

## Gadījuma izpēte 8 (Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi)

Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (ADHD) ir stāvoklis, kas ietekmē cilvēku uzvedību. Cilvēki ar ADHD var šķist nemierīgi, viņiem var būt grūtības koncentrēties un viņi var rīkoties impulsīvi. ADHD simptomus parasti pamana agrīnā vecumā, un tie var kļūt pamanāmāki, kad mainās bērna apstākļi, piemēram, kad viņš sāk iet skolā.

**Apraksts:** Džons ir 9 gadus vecs 4. klases skolēns. Viņam ir diagnosticēts uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (ADHD), un viņam ir lasīšanas grūtības. Viņš saskaras arī ar sociālām un rasu izaicinājumiem, jo viņš ir viens no retajiem skolas dažādu ādas krāsu skolēniem un dažkārt saskaras ar diskrimināciju no vienaudžu puses.

**Fiziskās problēmas:** Džonam ir bijusi astma, un viņam ir nosliece uz alerģijām, kas var ietekmēt viņa elpošanu un koncentrēšanos klasē. Viņam ir arī vāja sīkā motorika, tāpēc viņam ir grūti rakstīt un veikt uzdevumus, kas prasa veiklību.

**Mentālās/kognitīvās problēmas:** Džonam ir grūtības ar izpildfunkciju prasmēm, un viņam ir problēmas ar organizēšanu, plānošanu un prioritāšu noteikšanu. Viņam ir grūtības arī ar atmiņas noturēšanu un atcerēšanos.

**Uzvedības/emocionālās problēmas:** Džonam ir tendence rīkoties impulsīvi, un viņš var kļūt traucējošs klasē. Viņš var arī viegli kļūt neapmierināts un pārņemts, kas izraisa dusmu uzliesmojumus. Viņam ir zems pašvērtējums, un dažkārt viņš jūtas sociāli izolēts.

**Mācību grūtības:** Džonam ir grūtības ar lasītprasmes izpratni, viņam ir grūtības dekodēt un atpazīt vārdus. Viņam ir nepieciešami pielāgojumi, piemēram, papildu laiks pārbaudes darbiem un palīgtechnoloģiju izmantošana.

**Atslēgas vārdi:** Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi, mācīšanās traucējumi lasīšanā, sociālie izaicinājumi, rasu problēmas

Ir vairāk nekā viens veids, kā trenēt koncentrēšanos, paškontroli un atbildību.

### Rīks 1:

- 1. Nosaukums:** Saimons saka
- 2. Izmantojot šo rīku** varat atklāt uzmanības deficīta, hiperaktivitātes un impulsivitātes problēmas.
- 3. Instrukcijas / metodoloģija / ieteikumi, kā izmantot rīku:** Vadības spēles ir lieliskas ADHD spēles. Viens spēlētājs ir Saimons, un pārējie spēlētāji izpilda Saimona norādījumus. Stāvot grupas priekšā, Saimons pasaka spēlētājiem, kas viņiem jādara. Spēlētājiem ir jāpilda visas komandas, kas sākas ar vārdiem "Saimons saka". Ja Saimons saka: "pieskaries degunam", tad visiem spēlētājiem ir jāpieskaras degunam. Tomēr, ja Saimons saka "lēkt", pirms tam nepateicis "Saimons saka", spēlētāji nedrīkst lēkt. Ja spēlētājs lec, viņš līdzi nākamajai spēlei ir izslēgts no spēles.
- 4. Rezultātu interpretācija:** Šo klasisko spēli var modificēt, lai palīdzētu noteikt ADHD simptomus. Skolotājs var dot komandas, kas liek bērnam uzmanīgi klausīties un sekot norādījumiem, piemēram, "Saimons saka, pieskaries

degunam", un tad pēkšņi dot komandu, nepateicis "Saimons saka". Bērniem ar ADHD var būt grūti savaldīt savus impulsus un viņi var netīšām izpildīt komandu bez "Saimons saka". Ja bērns pastāvīgi izpilda komandas bez "Saimons saka", tas var liecināt par impulsivitātes problēmu.

5. **Atslēgas vārdi:** verbāla informācija, sekojiet norādījumiem, ADHD, impulsi, uzmanīgi klausieties, impulsivitāte, inhibējoša kontrole
6. **Saites papildus informācijai:**  
<http://www.mytonpark.org.uk/wp-content/uploads/2015/09/Simon-Says-1.pdf>

#### Rīks 2:

1. **Nosaukums:** Sarkanā gaisma, zaļā gaisma
2. **Izmantojot šo rīku** varat atklāt impulsivitātes problēmas.
3. **Instrukcijas / metodoloģija / ieteikumi, kā izmantot rīku:** Skolotājs izmanto zaļas un sarkanas kartītes, lai signalizētu, kad bērns drīkst vai nedrīkst attiecīgi pārvietoties. Bērniem ar ADHD var būt grūti savaldīt impulsus, un viņiem var būt grūtības apstāties, kad tiek parādīta sarkanā kartīte. Šī spēle nostiprina bērnu klausīšanās prasmes un koncentrēšanās spējas, jo viņiem ir uzmanīgi jāieklausās vārdos "sarkanā gaisma" vai "zaļā gaisma" un atbilstoši jāreaģē, atvēlot maz laika pārdomām. Tas māca viņiem sekot norādījumiem un tos atbilstoši izpildīt, un šo prasmi viņi atkārtoti izmanto mājās un skolā.
4. **Rezultātu interpretācija:** Ja bērns pastāvīgi kustas, kad tiek parādīta sarkanā kartīte, tad tas liecina par impulsivitātes problēmu.
5. **Atslēgas vārdi:** Sarkanā gaisma, Zaļā gaisma, impulsivitāte, inhibējošā kontrole, kartes
6. **Saites papildus informācijai:**  
<https://empoweredparents.co/how-to-play-red-light-green-light/>

#### Rīks 3:

1. **Nosaukums:** Atmiņas spēle
2. **Izmantojot šo rīku** varat atklāt darba atmiņas problēmas.
3. **Instrukcijas / metodoloģija / ieteikumi, kā izmantot rīku:** Daudziem bērniem ir problēmas ar atmiņu. Atmiņas spēles bērniem ir tikpat svarīgas augošām smadzenēm. Skolotājs parāda virkni elementu, piemēram, priekšmetus vai attēlus, un pēc tam lūdz bērnam atcerēties tos pareizā secībā. Bērniem ar ADHD var būt grūtības ar darba atmiņu, un viņiem var būt grūti atcerēties elementus.
4. **Rezultātu interpretācija:** Ja bērns pastāvīgi cenšas atcerēties vienumus pareizajā secībā, tas var norādīt uz darba atmiņas problēmu.
5. **Atslēgas vārdi:** Atmiņas spēle, darba atmiņa, atsaukšana
6. **Saites papildus informācijai:**  
<https://www.verywellmind.com/how-does-attention-work-2795015>

#### Rīks 4:

1. **Nosaukums:** Gleznains
2. **Izmantojot šo rīku** varat atklāt ADHD un izteismīgas valodas problēmas.
3. **Instrukcijas / metodoloģija / ieteikumi, kā izmantot rīku:** Spēles galvenā ideja ir mēģināt uzminēt slepenu vārdu vai frāzi, kas spēlētājam ir jāiedod saviem komandas biedriem, zīmējot uz papīra lapas. Skolotājs dod bērnam vārdu, kas jāuzzīmē, un pēc tam lūdz aprakstīt, ko ir uzzīmējis. Bērniem ar ADHD var būt grūtības ar izteismīgo valodu, un viņiem var būt grūti aprakstīt savus zīmējumus.
4. **Rezultātu interpretācija:** Ja bērnam pastāvīgi ir grūtības aprakstīt savu zīmējumu, tas var norādīt uz problēmu ar izteismīgu valodu.
5. **Atslēgas vārdi:** Gleznaina, izteismīga valoda, apraksts
6. **Saites papildus informācijai:**  
<https://www.theteachertoolkit.com/index.php/tool/pictionary>