



uzvediba.lv

Efektīvas skolotāju un vecāku sadarbības modelis: sadarbības principi, iespējas, šķēršļi un kā tos novērst

Ieva Bite, Dr.Psych.

20. novembris 15:30 – 17:00



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Valsts kanceleja



Agrīnā preventīvā
atbalsta sistēma
bērniem

Programmu KiVa līdzfinansē no Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.3.6.7/1/24/I/001 “Starpnozaru sadarbības un atbalsta sistēmas izveide bērnu veselīgai attīstībai un sekmīgai pašrealizācijai (1. kārtā)” līdzekļiem

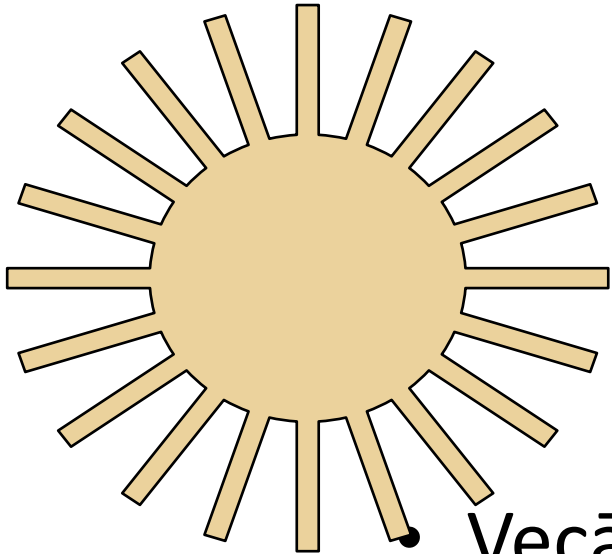
Līdzvērtīga sadarbība

“Kāds zina labāk” vai daļēja sadarbība

Norobežošanās



Ģimenes, kuras ir atdalītas no skolas	Ģimenes, kuras ir iesaistītas mācību procesā	Skolotāji un vecāki kā partneri
Mācīt bērnus un pieņemt lēmumus par bērnu uzvedību ir skolas atbildība.	Uzsvars ir uz to, ko dara pedagogi, un kā vecāki var to atbalstīt.	Vecākiem un pedagogiem ir līdzvērtīgas lomas lēmumu pieņemšanā par to, kas ir labākais bērnam.
Komunikācija notiek reti, komunikācija ir vienpusēja un otra puse iesaistās nelabprāt.	Komunikācija nav bieža, ir fokusēta uz problēmu risināšanu, vienvirziena.	Komunikācija ir bieža, pozitīva un visos virzienos.
Vecākiem netiek piedāvāta iespēja iesaistīties.	Dominē pieeja “viens un tas pats der visiem”.	To, kā tiek dalīta atbildība, nosaka unikālie bērna, ģimenes un skolas faktori.
Katrs dara “savas lietas”, īpaši nedomājot viens par otru.	Vecākiem tiek piedāvātas aktivitātes un uzdevumi, lai veicinātu bērna mācīšanos un novērstu uzvedības problēmas.	Visiem ir kopīga vienošanās strādāt kopā bērna attīstības labā.



Sadarbības struktūra:

- Vecāki un pedagogi tiek kopā vismaz 4-5 reizes, lai kopīgi diskutētu, ģenerētu idejas un risinātu problēmas.
- Gan mājās, gan skolas vidē tiek ieviestas savstarpēji atbalstītas, konsekventas, pierādījumos balstītas stratēģijas.
- Intervence tiek būvēta uz bērna stiprajām pusēm, plānojot veiksmes un kopīgi vācot datus par rezultātiem.
- ...pozitīvi pastiprinot vēlamo uzvedību!





VECĂKI

E-BAASIK nosakāmās attīstības risku jomas

Redze

Dzirde

Agrīnās attīstības traucējumu jomas (1-6 gadi)

Rakstīšanas
pamati

Intelektu
ālās
spējas

Runa un
valoda

Adaptīva
uzvedība

Opozicion
āri
izaicinoša
uzvedība

Disociāla
uzvedība

UDHT

Lielā un
sīkā
motorika

Trauksme

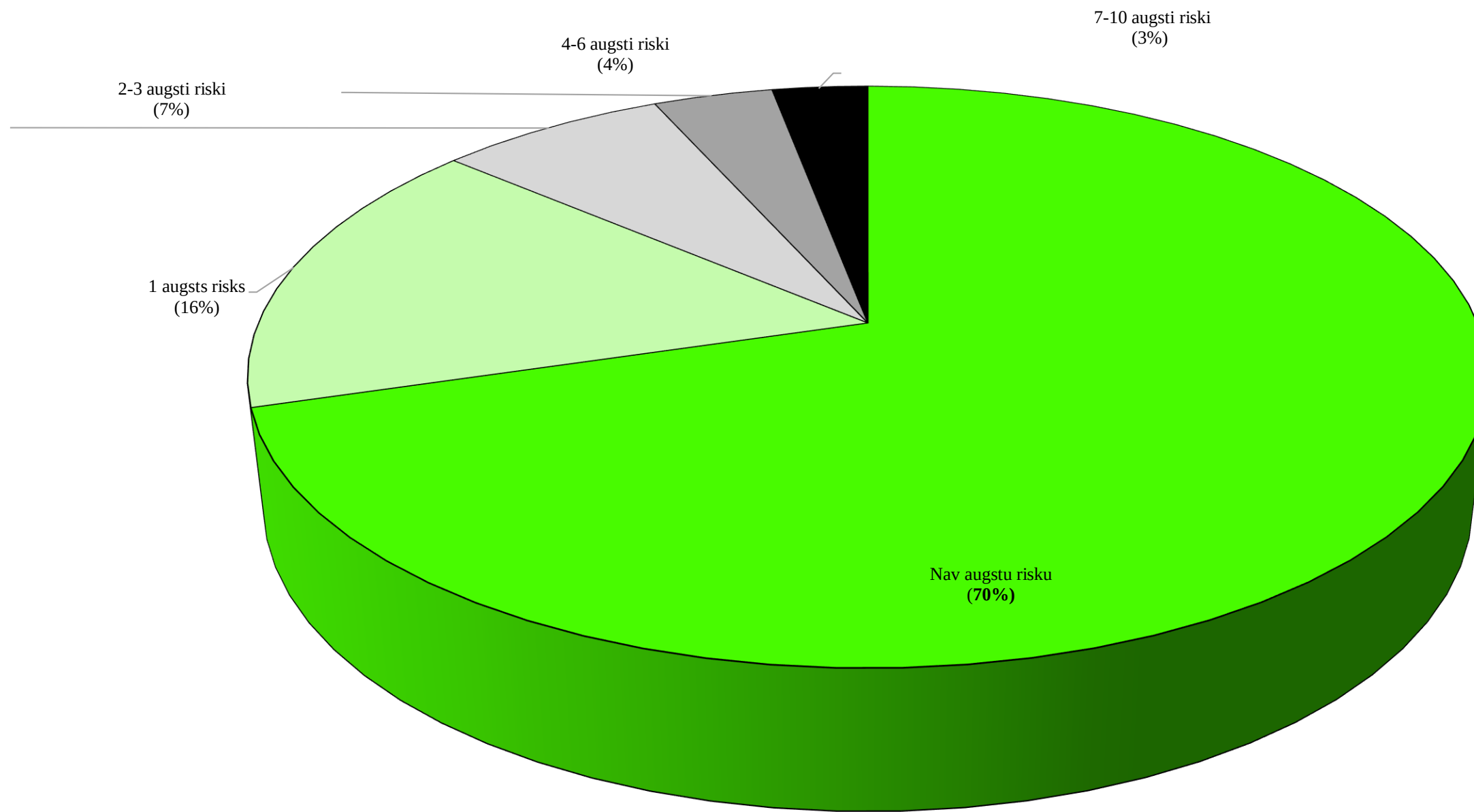
Nomāktība

Komunikā
cija/
autisms

Matemāti
kas
pamati

Lasīšanas
pamati

E-BAASIK standartizācijas izlase: **4–6 gadus vecu bērnu** skaita sadalījums procentos pēc **Vecāku aptaujas** 15 pamatskalu rādītājiem ar dažādu augstu risku skaitu (zem 5. procentiles)



Fiziski:

- Bezmiegs
- Galvassāpes
- Hronisks nogurums
- Spēku izsīkums

Emocionāli:

- Motivācijas zudums
- Atsvešinātības sajūta; sajūta, ka esi viens pasaulē
- Ciniska attieksme, negativitāte
- Viss kaitina
- Vainas sajūta

**Grūtības, ar kurām
bieži sastopas vecāki:
izdegšana, depresija,
trauksme utt...**

Kognitīvi:

Nespēj pieņemt lēmumus
Kļūdas, aizmāršība
Uzmanības problēmas

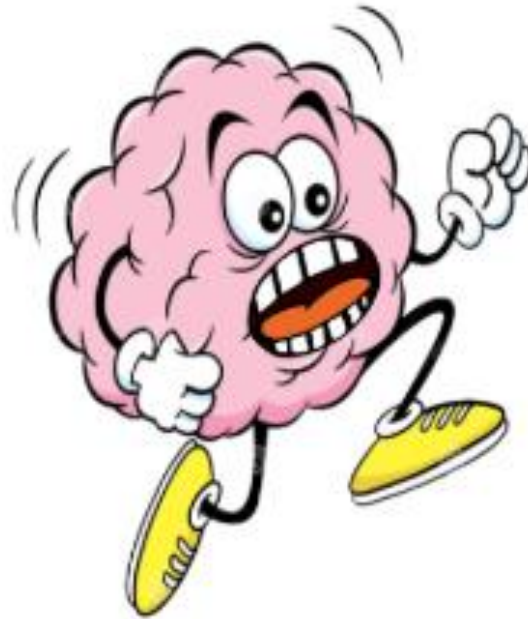


Stresa reakcijas

Fight



flight



FREEZE



Emociju zonas

**Zema enerģija un motivācija
darboties**

**Fokusēju uzmanību un esmu
pozitīvs**

**Nejūtos labi, mani sāk
pārņemt grūtas emocijas**

**Pilns ar negatīvām emocijām
un varu "uzsprāgt"**

1. Malā stāvētājs

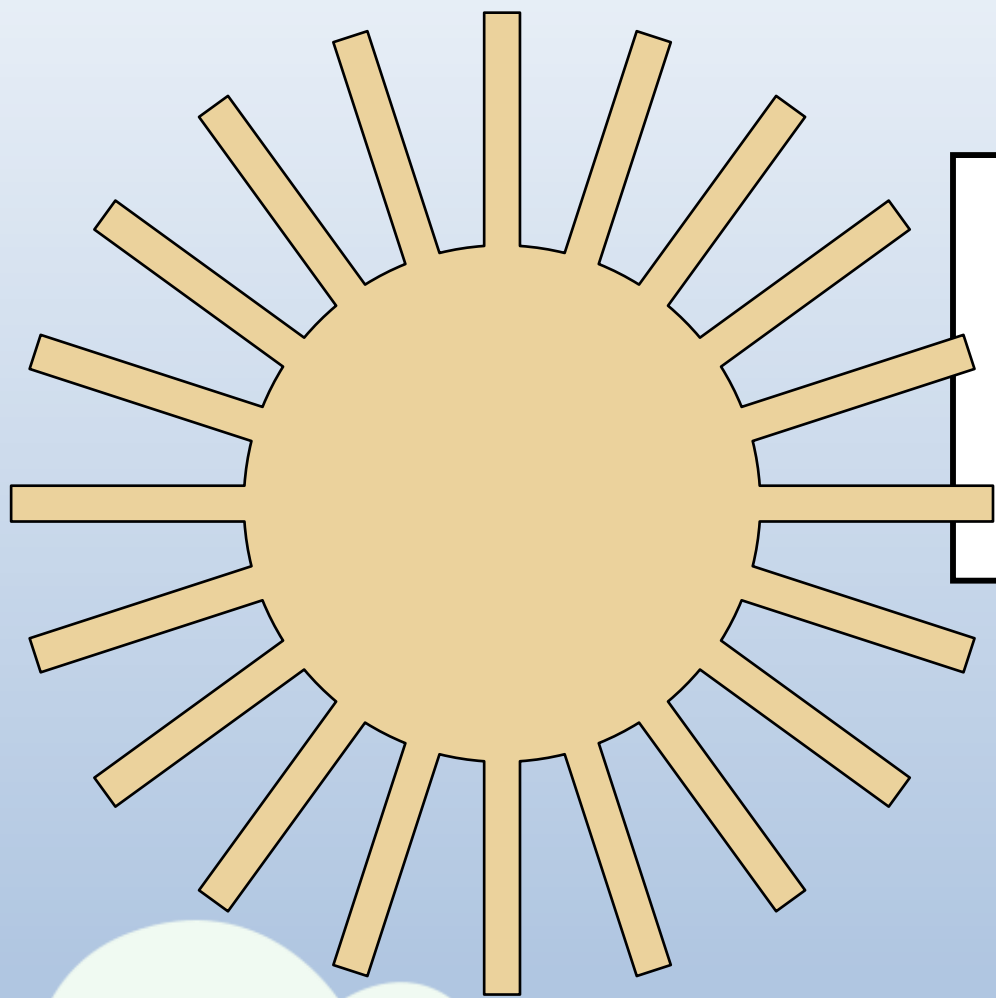
Vecāki neiesaistās - nav saziņas ar skolotājiem, neiesaistās mācību procesā vai skolas dzīvē.



2. WhatsApp vecāki

3. Aizmugurējā sēdekļa šoferis

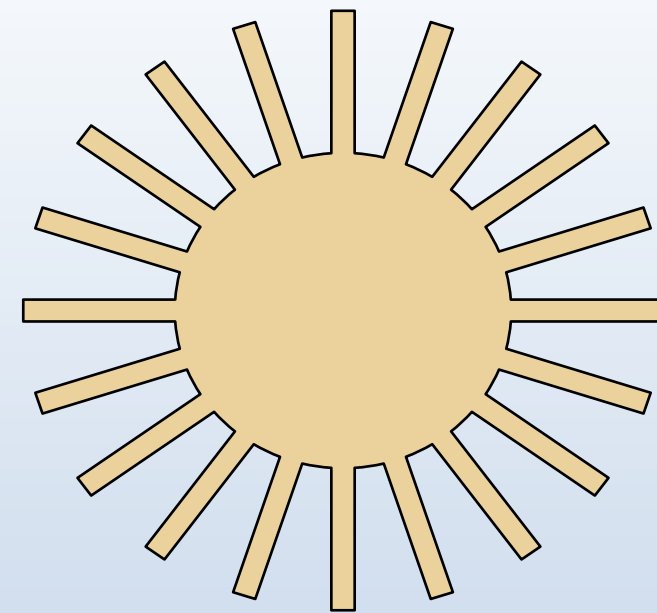




PIEŅEMŠANA UN VALIDĒŠANA

Validēt nozīmē:

- Ikvienā perspektīvā atrast jēgu un patiesības graudu
- Atzīt, ka katrai emocijai, domai un uzvedībai ir cēloņi
- Apliecināt, ka tu dzirdi, saproti un rūpējies par otru cilvēku



Validējošas frāzes:

Emociju validācija

“Es redzu, ka jums tas ir svarīgi.”

“Saprotu, ka tāda situācija var radīt satraukumu.”

“Jūs ļoti cenšaties palīdzēt savam bērnam, un tas ir jūtams.”

“Paldies, ka pastāstījāt — tas man palīdz labāk saprast.”

Pieredzes un kompetences atzīšana

“Jūs savu bērnu vislabāk pazīstat, tāpēc jūsu viedoklis ir ļoti vērtīgs.”

“Mēs esam vienā komandā — vēlamies labāko bērnam.”

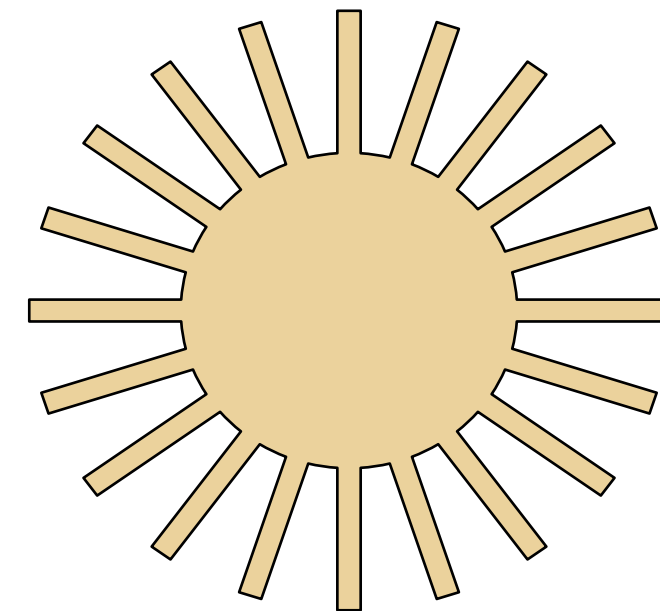
“Jūsu novērojumi palīdz mums atrast piemērotāko risinājumu.”

Sadarbības stiprināšana

“Apskatīsim kopā, ko varam pamēģināt.”

“Pastāstiet, kas mājās jau strādā — varam to izmantot arī skolā.”

“Paldies, ka atnākat runāt vēlreiz — tas tiešām palīdz.”



Invalidējošas frāzes

(mazina uzticēšanos, trivializē vecāka pieredzi):

Emociju noliegšana vai trivializēšana

“Jūs par to pārspīlējat.”

“Tā jau nav jau nekāda problēma.”

“Visi bērni tā dara — nav ko satraukties.”

Atbildības novelšana vai pārmetumi

“Jums mājās vajadzētu viņu stingrāk audzināt.”

“Tas noteikti notiek tāpēc, ka jūs viņam par daudz ļaujat.”

“Mēs te darām, ko varam — problēma ir mājās.”

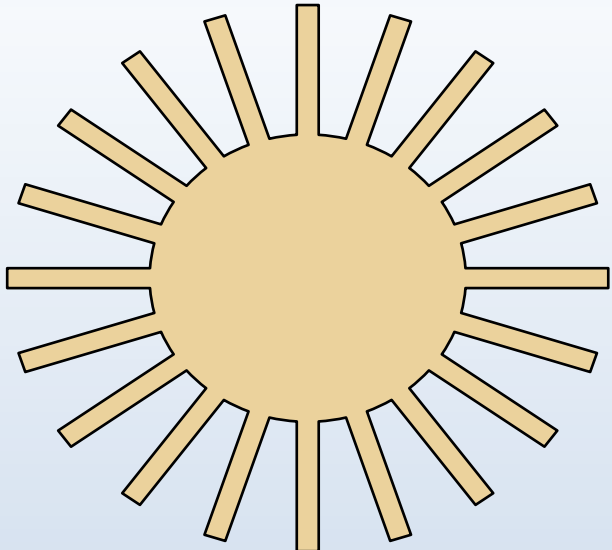
Vecāka kompetences noniecināšana

“Jūs laikam nesaprotat bērna vajadzības.”

“Tā nevar runāt — jums jābūt mierīgai.”

“Mēs skolā zinām, kas viņam vajadzīgs.”

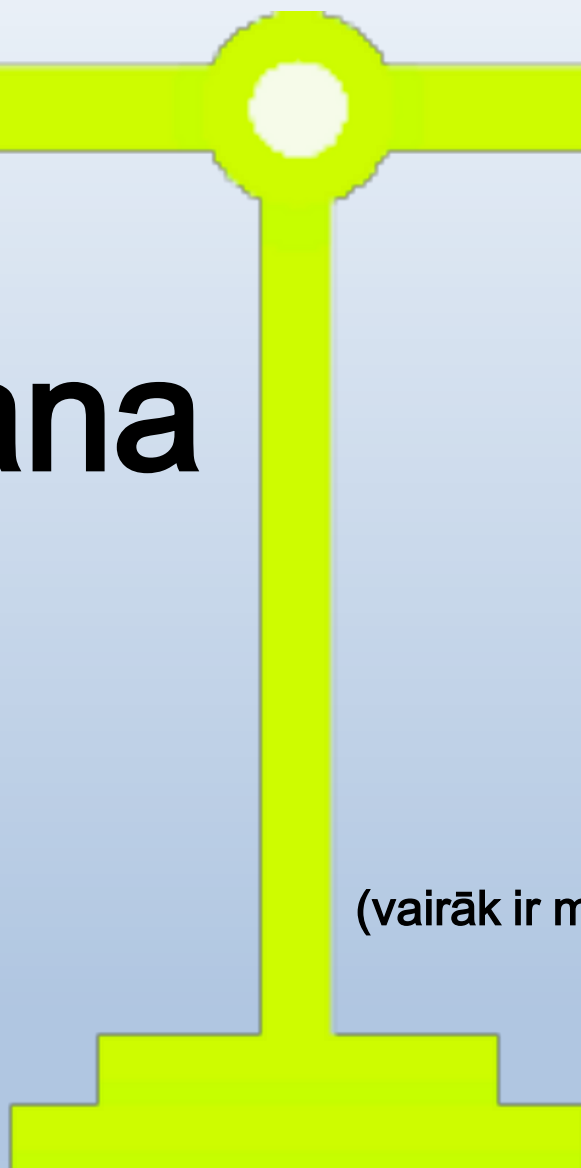




Pieņemšana



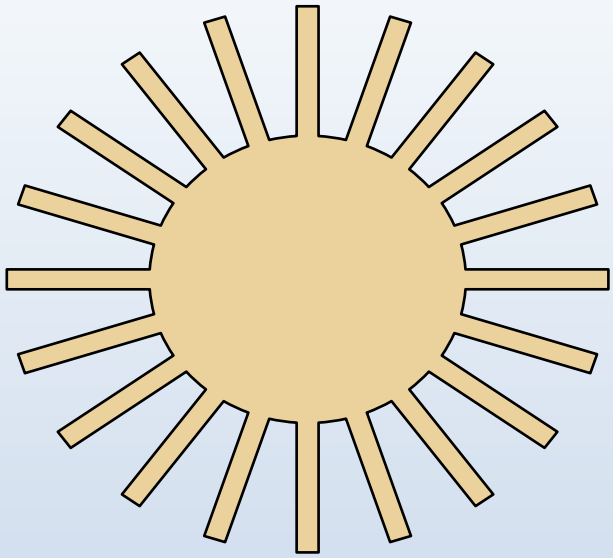
(Daudz)



Pārmaiņas

(vairāk ir mazāk: 1 vai 2 KOPĪGI mērķi vienā laikā)





“GIVE” PRASMES

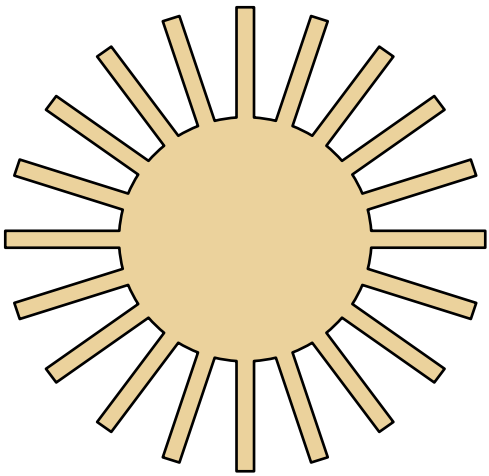
Gentle - maigi

Interested - ieinteresēti

Validate - validē

Easy [★]manner - vieglā veidā un ar entuziasmu





G: Gentle – maigi:

Izvairieties no kritikas (“Jūs darāt nepareizi”), sarkasma vai balss paaugstināšanās.

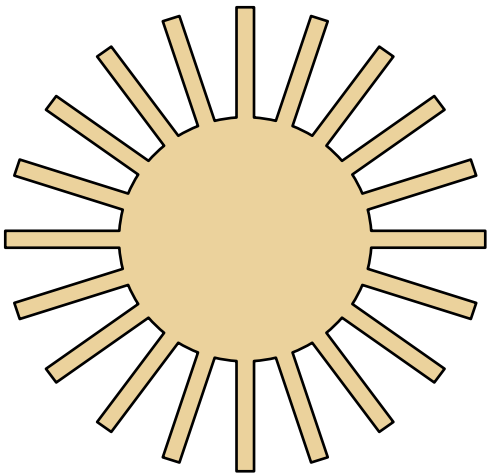
Runā mierīgi un ar  neitrālu, bet siltu toni.
Izvēlies vārdus, kas neizraisa aizsardzību.

Piemēri:

“Paskatīsimies, kā to varam atrisināt kopā.”

“Saprotu, ka šī saruna var būt jūtīga.”





I: Interested – izrādi ieinteresētību:

Demonstrējiet aktīvu klausīšanos.

Dodiet iespēju vecākam/ bērnam izklāstīt savu perspektīvu.

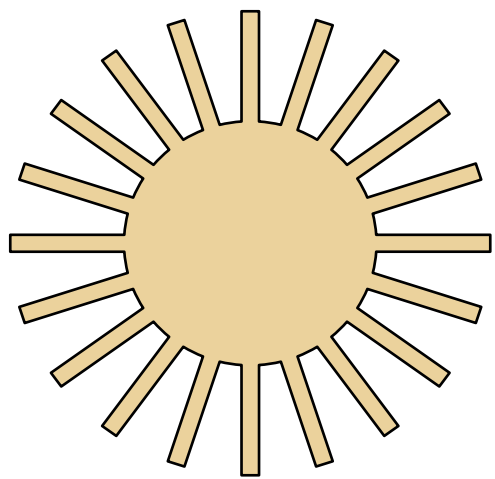
Uzdodiet precizējošus jautājumus, nepārtrauciet.

Piemēri::

“Pastāstiet vēl mazliet — man tas palīdz labāk saprast.”

“Vai es pareizi saprotu, ka...?”





V: Validējiet – atzīstiet otra emocijas un perspektīvu

Nosauciet un atzīstiet otra cilvēka emocijas vai perspektīvu, pat ja jums ir cits viedoklis.

Parādiet, ka saprotiet, ka otra cilvēka pieredze ir nozīmīga.

Apstipriniet stiprās puses un vērtības.

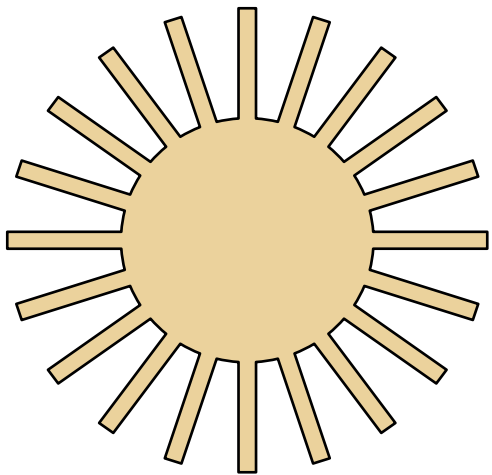
Piemēri:

“Saprotu, kāpēc šī situācija var radīt satraukumu.”

“Jūs darāt visu, ko varat, un tas ir skaidri redzams.”

Dubultā pārfrāzēšana: “bet” vietā lietojiet “un”.





E: Easy manner – vieglā veidā -“Mīkstiniet sarunu”, saglabājiēt cilvēcību

Runājiēt draudzīgi, ar nelielu vieglumu.

Lietojiēt nedaudz humora (ja situācijai piemērots).

Radiet atmosfēru, kurā cilvēks nejūtas apdraudēts.

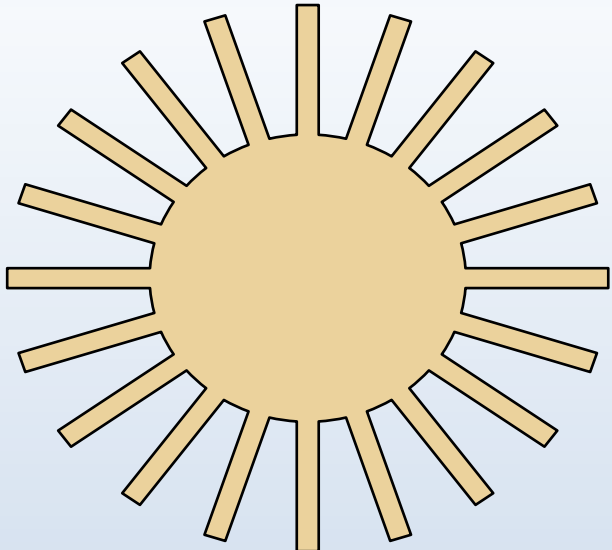
Piemēri:

“Apsēdīsimies un izdomāsim, ko varam darīt — būsim komanda.”

“Paldies, ka atrodat laiku par to runāt.”

“Ir reāli gudri apsvērt dažādas alternatīvas.”





Pieņemšana

(Daudz)

Pārmaiņas

(vairāk ir mazāk: 1 vai 2 KOPĪGI mērķi vienā laikā)





Piekrītiēt viņu patiesībai un
parādiēt, ka varbūt ir vēl arī dažas
citas iespējas un varbūt nav daudz
ko zaudēt, ja tās izmēģina...

**Kā tikt galā ar otras puses
pretestību (vai savu...)?**



Stop.



Drop.



Roll.



DEAR MAN: kā izteikt lūgumus



Describe - apraksti

Express - izsaki

Assert - uzsver

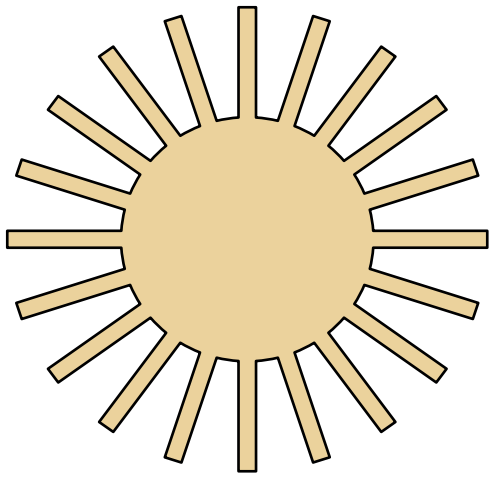
Reinforce - pastiprini

Stay mindful - esi apzināts

Appear confident - izskaties pārliecināts

Negotiate - vienojies





D — Describe (Apraksti faktus)

Neitrāli apraksti situāciju bez vērtējumiem un pārmetumiem.

Piemēri:

“Pēdējās divās nedēļās Jānis bieži kavē pirmo stundu.”

“Šodien viņš nenodeva mājasdarbu.”



E — Express (Izsaki, kā tas tevi ietekmē)

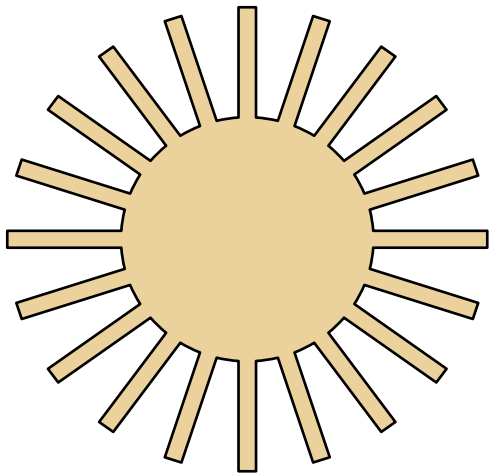
Īsi pasaki savas emocijas vai ietekmi uz mācību procesu.

Piemēri frāzēm:

“Man tas rada bažas, jo viņš atpaliek no klases darba.”

“Es jūtos satraukta, jo neredzu progresu.”





A — Assert (Skaidri izsaki vajadzību vai lūgumu)

Nosaki, ko tieši vēlies, lai otrs dara.

Piemēri:

“Lūdzu, palīdziet nodrošināt, ka viņš ierodas laikā.”

“Lūdzu, šonedēļ nosūtiet mājasdarbus līdz plkst. 20.00.”



R — Reinforce (Pastipriniet ieguvumus)

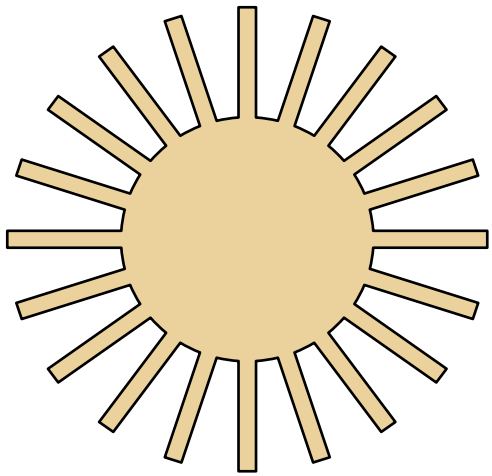
Paskaidro, kāds otram būs labums no tā vai pozitīvais iznākums.

Piemēri:

“Tas palīdzēs Jānim veiksmīgāk piedalīties stundās.”

“Tad mēs varēsim ātrāk atrast risinājumus.”





M — Mindful (Paliec fokusā, nenovirzies)

Neļauj sarunai aiziet emocijās vai blakus tēmās. Atkārto lūgumu, ja vajag.

Piemēri:

“Es saprotu, bet gribētu atgriezties pie jautājuma par kavējumiem.”

“Svarīgi, lai vienojamies par konkrētu soli.”

A — Appear confident (Izskaties pārliecināts)

Runā skaidri, saglabā mierīgu toni, ķermenis taisns, netaisnojies.

N — Negotiate (Vienojies par risinājumu)

Atvērts kompromisiem, piedāvā alternatīvas.

Piemēri:

“Ja rīti ir sarežģīti, varam vienoties par citu grafiku.”

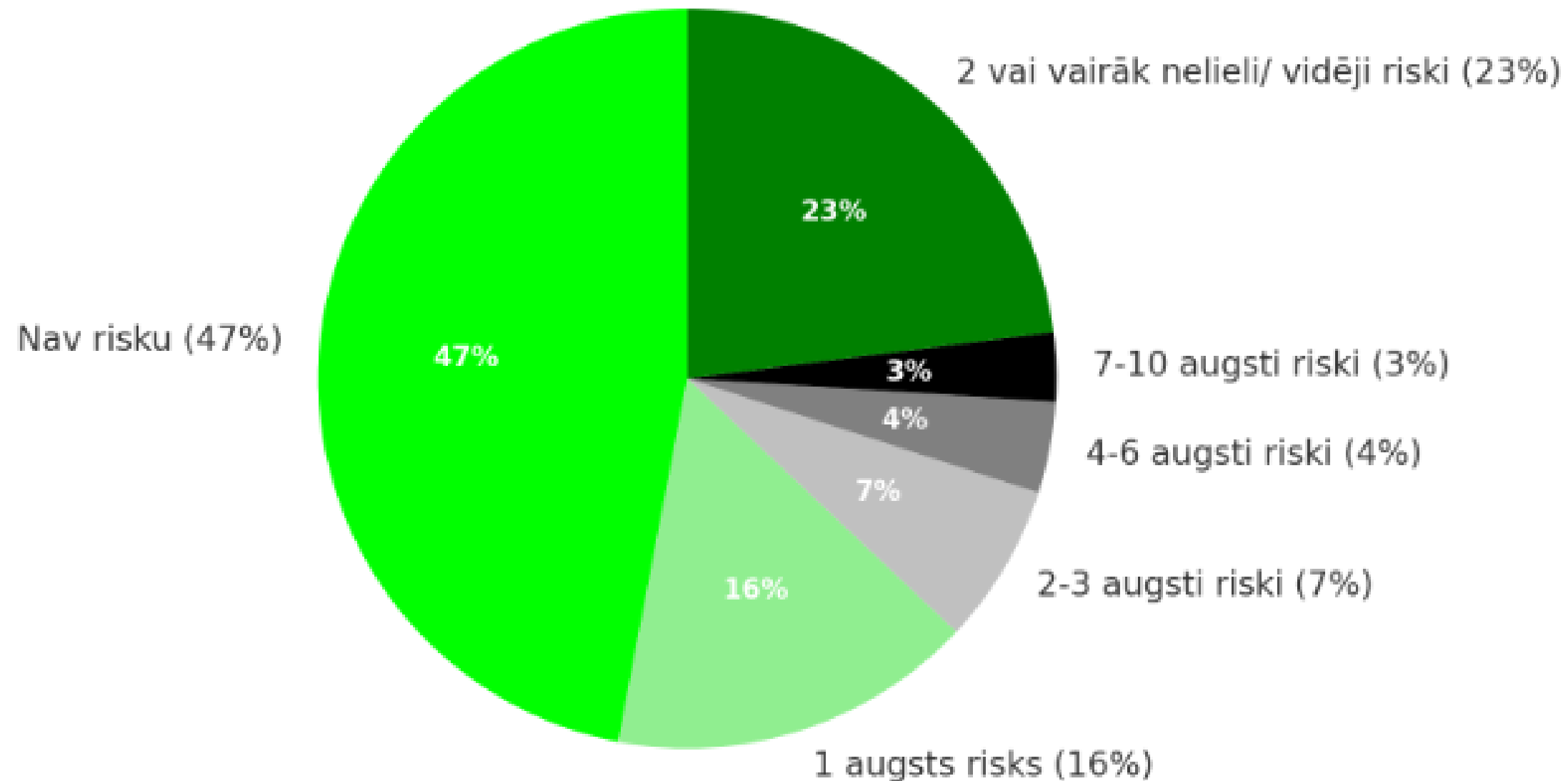
“Ko jūs redzat kā reālu risinājumu no savas puses?”





SKOLOTĀJI

E-BAASIK standartizācijas izlase: **4–6 gadus vecu bērnu** skaita sadalījums procentos pēc **Vecāku aptaujas** 15 pamatskalu rādītājiem ar dažādu risku skaitu (zem 5. un 15.procentiles)



Stresa reakcijas

Fight



flight



FREEZE



Emociju zonas



Blue
Zone

Noguris
Bēdīgs
Garlaikots
Nomākts
Lēns



Green
Zone

Mierīgs
Priecīgs
Labi fokusējos
Labi jūtos
Kontrolēju sevi



Yellow
Zone

Sajūsmā
Trauksmais
Nervozs
Vīlies
Apjucis
Nokaunējies



Red
Zone

Dusmīgs
Pārbijies
Panikā
Gribu kliegt
Bēgt
Kauties

Fiziski:

- Bezmiegs
- Galvassāpes
- Hronisks nogurums
- Spēku izsīkums

Emocionāli:

- Motivācijas zudums
- Atsvešinātības sajūta; sajūta, ka esi viens pasaulē
- Ciniska attieksme, negativitāte
- Viss kaitina
- Vainas sajūta

**Grūtības, ar kurām
bieži sastopas
pedagogi:
izdegšana, depresija,
trauksme utt...**

Kognitīvi:

Nespēj pieņemt lēmumus
Kļūdas, aizmāršība
Uzmanības problēmas



1. Pasīvi skolotāji



2. Skolotāji aizsargpozīcijā



3. Kritizējoši skolotāji



GIVE prasmes pašiem pret sevi

G — Gentle (Esi maigs pret sevi)

Iekšējās frāzes:

- “Es daru labāko, ko varu šobrīd.”
- “Nav jābūt perfekti — pietiekami labi ir pietiekami.”
- “Man ir atļauts pieļaut kļūdas.”

Uzvedības piemēri:

- Ieelpo dziļāk, runā ar sevi tajā pašā tonī, kā runātu ar bērnu, kuram vajag atbalstu.
- Nepārmet sev par katru sīkumu (“Kāpēc neizdevās?” → “Kas man palīdzēs nākamreiz?”).

V — Validate (Atzīsti savas emocijas un situāciju)

Iekšējās frāzes:

- “Loģiski, ka esmu nogurusi — šī diena ir bijusi ļoti intensīva.”
- “Protams, ka es satraucos; tas parāda, ka man tas ir svarīgi.”
- “Šo situāciju jebkurš skolotājs uzskatītu par sarežģītu.”

Praktiski:

- Nosauc emocijas vārdā (“Es jūtos pārņemta”, “Es jūtos neziņā”).
- Atceries, ka emocijas ≠ neveiksme.

I — Act Interested (Klausies sevi ar ieinteresētību)

Iekšējās frāzes:

- “Ko es patiesībā šobrīd jūtu?”
- “Kāpēc tas mani tik ļoti ietekmē? Kas tur ir svarīgs?”
- “Ko man vajag šajā brīdī — atbalstu, pauzi, robežu?”

Praktiski:

- 10 sekunžu pauze pirms reaģēšanas.
- Pārvērtē iekšējo kritiķi, it kā klausītos skolēna sajūtās.

E — Easy manner (Mīkstini savu iekšējo toni)

Iekšējās frāzēs var parādīties viegls humors vai cilvēcība:

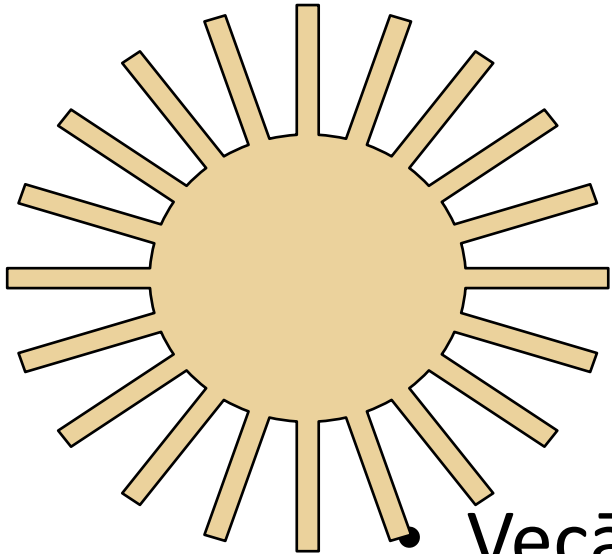
- “Nu labi, šodien esmu oficiāli cilvēks, nevis supervaronis.”
- “Labi, lize, iedzersim ūdeni un sāksim no jauna.”
- “Šis nav pasaules gals — tikai otrdiena.”

Praktiski:

- Elpa + mini humors, lai atlaistu saspringumu.
- Pievieno mazliet draudzīguma attieksmē pret sevi.



Kopīgi dārznieki

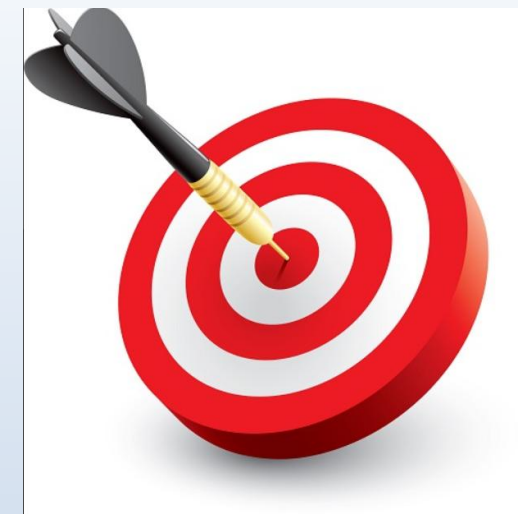


Sadarbības struktūra:

- Vecāki un pedagogi tiek kopā vismaz 4-5 reizes, lai kopīgi diskutētu, ģenerētu idejas un risinātu problēmas.
- Gan mājās, gan skolas vidē tiek ieviestas savstarpēji atbalstītas, konsekventas, pierādījumos balstītas stratēģijas.
- Intervence tiek būvēta uz bērna stiprajām pusēm, plānojot veiksmes un kopīgi vācot datus par rezultātiem.
- ...pozitīvi pastiprinot vēlamo uzvedību!



Izvēlētās mērķa uzvedības



- Fokuss uz bērna prasmju būvēšanu.
- Prioritāte: bīstamas vai steidzami korigējamas uzvedības.
- Izvēlētās mērķi, kas veicinās vislabāko intervences iznākumu.

Svarīgi:

- Lai vēlamā uzvedība aizvietotu nevēlamo uzvedību
- Vai vēlamā uzvedība ir bērna uzvedības repertuārā?

1-2 pozitīvi formulētas mērķa uzvedības vienā laikā, piemēram:

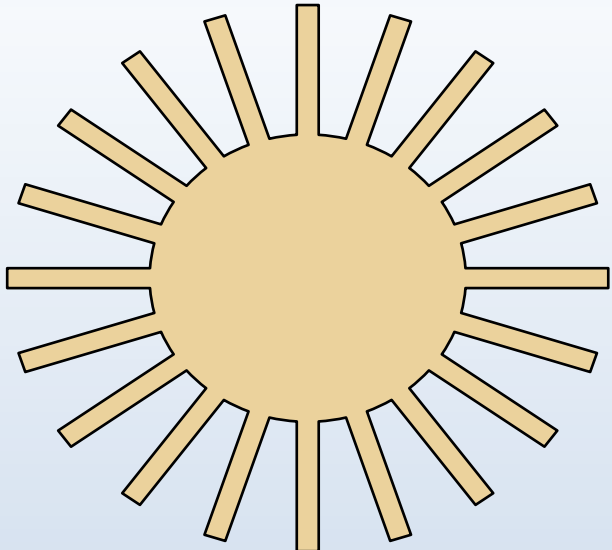
Palikšana vietā: Bērns sēž sev paredzētajā vietā. Abas kājas ir priekšā zem sola, ķermenis un seja ir vērsti uz priekšu. Bērns nemēģina sarunāties ar citiem.

Rokas pacelšana: Bērns novieto vienu roku virs galvas, veido acu kontaktu ar skolotāju un atturas no lieku skaņu un kustību izdarīšanas.

Darba pabeigšana: Bērns nodod darbu laikā ar pilnībā izpildītiem uzdevumiem

Privātā zona: Bērna ķermenis nepieskaras citiem, un bērns paliek sev paredzētajā vietā.





levērojiet stiprās puses:

- Pārrunāt bērna stiprās puses, intereses, patīkamās aktivitātes
- Fokuss uz bērna izpratni
- Pozitīva iesaiste!!!



Uzvedības pieraksts

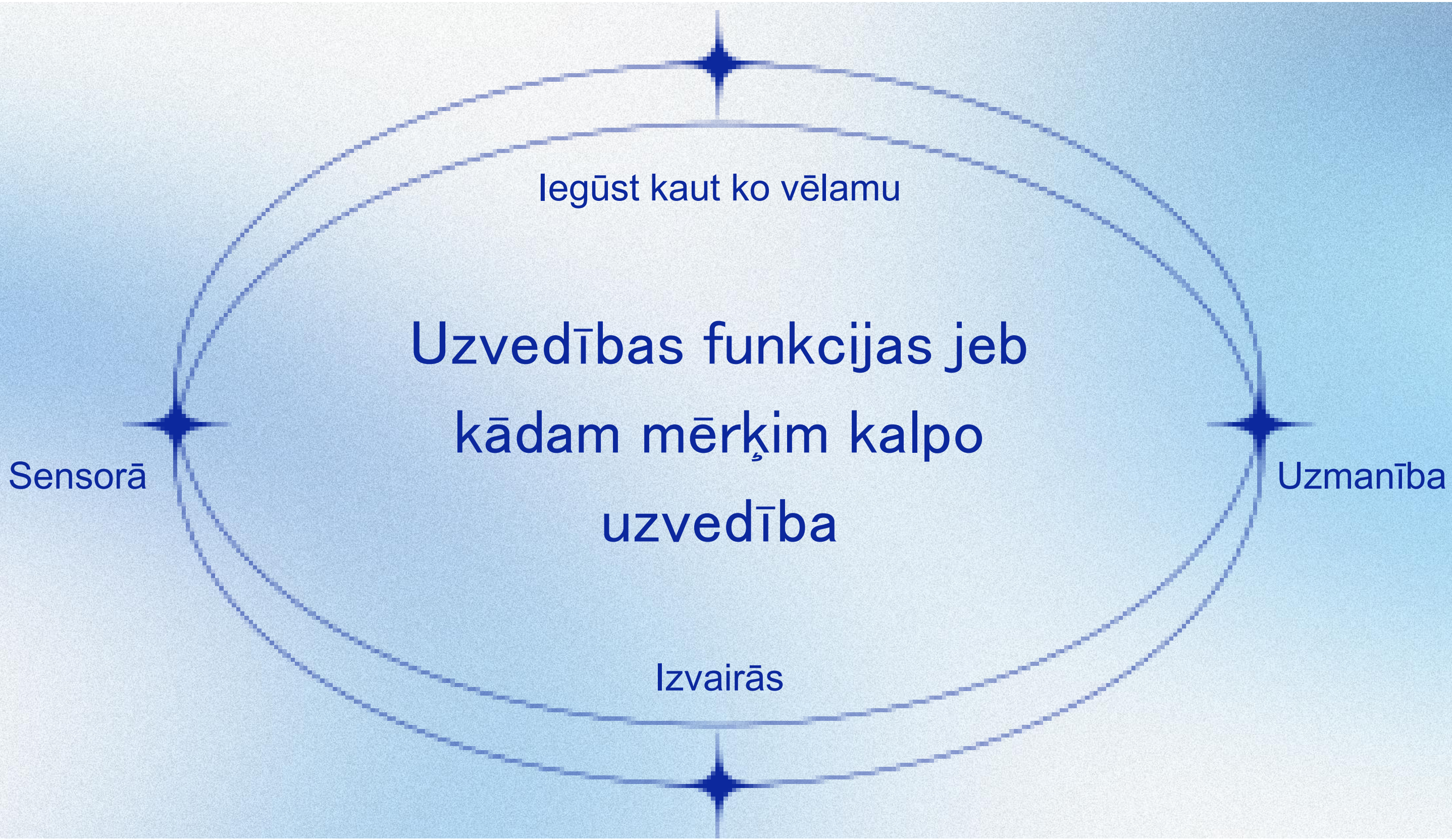
- Vārds_____ Kurš veic pierakstu_____
- Datums_____
- Mērķa uzvedība____Pasaka: Stop man ir problēma
- Vieta_____
- Laiks_____

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena
Pamatstāvoklis	- - - - - + -	- - - + - - - + -	+ - - - - - + -	- - - + - - - -
1.nedēļa	- - - + + - - - +			

Plānojam veiksmi, nevis neveiksmi

- Izprotam, kādam mērķim kalpo uzvedība
- Izprotam uzvedības deficītus
- Plānojam intervenci
- Pastiprinām mērķa uzvedības







Deficīti

- Snieguma deficīti (“nedarīšu”) – bērnam ir prasmes veikt vēlamo uzvedību, taču viņš to veic tikai noteiktās situācijās. Citās situācijās viņš to neveic, jo vēlamais rezultāts tiek sasniegts ar nevēlamo uzvedību.
- Prasmju deficīti (“nevaru”) – bērnam nav prasmju izmantot vēlamo uzvedību. Prasmes ir jā māca!!!



Stratēģiski vienojamies:

- Ko varam mainīt vidē???
- Kā novērst problemātisko uzvedību pirms tās sākšanās?
- Kā palielināt vēlamo uzvedību vai iemācīt aizvietojošo uzvedību?
- Kam būtu jānotiek, ja notiek vēlamā vai aizvietojošā uzvedība?
- Kam būtu jānotiek, ja problēma notiek?

Ja funkcija ir uzmanība:

Neefektīvi:

- Verbāli aizrādījumi, pazemošana,
- strīdēšanās,
- kliegšana

Efektīvi:

- Mācīt prasmes prasīt uzmanību
- Izveidot pastiprinājumu sistēmu
- Būt fiziski tuvāk bērnam
- Veicināt pozitīvu vienaudžu atbalstu

Ja funkcija ir izvairīšanās:

Neefektīvi:

- pārtraukums/ noraidījums,
- iziešana no klases

Efektīvi:

- Sniegt skaidras instrukcijas, modelēt, mācīt vēlamo uzvedību
- Pielāgot uzdevumu grūtības pakāpes, ilgumu
- Būt tuvāk bērnam, lai būtu iespēja labāk uzraudzīt

Ja funkcija ir izvairīšanās:

Efektīvi:

- Lietot izvairīšanos kā pastiprinājumu vēlamajai uzvedībai
Lūdziet pabeigt uzdevumus. Pastipriniet, ja bērns to dara
- Piedāvāriet izvēles
- Palieliniet interesi! Padariet uzdevumus patīkamus un interesantus.
- Padariet nodarbības jēgpilnas.
- Sāciet ar vieglākiem uzdevumiem un mainiet grūtības pakāpes.
- Mainiet instrukcijas pasniegšanas veidus: vizuālus, taustāmus, verbālus, grafikus u.c.

Ja funkcija ir piekļuve vēlamajam:

Neefektīvi:

- bērnam pēc uzvedības problēmas ir pieeja patīkamām aktivitātēm/ interesējošām lietām

Efektīvi:

- Nopelnīt pieeju vēlamajām lietām/ aktivitātēm**
- Piem., 10 punkti – 15 minūšu spēles laiks

Ja funkcija ir sensorā:

Neefektīvi:

- aizrādīt,
- strīdēties,
- pazemojoši kritizēt

Efektīvi:

- Mācīt un apbalvot aizvietojošās uzvedības un komunikāciju!
- Ignorēt vai apturēt nevēlamo uzvedību
- Palielināt pozitīvu beznosacījuma iesaistīšanos!