

NILS S. KONSTANTINOVS, MSC PSYCH

IEKLAUŠANA UN , NEIRODAŽĀDĪBA SKOLĀ

SIVA, Jūrmala, 2025

EMOCIONĀLĀ VESELĪBA

DIAGNOZE

PROBLĒMAS



EMOCIJAS



UZVEDĪBA



PRĀTS

STRESS

EMOCIONĀLĀ VESELĪBA

DIAGNOZE

PROBLĒMAS

EMOCIJAS

UZVEDĪBA

PRĀTS

STRESS



Secure this edge over kerb

Safely Supreme

www.oxfordplastics.com

Patented product

Max
350kg / 770lb

Kerb Ramp for Protection and Maximum use only



News > Health

Majority of Britons may now be identifying themselves as neurodivergent, psychologist says

More people either seeking medical diagnoses for conditions like autism, dyslexia or dyspraxia, or even self-diagnosing, as a result of decreased stigma, expert explains

Tara Cobham • Sunday 04 May 2025 16:18 BST • **56** Comments

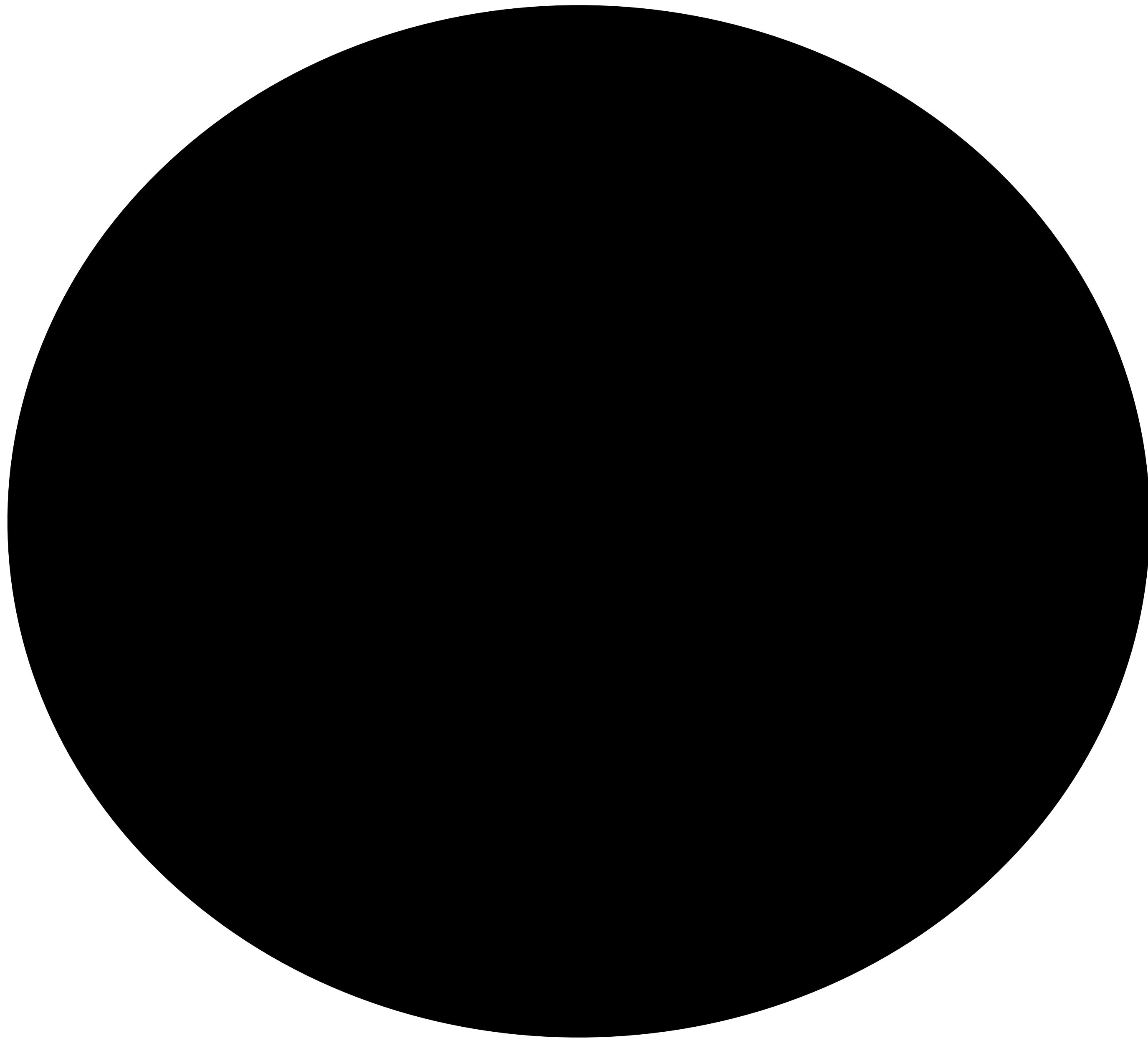
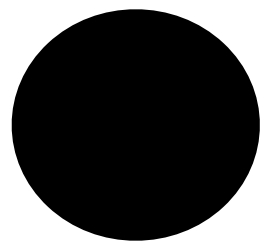


DAŽĀDĀS VAJADZĪBAS

- Ir jaunieši, kuru traucējumi tiešā veidā ietekmē viņu uzvedību (piem., AST, UDHT)
- Tas nenozīmē, ka pret viņiem jābūt citām uzvedības prasībām. Tas nozīmē, ka viņiem var būt vajadzīgi pielāgojumi.
- Citiem jauniešiem ir jāpalīdz saprast grūtības.
- Ja skolotāji ir atvērti par dažādām vajadzībām, arī jaunieši tādi būs.
- Viņi uzdos jautājumus un aktīvāk veidos attiecības savā starpā.

JAUNIEŠIEM AR NEIRODAŽĀDĪBU:

- Mācīšanās traucējumi (disleksija, diskalkulija u.tml.)
- Vāja lasītprasme
- Problēmas koncentrēties
- Iesaiste mobingā
- Nespēja sevi vadīt
- Vājas pašorganizēšanās un problēmu risināšanas prasmes
- Neveidojas piederības sajūta skolai



KĀPĒC TAS IZRAISA LIELAS PROBLĒMAS?

- Negatīvs priekšstats par sevi
- Lietas prasa ilgāku laiku
- Vairāk kritikas no apkārtējiem
- Zemāki sasniegumi
- Vairāk ikdienas problēmu
- Vecāku viedoklis

PAŠKONTROLE

Svarīgākā apgūstamā uzvedības prasme:

- spēja domāt par sevi kā neatkarīgu personu un spēju kontrolēt pašam savu uzvedību.
- mentālā spēja ignorēt dažus vides stimulus (kārdinājumus) un fokusēties uz citiem
- spēja pielietot stratēģijas, kuras ļauj atturēties no tūlītēja kārdinājuma, atceroties noteikumus vai atgādinot sev par pozitīvajiem paklausības ieguvumiem un nepaklausības sekām.

ATTIECĪBAS

ATTIECĪBU VEIDOŠANA IR LABĀKĀ INVESTĪCIJA

- bērnu intereses un mājas situācija
- iespēja individuālai sarunai
- interese ārpus mācībām
- vēlamās uzvedības modelis
- vecāku / vienaudžu iekļaušana

PIEMĒRI NO PRAKSES

PAŠREGULĀCIJA PIEDERĪBA ATTĪSTĪBA

KUSTĪBAS KLASĒ

- Četru tāfeļu metode
- Integrēt kustības kā atbildes, vingrinājumus, uzdevumus
- Paredzēt kustības klases procesos

KĀ IZSKATĀS GATAVĪBA MĀCĪTIES?

- Kā to var redzēt?
- Kā to var dzirdēt?
- Kā to var sajust?
- Kā tā ienāk klasē?

GATAVS MĀCĪTIES?

- Lūdzu, ienāciet visi, kas ir gatavi mācīties. Marek, tev ir austiņas ausīs.
- Es tūlīt noņemšu, kas par problēmu?!
- Marek, nodarbībā ienāk tie, kas ir gatavi mācīties. Ja tu vēlies paklausīties mūziku, vari to darīt ārpusē un nākt iekšā, kad būsi gatavs.
- Kāpēc es nevaru iet klasē?
- Visi, un tu arī, var iet klasē - nāc tiklīdz esi gatavs mācīties.

KĀ REGULĒTIES?

- Stundas sākumā un beigās
- Mazākiem - ar tausti, lielākiem - ar elpu
- Radīt dažādas iespējas pašregulēties.

SKOLAS RISINĀJUMI

- Siltas brokastis
- Sensorās grupas
- Klusā istaba
- Austiņas, fidžeti
- Uzvedība kā nodarbība

TRĪS LĪMEŅU SISTĒMA

- Skolas līmeņa pielāgojumi
- Skolotāja un klases līmeņa intervences
- Atbalsta personāls / krīzes plāns

STUNDA, KURĀ IR UZVEDĪBAS PROBLĒMAS

- cik skaidri definētas ir gaidas par uzvedību?
- cik precīzi nodarbība ir saplānota, strukturēta un pasniegta?
- vai aktivitātes ir pielāgotas jauniešu mācību vajadzībām?
- vai jaunieši saprot, kas viņiem ir jādara gan aktivitāšu, gan uzvedības ziņā?
- kā pedagogs reaģē uz nepiemērotu uzvedību?
- vai ir kādi ārēji faktori, kas ietekmē šīs nodarbības norisi?

**VIENS SKOLOTĀJS NAV CĪNĪTĀJS
JEB
SKOLAS FILOSOFIJA**

SKOLAS FILOSOFIJA

leklaušana nav tehnikas, bet pārlicības

NE PĀRĀK EFEKTĪVI

- Jaunieši paraksta līgumu, kad viņi iestājas koledžā
- Viss ir uzrakstīts iekšējās kārtības noteikumos
- Jauniešiem pašiem jāsaprot, kā jāuzvedas
- Viņam ir diagnoze
- Lai psihiatrs / psihologs risina
- Uzvedība jāiemāca ģimenē
- Ko tad var gribēt, ja viņš nāk no tādas vides...

EFEKTĪVAS VS NEEFEKTĪVAS UZVEDĪBAS VADĪBAS STRATĒGIJAS

IESKATS

Neviena stratēģija nav efektīva "vienmēr un visur" - konteksts ir svarīgākais.

Viena stratēģija nederēs visiem skolotājiem - jāņem vērā personība, temperaments, dzimums, pieredze u.tml.

Reizēm visefektīvāk ir iziet no "komforta zonas".

EFEKTĪVAS STRATĒGIJAS - TOP 5

- humora izjūta
- konsekvence
- entuziasms
- pozitīva attieksme
- organizētība
- stingrība, bet taisnība
- labs klausītājs
- ieinteresēts skolēnos un viņu sekmēs
- labi sagatavojies
- pacietīgs
- saprot individuālās vajadzības
- spēj adaptēties
- skaidri noteikumi
- empātisks
- pozitīvie pastiprinātāji
- mierīgs un relaksēts
- eklektiskas atbildes
- veicina noturību skolēnos
- kaislīgs par savu priekšmetu
- augstas gaidas no skolēniem
- labs lomas modelis

EFEKTĪVAS STRATĒGIJAS - TOP 5

- humora izjūta
- konsekvence
- entuziasms
- pozitīva attieksme
- organizētība
- stingrība, bet taisnība
- labs klausītājs
- ieinteresēts skolēnos un viņu sekmēs
- labi sagatavojies un izplānojis stundu
- pacietīgs
- saprot individuālās vajadzības
- spēj adaptēties
- skaidri noteikumi
- empātisks
- pozitīvie pastiprinātāji
- mierīgs un relaksēts
- eklektiskas atbildes
- veicina noturību skolēnos
- kaislīgs par savu priekšmetu
- augstas gaidas no skolēniem
- labs lomas modelis

TRĪS AUDZINĀŠANAS TEHNIKAS

- kontrolējošā - atkarīga no pieaugušā varas pār jauniešu
- apmācošā - skaidrojumi un kognitīvs pamatojums, lai veicinātu jauniešu pakļauties
- piesaistošā - jauniešu pakļaušanos veicina ar tuvību un atzinību

TEHNIKA

“Miera aplis”

- Iesaistītie centrā, visi pārējie aplī
- Abi iesaistītie izsakās (laiks limitēts) - Kā es redzu šo situāciju? Kas mani aizvainoja? Kā es varētu būt aizvainojis? Kam būtu jānotiek, lai mēs varētu turpināt (konkrēti, reālistiski, izpildāmi)?
- Diskutē aplis: Kas būtu taisnīgi? Balso par lēmumu.
- Abi iesaistītie piekrīt/nepiekrīt.

NB! Šis darbosies, ja abiem ir vismaz daļēja izpratne par savas rīcības sekām, un ja grupā nav situācijas - grupa pret vienu (tad citas tehnikas vispirms).

VĒLAMĀS VS NEVĒLAMĀS UZVEDĪBAS

TRIS SOLU PIEEJA:

PIRMAIS SOLIS. Kādu uzvedību jūs redzat.

OTRAIS SOLIS. Kas izraisa šo uzvedību.

TREŠAIS SOLIS. Kādas stratēģijas izmantosiet, lai mainītu šo uzvedību.

PIRMAIS SOLIS

- Aprakstiet uzvedību.
- Var būt sarežģītāk nekā iesākumā liekas. Kā aprakstīt/definēt agresiju? Vai jaunietis var būt gan pieklājīgs, gan agresīvs vienlaicīgi?

OTRAIS SOLIS

- Apsveriet iemeslus: a) vides/laika; b) attiecību (vienaudžu, pedagoga); c) psihofiziolģiskie; d) dzīves apstākļu; e) personības
- Dzīves situācijas izmaiņas, zems pašvērtējums, motivācijas vai intereses trūkums, nogurums, vājas sociālās prasmes, slimība vai traucējumi, uzmanības meklēšana, augsts adrenalīns/testosterons, sāncensība, ģimenes ietekme, mediju ietekme, neiejušanās skolas vidē, slikti lomu modeļi, reakcija uz izmaiņām (temperatūra, smaržas, trokšņi u.tml.), robežu pārbaude, sliktas sekmes, attīstības līmenis, nespēja tikt galā ar sajūtām vai emocijām, vienaudžu ietekme.

TREŠAIS SOLIS - STRATĒGIJA

- Aprakstiet vēlamo uzvedību (konkrēti, reālistiski, izpildāmi)
- Kādi ir pieejamie resursi? a) mani personiskie; b) grupas; c) iestādes; d) ģimenes; e) ārējie
- Skaidrs plāns

TREŠAIS SOLIS - STRATĒGIJA

- Bagātīgi uzsakiet vēlamās uzvedības
- modelējiet vēlamo uzvedību
- dariet zināmu citiem (vienaudžiem, vecākiem)
- uzstādiet uzvedības mērķus
- daudz neverbālās atzinības (pamāt, uzsmaidīt, uzsist pa plecu)
- iedrošiniet uzdot jautājumus un izteikt domas
- piešķiriet lomas un pienākumus, kas veicina jauniešu neatkarību un pastāvību

EFEKTĪVU SKOLOTĀJU PAŅĒMIENI

- humors, kad iederīgi
- izvairīties no tukšiem draudiem
- saglabāt mieru
- neraudāt un neizrādīt spēcīgas emocijas bērnu priekšā
- uzsvērt, ka jūs nosodat uzvedību, nevis jaunieši
- atgūstiet kontroli pēc iespējas ātrāk
- neturiet ļaunu prātu
- nekad nesatveriet vai fiziski neaizskariet
- ievērojiet to, kurš uzvedas labi
- dodiet jauniešiem izvēli - vai nu X vai Y
- skaidri pasakiet, ko jūs sagaidāt no jaunieša
- nesalīdziniet viņu ar citiem
- izmantojiet savu balsi efektīvi - mēģiniet to nepacelt.