

# NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA

UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES SINDROMS (TRAUCĒJUMS) – UDHS(T)

## KĀ ATPAZĪT UDHT BĒRNU. TIPISKĀS PAZĪMES

Bērnu psihologs, spēļu terapijas  
speciāliste, UDHS koučs apmācībā

Mg. Psych. Simona Dimanta

[kursi vecākiem un pedagogiem www.miletizglitoti.lv/kursi\\_vecakiem](http://www.miletizglitoti.lv/kursi_vecakiem)



Profesionālās  
pilnveides  
apliecība (5h)

[www.miletizglitoti.lv](http://www.miletizglitoti.lv)

[macibucentrs@miletizglitoti.lv](mailto:macibucentrs@miletizglitoti.lv)

**IEROBEŽOTS  
VIETU SKAITS**

**Kā iekļaut  
bērnus ar  
uzmanības  
deficītu**

**25.OKTOBRĪ  
13.00-15.00**



# Profesionālās pilnveides kursi

EMOCIJU  
REGULĀCIJA

ROBEŽAS  
UN DISCIPLĪNA

VECUMPOSMA  
ĪPATNĪBAS  
NO 0-8 G.V.

PAŠVĒRTĒJUMA  
VEICINĀŠANA

KĀ ATBALSTĪT  
BĒRNU AR UDHS

U.C.

 Miletizglitoti

*Cienpilnas audzināšanas pieejas*

**HARMONISKAI  
ĢIMENES DZĪVEI**



# Latvijas UDHS biedrība



## Latvijas UDHS biedrība

Dibināta 09.11.2022  
Reģ.Nr. 40008319761  
Kriķu 3, Rīga, LV-1084

[info@udhs.eu](mailto:info@udhs.eu)

[www.udhs.eu](http://www.udhs.eu)

<https://www.facebook.com/udhsbiedriba>

[https://www.instagram.com/latvijas\\_udhs\\_biedriba/](https://www.instagram.com/latvijas_udhs_biedriba/)



## Nevalstiska organizācija

Brīvprātīga personu  
apvienība, kas nodibināta, lai  
sasniegtu statūtos noteiktos  
mērķus, kam nav peļņas  
gūšanas rakstura



## Mērķis

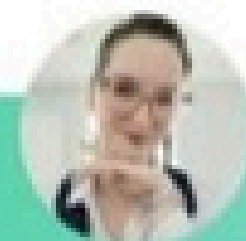
Veicināt Latvijas teritorijā dzīvojošo personu  
ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes  
sindromu/traucējumu (UDHS) interešu un  
indivīda tiesību aizsardzību, sekmējot saistīto  
reglamentējošo tiesību aktu attīstību un  
sabiedrības informētību kopumā.

# Galvenie uzdevumi

- Sabiedrības informēšana un izglītošana
- Iekļaujošas izglītības & darba vides veicināšana
- Mentālās un sociālās labklājības un iekļautības veicināšana
- Ar UDHS saistītu problēmu un izaicinājumu aktualizēšana
- Dažādu aktivitāšu organizēšana
- Sadarbība ar valsts, pašvaldības, starptautiskajām un nevalstiskajām organizācijām
- Finansējuma piesaistīšana dažādu projektu realizācijai



JAUTĀJUMU UN ATBILŽU  
VAKARS AR PSIHIATRI  
DR. LINDU RUBENI



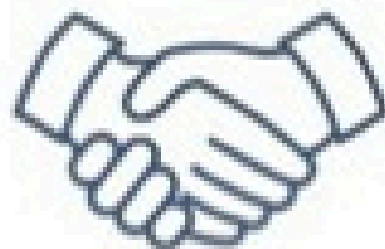
Lektore:  
Dr. Linda Rubene

KLĪNISKĀ PSIHOLOGA VADĪTAS  
ONLINE ATBALSTA GRUPAS  
PIEAUGUŠAJIEM AR UDHS(T)

TERAPEITISKĀ ATBALSTA  
GRUPA VECĀKIEM, KURU  
BĒRNIEM IR UDHS

# Kā varam palīdzēt?

- Novadīt lekcijas un darbnīcas par UDHS, lai skolotāji un citi darbinieki labāk izprastu šo traucējumu, tā izpausmes un ietekmi uz mācīšanos.
- Noorganizēt praktiskas nodarbības par to, kā:
  - pielāgot mācību telpas
  - pielāgot mācību procesu bērniem ar UDHS
  - izmantot dažādas atbalsta metodes un tehnikas
  - izprast šos bērnus
  - sensorā jutība un nepieciešamība pēc pašstimulācijas ietekmē bērnu
- Konsultēt specifiskos gadījumos



# NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA

## NODARBĪBAS PLĀNS

- KAS IR UDHT?
- KĀ ATPAZĪT UDHT RAKSTUROJOŠO UZVEDĪBU?
  - PAZĪMES- UZMANĪBAS NENOTURĪBA, HIPERAKTIVITĀTE, IMPULSIVITĀTE
- KĀ IEKĻAUT BĒRNUS AR VADĪBAS FUNKCIJU TRAUCĒJUMIEM?



# KAS IR UDHT?

UDHT pieder plašākai neirālās attīstības (neurodevelopmental) traucējumu grupai un ir saistīts ar atipisku bērna centrālās nervu sistēmas attīstību un nobriešanu, ko nosaka sarežģīta daudzu bioloģisko, ģenētisko un vides, psihosociālo faktoru mijiedarbība. UDHT bērniem klīniski izpaužas ar uzmanības koncentrēšanas grūtībām (uzmanības deficītu), hiperaktivitāti (motorisku nemieru) un impulsivitāti (impulsu kontroles traucējumiem), kas nozīmīgi traucē bērna sociālajai funkcionēšanai un ierobežo bērna spējas veiksmīgi iekļauties izglītības sistēmā un citās vidēs.

[https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media\\_file/udhs\\_algorithm.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/udhs_algorithm.pdf)



Mīlēt\_Izglītoti



# KAS IR UDHT?

## NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA

### UDHT IR VADĪBAS FUNKCIJU TRAUCĒJUMS

Rasels Bārklijs definē, ka vadības funkcijas ir indivīda **pašvadīta rīcība, lai regulētu savu uzvedību nākotnes mērķu labā** (Barkley, 2012).

1. pašapziņa,
2. kavēšana,
3. neverbālā darba atmiņa,
4. verbālā darba atmiņa,
5. emocionālā pašregulācija,
6. pašmotivācija,
7. plānošana/problēmu risināšana.

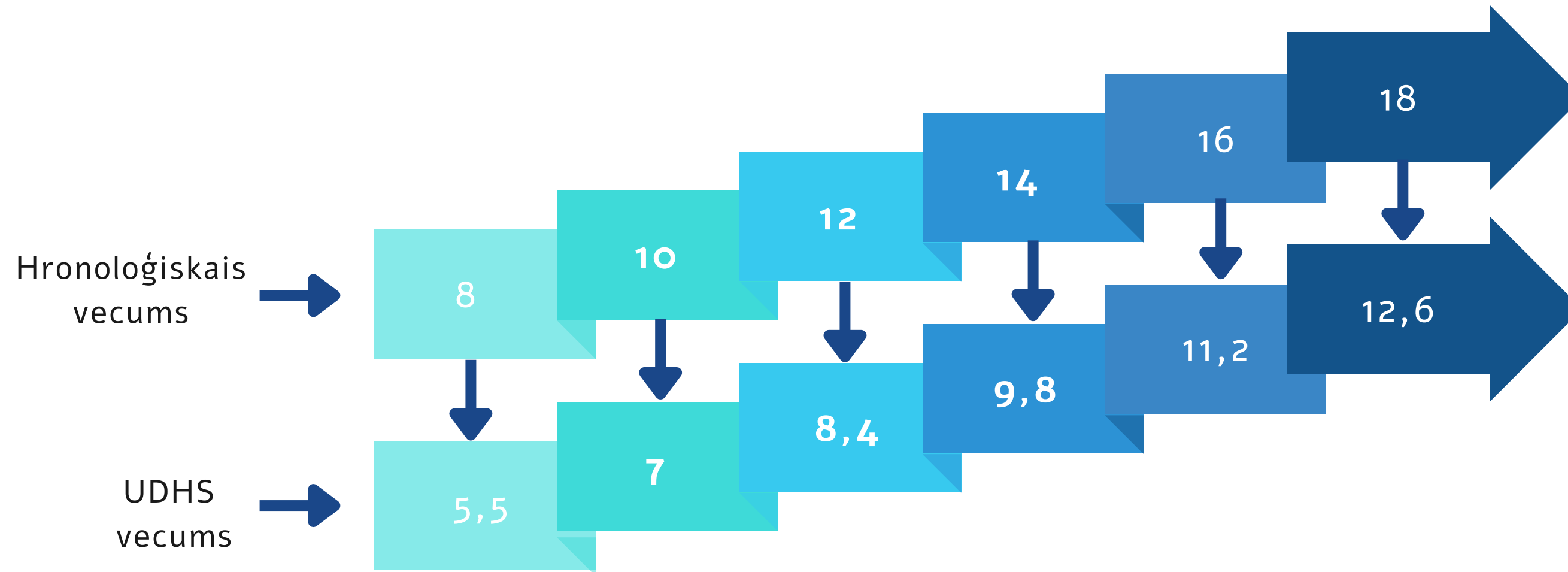
Vadības funkcijas ir savstarpēja sekmīga kognitīvo funkciju mijiedarbība, kas atspoguļojas sociāli vēlamā uzvedības formā.



# VADĪBAS FUNKCIJU ATTĪSTĪBA

## NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA

UDHT bērnu vadības funkcijas atbilst jaunāka bērna vecumam, kad bērni tiek novēroti **viņu dabiskajā vidē un viņi nesaņem nepieciešamo atbalstu.**



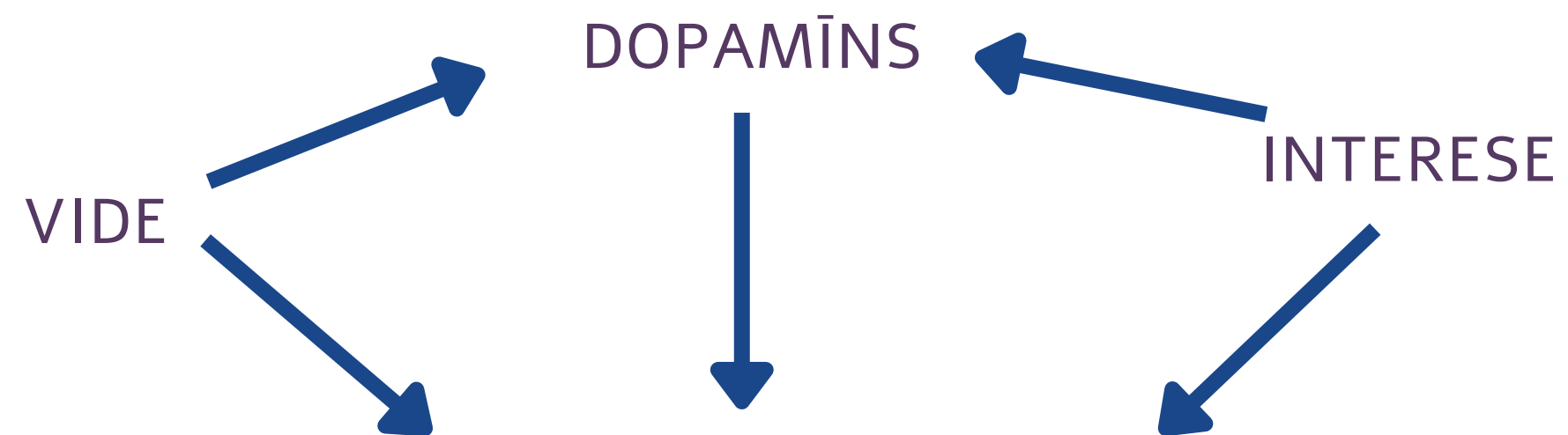
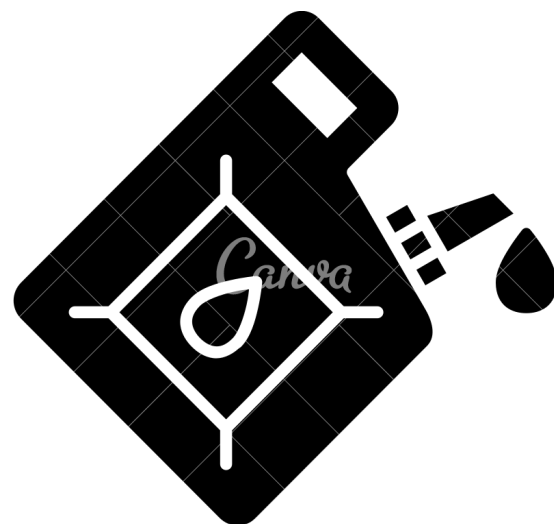
(Berge, et al., 2013)

JA BĒRNAM IR INTERESE PAR TO, KO VIŅŠ DARA, VIŅAM NAV VADĪBAS FUNKCIJU TRAUCĒJUMU.



Milēt\_Izglītoti

# UZMANĪBAS NOTURĪBA IR SVĀRSTĪGA



## UZMANĪBAS NOTURĪBA

(Blum, et al., 2008)

NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA



Mīlēt\_Izglītoti

# UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES TRAUCĒJUMU PAMATA PAZĪMES

NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA



UZMANĪBAS  
NENOTURĪBA

1.



IMPULSU  
KONTROLE

2.



HIPERAKTIVĀTE

3.



Mīlēt\_Izglītoti

UDHT UZVEDĪBU RAKSTUROJOŠIE SIMPTOMI

NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA

PĀRPRASTĀ UZVEDĪBA

VADĪBAS FUNKCIJAS

RISINĀJUMI



Mīlēt\_Izglītoti

# UZMANĪBAS NENOTURĪBA



1. Bērnam ir grūti koncentrēties, bieži nespēj uzmanīgi sekot uzdevumu detaļām pat, ja uzdevums tiek paskaidrots vairākkārt. Bieži pieļauj neuzmanības kļūdas mācību procesā vai spēļu laikā;
2. bieži grūti noturēt ilglaicīgi uzmanību mācību laikā, ātri novēršas, ja vidē ir trokšņi, uz galda daudz priekšmetu vai apkārt notiek kustība;
3. bieži rodas iespaids, ka bērns nedzird vai neklausās, kad ar viņu runā;
4. bieži nespēj sekot norādījumiem, tos izpilda kļūdaini;
5. bērnam ir grūti patstāvīgi organizēt darbu izpildi vai rotaļāšanos, bieži pāriet no viena uzdevuma uz otru, tos nepabeidzot;
6. bērns izvairās no uzdevumiem, kurus pildot, ir nepieciešama patstāvība un pacietība. Šie uzdevumi bērnam sagādā grūtības, un bērns var izpaust agresiju, lai tos nepildītu;
7. bieži pazaudē dažādus priekšmetus – skolas piederumus, rakstāmlietas, grāmatas u.c.;
9. bieži ikdienas aktivitātēs ir aizmāršīgs.

# DARBA ATMIŅA, UZMANĪBAS NOTURĪBA

Pasvītro būtisko

Bērns neuzsāk uzdevumu? Bērns nepieraksta uzdevumu? Bērns nepabeidz uzdevumu? Bērns uzdevumu pilda haotiski? Bērns dara ne to, kas tika prasīts? Bērns sāka darīt, bet pēkšņi dara kaut ko citu?

## RISINĀJUMS

### 1. Īsas un konkrētas norādes:

Tagad klausies! Tagad sāc ar lapu, kurā uzzīmēta zīle. Ejam kopā! Paņem zīmuli utt.

### 2. Vizuālas norādes.

KLAUSIES



JAUTĀ



1

Ik pa laikam atkārto, kas bija pirmais, kas otrais, kas trešais.

2

Izdales lapās nav vairāk par trīs uzdevumiem. Uzdevumi ir īsi un konkrēti aprakstīti. Darba burtnīcās apvelc veicamo uzdevumu ar citu krāsu.

3

Pirms sāc nākamo uzdevumu, pajautā, vai visi ir pabeiguši iepriekšējo.

# UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES TRAUCĒJUMI PAMATA PAZĪMES



2.

  Mīlēt\_Izglītoti

NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA



# IMPULSU KONTROLE

1. Bieži izkļiedz atbildes pirms jautājuma formulējuma (nevar sagaidīt savu kārtu sarunā, pabeidz citu cilvēku teikumus),
2. Nespēj stāvēt rindā, lai sagaidītu savu kārtu grupu rotaļās vai citās aktivitātēs,
3. Bieži pārtrauc citus un iejaucas (piemēram, rotaļās vai sarunās),
4. Bieži nevietā runā pārāk daudz, nerēķinoties ar sociālo situāciju (grūtības uzturēt dialogu, grūtības runāt klusi).



NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA

# IMPULSU KONTROLE PAŠREGULĀCIJA

# EMOCIJU REGULĀCIJA

Impulsivitāte ir spēcīgāka par pašregulāciju.

Bērns atbild pirmais, npaceļot roku. Pasmejas pretī. Pasaka frāzes, kuras citi neteiktu. Runā, nepagaidot kārtu. Ļoti drošs, uzdod daudz jautājumu.

Neapdomīgas, straujas, neparedzamas darbības var būt pamats domām, ka bērns ir nekaunīgs, neaudzināts, rupjš.



Impulsu kontrole ir jaudīgs Ferrari ar bremzēm, kuras paredzētas velosipēdam.



Pedagoga uzdevums ir palīdzēt šim Ferrari uzlabot bremžu spēku un samazināt gāzes pedāļa jaudu.

Dr. Hallowel



Milēt\_Izglītoti

# IMPULSU KONTROLE PAŠREGULĀCIJA

KAD TU MEKLĒ TELEFONA  
APLIKĀCIJU, TU SKATIES SIMBOLU  
VAI MEKLĒ NOSAUKUMU?

## RISINĀJUMS

- Konkrēti noteikumi, kuri konsekventi tiek uzturēti.
- Noteikumi attiecas uz visiem.
- Noteikumi ir jāievēro visiem.
- Visiem jā rūpējas, lai noteikumi tiktu ievēroti.
- Nekad nav vainīgs tikai viens.
- Tie, kuri sēdēja blakus, ir līdzvainīgi, jo neatgādināja, ka jāievēro noteikumi.
- Atgādina cieņpilni: "Lūdzu, klausies"; "Vari, lūdzu, runāt klusāk?"
- Grupu nevar vadīt, ja paralēli kāds pārkāpj noteikumus, jo tā tiek validēts, ka šāda uzvedība ir pieņemama.

FACEBOOK

STOP



Mīlēt\_Izglītoti

## IMPULSU KONTROLE PAŠREGULĀCIJA

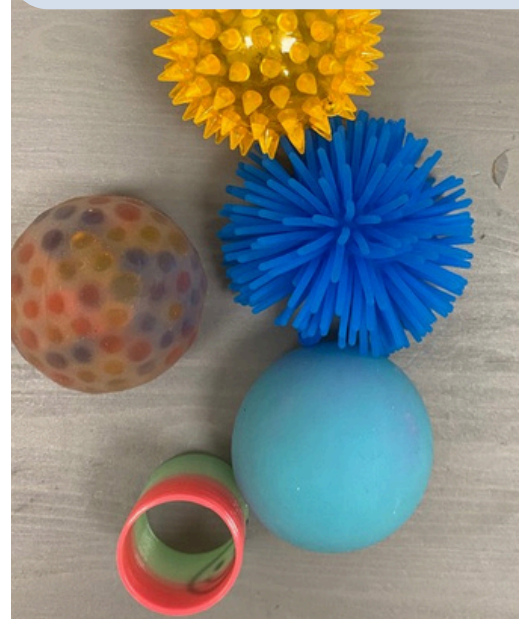
# RISINĀJUMS

## EMOCIJU REGULĀCIJA

- Bērni par noteikumu ievērošanu simboliski parakstās, tas bērniem veicina atbildības uzņemšanos. Bērns parakstās par to, ka apņemas ievērot noteikumus. Taču turpmāk nebūtu jācenšas ar šo papīru kontrolēt bērna uzvedību: "Tu parakstījies, tagad tu pārkāp noteikumus. Tev nevar uzticēties. Tu neturi savu vārdu."



Fokusēšanās



Atjaunot pašregulāciju



Miera stūrītis

Pajautā: "Vai šādi ir vieglāk?"

Ķermeņa kontrole  
Fokusēšanās  
Fitnesa gumija



# UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES SINDROMA PAMATA PAZĪMES



3.

# H I P E R A K T I V I T Ā T E

1. bieži nemierīgi kustina rokas un kājas, nevar būt mierā, dīdās (knibina pirkstus, tirina kājas, klauvē ar roku vai kāju, bieži maina ķermeņa pozu),
2. pamet savu vietu klasē vai citā situācijā, kad būtu jāsēž (nevar nosēdēt mācību stundas laikā, pie pusdienu galda, izrādes laikā),
3. bieži/nevietā sāk skriet vai kaut kur rāpties, kad tas nav atļauts,
4. bieži spēlējas pārmērīgi trokšņaini vai ir grūtības spēlēties klusumā,
5. ilgstoša, pārmērīga kustību aktivitāte, ko nevar ietekmēt sociālā situācija vai aizrādījumi (vienmēr kaut kur skrien kā “motora dzīts”, nespēj ilgi atrasties mierā)



Milēt\_Izglītoti

NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA



## Klusuma zona restartam



## Terapeutiskā mīkla

[https://www.amazon.com/s?k=therapy+putty&crd=1UP1MXFVM44EW&srefix=therapy%2Caps%2C172&ref=nb\\_sb\\_ss\\_ts-doa-p\\_1\\_7](https://www.amazon.com/s?k=therapy+putty&crd=1UP1MXFVM44EW&srefix=therapy%2Caps%2C172&ref=nb_sb_ss_ts-doa-p_1_7)

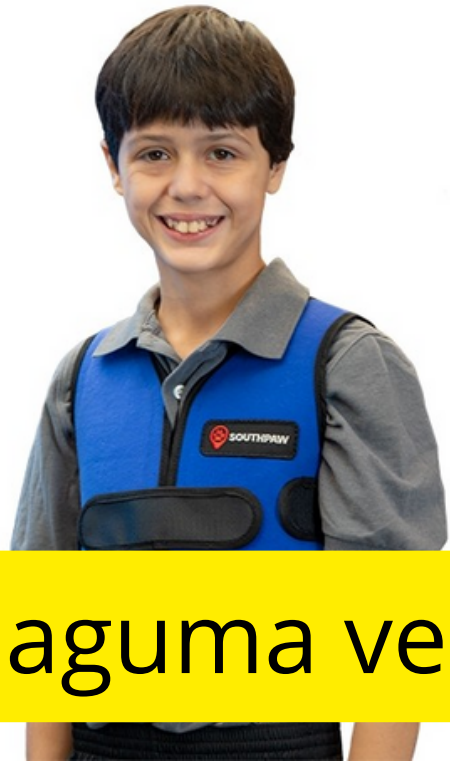


## Galda aizslietnis



### weighted vest for kids

<https://www.amazon.com/weighted-vest-kids/s?k=weighted+vest+for+kids>



Smaguma veste

### Sensory socks for kids

[https://www.amazon.com/s?k=sensory+socks+for+kids&crd=2V5OGPC2VNVS&srefix=sensory+sock%2Caps%2C175&ref=nb\\_sb\\_ss\\_ts-doa-p\\_2\\_12](https://www.amazon.com/s?k=sensory+socks+for+kids&crd=2V5OGPC2VNVS&srefix=sensory+sock%2Caps%2C175&ref=nb_sb_ss_ts-doa-p_2_12)



Sensorā zeķe  
Body sock

### Sensorās šupoles

[https://www.amazon.com/s?k=sensory+swing&crd=1XLTPCEKEo8XT&srefix=sensory%2Caps%2C310&ref=nb\\_sb\\_ss\\_ts-doa-p\\_4\\_7](https://www.amazon.com/s?k=sensory+swing&crd=1XLTPCEKEo8XT&srefix=sensory%2Caps%2C310&ref=nb_sb_ss_ts-doa-p_4_7)



## Telpās nav fluorescējošās spuldzes



### Fitnessa gumija

<https://220.lv/lv/sports-turisms-un-atputa/sporta-preces/vingrosanas-un-fitnessa-preces/fitnessa-gumijas-gredzeni/pretestibas-gumiju-komplekts-tunturi-4gab?id=7594573>



### Mājas batuts

<https://220.lv/lv/sports-turisms-un-atputa/brivais-laiks-un-atputa/batuti/varde-mini-batuts-berniem-ar-rokturi-maksimali?id=15292647>



### chewing necklace for kids

[https://www.amazon.com/s?k=chewing+necklace+for+kids&crd=1YDgV6KW5KLGS&srefix=chewin%2Caps%2C273&ref=nb\\_sb\\_ss\\_ts-doa-p\\_1\\_6](https://www.amazon.com/s?k=chewing+necklace+for+kids&crd=1YDgV6KW5KLGS&srefix=chewin%2Caps%2C273&ref=nb_sb_ss_ts-doa-p_1_6)





# NEIRODAŽĀDĪBA IR NORMA

## SOCIALIZĒŠANĀS PROBLĒMU CĒLONIS UDHT

- Sekundārs traucējums

Bērni ar UDHT spēj ļoti labi saprast citu vienaudžu nolūkus, vadoties pēc viņu žestiem un sejas mīmikas vai balss tembra. Taču bērni ar UDHT bieži var nonākt pārpratumu situācijās, jo daļa no uztvertās informācijas ātri aizmirstas darba atmiņas dēļ. Ja bērni ātri vienojas par noteikumiem, UDHT bērns var kaut ko nesadzirdēt. Impulsu kontroles dēļ, bērns var veikt neapdomīgas rīcības, kuru rezultātā var aizskart citus. Kā arī UDHT bērniem var būt neinteresanti pavadīt laiku ar vienaudžiem.



Profesionālās  
pilnveides  
apliecība (5h)

[www.miletizglitoti.lv](http://www.miletizglitoti.lv)

[macibucentrs@miletizglitoti.lv](mailto:macibucentrs@miletizglitoti.lv)

**IEROBEŽOTS  
VIETU SKAITS**

**Kā iekļaut  
bērnus ar  
uzmanības  
deficītu**

**25.OKTOBRĪ  
13.00-15.00**



# Profesionālās pilnveides kursi

EMOCIJU  
REGULĀCIJA

ROBEŽAS  
UN DISCIPLĪNA

VECUMPOSMA  
ĪPATNĪBAS  
NO 0-8 G.V.

PAŠVĒRTĒJUMA  
VEICINĀŠANA

KĀ ATBALSTĪT  
BĒRNU AR UDHS

U.C.

 Miletizglitoti

*Cienpilnas audzināšanas pieejas*

**HARMONISKAI  
ĢIMENES DZĪVEI**



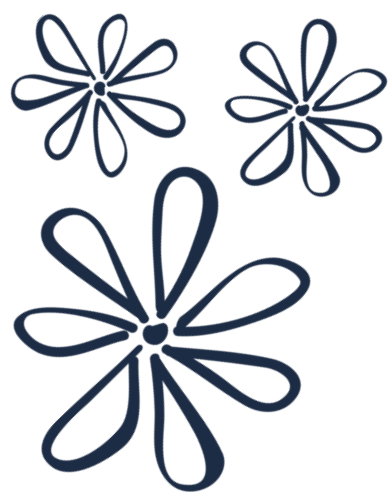
## ATSAUCES

Barkley, R. A. (2012). Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved. New York: Guilford Press.

Berger, I., Slobodin, O., Aboud, M., Melamed, J., & Cassuto, H. (2013). Maturation delay in ADHD: evidence from CPT. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 691. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00691>

Blum, K., Chen, A. L., Braverman, E. R., Comings, D. E., Chen, T. J., Arcuri, V., Blum, S. H., Downs, B. W., Waite, R. L., Notaro, A., Lubar, J., Williams, L., Prihoda, T. J., Palomo, T., & Oscar-Berman, M. (2008). Attention-deficit-hyperactivity disorder and reward deficiency syndrome. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 4(5), 893–918. <https://doi.org/10.2147/ndt.s2627>

UDHS algorithms Latvijā: [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media\\_file/udhs\\_algoritms.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/udhs_algoritms.pdf)



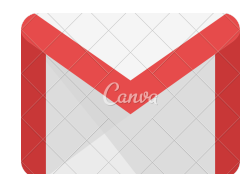
# Ja rodas jautājumi, sazinies

Mag. psych. Simona Dimanta



Mājaslapā pieejami profesionālās pilnveides kursi pedagogiem.

[www.miletizglitoti.lv](http://www.miletizglitoti.lv)



[macibucentrs@miletizglitoti.lv](mailto:macibucentrs@miletizglitoti.lv)



[@milet\\_izglitoti](https://www.instagram.com/milet_izglitoti)



[@milet\\_izglitoti](https://www.facebook.com/milet_izglitoti)

