

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

# 10. modulis: Bērna uzvedības izpratne.



# Laipni lūdzam šī kursa desmitajā modulī!

Šajā modulī saņemsiet noderīgus padomus par to, kā novērst bērna nevēlamu uzvedību, palīdzēt viņam saglabāt mieru un saprast, ko viņš vēlas jums pavēstīt.



## Šajā modulī uzzināsi:

- Kā saprast, ko bērni mums cenšas pavēstīt ar nevēlamu uzvedību.
- Par viediem, kā mēģināt novērst nevēlamu uzvedību.

Lūdzu, apturiet kursu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.



## Pirmā nodarbība: Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt.

Iepriekšējā modulī jūs izvēlējāties mērķi - prasmi (nelielu soli), ko bērnam iemācīt rutīnas ietvaros, izmantojot trīs palīdzības līmeņus. Veltiet brīdi laika, lai padomātu par iepriekšējā modulī bērnam izvirzīto mērķi un atbildētu uz šiem jautājumiem darba burtnīcā.

- Kādu ikdienas dzīves prasmi esat izmēģinājis veikt kopā ar bērnu?
- Kāds bija izraudzītais mazais prasmes solis?
- Kāda līmeņa palīdzību jūs sniedzāt, mācot izraudzīto soli?



### Atcerieties, ka ir trīs palīdzības līmeņi:

**Pirmais līmenis** *ir parādīt un izstāstīt*: Parādiet bērnam, kas jādara, un izskaidrojiet izpildāmo soli bērnam saprotamiem vārdiem. Ja bērns nemēģina veikt darbību, vēlreiz paskaidrojiet soli, lai atgādinātu bērnam, kas jādara.

**Otrais līmenis**: sniedziet nelielu fizisku palīdzību, lai uzsāktu vai pabeigtu darbību.

**Trešais līmenis**: sniedziet daudz fiziskas palīdzības, saudzīgi paņemot bērna roku un izpildot visu darbību no sākuma līdz beigām.

# Otrā nodarbība: Jūsu mērķi bērna uzvedības uzlabošanai.



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

**Es vēlos retāk redzēt šādu nevēlamu uzvedību:**

- Pirmā nevēlamās uzvedības izpausme;
- Otrā nevēlamās uzvedības izpausme:

**Lūdzu, apturiet kursu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, un tad turpiniet kursu.**



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.

## Trešā nodarbība: Lingas stāsts.

### Izpratne par bērnu uzvedību un tās kontroli.

Klausoties Lingas stāstu, pamanīsiet, ka Linga pievērš uzmanību dēla nevēlamajai uzvedībai maltīšu laikā. Pievērsiet uzmanību uzvedībai, kas norāda, kad viņas dēls Vejs spēj un kad nespēj kontrolēt savu uzvedību.



Mani sauc Linga. Man ir dēls Vejs, kuram agrīnā vecumā diagnosticēja aizkavētu attīstību. Mēs dzīvojam kopā ar manu vīru Juri un manu māti Lanu. Vejam tagad ir 6 gadi, un es ar prieku varu pateikt, ka esam panākuši būtisku progresu.



Grūti saprast, kā iemācīt bērnam uzvesties. Dažreiz šķiet, ka jābūt skarbiem, lai bērns iemācītos. Taču, izejot aprūpētāju prasmju apmācību kursu, uzzināju par citām, labākām metodēm, kā iemācīt bērnam uzvesties. Man jāatzīst, ka, audzinot dēlu, kad viņš bija maziņš, es regulāri zaudēju pacietību. Maltītes bija īsts izaicinājums. Vejs pārvērta mūsu maltīšu laiku spēlē – cēlās no galda un skraidīja apkārt. Viņš smaidīja un smējās, jo tāpat kā daudziem maziem bērniem viņam šķita, ka šāda skraidīšanas spēle ir jautra! Diemžēl ne man, ne pārējiem mūsu ģimenes locekļiem smieklis nenāca.



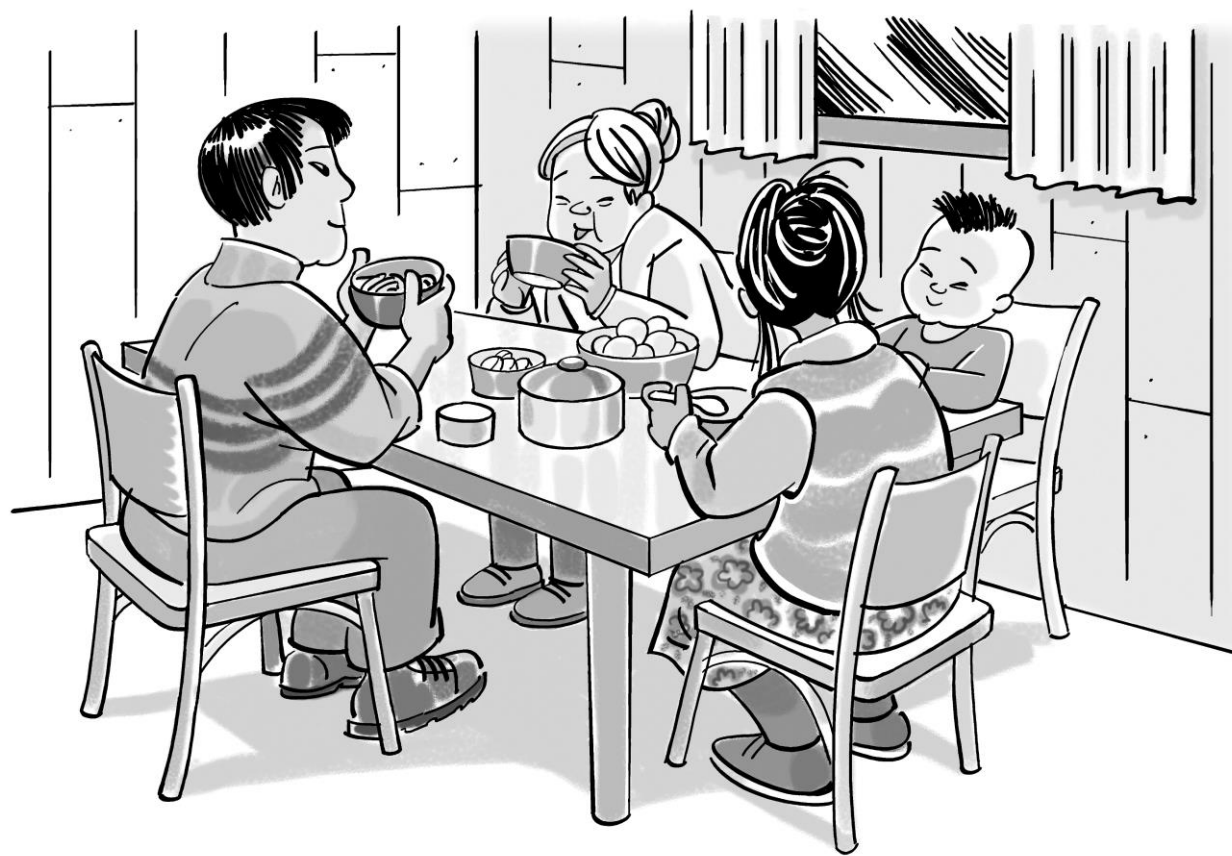
Es izskaidroju, ar kādām problēmām saskaramies ēšanas laikā, medmāsai, pie kuras bijām klīnikā. Viņa man teica, ka pārbaudīs, vai Vejam nav kāda medicīniska rakstura problēma ar kuņģi un gremošanas sistēmu. Klīnikā veica dažādas pārbaudes, un ārsts sacīja, ka viss ir normāli. Medmāsa paskaidroja, ka esot stratēģijas, ko es varētu izmantot, lai padarītu mūsu maltītes patīkamākas.

Viņa paskaidroja, ka tāpat kā daudzi mazi bērni Vejs vēloties manu uzmanību – jebkādu uzmanību! Ne tikai saņemot uzslavas, bet arī tad, kad uzkliežu, lai viņš atgriežas pie galda. Tie abi ir veidi, kā pievērst uzmanību.



Es uzzināju, ka tad, kad Vejs skrien un skaļi smejas, viņam ir grūti kontrolēt savu ķermeni. Varu palīdzēt Vejam, ar rokām viegli saspiežot viņa plecus. Tas palīdz Vejam saglabāt kontroli, nomierināties un sēdēt krēslā.





Es uzzināju arī to, ka mūsu maltītēm jāiekārto vide, kas palīdzētu Vejam nosēdēt krēslā. Iepriekš es liku Veja krēslu galda galā, un viņam bija ļoti viegli piecelties. Tagad es sēžu galda galā, bet Vejs sēž man pretī, pie galda stūra, savā krēslā, kas atbalstīts pret sienu.

Tādējādi es izveidoju mazāku telpu, lai Vejam būtu grūtāk izlēkt no krēsla.



Es arī iemācījos veltīt Vejam daudz uzmanības un slavēt viņu par to, ka viņš sēž pie galda un ēd. Brīdī, kad viņš apsēdās krēslā, es viņu uzslavēju un veltīju viņam daudz uzmanības: “Vej, cik tu labi sēdi!”



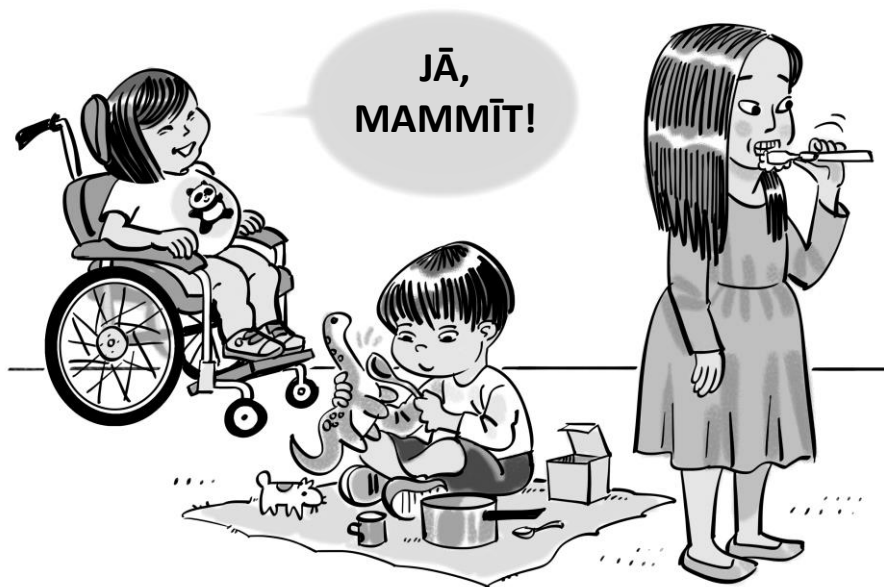
Kad esat noklausījušies Lingas stāstu, padomājiet par šo jautājumu:

### **Kā Linga palīdz Vejam palikt sēžam pie galda?**

Linga uzslavē un apbalvo Veju par sēdēšanu pie galda. Linga iekārto vidi, pārvietojot Veju uz to galda pusi, kur viņam ir grūtāk piecelties, un pārceļ savu vietu tā, lai viņa atrastos blakus Vejam un viņa priekšā. Linga palīdz Vejam saglabāt līdzsvaru un mieru, viegli saspiežot viņa plecus.

# Kas ir uzvedība?

Uzvedība ir viss, ko mēs darām.



1. Prasmes: labā uzvedība, ko vēlaties redzēt vairāk.



2. Nevēlama uzvedība: uzvedība, ko vēlaties pārtraukt vai samazināt. Piemēram, priekšmetu mešana, "emocionāls sabrukums" vai "dusmu izvirdums".

# Ceturtā nodarbība: Bērna uzvedības izpratne.

Uzvedības termometrs palīdzēs jums domāt par bērna uzvedību trīs līmeņos: karsts jeb sarkans, silts jeb dzeltens, vēss jeb zaļš. Varat to izmantot, lai izprastu bērna uzvedību un atpazītu brīdinājuma pazīmes, kas liecina par nevēlamas uzvedības tuvošanos.

Bērniem var būt:

**SARKANA**

**KARSTA**

Dusmu izvirdums un citi nevēlamas uzvedības veidi.

**DZELTENA**

**SILTA**

Uzvedība, kas ietver brīdinājuma pazīmes par nevēlamu uzvedību.

**ZAĻA**

**VĒSA**

Uzvedība, kas liecina, ka bērns spēj kontrolēt savu uzvedību, ir mierīgs un gatavs mācīties.



## “Karsta vai sarkana” uzvedība

ir tad, ja bērns nespēj kontrolēt savu uzvedību, ir satraukts, piemēram, ļoti satraukts, dusmīgs vai pārlietu uzbudināts.

Bērnā, kurš ir karsts vai sarkans, ir jāpalīdz nomierināties.

**Pazīmes, ko pamanīsiet:**  
raudāšana, kliegšana, čīkstēšana, dusmu izvirdums vai niķošanās, bēgšana, vārtīšanās pa grīdu, pārlietu liels satraukums, skraidīšana apkārt.



## “Siltā vai dzeltenā” uzvedība

ir tad, kad bērnam parādās pirmās neapmierinātības, stresa vai satraukuma pazīmes.

### **Pazīmes, ko pamanīsiet:**

atkārtotu skaņu izdošana, čīkstēšanu, neapmierinātība, grozīšanās, staigāšana apkārt, skatīšanās apkārt, nevēlēšanās ievērot kārtību vai piedalīties ierastajā rutīnā, vai arī bērns kļūst neiesaistīts.



## “Vēsa vai zaļa” uzvedība

ir tad, ja bērns ir spēj regulēt savu uzvedību. Tāds bērns ir mierīgs, modrs un gatavs mācīties.

**Dažas pazīmes, ko pamanīsiet:** smaidīšana un smiešanās, ķermenis ir mierīgs un atslābis, bērns izdod skaņas vai runā.



Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.

## Rakstveida uzdevums.

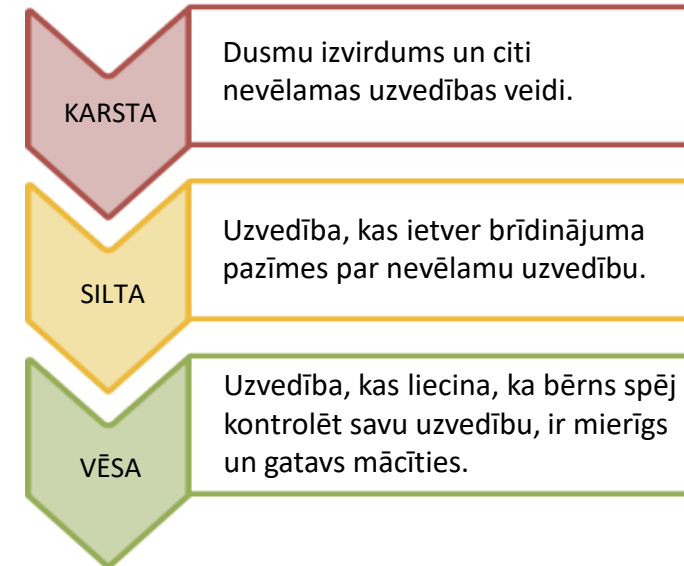


Apdomājiet sava bērna uzvedību un atbildiet uz šiem jautājumiem darba burtnīcā, izmantojot uzvedības termometru.

- *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, kliedz, 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 vai bērna ķermenis ir atslābināts.



Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.

## Mājasdarba izpildes plāns.



Ir pienācis laiks sagatavoties nākamā mājasdarba izpildei. Ievērojiet tālāk sniegtos ieteikumus un neaizmirstiet sagatavot sarakstu darba burtnīcā.



### Izveidojiet sarakstu “Gribu redzēt biežāk”:

- 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.



## 10. moduļa kopsavilkums: ko jūs apgūvāt.

- 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. Tagad noskatīsimies animācijas video par apgūto.



Paldies, ka pabeidzāt šo moduli!

***Lūdzu, atbildiet uz moduļa pārbaudes darba  
jautājumiem un aizpildiet novērtējuma anketu.***

Pēc četrām vai piecām dienām, kad kopā ar bērnu būsiet izpildījuši mājasdarbu, būsiet gatavs pāriet pie nākamā moduļa.

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

Uz tikšanos!