

A close-up photograph of several colorful wooden letters (A, B, C) scattered on a light surface. The letters are in various colors including red, purple, green, pink, and blue. A large green semi-circular graphic is overlaid on the bottom half of the image, containing white text.

Lietišķās uzvedības analīzes (ABA) pamatprincipu izmantošana izglītības iestādē

Mg paed. Ināra Oļena

Viduskurzemes pamatskola-attīstības centrs, 2022. gads



Autiska spektra traucējumi

- Kvalitatīvi ierobežotas sociālās mijiedarbības spējas
- Kvalitatīvi ierobežotas komunikācijas spējas
- Stereotipiska uzvedība un intereses

Kas ir ABA

- Definīcija : Lietišķā uzvedības analīze ir zinātne, kas balstīta uz uzvedības pamatprincipiem un pielietojama, lai sistemātiski uzlabotu sociāli nozīmīgas uzvedības veidošanu.







Lietišķā uzvedības analīze

- Paredzēta, lai atklātu vides mainīgos faktorus, kas būtiski ietekmē indivīda uzvedību un, praktiski pielietojot dažādas tehnikas, veidotu indivīdam sociāli nozīmīgu uzvedību un risinātu daudzveidīgas, ar uzvedību saistītas problēmas

ABA principi

	PASTIPRINĀJUMS palielina uzvedību	SODS samazina uzvedību
Pozitīvs 	PIEVIENO patīkamu stimulu, lai palielinātu vai uzturētu uzvedību	PIEVIENO nepatīkamu stimulu, lai samazinātu uzvedību
 Negatīvs	NOŅEM nepatīkamu stimulu, lai palielinātu vai uzturētu uzvedību	NOŅEM patīkamu stimulu, lai samazinātu uzvedību



Pozitīvais pastiprinājums

- **Sociāls** – smaids, pieskāriens, uzslava, kompliments, pozitīvs ieraksts dienasgrāmatā, atzinība skolas pasākumā, mijiedarbība u.c.
- **Materiāls-** grafiska veida: žetoni, uzlīmes; taustāmi priekšmeti : rotaļlietas vai kārumi: konfektes, cepumi, augļi u.tml.
- **Privilīgēta aktivitāte** – kopīga spēle, pagarināts atpūtas laiks, īpaša pienākuma izpilde, iespēja iet vēlāk gulēt.
- **Sensors** :masāža, kutināšana

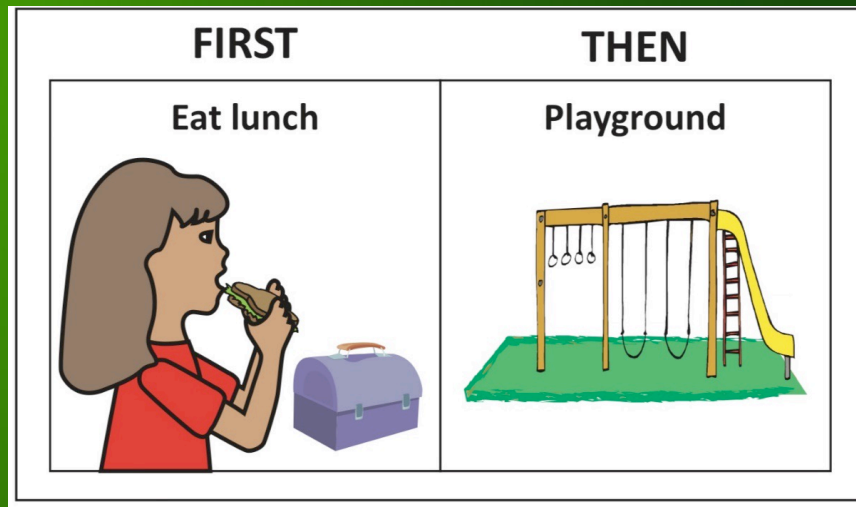
Pastiprinātāja izvēle

- Svarīgi noteikt kāds pastiprinātājs ir visefektīvākais konkrētajam bērnam



Premaka jeb «vecmāmiņas princips»

- Premaks (1959) uzskatīja, ka uzvedība pati par sevi var tikt izmantota kā pastiprinājums



A close-up photograph of several colorful wooden blocks in shades of purple, red, green, and yellow, some with holes, arranged in a pile. The blocks are slightly out of focus, creating a sense of depth.

Negatīvs pastiprinājums

noņem nepatīkamu stimulu

- Apkārtējās vides kairinātāji- skaļa mūzika, spilgta gaisma, blakus priekšmeti u.tml.
- Verbāls komentārs par bērna uzvedību, kas ietver aizrādījumu, kritiku, sarkasmu u.tml.



Pozitīvs sods

- **Pozitīvs sods** tiek lietots, lai samazinātu vai novērstu kādu problēmuzvedību nākotnē.
- *Piemēram – braucot ar automašīnu, tiek pārsniegts atļautais braukšanas ātrums-tiek saņemts sods*
- *Ja skolēns nav izpildījis mājas darbu, tiek uzdots papildus uzdevums*
- *Tiek ieviesti stingrāki ierobežojumi*

NEGATĪVS SODS

- Negatīvs sods – metode tiek pielietota, lai nākotnē samazinātu vai pilnībā izskaustu nepieņemamu uzvedību





NEGATĪVS SODS

- **TIME OUT** procedūra – pazīstama un plaši pielietota. Skolēns tiek izraidīts no klases, tiek liegta iespēja piedalīties spēlē, rotaļā.

Piemēri :

- *Pusaudzis atgriežas mājās pēc vecāku noteiktā laika – sods- 3 dienas bez planšetes*
- *Skolēns mācību stundā lieto telefonu, traucējot skolotājai darbu, skolotāja atņem telefonu*



SODS

- **Sods veicina agresiju**
- Sods nemāca jaunu uzvedību, tas tikai **UZ LAIKU** noņem problemātisko uzvedību, bet tās vietā tiek atrasta jauna.

A collection of colorful wooden blocks in various shapes and colors (red, purple, green, yellow, blue) is visible on the left side of the page. The blocks are scattered and some are stacked.

ABC TABULA

Datums un laiks	priekšvēstneši	uzvedība	sekas
	<p>Kas notika tieši pirms tam ? Kas izraisīja uzvedību? Kur atradās bērns ? Ko bērns darīja ? Ko jūs tobrīd darījāt ? Ko darīja apkārtesošie cilvēki ?</p>	<p>Kas notika ? Aprakstiet uzvedību, neizdarot pieņēmumus par tās cēloni</p>	<p>Kas notika uzreiz pēc tam ? Ko darīja bērns ? Ko darījāt jūs ? Ko darīja pārējie cilvēki ?</p>

Uzvedības vērošana un uzskaite

P	O	T	C	P	S	SV

BALVA

UZVEDĪBAS FUNKCIJAS

IZVAIRĪŠANĀS

lai izvairītos no nepatīkamiem stimuliem vai nepatīkamas situācijas

UZMANĪBAS PIEVĒRŠANA

lai saņemtu sociālu uzmanību vai kādu reakciju no apkārtējiem cilvēkiem

Uzvedības funkcijas

IEGUVUMI

lai saņemtu vēlamu lietu vai nodarbošanos

SENSORĀ jeb pašstimulācija - lai saņemtu patīkamas sajūtas



KO SVARĪGI ZINĀT

- Sensorās grūtības – pazemināts vai paaugstināts jutīgums
 - Ēšanas īpatnības
 - Miega/gulēšanas problēmas
- Emociju atpazīšana/ izpaušana
 - Komunikācijas problēmas

Kas ir vizuālais atbalsts ?

- Vizuālais atbalsts ir attēla vai cita vizuāla materiāla izmantošana, lai nodrošinātu komunikāciju ar bērnu, kuram ir **grūtības saprast un izmantot valodu.**

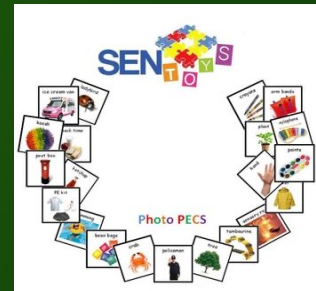


PECS – attēlu apmaiņas komunikācijas sistēma

- ASV 1985. gadā izstrādāja Endijs Bondijs (Bondy) un Lorija Frosta (Frost).

Tiek izmantota attēlu (fotogrāfiju, zīmējumu vai piktogrammu) sērija, kas reprezentē kādu objektu vai darbību.

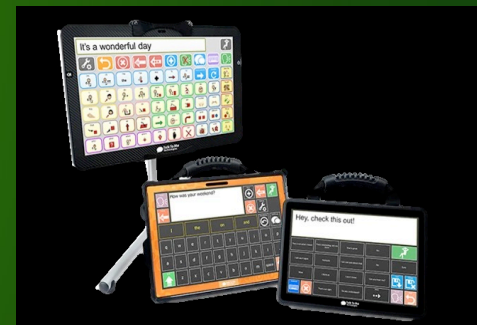
Fokuss uz spontanitāti, mērķis-panākt neatkarīgu komunikāciju



AAK – alternatīva un augmentatīvā komunikācija

- Augmentatīvā (papildinošā) un alternatīvā komunikācija ir jebkurš līdzeklis (attēls, simbols, žests, vārds, ierīce), kas kompensē ekspresīvās un receptīvās komunikācijas deficītu.

- Netehniskā – attēli, piktogrammas, komunikācijas grāmatas
- Vienkāršas tehnoloģijas – vienkāršas balss ieraksta tehnikas
 - Progresīvas tehnoloģijas- planšētdatori, datorprogrammas, kas ļauj dot simtiem ziņu



ALTERNATĪVĀ KOMUNIKĀCIJA



20 minūtes dienā, lai uzlabotu runu, koncentrēšanos,
atmiņu un koordināciju

VIZUĀLAIS ATBALSTS

Balss skaļums



Vislabāk ir runāt "vidējā" balsī.
"Vidējā" balss nav skaļa un nav pārāk klusa. Tā ir vislabākā.

Ja tu runā pārāk skaļi ar citiem cilvēkiem, viņi jūtas neērti.
Ja tu runā skaļi ar otru cilvēku, viņš var gribēt aiziet prom, tu vari kaitēt otra cilvēka ausīm.

VIZUĀLAIS ATBALSTS

Distance

Atrodoties starp cilvēkiem, mēs ievērojam distanci.
Tas ir noteikts attālums starp cilvēkiem.

Situācijas, kurās grūti ievērot
pietiekamu attālumu
starp cilvēkiem:

- braucot sabiedriskajā transportā,
kur visi atrodas cieši viens otram;
- koncertos, festivālos un citos pasākumos,
ko apmeklē ļoti daudz cilvēku,
un visi ir tuvu viens otram;
- rindā pie veikala kases;
- skolas ēdnīcā, stāvot rindā
pēc pusdienām.





SOCIĀLIE STĀSTI

Metodi izstrādājusi Kerola Greja (Gray) 1991. gadā.

Sociālie stāsti – pieaugušā izveidoti īsi stāsti par konkrētām tēmām vai situācijām. Tie var būt rakstiski vai papildināti ar attēliem. Tie veicina sociālo situāciju izpratni, izskaidrojot bērnam ar AST, kas notiek noteiktā situācijā, kāpēc cilvēki tā dara, un kas būtu jādara viņam.

A close-up photograph of several colorful wooden blocks in various shapes and colors (red, purple, green, yellow, blue) scattered together. The blocks are slightly out of focus, creating a sense of depth. The colors are vibrant and saturated.

VIDEOMODELĒŠANA

Efektīvs paņēmiens komunikācijas prasmju un sociālās uzvedības modeļu apgūšanā cilvēkiem ar AST. Var izmantot arī ikdienas prasmju apgūšanā.

DUSMU KONTROLE uzvediba.lv





EMOCIJU ATPAZĪŠANA

➤ Bērnam jāiemāca atpazīt dusmas un tad izvēlēties risinājuma veidus, kā kontrolēt dusmu izpausmes.

1.solis- emociju atpazīšana

2.solis- pieņemt lēmumus, meklēt problēmas risinājumu

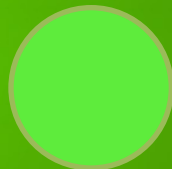
3.solis – apzinātība, pieņemšanas terapija

❖ nav piemērota bērniem ar GAT



NOSKAŅOJUMA SKALA

3 reizes dienā atzīmē savu emocionālo stāvokli :



Mans noskaņojums ir mierīgs un priecīgs.
Darbošanās veicas viegli. Norādījumi. Varu mācīties un
izmēģināt visu ko jaunu.



Mans noskaņojums ir nedaudz nomākts.
Norādījumi. Es varētu nedaudz atpūsties vai padarīt kaut ko
patīkamu. Šai brīdī nevajag sevi vēl vairāk noslogot.



Mani mājā nogurums. Izjūtu dusmas un aizkaitinājumu.
Norādījumi. Man nepieciešams atpūsties. Ja vajadzēs
atbalstu, kāds man palīdzēs.



DUSMU DIENASGRĀMATA

Dienasgrāmatā kopā ar bērnu jāieraksta atbildes uz šādiem jautājumiem:

1. Kur tu biji, kad sadusmojies ?
2. Kas notika ?
3. Kas tobrīd bija klāt ?
4. Ko tu darīji ?
5. Cik ļoti tu sadusmojies ?
6. Kā tevi apmierina tava rīcība ?
7. Kā vēl bērns vai jauniešs un pieaugušais būtu varējuši uzvesties šajā situācijā ?

Pieaugušais beigās uzraksta atbalsta teikumu bērna vai jaunieša pašapziņas stiprināšanai.



ZELTA PADOMS

- Būt vērīgam- pamanīt un novērst problēmuzvedību, **pirms tā ir sākusies**



STRESA SIGNĀLI (Elvēns, 2010)

- Vārda vai frāzes vairākkārtēja atkārtošana;
 - patoloģiskas kustības un skatiens;
- Grūtības sākt runāt un saprast sacīto;
 - Grūtības lūgt palīdzību;
 - Atmiņas un mācīšanās spēju pasliktināšanās;
- Saskarsmes spēju pavājināšanās;
 - Trauksme un kairinājums;
 - Klātbūtnes grūtības;
- Nogurums un gulēšanas grūtības



KO DARĪT

- Samazināt sensoro slodzi
- Informējiet, ka esat pamanījuši situāciju
- Paliect kopā ar bērnu
- Runājiet mierīgi
- Informējiet par to, kas notiks tālāk
- Neprasiet tajā brīdī par jūtām un iemesliem
- Pārvirziet uz kaut ko nomierinošu (5 maņas)
- Plānojiet relaksējošus brīžus dienas gaitā



KO DARĪT

- Neuztveriet personīgi
- Fokusējieties uz mērķi : nomierināšanās
- Aizsargājiēt personu un sevi
- Samaziniet stresu, runājiet mazāk, nestrīdieties, nedraudiet utt.
- Svarīgi : stresa apstākļos cilvēkiem ar AST spēja funkcionēt strauji samazinās un lēni atjaunojas



KO DARĪT

- Runājot lietojiet – nevis Tev jāiet uz klasi, bet mums jāiet
- Jāparāda pozitīvs noslēgums – balva
- Jāpiedāvā risinājuma veidus, nepārspilējot
- Nevajag analizēt uzreiz– kas notika nepareizi
- Pēc iespējas ātrāk atgriezties pie ierastajiem darbiem, ikdienas rutīnas
- Vēlāk analizēt – kas palīdzēja nomierināties

ATCERIES !

Bērns neizmantos pat
veiksmīgus stresa
samazināšanas paņēmienus, ja
uztvers tos kā sodu ! Apbalvo
bērnu par to, ka viņš lūdz
palīdzību !



SAZEMĒŠANĀS TEHNIKA

uzmanīgi paskaties visapkārt un atrodi :

- 5 lietas, kuras Tu vari saskatīt/ saredzēt
- 4 lietas, kuras Tu vari sataustīt/ satvert
- 3 lietas, kuras Tu vari saklausīt
- 2 lietas, kuras Tu vari sasmaržot
- 1 lietu, kuru Tu vari pagaršot

Svarīgi, lai nekontrolētu savas iekšējās sajūtas un pārnestu uzmanību, nefokusētos uz nepatīkamiem pārdzīvojumiem.



STRESA PASE

Vārds _____

- Patīkamas lietas:

- Nepatīkamas lietas :

Stresa izraisītāji (piemēram, slikts miegs, zināmi maņu kairinājumi, negaidītas pārmaiņas un apkārtējās vides prasības):

Stresa signāli (piemēram, attālināšanās, nemiers vai aizkaitinājums):

Pieejamie stresa pārvarēšanas līdzekļi (piemēram, prettrokšņa austiņu izmantošana, palīdzības lūgšanas metode, stresa rotaļlieta):

IETEICAMS IZLASĪT





INTERVENCE

Vērojumi, uzskaitē, analizēšana.

Lietišķā uzvedības analīze – uz pierādījumiem balstīta metode

Svarīgākais :

- piemērot konkrētam indivīdam
- sniegt atbalstu tieši tad, kad tas nepieciešams
- Svarīgi intervenci veikt dažādās vidēs, lai nerodas ģeneralizācija- bērns iemācīsies uzvesties labi tikai vienā konkrētā vidē, citā – nē.

50 VEIDI KĀ IEDROŠINĀT

- Žests – īkšķis uz augšu
- Tev sanāk !
- Es zinu, ka tu to spēsi !
- Tev izdevās !
- Apsveicu !
- Lielisks darbs !
- Tu esi radošs !





UZVEDĪBAS LĪGUMI

- Līgumi ar pasaku varoni/ tēlu - paraugi
- Līgums ar sevi- paraugs

UZVEDĪBAS LĪGUMS



The image shows a worksheet titled "Winter Magic" with a blue and white winter theme. It features illustrations of Olaf on the left and Anna and Elsa on the right. The text is in Latvian and includes a title, a request for a gift, a deadline, a request for a gift, and a request for a gift. There are several horizontal lines for writing.

UZVEDĪBAS LĪGUMS

Es piekritu: _____

UZ _____
(laika līgums)

Kad es to paveikšu, saņemšu šādu atļidzību: _____

Ja es nepildīšu līguma nosacījumus, tad: _____

Paraksts _____
Bērns _____ Pieaugušais _____

Datums _____

A close-up photograph of several colorful wooden blocks in shades of purple, red, green, blue, and yellow, some with holes, arranged in a pile on the left side of the page.

LĪGUMS AR SEVI

- Skolā man jāsakārto šādas lietas:

- Mājās vajadzētu:

- Draugi :

- Citas lietas:

Datums-----

Paraksts :-----

A close-up photograph of several colorful wooden blocks in shades of purple, red, green, and yellow, some with holes, arranged in a pile. The blocks are positioned on the left side of the slide, partially overlapping the green background.

ATLĪDZĪBAS PROGRAMMAS

- Lai nodrošinātu motivāciju, mērķiem jābūt skaidriem
- Atlīdzībai jābūt interesantai konkrētam bērnam
- Jāsāk pakāpeniski
- Nestrādāt ar vairāk nekā 2 uzvedības modeļiem vienlaicīgi
- Ja jūs zaudējiet entuziasmu, tāpat būs bērniem, regulāri pārskatiet programmu



ATLĪDZĪBAS PROGRAMMAS

- Bērniem ar AST «sociālais pastiprinājums»- atzinība, uzslava- var nebūt noderīgi. Tā vietā izmantojiet strukturētu atlīdzību- papildu rotaļu laiku, piekļuvi iecienītām aktivitātēm
- Bērniem ar AST «grupas» atalgojuma sistēmas (visa klase, visi brāļi un māšas) nav noderīgas un var radīt trauksmi. **Izmantojiet atsevišķas programmas.**



ATLĪDZĪBAS PROGRAMMAS

- Izmantojiet vizuālu norādi, kas palīdz izprast, palielināt pašcieņu un saglabāt precīzu uzskaiti. Piemēram – puzzles gabaliņu izveidošana no attēla un viena no tiem izdošana, katru reizi, kad sasniegts mērķis
- Plānojiet uz priekšu. Atalgojums jāpiešķir tuvu tam brīdim, kad tas nopelnīts.
- Paredzamajai uzvedībai jābūt formulētai pozitīvi. Piem. «izmanto mierīgu balsi» nevis «nerunā»



ATLĪDZĪBAS PROGRAMMAS

- Atalgojuma rīcībai jābūt specifiskai un nepieciešamības gadījumā, ierobežotai laikā
- Ja bērns pabeidzis mērķa uzvedību, jāizsniedz atlīdzība- neatkarīgi no visa cita, kas notiek
- Nekad nedrīkst atņemt nopelnītās atlīdzības. Atņemot atlīdzību, faktiski tiek pastiprināta negatīva uzvedība.



LĒCIENS UZVEDĪBĀ

- Rosales-Ruiz & Baer definē «lēcienu» uzvedībā kā uzvedības izmaiņu, kurai ir sekas, kas sniedzas tālāk par pašām izmaiņām.
- Tiklīdz kāda uzvedības izmaiņa tiek iemācīta, tad personai ir piekļuve jaunām iespējām un pieredzēm, kas iepriekš nebija pieejamas.
- Tipiskā situācijā speciālisti vēlas, lai viņu audzēkņi attīstītu prasmes, kas sniegs jaunatklātu piekļuvi jēgpilnām iespējām.

LĒCIENS UZVEDĪBĀ



Lēciens uzvedībā –
jauna uzvedība jaunā
vidē



LĒCIENS UZVEDĪBĀ

1. Uzvedība sniedz piekļuvi jauniem pastiprinātājiem, pastiprinājuma iespējām
2. Tā ir sociāli pieņemama
3. Radošums
4. Sacenšas ar neatbilstošām atbildes reakcijām
5. Tā ietekmē nozīmīgu cilvēku daudzumu

VIDE – TREŠAIS IZGLĪTOTĀJS



VIDE



BATUTI



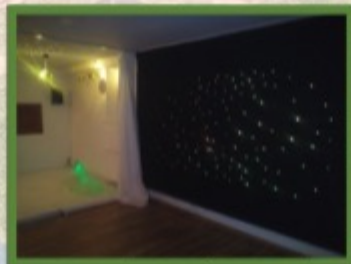
DZĪVE SPRAŠMJU KABINETS



Widgit simbolu valodas sistēma



SILTO SMILŠU IEKĀRTA



ŠENSORĀ ISTABA



SMAGUMA TERAPIJA



VIDE



VIDE



TRĪSRITENI BĒRNIEM AR KU ŠTĪBU
TRAUCĒJUMIEM



KLAVIATŪRA



LIFTS



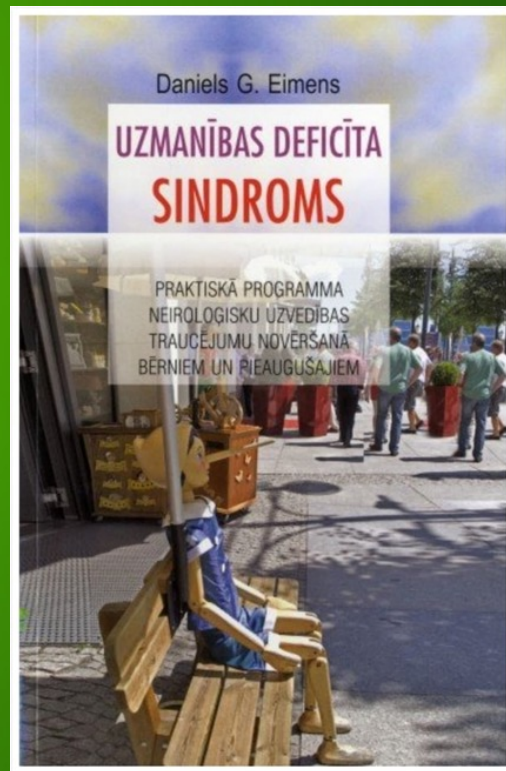
UZBRAUKTUVES



KĀPŅU APZĪMĒJUMI



IETEICAMS IZLASĪT



IETEICAMS IZLASĪT



Jonna Oksanena un Rēta Sollasvāra

Ardievas šķēršļiem!

Palīgs bērnu ar autiskā spektra traucējumiem,
UDHS vai Tureta sindromu audzinātājiem



**Skolā bērnam jābūt tik interesanti un aizraujoši,
lai nebūtu vieta garlaicībai un sliktai uzvedībai**

Neils Martins, PhD BCBA -D





PALDIĒS PAR UZMANĪBU UN SADARBĪBU !

Ināra Oļena

E-pasts : inara@kuldiga.lv

Tel. 29130297