

Agrīna bērna attīstība un intervence dažādu speciālistu kontekstā

Agrīnā intervence - efektīva stratēģija un intervenču kopums, lai novērstu vai samazinātu attīstības traucējumu simptomātiku un uzlabotu funkcionālos rezultātus nākotnē (parasti vecumā no 0 līdz 4 gadiem).

Agrīnās intervences mērķis - nodrošināt pēc iespējas savlaicīgāku attīstības traucējumu atpazīšanu, diagnostiku un intervenci.

Agrīnās intervences komanda – bērnu psihiatrs, klīniskais psihologs, ergoterapeits, audiologopēds, fizioterapeits, lietišķās uzvedības analītiķis jeb ABA terapeits. Mūzikas terapeits un citi speciālisti tiek pieaicināti pēc nepieciešamības.

Bērnu psihiatra loma ārstēšanas procesā

Bērnu psihiatrs ir galvenais speciālists, pie kura tiek nosūtīti bērni ar aizdomām par autiskā spektra traucējumiem (AST). Bērnu psihiatra kompetencē ir AST diagnosticēšana un pacientu pārraudzība ciešā sadarbībā ar ģimeni un citiem speciālistiem.

Diagnozes posmā psihiatrs veic rūpīgu novērtējumu, kas bieži ietver standartizētus testus un intervijas, lai izvērtētu bērna uzvedību, komunikācijas prasmes, sociālo mijiedarbību un citas pazīmes, kas varētu liecināt par AST esamību. Bērnu psihiatrs nodrošina vecāku psihoeducāciju, palīdzot saprast AST būtību, atbildot uz jautājumiem un nodrošinot vecākus ar pieeju pie pārbaudītas informācijas un pieslēdzot ģimenes pie atbalsta tīkliem un resursiem.

Pēc AST spektra diagnosticēšanas, bērnu psihiatrs izvērtē konkrēto intervenču nepieciešamību un piemērotību un sniedz nosūtījumus pie attiecīgajiem speciālistiem (ABA terapeits, audiologopēds, ergoterapeits, fizioterapeits u.c.). Bērnu psihiatra kompetencē ietilpst arī nosūtījumu izsniegšana Valsts pedagogiski medicīniskajai komisijai un dokumentu sagatavošana Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijai invaliditātes piešķiršanai.

Lai gan AST ārstēšanai nav specifiskās terapijas, bērnu psihiatrs var izrakstīt medikamentus, lai palīdzētu mazināt līdzās pastāvošo traucējumu simptomus, piemēram, trauksmi, miega traucējumus vai UDHS. Regulāro konsultāciju laikā psihiatrs uzrauga un dokumentē bērnu progresu, nepieciešamības gadījumā pielāgojot ārstēšanu un sniedzot ilgstošu atbalstu ģimenēm, nodrošinot aprūpi, kas pielāgojas bērna attīstībai.

Bērna uzvedība un tās funkcijas

Uzvedība ir bērna darbība vai reakcija uz ārējiem vai iekšējiem stimuliem. Tā var izpausties kā bērna darbības, kustības, runa, domas vai emocijas. Tātad tā ir jebkas, ko bērns dara, runā vai domā, piemēram, bērns skatās pa logu, aizspiež ar pirkstiem ausis, met priekšmetus, sit mammai, lēkā, lamājas, smejas, raud, domā par bērnudārzu u.tml. Bērna uzvedība var būt gan apzināta, gan neapzināta. Bērna uzvedību ietekmē gan bioloģiski faktori, gan sociālā vide, gan viņa iepriekšējā pieredze (piemēram, bērna temperaments, kādā ģimenē viņš aug un kādas audzināšanas un

disciplinēšanas metodes izmanto viņa vecāki, ar kādu uzvedību bērns līdz šim ir panācis sev vēlamu u.c.).

Bērna uzvedībai parasti ir noteiktas funkcijas (mērķi, iemesli) un tās palīdz bērnam pielāgoties videi un risināt dažādas situācijas. Lai saprastu bērna uzvedību, ir svarīgi saprast konkrētās uzvedības funkciju jeb iemeslus, kāpēc bērns šādi uzvedas, kādu vēlmi vai vajadzību bērns mēģina apmierināt ar šīs uzvedības palīdzību.

Kā galvenās bērna uzvedības funkcijas var minēt:

- **sensorā stimulācija sensoru vai emocionālu vajadzību apmierināšanai** – bērns veic noteiktas darbības, lai gūtu prieku, mazinātu garlaicību vai izjustu kaut ko specifisku (sajustu noteiktas taktīlas sajūtas, patīk noteiktas kustības vai skaņas),
- **sociālā mijiedarbība** – bērns vēlas pievērst citu cilvēku uzmanību, saņemt viņu līdzjūtību, vēlas sadarboties vai dominēt konfliktsituācijās,
- **izvairīšanās vai bēgšana** – bērns ar agresivitātes vai pasivitātes palīdzību mēģina izvairīties no nepatīkamām situācijām, stimuliem, pienākumiem,
- **apmierināt vajadzības vai iegūt resursus** – bērns ar konkrētās uzvedības palīdzību grib apmierināt kādu savu vēlmi vai vajadzību (remdēt izsalkumu, iegūt drošības sajūtu) vai arī grib iegūt lietas, kas viņam ir nepieciešamas izdzīvošanai vai komfortam,
- **komunikācija** – bērns ar konkrētās uzvedības palīdzību mēģina nodot informāciju citiem, tā palīdz izteikt viņa emocijas, nodomus, informāciju utt.; šī komunikācija var būt gan verbāla, gan neverbāla.

Analizējot bērna uzvedības funkcijas, ir jāatceras, ka vienai konkrētai uzvedībai var būt vairākas funkcijas/mērķi (piemēram, bērns kož sev rokā, lai izvairītos no kāda uzdevuma veikšanas un lai piesaistītu sev vecāku uzmanību). Tāpat jāatceras, ka uzvedība var mainīt savu funkciju (piemēram, sākumā bērns kož sev rokā, lai gūtu patīkamas sajūtas, bet, novērojot mammas reakciju, saprot, ka tā nekavējoties var saņemt mammas uzmanību).

Uzvedības saistība ar bērna temperamentu, vecumposmu, attīstības īpatnībām

Vērtējot bērna uzvedību, ir jāņem vērā arī katra bērna temperaments un konkrētajam vecumposmam raksturīgā uzvedība. Bērni nepiedzimst kā baltas lapas, katrs bērns nāk pasaulē ar savu nervu darbības tipu, temperamentu. Bērna temperaments ir iedzimts un tas lielā mērā nosaka, kā bērns izrādīs savas emocijas, kā uzvedīsies un mijiedarbosies ar apkārtējo vidi. Neaizmirstot, ka katrs cilvēks ir individuāls, nosacīti var izdalīt 3 galvenos temperamenta tipus:

1. **vieglais temperaments** – šie bērni ir pozitīvi noskaņoti, mierīgi, viegli pielāgojas jauniem apstākļiem, ir sabiedriski, ātri sadraudzējas ar citiem un spēj arī spēlēties vienatnē. Reti izrāda intensīvas negatīvas emocijas, ir viegli audzināmi, jo ātri pieņem rutīnu un regulārus ieradumus,
2. **grūtais temperaments** – šie bērni ir impulsīvi, viegli satraucami, ļoti intensīvi izrāda savas emocijas, ir negatīvi noskaņoti, niķīgi vai prasīgi, viņiem ir grūtības pielāgoties jauniem cilvēkiem un situācijām, biežāk izrāda neapmierinātību un pretošanos rutīnai un lēnāk pierod pie jauniem ieradumiem,
3. **kautrīgais temperaments** – šiem bērniem nepieciešams vairāk laika, lai pierastu pie jauniem cilvēkiem un situācijām, viņi ir atturīgi, klusi, kautrīgi, pārmaiņas pieņem pakāpeniski.

Ņemot vērā iepriekš minēto, var saprast, ka atkarībā no temperamenta tipa bērni var būt “vieglāk vai grūtāk” audzināmi un katram no šo bērnu vecākiem būs jāsastopas ar atšķirīgiem audzināšanas un disciplinēšanas izaicinājumiem. Īpaši liels izaicinājums bērna audzināšanā var būt gadījumi, kad bērna temperaments nesaskan ar citu ģimenes locekļu temperamentiem/raksturiem. Audzinot bērnu, ir svarīgi atcerēties, ka katrs bērns ir unikāls un viņam var piemist dažādas temperamenta iezīmes, tāpēc ir svarīgi pievērst uzmanību un izprast bērna individuālās īpatnības, lai palīdzētu viņam attīstīties un justies droši.

Tāpat ir jāatceras, ka ir vecumposmi, kuros bērnu uzvedība uz noteiktu laika posmu var kļūt problemātiska un tas liecina par “normālu” bērna attīstību. Kā piemēru var minēt “divgadnieku krīzi” jeb attīstības posmu no apmēram 18 mēnešu līdz 3 gadu vecumam. Šajā laikā bērni sāk attīstīt savu patstāvību, pašapziņu un gribu, kas bieži noved pie izaicinošas uzvedības un konfliktiem ar pieaugušajiem. Divgadniekiem ir raksturīgas dusmu lēkmes un niķi, spītība un neatkarības

izpaušmes, eksperimentēšana ar robežām, īslaicīga uzmanības noturība, frustrācija komunikācijas trūkuma dēļ. Divgadnieki bieži vien reaģē uz ierobežojumiem vai neapmierinātību ar dusmām, raudāšanu un kliegšanu. Divgadnieku dusmu lēkmes var būt neparedzamas un intensīvas, jo viņi vēl neprot kontrolēt emocijas un izteikt savas vajadzības vārdos. Tāpat divgadnieki bieži saka “nē” pat tad, kad viņi patiesībā vēlas to, ko viņiem piedāvā. Šī spītība ir daļa no viņu neatkarības meklējumiem un vēlmes pašiem pieņemt lēmumus. Bērni šajā vecumā bieži pārbauda vecāku noteiktās robežas, lai saprastu ko viņi drīkst darīt un ko nē. Tā var būt tīša ignorēšana, spītīga rīcība vai pat bīstama uzvedība (piemēram, izskriešana uz ielas), kas no vecākiem prasa īpašu uzmanību un reaģēšanu. Ir raksturīgi, ka divgadniekiem ir grūtības koncentrēties uz vienu aktivitāti, tāpēc viņi bieži pārslēdzas no vienas darbības uz citu, var būt nemierīgi un ātri zaudēt interesi. Frustrācija komunikācijas trūkuma dēļ ir saistīta ar to, ka bērni šajā vecumā vēl pilnībā nemāk izteikties, bet viņiem ir daudz vajadzību un vēlmju. Nevarot skaidri izteikties, viņi kļūst viegli neapmierināti un reaģē ar niķiem.

Vērtējot bērna uzvedību, ir jāņem vērā arī viņa attīstības īpatnības. Ja bērns savā attīstībā atpaliek no vienaudžiem, viņam būs vērojama uzvedība, kas raksturīga jaunāka vecumposma bērnam (atbilstoši viņa attīstības pakāpei). Gadījumā, ja vecākiem rodas bažas par bērna attīstību, nepieciešams konsultēties pie speciālistiem, kas var izvērtēt bērna attīstības atbilstību vecumposmam un izglītēt vecākus par bērna attīstības īpatnībām, ieteikt nodarbības, kurās bērns varētu attīstīt trūkstošās prasmes (piemēram, konsultēties pie bērnu psihiatra, izglītības vai klīniskā psihologa u.tml.).

Kāpēc pirmsskolas vecuma bērni mēdz uzvesties “slikti”? Kā saprast nevēlamas uzvedības iemeslus?

Var būt dažādi iemesli, kāpēc pirmsskolas vecuma bērni mēdz uzvesties “slikti”. Daži no iemesliem:

Pirmkārt sastopoties ar bērna problemātisku uzvedību, būtu jāsaprot, vai tā nav radusies medicīnisku/fizisku iemeslu dēļ (t.i., jāpārlicinās, vai bērns nav izsalcis, noguris, pārstimulēts, slims, vai viņam kaut kas nesāp u.tml.). Šajā gadījumā primāri vajadzētu apmierināt bērna fizioloģiskās vajadzības (pabarot, ļaut atpūsties mierīgā vietā, nolikt gulēt) vai sniegt viņam nepieciešamo medicīnisko palīdzību.

Otrkārt vēl par iemeslu bērna problemātiskai uzvedībai var būt atsevišķu prasmju trūkums. Piemēram, bērns nesaprot pieaugušā teikto vai viņam nav aktīvās runas un viņš nespēj/neprot pieaugušajam savādākā veidā paziņot par savām vēlmēm/vajadzībām, bērns neprot palūgt gribēto, bērns neprot savādāk spēlēties/nodarbināt sevi, bērns neprot izteikt/pārvaldīt savas emocijas, bērns nezina, ko darīt konkrētajā situācijā u.tml. Šajā gadījumā svarīgi ir mācīt bērnam trūkstošās prasmes un ieteicamas nodarbības pie speciālistiem, kuri bērnam var palīdzēt apgūt trūkstošās prasmes (piemēram, ABA terapeita, logopēda, ergoterapeita, speciālā pedagoga un citu speciālistu nodarbības). Ja bērna uzvedības grūtību pamatā ir emocionālas grūtības (piemēram, paaugstināta trauksme vai tml.), palīdzošas var būt smilšu, spēļu vai mūzikas terapijas.

Treškārt bērna problemātiska uzvedība var būt saistīta ar starppersonu attiecību grūtībām, audzināšanas grūtībām vai nepiemērotu disciplinēšanas metožu izmantošanu ģimenē, bērnudārzā u.c. Šajā gadījumā svarīga ir vecāku un pedagogu izglītošana bērnu attīstības un audzināšanas jautājumos. Tās var būt gan individuālas konsultācijas pie psihologa, gan dažādas grupu apmācības vai nodarbības vecākiem/pedagogiem.

Latvijā ir pieejama vecāku apmācības programma “Bērnu emocionālā audzināšana (BEA)”, kurā vecāki var apgūt zināšanas par bērnu attīstību un audzināšanas principiem, kas ir svarīgi bērna attīstībai pirmajos dzīves gados (programma paredzēta 0-7 gadu vecu bērnu vecākiem). BEA programma palīdz vecākiem attīstīt emociju pašregulāciju un uzlabo vecāku un bērnu mijiedarbību, kā arī palīdz vecākiem veidot drošu piesaisti ar bērnu. Efektīva ir arī Latvijā pieejamā “STOP 4-7” programma, kura palīdz mazināt bērnu uzvedības problēmas, mācot pozitīvas audzināšanas principus un sniedzot bērniem prasmes problēmsituāciju risināšanai (programma sevī ietver gan bērnu, gan viņu vecāku, gan pedagogu apmācību).

Lai vecāki labāk saprastu sava bērna uzvedību, svarīgi ir to analizēt, jo tādējādi var labāk izprast bērna vajadzības, emocijas un reakcijas konkrētajā situācijā. Pirmkārt, ir jānovēro bērna uzvedība (Kas konkrēti notiek? Kad, kur un kādos apstākļos bērns uzvedas noteiktā veidā?). Šajā posmā ir svarīgi koncentrēties uz konkrētiem faktiem, mēģinot izvairīties no interpretācijām vai pieņēmumiem (piemēram, konstatēt, ka bērns atsakās sakārtot mantas, kad tiek aicināts, nevis interpretēt, ka bērns ir nepaklausīgs). Otrkārt, ir svarīgi noteikt uzvedības cēloņus un kontekstu. Šeit palīdzīga var būt ABC shēma (A-antecedent, B-behavior, C-consequence), kurā tiek analizēts: A) kas notiek pirms konkrētās uzvedības (stimuls vai situācija), B) kas notiek uzvedības laikā (t.i., ko bērns dara), C) kas

notiek pēc konkrētās uzvedības (sekas). ABC shēma palīdz saprast bērna uzvedības cēloņus/funkcijas. Tā vietā, lai tikai reaģētu uz bērna konkrēto uzvedību, vecāki var saprast, kādos apstākļos/situācijās parādās šī uzvedība un veikt preventīvus soļus, lai to mazinātu.

Uzvedības analīzes piemērs ar ABC shēmas palīdzību

A	B	C
Kas notika pirms konkrētās uzvedības?	Ko bērns darīja, kāda bija viņa uzvedība?	Kas notika pēc konkrētās uzvedības?
Mamma ar bērnu bija veikalā, bērns paprasīja mammai, lai viņa nopērk viņam konfekti, bet mamma atteicās to pirkt.	Bērns veikalā sāka skaļi kliegt.	Mamma nopirka bērnam konfekti.

Analizējot bērna uzvedību pēc ABC shēmas, ir svarīgi atcerēties, ka stimul (A) ietekmē bērna uzvedību tajā brīdī, bet sekas (C) ietekmē bērna uzvedību nākotnē. Atkarībā no tā, vai uzvedības sekas ir pozitīvas vai negatīvas, konkrētā uzvedība nākotnē var kļūt biežāka vai retāka, jo cilvēkiem ir raksturīgi atkārtot uzvedību, kuras sekas bija pozitīvas, un pārtraukt uzvedību, kuras sekas bija negatīvas. Piemēram, tabulā redzamajā piemērā pēc tam, kad bērns veikalā sāka skaļi kliegt, mamma viņam nopirka gribēto konfekti, tātad šīs konkrētās uzvedības sekas bija pozitīvas. Tas, savukārt, liek domāt, ka nākamā līdzīgā situācijā bērns visticamāk atkal izmantos šo pašu uzvedības modeli, lai iegūtu sev vēlamu (t.i., atkārtos uzvedību, kuras sekas bija pozitīvas).

Bērna uzvedības analīze un korekcija nav vienkārša. Profesionālis, kurš vislabāk var palīdzēt saprast un koriģēt bērna uzvedību, ir ABA terapeits, kurš savā darbā izmanto lietišķās uzvedības analīzes principus

Kas ir ABA terapija un ko dara ABA terapeita kabinetā

Lietišķās uzvedības analīze jeb ABA ir uz pierādījumiem balstīta uzvedības terapijas metode, kas tiek plaši izmantota, lai palīdzētu bērniem un pieaugušajiem uzlabot sociālās komunikācijas un adaptīvās prasmes. Lietišķās uzvedības analīze ir domāta, lai analizētu un sistemātiski mainītu

uzvedību, ka arī palīdzētu cilvēkam apgūt prasmes, kas veicina neatkarību un uzlabo dzīves kvalitāti. ABA nav par diagnozi, bet gan par uzvedību. ABA strādā ar uzvedību neatkarīgi no diagnozes.

Terapijas process balstās uz uzvedības principiem, kas ietver:

- **Pozitīvo pastiprinājumu:** vēlamā uzvedība tiek pastiprināta ar atlīdzību, lai tā atkārtotos biežāk,
- **Atbalsta plānu individuālo pielāgošanu:** ABA speciālisti veido personalizētus terapijas plānus, kas atbilst indivīda īpašajām vajadzībām,
- **Nepieciešamo prasmju mācīšanos pakāpeniski:** prasmes tiek sadalītas mazākos soļos, un katrs solis tiek mācīts, līdz persona to apgūst,
- **Novērošanu un datu vākšanu:** lietišķās uzvedības analītiķi nepārtraukti analizē uzvedību un rezultātus, lai uzlabotu un pielāgotu terapijas plānu.

ABA metodes ir ļoti dažādas, un tās var tikt izmantotas gan viens-pret-vienu sesijās, gan grupu nodarbībās. Terapijas mērķis ir dot cilvēkam instrumentus, lai viņš varētu labāk mijiedarboties ar apkārtējo pasauli un uzlabot savas spējas patstāvīgi tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem.

Sadarbība lietišķās uzvedības analīzē ir ļoti svarīgs elements, jo tā nodrošina, ka terapeiti, bērna ģimene, skolotāji un citi iesaistītie efektīvi sadarbojas, lai sasniegtu vislabākos rezultātus bērna uzvedības attīstībā. Sadarbība izpaužas gan kā komandas darbs mērķu izvirzīšanā, gan arī kā pastāvīga komunikācija un informācijas apmaiņa par progresu un nepieciešamajām pielāgošanām terapijā.

Daži sadarbības aspekti ABA:

- **Vecāku iesaiste:** Vecāki bieži ir galvenie ABA partneri, jo viņi pavada daudz laika ar bērnu ārpus terapijas nodarbībām. Speciālisti konsultē vecākus un sniedz viņiem stratēģijas, lai veicinātu bērna prasmes ikdienas situācijās.
- **Komunikācija ar izglītības iestādēm:** Ja bērns apmeklē bērnudārzu vai skolu, svarīga ir sadarbība ar pedagogu komandu. Lietišķās uzvedības analītiķis var sadarboties ar skolotājiem, lai pielāgotu uzvedības mācību stratēģijas mācību videi.

- **Mērķu un uzvedības plānu saskaņošana:** Lai panāktu konsekvenci, visiem iesaistītajiem vajadzētu ievērot līdzīgus mērķus un plānus. Terapeits sadarbojas ar vecākiem un skolotājiem, lai vienotos par specifiskiem, izmērāmiem un sasniedzamiem mērķiem.
- **Regulāra novērtēšana un atgriezeniskā saite:** Lai uzlabotu terapijas efektivitāti, komanda regulāri pārrunā progresu un vajadzības gadījumā pielāgo pieeju, balstoties uz rezultātiem un datiem par bērna uzvedību.

Sadarbība lietišķās uzvedības analīzē ir būtiska, jo tā palīdz veidot saskaņotu un atbalstošu vidi bērnam, ļaujot viņam veiksmīgāk apgūt jaunas prasmes un adaptēt pozitīvu uzvedību gan mājās, gan sabiedrībā.

Mūzikas terapija, tās mērķis un rezultāti

Mūzikas terapija ir viena no četrām mākslu terapijas specializācijām, kurā pacienti daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā terapeitiskās vides un terapeitisko attiecību kontekstā izmanto mūziku un tās izteiksmes līdzekļus, muzicēšanas tehnikas un darbības domu, priekšstatu, pārdzīvojumu, jūtu, emociju, vajadzību, problēmu utt. izpausmei un refleksijai (*Biedrība «Latvijas Mūzikas terapijas asociācija, 2009»*).

Mākslas terapeits ar specializāciju mūzikas terapijā ir funkcionālais speciālists, kurš mērķtiecīgi pielieto zinātniski pamatotas, mūzikā balstītas metodes un tehnikas terapeitisku mērķu sasniegšanai pacientiem individuāli vai grupā, klātienē vai attālināti fiziskās un/vai psihiskās veselības un/vai sociālo problēmu risināšanai un profilaksei, kā arī personības izaugsmei.

Mūzikas terapijas pamatojums meklējams humānistiskajā psiholoģijā, mācību un uzvedības teorijās, mūzikas zinātnē, biomedicīnā un neirozinātnē.

Mūzikas terapija Bēnu slimnīcā tiek piedāvāta Neirālās attīstības traucējumu programmas ietvaros ambulatorajiem pacientiem un pacientiem pēc Agrīnās intervences programmas. Lai to saņemtu ir nepieciešams psihiatra nosūtījums. Pacientiem tiek piedāvāta individuālā mūzikas terapija klātienē. Katram pacientam ir iespējams saņemt 10 mūzikas terapijas sesijas.

Mūzikas terapijas procesam ir sākuma posms, darbības posms un noslēguma posms. Sākuma posms vairāk balstīts uz iepazīšanos, sarunu ar pacientu un/vai pacienta vecākiem (vai aizbildni), terapeitisko mērķu izvirzīšanu, izvērtēšanu. Katra sesija ir 30-45 minūtes gara. Sesijas ilgums tiek noteikts individuāli, vadoties no pacienta vecuma, diagnozes, uzstādītajiem mērķiem, vajadzībām, uzmanības noturības un koncentrēšanās spējām. Arī katrai mūzikas terapijas sesijai ir sākuma daļa, aktīvās darbības daļa un noslēguma daļa.

Latvijā tiek attīstīta integratīvi eklektiskā pieeja mūzikas terapijā, kas mūzikas terapeitam savā darbībā ļauj būt elastīgam metožu un tehniku izvēlē, integrējot tajā gan radošās (aktīvās), gan receptīvās mūzikas terapijas pamatelementus, kas vislabāk atbilst konkrētā pacienta vajadzībām, darba videi, kā arī mūzikas terapeita kompetencei. Darbs ar pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem mūzikas terapijā vairāk balstīts aktīvās mūzikas terapijas pamatprincipos:

- katram indivīdam piemīt iedzimta muzikalitāte: spējas atsaukties un reaģēt uz mūzikas pamatelementiem;
- būtiska ir bērna personības “muzikāla satikšana”: komunikācija starp mūzikas terapeita radīto mūziku un bērna personību;
- neverbālais princips: mūzika – “kanāls”, caur kuru veidot kontaktus ar drošu un strukturētu pasauli;
- muzikālās izpausmes princips: visas bērna muzikālās reakcijas un izpausmes atspoguļo bērna personību.

Mūzikas terapija var būt noderīga, ja ir grūtības šādās jomās:

- **kognitīvajā:** attīstības traucējumi, dzirdes uztveres, atmiņas traucējumi, grūtības noturēt uzmanību, valodas attīstības traucējumi, fonemātiskās dzirdes un artikulācijas traucējumi, hiperaktivitāte, grūtības integrēt dažādas maņas, sensoro informāciju, pārmērīgs jutīgums pret skaņām;
- **fiziskajā:** lielās motorikas un sīkās motorikas, rokas-acu koordinācijas traucējumi, dzirdes (kohleārais implants), redzes traucējumi, grūtības pārvaldīt ķermeni un atslābināties;
- **komunikatīvajā un sociālajā:** ekspresīvās un receptīvās valodas traucējumi, imitācijas un žestu sapratnes grūtības, valodas/balss neizmantošana saziņai, grūtības veidot

kontakta, attiecības, ierobežotas sadarbības prasmes, grūtības kontrolēt impulsus, ievērot noteikumus;

- **emocionālajā/psihiskajā:** trauksme, stress, bailes, agresija, nomākts garastāvoklis, zems pašvērtējums, emocionāli traumatiska pieredze.

Visbiežāk sastopamie mērķi mūzikas terapijā ir veicināt, uzlabot, pilnveidot:

- vokalizāciju (balss funkcijas, artikulāciju, runas plūdumu un ritmu, elpošanu);
- komunikāciju, sociālo mijiedarbību;
- uzmanības, uztveres funkcijas;
- impulsu kontroli;
- emociju atpazīšanu, izpausmi, regulāciju;
- radošo pašizpausmi, pašvērtējumu;
- sensoro integrāciju.

Mūzikas terapijā izmantotās metodes ietver mūzikas klausīšanos, muzicēšanu kopā, dziedāšanu, dažādas improvizācijas metodes un dziesmu veidošanu. Mūzikas terapijā var arī kustēties, zīmēt, rakstīt un izmantot attēlus. Kā galvenais mijiedarbības līdzeklis mērķu sasniegšanai tiek izmantoti dažādi mūzikas elementi, piemēram, ritms, harmonija un melodija, taču mūzikas terapijas sesijās tiek izmantota arī valoda, improvizēti teksti, kā arī saruna par radīto mūziku, iegūto pieredzi un refleksija, jo sevišķi darbā ar skolas vecuma bērniem.

Ļoti nozīmīga mūzikas terapijas daļa ir tieši neverbālā izpausme, kas dod iespēju izpaust savas emocijas tiešā, nepastarpinātā veidā un komunicēt bezvārdu līmenī arī bērniem, kuriem ir aizkavēta valodas attīstība.

Mūzikas terapijā izmantoto metožu un mūzikas instrumentu izvēle ir pielāgota katram pacienta individuālajām vajadzībām, iespējām un interesēm. Mūzikas terapija vienmēr ir radošs process un pacientam nav nepieciešamas nekādas muzikālas prasmes, zināšanas. Mūzika ir kā daudzpusīgs mūzikas terapijas līdzeklis, nevis pašmērķis un procesa mērķi ir terapeitiski, nevis mākslinieciski.

Ieguvumi no mūzikas terapijas:

- valodas attīstība;
- izziņas procesu attīstība;
- kustību koordinācijas attīstība;

- verbālās un neverbālās komunikācijas, savstarpējas sadarbības attīstība;
- impulsu kontroles, pašregulācijas attīstība;
- emociju atpazīšana un regulācija;
- savu resursu apzināšanās un radoša pašizpaušme.

Kopumā vērtējot:

- mūzikas ritms un struktūra veicina savstarpēju mijiedarbību,
- mūzikas instrumentu spēlēšana attīsta, pilnveido motorās prasmes, ritma izjūtu, koordināciju, koncentrēšanās spējas, uzmanības noturību, veicina bērnu sensorās sistēmas plastiskumu,
- dziesmu dziedāšana veicina valodas attīstību un atmiņu,
- kustības un dejošana veicina fizisko attīstību, koordināciju,
- improvizācija veicina radošu pašizpaušmi un emociju izstrādi.

Mūzika piesaista bērnu uzmanību un rada motivāciju turpināt piedalīties terapeitiskajā procesā ar prieku.

Spēle kā bērnu galvenā aktivitāte attīstības veicināšanā agrīnā vecumā

Spēle ļauj bērniem izpētīt pasauli, praktizējot dažādas lomas, gan kopā ar citiem bērniem, gan ar pieaugušajiem. Parasti spēle notiek brīvprātīgi, bieži vien spontāni, un tā dod iekšējo gandarījumu.

Kādu labumu tā sniedz:

- motivē;
- stimulē;
- atbalsta;
- attīsta motorās prasmes;
- attīsta valodas/ komunikācijas prasmes;
- attīsta koncentrēšanās spējas;
- attīsta pozitīvu attieksmi;
- māca apzināti pielietot nesen apgūtās prasmes;
- nostiprina mācīšanās spējas.

Spēles attīstības posmi

0-3 mēneši: Brīvā spēle

Šis posms liek pamatu tam, kā bērns pētīs pasauli. Mazulis pēta savu ķermeni (kājas, rokas utt.), tā kustības, apkārtējo vidi. Ķermeņa kustības ir nepastāvīgas, nekoordinētas un netīšas. Bērns sāk reaģēt uz skaņām, izrāda interesi par rotaļīgu mijiedarbību ar cilvēkiem aci pret aci. Veido skaņu, reaģējot uz rotaļīgu mijiedarbību.

Brīvās spēles posms nodrošina bērnam sensoro pieredzi, attīsta motorās prasmes, ļauj iepazīties ar savu ķermeni un sagatavo nākamajam posmam – spēlei vienatnē.

Ko var piedāvāt bērnam šajā posmā?

- gulēšana uz vecāku vēdera (3-5 minūtes);
- brīvas ķermeņa kustības;
- vecāka runāšana ar bērnu;
- bērnu spogulis;
- lielas kontrasta zibatmiņas kartes uz gredzena;
- grabuļi, stiprināmi pie rokām/pēdām;
- mantiņas ar tekstūru (grabuļiši, bumbiņas utt.).

0-2 gadi: Spēle vienatnē

Šis ir posms, kad bērns spēlējas patstāvīgi un vēl nav ieinteresēts spēlēties kopā ar citiem, tāpēc, ka nav apguvis socializācijas prasmes. Bērns cenšas manipulēt ar visu, ar ko saskaras, un pēta mantiņas vienatnē. Šis posms veicina neatkarību, mazina separācijas trauksmi, veicina sevis izzināšanu (kas patīk/nepatīk). Veicina iztēli un radošumu, pašregulāciju, problēmu risināšanu (loģisko domāšanu).

Ko var piedāvāt bērnam šajā posmā?

- Ļaut bērnam spēlēties vienatnē,
- Nodrošināt bērnu ar atbilstošām spēlēm,
- Nodrošināt bērnu ar drošu un brīvu vietu spēlei,

- Nejaukties spēlē, ja bērnam tas nav nepieciešams,
- Atbalstīt bērnu, ja tas ir nepieciešams.

Kādas rotaļlietas var piedāvāt šajā posmā?

- bļodu vai krūzīšu šķirošana vai sakraušana,
- mazuļu grāmatas,
- spēļu paklājs (baby gym),
- muzikālas mantas (piemēram, bungas, klavieres),
- mīksto mantiņu pētīšana, spēlēšanās,
- vienkāršas puzles,
- dažādi kluči,
- grāmatu šķirstīšana,
- grabuļa kratīšana,
- zīmēšana un krāsošana,
- lomu/sižeta spēle (piemēram, tējas ballītes ar lellēm),
- spēles ar ūdeni.

2 gadu vecumā: Novērotāja uzvedība

Šajā posmā bērns sāk skatīties, kā citi bērni spēlējas, bet pats nespēlējas ar viņiem.

Bērns attīsta savas sociālās un emocionālās prasmes (mijiedarbība, noteikumu ievērošana u.c.), kā arī veicina kognitīvu prasmju attīstīšanu (uzmanību, uztveri, atmiņu, jaunus roku žestus, vārdus u.c.)

Ko var piedāvāt bērnam šajā posmā?

- Doties kopā ar bērnu uz parku vai rotaļu laukumu,
- Būt klāt, kopā ar bērnu iesaistīties spēlē, iedrošināt bērnu iesaistīties,
- Ieplānot tikšanos ar citiem bērniem,
- Lomu spēles (nodrošināt ar mantu dažādību iztēles un atdarināšanas veicināšanai, piemēram, veikals, ugunsdzēsējs, pavārs u.tml.),

- Nodrošināt ar radošām spēlēm bez nosacījumiem (māju būvēšana no blokiem/lego, Play Dough plastilīns u.tml.).

2+ gadu vecumā: Paralēlā spēle

Šajā posmā bērns spēlējas līdzās vai atrodas blakus citiem, bet nespēlējas ar viņiem. Var vērot vai atdarināt viņu darbības. Paralēlās spēles ir izplatītas bērniem, kuriem vēl nav attīstījušās ķermeņa apzināšanās un sociālās mijiedarbības prasmes.

Šis posms veicina valodas un runas, sīkās un lielās motorikas attīstību. Veicina sociālo mijiedarbību (izteikt vēlmes un emocijas), attīsta spēju dalīties un sadarboties, kā arī neatkarību.

Ko var piedāvāt bērnam paralēlās spēles posmā?

- Ieplānot tikšanos ar citiem bērniem,
- Iekļaut mūziku un dejas (tās stimulē prātu, palīdz bērnam izteikties, pārvarēt kautrīgumu),
- Radošās aktivitātes (krāsošana, rokdarbi u.c.) un aktivitātes ar sensorām mantām (plastilīns, mīkla, bloki, smiltis, pupiņas, rīsi, ledus gabali u.c.).

3- 4 gadu vecumā: Asociatīvā spēle

Šajā posmā bērni spēlējas viens ar otru, bet bez kopīga mērķa. Nedaudz komunicē savā starpā, apmainās vai dalās ar rotaļlietām. Interesējas, ko dara citi bērni vai ar ko viņi spēlējas, bet tieši nesadarbojas ar viņiem.

Asociatīvās spēles posms ir svarīgs bērna valodas attīstībai (izsaka savas jūtas, attīsta valodas krājumu, veido vienkāršus teikumus). Veicina problēmu risināšanas prasmes, uzlabo fizisko veselību (stiprina muskuļus), stimulē smadzeņu attīstību (koncentrēšanās spējas, radošumu, iztēli, izziņu, domāšanas spējas), māca sociāli-emocionālās prasmes.

Ko var piedāvāt bērnam šajā posmā?

- Kopīgu rotaļu laukuma un rotaļu aprīkojuma lietošanu, maiņu, braukšanu ar trīsriteni vai velosipēdu,
- Spēli ar līdzīgām rotaļlietām,

- Celt torņus no blokiem,
- Dalīties ar ūdens un smilšu rotaļlietām,
- Radošu darbu veikšana (izmantojot kopīgus materiālus),
- Ēst maltītes kopā ar citiem (bez mijiedarbības),
- Iesaistīšanās lomu spēlēs kopā ar citiem bērniem;

4+ gadu vecumā: Sociālā spēle

Šajā posmā bērns spēlējas kopā ar citiem, un viņam ir interese gan par aktivitāti, gan par citiem bērniem, kas iesaistīti rotaļās. Visi kopā piedalās kopīgā spēlē.

Bērni mācās sadarboties un mācīties no citiem, nevis konkurēt. Mācās uzticību un konfliktu risināšana, jaunu skatījumu uz lietām. Attīsta pašregulāciju (pārvaldīt savas emocijas, piemēram, tikt galā ar vilšanās pēc zaudējuma, pacietību), komunikācijas prasmes (izteikt savas vēlmes, vajadzības, uzklaust savus rotaļu biedrus), kā arī empātiju.

Ko var piedāvāt bērnam šajā posmā?

- Dažādas lomu spēles,
- Dažādas komandu spēles,
- Kopīgas radošas aktivitātes,
- Galda spēles.

Kā veicināt spēlēšanās prasmes?

- Izvēlēties rotaļlietas, kas atbilst bērna prasmju līmenim.
- Izvēlēties rotaļlietas, ņemot vērā bērna intereses.
- Sākt ar vienkāršu spēli. Ja bērnam būs pārāk grūti, tad, iespējams viņš nebūs motivēts spēlēties.
- Parādiet bērnam, jā pareizi lieto rotaļlietu.

Spēles aktivitātes strukturēšana

Spēles padarīšana par paredzamu, organizētu un vizuālu var būt lielisks motivators uzsākt, turpināt un pabeigt aktivitāti. Lai bērns labāk saprastu, ko no viņa sagaida pirms spēles vai aktivitātes sākuma ir nepieciešams saplānot:

- Kas ir jādara?
- Cik daudz ir jādara?
- Kad darbība beigsies? Kas notiks tālāk?

Komunikācijas attīstība agrīnā vecumā un audiologopēdijas metodes agrīnā vecumā

Kas ir audiologopēds

Audiologopēds ir ārstniecības persona, kas veic pacientu komunikācijas spēju, runas/valodas, fonācijas (balss veidošanas) un rīšanas traucējumu novērtēšanu, diagnostiku, korekciju, terapiju un rehabilitāciju **personām jebkurā vecumā**, kurām ir dažādu etioloģiju (izcelsmes) izraisīti runas, valodas (mutvārdu un rakstu valodas), balss, dzirdes un rīšanas traucējumi.

Audiologopēds savu izglītību iegūst tikai Rīgas Stradiņa universitātē studiju programmā “Audiologopēdija”. Iegūstamais grāds: profesionālais bakalaura grāds veselības aprūpē un audiologopēda kvalifikācija.

Ko dara audiologopēds agrīnās intervences programmā?

Audiologopēds palīdz bērnam attīstīt komunikācijas prasmes, piemēram:

- **Žestu apgūšana** – piemēram, norādošais žests, atvadīšanās, “sit pieci”;
- **Imitēšanas prasmju attīstīšana** gan verbāli (skaņas, zilbes), gan neverbāli (kustības).
- **Lūguma izteikšana** – lūgt vēlamo objektu (piemēram, “cepums” vai “gribu cepumu”, lai saņemtu vēlamo - cepumu);

- **Instrukciju veikšana** – pieprasa spēju saprast runātu valodu, apstrādāt informāciju un veikt uzdevumu;
- **Ekspresīvā valoda** – spēja izteikt savas domas un jūtas, nosaukt ar maņām (redzi, dzirdi, tausti, ožu, garšu) iegūto informāciju;
- **Vārdu krājuma paplašināšana** – sākotnēji tiek izvēlēti funkcionāli un bērnam nozīmīgi vārdi, kad tas apgūts, vārdu krājums tiek paplašināts dažādās kategorijās un vārdšķirās. Parasti pirmos apgūst vārdus ar vienkāršu uzbūvi, kas ir viegli izrunājami, izvairoties no pamazināmās formas jeb deminutīvu lietošanas.

Ar kādām tehnikām strādā audiologopēds agrīnās intervences programmā?

- **Sadarbības prasmju veicināšana, kontakta veidošana** – pozitīvu attiecību veidošana starp terapeitu un pacientu ir nozīmīga, lai veiksmīgi attīstītu runas, valodas, komunikācijas prasmes.
- **Uz rotaļdarbību balstītā mācīšanās** – nodarbības tiek veidotas jautras un interaktīvas, lai bērnam būtu interesanti mācīties, kā arī tehnika dod bērnam iespēju praktizēt komunikācijas prasmes dabiskā un stimulējošā vidē. Kā papildrīki tiek izmantotas dažādas spēles un rotaļlietas.
- **Modelēšana** – bērni attīsta valodu, klausoties apkārtējos, tāpēc ir svarīgi nodrošināt kvalitatīvus vārdu un skaņu modeļus. Audiologopēdi izmanto modelēšanu, lai demonstrētu vēlamo komunikācijas uzvedību. Tas iekļauj: skaņu veidošanu, vārdu izrunu, pareizu teikumu struktūru, “mana kārta - tava kārta” ievērošanu.
- **Atkārtošana** – audiologopēdi stratēģiski atkārtos vārdus, frāzes un darbības, lai palīdzētu bērniem nostiprināt jaunas komunikācijas prasmes. Piemēram, ja mērķis ir paplašināt vārdu krājumu kategorijā dzīvnieki, rotaļdarbības laikā vairākas reizes tiek uzsvērti jaunie vārdi “govs”, “cūka”, “zaķis”. Tiek stimulēta dabiska vārdu nosaukšana nevis mehāniska vārdu atkārtošana.
- **Pozitīvi pastiprinātāji** – lai motivētu bērnu iesaistīties nodarbībā, ir būtiski novērtēt centienus un uzslavēt par izdošanos. Gan speciālistiem, gan vecākiem ir jāsniedz pozitīvs pastiprinājums, lai mudinātu bērnu turpināt pilnveidot un apgūt jaunas

komunikācijas prasmes. Katram bērnam tiek izvēlēts atbilstošs pastiprinātājs jeb motivators, piemēram, uzslavas, spēle, priekšmets vai rotaļlieta.

Kādi ir priekšnosacījumi ir efektīvai terapijai?

- Precīzi iegūti anamnēzes dati ir būtiski, jo tie sniedz svarīgu informāciju par pacienta veselības stāvokli, kas vēlāk palīdz diagnostikā un terapijas plānošanā.
- Personalizēta novērtēšana un terapija - katra bērna spēju un vajadzību identificēšana. Mērķi tiek izvirzīti, identificējot katra bērna attīstības posmu, komunikācijas barjeras, vēlamos rezultātus.
- Nodarbībām jābūt motivējošām un interesantām, iedrošinot bērnu iesaistīties.
- Pacienta piederīgo un/vai aprūpes personu iesaistīšana korekcijas darbā (piemēram, stratēģiju izmantošana, aktīva uzdevumu izpilde mājas vidē, regularitātes saglabāšana, atgriezeniskās saites uzturēšana).

Kustību pamati: lielo motoro prasmju veidošanās un attīstība

Kas ir lielās motorās prasmes?

Lielās motorās prasmes ir kustības, kuru realizēšanai tiek izmantots viss ķermenis, iesaistot lielās muskuļu grupas, kas nodrošina koordināciju, spēku un reakcijas laiku.

Lielās motorās prasmes iedalās:

1. Lokomocija jeb pārvietošanās:

- Iešana;
- Skriešana;
- Kāpšana pa trepēm;
- Lekšana;
- Galops;
- Palēcieni.

2. Manipulācija jeb priekšmeta kontrole:

- Satveršana un atlaišana;

- Ripināšana;
- Mešanā/ķeršana;
- Driblēšana jeb atsišana ar roku;
- Piespēle ar nūju;
- Speršana.

Lielo motoro prasmju attīstība

Lielo motoro spēju attīstība notiek pakāpeniski un sistemātiski, jo bērns mācās kontrolēt lielas muskuļu grupas un veikt koordinētas kustības. Šis process ir atkarīgs no bioloģiskiem, vides un sociāliem faktoriem, kas palīdz attīstīt līdzsvaru, spēku, koordināciju un veiklību.

2-3 gadi

Staigāšana un skriešana: patstāvīgi staigā un skrien, var būt nestabils.

Lekšana: mācās lekt uz priekšu ar abām kājām, spēj palēkties dažus centimetrus no zemes.

Kāpšana: Divgadnieki parasti spēj kāpt pa kāpnēm, turoties pie margām un liekot vienu kāju uz pakāpiena pēc otras. Trīsgadnieki jau sāk apgūt spēju kāpt pa kāpnēm pamīšus liekot kājas.

Spēle ar bumbu: sāk izprast bumbas ripināšanas un speršanas kustības. Ķer bumbu ar visu ķermeni.

Braukšanas ar riteni: trīsgadnieki sāk apgūt trīsriteņu vai līdzsvara riteni izmantošanu.

Šajā posmā galvenā uzmanība ir pievērsta līdzsvara un pedāļu kustību koordinēšanai.

4-5 gadi

Ātrāka un koordinētāka skriešana: spēj skriet ātrāk un ar labāku līdzsvaru, kustības kļūst plūstošākas un var vieglāk mainīt virzienu

Lēkšana: var lēkt uz priekšu ar abām kājām vienlaicīgi. Spēj pārlekt pāri nelieliem šķēršļiem.

Stāvēšana uz vienas kājas: Līdzsvars kļūst stabilāks, un bērni var stāvēt uz vienas kājas līdz pat 10 sekundēm bez atbalsta.

Spēle ar bumbu: spēj mest un spert bumbu ar labāku koordināciju un kontrolēt tās lidojuma virzienu. Noķer bumbu, izmantojot abas rokas.

Braukšana riteni: spēj vadīt trīsriteņi, pedālējot vienmērīgi, patīk skrejriteņus.

6-7 gadi

Ātra un kontrolēta skriešana: spēj skriet ar lielāku ātrumu un precizitāti.

Lēkšana: lec uz vienas kājas uz vietas un var pārlēkt pār šķēršļiem ar precizitāti un spēku.

Spēle ar bumbu: spēj precīzi un ar pietiekamu spēku spert bumbu, lai to virzītu uz mērķi vai noteiktā virzienā.

Riteņbraukšana: Bērni šajā vecumā bieži vien apgūst divriteņu velosipēdu braukšanu bez papildu atbalsta riteņiem. Šajā vecumā bērni var braukt ar skrejriteņiem, skeitbordiem vai citiem līdzsvara rīkiem, jo viņu līdzsvara un koordinācijas spējas ir ievērojami attīstītas.

Kāpēc lielās motorās prasmes ir svarīgas?

1. Fiziskās veselības uzlabošana
 - Muskuļu spēks un izturība.
 - Sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmu veselība.
 - Traumu profilakse.
2. Ikdienas dzīves funkcionalitāte
 - Pašaprūpes spējas.
 - Neatkarība.
3. Smadzeņu attīstība un kognitīvo spēju uzlabošana
 - Neiroloģiskā attīstība.
 - Problēmu risināšana un plānošana.
4. Psiholoģiskā labklājība
 - Stresa noturība un emocionālā līdzsvara uzlabošana.
 - Trauksmes un depresijas mazināšana.
5. Sociālā attīstība
 - Komunikācijas prasmes.
 - Pašvērtējums un pašapziņa.
 - Spēles un mijiedarbība ar vienaudžiem.
6. Svarīga sagatavošanās turpmākai attīstībai
 - Sagatavošanās sarežģītākām kustībām.
 - Sports un veselīgs dzīvesveids.

Motoro problēmu sekas

- Limitētas vides izzināšanas iespējas.
- Grūtības iesaistīties spēlē ar vienaudžiem.
- Grūtības veidot neverbālas komunikāciju prasmes.
- Akadēmiskās grūtības.
- Gadiem ejot kļūst arvien fiziski neaktīvāki.

Kas kavē motoro attīstību

1. Muskuloskeletālā sistēma:
 - Pārlika locītavu mobilitāte/lokanība,
 - Stāja un muskulatūras tonusa izmaiņas,
 - Limitēts spēks,
 - Gaitas izmaiņas.
2. Sensorās sistēmas:
 - Koordinācijas,
 - Sensorās grūtības,
 - Dzirdes, redzes izmaiņas – orientācija,
 - Proprioceptīvās grūtības (‘’kermeņa apzināšanās).
3. Motorā kontrole:
 - Motorās plānošanas izmaiņas,
 - Motorās imitācijas grūtības,
 - Kognitīvā, sociālā, emocionālā attīstība,
 - Signālu ievērošana un agrīnā intervence.

Aktivitātes LMS attīstības veicināšanai

Muskulatūras un kaulu stiprināšana

1. Rāpošana:
 - nostiprina lielās muskuļu grupas – pleci, mugura, rokas, kājas, vēders).
 - attīsta mugurkaula lokanību.
2. Lēkšana:
 - nostiprina kāju muskulatūru.

- stiprina kaulus.
 - Muskulatūru attīstošie vingrinājumi.
3. Specifiski vingrinājumi atkarībā no funkcionālās nepieciešamības

Līdzsvara un koordinācijas uzlabošana

Līdzsvars ļauj bērnam kontrolēt ķermeņa stāvokli gan miera, gan kustības laikā.

Koordinācija ir dažādu muskuļu grupu harmoniska darbība.

Ievērojiet sekojošus pamatprincipus:

- No zemāka uz augstāku.
- No platāka uz šaurāku.
- No lēnāka uz ātrāku.
- No stabilas virsmas uz kustīgu virsmu.
- No taisnas uz vertikālu.
- No taisnvirziena uz virzienu maiņu.

Posturālās kontroles uzlabošana

Ikdienas dzīvē nepieciešama 3 veidu posturālā kontrole:

1. spēja kontrolēt savu ķermeni diezgan paredzamos un nemainīgos apstākļos;
2. spēja atgūt stabilu pozīciju pēc negaidīta līdzsvara zuduma;
3. spēja aktivizēt kāju un rumpja muskuļus līdzsvara kontrolei pirms potenciāli destabilizējošām kustībām.

Vingrinājumu piemēri:

- manipulācijas ar priekšmetiem (bumbas ķeršana, mešana, riņķī vēršana uz konusa utt.) uz dažādām virsmām,
- Vingrinājumi uz lielām vingrošanas bumbām,
- Līdzsvara konusi, šūpoles, karuseļi u.c. kustīgi priekšmeti, kur bērnam jānoturas.

Ķermeņa apzināšanās uzlabošana

Apzināties savu ķermeni ir saprast, kur tas atrodas telpā un kā tas kustas.

- Proprioceptīvā ievade – smagumu nešana, stumšana, iešana uz rokām utt.

- Spēles ar ķermeņa daļu identificēšanu.
- Vingrinājumi spoguļa priekšā.
- Telpiskā apzināšanās – zem, uz, caur, ap objektiem.
- Ķermeņa izjušana – peldēšana, bumbu baseini.

Motorās aktivitātes sadalīšana posmos

Piemērs: BUMBAS ĶERŠANA

1. Solis – stāv ar pēdas plecu platumā.
2. Solis – izstiep rokas un sagatavojas ķeršanai
3. Solis – vēro bumbas trajektoriju.
4. Solis – pielāgo ķermeņa pozīciju bumbas lidojumam.
5. Solis – tuvina rokas, lai satvertu bumbu

Kā atvieglot:

- Stāvēt aiz bērna, paņēmt viņa rokas, ķeriet kopā.
- Izvēlies lielāku bumbu, nepiepūt līdz galam.
- Met tuvu bērnam.
- Ķer ar visu ķermeni.

Kā padarīt grūtāku:

- Izvēlies mazāku bumbu.
- Met no tāluma.
- Met dažādos virzienos.
- Ķer ar vienu roku.

Vecāku un ikdienas loma bērna fiziskajā attīstībā

1. Veiciniet brīvu spēli un kustību
 - Rotaļu laukumi: Regulāri apmeklējiet rotaļu laukumus, kur bērns var skriet, kāpt un lekt.
 - Brīva spēle ārā: Sniedziet bērnam iespēju spēlēties dabā, kur viņi var brīvi kustēties un izpētīt.
2. Izmantojiet katru iespēju kustēties

- Ikdienas uzdevumi: Iesaistiet bērnu mājas darbos, piemēram, dārza darbos vai palīdzēšanu ar mājas uzdevumiem, kas prasa kustības.
 - Pastaigas un velo braucieni: Regulāri dodieties pastaigās vai brauciet ar velosipēdu kopā, lai veicinātu fizisko aktivitāti.
3. Radošas kustību spēles
- **Dejas:** Rīkojiet mājās deju ballītes, kur bērns var kustēties mūzikas ritmā.
 - **Radošas kustības:** Iedrošiniet bērnu izdomāt savas kustības vai spēlēt spēles, kas ietver dažādas kustības, piemēram, "Zoo treniņš", kur bērns atdarina dzīvnieku kustības
4. Kopā piedalieties sporta aktivitātēs
- **Izveidojiet** kopīgas fiziskās aktivitātes rutīnu: Pavadiet laiku kopā, piedaloties sportiskās aktivitātēs, kas veicina kopīgu kustību un attiecību stiprināšanu. Spēlējiet futbolu, mini basketbolu, nūjojiet utt.
 - **Kopīgas sacensības:** Rīkojiet sacensības vai aktivitātes, kur bērns var piedalīties un sacensties, piemēram, mini olimpiskās spēles mājās.
5. Iesaistiet bērnu dažādās aktivitātēs
- **Piedāvājiet** dažādas aktivitātes: Iepazīstiniet bērnu ar dažādām sporta veidiem un fiziskajām aktivitātēm, lai attīstītu dažādas motorās prasmes. Izmēģiniet jogu, cīņas sporta veidus, peldēšanu.
 - **Mainiet aktivitātes:** Ik pa laikam mainiet aktivitātes, lai uzturētu interesi un nodrošinātu daudzveidību.
6. Piedāvājiet atbalstu un pozitīvu motivāciju
- **Pateicība** un atzinība: Sniedziet bērnam pozitīvu atgriezenisko saiti par viņa sasniegumiem, pat ja tie ir nelieli.
 - **Mērķu noteikšana:** Palīdziet bērnam noteikt mazus mērķus, piemēram, iemācīties lekt augstāk vai skriet ātrāk, un sviniet sasniegumus.

Materiālu sagatavoja: *Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centra, Neirālās attīstības traucējumu komandas ārsti un speciālisti.*

Šī informācija pieejama arī Bērnu slimnīcas portālā www.veselapasaule.lv

