

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

13. modulis: Alternatīvu mācīšana nevēlamas uzvedības novēršanai.



Laipni lūdzam šī kursa 13. modulī!

Šis modulis palīdzēs apgūt vairāk prasmju, lai jūs izprastu un spētu tikt galā ar bērna nevēlamu uzvedību.



Šajā modulī jūs uzzināsiet:

- Vairāk par to, kā izprast nevēlamas uzvedības iemeslus.
- Kā reaģēt uz nevēlamu uzvedību, lai tā būtu retāka.

Pirmā nodarbība: Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt.

Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai veiktu ierakstu savā darba burtnīcā, tad turpiniet kursu.

Izvērtēsim jūsu mājasdarbu no 12. moduļa. Mēs lūdzām jums pamanīt bērna tīšu nevēlamu uzvedību un izlemt, kāds ir uzvedības iemesls.



Atskatoties uz mājasdarba izpildi, atbildiet uz šiem jautājumiem darba burtnīcā:

Attiecībā uz katru tīšu nevēlamu uzvedību:

- Kāda bija bērna nevēlamā uzvedība? (aprakstiet uzvedību)
- Kas notika **pirms** šīs uzvedības?
- Kas notika **pēc** šīs uzvedības?
- Kas ir šādas uzvedības iemesls?



Atcerieties, ka nevēlamās uzvedības iemesli ir piekļūt kaut kam vai pievērst uzmanību, izvairīties no kaut kā vai sensora stimulācija. Atcerieties, ir svarīgi *skatīties un klausīties*, lai pamanītu signālus **pirms** nevēlamās uzvedības izpausmēm.

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

Otrā nodarbība: Jūsu mērķi reaģēšanai uz bērna uzvedību.



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

- **Divas aktivitātes, ko es plānoju darīt kopā ar savu bērnu, ir:**
- **Nevēlamā uzvedība, ko es vēlētos mūsu aktivitāšu laikā redzēt retāk, ir:**
- **Šādas uzvedības iemesls ir...**

Mērķi reakcijai uz bērna uzvedību.

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

Ja bērns ar savu uzvedību vēlas jums pavēstīt par vēlmi iegūt piekļuvi kaut kam	reakcijas mērķis ir izmantot komunikācijas prasmes, lai izteiktu lūgumu (žestu, zīmes, attēlu vai izteiktu vārdu), VAI, ja nevēlaties dot attiecīgo priekšmetu, būt konsekventam un nedot to, ja bērna uzvedība ir nevēlama.
Ja bērns ar savu uzvedību vēlas jums pavēstīt, ka vēlas pievērst sev uzmanību	reakcijas mērķis ir nepievērst uzmanību vai nereaģēt uz nevēlamo uzvedību (ignorēt uzvedību) UN atalgot atbilstošu uzvedību un prasmes ar uzslavām un uzmanību.
Ja bērns ar savu uzvedību vēlas pavēstīt, ka vēlas 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 bērns ar savu uzmanību vēlas pavēstīt par vēlmi iegūt sajūtu	reakcijas mērķis ir nodrošināt drošu un piemērotu sensoras stimulācijas veidu un palīdzēt bērnam komunicēt, lai iegūtu vēlamo sajūtu.



Kā jūs reaģēsiet uz bērna uzvedību?

Trešā nodarbība: Reaģēšana uz nevēlamu uzvedību, lai iegūtu piekļuvi kaut kam.

Nevēlama uzvedība, lai iegūtu piekļuvi kādai lietai, notiek tāpēc, ka bērni var justies nomākti, ja nespēj komunicēt citiem saprotamā veidā.

Nevēlama uzvedība var palīdzēt bērniem piekļūt kaut kam, ko viņi vēlas. Šis ir nepareizas reakcijas piemērs, kas pastiprina nevēlamu uzvedību, piemēram, uzreiz dot bērnam uz kodu, ja viņš kliedz un raud.



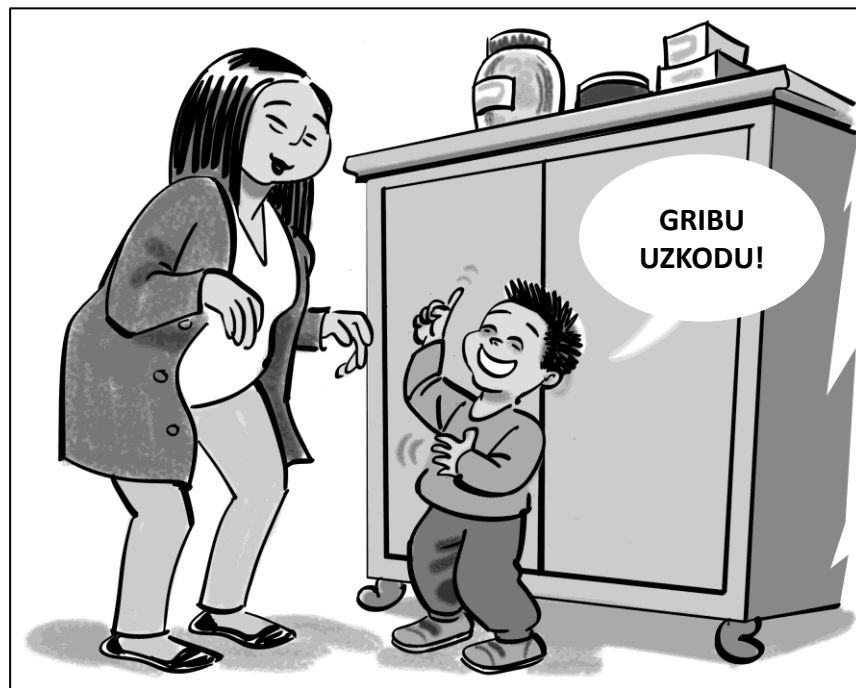
Kāpēc vajadzētu reaģēt citādi?

Dodot bērniem to, ko viņi vēlas, kad viņi kliedz un raud, un nemācot viņiem citu veidu, kā to palūgt, jūs nepalīdzēsiet viņiem iemācīties sazināties ar vārdiem un žestiem.

Kā reaģēt uz nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir iegūt piekļuvi kaut kam:



Pirmais padoms: kad vēlaties, lai bērns iegūst priekšmetu, palīdziet bērnam izmantot komunikācijas prasmes (vārdi, žesti, zīmes vai attēli).



Reaģēšana uz nevēlamu uzvedību, lai iegūtu piekļuvi kaut kam.

Kā reaģēt uz nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir iegūt piekļuvi kaut kam:

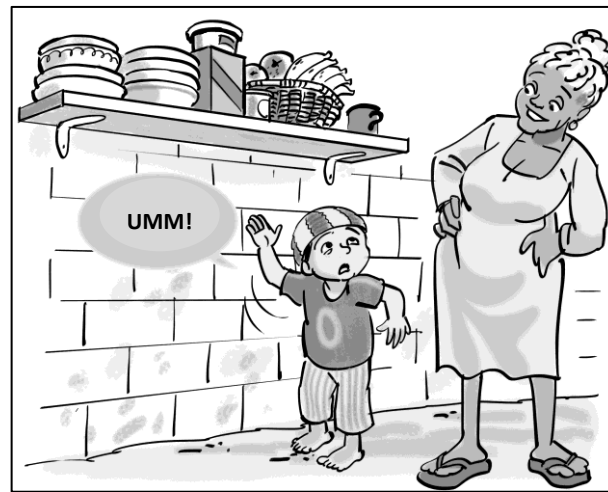
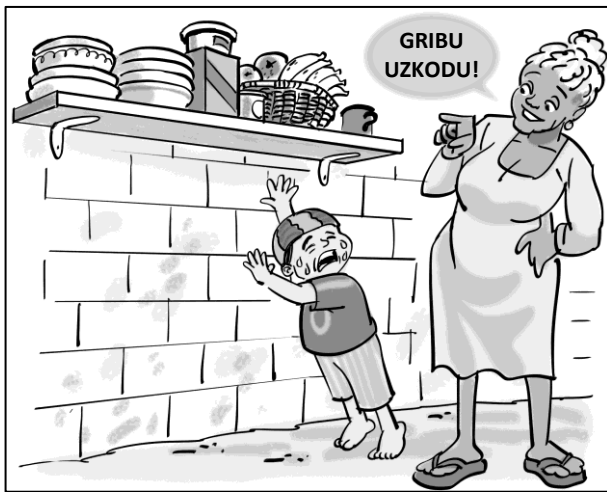


ja jūs nevēlaties dot šo priekšmetu, nepadodieties. Esiet konsekventi. Nedodiet bērnam priekšmetu, ja bērna uzvedība ir nevēlama.





Otrs padoms: reaģējiet uz nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir iegūt piekļuvi, mācot bērnam izmantot komunikācijas prasmes.





- Reaģējiet uz nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir iegūt piekļuvi, mācot bērnam izmantot komunikācijas prasmes:

- vārdus;
- žestus;
- zīmju valodu;
- norādīšanu uz priekšmeta attēlu.



- **Parādīt un izstāstīt** – demonstrējiet žestu (parādīt) un lietojiet vārdus (izstāstīt), ko bērns varētu izmantot komunikācijai.
- Kad parādāt bērnam, kā izteikt lūgumu, iedodiet bērnam priekšmetu, pat ja viņš/viņa to nemēģina palūgt, izmantojot vārdus vai žestus. Nekad neliedziet bērnam ēdienu, ūdeni vai mīļākās rotaļlietas. Tas nepalīdz bērnam mācīties.
- Atcerieties izmēģināt komunikācijas stratēģijas katru dienu, kad bērna uzvedība ir mierīga, vēsa un viņš ir gatavs mācīties. Šādā veidā varat palīdzēt bērnam apgūt prasmes, kas nepieciešamas nevēlamas uzvedības aizstāšanai.

Ceturrtā nodarbība: reakcija uz nevēlamu uzvedību, kuras nolūks ir pievērst sev uzmanību.


Uzvedība var palīdzēt bērnam pievērst sev kāda uzmanību.

Uzmanība var būt **pozitīva** – piemēram, skatīšanās uz bērnu, runāšana ar bērnu vai iesaistīšana aktivitātē, vai **negatīva**, piemēram, rāšana, kliegšana vai fiziska bērna pārvietošana.

Ja reaģējam uz nevēlamu uzvedību, pievēršot bērnam uzmanību, ir lielāka iespēja, ka šāda uzvedība atkārtosies.



Kā reaģēt uz nevēlamu uzvedību, kuras nolūks ir pievērst uzmanību.

 **IGNORĒJIET:** neskatieties uz bērnu un nerunājiet ar viņu, nogaidot, kamēr nevēlamā uzvedība beigsies.



Kad nevēlamā uzvedība beigusies, uzreiz uzslavējiet bērnu, pat par kādu sīkumu, piemēram, par to, ka bērns dažas sekundes ir sēdējis un klusējis.



Trešais padoms: ignorējiet nevēlamu uzvedību uzmanības pievēršanai, ja tas ir droši un pieņemami.

Pajautājiet sev:

- Vai šāda uzvedība varētu kaitēt manam bērnam vai citai personai?
- Vai bērns ir nobijies, sāpināts vai slims (piemēram, vai viņam ir nepieciešama mana uzmanība)?

Ja atbilde uz abiem jautājumiem ir “nē”, varat ignorēt šādu uzvedību.



Neskatieties uz bērnu un nerunājiet ar viņu, un neklīdziet, nogaidot, kamēr bērna nevēlamā uzvedība beigsies (pretējā gadījumā bērns tiktu atalgots ar uzmanību).



Atcerieties, ja jūs ignorējat uzvedību, kuras nolūks ir pievērst uzmanību, parasti tā vispirms pasliktināsies, nevis uzlabosies. Tas ir tāpēc, ka parasti bērns vēl vairāk centīsies panākt, lai jūs viņu ievērotu.

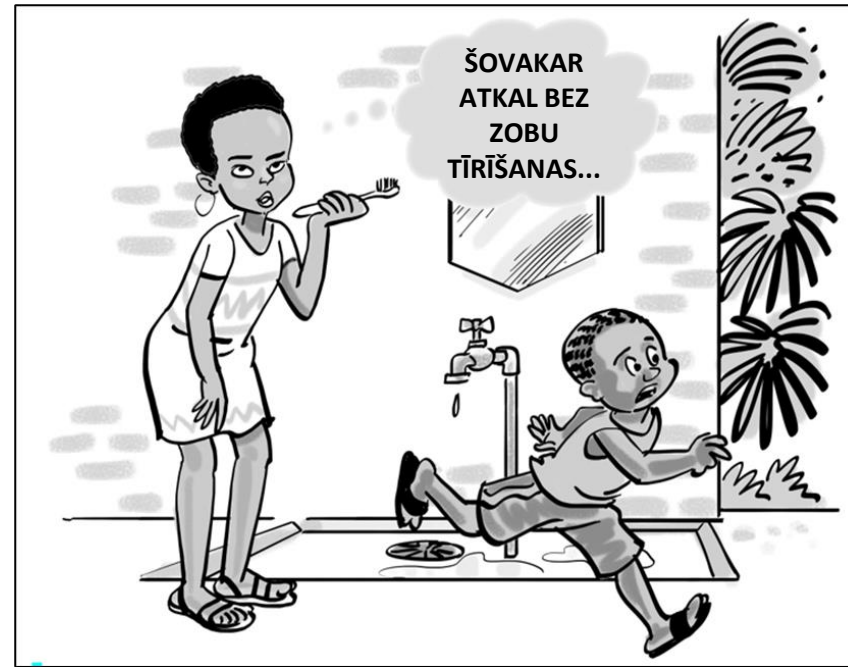


Kad nevēlamā uzvedība beidzas, uzreiz uzslavējiet bērnu, pat par kādu sīkumu, piemēram, par to, ka bērns dažas sekundes ir sēdējis un klusējis.

Piektā nodarbība: reaģēšana uz nevēlamu uzvedību, lai kaut ko pārtrauktu vai no kaut kā izvairītos.



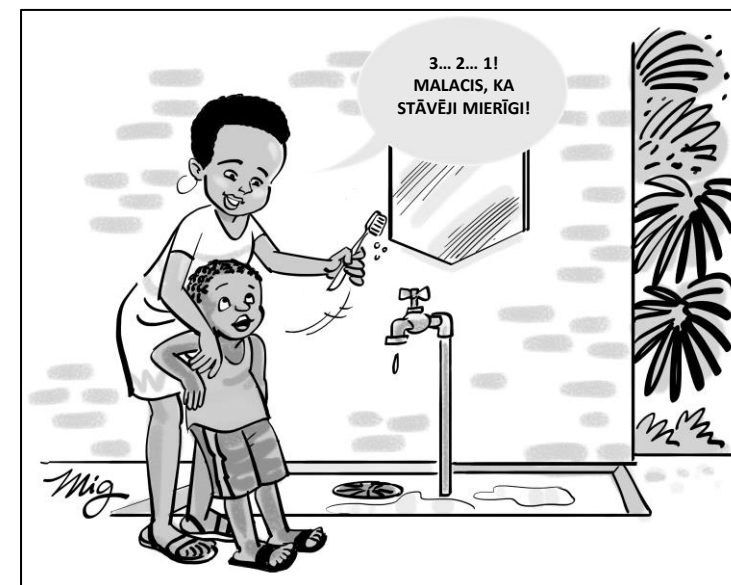
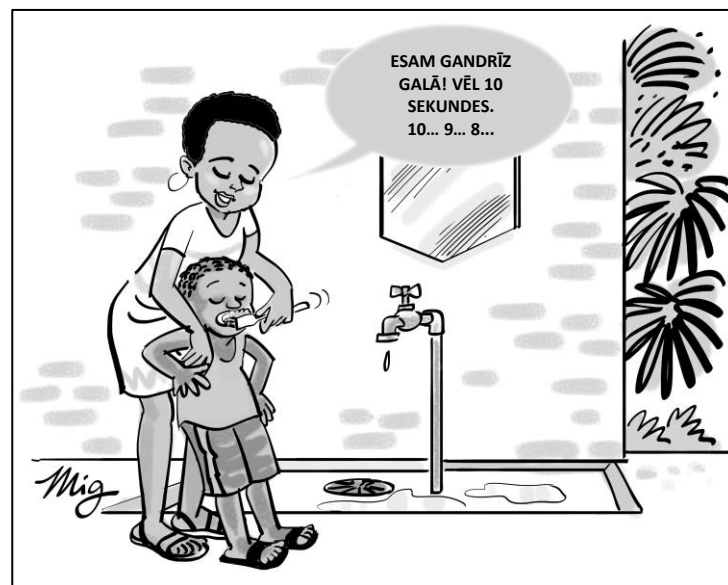
Uzvedība var palīdzēt bērnam pārtraukt kaut ko, kas viņam/viņai nepatīk vai no tā izvairīties.



Kā reaģēt uz nevēlamu uzvedību, lai izvairītos no kaut kā.

Ja rutīnas izpilde bērnam sagādā grūtības, mēģiniet:

- Atvieglot bērnam rutīnu.
- Piedāvāt palīdzību.
- Izmantot vizuālus materiālus
- Izmantot atpakaļskaitīšanu vai taimeri



Ja bērns spēj izpildīt šo aktivitāti, runājiet skaidri, laipni un stingri. Palīdziet bērnam saprast, ka nevēlama uzvedība neapturēs aktivitāti.

Prasību izvirzīšana.



Ceturtais padoms: nosakiet skaidras, konsekventas un atbilstošas prasības, lai mazinātu nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir izvairīties no rutīnas vai pārtraukt to.

- Izmantojiet bērnam saprotamus vārdus.
- Katru reizi sagaidiet no bērna vienu un to pašu un laika gaitā paaugstiniet prasības.

Izsakieties **saprotami**: Izmantojiet bērnam saprotamus vārdus.

Esiet **konsekvents**: Katru reizi sagaidiet no bērna vienu un to pašu un laika gaitā paaugstiniet prasības.



Izvirziet **atbilstošas** prasības: izvēlieties bērnam atbilstoša līmeņa aktivitātes un rutīnas.

- Ja aktivitāte ir pārāk sarežģīta, padariet to bērnam vieglāku vai aizraujošāku, piedāvājot palīdzību, uzslavējot, iekārtojot telpu, dziedot vai atrodot tās veikšanai piemērotāku laiku.
- Ja aktivitāte ir pārāk viegla, padariet to interesantāku, mainot materiālus vai mācot jaunus soļus.



Sestā nodarbība: reakcija uz nevēlamu uzvedību sensoras stimulācijas gūšanai.

Uzvedība var palīdzēt bērnam gūt sensoru stimulāciju.

Bērns var mēģināt iegūt sajūtu:

- Cenšoties pieskarties sveša cilvēka apģērbam, jo viņam patīk auduma sajūta.
- Košļājot kaut ko netīru vai nedrošu, piemēram, kaut ko no zemes paceltu.





Uzvedība sensoras stimulācijas gūšanai parādās:

- Tāpēc, ka sensora stimulācija dažiem bērniem var palīdzēt mazināt trauksmi vai neapmierinātību un “regulēt” savu ķermeni, lai saglabātu mieru, nosvērtību un gatavību mācīties.
- Daži bērni jūtas mierīgāki, ja ir lielāka sensora stimulācija, ko viņi cenšas panākt, bāžot kaut ko mutē, sarindojojot priekšmetus, lai tos apskatītu, cenšoties radīt spiedienu uz ķermeni utt.
- Uzvedība sensoras stimulācijas gūšanai tiek automātiski atalgota. Šādi uzvedoties, bērns gūst sev vēlamo sajūtu.
- Daži bērni var būt ļoti jutīgi un papildu sajūtas viņiem var traucēt. Piemēram, viņiem nepatīk skaļš troksnis vai noteiktu audumu sajūta uz ādas. Šādā gadījumā viņi var tā uzvesties, lai pārtrauktu kādu noteiktu sajūtu vai no tās izvairītos.
- Turklāt daži bērni sajūtas izjūt atšķirīgi, salīdzinot ar citiem bērniem. Viņiem var būt nepieciešams stiprāks pieskāriens vai spiediens, skatīšanās uz lietām vai skaņu saklausīšana.

Reakcija uz nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir sensora stimulācija.



Piektais padoms: iemāciet drošu un atbilstošu uzvedību, lai aizstātu nevēlamo uzvedību, kuras mērķis ir sensora stimulācija.

- Pajautājiet sev: Vai šāda uzvedība apdraud manu bērnu? Vai šāda uzvedība traucē bērnam iesaistīties un mācīties? Ja ne, labāk vispirms pievērsieties citai nevēlamai uzvedībai vispirms.
- Iemāciet drošu un atbilstošu uzvedību šīs pašas sajūtas iegūšanai. Šī uzvedība aizstās pašreizējo nevēlamo uzvedību.
- Iemāciet bērnam izteikt lūgumu, lai varētu iegūt vēlamo sajūtu.

Izvēlieties piemērotāku veidu, kā bērns varētu gūt šo sajūtu.



Ja bērns cenšas pieskarties sveša cilvēka apģērbam, jo viņam patīk auduma sajūta:

- Iedodiet bērnam auduma gabaliņu, kam bērns tā vietā var pieskarties.
- Iemāciet bērnam pajautāt audumu, izmantojot vārdus vai žestus.



Ja bērns košļā kaut ko netīru vai nedrošu, piemēram, kaut ko no zemes paceltu:

- Izmantojiet, piemēram, speciālu kaklarotu, kuru bērns var košļāt.
- Iemāciet bērnam košļāt šo kaklarotu, nevis kaut ko netīru vai nedrošu.



Mājasdarba izpildes plans.

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



Ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Izmantojiet darba burtnīcu, lai pārskatītu nevēlamu uzvedību, un plānojiet, kā reaģēt uz katru nevēlamo uzvedību.

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

Piemēram:

Pirmā aktivitāte:

Uzvedība...

Uzvedības iemesls...

Reaģēšanas plāns...

Otrā aktivitāte:

Uzvedība...

Uzvedības iemesls...

Reaģēšanas plāns...



13. moduļa kopsavilkums: ko jūs apgūvāt.

- Noskaidrot bērna nevēlamās uzvedības iemeslu un izlemt, kā reaģēt atkarībā no iemesla (lai iegūtu kādu priekšmetu, uzmanību, lai no kaut kā izvairītos vai, lai gūtu sensoru stimulāciju).
- Reaģēt uz nevēlamu uzvedību, kuras mērķis ir kaut ko iegūt, mācot bērnam izmantot vārdus un žestus.
- Ignorēt nevēlamu uzvedību uzmanības pievēršanai, ja tas ir droši un pieņemami.
- Noteikt 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 nevēlamo uzvedību sensorai stimulācijai.



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!