

Skolas kultūra veido rezultātu.  
Ja ir vajadzīgi citādi rezultāti, ir  
jāmaina skolas kultūra. Lai iegūtu  
citu rezultātu, kaut kas ir jādara  
citādāk ...

# Ko darīt? Kā darīt? Atbalsts.

Metodiskie ieteikumi vecākiem



VENTSPILS  
IZGLĪTĪBAS  
PĀRVALDE



Metropolia  
University of Applied Sciences



## SATURS

Ievads .....	2
Atbalsts vecākiem .....	4
1. Bērna attīstība .....	7
2. Bērnu sociāli emocionālā mācīšanās .....	13
3. Bērna uzvedības problēmu risināšanas izpratne .....	19
4. Pārskats par Ventspils izglītības iestādēs īstenotām izglītības programmām.....	23
Izmantotie resursi .....	26

## IEVADS

Projekta “Breaking Barriers” pieteikuma ideja tika uzsākta 2021.gada nogalē, kad tika izsludināts Centrālās Baltijas jūras reģiona projekta pieteikumu iesniegšanas 1.projektu konkurss. Projekts (CB0200036) tika īstenots no 2023.gada 1.marta līdz 2024.gada 31.augustam.

Izglītības attīstības pamatnostādnēs 2021.-2027.gadam “Nākotnes prasmes nākotnes sabiedrībai” – kā viens no tuvākā laika prioritāriem stratēģiskiem virzieniem Latvijā ir definēta personalizēta izglītība un viena no galvenajām prioritātēm vispārējā izglītībā ir *Iekļaujošas izglītības attīstība un pieejamība visās izglītības pakāpēs*. Tas sakrīt arī ar mūsu valstī plānotām izmaiņām speciālo izglītības iestāžu tīklā, un šo skolēnu iekļaušanu (ienākšanu) vispārīzglītojošo skolu tīklā. Esošā situācija mūsu pilsētā un arī valstī kopumā, deva mums impulsu sākt šo pārmaiņu ceļu iekļaujošas izglītības jomā, meklējot iespējas un sadarbības partnerus no ārvalstīm

Pirms projekta īstenošanas uzsākšanas saskarāmies ar nesapratni, nedrošību un viedokli, kas, diemžēl, vēl joprojām dominē daļā sabiedrības: drošāk un sabiedrībai vērtīgāk ir izolēt DAŽĀDO jeb “neērto bērnu”. Ir dažādi sabiedrības viedokļi par “neērtajiem bērniem”: daži uzskata, ka viņi vienkārši neprot uzvesties, ka viņiem ir disciplīnas trūkums, savukārt citi uzskata, ka viņi ir tā saucamie “kodu bērni” un, ka šādi bērni ir apmācāmi nevis iekļaujot tos kopējā klasē, bet gan atsevišķi vai nu speciālajā programmā, vai klasē/grupā/centrā. Mēs nevaram izlikties, ka mums šādu bērnu nav. Bērni aug un attīstās dažādi, tāpēc arī viņu vajadzības ir dažādas. Mēs nekad nedrīkstam salīdzināt vienu ar otru.

**Dažādība ir resurss.** Mūsu sabiedrība ir dažāda – cilvēki runā dažādās valodās, mums ir dažādas ģimenes, atšķirīgas intereses, spējas un iespējas. Šī dažādība sastopas skolā, kur iespējas saņemt kvalitatīvu izglītību, būt kopā ar vienaudžiem un piedzīvot draudzīgas, atbalstošas savstarpējās attiecības jānodrošina visiem. Jo īpaši šajos divos gados, kad joprojām notiek karš Ukrainā. Mūsu izglītības iestādēs mācās skolēni, kuri nāk no citas kultūras, vides un runā citā valodā

**Dažādība ir vērtība.** Sastopoties ar dažādību, cilvēki mācās ieklausīties, pamanīt, palīdzēt, atbalstīt, uzticēties un uzņemties atbildību. Tādā sabiedrībā ikviens iederas un gūst pārliecību par sevi. Dažādi skolēni, pieņemot cits citu, kopā mācoties un meklējot kompromisus, veido tolerantu sabiedrību, kurā “visi ir visi”. Ja jau no mazotnes bērnam tiek ieaudzinātas šādas vērtības, mūsu nākotnes sabiedrība būs tolerantāka un iekļaujoša.

**Iekļaujoša skola** - skola ikvienam bērnam nozīmē atbalstīt ikviena mācīšanos – līdzdalību un mācīšanās mērķu sasniegšanu. Tā nav vērsta tikai uz īpašo bērnu, bet gan uz visiem, akcentējot katra skolēna unikālās īpašības, stiprās puses un to nozīmi mācību procesā. Šāda skola veidojas, ja visa skolas kopiena sadarbojas, īpaši sniedzot atbalstu pedagogiem.

Projekta rezultātā ir izstrādātas vadlīnijas, kuru mērķis ir radīt vienotu pieeju iekļaujošās izglītības iedzīvināšanai un iekļaujošās izglītības pieejamības un kvalitātes uzlabošanai mūsu projekta partnervalstīs. Vadlīnijās apkopoti praktiski padomi (no pieredzes) un risinājumi, ko un kā darīt (nedarīt), kā atpazīt problēmu un kā palīdzēt gan pedagogam, gan bērnam, gan arī vecākiem; kā virzīties uz iekļaujošu skolu, lai varētu runāt par iekļaujošu sabiedrību nākotnē.

Vēsma Laurecka

Projekta “Breaking Barriers” (“Laužot stereotipus”)

Saturiskā vadītāja, Ventspils Izglītības pārvalde,

Ventspils Pārventas pamatskolas direktore

## ATBALSTS VECĀKIEM

### Ievads

Projekta ietvarā ir veikta Ventspils izglītības iestāžu vecāku un pedagogu aptauja par konkrēta atbalsta nepieciešamību vecākiem sava bērna audzināšanā un atbalstīšanā. Aptaujas jautājumi tika sagatavoti vienādi, lai salīdzinātu vai skatījums uz norādītiem atbalsta veidiem ir vienots vai ļoti atšķirīgs.

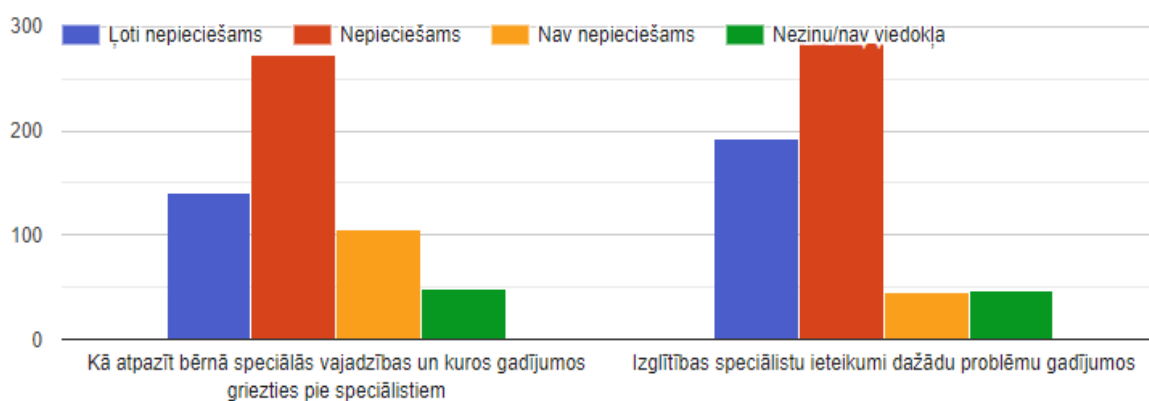
### 1. Izstrādāts informatīvs materiāls

1. Kā atpazīt bērnā speciālās vajadzības un kuros gadījumos griezties pie speciālistiem

2. Izglītības speciālistu ieteikumi dažādu problēmu gadījumos

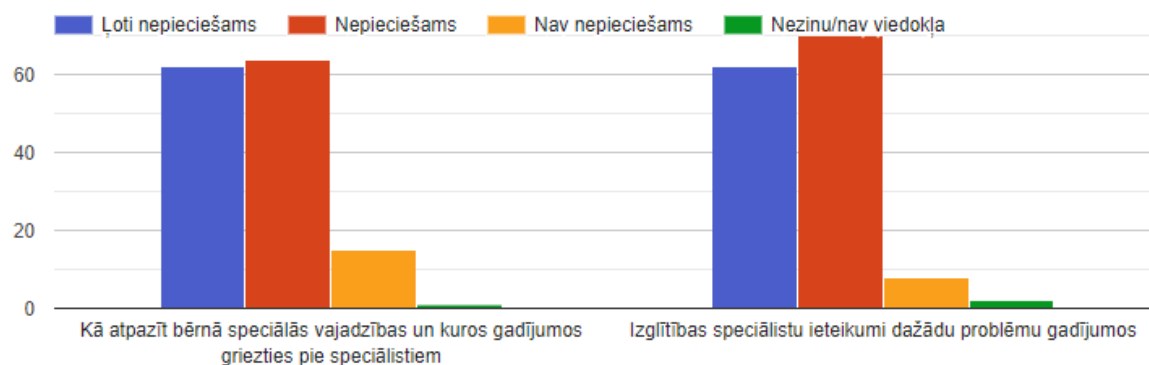
*Diagramma Nr.1*

### Vecāku atbildes (568 respondenti)



*Diagramma Nr.2*

### Pedagogu atbildes (141 respondents)



## 2. Klātienēs formāta atbalsts

1. Vecāku sapulcē iekļaut sarunas ar speciālistiem par noteiktu tēmu ar teorētiskiem un praktiskiem padomiem

2. Plānveidīgi organizētas individuālās sarunas ar vecākiem mācību gada garumā (pamatojoties uz audzēkņu izpētes kartēm, individuāliem plāniem, e-klases ierakstiem u.c.)

Diagramma Nr.3

Vecāku atbildes ( 568 respodenti)

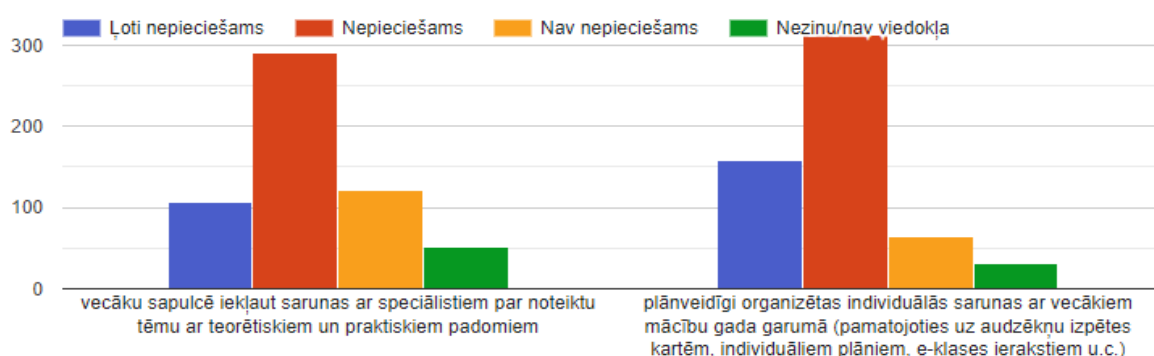
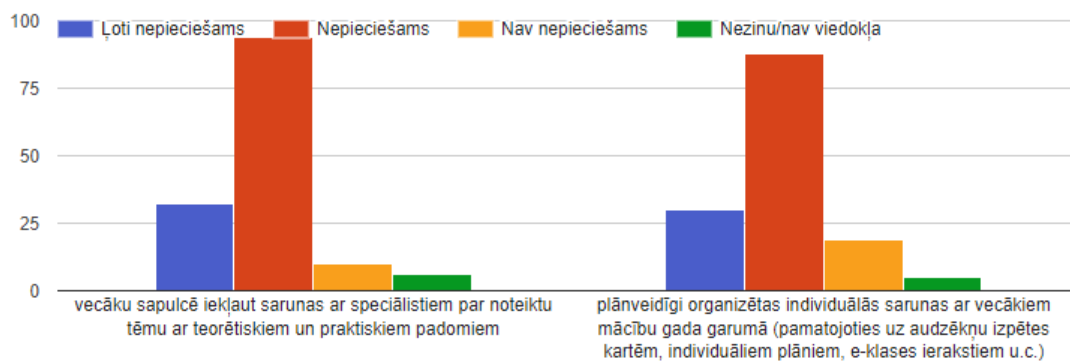


Diagramma Nr.4

Pedagogu atbildes (141 respodents)



Aplūkojot apkopotos rezultātus visās diagrammās, var secināt, ka abas puse pārsvarā uzskata vienādi t.i. atbalsts vecākiem ir nepieciešams gan kā informatīvs materiāls, gan klātienēs formā. Klātienēs formu realizēšana ir katras izglītības iestādes kompetencē. Informatīvs materiāls jeb turpmāk-vadlīnijas- ir izstrādātas, lai kaut daļēji sniegtu vecākiem informatīvu atbalstu.

Katrs vecāks rūpējas par sava bērna labklājību, labsajūtu un labu izglītību. Tā ir liela vecāku atbildība, kas sevī ietver gan zināšanas par bērna garīgo un fizisko attīstību, gan emocionālās audzināšanas nozīmi līdzsvarotas uzvedības veicināšanā, gan informācijas apzināšana par izglītības iespējām, lai tās būtu atbilstošas tieši savam bērnam.

Vadlīnijās tiks apskatītas minētās atbildības ar mērķi sniegt vecākiem atbalstu teorētiskos un praktiskos piemēros. Informācija ir nepieciešama, lai vecāki, ar pārliecību, atbalstītu savus bērnus, lai tie augtu drošā un mīlošā ģimenes vidē.

Ja bērns ir fiziski saslimis, piemēram, akūta saaukstēšanās, tad pazīmes ir ātri redzamas un turpmākā rīcība katram vecākam zināma - ārsta apmeklējums un ieteikto norādījumu izpilde. Savukārt, ja ir bērna attīstībā kāda novirze no normas, tad tā ievērošana un turpmākā darbība ne vienmēr ir ātri pamanāma un rīcība zināma. Liela loma ir vecāku izpratnei par bērna attīstību un bērna speciālo vajadzību atpazīšanu.

Inita Embrekte  
Speciālās izglītības pedagogs  
Ventspils Izglītības pārvalde

## 1. BĒRNA ATTĪSTĪBA<sup>1</sup>

Ir apkopoti daudzi materiāli un sabiedrībai sniegtas zināšanas par katra bērna vecumposma attīstības normām. Tomēr ne vienmēr bērnu attīstība norisinās vienādi. Tā var būt atšķirīga tempa ziņā - citam agrāk, citam vēlāk. Svarīgi vecākiem zināt, vai kāda no novērotām novirzēm no normas ir būtiskas un vērā ņemamas, vai tieši otrādi, uztraukumam nav pamata, un ir laiks novērot bērna turpmāko attīstību. Protams, ka jebkurā gadījumā, ir vienmēr jākonsultējas vispirms ar ģimenes ārstu. Ģimenes ārsts, izvērtējot vecāku novērojumus, ieteiks turpmākos izmeklējumus vai citu speciālistu apmeklējumus.

Bērna attīstības veicināšanai, un iespējamai, korekcijai un pilnvērtīgai nākotnei vissvarīgākā loma ir ģimenei. Kā un kad ģimene izpratīs sava bērna vajadzības, spējas. Ļoti svarīgi vecākiem apzināties, ka agrīnā korekcija jebkurā jomā ir daudz efektīvāka nekā novēlota rīcība.

Turpmāk tabulās ir apkopoti būtiskākās bērna un pusaudžu attīstības vidējie rādītāji, ņemot vērā, ka katra bērna attīstība notiek individuāli un dažādi. Izvērtējot tabulas rādītājus ir jāņem vērā, ka pie speciālista jādodas, ja sakrīt vairāki rādītāji. Viens pozitīvs rādītājs var būt vienkārši personības iezīme.

### 1.1. Bērna attīstība 1,5-3 gadu vecumā

<b>Kustību attīstība</b>	labi rāpjas; uzkāpj/nokāpj pa trepēm pārmaiņus solī; skrien; brauc ar trīsriteni, minot pedāļus; noliecas un paceļ kaut ko, nepakrītot.
<b>Roku un pirkstu veiklība</b>	uzzīmē apli, vertikālu un horizontālu līniju ar krītiņu vai zīmuli; šķir lapas grāmatā; uzceļ torni no vismaz 6 klucīšiem; atskrūvē un aizskrūvē vāciņus (pudelēm, trauciņiem utt.).
<b>Valoda</b>	saprot lielāko daļu no teiktā; atpazīst un var nosaukt lielāko daļu no priekšmetiem savā tuvākajā apkārtnē; runā 4 vai 5 vārdu teikumus; izprot vārdus: uz, aiz, zem, blakus; lieto vārdus: es, tu, mēs, viņi, mans utt.; citi cilvēki var saprast, ko bērns saka.
<b>Uztvere un domāšana</b>	pazīst vismaz 3 krāsas; var sašķirot 3 ģeometriskas formas; var salikt attēlu no 3-4 gabaliem;

<sup>1</sup> VECĀKIEM Informatīvs materiāls par bērna attīstību. Materiālu izstrādāja: VISC Speciālās izglītības nodaļa Atbildīgās par izdevumu: Laima Zommere, Ilze Ābelniece Valsts izglītības satura centra redakcija, 2018.



	var parādīt attēlam atbilstošu priekšmetu telpā.
<b>Sociālā attīstība</b>	atdarina pieaugušos un rotaļu biedrus; izrāda simpātijas pret pazīstamiem rotaļu biedriem; spēlē spēj sagaidīt savu kārtu.
<b>Emocionālā attīstība</b>	brīvi pauž pieķeršanos; spēj paust dažādas emocijas.
<b>Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja</b>	bērns bieži krīt un nevar apgūt kāpšanu pa kāpnēm; bērns runā ļoti neskaidri, neatsaucas uz savu vārdu; bērnam vērojama pastiprināta siekalošanās; bērnam ir izteiktas grūtības darboties ar maziem priekšmetiem; bērns nevar uzzīmēt apli pēc parauga, sasniedzot 3 gadu vecumu; bērns nesaprot vienkāršus norādījumus; bērns nespēj izveidot dažu vārdu teikumus; bērns neizrāda interesi par citiem bērniem; bērns neizrāda nekādu interesi par lomu spēlēm; bērns bieži mostas naktīs un raud.

## 1.2. Bērna attīstība 5 gadu vecumā.

<b>Kustību attīstība</b>	lec un met kūleņus; šūpojas šūpolēs, rāpjas; var nostāvēt uz vienas kājas vismaz 10 sekundes.
<b>Roku un pirkstu veiklība</b>	pēc parauga uzzīmē trīsstūri un citas ģeometriskas figūras; var uzzīmēt cilvēku; var uzrakstīt dažus drukātos burtus; spēj patstāvīgi apģērbties un noģērbties; ēd, lietojot karoti, dakšīņu un reizēm arī nazi; ir apguvis tualetes iemaņas.
<b>Valoda</b>	var atstāstīt daļu no stāsta; spēj pateikt teikumu, kas sastāv vairāk nekā no 5 vārdiem; lieto nākotnes formu; var pastāstīt par savu ģimeni; var pastāstīt stāstu.
<b>Uztvere un domāšana</b>	prot skaitīt līdz 5; var pareizi nosaukt vismaz 4 krāsas; izprot jēdzienus: lielāks, mazāks vairāk, mazāk; ir izpratne par ikdienišķām lietām (tādām kā nauda, ēdiens, ierīces).
<b>Sociālā attīstība</b>	grib iepriecināt draugus; grib līdzināties draugiem (būt tāds kā viņi); patīk dziedāt, dejot un tēlot; izrāda lielāku patstāvību (piemēram, var patstāvīgi aiziet ciemos pie kaimiņiem).
<b>Emocionālā attīstība</b>	spēj atšķirt realitāti no fantāzijas; reizēm prasīgs, reizēm labprāt sadarbojas.

<p><b>Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja</b></p>	<p>ir pārmērīgi kautrīgs un bailīgs;          nerunā, raksturīga atbalss runa – cholālīja;          neveido teikumus, ir savdabīga komunikācija;          kad uztraucas staigā uz pirkstgaliem;          ir agresīvs pret citiem, mērķtiecīgi mēģina citiem nodarīt pāri, bez iemesla;          nevar šķirties no vecākiem, neizrādot milzīgu protestu;          nespēj koncentrēties vienai aktivitātei ilgāk par 5 minūtēm;          rotaļājoties neizmanto fantāziju un iztēli;          lielāko laiku daļu izskatās nomākts un nelaimīgs;          izvairās no daudzām aktivitātēm;          izvairās no saskarsmes ar bērniem un pieaugušajiem vai izturas neadekvāti;          nav apguvis tualetes iemaņas;          nesaprot vienkāršus norādījumus;          neprot pats apģērbties, iztīrīt zobus vai nomazgāt rokas;          nespēj paust dažādas emocijas;          nestāsta par dienā notikušo un piedzīvoto;          neprot turēt rokā zīmuli vai kritiņu;          runā neskaidri, neizrunā vienu vai vairākas skaņas;          runā gramatiski nepareizi (nelieto daudzskaitli, pagātni un nākotni).          par līdzīgiem novērojumiem, ka Jūsu bērns uzvedas agresīvi, nerunā vai viņam nepatīk spēlēties ar citiem bērniem.</p>
---	---

### Svarīgi!

Ja jūsu bērnam ir grūtības komunicēt ar pieaugušajiem un vienaudžiem, vāji attīstījusies valoda, un viņš ir pārmērīgi agresīvs, un par līdzīgiem novērojumiem ir informējusi pirmsskolas izglītības iestādes skolotājs, tad vēlams konsultēties ar savu ģimenes ārstu un pirmsskolas izglītības iestādes atbalsta speciālistiem. Pēc viņu ieteikumiem ļoti vēlams apmeklēt fizioterapeitu, logopēdu, neirologu, bērnu psihiatru u.c. speciālistus. Jo ātrāk tiks izprasti cēloņi un bērna īpatnības, individuālās vajadzības, jo lielāks atbalsts un labāki rezultāti visās jomās būs jūsu bērnam turpmākajā dzīvē.

### **1.3. Bērna attīstība 7 gadu vecumā**

<p><b>Motorā attīstība un koordinācijas spējas</b></p>	<p>prot labi noturēt līdzsvaru;          ir ar labi attīstītu acu-roku koordināciju, kas ļauj pārzīmēt pēc parauga un norakstīt burtus;          labprāt piedalās grupu/komandu spēlēs.</p>
<p><b>Domāšana un uztvere</b></p>	<p>pazīst lielāko daļu burtu;          saprot daudzumus, prot skaitīt vismaz līdz 10;          zina nedēļas dienas un gadalaikus;          izprot jēdzienus: vakar, šodien, rīt;          var nosaukt visus četrus gadalaikus;          atšķir labo un kreiso pusi;          var atrast kopīgo un atšķirīgo dažādiem priekšmetiem.</p>

<b>Uzmanības koncentrēšanas spējas</b>	spēj koncentrēt uzmanību viena uzdevuma veikšanai vismaz 10 -15 minūtes; prot sagaidīt savu kārtu, lai izteiktu savas domas.
<b>Emocionālā un sociālā attīstība</b>	pietiekami patstāvīgs, lai spētu pats apģērbties, aiziet uz tualeti; spēj sekot skolotāja / audzinātāja norādījumiem; lielā mērā spēj kontrolēt savu uzvedību. ir iemācījies spēlēt ar vienaudžiem, pieaugušajiem zaudēt.
<b>Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja</b>	bērna valoda neskaidra, kad uztraucas, sacīto grūti saprast; bērnam lielas grūtības sagādā veidot stāstījumu par notikumiem un dienas gaitu; grūtības sagādā ilgstoši noturēt rakstāmrīku; izrāda agresiju, kad jāsakārto mantas; bieži pazaudē mantas; neizprot jēdzienus “šodien, rīt, vakar”; jebkura skaņa viegli novērš uzmanību; nevēlas apmeklēt izglītības iestādi, jo bieži parādās dažādas sāpes piem. vēdersāpes, nogurums, galvassāpes u.c. iemesli. ir aizdomas, ka Jūsu bērns vēl nav pietiekami nobriedis, lai uzsāktu skolas gaitas, ieteicams konsultēties ar speciālistu. Lai izvērtētu, kāda mācību programma ir piemērotākā Jūsu bērnam, ja viņam ir kādas speciālas izglītības vajadzības, ir ieteicams vērsties pašvaldības pedagoģiski medicīniskajā komisijā.

### Svarīgi!

Ja ir aizdomas, ka jūsu bērns vēl nav pietiekami nobriedis, lai uzsāktu skolas gaitas, ieteicams konsultēties ar speciālistu. Lai izvērtētu, kāda mācību programma ir piemērotākā jūsu bērnam, ja viņam ir kādas speciālas izglītības vajadzības, ir ieteicams vērsties pašvaldības pedagoģiski medicīniskajā komisijā.

### 1.4. Bērna attīstība 7-11 gadu vecumā

<b>Motorā attīstība un koordinācijas spējas</b>	arvien labāk attīstās motorā koordinācija; spēj rakstīt arvien mazākus burtus.
<b>Domāšana un uztvere</b>	nostiprinās (kļūst automātiskas) lasīšanas un rakstīšanas iemaņas; apgūst matemātikas pamatiemaņas; spēj uztvert un saprast loģiskas sakarības, saistībā ar konkrētām situācijām.

<b>Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja</b>	neskaidra runa; grūtības veidot attiecības ar vienaudžiem (pārlietu bailīgs, agresīvs); grūtības apgūt lasīšanas, rakstīšanas un matemātikas pamatiemaņas; nepatika mācīties; grūtības koncentrēties mācību laikā; bieži neskaidrs nogurums; koordinācijas traucējumi, izteikta neveiklība; neskaidras bailes ( no tumsas, palikt viens u.c.); bieži sūdzas par veselības traucējumiem (sāpēm, paaugstinātu ķermeņa temperatūru, slāpināšanu gultā naktī u.c.).
--	--

### Svarīgi!

Valodas apguves grūtības bieži vien paliek bez ievēribas jau pirmsskolas un pat skolas vecumā, jo šīs izpausmes nav savlaicīgi ievērotas un pedagoģiski koriģētas. Svarīgi ir saprast, ka, jo īpaši valodas apguves traucējums nepāriet pats no sevis, tas var ilgstoši saglabāties pat līdz skolas beigšanai un var negatīvi ietekmēt bērna vispārējo attīstību turpmākajās skolas un dzīves gaitās.

Ilgstošas lasītprasmes rakstītprasmes, matemātikas apguves grūtības var bērniem radīt depresiju, somatizāciju (var sākt sāpēt galva, vēders u.c ), tāpēc svarīgi ir pēc iespējas agrāk uzsākt pedagoģisko palīdzību, lai nepiedzīvotu neveiksmes turpmākajās skolas gaitās.

### 1.5. Pusaudžu attīstība 12-16 gadu vecumā

<b>Domāšana</b>	sasniedz briedumu domāšanā, pakāpeniski iemācās analizēt rīcību un tās sekas; attīsta kritisku domāšanu un attieksmi.
<b>Emocionālā un sociālā attīstība</b>	vienaudži un draugi ir ļoti svarīgi, bet tikpat nozīmīgas ir emocionālas attiecības ar vecākiem; veido ciešas draudzības; iesaistās domubiedru grupās, tendence pakļauties grupas noteikumiem un vērtībām; mācās veidot attiecības ar pretējo dzimumu; sāk analizēt savas izjūtas un emocijas, svarīga iespēja pabūt vienam; bieži protestē pret vecāku un citu pieaugušo autoritāti; grib kļūt neatkarīgāki un patstāvīgāki.
<b>Būtu ieteicams vērsties pie speciālista, ja</b>	izteiktas grūtības piedalīties grupu darbos, nepatika komunicēt ar citiem klases biedriem; tendence izvairīties no lasīšanas/rakstīšanas, matemātikas uzdevumu veikšanas; ieraujas sevī, sāk kavēt stundas; izteiktas uzvedības problēmas - klaiņošana, skolas kavējumi, nenakšņošana mājās; atkarību izraisošu vielu lietošana; ilgstoši nomākts garastāvoklis, miega traucējumi, izteikumi par pašnāvību; strauja sekmju pazemināšanās; ilgstoša nevēlēšanās kontaktēties ar vienaudžiem.

### Svarīgi!

Pusaudžu emocionālā labklājība ļoti lielā mērā ir atkarīga no viņu attiecībām ar vecākiem. Ja tās ir labas un emocionāli atbalstošas, tad pusaudžiem ir tendence gūt labākas sekmes skolā, aktīvi iesaistīties ārpuskolas aktivitātēs un izvairīties no negatīvām ietekmēm. Savukārt tie pusaudži, kuriem nav izveidojušās labas attiecības ar vecākiem, cieš no pazemināta pašvērtējuma, kā arī bieži iesaistās riskantā uzvedībā un atkarību izraisošu vielu lietošanā. Papildus vecāku ietekmei uz pusaudžu labklājību svarīga loma ir arī brāļiem un māsām, skolotājiem un citām pozitīvām autoritātēm.

## 2. BĒRNU SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ MĀCĪŠANĀS <sup>2</sup>

Sociāli emocionālā mācīšanās ir process caur kuru bērni un pieaugušie apgūst un izmanto zināšanas un prasmes kā saprast un pārvaldīt savas emocijas, uzvedību un varētu saprasties un sadarboties ar līdzcilvēkiem. **Bērnu sociāli emocionālā mācīšanās ir vēlamās pozitīvas uzvedības apguves priekšnoteikums.**

Pamatā liela nozīme, kā bērns attīstās un mācās, ir pozitīvām attiecībām ģimenē un izglītības iestādē. Stress un regulāra neapmierinātība šos procesus bremsē. Kā bērns var sekmīgi attīstīties un mācīties, ja ir nepārtraukts stress mājās vai viņam nepatīk skolotājs, vai klasē nav draugu, ja ir garlaicīgi un nepārtraukti ir slikts garastāvoklis.

**Pozitīva bērnu uzvedība nav pašsaprotama, tā ir jāiemāca.** Ir jāiemāca pieņemt citādos apkārtējos cilvēkus, apstākļus. Problēmu adekvāta risināšana palīdz bērnam atrast pareizo virzienu un dod enerģiju turpināt attīstību. Bērniem, kuri labāk vada savas emocijas un labāk spēj saprasties ar citiem, ir augstāka piederības sajūta savam bērnudārzam vai skolai, viņi labāk mācās, un skolā viņiem ir augstāki vērtējumi. Vēlāk dzīvē šie cilvēki ir mazāk pakļauti bezdarba, likumpārkāpumu un atkarības riskiem.

Tāpēc ir svarīgi vecākiem un pieaugušajiem izprast, ka pozitīvas bērnu uzvedības pamatā ir emocionālā audzināšana ģimenē, kas sevī ietver emociju pašregulāciju, līdzjūtību jeb empātiju vienam pret otru, pozitīvu savstarpēju attiecību veidošanos un prasmi patstāvīgi pieņemt atbildīgus lēmumus.

Šādas prasmes ir svarīgas gan personīgajā, gan sociālajā dzīvē, jo tās palīdz veidot labvēlīgas attiecības ar citiem, efektīvi risināt konfliktus, un ir pamats citu zināšanu apguvei. Bērnu sociāli emocionālo prasmju veiksmīga apguve atvieglo bērnam mācīšanās procesu pirmsskolas un pamatskolas posmā. Prasmju uzskaitījums:

1. Savu emociju atpazīšana.
2. Emociju regulēšana.
3. Empātijas attīstīšana.
4. Pozitīvu savstarpējo attiecību veidošana.
5. Patstāvīga lēmuma pieņemšana.

Vecākiem ir jāuzņemas atbildība par bērna ikdienas emocionālo stāvokli, izvērtējot vai bērns saņem sev nepieciešamo ģimenē:

- Pozitīvas emocionālās attiecības.
- Normāli sadzīves apstākļi un materiālais nodrošinājums.
- Regulārs dienas plāns, ritms.
- Pietiekams miegs un pilnvērtīgs uzturs.
- Līdzsvarotas un bērna spējām atbilstošas vecāku gaidas un cerības.

---

<sup>2</sup> PROMEHS Garīgās veselības veicināšanas programma. Vecāku rokasgrāmata. Eiropas Savienības Erasmus+ programma Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija, 2020.

Visam pāri ir vecāku personīgais uzvedības modelis un paraugs. Ja vecāki māca bērniem “pareizos” audzināšanas noteikumus, bet pašu rīcība liecina pretējo, tad rezultāts būs niecīgs. Vienmēr ir jābūt nepārtrauktā pozitīvā sadarbībā ar attiecīgo izglītības iestādi.

## 2.1. Bērnu emociju atpazīšanas soļi.

Vecāku un visu pieaugušo pienākums ir palīdzēt bērnam atpazīt savas emocijas - prieku, bēdas, dusmas u.t.t. - pakāpeniski un regulāri. **Emocijas ir ļoti svarīgs ķēdes posms starp bērnu un apkārtējo pasauli, veidojot pamatu attiecībām ar sevi pašu un citiem.**

Ir svarīgi bērnam iemācīt, ka nav labu un sliktu emociju, bet gan pozitīvas un negatīvas emocijas. Normāli ir piedzīvot visas emocijas. Tieši emocijas un jūtas ir tās, kas ļauj bērnam saprast atšķirību starp labo un ļauno, skaisto un neglīto, apgūt arī prasmi pašam regulēt savu uzvedību.

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri, ieteikumi
<b>1. Emociju apzināšanās</b>	Sākotnēji jāpievērš uzmanība bērnam apzināt pozitīvas un negatīvas emocijas – jūtos priecīgi vai bēdīgi, kā jūtas citi.	<p>Kopīgā pastaigā novērot ceļā sastaptos suņus un kaķus. Aicināt bērnu atšķirt dzīvnieku emocijas, nosakot tās pēc uzvedības.</p> <p>Līdzīgi novēro cilvēkus un mēģina noteikt vai viņi ir priecīgi vai bēdīgi.</p> <p>Var kā spēli iesaistīt izgatavotu lelli, kurai vienā pusē ir priecīga sejiņa, bet otrā – bēdīga. Kad bērns izdzīvo kādas emocijas, izmantojiet lelli, lai bērnam būtu vieglāk izteikt savas emocijas un pastāstīt, par ko lelle šobrīd bēdājas vai priecājas.</p>
<b>2. Emociju nosaukšana</b>	Jāradina ikdienā nosaukt emocijas jau plašāk - bēdīgs, dusmīgs, priecīgs, laimīgs u.t.t.	<p>Jāmudina ikdienā plašāk atbildēt uz jautājumu "Kā Tev gāja bērnudārzā, skolā?" . Neaprobežoties ar bērna atbildi "Labi!" vai tml.</p> <p>Izskatiet kopīgi savus fotoalbumus, koncentrējoties uz emocijām. Kādas emocijas katram no bildē redzamajam ir attiecīgajā brīdī.</p> <p>Pirms gulēt iešanas var mudināt bērnu aizpildīt savu dienasgrāmatu, lai viņš tajā ar dažādām emociju sejiņām atzīmētu, kāda bijusi aizvadītā diena. Lai bērns pastāsta, kas viņā izraisīja šādas emocijas, saskaita, kuras emocijas dienas laikā piedzīvotas visvairāk.</p>
<b>3. Analizēt emocijas</b>	Jautājuma uzdošana - kā jūties šobrīd? Mēģiniet kopīgi saprast, kas izraisīja šīs emocijas. Vai tās ir saistītas ar konkrētu situāciju, cilvēku vai notikumu.	Uzdod bērnam atvērtus jautājumus, kas motivē viņus piedzīvot dažādas emocijas. Piemēram, kas tevi visvairāk sadusmo? Kas tev vislabāk patika dzimšanas dienas svinībās? u.tml.

## 2.2. Emociju regulēšanas apguves soļi

Emociju regulēšana ir svarīga prasme, kas jānācās jau no bērnības. Šeit ir daži soļi, kā to var darīt:

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
<b>1. Izjust un izpaust emocijas</b>	<p>Atļaut bērnam paust emocijas un nenosodīt par to, kādas ir šī brīža sajūtas.</p> <p>Pēc emociju nosaukšanas iemācīt bērnam konkrētas darbības, ko pielietot, ja kļūsti dusmīgs, aizkaitināts vai pretēji pārlietu priecīgs, sajūsmināts.</p>	<p>Pastāstiet bērnam, ka visiem cilvēkiem ir emocijas, visi tās izpauž, tāpēc ir tikai normāli raudāt un pārdzīvot, kad sāp.</p> <p>Palīdziet bērnam atpazīt un nosaukt savas emocijas, lai viņš varētu labāk izprast savas sajūtas.</p> <p>Dusmas var parādīt ar rokām, kājām, sejas izteiksmi, balsi.</p>
<b>2. Meklēt risinājumu akūtā brīdī</b>	<p>Māciet bērnam identificēt stresa un nomācošas situācijas - mācīties atpūsties un nomierināties.</p>	<p>Ātra elpošana, dziļa ieelpošana un izelpošana, skaitīšana līdz 10 var palīdzēt bērnam nomierināties un kontrolēt savas emocijas.</p> <p>Piemēram, spēle "Puķīte-svecīte".</p> <p>Iedomājas, ka vienā rokā ir puķe, kuras smarža ir dziļi jāieelpo un jāpasmaržo, bet otrā rokā svecīte, kura ar ievilkto elpu jānopūš.</p>
<b>3. Patstāvīga emociju regulēšana</b>	<p>Pielietot kopīgi izvēlētu veidu kā regulēt emocijas un to ievērošana katrā līdzīgā situācijā.</p>	<p>Kopīgi var izveidot grāmatiņu, kurā uzzīmēts, kā tikt galā ar dažādām emocijām. Piemēram, kad esmu dusmīgs, dziļi ieelpoju un izspēlēju elpošanas spēli, uztaisu pietupienus vai padzeros ūdeni, kad man kaut kas pietrūkst, mēģinu sev atrast kādu nodarbi, kas aizpildītu laiku, izraudos, dziedu u.tml.</p>
<b>4. Noteikumu ievērošana</b>	<p>Mācīt noteikumus regulāri, ikdienā.</p>	<p>Ir jābūt bērnam skaidrs dienas ritms un robežas ko drīkst, ko nedrīkst darīt konkrētajās situācijās.</p> <p>Noteikuma atgādinājumiem jābūt īsiem, pat ar vienu vārdu pasakāmiem. Nevajag garus pamatojumus, pietiek ar vārdu "lūdzu". Pamatojumu bērni zina, tos var izrunāt pēc noteiktās darbības.</p> <p>Vairāk koncentrēties uz pozitīvajām bērna uzvedības izpausmēm un ignorējiet sliktās izpausmes.</p>

## 2.3. Empātijas attīstīšanas soļi



Empātija ir spēja saprast un iejusties citu cilvēku emocijās un perspektīvās. Attīstot empātiju bērniem, tie kļūs par labākiem un saprātīgākiem cilvēkiem, kuri spēj izrādīt līdzjūtību un rūpēties par citiem. Šīs prasmes ir būtiskas gan personīgajā, gan sociālajā attīstībā, un tādēļ ir svarīgi veicināt to attīstību jau no agras bērnības. Šeit ir daži soļi, kā attīstīt šo svarīgo prasmi bērniem:

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
<b>1. Dalīties ar emocijām</b>	Ierosināt bērnu dalīties savās emocijās un stāstīt par savām sajūtām. Lai bērni saprot, ka ir svarīgi izpaust savas emocijas un saprast citu cilvēku emocijas.	Svarīgs ir pieaugušo personiskais piemērs. Vecāki ar savu piemēru parāda, ka ir normāli izjust dažādas emocijas un kā paši tiek ar to galā. Pieaugušajiem arī jānosauc savas emocijas un jādemonstrē, kā tās tiek atrisinātas.
<b>2. Izspēlēt situācijas</b>	Veidojiet iespēju bērniem attīstīt savu empātiju, iejusties citu cilvēku situācijās.	Piemēram, varat izmantot grāmatas, filmas vai dzīvnieku stāstus, lai uzlabotu bērnu empatiskās prasmes. Spēlēt emociju atveidošanas spēles:  Pieaugušais parāda kādu emociju, bet bērnam tā jānosauc. Kad bērns nosaucis emociju pareizi, mainieties vietām – bērns rādīs emociju, kuru pieaugušajam jāatpazīst.  Rotaļa visai ģimenei – sastājaties aplī, vienam no ģimenes locekļiem rokās ir bumba. Uzdevums – pamest bumbu citam aplī stāvošajam, saucot emociju. Tam, kurš bumbu noķer, emocija jāattēlo un jāpasaka, kurā gadījumā tā var justies.
<b>3. Iedrošināt palīdzēt</b>	Iedrošiniet bērnus uzdāvināt citiem cilvēkiem vai palīdzēt tiem, kuriem ir nepieciešama palīdzība. Šādas darbības palīdz izjust līdzjūtību un attīstīt empātiju.	Kopīgi palīdzēt vecākiem cilvēkiem- atnest iepirkumus no veikala u.tml. rūpēties par mājdzīvnieku vai palīdzēt dzīvniekiem patversmē.
<b>4. Risināt konfliktus</b>	Māciet bērniem risināt konfliktus mierīgā un saprotošā veidā, izmantojot empātiju un līdzjūtību.	Kopīgās pārrunās palīdzēt bērniem saprast, kā izturēties pret citiem cilvēkiem un kā atbalstīt viņus grūtos brīžos. Tādējādi notiks līdzīgas situācijas pārnese uz

		savām izjūtām un prasmi tās risināt.
--	--	--------------------------------------

#### 2.4. Pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas soli

Soli	Darbība	Praktiskie piemēri
<b>1. Savstarpējā komunikācija</b>	Saskaņotība un uzticēšanās izveidošana - ir svarīgi bērniem zināt, ka viņus sapratīs un atbalstīs neatkarīgi no situācijas.	Regulāras pārrunas par ikdienas notikumiem. Veicināt atvērtu un godīgu dialogu ar bērnu, lai justos saprasts un novērtēts. Ir tomēr jāļauj bērnam sūdzēties, jo sūdzēšanās ir bērna sadarbības vēlme. Tā bērns iemācās nebūt vienaldzīgs par to, kas notiek apkārt. Pieaugušajiem šādās situācijās nevajag domāt negatīvi (sūdzmanis!), tieši otrādi – tas ir brīdis, kad bērnam var dot pozitīvu atgriezenisko saiti (paldies, ka tu pamanīji, izstāsti, kas notika).
<b>2. Kopīgas aktivitātes</b>	Ieplānot un realizēt kopīgas aktivitātes, veidot aktīvas tradīcijas.	Kopīga maltīte, spēles vai ekskursijas, palīdz veicināt saikni un kopīgus intereses.
<b>3. Personīgais piemērs</b>	Iedvesmojoša attieksme un pozitīvais vecāku un pieaugušo piemērs.	Bērni mācās no pieaugušajiem, tāpēc jācenšas būt optimistiskiem un pozitīviem, lai veicinātu labas attiecības, t.sk. jādemonstrē pozitīvu attieksmi pret izglītības iestādi, pedagogiem. Ja ir negatīvas emocijas, tās jānosauc bērnam, jo arī pieaugušajiem var būt citādas emocijas. Jo vairāk strādāsiet paši ar savu emociju regulāciju, jo vieglākas un veiksmīgākas attiecības būs saviem bērniem.
<b>4. Iesaiste lēmumu pieņemšanā</b>	Iesaistiet bērnus lēmumu pieņemšanā - ļaujiet bērniem piedalīties izvēlēs un lēmumu pieņemšanā, lai tie justos svarīgi un ievēroti.	Iesaistīt kopīgā laika vai noteiktas aktivitātēs, ekskursijas plānošanā, maltīšu sagatavošanā, vakara pasaku un apģērpu izvēlē. Katrā vecumā tas atšķirsies. Sākumā izvēlēs jāpiedāvā 2 varianti, līdz spēš pieņemt lēmumu patstāvīgi.

## Svarīgi!

Pozitīvas uzvedības pamatā ir savstarpējā empātija un sapratne. Rūpējoties par bērna izjūtām un cenšoties viņu saprast, attiecības kļūs cieņpilnas un saskaņotas. Ir jāiemāca bērnam cienīt citus un uzņemties atbildību par savām darbībām.

Nepārtraukti veidot pozitīvu dialogu ar bērna izglītības iestādes pedagogiem un speciālistiem, jo tikai kopīgi izstrādāta stratēģija bērnu uzvedības korekcijā nesīs augļus.

### 2.5. Patstāvīgu atbildīgu lēmumu pieņemšanas apguves soļi bērniem

Soli	Darbība	Praktiskie piemēri
<b>1. Izvēles iespējas un seku apzināšana.</b>	Nodrošiniet bērnam informāciju par dažādām iespējām, kā arī par to, kādas sekas var rasties, ja tiek pieņemts kļūdainais lēmums, attīstīt kritisko domāšanu. Atbalstiet viņa izvēlēto ceļu risinājuma izpildē.	<b>Kopīgi pārrunāt un vadīt sarunu vēlamā virzienā, lai bērns pats risina problēmu un izdomā atrisinājumus, tādējādi palīdzot viņam attīstīt pašapziņu un pašpārliecību savos lēmumos.</b> Iedrošiniet bērnu izmēģināt jaunas lietas: māciet bērnam nebaidīties no kļūdām un atļaujiet viņam eksperimentēt un mācīties no savām pieredzēm. Normu robežās, atļaujiet bērnam arī kļūdīties un saskarties ar tā sekām.
<b>2. Pašregulācija</b>	Mācīt kritiski izvērtēt un analizēt sekas, pēc lēmuma pieņemšanas. Pieņemt zināšanai kā rīkosies līdzīgā situācijā. Dienas plāna ievērošana jeb ikdienas rituāls. Skaidri noteikumi.	Esiet klātesoši kopīgās sarunās un atbalstiet bērnu ne tikai lēmumu pieņemšanas brīdī, bet arī pēc tam, lai palīdzētu viņam novērtēt sekas. Uzslavējiet par patstāvību gan pieņemot lēmumus, gan pašam tiekot galā ar savām emocijām un dažādām ikdienas sarežģītībām. Jānodrošina iespēja atrisināt problēmas starp bērnu un viņa vienaudžiem bez tūlītējas pieaugušo iesaistes. Analizējot situāciju, ir bieži jāuzdod jautājums “kāpēc?” Bērns jūtas droši, ja tiek no agras bērnības radināts pie ikdienas noteikta ritma un ir skaidri noteikumi, kuri jāievēro arī pieaugušajiem. Plāni un noteikumi var būt vizualizēti, zīmēti kā atgādinājums, lai bērnam vieglāk saprast un atcerēties.

		<p>Ejot veikalā, pirms iepirkšanās, saskaņot, cik ko varēs iegādāties u.tml.</p> <p>Arī par dienas plāna izmaiņām ir iepriekš bērns jāsapratavo, tādējādi mazinot stresu un atvieglot bērnu sevi pašam sagatavot gaidāmajam notikumam.</p>
--	--	--

### Svarīgi!

Bērns ir jāiesaista lēmumu pieņemšanā pat, ja bērns ar to ir neapmierināts, ir jāiemāca, ka vēlmes ne vienmēr var īstenot, ir jārespektē cita viedokli. Pats galvenais ir sarunāties un skaidrot. Lēmumu pieņemšana nenozīmē pilnīgu visatļautību. Lai šī brīvība būtu konstruktīva un harmoniska, svarīgi rast līdzsvaru starp bērna vēlmēm, vajadzībām, kā arī ģimenes iespējām un sabiedrībā pieņemto.

Lai gan bērnu iesaistīšana lēmumu pieņemšanā prasa vairāk laika un pacietības no pieaugušo puses, tas ir vērtīgs ieguldījums nākotnē. Tas veicina aktīvu mācīšanos no agra vecuma, sekmē patstāvību, kā arī rada pamatu sabiedriskajai līdzdalībai un atbildībai.

Bērnā, kuram ir labi attīstījušās sociāli emocionālās prasmes, ir labāks personiskais potenciāls veidot pozitīvas savstarpējās attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem t.sk. spēja patstāvīgi, noteikumiem atbilstoši, risināt konfliktus.

### 3. BĒRNA UZVEDĪBAS PROBLĒMU RISINĀŠANAS IZPRATNE

Pie labvēlīgas, ikdienas sociāli emocionālās audzināšanas ģimenē un izglītības iestādēs, īpaši no 1,5-10 gadu vecuma, negatīvas uzvedības izpausmes ir regulējamas un konflikti ir labvēlīgi risināmi.

### 3.1. Uzvedības problēmas korekcijas soļi

Turpmāk ieteiktie soļi daļēji sasaucās ar 2.nodaļas sociāli emocionālās mācīšanas soļiem. Ir jāsaprot, ka nekad bērna vecumam nav pa vēlu pievērst uzmanību pozitīvas uzvedības veicināšanas metodēm - soļiem.

Soļi	Darbība	Praktiskie piemēri
<b>Regulāra dienas gaitas jeb režīma ievērošana.</b>	Pieaugušo pārraudzība un pamudinājums vienmērīgi ievērot dienas plānojumu.	Var ieviest darāmo darbu un iešanas kalendāru. Kā atgādinājums – mazas pierakstu lapiņas, atgādnēs, simboli vai zīmējumi. Atgādināt un izrunāt nākošās dienas plānojumu.
<b>Noteikumi un skaidri norādījumi.</b>	Prasīt ievērot noteikumu pēc principa no “mazāk” uz “vairāk”, t.i., ja ir automatizēta viena pozitīva darbība, pielikt klāt nākošo noteikumu.	Iepazīstiniet bērnus ar uzvedības noteikumiem un likumiem. Paskaidrojiet vienkāršā valodā, kādas ir pareizās un nepareizās darbības un kādus sekas varētu radīt viņa sliktā uzvedība. Noteikumiem jābūt īsiem, skaidriem, saprotamiem, iepriekš izrunātiem un kopīgi pieņemtiem. Aizrādot par sliktu uzvedību nav “jāmoralizē”, bet pietiek, ka lieto dažus vārdus, piemēram, “klusāk!” (ja uzvedas skaļi), “rokas!” (ja kādu aizskar). Dot laiku uzdevuma izpildei vai sadalīt darbus daļās.
<b>Pozitīvā pastiprinājums.</b>	Svarīgi ir atzīmēt un atzinīgi novērtēt labo uzvedību un iespēju robežās ignorēt sliktu uzvedību. Laba uzvedība nav jāuzņem kā pašsaprotama, bet tā ir jāslavē.	Dažiem bērniem var būt nepieciešama stingrāka vadība, savukārt citiem var būt efektīvāka pozitīva stiprinājuma metode. Dodiet bērniem iespēju piemērot apgūtās prasmes reālā dzīvē. Atzīmējiet un atbalstiet viņu uzvedību, lai veicinātu pozitīvas pārmaiņas, var pat apbalvot un motivēt tā rīkoties turpmāk. Slavējiet bērnus bieži par pozitīvo un vēlamu uzvedību. Slavējiet uzvedību, nevis personības iezīmes.
<b>Diskusijas un izpratne.</b>	Runājot ar bērnu par viņa uzvedību, ir svarīgi saprast iemeslus, kāpēc bērns uzvedas tā, kā uzvedas, un kopā meklēt risinājumus.	Mācīt bērnam “aizvietošanas” prasmi, piemēram, ja vēlies teikt “mulķis”, saki “.....” un tml. Ja vēlies sist, sažņaudz dūres un izpurini tās. Ja vēlies salauzt lietas, saki ar vārdiem “Es esmu ļoti dusmīgs”.

<p><b>Piemērota balva un sods.</b></p>	<p>Lai veicinātu labu uzvedību, ir svarīgi izmantot piemērotas balvas un sodus, kas palīdz bērnam saprast, kādas ir pareizās un nepareizās darbības.</p>	<p>Svarīgi fokusēties nevis uz sodu, bet uz disciplinēšanu, kas māca un veido izpratni.                  Laba disciplinēšana seko uzreiz pēc nevēlamās uzvedības izdarīšanas, jāseko, lai bērns to uztvertu kā “godīgu” un situācijai atbilstošu                  Sodam ir jābūt atbilstošam pāridarījumam/pārkāpumam.</p>
<p><b>Iespēja uzlabot.</b></p>	<p>Bērnam jābūt iespējai izlabot savu kļūdu, veicot korekcijas un mācoties no tās.</p>	<p>Bērnu uzvedībai regulāri jāsniedz atgriezeniskā saite-pārrunas un secinājumi. Tas palīdzēs bērniem izprast savas rīcības sekas un veicinās uzvedības uzlabošanu.                  Svarīgi ir pārliecināties vai bērns ir sapratis situāciju, kāpēc tika sodīts, kas bija nevēlamā uzvedība un kā uzvesties nākotnē, kā arī dot iespēju bērnam laboties.                  Rezultātā bērnam ir jābūt vismaz divām idejām, kā rīkoties citādāk.</p>

**Svarīgi!**

Pieaugušajiem jābūt pacietīgiem, atbalstošiem un mīlošiem, lai veidotu bērnam sapratni par labākas uzvedības nozīmi, ko viņš demonstrē ikdienā. Atbalsta sniegšana un pārraudzība palīdz novērst riskantu uzvedību vēlāk pusaudža vecumā.

Vecākiem un izglītības iestādēm ir jāsadarbojas, lai kopīgi veiktu vēlamu uzvedības korekciju, tādejādi mazinot iespēju attīsties depresijai, trauksmei un citām uzvedības problēmām.

Disciplinēšana ir robežu likšana bērna uzvedībai. Tas ir rāmis, kas no vienas puses nosaka pieņemamu un nepieņemamu uzvedību, bet no otras puses sniedz bērnam drošības izjūtu, padarot bērna dzīvi paredzamu un saprotamu un palīdz sagatavoties patstāvīgai dzīvei.

**3.2. Bērni ar uzvedības traucējumiem**

Bērni ir dažādi, un ir jāatceras, ka tādu bērnu, kuriem nebūtu nekādu problēmu nemēdz būt. Ir tikai bērni, kuriem ir vairāk sarežģītumu, nekā parasti mēdz būt citiem.

Bērni ar uzvedības traucējumiem var izrādīt dažādas problēmas, no nervozitātes un impulsivitātes līdz agresivitātei un nespēju ievērot noteikumus, vai pretēji, pārmērīgu mieru un pasivitāti. Šiem bērniem var būt grūtības vai pat neiespējami kontrolēt savas emocijas un uzvedību, arī tad, ja rūpīgi sekoti un ievēroti pozitīvās sociāli emocionālās audzināšanas soļi (*skat. 2.nodaļa*) gan ģimenē, gan izglītības iestādēs, un ir veikti uzvedības korekcijas soļi (*skat.3.1.nodaļa*).

Bērni ar uzvedības traucējumiem bieži vien nepiedzimst ar sliktu uzvedību. Svarīgi ir vecākiem un pedagogiem, kopīgi sadarbojoties, saprast vai uzvedības traucējumi ir veidojošies dzīves dažādu apstākļu ietekmē vai tomēr tie ir sarežģītāki traucējumi, kas prasa citu speciālistu apmeklēšanu un ieteikumu saņemšanu, piemēram, kā rīkoties noteiktā situācijā vai pat, īpaši smagākos gadījumos, noteiktu medikamentu lietošana. Ārstniecības līdzekļi iedarbojas uz noteiktu traucējumu cēloņiem un dod

bērnām iespēju kontrolēt savu rīcību, tādejādi izpaudīsies viņa labākās rakstura īpašības, un uzlabosies uzvedības pašregulācijas un mācīšanās prasmes.

Medikamentu terapiju nosaka tikai attiecīgie speciālisti, jo bieži tie ir minimāli smadzeņu funkcijas traucējumi.

Kas būtu jāņem vērā ejot vizītē pie speciālistiem, kā tam sagatavoties.

Noteikti jāņem līdzi šādi dokumenti:

- Izglītības iestādes raksturojums, kur audzinātājs apraksta situāciju/novērojumus.
- Skolas atbalsta speciālistu rakstisks atzinums (*pēc vajadzības - psihologs, logopēds, speciālais pedagogs, sociālais pedagogs*)
- Ja nav īstas skaidrības par bērna fizisko veselību, ieteicams ņemt līdzi izrakstu no bērna ārsta, speciālistiem, citus izmeklējumu rezultātus.

#### **Norise pie speciālista:**

- Sarunā ar bērnu, viņa vecākiem tiek noskaidrotas sūdzības un izvērtēti simptomi.
- Ārsts izskata iesniegtos dokumentus, izmeklē bērnu un izsniedz slēdzieni par veselības stāvokli.
- Ja nepieciešams, tiek nozīmēti medikamenti, diagnozes precizēšanai – izsniegts norīkojums pie citiem speciālistiem un/vai papildus izmeklējumiem.

Bērns ar uzvedības traucējumiem var piedzīvot daudzas grūtības un izaicinājumus, bet ar pareizu atbalstu un rūpēm var attīstīt prasmi regulēt savu uzvedību un uzlabojas spēja mācīties.

#### 4. PĀRSKATS PAR VENTSPILS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS ĪSTENOTĀM IZGLĪTĪBAS PROGRAMMĀM

Katrs vecāks vēlas, lai bērns saņem atbilstošu izglītību, kura būtu piemērota tieši viņa individuālajām spējām un vajadzībām. Katrā Ventspils pirmsskolas un skolas izglītības iestādes mājaslapā ir norādītas kādas izglītības programmas tiek realizētas.

Visi audzēkņi mācās pēc vispārīzglītojošās programmas pirmsskolā tas ir izglītības kods **01011111**, bet pamatskolā pēc vispārējās pamatizglītības programma ar izglītības kodu **21011111**. Bērniem, kuriem nepieciešams papildus atbalsts mācīšanās procesā izšķir vairākas **speciālās programmas**:

##### Pirmsskolas izglītības posmā:

- Speciālās pirmsskolas izglītības programma izglītojamajiem ar jauktiem attīstības traucējumiem (izglītības kods 01015611).
- Speciālās pirmsskolas izglītības programma izglītojamajiem ar valodas attīstības traucējumiem (izglītības kods 01015511).

##### Pamatizglītības posmā (1.-9.klasei)

- Speciālās **pamatizglītības programma** izglītojamajiem ar valodas traucējumiem (kods 21015511).
- Speciālās **pamatizglītības programma** izglītojamajiem ar mācīšanās traucējumiem (kods 21015611).
- Speciālās **pamatizglītības programma** izglītojamajiem ar garīgās veselības traucējumiem (kods 21015711).

##### Kopīgais:

*(visās programmās)*

- visi mācās pēc vienotas pamatizglītības programmas (*tāpat kā vispārējās pamatizglītības programma ar izglītības kodu 21011111*)
- pēc vienotiem valsts noteiktiem standartiem
- piedalās Valsts pārbaudes darbos un eksāmenos,
- beidzot 9.klasi, visi saņem vienādas nozīmes beigšanas apliecību.

##### Atšķirīgais:

*(speciālās pamatizglītības programmās)*

Iespēja bērnam saņemt lielāku mācīšanās **atbalstu**:

- mācības klasē ar mazāku skolēnu skaitu,
- var izmantot dažādas atgādnēs,
- palīdz skolotāju palīgi,
- papildus nodarbības pie skolas speciālistiem,
- lēnāks darba temps u.c.

Bērna nākotni pēc 9.klases tas neietekmē. Visiem bērniem ir vienādas iespējas turpināt izglītību savām spējām un interesēm atbilstošās vidējās izglītības iestādēs. Ir tieši pretēji, ja bērns ir apguvis pamatizglītību ar atbalstu, tad ir lielākas izredzes, ka bērns jūtas drošāks un patstāvīgāks, lai iekļautos nākošajos izglītības posmos.



### **Atšķirīga un atvieglota izglītības programma ir bērniem ar garīgās attīstības traucējumiem:**

- speciālās pamatizglītības programma izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem (izglītības kods 21015811 un 21015911).

Kāda programma bērnam ir nepieciešama un piemērota izvērtē speciālisti gan izglītības iestādēs, gan ārpus tās. Gala lēmumu pieņem Ventspils pilsētas pedagoģiski medicīniskā komisija un pamatojoties uz iesniegtajiem pedagoģiski psiholoģiskās un medicīniskās izpētes materiāliem, sniedz atzinumu par izglītojamajam atbilstošāko izglītības programmu.

Komisija sniedz arī virkni ieteikumus atbalstam, kuri gan vecākiem, gan izglītības iestādes pedagogiem ir jāievēro, piemēram, regulāras logopēda nodarbības, viena instrukcija vienā reizē, sadalīt uzdevumus nelielos apjomos, risināt pa soļiem, pagarināts darba izpildes laiks līdz 30%, nodrošināt uzdevuma paraugus, verbālo informāciju papildināt ar vizuālo atbalstu un otrādi, sniegt vienkāršas, īsas instrukcijas, vienmēr pārliecināties vai uzdevums ir saprasts, atpazīt emocijas, izmantot atgādnis u.c. Protams, individuāli izvērtējot, kurš atbalsts ir primārs, kurš sekundārs.

Iepriekš minēto atbalstu var nodrošināt arī izglītības iestāde uz vadītāja/direktora rīkojuma pamata. Ieskats Ministru kabineta noteikumos Nr. 556 “Prasības vispārējās izglītības iestādēm, lai to īstenotajās izglītības programmās uzņemtu izglītojamos ar speciālām vajadzībām” 4.punktā ir teikts šādi<sup>3</sup>:

*“Izglītojamiem, kuriem nav pedagoģiski medicīniskās komisijas atzinuma, bet kuriem konstatētas attīstības vai mācīšanās grūtības, izglītības iestādes atbalsta speciālisti (izglītības vai klīniskais psihologs, logopēds, skolotājs logopēds vai speciālais pedagogs), pamatojoties uz pilngadīga izglītojamā, nepilngadīga izglītojamā **vecāku**, bāriņtiesas iecelto aizbildņu vai aizgādņu (turpmāk – likumiskais pārstāvis) **iesniegumu**, veic attiecīgi pedagoģisko vai psiholoģisko novērtējumu un sniedz atzinumu. Atzinumā norāda ieteicamos atbalsta pasākumus atbilstoši šo noteikumu 1. pielikumam vai citus izglītojamam piemērotus pasākumus. Ja izglītojamā likumiskais pārstāvis nesadarbojas ar izglītības iestādi, pedagoģiskais vai psiholoģiskais novērtējums tiek veikts pēc izglītības iestādes iniciatīvas, par to informējot izglītojamā likumisko pārstāvi.”*

Svarīgi!

Jo agrāk tiek konstatētas uzvedības un mācīšanās traucējumi, jo īsāks laiks ir nepieciešams, lai būtiski uzlabotu situāciju un veiksmīgi veiktu korekcijas darbu.

Nebūt nav teikts, ka atbalsts un atbilstošā speciālā programma (*izņemot speciālās pamatizglītības programmas izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem -izglītības kodi 21015811 un 21015911*) ir jānodrošina visu pamatskolas laiku. Ja ir veiksmīgs korekcijas darbs, tad, atkārtoti izejot iepriekš minēto komisiju, un saņemot atzinumu, var turpināt izglītību pēc vispārīzglītojošās programmas.

Daži būtiski fakti:

---

<sup>3</sup> Ministru kabineta noteikumi Nr. 556 “Prasības vispārējās izglītības iestādēm, lai to īstenotajās izglītības programmās uzņemtu izglītojamos ar speciālām vajadzībām” 19.11.2019.

- pabeidzot pirmsskolas posmu speciālās izglītības programmā, ja ir nepieciešams turpmāks atbalsts arī skolas posmā, tad noteikti jāsniedz komisijai vecāku iesniegums un jāiziet komisija atkārtoti (izglītības programmas ir dažādas).
- pašvaldības pedagoģiski medicīniskā komisija ir tiesīga atzinumus izsniegt bērniem līdz 6.klasei ieskaitot.
- pēc 6.klases, atzinumus par piemērotāko speciālās izglītības programmu sniedz tikai Valsts pedagoģiski medicīniskās komisija Rīgā, uz vecāka iesnieguma pamata.

I.Embekte

## IZMANTOTIE RESURSI:

1. VECĀKIEM Informatīvs materiāls par bērna attīstību. Materiālu izstrādāja: VISC Speciālās izglītības nodaļa Atbildīgās par izdevumu: Laima Zommere, Ilze Ābelniece Valsts izglītības satura centra redakcija Pārpublicēšanas vai citēšanas gadījumā atsauce uz šo materiālu ir obligāta © Valsts izglītības satura centrs, 2018
2. PROMEHS Garīgās veselības veicināšanas programma. Vecāku rokasgrāmata. Eiropas Savienības Erasmus+ programma Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija Publicēšanas gads 2020  
<https://www.autismspeaks.org>  
<https://www.skola2030.lv>  
<https://www.uzvediba.lv>