - **pārvērt ikdienu matemātikas un loģikas izaicinājumos**
- **Rotaļīgi aizliedz lietas, ko vēlies, lai viņi dara** – «*Dari, ko gribi, tikai nelec uz manas ēnas*», «*Neēd to putru, es taču teicu neēd*»

Kā veicināt rotaļīgumu?

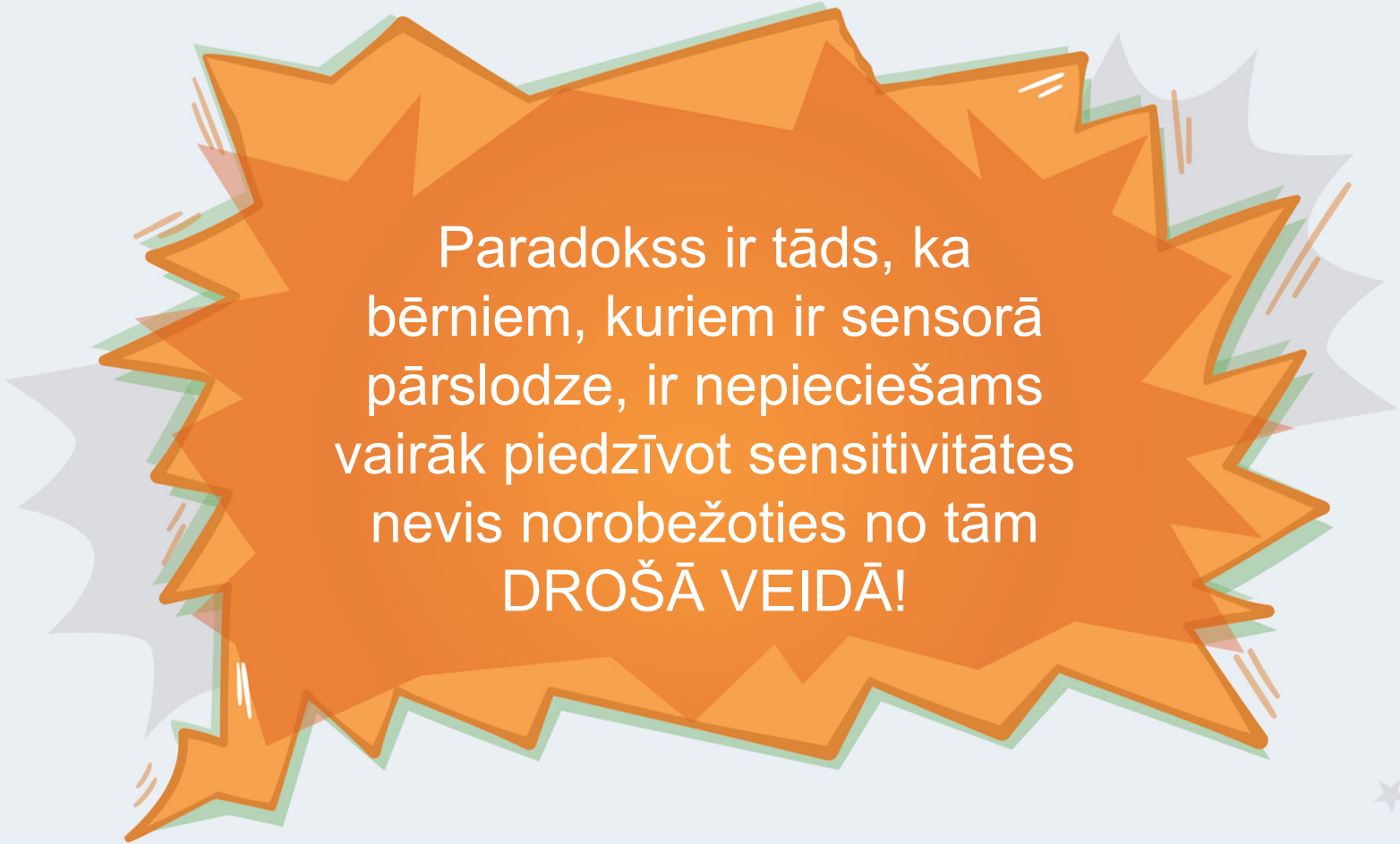
- **Vispirms tu, pēc tam es** – dariet dažādās lietas secīgi
- **Ejiet dabā.** Gan lietū, gan vējā, gan sniegā
- **Spēlējieties ar ūdeni.** Daudz
- **Laiks un atpakaļskaitīšana** «vai tu varēsi 20 sekundēs apskriet ap rotaļlaukumu. Un 12?»
- **Dienas, kad visu darām otrādāk** - «saldais vispirms», staigāšana atpakaļgaitā, ļoti, ļoti lēnas dienas
- **Komentē kā sporta spēlēs**, kā dodas mazgāt zobus, kā ēd, kā kārtu istabu utt.
- Ikdienas darbiņiem **pievienojiet dziesmas un kustības** kā melodrāmā



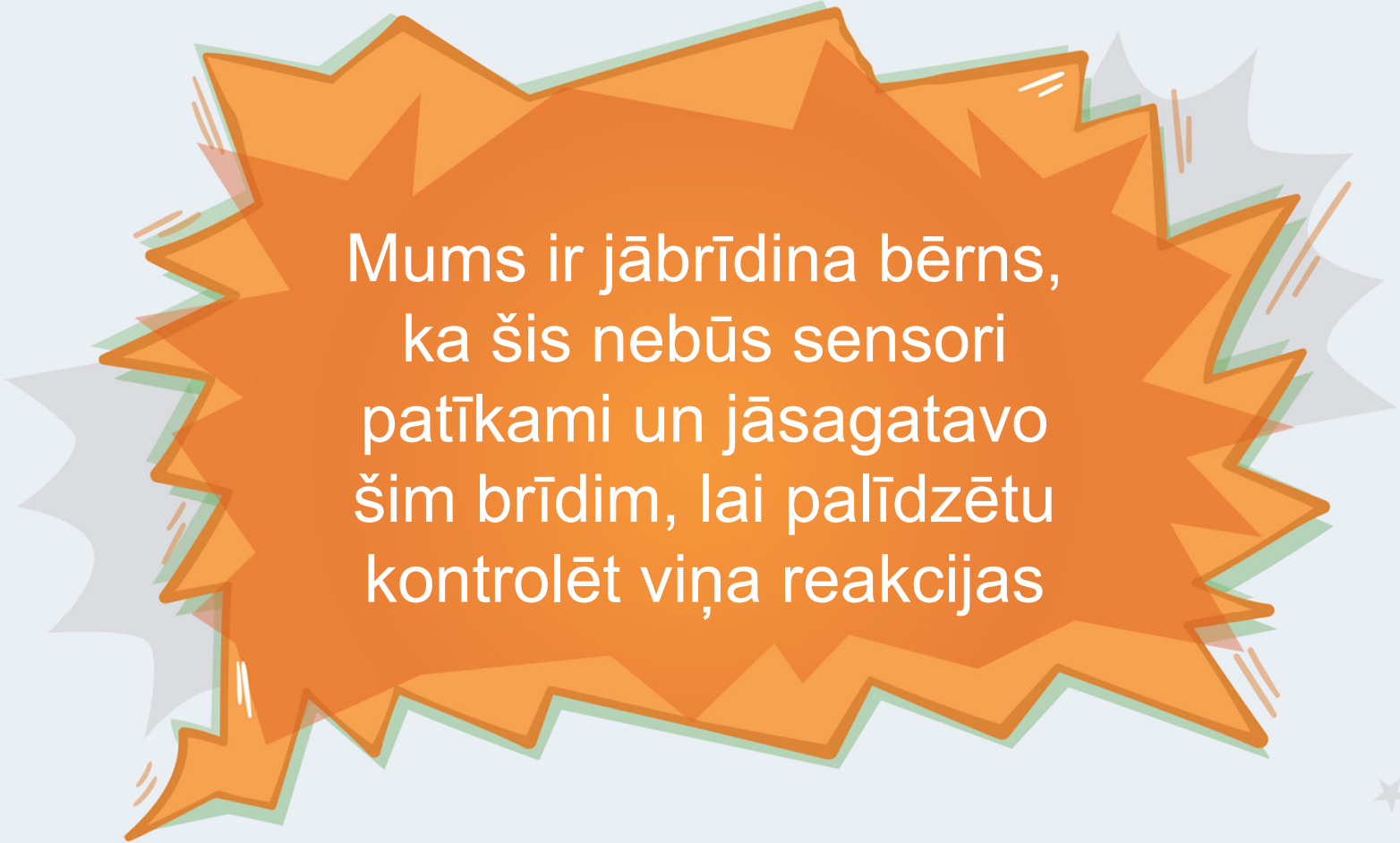
Uzvedības funkcijas (bērns grauž galdu)



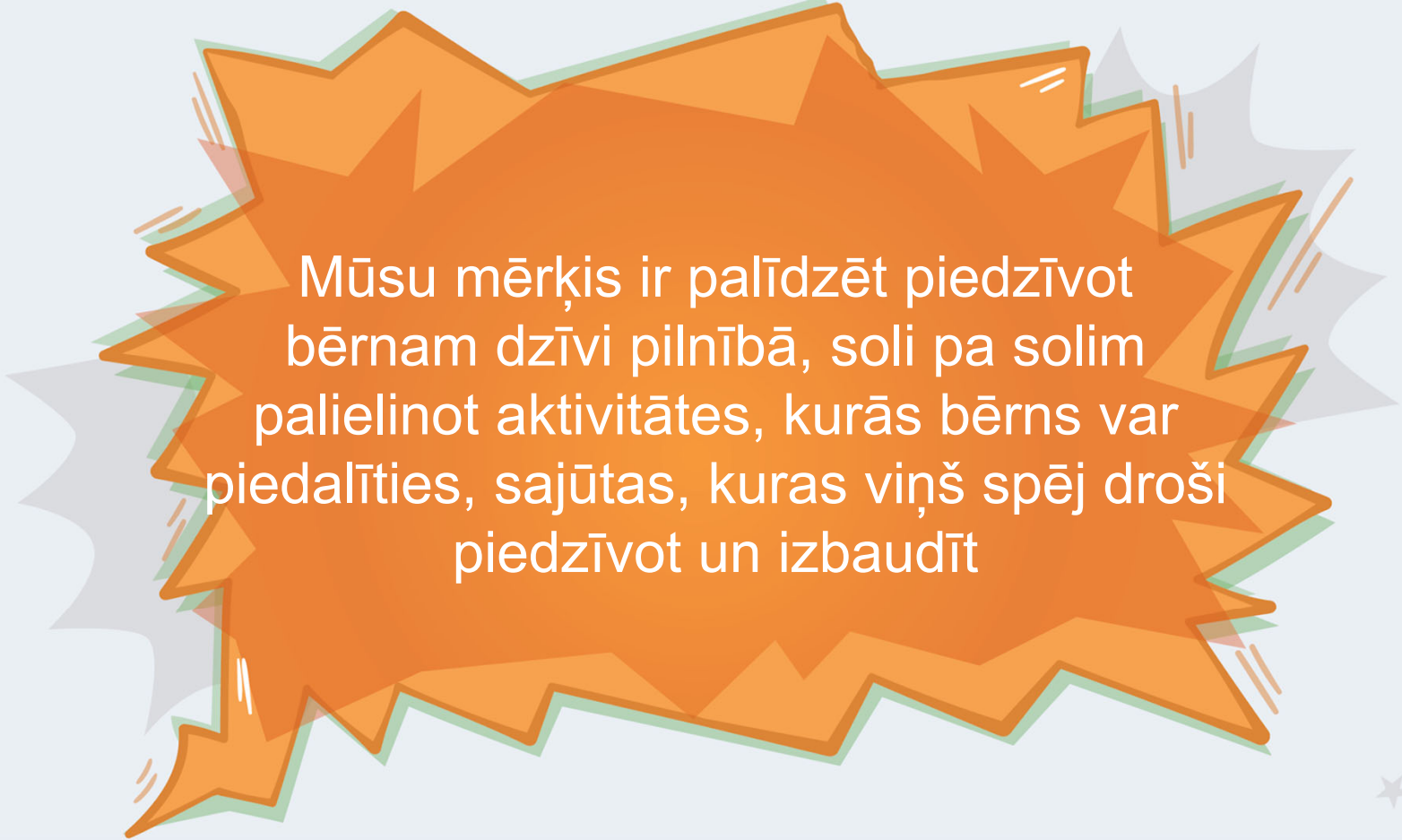
14



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



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



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

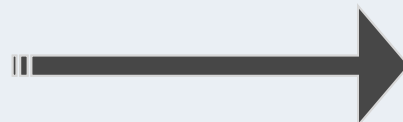
Oža

Garša

Dzirde

Tauste

Kustība,
motorika



APKĀRTĒJĀ
PASAULE



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

- Bērnām 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

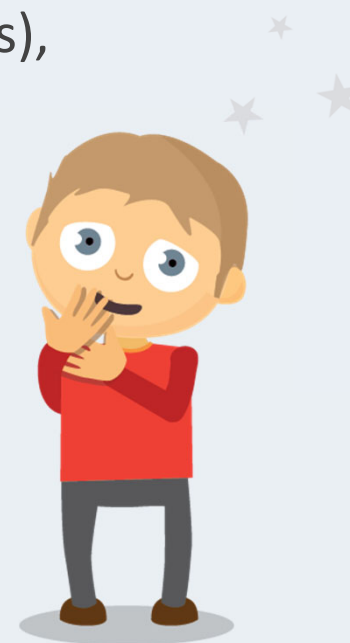
Drēbes

- 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 - 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



22

Pazemināts jutīgums - risinājumi

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



Paaugstināts jutīgums – palīdzības iespējas

- Atļaut vilkt konkrētus apgērbus
- Atļaut spēlēt ar mīļmantiņu, sensoro bumbi
- Dot alternatīvo nodarbošanos sarakstu



Rotaļas ar ledu

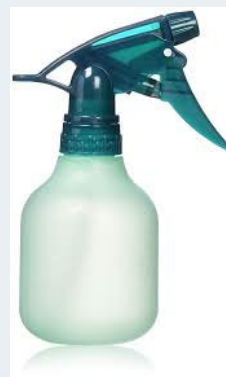
- <https://happytoddlerplaytime.com/12-creative-easy-ways-to-play-with-ice>



25

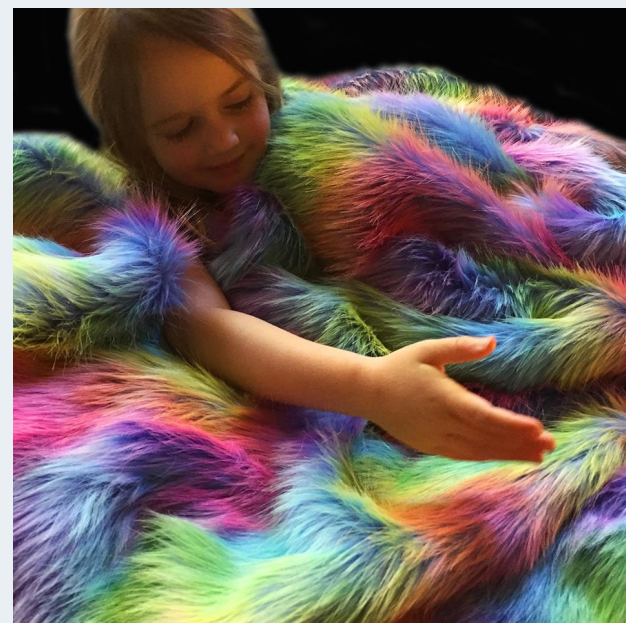
Spēles ar ūdeni

- 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



27

Darbošanās ar pārtiku

- Slēpjam 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



Kustības

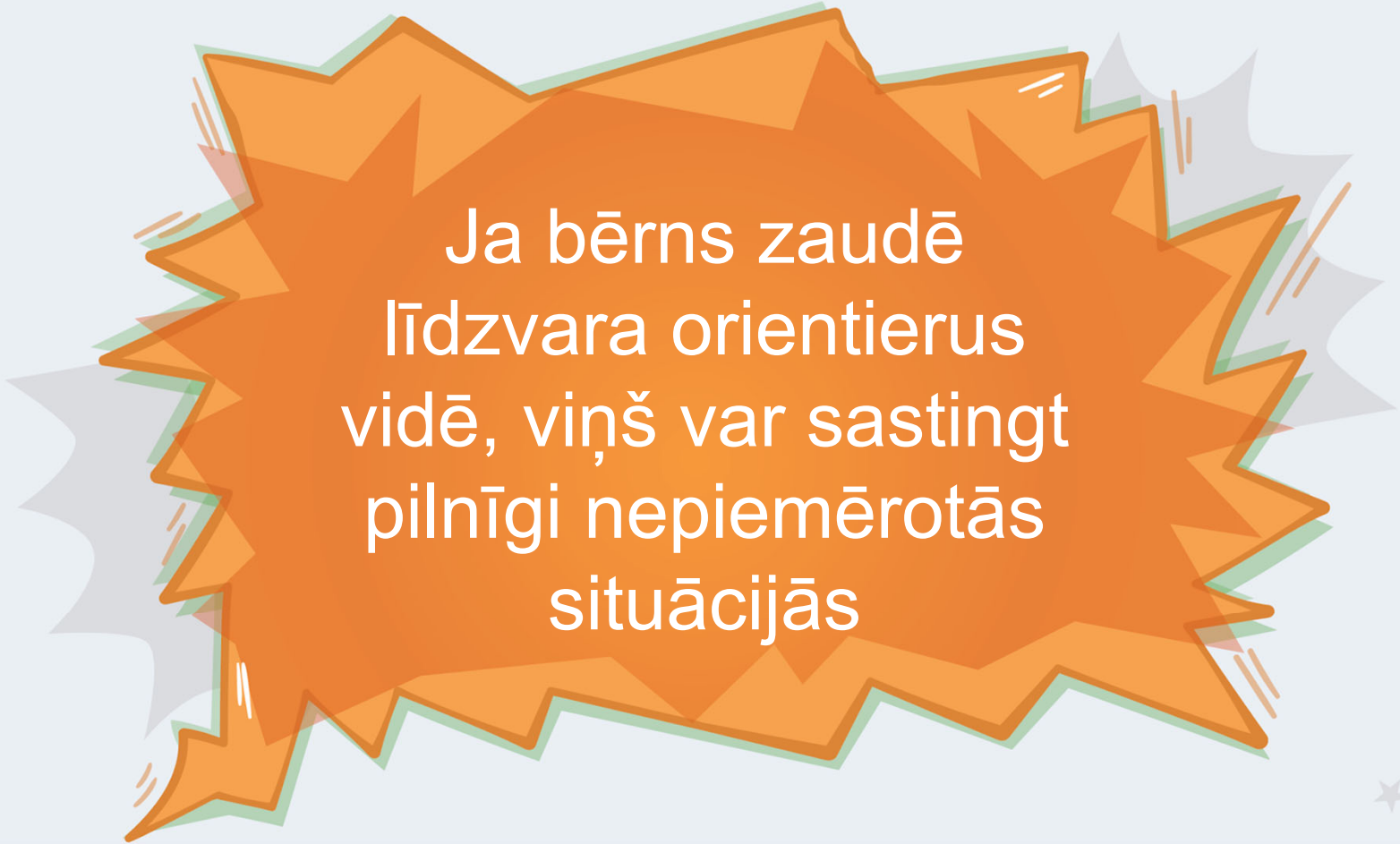
- Nespēja nosēdēt uz vietas
- Dīdīšanās
- Bailes lekt, mest kūleņus, griezties
- Var bieži nomest priekšmetus, tos satvert neparastā veidā
- Var uzgrūsties galdiem, stenderēm, citiem cilvēkiem



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 sasit plaukstu 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





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

- 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.

Līdzsvara spēles

- Skrejriteņi
- Balansa dēļi
- Gumijas
- Lecamaukla, vingrošanas riņķi
- Ceļojumi ar aiztaisītām acīm pa māju
- 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,



Līdzsvara spēles

- Atdarināt dažādus dzīvniekus – vārdes, kaķi, čūskas, lauvas
- Zeķu cīņas
- Meža kaķi
- Kāpelēšana
- Šūpošanās
- Diena, nakts
- Ejam, ejam, stop!
- Lēni, lēni ātri!
- Salīmēt līmlentas uz grīdas un dot dažādus uzdevumus, ejiet, saķerot potītes, sēniski, ar rokām uz zemes utt.
- Ej ar dažādām emocijām – laimīgs, nikns, bēdīgs utt.
- Ej ar kādu objektu uz galvas



Kustību spēles

- Ietīšana – taisām suši
- Vilcieni – lēnām, ātrāk, ātrāk
- Vecmāmiņai bija lauks
- Lekt pāri slotai, pāri lecamauklai

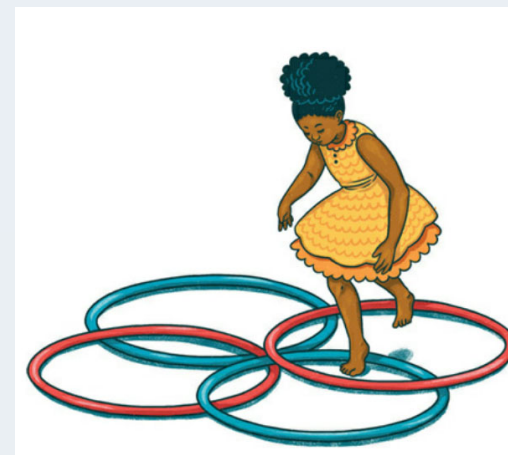


<https://www.pinterest.com/pin/484981453598005260/>

36

Izaicinājumu spēles

- Šķēršļu joslas
- Lekšanas – pāri līnijām, pāri šķēršļiem, no dažādiem augstumiem
- Kustības noteiktā ritmā
- Tuneļi
- Lekšana pāri riņķiem
- Velšanās
- Grūstīšanās un lēnais pingpongs
- Brīvais kritiens atpakaļ «uzticības kritiens»



37

Kā palīdzēt?

- Izvēlaties aktivitātes, kur ir iesaistīta kustība, tauste, redze vienlaikus



<https://www.tasteofhome.com/article/decorate-sugar-cookies-with-kids/>



DZIRDE – paaugstināts jutīgums

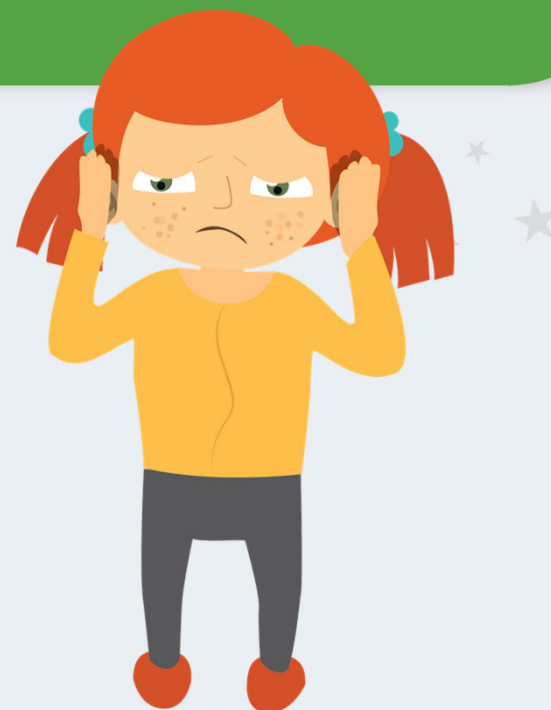
- Troksni uztver saasināti un skaņas kļūst izkropļotas un juceklīgas;
- Var būt īpaša jutība pret skaņām, sarunas var dzirdēt no liela attāluma;
- Ja apkārt ir troksnis, ir grūti koncentrēties un atšķirt vajadzīgās skaņas;
- Var neatpazīt skaņas;
- Atsevišķas skaņas pat sagādā fiziskas sāpes.



39

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.



Dzirdes spēles

- Skaņu paslēpes – no kurienes nāk skaņa? Vai šī skaņa ir tuvu vai tālu? Blakus man, aiz manis?
- Vai tu zini, ko kura skaņa nozīmē? Vai tu proti atšķirt raudāšanas skaņu no smiešanās skaņas? Bēdīgu balsi no priecīgas balss. Jūtas. Sajūtas. Emocijas
- Vai atpazīsti šokolādes attaisīšanas skaņu

Kas tā par skaņu?

- Zīmējam mūziku – uzliekam mūziku un ļaujam bērnam zīmēt, kas ienāk prātā
- Kustēties mūzikas ritmā, sportot mūzikas ritmā.
- Dejojošās rokas
- Iesildīšanās
- Silts, auksts, karsts deg. Ar skaņu palīdzību, ar aizsietām acīm
- Putni dzied, kukaiņi dūc
- Stāstiet stāstus, pabeidziet teikumus
- Mūzika ar glāzēm



Balss skaļuma aktivitātes

- Auditējiet uzvedības funkcijas
- Māciet bērniem, cik tas ir – klusi
- Cik ir ātri, lēni
- Spēlējiet spiegu spēles utt.



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.



47

Vizuālās vajadzības



- Cilvēkiem ar paaugstinātu vizuālo uztveri dažādi vizuālie kairinājumi var viegli novērst uzmanību
- Viņi var būt perfekcionisti, saplēst darbus, kas nav sanākuši, atteikties uzsākt darbiņus, jo *«tik un tā būs neglīti»*



REDZE – paaugstināts jutīgums

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







Paaugstināts redzes jutīgums – Ko darīt?

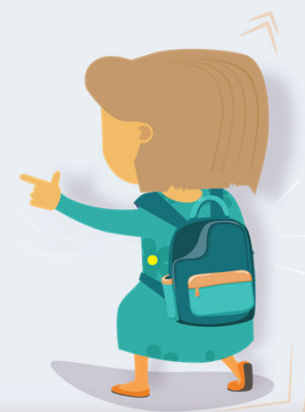
- Samazināt fluorescējošas / mirgojošas / raustīgas gaismas.
- Nēsāt saulesbrilles.
- Izmantot aptumšojošos aizkarus.
- Izveidot darba telpu ar augstām sienām vai nožogojumu, kas norobežo no traucējošiem stimuliem.
- Novērst liekus atspīdumus, gaismas, nepieciešamības gadījumā gaismu izslēgt
- Piemeklēt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



53

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 IZPAĻDZĪGI
- NEVIENS NEIET ĀRĀ NO KĻASES (JA NAV ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀ)

TAUS DARBS

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

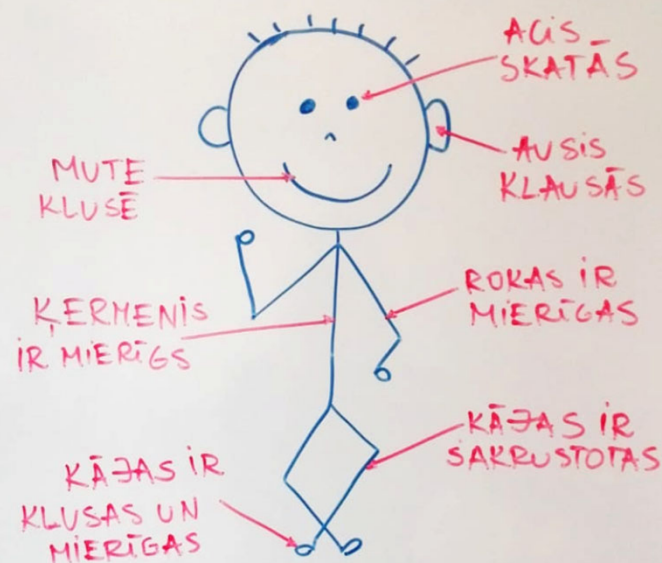
IZKĻAUSĀS

- RUNĀJAM MIERĪGI UN KLUSI
- RUNĀJAM PAR UZDEVUMU
- NEBLAUSĀM

SKOLOTĀJAS DARBS

- ATBILDĒT UZ ĢAUTĀJUMIEM
- IEMĀCĪT KO ĢAUNU
- PALĪDZĒT
- KĻAUSĪTIES UN MĀCĪTIES NO ĢUNS!

KĀ KĻAUSĪTIES?



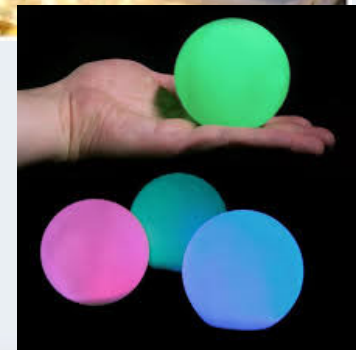
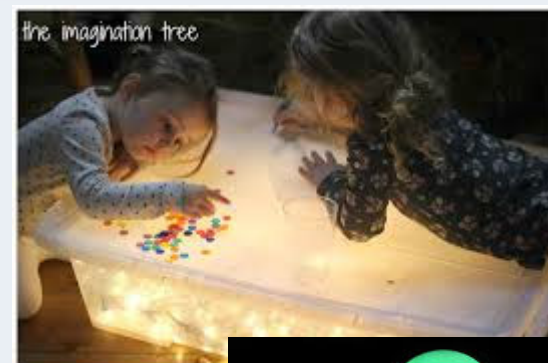
Uzmanības aktivitātes

- Spiegu spēles – daļēji noslēpjam priekšmetus, kurš pirmais atrod, tas apsēžas
- Spēles, kur priekšmeti jākārtot pēc lieluma, pēc krāsām
- Atrodi 5 sarkanus priekšmetus telpā
- Krāsošana ar īpaši košām krāsām
- «Kārtainie plastilīni»



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 vistiņas
- Nodzēst gaismu un mētāt vai ripināt gaismas bumbu



Uzmanībai

- Atmiņas spēles. Arī Mācīties.Draudzēties.Spēlēties atmiņas spēle
- Uzpirksteņu spēle
- Kuru roku gribi
- Akmentiņš lec
- Burvju triki
- Krāsu proporciju spēles
- Double. Double, Set, Uno
- Zīmēšana un vārdu minēšana – Alias, Skiču drudzis
- Puzzles
- Pamani, kas mainījies
- Palielināmais stikls



Iztēles spēles

- Pēc kā izskatās kurš mākonis?
- Emociju spēles, asociāciju spēles – Jūtas. Sajūtas. Emocijas
- Mācīties. Draudzēties. Spēlēt – kas notiek attēlā un kāpēc?
- Es redzu dinozauru ēnā – kurš vēl redz?

Zīmēšanas spēles

- Zīmēšanas diktāti
- Pašportreti, pašportreti uz spoguļa, sēdiet pretī un zīmējiet viens otra seju
- Seju apkrāsošana
- Aprakstiet priekšmetu, nenosaucot to vārdā

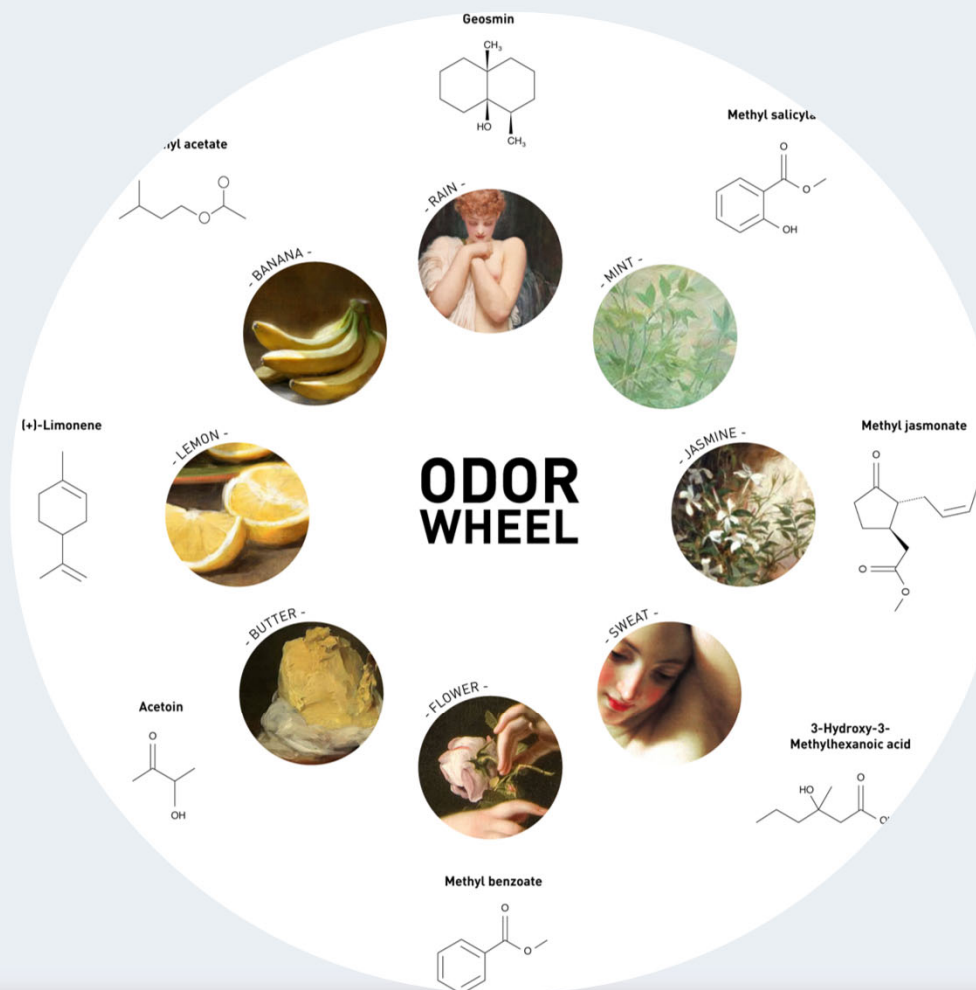


OŽA – paaugstināts jutīgums

- 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



62



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



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

Ko darīt?

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

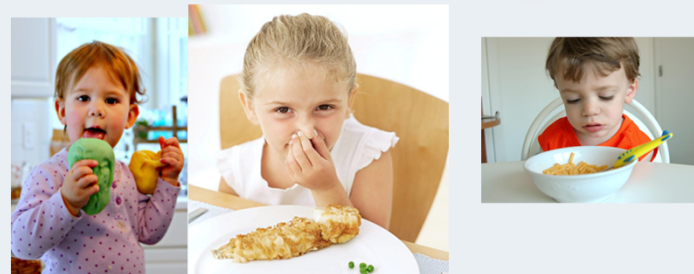


Spēles smaržām

- 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)
- Atkarība no noteiktām ēdiena tekstūrām



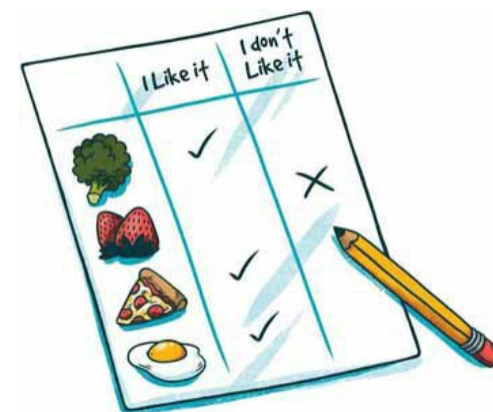
Ko darīt?

- 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.



Spēles garšai

- Uztaisiet oficiālu zobu pastu degustācijas pasākumu
- Gatavojiet kopā, skatieties TV šovus un receptes kopā, meklējiet bērnu recepšu grāmatas
- Uzlīmes par jaunu garšu pagāršošanu
- Bērns veido pirkumu sarakstus
- Mīciet mīklu un cepiet maizi, cepumus utt. Spēlējieties ar mīklu, cepiet spociņus un citus ķēmus



Trenējiet sejas muskuļus

- Trenējiet žokļa muskuļus - Košļenes, košļājamās konfektes, rieksti, žāvēti augļi, āboli un citas grauzamas lietas, dzeršana no sporta pudelēm
- Elektriskās zobu birstes
- Burbuļu pūšana
- Pūšamo mūzikas instrumentu spēlēšana
- Pūšamie flomāsteri
- Sveču pūšanas spēles
- Gatavojiet pūšamās dzirnaviņas
- Beatbox, skaņas ar mēli
- Atdariniet putnus
- Spēlējiet mēles mežģus



71

Sensorā pārslodze



72

- 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



76

- Reizēm pietiek ar to, ka mēs problemātisku uzvedību novirzām drošākā gultnē, lietas, ko bērns jau dara, ievirzām jautrās, bet drošās aktivitātēs

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Uzvedības problēmu
cēloņsakarību meklējumos
Sensorā uzvedība

Jautājumi un atbildes



www.uzvediba.lv

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.



Paldies!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv