

Agresīvas uzvedības mainīšana bērniem un pusaudžiem ar uzvedības un saskarsmes problēmām

Mag. Psych. Zane Kronberga

Lai bērns ievērotu noteikumus, pirmkārt,
vajadzīgs, lai noteikumi IR. 😊

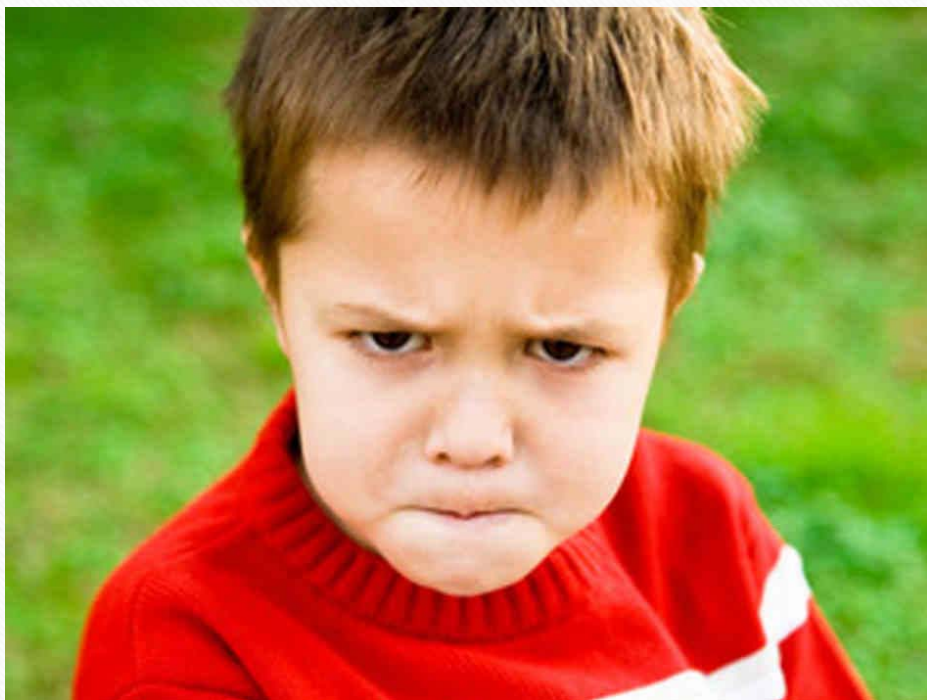
Lai justos droši un mierīgi, ir jāzina, kas
notiks. 😊

Ja mēs gribam citiem kaut ko iemācīt,
svarīgi ir parādīt labu piemēru
(modelēšana). 😊

Šīs sarunas plāns:

- Atšķirība starp dusmām un agresiju
- Agresija: iemācīta uzvedība
- Efektīvas un neefektīvas intervences stratēģijas
- Ko mācīt agresijas vietā?
- Prasmes, kas var aizvietot agresīvu uzvedību: emocionālās, kognitīvās, sociālās prasmes u.c.

Dusmas



Agresija



Dusmas nav tas pats, kas agresija

-
- Dusmas ir viena no cilvēku pamatemocijām.
 - Spēja izjust un izpaust dusmas ir ļoti būtiska cilvēku izdzīvošanai – ir nepieciešams izjust dusmas, lai iegūtu enerģiju un apņēmību aizstāvēt vājākos, iestāties pret netaisnībām, pastāvēt par sevi.

Mums jānošķir **DUSMAS**
(emocijas, izjūtas, ko pavada arī
fizioloģiskas reakcijas ķermenī)

no **AGRESIJAS** –
uzvedības, kas
nodara kaitējumu citiem.

Dusmas ir
normālas un vajadzīgas
emocijas ālas un vajadzīgas
emocijas.

Taču **agresīva izturēšanās**
pret citiem
(kliegšana, apsaukāšanās, pazemošana,
sišana) **nav pieļaujama.**

Agresīva uzvedība: iedzimta vai iemācīta?

- Ilgus gadus uz agresīvu uzvedību raudzījās kā uz «instinktīvu»
- Tipiski ieteikumi bija: «izlādēt» dusmas (piemēram, sist spilvenu, izkliegties u.tml.).
- Mūsdienās skatījums uz agresiju ir mainījies
- Agresīva uzvedība: iemācīta uzvedība (Bandura, 1969, 1973)

IEMĀCĪTA?!

«Neviens taču Pēterim nav mācījis, ka ir
jākliedz un jāapgāž galds! »

Situācija pirms tam	Uzvedība	Sekas
Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontroldarbu, un uztraucas	Pēteris 40 minūtes gaida ar paceltu roku	Skolotāja pie Pētera nepienāk.
Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontroldarbu, un uztraucas	Pēteris apgāž galdu	Skolotāja uzreiz pieskrien pie Pētera
Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontroldarbu, un uztraucas	?	?

Ko īsti nozīmē mācīšanās?

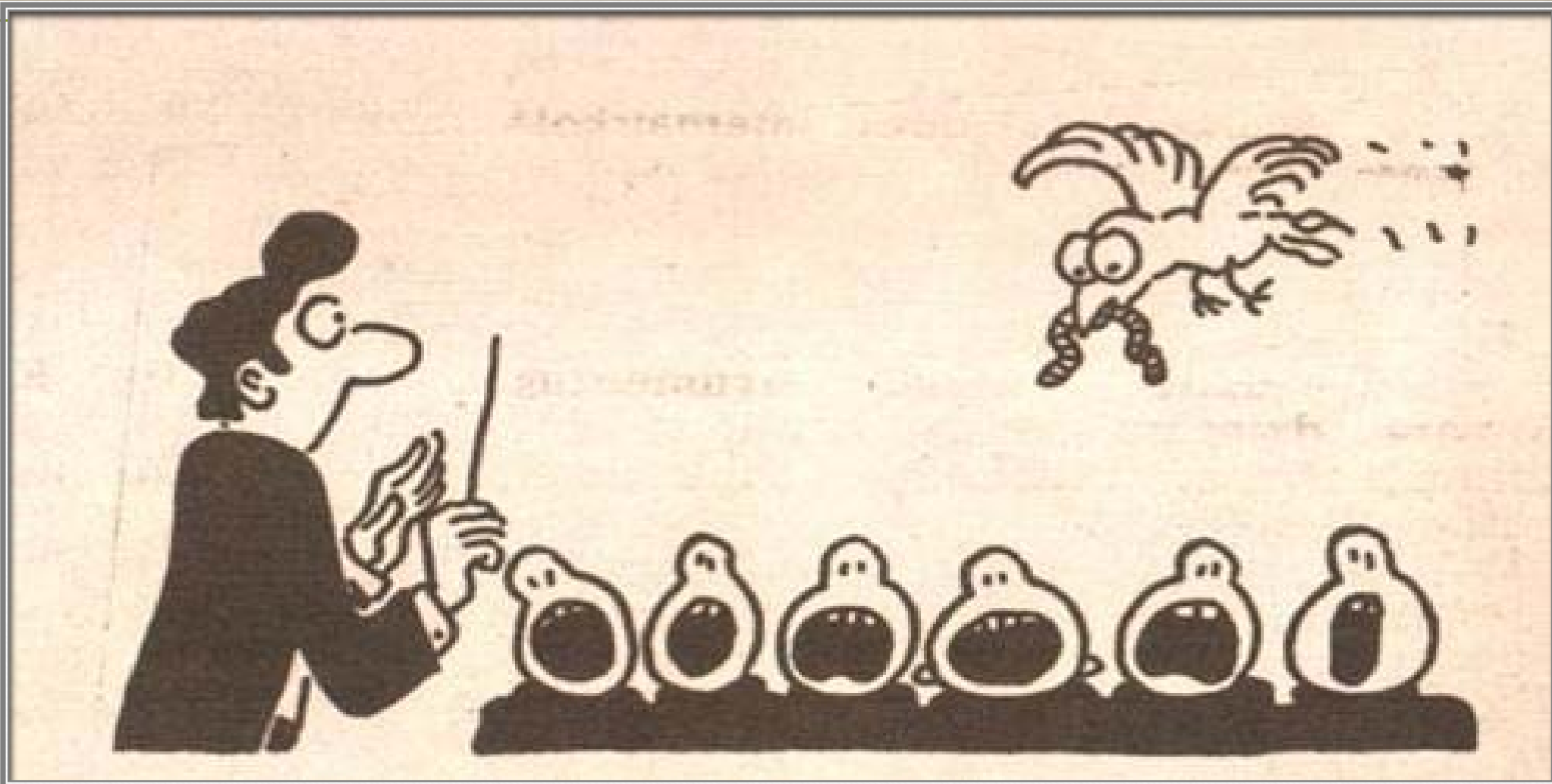
- **Tiešā mācīšanās:** no sekām (pozitīvais pastiprinājums, ko saņemam paši, kad kaut ko izdaram)
- **Pastarpinātā mācīšanās** («*vicarious learning*»): novērojot, ka citi šādā situācijā piedzīvo pozitīvas sekas.

Pozitīvā pastiprinājuma likums

Mūsu smadzenes cenšas atkārtot to rīcības modeli, kas saņem pozitīvu pastiprinājumu.

(Sevišķi svarīgs ir tas pastiprinājums, kas tiek saņemts darbības laikā vai uzreiz pēc tam).





Pozitīvs pastiprinājums var būt katram kaut kas cits

Sociālo prasmju mācīšanas shēma:

- Prasme tiek **izskaidrota**
- Prasme tiek **demonstrēta** (modelēšana)
- Tiek dots daudz iespēju **trenēties**
- Tiek dots daudz **pozitīva pastiprinājuma** par vēlamu uzvedību.

Bērniem ar autiska spektra traucējumiem:

- Grūti izprast sociālo kontekstu
- Daudz kas notiek priekš viņa neprognozējami, līdz ar to vairāk trauksmes
- Bieži pārprot apkārtējo nolūkus (var neatpazīt vardarbīgu izturēšanos pret sevi, bet var arī neitrālu izturēšanos iztulkot kā agresīvu)
- Grūti apgūt jaunas prasmes, novērojot un imitējot
- Šaurs sociālo prasmju repertuārs, kas neļauj elastīgi piemeklēt risinājumus konfliktsituācijām

Agresīva uzvedība bieži signalizē par:

- 1) nepiepildītām vajadzībām
- 2) alternatīvu prasmju trūkumu

Neefektīvas intervences stratēģijas:

- Sods
- Katarse
- «Sadzīvošana»

Sods

- Darbība, kas tobrīd aptur uzvedību
- Biežāk mēdz būt nosodošs (piemēram, fiziska sodīšana, bāršana, piezīme, izslēgšana no skolas uz laiku)
- Retāk: korektīvs un balstīts uz pētījumiem (piem., *time – out*, sabojātā izlabošana / atmaksāšana, «izdarīšana vēlreiz un pareizi», *overcorrection* – «izlabošana vairāk, nekā tika sabojāts»)

Sods

Neiemāca jaunu pozitīvu uzvedību

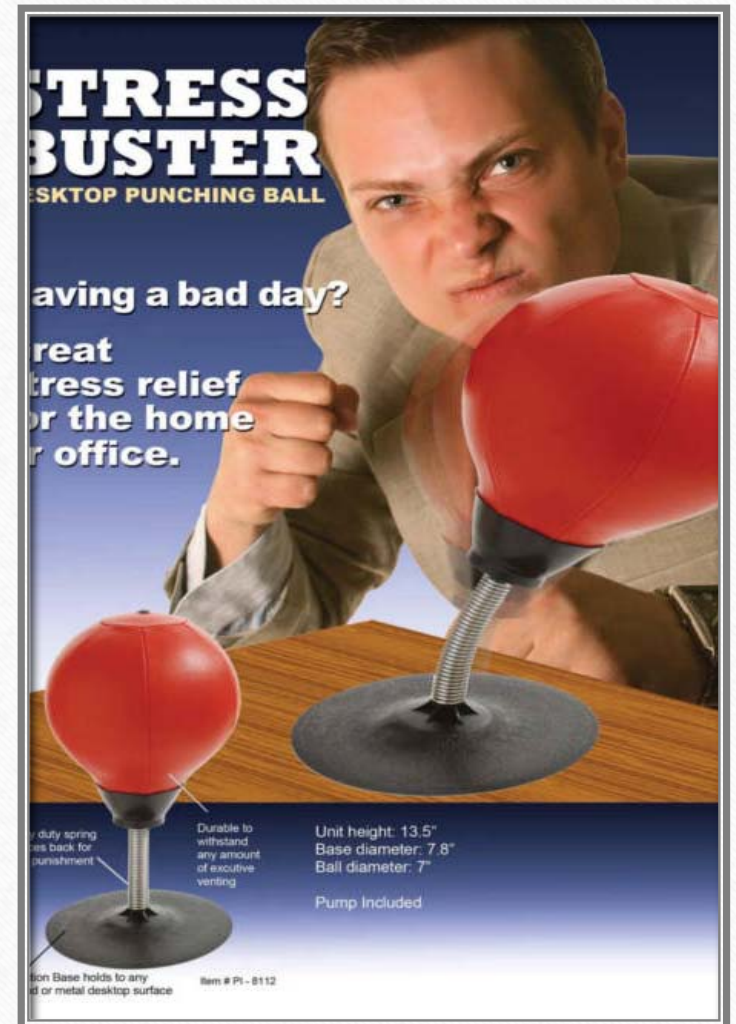
Var iemācīt jaunus agresīvas uzvedības modeļus

Tas, ko pieaugušais uzskata par sodu, var nebūt bērnam sods



Katarse

- Zigmunds Freids (1950) un Konrāds Lorencs (1966) uzskatīja, ka dzīvnieku un cilvēku «agresīvā enerģija» neizbēgami uzkrājas un ir jāizlādē.
- No šī skatu punkta raugoties, labākais risinājums ir piedzīvot sociāli pieņemamu «agresijas pieredzi», piemēram, debates vai sacensību sporta veidus.
- Ideja par agresijas «izlādēšanu», sitot spilvenus, boksa maisus u.tml., vai vērojot agresīvus sporta mačus.



Katarse

- Pētījumi šo hipotēzi neapstiprina.
- Salīdzinot agresijas līmeni kontakta sporta veidos (futbols, laušanās), bez kontakta sporta veidos (peldēšana, teniss) un cilvēkiem, kas nesporto, rezultāti grupām neatšķīrās (*Zillman, Bryant, Sapolsky, 1979*).
- Pētot agresijas līmeni pirms un pēc «katarses akta» (agresīva darbība, sporta spēles skatīšanās), dažādu pētījumu rezultāti parāda AUGSTĀKU agresijas līmeni PĒC darbības, kas tika uzskatīta par «agresijas izlādēšanu» (*Hornberger, 1959, Loew, 1967, Goldstein & Arms, 1971 u.c.*)

«Sadzīvošana»

Bezcerīgā izjūta, ka agresija ir daļa no cilvēka dabas, un ar to neko nevar izdarīt.

- Bieži liecina par izdegšanu
- Sensitivitātes samazināšanās pret agresiju
- Agresijas tolerēšana, ignorēšana



Efektīvas intervences stratēģijas

- **Kompleksa** pieeja (*bērns, vecāki, skola, sabiedrība; kognitīvas, sociālas, uzvedības prasmes; multiplas, dažādu līmeņu intervences*)
- **Reaģē agri** (*aptur nelielu problēmu, pirms tā kļūst liela*)
- **Atšķirīgas stratēģijas**, risinot dažādas problēmas (*reaktīva un proaktīva agresija*)
- **Situāciju analīze** (kur, kad, kādos apstākļos agresija notiek), reaģēt uz situācijām (*piemēram, uzraudzīt skolā tās vietas, kur biežāk notiek incidenti*).
- Attieksme pret agresiju kā **iemācītu uzvedību**
- Dažādu **alternatīvu prasmju** mācīšana

Labas intervences rezultātā bērnam jāiegūst
VAIRĀK rīcības variantu,
nekā viņam bija pirms tam.

Bieži arī pieaugušajiem ir ierobežots prasmju repertuārs, ko viņi iesaka bērnam

- 1) «Sit pretī!»
- 2) «Ej prom.»

Ja tas neder, ko tad?

Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai:

(no programmas STOMP)

-
- **Fiziska dusmu mazināšana:** skriešana, sports, «radošā destrukcija» (< 10 min.)
 - **Relaksācijas metodes:** dziļā elpošana, vizualizācija, progresīvā muskuļu relaksācija, mūzika, masāža, zīmēšana, pabūt vienam
 - **Sociālo prasmju lietošana:** lūgt palīdzību, runāt ar citiem, runāt ar mājdzīvnieku
 - **Domāšanas mainīšana:** skaitīšana, pozitīvi atgādinājumi, runāšana ar sevi, domāšana uz priekšu, iedomāties kaut ko labu par sevi u.c.
 - **Patīkamo lietu izmantošana:** hobijs, humors, pievēršanās kaut kam patīkamam, «stresa bumbiņa», dienasgrāmata u.c.

Te jāieliek 18. slaidis no Līgas prezentācijas

Te vajadzētu ielikt pa vienai kārtij no katras risinājumu stratēģijas grupas, ar parakstiem:

- Nomierināšanās (relaksācijas) stratēģijas
- Domāšanas (kognitīvās) stratēģijas
- Saskarsmes prasmju stratēģijas
- Problēmu risināšanas stratēģijas

Ielikt 25. slaidu un 27. slaidu no Līgas
prezentācijas

Nomierināšanās stratēģijas:

- **Relaksācija:** dziļā elpošana, progresīvā muskuļu relaksācija, «citrona» spiešana, izstaipīšanās, patīkamo lietu atcerēšanās

(ielikt kārtis: es 3x ieelpošu, es relaksēšos)

Nomierināšanās stratēģijas:

- **Fiziskās metodes:** iziet pastaigā, pasportot, paskriet ar suni
- **Uzmanības novirzīšana** / «pauzes paņemšana»: aizksaitīt līdz 10 (pieaugušajiem: latgaliski un atpakaļgaitā 😊)
- Ielikt kārtis «es pastaigāšos», «es skaitīšu līdz 10»

Nomierināšanās stratēģijas:

- **Attieksmes stratēģijas:** kārts «es izturēšos ar humoru»
- **Mīlākā nodarbošanās:** īpaši noderīga bērniem ar Asperģera sindromu, kam ir savas padziļināto interešu jomas. Kārts «es dziedāšu savu mīlāko dziesmu»

Nomierināšanās stratēģijas:

- **Pašrefleksijas mācīšana:** nosaukt vārdā savas emocijas, atpazīt savas domas, pierēģistrēt sava ķermeņa izjūtas

Ielikt kārtis «es rakstīšu dienasgrāmatu», «es uzzīmēšu savas dusmas»

“Es domāšu”

Bērniem, kuriem ir problēmas ar dusmu kontroli, ļoti bieži ir tendence jebkuras apkārtējo darbības interpretēt kā apdraudošas vai tīši kaitnieciskas

Piemēram:

Starpbrīdī kāds nejauši uzgrūdās, bet bērns uzreiz nodomāja: „Viņš tīšām mani grūsta!”.

Skolotāja tikai nopietni paskatījās, bet bērns jau nodomāja: „Viņa ir uz mani uzēdusies!”

Domāšanas stratēģijas

- **Domāšanas teorijas attīstīšana.**
- **Mācīt ievērot sociālo kontekstu.**

«skolotāja neatbildēja uz manu jautājumu, jo runāja ar citiem»

«brālis tagad mācās, tāpēc viņš nelaiž mani pie datora»

«mamma ir slima, tāpēc negrib ar mani spēlēties»

Ielikta kārtis: «viņš to nedarīja tīšām», «vai manām dusmām ir reāls pamats?»,
«varbūt man nav taisnība»

Domāšanas stratēģijas

- **Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam:**

Teicieni, ko mums visiem mācīja bērnībā.

Sarunāšanās ar sevi palīdz veidot paškontroli.

Kārtis «katram var tā gadīties», «gudrākais piekāpjas», «ja saglabāšu mieru, man būs vieglāk šo problēmu atrisināt»

Domāšanas stratēģijas

- **Situācijas analīze:** kādi ir mani resursi? Kas var palīdzēt? Kas ir iepriekš palīdzējis? Ko no šī varu mācīties nākotnei? Pozitīvs «refreimings» 😊
- Kārtis «ko labu man var dot šī situācija?», «es padomāšu, ko nākošreiz varu darīt savādāk, lai šī situācija netkārtotos»

Ielikt 30. un 31. slaidu no Līgas prezentācijas

Saskarsmes prasmju stratēģijas

- **Empātijas lietošana:**

Kārtis: Es centīšos saprast, kā citi jūtas,

Es uzdošu jautājumus, lai saprastu, ko citi domā

Es centi”sos saprast, kādēļ citi tā rīkojas

- **Rūpes par citiem:**

Kārtis «es uzklausīšu»

Saskarsmes prasmju stratēģijas

- **Savu vajadzību nosaukšana:**

Es pastāstīšu, kas noticis

Es pastāstīšu, kā jūtos

Es izteikšu lūgumu / es palūgšu palīdzību

Saskarsmes prasmju stratēģijas

- Attiecību veidošana
- Apmainīšanās ar pieredzi
- Konfliktu risināšana
- Kārtis: Es palūgšu piedošanu», ‘es piedošu», «es pajautāšu, kā citi risina šādas problēmas», «es sākšu sarunu, pasakot kaut ko labu»

Problēmu risināšanas stratēģijas

- **Situācijas analīze:**

Mācīt bērniem ievākt informāciju,

Uzdot jautājumus

Plānot, kas jādara

Kārtis: «es veltīšu laiku domāšanai»

«Es ievākšu papildus informāciju»,

Problēmu risināšanas stratēģijas

- **Piekāpšanās**
- **Pastāvēšana par sevi**

(svarīgākais ir saprast, kad ir jālieto kura stratēģija)

Kārtis: «es aizstāvēšu savu viedokli», «Es samierināšos ar notikušo»

Problēmu risināšanas stratēģijas

- **Palīdzības lūgšana:**

KAM? (draugi, vecāki, skolotājs, psihologs, ārsts, policija, uzticības telefons)

KĀ? (skaidra, precīza instrukcija)

Kārtis «Es lūgšu palīdzību»

Problēmu risināšanas stratēģijas

- Kompromiss
- Win – win stratēģijas
- Kārts ‘es mēģināšu vienoties par risinājumu, kas izdevīgs visiem»

Un mums tik bieži cenšas iestāstīt, ka ir tikai viens variants:

- Kārts «es aiziešu prom»



No Līgas prezentācijas slaidi no 37. līdz beigām

Programmu piemēri agresīvas uzvedības mainīšanai

- STOP 4 – 7
- Aggression Replacement Training (ART)

ART: Aggression Replacement Training

(Goldstein & Glick, 1988; Goldstein, Glick and Gibbs 1998/2000, USA)

- Kognitīvi – biheiviorāla programma grupu darbam
- 4 – 8 dalībnieki, 2 treneri
- Sociālo prasmju, dusmu kontroles un morālās spriešanas attīstīšana (3 nodarbības nedēļā)
- 12 – 20 g.v. (bet var pielāgot arī jaunākiem bērniem un pieaugušajiem)

ART: Aggression Replacement Training

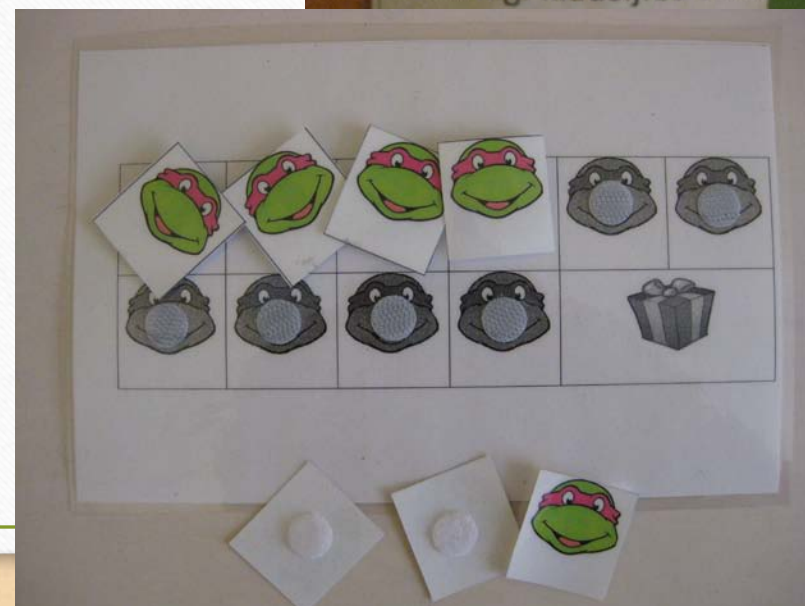
- Izplatīta ASV un lielā daļā Eiropas valstu
- Adaptēta un pielāgota dažādām grupām un problēmu jomām, t.sk. vardarbīgiem vecākiem, narkomāniem, nepilngadīgiem likumpārkāpējiem
- Norvēģijā un Islandē plaši lietota bērnudārzos, skolās, bērnu aprūpes institūcijās, un, nedaudz pielāgojot – personām ar Asperģera sindromu un autismu.
- Latvijā: apguvuši 10 speciālisti dažādos Latvijas rajonos. Rīgā: Latvijas Autisma centrā.

Sociālās iemācīšanās teorijas un kognitīvi – biheiviorālās terapijas principi

- Katra prasme tiek **izskaidrota** (solī pa solim)
- Vadītāji **demonstrē** vēlamās uzvedības modeli
- Tiek radīts daudz iespēju **trenēties** (lomu spēles, mājasdarbi)
- Daudz **pozitīva pastiprinājuma** par vēlamo uzvedību

Pozitīvais pastiprinājums (*Bandura, 1997*)

- Eksternāls: «Catch them being good!»
- Pastarpinātais pastiprinājums («Vicarious reinforcement»): dalībnieks mācās no pozitīvām sekām, ko pieredz citi
- Pašnovērtējums
- Arī bērniem tiek mācīts pozitīvi novērtēt citus dalībniekus



Mācīt jaunas iemaņas,
bet nesniegt pozitīvu pastiprinājumu,
kad tās ir izdevušās, ir tāpat kā
ievadīt datorā informāciju,
bet nenospiest *save*.

1. Sociālo prasmju treniņš

- 3 komponenti: sociālā uztvere, sociālā kognīcija un sociālā izturēšanās.
- ~50 sociālās prasmes (piemēram, komplimenta izteikšana, problēmu risināšana, klausīšanās, piedošanas lūgšana, sarunas uzsākšana utt.)
- Katra sadalīta atsevišķos soļos
- Lomu spēles, mājasdarbi, prasmju ģeneralizēšana



2. Dusmu kontrole

- Palīdz atpazīt fizioloģiskos procesus, kognitīvos procesus, māca kompleksas, dažādas dusmu pārvarēšanas stratēģijas
- Fokuss ir ne tikai kontrolēt dusmas, bet arī apgūt jaunas, veiksmīgākas stratēģijas situācijas risināšanai
- Māca saskatīt ieguvumus priekš sevis



3. Morālā spriešana

- Pētījumi atklāj korelāciju starp uzvedības traucējumiem un aizkavētu morālās spriešanas attīstību (Hollin, 2004)
- Empātijas attīstīšana: mudina paraudzīties no dažādiem skatu punktiem
- Izstrādājis Gibbs, balstoties uz klasiskajiem Piažē un Kolberga darbiem.
- Morālās spriešanas attīstība no egocentriskas uz nobriedušāku
- Grupas diskusija par morālām dilemmām no bērnu dzīves



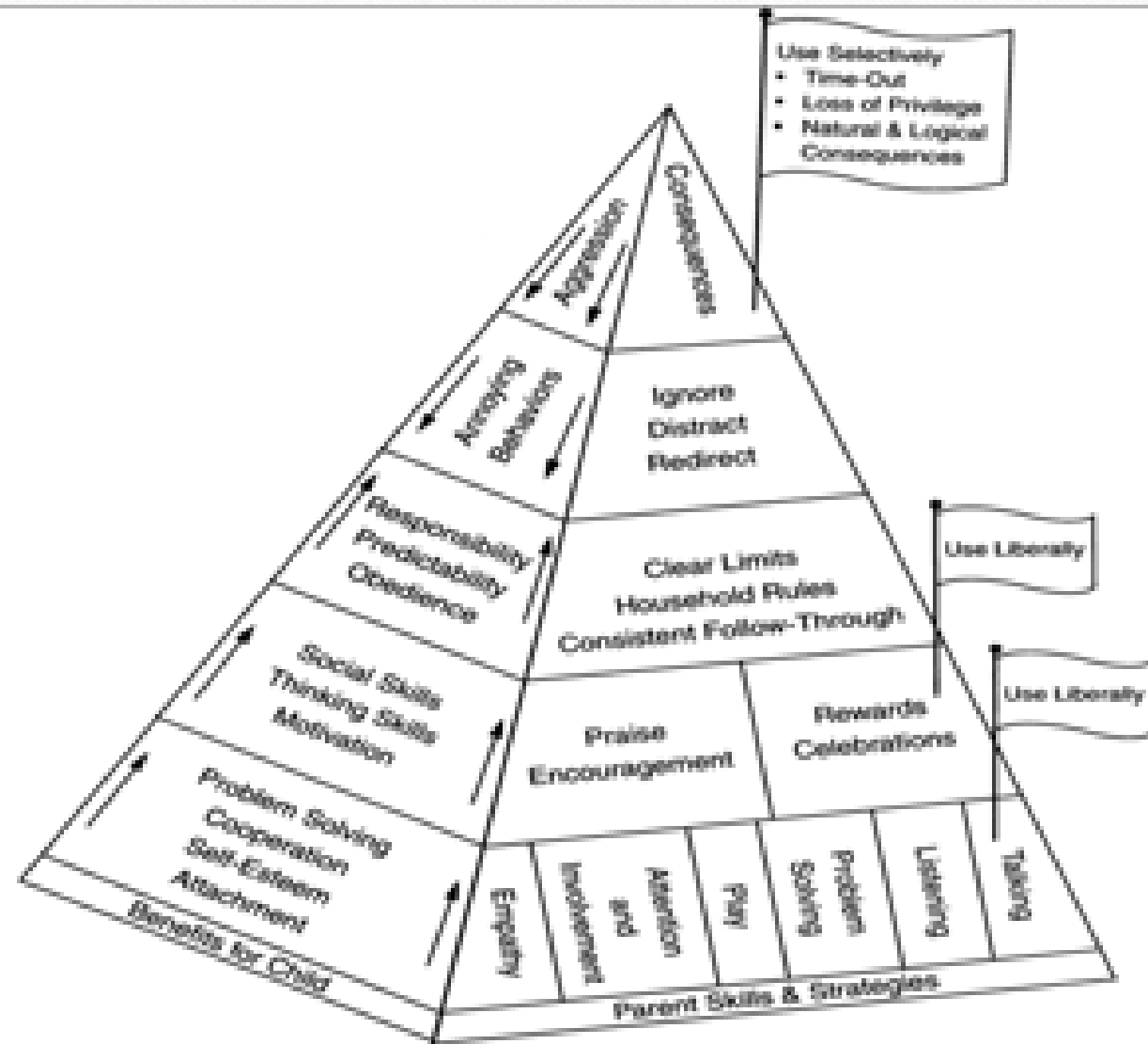
STOP 4 – 7

(Beļģija, Wim de May)

-
- Treniņš bērniem: 10 dienas (viena pilna diena nedēļā)
 - Līdz 10 bērniem grupā (4 – 7 g.v.), 3 treneri
 - Sociālo prasmju mācīšana, problēmu risināšanas prasmes, emociju regulācija
 - Skaidra struktūra, daudz pozitīvu pastiprinājumu par pozitīvu uzvedību
 - Paralēli: 10 grupas tikšanās arī vecākiem
 - 4 tikšanās šo bērnu pedagogiem

Parenting pyramid (Webster-Stratton & Hancock, 1998)

No Wim de May
lekcijas



Vecākiem un pedagogiem:

- Palīdz izveidot struktūru, noteikumus
- Palīdz saprast pozitīvās motivēšanas nozīmi
- Atbalsts pozitīvai uzvedībai dažādās vidēs
- Konsekventas sekas agresīvai uzvedībai
- Klases vadīšanas prasmes, proaktīva pedagoģija

Programmas Latvijā:

- ART: apguvuši 10 speciālisti dažādos Latvijas rajonos, Rīgā: Latvijas Autisma centrā. zanesil@inbox.lv
- STOP 4 – 7: projekta ietvaros apmācīti speciālisti, šobrīd grupas notiek Ikšķilē, plānots Rīgā ar Rīgas Domes atbalstu. ieva.bite@lu.lv



Labas attiecības ir, kad kāds pieņem tavu pagātņi,
atbalsta tevi tagadnē un iedrošina tevi nākotnei.