

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

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



Laipni lūdzam šī kursa 11. modulī!

Šajā modulī saņemsiet noderīgus ieteikumus par to, kā novērst bērna nevēlamu uzvedību, palīdzēt saglabāt mieru un saprast, ko bērns cenšas jums pavēstīt.



Šajā modulī uzzināsi:

- Kā palīdzēt bērnam kontrolēt savu uzvedību (proti, būt mierīgam, nosvērtam un gatavam mācīties).
- Kā izprast un novērst nevēlamu uzvedību.



Pirmā nodarbība: Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt.

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

Iepriekšējā nodarbībā jūs lūdza izveidot divus sarakstus: uzvedības veidi, ko vēlaties redzēt biežāk, un brīdinājuma pazīmes, kas liecina par nevēlamas uzvedības tuvošanos.

Atvēliet brīdi laika, lai darba burtnīcā atbildētu uz šiem jautājumiem.



- Vai ievērojāt kādu bērna uzvedību, kuru jūs vēlētos redzēt biežāk?
- Ko jūs novērojāt savā bērnā tieši pirms nevēlamas uzvedības izpausmēm?
- Vai brīdinājuma pazīmes atšķirās no gaidītajām?

Uzvedības termometra pārskats.

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



Izmantojot uzvedības termometru no iepriekšējā moduļa, apdomājiet sava bērna uzvedību mājasdarba izpilde laikā. Vai pamanījāt trīs uzvedības līmeņus: **Karsts vai sarkans**, **silts vai dzeltens** un **zaļš vai vēss**?

“Karsta vai sarkana” uzvedība.

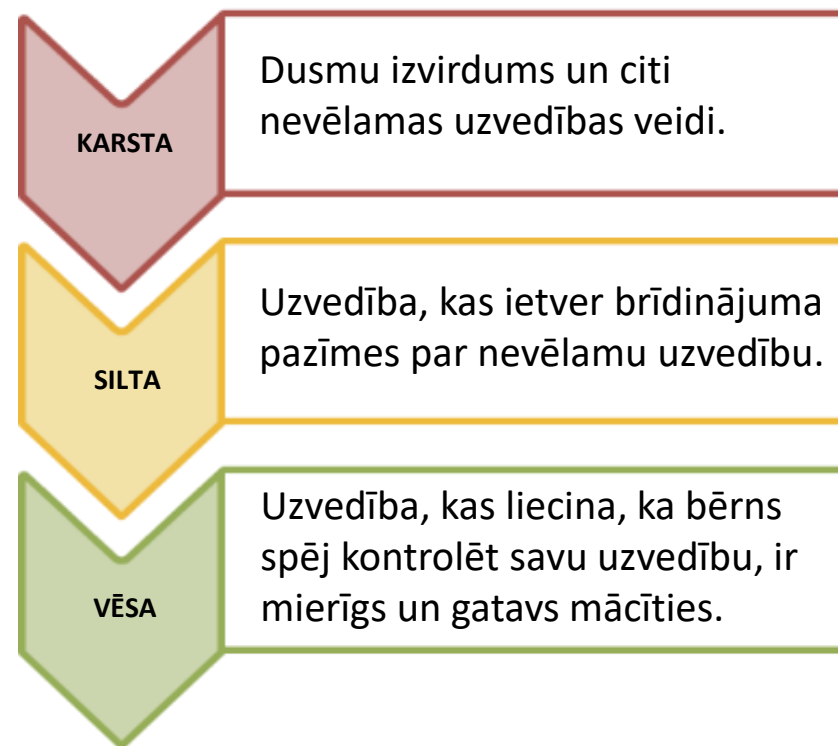
Bērns ir ļoti satraukts, dusmīgs vai pārlietu uzbudināts, un viņam ir vajadzīga palīdzība, lai nomierinātos.

“Silta vai dzeltena” uzvedība.

Bērnā parādās pirmās neapmierinātības, stresa vai satraukuma pazīmes.

“Vēsa vai zaļa” uzvedība

Bērns kontrolē savu uzvedību, ir mierīgs, modrs un gatavs mācīties.



Pierakstiet darba burtnīcā, ko pamanījāt bērna uzvedībā mājasdarba izpildes laikā. Vai redzējāt trīs uzvedības līmeņus?

Otrā nodarbība: Uzvedības izpratne.



Pirmais galvenais vēstījums: Bērni vislabāk mācās, būdami mierīgi un nosvērti.

- Ir vieglāk mācīties un mēģināt izpildīt grūtus uzdevumus, kad bērni ir mierīgi un atbrīvoti.
- Varam izmantot stratēģijas, lai palīdzētu bērniem saglabāt mieru, nosvērtību un gatavību mācīties. Par šīm stratēģijām uzzināsim tālāk šajā modulī.



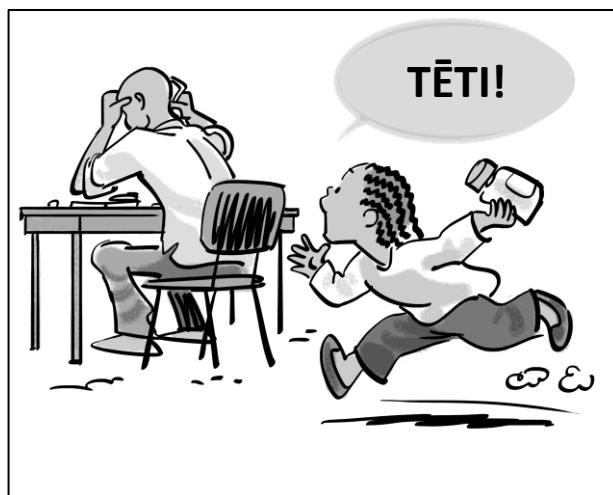


Otrais galvenais vēstījums: Bērni var izmantot nevēlamu uzvedību, lai piekļūtu kaut kam vai pievērstu uzmanību, lai izvairītos no kaut kā ,vai kā sensoras stimulācijas veidu.

- Uzvedībai ir kāds iemesls, lai gan dažkārt to ir grūti saprast.
- Ir jāsaprot bērna nevēlamās uzvedības iemesli, lai palīdzētu to apturēt vai padarīt retāku.



GŪT PIEKĻUVI



PIEVĒRST UZMANĪBU



IZVAIRĪTIES NO KAUT KĀ



GŪT VĒLAMO SAJŪTU

Trešā nodarbība: Uzvedības iemesli.



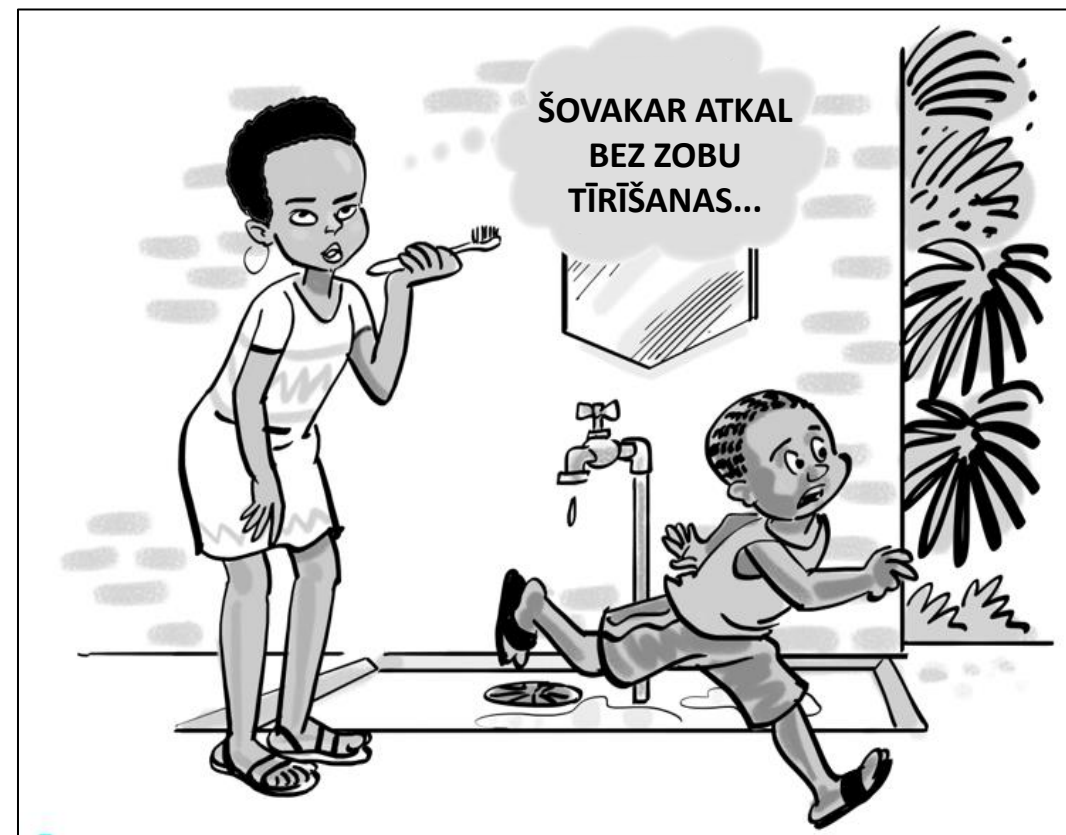
Uzvedība var palīdzēt bērniem piekļūt kaut kam, ko viņi vēlas.

Piemēram, bērns var raudāt, piedzīvot dusmu izvirdumu vai emocionālo sabrukumu, jo vēlas kādu nerasniedzamu našķi. Ir lielāka iespēja, ka bērns komunicēs caur nevēlamu uzvedību, ja bērns nespēj palūgt, izmantojot vārdus vai žestus.



Uzvedība var palīdzēt bērnam pievērst kāda uzmanību.

Piemēram, bērns var sist mammai vai tētim, lai pievērstu uzmanību, kamēr pieaugušais ir aizņemts ar ēdiena gatavošanu vai runā pa tālruni. Pat negatīva uzmanība, piemēram, sauciens “Izbeidz!”, bērnam sagādā gandarījumu, jo bērns jūtas drošs un aprūpēts, ja viņam pievērš uzmanību.



Bērns var šādi uzvesties, lai pārtrauktu kaut ko, kas viņam nepatīk, vai izvairītos no tā. Piemēram, bērns var pretoties un bēgt, lai izvairītos no zobu tīrīšanas. Ja pieaugušais padodas un nodomā: "Ak! Šovakar atkal iztiksīm bez zobu tīrīšanas!", šāda uzvedība atkārtosies biežāk.



Uzvedība var palīdzēt bērnam iegūt vēlamo sajūtu.

Piemēram, bērns var sēdēt un atkārtoti šūpoties uz priekšu un atpakaļ, jo viņam patīk šī sajūta. Tas var palīdzēt viņam nomierināties.



Svarīgi atcerēties, ka dažkārt uzvedības izpausmes parādās fizisku vai medicīnisku iemeslu dēļ, ko bērns nespēj kontrolēt. Bērnus nekad nedrīkst sodīt par uzvedību, ko viņi nespēj kontrolēt, piemēram, par slapināšanu gultā miegā.

Izmantojiet šo tabulu, lai izprastu bērna nevēlamās uzvedības iemeslus:

Ja uzvedības iemesls ir vēlme kaut kam piekļūt	Ja bērns tā uzvedas, lai pievērstu uzmanību	Uzvedība, lai kaut ko pārtrauktu vai no kaut kā izvairītos	Uzvedība sensorai stimulācijai
Bērns kaut ko vēlas	Bērns pēc tādas rīcības var uzreiz uz jums paskatīties un pasmaidīt	Bieži parādās tad, kad tiek piedāvāta sarežģīta vai nevēlama aktivitāte	Bērnam automātiski sniedz gandarījumu, jo bērnam patīk šī sajūta
Bērnam nepieciešama jūsu palīdzība, lai priekšmetu aizsniegtu, vai arī bērnam vajadzīgs atbalsts	Dažreiz šķiet, ka uzvedība pārvēršas par spēli, lai gan tās iemesls ir piesaistīt sev uzmanību	Parādās, kad ir nepieciešamas pārmaiņas vai elastība	Šī uzvedība palīdz bērnam regulēt emocijas vai atgriezties vēsā stāvoklī
Bērns mēģina ar skaņām vai ķermeņa valodu pateikt, ko viņš vēlas, bet netiek saprasts	Ja jūs skatāties uz bērnu vai runājat ar bērnu, uzvedība saasinās	Tas var notikt pēc tam, kad esat izteicis prasību vai norādījumu	

Ceturtā nodarbība: Padomi, kā palīdzēt bērnam saglabāt mieru un vēsu prātu.



Pirmais padoms. Reāģējiet uz prasmēm un atbilstošu uzvedību, uzslavējot un uzmundrinot bērnu.

- Pamaniet, kad bērns “ir labs” (uzvedas labi) vai dara kaut ko labi.
- Reāģējiet ar uzmanību, smaidiem un laipniem vārdiem.
- Uzslavējiet un aiciniet bērnu mēģināt izpildīt grūtus uzdevumus, piemēram, sakot: “Tu centies!” vai “Tu palīdzi!”.





Ko dod uzslavas.

- Uzslavēšana var palīdzēt bērnam saglabāt kontroli pār savu uzvedību un iesaistīties jūsu aktivitātē.
- Uzslavēšana ir sava veida balva, kas palielina pozitīvas uzvedības atkārtotības iespējamību.
- Labi vārdi un mīlestība ir vislielākā balva.
- Patiešām sarežģītās situācijās vai uzdevumos var palīdzēt arī papildu balvas, piemēram, laiks ar mīļāko priekšmetu, mīļākais ēdiens vai aktivitāte.





Otrs padoms: Skatieties un klausieties, lai pamanītu signālus pirms nevēlamas uzvedības izpausmēm.

Padomājiet, kas notika tieši pirms šādas uzvedības, un pajautājiēt sev:

- Ko mans bērns darīja, kad es pietuvojos?
- Vai šāda veida situācija ir īpaši grūta man vai manam bērnam? Piemēram, manam bērnam ir ļoti grūti nolikt nost savas mīļākās automašīnas, vai arī mēs devāmies ekskursijā, kas manam bērnam nepatīk.
- Kāda bija bērna uzvedība, kad es viņam tuvojos? Vēsa, silta vai karsta?
- Vai bērns ar nevēlamo uzvedību mēģināja man kaut ko pavēstīt (piemēram, kā viņš jūtas, ko viņš vēlas vai ko viņam vajag)?
- Vai bērns saprata manus norādījumus?



Atcerieties, ka bērniem ir vieglāk atgriezties pie “zaļās vai vēsās” uzvedības, ja parādījušās tikai pirmās satraukuma pazīmes, proti, “dzeltenā vai siltā” uzvedība.

Signālu pamanīšana.



Lai mazinātu nevēlamo uzvedību, ir jādomā par:

- (1) Pirmkārt: PIRMS: kas notika pirms uzvedības.
- (2) Otrkārt: UZVEDĪBAS LAIKĀ: pati nevēlamā uzvedība.
- (3) Treškārt: PĒC: kas notika uzreiz pēc šādas uzvedības?



Tas, kas notiek pirms un pēc nevēlamās uzvedības, tās laikā un pēc tās, var palīdzēt saprast:

- Vai uzvedība vairāk vai mazāk atkārtojas laika gaitā.
- Kas izraisīja bērna uzvedību. Tas var palīdzēt mums izvairīties no šī kairinātāja nākotnē, lai mazinātu uzvedības atkārtošanās iespējamību.





Trešais padoms: iekārtojiet apkārtējo vidi un brīdiniet pirms aktivitāšu nomaiņas, lai palīdzētu bērnam saglabāt mieru.

Pirmais: sagatavojiet vidi:

- Samaziniet jucekli, aizvācot liekos priekšmetus.
- Saplānojiet, kā iekārtosiet vidi (piemēram, kur noliksiet galdu un krēslu, vai atradīsiet vietu, kur bērnam sēdēt ar muguru pret sienu).

Otrais: brīdiniet pirms aktivitāšu maiņas.

- Vairākas minūtes iepriekš informējiet bērnu par aktivitāšu maiņu.
- Sakiet, cik minūtes vēl ir atlikušas, un pēc tam skaitiet pēdējās sekundes.
- Dodiet bērnam skaidrus norādījumus un palīdziet viņam tos izpildīt, kad laiks beidzies.
- Varat izmantot arī taimeri, lai bērns redzētu, cik daudz laika atlicis.
- Nākamajā modulī uzzināsim arī par to, kā varat izmantot vizuālos materiālus, lai palīdzētu bērnam saprast, kādas būs turpmākās darbības.



Atcerieties, ka vides sagatavošana un brīdinājumi pirms aktivitāšu maiņas palīdzēs bērnam saglabāt mieru un justies atbrīvotam.

Piemēram,



Ēdienreizes laikā

varat izmantot taimeri vai atpakaļskaitīšanu, lai palīdzētu bērnam saprast, kad ēdienreizes laiks ir beidzies.

Kad rotaļājaties kopā un maināties vietām,

varat izmantot atpakaļskaitīšanu, lai palīdzētu bērnam saprast, kad viņa kāрта ir beigusies un kad sāksies cita bērna kāрта.

Piemēram, varat teikt: “Vēl divas minūtes rotaļu, un tad ir tava brāļa kāрта!”



Gulētiešanas laikā vai no rīta, kad gatavojaties dienai,

varat izmantot vizuālu materiālu, lai parādītu bērnam aktivitātes soļus. Piemēram, gatavošanās no rīta varētu izskaidrot ar šādu soļu attēliem: brokastu ēšana, došanās uz tualeti, ģērbšanās un došanās uz skolu.

Padomi, kā palīdzēt bērnam saglabāt mieru un vēsu prātu.

Tālāk piedāvājam dažus ieteikumus, kā varat palīdzēt bērnam saglabāt mieru un vēsu prātu vai atgūt mieru un vēsu prātu:

Pirmkārt: izvēlieties šai aktivitātei piemērotu laiku, kad bērna uzvedība ir mierīga un vēsa, nevis silta vai dzeltena.

Otrkārt: padariet aktivitāti jautrāku vai patīkamāku. To varat izdarīt, pārvēršot aktivitāti par spēli, pozitīvi un rotaļīgi izsakoties, dziedot dziesmu vai uzslavējot un iedrošinot bērnu.

Treškārt: parādiet un izstāstiet bērnam, ko sagaidīt. Atgādiniet par atlikušo laiku līdz aktivitātes beigām vai sadaliet sarežģītus vai garus uzdevumus vairākos mazākos uzdevumos ar pārtraukumiem starp tiem.

Ceturtkārt: ļaujiet bērnam uz brīdi atpūsties. Pārtraukuma laikā varat uzspēlēt kādu interesantu un jautru spēli, pakutināt vai apskaut bērnu, nodziedāt dziesmu, veikt kādu mierīgu aktivitāti, kas bērnam patīk, vai ļaut bērnam atpūsties vienatnē.



Ceturtais ieteikums: Ja bērns piedzīvo "emocionālu sabrukumu" vai "dusmu izvirdumu", mierīgi gaidiet, kamēr bērns nomierināsies. Tad padomājiet par šādas uzvedības iemeslu.

Izpildiet šos sešus norādījumus, ja bērna uzvedība ir ļoti karsta vai sarkana:

Pirmkārt: saglabājiet mieru, lai palīdzētu bērnam atgriezties mierīgā stāvoklī.

- Rādiet mierīgas uzvedības piemēru. Centieties nepacelt balsi un izvairieties teikt bērnam: “Izbeidz!”, “Apklusti!” vai “Nomierinies!”.



Otrkārt: lieciet bērnam mieru, bet palieciet tuvumā.

- Ja atrodaties ārpus mājas, palūdziet citiem atkāpties, lai dotu bērnam telpu.
- Atrodoties mājās, ja iespējams, nogādājiet bērnu “drošā vietā”.





Treškārt: sargājiet savu bērnu un citus cilvēkus.

- Bērni “izvirduma” brīdī var savainot sevi vai citus, jo viņi ir stresa stāvoklī.
- Ja nepieciešams, pasargājiet bērnu un apkārtējos. Piemēram, aizvediet bērnu prom, ja viņš ir tuvu kaut kam bīstamam, piemēram, pie karstas plīts vai ceļa braucamās daļas tuvumā. Ja citi bērni ir nobijušies, mieriniet viņus vai palūdziet palīgā citu pieaugušo.





Ceturtkārt: neapbalvojiet par šādu uzvedību.

Izvairieties apbalvot par “karstu” vai “sarkanu” uzvedību ar papildu uzmanību vai mēģinot nomierināt bērnu ar kārumu. Pievērsiet uzmanību, kad bērns ir nomierinājies vai pārtraucis šo uzvedību, piemēram, sakot: “Tā ir daudz labāk! Daudz mierīgāk!”

Piektkārt: piedāvājiat iespēju izvēlēties kādu nomierinošu rutīnu.

Kad izvirdums tuvojas beigām, varat piedāvāt izvēlēties kādu iespēju nomierināties. Piemēram: “Vai vēlies nomazgāt seju vai iedzert ūdeni?”



Sestkārt: kad izvirdums ir beidzies, mēģiniet izprast uzvedību.

- Kad bērns ir nomierinājies, padomājiet par to, kas notika pirms sākās nevēlamā uzvedība. Vai ir kāds kairinātājs, no kura varētu izvairīties, piemēram, pārāk liels troksnis vai grūta pāreja no iemīļotās aktivitātes uz tādu, kas bērnam nepatīk?
- Mēģiniet saprast, ko bērns cenšas pavēstīt ar šādu uzvedību. Varbūt bērns bija noguris, izsalcis vai par kaut ko satraucies?



Ceturtā nodarbība: noderīgi ieteikumi aprūpētājiem, kuri aprūpē bērnus ar citiem veselības traucējumiem.



Ja bērniem ir vēl citi veselības traucējumi, tie traucē bērniem atbilstoši uzvesties.

- Atsevišķas slimības var palielināt iespējamību, ka bērnam būs nevēlamā uzvedība. Ja jūsu bērnam ir cita slimība, šo moduļu apguves laikā bērna uzvedība var nemainīties. Tas nenozīmē, ka darāt kaut ko nepareizi. Nepieciešams ilgs laiks, lai mainītu uzvedības modeļus. Dažus uzvedības paradumus, īpaši tādus, kuru mērķis ir sensora stimulācija, var būt ļoti grūti mainīt.
- Ja bērns, kuram ir cita slimība, uzvedas nevēlami, lai pārtrauktu vai izvairītos no kādas darbības vai situācijas, apsveriet, vai šī aktivitāte bērnam nav pārāk sarežģīta vai satraucoša. Vai to iespējams atvieglot vai padarīt jautrāku?

Lūk, daži piemēri:

- Bērns, kurš ir hiperaktīvs vai kuram ir grūtības pievērst uzmanību, var būt spējīgs iesaistīties kādā aktivitātē tikai īsu brīdi. Ja bērnam bieži sākas nevēlama uzvedība rutīnas izpildes laikā, iespējams, labāk būtu to veikt vairākos īsos posmos ar pārtraukumiem starp tiem, nevis censties panākt, lai bērns sadarbotos un veiktu visu rutīnu uzreiz.
- Trauksmais bērns var piedzīvot dusmu izvirdumu, kad aprūpētājs paņem bērnu līdzī uz tirgu vai citu vietu, kur drūzmējas daudz cilvēku. Tā kā bērns ir nobijies, ja viņu piespiedīs doties uz tirgu, viņa uzvedība, visticamāk, pasliktināsies. Bērnam pakāpeniski jāiemācās, ka tirgus ir drošs. Aprūpētājs var palīdzēt bērnam pierast pie tirgus, rotaļājoties ārpus tirgus telpām, pēc tam uz brīdi, kad tirgus nav pārāki noslogots, ieejot iekšā un pakāpeniski pagarinot tirgū pavadīto laiku, līdz tas bērnam vairs nešķiet tik biedējošs. Aprūpētāji var palīdzēt trauksmainiem bērniem vingrināties atrasties bailīgajā situācijā, līdz bērns iemācās, ka tā ir droša.



Mājasdarba izpildes plāns.

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

Ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Ievērojiet šajā modulī
sniegtos padomus un neaizmirstiet sagatavot sarakstu darba burtnīcā.



- Izvēlieties divas aktivitātes, ko veikt kopā ar bērnu.
- Iztēlojieties iespējamo nevēlamo uzvedību, kuru jūsu 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 tam.



Neaizmirstiet izmēģināt mājās šajā nodarbībā sniegtos padomus:

- Reaģējiet uz prasmēm un atbilstošu uzvedību ar uzslavām un uzmundrinājumu.
- Skatieties un klausieties, lai pamanītu signālus pirms nevēlamas uzvedības izpausmēm.
- Iekārtojiet apkārtējo vidi un brīdiniet bērnu pirms aktivitāšu maiņas, lai palīdzētu bērnam saglabāt mieru.





11. moduļa kopsavilkums: ko jūs apguvāt.

- Bērni vislabāk mācās, būdami mierīgi un nosvērti.
- Reagējiet uz prasmēm un atbilstošu uzvedību ar uzslavām un uzmundrinājumu.
- Bērni var izmantot nevēlamu uzvedību, lai piekļūtu kaut kam vai pievērstu uzmanību, izvairītos no kaut kā vai kā sensoras stimulācijas veidu.
- Skatieties un klausieties, lai pamanītu signālus pirms nevēlamas uzvedības izpausmēm.
- Iekārtojiet apkārtējo vidi un brīdiniet bērnu pirms aktivitāšu maiņas, lai palīdzētu bērnam saglabāt mieru.
- Ja bērns piedzīvo "emocionālu sabrukumu" vai "dusmu izvirdumu", mierīgi gaidiet, kamēr bērns nomierināsies. Tad padomājiet par šādas uzvedības iemeslu.

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 būsiat izpildījuši mājasdarbu, būsiat 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!