

**"Bērns ar uzvedības traucējumiem  
izglītības iestādē, sabiedrībā – izaicinājumi  
un risinājumi"**

# **Uzvedības traucējumi: Dusmas un agresīva uzvedība**

**Ilona Brūvere  
Rīgā, 19.6.2014**

# Efektīvi mācību principi

- Atbalstoša mācību vide.
- Skolēniem iespējas aktīvi piedalīties mācību nodarbībās.
- Mācību uzdevumu pasniegšana un novērtēšana nodrošina skolēnu sekmes.
- Iepazīstinot skolēnus ar jaunām zināšanām, ir jāpievērš uzmanība skolēnu pašreizējām spējām un zināšanām.
- Mācības ir nozīmīgas un attiecas uz skolēnu vajadzībām. Atsauksmes ir tūlītējas un konkrētā informācija ir pieejama.

Hattie (2003);Reynolds (1991)

# Dusmīgi skolēni

- skolēni var būt pazemoti, ķircināti, apsaukāti;
- skolēniem ir jāiemācās risināt problēmas, ir jāiegūst prasmes, kas ir nepieciešamas, lai kontrolētu strīdu un konfliktu situācijas.

- Domstarpības (disagreements) var skolēniem iemācīt citus cienīt un saprast, jo katram ir savi uzskati un, ieklausoties otra uzskatos, var rasties savstarpēja saprašanās.
- Tāpat kā citos mācību priekšmetos arī konfliktu risināšanas programmai jāpielieto sistemātiska apmācība, kas skolēniem iemācīs savaldīt dusmas, tādējādi ļaujot viņiem pozitīvi atrisināt konfliktus.

## Vai vienmēr slikti?

# Skolēni...

Zinātniskie pētījumi apliecina, ka skolēniem, kas ir agresīvi, kas uzrāda noziedznieciskas (delinquent) tendences, trūkst:

- starppersonu sadarbības prasmes;
- plānošanas prasmes;
- agresijas savaldīšanas prasmes.

# Cikls

Šādi skolēni mazāk vēlas vai spēj sadarboties ar citiem pieklājīgā veidā un ir arī mazāk spējīgi būt godīgi pret citiem.



Šī iemesla dēļ vienaudži viņus mazāk ieredz un pieņem. Citi skolēni viņus atraida, izvairās sadarboties, vai pat nosoda viņus. Tātad šie skolēni tiek daļēji izolēti un nepiedzīvo draudzīgas attiecības.



Skolēni, kuriem trūkst prasmes sadarboties ar citiem (pieaugušiem un bērniem), meklē citus veidus kā iegūt statusu un cieņu starp vienaudžiem, pielietojot nepieņemamus veidus.

# Kas tad tieši ir “dusmas” ? (1)

Huffman, Vernoy un Vernoy (1994) atklāja, ka dusmām ir četras sastāvdaļas:

## Izziņa

- Domas, uzskati un cerības nosaka, kā mēs jūtamies un nosaka arī jūtu, emociju intensivitāti;

## Subjektīvā sastāvdaļa

- Vai emocijas, ko jūtat rada prieku vai neapmierinātības sajūtu? Subjektīvi uzskati arī nosaka emociju intensivitāti, cik sarežģītas šādas jūtas jums liekas. Piemēram, viens var izjust kaut ko kā ļoti patīkamu, otram tas pats var likties par garlaicīgu jeb pat nepatīkamu;

# Kas tad tieši ir “dusmas” ? (2)

## Uzvedība

- Kā kāds izrāda savas jūtas, emocijas, kas novērojamas sejas vaibstos, ķermeņa stājā, žestos, balss toņos, utt.;

## Fizioloģiskā sastāvdaļa

- Fiziskas pārmaiņas ķermenī, piemēram, ātrāk sit sirds, ātrāk elpo, saspringst muskuļi utt.



# Kas vēl ir zināms?

- Skolēna spēja izteikties ir saistīta ar to, kā skolēns izrāda vai izsaka savas dusmas (Garner un Hinton, 2010).
- Kļūdaina domāšana - bieži pārprotot labdabīgu darbību kā naidīgu vai agresīvu (Trembly un Belchevski, 2004).
- Dusmas, kurām ir vairāki cēļoni, var arī aizvietot citas emocijas (sāpes, kaunu)

# Un tad vēl ir visādas dusmas...

- Nepamatotas dusmas
- Pamatotas dusmas
- Sāpīgas dusmas
- Īgnums

# Nav labi teikt dusmīgam skolēnam...

- Tev vajag...
- Tev nav taisnība...
- Mēs nevaram...
- Tu nesaproti...
- Mēs to nedarīsim...
- Tu esi stulbs...
- Tu esi jucis...
- Es esmu pārāk aizņemts, lai...
- Tev būtu...

# Dusmas un vardarbība

- Dusmas un agresīva uzvedība nav vienmēr viens un tas pats.
- Goldsteins uzskata, ka agresīvu uzvedību iemācās novērojot, imitējot, pieredzot un izmēģinot.
- Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffit un Caspi (2005) piebilst, ka agresīvas uzvedības cēlonis izriet no skolēna vispārējās pazeminātās pašcieņas.

# Agresija un vardarbība

- pamatota uz situācijas
- pamatota uz attiecībām
- plēsonīga (predatory)
- psihopatoloģiska

# Agresija un vardarbība (pamatota uz situācijas )

- Parādās, kad zināmā situācijā rodas frustrācija
- To piedzīvo 40% cilvēku

Var rasties, kad:

- cilvēkam ir pārslodze
- trūkst kāda no pamatvajadzībām (fizioloģiskās, drošība, mīlestība/piederība, cieņa, pašapliecināšana)



(Tolan & Guerra, Van Acker, Fitzsimmons-Lovett)

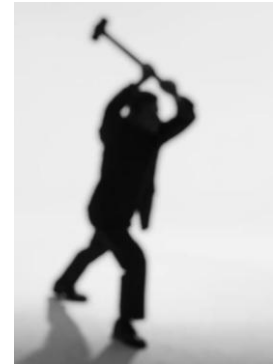
# Agresija un vardarbība (pamatota uz attiecībām)



- Rodas, kad ir strīdi starp cilvēkiem, kam ir kaut kādas attiecības
- To piedzīvo apmēram 25% cilvēku
- Agresīvi vienaudži atbalsta viens otru - līdzīgi uzskati un attieksmes
- To var izsaukt varas cīņa starp vecākiem un bērniem

# Agresija un vardarbība: (plēsonīga -predatory)

- Ar nolūku un kā daļa no nopietnas hroniskas pretsabiedriskas uzvedības
- To piedzīvo apmēram 8% cilvēku
- Lēnam parādās un ir vairāki riska faktori
- Visbiežāk pētīta
- “Bullying” ir forma, kas parādās skolās. To piedzīvo apmēram 25% skolēni.



## Agresija un vardarbība: (psihopatoloģiska)

- Psiholoģiskā trauma un / jeb neiroloģiska disfunkcija
- To piedzīvo apmēram 0.5% cilvēku, bet tā ir ļoti nopietna, ja gadās to piedzīvot



# Metodes, kas nedarbojas

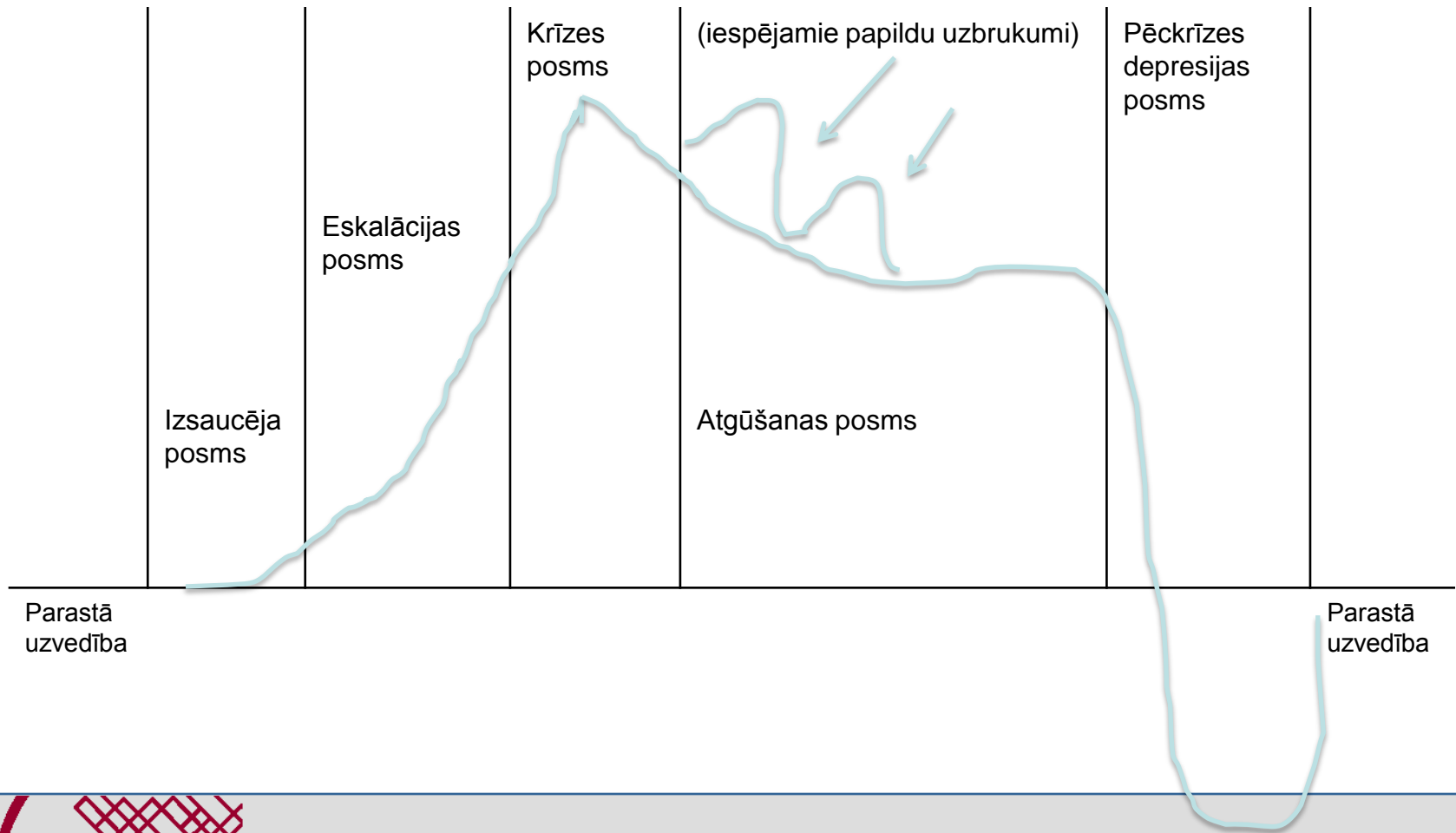
- Izmantot varu – atskaitot, ja draud drošībai
- Sarkasms un izsmieklis
- Spiest skolēnam atzīt, ka ir melojis jeb kļūdījies
- Pieprasīt atvainošanos
- Prasīt ‘kapēc’ viņi tā uzvedās
- Kliegt
- Strīdēties ar skolēnu
- ‘Pēdējais vārds’
- Šķendēties vai pārāk daudz runāt
- Pielietot nereālus draudus



# Kas darbojas...

Situācijas	Attiecības
Efektīva macību programmas pasniegšana	Sociālās prasmes stundas
Uzlabot fizisko vidi	Konflikta risināšana
Veselīgs skolas noskaņojums	Apmācību programma un 'peer support'
Pieeja, kas iesaista visus skolā	Ģimenes atbalsts un iejaukšanās
Disciplīna, ne sods	Skolotāju apmācība
Mācīt kā savaldīt dusmas	

# Uzbrukuma Cikls



# Uzbrukuma cikls

- Ir svarīgi saprast, kādas lietas izraisa dusmas, jo sākuma posmā var izvairīties no krīzes.
- Eskalācijas laikā ķermenis gatavojas uz cīņu vai bēgšanu. Adrenalīns izdalās, muskuļi saspringst, elpošana paātrinās un asins spiediens paaugstinās.
- Ir grūtāk izmainīt uzvedību šinī brīdī, jo racionāla domāšana zūd. Kas tieši notiks šai brīdī ir atkarīgs no tā, ko skolēns ir piedzīvojis – kā citi tiek galā ar dusmām, kāda reakcija ir bijusi pret viņu, kad iepriekš ir bijis dusmīgs.
- Krīzes posmā nespēj racionāli domāt jeb izjust empātiju. Grūti klausīties to, ko citi saka vai pat saprast.
- Tad seko atgūšanās posms. Pāriet laiks kamēr ķermenis atgriežas normālā stadijā. Viegli var atkal sakaitināt, ja pielieto nepareizo pieeju. Tas, ko skolēns izjūt šajā brīdī, var likt viņam justies apjukušam un jūtīgam.

# No kā sastāv šī macību programma un kapēc?

- Izziņa – kā mainīt domāšanu, pašsarunu lietošanu;
- fizioloģiskās reakcijas – kā kontrolēt elpošanu, kā atsvabināt muskuļus;
- prasmes – kādu uzvedību pielieto, kad dusmīgs un kā to mainīt – iemācīties pārrunāt, aiziet no situācijas utt.

# No kā sastāv šī macību programma un kapēc?

Lai iemācītu skolēniem, kā aizstāt agresīvu uzvedību ar pieņemamu uzvedību (pro-social), ir jāmāca katrs solis pēc kārtas, ieskaitot:

- sabiedrībā vajadzīgas prasmes
- dusmu savaldīšanu
- racionāli saprast jūtas, emocijas
- pozitīvas komunikācijas prasmes
- stratēģijas muskuļu atsvabināšanai, kas saistītas ar izziņu (kognitīvā relaksācija)
- sadzīves problēmu risināšanas prasmes
- stratēģiju, kas palīdz pārvaldīt stresu.

# Kritiskās nodarbības: Modelēšana

- Goldstein et. al (2004) atklāja, ka agresīvu stāju skolēni iemācās vai nu mājās, vai no agresīvām vienaudžu grupām, kas uzskata, ka vardarbība ir piemērots veids kā tikt galā ar konfliktu.
- Sukholdsky, Kassinove un Gorman (2004) pierādīja, ka modelēšana veicina pozitīvus rezultātus starp tiem skolēniem, kuri piedalās dusmu savaldīšanas stundās, neskatoties uz dzimumu, ģimenes apstākļiem, kognitīvām spējām jeb citām īpašībām.

# Kas ir jāievēro...

- pozitīvas attieksmes ar skolēniem -viņiem vajag justies, ka viņiem ir ļauts izteikties. Ja skolotājs izrāda empātiju, tad varēs dalīties skolēna pieredzē un tad var atklāt, piemēram, kļūdainu domāšanu.
- Bieži dusmīgs skolēns tiek noraidīts un negatīvi uzskatīts. Šī negatīvā uztvere var nostiprināt skolēnam paša negatīvās jūtas un uzskatus. Kā mēs katrs sevi redzam, veidojas no visām idejām, uzskatiem un vērtībām, kas mūs raksturo. Cilvēka uzskati par sevi ietekmē gan viņa personīgos uzskatus par pasauli, gan arī viņa uzvedību. Skolēni var negatīvi par sevi domāt pat, ja citi viņus uzskata par gudriem, apdāvinātiem. Skolēni uzvedas saskaņā ar viņu paštēlu jeb pašvērtējumu, kas ļauj viņiem sasniegt to, ko viņi grib.



# Kas ir jāievēro...

- Lai šādas mācību stundas izdotos, ir ļoti svarīgi, ka skolēni sāk runāt par dusmām un kā viņi tiek galā ar situācijām, kurās viņi jutās dusmīgi. Viņiem ikdienā ir jājūtas normāli, runājot par dusmām, un cik viņi labi tiek galā ar situācijām, kas izraisīja viņu dusmas. Visiem, skolotājiem un skolēniem, ir jālieto viena un tā pati valoda.

# Kur sākt?

Neviena programma nedarbosies, ja nav klasē noteikti uzvedības standarti, kas ir izstrādāti ar skolēniem, kas tiek regulāri atzīti, sekas pielietotas un pareiza uzvedība ir ne tikai gaidīta, bet arī tiek mācīta, tieši tā kā citi priekšmeti.

# Uzvedības standarti

- Pārskati teorijas, kas saistītas ar uzvedību un atrodi, kura teorija atbalsta tavus uzskatus. Ir svarīgi saprast teorijas!
- Izlem, vai tu lietosi induktīvu vai deduktīvu pieeju, lai mācītu skolēniem klases uzvedības standartus.
- Attīsti pamatprincipu vai galveno noteikumu, piemēram, “Mēs vienmēr izrādām cieņu šajā klasē”.
- Izstrādā īpašus noteikumus, piemēram “ Mēs runājam mierīgā tonī”, “Mēs gaidām savu kārtu runāt”, “Mēs aktīvi klausāmies, kad citi runā.” utt.
- Attīstīt sekas.
- Māci skolēniem uzvedības standartus.
- Īsteno uzvedības standartus klasē – katru dienu pie tiem ir jāpiestrādā.
- Pārbaudi regulāri, cik efektīvi darbojas uzvedības standarti. Ja kaut kas nedarbojas – maini!

# Kā lietot šo programmu

Ja jums priekšā stāv dusmīgs skolēns, nevar vienkārši sākt ar pirmo nodarbību. Vispirms ir jātiek galā ar tagadējo situāciju. Ieteiktu uzšķirt lappusi, kur ir rakstīts: “Ja skolēns ir dusmīgs...”. Bet, ja tikai lietosiet pieeju, kas tur ir uzrādīta, skolēns nekad neiemacīsies pats savaldīt savas dusmas. Tātad, vajag pasniegt visas nodarbības pēc kārtas – tieši tā pat kā jūs mācītu, teiksim, matemātiku!

# Skolēnam māca kā...

- Zināt, kas izraisa viņa dusmas
- Apzināt, cik dusmīgs viņš kļūst
- Izmantot fizioloģisko, kognitīvo kontroli (izziņu) un uzvedību, lai spētu nomierināties
- Izmantot dusmu žurnālus - tā saucamos 'hassle log'
- Radīt sabiedriski pieņemamu (prosocial) reakciju, lietojot pašsarunas, kad ir uztraucies.

# Ir svarīgi, ka skolēni...

- Saprot, ka dusmoties ir normāli
- Prot lietot dusmu žurnālu
- Saprot fizioloģiskās reakcijas
- Zina, kas izraisa dusmas
- Atpazīst, cik viņi dusmīgi paliek
- Prot atšķirt, ja kaut kas notiek netīšām vai kāds ar nolūku tā uzvedas
- Saprot citu motivāciju
- Sāk pielietot pašsarunas un citas pieejas, kas pielieto izziņu
- Sāk atklāt citus veidus kā uzvesties
- Iemācās labākus, pozitīvākus veidus kā tikt galā ar dusmām
- Uzlabo pašnovērtējuma prasmes.

# Mācības programma

- Kas ir un kā var definēt dusmas
- Kā izjūtu dusmas un izsaku, ka esmu dusmīgs
- Savaldīt dusmas – kas izraisa, kāpēc?
- Kā mainīt uzvedību
- Kā veidot attiecības

# Dusmu žurnāli

Dusmu žurnāli (Hassle logs) noder jo:

- tos lieto kā mācību līdzekļus, kas palīdz uzzināt: atsevišķu secību izraisījumiem; kādos apstākļos; reakciju un skolēna pašnovērtējumu;
- tie sagādā situācijas lomu spēlēm;
- tie palīdz skolēniem veikt pašnovērtējumus par to kā uzvedās;
- tie māca sevis novērošanas un vērtējuma prasmes skolēniem;
- tie darbojas kā atgādinājums (prompt) skolēnam, ka viņš ir labi ticis galā ar dusmām.



# Mācības par dusmu savaldīšanu jāsaista ar...

- izziņu – kā mainīt domāšanu, pašsarunu lietošanu;
- fizioloģiskām reakcijām – kā kontrolēt elpošanu, kā atsvabināt muskuļus;
- prasmēm – kādu uzvedību pielieto, kad dusmīgs un kā to mainīt – iemācīties pārrunāt, aiziet no situācijas utt.