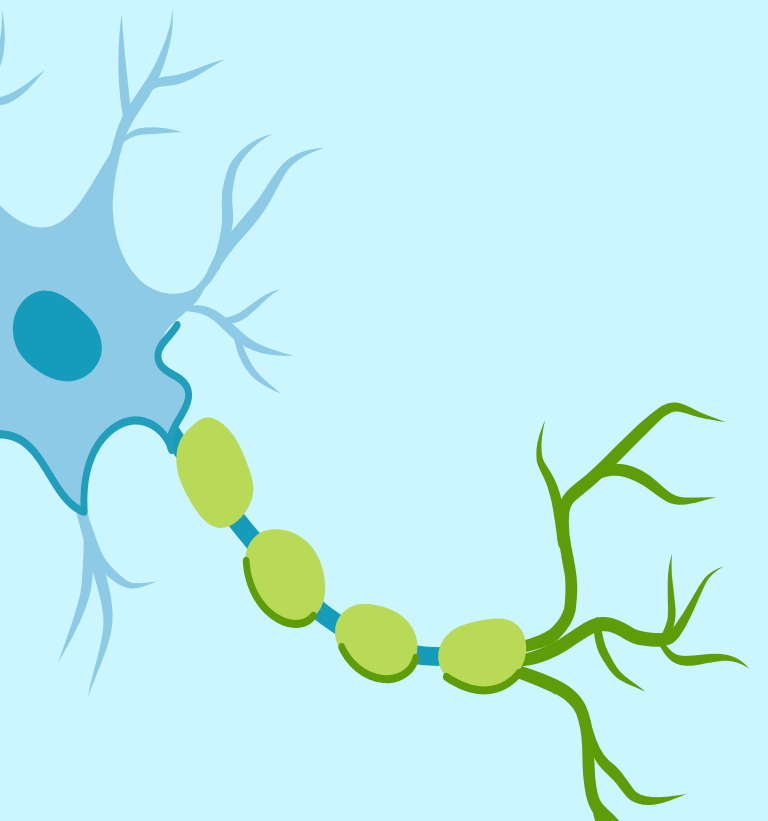


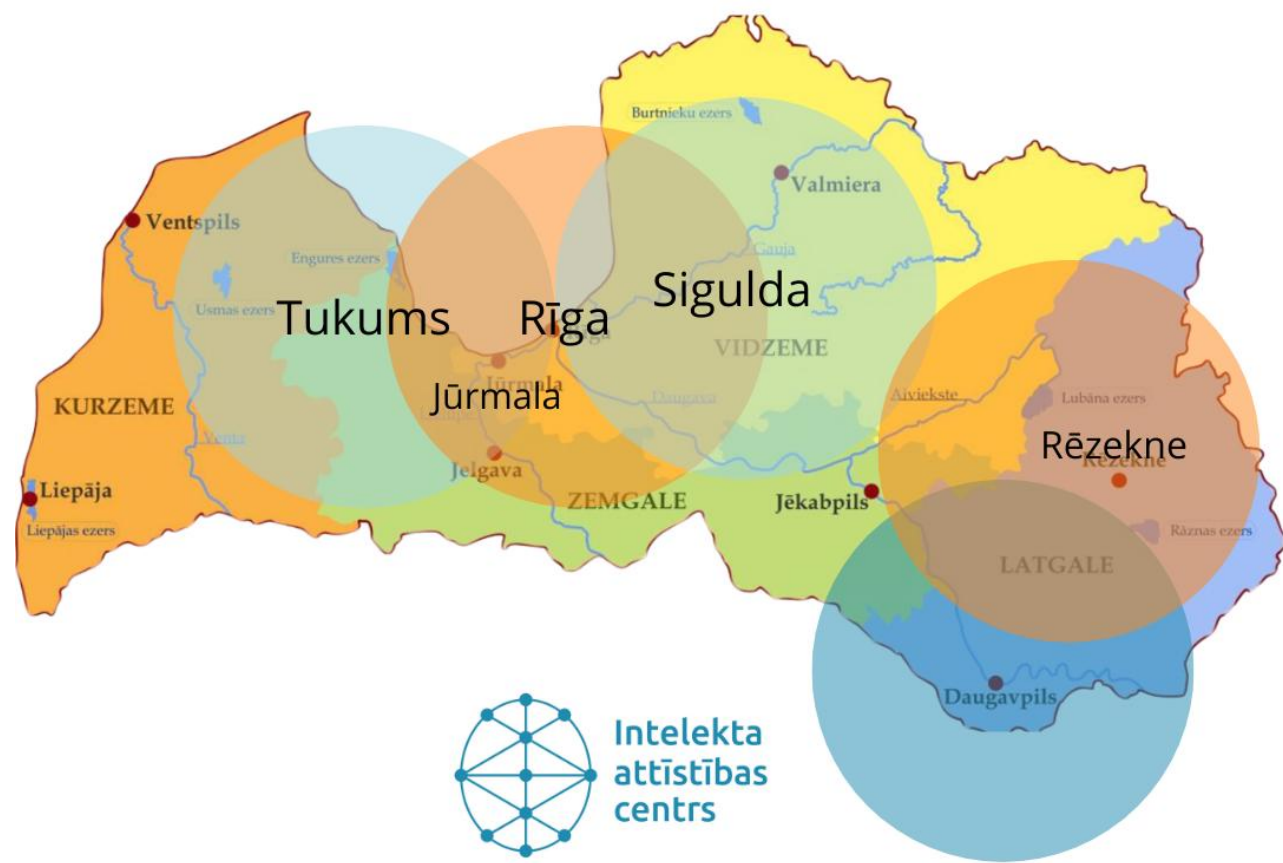


Dažādi bērni – cilvēks viens.

Kāpēc mums ir grūti pieņemt citādo?



Oskars Grīslis
Intelektā attīstības centrs
www.intelektacentrs.lv
09.04.2026



Fiziskās attīstības dabisko kustību nodarbības

Mūsu nodarbības ir balstītas uz daudzpusīgu



Primitīvo refleksu integrācijas nodarbības bērniem no 3 gadiem



Sensorās integrācijas un kognitīvās attīstības no 3 - 7 gadiem

Centra speciālisti:

- Pedagogi
- Audiologopēdi
- Fizioterapeiti
- Klīniskie psihologi



Uzmanības un koncentrēšanās spēju trenēšanas nodarbības



Uzmanības un hiperaktivitātes korekcijas nodarbības



Nodarbības bērniem ar AST

Šīs nodarbības palīdz attīstīt bērna



Uzmanības un koncentrēšanās treniņnodarbības jauniešiem



Stresa pārvaldīšanas kurss

Palīdz veicināt vispārējo stresa noturību, uzlabot uzmanības rādītājus, attīstīt koncentrēšanos un uztveres spējas.



Ātras lasīšanas un atmiņas tehniku kurss

Šie treniņi palīdz salīdzinoši īsā laikā uzlabot uzmanības noturību, attīstot ātras lasīšanas prasmes un apgūt iegaumēšanas tehnikas.

www.intelektacentrs.lv

Rīga, Kr.Barona 59/61



EMOCIJU VADĪBAS

un

KOMUNIKĀCIJAS

NODARBĪBAS

BĒRNIEM
8 - 12 gadi

SAGATAVOŠANA

SKOLAI

GRUPĀS
LĪDZ 4
BĒRNIEM



Intelektā
attīstības
centrs



Saskarsmes nodarbības klātienē

bērniem un jauniešiem

no 12 - 16 gadiem

tālmācībā



www.intelektacentrs.lv



APZINĀTAS
LASĪŠANAS
NODARBĪBAS
BĒRNIEM
7-10 GADI

www.intelektacentrs.lv

APZINĀTĪBAS
NODARBĪBAS
BĒRNIEM
NO 7 - 11 GADIEM

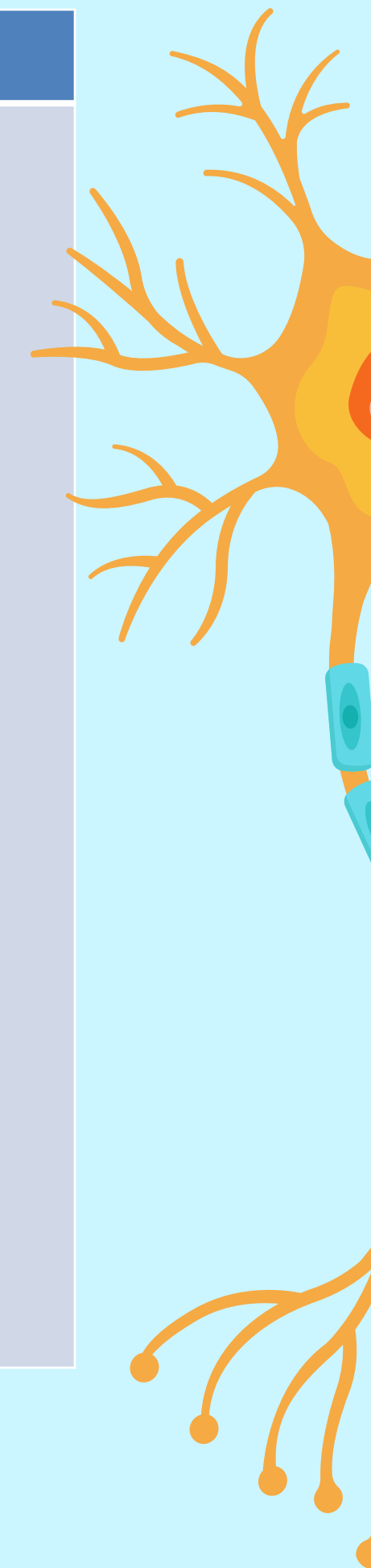
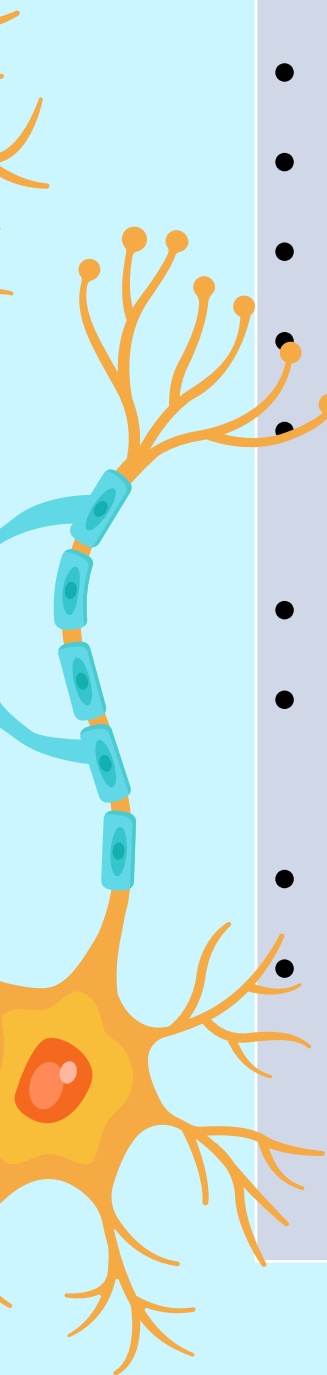
JOGAS
NODARBĪBAS
BĒRNIEM
8 - 12 GADI

ceturtdienu
vakaros
Rīgā, Kr. Barona 59/61

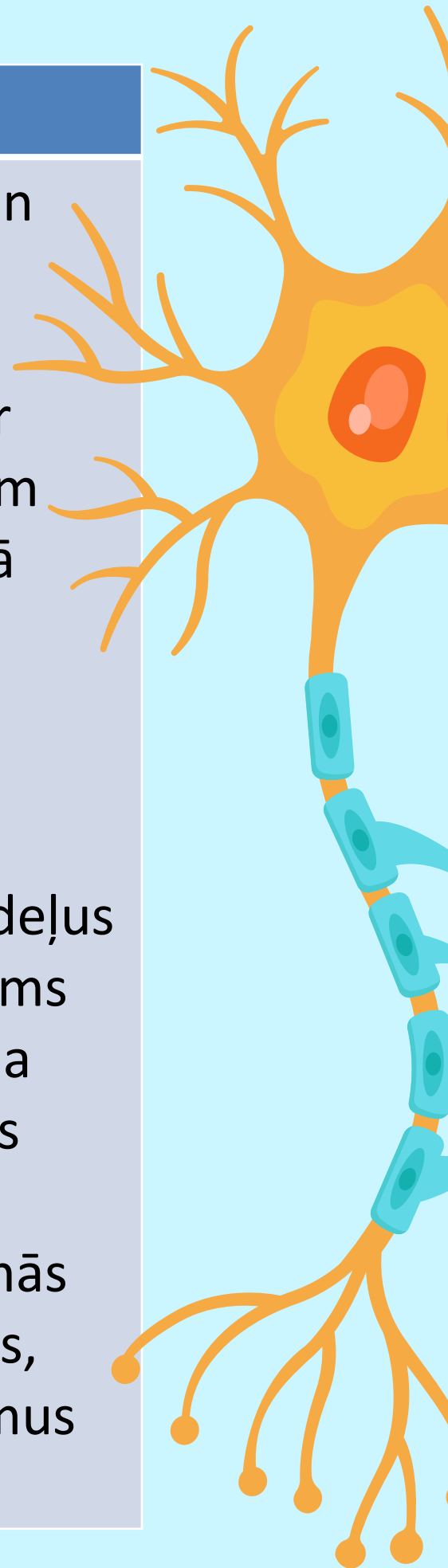
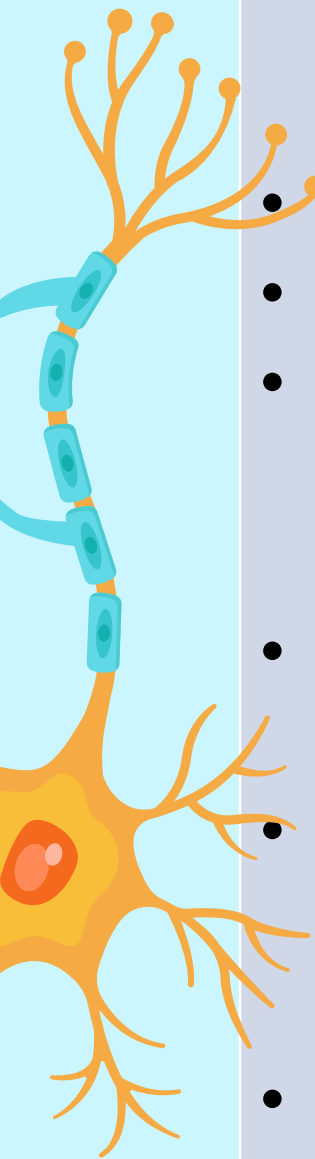


svētdienu
rītos
Rīgā, Graudu 68 C

UDHS	AST	Mācīšanās grūtības	Talantīgi bērni
<ul style="list-style-type: none"> • Uzmanības grūtības • Viegla novēršanās • Impulsivitāte • Vāja paškontrole • Slikta plānošana • Grūtības uzsākt un pabeigt darbus • Aizmāršība • Grūtības sekot norādēm • Emociju svārstīgums • Motorā aktivitāte 	<ul style="list-style-type: none"> • Sociālās uztveres grūtības • Neverbālo signālu nolasīšana • Komunikācijas grūtības • Zema elastība • Rutīnas nepieciešamība • Grūta pārmaiņu pieņemšana • Šauras intereses • Sensorā jutība • Pārslodze grupās • Grūtības spontānā sadarbībā 	<ul style="list-style-type: none"> • Lēna lasīšana • Vāja pareizrakstība • Rakstīšanas grūtības • Neskaidrs rokraksts • Grūtības izteikt domas rakstiski • Skaitļu izpratnes grūtības • Kļūdas matemātiskās darbībās • Lēns darba temps • Akadēmisks nogurums • Izvairīšanās no mācību uzdevumiem 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfekcionisms • Kļūdu nepanesība • Garlaicība pie vienkārša darba • Motivācijas kritums bez izaicinājuma • Nevienmērīgs briedums • Paaugstināta jutība • Atsvešinātība no vienaudžiem • Autoritātes apšaubīšana • Iekļaušanās grūtības standartvidē





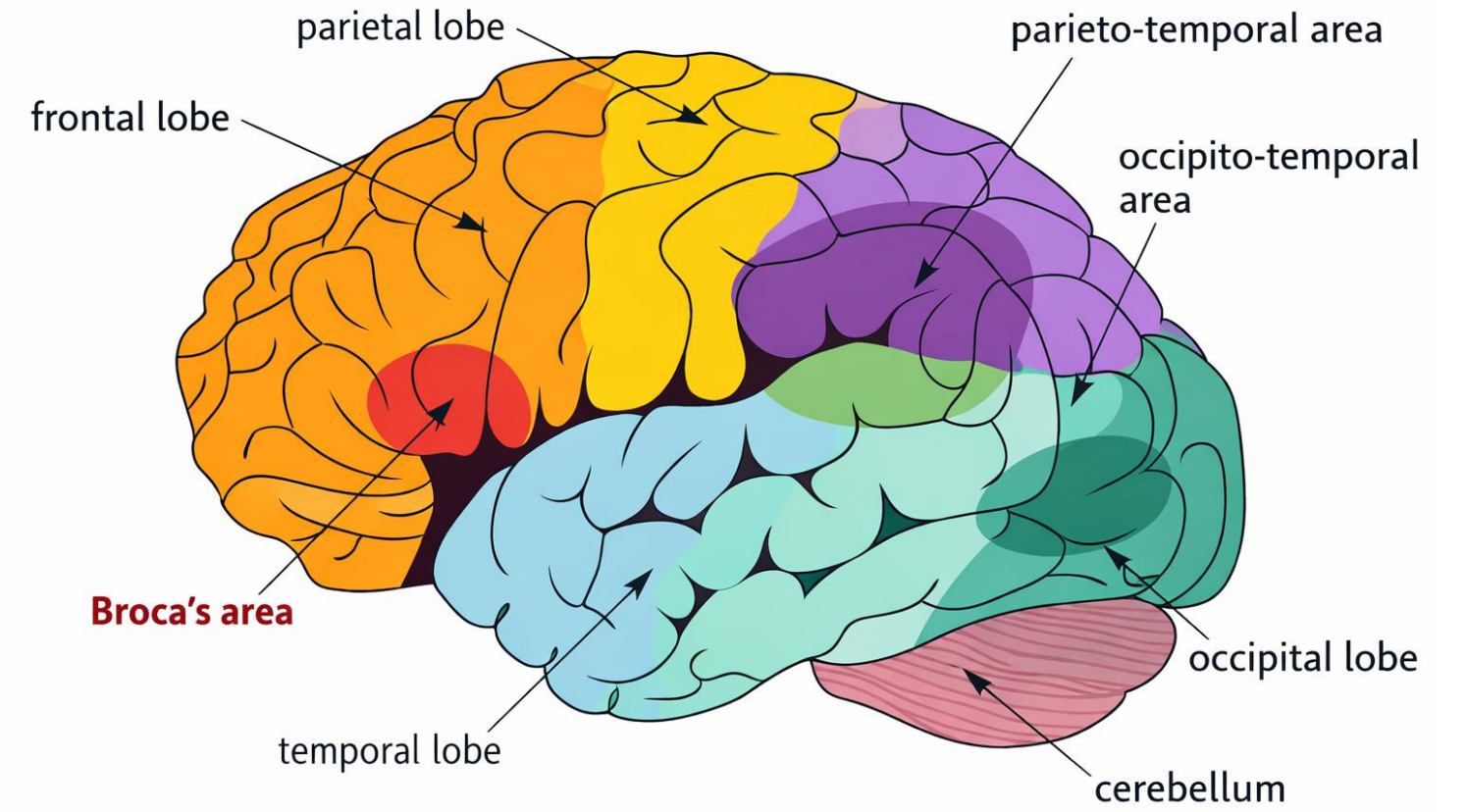
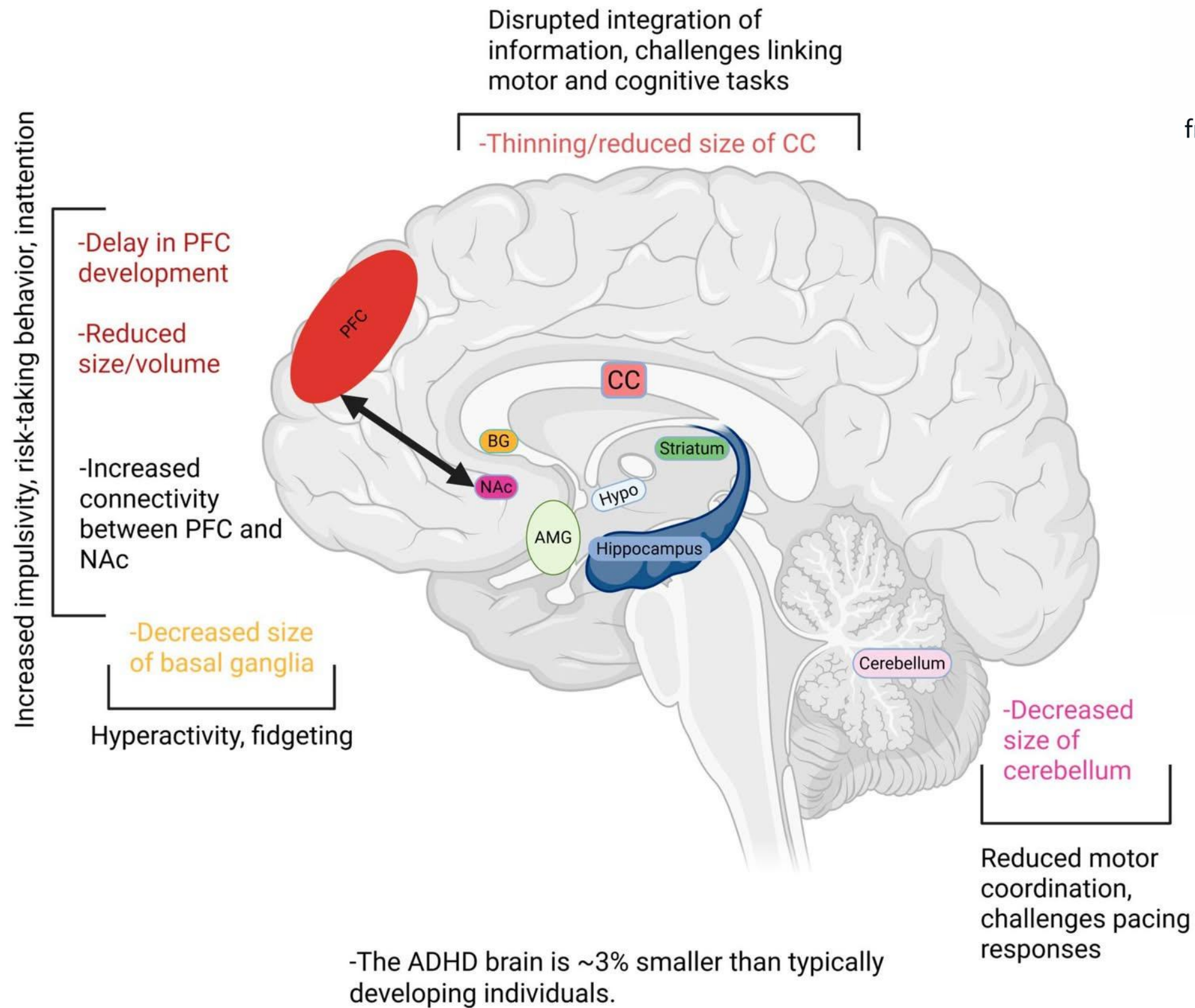




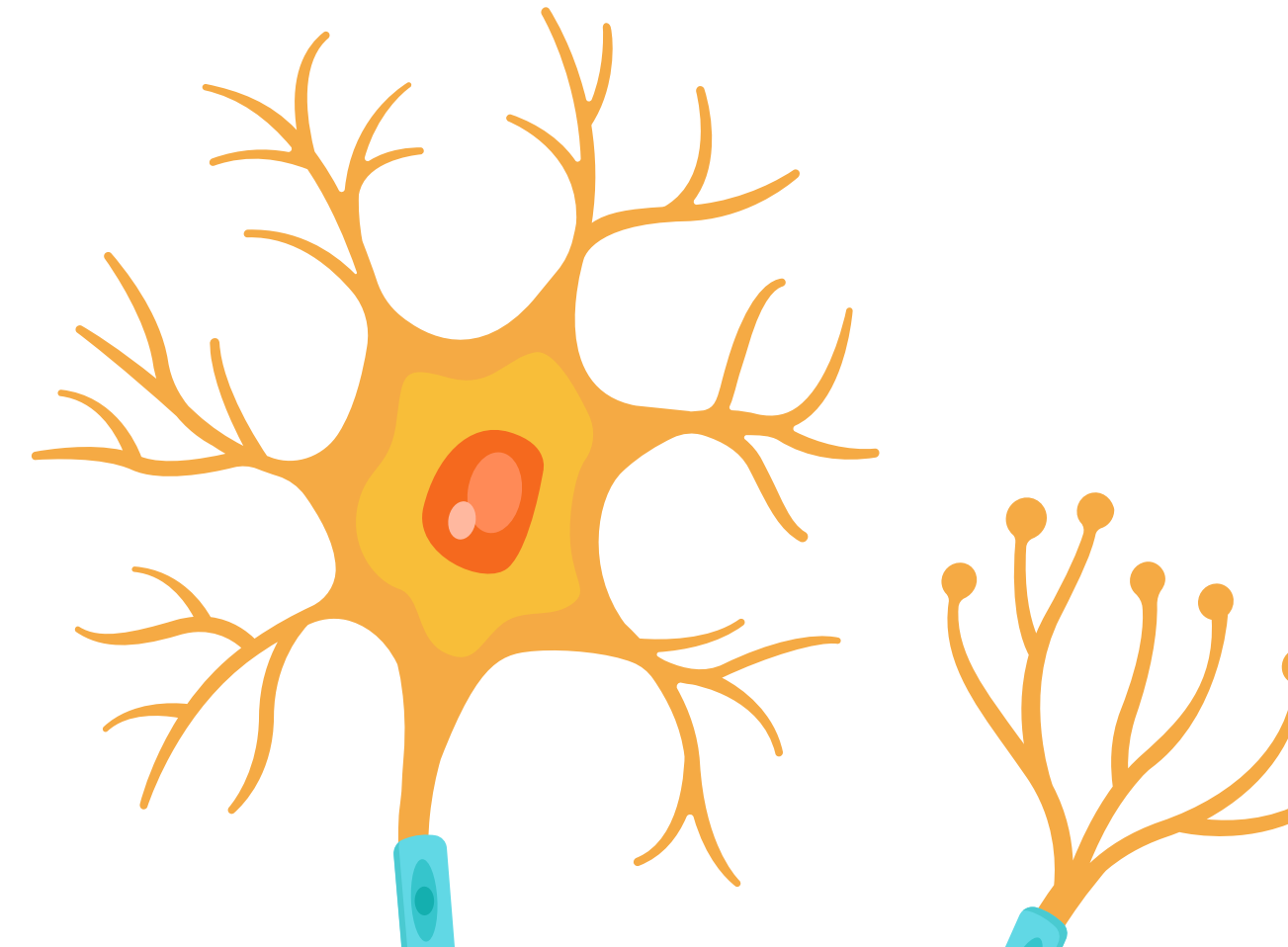
VIŅI IR CITĀDI...

VIŅU SMADZENES IR CITĀDAS



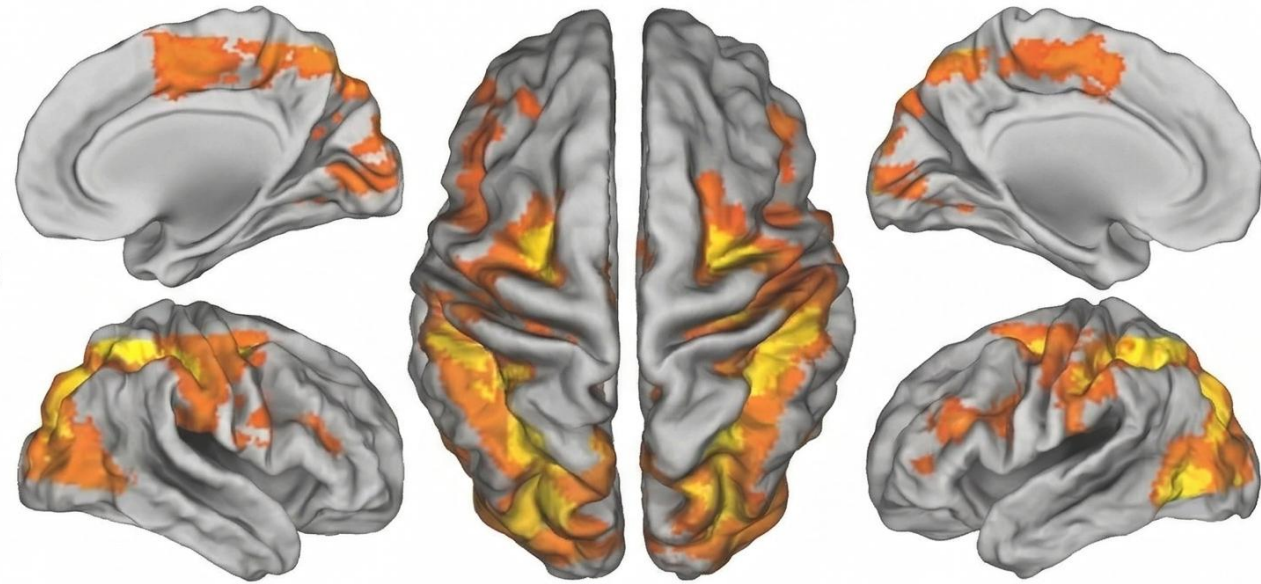


Disleksija

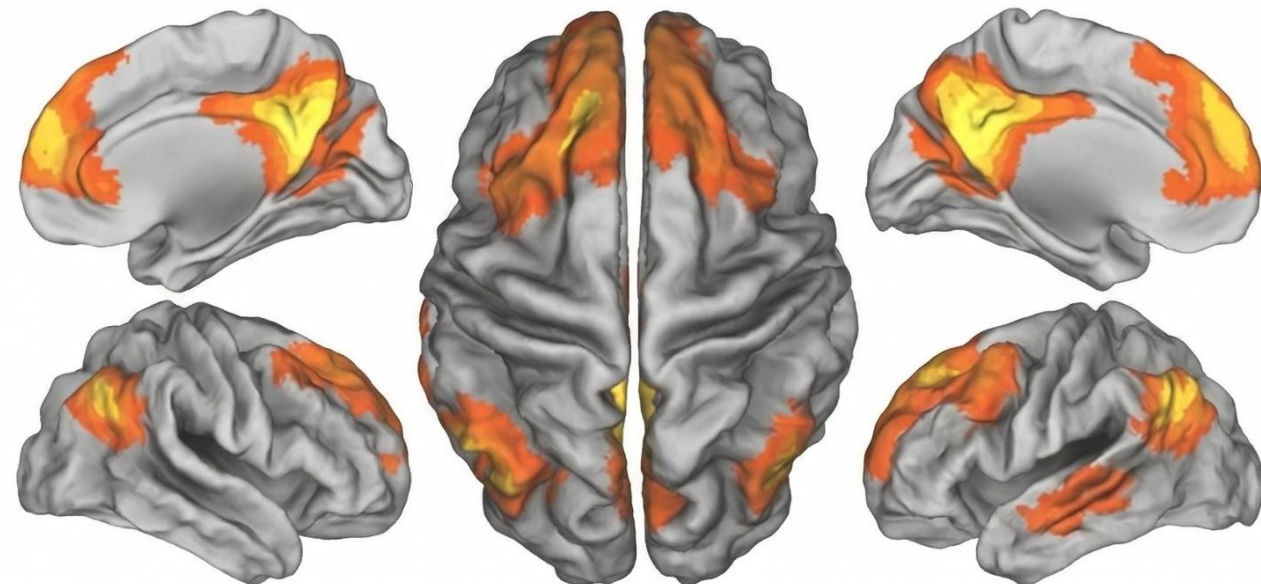


Neirodažādība nav uzvedības problēma vai sliktas audzināšanas sekas. Tā ir cita uzbūves shēma.

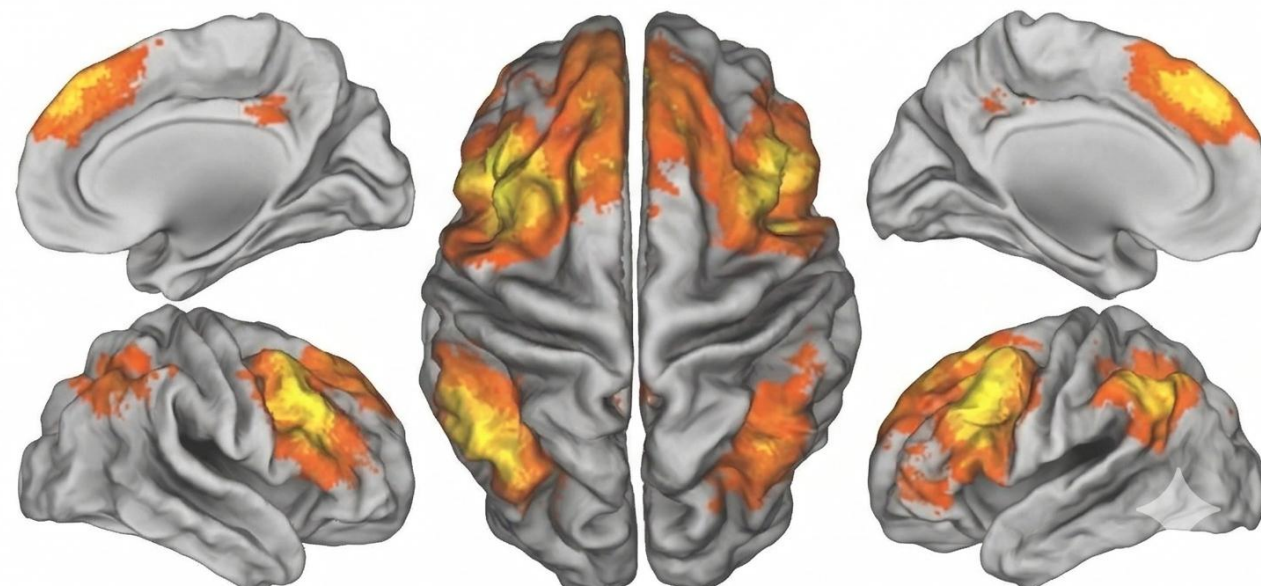
Dorsal attention network



Default mode network



Fronto-parietal control network



DAN — dorsālais uzmanības tīkls - vadītas uzmanības tīkls - HIPERFOKUSS

Funkcijas: apzināti pavērs un notur fokusu uz izvēlēto procesu, ignorējot traucēkļus.

Aktīvs: lasot, risinot uzdevumu, sekojot līnijai, mērķtiecīgi fokusējoties.

DMN— nomoda tīkls – klejojošās domāšanas tīkls.

Funkcijas: pašrefleksija, spontāna runa, prāta klejojumi, atmiņu atsaukšana, nākotnes/pagātnes scenāriju iztēle, kreativitāte.

Aktīvs: atpūtā, pastaigā bez konkrēta uzdevuma, dušā, pirms miega.

FPCN — kontroles tīkls – izpildfunkciju tīkls

Funkcijas: uzstāda mērķi, bremzē impulsus, pārslēdz starp DMN↔DAN pēc vajadzības, uztur darba atmiņu.

Aktīvs: kad jāsāk darbs, jāpārslēdzas no idejām uz izpildi, jāizvēlas nākamais solis, jāignorē kārdinājums.

[nature](#) > [translational psychiatry](#) > [articles](#) > [article](#)

Article | [Open access](#) | Published: 31 October 2025

Association of screen time with attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and their development: the mediating role of brain structure

[Qiulu Shou](#), [Masatoshi Yamashita](#) & [Yoshifumi Mizuno](#) 

Translational Psychiatry **15**, Article number: 447 (2025) | [Cite this article](#)

36k Accesses | **3** Citations | **567** Altmetric | [Metrics](#)

Tika analizēti 10 116 bērni 9-10 gadu vecumā sākumā un 7880 bērni pēc 2 gadiem, lai izvērtētu saistību starp ekrānlaiku, UDHS simptomiem un smadzeņu struktūru.

Lielāks ekrānlaiks bija saistīts ar izteiktākiem UDHS simptomiem un ar nelielu šo simptomu pieaugumu 2 gadu laikā.

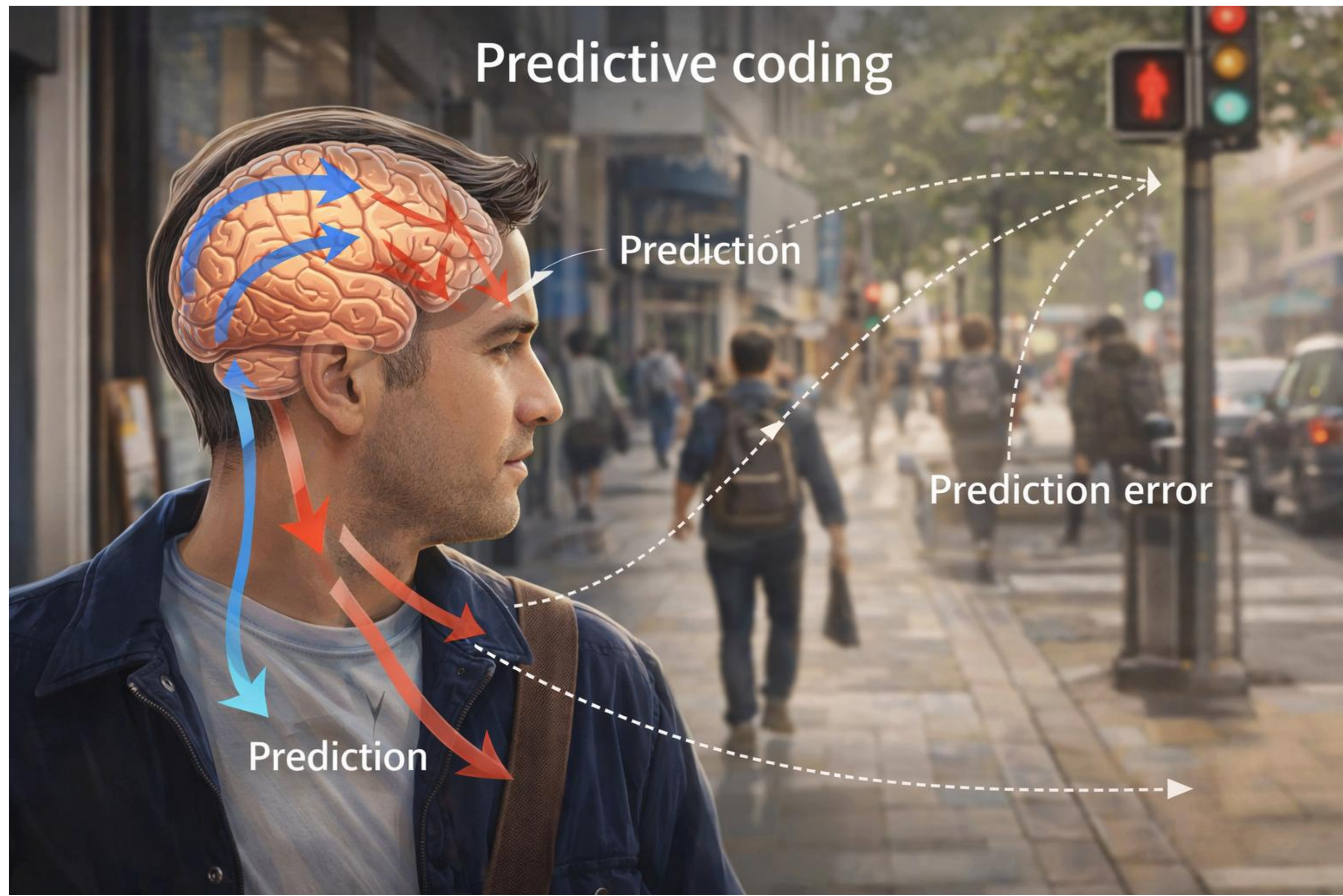
Vienlaikus lielāks ekrānlaiks bija saistīts ar mazāku garozas biezumu vairākos frontālajos un temporālajos smadzeņu reģionos, kas iesaistīti uzmanības un kognitīvās kontroles procesos.





**Kāpēc mums ir grūti
pieņemt citādo?**

Predictive coding



Prediction

Prediction error

Prediction

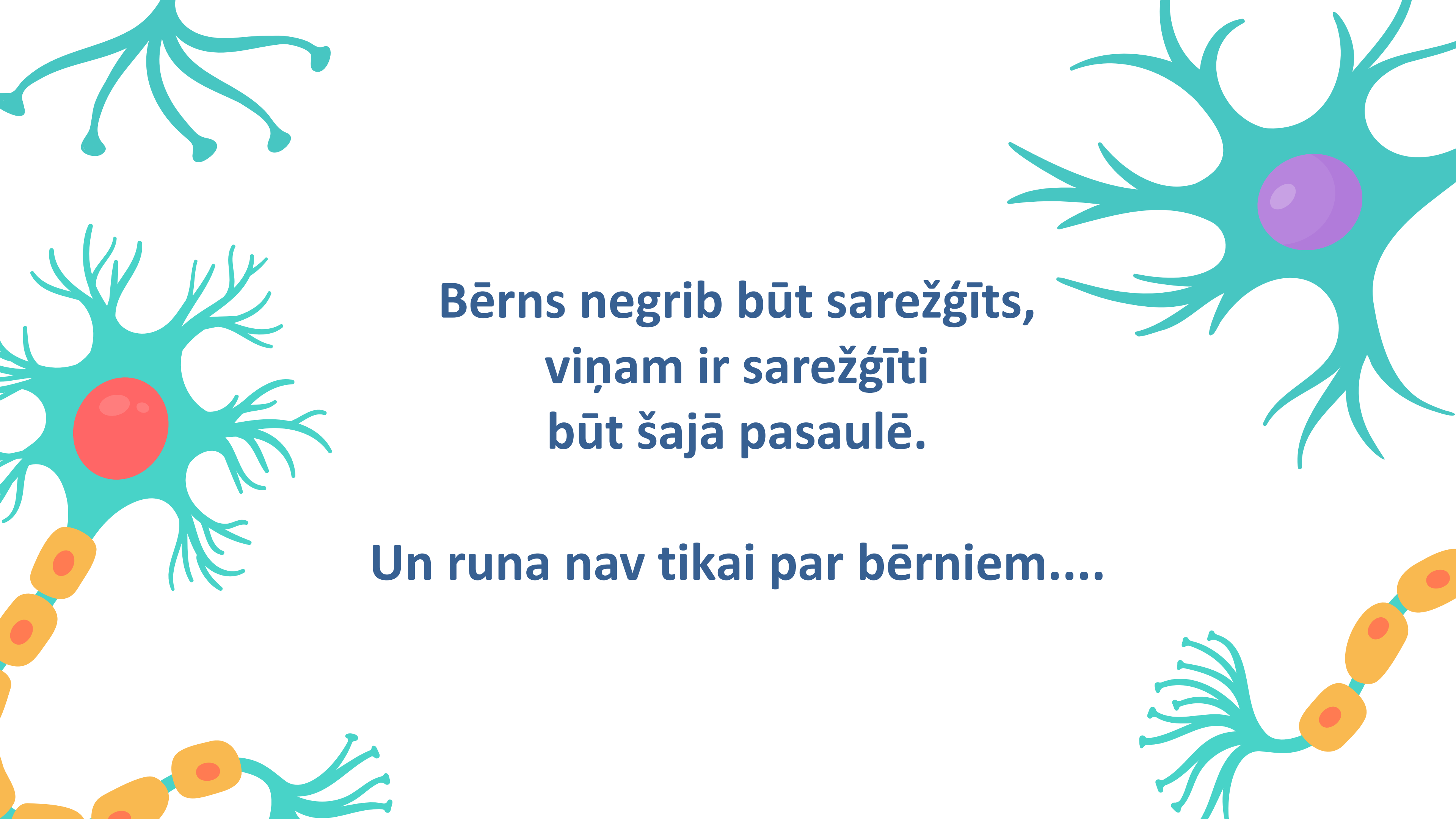
Grūtības pieņemt citādību nav tikai morāles problēma –
tā ir arī smadzeņu darbības īpatnība.
Ļoti daudz sociālās informācijas mēs apstrādājam automātiski.

Cilvēka smadzenes evolūcijas gaitā attīstījās vidē,
kur izdzīvošana bieži bija atkarīga no piederības grupai.

Šī iemesla dēļ mūsu nervu sistēmā darbojas ļoti spēcīgs mehānisms:

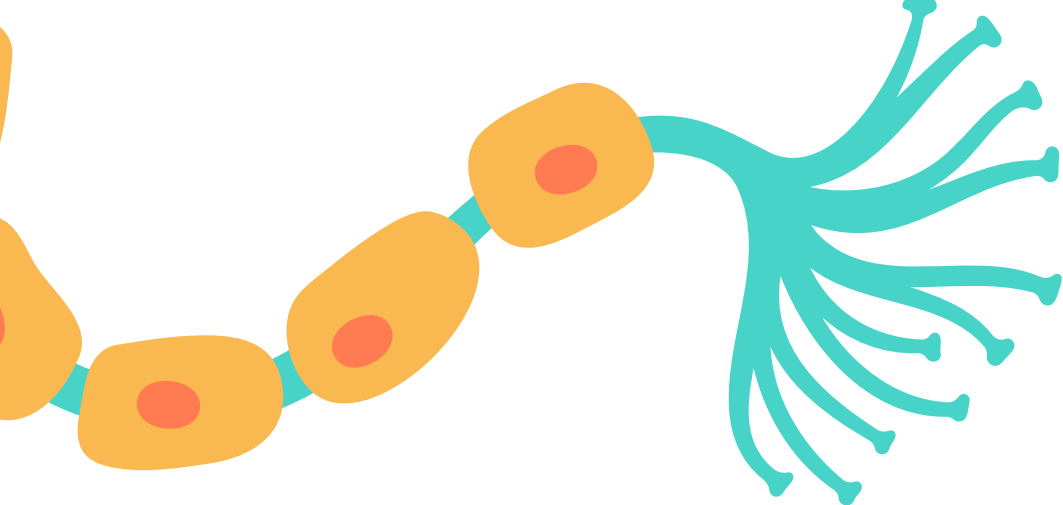
mēs automātiski uzticamies cilvēkiem, kas ir līdzīgi mums;

mēs kļūstam piesardzīgi pret tiem, kas uzvedas citādi.

The background features several stylized teal neurons. One neuron on the left has a red nucleus, and one on the right has a purple nucleus. At the bottom, there are chains of smaller orange neurons with red nuclei. The text is centered in a dark blue font.

**Bērns negrib būt sarežģīts,
viņam ir sarežģīti
būt šajā pasaulē.**

Un runa nav tikai par bērniem....



Traucējums

Risks bērnam, ja vienam no vecākiem vai brālim/māsai ir šī diagnoze

UDHS

Aptuveni **30% - 50%** iespējamība, ja vienam vecākam ir UDHS.

AST

Ja ģimenē ir viens bērns ar AST, risks nākamajam bērnam ir **~ 20%**. Ja vecākiem ir AST, risks bērnam ir augstāks.

Disleksija

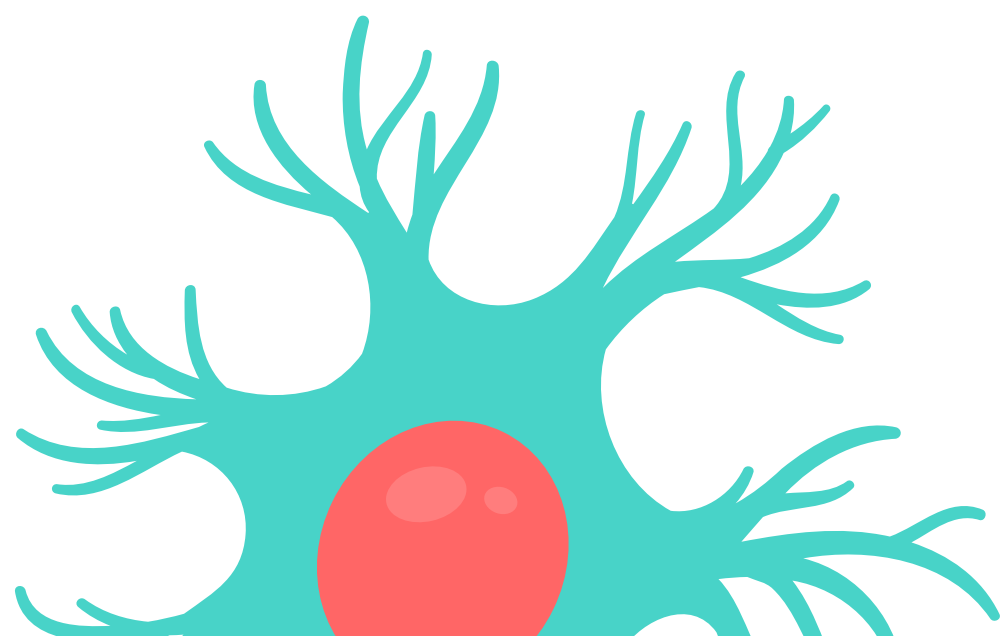
~ 40% - 60% risks; ja vienam vecākam

Diskalkulija

Aptuveni 5-10 x lielāks risks, ja pirmās pakāpes radiniekiem.

Disgrāfija

Bieži kopā ar citiem traucējumiem (komorbiditāte).





STINGRI, BET SIRSNĪGI

Kontakta izveide – visiem ir jājūtas sadzirdētiem

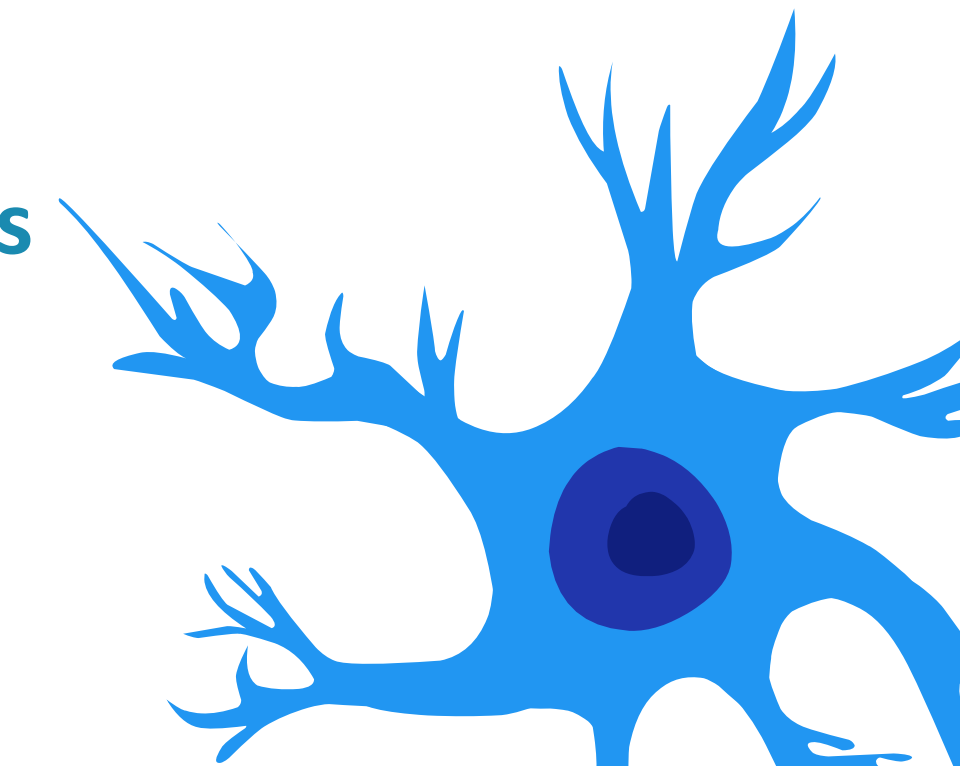
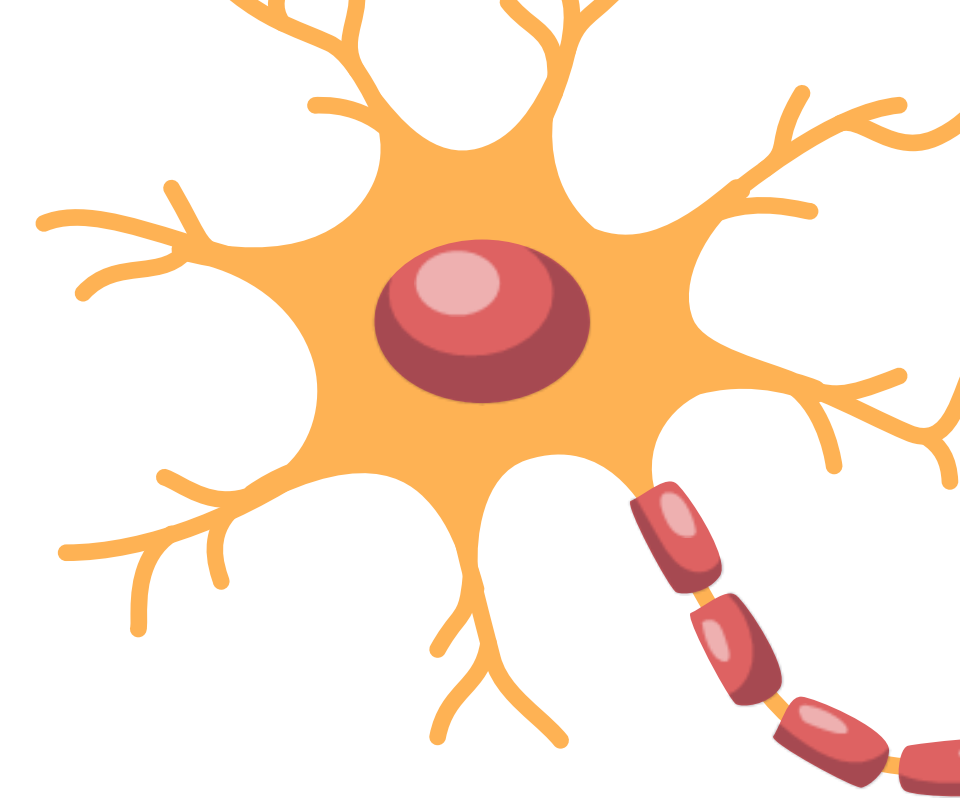
Robežas – skaidras, definētas un saprotamas abām pusēm

Konsekventi lēmumi – noteikumi visiem vienādi

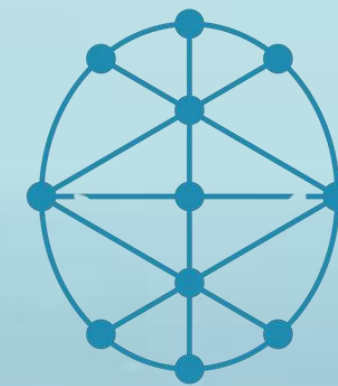
Komunikācija – mierīga, īsa un arī skaidra

Pamanām stiprās puses un stiprinām vājās

Pozitīvai atgriezeniskajai saitei ir jābūt biežākai kā ierasts



Nākotnes pieeja izglītībai jau šodien



Intelektā
attīstības
centrs



Oskars Grīslis

trenini@intelektacentrs.lv