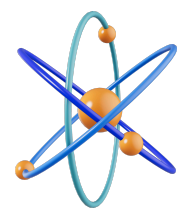


KĀ PALĪDZĒT BĒRNAM AR UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES SINDROMU (UDHS)



UDHS – PSIHISKO TRAUCĒJUMU VEIDS (KURŠ NAV UZVEDĪBAS TRAUCĒJUMI, NAV MĀCĪŠANĀS TRAUCĒJUMI, NAV MOTIVĀCIJAS TRŪKUMS, KURŠ NAV PĀREJOŠS) UN IZPAUŽAS AR UZMANĪBAS UN KONCENTRĒŠANĀS GRŪTĪBĀM (UZMANĪBAS DEFICĪTU), HIPERAKTIVITĀTI (MOTORISKU NEMIERU) UN IMPULSIVITĀTI (IMPULSU KONTROLES TRAUCĒJUMIEM)

Noteikumi, prasības un uzslavas

- Svarīgi noteikt skaidras un konkrētas robežas (ko drīkst, ko nedrīkst darīt) un konsekventi ievērot izvirzītos noteikumus.
- Slavēt bērnu, kad viņš to ir pelnījis, jo bērni ar UDHS nereaģē uz aizrādījumiem un aizliegumiem, bet reaģē pat uz vismazāko uzslavu.
- Nebūt pārāk prasīgiem vai tieši otrādi, atbrīvot no pienākumiem.



Dienas režīms un atbalsts

- Jānodrošina noteikts, paredzams dienas režīms – spēlēšanās, pastaigas, mācības, nemainīgs gulētiešanas laiks (plakāti, kalendārs u.c.).
- Pieaugušajam uzmanīgi jāuzklausa, ko bērns saka, jāizrāda ieinteresētība.
- Bērnā jāatpazīst veidi, kā nomierināt sevi, regulēt emocijas un mazināt trauksmi (apzinātības tehnikas, meditācija, elpošanas vingrinājumi u.c.).



Sportiskas aktivitātes

- Istabā/klasē/skolā ieteicams "sporta/aktivitāšu stūrītis" ar hantelēm, espanderiem, lecamauklām u.c.
- Ieteicama aerobā slodze – skriešana, lēkšana, soļošana, garas pastaigas, peldēšana, braukšana ar velosipēdu, kuru rezultātā izdalās endorfīni, kas labvēlīgi ietekmē garastāvokli.
- Nav ieteicamas aktivitātes, kas izraisa spēcīgas emocijas, piemēram, sacensības.



Mācību procesa laikā

- Mācību vidi pielāgojiet bērna vajadzībām – uz galda neatrodas lieki priekšmeti, kuri nav saistīti ar mācībām, jo tie novērsīs uzmanību no veicamajiem uzdevumiem.
- Izmantojiet pozitīvu uzmuntrināšanu – slavējiet bērnu par viņa centieniem un sasniegumiem, pat ja tie ir nelieli.
- Apbalvojiet ar privilēģijām, uzslavu vai interesējošām aktivitātēm, jo tūlītēja atlīdzība darbojas labāk nekā solījums par nākotnes atlīdzību.



Mācību procesa laikā

- Darbības veidu maiņa atkarībā no konkrētā brīža koncentrēšanās spēju līmeņa.
- Realizēt vajadzību pēc kustībām – noslaucīt tāfeli, izdalīt burtnīcas u.c.
- Pēc nepieciešamības veikt relaksācijas vingrinājumus/dinamiskās pauzes.
- Izveidojiet "atpūtas vietu", kur bērns dodas uz pārtraukumu vai tad, kad ir jānomierinās.



Mācību procesa laikā

- Uzslavējiet par paveikto tūlīt, neatliekot uz vēlāku laiku.
- Instrukcijas sniedziet īsas un konkrētas.
- Piedāvājiet vairākus dinamiskus un individualizētus uzdevumus, jo tad bērns var no tiem izvēlēties, kuru veikt – to, to vai to.
- Samaziniet kārtīguma kritērijus, jo tas palīdzēs radīt veiksmes sajūtu un motivāciju mācīties.
- Māciet bērnu izprast savu uzvedību, veidojiet sociālos stāstus, spēlējiet sociālās spēles.

