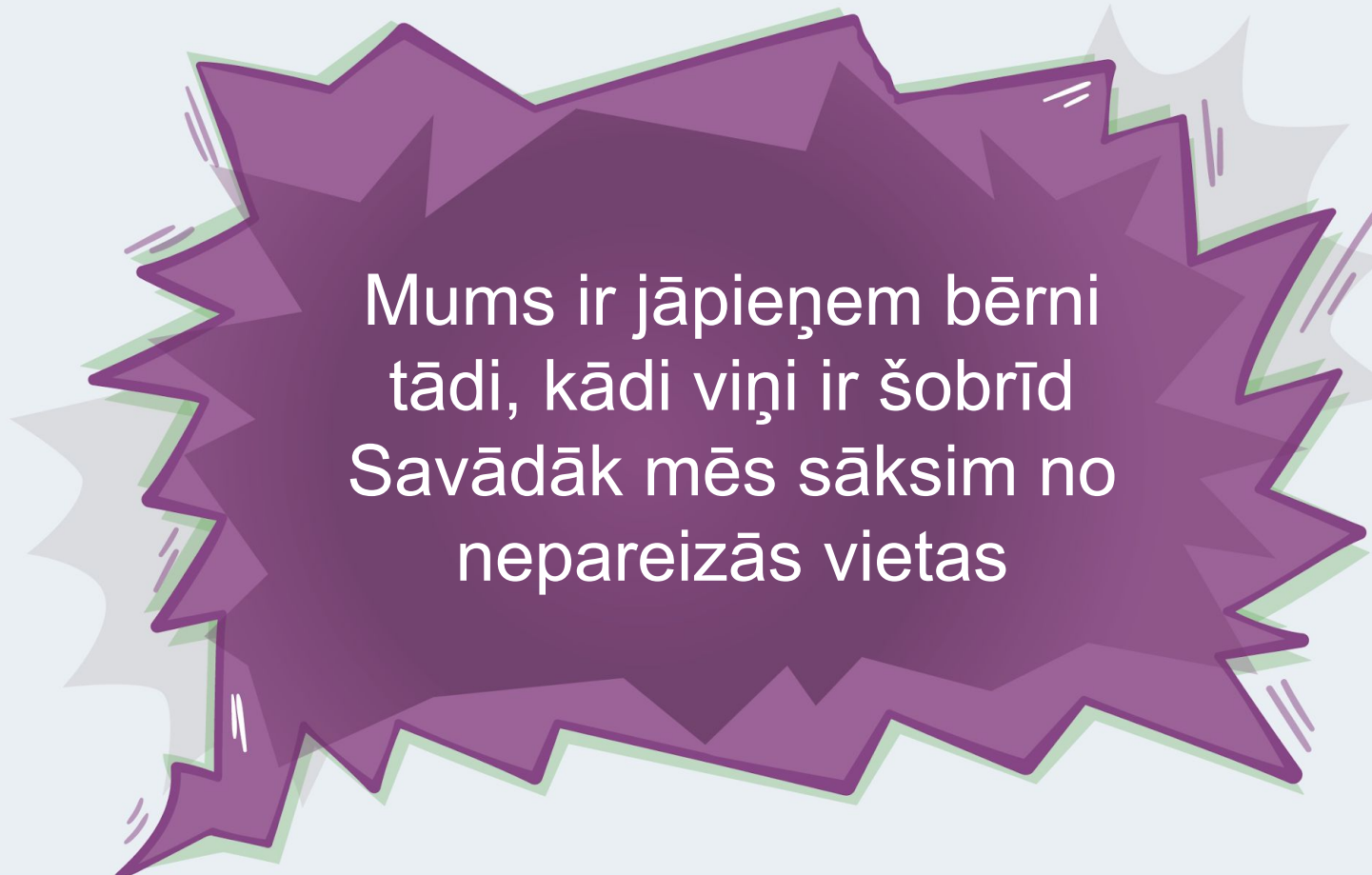


uzvediba.lv

# Sensorās pārslodzes riski izglītības iestādēs

Līga Bērziņa





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

Redze

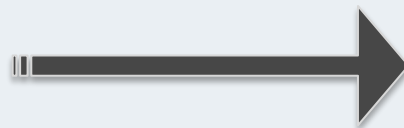
Oža

Garša

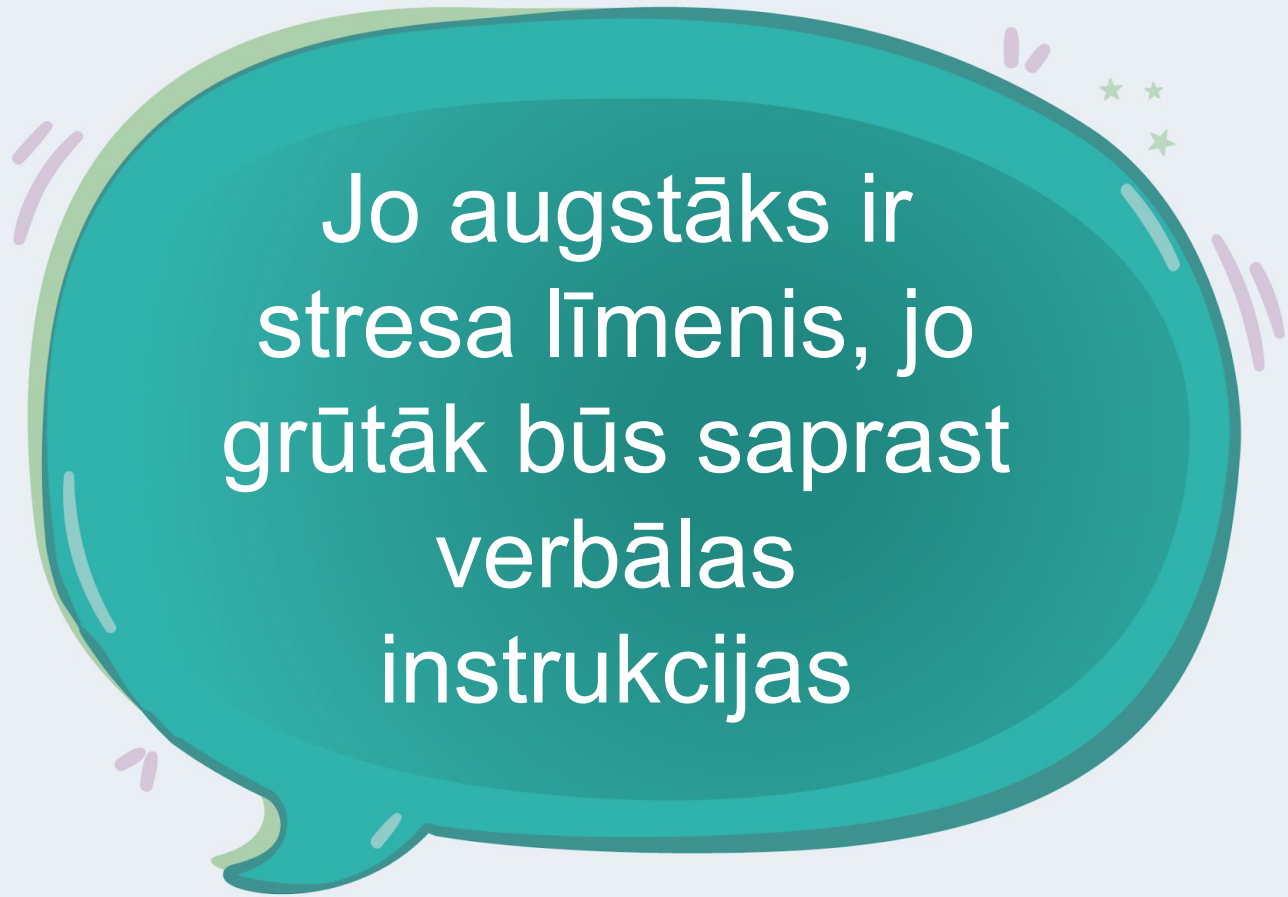
Dzirde

Tauste

Kustība,  
motorika



APKĀRTĒJĀ  
PASAULE



Jo augstāks ir  
stresa līmenis, jo  
grūtāk būs saprast  
verbālas  
instrukcijas

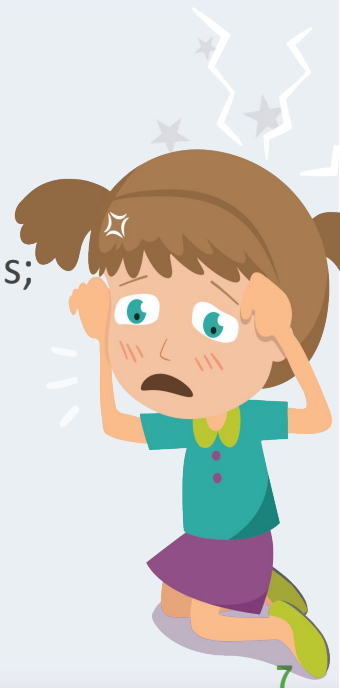
# Hipersensitivtāte Hiposensitivitāte

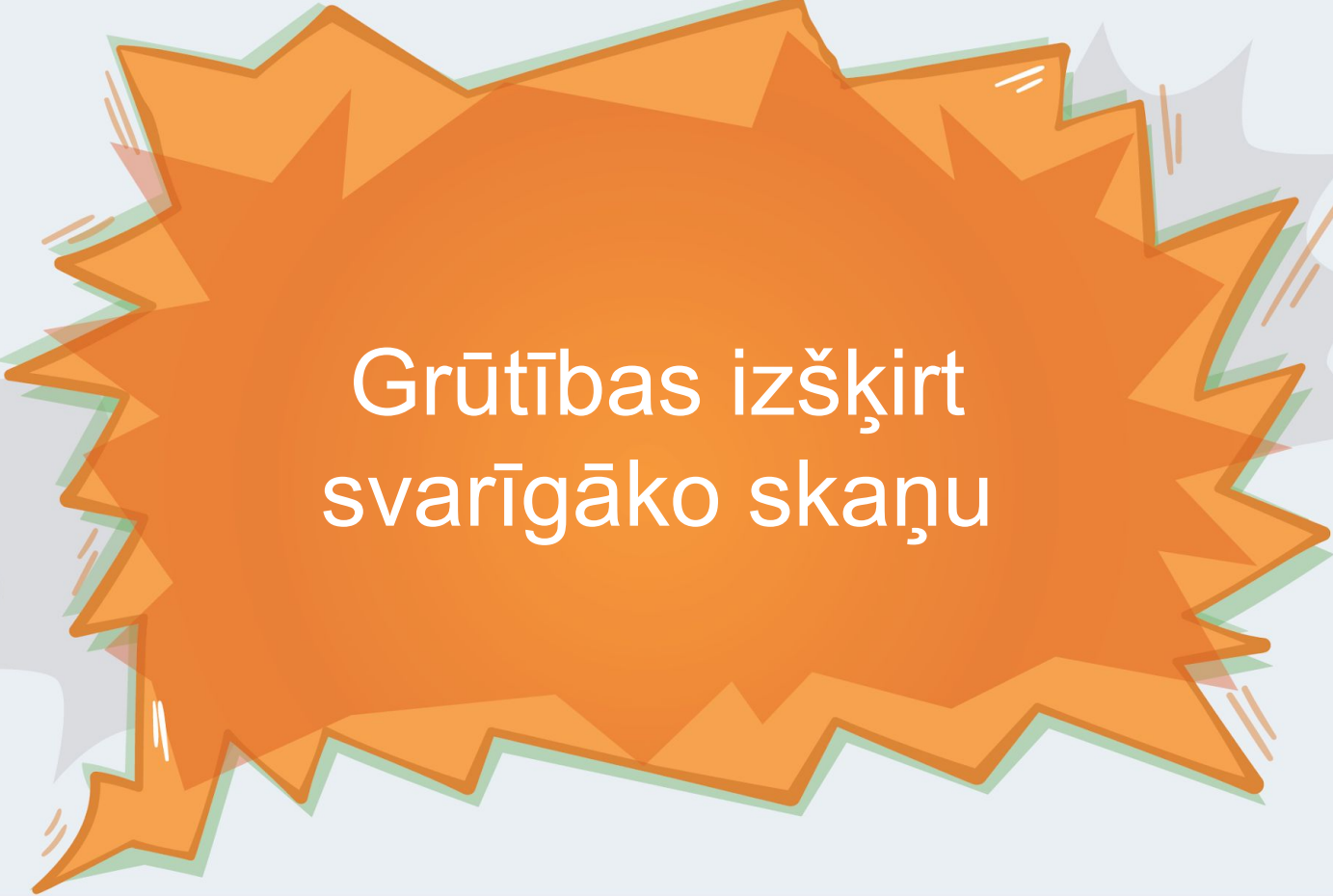


- Bērni var saasināti reaģēt uz vienu skaņu, bet uz citu nereaģēt nemaz
- Viņi var dažādi reaģēt uz vienu un to pašu skaņu atkarībā no laika, vietas, vides, konteksta

# 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.
- Baidās no atsevišķām skaņām – putekļu sūcēji, fēni, tvaika nosūcēji



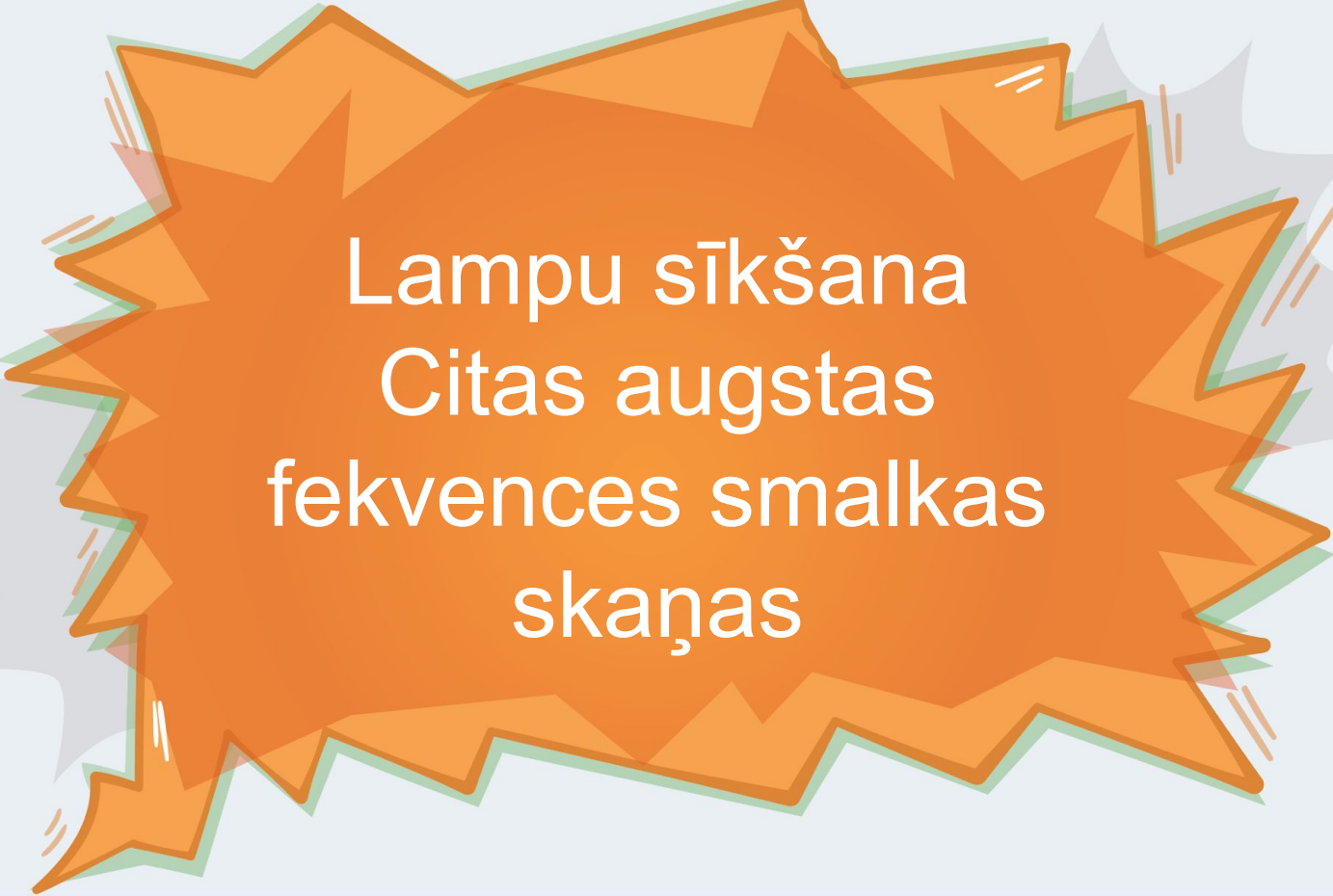


Grūtības izšķirt  
svarīgāko skaņu



# Balss tembrs kā atsevišķa problēma

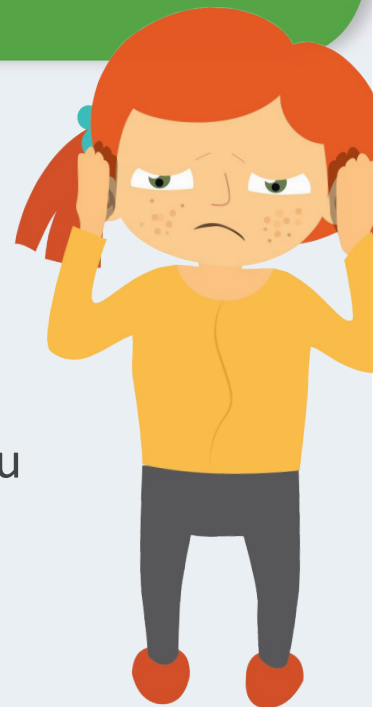
sieviešu/vīriešu balss  
balss stresā, mierīga balss



Lampu sīkšana  
Citas augstas  
frekvences smalkas  
skaņas

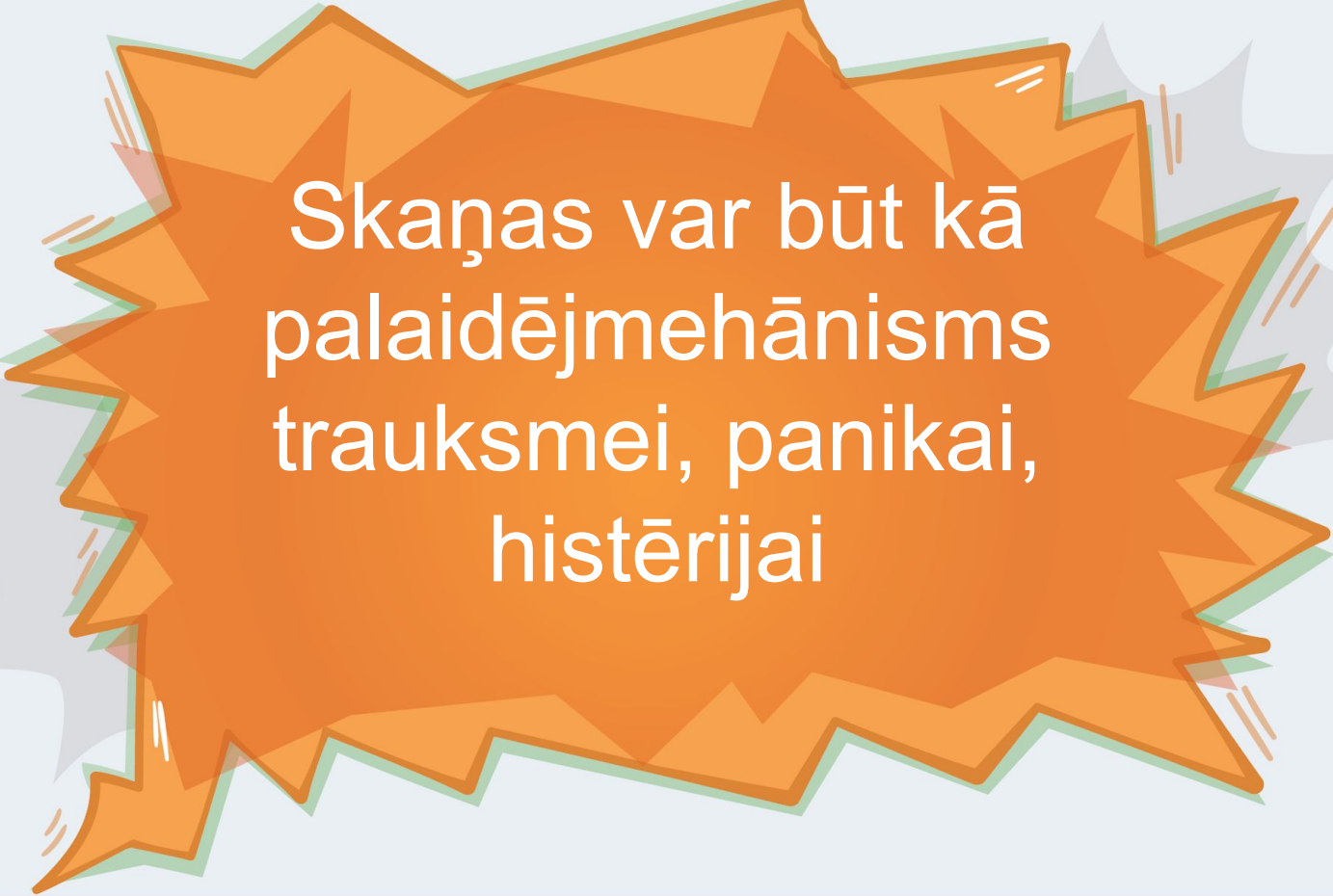
# DZIRDE - izpausmes

- Šūpojas, ilgi skatās vienā punktā
- Skrien vai riņķo pa telpu. Arī kliegzot
- Mēdz bieži čukstēt, arī trokšņot
- Spiež ausis ciet ar rokām
- Mācībās -atzīmes kā kardiogramma – 9, 2, 4, 9, 8,...
- Dzird skaņas, kuras citi nedzird – ledusskapja izslēgšanās, lampu sīkšana utt.
- Skaņas novērš uzmanību – krēsla čīkstēšana, pildspalvas klikšķināšana, košļāšana, čāpstināšana utt.



# Dzirde - izpausmes

- Kliegšana, trokšņa taisīšana
- Trauksmaini, visu laiku gatavībā izdzirdēt ko nepatīkamu
- Viņu uzvedība var šķist spītīga, egoistiska, vērsta uz sevi, nevis citu komfortu, piemēram, pieprasīšana, lai visi apklust
- Var nepatikt skaņas, ko citi uzskata par patīkamām
- Var asi reaģēt uz dažādiem balss tembriem
- Izvairās no trokšņainām vietām.
- Atsakās ieiet konkrētās telpās



Skaņas var būt kā  
palaidējmehānisms  
trauksmei, panikai,  
histērijai

# 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





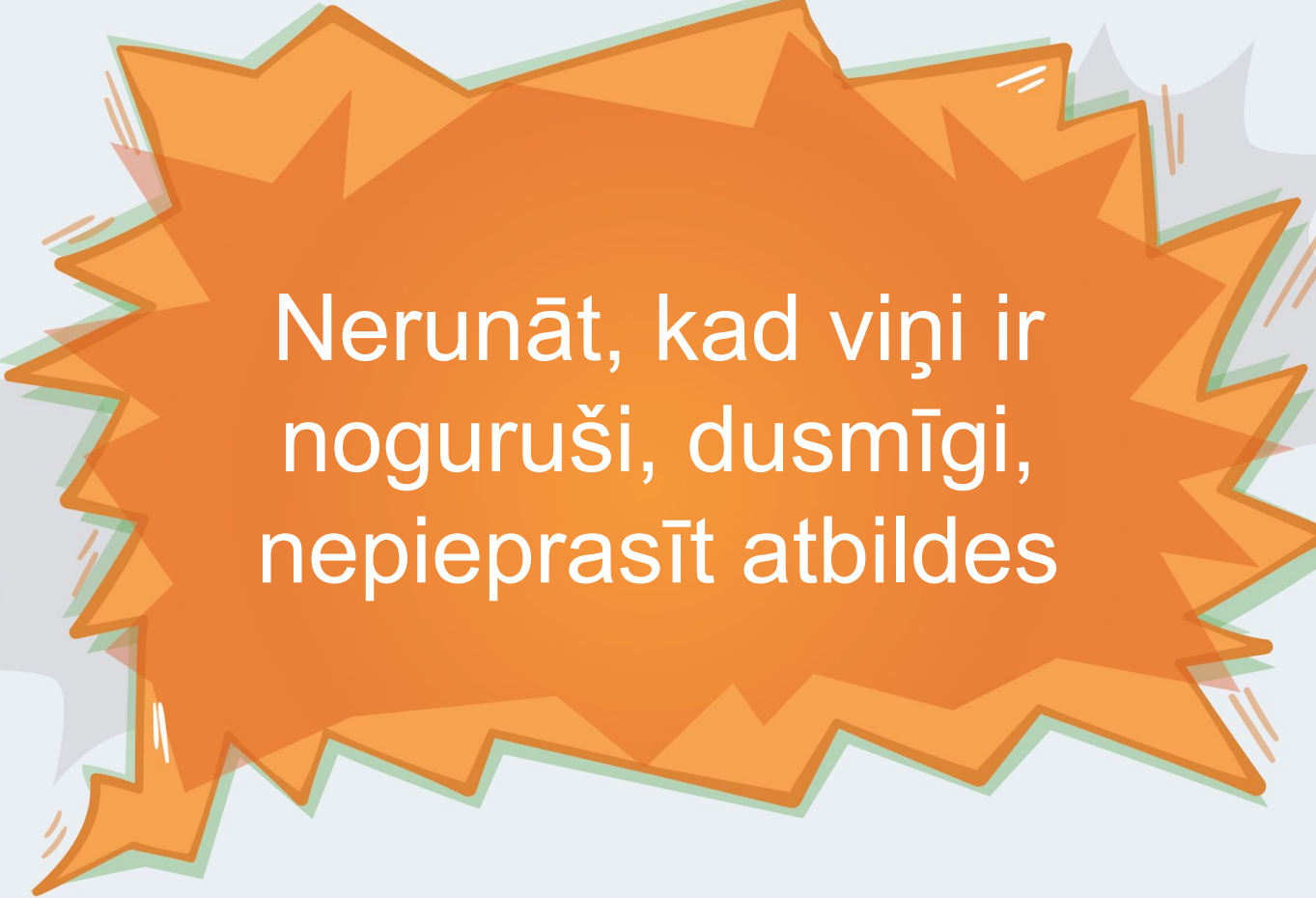
<https://www.activityaftermath.com/blog-posts/2018/09/how-to-put-tennis-balls-on-your.html>

15




Nebiedēt!






Nerunāt, kad viņi ir  
noguruši, dusmīgi,  
nepieprasīt atbildes

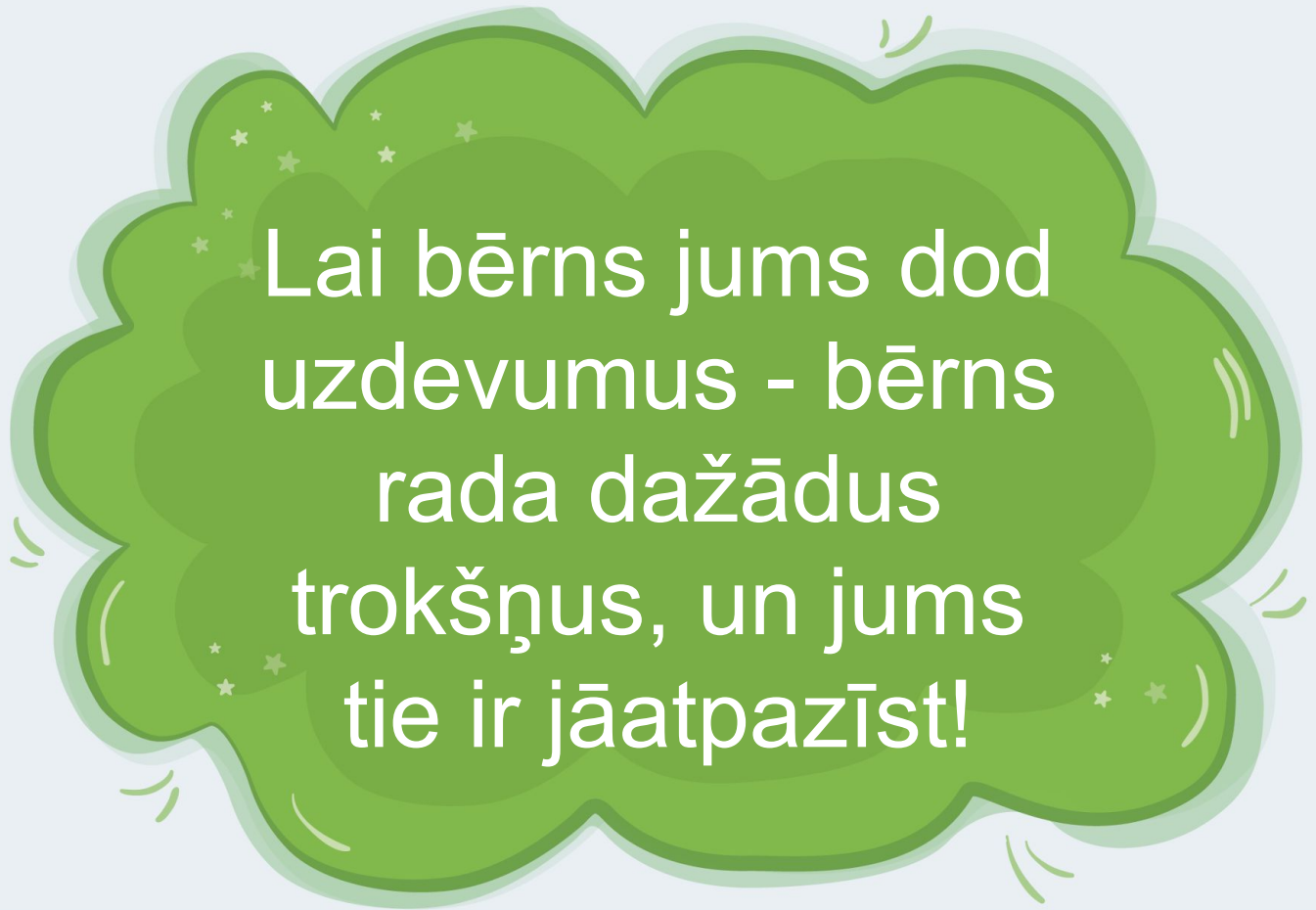


Samaziniet fona  
trokšņus!



Ticēt bērnam,  
ja viņš saka, ka  
lampa sīc

(piens skābs, drēbes spiež, tualete  
smird utt)



Lai bērns jums dod  
uzdevumus - bērns  
rada dažādus  
trokšņus, un jums  
tie ir jāatpazīst!

# Skaņas avotu spēles?

- Kas tā ir par skaņu
- No kurienes nāk skaņa?
- Ko tu dzirdi – nosauc visu
- Atkāрто skaņas, atkāрто ritmu
- Mūzikas atmiņas spēles, deju paklāji
- Spēlēšana, bungas no sadzīves priekšmetiem, mūzika no glāzēm, pudeļu mūzika utt.



# Skaņas avotu spēles – ar aizvērtām acīm

- Klauvējiet pa dažādiem priekšmetiem, viņam jāuzmin, kas tas ir. Varat sākt pamazām ar dažām izvēlēm *«vai es klauvēju pie loga vai pie galda? Vai es klauvēju pie grīdas vai pie pudeles?»*
- Un tad klauvēt dažādās telpās vai arī ārā
- Varat ne tikai klauvēt, bet izmantot kādu priekšmetu



shutterstock.com · 765061381

# Mūzikas instrumenti drāmai

- Ieskaņojiet mazus video vecvecākiem ar mūzikas skaņu celiņu
- Spēlējiet teātrus ar mūzikas pavadījumu

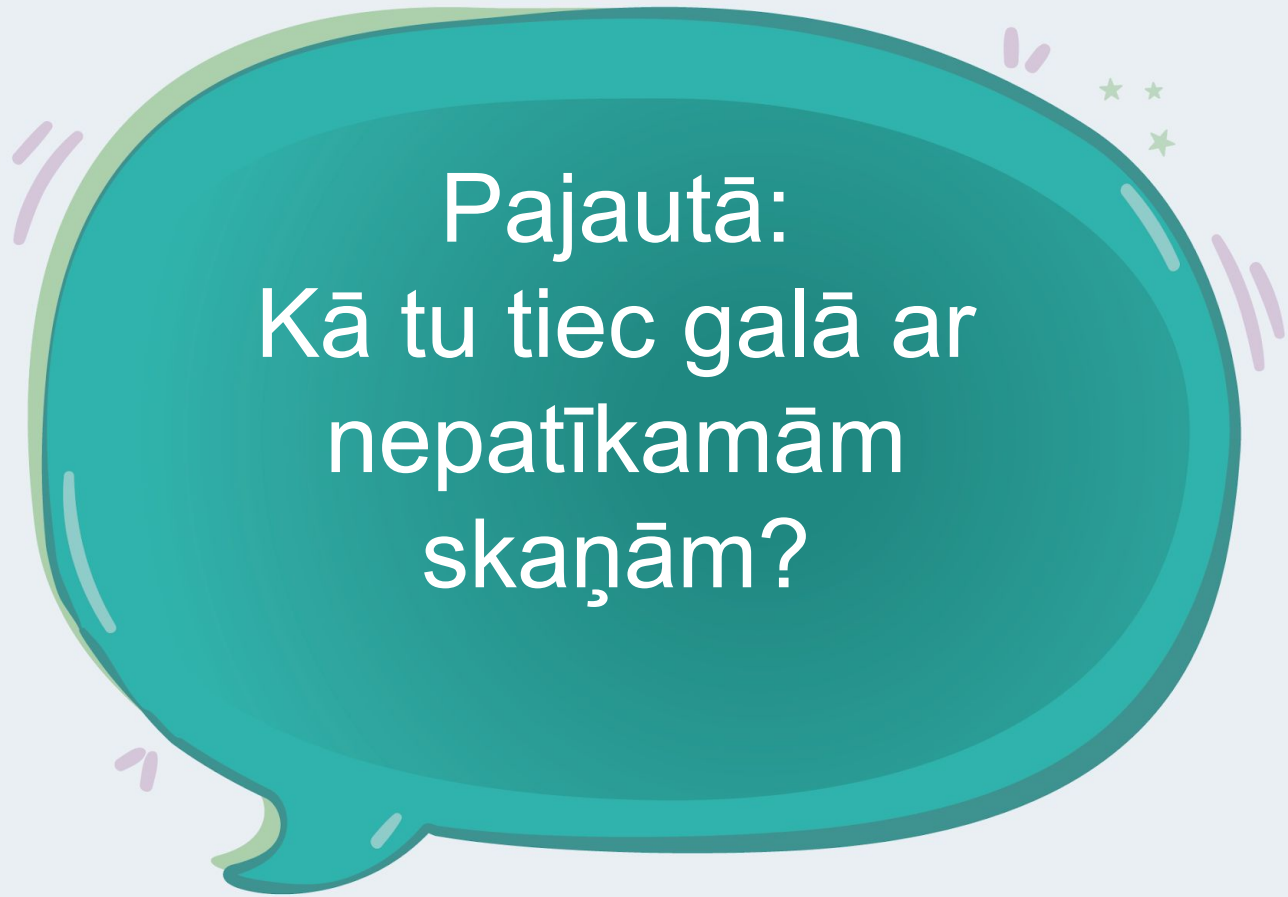




- Sagatavojiet čaukstošus, grabošus maisiņus, kinderolas
- Lietutiņš un citi nomierinoši mūzikas instrumenti
- Čaukstoši papīri
- Piedzīvojiet, izmēģiniet dažādus mūzikas instrumentus, skaņas, lai bērnam būtu iespēja izvēlēties patīkamākās







Pajautā:  
Kā tu tiec galā ar  
nepatīkamām  
skaņām?

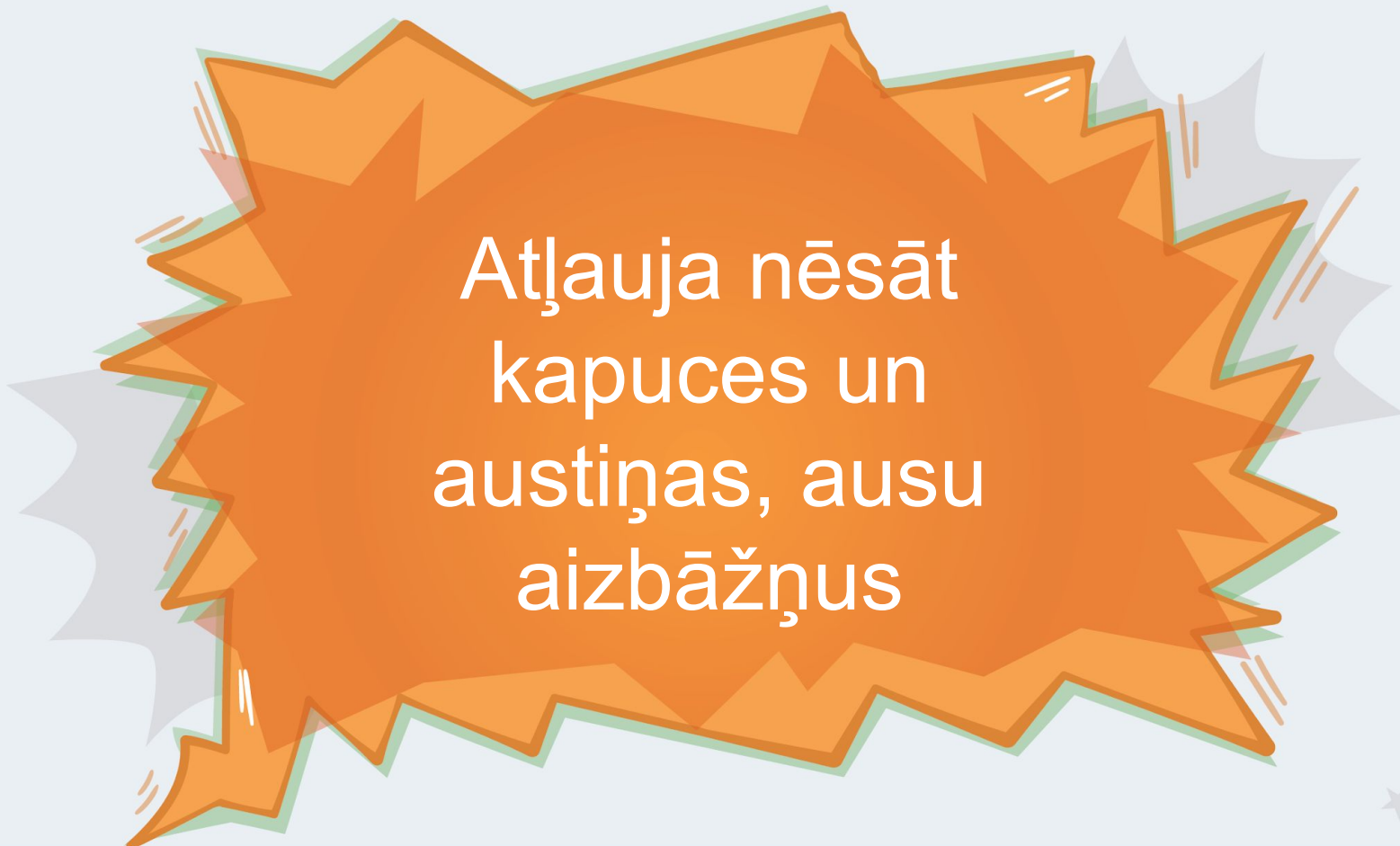
# Telpu akustika Revebirācija

Speciālistiem – kas strādā mazos  
kabinetos – apsēdieties bērna vietā

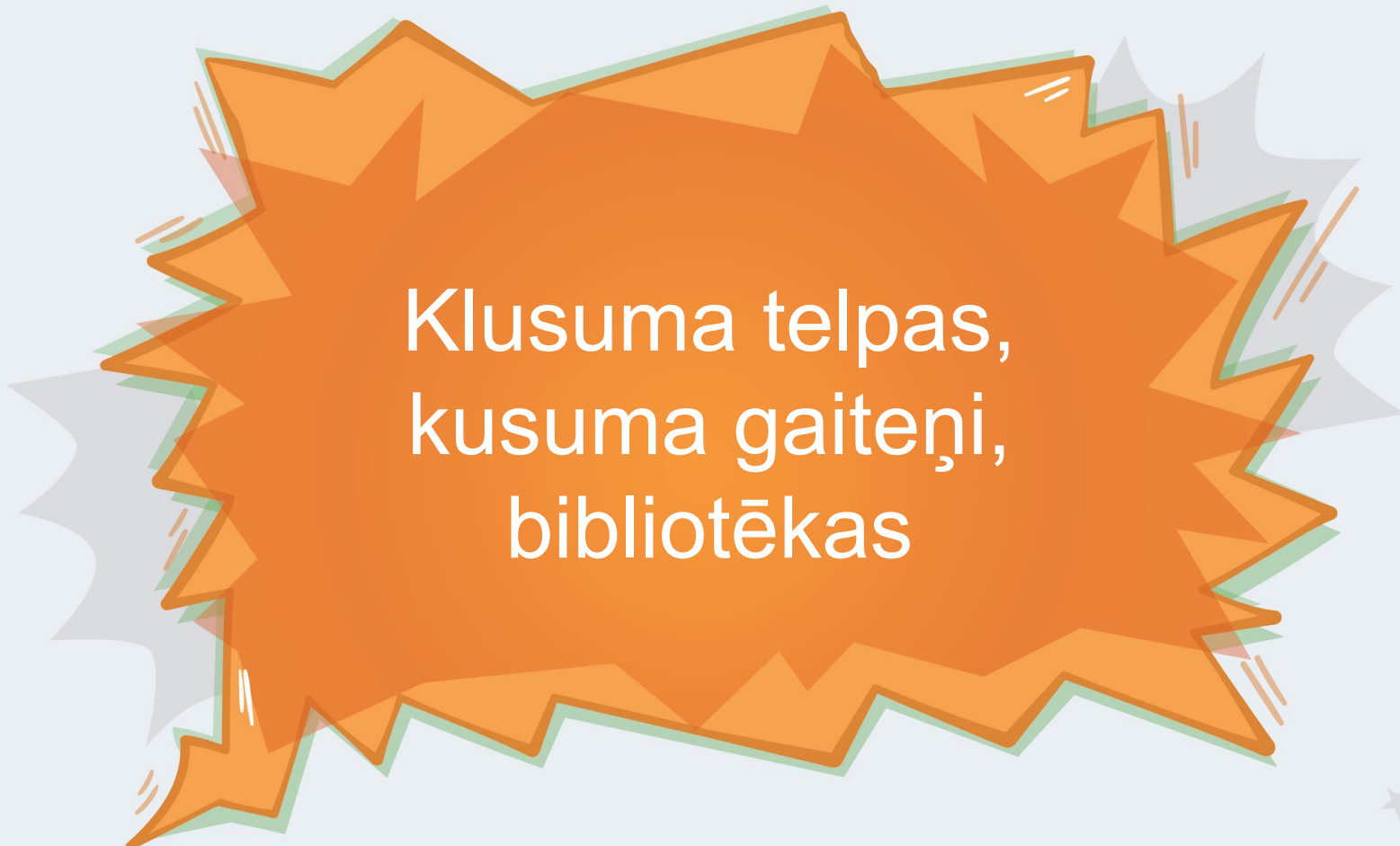
# Kā palīdzēt?

- Atevišķa telpa ieskaitēm
- Pārdomāt konsultāciju laikus
- Dot iespēju atpūsties kādā klusākā vietā (bibliotēka, pastaigas ārā)
- Iespējas starpbrīžos pastaigāties
- Māciet nomierināties – elpošanas vingrinājumi utt!





Atļauja nēsāt  
kapuces un  
austiņas, ausu  
aizbāžņus



Klusuma telpas,  
kusuma gaiteni,  
bibliotekas



Nekādi radio un  
televizori fonā!!!

# Stop spēles

- Maršēšana ritmā, soļošana pēc skaņas, kustēšanās mūzikas ritmā
- Spēles, kur bērns pats var kontrolēt skaņas ieslēgšanos un izslēgšanos, piemēram Diena. Nakts
- Stop
- ejam, ejam, stop,
- Skrien no 1-5



.twinkl.co.uk

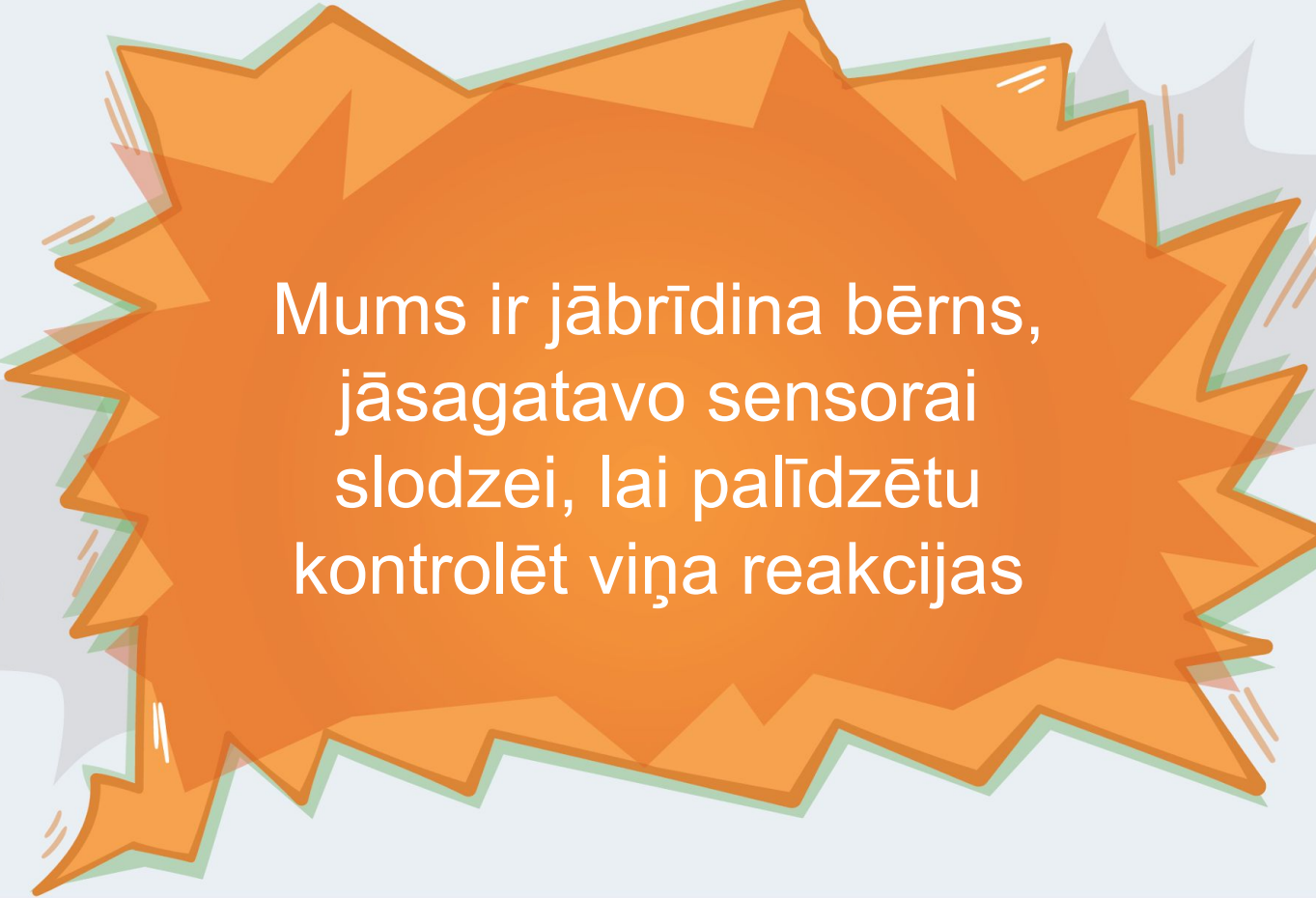


# Vizuālais atbalsts

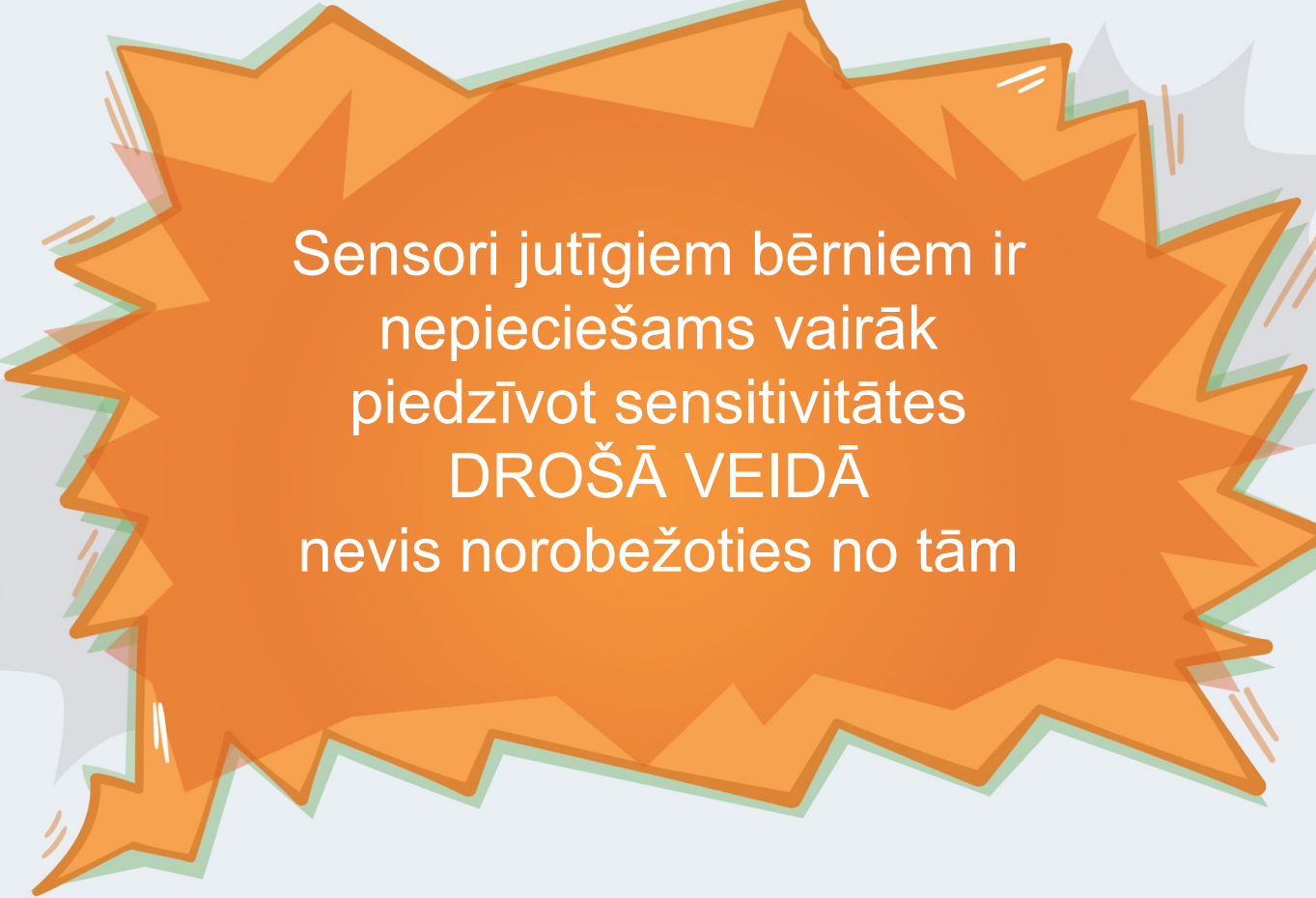




- Reizēm pietiek ar to, ka mēs problemātisku uzvedību novirzām drošākā gultnē - lietas, ko bērns jau dara, ievirzām jautrās, bet drošās aktivitātēs



Mums ir jābrīdina bērns,  
jāsagatavo sensorai  
slodzei, lai palīdzētu  
kontrolēt viņa reakcijas



Sensori jutīgiem bērniem ir  
nepieciešams vairāk  
piedzīvot sensitivitātes  
**DROŠĀ VEIDĀ**  
nevis norobežoties no tām



# Paldies!

# Literatūras avoti

- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group. 2013
- Lawrence J. Cohen, Playful Parenting. Random House Publishing Group. 2001
- Delahooke, Mona. Beyond Behaviors: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioral Challenges. PESI Publishing & Media. 2019
- Elaine, N Aron, The Highly sensitive Child, Broadway books, 2002
- Sher, Barbara. Everyday Games for Sensory Processing Disorder: 100 Playful Activities to Empower Children with Sensory Differences Althea Press. 2016.
- Sher, Barbara, Early Intervention, Games, Fun, Joyful Ways to Develop Social and Motor, Skills in Children with Autism Spectrum or, Sensory Processing Disorders, 2009