

# REKOMENDĀCIJAS PEDAGOGIEM DARBĀ AR BĒRNIEM AR AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMIEM

Viegliem soļiem

«Projekts tiek līdzfinansēts Rīgas pilsētas  
Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros»

Autore: Mg. paed. Ilona Smirnova, sertificēta uzvedības analītiķe



## Satura radītājs

Ievads .....	2
1. Pirmā tikšanās ar bērnu ar AST .....	2
1.1. Vecāki kā sabiedrotie .....	2
1.2. Vides un apstākļu pielāgošana bērna vajadzībām .....	3
1.3. Resursu apzināšana .....	4
2. Sadarbība ar bērnu.....	5
2.1. Pedagoģis kā pievienotā vērtība un pastiprinātāju nozīme .....	6
2.1.1. Žetonu sistēmas .....	8
2.1.2. Augstākās pakāpes žetonu sistēmas .....	9
2.1.3. Pastiprinātāju "ēdienkarte" .....	10
2.1.4. Pastiprinātāji grupā .....	11
3. Problemātiska uzvedība .....	11
3.1. Uzvedības funkcijas .....	11
3.2. Ko darīt, lai problemātiska uzvedība neparādītos? .....	14
3.3. Ko darīt, ja problemātiska uzvedība tomēr parādās? .....	16
3.4. Papildu stratēģijas problemātiskas uzvedības mazināšanai, kas māca bērniem patstāvīgi vērot savu uzvedību .....	18
3.4.1. Uzvedības līgums.....	19
3.4.2. Pašnovērošanas veidlapas.....	19
4. Mācību plāna sastādīšana .....	20
Noslēgums.....	24
Pielikumi.....	26
1. pielikums. Anketa vecākiem .....	27
2. pielikums. Resursu apzināšana.....	29
3. pielikums. Antecedentu stratēģijas problēmu uzvedības mazināšanai .....	30
4. pielikums. Uzvedības līgums .....	31
5. Pielikums. Pašnovērošanas veidlapa .....	32

## levads

Šis materiāls ir paredzēts pedagogiem, kas nemitīgi turpina mācīties, meklēt risinājumus, izzināt jaunas jomas, lai palīdzētu saviem audzēkņiem attīstīties un pārvarētu viņu grūtības. Ja jūsu grupā vai klasē mācās vai plāno mācīties bērns ar autiskā spektra traucējumiem, šeit izklāstītās metodes varētu palīdzēt viņam iekļauties jūsu izglītības iestādē. Taču šīs zināšanas var noderēt darbā arī ar citiem audzēkņiem.

Darbā ar bērniem ar AST (autiskā spektra traucējumiem) bieži vien nākas atzīt, ka metodes un paņēmieni, ko mēs esam pieraduši izmantot ar citiem bērniem, nedarbojas. Tas nenozīmē, ka viņiem nevar palīdzēt, tas nozīmē, ka jāmeklē jaunas un efektīvas metodes. Šajā materiālā jūs uzzināsiet vairāk par metodi, kas pierādījusi savu efektivitāti darbā ar cilvēkiem ar AST. Tā ir Lietišķās uzvedības analīze jeb ABA (Applied Behavior Analysis).

Lai šis materiāls kalpo kā atbalsts iekļaušanās procesā un palīdz risināt problēmsituācijas, piemeklēt pietiekoši labus, kaut arī ne vienmēr ideālus, risinājumus!

## 1. Pirmā tikšanās ar bērnu ar AST

Ja esat uzzinājis, ka jūsu grupā vai klasē mācīsies bērns ar AST, tad vislabāk būtu sagatavoties iepriekš. Pirmo ieskatu par to, kas ir autisms, jūs varat atrast mājaslapās [www.autisms.lv](http://www.autisms.lv) un [www.autismsberniem.lv](http://www.autismsberniem.lv). Taču, tā kā katrs indivīds ar autismu ir atšķirīgs, mums būtu vēlama informācija tieši par mūsu audzēkņiem.

Svarīgi saprast bērnu un pieņemt tādu, kāds viņš ir. Kāpēc viņš šādi uzvedas, kā viņš uztver šo pasauli? Tikai tādā veidā mēs varam izprast viņa vajadzības un “pārtulkot” mūsu sabiedrības pieņemtus uzvedības noteikumus viņam saprotamā veidā.

### 1.1. Vecāki kā sabiedrotie

Bērna vecāki ir jūsu labākie sabiedrotie (ja vien mēs nerunājam par disfunkcionālām ģimenēm). Var palūgt vecākus uzrakstīt vēstuli pedagogiem un atbalsta personālam, lai izstāstītu par to, kas patīk bērnam, kas nepatīk, kas viņu var apbēdināt, sadusmot, kā viņu var nomierināt utt. Svarīgi arī izprast, vai bērnam ir kādas sensoras uztveres īpatnības, piemēram, daži bērni var

saasināti reaģēt uz skaņām, smaržām, pieskārieniem u.c., kas savukārt var izraisīt problēmuzvedību. Vai var lūgt atbildēt uz jūsu jautājumiem mutiski vai rakstiski. Šim nolūkam varat izmantot anketu vecākiem (sk. 1. pielikumu). Var pārveidot to, pievienojot vai izdzēšot jautājumus.

Visā pasaulē nav neviena, kas ir vairāk ieinteresēts, lai šis konkrētais bērns būtu laimīgs un veiksmīgs, par viņa vecākiem. Taču dažreiz viņu priekšstats par to, kas būs labāks bērnam, var būt pretrunā ar pedagogiju un psiholoģiju. Viņi ir vecāki, un viņiem nav jūsu zināšanu un pieredzes, un tieši speciālistu uzdevums ir pastāstīt un pamatot, kā labāk darīt. Lai vecāki būtu gatavi jūs dzirdēt un ieklausīties, svarīgi, lai viņi uzticētos jums kā cilvēkam un profesionālim. Bet uzticēsies viņi tad, kad redzēs, ka jūs rīkojaties viņa bērna labā, t.i., ka mēs risinām šo problēmsituāciju, lai palīdzētu bērnam pārvarēt viņa grūtības, nevis, lai atbrīvotos no viņa. Kaut nevar arī izslēgt, ka dažreiz mainīt izglītības iestādi vai mācību formātu būs labs risinājums. Bet tam būtu jābūt pēdējam variantam, ko izmēģinām, nevis pirmajam.

## 1.2. Vides un apstākļu pielāgošana bērna vajadzībām

Ir svarīgi, lai bērns izglītības iestādē justos labi, mierīgi un komfortabli. Tikai mierīgā stāvoklī bērns spēj mācīties un stāties priekšā jauniem izaicinājumiem. Jāpārdomā, kur viņš sēdēs, tuvāk skolotājam, vai tuvāk izejai, lai viņš varētu iziet ārā ar asistentu, lai nomierinātos. Cik ilgi viņš var palikt izglītības iestādē un jusies labi? Varbūt sākumā jācenšas samazināt stundu skaitu vai arī ir nepieciešama brīva diena nedēļas vidū. Jāpievērš uzmanība viņa sensorām vajadzībām: bērna maņas (redze, dzirde, tauste, oža, garša) var būt ar paaugstinātu vai samazinātu jūtīgumu pret konkrētiem stimuliem. Piemēram, ja bērnam ir paaugstināts jūtīgums pret skaņām, var atļaut viņam nēsāt skaņu slāpējošas austiņas. Vai varbūt bērns labāk uztver vizuālo informāciju, nevis runāto, tad būtu nepieciešams izmantot dažāda veida vizuālās atgādnas, dienas kārtību, uzvedības noteikumus un citu vizuālu atbalstu. Svarīgi arī iepriekš pārdomāt plānu, kā rīkoties, ja bērns kļūst satraukts vai agresīvs, kurā vietā vai telpā viņš var nomierināties.

### 1.3. Resursu apzināšana

Bērna ar speciālām vajadzībām iekļaušana var būt sarežģīts process, kurā iesaistītas vairākas puses: pats bērns, viņa vecāki, citi bērni un viņu vecāki, pedagogi, atbalsta personas, administrācijas darbinieki. Pedagoģi nevar būt vienīgais atbildīgais un realizētājs šim procesam. Tāpēc brīdī, kad sākam plānot intervenci, mums jāsaprot, kādi resursi mums pieejami. Piemēram, vai bērnam būs asistents vai nē, vai skolā ir pieejama brīva telpa, kur bērns var nomierināties nepieciešamības gadījumā, kas atradīsies viņam blakus, ja tā notiks, vai ir speciālists, kas sastādīs individuālu mācību plānu, kas iekļauj sevī ne tikai mācību mērķus, bet arī atbalsta pasākumus pozitīvai uzvedībai, vai bērnam būs pieejama palīdzība no skolas atbalsta personāla, vai bērns apmeklēs speciālistus ārpus izglītības iestādes, cik vecāki varēs iesaistīties, vai ir iespējams iegādāties nepieciešamos palīgīdzekļus u.c. Tātad tas ir liels darbs, kas ir jāplāno un jāseko līdzi tā realizācijai, un tikai laba komanda spēs to kopīgi realizēt.

Dažreiz iekļaušanas procesā veidojas tik sarežģītas situācijas, ka vairs nevar saprast, kuru īsti glābt, jo nevienam nav viegli. Bet tomēr mūsdienīgā, humānā sabiedrībā ir pieņemts, ka vispirms ir jā rūpējas par visneaizsargātākajiem sabiedrības locekļiem, un šajā gadījumā tie noteikti ir bērni ar grūtībām attīstībā. Tas nenozīmē, ka visi pārējie nav svarīgi, absolūti nē, runa ir par to, ka šie bērni bez mūsu atbalsta var nespēt pastāvēt par sevi, savām interesēm un vajadzībām. Tāpēc svarīgi nevis meklēt, kurš ir vairāk vai mazāk atbildīgs par šo bērnu nākotni, bet strādāt komandā. Piemērs, kā varētu izskatīties ideāls komandas darbs viena mērķa realizācijai (sk 1. tabula).

1. tabula

#### Uzdevumu sadale komandas darbā

Mērķis	Bērna vecāki	ABA speciālists (ārpus izglītības iestādes)	Bērna asistents	Pedagoģis	Atbalsta speciālisti (izglītības iestādē)	Administrācija
Ieviest vizuālo dienas kārtību.	4. Nofotografē vai piemeklē attēlus aktivitātēm ārpus skolas. Izdrukā un	1. Speciālists nodarbībās iemāca sekot vizuālai dienas kārtībai.	3. Nofotografē aktivitātes. 5. Māca bērnu sekot vizuālai dienas kārtībai tā,	6. Informē asistentu un bērnu par dienas plānu, un, ja notiek negaidītas izmaiņas,	8. Ja kādā rutīnas posmā rodas grūtības, piemēram, sāk nervozēt un atteikties	7. Atrod resursus, lai sagatavotu vietu, kur izvietot vizuālo dienas kārtību.

	ielaminē kartītes.	2. Lūdz asistentu un vecākus nofotografēt vai piemeklēt attēlus bērna dienas aktivitātēm (brokastis, zobu tīrīšana, matemātikas stunda, sports u.c.).	kā to iemācīja ABA speciālists	tad cenšas brīdināt par tām pēc iespējas ātrāk.	doties uz ēdnīcu, tad skolas psihologs, nāk novērtēt situāciju, mēģina izprast uzvedības cēloņus un izstrādā plānu problēmas risināšanā vai pielāgošanā.	
--	--------------------	---	--------------------------------	---	--	--

Nereti var būt situācijas, kad jums nav pieejami tik daudz resursu. Tādā gadījumā visi šie uzdevumi būtu jāsadala citādi. Ja šobrīd jūs esat vienīgais “spēlētājs”, tad būtu ieteicams sākt ar komandas locekļu meklēšanu un piesaistīšanu nevis problēmu risināšanu. Ja jūs to darāt vienatnē, tad izvirziet sev uzdevumu kā vienam cilvēkam, nevis veselai komandai. Šādi jūs pasargāsit sevi no izdegšanas.

## 2. Sadarbība ar bērnu

Lai mēs varētu kaut ko mācīt bērnam, ir ļoti svarīgi, lai mēs viņam patiktu. Bērnam ar AST pastāv grūtības sociālajā mijiedarbībā, un tāpēc izveidot labu sadarbību varētu būt sarežģītāk nekā ar citiem bērniem, jo viņš var būt mazāk ieinteresēts iegūt tādus sociālus stimulus kā smails vai uzslava. Taču, ja jūs ieguldīsiet laiku kontakta izveidošanā, tas varētu mainīt arī veidu, kā viņš uzvedīsies un mācīsies nākotnē.

Daži bērni atnāk jau ar negatīvu attieksmi pret mums, pret mācību procesu. Tas notiek tās pieredzes dēļ, kas notika ar viņiem jau pirms jūsu tikšanās. Viņus varēja jau vairākkārt nepieņemt, izturēties pret viņiem slikti, izraidīt. Tāpēc būtu svarīgi šajā brīdī neapvainoties uz viņu, bet demonstrēt, ka jums viņš var uzticēties, ka vide ir droša, ka jūs viņu pieņemat. Pamēģiniet iepazīt šo bērnu, kāds viņš ir. Vai viņam patīk uzmanība vai tieši otrādi – katru reizi, kad jūs viņu uzslavējat, viņš noslēdzas sevī? Kādas ir viņa intereses, ar ko viņam patīk nodarboties brīvā

laikā? Kādas ir viņa vērtības? Īpaši, ja mēs runājam par vecākiem bērniem, pusaudžiem. Iedomājaties, ka dažiem bērniem labi pavadīt laiku un baudīt dzīvi var būt galvenā vērtība! Tas ir jāņem vērā, plānojot darbu, neskatoties uz to, ka mums ir grūti to pieņemt.

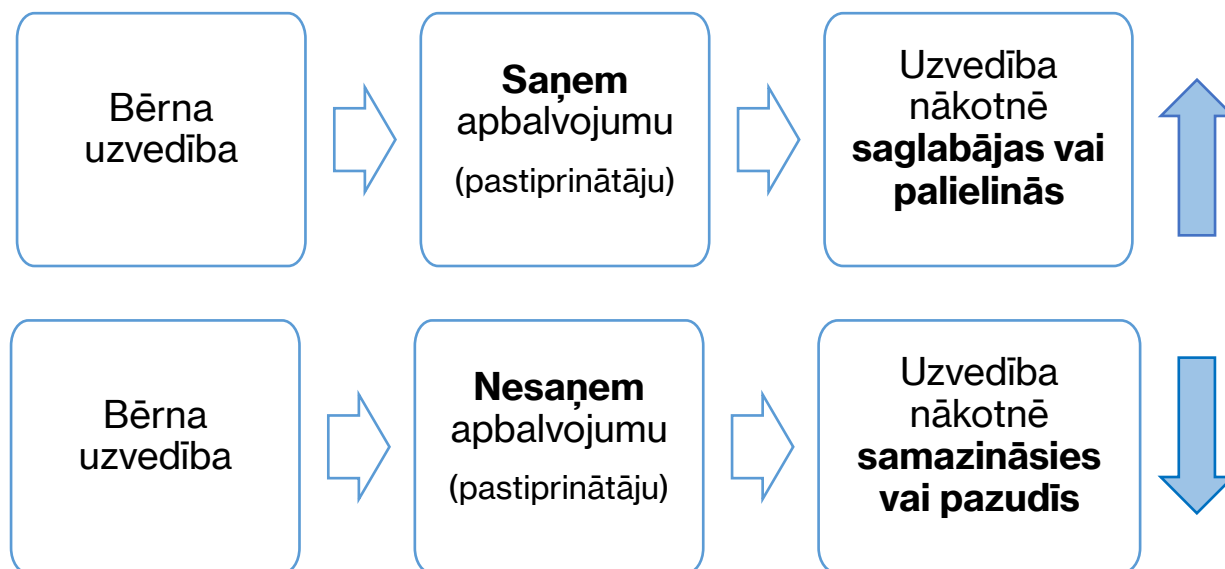
## 2.1. Pedagoģis kā pievienotā vērtība un pastiprinātāju nozīme

Lai iekarotu bērna uzticību un simpātijas, mums nepieciešams kļūt par cilvēku, kas asociējās ar kaut ko patīkamu. ABA to sauc par “pairingu”.

Padomājiet, kā jūs varētu iepriecināt viņu ar maziem apbalvojumiem. ABA to sauc par pastiprinātājiem, jo šie apbalvojumi **var pastiprināt vēlamu uzvedību**, lai tā saglabātos vai notiktu biežāk arī nākotnē (sk. 1. attēls).

1. attēls

### Pastiprinātāju ietekme uz uzvedību



Piemēram, bērns izpildīja uzdevumu, un mēs viņam kā apbalvojumu ļāvām likt puzli. Svarīgi, lai šī puzle tiešām viņam patiktu, ja tā nebūs, tad šī puzle nekļūs par pastiprinātāju un bērna vēlamā uzvedība “pildīt uzdevumu” šoreiz netiks pastiprināta.

Lūdzu, sastādiēt sarakstu ar 5–10 apbalvojumiem/pastiprinātājiem, kas tiešām patīk un interesē bērnam un ko jūs varat pasniegt, strādājot bērnudārza vai skolā. Varbūt dot jums roku pastaigas laikā, krāsojamā lapa ar mīļoto varoni, parunāt par viņam interesējošu tēmu, kāda

rotaļlieta, atbrīvojums no darba u.c. Šādā veidā jūs kļūstat par patīkamu personu, kas rada daudz patīkamu emociju, nevis personu, kas nemitīgi prasa, piespiež kaut ko izpildīt, kritizē. Iedomājaties, kā jūs justos, ja darba devējs katru reizi, kad jūs satiek, nemitīgi dotu jaunus uzdevumus, nekad nepateiktos un neuzslavētu, un, jo vairāk un labāk jūs darītu, jo vairāk uzdevumu un prasību viņš izvirzītu? Pēc kāda laika jūs izvairītos no viņa un varbūt vispār gribētu mainīt darbu. Bērns bieži vien nevar atteikties apmeklēt izglītības iestādi un tāpēc mēģinās ar problemātisku uzvedību atbrīvoties no jums.

Piemēram, bērnam, kas apmeklē bērnudārzu, šis pastiprinātāju saraksts var izskatīties šādi:

1. mašīnītes;
2. grāmata par mašīnām;
3. vilcieniņš Tomass;
4. puzzle ar Makvīnu;
5. burbuļi u.c.

Bet skolas vecumā pastiprinātāju saraksts var izskatīties šādi:

1. uzlīme vai spiedodziņš, ko pēc tam viņš var apmainīt pret balvām;
2. uzslava;
3. pārtraukums;
4. saruna par dinozauriem 5 min;
5. kustību rotaļas izvēle, ko spēlēsim ar klasesbiedriem, u.c.

Pasniedziet 2–3 apbalvojumus no saraksta 3–5 dienas, bet prasības centieties samazināt līdz minimālam līmenim. Rezultātā bērna acīs jūs kļūsiat par devēju, nevis par personu, kas visu laiku pieprasa kaut ko darīt un izrīko. Jūs redzēsiet, ka bērns priecāsies jūs redzēt, pats pienāks pie jums, uzturēsies jums blakus. Tieši tas mums ir vajadzīgs, lai mēs varētu paaugstināt prasības.

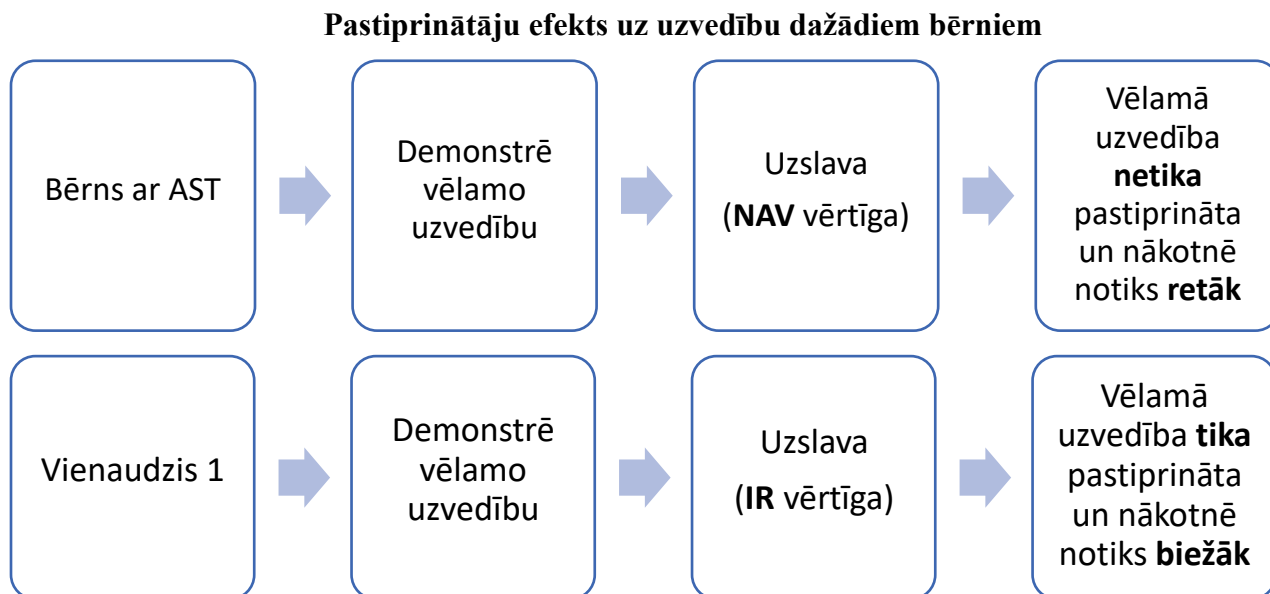
Kaut “pairinga” laikā mēs pasniedzam šos apbalvojumus tāpat vien, lai izveidotu patīkamu asociāciju ar mums, nākotnē šos apbalvojumus mēs varēsim sniegt par padarītiem darbiem un uzdevumiem, tādā veidā pastiprinot šo vēlamo uzvedību. Piemēram, bērns izpildīja uzdevumu un saņēma iespēju pazīmēt vai bērns paliek savā vietā rīta aplī, un skolotāja uzslavē viņu.

Strādāt ar bērniem ar AST bez apbalvojumiem var nesanākt, jo, pirmkārt, jāsaprot, ka viņu motivācija pildīt uzdevumus var būt pazemināta salīdzinājumā ar viņa vienaudžiem, bet piepūle, kas viņam būtu jāpieliek, ir daudz lielāka. Salīdzinājumā ar viņa vienaudžiem, kuri saņem sev svarīgus apbalvojumus, tādus kā atzīme, uzslava no skolotājiem, izvairīšanās no vecāku rājiena,



vienaudžu atzinība utt., bērniem ar AST var nekalpot kā apbalvojumi, un rezultātā neveidosies arī vēlamā uzvedība (sk. 2.attēls).

Attēls 2



Tāpēc ļoti svarīgi noteikt, kas varētu motivēt bērnu ar AST darboties, un efektīvi izmantot apbalvojumus, lai pastiprinātu viņa vēlamu uzvedību, jo ar dabiskām sekām to var būt grūti panākt.

Saprotams, ka izmantot apbalvojumus grupā vai klasē nav viegli, jo bērnu skaits ir liels. Bet, lūdzu, tomēr mēģiniet meklēt iespējas, ko tieši, kā un kad var pasniegt kā apbalvojumu. Un, iespējams, tas ir arī labs brīdis, lai mācītu bērniem iecietību un sapratni, jo varbūt kādam citam šī uzmanība, uzslava vai apbalvojums šobrīd ir vajadzīga vairāk, un tas arī ir taisnīgi. Ar laiku var samazināt apbalvojumu biežumu un attālināt pasniegšanas laiku ar žetonu sistēmām, kā arī varat izmantot apbalvojuma sistēmas grupām.

### 2.1.1. Žetonu sistēmas

Ja sākumā mēs cenšamies apbalvot katru vēlamās uzvedības epizodi, tad ar laiku mēs vēlēsimies pasniegt apbalvojumus retāk, taču ar domu, lai tie tik un tā saglabātu pastiprinošu ietekmi uz uzvedību. To var izdarīt ar žetonu sistēmu – tā ir procedūra, kuras laikā mēs no sākuma neitrālo stimulu, (kam nav nekādas vērtības), pārveidojam par apbalvojumu. Bieži vien šajās sistēmās kā žetonus izmanto magnētus, ielaminētas figūras, kāds var likt plusiņus, spiedodziņus vai līmēt uzlīmes. Bet bērniem ar AST visi šie stimuli var nekalpot kā apbalvojumi. Tāpēc mēs veidojam nosacījumu, ka šiem žetoniem ir vērtība. Visbiežāk izmanto 5–10 žetonus, (bet skaitu

pielāgo individuāli katram bērnam), kuras novieto pa vienam uz plāksnītes pēc bērna vēlamās uzvedības (sk. 3.attēlu). Kad bērns savāc noteikto skaitu (mūsu gadījumā 5 vai 10), tos var apmainīt pret reālu apbalvojumu. Šādi var izskatīties žetonu sistēmas ieviešanas procedūra pa etapiem:

1. etaps – nosacījumu veidošana. Bez jebkādām prasībām noliekam plāksnīti bērna priekšā, ātri saliekam visus žetonus (piemēram, piecus). Tad parādam bērnam, ka uz plāksnītes ir visi žetoni, un nekavējoties pasniedzam apbalvojumu.

2. etaps – minimālas prasības. Bez jebkādām prasībām noliekam plāksnīti bērna priekšā, ātri saliekam 4 no 5 žetoniem, tad lūdzam izpildīt ļoti vienkāršu uzdevumu vai norādījumu, piemēram, «sit pieci», bērns izpilda (ar mūsu palīdzību vai patstāvīgi) un saņem 5. žetonu. Tad parādam bērnam, ka uz plāksnītes ir visi žetoni, un nekavējoties pasniedzam apbalvojumu.

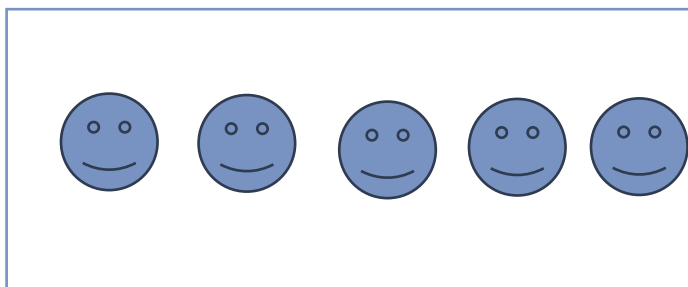
Pakāpeniski nepieciešams palielināt prasības, lai bērns par katru žetonu izpilda vienkāršus uzdevumus.

3. etaps – izmantojam žetonus ikdienas darbā.

Pakāpeniski var palielināt žetonu skaitu. Par vienu žetonu var lūgt vairākus uzdevumus, bet par bērnam sarežģītu prasību var sniegt uzreiz vairākus žetonus.

3. attēls

### Žetonu sistēma



#### 2.1.2. Augstākās pakāpes žetonu sistēmas

Kad bērns sapratis žetonu sistēmas principu, viņš sāks sekot līdzi, vai jūs iedevāt žetonu vai nē, sāks gaidīt apbalvojumu pēc visu žetonu savākšanas. Tad varam teikt, ka žetonu sistēma veiksmīgi ieviesta, un mēs varam viņu izmantot ikdienā. Dažiem bērniem mēs palielināsim žetonu skaitu līdz 10, bet dažiem varam mēģināt ieviest augstākās pakāpes žetonu sistēmu. Tas nozīmē,

ka mēs mūsu 5 vai 10 žetonus apmainām vēl pret kādu vērtīgāku žetonu, piemēram 5 smaidiņi=1zvaigznīte. Tad smaidiņus var apmainīt tikai pret zvaigznītēm un vairs nevar apmainīt pret apbalvojumu. Bet zvaigznītes gan var apmainīt pret apbalvojumu. Šādā veidā mēs retāk un retāk varam pasniegt apbalvojumus, piemēram, bērns krāj smaidiņus un/vai zvaigznītes skolā, bet apmaina tos pret balvām tikai mājās. Šādā veidā ar laiku izdodas izvairīties no balvu pasniegšanas citu bērnu priekšā. Tikai svarīgi atcerēties, ka mēs gribam pasniegt apbalvojumus retāk, bet lai vēlamā uzvedība saglabātos. Ja mēs pārāk reti pastiprināsim vēlamās reakcijas, tad tās var izzust. Tāpēc katram bērnam jāpiemeklē individuāls režīms, cik bieži/reti viņa uzvedība ir jāpastiprina.

Lai bērnam būtu vieglāk izvēlēties balvas vai atcerēties, par ko viņš “strādā”, var izveidot pastiprinātāju “ēdienkarti”.

### 2.1.3. Pastiprinātāju “ēdienkarte”

Tā ir vizuāli sagatavota informācija ar to, kas bērnam būs pieejams par savāktajiem žetoniem, zvaigznītēm un uzlīmēm. Ja bērns var lasīt, tad varam uzrakstīt balvu sarakstu, savukārt bērnam, kas nelasa, var izmantot attēlus vai zīmējumus ar balvām. Svarīgi norādīt arī “cenu”, piemēram, “paņemt pārtraukumu” maksā 1 zvaigznīti, bet “telefons 10 min” – 3 zvaigznītes (sk. 4. attēlu). Cenai jābūt pieejamai, lai bērns varētu reāli nopelnīt šīs balvas, savādāk tas demotivē pat ciensties.

4. attēls

#### Pastiprinātāju “ēdienkarte”

Apbalvojums	Cena
Klausīties mūziku 5 min	*
Spēlēt telefonu 10 min	* * * * *
Spēlēt galda tenisu 10 min	*
Pārtraukums 5 min	* *
U. c.	

#### 2.1.4. Pastiprinātāji grupā

Var izmantot žetonu sistēmas arī visai grupai/klasei un izdomāt apbalvojumus, ko var pasniegt individuāli vai visai grupai. Katram bērnam var būt dažādi uzdevumi, par ko saņem žetonus tieši viņš. Pastāv trīs veidi, kā izmantot žetonu sistēmas cilvēku grupai:

1. katrs pats nopelna savu balvu, piemēram, katrs, kurš savāca 5 zvaigznes, izvēlas sev balvu;

2. visi saņem balvu, ja kopīgi tiek sasniegts noteikts kritērijs, piemēram, kad visi bērni klasē kopīgi sakrāj 20 zvaigznītes, tad visa klase saņem balvu, piemēram, 5 min pauzi, rotaļu utt. Šis veids ļoti labi saliedē klasi, jo nav jāsacenšas, tik un tā uzvar komanda;

3. visi saņem balvu, ja konkrēts bērns sasniedz noteiktu kritēriju, piemēram, kad Jānis nopelna 5 zvaigznes, tad visa grupa/klase saņem balvu. Šajā gadījumā sanāk, ka Jānis ir varonis, un šādu žetonu sistēmu labi pielietot ar tiem bērniem, kam ir svarīga vienaudžu uzmanība un atzinība.

### 3. Problemātiska uzvedība

Tieši problemātiska uzvedība bieži vien liedz bērniem ar AST gan iekļauties izglītības procesā, gan labāk apgūt mācību saturu. Tāpēc vienmēr ir svarīgi iemācīties izprast bērna uzvedību, jo to ietekmē dažādi faktori, un tai vienmēr ir kāds mērķis. Šādā veidā bērns komunicē ar mums un cenšas kaut ko izstāstīt, jo neprot to darīt savādāk.

#### 3.1 Uzvedības funkcijas

Tiek uzskatīts, ka uzvedībai mēdz būt galvenokārt 4 funkcijas, t.i., mērķis, kāpēc notiek uzvedība:

**Piekļuve pie vēlamā objekta vai aktivitātes** – kad cilvēks dara kaut ko, lai iegūtu vēlamo, piemēram, bērns grib spēlēties ar mašīnīti, viņš pienāk pie vienaudža, iekož viņam rokā un atņem mašīnīti.

**Uzmanība** – kad cilvēkam ir svarīga citu cilvēku uzmanība, piemēram, bērns runā pretī skolotājam, lai iegūtu vienaudžu uzmanību.

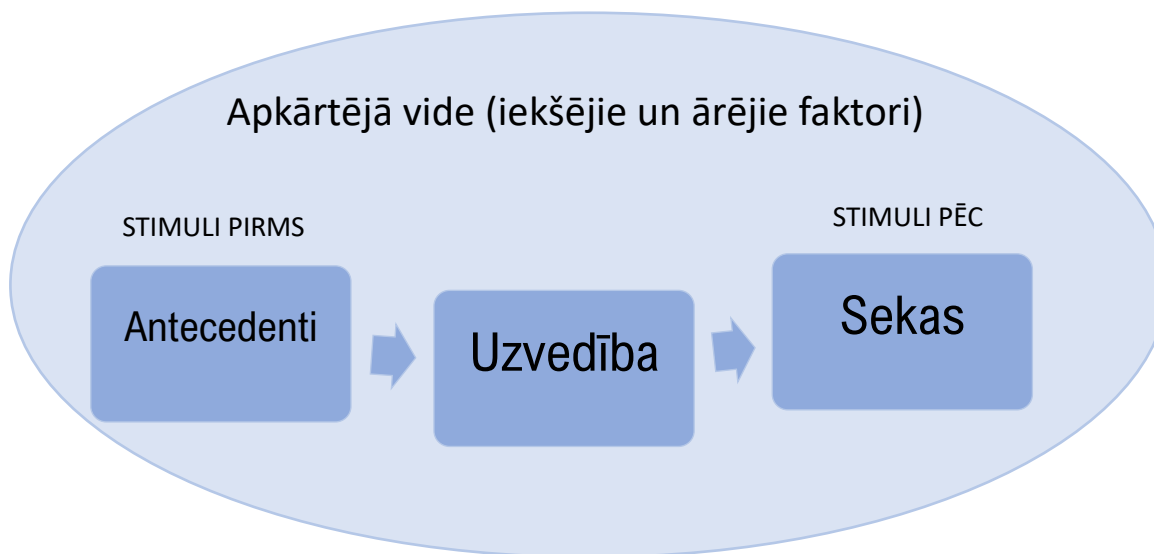
**Izvairīšanas** – kad cilvēks ir kādā nepatīkamā situācijā, un viņš rīkojas, lai no tās atbrīvotos, piemēram, bērnam jāpilda uzdevums, bet viņš kliedz uz skolotāju, saburza lapu, kā rezultātā viņu izraida no klases.

**Pašstimulācija** – kad pati uzvedība ir patīkama, piemēram, bērns izdod skaņas vai purina rokas un tādā veidā tver patīkamas sajūtas.

Uzvedību ietekmē dažādi notikumi vai stimuli apkārtējā vidē (sk. 5. attēlu).

5. attēls

### Uzvedības ABC shēma



Centrā mēs redzam uzvedību, un to ietekmē dažādi stimuli apkārtējā vidē. Ar apkārtējo vidi mēs domājam gan iekšējos, gan ārējos faktoros. Piemēram, kāds ienāca telpā, iezvanījās telefons, kāds teica paldies vai ir galvassāpes u.c. Visi šie stimuli parādās pirms uzvedības, un mēs viņus saucam par antecedentiem (stimuli pirms uzvedības), vai par sekām (stimuli pēc uzvedības). Kaut abas stimulu grupas ietekmē uzvedību, tomēr efekts ir atšķirīgs. Antecedenti darbojas uz uzvedību **tagad**, un no tiem ir atkarīgs, vai uzvedība notiks. Piemēram, ja mēs braucam pa ceļu, tad antecedenta stimulš “sarkanā gaisma” darbojas uz mūsu uzvedību “spiest uz bremzes pedāļa”, un tāpat ar bērnu, ja viņam nebūtu jānoliek mantas, jo jāiet ģērbties uz pastaigu, viņš nesāktu raudāt. Bet no seku stimuliem ir atkarīgs, vai šī uzvedība notiks vai nenotiks nākotnē. Piemēram, autovadītājs neapstājās pie luksofora sarkanās gaismas, un policija izrakstīja sodu. Tā kā šīs sekas bija nepatīkamas, tad ar lielu varbūtību uzvedība braukt pie sarkanās gaismas nākotnē mazināsies. Un cits piemērs, ja mamma saka bērnam, ka jābeidz spēlēties un jāiet ārā, bet bērns sāk raudāt, un

rezultātā mamma atļauj paspēlēties vēl, tad šīs sekas būs patīkamas, un bērna uzvedība “raudāt” nākotnē var palielināties.

Bet tas nenozīmē, ka mums visu laiku bērna nevēlamai uzvedībai jānodrošina nepatīkamas sekas, noteikti nē. Jo sodīšana nemāca jaunus uzvedības modeļus. Tāpēc mums būtu jāmaina antecedentu stimuli, lai šī uzvedība notiktu retāk vai vispār nerastos, un ir nepieciešams mācīt jaunus uzvedības modeļus, lai aizvietotu problēmuzvedību. Piemēram, gadījumā ar bērnu, kurš sāka raudāt, kad bija jānoliek rotaļlietas malā, mēs varētu ieviest vizuālu plānu vai atbalstu, lai bērns redzētu, cik ilgi viņš vēl var spēlēties, un tādā veidā sagatavot viņu pārmaiņām vai pārslēgt viņa uzmanību uz kaut ko citu vairāk motivējošu, piemēram, doties pastaigā. Kā arī, protams, mācīt prasmi nolikt rotaļlietas pēc norādījuma, mācīt izteikt lūgumu “vai es varu vēl paspēlēties”, nevis raudāt un, protams, arī mācīt mierīgi pieņemt atteikumu.

Lai saprastu, ko bērns vēlas panākt ar savu uzvedību un ko jūs varat darīt šajās situācijās, apskatīsim dažus piemērus.

Ja bērns ar savu problēmuzvedību vēlas saņemt **uzmanību**, tad ielānojiēt laiku, kad jūs vairākas reizes dienā veltīsiet viņam uzmanību, pieejot pie viņa, uzslavējot, vai dosiet viņam kādu uzdevumu, lai viņš varētu saņemt vienaudžu uzmanību, piemēram, viņš varētu būt atbildīgais kādā grupu darbā. Un otrādi, cenšaties nesniegt viņam uzmanību, kad viņš demonstrē problēmuzvedību, šajā gadījumā arī rājiena izteikšana vai pārlietu skaidrošana, ka viņš rīkojas slikti, būs kā apbalvojums. Māciet arī citus bērnus ignorēt šo problēmuzvedību.

Ja bērns **vēlas pieeju pie kāda objekta vai aktivitātes**, lieliski, viņam ir motivācija to iegūt, jūs to varat izmantot kā apbalvojumu – sākumā uzdevums, pēc tam tas, ko vēlas bērns.

Ja bērna problēmuzvedības funkcija ir **izvairīšanās**, tad padomājiet, kāpēc viņš to dara, vai uzdevums ir pārāk liels, grūts, garlaicīgs? Vai to var pārveidot, lai bērns labprāt to izpildītu? Vai padomājiet, kādu apbalvojumu viņš varētu saņemt pēc tam. Parasti cilvēki ir daudz motivētāki izpildīt neinteresantu darbu, ja zina, ka pēc tam var saņemt kāroto.

Uzvedību, kuras funkcija ir **pašstimulācija**, būs visgrūtāk mainīt, jo bērns saņem apbalvojumu automātiski, t.i., bērns iesaistās uzvedībā un tver patīkamas sajūtas. Ja šī uzvedība netraucē citiem un arī mācību procesam, tad to nav nepieciešams koriģēt, (pat ja uzvedība šķiet jocīga). Ja tomēr bērna uzvedība traucē, tad var mēģināt radīt speciālu vietu vai laiku, lai netraucētu citiem, piemēram, bērns nevar izdot skaņas stundas laikā, bet starpbrīdī noteiktā vietā viņam tas ir atļauts.

### 3.2. Ko darīt, lai problemātiska uzvedība neparādītos?

Vislabākā un visdrošākā problēmuzvedības mazināšanas stratēģija ir pielāgot apstākļus, lai tā uzvedība vispār nerastos. Tās ir antecedentu (preventīvas) stratēģijas, kad mēs mainām stimulus pirms uzvedības, lai problēmuzvedība nenotiktu. Lai saprastu, kādu antecedentu stratēģiju izmantot, ir jāpieraksta, kas notika pirms uzvedības un kāda uzvedība tika demonstrēta (sk. 2. tabulu). Savā darbā varat izmantot 3. pielikumu.

2. tabula

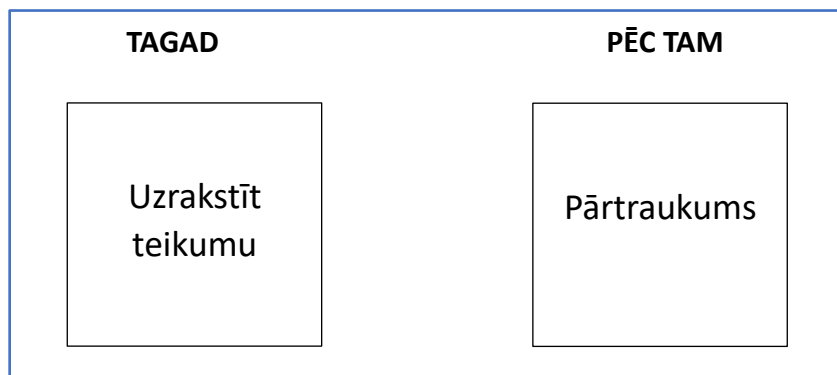
#### Problēmuzvedības analīze un antecedentu stratēģiju izvēle

A (stimuli pirms)	B (uzvedība)	Antecedentu stratēģija
Jūs dodat bērnam uzdevumu	Viņš sāk kliegt	1. Dot vieglāku un interesantāku uzdevumu 2. Mācīt lūgt palīdzību
Bērnam zīmēšanas nodarbībā ir jākrāso krāsojamā lapa	Atņem zīmuļus vienaudžiem, kož vai skrāpē, ja kāds no vienaudžiem mēģina paņemt zīmuļus	1. Bērnam ir savs individuāls zīmuļu komplekts 2. Mācīt dalīties
Bērns negrib doties uz mūzikas nodarbību	Sāk raudāt, spiest ausis ciet	1. Atļaut neapmeklēt mūzikas nodarbības 2. Piedāvāt skaņu slāpējošas austiņas

Apskatīsim dažas antecedentu stratēģijas, ko jūs jau noteikti izmantojat darbā.

**1. Vides pielāgošana** – organizēt bērnam vietu darbam, noskaidrot, vai bērnam ir kādas sensoras uztveres īpatnības, un ieviest nepieciešamos pielāgojumus, ieviest vizuālu atbalstu, ja bērns labāk uztver informāciju vizuāli: dienas plānu, kartītes, lai atainotu darbību secību, piemēram, roku mazgāšanas rutīnu, pulksteni vai taimeri, lai informētu, cik ilgi ilgst aktivitāte, žetonu sistēmas, “tagad-pēc tam” plāksnīti (sk. 6. attēlu), lai vizualizētu, ka bērnam sākumā jāizpilda uzdevums, kas nav motivējošs, lai iegūtu piekļuvi pie augstas motivācijas aktivitātes vai objekta.

Vizuālais atbalsts: tagad – pēc tam



**2. Prasību mazināšana.** No tās nav jābaidās, taču jāpielieto to ļoti uzmanīgi, lai nesanāk, ka bērns vispār neko nedara. Ja jūs redzat, ka bērns demonstrē problēmuzvedību, lai izvairītos no jūsu prasībām, tas nozīmē, ka viņam šīs prasības ir pārāk sarežģītas vai pārāk daudz. Pat ja bērns tās var izpildīt, viņam var būt grūti motivēt sevi to darīt. Arī tas nozīmē, ka bērns to nevar izdarīt. Iedomājieties, katrs no mums var celties pl. 5.00 no rīta un doties skriet. Fiziski mēs to varētu darīt, bet ne katrs atradīs motivāciju, lai piepūlētos to darīt. Dažiem bērniem pat tādas vienkāršas instrukcijas, kā izlasi tekstu vai pieraksti datumu, var būt motivējoši grūtas. Atceraties, ja cilvēks var kaut ko izdarīt, viņš to dara, un, ja nedara, tad tas viņam kaut kāda iemesla dēļ nav pa spēkam, un mūsu uzdevums ir noskaidrot, kas tieši sagādā grūtības. Piemēram, ja bērns nepilda jūsu norādījumus, nav vērts visu laiku sniegt viņam tik daudz norādījumu. Labāk izdomāt, kādu norādījumu sniegt, lai viņš to izpildītu un jums būtu iespēja uzslavēt viņu par to un, iespējams, apbalvot. Šādā veidā arī nākotnē bērns pildīs jūsu norādījumus.

**3. Uzdevumu pielāgošana.** Šeit būtu svarīgi pielāgot:

- uzdevumu sarežģītības līmeni, noskaidrot, kas šobrīd bērnam ir pa spēkam. Iespējams, ka uzdevumu apjoms vienam un tam pašam bērnam var mainīties katru dienu vai par vairākas reizēs dienā;
- uzdevumu viņa interesēm, lai viņš labprāt to pildītu;
- plānot uzdevuma ilgumu, pārtraukumu biežumu u.c.

**4. Jaunu prasmju mācīšana**

Tieši prasmju trūkums noved pie izaicinošas uzvedības, jo tā palīdz risināt kādu problēmu. Ja mēs neiemācīsim, kā citādi risināt problēmas, tad mums neizdosies mazināt nevēlamo uzvedību.



Tieši tāpēc sodu piemērot būtu neloģiski, jo tas māca, kā darīt nedrīkst, bet nemāca jaunus uzvedības modeļus. Iedomājaties, ja bērnam ir sekojoša problemātiska uzvedība (sk. 3. tabulu):

3. tabula

### Jaunas prasmes, lai aizvietotu problēmuzvedību

Problēmuzvedība	Jauna prasme, lai aizvietotu problēmuzvedību
Raud un kliec, kad viņam kaut kas nesanāk	Lūgt palīdzību
Kaujas ar vienaudžiem	Sociālās prasmes, piemēram, kā risināt konfliktus
Kliec, jo jāpilda uzdevums	Palūdz pārtraukumu vai atbrīvojumu

Lai aizvietotu problēmuzvedību, mēs dažreiz sākumā aizvietojam to nevis ar vēlamo uzvedību, bet ar **pieņemamu** uzvedību. Kad mums izdodas samazināt vai atbrīvoties no problemātiskas uzvedības, mēs pakāpeniski varam sākt mācīt arī vēlamo uzvedību.

### 3.3. Ko darīt, ja problemātiska uzvedība tomēr parādās?

Svarīgi atcerēties, ka problēmuzvedības epizodes laiks nav piemērots, lai mācītu jaunas prasmes. To dara starp problēmuzvedību epizodēm. Bērns nevarēs neko uztvert, kamēr nenomierināsies.

Varbūt jums jau ir informācija par to, kas var izraisīt problēmuzvedību, no vecākiem vai no savas pieredzes. Tas dod mums priekšstatu, no kādām situācijām vajadzētu izvairīties. Būtu jāsaprot plāns, kā bērnu var ātrāk nomierināt, tad varētu teikt, ka mums izdodas kontrolēt problēmuzvedību. Taču, neskatoties uz mūsu plānošanu, tik un tā var notikt neplānotas problēmuzvedības epizodes. Tajos brīžos ir steidzīgi jāpieņem lēmums, ko darīt tagad, lai pēc iespējas ātrāk pārtrauktu problēmuzvedību. Tikai tad, kad šī epizode ir garām un gan bērns, gan jūs gan apkārtējie ir drošībā un mierīgā stāvoklī, var plānot, ko darīt nākotnē, lai līdzīga uzvedība neatkārtotos. Lai apskatītu visbiežāk sastopamās problēmas un iespējamus risinājumus, sk. 4. tabulu.

## Problēmsituāciju iespējamie risinājumi

Problēmsituācija	Kā reaģēt uzreiz?	Ko darīt nākotnē?
<b>Bēram ir komunikācijas grūtības, viņš neprot vai nevar izteikt savas vajadzības (palūgt vēlamā, t.sk., palīdzību, vai atteikties no nevēlamā).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pateikt priekšā, kas būtu jāsaka.</li> <li>• Palīdzēt ar rādītājžestu norādīt uz to, ko viņš vēlas, vai palīdzēt viņam parādīt žestu «nē», ja viņš vēlas atteikties no kaut kā.</li> <li>• Ja nevarat saprast, ko tieši viņš vēlas, tad mēģināt nomierināt, piedāvāt alternatīvu vai pārslēgt uzmanību uz citu aktivitāti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīstīt bērna komunikācijas prasmes.</li> <li>• Iespējams, ieviest alternatīvu komunikācijas sistēmu.</li> </ul>
<b>Bēram kļūst garlaicīgi stundā, viņš pārstāj pildīt uzdevumus un sāk demonstrēt problemātisku uzvedību.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iepriekš sagatavot interesantāku uzdevumu, ko dot šādās situācijās.</li> <li>• Lūgt izpildīt kādu norādījumu ārpus klases.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noteikt bērna attīstības līmeni.</li> <li>• Noteikt, cik ilgi bērns spēj koncentrēt uzmanību un pildīt uzdevumu.</li> <li>• Ieviest apbalvošanas sistēmu par izpildītiem uzdevumiem.</li> </ul>
<b>Bērns sāk demonstrēt problemātisku uzvedību, kad jāmaina telpa vai aktivitāte.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ļaut pabeigt darbību, ko viņš iesācis.</li> <li>• Pabrīdināt, ka pēc 1 minūtes vai pēc 5 sekundēm būs jābeidz šī darbība un jādodas citur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ieviest vizuālo dienas kārtību.</li> <li>• Mācīt vadīties pēc pulksteņa vai taimera.</li> </ul>
<b>Bērns starpbrīžos vai brīvā laikā sāk demonstrēt problemātisku uzvedību.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palīdzēt viņam atrast nodarbošanos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācīt viņu pašam izvēlēties nodarbošanos.</li> <li>• Vai iemācīt sekot vizuālai dienas kārtībai, arī spēlējoties brīvā laikā.</li> <li>• Iemācīt mierīgi gaidīt, kad ir nepieciešams.</li> </ul>

### Problēmsituāciju iespējamie risinājumi (turpinājums)

Problēmsituācija	Kā reaģēt uzreiz?	Ko darīt nākotnē?
<b>Bērns neprot pieņemt atteikumu un demonstrē problemātisku uzvedību.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palīdzēt pārdzīvot dusmas un/vai apbēdinājumu.</li> <li>• Mīkstināt atteikumu, parādot tukšo trauku, kasti un/vai piedāvāt alternatīvu.</li> <li>• Ievietot/ierakstīt vēlamo aktivitāti vizuālā dienas kārtībā vai kalendārā, kad tā būs pieejama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācīt sociālās prasmes, izmantojot sociālos stāstus vai izspēlējot lomu spēles (piemēram, kā pieņemt atteikumu, kā risināt problēmas).</li> <li>• Mācīt atpazīt emocijas un izvēlēties stratēģiju, lai nomierinātos.</li> </ul>
<b>Bērns demonstrē problemātisku uzvedību, lai pievērstu vienaudžu uzmanību.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzslavēt vienaudžus par to, ka viņi nepievērš uzmanību problemātiskai uzvedībai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizēt iespēju, kad bērns var izcelties vienaudžu vidū, piemēram, kļūst par vadītāju kādā projektā vai grupu darbā.</li> </ul>
<b>Bērns demonstrē agresīvu uzvedību</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Censties nekavējoties novērst stimulu/situāciju, kuras dēļ sākās agresija.</li> <li>• Izvest citus bērnus, ja nepieciešams.</li> <li>• Mēģināt nomierināt.</li> <li>• Neaiztikt un <b>neturēt</b>, ja vien tas neapdraud viņa vai citu cilvēku drošību.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizēt situāciju: noteikt, kāpēc sākās šī uzvedība un kādas prasmes trūkst, lai risinātu šādas situācijas.</li> <li>• Apmācīt jaunas prasmes, kas aizvietos problēmuzvedību līdzīgās situācijās.</li> </ul>

#### 3.4. Papildu stratēģijas problemātiskas uzvedības mazināšanai, kas māca bērniem patstāvīgi vērot savu uzvedību

Vecākiem bērniem būtu svarīgi iemācīties kontrolēt savu uzvedību pašiem, tāpēc ar skolniekiem ar AST var noslēgt uzvedības līgumu vai iemācīt pildīt pašnovērošanas veidlapas. Jaunākiem bērniem šīs stratēģijas nederēs.

### 3.4.1. Uzvedības līgums

Tas ir sava veida dokuments, kas tiek noslēgts par uzvedību starp divām vai vairākām pusēm, piemēram, starp bērnu un vecāku vai starp bērnu un pedagogu, vai starp bērnu, pedagogu un vecākiem.

Uzvedības līgumi tiek sastādīti individuāli, taču katrs līgums ietver 3 galvenās daļas:

1. uzdevuma aprakstu (kas, ko, kad pildīs uzdevumu un cik labi tas jāizpilda);
2. apbalvojuma apraksts (kas, ko, kad un kādā daudzumā pasniegs apbalvojumu);
3. uzdevuma izpilde (datu pierakstu lapa, kur atzīmēt, vai uzdevums ir izpildīts vai nē).

Uzvedības līgums var izskatīties dažādi (piemēru sk. 7. attēlā). Jūs varat izmantot 4. pielikumu, lai aizpildītu to ar jums nepieciešamo informāciju, vai izveidot savu.

7. attēls

#### Uzvedības līgums

UZDEVUMS
<b>KAS?</b> Jānis
<b>KO?</b> Paliks savā vietā stundas laikā
<b>KAD?</b> Katrā stundā
<b>CIK LABI?</b> Jānis paliks savā vietā (mierīgi sežot uz krēsla) visas stundas garumā un pametīs savu vietu tikai pēc skolotājas Annas aicinājuma vai pēc atļaujas

UZDEVUMS
<b>KAS?</b> Jānis
<b>KO?</b> Paliks savā vietā stundas laikā
<b>KAD?</b> Katrā stundā
<b>CIK LABI?</b> Jānis paliks savā vietā (mierīgi sežot uz krēsla) visas stundas garumā un pametīs savu vietu tikai pēc skolotājas Annas aicinājuma vai pēc atļaujas

Paraksts: \_\_\_\_\_  
Paraksts: \_\_\_\_\_

Datums: \_\_\_\_\_  
Datums: \_\_\_\_\_

#### Uzdevuma izpilde

Mat.	Latv.	Soc.z.	Mat.	Dab.z.	...				
☺	☺	☺	☺	-					

### 3.4.2. Pašnovērošanas veidlapas

Bērns var iemācīties vērot, vai viņš ievēro noteikumus, un atzīmēt to uz speciāli izstrādātās veidlapas (sk. 8. attēlu). Jūs varat izmantot 5. pielikumu, ko iespējams pielietot darbā ar saviem skolēniem. Šajā veidlapā bērns atzīmē, vai viņš ievēroja noteikumus un vai viņš pildīja uzdevumus katrā stundā, atzīmējot “jā” vai “nē”. Par noteiktu punktu skaitu viņš arī saņem apbalvojumu.

## Pašnovērošanas veidlapa

1. stunda	levēroju klases kārtību noteikumus Pildīju uzdevumus	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
2. stunda	levēroju klases kārtību noteikumus Pildīju uzdevumus	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
3. stunda	levēroju klases kārtību noteikumus Pildīju uzdevumus	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
4. stunda	levēroju klases kārtību noteikumus Pildīju uzdevumus	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
5. stunda	levēroju klases kārtību noteikumus Pildīju uzdevumus	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>

Svarīgi, lai bērns izprastu noteikumus, kā pareizi aizpildīt veidlapu. Jūs varat izvirzīt savam skolēnam citus, viņam aktuālus uzdevumus. Ja bērns atzīmē tikai “jā” arī tad, kad nepilda noteikumus, tad mācām viņu aizpildīt pareizi. Šajā gadījumā šo veidlapu pilda vēl kāds, piemēram, skolotāja, bērna asistents vai skolas atbalsta speciālists. Un stundas vai dienas beigās salīdzina veidlapas – ja abās veidlapās ir “jā”, tātad bērns gan pildīja noteikumus, gan pareizi aizpildīja – viņš saņem divus punktus. Ja viņš atzīmē “nē”, tātad viņš nepildīja noteikumus, bet tas sakrīt ar skolotājas veidlapu, tad viņš tik un tā saņem vienu punktu par to, ka godīgi un pareizi aizpildīja veidlapu. Bet, ja viņš atzīmēja “jā”, bet skolotāja – “nē”, tad neiegūst nevienu punktu. Šādā veidā bērns iemācās vērot savu uzvedību un arī novērtēt, vai tā ir atbilstoša noteikumiem.

#### 4. Mācību plāna sastādīšana

Tikai tad, kad bērnam nav būtiskas problēmuzvedības, mēs varam pievērsties vairāk arī izglītībai. Bieži vien bērniem ar AST ir nepieciešama individuāla pieeja, tāpēc būtu nepieciešams sastādīt individuālu mācību plānu. Labi, ja ir kāds speciālists, kas to sastāda, t.i., izvirza mērķus un uzdevumus, apraksta, kā tos sasniegt, un seko, lai šie mērķi tiktu sasniegti. Un ideāli, ja tiek veikts prasmju novērtējums un, pamatojoties uz bērna stiprajām pusēm un grūtībām, tiek izstrādāta intervence.

Lietišķās uzvedības analīzē jeb ABA svarīgi, lai mērķi un uzdevumi būtu:

- individuāli;

- skaidri definēti;
- ar konkrētu skaitlisko kritēriju un prognozējamo laika periodu to apgūšanai.

Piemēram:

**Mērķis:** Raivo 2 mēnešu laikā iemācīsies bez atgādinājuma lūgt palīdzību vismaz 5 dažādos situāciju kontekstos vismaz 3 dažādiem cilvēkiem.

Un mēs ne tikai izvirzām konkrētu mērķi, bet arī izveidojam datu pierakstu lapu, lai pierakstītu, kādās situācijās notiek uzvedība, ar kādiem cilvēkiem un kad prasme ir apgūta (sk. 5. tabulu).

5. tabula

#### Datu pierakstu lapas piemērs

Nr.	Situācijas konteksts	Kam palūdza palīdzību	Prasme ir apgūta
1.	Nesanāk uzvilkt kurpes	* Skolotājam Inesei * Skolotājas palīgam	+++ 19.04.2023
2.	Salūza zīmulis	Skolotājam Mārītei	+
3.			
4.			
5.			

Šādi formulējot mērķus, mums ir skaidrs, kad tie ir sasniegti. Un, ja divu mēnešu laikā mērķis nav sasniegts, tad rodas jautājums – kāpēc? Varbūt mērķis ir pārāk sarežģīts, un tas ir jāatvieglo, varbūt skolotājiem nav skaidrs, kā mācīt šo prasmi, un būtu jāmeklē papildu informācija vai apmācība, vai varbūt šim bērnam veids, kā tiek mācīts, nav efektīvs un tas būtu jāmaina.

Tāpat šāds mērķu formulējums iekļauj tādu jēdzienu kā ģeneralizāciju jeb prasmju vispārināšanu. Daudziem bērniem ar AST un citiem attīstības traucējumiem ir grūtības vispārināt iemācītās prasmes dažādās situācijās, ar dažādiem cilvēkiem, dažādās vidēs. Mūsu piemērā ir minēts, ka bērns iemācīsies pielietot šo prasmi vismaz 5 dažādās situācijās ar vismaz 3 cilvēkiem un, cerams, arī dažādās telpās. Kā arī viņam šī prasme jādeмонstrē vismaz trīs dienas/nodarbības pēc kārtas. Tikai tad mēs varam uzskatīt, ka prasme ir iemācīta un noturīga. Šis kritērijs, protams, ir mainīgs un individuāli pielāgojams katram bērnam, bet, ja prasme parādījās tikai vienu reizi vai dažreiz parādās un dažreiz nē, tad tiek uzskatīts, ka prasme nav apgūta.

Tāpat, izvirzot mērķus un uzdevumus, būtu svarīgi atcerēties par sociālu nozīmīgumu un funkcionalitāti. Tas nozīmē, ka mēs mācām bērniem prasmes, kas noder dzīvē; ir praktiski pielietojamas un uzlabo dzīves kvalitāti gan viņiem pašiem, gan apkārtējiem. Tas nozīmē, ka palūgt

dzert ir svarīgāk nekā atšķirt krāsas, prasme apmeklēt tualeti ir svarīgāka par ģeometriskām formām, un prasme šķērsot ielu ir svarīgāka par daļskaitļu saskaitīšanu.

Kā arī būtu jāņem vērā mācību formāts, jo mērķi individuālajā un grupu formātā var būtiski atšķirties. Piemēram, bērns jau prot saskaitīt objektus un uzrakstīt atbilstošu ciparu, to viņš spēj pildīt grupu formātā, bet saskaitīšanu viņam mācām individuāli, kad citi bērni pilda patstāvīgu darbu, vai piesaistām atbalsta speciālistu, ja izglītības iestādē tāds ir.

Svarīgi uzsvērt, ja bērnam nav prasmju mācīties grupu formātā, tad iemācīties to darīt būs prioritāte, nevis akadēmiskās prasmes. Un, ja mēs runājam par bērnu, kurš nerunā un nesaprot valodu, neprot vērot apkārtējos un atdarināt, tad, ļaujot viņam pavadīt laiku grupā vai klasē, mēs nevis iekļaujam viņu, bet nodarām viņam pāri. Jo viņš šajā laikā nesaņem to, kas viņam būtu jāsaņem, lai attīstītos savā tempā un savu iespēju robežās. Šim bērnam jāmeklē iespējas saņemt individuālas nodarbības, un tikai tad iegūtās prasmes var pielietot grupu formātā.

Nākamais, kas būtu jāsaprot, ko reāli mēs varam sagaidīt no bērna. Iedomājaties, ka klasē ir bērns, kurš nevēlas nākt uz skolu, stundās viņš uzvedas izaicinoši: staigā pa klasi, atsakās pildīt uzdevumus un norādījumus, runā pretī, patvaļīgi aiziet prom no klases utt. Visticamāk, jūs kā pedagogs gribēsiet, lai viņš visas stundas garumā pildītu uzdevumus un kārtīgi uzvestos. Bet mēģināsim šo mērķi analizēt un izdalīt atsevišķās darbībās, kas būtu viņam jā dara. Piemēram:

1. palikt klasē;
2. palikt savā vietā;
3. palikt klusam;
4. sekot instrukcijai atvērt grāmatu noteiktā lpp.;
5. sekot instrukcijai atvērt burtnīcu;
6. ierakstīt datumu;
7. uzrakstīt vienu vārdu;
8. uzrakstīt vienu teikumu;
9. atbildēt uz skolotājas jautājumiem;
10. sekot līdz tekstam;
11. nākt pie tāfeles u.c.

Tātad īstenībā, lai piedalītos stundā, ir vajadzīgas daudzas prasmes. Mēs pieņemam, ka tām ir jābūt, bet var gadīties, ka to nav. Tāpēc būtu svarīgi novērtēt reālo prasmju līmeni un sākt tajā punktā, strādājot tikai ar vienu prasmi.

Piemēram, mēs noteicām, ka bērns paliek klasē stundas laikā, bet neprot nosēdēt savā vietā ilgāk par 7 minūtēm. Tad mēs apbalvosim, kad viņš spēs palikt savā vietā 10 minūtes. Sākumā šajā laikā viņam būs atļauts darīt kaut ko vieglāku vai interesantāku ar nosacījumu, ka viņš paliek savā

vietā, un, iespējams, šī aktivitāte pat nebūs saistīta ar mācību priekšmetu. Jo šobrīd mūsu mērķis ir iemācīt viņam palikt savā vietā 10 minūtes. Kad iemācījās palikt vietā 10 minūtes, mēs palielinām kritēriju līdz 15 minūtēm utt., kamēr sasniegsim vajadzīgo laiku. Kad viena prasme ir apgūta, varam ķerties pie nākamās, piemēram, gan palikt savā vietā (to viņš jau prot), gan pildīt īsus uzdevumus.

Protams, individuālajās nodarbībās šīs prasmes iemācīt ir daudz vieglāk un jau apgūtu prasmi vispārināt grupu formātā, bet ne visās izglītības iestādēs ir iespēja ar bērnu strādāt individuāli.

ABA pielieto bezklūdu mācīšanas principus, kas nozīmē, ka nepieciešamības gadījumā mēs sniedzam palīdzību (tā var būt fiziska; mēs varam pateikt priekšā, kas būtu jāatbild, vai parādīt, kas būtu jādara, uzdot uzvedinošu jautājumu vai norādīt uz pareizo atbildi u.c.). Mēs to darām, lai bērns tiktu galā ar uzdevumu un mēs viņu varētu apbalvot, un tādā veidā notiek efektīvā mācīšanās. Jo, ja bērns bija veiksmīgs šoreiz, tad arī nākamreiz ar lielāku varbūtību viņš mēģinās atkārtot šo darbību.

Katram bērnam ir savas spējas un katram būs individuāli mērķi. No tā, ka mēs daudz prasām, nav nekāda labuma, ja bērns neko no tā nepilda. Tādā veidā mēs mācām tikai vienu, ka īstenībā var nepildīt to, ko mēs lūdzam, var neuztvert mūs nopietni. Nebaidāties pamēģināt lūgt no bērna pildīt mazāk, bet uzstāji, lai tas būtu izdarīts (kaut ar jūsu palīdzību), un apbalvojiet par to. Tādā veidā jūs pastiprināsiet viņa mācību uzvedību, kas palīdzēs viņam apgūt daudzas prasmes, un nākotnē jūs pamazām varēsiet paaugstināt savas prasības. Mazāk un kvalitatīvāk ir labāk nekā daudzas neizpildītas prasības.



## Noslēgums

Apkopojot visu informāciju, mēs varam izdalīt 6 galvenos aspektus, kas efektīvāk palīdzēs bērnam ar AST iekļauties izglītības procesā:

1. nepieciešams izveidot komandu (pedagogi, vecāki, atbalsta personāls, administrācija), kas strādā kopīgi bērna labā;
2. bērnam jājūtas labi un komfortabli izglītības iestādē (ko mēs varam darīt, ko var pielāgot?);
3. laba sadarbība starp pedagogiem un bērnu, pedagogs kā pievienotā vērtība (kā var apbalvot bērnu, pastiprināt viņa vēlamu uzvedību, iepriecināt?);
4. analizējam uzvedību, kāpēc bērns rīkojas šādi, un domājam, ko mēs varam darīt, lai problēmuzvedība nemaz nerastos;
5. iemācīt bērnam sekot mūsu instrukcijām, pildīt uzdevumus un pakāpeniski paaugstināt prasības;
6. izvirzām individuālus, sociāli nozīmīgus un funkcionālus mācību mērķus, lai mācītu trūkstošās prasmes.

Pateicamies, ka jūs esat speciālisti, kas nemitīgi meklē jaunus risinājumus, lai palīdzētu bērniem, kuriem ir nepieciešams lielāks atbalsts. Ja vēlaties uzzināt vairāk par lietisķās uzvedības analīzi, tad aicinām jūs iepazīties ar “Bērnu slimnīcas fonda” adaptēto programmu “Viegliem soļiem”. Šī apmācību programma ir paredzēta vecākiem, kuri audzina bērnus ar autiskā spektra traucējumiem vai par kuru bērniem ir aizdomas, ka nākotnē viņiem varētu tikt diagnosticēts autisms. Programma “Viegliem soļiem” (“Simple steps”) ir izveidota Ziemeļīrijā un ir adaptēta Latvijas situācijai ar mērķi nodrošināt ģimenes ar pierādījumos balstītām metodēm, kuras var izmantot mājas apstākļos brīžos, kad nav iespējas tikt pie ABA speciālista. 2023. gadā šī programma tika papildināta arī ar sadaļu pedagogiem. Latvijā šī programma tiek piedāvāta bez maksas, un tai var pieteikties gan vecāki, gan pedagogi. Pieteikšanas [www.viegliemsoliem.lv](http://www.viegliemsoliem.lv). Būsim pateicīgi, ja ar šo informāciju jūs dalīsities gan ar kolēģiem, gan ar bērnu vecākiem.

**Lai šo informāciju izdodas pielietot praksē un tā palīdz gan bērnam, gan jums!**

Šo materiālu sagatavoja sertificēta uzvedības analītiķe Ilona Smirnova. Ilonai ir vairāk nekā 10 gadu praktiska pieredze darbā ar bērniem ar AST. No 2014. gada sāka apgūt ABA jeb Lietišķo uzvedības analīzi. Izgāja supervizēto praksi Izraēlas un Vācijas supervizoru vadībā. Praktisko pieredzi ieguva, strādājot Biedrībā "Autisma centrs" un Bērnu runas un komunikācijas attīstības centrā "Valodas māja". 2018. gadā nokārtoja starptautisko eksāmenu un kļuva par supervizori topošiem speciālistiem. No 2019. gada lektore vecāku un topošo uzvedību analītiķu apmācības programmās, Šobrīd vada Bērnu runas un komunikācijas attīstības centru "Valodas māja" un mācību centru speciālistiem un vecākiem "LABAS metodes". Galvenās vērtības – efektīvas un zinātniski pierādītas metodes un cieņpilna attieksme pret cilvēkiem ar speciālām vajadzībām.

Ilona piedalījies vairākās starptautiskās uzvedības analīzes konferencēs un ir Latvijas uzvedību analītiķu asociācijas valdes locekle, un darbojas, lai attīstītu ABA nozari Latvijā.

Vairāk informācijas: [www.labasmetodes.lv](http://www.labasmetodes.lv) un [info@labasmetodes.lv](mailto:info@labasmetodes.lv)

Pielikumi

# Anketa vecākiem

## Konfidenciāli

Bērna vārds, uzvārds:	
Vai bērns iepriekš apmeklēja izglītības iestādi?  Vai pedagogi ir atzīmējuši, ka bērnam ir grūtības? Kādas?	
Vai bērns apmeklē nodarbības pie speciālistiem? Kādiem?	

## Motivācija

**Lūdzu, norādiet 5–10 objektus/darbības katrā kategorijā, kas patīk/garšo Jūsu bērnam**

Mīļākās aktivitātes (skatīties TV, lēkāt u.c.)	
Mīļākās rotaļlietas	

## Uzvedība

Vai bērnam ir sensorais jūtīgums, kas var izraisīt problēmuzvedību?	
Vai bērnam ir problēmuzvedība (piemēram, agresija, pašagresija, kliegšana u.c.)?	
Kas var izraisīt šo problēmuzvedību? Kādās situācijas tā biežāk notiek?	
Kā var nomierināt bērnu, ja viņam sākusies problēmuzvedības epizode?	
Kas vēl jums būtu jāzina par bērnu?	

**Paldies!**

2. pielikums. Resursu apzināšana

Bērna vārds, uzvārds: \_\_\_\_\_

<b>Mērķis:</b>	
<b>Bērna vecāki</b>	
<b>ABA speciālists (ārpus izglītības iestādes)</b>	
<b>Bērna asistents</b>	
<b>Pedagogs</b>	
<b>Atbalsta speciālisti (izglītības iestādē)</b>	
<b>Administrācija</b>	
<b>Citi</b>	

3. pielikums. Antecedentu stratēģijas problēmuzvedības mazināšanai

<b>A (stimuli pirms)</b>	<b>B (uzvedība)</b>	<b>Antecedentu stratēģija</b>





5. Pielikums. Pašnovērošanas veidlapa

**Pašnovērošanas veidlapa**

Datums: \_\_\_\_\_

Stunda	Noteikumi/uzdevumi	Rezultāts
	1. 2. 3.	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
	1. 2. 3.	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
	1. 2. 3.	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
	1. 2. 3.	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
	1. 2. 3.	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
	1. 2. 3.	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>
	1. 2. 3.	Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/>

Kopā "Jā" skaits \_\_\_\_\_

Paraksti: Skolēns: \_\_\_\_\_

Skolotāja: \_\_\_\_\_

Vecāki: \_\_\_\_\_