ATBALSTĪT CEĻĀ

"ATBALSTĪT CEĻĀ" JAUNUMI

Oktobris – mēnesis, kurā mācījāmies, atklājām un atbalstījām cits citu!

KO MĒS DARĪJĀM OKTOBRĪ?

Oktobris atnāca ar lietu un pelēkām debesīm, bet mums tas bija krāsains un iespaidiem bagāts! Mācījāmies, pētījām, diskutējām, dalījāmies pieredzē un atklājām daudz jauna. Piedāvājam nelielu ieskatu tajā, ko oktobrī kopā piedzīvojām.

Izzinām pasauli un apgūstam ikdienā noderīgas prasmes

Šoreiz īpaši daudz uzmanības pievērsām zināšanām par cilvēka ķermeni, veselību un dzīvē noderīgām prasmēm. Bija gan noslēpumains ceļojums Leonardo da Vinči skeleta pasaulē, gan nodarbības par pirmās palīdzības sniegšanu un bērnu zobu kopšanu. Vecāki apguva praktiskas zināšanas, savukārt bērni iepazina savu ķermeni un uzzināja vairāk par to, kā tas darbojas un kā par to rūpēties.



Skolas brīvlaiks nenozīmēja pauzi mācībās! Bērniem bija iespēja piedalīties vairākos īpaši sagatavotos izglītojošos pasākumos muzejos. Latvijas Dabas muzejā iepazinām putnu pasauli un papildinājām skolā apgūtās zināšanas dabaszinībās. Dzelzceļa muzejā uzzinājām, kā attīstījies dzelzceļš un kā tas darbojas, bet Ugunsdzēsēju muzejā uzzinājām, kā ugunsdzēsēji strādāja agrāk un kā viņu darbs norit mūsdienās, kā arī ieguvām zināšanas par ugunsdrošību un to, kā rīkoties dažādās situācijās.

Un vai zinājit, ka elektrību var patērēt arī izslēgtas ierīces, kas joprojām ir pievienotas elektrotīklam? Par šo un vēl daudziem citiem interesantiem atklājumiem bērni uzzināja Elektrum nodarbībā "Noķert monstriņu". Runājām ne tikai par elektrības taupīšanu, bet arī par ūdens resursu saudzēšanu un ikdienas paradumiem, kas palīdz dzīvot gudrāk un ekonomiskāk. Izrādās, arī pavisam ikdienišķās lietās slēpjas daudz interesanta!



Tikmēr vecāku atbalsta grupās netrūka nopietnu un ļoti aktuālu sarunu. Mūsu ikmēneša Zoom grupā **"Kā tev klājas skolā?"** šoreiz pievērsāmies draudzībai un vientulībai. Runājām par to, kā palīdzēt bērnam veidot attiecības ar vienaudžiem, kā attīstīt draudzēšanās prasmes un vai visiem ir vienāda vajadzība pēc draudzības. Jo svarīgi ir ne tikai palīdzēt bērnam veidot kontaktus, bet arī saprast un respektēt viņa individuālās vēlmes.

Īpaši vērtīga bija arī saruna "Prasmju regress vai krīze. Kā saglabāt mieru negaidītu grūtību laikā?". Vecāki pārrunāja situācijas, kad šķiet, ka bērna attīstībā ir sperts solis atpakaļ, parādās grūtības vai pēkšņi mainās līdz šim apgūtās prasmes. Šādos brīžos ir viegli satraukties un domāt, ka viss iepriekš paveiktais ir zudis. Taču saruna palīdzēja labāk izprast šādu situāciju iespējamos iemeslus, saprast, kam pievērst uzmanību un kā rīkoties. Un reizēm jau pati apziņa, ka līdzīgas situācijas piedzīvo arī citas ģimenes, palīdz justies mierīgāk.

Vispārīgās atbalsta grupas

Oktobrī turpinājās arī mūsu vispārīgo atbalsta grupu tikšanās dažādās Latvijas vietās - Kandavā, Jūrmalā, Daugavpilī, Tukumā, Alūksnē un citās pilsētās. Šajās tikšanās reizēs vecāki sarunājas par sev svarīgiem jautājumiem, dalās pieredzē un sniedz cits citam atbalstu. Jo profesionāļu padomi ir ļoti nozīmīgi, bet dažkārt visvairāk vajadzīgs tieši otra vecāka plecs - cilvēka, kurš pats dzīvo līdzīgā ikdienā. Šajās sarunās vecāki dalās arī ar ieteikumiem par noderīgām datorprogrammām, grāmatām, spēlēm un maziem ikdienas knifiņiem, kas var palīdzēt citām ģimenēm.

Un, protams, neiztikām arī bez grāmatām!

Mūsu ikmēneša Zoom grāmatu klubiņā sarunas aizved ne tikai pie grāmatām par autismu un uzvedību. Te vieta ir arī mākslai, jaunumiem, interesantiem atklājumiem un pat sen aizmirstām grāmatām, kuras pēkšņi gribas atkal izlasīt. Tā ir iespēja uzzināt par kaut ko jaunu un paskatīties uz jau zināmo no cita skatpunkta.

Šis ir tikai neliels ieskats mūsu oktobra notikumos. Aiz katras nodarbības un tikšanās ir cilvēki, jaunas zināšanas, sarunas un pieredze, ko paņemam līdzi ikdienā. Paldies visiem, kuri piedalījās, dalījās, mācījās un bija kopā ar mums! Turpinām arī novembrī - jo vienmēr ir vēl kaut kas jauns, ko atklāt.

DALĪBA PROJEKTA AKTIVITĀTĒS PAREDZĒTA MŪSU PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJIEM

Pieteikšanās aizpildot pieteikumu mājaslapā:
www.autisms.lv/atbalstit-cela/ atbalsts@autisms.lv



JAUNUMI | NR.2 | NOVEMBRIS 2026

ATBALSTĪT CEĻĀ

"ATBALSTĪT CEĻĀ" JAUNUMI



Oktobris – mēnesis, kurā mācījāmies, atklājām un atbalstījām cits citu!

KO NO "ATBALSTĪT CEĻĀ" IEGŪST ĢIMENE?

BĒRNAM

Bērnam tā ir iespēja izmēģināt jaunas lietas, apgūt praktiskas prasmes, kļūt patstāvīgākam, satikt citus bērnus un trenēt saskarsmi drošā un pieņemošā vidē.

VECĀKIEM

Vecākiem tā ir iespēja iegūt zināšanas, praktiskus padomus un ikdienā noderīgu atbalstu, kā arī satikt citus vecākus, aprunāties, dalīties pieredzē un saprast, ka ar saviem jautājumiem neesat vieni.

BRĀĻIEM UN MĀSĀM

Brāļiem un māsām tā ir iespēja piedalīties kopīgās aktivitātēs, iepazīt citas ģimenes un veidot jaunas draudzības.

VISAI ĢIMENEI

Kopā ģimene veido stiprākas attiecības, gūst vairāk izpratnes un atrod jaunus veidus, kā atbalstīt citam citu. Dažkārt lielākais ieguvums ir vienkārši kopā piedzīvotais.

VAI TĀ IR TIKAI IZKLAIDE? NĒ. TĀ IR INVESTĪCIJA BĒRNA NĀKOTNĒ!

Radošās darbnīcas, spēles, muzeju nodarbības un dažādi aizraujoši pasākumi bērniem ar autismu no malas var izskatīties pēc patīkamas brīvā laika pavadīšanas. Taču aiz katras šādas nodarbības ir pārdomāts mācību un prasmju apguves process.

Bērni mācās ne tikai radīt, pētīt un iepazīt pasauli. Viņi apgūst arī prasmes, kuru attīstīšanai bērniem ar autismu var būt nepieciešams vairāk skaidrojumu, atbalsta un atkārtojumu. Kā uzsākt sarunu? Kā palūgt palīdzību? Kā uzklausīt otru cilvēku, sagaidīt savu kārtu, sadarboties, pieņemt pārmaiņas un ievērot citu robežas? Kā parūpēties par sevi un patstāvīgi paveikt ikdienas uzdevumus?

Tieši tāpēc šīs nodarbības tiek veidotas tā, lai bērns interesantā un viņam saprotamā veidā vienlaikus iegūtu zināšanas, attīstītu sociālās prasmes un mācītos rīkoties patstāvīgi. Daļa aktivitāšu papildina skolā apgūtās zināšanas. Līdztekus bērni attīsta prasmes, kas noderēs visas dzīves garumā.

Tas nav tikai jautājums par bērna brīvo laiku šodien. Tas ir jautājums par viņa iespējām dzīvot patstāvīgāk rīt.

Jo vairāk bērns iemācās darīt pats, jo vairāk viņš spēj paveikt bez pastāvīgas pieaugušo palīdzības. Tas var pavērt plašākas iespējas nākotnē iesaistīties sabiedrībā un darba dzīvē un mazināt nepieciešamību pēc pastāvīga ģimenes un sociālās aprūpes atbalsta. Tas var dot arī vecākiem vairāk iespēju strādāt, veltīt laiku savām vajadzībām un interesēm, kā arī dalīt rūpes un atbildību par bērnam nepieciešamo atbalstu arī viņa pieaugušā vecumā.

Tāpēc radošās nodarbības nav greznība un nav vienkārši izklaide. Tās ir mērķtiecīgs ieguldījums bērnu attīstībā, nākotnes patstāvībā un sabiedrībā, kurā cilvēkiem ar autismu ir iespēja dzīvot pēc iespējas pilnvērtīgāk.

DALĪBA PROJEKTA AKTIVITĀTĒS PAREDZĒTA MŪSU PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJIEM

Pieteikšanās aizpildot pieteikumu mājaslapā:

www.autisms.lv/atbalstit-cela/ atbalsts@autisms.lv