



KĀ TIKT GALĀ AR SKOLĒNU  
IZAICINOŠU UZVEDĪBU

ROKASGRĀMATA  
SKOLOTĀJIEM, VECĀKIEM  
UN CITIEM SPECIĀLISTIEM  
PAR BĒRNA IZAICINOŠAS  
UZVEDĪBAS NOVĒRŠANU  
UN PĀRVARĒŠANU



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





**Līdzfinansē Eiropas Savienības Erasmus+ programma**

**Erasmus+ projekts “Kā tikt galā ar skolēnu izaicinošu uzvedību”. Projekta Nr. 2019-1-EE01-KA229-051598; finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo tikai tās autoru viedokli, un Komisija nevar uzņemties atbildību par šeit ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.**

# SATURA RĀDĪTĀJS

**levads**

**Teorētiskā pieeja**

**Izaicinošas uzvedības novēršana**

**Iejaukšanās izaicinošā uzvedībā**

**Atsauces**

**Pielikums**



## 2022. gada izdevums

### Autori:



Pärnu Pääkese School  
Igaunijā  
[www.parnupaik.ee](http://www.parnupaik.ee)



"Dr. Zlatan Sremec" – Skopje  
Ziemeļmaķedonijā  
[www.zlatansremec.edu.mk](http://www.zlatansremec.edu.mk)



Rīgas Valda Avotiņa pamatskola  
Latvijā  
[www.rvapsac.lv](http://www.rvapsac.lv)



Institutus profesionālajai rehabilitācijai  
iedzīvotājiem ar fizisku invaliditāti Slovākijā  
[www.iprba.sk](http://www.iprba.sk)

Projekta tīmekļa lapa – [cscb.parnupaik.ee](http://cscb.parnupaik.ee)

### Vadošā organizācija rokasgrāmatas izstrādē: Pärnu Pääkese School.

Vadošā organizācija ir organizācija, kas apkopo visu projektā iesaistīto organizāciju paveikto. Fotogrāfiju autore – Raili Hiesalu (Raili Hiiesalu) no Pärnu Pääkese School

Dizaina un maketa autors – Ains Säre (AinSaare)  
Rokasgrāmata sākotnēji sarakstīta angļu valodā.

Šajā publikācijā ietvertos materiālus – attēlus un tekstu – atļauts pavairot tikai nekomerciālā nolūkā, sniedzot skaidru atsauci uz avotu.

# IEVADS

Šī rokasgrāmata ir četru skolu kopdarbs Erasmus+ stratēģiskās sadarbības projektā “Kā tikt galā ar skolēnu izaicinošu uzvedību”. Šo projektu koordinēja Pērnavas Saules skola (PärnuPäikesekool) Igaunijā, un tās partneri bija “Dr. ZlatanSremec”-SkopjeZiemeļmaķedonijā, Rīgas Valda Avotiņa pamatskola Latvijā un Institūts profesionālajai rehabilitācijai iedzīvotājiem ar fizisku invaliditāti Slovākijā.

Ideja par projektu “Kā tikt galā ar skolēnu izaicinošu uzvedību” radās pēc starptautiskās sadarbības semināra “Skolu sadarbība (S2S): kā plānot un uzrakstīt teicamu projektu” speciālo izglītības iestāžu direktoriem un skolotājiem apmeklēšanas Polijā. Mēs pārstāvam Eiropas skolas ar atšķirīgu priekšvēsturi, mentalitāti un pieredzi, taču visi saskaramies ar vienu problēmu, proti, kā mācību nodarbību laikā tikt galā ar to bērnu izaicinošu uzvedību, kuriem ir īpašas vajadzības.

Projekta mērķis bija dalīties ar citu valstu labāko praksi, lai vairotu personāla kompetenci par metodēm un pieejām skolēnu izaicinošas uzvedības novēršanā un mazināšanā.

Lai sasniegtu šo mērķi, mēs projekta laikā dalījāmies ar dažādām metodēm un pieejām, apkopojām tās un šo apkopojumu labprāt piedāvājam šajā rokasgrāmatā.

Lai šī rokasgrāmata palīdz vecākiem, skolotājiem un citiem speciālistiem audzināt, pārorientēt un mācīt skolēnus ar īpašām vajadzībām tādā veidā, kas mazinātu izaicinošas uzvedības izpausmes. Šajā rokasgrāmatā arī izklāstītas pieejas, kā rīkoties, kad skolēns jau uzvedas izaicinoši.



# TEORĒTISKĀ PIEEJA

Lai gan nav vienas vispārpieņemtas izaicinošas uzvedības definīcijas, šādai uzvedībai ir dažādi veidi:

- \* agresīva uzvedība – tā var ietvert grūšanu, sišanu, speršanu, košanu, splaušanu, skrāpēšanu un draudīgu izturēšanos;
- \* destruktīva uzvedība – tā var ietvert mantu un vides postīšanu;
- \* traucējoša uzvedība – tā var ietvert blāšanu, dusmu lēkmes, mutisku aizskaršanu, nesadarbošanos, bēgšanu;
- \* noslēgta uzvedība – tā var ietvert klusēšanu vai izvairīšanos no cilvēkiem vai darbībām;
- \* stereotipiska uzvedība, īpaši bērniem ar mācīšanās grūtībām un autiskā spektra traucējumiem, – tā var ietvert šūpošanos, eholālisku runu, roku kustības, kas atkārtojas atkal un atkal;
- \* pašsakropļojoša uzvedība – galvas sišana pret kaut ko, sevis skrāpēšana un durstīšana.

## IETEKME UZ SKOLOTĀJIEM

Izaicinoša uzvedība klasē var būt ļoti traucējoša. Tā var atņemt stundai atvēlēto laiku un ilgtermiņā ietekmēt skolēna sasniegumus. Tā var arī ietekmēt garastāvokli, emocijas un garīgo veselību. Skolēns ar izaicinošu uzvedību skolotājiem var radīt stresu un pastiprināt trauksmes simptomus. Skolēns, kurš uzvedas nepieļaujami, piedevām izaicina jūsu autoritāti. Ja kāds skolēns

sāk uzvesties izaicinoši, citi skolēni var sekot viņa paraugam. Ja izaicinošā uzvedība turpinās, situācija ir pienācīgi jāatrisina.

## IETEKME UZ SKOLĒNIEM

Ja skolēns uzvedas traucējoši, citiem cilvēkiem var būt sarežģīti pabeigt iesākto darbu. Vēl ļaunāk – tas var arī izraisīt emocionālo stresu. Izaicinoša uzvedība var izpausties arī varmācīgā rīcībā pret citiem, un daļu bērnu tā var nomākt. Tā turklāt rada negatīvu gaisotni klasē, un tas var samazināt darba ražīgumu un vērtējumu. Vissliktākais, ka šāda uzvedība var pamudināt citus skolēnus to atdarināt.

# IZAICINOŠAS UZVEDĪBAS NOVĒRŠANA

## 1. SADARBĪBA STARP MĀJĀM UN SKOLU

Sadarbība starp mājām un skolu ir ļoti svarīga. Noskaidrojot, kāda ir situācija mājās, skolotājiem būs vieglāk saprast problemātiskos skolēnus, lai varētu atrast veidus viņu uzvedības uzraudzībai. Bērna nepieļaujamai uzvedībai var būt vairāki iemesli. Iespējams, bērnam ir slikta mājas vide. Lai uzraudzītu izaicinošu uzvedību, svarīgākais ir uzturēt pastāvīgu saziņu ar vecākiem. Skolai ir jāuztur aktīva saziņa ar skolēna mājām. Runāšana ar vecākiem vai aprūpētājiem palīdzēs viņus labāk iepazīt, lai skolotāji varētu izprast skolēna sliktās uzvedības iemeslus. Tas palīdzēs skolotājiem noteikt gan labas metodes uzvedības uzraudzībai skolā, gan iedarbīgas metodes, kas varētu noderēt mājās. Ir svarīgi, lai vecāki bērna klātbūtnē neizrādītu negatīvu attieksmi pret skolotājiem, it īpaši,





ja skolotājs bērnam ir autoritāte.

## 2. BĒRNA PAŠAPZIŅAS CELŠANA

Mācot bērnam, kā kontrolēt savas dusmas un emocijas, ir svarīgi vairot viņa pašapziņu, kā arī attīstīt empātiju un cieņu.

Lai celtu bērna pašapziņu, būtiski ir koncentrēties uz viņa stiprajām pusēm, interesēm un talantiem. Kad kaut kas noiet greizi, jebkurš bērns, it īpaši autisks bērns un pusaudzis, var labāk tikt galā, ja ir pārliecināts par sevi. Tad ir mazāka iespēja, ka viņš jutīsies nobijies jaunās vai negaidītās situācijās.

Kopumā pedagogiem vajadzētu novērtēt skolēna pūles, veicināt viņa zinātkāri un uz kļūdām norādīt kā uz iespēju no tām mācīties. Pedagogiem un vecākiem vajadzētu būt bērniem līdzās, kad tie saskaras ar neveiksmēm, tomēr ļaut viņiem pašiem risināt problēmas, ja tas iespējams.

Jauniegūtas prasmes var palīdzēt celt bērna pašapziņu, un pieredzētais palīdz viņiem saprast citus.

### DAŽI NODERĪGI PADOMI:

Slr iespējams sacerēt sociālos stāstus: autiskiem bērniem tie lieliski izskaidro sociālas situācijas, bet tos, papildinot ar atbilstošām fotogrāfijām, var arī izmantot, lai aprakstītu atsevišķa bērna panākumus vai talantus.

Kopā ar bērniem var radīt spēcīgo īpašību kartītes, tajās attēlojot dažādas stiprās puses, piemēram, “Es protu labi klausīties” vai “Es esmu drosmīgs”. Bērni katru nedēļu var izvilkt kartīti no krāsaina

maisa, un pedagogi uzslavē bērnu, kad viņš izrāda kartītē attēloto spēcīgo tīpašību.

Daudziem autiskiem bērniem un pusaudžiem ir tīpašas intereses. Tās var likt lietā, lai uzlabotu bērna mācīšanās un sociālās prasmes.

### **Piemēram:**

- \* interese par transportlīdzekļu veidiem (automobiļiem, vilcieniem, autobusiem), lai mācītu bērniem skaitīt;
- \* sajūsma par ūdeni, lai mācītu bērniem pašpalīdzības prasmes, piemēram, mazgāties dušā vai vannā un nomazgāt rokas;
- \* tīpaša interese par dabu, lai attīstītu interesi lasīt, kopā skatoties grāmatas par dzīvniekiem, putniem vai vulkāniem;
- \* interese par TV vai filmu varoni, lai attīstītu emociju pārvaldīšanai prasmes: “Kad Zirnekļcilvēks jūtas dusmīgs vai nomākts, viņš atrod klusu vietu un trīs reizes dziļi ieelpo.”

## **3. LABAS ATTIECĪBAS**

Bērnam ir nozīmīgas labas un cieņpilnas attiecības gan mājās, gan skolā. Bērniem ir vajadzīga uzmanība un pārliiecība par to, ka tas, ko viņi dara, būs citiem pieņemami. Veselīgas attiecības veido pozitīvas draudzības saites un palīdz bērniem pašiem regulēt savas emocijas. Galvenais ir viņiem attīstīt sociālo kompetenci un spēju mijiedarboties ar citiem, bērnam izrādot tiem rūpes, empātiju un cieņu.

## **4. UZTICAMAS ATTIECĪBAS**

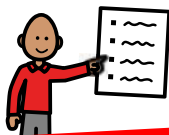
Uzticamas attiecības ar ģimenes locekļiem palīdz bērnam izstāstīt

par savām raizēm, tā mazinot spriedzi. Vecākiem jāzina, kas ir viņu bērna draugi. Lai veidotu uzticamas attiecības, vecākiem katru dienu savam bērnam ir jāatvēr laiks, kurā nekas nav ielānots, lai to netraucēti pavadītu kopā. No pieaugušo attieksmes bērnam ir jāsaprot, ka viņi interesējas par to, ar ko nodarbojas bērns. Pieaugušajiem ir jāmudina bērni paust savas jūtas vecumam atbilstošā veidā, jāciena bērnu jūtas un jāspēlē jūtu izziņāšanai paredzētas spēles.

## 5. ĪPAŠO VAJADZĪBU ĪPAŠĀ DABA

Ir svarīgi iepazīties ar bērna īpašajām vajadzībām. Šajā nolūkā vecāki var jautāt padomu skolai un vērsties pie dažādiem speciālistiem. Tāpat ir svarīgi, lai pieaugušie neierobežo bērnu viņa invaliditātes vai problēmu dēļ, bet gan ļauj viņam brīvi gūt jebkurus panākumus un sasniegumus, uz ko bērns ir spējīgs, un lai vecākiem ir reālistiskas gaidas attiecībā uz savu bērnu. Īpašo vajadzību izprašana palīdz arī izprast atšķirīgu uzvedību.

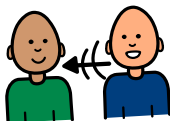
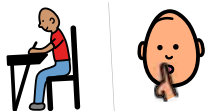
### NOTEIKUMI KLASĒ



## 6. IKDIENAS RITMS UN NOTEIKUMI

Ikdienas ritmam un noteikumiem ir liela nozīme. Noteikumi ļauj bērnam mācīties pareizo uzvedību. Ikdienas ritms un noteikta kārtība dod bērnam drošību un sajūtu, ka viņš ir pasargāts. Noteikumu nolūks būtu jāizskaidro vienkāršiem vārdiem.

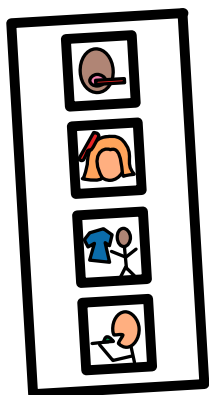
LABI



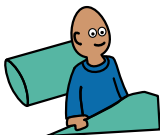
SLIKTI

Piemēram: “Ja tu man sit, man sāpēs un es raudāšu.” Ja bērns nesaprot, kādēļ pastāv noteikumi, viņš tos pārkāps, tiklīdz radīsies iespēja.

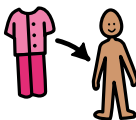
## RĪTA PLĀNS



7.00  
PAMOŠANĀS



7.15  
SAĢĒRBŠANĀS



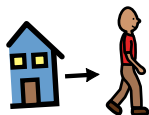
7.20  
BROKASTIS



7.40  
HIGIĒNA



7.50  
DOŠANĀS PROM  
NO MĀJĀM



## 7. DIENAS REŽĪMS VAI PLĀNS

Ikdienas plāns vai režīms ir nozīmīgs, jo palīdz bērnam sekot notiekošajam un rada noteiktu dienas kārtību, ko ir vieglāk ievērot. Ja nepieciešams, tā ir uzskatāmi jāattēlo – jāuzraksta vai jāuzzīmē. Uzskatāms dienas režīms, kuram sekot, nodrošina paredzamību. Bez maksas attēlu krātuve individuālai lietošanai: [arasaac.org](http://arasaac.org), maksas attēlu krātuve [www.tobiidnavox.com](http://www.tobiidnavox.com).

Atbalstiet savu bērna dienas režīmu. Bērnam ir jāzina, ka pēc uzdevumu un pienākumu izpildīšanas ir arī brīvais laiks, kad var darīt to, kas viņam vai viņai patīk, – skatīties filmas, spēlēt spēles ar vecākiem utt.

## 8. PIETURĒŠANĀS PIE DIENAS REŽĪMA VAI PLĀNA

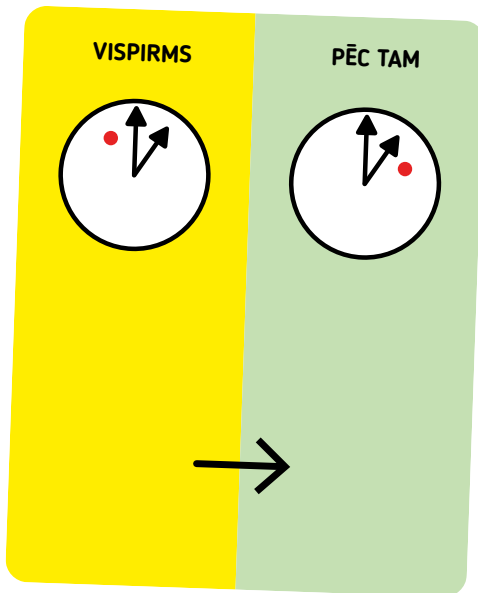
Plāns ir jāievēro un jāiegaumē mācoties, bet to var pielāgot atkarībā no neatliekamiem apstākļiem, kad bērns ir acīmredzami noguris vai saslimis.

## 9. ROBEŽAS

Pie noteiktajām robežām ir jāpaliek un tās jāievēro visiem pieaugušajiem, kas strādā ar bērnu vai audzina to. Robežas bērnam dod drošības un aizsargātības izjūtu. Noteikumiem jābūt vienādiem, un tie ir jāievēro visiem audzinātājiem.

## 10. PAREDZAMĪBA

Ir svarīgi bērnam radīt paredzamus apstākļus - tas viņam ļauj apgūt pasaulē esošās atšķirīgās saiknes un palīdz tās izprast. Bērniem ar īpašām vajadzībām, it sevišķi bērniem ar autismu, ir ļoti svarīgi zināt, kas gaidāms tālāk.



## 11. PĀRSLĒGŠANĀS

Bērniem var būt sarežģīti pārslēgties no vienas nodarbošanās uz otru, tāpēc par to pasakiet jau iepriekš, lai bērns var pierast pie šīs domas, un atbalstiet viņu šajā procesā. Ja nepieciešams, vizualizējiet darbības nomaīņu. Piemēram, izmantojot metodi “vispirms-pēc tam”, parādot taimeru vai

vizuāli attēlojot darbību secību vai atpakaļskaitīšanu.

Var izmantot metodi “vispirms–pēc tam”. Piemērs: bērnam vispirms jāizpilda mazāk patīkams uzdevums un pēc tam – patīkamāks uzdevums vai darbiņš. To var darīt vienkārši paredzamības labad un tam izmantot kādu no vizualizācijas veidiem – ar attēliem, rakstiski, ar priekšmetiem.

## 12. KONSEKVENCE

Prasību, robežu un ikdienas ritma uzturēšanai svarīga ir konsekvence. Pie noteiktajām robežām ir jāpaliek un tās jāievēro visiem pieaugušajiem, kas strādā ar bērnu vai audzina to. Konsekvence sniedz drošības izjūtu: bērns zina, ko sagaidīt, un tas palīdz novērst izaicinošu uzvedību.

## 13. LABA KOMUNIKĀCIJA

Priekšnosacījums efektīvai uzvedības uzraudzībai gan skolā, gan mājās ir saziņa. Ir svarīgi komunicēt ar bērniem, lai arī cik slikti viņi uzvestos. Kliegt uz citu cilvēku vai pazemot viņu nav labs veids, kā veidot pozitīvas attiecības. Tā vietā iepazīstiet bērnus labāk un izprotiet, kāpēc viņi uzvedas nelāgi. Vienmēr izsakieties skaidri un konsekventi. Jūsu izteiksmes veids var ļoti ietekmēt to, kā bērni uztver teikto. Varat mēģināt darīt šādi.

Savu lūgumu sākt ar vārdu “paldies”. Piemēram: “Paldies, ka izmet čipsu paciņu miskastē.” Šis ir slēgts lūgums un nerada bērnam nekādas šaubas, nedodot iespēju palikt pie sava vai strīdēties.

Esiet konkrēti. Piemēram, “Nodod mājasdarbu man pirmdienas stundas sākumā” ir daudz konkrētāk nekā “Nodod mājasdarbu



pirmdien”. Tā jūs esat paziņojis skolēnam, kas tieši viņam būtu jādara.

Jums jācenšas saglabāt mierīgu, autoritatīvu un neitrālu runas veidu. Ja runāsiet mierīgi, bez sarkasma, neklīdzot vai nezaudējot pašsavaldīšanos, bērni, visticamāk, klausīs un darīs to, ko lūdzat. Ja par sliktu uzvedību paredzēts sods un jūs nekad no tā neatkāpsieties, bērni zinās savu vietu.

Komunikācijā ar bērnu esiet aktīvs. Ja ir sakāms kaut kas negatīvs, sākumā pasakiet kaut ko pozitīvu. Sarunājoties izslēdziet telefonu, televizoru, neesiet izklaidīgs.

## 14. MOTIVĀCIJA

Bērnu ir svarīgi motivēt. Motivācija ir galvenais faktors, kad strādājat ar cilvēkiem, kam ir autiskā spektra traucējumi, vai mācāt viņus, un atslēga uz motivāciju bieži ir rodama cilvēka interesēs un vaļaspriekos. Veidojot dienas režīmu vai plānu, raugieties, lai kāds laiks ir atvēlēts interesēm vai vaļaspriekiem. Tas var noderēt par motivatoru, kas rosina vispirms izpildīt ne tik pievilcīgu uzdevumu.

## 15. UZSLAVA

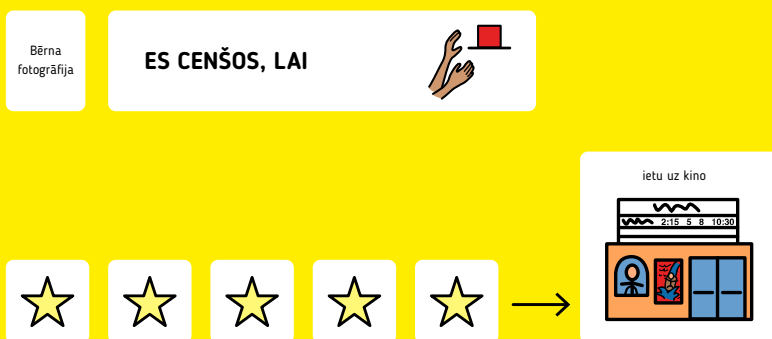
Bērnu vajadzētu uzslavēt par viņa pūlēm un mēģināt izcelt viņa centienus. Tas nepieciešams turpmākai motivācijai un sadarbībai. Svarīgi ir arī paslavēt bērnu, kad viņa dusmu lēkme ir galā. Nāks par labu arī viņa jūtu atzīšana. Dzīvē ir ļoti nozīmīgi apgūt prasmi tikt galā ar izaicinošām emocijām. Bērni noteikti būtu jāuzteic, kad viņi spēj nomierināties paši.

Tam noder uzlīmes, zīmes “labi” vai “lieliski”, vizuāla zīme “labs

darbs”, Īkšķis uz augšu, mutiska uzslava vai kāds kārums.

## 16. BALVAS

Viens no motivēšanas veidiem ir balvas. Papildu uzdevumiem, uzdevumu posmiem un mazākiem uzdevumiem piemērotas ir uzlīmes. Kad savākts noteikts skaits uzlīmju, bērns tiek pie iepriekš norunātas balvas – našķa, kopīga pasākuma, mīļākās filmas skatīšanās un citām iecienītām nodarbēm, kas viņam apsolītas (piemēram, laiks planšetdatoram, multfilmām utt.)



## 17. POZITĪVS PAMUDINĀJUMS

Kad bērna uzvedība ir pozitīva un vēlama, dariet viņam zināmu, ka tā ir pareizi. Aplieciniet to ar kaut ko bērnam patīkamu un kārotu:

- \* atļaujot nodarboties ar to, kas viņam patīk
- \* dodot brīvo laiku
- \* atvēlot laiku, ko pavadīt ar vecākiem



- \* uzslavējot vai paužot atzinību
- \* dodot iespēju nobaudīt ēdienu (piemēram, pagatavojot gardu maltīti)
- \* ja iespējams, uzdāvinot kāroto mantu vai rotaļlietu
- \* piešķirot kādas privilēģijas (atbildīgais par pasākumu vai ceļojuma izvēli)
- \* pieliekot uzlīmes, zīmes pie galda, tāfeles vai ledusskapja

## 18. BEIGU SIGNĀLS

Ir svarīgi brīdināt bērnu par to, ka nodarbība vai stunda ir beigusies. Kad vingrinājums, uzdevums vai stunda ir galā, ir būtiski, lai bērns zinātu, kur nolikt lietas vai ka uzdevums vai nodarbība ir pabeigti. Lai to darītu zināmu, noder, piemēram, uzlīme, ūdens, ko padzerties, kāda bērnam nomierinoša nodarbošanās. Vajadzētu būt konkrētai vietai, kur nolikt izmantoto priekšmetu vai pabeigto uzdevumu. Tas var būt trauks vai kaste, kurā ielikt priekšmetus. Tā ir skaidra, uzskatāma zīme, ka nodarbība ir beigusies un var ķerties pie kaut kā cita. Ja nav gana daudz laika, lai uzdevumu pabeigtu un tas jāpabeidz vēlāk, padomājiet par iespēju šim nolūkam iekārtot speciāli apzīmētu kasti. Katru dienu uzskatāmi parādiet, ka diena tuvojas beigām un darāmais tiek paveikts.



Spēja sekmīgi pārslēgties ir nozīmīga prasme, kas veicina neatkarību un pielāgošanos, kā arī mazina izaicinošas uzvedības izpausmes un trauksmi. Lai palīdzētu pārslēgties, iespējams izmantot daudzus viegli izgatavojamus un lietojamus rīkus. Bērnam augot un attīstoties, nepiemirstiet pielāgot rīkus un vizuālās norādes, lai nodrošinātu to, ka tās paliek efektīvas un vecumam piemērotas.

## 19. FIZISKIE VINGRINĀJUMI UN SPORTS

Vingrošanas un sporta nodarbības ir nozīmīgas, lai atbrīvotos no spriedzes, un tās veicina kognitīvo, emocionālo un sociālo attīstību. Regulāra izkustēšanās mazina trauksmi, attīsta muskuļu spēku un motorās iemaņas. Svarīgi ir arī uzturēties svaigā gaisā.

Reizēm, ja skolēns kļūst nervozs, jums vajadzēs viņu nomierināt. Daži no pozitīviem paņēmieniem, kas var palīdzēt, ir sportiskas nodarbības.

Skolēniem ar izaicinošu uzvedību bieži trūkst koordinācijas un pienācīgu motoro iemaņu. Sporta stundu laikā viņi var šķīst stīvi un neveikli. Sporta skolotājiem būtu jāapsver, kuros vingrinājumos vai spēlēs skolēni ar izaicinošu uzvedību ir spējīgi piedalīties, fiziskajās nodarbībās viņi jāpamudina un jāattīsta viņu motorās iemaņas, ņemot vērā šo skolēnu ierobežojumus. Ja tiek konstatētas nopietnas problēmas ar galvenajām motorajām iemaņām, bērnu ieteicams sūtīt uz fizioterapiju.

## 20. LĪDZSVARS STARP NODARBĪBĀM UN PĀRTRAUKUMIEM

Uzdotot uzdevumus un darbus, ir svarīgi raudzīties, lai bērns netiek pārslogots, un nepieļaut aizkaitinājumu un nemieru noguruma dēļ.



Uzdevumi jāsadala pa mazākām daļām, parādot katru daļu atsevišķi, lai bērns nekļūtu nomākts no lielā uzdevumu daudzuma. Var pievienot arī vizuālos elementus un attīstošos materiālus

## 21. ATPŪTAS BRĪŽI

Mainot pienākumus, nodrošiniet, lai bērnam ir pietiekami atpūtas brīži. Neplānots laiks viņam dod iespēju izzināt un mācīties pašam savā tempā.

## 22. VESELĪBAS STĀVOKLIS, SPĒJAS UN PRASMES

Ir jāņem vērā bērna veselības stāvoklis, spējas un prasmes. Raugieties, lai diskusijas un mācību materiāli atbilst gan viņa vecumam, gan attīstības līmenim. Ikvienam bērnam ir lietas, kas padodas labi, un lietas, kas sagādā grūtības. Saskatiet bērna stiprās puses un palīdziet viņam iemācīties tās likt lietā.

## 23. SAZIŅA

Bērnam ir nozīmīga skaidra un saprotama saziņa. Uzdodiet vienkāršus jautājumus un lietojiet bērna komunikācijas līmenim piemērotu valodu. Izsakieties un dodiet norādījumus īsiem vienkāršiem teikumiem. Ja nepieciešams, lietojiet alternatīvus komunikācijas veidus (attēlu komunikācijas simbolus, zīmju valodu).

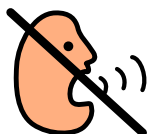
## 24. VIZUALIZĀCIJA

Vizualizācija ir svarīga bērniem ar īpašām vajadzībām, lai labāk izprastu vidi. Laika fiksēšanai vai nodarbību nomaīņai noder taimeris. Sociālie stāsti ir piemēroti, lai veicinātu izpratnes un

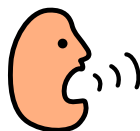
vispārināšanas prasmes. Šo jautājumu vecāki var pārrunāt ar sava bērna klases audzinātāju vai speciālās izglītības skolotāju.



“Bērna vārds” stundu laikā klausās skolotājos un mierīgi pilda savus uzdevumus.



Stundu laikā nedrīkst skaļi sarunāties.



Skaļa sarunāšanās klasesbiedriem traucē mācīties.

*Vienkāršs sociālā stāsta piemērs*

## 25. KOMPROMISI

Kompromisu rašana bērnam ļauj izprast, ka ir iespējams iegūt kāroto vai nodarboties ar patīkamo, kad ir izpildīti pienākumi.

## 26. BRĪDINĀJUMI

Brīdiniet bērnu, ja viņš uzvedas nepieļaujami. Tas bērnam dod iespēju pārstāt tā uzvesties vai mainīt neatļauto uzvedību. Iepriekš vienojieties par brīdinājumu skaitu vai biežumu. Pieturieties pie tā.

## 27. SATRICINĀJUMI

Konstatējiet tos satricinājumus, kas izraisa izaicinošo uzvedību, novērojiet bērnu un noskaidrojiet uzvedības iemeslus. Lai saprastu, kā sākas eskalācija, visai noderīga var izrādīties bērnu uzvedības modeļa sastādīšana. Ja apzināties eskalācijas pazīmes, ir iespēja likt lietā nomierināšanas metodes, pirms uzvedība kļuvusi pilnīgi nekontrolējama. Pazīmes var būt pastiprināta pašstimulācija, šūpošanās, lūgums doties prom vai vienkārša mešanās bēgt utt. Izprotot iespējamus satricinājumus, bērns (skolēns) var apturēt nekontrolējamu uzvedību, pirms tā sākusies.

## 28. ATPŪTAS VIETA

Piemeklējiet vietu, kur bērnam nomierināties (iekārtojiet to kopā ar viņu), jo bērnam ir vajadzīgs atpūtas stūrītis. Pavadiet bērnu

līdz vietai, kur nomierināties un (vai) pabūt vienatnē, lai norimtos vai atgūtu pašsavaldīšanos. Laba doma ir šajā vietā novietot kādu no bērna mīļākajām lietām, piemēram, stresa mazināšanas rotaļlietas, grāmatas, žurnālus.



Stūrītis klasē



Atpūtas vieta klasē

## 29. POZITĪVS NOSLĒGUMS

Gan skolā, gan mājās svarīgs ir pozitīvs dienas noslēgums. Mājas vidē var būt piemērotas mierīgas sarunas, galda spēļu spēlēšana, kopīga grāmatu lasīšana vai skatīšanās utt. Pozitīvs dienas noslēgums bērnu iedrošina jaunai dienai un rada vēlmi atgriezties pie darāmā. Tas bērnam arī liek justies svarīgam un ceļ viņa pašapziņu.

## 30. MUDINĀŠANA UZ VĒLAMU UZVEDĪBU

Demonstrējiet bērnam jauno uzvedību, kas jāapgūst, lai bērns to saprastu un viņam būtu iespēja šo prasmi atdarināt. Bērns to uztver tā, ka tad, ja viņš uzvedīsies konkrētā veidā un šāda uzvedība viņam nodrošinās vēlamu, viņš, visticamāk, tāpat uzvedīsies vēlreiz, kad vēlēšies tādu pašu iznākumu nākotnē.

## 31. SADARBĪBA AR BĒRNU

Kas attiecas uz bērniem ar īpašām vajadzībām, nevar uzskatīt par pašsaprotamu, ka viņi vieni paši spēs tikt galā ar saviem uzdevumiem vai pienākumiem, tāpēc jābūt klāt kādam no vecākiem vai pieskatītājam, pastāvīgi pamācot bērnu un palīdzot tam.

## 32. SENSORĀS NODARBĪBAS

Nodrošini bērnam sensorās nodarbības. Sensorās spēles pamudina mācīties izzinot, veicina zinātkāri, problēmu risināšanas prasmi un radošumu. Tās palīdz smadzenēs veidoties neironu savienojumiem un sekmē valodas un motoro prasmju attīstību.



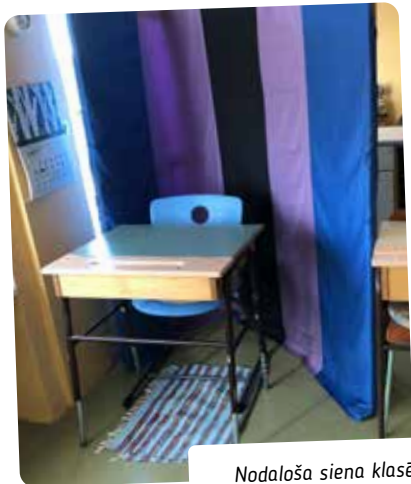
### Idejas:

- \* Rotaļas ar kinētiskajām smiltīm vai želejas bumbiņām
- \* “PlayDough” plastilīns
- \* Ūdens rotaļas un rotaļlietas (telpās)
- \* Nomierinošas pudeles
- \* Šūpuļkrēsls
- \* Skaņu caurulītes
- \* Rotaļas ar skūšanās krēmu un ziepju putām
- \* Aromatizēti priekšmeti (ziepes, maisiņi, sveces)
- \* “Smagas” nodarbes (smagas kastes stumšana un vilkšana pa telpu)

### 33. VIDES PIELĀGOŠANA

Vide ir jāpielāgo, lai bērnu atturētu no izaicinošas uzvedības, kā arī novērstu iespējamu aizkaitinājumu, stresu un nekontrolējamu uzvedību. Dažas idejas:

- \* nodalošas sienas, lai norobežotu redzeslauku;
- \* pievilcīgu vai kairinošu priekšmetu aizvākšana no redzeslauka (piemēram, mācību laikā nav redzama iemīļotā grāmata, planšetdators utt.);
- \* skaņu izolējoši ausu aizsegi.



Nodalosa siena klasē



Galdu nodaloša siena klasē

## 34. SASNIEGUMU SAJŪTA

Piedāvā jiet bērnam nodarbes, kurās viņš gan gūst panākumus, gan iemācās kaut ko jaunu. Bērni, kas vērsti uz sasniegumiem, atraisās, kad citi novērtē viņu pūles un panākumus. Bērniem ar īpašām vajadzībām bieži vien nav tik viegli kaut ko sasniegt, un tieši tāpēc ir jo lielāks iemesls to atzīmēt. Galu galā šie mazākie “neuzkrītošie” panākumi krājas, atstājot ievērojamu ietekmi uz dzīvi kopumā, jo īpaši uz bērnu pašapziņu.

## 35. PAŠSAKROĻĶOŠĀ UZVEDĪBA

Pašsakropļojoša uzvedība ir tāda uzvedība, kas noved pie fiziska kaitējuma nodarīšanas sev pašam. Šīs uzvedības piemēri cilvēkiem ar nopietniem mācīšanās traucējumiem ir sevis sišana, galvas vai citu ķermeņa daļu sišana pret cietu virsmu, košana sev, pārēšanās vai badošanās, acu bakstīšana, pikacisms jeb neēdamu lietu ēšana, nagu un matu raušana, ādas plēšana, šķelšana, plūkšana.

Pašsakropļojoša uzvedība ir sarežģīta parādība, un šī problēma jārisina visaptveroši, nevis katrs incidents atsevišķi. Galvenie pasākumi, kas būtu jāapsver un jā sāk pirms speciālistu piesaistīšanas, ir šādi:

- \* veselības pārbaude, lai izslēgtu citus iemeslus un atklātu iespējamus medicīniska rakstura cēloņus, kas izraisa pašsakropļojošu uzvedību, piemēram, zobu vai galvas sāpes, kuņģa problēmas, dermatoloģiskas problēmas vai gremošanas traucējumus;
- \* pasargāšana no pašsakropļošanās pirms speciālistu piesaistīšanas un to palīdzības sniegšanas laikā, personu ierobežojot pēc iespējas mazāk, t. i., bīstamu lietu



aizvākšana no uzturēšanās vides, tās aizstājot ar drošākiem rīkiem un materiāliem – stiklu nomainot pret organisko stiklu, mēbeļu asās malas apliekot ar porolona polsteriem vai kādus priekšmetus aizstājot ar mīkstākām mēbelēm. Gan mājās, gan skolā jābūt pieejamam piemērotam apģērbam un aizsargaprīkojumam, piemēram, polsteriem, ķiverēm, cimdiem un apģērbam ar garām piedurknēm. Uzraudzībai jābūt nepārtrauktai, un gan darbiniekiem, gan vecākiem jābūt apmācītiem par to, kā drošā veidā tikt galā ar krīzes situācijām. Ir būtiski atcerēties, ka šie preventīvie veidi neaizstāj speciālistu palīdzību, jo minētie paņēmieni nemāca atteikties no pašsākropļošanās vai attīstīt piemērotu uzvedību, vārdu sakot, tie nav vērsti pret šādas uzvedības cēloni. Lai gan aizsargaprīkojums daudzkārt mazina pašsākropļošanās biežumu, tā lietošana ir rūpīgi un cieši jāuzmana, lai nepieļautu bērnam negatīvas sekas;

- \* novērošana un informācijas uzkrāšana par uzvedību un vidi, kurā šāda uzvedība izpaužas. Informācijas ievākšana palīdz konstatēt vai izslēgt dažādus faktorus, kas veicina pašsākropļojošu uzvedību. Ir vajadzīgs uzvedības apraksts ar informāciju par tās izpausmes biežumu, ilgumu un intensitāti. Vēl ir svarīgs uzvedības konteksta apraksts: kur tā izpaužas un kur ne? Kādas ir uzvedības sekas? Konstatējot, kas notiek tūlīt pēc pašsākropļošanās vai pie kā tā noved, var secināt, kāds ir uzvedības nolūks. Pašsākropļošanās var veicināt vai uzturēt trīs galvenās sekas: 1) pozitīvs iznākums (lai kaut ko iegūtu, saņemtu uzmanību, pat negatīvu uzmanību, un mierinājumu), 2) iespēja tikt vaļā no nepatīkamām vai nevēlamām situācijām un 3) maņu stimulācija. (Ristic, 2022)

## 36. SENSORĀ INTEGRĀCIJA

Par sensoro integrāciju sauc terapijas veidu, kas ietver plānotu nodarbību programmu, kuru īsteno ergoterapeits. Katrs integrācijas kurss tiek veidots tā, lai atbilstu konkrētā bērna nervu sistēmas vajadzībām. Tāpat kā piecas galvenās pārtikas produktu grupas nodrošina ikdienas uzturvajadzības, tā arī ikdienas sensorā integrācija apmierina fiziskās un emocionālās vajadzības. Sensorā integrācija apvienojumā ar modrību veicinošām, organizējošām un nomierinošām metodēm stimulē tiešā kontakta maņas. (Bogdashina, 156)

Nav tā, ka ar sensoro integrāciju bērna maņas nešķirojot tiek vienkārši vēl vairāk stimulētas. Papildu stimulācija reizēm var pastiprināt negatīvas reakcijas. Visveiksmīgākā sensorā integrācija nodrošina pasākumus, kuros bērns aktīvi piedalās. Sensorā integrācija var būt iedarbīgs līdzeklis uzvedības maiņai. Ja sensorā integrācija ir pareizi saplānota un īstenota, tā var palīdzēt novērst dažāda veida izaicinošu uzvedību, tostarp pašstimulējošu un autoagresīvu uzvedību. Kad bērns jūtas komfortablāk un spēj kontrolēt notiekošo, viņš arī var justies mazāk satraukts. (Aquilla, Yack, Sutton, 2015)

Sensorā integrācija ietver modrību veicinošus, organizējošus un nomierinošus vingrinājumus. Nākamajā lappusē redzams sensorās integrācijas plāna paraugs.

| <b>Vājas vai saasinātas uztveres vajadzības</b> | <b>Sensorās integrācijas plāna piemērs</b><br><b>SENSORIE VINGRINĀJUMI</b>  | <b>Ilgums vai atkārtojumu skaits</b> |
|---|---|--------------------------------------|
| <b>Redze-</b><br>vāja uztvere                   | Salikt krāsainu puzzle, izmantojot planšetdatora lietotni ar vizuāliem efektiem   | 3- 4 minūtes                         |
| <b>Dzirde-</b><br>vāja vai saasināta uztvere    | <b>Modrības vingrinājums:</b> lietojot "Bluetooth" austiņas, klausīties sevis paša plāpu ierakstu, klausīties strauju ritmisku mūziku, spēlēt ksilofonu, klausīties sadzīves tehnikas skaņas.<br><br><b>Nomierinošs vingrinājums:</b> lusums, uzlikt skaņu slāpējošas austiņas, klausīties atslābinošu vai nomierinošu mūziku . | 5 minūtes                            |
| <b>Tauste-</b><br>saasināta uztvere             | Rotājāties ar kinētiskajām smiltīm, spaidīt stresa bumbu  | 5 minūtes                            |
| <b>Vestibulārā funkcija-</b><br>vāja            | Lēkāt uz terapijas bumbas, šūpoties guļamtiņklā uz visām pusēm, dažādos veidos (sēdus, uz vēdera utt.) pārvietoties uz grīdas skrituļdēļa   | 2 minūtes                            |
| <b>Propriocepcija-</b><br>vāja uztvere          | Lēkt ar lecamauklu, lēkāt uz mazā batuta, valkāt ķermeņa zeķi (vingrojot, dejojot)  | 2 minūtes                            |
| <b>Pielietošana - atšķirīga</b>                 | Kopā 5-6 vingrinājumus izpildīt 10 minūšu laikā, aptuveni 1,5-2 minūtes katru   |                                      |

Hiiesalu, 2017



### 37. DAŽĀDI TERAPIJAS VEIDI

Terapeiti nodarbībās uzslavē bērnus un palīdz tiem. Ir dažādi terapijas veidi: kas nepieciešams un piemērots vienam bērnam, var nebūt piemērots citam bērnam. Viss ir atkarīgs no bērna un vajadzībām, kas jāapmierina. Daži ieteicamie terapijas veidi: spēļu terapija, mūzikas terapija, hipoterapija, mākslas terapija, radošā terapija, delfīnu terapija, ergoterapija.

### 38. PALĪDZĪBAS VAI PADOMA LŪGŠANA

Ja nespējat tikt galā vai nezināt, kā palīdzēt bērnam ar konkrētu problēmu, vērsieties pēc palīdzības. Vecākiem var būt sarežģīti audzināt bērnu, kuru viņi mīl, bet kuram ir invaliditāte vai īpašas vajadzības. Šos vecākus un aprūpētājus var pārņemt bezcerības, pamestības un nomāktības sajūta. Ja šiem vecākiem tiek sniegts nepieciešamais atbalsts un iedrošinājums, viņi var justies ne tik vientuļi. Palīdzības lūgšana dod iespēju iegūt jaunas idejas un jaunu perspektīvu. Aprunāšanās ar konsultantu vai speciālās izglītības skolotāju skolā, atbalsta grupas atrašana vai draugu un ģimenes atbalsts arī var palīdzēt šiem vecākiem mazināt slogu.

### 39. IETEIKUMU PIENĒMŠANA

Vecākiem, lai tiktu galā ar savu bērnu izaicinošo uzvedību, ir prātīgi pieņemt skolotāju ieteikumus. Skolotājiem var būt plašāka pieredze un zināšanas.

# IEJAUKŠANĀS IZAICINOŠĀ UZVEDĪBĀ

Nomierināšanas vai iejaukšanās paņēmieni ir atkarīgi no bērna un viņa izaicinošās uzvedības. Ir svarīgi atrast veidus, kas palīdz bērnam apvaldīt izaicinošu uzvedību. Ieteikumi vienmēr ir atkarīgi no bērna uzvedības.

## 1. IZAICINOŠAS UZVEDĪBAS IEMESLI UN MOTĪVI

Ir svarīgi atpazīt tieksmi uzvesties izaicinoši un mācīt alternatīvu uzvedību, lai mazinātu problemātiskas uzvedības izpausmes. Piemēram, kā pievērst sev uzmanību pieklājīgā veidā, kā paziņot par savām vēlmēm.

## 2. SAGLABĀJIET MIERU

Konflikta situācijā saglabājiēt mieru, neizrādiēt aizkaitinājumu vai savas jūtas. Pieaugušā miers palīdz nomierināties arī bērnam. Pakļaušanās bērna emocijām viņam rada vēl lielāku nedrošību un trauksmi.

## 3. SAZIŅA

Bērnā ir nozīmīga skaidra un saprotama saziņa. Uzdodiet vienkāršus jautājumus un lietojiēt bērna komunikācijas līmenim piemērotu valodu. Izsakieties un dodiet norādījumus īsiem vienkāršiem teikumiem. Ja nepieciešams, lietojiēt alternatīvus komunikācijas veidus (attēlu komunikācijas simbolus, zīmju valodu).

## 4. VĀRDS “NĒ”

Teikt “Nē” ir konkrētāk nekā “Nedari...”. Konfliktsituācijās gari teikumi var novērst un mulsināt bērnu. “Nē” teikšana palīdz pieturēties pie noteikumiem, nepakļaujoties bērna prasībām.

## 5. KOMPROMISI

Lai rastu kompromisu, dodiet bērnam izvēles iespēju noteiktās robežās. Bērnam var paskaidrot, ka ir iespējams iegūt kāroto vai nodarboties ar patīkamo, kad ir izpildīti pienākumi.

## 6. PAREDZAMĪBA

Ir svarīgi bērnam radīt paredzamus apstākļus – tas viņam ļauj apgūt pasaulē esošās atšķirīgās saiknes un palīdz tās izprast. Bērniem ar īpašām vajadzībām, it sevišķi bērniem ar autismu, ir ļoti svarīgi zināt, kas gaidāms tālāk.

## 7. FIZISKAS UN ALTERNATĪVAS NODARBES

Kustēšanās palīdz mazināt stresu. Problēmsituācijās var palīdzēt šūpošanās, lēkāšana pa mazo batutu, sišana pa boksa maisu, bumbas mešana, gulēšana bumbu bedrē utt.

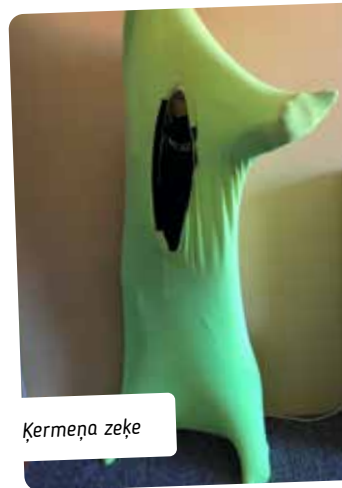
Nevēlamu darbošanos aizstājiet ar sociāli pieņemamu alternatīvu maņu pieredzi. Piemēram, piedāvājiet palēkāt par mazo batutu, nevis dīvānu, košļāt košļājamo gredzenu, nevis drēbes u. tml.



Smagas vestes nēsāšana

## 8. NOMIERINĀŠANĀS VIETA

Māciet bērnu doties uz nomierināšanās stūrīti, kur nomierināties un (vai) pabūt vienatnē, lai mazinātu aizkaitinājumu vai atgūtu pašsavaldītšanos. Piemēroti nomierināšanās vietu piemēri: istabas telts, liela kaste, sēžammaiss, stūrītis telpā, kur novietotas smagas segas vai veste, ķermeņa zeķe, spilveni.



Ķermeņa zeķe

## 9. NOMIERINOŠI PAŅĒMIENI

Šie paņēmieni bērnam vai pieaugušajam palīdz paātrināt nomierināšanos, mazināt trauksmi, atslābināt ķermeni un prātu.

- \* Masāža
- \* Papliķēšana
- \* Smagas segas uzklāšana
- \* Ne pārāk cieša apskaušanās
- \* Skaitļu skaitīšana
- \* Staigāšana ar smagu (piekrautu) mugursomu vai vesti
- \* Dažādi atslābinoši elpošanas vingrinājumi
- \* Šūpošanās
- \* Dziedāšana vai dūgošana
- \* Atslābinoša mūzika (dabas skaņas, dažādas frekvences skaņas)
- \* Citi paņēmieni

## 10. POZITĪVS PAMUDINĀJUMS

Konflikta situācijā, kad bērna uzvedība ir pozitīva un vēlama, dariet viņam zināmu, ka tā ir pareizi. Aplieciniet to ar kaut ko bērnam patīkamu un kārotu:

- \* atļaujot nodarboties ar to, kas viņam patīk
- \* dodot brīvo laiku
- \* atvēlot laiku, ko pavadīt ar vecākiem
- \* uzslavējot vai paužot atzinību
- \* dodot iespēju nobaudīt ēdienu (piemēram, pagatavojot gardu maltīti)
- \* ja iespējams, uzdāvinot kāroto mantu vai rotaļlietu
- \* piešķirot kādas privilēģijas (atbildīgais par pasākumu vai ceļojuma izvēli)
- \* pieliekot uzlīmes, zīmes pie galda, tāfeles vai ledusskapja

## 11. IZLĪGŠANA

Pēc domstarpībām vai bērna dusmu lēkmes izlīgstiet ar viņu. Tā kā bērns vairs neuzvedas izaicinoši, ir prātīgi viņam parādīt, ka mierīgā stāvoklī ar attiecībām viss ir kārtībā. Bērns tik un tā ir svarīgs un mīlēts, kaut arī iepriekš ir slikti uzvedies.

## 12. NOŠĶIRŠANĀS

Bieži vien bērns pārtrauks izaicinoši uzvesties, ja neviena nebūs klāt, t. i., pieaugušais aizies prom vai paies malā vai bērns tiks aizvests no kopīgās telpas. Ja pieaugušais pāriet malā, palikdams redzams bērnam, bērns ir jāignorē, līdz viņš nomierinās. No bērna



tāpat ir jānošķir brāļi vai māsas, vai klasesbiedri.

### 13. UZMANĪBAS NOVĒRŠANA

Dažiem bērniem pārtraukt izaicinošo uzvedību palīdz uzmanības novēršana jeb novirzīšana no tābrīža nodarbošanās. Piemēram, noder staigāšana, mīļākās (zināmas) grāmatas lasīšana, nomierinošas mūzikas klausīšanās, lūkošanās ārā pa logu vai citas interesantas un nomierinošas nodarbes.

### 14. IGNORĒŠANA

Atkarībā no situācijas izaicinošu uzvedību var apturēt arī ignorēšana. Jebkura saskarsme ar bērnu (arī sarunāšanās) ir uzmanības izrādīšana, un bieži vien izaicinošas uzvedības mērķis ir piesaistīt uzmanību. Ja tā notiek, nerunājiet ar bērnu, neizsakiet piezīmes par viņa uzvedību un neskatieties viņam acīs. Ja iespējams, distancējieties.

### 15. NEPAREDZAMA REAKCIJA

Atkarībā no situācijas pieaugušais ar neparedzamu un neiederīgu izturēšanos var pārtraukt bērna izaicinošo uzvedību. Tas ne tikai var novērst uzmanību, bet arī būt negaidīts notikumu pavērsiens. Daži piemēri tam, ko var darīt, kad bērns uzvedas izaicinoši:

- \* novilkt viņa zeķi (ja viņš jums sper ar kāju)
- \* strauji sasist plaukostas
- \* čukstēt vai sākt kaut ko ļoti sajūsmināti runāt
- \* bezjēdzīgi izteikties
- \* no malas iejaukties ar situāciju nesaistītai personai (skolotājam)

## 16. IEJAUKŠANĀS PAŠSAKROPĻOJOŠĀ UZVEDĪBĀ

Neatstājiet bez vērības pašsakropļojošu uzvedību – košanu, galvas sišanu, ādas un (vai) krevelju plūkāšanu, matu plēšanu utt., jo skolēna drošība ir pirmajā vietā. Īstenojot iejaukšanās plānu, ļoti svarīgi ir arī fiksēt informāciju un pārskatīt to, lai redzētu, vai iejaukšanās ir efektīva. Izstrādājot iejaukšanās plānu, ir jāapsver vairāki svarīgi jautājumi:

- \* dabiskās vides pārkārtošana, lai skolēna vidē būtu lielāka paredzamība un rutīna, ieviešot individuālu dienas plānu (režīmu), dienas plānā samazinot tā laika daudzumu, kad nekas nav iepļānīts, mazinot pārmēru stimulējošas, trokšņainas vai pārpildītas vides ietekmi, strukturējot un organizējot nodarbību vietas, nosakot skaidrus noteikumus, robežas un gaidas, kā arī ņemot vērā visus pārējos iepriekš izklāstītos ieteikumus;
- \* skolēna atturēšana no pašsakropļojošas uzvedības pēc iespējas ilgāk, nodrošinot pozitīvu atbalstu piemērotai uzvedībai. To var panākt ar pastiprinošiem stimuliem vai pozitīvām nostiprināšanas stratēģijām, lai ne tikai atturētu no pašsakropļojošas uzvedības, bet arī veicinātu vēlamu uzvedību. Lai šī stratēģija būtu efektīva, jānoskaidro, kuri konkrētajam skolēnam ir spēcīgi pastiprinoši faktori, kas sekmē vēlamu uzvedību;
- \* skolēna vajadzību apmierināšanai piemērotu veidu nodrošināšana, atpazīstot un atbalstot viņa konkrētās individuālās vajadzības. Vajadzētu koncentrēties uz sensoro vajadzību apmierināšanu, kā arī komunikācijas prasmju un to prasmju mācīšanu, kuras sekmē neatkarību. Nodrošinot uzmanību, komunikācijas veidus un sensorās iespējas, vecāki, skolotāji vai speciālisti bieži var palīdzēt novērst

un (vai) mazināt pašsakropļojošas uzvedības izpausmes. Pašsakropļojoša uzvedība bieži vien ir veids, kādā cilvēki komunicē, bet, ja viņiem tiks mācīti vairāk piemēroti sazināšanās veidi, viņi pašsakropļojošās uzvedības vietā kā vieglāk pieejamu līdzekli sava mērķa sasniegšanai izvēlēties komunikatīvo uzvedību (viņi var apgūt, kā palūgt pārtraukumu vai palīdzību un neatkarīgi apmierināt savas vajadzības). Sensorā integrācija, kurā tiek ņemtas vērā personas sensorās vajadzības, cilvēkam var dot iespēju attīstīt labāk pielāgotu uzvedību. (Ristic, 2005)

## SECINĀJUMI

Kaut arī bērni mēdz uzvesties izaicinoši, pieaugušie vēlas viņiem palīdzēt un, ja iespējams, novērst šādu uzvedību. Reizēm pietiek palasīt par to, ko jau zinām un ko jau izmantojam, lai gūtu pārlicību un spēku turpināt. Jebkurš bērns ir pelnījis, lai pret viņu izturas godīgi un taisnīgi. Šī rokasgrāmata uzskatāma par vadlīnijām.

Mēs ceram, ka rokasgrāmata izrādīsies noderīga, bet, ja jums vajag vairāk informācijas, vērsieties pēc tās sava bērna skolā, izglītības konsultatīvajā centrā vai savas valsts speciālajā izglītības iestādē bērniem ar invaliditāti.

Šajā rokasgrāmatā ilustrācijām izmantotie zīmējumi ir attēlu komunikācijas simboli (PCS) no uzņēmumā Mayer-Johnson radīto krāsaino un melnbalto zīmējumu kolekcijas. PCS un Boardmaker ir Tobii Dynavox LLC prečzīmes.



## ATSAUCES

1. Aquilla, P., Yack, E., Sutton, S. 2015. Building Bridges through Sensory Integration, 3rd Edition: Therapy for Children with Autism and Other Pervasive Developmental Disorders Paperback, 97 lpp.
2. Bennie, M. (2016. gada 10. marts). How can you use motivation to help autistic individuals. Autism Awareness Center Inc. <https://autismawarenesscentre.com/motivation-and-autism/> (skatīts 2022. gada 8. februārī)
3. Bogdashina, O. 2005. Sensory Perceptual Issues in Autism and Asperger Syndrome. Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, 156 lpp.
4. Hiiesalu, R. 2017. Sensory Diet for Autistic Children with Intellectual Disabilities. Maģistra darbs.
5. Irish National Teachers Organisation. INTO Guidance on Managing Challenging Behaviour in Schools. [https://www.into.ie/app/uploads/2019/07/2.6.1.3.1\\_Guide\\_managing\\_challenging\\_behaviour.pdf](https://www.into.ie/app/uploads/2019/07/2.6.1.3.1_Guide_managing_challenging_behaviour.pdf) (skatīts 2022. gada 8. februārī)
6. Oliver, C., Davies, L. & Richards, C. (2016). Self-injurious behaviour in children with an intellectual disability. Cerebra Centre for Neurodevelopmental Disorders, University of Birmingham. <https://cerebra.org.uk/download/self-injurious-behaviour-in-children-with-intellectual-disability-2/> (skatīts 2022. gada 8. februārī).

7. Only about children. Exploring the Benefits of Sensory Play for Children. <https://www.oac.edu.au/news-views/sensory-play/> (skatīts 2022. gada 8. februārī)
8. Raising Children.net.au. The Australian parenting website. Building confidence: autistic children and teenagers. <https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/understanding-behaviour/building-confidence-asd> (skatīts 2022. gada 8. februārī)
9. Ristic, R. F. (2005) Self-Injurious Behavior in People with Developmental Disabilities. The Journal of Safe Management of Disruptive and Assaultive Behavior. The Journal 4. <https://www.crisisprevention.com/CPI/media/Media/Blogs/self-injurious-behavior-in-people-with-developmental-disabilities.pdf> (skatīts 2022. gada 8. februārī).
10. Taft, L. Twinkl. 20 Behaviour Management Techniques for Challenging Behaviour. <https://www.twinkl.com/blog/20-behaviour-management-techniques-for-challenging-behaviour> (skatīts 2022. gada 8. februārī).
11. The Challenging Behaviour Foundation. Self- injurious behaviour. <https://www.challengingbehaviour.org.uk/understanding-challenging-behaviour/specific-behaviours/self-injurious-behaviour/> (skatīts 2022. gada 8. februārī)



# PIELIKUMS

## ABC TREIŅŠ

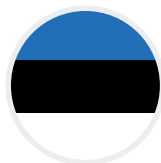
Šis vingrinājums ir piemērs fiziskai nodarbībai, un to var izmantot mācību procesā ar bērniem, kam ir izaicinoša uzvedība. Treiņš sastāv no vingrinājumiem, kas atbilst alfabēta burtiem. Katram burtam ir savs vienkāršs vingrinājums, un skolēns (bērns) var izpildīt vingrinājumu, kas atbilst katram burtam. Bērni vingrinoties var veidot savu vārdu vai citus vārdus. Alfabēta treniņa kartītes ir skolēniem uzskatāmas un metodoloģiski viegli saprotamas. Noskenējiet kvadrāt kodu, lai noskatītos videoierakstus par treniņu:





## SLOVAKIA

INSTITUT PRE PRACOVNU  
REHABILITACIU OBCANOV SO  
ZDRAVOTNYM POSTIHNUTIM



## ESTONIA

PÄRNU PÄIKESE KOOL



## LATVIA

RĪGAS VALDA AVOTIŅA  
PAMATSKOLA



## NORTH MACEDONIA

POSEBNO OSNOVNO UCILISTE  
“D-R ZLATAN SREMEC” – SKOPJE



KĀ TIKT GALĀ AR SKOLĒNU  
IZAICINOŠU UZVEDĪBU

ROKASGRĀMATA SKOLOTĀJIEM, VECĀKIEM UN CITIEM SPECIĀLISTIEM PAR  
BĒRNA IZAICINOŠAS UZVEDĪBAS NOVĒRŠANU UN PĀRVARĒŠANU