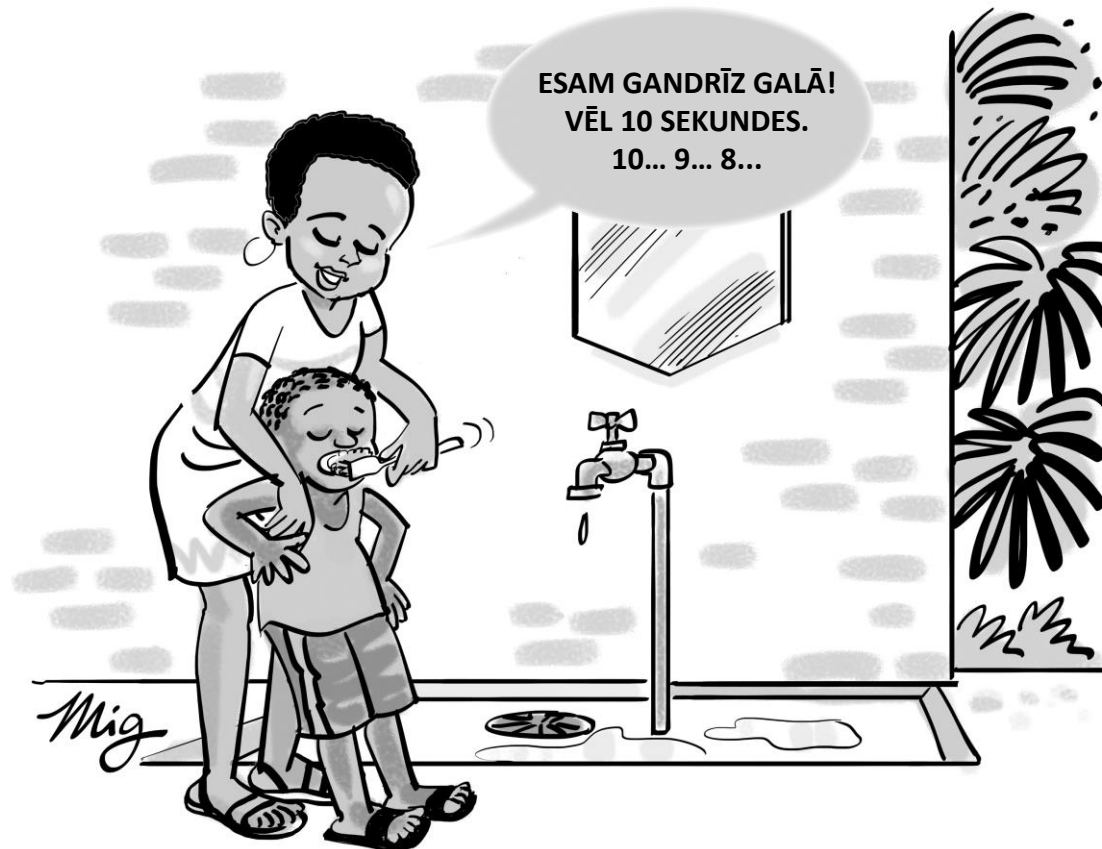


PVO Aprūpētāju prasmju e-apmācības ģimenēm ar bērniem
ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību

12. modulis: Nevēlamas uzvedības iemeslu izpratne.



Laipni lūdzam šī kursa 12. modulī!

Šis modulis palīdzēs apgūt vairāk prasmju, lai izprastu bērna nevēlamu uzvedību un tiktu ar to galā.



Šajā modulī jūs uzzināsiet:

- Kā izmantot attēlus, lai palīdzētu bērnam uzzināt, kas notiks tālāk, un sagatavoties aktivitātes maiņai.
- Kā noskaidrot nevēlamas uzvedības iemeslu, lai zinātu, kā reaģēt, lai šāda uzvedība notiktu retāk.

Pirmā nodarbība: Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt.


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

Izvērtēsīm jūsu mājasdarbu no 11. moduļa. Lūdzām jums izmantot stratēģijas, lai palīdzētu bērnam saglabāt mieru un vēsu prātu, kā arī pamanīt bērna nevēlamu 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 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 jūsu bērna uzvedība ir “dzeltena” vai “sarkana”?



Atcerieties, ka bērni var izmantot nevēlamu uzvedību, lai piekļūtu kaut kam vai pievērstu sev uzmanību, lai izvairītos no kaut kā, vai kā sensoras stimulācijas veidu. Atcerieties skatīties un klausīties, lai pamanītu signālus **pirms** nevēlamas uzvedības izpausmēm.

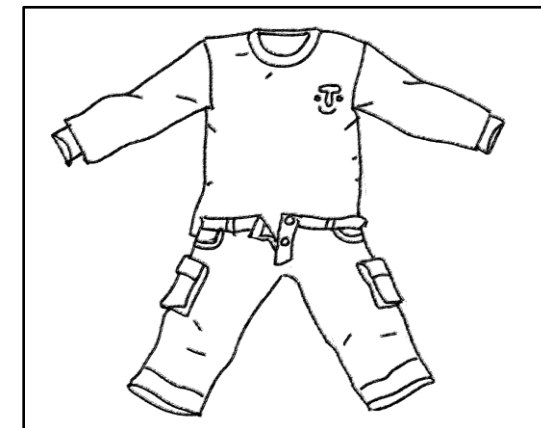
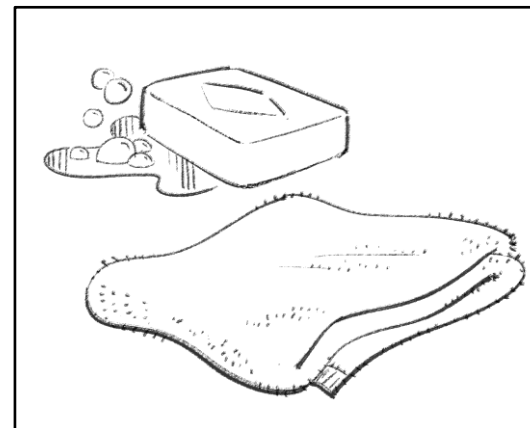
Otrā nodarbība: Vizuālu materiālu izmantošana, lai palīdzētu bērnam.

Šajā sadaļā sniegsim jums galvenos ieteikumus, kā izmantot vizuālus materiālus, lai uzlabotu bērna uzvedību.



Pirmais ieteikums: Izmantojiet vizuālus materiālus, lai palīdzētu bērnam saprast darbības un saglabāt mieru.

- Vispirms vizuālajos materiālos parādiet bērniem, kas notiek šobrīd un kas notiks tālāk.
- Varat parādīt bērnam abus attēlus un teikt: “Vispirms nomazgāsim seju un rokas, pēc tam uzvilksim drēbes.”

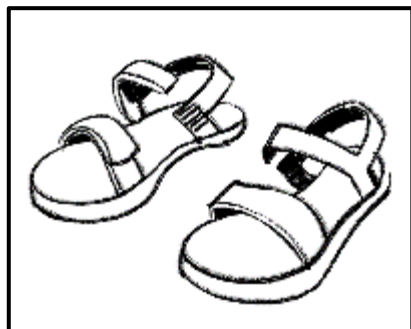


Vizuāli materiāli palīdz brīdināt bērnu par gaidāmajām pārmaiņām. Tas var mazināt trauksmi un stresu par to, kas notiks vēlāk.

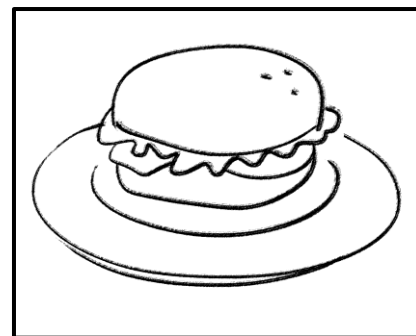
Aktivitāšu vai ikdienas rutīnu grafiki parāda bērnam vairākus soļus vienlaikus.



Šajā nodarbību grafikā ir attēlots katrs solis, ko bērns darīs, kad atgriezīsies mājās no skolas:



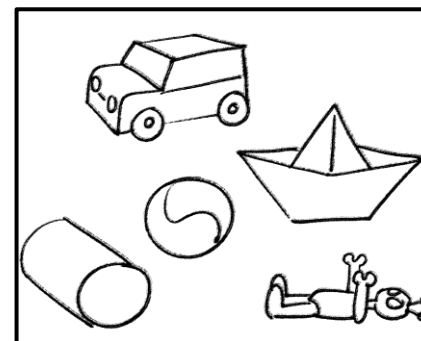
Vispirms novilks apavus



Apēdīs uzkodu



Pēc uzkodas sagaidīs brāli



Rotaļāsies



Attēlos var izmantot reāla priekšmeta vai darbības fotoattēlu (piemēram, bērna apavu fotoattēlu), drukātu vai žurnālā publicētu priekšmeta vai darbības attēlu vai zīmējumu.

Trešā nodarbība: Maijas un Leo stāsti.

Tagad noklausīsimies divus stāstus, kas palīdzēs domāt par nevēlamas uzvedības iemesliem un to, kā reaģēt uz šādu uzvedību.

Ir svarīgi saprast, ko bērns grib pavēstīt ar savu uzvedību. Mūsu reakcija uz nevēlamu uzvedību ir atkarīga no vēstījuma!

Maijas stāsts.

Klausoties Maijas stāstu, skatieties un klausieties, lai saprastu:

Pirmkārt: Kas notiek pirms šāda uzvedības sākas.

Otrkārt: Kāda ir nevēlamā uzvedība.

Treškārt: Kas notiek pēc šādas uzvedības.

Ko bērns cenšas pavēstīt ar nevēlamu uzvedību?

Vērojiet, kā aprūpētājs reaģē.



Maijas mamma katru vakaru centusies izpildīt zobu tīrīšanas rutīnu. Maijai nepatīk tīrīt zobus. Mamma viņai atgādina, ka pirms gulētiešanas ir laiks tīrīt zobus. Maija ignorē mammas atgādinājumu un turpina rotaļāties ar brāli. Maijas mamma pagaida dažas minūtes un tad atkal lūdz Maiju iztīrīt zobus.



Maija čīkst, ka pirms gulētiešanas vēlas vēl dažas minūtes parotaļāties. Dažreiz Maijas mamma dod viņai vairāk laika, lai izvairītos no konflikta par zobu tīrīšanu. Citreiz viņa Maijai saka “nē” un vēlreiz lūdz, lai viņa iztīra zobus. Tādās reizēs Maija mēdz raudāt, kliegt un krist uz grīdas. Dažreiz Maijas mamma padodas un neliek viņai tīrīt zobus.



Padomājiet par Maijas uzvedību zobu tīrīšanas laikā.

- **Kādu nevēlamu uzvedību jūs ievērojāt?**

Maijas nevēlamā uzvedība ietvēra čīkstēšanu, lūgumus dot vairāk laika rotaļām, kliegšanu, raudāšanu un krišanu uz grīdas.

- **Ko Maija cenšas pavēstīt ar šādu uzvedību?**

Maija cenšas pavēstīt, ka viņa nevēlas pārtraukt rotaļāties un iet iekšā tīrīt zobus.



- **Kā jums šķiet, vai nevēlamā uzvedība pastiprināsies vai samazināsies, ja Maijas mamma turpinās reaģēt tādā pašā veidā?**

Ja Maijas mamma uz meitas uzvedību reaģēs tāpat, Maijas nevēlamā uzvedība kļūs biežāka, jo mamma dažkārt piekāpjas un ļauj Maijai izvairīties no zobu tīrīšanas.

- **Ko Maijas mamma varētu darīt citādi?**

Maijas mammai ir svarīgi izplānot savu reakciju, skaidri norādīt, kā rīkoties, un turpināt ierasto kārtību. Mamma var arī izmantot vizuālu materiālu, lai palīdzētu Maijai saprast, kas notiek tagad un kāds būs nākamais solis. Viņa varētu arī pievienot citu aktivitāti (piemēram, uz kodu ēšanu vai gatavošanos gulētiešanai) starp rotaļām ārā un zobu tīrīšanu, lai būtu vieglāk mainīt aktivitātes. Tāpat varētu būt noderīgi padarīt aktivitāti Maijai vieglāku vai aizraujošāku, piedāvājot palīdzību, uzslavējot, dziedot vai atrodot piemērotāku laiku, kad to darīt.

Leo stāsts.

Klausoties Leo stāstu, ieskatieties un ieklausieties, lai saprastu:

Pirmkārt: Kas notiek pirms nevēlamā uzvedība sākas?

Otrkārt: Kāda ir nevēlamā uzvedība.

Treškārt: Kas notiek pēc nevēlamās uzvedības?

Ko Leo cenšas pavēstīt ar šo nevēlamo uzvedību?

Ievērojiet, kā aprūpētājs reaģē.



Filipam darba vajadzībām daudz jārunā pa tālruni. Viņš cenšas veikt zvanus, kamēr dēls Leo ir skolā, taču gadās, ka jā sazvanās arī tad, kad Leo ir mājās. Kad Filipš atbild uz telefona zvanu, Leo sāk skaļi saukt tētī: “Tēt, tēt! Paskaties! Tēt, tēt!”, tad sāk skraidīt pa māju.



Filips cenšas turpināt telefonsarunu, bet Leo skriešana un kliegšana kļūst tik skaļa, ka Filips skaļā balsī liek dēlam apstāties vai mēģina panākt, lai dēls mierīgi sēž kopā ar viņu, kamēr viņš pabeidz telefonsarunu.



Padomājiet par Leo uzvedību laikā, kad Filips mēģināja runāt pa telefonu, un pēc tam atbildiet uz šiem jautājumiem.

- **Ko jūs pamanījāt, kas notika tieši pirms nevēlamās uzvedības?**

Tieši pirms Leo nevēlamās uzvedības Filips atbildēja uz telefona zvanu vai piezvanīja.

- **Kāda bija Leo nevēlamā uzvedība?**

Leo nevēlamā uzvedība bija skaļa kliegšana un skraidīšana pa māju.

- **Ko jūs pamanījāt, kas notika tieši pēc uzvedības?**

Kad Leo sāka šādi uzvesties, Filips centās to ignorēt, līdz tā kļuva tik skaļa, ka viņam nācās iejaukties, lai varētu turpināt sarunu. Viņš skaļā balsī lika Leo klusēt vai sēdēt blakus, lai viņš varētu dēlu nomierināt.

- **Ko Leo centās pavēstīt ar šādu uzvedību?**

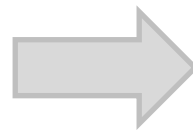
Leo centās pavēstīt, ka viņš vēlas tēva uzmanību un vēlas veidot saikni ar tēvu. Atcerieties, ka uzmanība palīdz bērniem justies drošiem un aprūpētiem. Pat negatīva uzmanība!

Ceturrtā nodarbība: Reakcija uz nevēlamu uzvedību.

Četri mērķi reakcijai uz nevēlamu uzvedību.

Kad uzvedības iemesls ir iegūt piekļuvi kaut kam,

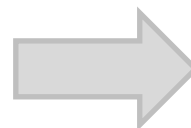
reakcijas mērķis ir izmantot žestu, zīmes, attēlu vai izteiktu vārdu VAI, ja nevēlaties dot attiecīgo priekšmetu, būt konsekventam un nedot to, ja bērna uzvedība ir nevēlama.



Ja uzvedības iemesls ir centieni pievērst uzmanību,
tad reakcijas mērķis ir nepievērst uzmanību vai nereaģēt uz nevēlamo uzvedību
(ignorēt uzvedību) UN apbalvot par atbilstošu uzvedību un prasmes ar uzslavām un
uzmanību.

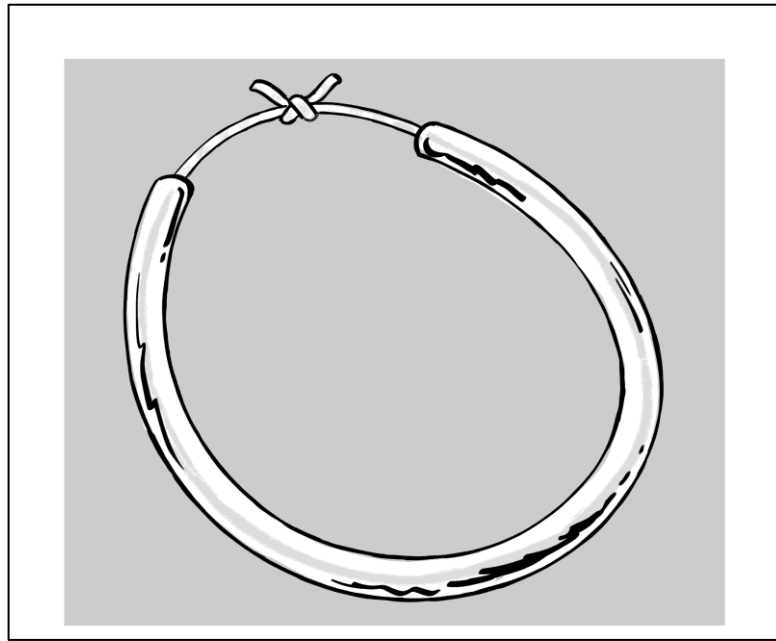


Ja uzvedības iemesls ir vēlme kaut ko pārtraukt vai no kaut kā izvairīties, **reakcijas mērķis** ir noteikt saprotamas, konsekventas un atbilstošas prasības un palīdzēt bērnam saprast, ka nevēlama uzvedība nepārtrauks darbību.



Ja uzvedības iemesls ir sensora stimulācija,

reakcijas mērķis ir nodrošināt drošu un piemērotu sajūtas iegūšanas veidu un palīdzēt bērnam komunicēt, lai viņš varētu šo vēlamu sajūtu iegūt.





Galvenais vēstījums: noskaidrojiet bērna nevēlamās uzvedības iemeslu un izlemiet, kā reaģēt, pamatojoties uz to (lai iegūtu piekļuvi kaut kam vai pievērstu uzmanību, lai izvairītos no kaut kā vai lai gūtu sensoru stimulāciju).

Ir četri izaicinošas uzvedības iemesli:

- Iegūt piekļuvi
- Pievērst uzmanību
- Izvairīties no kaut kā vai pārtraukt kaut ko
- Sensora stimulācija



Padomājiet, kas notika pirms uzvedības, tās laikā un pēc uzvedības, lai saprastu tās iemeslu.

Iespējams daudz ko darīt, lai samazinātu vai pārtrauktu šo nevēlamo uzvedību atkarībā no uzvedības iemesla. Nākamajā modulī uzzināsim vairāk par to, kā reaģēt, ņemot vērā uzvedības iemeslu.



Mājasdarba izpildes plāns.

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



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

Atbildiet uz šādiem jautājumiem par katru darbību:

Pirmkārt: kas notika pirms nevēlamās uzvedības?

Otrkārt: kāda bija bērna nevēlamā uzvedība? Aprakstiet uzvedību.

Treškārt: kas notika pēc šīs uzvedības?

Ceturtkārt: Kas ir šādas uzvedības iemesls? (lai iegūtu kaut ko, lai pievērstu uzmanību, lai izvairītos no kaut kā vai pārtrauktu kaut ko, sensora stimulācija)



12. moduļa kopsavilkums: ko jūs apgūvāt.

- Varat izmantot vizuālus materiālus, lai palīdzētu bērnam saprast aktivitātes un saglabāt mieru.
- Ir četri nevēlamas uzvedības iemesli:
 - Lai iegūtu kaut ko
 - Lai piesaistītu uzmanību
 - Lai izvairītos no kaut kā vai pārtrauktu kaut ko
 - Sensora stimulācija
- Padomājiet par to, kas notika **pirms**, **pēc** un nevēlamās uzvedības **laikā**, lai noskaidrotu 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 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!