

Kā atbalstīt bērnus ar UDHS?

Sertificēts klīniskais un veselības psihologs;
Grāmatas “Saprast UDHS” autors;
Dana Skara



Saprast_udhs



www.saprastudhs.eu

1

Kā bullings ir saistīts ar UDHS?

- Bērniem ar UDHS ir 3x lielāki riski ar to saskarties (Bustinza et al, 2022):
 - 46,9% bērnu ar UDHS kļūst par “upuriem”.
 - bērniem ar vairākām blakus grūtībām (piemēram UDHS +AST) ”upuri” ir līdz pat 72%;
 - 16% bērnu ar UDHS kļūst par “uzbrucējiem”;
 - visbiežāk **bērni ar UDHS atbild uz cita bērna provokācijām (bullingu), ko apkārtējie palaiž garām un viņa agresija būs kā atbildes reakcija, kas tiek tulkota kā “uzbrukums” nevis aizstāvēšanās.**



2

Galvenie riska faktori: kā upurim

!!! neirobioloģiskās atšķirības tieši ietekmē sociālo dinamiku – šos bērnus sāk uztvert kā «dīvainus».

- **Neapzināta robežu pārkāpšana**, ko vienaudži to var uztvert kā kaitinošu uzvedību un ieganstu izstumšanai.
- **Sociālo signālu "nepamanīšana"**: citu ķermeņa valodu, sarkasmu, sejas izteiksmes var pārprast, neatpazīt.
- **emociju regulācijas grūtības**: mobinga veicējiem patīk ātras un spilgtas emocijas, tā "UDHS bērni" kļūst par pateicīgu mērķi.
- **bieži publiski aizrādījumi no pieaugušajiem**: rada "grēkāža" tēlu un tas leģitimizē tiesības bērnu apcelt;

!!! Bērni ar UDHS, kas piedzīvo bullingu uzrāda daudz augstākus rādītājus ar trauksmi un depresiju, kā vienaudži bez UDHS.

Bullings pastiprinā jau tā esošās problēmas ar PASVĒRTĒJUMU, KONCENTRĒŠANOS, SOCIĀLO INTEGRĒŠANOS.



3

Galvenie riski: kā pāridarītājs:

agresija visbiežāk ir *reaktīva*, nevis *proaktīva*

- **nesaņemts atbalsts** UDHS un citām piedzīvotajām grūtībām ikdienā;
- **Impulsu kontroles trūkums**/Reaktīvā agresija: lielās emocijās rīkojas pirms ir paguvjis apdomāt sekas (bremžu trūkums);
- **emociju regulācijas grūtības**/ satrakošanās: fiziskās spēlēs kļūst pārāk raupjš, nespēj nolasīt citu signālus un turpina iesākt.
- **Zems pašvērtējums**/ aizsardzības pozīcija: bieži saskaroties ar neveiksmēm un kritiku, bērns var ieņemt uzbrukuma pozīciju kā aizsargmehānismu.
- **Sensoro pārslodžu izraisīta uzvedība**: Pārāk skaļā, spilgtā vai haotiskā vidē ik dienas izraisa "cinies vai bēdz" reakciju; var kļūt agresīvs pret apkārtējiem, mēģinot atgūt kontroli pār situāciju, regulēt nervu sistēmu.
- zema skolas motivācija, piederības izjūta skolai, sliktas attiecības ar skolotājiem.



4

Kā novērst šādu situāciju attīstību?

- **Izvairīties no publiskas kaunināšanas:** Labojiet bērna uzvedību privāti vai izmantojiet iepriekš norunātus ne-verbālus signālus;
- **Fokusēšanās uz bērna stiprajām pusēm:** Apzināti veidojiet bērna pozitīvo tēlu klases acīs. Uzdodiet viņam pienākumus, kuros viņš var izcelties, tādējādi gūstot vienaudžu atzinību dabiskā ceļā.
- **Sociālo scenāriju trenēšana mierīgā gaisotnē:** Bērniem ar UDHS sociālās prasmes ir jā māca tikpat tieši kā matemātika. Pārrunājiet situācijas un iedodiet konkrētu rīcības plānu, trenējiet to.
- **Vides pielāgošana:** skaidras robežas un "klusā zona", kur nomierināties, kad klases «troksnis» kļūst par daudz.



!!! Svarīgi, ka bērnam ir izstrādāts IIP un viņš saņem atbalstu savām pamata UDHS un citām grūtībām. Atbalsta nesāņemšana ļoti bieži būs par pamatu «uzvedības grūtībām».

5

Kā pamanīt ātrāk?

- **Atšķirt konfliktu no mobinga:** vai agresija ir *simetrisks konflikts/impulss* starp diviem spēkos līdzīgiem bērniem, vai tā ir spēku samēra nevienlīdzība un *sistemātiska* vēršanās pret vienu bērnu (mobings).
- **Vērot netipisku klusumu:** mobinga upuris var pēkšņi kļūt neraksturīgi kluss, izvairīties no starpbrīžiem, bieži sūdzēties par fiziskām sāpēm (vēders, galva), *lai nebūtu jāiet uz skolu*.
- **Pievērst uzmanību mikrosignāliem klasē:** Mobings bieži sākas ar "sociālo izslēgšanu" – acu pārgriešanu, kad bērns runā, nošķiršanas grupu darbos vai smīkņāšanu par viņa impulsīvajām atbildēm. Šo signālu pamanīšana un apturēšana saknē ir kritiska.



6

Kā efektīvāk risināt?

- **Pauze pirms pārrunām:** Nekad nerisīniet situāciju, kamēr bērns ir afekta stāvoklī. Viņa smadzenes tajā brīdī nespēj racionāli uztvert informāciju. Ļaujiet/palīdziet bērnam nomierināties.
- **Strukturētas, īsas un vizuālas sarunas:** runājiet īsos teikumos; situācijas vizualizēšana – zīmēt uz papīra cēloņu un sekū ķēdīti, lai palīdzētu bērnam ieraudzīt savas rīcības ietekmi uz citiem (jo darba atmiņas un plānošanas grūtības viņam liedz to aptvert prātā).
- **Nemeklēt vainīgo, bet mācīt alternatīvu uzvedību:** Ja bērns ir pāridarītājs (reaktīvi), tradicionāli sodi nestrādā (neuzlabo vadības funkcijas). "Ko tu darīsi citādāk nākamreiz, kad juties tik dusmīgs?"
- **Upura aizsardzība:** piesaistīt klasē "labvēlīgos līderus" – **lūgt** konkrētiem bērniem kļūt par atbalstu, spēlēties kopā un aizstāvēt. Sistēmisks vienaudžu atbalsts strādā labāk nekā tikai skolotāja iejaukšanās.



7

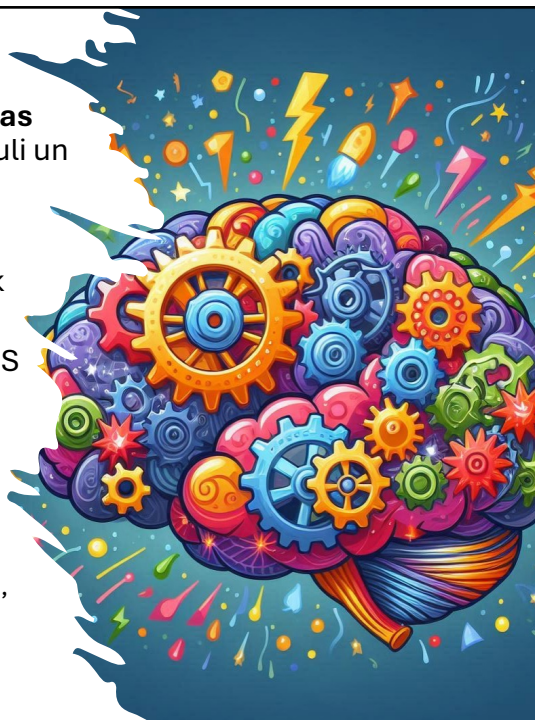
Vai visi bērni domā un uztver pasauli vienādi?



8

Kas ir UDHS?

- Viens no **neirobioloģiskajiem smadzeņu attīstības veidiem**, kas ietekmē to, kā cilvēks piedzīvo pasauli un reaģē uz to. Izplatība 5-9% bērnu pasaulē.
- Galvenais rašanās cēlonis ir **ģenētika** (70-90%);
- Vecāki, uzturs, fizisko aktivitāšu trūkums vai pārāk daudz laika ekrāniem **neizraisa UDHS**;
- UDHS **nekorelē ar intelektu**, bet bērniem ar UDHS visdrīzāk **būs nepieciešams atbalsts**, lai savu potenciālu realizētu;
- Ja UDHS netiek laicīgi diagnosticēts un atbalstīts, **pastāv lielāks risks** saskarties ar:
 - mācīšanās grūtībām un skolas pamešanu,
 - pazeminātu pašvērtējumu, depresiju un trauksmi u.tml.,
 - procesuālās vai vielu atkarības,
 - negadījumus un traumas (arī priekšlaicīga nāve)
 - noziedzību, cietums, bezdarbs, vardarbība, SD klienti



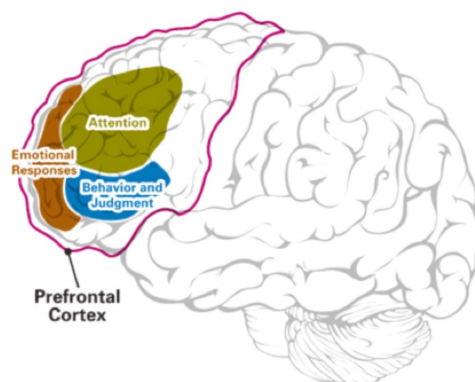
9

UDHS nav ar aci saskatāms

Tā NAV izvēle. Tā IR **neirobioloģija**. UDHS nav rakstura vai audzināšanas problēma. Tās ir reālas atšķirības smadzeņu attīstībā un darbībā.

Galvenie "vaininieki":

- Frontālā daiva (prefrontālais kortekss) māja vadības funkcijām.
- Dopamīns ("motivācijas", "atlīdzības" un "intereses" neiromediators.).



10

Grūtības ar uzmanības vadīšanu: Ne "negrib klausīties", bet "nevar filtrēt"

- Īsa uzmanības noturība (uz garlaicīgām nodarbēm);
- Viegla uzmanības novēršanās (uzmanības filtrs);
- Biežas neuzmanības kļūdas;
- Grūtības pievērst uzmanību detaļām;
- Šķiet, ka neklausās, pat kad tieši tiek uzrunāts;
- Nepabeidz iesākto, neseko instrukcijai;
- Grūtības ar organizēšanu un plānošanu;
- Bieži pazaudē vai aizmirst lietas;
- Izvairās no lietām, kas prasa mentālo piepūli;



11

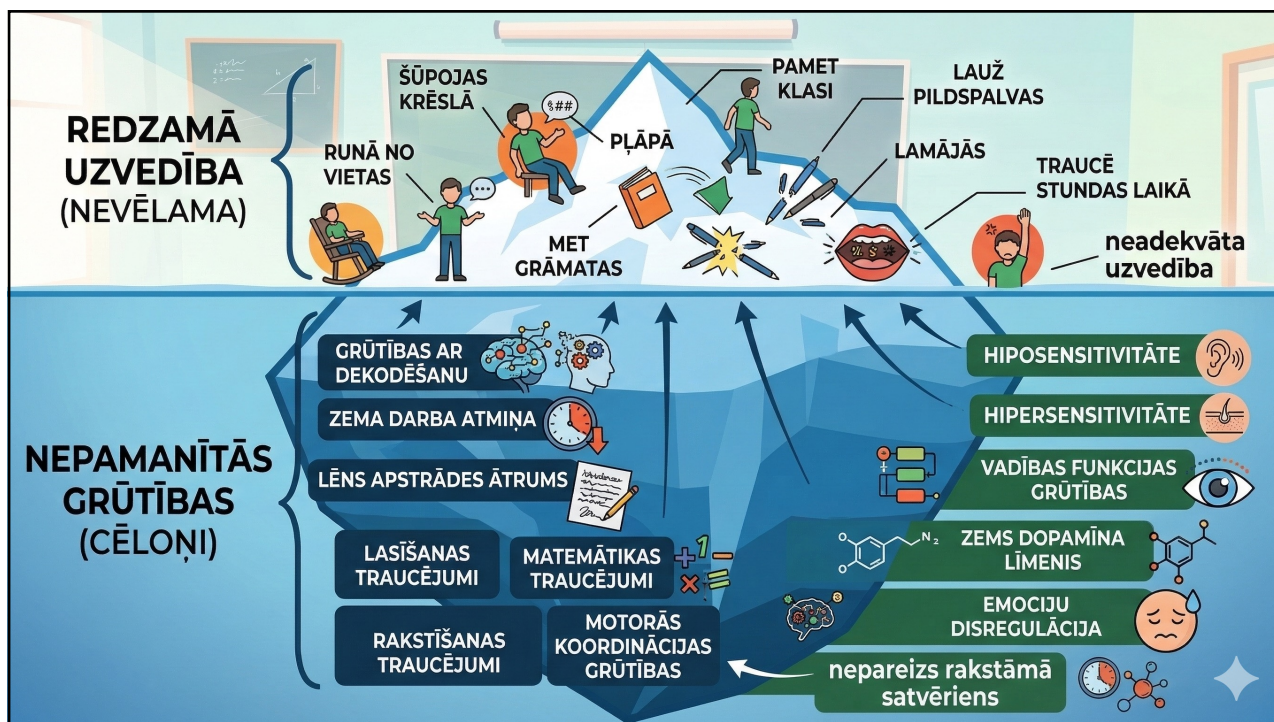
Hiperaktivitāte: Ne "grib traucēt", bet "motors neizslēdzas" Impulsivitāte: Ne "ir rupjš", bet "nav bremžu"

- Nepārtraukta didīšanās, nevar nosēdēt mierā;
- nespēj būt nekustīgs pat patīkamā aktivitātē; nepieciešamība piecelties un pārvietoties;
- Grūti vai nespēj norimt ēdienreizēs vai kad jāiet gulēt;
- Grūtības palikt klusam; Runā daudz un bieži nevietā;
- Sniedz atbildi pirms pabeigta jautājums;
- Grūtības sagaidīt savu kārtu; izteikta nepacietība;
- Iejaucas citu spēlēs, ņem lietas bez atļaujas;
- Pieskaras citiem, baksta, ņem viņu lietas bez prasīšanas;
- Nespēj saredzēt riskus un sekas savai darbībai;
- Nemācās no savām kļūdām (tās neatcerās svarīgā brīdī) un atkārto uzvedību;
- Bieži vien ir grūti saprast, kā tik gudrs bērns var uzvesties tik nepiemēroti;

!!! Šīs uzvedības nav apzināta nepaklausība, bet gan neiroloģiskas attīstības īpatnības.



12



13

Akadēmiskās grūtības: aiz 'man nepatīk, es negribu' VIENMĒR slēpsies iemesls

- **Ja ir vāja lasīprasme:** papildus laiks lasīšanai, izvēlies tekstus ar bildēm; samazini lasītā apjomu; izvairies no skaļās lasīšanas klases priekšā (varbūt klātesoši mācīšanās traucējumi); **10% bērnu būs disleksija. Cik ir Jūs skolā?**
- **Ja mutskā izteikšanās apgrūtināta:** pieņem visas atbildes; rūpīgi atlasī sarunu tematus; papildini ar vizuālo attēlu, dod laiku apdomāties;
- **Ja rakstīšana ir apgrūtināta:** ievies citas iespējas iesniegt darbu, lai rakstība nav vienīgais (dators, diktafons, zīmējumi, mutiski); izvairies uzdot liela apjoma darbus; nekoncentrējies uz rokrakstu un pārrakstīšanu (viena veida kļūdas vērtē kā vienu kļūdu); piedāvā darba lapas, lai pārbaudītu zināšanas; **10% bērnu būs disgrafija. Cik ir Jūs skolā?**
- **Ja matemātiskās prasmes ir apgrūtinātas:** ļauj lietot kalkulatoru, atgādnēs, papildus laiku, tūlītēju atgriezenisku saiti/ izskaidrošanu; **5% bērnu būs diskalkulija. Cik ir Jūs skolā?**

14

Vai UDHS ir tikai grūtības? (Le Cunff, 2024; Boot et al, 2020)

- Bērni ar UDHS ikdienā dzird tik daudz aizrādījumu, ka viņu pašapziņa bieži ir sagrauta.
- Pedagogu uzdevums ir pamanīt, ka **UDHS nav tikai grūtības** – tas ir arī unikāls domāšanas veids ar milzīgu potenciālu, ja to iemācās pareizi izmantot.



15

Zelta likums: Mainām vidi, nevis bērnu

Jūs varat:

- būt cilvēks, kurš maina bērna dzīves trajektoriju;
- **būt atšķirība** starp bērnu, kurš nonāk pie atkarībām, un bērnu, kurš kļūst par veiksmīgu uzņēmēju.
- *radīt vidi*, kurā UDHS nav šķērslis. Jūs esat klases vides "arhitekts".
- pāriet **no REAKTĪVAS pieejas** (reaģēt uz uzvedību)...**uz PROAKTĪVU pieeju** (novērst uzvedības cēloni).



16

Ko ieteikt darīt, ja ir aizdomas par UDHS bērnam?

UDHS novērtēšanas (reitinga) skala – IV: Skolas versija

Bērna vārds: _____

Dzimums: S V Vecums: _____ Izglītība: _____

Apvelciet ar aplīti skaitli, kas vislabāk raksturo bērna uzvedību pēdējos sešos mēnešos.

Simptomi, traucējumu veids	Nekad	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži
1. Nespēj sakopot uzmanību detaļām vai pieļauj skolas darbos pavisam kļūdas	0	1	2	3
2. Nemierīgi kustina rokas un kājas, griezās uz krēslu	0	1	2	3
3. Ir grūtības ilgstoši sakopot / koncentrēt uzmanību uz mācībām vai rotaļām	0	1	2	3
4. Atstāj savu vietu klasei vai citā situācijā, kurā tiek gaidīta mierīga palikšana savā vietā	0	1	2	3
5. Šķiet, ka viņš neklaušās, kad ar viņu runā	0	1	2	3
6. Pārmērīgi skraida vai kāpēle situācijās, kad tas ir nepieciešami	0	1	2	3
7. Nespēj sekot instrukcijām un nespēj pabeigt darbu	0	1	2	3
8. Ir grūtības rotāties vai mierīgi piedalīties brīvā laika aktivitātēs	0	1	2	3
9. Grūti organizēt darbu un aktivitātes	0	1	2	3
10. Ir nepārtraukta kustība vai kā ar motoru "dzīts"	0	1	2	3
11. Izvairās no skolas darbiem (skolas darbiem, mājas darbiem), kas prasa ilgstošu garīgu piepuli	0	1	2	3
12. Runā skaļi un daudz (pārmērīgi)	0	1	2	3
13. Zaudē lietas, kas nepieciešamas skolā vai citās aktivitātēs	0	1	2	3
14. Runā / atbild, pirms jautājums ir pabeigts	0	1	2	3
15. Ir ļoti izklaidīgs	0	1	2	3
16. Grūti sagaidīt savu kārtu	0	1	2	3
17. Izklaidīgs / aizmārglīgs dienas darbos / aktivitātēs	0	1	2	3
18. Pārtrauc un uzmacās citiem	0	1	2	3

Adaptēts pēc ADHD Rating Scale-IV: Checklist, Norms, and Clinical Interpretation by George J. DuPaul, Thomas J. Power, Arthur D. Anastopoulos, and Robert Reid. ADHD criteria are adapted by permission from DSM-IV. Copyright 1994 by the American Psychiatric Association.

- Aizpildiet skrīninga instrumentu, dalaties ar vecāku;
- Ģimenes ārsts, ja nepieciešams nosūtījums;
- Bērnu **psihiatrs** diagnosticē vai nosūta uz psiholoģisko izpēti, citiem speciālistiem
- Psiholoģiskā izpēte - "bērna lietošanas instrukciju", nevis tikai "uzlikts zīmogs".
 - **Intelektuālā sfēra:** Ne tikai IQ cipars, bet *kā* bērns domā. Stiprās puses (piem., radošums, vizuālā uztvere) un vājās puses (piem., darba atmiņa, apstrādes ātrums).
 - **Emocionālā/uzvedības sfēra:** Palīdz atšķirt UDHS no trauksmes, traumas vai citām grūtībām (kas var izskatīties līdzīgi!).
 - **Rezultāts:** Individuāli ieteikumi ģimenei un (ļoti svarīgi!) izglītības iestādei.
- Citu speciālistu izpētes (ja nepieciešams);

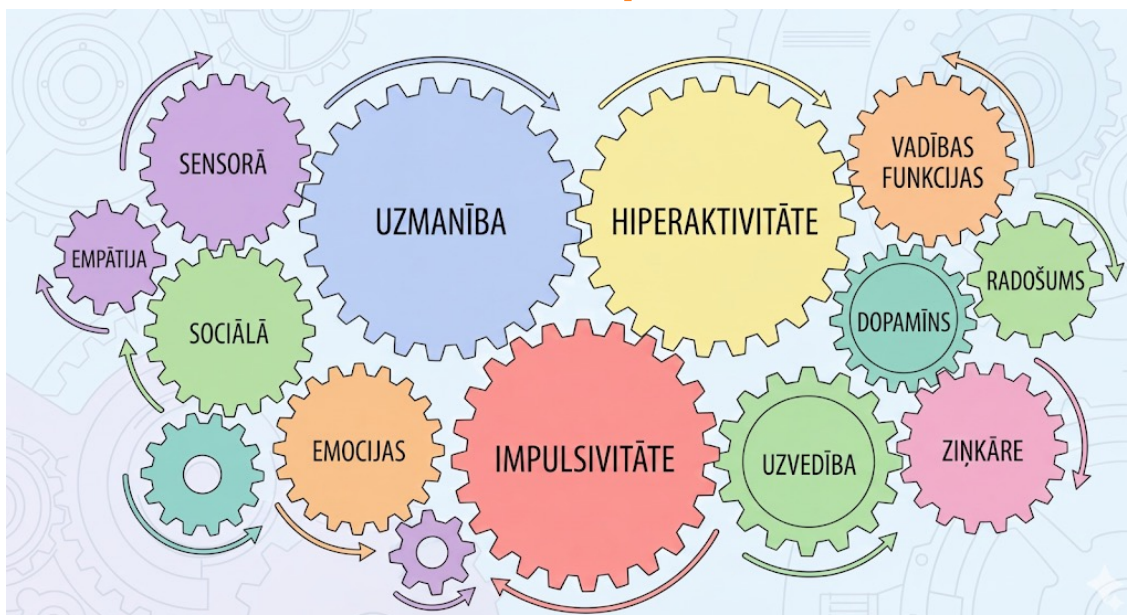
17

Ministru kabineta noteikumi Nr. 447

- Direktors izvērtē vecāku iesniegto dokumentāciju uzņemot bērnu skolu. Tas var būt PedMed vai citu speciālistu atzinums, nepieciešamie atbalsta pasākumi.
- Citi speciālisti: **izglītības psihologs, skolu psihologs vai klīniskā un veselības psihologs, logopēds, audiologopēds, skolotājs logopēds vai speciālais pedagogs.**
- Direktors nosaka kārtību, kā tiek izvērtētas bērna speciālās vajadzības, kā tiks izstrādāts un īstenots IIP, nosaka atbildīgās personas tā ieviešanā un kas ievadīs info VIIS. **IIP izstrādā ne vēlāk kā 21 kalendāra dienas laikā pēc atzinuma saņemšanas.**
- Ja skolai nav atzinuma un ieteikumu, bet redz, ka atbalsts ir nepieciešams, informējot vecākus **skola ir tiesīga veikt pedagoģisko vai psiholoģisko novērtējumu un sagatavot atzinumu.**
- **Vecāks var atteikties** no psiholoģiskā novērtējuma, tad veic pedagoģisko.
- Ja vecāks ir atteicies no psiholoģiskās izpētes, kas būtu bērna interesēs, **skola informē sociālo dienestu** par izglītojamam nepieciešamo atbalstu, **lai nodrošinātu, ka tiek ievērotas bērna tiesības uz izglītību**, kā arī par nepieciešamību nodrošināt psihologa vai cita speciālista konsultācijas.

18

Viss ir savā starpā saistīts

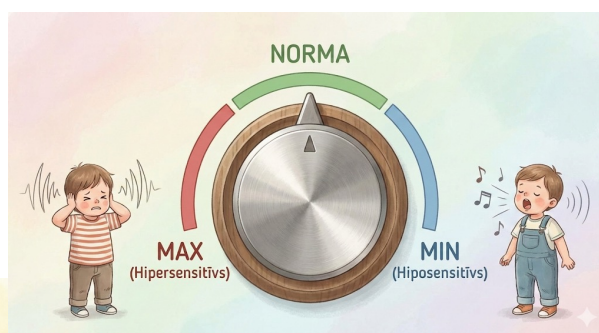


19

Sensorās vajadzības bērniem

Sensorā integrācija ir **pamats** augstākām funkcijām: uzmanībai, emociju regulācijai, uzvedībai un mācībām.

Ja bērna nervu sistēma ir aizņemta ar sensorā "trokšņa" apstrādi, **resursu mācībām paliek mazāk**



- **Hipersensitīvs (pārāk jūtīgs) bērns:** Bērns dzird VISU vienlīdz skaļi. Tas rada **senso** **pārs**lodzi, kas var novest pie "agresijas». Izvairīšanās uzvedība.
- **Hiposensitīvs (nepietiekami jūtīgs) bērns:** Nervu sistēmai vajag vairāk stimulu, lai regulētos, uzturētu modrību smadzenēs. Meklēšanās uzvedība.

20

Hipersensitivitāte – grib izvairīties

- **Tauste:** drēbju birkas, auduma faktūras; sasmērētas rokas, pieskaršanās dažādām faktūrām (plastilīns, smiltis u.tml.).
- **Dzirde:** pēkšņi trokšņi (skolas zvans, krēsla švīkstoņa, bērnu smiekli); ilgstoši fona trokšņi (ventilators, plāpāšana, ēdnīca); spēcīgi trokšņi (sporta zālē, koncerti).
- **Redze:** vizuāli pārblīvēta vide (par daudz atgādnēs, raibas bildes); pamana apkārtējās izmaiņas vidē (putnu lidošanu aiz loga, staigāšanu pa klasi), koncentrējas uz detaļām.
- **Oža:** Uztver smaržas, ko citi nepamana (ēdiens, sviedri, smaržas, tīrīšanas līdzekļi); **Garša:** ierobežots produktu klāsts (krāsas, tekstūras, garšas). **Negatīvi reaģē uz jaunām garšām.**
- **Propriocepcija:** grūti izprast savu ķermeni plaknē, nevar izdarīt bez skatīšanās; nemil kāpelēt vai lēkāt;
- **Vestibulārā sistēma:** šūpošanās, griešanās, kūleņi; slikti braucot mašīnā; nestabila gaita, bailes pazaudēt līdzsvaru.
- **Interocepcija:** asi izjūt iekšējās sajūtas (sirdsklauves, elpošana); bieži iet uz tualeti, sāpes vai diskomforts (piem., izsalkums) tiek uztverts kā ļoti spēcīgs un neatliekams.



21

Atbalsts hipersensitivitātei

Mazināt apkārtējos “trokšņus”, kas rada emocijas un trauksmi, apgrūtina koncentrēšanos:

- nepārblīvēt klasi ar “vizuālajiem trokšņiem”
- kad iespējams, izvēlēties dabīgo apgaismojumu
- kapuce dažreiz kalpo par vizuālo un audiālo trokšņu bloķētāju/ skaņu slāpējošas austiņas
- savs “ofiss”/ aizslietinis
- **neminimizēt bērna teikto!!!**
- piedāvāt alternatīvas/ cimdus, kad jāskaras kaut kam netīkamam klāt
- piedāvāt ēst citur (ja neēd dēļ “smakas”)
- piedāvāt alternatīvus sporta vingrinājumus
- starpbrīdī piedāvāt iespēju pabūt klusumā
- **izprast pašiem un skaidrot bērnam, kas ar viņu notiek!!!**



22

Hiposensitivitāte pie UDHS, nevar koncentrēties, kamēr nav optimizētas

- Tauste: knibina, baksta, zīmē, krāso, *fidžeto*;
- Dzirde: dungo, dzied, sit ritmu, liek fonā mūziku; ilgstoša runāšana pārvēršas par fona troksni;
- Redze: koši objekti, ekrāns. "pazaudē" vajadzīgo rindiņu lasot vai norakstot no tāfeles, asa perifērā redze;
- Oža: osta priekšmetus, cilvēkus, nejūt vājus aromātus (sviedri, sasmakums).
- Garša: košļā vai grauž neēdamas lietas (zīmuļus, apkakles). patik intensīvas garšas (pārbāž muti);
- Propriocepcija: Pastāvīgi kustas, šūpojas uz krēsla, grūstās, lec, daudzās, Raksta ar lielu spiedienu, neizjūt savus «gabarītus», sprindzina žokli (griež, grauž);
- Vestibulārā sistēma: gāzelējas krēslā, karājas kājām gaisā.
- Interocepcija: vāja komunikācija ar iekšējiem orgāniem (urīnpūslis, izsalkums, sāpes, slāpes, emocijas, termoregulācija).

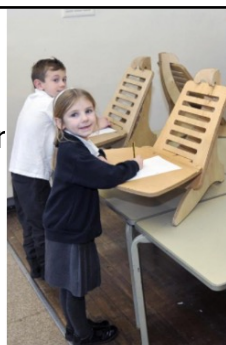


23

Atbalsts hiposensitivitātei:

Piedāvāt darīt kaut ko papildus, izejot no tā, kādas ir bērnu sensorās vajadzības:

- piedāvāt stāvēt kājās, izstaipīties, alternatīvas vai labiekārtotas sēdvietas
- nodarbināt "legāli" (apliet puķes, izdalīt darbiņus u.tml.)
- piedāvāt sensoros rīkus balstoties uz vajadzībām (knibināt, graužt)
- skaņu slāpējošās austiņas, ja izdod skaņas (starpbrīdī piedāvāt uzspēlēt mūziku, vai to paklausīties)
- dinamiskās pauzes (iespēja starpbrīdī izmantot sporta zāli, izskriet ārā)



24

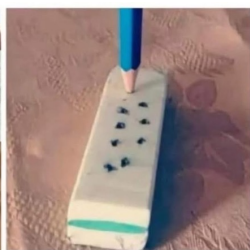
Sensoro rīku integrēšana klasē/ skolā:

- + pastāstīt par dažādību sabiedrībā - vairākkārt;
- + nav 2 vienādu bērnu pasaulē un tas viņiem ir jāstāsta: sociālie stāsti, lomu spēles, iz dzīves
- + **“Mēs visi esam vienā laivā. Mums ir jāpārvar atšķirības, lai rastu veidus, kā strādāt kopā”** G. Zilbalodis
- + sensorās mantas ir kā brilles vai ratiņkrēsls – **tā nav privilēģija, bet nepieciešamība**;
- + ļaut katram izmēģināt to, kas tur atrodas – adaptācijas laiks;
- + ieviest laiku (ārpus stundas), kad šai kastei drīkst pieiet un mantas izmantot arī “neterapeitiski”;
- + NOTEIKUMI



25

Ja mēs bērnam nedodam sensoros rīkus, tad...



26

Vadības funkcijas

Strādā efektīvāk, ja sensorā sistēma ir līdzsvarā.

Efektivitāte atkarīga no dopamīna (sensorā meklēšana palīdz radīt dopamīnu)

- Uzvedās **kā jaunāks savam vecumam**;
- Grūtības sekot norādījumiem, **aizmirst, kas bija jādara, sajauc uzdevuma soļu secību**;
- **Grūtības sākt un pabeigt** uzdevumus;
- Grūtības novērtēt, **cik ilgs laiks būs nepieciešams**, lai kaut ko izdarītu;
- Nespēj paskatīties uz problēmu no citas perspektīvas;
- Bieži **pazaudē vai aizmirst** pat svarīgas lietas;
- Kļūst satraukts, **ja mainās struktūra**;



Rasela Bārklija 30 % lūkums (russellbarkley.org)

Bioloģiskais vecums, gadi	Vadības funkciju attīstības vecums bērniem ar UDHS (- 30 %), gadi
3	2,1
4	2,8
5	3,5
6	4,2
7	4,9
8	5,6
9	6,3
10	7

27



Uzmanībai un darba atmiņai

- **Atslogot darba atmiņu:**
 - Mutiskas instrukcijas dublējiet vizuāli (uz tāfeles, ar piktogrammām).
 - Uzdevumus un instrukcijas sadaliet mazos, secīgos soļos. Dodiet tikai vienu norādījumu vienā reizē.
 - **ATGĀDNES visam, ko svarīgi zināt, atcerēties.**
- **uzmanība viegli aizplūst:**
 - sēdināt bērnu priekšējās rindās (skolotāja redzeslokā), tālāk no iespējamiem traucēkļiem (loga, durvīm).
 - Apsvērt iespēju PD rakstīt atsevišķā telpā ar mazāk traucēkļiem/ pārraudzību;
 - Atgriezt uzmanību ar slepeni norunātu signālu/ nemanāmi;
 - Piedāvāt skaņu slāpējošās austiņas;
 - **SENSORĀS VAJADZĪBAS atbalstīt.**
 - **bērns, kas «dīdās» koncentrējās!**
- **daudz neuzmanības kļūdas/ neaizpilda uzdevumus, lapas otru pusi**
 - ieplānot 5min pārbaudes laiku pirms iesniegšanas;
 - Piedāvāt 2 lapas no vienas puses nevis vienu no abām pusēm;
 - lietot laika uzskaites ierīces (vizuālie taimeri);

28

Atbalsts impulsīvai uzvedībai/ kognitīvai elastībai

- **Vizuālie atgādinājumi:** Uz skolēna sola vai redzamā vietā izvietot piktogrammas (piemēram, luksofors vai "Stop-Domā-Rīkojies" simbols).
- **"Slepenais signāls":** vienošanās par diskrētu, neverbālu zīmi, kas brīdina par impulsīvu rīcību bez publiskas kaunināšanas.
- **Tūlītēja atgriezeniskā saite:** Mērķtiecīgi un uzreiz paslavēt ik reizi, kad bērns ir spējis sagaidīt savu rindu vai atturēties no iesaukšanās.
- Iedot bērnam **līmlapiņas**. Kad stundas laikā ienāk prātā ģeniāla doma vai gribas kaut ko izkliegt, viņš to fiksē uz lapiņas
- "Kas notika? Kā tu jūties? Ko tu varētu darīt citādi?» **Koncentrējieties uz nākotnes risinājumiem, nevis uz vainošanu.**
- Brīdiniet par pārmaiņām, pārejas posmiem savlaicīgi ("Pēc 5 minūtēm beigsim darbu un iesim ārā"), lai mazinātu trauksmi un reaktīvu pretestību.

29

Pašregulācija

- **Mācīt bērnam atpazīt emocijas**, izmantojot "Emociju termometru" vai "5 punktu skalu" (no 1 - "esmu mierīgs", līdz 5 - "es sprāgstu").
- Kopā ar bērnu izveidot viņa personīgo **"nomierināšanās izvēlni"** (padzerties ūdeni, dziļi paelpot, sensorie rīki).
- Ieviest **"Pauzes kartītes"**. Ja bērns jūt, ka sāk "uzvilkties", viņš uzliek kartīti uz galda un drīkst 3 minūtes iziet gaitenī vai pieiet pie loga.
- **Nereagēt uz afektu ar afektu.** Ja bērns ir uzvilcis, skolotāja kliegšana situāciju tikai pasliktinās. Jārunā klusāk un lēnāk nekā parasti.
- **Nelasīt "lekciju" kamēr bērns ir emocijās**, tam nav jēga, tas situāciju tikai eskalēs.



30

Deeskalācija – Kā rīkoties pie lielām emocijām?

- **Saglabāt mieru (ieelpa-izelpa):** Skolotāja miers ir "drošības enkurs". Neiet strīdā.
- **Emociju nosaukšana:** Palīdzēt bērnam saprast, ko viņš jūt. Emociju atpazīšana un regulācija. **neuztvert bērna emocijas personīgi!**
- **Samazināt stimulāciju:** Ja iespējams, klusāka vieta, mazāk skatītāju.
- **Piedāvāt izvēli:** "Vai tu gribi padzerties ūdeni vai pasēdēt klusajā stūrī 5 minūtes?" (Dod kontroles sajūtu).
- **Nekad neprasīt "Kāpēc tu to darīji?"** uzreiz. Afekta stāvoklī bērns to nezina un tas sadusmos vēl vairāk. **Jūs lejat benzīnu ugunskurā!**
- Pārrunāt situāciju, kad bērna saprāts ir atgriezies. Ar fokusu uz nākotni, nevis tikai pārmetumi!



31

Ko darīt ar “slikto” uzvedību?

- Jākoncentrējas uz **prasmju mācīšanu, trenēšanu** (emocionālās, sociālās, u.tml.), **vajadzību apmierināšanu un ATTIECĪBU VEIDOŠANU**;
- Konkrētu uzvedības problēmu apraksts ilgtermiņā, lai noteiktu funkciju, vajadzību (ABC shēma);
- **Noteikt aizstājēj uzvedību (detalizēti)**, no uzvedības nevar atbrīvoties, to var tikai aizstāt ar adaptīvāku! Ko mēs gribam, lai bērns dara?
- Izvēlēties ar kādām stratēģijām jaunā uzvedība tiks integrēta, trenēta;
- Noteikt konkrētu laika periodu 1 uzvedībai (monitorings);
- Kurš, kad un kā monitorēs uzvedību? (konkrēti laiki, mācību stundas);
- <https://www.youtube.com/watch?v=9m4A5r6wU9M>

32



33

Atgādinājuma frāzes ikdienā

- **UDHS ir bioloģiski noteikts** – ne bērns, ne vecāka audzināšana nav vainīga pie tā!
- **VISI BĒRNI UZVEDAS LABI, JA TAS IR VIŅU SPĒKOS!**
- **Kādas prasmes man ir bērnam jāiemāca**, lai viņš nākamreiz uzvestos savādāk?
- Vai es vispār zinu, **kā šim bērnam iet?** Paēdis/izgulējies/atpūties/ bullings?
- Vai šis aizrādījums viņam ilgtermiņā kaut kā palīdzēs? **Vai es tikai izlieku savas dusmas un bezpalīdzības izjūtu?**
- Kā es varu iesaistīt visu klasi, lai uzlabotu bērnu prasmes – sociālās, emociju u.tml.? **Emocionālā inteliģence ir tikpat svarīga** (ja ne vēl svarīgāka kā akadēmiskā);



e-pasts: dana.skara@saprastudhs.eu
www.saprastudhs.eu

34