

Skolas kultūra veido rezultātu.
Ja ir vajadzīgi citādi rezultāti, ir
jāmaina skolas kultūra. Lai iegūtu
citu rezultātu, kaut kas ir jādara
citādāk ...

Ko darīt? Kā darīt? Atbalsts.

Metodiskie ieteikumi izglītības
iestāžu Atbalsta komandām,
speciālistiem, mācību priekšmetu
skolotājiem, vecākiem un
pārējām ieinteresētām pusēm
iekļaujošās izglītības jomā.

Interreg  Co-funded by
the European Union

Central Baltic Programme

Breaking Barriers

2024.

SATURS

Ievads	2
1. Izglītības iestādēm un pedagogiem	4
1.1. Uzvedības problēmu cēloņsakarības (sensorās darbības traucējumi).....	4
1.2. Traucējoša uzvedība – ko darīt?	9
1.3. Ieteikumi darbā ar bērniem, kuriem ir mācīšanās traucējumi/grūtības	12
1.4. Autiskā spektra traucējumi (AST) – ko (ne)darīt?	16
1.5. Domāšanas maiņa.	21
2. Atbalsts vecākiem	22
2.1. Bērna attīstība	25
2.2. Bērnu sociāli emocionālā mācīšanās	31
2.3. Bērna uzvedības problēmu risināšanas izpratne	38
2.4. Pārskats par Ventspils izglītības iestādēs īstenotām izglītības programmām....	41
3. Izmantotie resursi.....	44
4. Pielikums.....	46

IEVADS

Projekta “Breaking Barriers” pieteikuma ideja tika uzsākta 2021.gada nogalē, kad tika izsludināts Centrālās Baltijas jūras reģiona projekta pieteikumu iesniegšanas 1.projektu konkurss. Projekts (CB0200036) tika īstenots no 2023.gada 1.marta līdz 2024.gada 31.augustam.

Izglītības attīstības pamatnostādņēs 2021.-2027.gadam “Nākotnes prasmes nākotnes sabiedrībai” – kā viens no tuvākā laika prioritāriem stratēģiskiem virzieniem Latvijā ir definēta personalizēta izglītība un viena no galvenajām prioritātēm vispārējā izglītībā ir *Iekļaujošas izglītības attīstība un pieejamība visās izglītības pakāpēs*. Tas sakrīt arī ar mūsu valstī plānotām izmaiņām speciālo izglītības iestāžu tīklā, un šo skolēnu iekļaušanu (ienākšanu) vispārīzglītojošo skolu tīklā. Esošā situācija mūsu pilsētā un arī valstī kopumā, deva mums impulsu sākt šo pārmaiņu ceļu iekļaujošas izglītības jomā, meklējot iespējas un sadarbības partnerus no ārvalstīm.

Pirms projekta īstenošanas uzsākšanas saskarāties ar nesapratni, nedrošību un viedokli, kas, diemžēl, vēl joprojām dominē daļā sabiedrības: drošāk un sabiedrībai vērtīgāk ir izolēt DAŽĀDO jeb “neērto bērnu”. Ir dažādi sabiedrības viedokļi par “neērtajiem bērniem”: daži uzskata, ka viņi vienkārši neprot uzvesties, ka viņiem ir disciplīnas trūkums, savukārt citi uzskata, ka viņi ir tā saucamie “kodu bērni” un, ka šādi bērni ir apmācāmi nevis iekļaujot tos kopējā klasē, bet gan atsevišķi vai nu speciālajā programmā, vai klasē/grupā/centrā. Mēs nevaram izlikties, ka mums šādu bērnu nav. Bērni aug un attīstās dažādi, tāpēc arī viņu vajadzības ir dažādas. Mēs nekad nedrīkstam salīdzināt vienu ar otru.

Projekta uzsākšanas gaitā secinājām, ka pedagogiem trūkst zināšanu speciālās izglītības iekļaušanas un dažādības jomā, kā arī par to, kā vienā klasē nodrošināt dažādu individuālo programmu apgušanu. Kā strādāt neviendabīgā klasē, ievērojot KATRU skolēnu, viņa vajadzības.

Ceļā uz iekļaujošu skolu un iekļaujošu izglītību ir būtiski:

- koncentrēties uz visu bērnu mācīšanu;
- pieņemt, ka skolēnu spējas nav fiksētas;
- nepieņemt uzskatu, ka daži bērni traucē citu izaugsmei;
- klasē notiekošo interpretēt kā izaicinājumu, kā pedagoģiskās izaugsmes iespēju.

Dažādība ir resurss. Mūsu sabiedrība ir dažāda – cilvēki runā dažādās valodās, mums ir dažādas ģimenes, atšķirīgas intereses, spējas un iespējas. Šī dažādība sastopas skolā, kur iespējas saņemt kvalitatīvu izglītību, būt kopā ar vienaudžiem un piedzīvot draudzīgas, atbalstošas savstarpējās attiecības jānodrošina visiem. Jo īpaši šajos divos gados, kad joprojām notiek karš Ukrainā. Mūsu izglītības iestādēs mācās skolēni, kuri nāk no citas kultūras, vides un runā citā valodā. *Šeit mēs nedomājam tos, kuri jau gadiem dzīvo mūsu valstī.* Pedagogiem mācīšana ir izaicinājums multikulturālā vidē.

Dažādība ir vērtība. Sastopoties ar dažādību, cilvēki mācās ieklausīties, pamanīt, palīdzēt, atbalstīt, uzticēties un uzņemties atbildību. Tādā sabiedrībā ikviens ieders un gūst pārliecību par sevi. Dažādi skolēni, pieņemot cits citu, kopā mācoties un meklējot kompromisus, veido tolerantu sabiedrību, kurā “visi ir visi”. Ja jau no mazotnes bērnam tiek ieaudzinātas šādas vērtības, mūsu nākotnes sabiedrība būs tolerantāka un iekļaujoša.

Iekļaujoša skola - skola ikvienam bērnam nozīmē atbalstīt ikviena mācīšanos – līdzdalību un mācīšanās mērķu sasniegšanu. Tā nav vērsta tikai uz īpašo bērnu, bet gan uz visiem, akcentējot katra skolēna unikālās īpašības, stiprās puses un to nozīmi mācību procesā. Šāda skola veidojas, ja visa skolas kopiena sadarbojas, īpaši sniedzot atbalstu pedagogiem.

Katrā izglītības iestādē ir būtiski apzināti veidot sistēmu - profesionāļu kopienu, kas regulāri analizē skolas ikdienā īstenotās iekļaujošās prakses un savstarpējo sadarbību, atbalstu. Svarīgas šajā procesā ir regulāras, mērķtiecīgas profesionālas savstarpējās sarunas, kas nostiprina pedagogu prasmes strādāt ar ikvienu skolēnu.

Projekta rezultātā ir izstrādātas vadlīnijas, kuru mērķis ir radīt vienotu pieeju iekļaujošās izglītības iedzīvināšanai un iekļaujošās izglītības pieejamības un kvalitātes uzlabošanai mūsu projekta partnervalstīs. Vadlīnijās apkopoti praktiski padomi (no pieredzes) un risinājumi, ko un kā darīt (nedarīt), kā atpazīt problēmu un kā palīdzēt gan pedagogam, gan bērnam, gan arī vecākiem; kā virzīties uz iekļaujošu skolu, lai varētu runāt par iekļaujošu sabiedrību nākotnē.

Vēsma Laurecka
Projekta “Breaking Barriers” (“Laužot stereotipus”)
Saturiskā vadītāja, Ventspils Izglītības pārvalde,
Ventspils Pārventas pamatskolas direktore

1. IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM UN PEDAGOGIEM

1. 1. UZVEDĪBAS PROBLĒMU CĒLOŅSAKARĪBAS (SENSORĀS DARBĪBAS TRAUČĒJUMI).

Katra skolēna uzvedība reflektē viņa esošo tā brīža (vai neilga laika pirms) emocionālo stāvokli. Tas raida signālus, kuri mums, pedagogiem, būtu jāsaprot un jāreaģē adekvāti esošajām vajadzībām. Izprotot uzvedības problēmu cēloņsakarības, iespējams iekļaut (?) šos skolēnus mācību procesā klasē, attiecīgi reaģējot un pielāgojot mācību vidi viņiem. Vai varēsim iekļaut 100% visus skolēnus – noteikti nē. Jāskatās ļoti individuāli un izprotot katra skolēna, kuram konstatētas uzvedības problēmas, vajadzības un ievērojot rīcības algoritmu.

Bērns caur visām maņām uztver apkārtējo pasauli: redzi, ožu, dzirdi, tausti, garšu, kustību. Bērna uzvedību ietekmē vairāki savstarpēji saistīti faktori: bērna temperaments, bērna prasmes, ģimene, vide, diagnoze (ja ir noteikta)/ sensorās vajadzības, kā arī pedagoga/speciālista prasmes.

Mums ir jāpieņem bērni tādi, kādi viņi ir šobrīd. Savādāk mēs sāksim no nepareizās vietas. Ir bērni ar specifiskām pasaules uztveres īpašībām un koncentrēšanās spējām. Ja bērns pastiprināti reaģē uz kādu no apkārtējās vides stimuliem, tad viņam ir paaugstināts sensorais jutīgums, savukārt, ja nereaģē uz kādu no stimuliem, tad ir pazemināts sensorais jutīgums. Lielākajai daļai bērnu ir paaugstināts (hipersensitivitāte) vai pazemināts (hiposensitivitāte) sensorais jutīgums. Tas rada riskus izglītības iestādēs. Jo augstāks bērna stresa līmenis, jo grūtāk bērnam saprast verbālas instrukcijas. Ja bērns savas sajūtas nespēj paust vārdos, tad rodas uzvedības problēmas. Šādos gadījumos vajadzētu prasīt, lai viņš savas sajūtas izteiktu vārdos, lai varētu saprast, kas viņu tracina. Sensorais jutīgums ne vienmēr ir saistīts ar konkrētu diagnozi. Var būt arī vienas maņas pastiprināts vai pavājināts jutīgums.

Sensorais/fiziskais jutīgums ¹	
<p>Sensorā pārslodze – ļoti bieži uzvedības problēmu iemesls ir izmainīts sensorais jutīgums</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pievērst uzmanību videi, kurā atrodas šis bērns. • Padomāt, ko var mainīt. • Brīdināt par sagaidāmajiem sensoriem kairinājumiem. • Izmantot radoši patīkamu sensoro pieredzi. • Mācīt nomierināšanās prasmes. • Mācīt saprast emocijas un emocionālās reakcijas. • Mācīt impulsu kontroles prasmes. • Mācīt problēmu risināšanas prasmes. • Trenēt uztvert sensoros kairinājumus veselīgi. • Nepieciešams pārtraukums tieši tad, kad bērnam tas nepieciešams un tāds, kas viņam iedos atslodzi. • Atļaut novilkt lieko apģērbu, ja iespējams. • Relaksējošās rotaļlietas, mantas, priekšmeti. • Košļājamā gumija.

¹ Izmantoti materiāli no uzvediba.lv

Tauste		
Problēma	Kā tas izpaužas	Kā palīdzēt
Paaugstināts taustes jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Pieskāriens var radīt sāpju sajūtu un diskomfortu, tādēļ bērniem var nepatikt, ja viņus aiztiek. • Nepatīk, ja kaut kas pieskaras kājām vai rokām (var nepatikt drēbes, apavi; nepatīk, ja rokas ir slapjas vai netīras). • Patīk noteikta veida drēbes vai materiāls. • Protests pret skolas formu (ja tāda noteikta), sporta tērpu, svētku drēbēm svinību reizēs utt. • Grūtības pārslēgties starp ziemas un vasaras apģērbu. • Grūtības izmēģināt jaunu apģērbu –velk vienas un tās pašas drēbes. • Atteikšanās vilkt konkrētus apģērbus. • Velk ciešus apģērbus. • Izvairīšanās no pieskārieniem. • Grūtības ķemmēt vai mazgāt matus, jo ir jutīga galvas āda. • Izvairīšanās izmantot dažādas faktūras darba uzdevumos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Būrdināt par pieskārieniem - šiem skolēniem apskāviens var būt vairāk sāpīgs, nekā patīkams. • Ļaut un mācīt sevi aprūpēt pašam. • Pakāpeniski iepazīstināt ar dažādām faktūrām, materiāliem. • Dot atpūtas iespējas. • Atļaut vilkt konkrētus apģērbus. • Apskatīt un izmēģināt nākamā gadalaika apģērbu; vienoties, ka šis apģērbs tiks valkāts, sasniedzot zināmu gaisa temperatūru. • Atļaut spēlēties ar sensorām rotaļlietām. • Nodrošināt alternatīvo nodarbību sarakstu.
Pazemināts taustes jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Ir nepieciešamība cieši saspīest lietas (vai arī citus cilvēkus), pirms rodas jebkura pieskāriena sajūta. • Ir augsts sāpju sliekšnis, var nepamanīt savus ievainojumus. • Var savainot sevi. • Patīk sevi apzīmēt. • Patīk smagi priekšmeti (piemēram, smagas segas, pārklājs, zem kā noslēpties). • Neizjūt savu ķermeni pilnībā. • Vēlme pieskarties konkrētai vietai vai cilvēkam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rūpīgi pārdomāt atrašanās vietu starp bērniem. • Dot sensoro bumbu, sensorās rotaļlietas. • Iedot skolēnam norādes ar vietām atpūtai brīvajos brīžos, starpbrīžos.

Dzirde

Paaugstināts dzirdes jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Troksni uztver saasināti un skaņas kļūst izkropļotas un juceklīgas. • Var būt īpaša jutība pret skaņām, sarunas var dzirdēt no liela attāluma. • Ja apkārt ir troksnis, ir grūti koncentrēties un atšķirt vajadzīgās skaņas. • Var neatpazīt skaņas. • Atsevišķas skaņas var pat sagādāt fiziskas sāpes. • Šūpojas, ilgi skatās vienā punktā. • Skrien vai riņķo pa telpu. • Atsakās iet konkrētās telpās. • Spiež ausis ciet ar rokām. • Izteikti kardināli pretēji vērtējumi viena mācību priekšmeta ietvaros (lēkā). 	<ul style="list-style-type: none"> • Rūpīgi izvēlēties sēdvietu. • Aizvērt durvis un logus, lai samazinātu ārējos trokšņus. • Likvidēt iekšējos liekos trokšņus. • Patstāvīgā darba laikā ļaut izmantot austiņas. • Krēslu kājām uzlikt mīkstus spilventiņus. • Vienoties par saziņas signāliem, lai pievērstu uzmanību. • Iepriekš brīdināt par sagaidāmiem trokšņiem. • Atsevišķa telpa ieskaitēm. • Pārdomāt konsultāciju laikus. • Dot iespēju atpūsties kādā klusākā vietā (bibliotēka, pastaigas ārā). • Iespējas starpbrīžos pastaigāties, izkustēties. • Atskaņot mūziku, kas pārklāj bērnu traucējošo troksni. • Nepaaugstināt balsi. KLIEGŠANA NEPALĪDZ.
Pazemināts dzirdes jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Skaņas var dzirdēt tikai vienā ausī, otrā ausī ir tikai daļēja dzirde vai arī nav dzirdes vispār. • Var neatpazīt noteiktas skaņas. • Var patikt pārpildītas, trokšņainas vietas, durvju virināšana un priekšmetu radīti trokšņi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopā ar verbālo informāciju izmantot vizuālo atbalstu. • Rūpīgi izvēlēties sēdvietu.
Redze		
Paaugstināts redzes jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Izkropļota redzes uztvere: spilgta, spoža gaisma var radīt sajūtu, ka priekšmeti lēkā apkārt. • Tēli var būt fragmentēti. • Viegļāk un patīkamāk ir raudzīties uz detaļām, nevis uz kopainu. • Spilgtas lampas. • Atspīdumi. • Spilgtas krāsas. • Slikta orientēšanās telpā. • Tendence ievērot detaļas. • Slikta dziļuma uztvere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Samazināt fluorescējošas, mirgojošas vai raustīgas gaismas. • Nēsāt saulesbrilles (ja iespēja). • Nēsāt cepuri ar nagu (keponu). • Izmantot aptumšojošos aizkarus. • Izveidot darba telpu ar augstām sienām vai nožogojumu, kas norobežo no traucējošiem stimuliem. • Novērst liekus atspīdumus, gaismas, nepieciešamības gadījumā gaismu izslēgt. • Piemeklēt vietu klasē, kur netraucē vizuālie kairinājumi.
Pazemināts redzes jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Priekšmeti šķiet diezgan tumši, ir grūti uztvert kādas to pazīmes. • Centrālā redze ir aizmiglota, bet perifērā redze ir samērā asa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Paplašināt vizuālā atbalsta izmantošanu: vizualizēt nodarbību sarakstus, stundas norisi, dienas plānu; vizualizēt uzvedības noteikumus. • Izmantot īpašas krāsas papīru, eksperimentēt ar toņiem, līnijām, attālumiem.

	<ul style="list-style-type: none"> • Centrālais priekšmets ir pārspīlēts, bet lietas perifērijā ir neskaidras. • Vāja dziļuma uztvere, kas var radīt problēmas ar mešanu un ķeršanu, kā arī kustību neveiklību. • Vēlēšanās ieslēgt/izslēgt gaismas slēdzi. • Grūti koncentrēties uz detaļām, kā arī redzēt bildi kopā. • Redz sīkas detaļas, lapas rakstu, koka galda rakstu, netīrumus uz grīdas. 	
Oža		
Paaugstināts ožas jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Asa nepatika pret īpašām smaržām. • Īpaša interese par specifiskām smaržām (līme, gumija). • Pārāk asa smaržu uztvere. • Atteikšanās apmeklēt ēdamzāli un tualeti. • Atteikšanās pārgērbties sporta zāles ģērbtuvēs. • Komentāru izteikšana. • Nepatīk cilvēki, kuri lietojuši stipras smaržas. • Nepatīk spēcīgi smaržojošas puķes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izmantot patīkami smaržojošus priekšmetus (lai novērstu uzmanību no nepatīkamā). • Vēdināt telpas. • Runāt par komunikācijas stilu, mācīt ievērot elementārās pieklājības normas.
Pazemināts ožas jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Grūtības vai nespēja sajust smaržas. • Priekšmetu laizīšana, košļāšana, lai sajustu to smaržu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Runāt par komunikācijas stilu, mācīt ievērot elementārās pieklājības normas.
Garša		
Garšas jutīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Garšas nejušana (neēdamu priekšmetu ēšana). • Problēmas ar ēdienu konsistenci. • Atteikšanās ēst sajauktus ēdienus (piemēram, makaroni ar gaļu, rīsi ar mērci, sautējumi utt.). • Var ēst vienveidīgu pārtiku, nepatīk izmēģināt pagāršot ko jaunu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atļaut košļāt atbilstoši pielāgotu/izgatavotu zīmuļa/pildspalvas uzgali. • Atļaut košļāt košļājamo gumiju. • Ūdens pudelē smalks, smalks salmiņš. • Salmiņi ar garšu (piemēram, šokolādes, kukurūzas u.c.) • Ēdiena sastāvdaļas uz šķīvja novietot atsevišķi • Būt tolerantam pret ēdiena izvēli. • Neuzspiest dažādību ēdienkartē. • Norādīt un paskaidrot, kāpēc nedrīkst ēst, košļāt dažādus priekšmetus. • Piedāvāt dažādas alternatīvas. • Atļaut ēst no savas pārtikas kastes. • Izmantot vienu un to pašu trauku.

		<ul style="list-style-type: none">• Ēst ātrāk vai vēlāk, nevis kopā ar visiem.
--	--	--

Sensorais fiziskais jutīgums nepāriet pats no sevis. Bērnam pieaugot, maņām var pielāgoties un bērns var iemācīties sadzīvot ar šo, pierast, tāpat var mainīties izpausmes veidi un jau iemācīties sevi regulēt.

1.2. TRAUCĒJOŠA UZVEDĪBA – KO DARĪT?

Efektīva profilakse

Vienotu noteikumu, normu un robežu noteikšana palīdz novērst traucējošu uzvedību un ļauj skolotājam efektīvi reaģēt konkrētajā brīdī. Papildus izglītības programmas īstenošanai, apgūstot nepieciešamo mācību vielu, tas jāizmanto arī, lai noteiktu prasības attiecībā uz uzvedību klasē. Faktori, kas ietekmē vēlamu un traucējošu uzvedību, bieži ir atkarīgi no skolēna vecuma, klases kolektīva un pedagoga profesionalitātes un prasmēm.

- Norādiet precīzi gan atbalstāmas, gan traucējošas uzvedības normas savā mācību stundā.
- Norādiet, kādā veidā tiks novērsta traucējoša uzvedība, kāda būs skolēna atbildība.
- Informējiet, kādas būs sekas pastāvīgai traucējošai uzvedībai.
- Jau pirmajā tikšanās reizē iepazīstiniet ar saviem noteikumiem un prasībām attiecībā uz uzvedību klasē: par uzvedību, kuru vēlaties redzēt, kā arī par uzvedību, kas jums ir nepieņemama.
- Pārrunājiet uzvedības prasības un normas, kādas sagaidāt no saviem skolēniem.

Kā momentāni reaģēt uz pārkāpumu

Tiešā iekļaušanās nostrādās vairumā gadījumu, lai gan varētu būt daži gadījumi, kad situācija, iespējams, turpināsies un būs nepieciešami papildus pasākumi traucējošas uzvedības novēršanai. Jāievēro skolā izstrādātā *kārtība* šādiem gadījumiem. Ir svarīgi atcerēties, ja šī traucējošā uzvedība apdraud kāda drošību un dzīvību, nekavējoties jāmeklē palīdzība pie skolas administrācijas vai Atbalsta komandas. Agresīva uzvedība nav pieļaujama ne no viena skolēna. Nav izņēmumu.

- Esiet objektīvs.
- Ņemiet vērā skolēna attīstības līmeni.
- Padomājiet par apkārtējo klases vidi.
- Vai skolēns varētu būt slims? Vai varētu būt kādi blakusslimības simptomi?
- Vai ir kādas emocijas, ko bērns nevar verbalizēt, bet izrāda tās caur uzvedību?
- Vai ir runas un valodas, vai dzirdes apstrādes kavēšanās/problēmas?
- Kādi atbalsta pasākumi ir ieviesti, lai atbalstītu skolēna uzvedību? Vai tie strādā?

Ko darīt

- Saglabāt mieru un ieklausīties skolēnā, kas izsauc šādu uzvedību — traucējumu identificēšana var palīdzēt jums risināt situāciju konkrētajā brīdī.
- Palikt/būt mierīgam, konsekventam un stingram.
- Atpazīt skolēna/indivīda jūtas.
- Atcerēties, ka traucējošu uzvedību bieži izraisa stress, spriedze vai vilšanās.
- Novērst traucējumus individuāli, tieši un nekavējoties.
- Būt stingram attiecībā uz traucējošo uzvedību un nosacīt ierobežojumus.
- Izslēgt skolēnu no šīs mācību stundas, ja skolēns neievēro jūsu norādījumus. Ja skolēns pēc lūguma nepakļaujas atbalsta speciālistam un neiziet līdzīgi no telpas, meklēt palīdzību pie administrācijas.

- Aicināt skolēnu palikt pēc stundām lai, pārrunātu šādas uzvedības cēloņus, novērstu traucēšanu un apspriestu par turpmāko atbilstošo uzvedību.
- Pievērst uzmanību brīdinājuma signāliem, lai situācija neeskalētos līdz vardarbībai.
- Saprast savas iespējas, cik lielā mērā pats skolotājs var tikt galā bez atbalsta personāla vai administrācijas iesaistes.

No kā izvairīties

- Neļaut situācijai turpināties.
- Nepārvērst visu par klases problēmu – uzrunāt tikai to skolēnu, kurš traucē.
- Nestrīdēties un nekliegt, nepacelt balsi. Tas nepalīdzēs.
- Neizsmiet, nevainot skolēnu, nelietot sarkasmu.
- Neaiztikt skolēnu fiziski (ja vien situācija neprasa šādu iejaukšanos).

Ieteikumi kā rīkoties traucējošas uzvedības gadījumos (piemēram)

- Koncentrēties uz skolēnu. Izveidot ļoti skaidrus un vienkārši saprotamus noteikumus, kas attiecas tieši uz viņu.
- Ieviesiet skaidru kārtību. Ja skolēns runā ārpus kārtas, aizrādiet. Mācīt impulsu paškontroli.
- Noslāpējiet situāciju jau pašā sākumā. Ja..., tad...
- Noteikt robežu, kuru pārkāpjot, labāk ir dot iespēju mācīties ārpus klases un pēc noteikta laika atgriezties klasē.
- Stress bieži ir traucējumu cēlonis. Ir svarīgi atpazīt stresu, vienlaikus pievērsties uzvedībai.

Ko darīt pēc uzvedības pārkāpuma

Lai gan daudzi uzvedības traucējumi ir nelieli un tos var novērst uzreiz, ir reizes, kad var būt nepieciešams gan dokumentēt incidentu, gan sekot līdzi skolēnam. Par pārkāpumu un par pedagoga veiktajām darbībām dokumentēšana būs nepieciešama, ja vajadzēs konstatēt skolēna iekšējās kārtības noteikumu pārkāpumu. Skaidra komunikācija ar skolēnu palīdz nomierināt situāciju un novērst turpmākus traucējumus.

Ieteikumi, kas jāņem vērā pēc incidenta (ja nepieciešams):

- Noteikti pārrunāt pēc stundas ar skolēnu individuāli par gadījumu.
- Dokumentēt informāciju par incidentu, tai skaitā laiku/datumu/vietu, skolēna uzvedību, jūsu veiktās darbības un to, kā situācija konkrētajā brīdī tika atrisināta.
- Nelielu traucējumu gadījumā e-pasts vecākiem var kalpot gan kā līdzeklis nepieņemamas uzvedības novēršanai, gan pārkāpuma fiksēšanai. E-pasta ziņojumā jāiekļauj novērotā uzvedība, pārkāpums, kā tas ietekmēja stundas gaitu, kā arī kādas var būt nepārtrauktas stundu traucēšanas sekas.
- Ja traucējumi ir nopietnāki vai nepieņemama uzvedība turpinās, jāievēro noteiktie soļi skolas izstrādātai *iekšējai kārtībai*, jāiesaista atbalsta komanda, lai veiktu

atbilstošus turpmākos pasākumus. Ieteicams jau proaktīvi informēt sociālo pedagogu un atbalsta komandu par uzvedību, kas rada bažas.

- Ir gadījumi, kad ir nepieciešama atsevišķa saruna ar skolēnu, lai padziļināti pārrunātu uzvedību, noteiktu piemērotus risinājumus un izstrādāt skaidru uzvedības korekcijas plānu un kādas varētu būt sekas un atbildība to neievērojot.
- Nepieciešamības gadījumā, atkarībā no pārkāpuma rakstura, iesaistīt pašvaldības attiecīgās institūcijas un sasaukt starpinstitucionālo sanākumi situācijas atrisināšanai.
- Bērna uzvedības korekcijai ir jānotiek sadarbojoties skolai, vecākiem un speciālistiem.
- ABC plāns.

1.3. IETEIKUMI DARBĀ AR BĒRNIEM, KURIEM IR MĀCĪŠANĀS TRAUCĒJUMI/GRŪTĪBAS

Ir bērni ar mācīšanās traucējumiem, un ir bērni ar mācīšanās grūtībām. Mācīšanās grūtības varētu būt pārejošas pēc kāda konkrēta laika, kad ir saņemts atbalsts, savukārt mācīšanās traucējumi varētu saglabāties visu mūžu. Mācīšanās traucējumi paši par sevi nenorāda uz bērna pamazinātām intelektuālām spējām, bet gan to, ka bērnam iedzimtu vai dzīvē iegūtu veselības traucējumu dēļ var būt grūtības dažādos ar mācīšanos saistītos procesos.

10 soli skolotājam²

	<i>Rīcība/prasība - jāievēro</i>	<i>Komentārs</i>
1. Pirmais solis – pašiem skolotājiem notice, ka ikviens skolēns var.	<ul style="list-style-type: none"> • atbilstošas uzvedības prasības visiem klasē; • augstas darba ētikas prasības visiem klasē; • vienādas prasības pret visiem skolēniem – tiem, kam ir grūtības, un tiem, kam ir augsts sniegums; • vienota rīcības politika skolā, risinot skolēnu neatbilstošu uzvedību; • <u>nekādu kompromisu uzvedības vai darba ētikas jautājumos.</u> 	Skolotājiem savas prasības jāpārrunā ar skolēniem, tās jāatgādina un pie tām jāturas. Galvenais uz ko jākoncentrējas, – kā panākt, lai katrs skolēns piedalās, strādā, cenšas pēc labākās sirdsapziņas. Pat cītīgs darbs ne vienmēr nozīmē, ka uzreiz būs labs rezultāts. Taču atbilstoša uzvedības un darba ētika ir pirmais solis un priekšnoteikums tam, lai mācīšanās vispār notiktu.
2. Vienāds darba process katrā stundā.	<ul style="list-style-type: none"> • izplānot, kāds būs ikdienas parastais darba process klasē, un izstāstīt to skolēniem pirmajā tikšanās reizē; • veltīt laiku, lai kopā ar skolēniem trenētos ievērot šo darba procesu; • pārliecināties, ka tiešām katrs saprot, kas jādara, un katrs arī mēģina to izdarīt. Trenēties tik ilgi, līdz visi skolēni zina vienotu darba procesu un prot to ievērot. 	Skolotājs precīzi paskaidro, kas skolēniem jādara, izskaidro darbu/darbību secību, procesu, un skolēni praktizē, līdz darbs izdodas. Skolēniem ar mācīšanās traucējumiem/ grūtībām ir svarīgi jau pirms stundas zināt, kas viņus sagaida. Vienots darba process, vienādas aktivitātes katru reizi, kas ritmiski mainās pēc neilgiem laika sprīžiem, skolēniem palīdz koncentrēties darbam un noturēt uzmanību. Kad skolēni labi pārzina un prot darba procesu, viņi var visu uzmanību un pūles veltīt satura apguvei. Ja uzsākam darbu ar jaunu klasi, vispirms jāiepazīstina skolēni ar ikdienas rutīnu un jāvelta vairāk laika, lai skolēni iemācītos darba procesa soļus. Īpaši svarīgas ir pirmās darbības, ko skolēni veic, ienākot klasē: sasveicināšanās,

² Izmantoti materiāli no *skola20230*. Izdevums skolotāju atbalstam. Domāt. Darīt. Zināt. Nr.15.

	<i>Rīcība/prasība - jāievēro</i>	<i>Komentārs</i>
		sagatavošanās stundai, mācību līdzekļu sakārtošana utt.
3. Skolēna pārlicības par savām spējām stiprināšana.	<ul style="list-style-type: none"> izvirzīt katram skolēnam sasniedzamus rezultātus; stiprināt skolēnu prasmi savstarpēji sniegt pozitīvu atgriezenisko saiti; rādīt skolēniem, cik daudz viņi ir paveikuši; rādīt skolēniem, ka pūles un grūtības ir dabiska mācīšanās daļa; pamanīt un izcelt katra skolēna panākumus. 	Vēlams, katrā stundā ir jābūt kaut kam tādām, ko katrs skolēns saprot un ko katrs spēj pareizi izdarīt. Lai visi saņemtu apstiprinājumu - "es varu." Katrs savu spēju robežās.
4. Koncentrēšanās uz pozitīvo.	<ul style="list-style-type: none"> ne tikai labot skolēnu kļūdas un pārtraukt neatbilstošas darbības, bet arī koncentrēties uz pozitīvu darbību pamanīšanu un nostiprināšanu: uzslavēt pareizas atbildes, atbilstošu uzvedību, pozitīvu emocionālu reakciju, godīgu rīcību. svarīgi ir skolotājam būt pozitīvam arī pret sevi. Pēc stundas nepārmest sev, ja kaut kas neizdevās, bet pamanīt un pārdomāt stundas pozitīvos brīžus, to, kas izdevās. Reflektēt atbilstoši. 	Darbā ar skolēniem, kuriem ir mācīšanās traucējumi/grūtības, mēdz būt daudz neizdošanās pieredzes – gan skolēniem, gan arī skolotājam. Koncentrējamies uz to, kas izdodas.
5. Sniegt atbalstu pamatprasmju apguvei, no kurām ir atkarīgs tālākais mācīšanās process.	<ul style="list-style-type: none"> stundu iesākt ar iesildīšanās uzdevumu, kas nolikts skolēniem uz soliēm pirms stundas, un tas ir pats pirmais, ko skolēni stundā dara; svarīgāko informāciju, kas skolēniem jāzina, formulēt īsi, vienkāršā valodā; 	Skolēniem grūtības var sagādāt nevis apgūstamais matemātikas saturs, bet citas prasmes, piemēram, lasītprasme. Svarīgi, lai skolēni nepatērētu daudz laika un koncentrētos, veicot ar apgūstamo vielu nesaistītas mehāniskas darbības (piemēram, pārrakstītu uzdevumu no tāfeles). Šādā gadījumā formulēt uzdevumus tā, lai skolēniem nebūtu daudz jālasa vai gari jāraksta, kā arī atļaut izmantot kalkulatorus, kad bērni netrenē prasmes, kas jāprot bez kalkulatora.

	<i>Rīcība/prasība - jāievēro</i>	<i>Komentārs</i>
	<ul style="list-style-type: none"> uzdevumi, kuros ir jāaizpilda tukšās vietas. 	
6. Sākt ar pamatprasmēm (atpakaļ pie pamatiem).	<ul style="list-style-type: none"> mācīt to, kas skolēniem ir jāzina, lai virzītos tālāk no tā punkta, kurā katrs no viņiem ir šobrīd; regulāri noskaidrot, ko skolēni zina un prot par tematu, ko sāks mācīt, un pielāgot mācīšanas procesu viņu reālajām zināšanām un prasmēm; regulāri vērtēt, ko skolēni zina; mācīt skolēniem pamata prasmes, kuras viņiem vajag tieši šajā brīdī. 	<p>Ir reizes, kad skolotājam jāatsakās no jau izveidotā tematiskā plāna vai ierastajām mācīšanas shēmām (plāns A,B un dažreiz pat C). <i>Nevar būt māju bez pamatiem.</i></p>
7. Pamatprasmju novērtēšana (formatīvā vērtēšana).	<ul style="list-style-type: none"> dažādi mutiski un rakstiski uzdevumi, aktivitātes, lai pārbaudītu, ko katrs skolēns ir apguvis; iesildīšanās uzdevumi katras stundas sākumā par iepriekšējā stundā apgūto. Kopā ar skolēniem tos pārbaudīt, secināt, vai skolēni ir to apguvuši, izpratuši; nelieli pārbaudes darbi katra apakštemata beigās, lai noskaidrotu skolēnu izpratnes līmeni. 	<p>Skolotājs var izmantot nelielus pārbaudes darbus, nelielus uzdevumus, kā piemēram, izejas biļetes (stundas beigās skolotāja dots uzdevums, kas skolēnam jāizpilda, lai varētu doties ārā no klases), lai noskaidrotu, cik tālu katrs skolēns ticis virzībā uz sasniedzamajiem rezultātiem.</p>
8. Atgriezeniskā saite.	<ul style="list-style-type: none"> ātrie jautājumi dažādās stundas daļās; nelieli uzdevumi, kuru atbildes skolēni raksta uz baltām lapiņām, un parāda visi reizē; nelieli uzdevumi ar atbilžu variantiem; skolēni var savu izvēlēto atbildi parādīt ar īkšķiem (vai citiem norunātiem signāliem); 	<p>Skolotājam svarīgi sniegt tūlītēju atgriezenisko saiti par to, ko skolēni dara. Skolēniem ar lasīšanas grūtībām var būt grūti izprast un izmantot rakstisku atgriezenisko saiti, tāpēc labāk izmantot mutisku. Lai skolēni varētu ņemt vērā atgriezenisko saiti, svarīgi to sniegt uzdevuma izpildes gaitā vai uzreiz pēc tā, un turpināt ar uzdevumu, kas dod iespēju saņemto atgriezenisko saiti jēgpilni izmantot. Stundas gaitā tūlītēji sniegta atgriezeniskā saite ir efektīvāka gan skolēnam, gan skolotājam. Tā ir vērsta uz</p>

	<i>Rīcība/prasība - jāievēro</i>	<i>Komentārs</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • izmantot ekrānu, lai rādītu tipiskāko problēmu risinājumus. 	izaugsmi, lai uzlabotu savu sniegumu. Savukārt, ja skolotājs jau stundas gaitā katram ir sniedzis atgriezenisko saiti, nav nepieciešams skolēnu darbus ievākt un labot pēc stundas.
9. Diferenciācija.	<ul style="list-style-type: none"> • skolēnam ir iespēja izvēlēties uzdevumu atbilstoši tam līmenim, kurā viņš jūtas droši; • vienāds uzdevums visiem skolēniem, bet ar atšķirīgu grūtības pakāpi; • atvērtie jautājumi, kā izaicinājums tiem, kas spēj vairāk. 	Pat tad, ja klase ir sadalīta līmeņos, skolēnu zināšanas, prasmes un mācīšanās temps nekad nebūs identisks. Skolotājam svarīgi pieņemt šo faktu un, plānojot stundu, domāt, ko tieši vajadzētu diferencēt. Dažiem skolēniem vajadzēs vairāk atbalsta, vairāk strukturētu, kas atvieglo domāšanas procesu, bet citiem – vairāk izaicinājumu.
10. Labas attiecības ar skolēniem.	<ul style="list-style-type: none"> • kas skolēnu ieinteresē, motivē? • kādi talanti, prasmes piemīt skolēnam? 	Ir vērtīgi iepazīt savus skolēnus, noskaidrot viņu intereses un to, kāpēc viņiem konkrētā mācību priekšmeta apguve šķiet grūta. Skolēnus interesējošās tēmas var izmantot, veidojot uzdevumus.

Domāšanas maiņa pedagogam. Balstīties uz skolēna stiprajām pusēm. Attīstību varam veicināt tikai šādā veidā.

Skolotājam pēc mācību stundas – refleksijai, pašvērtējumam, noderētu šādi jautājumi:

“Es”- pedagogs.

- Vai es varu atrast pozitīvas lietas, ko atzīmēt, labojot izglītojamā darbu?
- Vai es piedāvāju pietiekamu atbalstu stundā?
- Vai es sadalīju mācāmo materiālu mazākās vienībās?
- Vai es sasaistīju apgūstamo materiālu ar iepriekš mācīto?
- Vai mācīšanas temps bija atbilstošs (katram) izglītojamajam?
- Vai izglītojamais mani varēja skaidri redzēt, dzirdēt un saprast?
- Vai izglītojamajam bija pietiekami un atbilstoši mācību līdzekļi, lai apgūtu jauno tēmu?
- Vai izglītojamais saprata stundas mērķi?
- Vai es atļāvu izglītojamajam pierakstīt izglītojamam atbilstošā veidā, vai nebija jāraksta pārāk daudz?
- Vai es piedāvāju (vai izglītojamais izmantoja savas) izglītojamajam atbilstošas atgādnis un attēlus, lai viņš saprastu stundas tēmu, varētu izpildīt dotos uzdevumus, visu atcerētos un varētu atsaukt atmiņā?
- Vai stundā bija iekļautas vizuālās, audiālās un kinestētiskās uztveres stratēģijas?
- Vai izglītojamais bija aktīvs stundas laikā?
- Vai es daudz un dažādi atkārtāju?

1.4. AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI (AST) – KO (NE)DARĪT?

Bērniem ar Autiskā spektra traucējumiem (AST) ir saskarsmes un komunikācijas grūtības: grūti izprast savas un citu emocijas, prognozēt citu rīcību, saskarsmē saprast nerakstītos likumus, viņi valodu uztver burtiski. Viņiem raksturīgas vienveidīgas intereses, reizēm dziļas zināšanas savu interešu jomā, vēlme pēc rutīnas, grūti pielāgoties izmaiņām, neskaidrām situācijām. Bieži novērojama spēcīga trauksme situācijās, kas nezināmas vai ar augstām sociālajām prasībām. Pusaudžu vecumā tas bieži izpaužas depresijā. Ir saasināts sensorais jutīgums (redze, dzirde, tauste, oža), ātri iestājas sensorā pārslodze. Tāpat varētu būt raksturīga neveikla lielā un smalkā motorika, kustību koordinācijas grūtības, vāja iztēle.

Grūtības un vajadzības

Grūtības	Vajadzības
Valodu uztver burtiski	<p><u>Vajadzība pēc tiešas, precīzas komunikācijas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Runāt īsos, skaidros teikumos. • Izvairīties no sarežģītiem norādījumiem. Norādes par veicamajām darbībām jāizsaka pa vienai. • Izvairīties no mājieniem, netiešām norādēm, pateikt precīzi, kas jādara. • Jāņem vērā, ka bērns var nesaprast sejas izteiksmi un ķermeņa valodu. • Neizmantot sarkasmu. Bērns var nesaprast ironisku toni, un jokus var saprast kā burtiskas norādes. • Ņemt vērā, ka izteicienus, sakāmvārdus, žargonu bērns var nesaprast vai saprast burtiski.
Ko (ne)darīt?	
<p>Neuzvert personiski, ja skolēns šķiet pārāk tiešs, labo jūsu kļūdas, vai jūs kritizē. Viņš nav rupjš, viņš ir godīgs. Izvairīšanās no acu kontakta <u>nav</u> nepieklājība, netīra sirdsapziņa vai neklausīšanās. Daudzi bērni ar AST spēj labāk klausīties, ja neskatās acīs.</p>	
Pārmaiņas biedē	<p><u>Vajadzība pēc rutīnas, ierastas kārtības:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vēlams, lai būtu skaidra, noteikta klases dienas kārtība. • Ieviest formālu sākumu stundai, un vienmēr sākt noteiktā veidā. Tas nodrošina struktūru un disciplīnu, ļaujot skolēniem ar AST justies drošāk. • Paskaidrot stundas mērķus un norisi, un aktivitāšu laikus. • Ņemt vērā nepieciešamību pēc stabilitātes, rutīnas, prognozējamības un skaidra dienas grafika (ko, kur, kad, kā, ar ko, cik ilgi darīsim). • Ieteicams visāda veida vizuālais atbalsts: attēli, fotogrāfijas, piktogrammas, skaidras norādes, kas palīdz orientēties telpā, laikā, dienas kārtībā un noteikumos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Katrā telpā vēlams izvietot pulksteņus. Kā palīglīdzekļus var izmantot arī citus laika pārvaldīšanas rīkus, piemēram, taimerus, smilšu pulksteņus.
Ko (ne)darīt?	
<p>Pārdomāt: <i>Kā bērni sagaida stundas sākumu - gaitenī vai klasē? Vai skolēni gaida atļauju apsēsties? Kur tiek liktas somas? Vai mobilie telefoni tiek likti noteiktā vietā? Vai skolotājs stundas sākumā pārbauda un atzīmē, kas ieradies?</i></p> <p>Brīdināt laikus par izmaiņām, ja, piemēram, jāpāriet uz citu klases telpu, uz nākošo stundu utt. Atļaut bērnam ar AST sēdēt vienā un tajā pašā vietā klasē. Uzturēt telpā kārtību.</p> <p>Ja iespējams, rūpēties, lai grāmatas un citi metodiskie materiāli būtu plauktos organizēti un atrastos pareizajās vietās. Piemēram, ja līme atrodas atvilktnē ar uzrakstu <i>šķēres</i>, tas varētu būt traucējošs faktors.</p>	
Izmainīts sensorais (maņu) jutīgums	<p><u>Vajadzība pēc sensori mierīgas vides:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Samazināt trokšņus klasē. • Pagriezt klusāku skolas zvanu. Vai vispār iztikt bez tā. • Telpā ievietot aizslietni, kas mazina jutību uz spilgtu gaismu, aizsedz apkārtējās kustības. • Atļaut rakstīt pārbaudes darbu citā telpā. • Respektēt vēlmi pēc klusuma, ļaut starpbrīdī atpūsties klusumā. • Var būt grūti uzturēties sporta zālē, tualetē, ēdnīcā (smaku, trokšņu, burzmas dēļ). Pārrunāt ar bērnu, kā to varētu risināt. Palīdzēt var skaņu izolējošas austiņas. • Izvairīties no vizuāli pārblīvētas vides (neapkarināt tāfeli ar zīmējumiem, dekorācijām, lai bērns var koncentrēt skatienu uz galveno). • Sensoro stimulu saņemšanai ieteicams bērnam iedot vecāku sagādātu klēpja smagumu (smagumspilvenu, smagumsuni, smagumčūsku u. tml.). Tas dos dziļās ķermeņa sajūtas, nomierinās prātu.
Grūti izprast citus cilvēkus	<p><u>Vajadzīga palīdzība grupu darbā:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pirms grupu darba uzsākšanas skolotājs sarīko “prāta vētru” par grupu darba organizēšanu. • Ieteicams, lai skolotājs sadala grupās. • Lai samazinātu pārpratumus, katram dalībniekam tiek noteikta konkrēta, skaidra loma. • Skolotājs uzmanīgi uzrauga notiekošo grupā: palīdz izvairīties no atturīgas attieksmes vai izsmiekla, kas vērsts pret skolēnu ar AST, kā arī seko, lai skolēns ar AST nediktētu visu laiku citiem savas idejas. • Ir reizes, kad var atļaut strādāt arī vienatnē, bet tam nevajadzētu kļūt par normu. Ievērot, ka tas attiecas ne tikai uz skolēnu ar AST - katram skolēnam var būt tiesības šad un tad neiesaistīties grupas darbā, bet veikt darbu vienatnē – taču tas nedrīkst notikt bieži.
Grūti izprast un/vai pārvaldīt savas izjūtas	<p><u>Vajadzīga palīdzība pārvaldīt grūtas izjūtas:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Reaģēt preventīvi, negaidīt, kad situācija kļūst saasināta. • Reaģēt uzmanīgi un savlaicīgi uz pazīmēm, kas liecina par stresu un par to, ka bērns ir apbēdināts, sarūgtināts, varbūt pat sāpināts. Bērns var būt nelaimīgs, ja kaut kas ir noticis iepriekš mājās vai arī starpbrīdī, vai pa ceļam uz skolu. • Nosaukt vārdā bērna emocijas: “Tu esi bēdīgs/ dusmīgs/ nobijies/ satraucies. Nāc, es tevi samīļošu, tev kļūs vieglāk!” <i>Šādi var rīkoties, ja bērnam nav nepatikas pret pieskārieniem.</i> • Pievērsiet uzmanību triggeriem, kas rada uztraukumu – troksnis, telpas maiņa, cita skolotāja u.c. negaidītas izmaiņas. • Ir noderīgi dažreiz atļaut skolēnam ar kādu ieganstu/vai bez tā iziet no klases un pabūt vienam. • Sniegt pozitīvu atgriezenisko saiti situācijās, kurās bērns varētu piedzīvot problemātiskas jūtas, piemēram: “Tev labi sanāk vingrināties!” • Censties novirzīt bērna uzmanību no nepatīkamajām emocijām uz ko citu. Var iedot padzerties ūdeni vai uzdot nelielu darbu, kas palīdzēs aizmirst nepatīkamo situāciju. • Ieteicams vienoties par veidiem, kā bērns paziņo par savu pārslodzi. Tās var būt kartītes ar apzīmējumiem “pārtraukums”, “palīdzī”.
Ko (ne)darīt?	
<p>Ir labi, ja ir norunāta tāda kārtība, ka, piemēram, bērns dod kādu zīmi, uzraksta vai pačukst, ka vajadzīga palīdzība savu izjūtu savaldīšanai. Lai bērns var izstāstīt par bēdām, nedarot to skaļi visai klasei dzirdot.</p> <p>Ja saprotat, ka skolēnam vajadzīgs iziet, varat izdomāt kādu uzdevumu, ko likt viņam ārpusē darīt. Piemēram, aizsūtīt uz bibliotēku vai kanceleju paveikt kādu uzdevumu (sameklēt grāmatu, izprintēt vai nokopēt darba lapu, utt.). Var aizsūtīt nodot kādu ziņu, piemēram, klases audzinātājam vai citam skolotājam (otrā skolas galā).</p>	
Iztēles grūtības	<p><u>Vajadzīga palīdzība radošos uzdevumos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pirms uzsākt projektu vai lielāku radošu uzdevumu, kopā ar visu klasi pārrunāt plānu un struktūru: ar ko sāksiet, kādu informāciju vāksiet un cik daudz, kā apkoposiet, kā pabeigsiet. • Var pārāk aizrauties ar detaļām, vākt ļoti daudz informācijas, bet neprast to apkopot. Var būt grūti apstāties. • Var būt grūti saprast, no kura punkta sākt – prātā ir ļoti daudz informācijas, nav skaidrs, kā to pasniegt citiem cilvēkiem. • Var būt grūtības ar radošajiem darbiem (vizuālā māksla, esejas, domraksti), ja nesaprot, kas ir “brīvā tēma”, var vispār nesaprast, ko no viņa prasa. • Var būt ļoti grūti literatūrā atbildēt uz jautājumiem, kas saistīti ar spēju iejusties citā,

	<p>piemēram, kāpēc stāsta varonis tā rīkojās? Ko autors gribēja pateikt ar šo dzejoli?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Var būt ļoti grūti izprast mākslinieciskās izteiksmes līdzekļus - metaforas, frazeoloģismus, vārdu pārnestās nozīmes, kā arī dzeju – tādēļ literāri darbi var likties bezjēdzīgi un vispār neizprotami.
Ko (ne)darīt?	
<p>Projekti var ļoti patikt, ja tie tematiski skar bērna ar AST stiprās puses. Biežāk – matemātika, fizika, ķīmija, bioloģija, vēsture. Bērniem ar AST bieži patīk veikt pētījumus un eksperimentus. Var izmantot bērna īpašās intereses, lai rosinātu viņu iesaistīties klasē.</p> <p>Dot atbilžu variantus brīvajai tēmai (piemēram, zīmējumā “Ziemas prieki” tu vari attēlot kādu ziemas ainavu, vai kādu nodarbošanos, kad ir sniegs, vai spēli, ko var spēlēt ziemā).</p> <p>Iemācīt/palīdzēt sastādīt domrakstiem un esejām plānu.</p> <p>Arī pārējai klasei var noderēt plakāts ar esejas vai domraksta shēmu un frāzēm, kuras var lietot ievadā, pārejot no punkta uz punktu, kopsavilkumā.</p>	
<p>Grūtības ar kustību koordināciju</p>	<p><u>Vajadzīga palīdzība sportā, dejās, kustību rotaļās, rokdarbos.</u></p> <p><u>Sportā</u> var būt grūtības daudzu iemeslu dēļ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vāja kustību koordinācija, neveikls – līdz ar to neveiksmīgs. • Neviens negrib viņu ņemt savā komandā – līdz ar to nelaimīgs. • Ja nesaprot komandas spēļu mērķi, jēgu un noteikumus. • Nepatīk mainīt telpas (klase – ģērbtuve – sporta zāle), nepatīk pūlis. • Pārāk daudz sensoro stimulu: klaigāšana, trokšņošana, svilpe, kustības, fizisks kontakts, putekļi, ārā vēl visi blakus trokšņi. • Sporta inventārs vai apģērbs var būt pārāk tracinošs (sejas sargi, ceļgalu sargi, aizsargķiveres). • Grūti izturēt smakas – tīrīšanas līdzekļi, sviedri, dezodoranti. • Mācīšanās notiek tuvākajā attīstības zonā. Ja smalkā motorika ir vāja, bērns fiziski daudz ko NEVAR izdarīt. Jūs nevarat piespiest bērnu (ne ar balvām, ne sodiem, ne treniņiem) šobrīd izdarīt to, kas priekš viņa ir tālākajā attīstības zonā. Samaziniet prasības.
Ko (ne)darīt?	
<p>Jāatļauj uz ģērbtuvi doties nedaudz agrāk, lai izvairītos no burzmas.</p> <p>Piedāvāt sporta veidus, kuros cilvēki ar AST mēdz būt īpaši veiksmīgi. Parasti tie ir individuālie sporta veidi, piemēram, skriešana, peldēšana, orientēšanās, riteņbraukšana, dejošana.</p> <p>Iespējams, ka labāk uzticēt sporta pasākumos citu lomu – būt par tiesnesi, skolotāja palīgu, komandas fotogrāfu vai pasākuma reportieri.</p> <p>Kustību rotaļām precīzi jāizstāsta noteikumi.</p> <p>Modificēt uzdevumu (piemēram, ja bērns nespēj izturēt pirkstiņkrāsas, atļaujiet zīmēt ar otu).</p> <p>Atslābinieties paši – nekas nenotiks, ja šis skolēns šogad neiemācīsies, piemēram, adīt vai tamborēt.</p>	

Lai skolēns ar AST varētu sekmīgi iekļauties skolas dzīvē, vairumā gadījumu ir nepieciešamība pēc individuālā asistenta. Kaut gan pieredzē ir apstiprinājies, ka skolēns veiksmīgi ir iekļāvies un pabeidz pamatskolu ar augstiem mācību sasniegumiem. Tas atkarīgs no katra bērna/skolēna individuāli, jo katrs gadījums ir unikāls.

Asistents vai skolotāja palīgs vienlaicīgi var nodrošināt arī uzvedības korekcijas pasākumus. Viņš var uzslavēt, pamudināt vai citādi ar pozitīvu atgriezenisko saiti motivēt šādu skolēnu pievērsties mācību procesam. Asistentam būtu jāprot vadīt situācijas ar dusmu vai trauksmes lēkmēm – piemēram, palīdzēt skolēnam lietot nomierināšanās stratēģijas (dziļu elpošanu, skaitīšanu līdz 10, pozitīvo domāšanu). Galējās situācijās asistents vai skolotāja palīgs var izvest skolēnu no klases.

Asistents un skolotājs var vienoties, ka noteiktās situācijās skolēnam ar AST var tikt sagatavoti citi uzdevumi nekā pārējai klasei. Šos uzdevumus var sagatavot arī asistents – taču vienmēr jāatceras, ka galvenais klasē ir skolotājs. Skolotājs ir tas, kurš vada mācību procesu.

Asistents var veidot vizuālos plānus un palīdzēt skolēnam tos izmantot. Taču tas neatbrīvo skolotāju no instrukciju došanas un stundas norises izskaidrošanas.

Asistents var palīdzēt ar pārvietošanos pa skolas telpām, ja bērnam tas rada trauksmi un apjukumu.

Taču galvenais mērķis ir apmācīt bērnu patstāvīgi lietot nomierināšanās stratēģijas.

Pedagoga kompetencē ir spēja atšķirt svarīgo no mazsvarīgā. Tas arī nodrošinās bērna ar AST veiksmīgu iekļaušanu mācību procesā.

Atcerieties, ka skolēni vispirms ir bērni, un viņu personības ir jāņem vērā, domājot par viņu vāmajām vietām. Izmantojiet stiprās puses un intereses, lai strādātu pie vāmajām jomām. Jūsu skolēns būs motivētāks, un būs rezultāts.

1.5. DOMĀŠANAS MAIŅA³.

Pastāv spēcīga saikne starp domāšanas modeli un atgriezenisko saiti – gan to sniedzot, gan saņemot.

Izaugsmes domāšana – tā ir pārliecība, ka cilvēka inteliģenci un spējas var attīstīt. (Atšķirībā no fiksētās domāšanas, ka cilvēka inteliģence un spējas ir fiksētas, un ka tā izmainīt var ļoti nedaudz.)

Ja ir izaugsmes domāšana, tu uztver savas īpašības kā sākumpunktu. Tās var attīstīt, pieņemot izaicinājumus, strādājot un piepūloties. Rezultāts ir neatlaidība, izturība, patika pret mācīšanos, kas noved pie augstiem sasniegumiem. Domā par to, kā mācās.

Sevi ir jāattīsta. No kļūdām ir jāmacās. Meklē padomu, atbalstu un jaunas stratēģijas. Jo vairāk mēs sevi izaicinām, jo stiprākas kļūst mūsu smadzenes.

Uzslavē procesu (nevis personu). Sniedz atgriezenisko saiti par izaicinājumu, piepūli, kļūdām. Par uzdevumu, procesu un stratēģiju.

Atgriezeniskā saite atbild uz trīs jautājumiem: *Kāpēc es mācos? Kāds ir mans progress? Kādi ir mani nākamie soļi?*

Atgriezenisko saiti var sniegt tādā vidē, kurā ir uzticība, cieņa un atbalsts:

- Uzticēšanās: es iederos šajā klasē.
- Manas spējas un kompetences aug, ja piepūlos.
- Es varu to paveikt.
- Šis darbs man ir nozīmīgs.

Reflektējoši jautājumi skolotājam:

- Kā tu jūties, kad pieļauj kļūdas? Kāpēc tā?
- Kā tev šķiet, kā citi tevi uztver, kad tu pieļauj kļūdas?
- Vai tu esi kādreiz iemācījies kaut ko jaunu, pieļaujot kļūdas?
- Vai kļūdīšanās kādreiz tev ir likusi domāt dziļāk par problēmu?
- Ko tu domā, kad sastopies ar šķērslī, kļūdu vai neveiksmi savā klasē – piemēram, kad skolēni tevī neklausās vai šķietami nemācās. Vai tu jūties nekompetents? Vai tu sāc meklēt attaisnojumus?
- Kā tu reaģē uz atgriezenisko saiti? Vai tu sāc aizstāvēties, paliec dusmīgs vai arī esi ieinteresēts atgriezeniskajā saitē, ko tev sniedz?

Piemēram - dažas izaugsmes domāšanas frāzes:

- Es esmu tāds cilvēks, kam patīk mācīties.
- Tas neizdevās, man jāpadomā, ko un kā es darīju un kā to paveikt nākamreiz labāk.
- Tas ir sarežģīti. Es to VĒL nevaru.
- Es to noteikti paveikšu, tikai tas prasīs laiku.

³ Izmantots Carol Dweck "Mindset".

2. ATBALSTS VECĀKIEM

Ievads

Projekta ietvarā ir veikta Ventspils izglītības iestāžu vecāku un pedagogu aptauja par konkrēta atbalsta nepieciešamību vecākiem sava bērna audzināšanā un atbalstīšanā. Aptaujas jautājumi tika sagatavoti vienādi, lai salīdzinātu vai skatījums uz norādītiem atbalsta veidiem ir vienots vai ļoti atšķirīgs.

1. Izstrādāts informatīvs materiāls

1. Kā atpazīt bērnam speciālās vajadzības un kuros gadījumos griezties pie speciālistiem

2. Izglītības speciālistu ieteikumi dažādu problēmu gadījumos

Vecāku atbildes (568 respondenti)

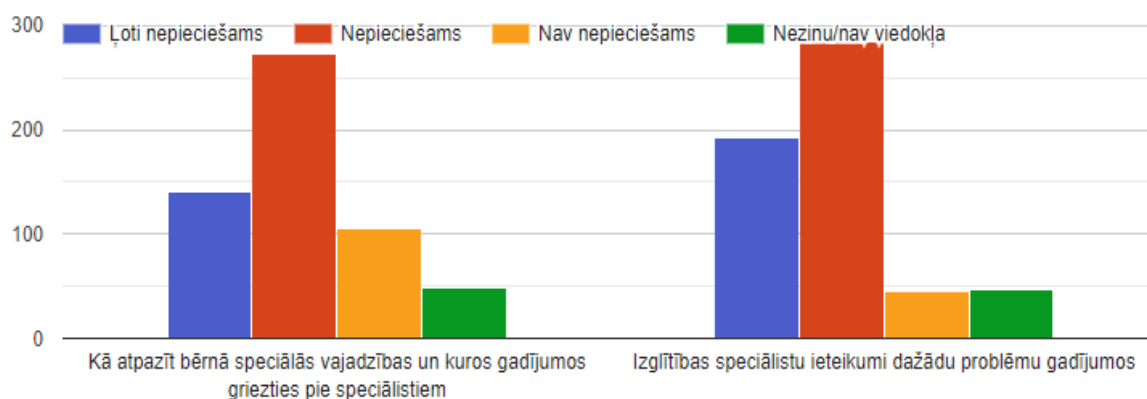


Diagramma Nr.1

Pedagogu atbildes (141 respondenti)

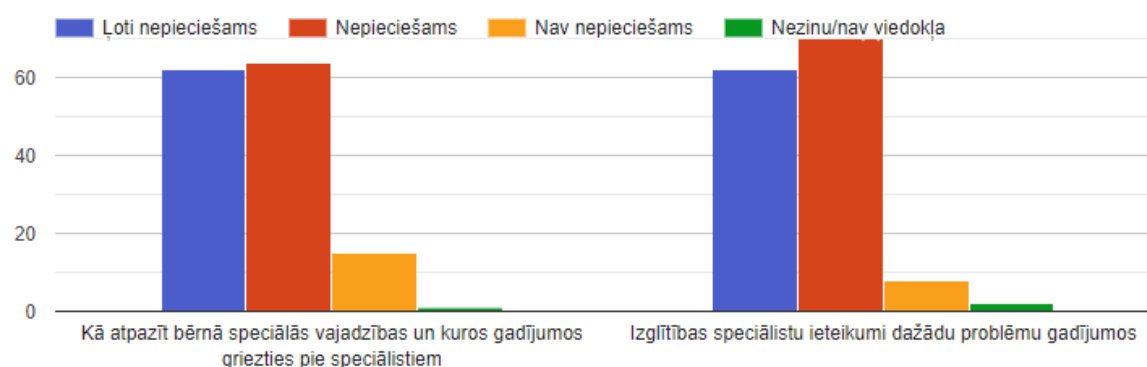


Diagramma Nr.2

2. Klātienes formāta atbalsts

1. Vecāku sapulcē iekļaut sarunas ar speciālistiem par noteiktu tēmu ar teorētiskiem un praktiskiem padomiem

2. Plānveidīgi organizētas individuālās sarunas ar vecākiem mācību gada garumā (pamatojoties uz audzēkņu izpētes kartēm, individuāliem plāniem, e-klases ierakstiem u.c.)

Vecāku atbildes (568 respodenti)

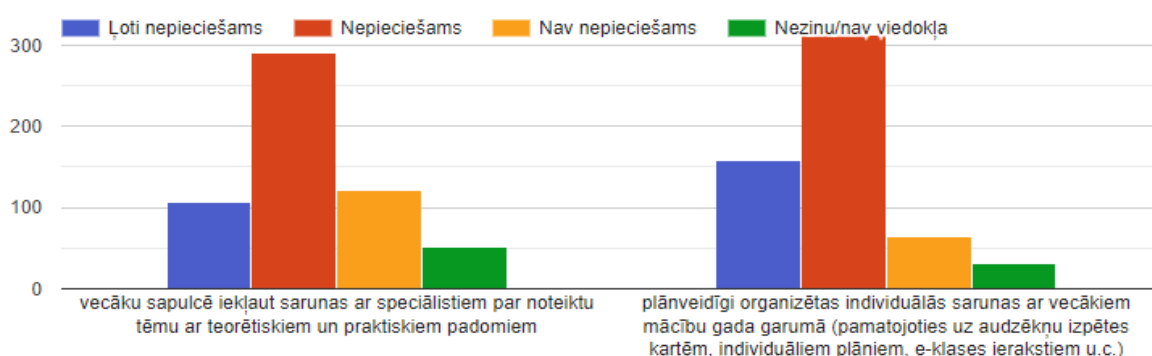


Diagramma Nr.3

Pedagogu atbildes (141 respodenti)

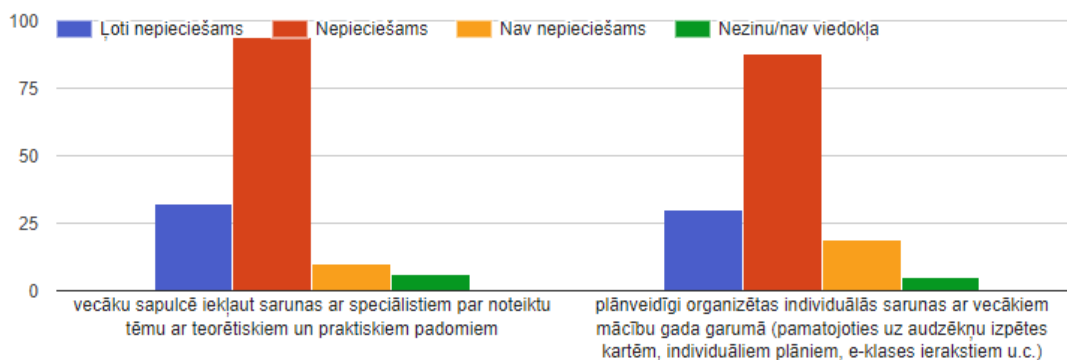


Diagramma Nr.4

Aplūkojot apkopotos rezultātus visās diagrammās, var secināt, ka abas puse pārsvarā uzskata vienādi t.i. atbalsts vecākiem ir nepieciešams gan kā informatīvs materiāls, gan klātienes formā. Klātienes formu realizēšana ir katras izglītības iestādes kompetencē. Informatīvs materiāls jeb turpmāk-vadlīnijas- ir izstrādātas, lai kaut daļēji sniegtu vecākiem informatīvu atbalstu.

Katrs vecāks rūpējas par sava bērna labklājību, labsajūtu un labu izglītību. Tā ir liela vecāku atbildība, kas sevī ietver gan zināšanas par bērna garīgo un fizisko attīstību, gan emocionālās audzināšanas nozīmi līdzsvarotas uzvedības veicināšanā, gan informācijas apzināšana par izglītības iespējām, lai tās būtu atbilstošas tieši savam bērnam.

Vadlīnijās tiks apskatītas minētās atbildības ar mērķi sniegt vecākiem atbalstu teorētiskos un praktiskos piemēros. Informācija ir nepieciešama, lai vecāki, ar pārliecību, atbalstītu savus bērnus, lai tie augtu drošā un mīlošā ģimenes vidē.

Ja bērns ir fiziski saslimis, piemēram, akūta saaukstēšanās, tad pazīmes ir ātri redzamas un turpmākā rīcība katram vecākam zināma - ārsta apmeklējums un ieteikto norādījumu izpilde. Savukārt, ja ir bērna attīstībā kāda novirze no normas, tad tā ievērošana un turpmākā darbība ne vienmēr ir ātri pamanāma un rīcība zināma. Liela loma ir vecāku izpratnei par bērna attīstību un bērna speciālo vajadzību atpazīšanu.

Inita Embrekte
Speciālās izglītības pedagogs
Ventpils Izglītības pārvalde

2.1. BĒRNA ATTĪSTĪBA⁴

Ir apkopoti daudzi materiāli un sabiedrībai sniegtas zināšanas par katra bērna vecumposma attīstības normām. Tomēr ne vienmēr bērnu attīstība norisinās vienādi. Tā var būt atšķirīga tempa ziņā - citam agrāk, citam vēlāk. Svarīgi vecākiem zināt, vai kāda no novērotām novirzēm no normas ir būtiskas un vērā ņemamas, vai tieši otrādi, uztraukumam nav pamata, un ir laiks novērot bērna turpmāko attīstību. Protams, ka jebkurā gadījumā, ir vienmēr jākonsultējas vispirms ar ģimenes ārstu. Ģimenes ārsts, izvērtējot vecāku novērojumus, ieteiks turpmākos izmeklējumus vai citu speciālistu apmeklējumus.

Bērna attīstības veicināšanai, un iespējamai, korekcijai un pilnvērtīgai nākotnei vissvarīgākā loma ir ģimenei. Kā un kad ģimene izpratīs sava bērna vajadzības, spējas. Ļoti svarīgi vecākiem apzināties, ka agrīnā korekcija jebkurā jomā ir daudz efektīvāka nekā novēlota rīcība.

Turpmāk tabulās ir apkopoti būtiskākās bērna un pusaudžu attīstības vidējie rādītāji, ņemot vērā, ka katra bērna attīstība notiek individuāli un dažādi. Izvērtējot tabulas rādītājus ir jāņem vērā, ka pie speciālista jādodas, ja sakrīt vairāki rādītāji. Viens pozitīvs rādītājs var būt vienkārši personības iezīme.

2.1.1. Bērna attīstība 1,5-3 gadu vecumā

Kustību attīstība	labi rāpjas; uzkāpj/nokāpj pa trepēm pārmaiņus solī; skrien; brauc ar trīsriteni, minot pedāļus; noliecas un paceļ kaut ko, nepakrītot.
Roku un pirkstu veiklība	uzzīmē apli, vertikālu un horizontālu līniju ar krītiņu vai zīmuli; šķir lapas grāmatā; uzceļ torni no vismaz 6 klucīšiem; atskrūvē un aizskrūvē vāciņus (pudēlēm, trauciņiem utt.).
Valoda	saprot lielāko daļu no teiktā; atpazīst un var nosaukt lielāko daļu no priekšmetiem savā tuvākajā apkārtnē; runā 4 vai 5 vārdu teikumus; izprot vārdus: uz, aiz, zem, blakus; lieto vārdus: es, tu, mēs, viņi, mans utt.; citi cilvēki var saprast, ko bērns saka.
Uztvere un domāšana	pazīst vismaz 3 krāsas; var sašķirot 3 ģeometriskas formas;

⁴ VECĀKIEM Informatīvs materiāls par bērna attīstību. Materiālu izstrādāja: VISC Speciālās izglītības nodaļa Atbildīgās par izdevumu: Laima Zommere, Ilze Ābelniece Valsts izglītības satura centra redakcija, 2018.

	<p>var salikt attēlu no 3-4 gabaliem; var parādīt attēlam atbilstošu priekšmetu telpā.</p>
Sociālā attīstība	<p>atdarina pieaugušos un rotaļu biedrus; izrāda simpātijas pret pazīstamiem rotaļu biedriem; spēlē spēj sagaidīt savu kārtu.</p>
Emocionālā attīstība	<p>brīvi pauž pieķeršanos; spēj paust dažādas emocijas.</p>
Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja	<p>bērns bieži krīt un nevar apgūt kāpšanu pa kāpnēm; bērns runā ļoti neskaidri, neatsaucas uz savu vārdu; bērnam vērojama pastiprināta siekalošanās; bērnam ir izteiktas grūtības darboties ar maziem priekšmetiem; bērns nevar uzzīmēt apli pēc parauga, sasniedzot 3 gadu vecumu; bērns nesaprot vienkāršus norādījumus; bērns nespēj izveidot dažu vārdu teikumus; bērns neizrāda interesi par citiem bērniem; bērns neizrāda nekādu interesi par lomu spēlēm; bērns bieži mostas naktīs un raud.</p>

2.1.2. Bērna attīstība 5 gadu vecumā.

Kustību attīstība	<p>lec un met kūleņus; šūpojas šūpolēs, rāpjas; var nostāvēt uz vienas kājas vismaz 10 sekundes.</p>
Roku un pirkstu veiklība	<p>pēc parauga uzzīmē trīsstūri un citas ģeometriskas figūras; var uzzīmēt cilvēku; var uzrakstīt dažus drukātos burtus; spēj patstāvīgi apģērbties un noģērbties; ēd, lietojot karoti, dakšīņu un reizēm arī nazi; ir apguvis tualetes iemaņas.</p>
Valoda	<p>var atstāstīt daļu no stāsta; spēj pateikt teikumu, kas sastāv vairāk nekā no 5 vārdiem; lieto nākotnes formu; var pastāstīt par savu ģimeni; var pastāstīt stāstu.</p>
Uztvere un domāšana	<p>prot skaitīt līdz 5; var pareizi nosaukt vismaz 4 krāsas; izprot jēdzienus: lielāks, mazāks vairāk, mazāk; ir izpratne par ikdienišķām lietām (tādām kā nauda, ēdiens, ierīces).</p>
Sociālā attīstība	<p>grib iepriecināt draugus; grib līdzināties draugiem (būt tāds kā viņi); patīk dziedāt, dejot un tēlot; izrāda lielāku patstāvību (piemēram, var patstāvīgi aiziet ciemos pie kaimiņiem).</p>

Emocionālā attīstība	spēj atšķirt realitāti no fantāzijas; reizēm prasīgs, reizēm labprāt sadarbojas.
Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja	<p>ir pārmērīgi kautrīgs un bailīgs;</p> <p>nerunā, raksturīga atbalss runa – eholālīja;</p> <p>neveido teikumus, ir savdabīga komunikācija;</p> <p>kad uztraucas staigā uz pirkstgaliem;</p> <p>ir agresīvs pret citiem, mērķtiecīgi mēģina citiem nodarīt pāri, bez iemesla;</p> <p>nevar šķirties no vecākiem, neizrādot milzīgu protestu;</p> <p>nespēj koncentrēties vienai aktivitātei ilgāk par 5 minūtēm;</p> <p>rotaļājoties neizmanto fantāziju un iztēli;</p> <p>lielāko laika daļu izskatās nomākts un nelaimīgs;</p> <p>izvairās no daudzām aktivitātēm;</p> <p>izvairās no saskarsmes ar bērniem un pieaugušajiem vai izturas neadekvāti;</p> <p>nav apguvis tualetes iemaņas;</p> <p>nesaprot vienkāršus norādījumus;</p> <p>neprot pats apģērbties, iztīrīt zobus vai nomazgāt rokas;</p> <p>nespēj paust dažādas emocijas;</p> <p>nestāsta par dienā notikušo un piedzīvoto;</p> <p>neprot turēt rokā zīmuli vai krītiņu;</p> <p>runā neskaidri, neizrunā vienu vai vairākas skaņas;</p> <p>runā gramatiski nepareizi (nelieto daudzskaitli, pagātņi un nākotni).</p> <p>par līdzīgiem novērojumiem, ka Jūsu bērns uzvedas agresīvi, nerunā vai viņam nepatīk spēlēties ar citiem bērniem.</p>

Svarīgi!

Ja jūsu bērnam ir grūtības komunicēt ar pieaugušajiem un vienaudžiem, vāji attīstījusies valoda, un viņš ir pārmērīgi agresīvs, un par līdzīgiem novērojumiem ir informējusi pirmsskolas izglītības iestādes skolotājs, tad vēlams konsultēties ar savu ģimenes ārstu un pirmsskolas izglītības iestādes atbalsta speciālistiem. Pēc viņu ieteikumiem ļoti vēlams apmeklēt fizioterapeitu, logopēdu, neirologu, bērnu psihiatru u.c. speciālistus. Jo ātrāk tiks izprasti cēloņi un bērna īpatnības, individuālās vajadzības, jo lielāks atbalsts un labāki rezultāti visās jomās būs jūsu bērnam turpmākajā dzīvē.

2.1.3. Bērna attīstība 7 gadu vecumā

Motorā attīstība un koordinācijas spējas	<p>prot labi noturēt līdzsvaru;</p> <p>ir ar labi attīstītu acu-roku koordināciju, kas ļauj pārzīmēt pēc parauga un norakstīt burtus;</p> <p>labprāt piedalās grupu/komandu spēlēs.</p>
Domāšana un uztvere	<p>pazīst lielāko daļu burtu;</p> <p>saprot daudzumus, prot skaitīt vismaz līdz 10;</p> <p>zina nedēļas dienas un gadalaikus;</p> <p>izprot jēdzienus: vakar, šodien, rīt;</p> <p>var nosaukt visus četrus gadalaikus;</p> <p>atšķir labo un kreiso pusi;</p> <p>var atrast kopīgo un atšķirīgo dažādiem priekšmetiem.</p>

Uzmanības koncentrēšana spējas	spēj koncentrēt uzmanību viena uzdevuma veikšanai vismaz 10 -15 minūtes; prot sagaidīt savu kārtu, lai izteiktu savas domas.
Emocionālā un sociālā attīstība	pietiekami patstāvīgs, lai spētu pats apģērbties, aiziet uz tualeti; spēj sekot skolotāja / audzinātāja norādījumiem; lielā mērā spēj kontrolēt savu uzvedību. ir iemācījies spēlēt ar vienaudžiem, pieaugušajiem zaudēt.
Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja	bērna valoda neskaidra, kad uztraucas, sacīto grūti saprast; bērnam lielas grūtības sagādā veidot stāstījumu par notikumiem un dienas gaitu; grūtības sagādā ilgstoši noturēt rakstāmriku; izrāda agresiju, kad jāsakārto mantas; bieži pazaudē mantas; neizprot jēdzienus “šodien, rīt, vakar”; jebkura skaņa viegli novērš uzmanību; nevēlas apmeklēt izglītības iestādi, jo bieži parādās dažādas sāpes piem. vēdersāpes, nogurums, galvassāpes u.c. iemesli. ir aizdomas, ka Jūsu bērns vēl nav pietiekami nobriedis, lai uzsāktu skolas gaitas, ieteicams konsultēties ar speciālistu. Lai izvērtētu, kāda mācību programma ir piemērotākā Jūsu bērnam, ja viņam ir kādas speciālas izglītības vajadzības, ir ieteicams vērsties pašvaldības pedagoģiski medicīniskajā komisijā.

Svarīgi!

Ja ir aizdomas, ka jūsu bērns vēl nav pietiekami nobriedis, lai uzsāktu skolas gaitas, ieteicams konsultēties ar speciālistu. Lai izvērtētu, kāda mācību programma ir piemērotākā jūsu bērnam, ja viņam ir kādas speciālas izglītības vajadzības, ir ieteicams vērsties pašvaldības pedagoģiski medicīniskajā komisijā.

2.1.4. Bērna attīstība 7-11 gadu vecumā

Motorā attīstība un koordinācijas spējas	arvien labāk attīstās motorā koordinācija; spēj rakstīt arvien mazākus burtus.
Domāšana un uztvere	nostiprinās (kļūst automātiskas) lasīšanas un rakstīšanas iemaņas; apgūst matemātikas pamatiemaņas; spēj uztvert un saprast loģiskas sakarības, saistībā ar konkrētām situācijām.

Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja	neskaidra runa; grūtības veidot attiecības ar vienaudžiem (pārlietu bailīgs, agresīvs); grūtības apgūt lasīšanas, rakstīšanas un matemātikas pamatiemaņas; nepatika mācīties; grūtības koncentrēties mācību laikā; bieži neskaidrs nogurums; koordinācijas traucējumi, izteikta neveiklība; neskaidras bailes (no tumsas, palikt viens u.c.); bieži sūdzas par veselības traucējumiem (sāpēm, paaugstinātu ķermeņa temperatūru, slāpināšanu gultā naktī u.c.).
--	--

Svarīgi!

Valodas apguves grūtības bieži vien paliek bez ievērības jau pirmsskolas un pat skolas vecumā, jo šīs izpausmes nav savlaicīgi ievērotas un pedagoģiski koriģētas. Svarīgi ir saprast, ka, jo īpaši valodas apguves traucējums nepāriet pats no sevis, tas var ilgstoši saglabāties pat līdz skolas beigšanai un var negatīvi ietekmēt bērna vispārējo attīstību turpmākajās skolas un dzīves gaitās.

Ilgstošas lasītprasmes rakstītprasmes, matemātikas apguves grūtības var bērniem radīt depresiju, somatizāciju (var sākt sāpēt galva, vēders u.c), tāpēc svarīgi ir pēc iespējas agrāk uzsākt pedagoģisko palīdzību, lai nepiedzīvotu neveiksmes turpmākajās skolas gaitās.

2.1.5. Pusaudžu attīstība 12-16 gadu vecumā

Domāšana	sasniedz briedumu domāšanā, pakāpeniski iemācās analizēt rīcību un tās sekas; attīsta kritisku domāšanu un attieksmi.
Emocionālā un sociālā attīstība	vienaudži un draugi ir ļoti svarīgi, bet tikpat nozīmīgas ir emocionālas attiecības ar vecākiem; veido ciešas draudzības; iesaistās domubiedru grupās, tendence pakļauties grupas noteikumiem un vērtībām; mācās veidot attiecības ar pretējo dzimumu; sāk analizēt savas izjūtas un emocijas, svarīga iespēja pabūt vienam; bieži protestē pret vecāku un citu pieaugušo autoritāti; grib kļūt neatkarīgāki un patstāvīgāki.

Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja	izteiktas grūtības piedalīties grupu darbos, nepatika komunicēt ar citiem klases biedriem; tendence izvairīties no lasīšanas/rakstīšanas, matemātikas uzdevumu veikšanas; ieraujas sevī, sāk kavēt stundas; izteiktas uzvedības problēmas - klaiņošana, skolas kavējumi, nenakšņošana mājās; atkarību izraisošu vielu lietošana; ilgstoši nomākts garastāvoklis, miega traucējumi, izteikumi par pašnāvību; strauja sekmju pazemināšanās; ilgstoša nevēlēšanās kontaktēties ar vienaudžiem.
--	---

Svarīgi!

Pusaudžu emocionālā labklājība ļoti lielā mērā ir atkarīga no viņu attiecībām ar vecākiem. Ja tās ir labas un emocionāli atbalstošas, tad pusaudžiem ir tendence gūt labākas sekmes skolā, aktīvi iesaistīties ārpuskolas aktivitātēs un izvairīties no negatīvām ietekmēm. Savukārt tie pusaudži, kuriem nav izveidojušās labas attiecības ar vecākiem, cieš no pazemināta pašvērtējuma, kā arī bieži iesaistās riskantā uzvedībā un atkarību izraisošu vielu lietošanā. Papildus vecāku ietekmei uz pusaudžu labklājību svarīga loma ir arī brāļiem un māsām, skolotājiem un citām pozitīvām autoritātēm.

2.2. BĒRNU SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ MĀCĪŠANĀS ⁵

Sociāli emocionālā mācīšanās ir process caur kuru bērni un pieaugušie apgūst un izmanto zināšanas un prasmes kā saprast un pārvaldīt savas emocijas, uzvedību un varētu saprasties un sadarboties ar līdzcilvēkiem. **Bērnu sociāli emocionālā mācīšanās ir vēlamās pozitīvas uzvedības apguves priekšnoteikums.**

Pamatā liela nozīme, kā bērns attīstās un mācās, ir pozitīvām attiecībām ģimenē un izglītības iestādē. Stress un regulāra neapmierinātība šos procesus bremsē. Kā bērns var sekmīgi attīstīties un mācīties, ja ir nepārtraukts stress mājās vai viņam nepatīk skolotājs, vai klasē nav draugu, ja ir garlaicīgi un nepārtraukti ir slikts garastāvoklis.

Pozitīva bērnu uzvedība nav pašsaprotama, tā ir jāiemāca. Ir jāiemāca pieņemt citādos apkārtējos cilvēkus, apstākļus. Problēmu adekvāta risināšana palīdz bērnam atrast pareizo virzienu un dod enerģiju turpināt attīstību. Bērniem, kuri labāk vada savas emocijas un labāk spēj saprasties ar citiem, ir augstāka piederības sajūta savam bērnudārzam vai skolai, viņi labāk mācās, un skolā viņiem ir augstāki vērtējumi. Vēlāk dzīvē šie cilvēki ir mazāk pakļauti bezdarba, likumpārkāpumu un atkarības riskiem.

Tāpēc ir svarīgi vecākiem un pieaugušajiem izprast, ka pozitīvas bērnu uzvedības pamatā ir emocionālā audzināšana ģimenē, kas sevī ietver emociju pašregulāciju, līdzjūtību jeb empātiju vienam pret otru, pozitīvu savstarpēju attiecību veidošanos un prasmi patstāvīgi pieņemt atbildīgus lēmumus.

Šādas prasmes ir svarīgas gan personīgajā, gan sociālajā dzīvē, jo tās palīdz veidot labvēlīgas attiecības ar citiem, efektīvi risināt konfliktus, un ir pamats citu zināšanu apguvei. Bērnu sociāli emocionālo prasmju veiksmīga apguve atvieglo bērnam mācīšanās procesu pirmsskolas un pamatskolas posmā. Prasmju uzskaitījums:

1. Savu emociju atpazīšana.
2. Emociju regulēšana.
3. Empātijas attīstīšana.
4. Pozitīvu savstarpējo attiecību veidošana.
5. Patstāvīga lēmuma pieņemšana.

Vecākiem ir jāuzņemas atbildība par bērna ikdienas emocionālo stāvokli, izvērtējot vai bērns saņem sev nepieciešamo ģimenē:

- Pozitīvas emocionālās attiecības.
- Normāli sadzīves apstākļi un materiālais nodrošinājums.
- Regulārs dienas plāns, ritms.
- Pietiekams miegs un pilnvērtīgs uzturs.
- Līdzsvarotas un bērna spējām atbilstošas vecāku gaidas un cerības.

⁵ PROMEHS Garīgās veselības veicināšanas programma. Vecāku rokasgrāmata. Eiropas Savienības Erasmus+ programma Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija, 2020.

Visam pāri ir vecāku personīgais uzvedības modelis un paraugs. Ja vecāki māca bērniem “pareizos” audzināšanas noteikumus, bet pašu rīcība liecina pretējo, tad rezultāts būs niecīgs. Vienmēr ir jābūt nepārtrauktā pozitīvā sadarbībā ar attiecīgo izglītības iestādi.

2.2.1. Bērnu emociju atpazīšanas soļi.

Vecāku un visu pieaugušo pienākums ir palīdzēt bērnam atpazīt savas emocijas - prieku, bēdas, dusmas u.t.t. - pakāpeniski un regulāri. **Emocijas ir ļoti svarīgs ķēdes posms starp bērnu un apkārtējo pasauli, veidojot pamatu attiecībām ar sevi pašu un citiem.**

Ir svarīgi bērnam iemācīt, ka nav labu un sliktu emociju, bet gan pozitīvas un negatīvas emocijas. Normāli ir piedzīvot visas emocijas. Tieši emocijas un jūtas ir tās, kas ļauj bērnam saprast atšķirību starp labo un ļauno, skaisto un neglīto, apgūt arī prasmi pašam regulēt savu uzvedību.

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri, ieteikumi
1. Emociju apzināšanās	Sākotnēji jāpievērš uzmanība bērnam apzināt pozitīvas un negatīvas emocijas – jūtos priecīgi vai bēdīgi, kā jūtas citi.	<p>Kopīgā pastaigā novērot ceļā sastaptos suņus un kaķus. Aicināt bērnu atšķirt dzīvnieku emocijas, nosakot tās pēc uzvedības.</p> <p>Līdzīgi novēro cilvēkus un mēģina noteikt vai viņi ir priecīgi vai bēdīgi.</p> <p>Var kā spēli iesaistīt izgatavotu lelli, kurai vienā pusē ir priecīga sejiņa, bet otrā – bēdīga. Kad bērns izdzīvo kādas emocijas, izmantojiet lelli, lai bērnam būtu vieglāk izteikt savas emocijas un pastāstīt, par ko lelle šobrīd bēdājas vai priecājas.</p>
2. Emociju nosaukšana	Jāradina ikdienā nosaukt emocijas jau plašāk - bēdīgs, dusmīgs, priecīgs, laimīgs u.t.t.	<p>Jāmudina ikdienā plašāk atbildēt uz jautājumu "Kā Tev gāja bērnudārzā, skolā?" . Neaprobežoties ar bērna atbildi "Labi!" vai tml.</p> <p>Izskatiet kopīgi savus fotoalbumus, koncentrējoties uz emocijām. Kādas emocijas katram no bildē redzamajam ir attiecīgajā brīdī.</p> <p>Pirms gulēt iešanas var mudināt bērnu aizpildīt savu dienasgrāmatu, lai viņš tajā ar dažādām emociju sejiņām atzīmētu, kāda bijusi aizvadītā diena. Lai bērns pastāsta, kas viņā izraisīja šādas emocijas, saskaita, kuras emocijas dienas laikā piedzīvotas visvairāk.</p>
3. Analizēt emocijas	Jautājuma uzdošana - kā jūties šobrīd? Mēģiniet kopīgi saprast, kas izraisīja šīs emocijas. Vai tās ir saistītas ar konkrētu situāciju, cilvēku vai notikumu.	Uzdod bērnam atvērtus jautājumus, kas motivē viņus piedzīvot dažādas emocijas. Piemēram, kas tevi visvairāk sadusmo? Kas tev vislabāk patika dzimšanas dienas svinībās? u.tml.

2.2.2. Emociju regulēšanas apguves soļi

Emociju regulēšana ir svarīga prasme, kas jānācās jau no bērnības. Šeit ir daži soļi, kā to var darīt:

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
1. Izjust un izpaust emocijas	<p>Atļaut bērnam paust emocijas un nenosodīt par to, kādas ir šī brīža sajūtas.</p> <p>Pēc emociju nosaukšanas iemācīt bērnam konkrētas darbības, ko pielietot, ja kļūsti dusmīgs, aizkaitināts vai pretēji pārlietu priecīgs, sajūsmināts.</p>	<p>Pastāstiet bērnam, ka visiem cilvēkiem ir emocijas, visi tās izpauž, tāpēc ir tikai normāli raudāt un pārdzīvot, kad sāp.</p> <p>Palīdziet bērnam atpazīt un nosaukt savas emocijas, lai viņš varētu labāk izprast savas sajūtas.</p> <p>Dusmas var parādīt ar rokām, kājām, sejas izteiksmi, balsi.</p>
2. Meklēt risinājumu akūtā brīdī	<p>Māciet bērnam identificēt stresa un nomācošas situācijas - mācīties atpūsties un nomierināties.</p>	<p>Ātra elpošana, dziļa ieelpošana un izelpošana, skaitīšana līdz 10 var palīdzēt bērnam nomierināties un kontrolēt savas emocijas.</p> <p>Piemēram, spēle "Puķīte-svecīte".</p> <p>Iedomājas, ka vienā rokā ir puķe, kuras smarža ir dziļi jāieelpo un jāpasmaržo, bet otrā rokā svecīte, kura ar ievilkto elpu jānopūš.</p>
3. Patstāvīga emociju regulēšana	<p>Pielietot kopīgi izvēlētu veidu kā regulēt emocijas un to ievērošana katrā līdzīgā situācijā.</p>	<p>Kopīgi var izveidot grāmatiņu, kurā uzzīmēts, kā tikt galā ar dažādām emocijām. Piemēram, kad esmu dusmīgs, dziļi ieelpoju un izspēlēju elpošanas spēli, uztaisu pietupienus vai padzeros ūdeni, kad man kaut kas pietrūkst, mēģinu sev atrast kādu nodarbi, kas aizpildītu laiku, izraudos, dziedu u.tml.</p>
4. Noteikumu ievērošana	<p>Mācīt noteikumus regulāri, ikdienā.</p>	<p>Ir jābūt bērnam skaidrs dienas ritms un robežas ko drīkst, ko nedrīkst darīt konkrētajās situācijās.</p> <p>Noteikuma atgādinājumiem jābūt īsiem, pat ar vienu vārdu pasakāmiem. Nevajag garus pamatojumus, pietiek ar vārdu "lūdzu". Pamatojumu bērni zina, tos var izrunāt pēc noteiktās darbības.</p> <p>Vairāk koncentrēties uz pozitīvajām bērna uzvedības izpausmēm un ignorējiet sliktās izpausmes.</p>

2.2.3. Empātijas attīstīšanas soļi

Empātija ir spēja saprast un iejusties citu cilvēku emocijās un perspektīvās. Attīstot empātiju bērniem, tie kļūst par labākiem un saprātīgākiem cilvēkiem, kuri spēj izrādīt līdzjūtību un rūpēties par citiem. Šīs prasmes ir būtiskas gan personīgajā, gan sociālajā attīstībā, un tādēļ ir svarīgi veicināt to attīstību jau no agras bērnības. Šeit ir daži soļi, kā attīstīt šo svarīgo prasmi bērniem:

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
1. Dalīties ar emocijām	Ierosināt bērnu dalīties savās emocijās un stāstīt par savām sajūtām. Lai bērni saprot, ka ir svarīgi izpaust savas emocijas un saprast citu cilvēku emocijas.	Svarīgs ir pieaugušo personiskais piemērs. Vecāki ar savu piemēru parāda, ka ir normāli izjust dažādas emocijas un kā paši tiek ar to galā. Pieaugušajiem arī jānosauc savas emocijas un jādemonstrē, kā tās tiek atrisinātas.
2. Izspēlēt situācijas	Veidojiet iespēju bērniem attīstīt savu empātiju, iejusties citu cilvēku situācijās.	<p>Piemēram, varat izmantot grāmatas, filmas vai dzīvnieku stāstus, lai uzlabotu bērnu empatiskās prasmes. Spēlēt emociju atveidošanas spēles:</p> <p>Pieaugušais parāda kādu emociju, bet bērnam tā jānosauc. Kad bērns nosaucis emociju pareizi, mainieties vietām – bērns rādīs emociju, kuru pieaugušajam jāatpazīst.</p> <p>Rotaļa visai ģimenei – sastājaties aplītī, vienam no ģimenes locekļiem rokās ir bumba. Uzdevums – pamest bumbu citam aplī stāvošajam, saucot emociju. Tam, kurš bumbu noķer, emocija jāattēlo un jāpasaka, kurā gadījumā tā var justies.</p>
3. Iedrošināt palīdzēt	Iedrošiniet bērnus uzdāvināt citiem cilvēkiem vai palīdzēt tiem, kuriem ir nepieciešama palīdzība. Šādas darbības palīdz izjust līdzjūtību un attīstīt empātiju.	Kopīgi palīdzēt vecākiem cilvēkiem - atnest iepirkumus no veikala u.tml. rūpēties par mājdzīvnieku vai palīdzēt dzīvniekiem patversmē.
4. Risināt konfliktus	Māciet bērniem risināt konfliktus mierīgā un	Kopīgās pārrunās palīdzēt bērniem saprast, kā izturēties pret citiem

	saprotošā veidā, izmantojot empātiju un līdzjūtību.	cilvēkiem un kā atbalstīt viņus grūtos brīžos. Tādejādi notiks līdzīgas situācijas pārnese uz savām izjūtām un prasmi tās risināt.
--	---	--

2.2.4. Pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas soļi

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
1. Savstarpējā komunikācija	Saskaņotība un uzticēšanās izveidošana - ir svarīgi bērniem zināt, ka viņus sapratīs un atbalstīs neatkarīgi no situācijas.	Regulāras pārrunas par ikdienas notikumiem. Veicināt atvērtu un godīgu dialogu ar bērnu, lai justos saprasts un novērtēts. Ir tomēr jāļauj bērnam sūdzēties, jo sūdzēšanās ir bērna sadarbības vēlme. Tā bērns iemācās nebūt vienaldzīgs par to, kas notiek apkārt. Pieaugušajiem šādās situācijās nevajag domāt negatīvi (sūdzmanis!), tieši otrādi – tas ir brīdis, kad bērnam var dot pozitīvu atgriezenisko saiti (paldies, ka tu pamanīji, izstāsti, kas notika).
2. Kopīgas aktivitātes	Ieplānot un realizēt kopīgas aktivitātes, veidot aktīvas tradīcijas.	Kopīga maltīte, spēles vai ekskursijas, palīdz veicināt saikni un kopīgus intereses.
3. Personīgais piemērs	Iedvesmojoša attieksme un pozitīvais vecāku un pieaugušo piemērs.	Bērni mācās no pieaugušajiem, tāpēc jācenšas būt optimistiskiem un pozitīviem, lai veicinātu labas attiecības, t.sk. jādemonstrē pozitīvu attieksmi pret izglītības iestādi, pedagogiem. Ja ir negatīvas emocijas, tās jānosauc bērnam, jo arī pieaugušajiem var būt citādas emocijas. Jo vairāk strādāsiet paši ar savu emociju regulāciju, jo vieglākas un veiksmīgākas attiecības būs saviem bērniem.
4. Iesaiste lēmumu pieņemšanā	Iesaistiet bērnus lēmumu pieņemšanā - ļaujiet bērniem piedalīties izvēlē	Iesaistīt kopīgā laika vai noteiktas aktivitātēs, ekskursijas plānošanā, maltīšu sagatavošanā, vakara pasaku un apģērbu izvēlē. Katrā

	un lēmumu pieņemšanā, lai tie justos svarīgi un ievēroti.	vecumā tas atšķirsies. Sākumā izvēlēs jāpiedāvā 2 varianti, līdz spēs pieņemt lēmumu patstāvīgi.
--	---	--

Svarīgi!

Pozitīvas uzvedības pamatā ir savstarpējā empātija un sapratne. Rūpējoties par bērna izjūtām un cenšoties viņu saprast, attiecības kļūs cieņpilnas un saskaņotas. Ir jāiemāca bērnam cienīt citus un uzņemties atbildību par savām darbībām.

Nepārtraukti veidot pozitīvu dialogu ar bērna izglītības iestādes pedagogiem un speciālistiem, jo tikai kopīgi izstrādāta stratēģija bērnu uzvedības korekcijā nesīs augļus.

2.2.5. Patstāvīgu atbildīgu lēmumu pieņemšanas apguves soļi bērniem

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
1. Izvēles iespējas un seku apzināšana.	<p>Nodrošini bērnam informāciju par dažādām iespējām, kā arī par to, kādas sekas var rasties, ja tiek pieņemts kļūdainais lēmums, attīstīt kritisko domāšanu.</p> <p>Atbalstiet viņa izvēlēto ceļu risinājuma izpildē.</p>	<p>Kopīgi pārrunāt un vadīt sarunu vēlamā virzienā, lai bērns pats risina problēmu un izdomā atrisinājumus, tādējādi palīdzot viņam attīstīt pašapziņu un pašpārliecību savos lēmumos.</p> <p>Iedrošini bērnu izmēģināt jaunas lietas: māciet bērnam nebaidīties no kļūdām un atļaujiet viņam eksperimentēt un mācīties no savām pieredzēm. Normu robežās, atļaujiet bērnam arī kļūdīties un saskarties ar tā sekām.</p>
2. Pašregulācija	<p>Mācīt kritiski izvērtēt un analizēt sekas, pēc lēmuma pieņemšanas. Pieņemt zināšanai kā rīkosies līdzīgā situācijā.</p> <p>Dienas plāna ievērošana jeb ikdienas rituāls.</p> <p>Skaidri noteikumi.</p>	<p>Esiet klātesoši kopīgās sarunās un atbalstiet bērnu ne tikai lēmumu pieņemšanas brīdī, bet arī pēc tam, lai palīdzētu viņam novērtēt sekas.</p> <p>Uzslavējiet par patstāvību gan pieņemot lēmumus, gan pašam tiekot galā ar savām emocijām un dažādām ikdienas sarežģījumiem.</p> <p>Jānodrošina iespēja atrisināt problēmas starp bērnu un viņa vienaudžiem bez tūlītējas pieaugušo iesaistes.</p> <p>Analizējot situāciju, ir bieži jāuzdod jautājums “kāpēc?”</p> <p>Bērns jūtas droši, ja tiek no agras bērnības radināts pie ikdienas noteikta ritma un ir skaidri noteikumi, kuri jāievēro arī pieaugušajiem.</p>

		<p>Plāni un noteikumi var būt vizualizēti, zīmēti kā atgādinājums, lai bērnam vieglāk saprast un atcerēties.</p> <p>Ejot veikalā, pirms iepirkšanās, saskaņot, cik ko varēs iegādāties u.tml.</p> <p>Arī par dienas plāna izmaiņām ir iepriekš bērns jāsapratavo, tādējādi mazinot stresu un atvieglojot bērnu sevi pašam sagatavot gaidāmajam notikumam.</p>
--	--	---

Svarīgi!

Bērns ir jāiesaista lēmumu pieņemšanā pat, ja bērns ar to ir neapmierināts, ir jāiemāca, ka vēlmes ne vienmēr var īstenot, ir jārespektē cita viedokli. Pats galvenais ir sarunāties un skaidrot. Lēmumu pieņemšana nenozīmē pilnīgu visatļautību. Lai šī brīvība būtu konstruktīva un harmoniska, svarīgi rast līdzsvaru starp bērna vēlmēm, vajadzībām, kā arī ģimenes iespējām un sabiedrībā pieņemto.

Lai gan bērnu iesaistīšana lēmumu pieņemšanā prasa vairāk laika un pacietības no pieaugušo puses, tas ir vērtīgs ieguldījums nākotnē. Tas veicina aktīvu mācīšanos no agra vecuma, sekmē patstāvību, kā arī rada pamatu sabiedriskajai līdzdalībai un atbildībai.

Bērnam, kuram ir labi attīstījušās sociāli emocionālās prasmes, ir labāks personiskais potenciāls veidot pozitīvas savstarpējās attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem t.sk. spēja patstāvīgi, noteikumiem atbilstoši, risināt konfliktus.

2. 3. BĒRNA UZVEDĪBAS PROBLĒMU RISINĀŠANAS IZPRATNE

Pie labvēlīgas, ikdienas sociāli emocionālās audzināšanas ģimenē un izglītības iestādēs, īpaši no 1,5-10 gadu vecuma, negatīvas uzvedības izpausmes ir regulējamas un konflikti ir labvēlīgi risināmi.

2.3.1. Uzvedības problēmas korekcijas soļi

Turpmāk ieteiktie soļi daļēji sasaucās ar 2.nodaļas sociāli emocionālās mācīšanas soļiem. Ir jāsaprot, ka nekad bērna vecumam nav pa vēlu pievērst uzmanību pozitīvas uzvedības veicināšanas metodēm - soļiem.

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
Regulāra dienas gaitas jeb režīma ievērošana.	Pieaugušo pārraudzība un pamudinājums vienmērīgi ievērot dienas plānojumu.	Var ieviest darāmo darbu un iešanas kalendāru. Kā atgādinājums – mazas pierakstu lapiņas, atgādnes, simboli vai zīmējumi. Atgādināt un izrunāt nākošās dienas plānojumu.
Noteikumi un skaidri norādījumi.	Prasīt ievērot noteikumu pēc principa no “mazāk” uz “vairāk”, t.i., ja ir automatizēta viena pozitīva darbība, pielikt klāt nākošo noteikumu.	Iepazīstiniet bērnus ar uzvedības noteikumiem un likumiem. Paskaidrojiet vienkāršā valodā, kādas ir pareizās un nepareizās darbības un kādus sekas varētu radīt viņa sliktā uzvedība. Noteikumiem jābūt īsiem, skaidriem, saprotamiem, iepriekš izrunātiem un kopīgi pieņemtiem. Aizrādot par sliktu uzvedību nav “jāmoralizē”, bet pietiek, ka lieto dažus vārdus, piemēram, “klusāk!” (ja uzvedas skaļi), “rokas!” (ja kādu aizskar). Dot laiku uzdevuma izpildei vai sadalīt darbus daļās.
Pozitīvā pastiprinājums.	Svarīgi ir atzīmēt un atzinīgi novērtēt labo uzvedību un iespēju robežās ignorēt sliktu uzvedību. Laba uzvedība nav jāuzņem kā pašsaprotama, bet tā ir jāslavē.	Dažiem bērniem var būt nepieciešama stingrāka vadība, savukārt citiem var būt efektīvāka pozitīva stiprinājuma metode. Dodiet bērniem iespēju piemērot apgūtās prasmes reālā dzīvē. Atzīmējiet un atbalstiet viņu uzvedību, lai veicinātu pozitīvas pārmaiņas, var pat apbalvot un motivēt tā rīkoties turpmāk. Slavējiet bērnus bieži par pozitīvo un vēlamu uzvedību. Slavējiet uzvedību, nevis personības iezīmes.

Diskusijas un izpratne.	Runājot ar bērnu par viņa uzvedību, ir svarīgi saprast iemeslus, kāpēc bērns uzvedas tā, kā uzvedas, un kopā meklēt risinājumus.	Mācīt bērnam “aizvietošanas” prasmi, piemēram, ja vēlies teikt “mulķis”, saki “.....” un tml. Ja vēlies sist, sažņaudz dūres un izpurini tās. Ja vēlies salauzt lietas, saki ar vārdiem “Es esmu ļoti dusmīgs”.
Piemērota balva un sods.	Lai veicinātu labu uzvedību, ir svarīgi izmantot piemērotas balvas un sodus, kas palīdz bērnam saprast, kādas ir pareizās un nepareizās darbības.	Svarīgi fokusēties nevis uz sodu, bet uz disciplinēšanu, kas māca un veido izpratni. Laba disciplinēšana seko uzreiz pēc nevēlamās uzvedības izdarīšanas, jāseko, lai bērns to uztvertu kā “godīgu” un situācijai atbilstošu Sodam ir jābūt atbilstošam pāridarījumam/pārkāpumam.
Iespēja uzlabot.	Bērnam jābūt iespējai izlabot savu kļūdu, veicot korekcijas un mācoties no tās.	Bērnu uzvedībai regulāri jāsniedz atgriezeniskā saite-pārrunas un secinājumi. Tas palīdzēs bērniem izprast savas rīcības sekas un veicinās uzvedības uzlabošanu. Svarīgi ir pārlicināties vai bērns ir sapratis situāciju, kāpēc tika sodīts, kas bija nevēlamā uzvedība un kā uzvesties nākotnē, kā arī dot iespēju bērnam laboties. Rezultātā bērnam ir jābūt vismaz divām idejām, kā rīkoties citādāk.

Svarīgi!

Pieaugušajiem jābūt pacietīgiem, atbalstošiem un mīlošiem, lai veidotu bērnam sapratni par labākas uzvedības nozīmi, ko viņš demonstrē ikdienā. Atbalsta sniegšana un pārraudzība palīdz novērst riskantu uzvedību vēlāk pusaudža vecumā.

Vecākiem un izglītības iestādēm ir jāsadarbojas, lai kopīgi veiktu vēlamu uzvedības korekciju, tādejādi mazinot iespēju attīsties depresijai, trauksmei un citām uzvedības problēmām.

Disciplinēšana ir robežu likšana bērna uzvedībai. Tas ir rāmis, kas no vienas puses nosaka pieņemamu un nepieņemamu uzvedību, bet no otras puses sniedz bērnam drošības izjūtu, padarot bērna dzīvi paredzamu un saprotamu un palīdz sagatavoties patstāvīgai dzīvei.

2.3.2. Bērni ar uzvedības traucējumiem

Bērni ir dažādi, un ir jāatceras, ka tādu bērnu, kuriem nebūtu nekādu problēmu nemēdz būt. Ir tikai bērni, kuriem ir vairāk sarežģītumu, nekā parasti mēdz būt citiem.

Bērni ar uzvedības traucējumiem var izrādīt dažādas problēmas, no nervozitātes un impulsivitātes līdz agresivitātei un nespēju ievērot noteikumus, vai pretēji, pārmērīgu mieru un pasivitāti. Šiem bērniem var būt grūtības vai pat neiespējami kontrolēt savas emocijas un uzvedību, arī tad, ja rūpīgi sekoti un ievēroti

pozitīvās sociāli emocionālās audzināšanas soļi (*skat. 2.nodaļa*) gan ģimenē, gan izglītības iestādēs, un ir veikti uzvedības korekcijas soļi (*skat.3.1.nodaļa*).

Bērni ar uzvedības traucējumiem bieži vien nepiedzimst ar sliktu uzvedību. Svarīgi ir vecākiem un pedagogiem, kopīgi sadarbojoties, saprast vai uzvedības traucējumi ir veidojošies dzīves dažādu apstākļu ietekmē vai tomēr tie ir sarežģītāki traucējumi, kas prasa citu speciālistu apmeklēšanu un ieteikumu saņemšanu, piemēram, kā rīkoties noteiktā situācijā vai pat, īpaši smagākos gadījumos, noteiktu medikamentu lietošana. Ārstniecības līdzekļi iedarbojas uz noteiktu traucējumu cēloņiem un dod bērnam iespēju kontrolēt savu rīcību, tādējādi izpaudīsies viņa labākās rakstura īpašības, un uzlabosies uzvedības pašregulācijas un mācīšanās prasmes.

Medikamentu terapiju nosaka tikai attiecīgie speciālisti, jo bieži tie ir minimāli smadzeņu funkcijas traucējumi.

Kas būtu jāņem vērā ejot vizītē pie speciālistiem, kā tam sagatavoties.

Noteikti jāņem līdzi šādi dokumenti:

- Izglītības iestādes raksturojums, kur audzinātājs apraksta situāciju/novērojumus.
- Skolas atbalsta speciālistu rakstisks atzinums (*pēc vajadzības - psihologs, logopēds, speciālais pedagogs, sociālais pedagogs*)
- Ja nav īstas skaidrības par bērna fizisko veselību, ieteicams ņemt līdzi izrakstu no bērnu ārsta, speciālistiem, citus izmeklējumu rezultātus.

Norise pie speciālista:

- Sarunā ar bērnu, viņa vecākiem tiek noskaidrotas sūdzības un izvērtēti simptomi.
- Ārsts izskata iesniegtos dokumentus, izmeklē bērnu un izsniedz slēdzienu par veselības stāvokli.
- Ja nepieciešams, tiek nozīmēti medikamenti, diagnozes precizēšanai – izsniegts norīkojums pie citiem speciālistiem un/vai papildus izmeklējumiem.

Bērns ar uzvedības traucējumiem var piedzīvot daudzas grūtības un izaicinājumus, bet ar pareizu atbalstu un rūpēm var attīstīt prasmi regulēt savu uzvedību un uzlabojas spēja mācīties.

2.4. PĀRSKATS PAR VENTSPILS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS ĪSTENOTĀM IZGLĪTĪBAS PROGRAMMĀM

Katrs vecāks vēlas, lai bērns saņem atbilstošu izglītību, kura būtu piemērota tieši viņa individuālajām spējām un vajadzībām. Katrā Ventspils pirmsskolas un skolas izglītības iestādes mājaslapā ir norādītas kādas izglītības programmas tiek realizētas.

Visi audzēkņi mācās pēc vispārīzglītojošās programmas pirmsskolā tas ir izglītības kods **01011111**, bet pamatskolā pēc vispārējās pamatizglītības programma ar izglītības kodu **21011111**. Bērniem, kuriem nepieciešams papildus atbalsts mācīšanās procesā izšķir vairākas **speciālās programmas**:

Pirmsskolas izglītības posmā:

- Speciālās pirmsskolas izglītības programma izglītojamajiem ar jauktiem attīstības traucējumiem (izglītības kods 01015611).
- Speciālās pirmsskolas izglītības programma izglītojamajiem ar valodas attīstības traucējumiem (izglītības kods 01015511).

Pamatizglītības posmā (1.-9.klasei)

- Speciālās **pamatizglītības programma** izglītojamajiem ar valodas traucējumiem (kods 21015511).
- Speciālās **pamatizglītības programma** izglītojamajiem ar mācīšanās traucējumiem (kods 21015611).
- Speciālās **pamatizglītības programma** izglītojamajiem ar garīgās veselības traucējumiem (kods 21015711).

Kopīgais:

(visās programmās)

- visi mācās pēc vienotas pamatizglītības programmas (*tāpat kā vispārējās pamatizglītības programma ar izglītības kodu 21011111*)
- pēc vienotiem valsts noteiktiem standartiem
- piedalās Valsts pārbaudes darbos un eksāmenos,
- beidzot 9.klasi, visi saņem vienādas nozīmes beigšanas apliecību.

Atšķirīgais:

(speciālās pamatizglītības programmās)

Iespēja bērnam saņemt lielāku mācīšanās **atbalstu**:

- mācības klasē ar mazāku skolēnu skaitu,
- var izmantot dažādas atgādnēs,
- palīdz skolotāju palīgi,
- papildus nodarbības pie skolas speciālistiem,
- lēnāks darba temps u.c.

Bērna nākotni pēc 9.klases tas neietekmē. Visiem bērniem ir vienādas iespējas turpināt izglītību savām spējām un interesēm atbilstošās vidējās izglītības iestādēs. Ir tieši pretēji, ja bērns ir apguvis pamatizglītību ar atbalstu, tad ir lielākas izredzes, ka bērns jūtas drošāks un patstāvīgāks, lai iekļautos nākošajos izglītības posmos.

Atšķirīga un atvieglota izglītības programma ir bērniem ar garīgās attīstības traucējumiem:

- speciālās pamatizglītības programma izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem (izglītības kods 21015811 un 21015911).

Kāda programma bērnam ir nepieciešama un piemērota izvērtē speciālisti gan izglītības iestādēs, gan ārpus tās. Gala lēmumu pieņem Ventspils pilsētas pedagoģiski medicīniskā komisija un pamatojoties uz iesniegtajiem pedagoģiski psiholoģiskās un medicīniskās izpētes materiāliem, sniedz atzinumu par izglītojamajam atbilstošāko izglītības programmu.

Komisija sniedz arī virkni ieteikumus atbalstam, kuri gan vecākiem, gan izglītības iestādes pedagogiem ir jāievēro, piemēram, regulāras logopēda nodarbības, viena instrukcija vienā reizē, sadalīt uzdevumus nelielos apjomos, risināt pa soļiem, pagarināts darba izpildes laiks līdz 30%, nodrošināt uzdevuma paraugus, verbālo informāciju papildināt ar vizuālo atbalstu un otrādi, sniegt vienkāršas, īsas instrukcijas, vienmēr pārliecināties vai uzdevums ir saprasts, atpazīt emocijas, izmantot atgādnis u.c. Protams, individuāli izvērtējot, kurš atbalsts ir primārs, kurš sekundārs.

Iepriekš minēto atbalstu var nodrošināt arī izglītības iestāde uz vadītāja/direktora rīkojuma pamata. Ieskats Ministru kabineta noteikumos Nr. 556 “Prasības vispārējās izglītības iestādēm, lai to īstenotajās izglītības programmās uzņemtu izglītojamos ar speciālām vajadzībām” 4.punktā ir teikts šādi⁶:

*“Izglītojamiem, kuriem nav pedagoģiski medicīniskās komisijas atzinuma, bet kuriem konstatētas attīstības vai mācīšanās grūtības, izglītības iestādes atbalsta speciālisti (izglītības vai klīniskais psihologs, logopēds, skolotājs logopēds vai speciālais pedagogs), pamatojoties uz pilngadīga izglītojamā, nepilngadīga izglītojamā **vecāku**, bāriņtiesas iecelto aizbildņu vai aizgādņu (turpmāk – likumiskais pārstāvis) **iesniegumu**, veic attiecīgi pedagoģisko vai psiholoģisko novērtējumu un sniedz atzinumu. Atzinumā norāda ieteicamos atbalsta pasākumus atbilstoši šo noteikumu 1. pielikumam vai citus izglītojamam piemērotus pasākumus. Ja izglītojamā likumiskais pārstāvis nesadarbojas ar izglītības iestādi, pedagoģiskais vai psiholoģiskais novērtējums tiek veikts pēc izglītības iestādes iniciatīvas, par to informējot izglītojamā likumisko pārstāvi.”*

Svarīgi!

Jo agrāk tiek konstatētas uzvedības un mācīšanās traucējumi, jo īsāks laiks ir nepieciešams, lai būtiski uzlabotu situāciju un veiksmīgi veiktu korekcijas darbu.

Nebūt nav teikts, ka atbalsts un atbilstošā speciālā programma (*izņemot speciālās pamatizglītības programmas izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem -izglītības kodi 21015811 un 21015911*) ir jānodrošina visu pamatskolas laiku. Ja ir veiksmīgs korekcijas darbs, tad, atkārtoti izejot iepriekš minēto komisiju, un saņemot atzinumu, var turpināt izglītību pēc vispārizglītojošās programmas.

⁶ Ministru kabineta noteikumi Nr. 556 “Prasības vispārējās izglītības iestādēm, lai to īstenotajās izglītības programmās uzņemtu izglītojamos ar speciālām vajadzībām” 19.11.2019.

Daži būtiski fakti:

- pabeidzot pirmsskolas posmu speciālās izglītības programmā, ja ir nepieciešams turpmāks atbalsts arī skolas posmā, tad noteikti jāsniedz komisijai vecāku iesniegums un jāiziet komisija atkārtoti (izglītības programmas ir dažādas).
- pašvaldības pedagoģiski medicīniskā komisija ir tiesīga atzinumus izsniegt bērniem līdz 6.klasei ieskaitot.
- pēc 6.klases, atzinumus par piemērotāko speciālās izglītības programmu sniedz tikai Valsts pedagoģiski medicīniskās komisija Rīgā, uz vecāka iesnieguma pamata.

I.Embrekte

3. IZMANTOTIE RESURSI:

1. VECĀKIEM Informatīvs materiāls par bērna attīstību. Materiālu izstrādāja: VISC Speciālās izglītības nodaļa Atbildīgās par izdevumu: Laima Zommere, Ilze Ābelniece Valsts izglītības satura centra redakcija Pārpublicēšanas vai citēšanas gadījumā atsauce uz šo materiālu ir obligāta © Valsts izglītības satura centrs, 2018

2. PROMEHS Garīgās veselības veicināšanas programma. Vecāku rokasgrāmata. Eiropas Savienības Erasmus+ programma Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija Publicēšanas gads 2020

3. Ministru kabineta noteikumi Nr. 556 “Prasības vispārējās izglītības iestādēm, lai to īstenotajās izglītības programmās uzņemtu izglītojamos ar speciālām vajadzībām”

4. Koscinski, Cara. The Special Needs SCHOOL Survival Guide: Handbook for Autism, Sensory Processing Disorder, ADHD, Learning Disabilities, & More! *Future Horizons*

Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors. PESI Publishing & Media. Kindle Edition.

Carol Dweck “Mindset”, 2007.

Koscinski, Cara. The Special Needs SCHOOL Survival Guide: Handbook for Autism, Sensory Processing Disorder, ADHD, Learning Disabilities, & More! *Future Horizons*, 2015.

Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors. *PESI Publishing & Media*, 2016.

<https://www.autismspeaks.org>

<https://www.skola2030.lv>

<https://www.uzvediba.lv>

4. PIELIKUMS

Audzēkņu/skolēnu mācīšanās un uzvedības traucējumu izpētes lapas.

Kritēriji	Audzēkņu/skolēnu uzvārdi												
1.1. Uzmanības deficīta sindroma pazīmes													
• Nespēj pievērst uzmanību detaļām, daudz neuzmanības kļūdu													
• Nespēj ilgstoši koncentrēties													
• Nespēj pabeigt uzdoto darbu													
• Šķiet nedzirdam, kad runā													
• Grūti organizēt skolēnu darbam													
• Zaudē savas mantas													
• Uzmanību novērš blakus trokšņi													
• Ir aizmāršīgs ikdienas nodarbībās													
• Bieži zaudē savas mantas													
•													
•													
1.2. Hiperaktivitātes sindroma pazīmes													
• Nemitīgi kustina rokas, kājas, grozās													
• Bieži ceļas augšā no krēsla vai citās situācijās, kur nepieciešams sēdēt mierīgi (pie pusdienu galda, pasākumu laikā u.tml.)													
• Nepārtraukti runā													
• Steidzas atbildēt nenoklausīties, jautājumu līdz galam													

Kritēriji	Audzēkņu/skolēnu uzvārdi												
• Grūti sagaidīt savu kārtu													
• Bieži pārtrauc citus un iejaucās citu sarunās, rotaļās, aktivitātēs													
•													
•													
2. Valodas signālu apstrādes grūtības													
• Grūti nosaukt priekšmetus, mazs vārdu krājums													
• Vārdus bieži izrunā neprecīzi													
• Bieži izmanto žestikulāciju un ķermeņa valodu													
• Sniedz neatbilstīgas atbildes uz jautājumiem													
• Lasa ļoti lēni un nav izpratnes par izlasīto													
• Grūti uztvert galveno, iestrēgst detaļās													
•													
•													
3. Sikās motorikas traucējumu pazīmes.													
• Slikts rokraksts, rakstu darbi nekārtīgi													
• Rakstu darbus pilda lēni, ar piepūli													
• Nepatīk rakstīt, izvairās													
• Darbus nepabeidz līdz galam													
• Grūtības ķert un mest bumbu													
• Grūtības izvairīties no šķēršļiem													
• Grūtības satvert sīkus priekšmetus													
• Rakstāmpiederumus satver pārāk cieši													
•													

Kritēriji	Audzēkņu/skolēnu uzvārdi												
5. Vizuālās uztveres traucējumu pazīmes													
• Grūtības salikt puzles spēli													
• Jauc virzienus (labā, kreisā puse)													
• Nespēj atpazīt ģeometriskās formas un saskatīt tās dabā													
• Grūtības iemācīties burtus, ciparus,													
• Grūti atcerēties simbolus, diagrammas, kartes, tabulas													
• Nespēj nostāties norādītā vietā (aiz, pretī, pie un tml.) un orientēties telpā													
•													
•													
6. Citas mācīšanās traucējuma pazīmes													
• Nespēj izpildīt vairākas secīgas instrukcijas pēc kārtas													
• Izrāda nepatiku runāt													
• Nespēj uztvert garāku runu													
• Reaģē lēni vai kavējas ar atbildi													
• Ar grūtībām izvēlas pareizos vārdus													
• Grūtības pārstāstīt stāstu pareizā secībā													
• Nespēj darboties trokšņainā vidē													
• Ātri aizmirst uzdoto jautājumu													
• Ir problēmas uztvert burtu un skaņu atbilstību													
• Rakstot izlaiž vārdus, nav galotnes un garumzīmes													
• Bieži pārprot sacīto													

Kritēriji	Audzēkņu/skolēnu uzvārdi												
• Ir grūtības skaitļošanā													
• Nespēj atcerēties ciparus													
• Nepazīst pulksteni													
• Grūtības izprast jēdzienu “laiks” un “virziens”													
• Problēmas ar naudas aprēķināšanu													
• Grūtības atcerēties notikumu laikus un secību													
•													
•													
6. Uzvedības traucējumu pazīmes													
• Grūtības iekļauties kolektīvā, sadarboties ar citiem													
• Trūkst pašapkalpošanās prasmes													
• Nav pietiekami attīstītas paškontroles spējas													
• Agresīva uzvedība pret citiem bērniem/pieaugušajiem													
• Vardarbīgas izpausmes pret lietām, dzīvniekiem													
• Demonstratīvi atsakās ievērot noteikumus, tīši izprovocē citus uz konfliktsituācijām													
• Necenzētu vārdu lietošana													
• Nespēj ievērot noteikumus un prasības													
• Nepietiekama pašregulācija- nespēj mainīt savas domas, darbības													
• Stresa situācijās notiek fizioloģiskas izpausmes (sirdspuksti, sarkšana, drebuļi)													
•													
•													

Ieteikums darbā ar izpētes lapām.

Izpētes lapas ir kā atbalsts pedagogiem, lai atpazītu audzēkņu darbības izpausmes konkrētas pazīmes, kas liecina par mācīšanās grūtību, traucējumu problēmas cēloņiem. Individuālajā plānā tās tiek atspoguļotas kā pilnveidojamās puses un jāplāno konkrētas darbības, kā veikt korekcijas darbu, lai mazinātu traucējumu pazīmju ietekmi uz mācību procesa īstenošanas gaitu.

Individuāli, pēc būtības, ir jāizvērtē atspoguļoto traucējumu pazīmju skaits zem vienas sadaļas. Ja tie ir daži (1-3), tad, iespējams, tas nav noteicošais un traucējošais faktors, savukārt, ja zem kādas sadaļas to ir vairāk kā puse, tad jāpievērš tiem primārā uzmanība. Ir atstātas zem katras sadaļas tukšas ailes, kas norāda, ka izpausmes var būt arī citādas, tad ir iespējas individuāli katram gadījumam, tās uzskaitīt un papildināt.

Izpētes lapas var izmantot pēc konkrētas vajadzības, individuāli, aktuālākos gadījumos vai vairākiem audzēkņiem, kuriem nepieciešams izvērtēt mācīšanās traucējumu vai grūtību cēloņus.

Sagatavoja: Inita Embrekte
Speciālās izglītības pedagogs