

**PALĪGRĪKI BĒRNIEM AR AST
UN VIŅU VECĀKIEM BĒRNU
EMOCIONĀLO
SABRUKUMU GADĪJUMOS**



KAS IR EMOCIONĀLS SABRUKUMS?

Emocionāls sabrukums (angliski - meltdown) ir nekontrolēts emociju izvirdums, jeb nespēja kontrolēt savas emocijas. Tāpat šis termins tiek skaidrots kā intensīva reakcija uz pārlietu trauksmainu situāciju.

Turklāt **emocionāls sabrukums** nav tas pats, kas **emocionāls izvirdums/histērija** (angliski - tantrum). **Emocionāls izvirdums** parasti izpaužas tad, kad bērns nesaņem to ko vēlas, nespēj pats izdarīt to ko vēlas vai arī nespēj attiecīgo vēlmi nokomunicēt citiem saprotamā veidā. Savukārt, **emocionāls sabrukums** izpaužas tad, kad visa kā ir par daudz, kad bērns ir pārslogots, pārstimulēts un pārguris.

Emocionāla sabrukuma atšķirība no emocionāla izvirduma:

Emocionāls sabrukums - bērns iepriekš ir bijis pārslogots, pārstimulēts un/vai pārguris. Fizioloģiska reakcija.

Emocionāls izvirdums - bērns nav saņēmis kāroto. Iemācīta uzvedība.



KĀ BĒRNIEM AR AST IZPAUŽAS EMOCIONĀLS SABRUKUMS?

Emocionāls sabrukums bērniem ar AST bieži vien ir reakcija uz pārslodzes sajūtu, ko var izraisīt pārmērīga sensorā stimulācija. Tajā pašā laikā arī emocionālie izvirdumi var novest pie emocionālā sabrukuma, ja aprūpētājs jau savlaicīgi nav pievērsies signāliem, ko bērns ir sniedzis par iespējamu sensoro pārslodzi.

Ja cilvēks ar autismu izjūt pārāk lielu sensoro stimulāciju, viņa centrālā nervu sistēma ir pārslogota un šis cilvēks nespēj apstrādāt visu ienākošo informāciju. Bērns var piedzīvot trauksmi un stresu, kā rezultātā nervu sistēma ražo kortizola hormonu un trigerē/ izsauc "cīnies vai bēdz" reakciju. Bērns šo piedzīvoto sensoro pārstimulāciju uztver kā draudus, tāpēc ir svarīgi uz **emocionālo sabrukumu** skatīties kā uz fizioloģisku reakciju pret iespējamu apdraudējumu, nevis kā uz kontrolējamu un iemācītu uzvedību.



KĀ BĒRNIEM AR AST IZPAUŽAS EMOCIONĀLS SABRUKUMS?

Pirms **emocionālā sabrukuma** sākšanās bērns ar AST var izrādīt dažādas stresa un satraukuma pazīmes, tās var būt gan neuzkrītošas, kā piemēram, nagu graušana vai lūgums aiziet, gan arī acīmredzamas, piemēram, ausu aizklāšana ar rokām.

Bērniem ar AST **emocionālie sabrukumi** var būt ar dažādu intensitāti un ietvert šādas darbības:

- Košanu;
- Raudāšanu;
- Īpašumu demolēšanu;
- Grīdas stampāšanu;
- Sišanu;
- Speršanu;
- Bēgšanu prom;
- Paškaitējumu - galvas sišanu, sišanu sev un matu raušanu;
- Pašstimulāciju;
- Objektu mešanu un plēšanu;
- Kliegšanu un apsūkāšanos;



KĀ IZVAIRĪTIES NO EMOCIONĀLA SABRUKUMA SĀKŠANĀS?

Dažos gadījumos no **emocionāla sabrukuma** ir iespējams izvairīties, ja identificē cēloņus, kā arī laicīgi pamana brīdinājuma signālus. Bērniem ar AST sensorā pārslodze ir biežs emocionālā sabrukuma izraisītājs.

Tādas lietas un parādības kā gaismas, skaņas, smaržas, dažādas audumu tekstūras, emocionālā pārslodze un stress var izraisīt **emocionālo sabrukumu**.

Ja ir zināmi bērna trigeri/kairinātāji, ir iespējams atrast veidus kā no tiem izvairīties, vai padarīt tos vieglāk kontrolējamus/izturamus bērnam. Lai to paveiktu, ir iespējams izmantot:

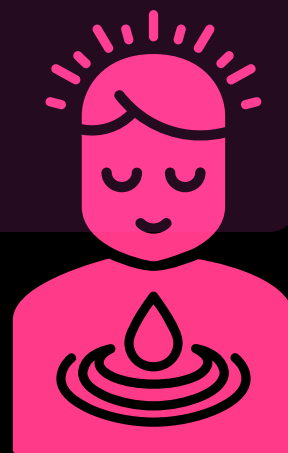
- ēteriskās eļļas vai gaisa atsvaidzinātājus, lai nomāktu traucējošas smaržas;
- troksni slāpējošās austiņas vietās, kur ir liela burzma un skaļums;
- mīkstus audumus, kas ērti pieguļ;
- saulesbrilles, lai izvairītos no pārāk spilgtām gaismām;
- pretstresa bumbiņas;
- bērnam iecienītas uzkodas;



KO DARĪT EMOCIONĀLA SABRUKUMA LAIKĀ?

Ja tomēr ir gadījies palaist garām brīdinājuma signālus par to, ka bērns ir pārslogots un ir nepieciešama pauze, vides maiņa vai kāds cits palīgīdzeklis, tad ir diezgan droši ticams, ka **emocionāls sabrukums** būs neizbēgams.

Labākais veids, kā palīdzēt bērnam ar AST emocionāla sabrukuma brīdī ir pašam pieaugušajam saglabāt mieru. Pašregulācija palīdz, nodrošinot drošu, nomierinošu klātbūtni. Turklāt ir iespējams izmantot arī virkni nomierināšanās stratēģiju. Svarīgi saprast, kura no stratēģijām ir vispiemērotākā tieši jūsu bērnam!



PALĪGRĪKI UN NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS



Nomierinoša mūzika



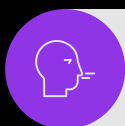
Auksts dzēriens



Kompresija



Patīkama sega



Dziļa elpošana



Apgaismojuma
samazināšana



Uzmanības novēršana



Empātija un laipnība



Mīļmantiņa



PALĪGRĪKI UN NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS



Svaigs gaiss



Spilvena padauzīšana



Muguras masāža



Klusums



Smaguma sega



Zīmēšana/Krāsošana



Dienasgrāmatas rakstīšana



Skaitīšana līdz 10



KOPSAVILKUMS

Emocionāla sabrukuma atšķirība no emocionāla izvirduma:

Emocionāls sabrukums - bērns iepriekš ir bijis pārslogots, pārstimulēts un/vai pārguris. Fizioloģiska reakcija.

Emocionāls izvirdums - bērns nav saņēmis kāroto. Iemācīta uzvedība.

Emocionālos sabrukumus ir iespējams paredzēt, zinot, kas ir bērna trigeri/kairinātāji. Kad ir noskaidroti šie trigeri/kairinātāji ir iespējams tos minimizēt vai dažos gadījumos pat kontrolēt. Ja tomēr trigeri nav laicīgi pamanīti, **emocionālo sabrukumu laikā var lietot dažādas stratēģijas, kas var palīdzēt bērnam nomierināties.** Emocionālo sabrukumu laikā **aprūpētājam jācenšās palikt maksimāli mierīgam un līdzsvarotam**, tas var palīdzēt bērnam nomierināties.

Izmantotie avoti:

- <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/meltdowns/all-audiences>
- <https://www.verywellhealth.com/what-is-an-autistic-meltdown-260154>
- <https://harkla.co/blogs/special-needs/autism-tantrums-meltdown-strategies>
- <https://autismawarenesscentre.com/what-is-the-difference-between-a-tantrum-and-an-autistic-meltdown>

**LAI NODERĪGS MATERIĀLS
UN MIERPILNA
KOPĀBŪŠANA!**

