

PAUZES KARTĪTE

5 soļi, kas man palīdz



1



Pamanu savu ķermeni

Ko es šobrīd pamanu
savā ķermenī?

2



Man vajag
pauzi.

**Pasaku vai parādu,
ka man vajag pauzi**

“Man vajag pauzi.”

3



Dodos uz pauzes vietu

Pieaugušais palīdz man
pāriet uz mierīgāku vietu.

4



Izmantoju to, kas man palīdz

Elpa, ķermenis, pamanīšana
vai cits jau iepriekš izmēģināts
veids.

5



**Pauze beidzas –
atgriežos kopā ar pieaugušo**

Pieaugušais palīdz man
pievienoties nākamajam solim.



Ezītis Edis
SEM PIEEJA



Pauzes kartīte

KAD VAR NODERĒT

Kartīte var palīdzēt situācijās, kad bērns pamana pieaugošu saspringumu, satraukumu vai pārslodzi un viņam nepieciešama īsa, strukturēta pauze no situācijas.

MIERĪGĀ BRĪDĪ — IEPAZĪSTINI UN IZMĒĢINI

Iepazīstini bērnu ar kartītes 5 soļiem laikā, kad viņš ir mierīgs un gatavs mācīties. Kopā pārrunājiet, kā bērns var pamanīt ķermeņa signālus, parādīt vai pateikt, ka nepieciešama pauze, un kur atrodas mierīgākā vieta.

Pauzes secību vairākas reizes izmēģiniet bez spēcīgām emocijām, lai tā bērnam kļūtu pazīstama.

PAUZES BRĪDĪ — ATBALSTI

Ja bērns kartīti jau pazīst, pieaugušais var īsi atgādināt soļus un palīdzēt tos izmantot. Spēcīgu emociju laikā neprasi bērnam analizēt situāciju vai apgūt jaunu stratēģiju.

MIERĪGĀKA VIETA

Tā ir vieta ar mazāku kairinājumu daudzumu, nevis visu regulācijas rīku un vizuālo materiālu glabāšanas vieta. Tajā var būt tikai daži vienkārši, bērnam jau pazīstami sensori atbalsti, piemēram, mīksts taktilais objekts vai viegls spiediena/smaguma rīks.

PAUZES BEIGAS — PALĪDZI ATGRIEZTIES

Pauzei ir saprotamas robežas. Tās ilgumu palīdz noteikt pieaugušais vai iepriekš saskaņots signāls. Pēc pauzes pieaugušais palīdz bērnam atgriezties pie grupas vai nākamā veicamā soļa.

SVARĪGI

Pauze nav sods un nav veids, kā izvairīties no prasības. Tā ir strukturēts atbalsts, kas palīdz bērnam atgriezties situācijā ar pieaugušā palīdzību.