

SKOLĒNI AR TIKIEM

ATBALSTA STRATĒGIJAS KLASĒ



Tiku traucējumi, tai skaitā Turetas sindroms ir traucējumi, kas izpaužas ar motoriskajiem un vokālajiem tikiem. Visbiežāk sākas bērnībā, un izpausmes laika gaitā var mainīties – reizēm tās kļūst mazāk izteiktas, reizēm izteiktākas. Dažiem bērniem tiki ir tik viegli, ka tos tik tikko var pamanīt, bet citiem tie var būt pietiekami intensīvi un satraucoši, radot grūtības mācību procesā un ikdienas dzīvē, skolas vidē. Labā ziņa ir tā, ka daudziem bērniem ar TT un TS simptomi ar laiku mazinās un pieaugušā vecumā var pat pilnībā izzust.

KAS IR TIKI?

Tiki ir neapzinātas, atkārtotas kustības vai skaņas, kas var rasties dažādās ķermeņa daļās. Tos nevar pilnībā kontrolēt, lai gan dažkārt cilvēki ar tikiem var tos īslaicīgi apslāpēt. Tiki var būt motorie (kustību) vai vokālie (skaņu), kā arī iedalās vienkāršos un sarežģītos.

Skolotājiem ir svarīgi saprast, ka izpratne un atbalsts var būt izšķiroši faktori, lai palīdzētu skolēniem justies droši un pieņemti skolā.

VOKĀLIE TIKI

Rūkšana, šņaukšanās, kreķšķināšana, stenēšana, kviekšana, dūķšana, svilpošana, klepošana u.c.

MOTORIE TIKI

Acu mirķšķināšana, acu miegšana, uzacu pacelšana, deguna rauķšana u. c. grimases, galvas noraustīšanās, plecu raustīšana u.c.

KOMPLEKSI TIKI

Galvas kratīšana, sevis vai citu aizskaršana, dīvains runas veids ar mainīgu ritmu, skaļumu un ātrumu, balss toņu maiņa, u.c.

KĀ REAĢĒT UZ TIKIEM?

- 1.** Skolotājiem un skolēniem nevajadzētu pievērst pārmērīgu uzmanību tikiem. Kad tiks ir ignorēts, skolēns nesaskars ar apkārtējo spiedienu un stresu, kas var palīdzēt samazināt tikus.
- 2.** Tiki ir nekontrolētas darbības, un par tām sodīt nav taisnīgi. Sods var izraisīt papildu stresu un situāciju pasliktināt.
- 3.** Apspriediet, kādas stratēģijas palīdz skolēnam justies ērtāk klasē, piemēram, sēdēšana tālāk no citiem vai papildus laika nodrošināšana uzdevumiem
- 4.** Veidojiet atbalstošu vidi, mudinot klasesbiedrus izturēties saprotoši! Veiciniet elastību, ja skolēnam ar tikiem ir nepieciešams īslaicīgi iziet no klases vai ieviest pauzes mācību procesā.

KĀ PIELĀGOT MĀCĪBU PROCESU?

SĒDVIETU IZKĀRTOJUMS

Skolēniem ar motorajiem tikiem var būt nepieciešama sēdvietā tuvāk durvīm, lai viņi varētu ātri iziet no telpas, ja tās nepieciešams.

Dažiem skolēniem var būt noderīgi sēdēt vietā, kur viņi jūtas mazāk pamanīti, tādējādi samazinot stresu, kas var ietekmēt tiku biežumu un intensitāti.

ATBALSTS UZDEVUMU VEIKŠANĀ

Uzdevumus var sadalīt mazākos soļos, lai atvieglotu skolēna darbu un mazinātu trauksmi.

Pierādījumi rāda, ka papildu laiks palīdz skolēniem ar tikiem uzlabot sniegumu. Apsveriet sadarbību ar skolas speciālistiem, lai izstrādātu personalizētus risinājumus.

ALTERNATĪVAS MĀCĪBU METODES

Ja skolēnam ir grūtības rakstīt, iespējams, piedāvāriet izmantot datoru vai diktēšanas iespējas.

Piedāvāriet mutiskus pārskatus vai izmantojiet vizuālus materiālus, ja tas palīdz skolēnam labāk izprast vielu.

VEICINIET KUSTĪBU PAUZES UN FIZISKAS AKTIVITĀTES

Pierādījumi liecina, ka regulāras fiziskās aktivitātes un kustību pauzes var mazināt tiku izpausmes.

Iekļaujiet skolēna dienaskārtībā īsas kustību pauzes, kas palīdzēs mazināt stresu un atvieglot koncentrēšanos uz mācību uzdevumiem.