

Autisms un motivācija

KRISTĪNE TIMERMANE

LIETIŠĶĀ UZVEDĪBAS ANALĪZE

DAUDZFUNKCIONĀLAIS CENTRS «SOLIS AUGŠUP», MĀCĪBU CENTRS «ATBALSTS»

Specializētās atbalsta grupas norise:

- Kas ir motivācija un kāpēc tā ir svarīga? Kāpēc motivācija cilvēkam ar AST var būt izaicinājums? Kāda loma motivācijai ir mācīšanās procesā? Kā tā strādā?
- Ierobežots interešu loks, motivācijas trūkums, apgrūtināts mācīšanās process. Kā atrast motivāciju?
- Motivācijas sistēmas ikdienā un izglītības iestādē. Vizuālās uzskates līdzekļu pielietojums motivācijas veicināšanai.
- Motivācija dabiskajā vidē. Pāreja no strukturētas motivācijas sistēmas uz mācīšanos dabiskās vides apstākļos.
 - Jautājums dalībniekiem: ko es vēlos uzzināt šo tikšanās reižu laikā?

Motivācija...

- ▶ ...iemesls tam, kāpēc persona iesaistās aktivitātēs.
- ▶ ...process, kas ierosina, virza un vada to cilvēka uzvedību, kas ir orientāta uz kāda mērķa sasniegšanu (piemēram, izslakuma remdēšana, bakalaura darba pabeigšana u.c.)
- ▶ ...ir ietekmēta no dažādiem «spēkiem»: bioloģiskie (piemēram, slāpes); emocionālie (piemēram, vajadzība justies droši); sociālie (piemēram, došanās apciemot vecākus); kognitīvie (piemēram, vēlme nopelnīt labu atzīmi kontroldarbā).
- ▶ Iekšējā un ārējā motivācija:
 - ārējā motivācija – atalgojumi, trofejas, sociāla atzīšana, balvas;
 - iekšējā motivācija - kas izriet no indivīda, piemēram, sarežģītas puzzles risināšana tāpēc, ka tas dod gandarījumu vai patīkamas emocijas.

Jautājums: kāpēc motivācija ir svarīga?

- ▶ Motivācija ir “vadošais spēks” visai cilvēka uzvedībai.
- ▶ Motivācija ļoti cieši saistīta ar iesaistīšanos mācīšanās uzvedībā. Saņemot personiski patīkamu un nozīmīgu atbalvojumu par paveikto, pieaug iespējamība, ka persona šo uzvedību atkārtos arī turpmāk (pozitīvs pastiprinājums)
- Bez plānotas intervences un palīdzības pasākumiem, cilvēki ar autismu novecojot arvien vairāk kļūst par autisma upuriem, kas būtiski ietekmē viņa spēju dzīvot pēc iespējas patstāvīgu un neatkarīgu dzīvi.

Kāpēc motivācija ir svarīga?

KOMUNIKĀCIJA, VALODA	UZMANĪBA	IMITĀCIJA
SPĒLĒŠANĀS PRASMES	SADARBĪBA (KOOPERĒŠANĀS)	
SOCIĀLĀS PRASMES	MOTIVĀCIJA	
PAŠAPRŪPES PRASMES		
AKADĒMISKĀS PRASMES		

Kas ietekmē motivāciju?

- ▶ iepriekšējā pieredze - mācīšanās vēsture (neveiksmīgas pieredzes dēļ, nākamreiz var izvēlēties nedarīt),
- ▶ cerības, kas saistītas ar izdošanos vai neizdošanos specifiskā uzdevumā,
- ▶ uzdevuma «jēgpilnums» no uzdevuma veicēja perspektīvas,
- ▶ ieguldītā aktivitāte attiecībā pret atalgojumu (ko es no tā iegūšu?),
- ▶ dažādi mainīgie lielumi vidē, kas var ietekmēt indivīda uzmanību un sasniegumus (piemēram, pēkšņs troksnis),
- ▶ sensorais jutīgums (piemēram, spilgta gaisma, trokšņi, indivīdam nepatīkamas smakas),
- ▶ attīstības traucējumi, veselība (piemēram, slikta pašsajūta vai traucēta valodas sapratne),
- ▶ interešu trūkums.

Motivācija mācīšanās procesā

- ▶ Atšķirībā no neirotipiskiem bērniem, bērniem ar AST var trūkt motivācijas apgūt dažādas ikdienā nepieciešamas pamata prasmes, piemēram, patstāvīga ēšanas prasme, tualetes lietošana, spēlēšanās prasme u.c.
- ▶ Bez motivācijas mācīšanās process var būt ļoti apgrūtināts, vai pat neiespējams.
- ▶ Bez bērna motivācijas mācīšanās process ir neefektīvs, kas viņiem nepatīk nepiedāvājot.
- ▶ Ko tālāk?



etas, kas viņiem nepatīk

Pastiprinājums

- ▶ Process, kurā pēc noteiktas uzvedības tiek PIELIKTS vai NOŅEMTS kāds stimul (aktivitāte, lieta), kas PALIELINA iespēju, ka nākotnē šī uzvedība atkārtosies.
- Pēc uzvedības stimul tiek PIELIKTS, uzvedība palielinās= Pozitīvs pastiprinājums
- Pēc uzvedības stimul tiek ATŅEMTS, uzvedība palielinās= Negatīvs pastiprinājums

Pozitīvs pastiprinājums

- ▶ Pozitīvs pastiprinājums ir process, kurā pēc noteikta veida uzvedības seko kāds stimul, kas palielina iespējamību, ka nākotnē šī uzvedība atkārtosies...
- Piemēram, Dace no rīta saņem mātus un saņēma skolā komplimentus. (iespēja, ka Dace to darīs turpmāk, palielinās)
- Pēteris sāka kliegt veikalā, kad mamma nepirka saldējumu, mamma saldējumu nopirka. (iespēja, ka Pēteris nākotnē kliegs, lai saņemtu saldējumu, palielinās)

Negatīvs pastiprinājums

- ▶ Negatīvs pastiprinājums ir process, kurā pēc noteikta veida uzvedības tiek noņemts kāds stimul, kas palielina iespējamību, ka nākotnē šī uzvedība atkārtosies...
- Klasē ir troksnis, Jānis uzliek ausiņas, troksnis ir slāpēts. Nākotnē Jānis visdrīzāk turpinās likt ausiņas
- Annai uz šķīvja ir burkāni. Anna kliedz. Burkāni tiek novākti. Nākotnē Anna kliegs, lai tiktu vaļā no burkāniem.

Pastiprinātāju veidi

- ▶ Beznosacījuma pastiprinātāji (primārie pastiprinātāji)
- ▶ Nosacījuma pastiprinātāji (sekundārie pastiprinātāji)
- ▶ Ģeneralizēti nosacījuma pastiprinātāji

- ▶ Pastiprinātāju veidi pēc to īpašībām:
- ▶ Ēdami pastiprinātāji, sensori pastiprinātāji, taustāmi pastiprinātāji, pastiprinātāji- aktivitātes, sociāli pastiprinātāji.

Ko ir svarīgi zināt izmantojot pastiprinājumu?

- ▶ Pastiprinātāji katram var būt individuāli!
- ▶ Ja bērns mācās kaut ko jaunu, pastiprinājums jādod pēc katras atbildes.
- ▶ Ko līdz bērns saprot uzdevumu, pastipriniet retāk, piemēram, pēc katras otrās atbildes vai katras trešās.
- ▶ Pēc tam piedāvājat pastiprinājumu pēc neparedzamības principa (bērns nezina, kad tas sekos). Šis princips ir ļoti efektīvs motivēšanas veids.
- ▶ Jābūt pārliecinātiem par to, ko bērns vēlas katrā mācīšanās sesijā:
 - tas var mainīties visu laiku
 - vēlme pēc pastiprinātājiem var būt atkarīga no tā, cik daudz bērns to jau ir dabūjis.
 - varētu būt nepieciešams laiks, lai novērtētu, kas ir bērna pastiprinātāji

Motivācija mācīšanās procesā

KOMUNIKĀCIJA, VALODA	SPĒLĒŠANĀS PRASMES	SOCIĀLĀS PRASMES	PAŠAPRŪPES PRASMES	AKADĒMISKĀS PRASMES
UZMANĪBA		IMITĀCIJA		
SADARBĪBA (KOOPERĒŠANĀS)				
MOTIVĀCIJA				

Motivācija mācīšanās procesā

- ▶ Kā atrast motivāciju manam bērnam?
- ▶ Ko darīt, ja bērnam gandrīz nekas neinteresē (nav motivācijas)?

Motivācija mācīšanās procesā

Motivācija \neq Pastiprinājums

Motivācija $=$ Pastiprinājums $+$ Attiecības ar “skolotāju”

«Skolotāja loma»

- ▶ Kāds es esmu kā skolotājs? Iejūtīgs, interesants, radošs, vai stingrs, disciplinējošs, neinteresants?

Kā bērna skolotājs es domāju par:

- ▶ vecumam atbilstošas pieejas izmantošanu,
- ▶ uzticamu attiecību veidošanu,
- ▶ sekošanu bērna interesēm,
- ▶ bērna stipro pušu izmantošanu;

Kā kļūt par vislabāko skolotāju savam bērnam?

1. SAIKNE AR BĒRNU (ATTIECĪBAS, SADARBĪBA)

- Izmantojiet drīzāk maigu balsu toni, runājiet pietiekami lēnām un nesniedziet īsā laika posmā pārāk daudz informācijas.
- Komunikācijas laikā atrodieties ar bērnu vienā līmenī (bērna acu augstumā).
- Izvairieties no pārmērīgas uzmanības, piemēram, drīzāk pasniedziet lietu bērnam, nekā mēģiniet to no viņa paņemt, lai parādītu kā PAREIZI spēlēties
- Izvairieties no pārmērīgi daudz jautājumiem, drīzāk komentējat bērna darbības.
- Sekojat bērna interesēm, izrādiat prieku un interesi par viņa aktivitātēm un veidu, kā viņš spēlējas.
- Esiet atsaucīgi uz bērna komunikāciju – atbildiet uz viņa jautājumiem.
- Esiet atsaucīgi arī pret bērna neverbālu komunikāciju – ja bērns sniedzas pakāļ rotaļlietai, nekavējoties to pasniedziet.
- Esiet atsaucīgi, ja bērns vairāk nevēlas kādu aktivitāti
- Piedāvājat izvēles, lai palielinātu kontroles sajūtu pār savu dzīvi= apģērba, brokastu, rotaļlietu izvēles.

Kā kļūt par vislabāko skolotāju savam bērnam?

2. "Sapārojiet" sevi ar pozitīvu pastiprinājumu – veidojiet priekšstatu, ka visas labās lietas, kas ir pieejamas bērnam, nāk tieši no jums.
- Esiet lietas kursā par to, kas patīk jūsu bērnam
 - Esiet tas jaukais cilvēks, kas šīs lietas bērnam dod
 - Padariet tās neaizsniedzamas bērniem, lai viņam būtu lielāka nepieciešamība pēc jūsu palīdzības
 - Izvairieties būt tas, kurš liek pabeigt vismīļāko aktivitāti (kamēr bērnam nav prasme to nolikt). Piemēram, izmantojiet taimeri, kas ziņoja, ka jābeidz spēlēties, neņemiet mantiņu pats, bet piedāvājat kasti, kurā bērns pats to noliek, vēl var izmantot mantiņas, kurām pienāk dabisks spēles nobeigums, piemēram, puzzle salikta, vilciņš apstājās, utt.

Kā kļūt par vislabāko skolotāju saviem bērniem?

3. Izvairieties no biežāk pieļautajām kļūdām...

- Negatīva sasaiste (atnāca mamma, tātad jāsāk kārtot māja un mācīties...)
- Pārāk liela dedzība – daudz vārdu, skaļa balss, neskaitāmas aktivitātes
- Pārāk daudz prasību, maz pastiprinātāju!

ATCERIES!

POZITĪVU ATTIECĪBU UZTURĒŠANA IR SVARĪGA VISU MĀCĪŠANĀS LAIKU!



Kā noteikt to, kam bērns dod priekšroku?

Metodes:

- ▶ 1) bērna novērošana,
- ▶ 2) bērna aprūpē iesaistīto personu aptaujāšanā/ intervēšana,
- ▶ 3) prioritāšu novērtēšanas pieeja

Bērna novērošana

- ▶ Ļaujam noteiktu laika sprīdi pavadīt laiku pie rotaļlietām.
- ▶ Atzīmējam to, kam bērns deva priekšroku – ar kuru mantiņu spēlējās ilgāk, kuru izvēlējās pirmo?
- ▶ Kādas bija bērna emocionālās reakcijas? Vai bērns smējās, smaidīja, varbūt kaut ko dungoja, bija aizrāvis? Vai bērns bija nopietns, skatījās citā virzienā, varbūt bija satraukts?

Prioritāšu novērtējums (piemērs)

Izvēle A
Izvēle B
Izvēle C
Izvēle D

Datums:	
Klients:	
Speciālists	
Nr#	Izvēle
1.	A B
2.	C A
3.	A D
4.	B C
5.	D B
6.	C D

Izvēle A izdarīta _____ reizes

Izvēle B izdarīta _____ reizes

Izvēle C izdarīta _____ reizes

Izvēle D izdarīta _____ reizes

Samazināts interešu loks.

▶ 3 stratēģijas:

1. Spēlēt ar vienu un to pašu priekšmetu dažādos veidos
2. Izmēģināt līdzīgas lietas tām, kas jau jūsu bērnam patīk.
3. Aizstāt aktivitāti ar kādu citu (kas dod līdzīgu rezultātu/ sajūtas)

Grupas dalībnieku piemēri (Spēleties ar vienu un to pašu priekšmetu dažādos veidos)

1.piemērs. PEĻĶE

1. var lēkāt
2. šļakstīties ar rokām, kājām
3. mest peļķē akmentiņus, mercēt žagariņus peļķē
4. laist kuģīšus

2. PIEMĒRS.Bumba

padot, ripināt, mest grozā vai vārtos vai spainī, sist bumbu ar priekšmetu, bungot pa bumbu ar rokām, mest bumbu pret sienu, ripināt pa ķermeni (masēt), lekt pār bumbu, uz lielās bumbas šūpoties

3.PIEMĒRS. Smiltis

smilškastē var sēdēt, ēst:), mētāties, ar lāpstiņu bērt iekšā, ierakties smiltīs, apbērt rokas/kājās, rakt tuneļus, zīmēt ar priekšmetiem smiltīs, smilšu lampas, cept kūkas un taisīt pilis.

Grupas dalībnieku piemēri (izmēģināt līdzīgas lietas tām, kas jau bērnam patīk)

- ▶ 1. Flomāsteri: kāda cita virsma (papīrs), cita vide (ārā), cits materiāls (krītiņi)
- ▶ 2. patīk ar kabatas lukturīti spēlēt - ziemā iet tumsā uz mežu, spīdināt lukturīti cauri dažādiem priekšmetiem, meklēt dažādas lietas ar lukturīti, uz skaņu meklēt tumsā mamma, izmantojot lukturīti (mēģinot trāpīt mammai ar lukturīša staru)
- ▶ 3. pieaicināt pie ēst gatavošanas mazo, lai veicinātu interesi par sagatavoto ēdienu, piemēram, picas cepšana.
- ▶ 4. kad ļoti garšo krējums - var ne tikai ēst, tas ir arī droša sensorā izejviela, ko izmantot kā krāsu

Automātisks pastiprinājums

Pastiprinājums			
Pozitīvs pastiprinājums		Negatīvs pastiprinājums	
Sociāls pastiprinājums – uzmanība no apkārtējiem, taustāms pastiprinājums, piemēram, rotaļlieta.	Automātisks pastiprinājums – īkšķa sūkāšana – fiziska stimulācija (sociālie pastiprinātāji izslēgti)	Sociālis pastiprinājums – izbēgt no nepatīkamiem stimuliem vai grūtiem uzdevumiem.	Automātisks pastiprinājums – izbēgt no nepatīkamas stimulācijas, piemēram, pakasīt niezošu vietu vai pašievanojoša uzvedība, lai izbēgtu no cita veida sāpēm.

Interrešu trūkums un pašstimulācija.

- **Pašstimulācija: atkārtotas, neparastas ķermeņa kustības vai trokšņi, piemēram, pirkstu kratīšana, šūpošanās.**
- Pašstimulācija – bērns noteiktā veidā apmierina kādu no savām sensorajām vajadzībām
- Sensorās vajadzības piemīt katram cilvēkam (temperatūra, garša, u.c.)
- Cilvēkiem ar AST sensorās vajadzības var būt paaugstinātā vai pazeminātā līmenī. Pašstimulācija cilvēkiem ar AST var būt kā reakcija apkārtējo pasauli, ko viņi uztver pārlietu jūtīgi vai gluži pretēji – nepietiekami jutīgi
- Sensoro vajadzību veidi: **redze, dzirde, oža, garša, tauste**, un

proprioceptīvās – ķermeņa pozīcija un kustības, piemēram attiecībā uz to, kādu spiedienu ķermenis saņem atrodoties guļos pozīcijā vai turot rokās kādu priekšmetu;

balansa – veids, kādā ķermenis signalizē kur mēs atrodamies attiecībā pret gravitāti – vai mēs jūtamies stabili, kad stāvam ar abām kājām uz zemes vai balansējam pa virvi uz vienas kājas?

- Izprotot, kādu sensoro vajadzību bērns apmierina ar pašstimulāciju, varam šai uzvedībai meklēt alternatīvu - piemērotāku veidu,

piemēram, bērnam, kam patīk kāpelēt pa dīvāniem, krēsliem, galdiem, visdrīzāk ir nepietiekami apmierināta balansa sensorā vajadzība, attiecīgi mēs varam piedāvāt aktivitātes pa balansa dēli. Aizstājot kāpelēšanu pa mēbelēm mājās ar balansa dēli, to var pārnest uz citu vidi, bērnu laukumā, iekļaujot arī citus sportiskus elementus.

Piemēri

▶ **Kādas sensorās vajadzības bērns cenšas apmierināt?**

Aldim ir 4 gadi, viņam ļoti patīk kāpelēt pa mēbelēm. Mamma stāsta, ka mājās viņš praktiski visu laiku lien uz galda, kāpelē pa dīvāna malām, tādējādi apdraudot sevi, jo var nokrist.

- ▶ A: Vizuās
- ▶ B: Garšas
- ▶ C: **Balansa**
- ▶ D: Taustes

▶ **Kādu aktivitāti varam piedāvāt to aizstāt?**

- ▶ A: Spinerus
- ▶ B: Muzikālas rotaļlietas
- ▶ C: Pufus
- ▶ D: **Balansa dēļus?**

Piemēri

▶ Pēterim ir 6 gadi, viņam ļoti patīk ietrieties apkārt esošās lietās, piemēram, ar ieskrējienu lekt dīvanā. Viņam patīk cieši pieskārieni dažādām ķermeņa daļām.

▶ Kādas sensorās vajadzības Pēteris mēģina apmierināt?

- ▶ A: Taustes
- ▶ B: Dzirdes
- ▶ C: **Proprioceptīvās**
- ▶ D: Balansa

▶ Kādu aizvietojošu aktivitāti zēnam var piedāvāt?

- ▶ A: **aktivitātes uz fitnesa bumbas, masāža**
- ▶ B: Rotaļlietas, kas griežas
- ▶ C: Bērnu rotaļu laukumiņš
- ▶ D: Nomierinoša tēja

Piemēri

- ▶ 4gadīgais Kārlis dod priekšrtoku mašīnām, taču viņš ar tām nespēlējas, bet pārsvarā groza tās ritentiņus, vēro, kā tie kustās. Vēl viņam ļoti patīk skatīties uz ventilatoriem un lidmašīnas turbīnām.
 - ▶ A: Dzirdes
 - ▶ B: **Redzes**
 - ▶ C: Balansa
 - ▶ D: Taustes
- ▶ Kādu aizvietojošu aktivitāti zēnam var piedāvāt?
 - ▶ A: jaunu mašīnīti
 - ▶ B: **Vilciņu vai spineri**
 - ▶ C: Ūdens spēles
 - ▶ D: Pufu

Piemēri

- ▶ Lienei ir 6 gadi, patīk visu pasmaržot, taču vecākiem nepatīk, ka viņa cenšas pasmaržot katra cilvēka matus.
 - ▶ Kādas sensorās vajadzības Liene cenšas apmierināt?
 - ▶ A: **Ožas**
 - ▶ B: Taustes
 - ▶ C: Garšas
 - ▶ D: Balansa
- ▶ Kādu aizvietojošu aktivitāti meitenei var piedāvāt?
 - ▶ A: sensoru materiālu grāmatiņa
 - ▶ B: Fitnesa bumba
 - ▶ C: **rotaļas ar ēteriskajām eļļām, kas pievienotas rīsiem**
 - ▶ D: Īdens spēles

Piemēri

- ▶ Zēnam patīk spēlēt ar viena veida mašīnīti, kurai skan divu veidu signāli, kurus viņš pastāvīgi atkārto vienu pēc otra.
 - ▶ Kādas sensorās vajadzības zēns cenšas apmierināt?
 - ▶ A: Redzes
 - ▶ B: Balansa
 - ▶ C: Garšas
 - ▶ D: **Dzirdes**
- ▶ Kādu aizvietojošu aktivitāti zēnam var piedāvāt?
 - ▶ A: **Grāmatu ar mašīnu signāliem**
 - ▶ B: Grāmatu ar mašīnu attēliem
 - ▶ C: Pastaigu pa parku
 - ▶ D: Braukšanu ar rotaļu mašīnu

Piemēri

- ▶ Annai ir 14 gadu, viņai ļoti patīk pieskarties citu cilvēku apģērbam. Tā kā dēļ tā jau viņai sanākuši strīdi skolā ar klasesbiedriem, mamma ir ļoti satraukusies.
 - ▶ Kādas sensorās vajadzības Anna cenšas apmierināt?
 - ▶ A: Oža
 - ▶ B: **Tauste**
 - ▶ C: Redze
 - ▶ D: Proprioceptīvās
- ▶ Kādu aizvietojošu aktivitāti Annai var piedāvāt?
 - ▶ A: Grāmatu par draudzību
 - ▶ B: **Iekārtot kasti ar dažāda veida auduma gabaliņiem**
 - ▶ C: Nomierinošas aktivitātes uz fintesa bumbas
 - ▶ D: Pastaiga kopā ar draugiem

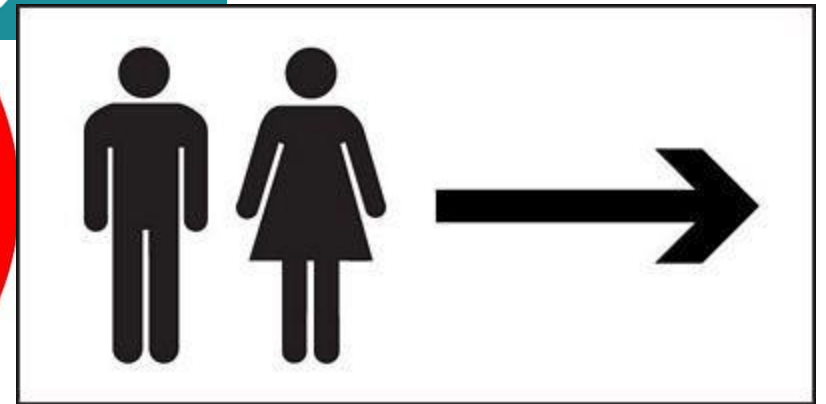
Interešu paplašināšana

- ▶ «Sapārot» bērnam jau ļoti patīkamu aktivitāti ar jaunu, kādu citu aktivitāti. Piemēram, ja bērnam ļoti patīk spēlēties ar mašīnītēm, pamēģiniet paralēli pūst burbuļus, kas triecas virsū mašīnām un izraisa avārijas. Tas var izveidot pozitīvas asociācijas ar jauno aktivitāti. Un ir lielāka iespējamība, ka viņi ar to vēlēsies paspēlēties
- ▶ Pastipriniet bērna spēlēšanos ar jauno aktivitāti. Piemēram, pēc tam, kad bērns pēc jūsu ierosinājuma ir pamēģinājis kādu jaunu aktivitāti, apbalvojat (paslavējot vai iedodot kādu citu lietu, kas bērnam ir svarīga):

Vizuālais atbalsts motivācijas palielināšanai

- ▶ Komunikācijas stratēģija, kur runas vietā tiek izmantoti konkrēti objekti, attēli (fotogrāfijas, zīmējumi, simboli), vai drukāti vārdi vai to kombinācijas, kas palīdz noturēt uzmanību, saprast valodu un notikumu secību, organizēt apkārtējo vidi (Hodgon, 1995).
- ▶ Tā ir proaktīva stratēģija (pirms situācija notiek), kas var izraisīt vēlamu uzvedību un samazināt nepiemērotu uzvedību.

Vizuālais atbalsts mūsu ikdienā



Kā vizuālais atbalsts var palīdzēt bērniem ar AST? Pētījumi

- ▶ Bērniem ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem individuāli pielāgots vizuālais atbalsts **palielina patstāvību un samazina nepieciešamību pēc pieaugušā atbalsta** (Cohen, Demchack, 2018)
- ▶ Bērniem, kuriem ir apgrūtināta informācijas apstrāde un valodas traucējumi, vizuālais atbalsts **var palīdzēt tikt galā ar ikdienas rutinām un uzvedības grūtību risināšanu** (Rao & Gagie, 2006).
- ▶ Vizuālais plāns pirmsskolas vecuma bērniem **veicina iesaistīšanos aktivitātēs**, vizuālie scenāriji **iedrošina uz sociālu mijiedarbību** un atgādnes **sekmē spēlēšanās prasmju attīstību** (Krantz & McClannahan, 1998; Massey & Wheeler, 2000; Morrison, Sainato, BenChaaban, & Endo, 2002).
- ▶ Sākumskolas un vidusskolas vecuma bērniem vizuālais atbalsts (vizuālais plāns, atgādnes) ir pierādīts kā efektīvs **pārejas laika saīsināšanai, iesaistīšanās uzvedības laika palielināšanā un pašaprūpes iemaņu sekmēšanā mājās**. (Bryan & Gast, 2000; Dettmer, Simpson, Myles, & Ganz, 2000; MacDuff, Krantz, & McClannahan, 1993).

Kā vizuālais atbalsts var palīdzēt bērniem ar AST?

- ▶ Samazina trauksmi un problemātisko uzvedību, kas var būt radusies, ja bērns nevar pateikt, ko vēlas,
- ▶ Palīdz bērnam saprast to informāciju, ko jūs vēlaties pateikt,
- ▶ Vizuālais atbalsts var palīdzēt sagatavoties izmaiņām ierastajā kārtībā,
- ▶ Palīdz strukturēt notikumus un vidi apkārt,
- ▶ Izmantojot vizuālo informāciju, var motivēt bērnu paveikt kādu uzdevumu (vispirms uzdevums, pēc tam bērnam iemīļota aktivitāte vai rotaļlieta).
- ▶ Vizuālais atbalsts var palīdzēt apgūt sociālās prasmes un tās izmantot dažādās sociālās situācijās,

Kādu informāciju var atspoguļot ar vizuālo plānu?

- ▶ Izveidot dienas vai nedēļas plānu;
- ▶ Attēlot secīgus soļus konkrētam uzdevumam, piemēram, gulētiešanas rutīna vai ģērbšanās secība;
- ▶ Atspoguļot informāciju par apkārtējo vidi (kārtība telpā; virzienu norādes);
- ▶ Izveidot darāmo darbu sarakstu;
- ▶ Informēt par tuvojošām pārmaiņām ikdienas rutīnā, u.c.;
- ▶ Kādu bērnam nozīmīgu apbalvojumu iespējams saņemt paveicot uzdotās aktivitātes (motivēšana);
- ▶ Iekšējās kārtības noteikumus;
- ▶ Skaidrojumu par uzvedību noteiktās situācijās u.c.

Kādas iemaņas nepieciešamas, lai ieviestu vizuālo atbalstu?

- ▶ Spējas sekot vizuāliem stimuliem (objekti, attēli, u.c.) un noturēt uzmanību uz noteiktu priekšmetu vai attēlu ilgāku laiku;
- ▶ Prasme interpretēt stimulu nozīmi;
- ▶ Bērns var piemeklēt identiskus priekšmetus, vai attēlus pie identiska priekšmeta;
- ▶ Vēlēšanās komunicēt ar citiem.

Vizuālā atbalsta formāts

- ▶ Reāli objekti
- ▶ Fotografijas
- ▶ Zīmējumi un simboli
- ▶ Rakstiska informācija

Reāli objekti

- ▶ Miniatūra vai patiesā izmēra objekti
- ▶ Sniedz informāciju par to, kas sekos tālāk vai par to, kāda izvēle ir bērnam;
- ▶ Piemērots maziem bērniem vai personām ar smagiem attīstības traucējumiem
- ▶ Objekta izvēli var noteikt, vērojot bērna intereses ikdienā, kam bērns dod priekšroku specifiskā vidē;
- ▶ Trūkumi: grūtības ar organizāciju, transportēšanu, uzturēšanu.
- ▶ Trūkumi: viegli pamanāms, bērnam pieaugot var problēmas ar sociālo pieņemšanu starp vienaudžiem.



Fotogrāfijas; Zīmējumi un simboli

▶ **Fotogrāfijas**

- ▶ Pašu uzņemtas fotogrāfijas ar bērnam ikdienā lietojamiem priekšmetiem un aktivitātēm.
- ▶ Žurnālu izgriezumi, attēli no interneta.
- ▶ Bērnam nepieciešama prasme saprast, ka 3D objekti var būt attēloti 2D formātā.



▶ **Zīmējumi un simboli**

- ▶ Specifiskas datorprogrammas vai ar roku zīmēti attēli.
- ▶ Bērnam jāsaprot, ka objektam var būt daudz dažādu formātu (izmērs, krāsa, forma).
- ▶ Bērnam nepieciešama vispārināšanas prasme.
- ▶ Šo vizuālā atbalsta veidu kombinē ar rakstisku vizuālo informāciju
- ▶ www.piktogrammas.lv www.picto-selector.eu www.sclera.be



Rakstiska vizuāla informācija

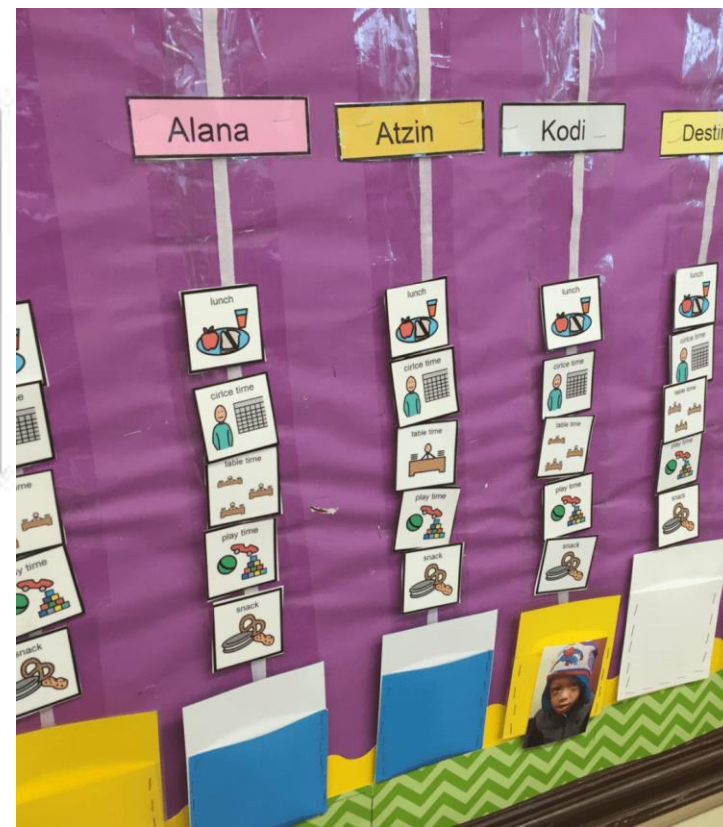
- ▶ Var būt izmantots viens pats vai kombinācijā ar attēliem.
- ▶ Izmantojot tikai rakstītus vārdus, bērnam nepieciešama lasītprasme.
- ▶ Kombinācija ar attēliem atvieglo pāreju no zīmēta attēla uz lasītu vārdu.
- ▶ Var būt labs sākums lasītprasmes apguvei.
- ▶ Pievienojot vārdu attēlam, visas iesaistītās personas bērna aprūpē šo vārdu lietos vienādi.

Kas jāņem vērā, veidojot vizuālo atbalstu?

- ▶ **Ilgstpējība** – cik ātri materiāli nolietosies?
- ▶ **Pārvietojamība** – vai vizuālais atbalsts ir viegli paņemams līdzī (planšete, grāmata, kabatas izmēra attēlu secība u.c.)
- ▶ **Skaidrība un izmērs:** - krāsas, fons, - vai uz attēla ir tikai tā būtiskā informācija, ko vēlaties atspoguļot? vai attēls tiešām atspoguļo to atbildes reakciju, ko vēlaties sagaidīt no bērna?
- ▶ **Pūles, kas jāpieliek, lai izmantotu vizuālo atbalstu** – cik viegli to ir sameklēt, pamanīt? Vai attēli ir pietiekami lieli?
- ▶ **Personalizēts vizuālais atbalsts**- atbilstoši vecumam, interesēm, u.c.

Vizuālā atbalsta veidi

- Vizuālais plāns: tagad/ pēc tam pieeja. Kas notiek patreiz? Kas būs pēc tam? Kādas potenciālas pārmaiņas varētu būt?



Vizuālā atbalsta veidi

- ▶ **Vizuālā informācija, simbolu un attēlu izmantošana, lai organizētu vidi un attēlotu specifiskas vietas, kur jāatrodas objektiem (piemēram, istabā uz kastēm uzlīmēti attēli, kas norāda, kuras rotaļlietas attiecīgajās kastēs jāliek) vai vietai (norāde par WC virzienu).**
- ▶ Nodrošina bērniem struktūru un paredzamību, kas, savukārt rada stabilitāti un drošības sajūtu



Vizuālā atbalsta veidi

- ▶ **Vizuālie scenāriji** (sociālie stāsti, sociālie scenāriji, komiksu tipa scenāriji) - Rakstiski scenāriji, skeči vai ilustratīvi piemēri, ko izmanto, lai mācītu vai palīdzētu bērnam saprast sociālas situācijas; risināt problēmas; lai palīdzētu sagatavoties sarunai;

Taking turns can be fun!

My friends and I get to play with toys we like.



My friend can take a turn, then I can take a turn.



If I want to play with my friend's toy, I can say: "Can I please play with that toy?".



Today, we are going to grandma's house for Christmas.



There will be a lot of people at grandmas and it might be



loud. We will eat dinner and open presents.



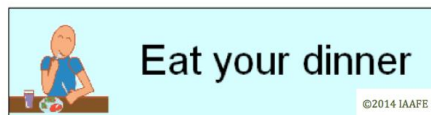
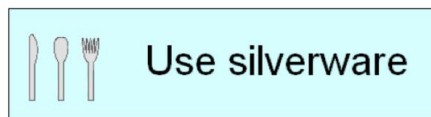
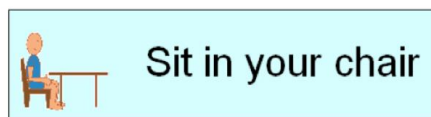
If the noise bothers me, I can ask for a break,



I can go into the spare bedroom or I can listen to my music.

Vizuālā atbalsta veidi

- ▶ **Vizuālais atbalsts noteikumiem:** izmanto, lai vizuāli atspoguļotu, kāda uzvedība tiek sagaidīta dažādās vidēs.
- ▶ Var palīdzēt saprast, kāda uzvedība ir vēlama, kāda uzvedība ir nevēlama un kādas sekas var būt, iesaistoties šajās uzvedībās.



Vizuālā atbalsta veidi:

- **Vizuālais atbalsts prasmju apguvei sadalot to atsevišķos soļos:** Izmanto, lai veicinātu bērna neatkarību, veicot dažādus uzdevumus, kas sastāv no vairākiem secīgiem soļiem. Ieteicams bērniem, kas mēdz aizmirst vai jauc secību, ātri zaudē uzmanību, vai tiem bērniem, kas kļuvuši atkarīgi no pieaugušā palīdzības.



Atgriez krānu



Paņem ziepes



Saziepē rokas



Noskalo rokas



Aizgriez krānu



Noslauki rokas

Kā ieviest vizuālo atbalstu? (Vizuālās informācijas sasaiste ar darbību)

- ▶ Pieaugušais parāda bērnam vizuālo atbalstu (kartiņa, objekts, viedierīce);
- ▶ Pārliedzinās, ka bērns uz to skatās;
- ▶ Komentē situāciju, izmantojot vienkāršu valodu;
- ▶ Palīdz bērnam veikt šo aktivitāti;
- ▶ Sniedz pozitīvu pastiprinājumu (apbalvojumu);
- ▶ Sākotnējā apmācība vēlama intensīva, lai bērns saprastu, kā tas darbojas;

Kā izmantot vizuālo atbalstu, lai palielinātu motivāciju?

Work Schedule

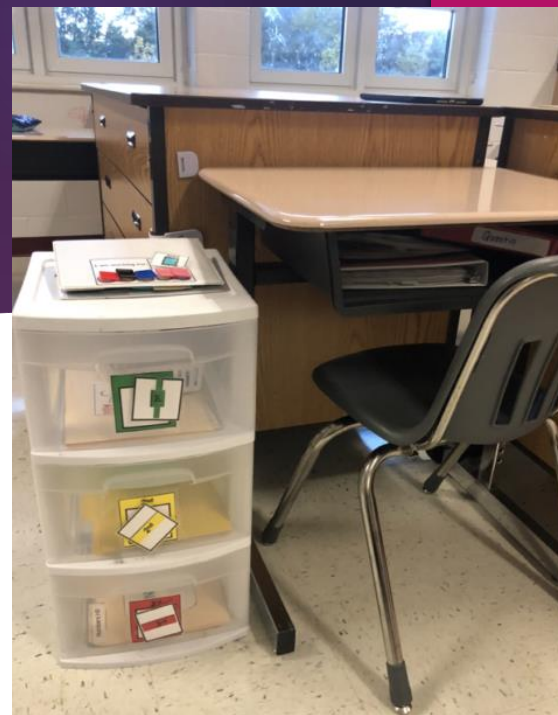
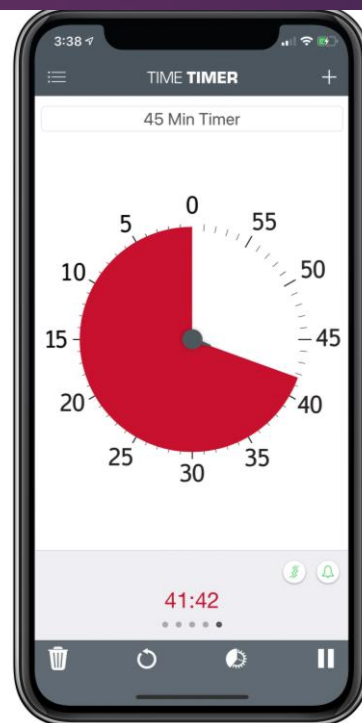
		Read	Gym	Work Sheets
--	--	------	-----	-------------

Work Done

Math	Language Arts			
------	---------------	--	--	--

Reward

Legos



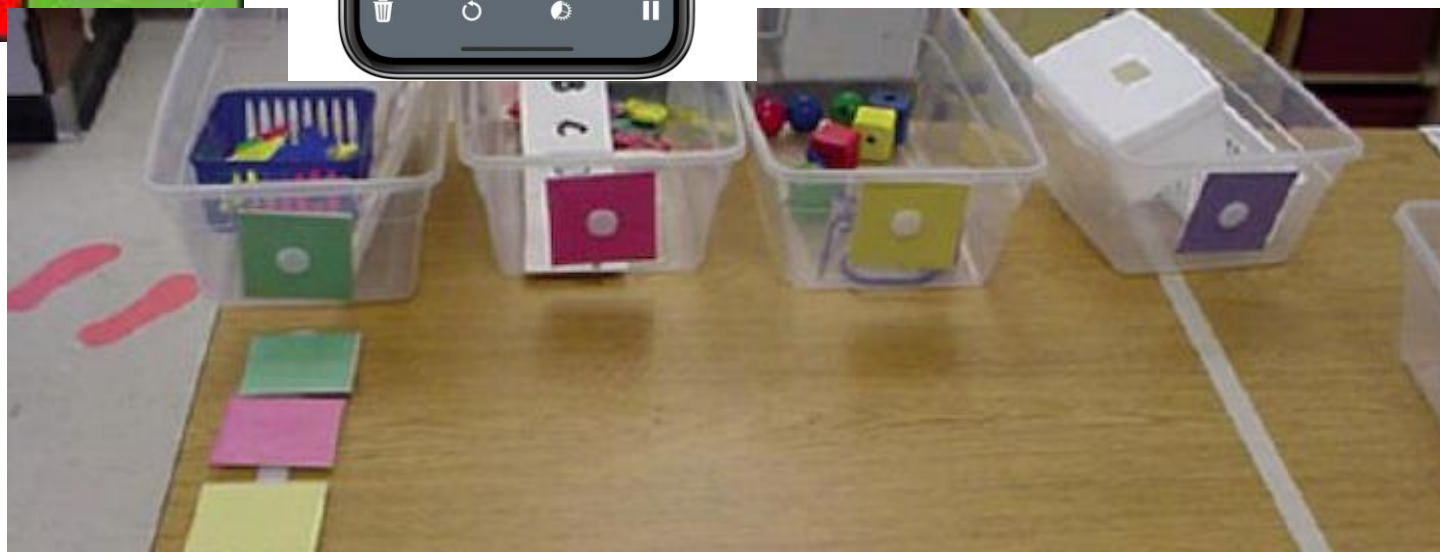
Task 1

Task 2

Task 3

Task 4

When I finish my work, I can



Vizuālais atbalsts, lai palielinātu motivāciju

Bērna pastiprinātāji objekta vai attēla veidā atrodas bērnam redzamā vietā!

Bērns izpilda pieaugušā lūgumu (ar vai bez palīdzības), nekavējoties saņem pastiprinātāju (balvu).

Piemēri?



Žetonu sistēma

- ▶ Nozīmīgs rīks bērna motivēšanai , ja bērns saprot dažādu punktu, žetonu vai citu pašu par sevi bezvērtīgu priekšmetu krāšanu, lai tos iemainītu pret sev kaut ko vērtīgu.
- ▶ Žetonu sistēmas darbības princips: bērnam jāsavāc noteikts skaits «žetonu», kurus var iemainīt pret sev nozīmīgu aktivitāti vai lietu.
- ▶ Izmanto, lai noturētu bērna uzmanību uz uzdevumu un to, kāds pastiprinātājs sekos pēc tā paveikšanas.
- ▶ Žetonu sistēmu ieteicams veidot personalizētu, paturot prātā bērna intereses (uzlīmes, pogas, monētas, u.c.), vienlīdz svarīgi plānot, kāds žetonu daudzums bērnam jāsavāc, lai tos varētu iemainīt pret pastiprinātāju.
- ▶ Žetonu sistēma ir dabisks veids, kā pakāpeniski pāriet no pastāvīgas un intensīvas apbalvošanas uz dabiskāku apmācību.

Žetonu sistēma

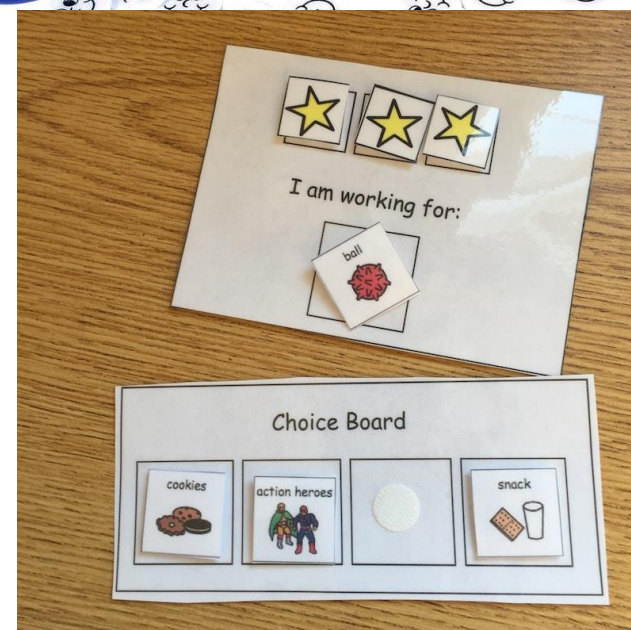
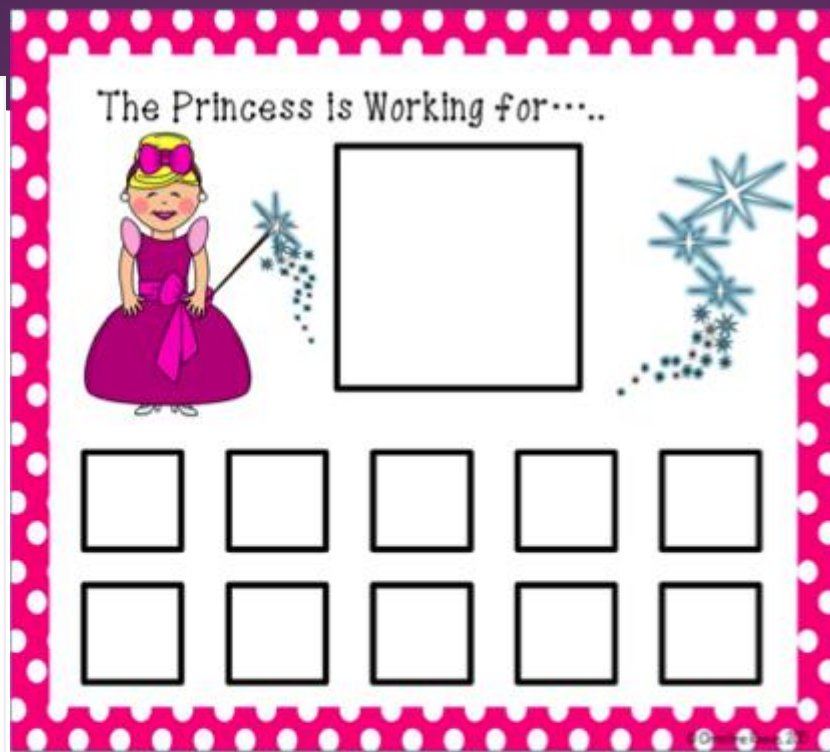
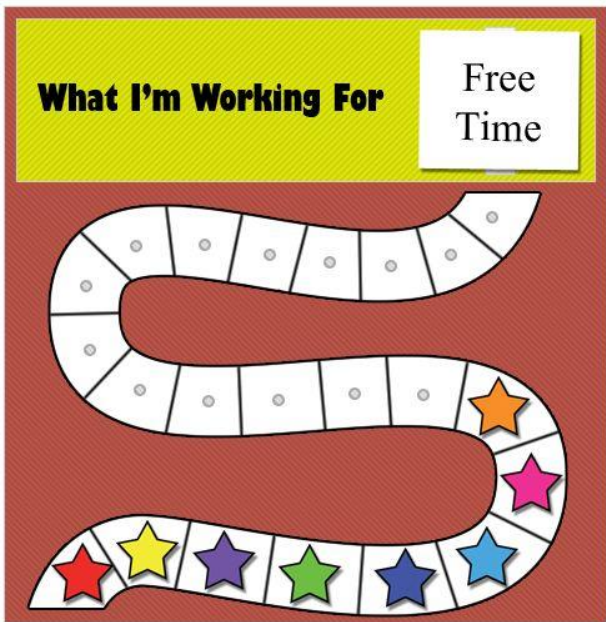
- ▶ Žetonu sistēma kalpo arī kā vizuāls palīgīdzeklis, norādot, kad ir pieejams pastiprinātājs vai pārtraukums.
- ▶ Žetonu sistēma veicina pozitīvu uzvedību un mācīšanos: apjaušot, ka žetons pienākas tikai par pareizu atbildi, bērni tiecas izvairīties no kļūdīšanās, lai ātrāk tiktu pie pastiprinātāja.
- ▶ Žetonu sistēma ir elastīga, to var pielāgot, bērnam pieaugot, piemēram – mazāki bērni sakrājot 5 žetonus, tos var iemainīt pret iespēju paspēlēties ar uzvelkamo rotaļlietu, kamēr lielākie bērni var kolekcionēt žetonus dienas gaitā, lai tos apmainītu pret datorspēļu laiku.
- ▶ Svarīgi ņemt vērā katra bērna individuālās īpatnības un attīstības līmeni – kādam ir svarīgi apbalvojumu pasniegt nekavējoties, pēc īsa uzdevuma, kamēr citi var vākt žetonus pildot mājas darbus visu vakara cēlienu, lai pēc tam nopelnītu braucienu uz parku. Lietojot žetonus nepiemērotā veidā, tie savu efektivitāti var zaudēt!

Žetonu sistēma, kā to ieviest?

- ▶ Pirms žetonu ieviešanas, nepieciešams plānot, kāda veida uzvedību vēlaties attīstīt, piemēram, mājas darbu pildīšanu, ģērbšanos, u.c.
- ▶ Svarīgi, ka bērns līdz tam ir apguvis «tagad-pēc tam» likumsakarību – es vispirms kaut ko izdaru un pēc tam varu kaut ko saņemt pretī.
- ▶ Ieviesiet žetonus pakāpeniski – sāciet ar 1. Piemēram, ja esiet plānojis žetonu tāfeli ar 10 žetoniem, atstājiet uz tās 9 un māciet bērnam nopelnīt 1 pēdējo žetonu ar jūsu piedāvāto aktivitāti.
- ▶ Pakāpeniski pa vienam pievienojat uzdevumus klāt.
- ▶ Izvairieties dot žetonus, ja bērnam bija nevēlama uzvedība (ja bērns sniedza pareizu atbildi, bet iedunkāja jūs).






Žetonu sistēma

“What I’m Working For” Token Economy



Kad es varēšu saņemt savus pastiprinātājus?

- ▶ Sniedz informāciju par to, kad būs pieejami pastiprinātāji:
 1. Žetonu sistēma – kad es sakrāšu visus žetonus.
 2. Taimeru pulkstenis – kad atskanēs signāls.
 3. «Uzdevumu saraksts»

Mana rīta rutīna			
 <p>Piecēlies</p>	 <p>Tualete</p>	 <p>saģērbties</p>	 <p>Tīrīt zobus</p>
 <p>Ēst brokastis</p>	 <p>Doties uz skolu</p>	 <p>Konfekte</p>	

Kāpēc man ir kaut kas jādara, lai nopelnītu pastiprinātājus?

- ▶ Ja bērniem ir grūtības saprast, kāpēc kaut kas ir jādara un nevar tikt pie kārotā vienkārši tāpat (kāpēc jāmazgā rokas, kāpēc jādalās ar mantiņām, kāpēc veikalā nevar pirkt visu, ko kārojas), var izmantot «sociālos stāstus».
- ▶ Ar sociālo stāstu palīdzību mēs varam bērniem skaidrot kāpēc un kā ir jāuzvedas dažādās noteiktās situācijās.
- ▶ Varam izmantot gatavus sociālus stāstus, vai izveidot tos paši.

Uzvedības līgums

- ▶ Uzvedības līgums ir rakstiska vienošanās, kas apraksta uzvedību, kas tiek sagaidīta un atļūdzība, ko bērns iegūs, ja izpildīs šo vienošanos, piemēram, Piemēram, bērns slēdz vienošanos ar skolotāju, ka klasē sēdēs savā solā (tātad nestaigās apkārt), ja gribēs kaut ko teikt, cels roku dienas laikā, pretī saņemot izvēlēto atalgojumu
- ▶ Uzvedības līgumu var izmantot tiem bērniem, kas spēj pagaidīt pastiprinātāju (nav vairs nepieciešamība to nodrošināt nekavējoties).
- ▶ Uzvedības līgums motivē bērnu, palīdz mācīties atbildības uzņemšanos un pašvadību.

Kam ir jābūt iekļautam uzvedības līgumā?

- 1) Iesaistīto pušu vārdi – kas pildīs prasības un kas pasniegs atalgojumu
- 2) Uzdevumi, kas tiek sagaidīti no bērna (nevairāk kā 5) un kur šie uzdevumi jāveic, piemēram, lai veicinātu bērna iesaistīšanos istabas kārtošanā, var rakstīt: Kad es kārtošu istabu, es salikšu rotaļlietas mantu kastē, aiznesīšu netīros traukus uz virtuves izlietni, saklāšu gultu.
- 3) Laika periods - cik ilgā laika periodā vai kad bērnam ir jāpaveic uzdevumi, piemēram ar istabas kārtošanu, var norādīt, ka uzdevums jāveic vienu nedēļu katru vakaru.
- 4) Vērtēšanas sistēma - sākotnēji atzīme, uzlīme vai žetons, lai apbalvotu katru reizi, kad bērns paveicis uzrakstīto, vēlāk var ieviest "JĀ/ NĒ" vērtējumu, lai palīdzētu pašiem novērtēt, kā veicās, kad vienošanās laiks būs beidzies.
- 5) Atalgojums - dodiet bērnam vairākas izvēles, ko viņš vēlētos saņemt, tad pierakstiet. Piefiksējiet, cik daudz/ liels atalgojums būs, kad to saņems: piemēram, sestdien no rīta, kopā ar tēti dosies uz Rimi nopirkt jaunu lego komplektu.

Ieteikumi, ja gatavojaties slēgt uzvedības līgumu:

- Svarīgi atalgot tieši tā, kā to aprakstījāt.
- Atalgojumam jāatsver bērna ieguldītās pūles.
- Iekļaujiet līgumā tikai sasniedzamus uzdevumus.
- Izmantojot to pirmo reizi, esiet atbalstoši, lai ir pozitīvs iznākums un bērns ir ieinteresēts to atkārtot.
- Novietojat līgumu bērnam redzamā lietā, noteiktajā laika period slavējiet bērnu par pirmajiem panākumiem.
- Līguma darbības beigās pārrunājiet, kā bērnam ir veicies. Ja bērns izpildīja nosacījumus, izrādiet prieku, apsveiciet, esiet entuziastiski. Ja neizdevās, mieriniet, ka izdosies ar nākamo reizi un apsveriet samazināt plānoto uzdevumu apjomu.

UZVEDĪBAS LĪGUMS

Kas vienojas?

Es, MAMMA un TĒTIS.



Vienošanās

Ja es nākšu uz nodarbību mierīga,  atvadīšos no mammas vai tēta ar

1 apskāvienu  un buču , iegūš vienu  !

Kad es sakrāšu 3   , varēšu nopelnīt

Došanos uz kafējnīcu ēst saldējumu ar mammu un tēti bez brāļa uzreiz pēc nodarbības.

Vieta zvaigznītēm:

--	--	--

Pastiprinājuma «samazināšana»

Kāpēc jāsamazina pastiprināšana?

- ▶ Ja pastiprināšana netiek samazināta, jāturpina “apbalvot” par katru lietu, ko bērns dara (piemēram, visu laiku jāsaka: “Dod 5”).
- ▶ Pastiprinājumam nav jābūt «mūžīgam», tam nav jābūt tikai ārējam. Bez ārējas motivācijas, tipiski ļoti būtiska ir arī iekšējā motivācija (piemēram, darbs ne tikai algas dēļ, bet arī jauki kolēģi, ir interesanti). Šāds princips arī darbā ar bērnu – darīt ne tikai tāpēc, ka sekos balva, bet tāpēc, ka tas kļuva interesanti un jautri.
- ▶ Ikviena cilvēka ikdienas uzvedību nosaka «neparedzams pastiprinājums» - cilvēks nezina, kad sekos pastiprinājums, tāpēc turpina darīt dažādas lietas (piemēram, pārbauda telefonu, jo var atklāties, ka ir atnākusi kāda ļoti svarīga ziņa, vai zvans). Šim fenomenam ir nozīmīga loma mūsu prasmju uzturēšanā.

Kā samazināt pastiprināšanu?

- Pastiprinājuma biežuma samazināšana – no intensīvas pastiprināšanas, pēc katras atbildes reakcijas, pastiprina katru otro, tad trešo atbildi (utt).
- Pastiprinājuma “stipruma” samazināšana, (piemēram īsāks laiks ko spēlētis, varbūt no entuziastiskas uzslavas un mērenāku uzslavu).
- pēc uzdevuma paveikšanas varam ieturēt nelielu pauzi, vai pasniegt nevis pašu pastiprinātāju, bet dot žetonus, kas arī netieši atliek pastiprinājuma saņemšanu laikā.
- Skolā: Pāreja no žetonu sistēmas uz plānu (pēc «Tagad-pēc tam principa»), kurā sarežģītāki mācību uzdevumi tiek miksēti ar patīkamām aktivitātēm (piemēram, matemātika, aktivitātes sporta laukumā, latviešu valoda, pusdienas). Mājās: aktivitātes sakārto secībā, kad mazāk patīkamas lietas notiek vispirms, patīkamās pēc tam

Dabiskais pastiprinājums

- ▶ Pastiprinājums, kam ir tieša saikne ar uzvedību kas notiek dabiski. Piemēram, sociālie pastiprinātāji, kā smaids, uzslava, uzmanība. Vai, palūdzot kādu lietu, tā tiek iegūta.
- ▶ Mācot prasmes un plānojot, kā tās pastiprināt, ja iespējams, domāt arī par to, kādi varētu būt šie dabiskie pastiprinātāji (piemēram, ja es būšu nomazgājis rokas, es varēšu doties pie galda, lai ēstu pusdienas).

Grupas dalībnieku piemēri dabiskam pastiprinājumam

Prasme	Ārējs pastiprinātājs (prasmes apguves sākumā)	Dabisks pastiprinātājs
Mazgāt rokas	našķis	Var doties pusdienās;
Tīrīt zobus	Multenes, lasīt pasaku ar mammu	Mamma saka, cik tu smaržīgs! Retāk jāiet pie zobārta. Smuks smaids
Sakārtot istabu	Varēs cept kūku ar mammu	Var uzņemt viesus Var dejot, jo ir daudz vietas
Sveicināties ar skolotāju	našķis	Skolotāja atņems sveicienu (iedos 5, smaidīs)
Paprasīt palīdzību		saņēmu palīdzību
Paprasīt rotaļlietu		Saņēmu rotaļlietu

Kā mācīt prasmi, izmantojot pastiprinājumu?

- 1) Izvēlēties, kādu prasmi vēlaties attīstīt un definējat mērķi. Piemēram, bērns mierīgi saģērbies bez nevēlamas uzvedības VAI bērns saģērbies patstāvīgi (pats).
- 2) Izvēlieties pastiprinātājus – tos, kas ir svarīgi un aktuāli bērnam. Ja bērns saprot, paskaidrojiet, ka pastiprinātājs sekos tad, kad viņš būs saģērbies.
- 3) Izvēlieties pastiprinājuma kritēriju – tieši kādu uzvedību jūs pastiprināsiet: Ja mērķis ir saģērbties bez nevēlamas uzvedības, tad pastiprinātāju jūs dosiet tad, kad bērns būs mierīgs (pat, ja jūs viņu ģērbjat). Ja mērķis ir veicināt patstāvīgu saģērbšanos, tad pastiprinātāju jūs dosiet tad, kad bērns kādu apģērbu uzvilks pats (kaut vai pēc katra apģērba gabala).
- 4) Plānojat soļus, kā mācīsiet prasmi

Motivācija izglītības iestādē.

Ko ir svarīgi ņemt vērā?

Bērna individuālās attīstības īpatnības

Stiprās puses, īpašās intereses – pamats tam, lai attīstītu citas, izmantotu kā pastiprinājumu

Grūtības un uzdevimi, kas sagādā stresu – iespēja izvairīties no stresu raisošām situācijām

Attīstības traucējumi – kādi atbalsta pasākumi nepieciešami?

Strukturēta fiziskā un sociālā vide

Vienota pieeja visiem pedagogiem

Patstāvības prasmes veicināšana, izvairīšanās no pāraprūpes

Atgādnes, vizuālais atbalsts vidē (norādes, plāns, u.c.)

Nevēlamu, traucējošu apkārtējās vides stimulu novēršana

Atbalstošas mācību stratēģijas

Mācību materiālu izvietojums

Jaunu prasmju mācīšana ar vizuāliem piemēriem, demonstrējumu.

Rezultāti ir pozitīvi no izglītojamā perspektīvas

Stratēģijas un atbalsts atbilstoši bērna attīstības līmenim

Mācot jaunas prasmes, pastipriniet bērna centienus, pat, ja tie nav perfekti

«Tagad-pēc tam» pieeja