

Uzvedības traucējumi: agrīnā intervence skolās

Darba autors: Rinalds Einiks, MF2020v3

Darba mentore: Dr. Karīna Beinerte

12.03.2025.

DR
S
R

A JOHN CATT PUBLICATION

TOM BENNETT

RUNNING THE ROOM



THE TEACHER'S GUIDE TO BEHAVIOUR



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Kad viņš pamodās, beidzās sapnis...



Bet klasē... kad Tu pamosties... sākas...



Muuurgggsss :OOOOOoooOO

Pamatprincipi



- 1. Uzvedība ir mācību programma**
- 2. Bērni ir jā māca, kā uzvesties**
- 3. Mācīt, ne vienkārši pateikt, uzvedību**
- 4. Radīt vieglu iespēju labai uzvedībai, grūtu – sliktai**
- 5. Neviena uzvedības stratēģija nav panaceja visiem**

6. Labas attiecības tiek būvētas no struktūrām un augstām ekspektācijām

7. Skolēni ir sociālas būtnes

8. Konsistence ir pamats visiem pozitīvajiem ieradumiem

9. Ikviens vēlas būt nozīmīgs

10. Mana Telpa, Mani Noteikumi

I Cilvēka daba I

Kāpēc skolēni slikti uzvedas?

- 1) Tiek prasīts viņiem tas, ko viņi, iespējams, nevēlas darīt
- 2) Domāšana prasa piepūli
- 3) Pastāvīga vērtēšana
- 4) Fokuss prasa piepūli
- 5) Daudz citu izklaidējošo faktoru

Kāpēc skolēni slikti uzvedas?

- 6) Skola māca bioloģiski sekundāras prasmes
- 7) Jūtas neveiksmīgi
- 8) Domā, ka skola nav jāpatīk un neviens to neapgāž
- 9) Priecīgāki, ja uzvedas slikti, nekā labi
- 10) Viņiem ir lielākas problēmas uz to brīdi

Bet neviens no šiem desmit iemesliem nav
izņēmumi, kas atļautu sliktu uzvedību 😊,
tādēļ uzvedības uzlabošana ir pamatmērķis!

Laba uzvedība nodrošina labu mācību procesu! 😊

**Uzvedību arī ietekmē dažādi faktori,
piemēram, audzināšana, situācija mājās,
personība, vērtības, ekspektācijas,
vienaudži, mediji**

***Perfekta uzvedība ir ilūzija, viss ir nepastāvīgs,
bet maksimāli censties uz labāko ar***

- 1) Centību**
- 2) Neatlaidību**
- 3) Konsistenci**

DRS

Skolotājiem ir divas direktīvas –

Aizsargāt *un* **Izglītot**



Uzreiz reaģēt uz sliktu uzvedību! Netolerēt vardarbību pret sevi, pret citiem skolēniem, pret kolēģiem! Aizsargāt!

DRS

Labā uzvedība

- 1) **negatīva** - vispār nav sliktas uzvedības, bet šeit fonā pastāv pasivitāte, garlaicība no skolēnu puses
 - 2) **pozitīva** – skolēni *Uzplaukst*, uzzied kā skolēni, kā cilvēki lielajai dzīvei ☺☺☺☺, iemācās vērtības, *piem.* punktualitāti
- (1)** ir pirms **(2)**; **(1)** iemācās pašregulāciju

Skolotājs ir

AUTORITĀTE!

Skolēni neuzlabos savu uzvedību, ja tiem ļaus iet pašplūsmā



DRS

Mācīt skolēniem novērtēt labu uzvedību! 😊

Palīdzēt viņiem būt, justies veiksmīgiem skolā, iemācīt viņiem koncentrēties un censties, iemācīt viņiem, ka skola ir svarīga vieta, kur viņi var justies novērtēti un tikt pamanīti, palīdzēt viņiem atklāt veidus, kā gūt gandarījumu, labi uzvedoties! 😊



“Ekspertīzes lāsts”

kad liekas, ka tas ir pavisam vienkārši, bet bērnam tas tomēr ir grūti, jo viņiem vēl nav pieredzes! 😊

Uzplaukt

Pēc Aristoteļa dzīves punkts nav būt laimīgam «*izjūtot baudu*», bet piedzīvot pastāvīgu izaugsmes sajūtu, kas var izraisīt īslaicīgas, nepatīkamas pieredzes, bet šīs aktivitātes savienojas ar *Uzplaukšanu*. **Šīs pieredzes ir vērtīgas, pat ja nav patīkamas.**

Pūles ir vērtīgas!!

Uzplaukt

Bērniem dot to, kas viņiem ir vajadzīgs, ne to, ko viņi vienmēr grib. Jo tas, ko dodam, dāvā milzīgu potenciālu, kas pēc tam rada prieku, laimi... *(piem. iemācīšanās lasīt atver durvis uz plašu, plašu pasauli, iespējas)*



BIOLOĢIJA BROKASTĪS APĒD KULTŪRU, *ŅAM, ŅAM*

- Ēdiens !
- Telpu vēdināšana !
- Miega higiēna !
- Drošība !



Maslova piramīda



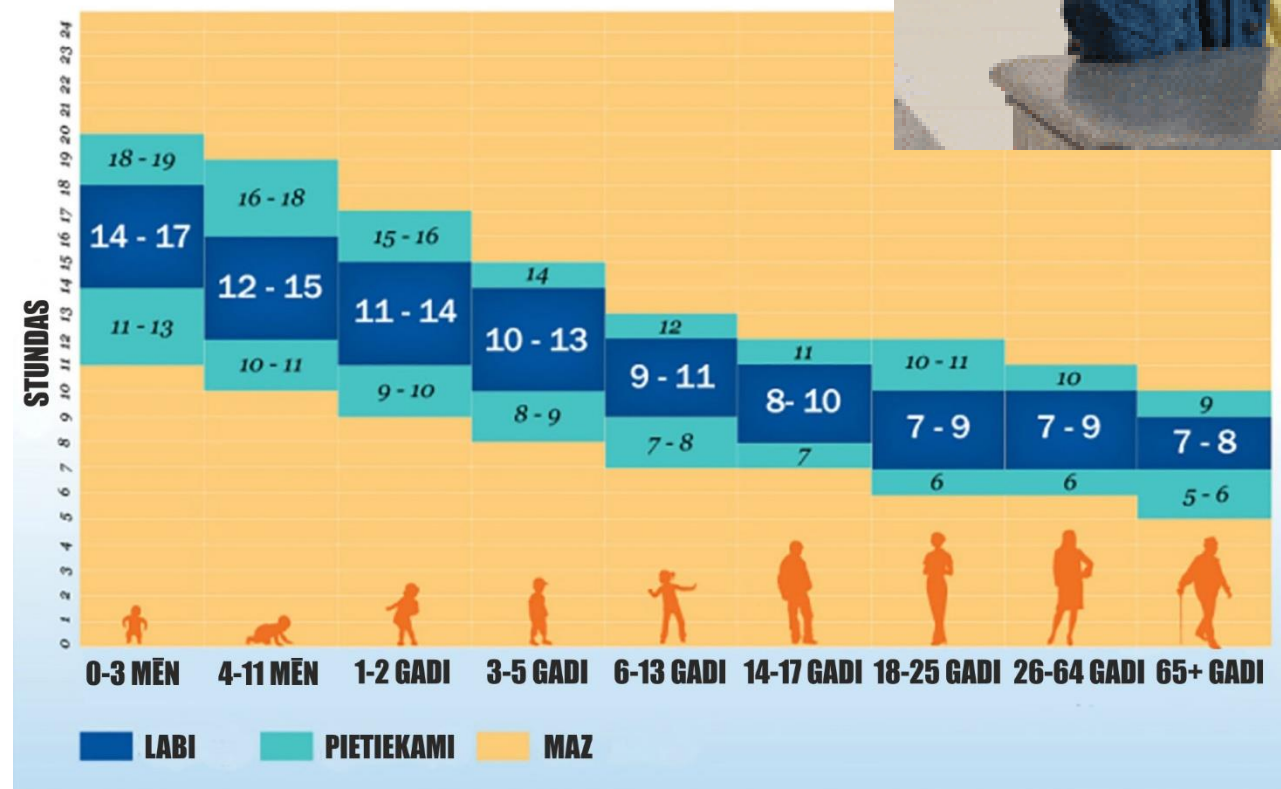
TU NEESI TU PATS-
Kad esi izsalcis

Miega higiēna

Regulāri ieradumi pirms miega un pēc miega uzlabo miega kvalitāti!

Ekrānlaiks pirms miega (ne vairāk kā 1h pirms)

Optimāls miega ilgums



Drošība

1) Mācīt skolēniem, ka vēlaties pašu labāko

2) Ir *okei* kļūdīties

3) Viņi ir svarīgi!!!

4) Laiks padomāt, pirms atbild

5) «Jūs varat labāk par šo! Es ticu, ka Jūs varat! Es varu Jums parādīt, kā»

! Uzmanīgi ar bērniem, kas nāk no sarežģītiem apstākļiem, situācijām, censties neradīt iespaidu,

ka ir *okei* nemēģināt censties, kad dzīve jau tā ir pārāk grūta, dzīve ir bezcerīga ! ☺

! Palīdzēt arī šiem bērniem uzplaukt !

II Kultūras radīšana II

Normas

DRS

- Katrai klasei ir sava kultūra, savs klimats; skolotājam svarīgi ir nevis “**pielāgoties laikapstākļiem**”, bet **Radīt Savu Kultūru** jeb **Mana Telpa = Mani Noteikumi**
- Bērni ātri uztver normas
- **Zināt** kādas normas vēlies, ir vajadzīgas ➡ **Iemācīt** ➡ **Uzturēt** (*monitorēt*)
- Konsistence, lai **norma** patiesi ir **norma**, nevis reizi pa reizei
- Normas, piemēram, **punktualitāte, atbildība, dalīšanās, piederība, cieņa**

↓

- *Atgādināt, kāpēc normas ir svarīgas (daļa jau zinās; daļa vēl varbūt nebūs pārliecināta un varbūt kādam liksies «Oh, mums ir noteikumi? :D»*

- *Novērot arī no malas*

- *Aptauja*

Normas piemērs - Atbildība

- Svarīga prasme, ko iemācīties! Svarīgi trenēt! Atbildība par savu uzvedību, par sekām! 😊
- Kognitīvā disonanse – *Esmu slikts matemātikā uz Matemātika ir bezjēdzīga*



Pastāv divi varianti, kad skolēni -

- a) Vēlas darīt to, ko vēlaties, jo uzskata, ka tas ir vērtīgi
- b) Vēlas darīt to, ko vēlaties, jo iegūs kaut ko, ko viņi vēlas

DRS

II Kultūras radīšana II

Rutīnas

DR

- Rutīnas palīdz sasniegt mērķi
- Daudz specifiskākas par normām, vieglāk iemācāmas
- Daži ieguvumi no rutīnām –
 - 1) Aiztaupa daudz laiku, var pievērsties citām lietām
 - 2) Demonstrē skolotāja augstās ekspektācijas
 - 3) Pozitīvie ieradumi kļūst par daļu no personības
 - 4) Drošība
 - 5) Mazāk sliktas uzvedības iespējamība nākotnē

- Daži rutīnu piemēri – kā **iesākt** runu; kā **klausīties** otrā; kā **fokusēties** uz skolotāju; kā **atbildēt** uz jautājumiem (*aktīvā izsaukšana*); kā **pāriet** no vienas aktivitātes otrā; kā **rakstīt**, u.c.
- Rutīnu izveidošana prasa pūles, dažādu laiku (*skat. kā ir būt pieaugušajiem* 😊)
- Rutīnai jābūt pašai par sevi «**augstā kvalitātē**», lai nerodas slikta rutīna! Slikta uzvedības arī tiek iepraktizētas! 😊

- Rutīnas atbrīvo **darba atmiņu** - telpu, lai domātu. Rutīnas rada skolēnus spējīgākus, ne bezspēcīgākus!
- Mācīt viņiem, kā **veikt** rutīnu. Tad **sagaidīt**, ka viņi to darīs. **Sagaidīt**, ka darīs to paši. **Uzraudzīt**, vai dara pareizi. Un tad tā darīt mūžīgi.
- Tas bieži vien nav jautri, bet tas ved uz kaut ko pavisam vērtīgu. Praktizēšana var būt smags darbs; garlaicīgs. Bet ne visam jābūt jautram.

Piecas stadijas veiksmīgu rutīnu uzbūvēšanā –

I Radīt

II Aprakstīt

III Demonstrēt

IV Pieprasīt, uzturēt

V Atvienot

DR

I Radīt

- Kādas rutīnas klasē vēlies? Kuras ir vajadzīgas? Bērnam nav pašsaprotami, piem. kur likt somas; kā būt uz stundu laikā; kā palūgt palīdzību
- Vecuma, skolas vispārējo noteikumu (!) konteksts
- Precizitāte, jo norādījumu var izprast dažādi, piemēram, **Sāc lasīt grāmatu** (*Kuru? Vai var ņemt paši savu? Vai žurnāls skaitās? Vai var lasīt telefonā?*)

II Aprakstīt

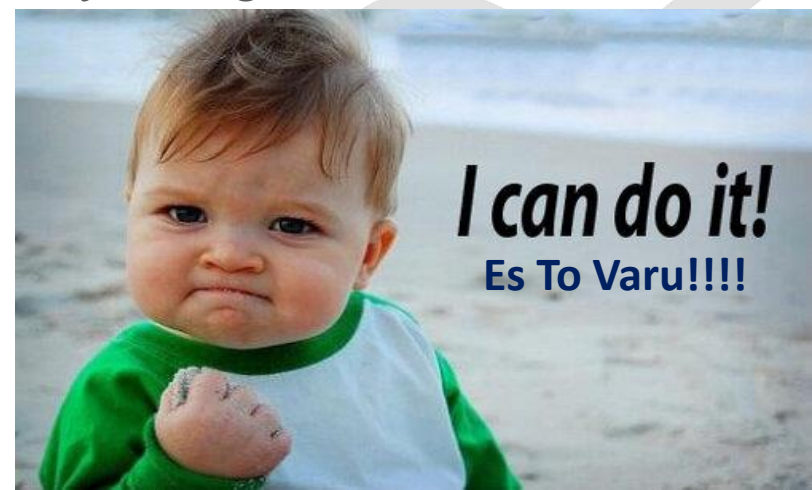
- Plāns, kā to paskaidrot klasei un vislabāk paskaidrot attiecību sākumā (*jauniņajiem, kas pievienojas, var atrast klasē viņa mentoru, draugu ☺*)
- Normalizācija, it kā tas būtu pavisam normāli, nevis papildus slogs
- Vai saprot? Diskutēt! Lomu spēles? Plakāti uz sienām? Mācīt rutīnas kā mācību programmu!
- Pārbaude

III Demonstrēt

- Tas stils, kas strādā priekš Tevis, bet mācīt to caur darīšanu 😊

IV Pieprasīt, uzturēt

- Visgrūtākā daļa
- Nogurdinoši, atkārtojoši, laikietilpīgi, bet **Svarīgi**
- *«Viens no labākajiem motivatoriem, ko varu ieteikt skolotājam, ir **atcerēties, cik tas viss ir svarīgi!** Ja jūs to nedarāt, tad darbs ir daudz grūtāks, mācīšanās pasliktinās, drošība izplēn, un neviens neuzplaukst tā, kā būtu varējis, tostarp arī skolotājs! Es to saucu par mācīšanas morālo kompasu! Bet, ja jūs ticat izglītībai; ja jūs sirdī zināt, ka izglītība ir viens no cilvēka sasniegumu dārgakmeņiem – ja jūs tam visam ticat, tad jūs no rīta pieceļaties no gultas, darāt visu, ko varat, pat tad, kad jums negribas! **Jo tas ir svarīgi! Tam ir lielāka nozīme nekā jebkam citam, ko jebkad esat darījis! Jūs esat svarīgi!»***



- Skolotāji ir ļoti svarīgi bērna dzīves ķēdes posmi – gods, atbildība!
- Atkārtot, pārbaudīt, utt.
- Darīt atkal un atkal ir labākā reakcija uz nepietiekamu rutīnas izpildi (*Lemov*)

V Atvienot

- Pavērot, kas notiek bez «uzraudzības» - veselīgs balanss starp uzticēšanās, ka dara īsto lietu un uzticēšanās pārāk daudz

- Var izveidot grafiku, kas palīdz, jo bieži vien piemirstas, domas mainās, bet ***Skolotāja uzvedībai ir nozīme*** - ja skolotājs akceptē, ka mājasdarba «*gala termiņš*» ir fleksibls, tad skolēni to uztvers kā fleksiblu. Ja skolotājs bieži nokavē, tad skolēni arī kavēs.
- Izveidot *Skriptus*, kas palīdz dažādās situācijās pēc iespējas precīzāk reaģēt 😊



Kopsavilkums

- 1) Rutīnas ir klases kultūras **pamatelementi**
- 2) Rutīnas ir **jāmāca**, ne tikai jāizstāsta
- 3) Jo skaidrāki un stingrāki tie ir, jo vairāk tie iekļausies uzvedībā
- 4) Uzvedībai jābūt **konsekventai**, lai skolēni pieņemtu konsekventu rutīnu
- 5) **Kontrolesarakstiem** var būt svarīga loma ikdienas rutīnas uzturēšanā
- 6) Rutīnas prasa **konstantu pārraudzi** vai arī tās sāk izgaist

II Kultūras radīšana II

Atgriezeniskā saite

DRS

- **Pozitīvs pastiprinājums** - stimula došana pēc vēlamās uzvedības, *piem.* uzslava

- **Negatīvs pastiprinājums** - stimula noņemšana, lai veicinātu uzvedību

(var iet prom no galda, ja pabeidz trīs jautājumus)

- **Pozitīvs sods** - stimulu pievienošana, lai atturētu no sliktas uzvedības, piem. uzdot vairāk darba

- **Negatīvs sods** - stimula noņemšana, piem. spēles atņemšana, utt.

Sankcijas

- Galvenā nozīme ir *Atturēt*. Tie neārstē, tā nav atmaksa, tā nav atriebība, utt.
- Darbojas ne uz visiem
- Sekas ietekmē visus, ja to nebūtu, tad vēl lielāka daļa, piemēram, špikotu
- Izņēmumi, ja patiešām izņēmumi, *piem.* bērns ar *Tureta sindromu*

Sankcijas

- **Eskalācijas tarifs** – jo lielāka slikta uzvedība, jo lielākas sankcijas (*ja atkārtojas slikta uzvedība, sarkanais signāls ar bērnu izrunāties, vai ir okei mājās, utt.*), piem. laika dubultošana, došanās pie direktores, utt.
- Nekad šo nedarīt dusmu stāvoklī
- Klasei šo vajadzētu uztvert, ka šis viss ir loģiski, lai palīdzētu visiem attīstīties
- **Sliekšņa sarunas** – rāmis, sarunas par to, kā viņi varētu darīt turpmāk labāk, ka viņi ir nozīmīgi

Apbalvojumi

- Nozīmīgi motivētāji – ārēji (*diplomi, utt.*), iekšēji
- Jo ir pelnījuši atzīšanu; palīdz motivēt arī citus uzlabot savu uzvedību
- Problēmsituācijas, kad disproporcionalitāte; kontekstualitāte
- Kad nezini, kad būs balva, centies vairāk!
- **Veidi** – privilēģijas, materiāli labumi, statuss

Labākais ārējais apbalvojums ir ***Uzslavas***, kas ir par brīvu un tiek tieši sirdī – būt vērtīgam, būt pamanītam, justies nozīmīgam (*censties atrast par ko uzslavēt arī tos, kur tas ir grūti; arī tad, kad kāds jūtas sašļucis*)

- Viens no labākajiem komplimentiem ir «Es domāju, ka Tu to vari izdarīt!»

Vecāki



Vecāki

- Neuztvert kā problēmu, bet kā *Sabiedrotos*
- Iepazīstināt ar saviem noteikumiem, dot zināmu, ka rūpējies par viņu bērnu drošību, izglītību, tici, ka bērnam var izdoties 😊
- Sazināties ar viņiem ne tikai tad, kad jāpaziņo par sliktu uzvedību; ja daudz bērnu klasē, tad mērķēt uz tiem, ar kuriem vajadzēs kaut kad parunāt; patrenēties ar kādu kolēģi iepriekš
- Vaicāt pēc viņu palīdzības
- Apsvērt robežu nosprašanu arī ar vecākiem, piemēram, nezvanīt *jebkurā* laikā
- Ir vecāki, kuri jūtas apjukuši, un medicīna viņu trauksmei ir informācija



Krīzes

- *Mērķis.* Radīt tādu kultūru klasē, kurā kaut kas tāds praktiski nebūtu iespējams
- Intervences stadijas un mērķi

1. Pirms notikums sākas – **Prevencija**

2. Kad notikums sākas – **Padarīt mazāk kaitīgu** – fokusēt prom no sliktās uzvedības uz labu uzvedību vai fokusēties uz slikto uzvedību vai tās sekām; mainīt kursu, pirms *viss paliek sliktāk; Tīgeri vai dāmu? Ko izvēlēties?*



3. Kad notikums turpinās – **Ierobežot** –

vai nav vajadzīga palīdzība?; būt *mierīgam*; «**es redzu, ka Tu esi satraukts**»; censties atbrīvoties no publikas, uzrunāt vārdā individuāli, jo publika var uzturēt strīdu un drāma ir «atkarību izraisoša»; mācīt skolēnus šādos gadījumos nebūt pasīviem dalībniekiem; izolēt, dot pietiekami daudz laika nomierināties

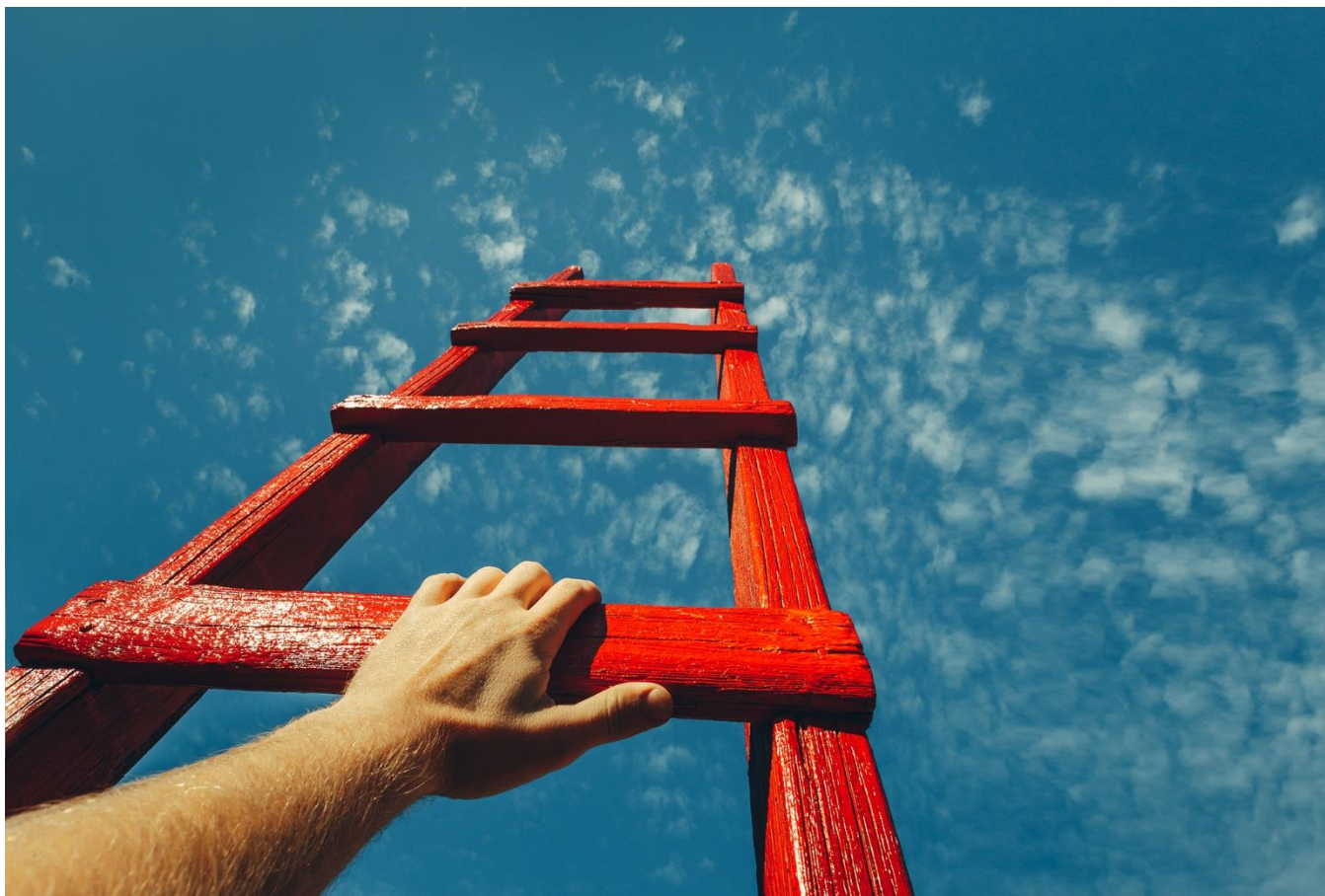
4. Kad notikums beidzas - **Deeskalācija** – ļaut izrunāties, aktīvi klausīties, uzklusīt, acu kontakts, atvērti jautājumi, cieņa

5. Pēc notikuma – **Secinājumi** – atgādināt, ka var labāk, ka vēlies, lai ir labāk, ka ir vērtīgi, izrunāt, kas noticis, ko no šī visa iemācīties ☺

Kad skolēnam jāpamet klase

- Pirmais pienākums pret bērniem – **aizsargāt**
- Ir uzvedības, kas rada fiziskus, emocionālus draudus un traucē mācību procesam, bet atbildība par pārējo bērnu **drošību!!!** un **izglītību!!!**
- Skolās vajadzētu attīstīt šo sistēmu – skolēns tiek aizvests uz telpu, kur tiek supervizēts, kur var mācīties no savām kļūdām, saprast; koridorī skolēns tikai pārsvarā meditētu par to, cik pasaule ir netaisnīga
- Šai sistēmai jābūt mierīgai, loģiskai, paredzamai
- Tas nav sods, bet loģiska atbilde uz šādu uzvedību
- Laikus pabrīdināt; bez emociju piejaukuma; skolēniem jāzina, ka ir tāda *cita istaba*

Potenciāls prasa pūles, prasmes, pacietību un veiksmi; ir vajadzīgs «**darbs**» vai vismaz virziens. Potenciāls nav kaut kas maģisks, kas vienkārši pats no sevis darbosies :))))))



Literatūras avoti:

1. Bennett, T. (2020). *Running the Room: The teacher's guide to behaviour* (346 lpp.). John Catt Educational

Paldies par uzmanību un lai Jums izdodas!!!! 😊😊😊

DRS
R