

PVO Aprūpētāju prasmju e-apmācības ģimenēm ar bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību

Aprūpētāja darba burtnīcas

2. daļa

**Lietošanai kopā ar
9.–15. moduli**



© Pasaules Veselības organizācija, 2022.

Atsevišķas tiesības aizsargātas. Šis dokuments ir pieejams saskaņā ar *Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO* licenci (CC BY-NC-SA 3.0 IGO);
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Satura rādītājs

<i>Kā izmantot darba burtnīcu?</i>	4
9. modulis: Jaunu prasmju mācīšana soli pa solim, sniedzot dažādu līmeņu palīdzību	6
<i>Jūsu mērķi jaunu prasmju mācīšanā</i>	7
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	9
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	9
10. modulis: Bērna uzvedības izpratne	11
<i>Jūsu mērķi bērna uzvedības uzlabošanai</i>	12
<i>Rakstveida uzdevums: Jūsu bērna uzvedība</i>	13
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	14
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	15
11. modulis: Nevēlamas uzvedības novēršana – kā palīdzēt bērniem noturēt uzmanību un kontrolēt savu uzvedību	16
<i>Uzvedības termometra pārskats</i>	17
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	18
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	18
12. modulis: Nevēlamas uzvedības iemeslu izpratne	20
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	21
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	22
13. modulis: Alternatīvu mācīšana nevēlamas uzvedības novēršanai	23
<i>Jūsu mērķi reaģēšanai uz bērna uzvedību</i>	24
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	26
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	27
14. modulis: Turpmākā prasmju un stratēģiju izmantošana un mērķu izvirzīšana ..	28
<i>Mājasdarba izpilde: ko jūs apgūvat</i>	28
<i>Jūsu bērna progress</i>	29
<i>Rutīnu paplašināšana</i>	32
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	33
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	34

15. modulis: Problēmu risināšana un rūpes par sevi.....	35
<i>Rakstveida uzdevums: rūpes par sevi.....</i>	<i>37</i>
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	<i>38</i>
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	<i>38</i>

Kā izmantot darba burtnīcu?

Šī darba burtnīca domāta izmantošanai kopā ar PVO e-kursu “Aprūpētāju prasmju apmācības ģimenēm ar bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību” (pieejams vietnē <https://openwho.org/courses/caregiver-skills-training>).

Iesakām izmantot šo darba burtnīcu (izdrukātu vai saglabātu ierīcē), lai pierakstītu vai izceltu jēdzienus, padomus un stratēģijas, kuras vēlaties atcerēties un izmantot, izmēģinot stratēģijas.

Lai burtnīcu aizpildītu elektroniski, jums, iespējams, vajadzēs lejupielādēt bezmaksas PDF programmatūru. Viena no šādām programmatūrām ir pieejama vietnē <https://get.adobe.com/reader/>

Tikpat labi varat izmantot pats savu piezīmju burtnīcu un ierakstīt tajā jautājumus, stratēģijas un ieteikumus.

Jūsu darba burtnīcā jau ir iekļauti šādi elementi:

- Katra moduļa stratēģiju kopsavilkums,
- Rakstveida uzdevumi katram modulim,
- Ieteikumi, kā vingrināties mājās.

Varat arī izmantot darba burtnīcu, lai pierakstītu tajā informāciju par savu bērnu, ko iegūsi apmācību laikā, kā arī atbildes uz pārbaudes darba jautājumiem katra moduļa beigās.

Programmas pārskats: no 9. līdz 15. modulim

	Modulis	Tēma	Lappuse
Jaunu prasmju mācīšana	9. modulis	Jaunu prasmju mācīšana soli pa solim, sniedzot dažādu līmeņu palīdzību	6
Uzvedība	10. modulis	Bērna uzvedības izpratne	10
	11. modulis	Nevēlamas uzvedības novēršana – kā palīdzēt bērniem noturēt uzmanību un kontrolēt savu uzvedību	15
	12. modulis	Nevēlamas uzvedības iemeslu izpratne	19
	13. modulis	Alternatīvu mācīšana nevēlamas uzvedības novēršanai	22
Turpmākā prasmju un stratēģiju izmantošana un mērķu izvirzīšana	14. modulis	Turpmākā prasmju un stratēģiju izmantošana un mērķu izvirzīšana	27
Rūpes par sevi	15. modulis	Problēmu risināšana un rūpes par sevi	34

9. modulis: Jaunu prasmju mācīšana soli pa solim, sniedzot dažādu līmeņu palīdzību



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Izvērtēsim 8. moduļa mājasdarbu, kurā uzdevums bija izmantot metodi “*rādīt un nosaukt*”, parādot žestus un nosaucot vārdus, tādējādi veicinot komunikāciju, lai dalītos un izteiktu lūgumu.

Atbildiet uz šiem jautājumiem:

Kādus vārdus pateicāt vai žestus parādījāt, izmantojot metodi “*rādīt un nosaukt*”?

Kā bērns reaģēja uz jūsu vārdiem vai žestiem?

Kādā veidā bērns komunicēja?

Kā jūs paplašinājat šo komunikāciju?

Ko jūs būtu varējis darīt citādi?

Neaizmirstiet atkārtot bērna teiktos vārdus un papildināt bērna vārdu krājumu, pievienojot vienu jaunu vārdu. Svarīgi ir arī radīt bērnam iespējas sazināties, lai dalītos interesē (parādītu vai pastāstītu kādam par kaut ko) vai izteiktu lūgumu (lūgtu kādam kaut ko).

Jūsu mērķi jaunu prasmju mācīšanā

Pievērsīsimies kādai ikdienas dzīves prasmei, ko vēlaties, lai jūsu bērns apgūst, un sadalīsim to mazos soļos. Izvēlēsimies vienu soli, kuru varat izmantot, lai sāktu mācīt bērnu. Atbildiet uz šiem jautājumiem:

Kāda ir viena no ikdienas aktivitātēm, ko vēlaties, lai jūsu bērns veiksmīgi apgūtu?

Kādi ir visi šīs aktivitātes mazie soļi?

Vai jūsu bērns spēj veikt vienu vai vairākus soļus pats?

Padomi plānošanai:

- Izvēlieties nelielu soli, ar ko sākt. Šī soļa apgūšana būs jūsu mērķis.
- Izmēģinot aktivitāti, iegūsi vairāk informācijas par to, ko jūsu bērns spēj izdarīt un kur viņam nepieciešama palīdzība.
- Šī informācija var mainīt jūsu mērķus. Tas nekas!

- Katru reizi, kad kopā ar bērnu izmēģināt šo prasmi, padomājiet par saviem mērķiem. Mērķi var mainīties. Iespējams, bērns jau apguvis šo prasmi, iespējams, ka mācīšanās būs jāpārtrauc.

Mājasdarba izpildes plāns

Ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Ievērojiet šos padomus:

- Izvēlieties kādu sadzīves uzdevumu, kuru vēlaties bērnam iemācīt (lielāku uzdevumu, piemēram, roku mazgāšanu, apavu novilkšanu vai krekla uzvilkšanu).
- Ņemiet vērā visus ar šo rutīnu saistītos mazos soļus un izvēlieties vienu solīti, ko iemācīt bērnam.
- Plānojiet, ar kādu palīdzības līmeni sāksiet:
 - Trīs palīdzības līmeņi ir *“parādīt un izstāstīt”*, *neliela fiziska palīdzība* un *daudz fiziskas palīdzības*.
 - Sniedziet vismazāko palīdzību, kas nepieciešama, lai bērnam šis solis izdotos.
 - Sniedziet skaidrus un konsekventus norādījumus un paslavējiet bērnu par cenšanos.

Apsveriet arī šādus jautājumus:

- Kā jūs zināsit, ka bērnam nepieciešama papildu palīdzība?
- Ko darīsit, ja bērnam vajadzēs papildu palīdzību?
- Kā jūs zināsit, ka bērnam vajadzēs mazāk palīdzības?

Padomi mājasdarba izpildei

- Prasmju apguvi sadaliet mazos soļos un māciet bērnam pa vienam solītim.
- Ļaujiet bērnam mācīties! Sniedziet vismazāko palīdzību, kas nepieciešama, lai bērnam šis solis izdotos.

- Sniedziet skaidrus un konsekventus norādījumus un uzslavējiet bērnu par cenšanos.
- Pajautājiel sev: Vai es varu iemācīt citu soli?

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

10. modulis: Bērna uzvedības izpratne



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Pēdējā nodarbībā jūs noteicāt mērķi: izvēlējāties vienu prasmi (nelielu soli), ko bērnam iemācīt rutīnas ietvaros, izmantojot trīs palīdzības līmeņus. Atvēliet brīdi, lai padomātu par iepriekšējā nodarbībā bērnam izvirzīto mērķi un atbildētu uz šiem jautājumiem:

Kādu ikdienas dzīves prasmi esat izmēģinājis veikt kopā ar bērnu?

Kāds bija izraudzītās mazais prasmes solis?

Kāda līmeņa palīdzību jūs sniedzāt, mācot izraudzīto soli?

Atcerieties, ka trīs palīdzības līmeņi ir:

- 1. LĪMENIS:** *Parādīt un izstāstīt:* Parādiet bērnam, kas jādara, un izskaidrojiet izpildāmo soli bērnam saprotamiem vārdiem. Ja bērns nemēģina veikt darbību, vēlreiz paskaidrojiet soli, lai atgādinātu viņam, kas jādara.
- 2. LĪMENIS:** sniedziet nelielu fizisku palīdzību, lai uzsāktu vai pabeigtu darbību.
- 3. LĪMENIS:** sniedziet daudz fiziskas palīdzības, saudzīgi paņemot bērna roku un izpildot visu darbību no sākuma līdz beigām.

Jūsu mērķi bērna uzvedības uzlabošanai

Vai varat iedomāties vienu vai divas uzvedības izpausmes, ko jūs vēlētos redzēt retāk? Pierakstiet tās.

Es vēlētos retāk redzēt šādu nevēlamu uzvedību:

1. nevēlamās uzvedības izpausme:

2. nevēlamās uzvedības izpausme:

Ir svarīgi *skatīties un klausīties*, lai pamanītu signālus pirms nevēlamās uzvedības izpausmes sākušās. Atcerieties iekārtot apkārtējo vidi un brīdiniet bērnu pirms aktivitāšu maiņas, lai palīdzētu viņam saglabāt mieru.

Rakstveida uzdevums: Jūsu bērna uzvedība

Apdomājiet sava bērna uzvedību un atbildiet uz tālāk minētajiem jautājumiem, ņemot vērā uzvedības termometru.



Kādas pazīmes novērojat, kad bērna uzvedības temperatūra ir sarkana jeb karsta?

Kādas pazīmes novērojat, kad bērna uzvedības temperatūra ir dzeltena jeb silta?

Kādas pazīmes novērojat, kad bērna uzvedības temperatūra ir zaļa jeb vēsa?

Atcerieties:

- Kad bērna uzvedība ir sarkana jeb karsta, bērns raud, kliegz, bēg vai vārtās pa grīdu.
- Kad bērna uzvedība ir dzeltena jeb silta, bērns dīdās, lūkojas apkārt vai nepiedalās rutīnā.
- Kad bērna uzvedība ir zaļa jeb vēsa, bērns smaida un smejas, bērna ķermenis ir atslābināts.

Mājasdarba izpildes plāns

Ir pienācis laiks sagatavoties nākamā mājasdarba izpildei.

Sastādiet “GRIBU REDZĒT BIEŽĀK” sarakstu:

Piemēri tādai uzvedībai, kādu jūs vēlētos redzēt biežāk, ir bērna veiktās DARBĪBAS, piemēram, uzdevums, ko bērnam lūdzat veikt, vārdu vai žestu lietošana saziņai utt.

Novērojiet bērna uzvedību un izveidojiet sarakstu ar pazīmēm, kas liecina par nevēlamas uzvedības tuvošanos:

Dzeltenas jeb siltas bērna uzvedības piemēri ir dīdīšanās, lūkošanās apkārt vai nepiedalīšanās rutīnā.

Padomi mājasdarba izpildei

- Bērni vislabāk mācās, būdami mierīgi un nosvērti.
- Bērns var izrādīt “sarkanas/karstas”, “dzeltenas/siltas” vai “zaļas/vēsas” uzvedības pazīmes.
- Saskatiet un saklausiet signālus pirms nevēlamas uzvedības, kas brīdina par nevēlamas uzvedības tuvošanos.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

11. modulis: Nevēlamas uzvedības novēršana – kā palīdzēt bērniem noturēt uzmanību un kontrolēt savu uzvedību



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Iepriekšējā nodarbībā jums lūdza izveidot divus sarakstus: uzvedība, kādu jūs vēlētos redzēt biežāk, un pazīmes, kas liecina par nevēlamas uzvedības tuvošanos.

Vai ievērojāt kādu bērna uzvedību, kuru jūs vēlētos redzēt biežāk?

Ko jūs novērojāt bērņā tieši pirms nevēlamas uzvedības izpausmēm?

Vai brīdinājuma pazīmes atšķirās no gaidītajām?

Uzvedības termometra pārskats

Pierakstiet, ko pamanījāt bērna uzvedībā mājasdarba izpildes laikā, izmantojot iepriekšējā modulī aprakstīto uzvedības termometru. Vai pamanījāt trīs uzvedības līmeņus?

KARSTS/SARKANS (nevis nosvērts, bet neapmierināts)

Spēcīgs satraukums, dusmas vai pārmērīgs uztraukums, nepieciešama palīdzība, lai nomierinātos.

SILTS/DZELTENS

Parādās pirmās uztraukuma, neapmierinātības, trauksmes vai dusmu pazīmes.

VĒSS/ZAĻŠ (nosvērts)

Mierīgs, modrs un gatavs mācīties.

Mājasdarba izpildes plāns

Ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam.

Izvēlieties divas aktivitātes, ko veikt kopā ar bērnu.

Iztēlojieties iespējamo nevēlamo uzvedību, kuru bērns varētu izrādīt šīs aktivitātes laikā (kā šī uzvedība izpaužas?)

Katrā aktivitātē izmantojiet apgūtās stratēģijas, lai palīdzētu bērnam saglabāt mieru un vēsu prātu:

- Izvēlieties piemērotu laiku aktivitātes veikšanai.
- Padariet aktivitāti jautrāku vai patīkamāku.
- Parādiet un pastāstiet bērnam, ko sagaidīt.
- Ja nepieciešams, ļaujiet bērnam brīdi atpūsties.

Ja novērojat “dzeltenu” vai “sarkanu” uzvedību, apdomājiet, kas notika tieši pirms nevēlamās uzvedības.

Padomi mājasdarba izpildei

- Reagējiet uz prasmju apguvi un atbilstošu uzvedību, bērnu uzslavējot un uzmundrinot.

- *Skatieties un klausieties*, lai pamanītu signālus **pirms** nevēlamās uzvedības izpausmēm.
- Iekārtojiet apkārtējo vidi un brīdiniet bērnu pirms aktivitāšu maiņas, lai palīdzētu bērnam saglabāt mieru.
- Ja bērns piedzīvo "emocionālu sabrukumu" vai "dusmu izvirdumu", esiet mierīgs un gaidiet, kamēr bērns nomierināsies. Tad padomājiet par šādas uzvedības iemeslu.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

12. modulis: Nevēlamas uzvedības iemeslu izpratne



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Jums lūdzta izmantot stratēģijas, kas palīdzētu bērnam saglabāt mieru un vēsu prātu, kā arī pamanīt bērna nevēlamo uzvedību un to kas notika pirms šādas uzvedības.

Atskatoties uz mājasdarba izpildi, atbildiet uz šiem jautājumiem:

Kādas “vēsas”, “siltas” un “karstas” uzvedības izpausmes jūs novērojāt 5 minūtēs, kamēr pildījāt mājasdarbu?

Kādas stratēģijas izmantojāt, lai palīdzētu bērnam saglabāt mieru un nosvērtību?

Kādas stratēģijas jūs izmantojāt, lai tiktu galā ar sarežģītu pāreju (pāreju no vienas darbības uz citu)?

Ja bērns izrādīja “karstu” vai “siltu” nevēlamu uzvedību, kas notika pirms tam?

Ko jūs varētu darīt, ja bērna uzvedība ir “dzeltena” vai “sarkana”?

Atcerieties:

- Bērni var izmantot nevēlamu uzvedību, lai iegūtu kaut ko vai pievērstu uzmanību, lai izvairītos no kaut kā, vai kā sensoras stimulācijas veidu.
- Atcerieties skatīties un klausīties, lai pamanītu signālus **pirms** nevēlamas uzvedības izpausmēm.

Mājasdarba izpildes plāns

Aktivitāte mājasdarbam

Pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Izmantojiet darba burtnīcu, lai pārskatītu nevēlamo uzvedību, kuru vēlaties novērst, un iedomājieties divas darbības, kuru laikā šāda uzvedība parādās

Atbildiet uz šādiem jautājumiem par katru darbību:

1. Kas notika **pirms** nevēlamās uzvedības?
-

2. Kāda bija bērna nevēlamā uzvedība (aprakstiet uzvedību)?

3. Kas notika **pēc** šīs uzvedības?

4. Secinājums: Kas ir šādas uzvedības **ienesls**?

- Lai iegūtu kaut ko
- Lai pievērstu uzmanību
- Lai izvairītos no kaut kā vai pārtrauktu kaut ko
- Sensora stimulācija

Padomi mājasdarba izpildei

- Varat izmantot vizuālus materiālus, lai palīdzētu bērnam saprast aktivitātes un saglabāt mieru.
- Padomājiet par to, kas notika **pirms**, **pēc** un nevēlamās **uzvedības laikā**, lai noskaidrotu tās iemeslu.

Piezīmes:

13. modulis: Alternatīvu mācīšana nevēlamās uzvedības novēršanai



Mājasdarbs: ko jūs apguvāt

Jums lūdza pamanīt bērna nevēlamās uzvedības izpausmes, kuras vēlaties novērst, un secināt, kāds ir katras uzvedības iemesls.

Atskatoties uz mājasdarba izpildi, atbildiet uz šiem jautājumiem:

Nevēlama uzvedība #1

Kāda bija bērna nevēlamā uzvedība(aprakstiet uzvedību)?

Kas notika **pirms** šīs uzvedības?

Kas notika **pēc** šīs uzvedības?

Kas ir šādas uzvedības iemesls?

Nevēlamā uzvedība #2

Kāda bija bērna nevēlamā uzvedība (aprakstiet uzvedību)?

Kas notika **pirms** šīs uzvedības?

Kas notika **pēc** šīs uzvedības?

Kas ir šādas uzvedības iemesls?

Atcerieties:

- Bērni var izmantot nevēlamu uzvedību, lai iegūtu kaut ko vai pievērstu uzmanību, lai izvairītos no kaut kā, vai kā sensoras stimulācijas iespēju.
- Atcerieties *skatīties un klausīties*, lai pamanītu signālus **pirms** nevēlamās uzvedības izpausmēm.

Jūsu mērķi reaģēšanai uz bērna uzvedību

Padomājiet par saviem mērķiem attiecībā uz bērna uzvedību un pēc tam pabeidziet šos teikumus. Pēc tam izlemiet, kā reaģēt uz bērna uzvedību.

Divas aktivitātes, ko es plānoju veikt kopā ar bērnu, ir:

1. _____

2. _____

Nevēlamā uzvedība, ko es vēlētos mūsu aktivitāšu laikā redzēt retāk, ir:

Šādas uzvedības iemesls ir:

Izmantojiet šo tabulu, lai noteiktu mērķus reaģēšanai uz bērna uzvedību

Ja uzvedības mērķis ir:	Reakcijas mērķis ir:
Kaut ko iegūt	Palīdzēt bērnam izmantot komunikācijas prasmes, lai to palūgtu (izmantojot žestu, zīmes, attēlu vai izteiktu vārdu) VAI, ja nevēlamies dot attiecīgo priekšmetu, būt konsekventiem un nedot to, ja bērna uzvedība ir nevēlama.
Pievērst uzmanību	Nepievērst uzmanību vai nereaģēt uz nevēlamu uzvedību (ignorēt uzvedību), bet par piemērotu uzvedību un prasmēm apbalvot bērnu ar uzslavām un uzmanību.
Kaut ko pārtraukt vai no kaut kā izvairīties	Izvirzīt skaidras, konsekventas un atbilstošas prasības un palīdzēt bērnam saprast, ka nevēlama uzvedība neapturēs aktivitāti.
Sensora stimulācija	Nodrošināt drošu un piemērotu sensoras stimulācijas veidu un palīdzēt bērnam sazināties, lai iegūtu vēlamo sajūtu.

Kā jūs reaģēsiet uz bērna uzvedību?

Mājasdarba izpildes plāns

Ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Pārskatiet nevēlamo uzvedību, kuru vēlaties novērst, un izplānojiet, kā reaģēsiet katrā nevēlamas uzvedības reizē.

- Padomājiet par divām aktivitātēm, kuru laikā bieži parādās nevēlama uzvedība.
- Aprakstiet bērna iespējamo uzvedību.
- Padomājiet par katras uzvedības iemeslu un plānu, kā uz to reaģēsiet.

Piemēram:

1. aktivitāte

Uzvedība:

Uzvedības iemesls:

Reaģēšanas plāns:

2. aktivitāte

Uzvedība:

Uzvedības iemesls:

Reagēšanas plāns:

Padomi mājasdarba izpildei

- Noskaidrojiet bērna nevēlamās uzvedības iemeslu un izlemiet, kā reaģēt atkarībā no iemesla (lai iegūtu kādu priekšmetu, uzmanību, lai no kaut kā izvairītos vai sensora stimulācija).
- Reaģējiet uz nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir iegūt kaut ko, mācot bērnam izmantot vārdus un žestus.
- Ignorējiet nevēlamu uzvedību uzmanības pievēršanai, ja tas ir droši un pieņemami.
- Nosakiet skaidras, konsekventas un atbilstošas prasības, lai mazinātu nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir izvairīties no rutīnas vai pārtraukt to.
- Iemāciet drošu un atbilstošu uzvedību, lai aizstātu nevēlamu uzvedību, mēģinot gūt sensoru stimulāciju.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

14. modulis: Turpmākā prasmju un stratēģiju izmantošana un mērķu izvirzīšana



Mājasdarba izpilde: ko jūs apgūvāt

Izvērtēsim 13. modulī uzdoto mājasdarbu. Jums lūdza:

- izvēlēties divas aktivitātes, kuras veikt kopā ar bērnu;
- pavadīt vismaz 5 minūtes kopā ar bērnu ikreiz, kad kopā veicat šīs aktivitātes;
- *ieskatīties un ieklausīties* notiekošajā pirms, pēc un nevēlamās uzvedības laikā;
- izmantot izveidoto plānu, lai reaģētu uz nevēlamo uzvedību.

Atbildiet uz šiem jautājumiem par mājasdarba izpildi:

Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt mājās?

Kādu nevēlamu uzvedību jūs novērojāt?

Kas bija šādas uzvedības iemesls (vai iemesli)?

Kā jūs reaģējāt?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

Jūsu bērna progress

Padomājiet par izvēlētajām aktivitātēm un mērķiem, kurus esat izvirzījis, lai uzlabotu bērna komunikāciju un uzvedību, kā arī par nākamo solīti prasmju paplašināšanai.

Atbildiet uz šiem jautājumiem:

Kādu progresu esat panācis šo mērķu sasniegšanā?

Vai esat pamanījis kādas citas pozitīvas izmaiņas bērņā?

Ko jūs darījāt, lai panāktu šo progresu?

Ar kādām grūtībām saskaraties, strādājot pie savu mērķu sasniegšanas?

Kā jūs turpināsi vingrināties mājās kopā ar bērnu?

Bērna nākamo komunikācijas mērķu plānošana

Šī tabula var palīdzēt izvēlēties turpmākos bērna komunikācijas mērķus

Lūgums	Dalīšanās
Bērns vēl nelūdz	Bērns vēl nedalās
Bērns izmanto acu kontaktu, lai izteiktu lūgumu	Bērns izmanto acu kontaktu, lai dalītos
Bērns izmanto žestus: sniedzas, lai izteiktu lūgumu, dod, lai izteiktu lūgumu, rāda ar pirkstu, lai izteiktu lūgumu	Bērns izmanto žestus: parāda, lai dalītos, rāda ar pirkstu, lai dalītos, dod, lai dalītos
Bērns izmanto vienu vārdu, lai izteiktu lūgumu	Bērns izmanto vienu vārdu, lai dalītos
Bērns izmanto divus vārdus, lai izteiktu lūgumu	Bērns izmanto divus vārdus, lai dalītos
Bērns izmanto trīs vai vairāk vārdus, lai izteiktu lūgumu	Bērns izmanto trīs vai vairāk vārdus, lai dalītos
Bērns kombinē vairākus vārdus, žestus un acu kontaktu, lai izteiktu lūgumu	Bērns kombinē vairākus vārdus, žestus un acu kontaktu, lai dalītos

Kā izmantot šo tabulu:

Pierakstiet soli, kas sekos bērna šī brīža prasmēm, – tas būs jūsu bērna nākamais komunikācijas mērķis.

1. Atrodiet aprakstu par to, kā jūsu bērns šobrīd komunicē, lai palūgtu kaut ko un dalītos interesē.

2. Pierakstiet soli, kas seko bērna šī brīža prasmēm, – tas būs bērna nākamais komunikācijas mērķis.

Piemērs: ja bērns vēl neprot palūgt, bērna nākamais komunikācijas mērķis ir izmantot acu kontaktu, lai palūgtu.

Rutīnu paplašināšana

Kuras divas rutīnas, ko jūs jau šobrīd veicat kopā ar bērnu, varētu paplašināt?

Atbildi ierakstiet zemāk.

1. _____

2. _____

Atcerieties:

- Dažreiz bērns nevēlas veikt jaunus soļus vai sasaistīt vienu rutīnas darbību ar citu. Tas nekas! Ir svarīgi nepadoties.
- Lai paplašinātu rutīnas, jums, iespējams, nāksies izmēģināt dažādas šajā kursā apgūtās stratēģijas.

- Varbūt, izmantojot vienu un to pašu stratēģiju vairākas reizes, jums izdosies panākt ka bērns beidzot to izmēģina.

Mājasdarba izpildes plāns

Ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Apdomājiet, kā jūs izmantosiet metodi “rādīt un nosaukt”, lai mācītu bērnam jaunus soļus.

Bērna prasmju veicināšana:

- Katrai no izvēlētajām ikdienas rutīnas aktivitātēm izvēlieties nāamos 2–3 mazos soļus. Plānojiet turpmāko dienu laikā sākt mācīt bērnam vismaz vienu no tiem.

1. rutīna

Nākamie 2 vai 3 soļi, ko varu iemācīt savam bērnam, ir:

1. _____
2. _____
3. _____

2. rutīna

Nākamie 2 vai 3 soļi, ko varu iemācīt savam bērnam, ir:

1. _____
2. _____
3. _____

Padomi mājasdarba izpildei

- Turpiniet izvirzīt mērķus sev un bērnam, kā arī izvērtējiet sasniegto.
- Paplašiniet rutīnu: izmantojiet metodi “*rādīt un nosaukt*”, lai pievienotu jaunus soļus.
- Apvienojiet divas rutīnas aktivitātes, lai paplašinātu rutīnu, ko bērns jau spēj izpildīt.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

15. modulis: Problēmu risināšana un rūpes par sevi



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Jums lūdza:

- Padomāt par divām rutīnām, kuras jūs jau šobrīd veicat kopā ar bērnu un kuras varētu paplašināt;
- katrai no izvēlētajām ikdienas rutīnas aktivitātēm izvēlēties nākamos 2–3 mazos soļus;
- plānot sākt mācīt bērnam vismaz vienu no šiem soļiem.

Atbildiet uz šiem jautājumiem par mājasdarba izpildi:

Kādas rotaļu un mājas rutīnas jūs izmēģinājāt?

Par rotaļu rutīnu:

Kādus soļus vai jaunus materiālus mēģinājāt pievienot?

Vai bērns spēja veikt jaunus soļus vai izmantot jaunus materiālus?

Vai jūs piedāvājāt palīdzību? (Neaizmirstiet, ka trīs palīdzības līmeņi ir *“rādīt un nosaukt”*, *neliela fiziska palīdzība* un *liela fiziska palīdzības*)

Par mājas rutīnu:

Vai veicāt soļus citā secībā?

Vai mēģinājāt sasaistīt kopā divas rutīnas?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

Rakstveida uzdevums: rūpes par sevi

Apdomājiet šos jautājumus un zemāk pierakstiet atbildes:

Ko jūs jau darāt, lai rūpētos par sevi un mazinātu stresu, kas rodas, aprūpējot bērnu ar attīstības traucējumiem vai attīstības aizturi?

Ko jūs vēlētos darīt vairāk, rūpējoties par sevi?

Vai ir kaut kas jauns, ko jūs varētu izmēģināt, rūpējoties par sevi?

Ko jūs vēlētos panākt ar šīm aktivitātēm? (piemēram, būt pacietīgāks, justies enerģiskāk, justies možāk vai sajūst spēcīgāku saikni ar citiem)

Atcerieties:

- Samazinot stresa līmeni, jums būs vieglāk saglabāt mieru un konsekvenci, kā arī labāk mijiedarboties ar bērnu. Tas ļaus bērnam sekmīgāk mācīties.

Mājasdarba izpildes plāns

Rūpes par sevi:

izvēlieties vienu sev svarīgu aktivitāti un ieplānojiet tai veltīt vismaz 5 minūtes katru dienu vai pārdienām.

Tā var būt pavisam vienkārša darbība, piemēram, saruna ar kādu tuvu cilvēku, dziedāšana, kāda darbība citu labā vai 5 minūšu sēdēšana klusumā utt.

Padomi mājasdarba izpildei

- Paplašiniet rutīnu: izmantojiet metodi “*parādīt un izstāstīt*”, lai pievienotu jaunus soļus.
- Apvienojiet divas rutīnas aktivitātes, lai paplašinātu rutīnu, ko bērns jau spēj izpildīt.
- Rūpējieties par sevi, lai palīdzētu sev un savam bērnam.
- Risinot problēmas, varat atrast tām risinājumus.

Piezīmes: