



HIPERAKTIVITĀTE kā fenomens un problēma **Iespējamie risinājumi**

Dr.paed., JVLMA as.profesore

Dace Medne

31.10.2014

Hiperaktivitāte

kā fenomens →

IZPRAST

- ∞ Izmaiņas sabiedrībā
- ∞ Tikai ārēja, bet ļoti spilgta pazīme
- ∞ Pazīmju noturīgums
- ∞ Pazīmju individuāla kombinācija

Hiperaktivitāte

kā problēma →

AKCEPTĒT

- ⌘ Modes diagnoze
- ⌘ Sarežģīta diferenciāldiagnostika
- ⌘ Vieta slimību klasifikatorā
- ⌘ Uzkrītoša, apkārtējiem nogurdinoša uzvedība
- ⌘ Emocionāli traucējumi
- ⌘ Problēmas mācībās

Hiperaktivitāte

kā attieksme →

PALĪDZĒT

- ⌘ Pedagoģiskās darbības individuālais princips
- ⌘ Iesaistīto pieaugušo kompleksā rakstura princips
- ⌘ Apsteidzošais princips
- ⌘ Mērķtiecības un plānošanas princips
- ⌘ Attīstības satura bagātināšanas princips



cēloņi

neiroloģiskie traucējumi,

ģenētiskie faktori,

komplikācijas prenatālajā periodā un
dzemdību laikā,

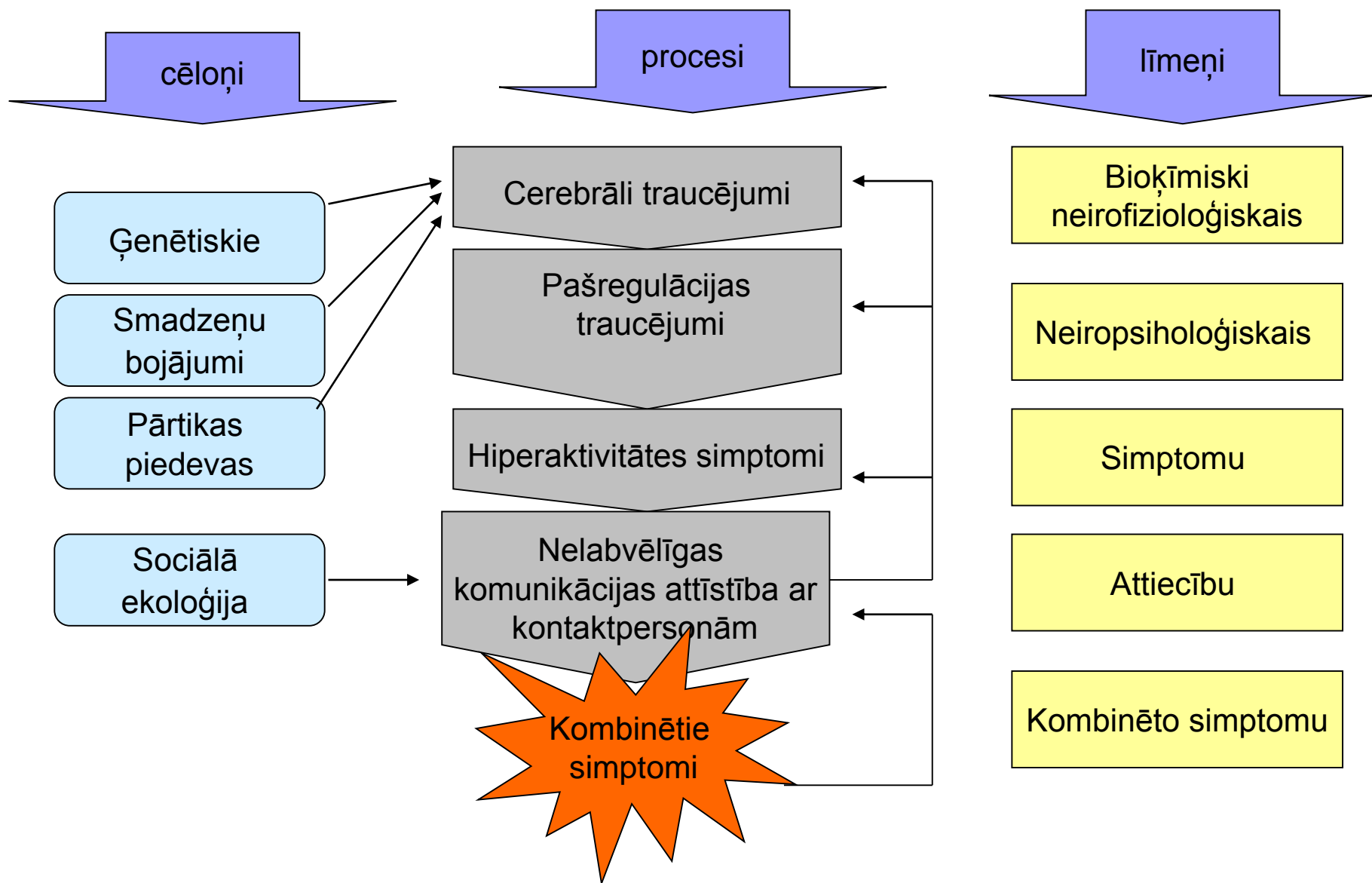
traumas un slimības agrīnajā bērnībā,

kaitīgu ķīmisku vielu, alergēnu un pārtikas
produktu ietekme

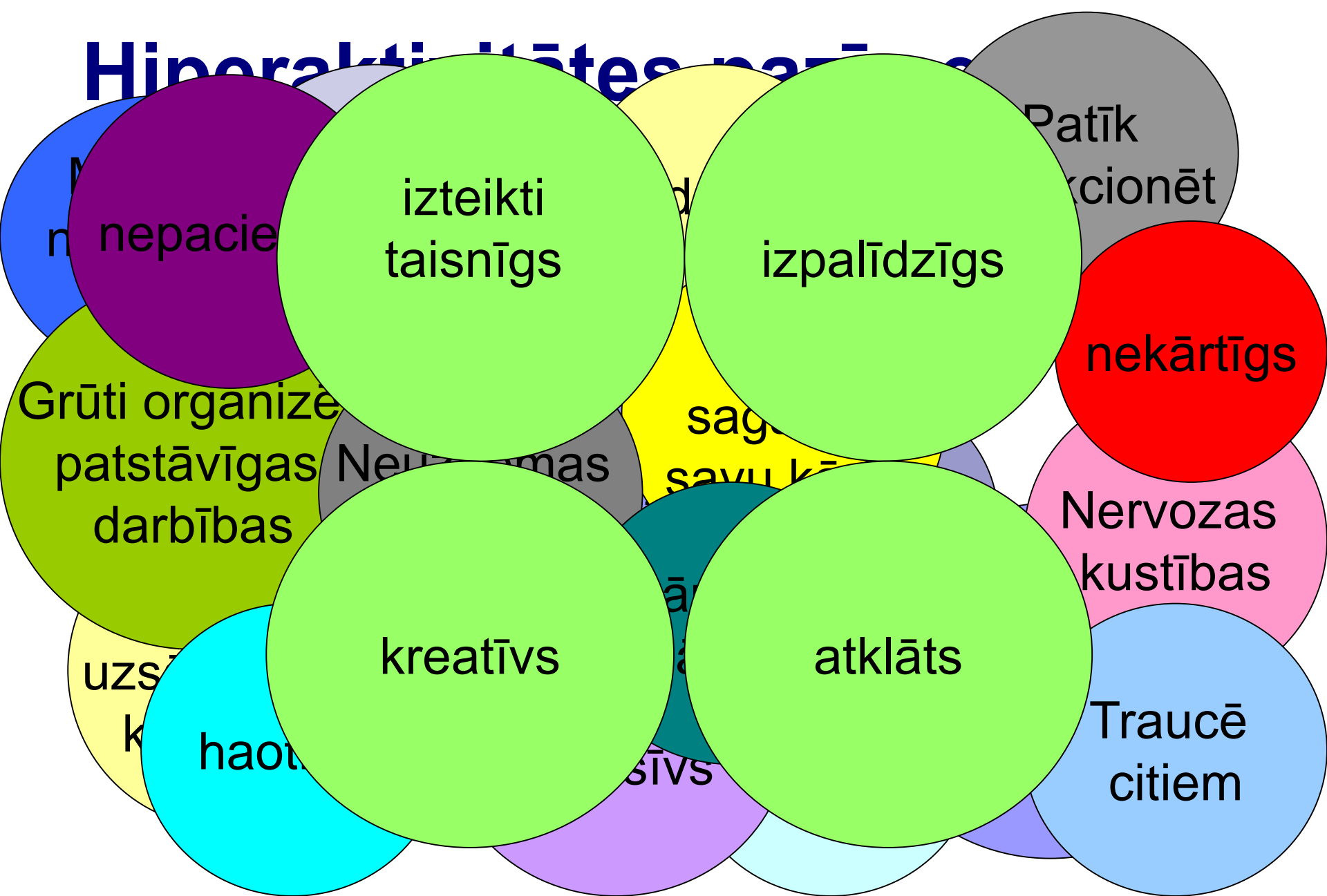
psihosociālie cēloņi

Hiperaktivitāte

M.Dopfnera hiperaktīvas uzvedības biosociālais modelis



Hiporaktīvo īpašību pazīmes



izteikti
taisnīgs

izpalīdzīgs

nekārtīgs

Grūti organizēt
patstāvīgas
darbības

kreatīvs

atklāts

Nervozas
kustības

uzskaites
kļūmju
haotiķis

Traucē
citiem

Patīk
emocionēt

saglabā
savu kārtību

ārkārtīgi
ārkārtīgi
sīvs

nespēj
nepacietīgi

Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas

- Uztveres specifika
 - Uzmanības specifika
 - Aktivitātes un impulsivitātes specifika
 - Kustību un koordinācijas specifika
 - Emocionālo aspektu specifika
-
- Pašizjūtas raksturojums
 - Sociālo attiecību specifika

Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas

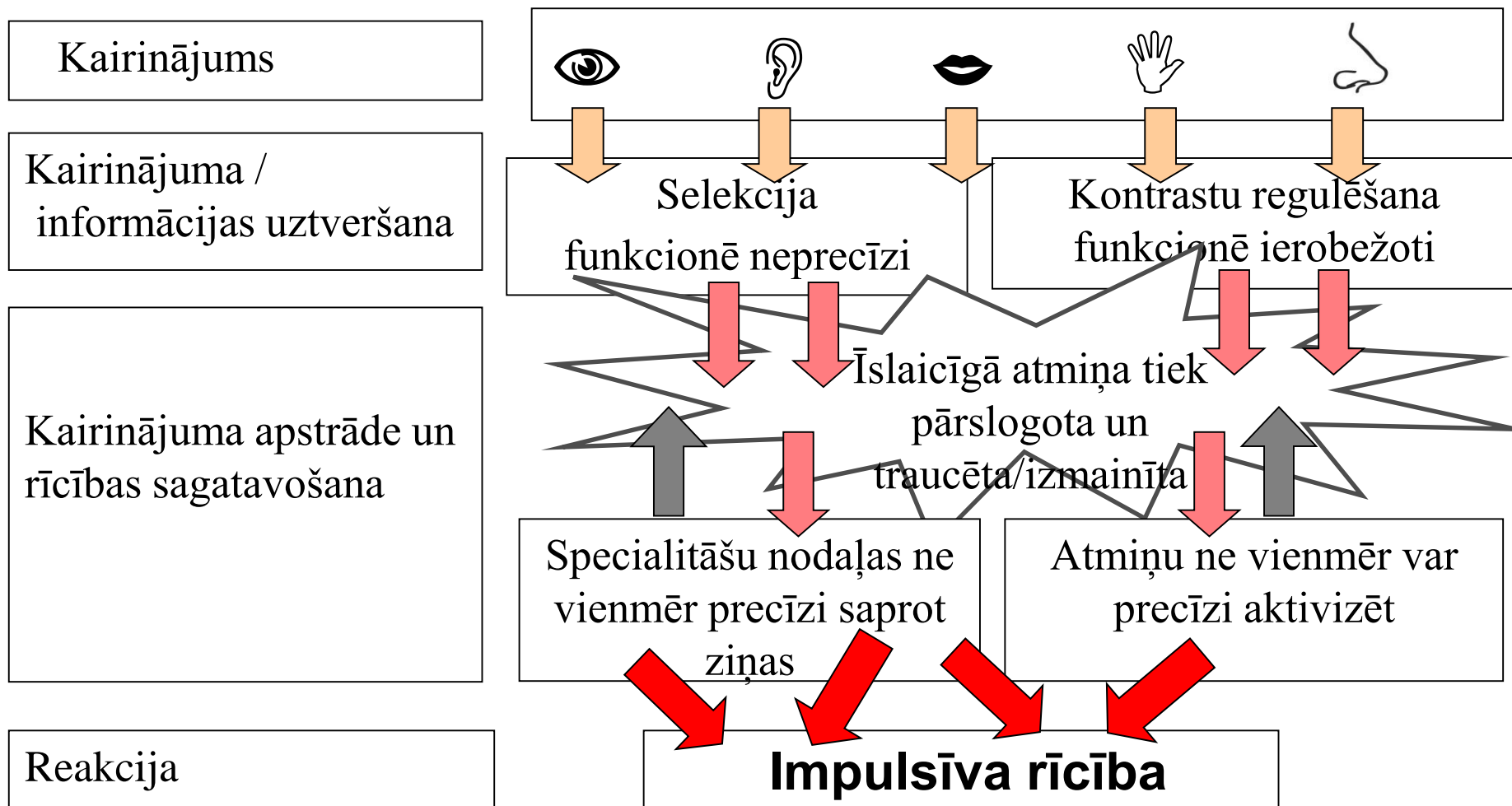
■ **Uztveres specifika**

- Uzmanības specifika
- Aktivitātes un impulsivitātes specifika
- Emocionālo aspektu specifika

- Pašizjūtas raksturojums
- Sociālo attiecību specifika

Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas **Uztveres specifika**



Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas

- Uztveres īpatnības
- **Uzmanības specifika**
- Aktivitātes un impulsivitātes specifika
- Kustību un koordinācijas specifika
- Emocionālo aspektu specifika


- Pašizjūtas raksturojums
- Sociālo attiecību specifika

Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas

- Uztveres specifika
- Uzmanības specifika
- **Aktivitātes un impulsivitātes specifika**
- Kustību un koordinācijas specifika
- Emocionālo aspektu specifika

- Pašizjūtas raksturojums
- Sociālo attiecību specifika

- 
- Uztveres specifika
 - Uzmanības specifika
 - Aktivitātes un impulsivitātes specifika
 - Emocionālo aspektu specifika
 - **Kustību un koordinācijas specifika**
-
- Pašizjūtas raksturojums
 - Sociālo attiecību specifika

Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas

- Uztveres specifika
 - Uzmanības specifika
 - Aktivitātes un impulsivitātes specifika
 - **Emocionālo aspektu specifika**
 - Kustību un koordinācijas specifika
-
- Pašizjūtas raksturojums
 - Sociālo attiecību specifika

Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas

- Uztveres specifika
- Uzmanības specifika
- Aktivitātes un impulsivitātes specifika
- Emocionālo aspektu specifika
- Kustību un koordinācijas specifika

- **Pašizjūtas raksturojums**
- Sociālo attiecību specifika

Hiperaktivitāte

Traucējumu jomas

- Uztveres specifika
- Uzmanības specifika
- Aktivitātes un impulsivitātes specifika
- Emocionālo aspektu specifika
- Kustību un koordinācijas specifika

- Pašizjūtas raksturojums
- **Sociālo attiecību specifika**

Mācību panākumu veidošanās modelis

Mācību panākumi

Apdāvinātība

- ☼ intelektuālā
- ☼ mākslinieciskā
- ☼ psihomotorā
- ☼ sociālā

Radošums

- ☼ fantāzija
- ☼ elastīgums
- ☼ idejas

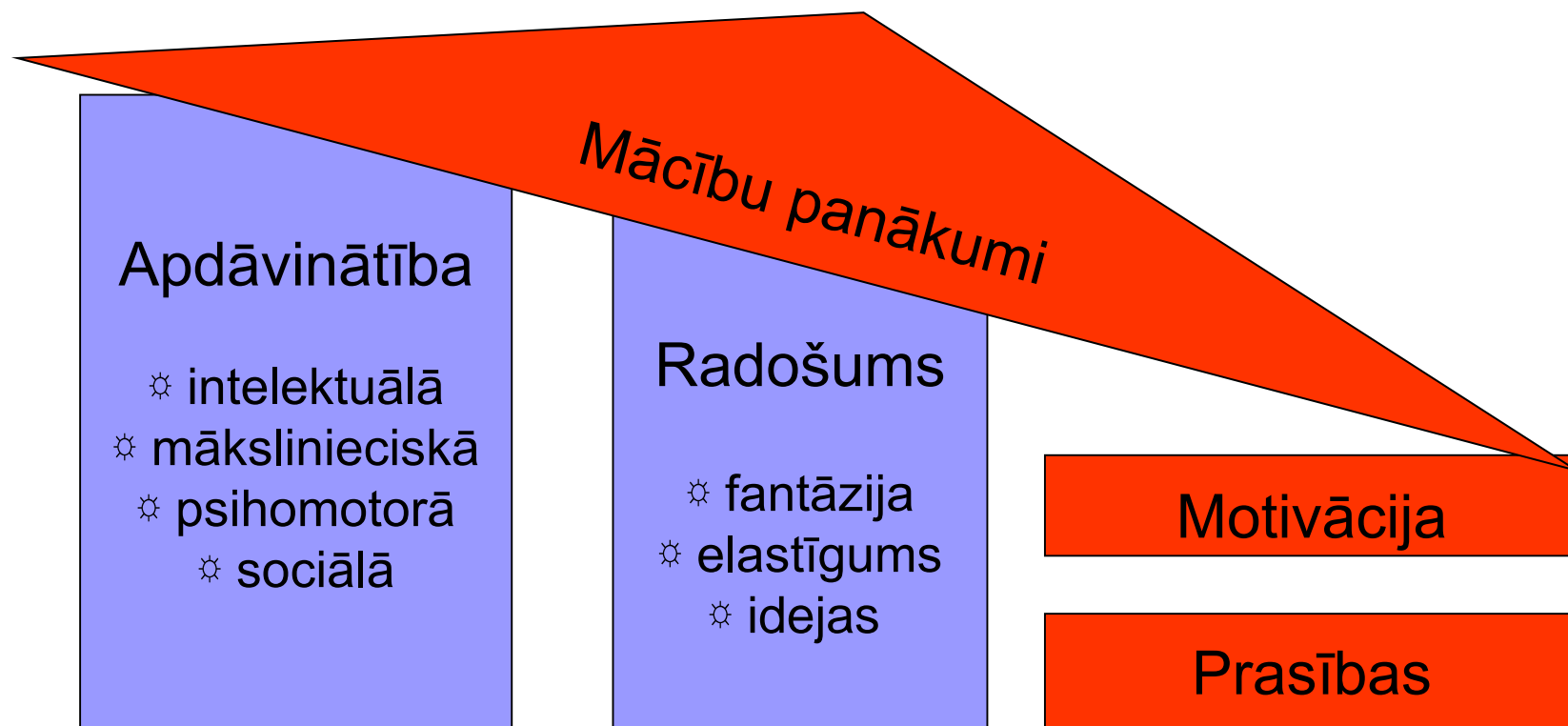
Motivācija

- ☼ **čaklums**
- ☼ **izturība**
- ☼ **godkāre**
- ☼ **emocionālā noturība**

Prasības

- ☼ **atzinība**
- ☼ **optimālas prasības**

Hiperaktīvu bērnu mācību panākumu modelis



Hiperaktivitāte

Korekcijas darba struktūrelementi

- Vispārējās psihomotorārās attīstības veicināšana
- Sadarbības komandas izveide
- Atsevišķu hiperaktivitātes pazīmju koriģēšana

Hiperaktivitāte

Vispārējās psihomotorārās attīstības veicināšana

- Krustveida kustību attīstība
- Līdzsvara trenēšana un ķermeņa koordinācija
- Roku veiklības uzlabošana
 - Padovan pirkstu vingrinājumi
 - Pareizs pildspalvas satvēriens
 - Taktili kinestētiskās uztveres veicināšana

Sadarbības komanda, tās izveides vispārīgie nosacījumi

Veiksmīgs,
sadarboties gatavs,
atbildīgs,
apmierināts,
iekļāvies bērns

**Vispārēji hiperaktīvā bērna panākumi
Individuāli optimāls situācijas uzlabojums**

Hiperaktīvais
bērns

Vecāki

Pedagogi

Psihologi
Logopēdi
Neirologi
Pediatri
Citi speciālisti

SADARBĪBAS KOMANDA

Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda **Hiperaktīvais bērns**

- Iepazīstināt ar problēmu
- Iepazīstināt ar problēmas iespējamajiem risinājumiem
- Iepazīstināt ar iespējamām grūtībām risinot problēmu
- Rosināt neapstāties pie pirmajiem sasniegumiem

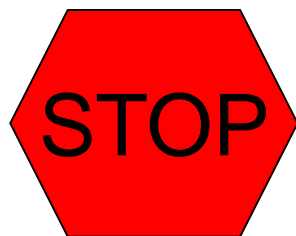
Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda Hiperaktīvais bērns

1.solis:

Kāda ir problēma?

Rūpīgi pārdomā, par ko
ir runa



1.solis: Problēma

Viens klasesbiedrs mani
traucē un kaitina, tādēļ es
nevaru koncentrēties

Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda Hiperaktīvais bērns

2.solis:

Kādas ir risināšanas iespējas?

Mēģini atrast pēc iespējas vairāk iespējas



2.solis:

Risināšanas iespējas:

- ?Viņam iesist pa degunu
- ?Pierunāt citus, lai tie viņu piekauj
- ?Lūgt, lai viņš izbeidz
- ?Palūgt kādam skolotājam, kurš man patīk, lai viņš man palīdz
- ?Par to pastāstīt maniem vecākiem
- ?Mainīt skolu
- ?Simulēt slimību, lai es varu palikt mājās

Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda Hiperaktīvais bērns

3.solis:

izvēlies vienu situācijas
risinājumu –
kura iespēja būtu vislabākā.

Uzmanību: vienkāršākā un
vieglākā ne vienmēr ir tā labākā!



3.solis:

Kurš risinājums ir
vislabākais?

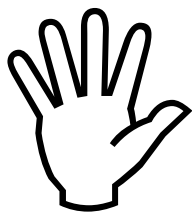
Es nolemju lūgt, lai viņš
izbeidz

Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda Hiperaktīvais bērns

4.solis:

Izmēģini labāko iespēju un
pārliecinies, vai tā darbojas



4.solis: Es to izmēģinu

Es viņam pasaku, taču viņš
neizbeidz.

Tātad šis risinājums
neiedarbojas

Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda Hiperaktīvais bērns

5.solis:

Ja iepriekšējais risinājums nedarbojas, izmēģini citu



5.solis:

Es izmēģinu nākošo iespēju

Es lūdzu skolotājam, kurš man patīk, lai viņš man palīdz.

Šis risinājums darbojas.

Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda **Vecāki**

- Robežas
- Režīms
- Rutīna

Hiperaktivitāte

Sadarbības komanda **Pedagogi**

- Iespējamās hiperaktivitātes korekcijas vispārīgās stratēģijas
- Specifiskie problēmas aspekti
- Vēlamās uzvedības rosināšana un adekvāts vērtējums skolā
- Ekstrēmi negatīva uzvedība
- Motivācijas rosināšana
- Sadarbība ar vecākiem
- Mācību organizācija
- Individuālas vajadzības

Hiperaktivitāte

Iespējamās hiperaktivitātes korekcijas vispārīgās stratēģijas

- Pozitīvais pastiprinājums
- Dialogs
- Droša emocionālā vide
- Padarīt hiperaktīvo bērnu “svarīgu”
- Pašorganizēšanas iemaņu rosināšana

Hiperaktivitāte

Specifiskie problēmas aspekti

- Vienkāršot klases vidi, samazinot faktorus, kas var novērst uzmanību
- Uztveres fokusa sašaurināšana
- Palīdziet organizēt darbu
- Starpbrīžos līdzsvarot kustību aktivitāti
- Ievērot iespējamās informācijas uztveres un apstrādes traucējumus

Hiperaktivitāte

Vienkāršot klases vidi, samazinot faktorus, kas var novērst uzmanību

- Kustīgas lietas piesaista bērna uzmanību ātrāk nekā pedagogs spēj noreagēt (*C. Kannegiesser – Leitner, 2002*).
- Noteikumi pret troksni ir obligāti – piemēram, klasē darba laikā nedrīkst sarunāties vai žvadzināt atslēgu saišķi. Aizliegti ir arī citi nevajadzīgi trokšņi (*E. Aust-Claus, P.M. Hammer, 2003*).
- Nosēdināt bērnu savā tuvumā. Sēžot pie loga, pie durvīm vai papīrgroza tuvumā, palielinās iespēja, ka tiks novērsta viņa uzmanība (*H. Eisert, 1993*).
- Vienvietīgie skolas soli ir labāki nekā divvietīgie. Pārāk cieša sēdēšana rada vēlmi aizskart kaimiņu un tādējādi pie neuzmanības un pat draiskulībām. Grupas galds ir noderīgs grupas darbam, bet tas nav piemērots zināšanu apguvei nodarbības laikā, jo piedāvā pārāk daudz iespēju uzmanības novēršanai (*C. Kannegiesser – Leitner, 2002*).

Hiperaktivitāte

Uztveres fokusa sašaurināšana

- Uzmanība un uztveres filtra sašaurināšana uz kādu tēmu kļūst labāka, ja ir acu kontakts ar bērnu. Viņš varēs labāk klausīties skaidrojumā. Divi uztveres kanāli, šajā gadījumā vizuālais un audiālais, uzmanības noturēšanai noder labāk nekā viena. Kad novēršaties, piemēram, skatoties uz tāfeli, uztveres spēja samazinās, īpaši hiperaktīviem bērniem (*E. Aust-Claus, P.M. Hammer, 2003*).
- Atkārtojiet svarīgos paziņojumus, un ar balss intonācijām pasvītrojiet raksturīgākās vietas. Bērni labi reaģē arī uz tādiem izteicieniem, kā “Gatavojieties sākt”, “Tagad klausieties īpaši uzmanīgi”, “Esiet uzmanīgi”, “Sākas” (*C. Kannegiesser – Leitner, 2002*).
- Pievērsiet uzmanību ar krāsām. Uz tāfeles uzrakstīti darbības vārdi sarkanā krāsā un īpašības vārdi - zilā labāk saista bērna skatienu. Krāsu nedrīkst būt par daudz! (*E. Aust-Claus, P.M. Hammer, 2003*).
- Lai veicinātu labāku informācijas uztveres apstrādi un saglabāšanu, iedarbojieties uz vairākiem sajūtu kanāliem vienlaicīgi (*C. Kannegiesser – Leitner, 2002*).

Hiperaktivitāte

Palīdziet organizēt darbu

- Vienmēr aiciniet darīt tikai kaut ko vienu.
- Piegrieziet vērību tam, lai bērns šo aicinājumu būtu sadzirdējis (Svarīgi ir kontrolēt pastāvīgā darba fāzes, jo parasti hiperaktīvs bērns šādās situācijās kļūst nepatīkami uzkrītošs. Hiperaktīvo bērnu koncentrēšanās spēja parasti ir 30% zem normas. Tas nozīmē, ka hiperaktīviem bērniem 2. klasē koncentrēšanās spējas ir kā piecgadīgam bērnam (*H. Eisert, 1993*).
- Pirms darba lapas aizpildīšanas sniedziet hiperaktīvajam bērnam īsus, precīzus norādījumus, tātad – tikai pēc izdalīšanas, tieši pirms aizpildīšanas (*U. Franke, 1995*).
- Garākas instrukcijas nesaglabājas atmiņā, un lapu izdalīšana papildus novērš uzmanību. Līdz brīdim, kad hiperaktīvais bērns saņem savu lapu, viņš jau ir aizmirsis, kas jādara. Tad viņš vispirms palūkojas, ko dara kaimiņš, un pēc tam, ko pārējie. Kad beidzot viņš sāk strādāt, klasesbiedri ir darbu jau gandrīz pabeiguši.

Hiperaktivitāte

Palīdziet organizēt darbu

- Mājas uzdevumus sadala mazās, pārskatāmās porcijās. Tā vietā, lai teiktu: “Līdz pirmdienai izlasīt visu nodaļu”, konkrēti nosakiet: “Katru dienu jāizlasa piecas lappuses”. Hiperaktīvajam bērnam nepieciešami precīzi norādījumi. Viņš ir nestrukturēts un haotisks – izņemot dažus, kuri no bērnu dienām bijuši rosināti būt korekti un akurāti (*U. Franke, 1995*).
- Šodien kontrolēt, lai mājas uzdevumi būtu ierakstīti dienasgrāmatā, un rīt, lai tie būtu izpildīti.
- Hiperaktīvajam bērnam vajadzīga struktūra un rutīna, un viņiem precīzi jāzina, kā noritēs nākamā skolas diena. Šiem neorganizētajiem bērniem patīk ietvars, kas nosaka viņu dienu. Viņi zina: “Ja es gribu dzīvot mierīgi, man jāievēro labākie nosacījumi.” Hiperaktīvie bērni nespēj tikt galā ar pēkšņām izmaiņām (*E. Aust-Claus, P.M. Hammer, 2003*).

Hiperaktivitāte

Starpbrīžos līdzsvarot kustību aktivitāti

- Bērniem ar hiperaktivitāti mierīga sēdēšana prasa lielu piepūli. Dažiem ir svarīgi reizumis drīkstēt piecelties. Var viņam, piemēram, uzdot kaut ko atnest no skolotāju istabas, blakus klases, sporta zāles (*H. Eisert, 1993*).
- Starpbrīžos visiem bērniem vajadzētu pēc iespējas vairāk kustēties, tad viņiem būs vieglāk nosēdēt solā nodarbības laikā (*C. Kannegiesser – Leitner, 2002*).
- Ja pret hiperaktīvo bērnu jāpielieto sankcijas, nebūtu ieteicams tam izmantot kustību starpbrīžus. Ja hiperaktīvajam par sodu starpbrīdis jāpavada klasē, nākamajā stundā klāsies daudz sliktāk (*E. Aust-Claus, P.M. Hammer, 2003*).

Hiperaktivitāte

Ievērot iespējamās informācijas uztveres un apstrādes traucējumus

- Slikts rokraksts hiperaktīviem bērniem ar ķermeniskās uztveres īpatnībām parasti ir problēmas arī ar smalkajām kustībām un īpaši ar grafomotoriku. Viņi bez tīša nodoma raksta ļoti slikti. Viņiem vingrināšanās rakstīt un nenovirzīties no rindas bieži nozīmē lielu piepūli. Protams, arī hiperaktīvam bērnam nepieciešams apgūt lasāmu rokrakstu. Taču viņam, lai to iemācītos, jāpatērē vairāk laika nekā pārējiem bērniem. Svarīgi to atcerēties pārrakstīšanas uzdevumos.
- Hiperaktīvam bērnam bieži palīdz jau tas, ka viņš arī vēlākās klasēs drīkst lietot burtnīcas ar lielām rūtiņām vai ievērot lielas atstarpes starp rindām (*H. Eisert, 1993*).
- „Pievērt dažreiz acis” – sevišķi, ja redz, ka bērns patiešām ir centies. Arī tādiem bērniem, kas labi kompensē savu hiperaktivitāti, dažreiz saglabājas slikts rokraksts. To ne vienmēr var izmainīt (*U. Franke, 1995*).
- Hiperaktīvo bērnu sodīšanai parasti nav īpaši lietderīgi izmantot pārrakstīšanas uzdevumus. Tie ilgst stundām ilgi, paaugstina stresa līmeni mājās un samazina motivācijas līmeni līdz nullei attiecībā uz visu, kas saistīts ar skolu (*E. Aust-Claus, P.M. Hammer, 2003*).

Hiperaktivitāte

Vēlamās uzvedības
rosināšana un adekvāts vērtējums skolā

Vārds: _____ Datums: _____

Mācību priekšmets: latviešu valoda

Izturēšanās/uzvedība	😊	😐	😞
Es runāju tikai tad, kad bija pienākusi mana kārtā			
Mans krēsls šodien stāvēja mierīgi (nekustējās)			
Mājas uzdevumus dienasgrāmatā ierakstīju pats			
Es nesteidzoties devos starpbrīdī/izgāju no klases			
Izejot no klases, nevienu nepagrūdu			
Es ievēroju starpbrīžu noteikumus: nesist, neskrāpēt, nekost un nesplaut			

Kopējie punkti

Balva

Hiperaktivitāte

Ekstrēmi negatīva uzvedība

- Censties novērst sākumposmā
- Neprovocēt
- Nepieskarties un nemēģināt nomierināt

- Saglabāt mieru
- Sniegt īsus, skaidrus norādījumus
- Ja skrien prom, skriet pakaļ tikai dzīvībai
bīstamos gadījumos (vienatnē atbrīvojas no uztraucošās situācijas)

Hiperaktivitāte

Sadarbība ar vecākiem

- Sekot hiperaktīvā bērna dienasgrāmatai - vai tur ir ierakstīti visi mājas uzdevumi. Tas atvieglos vecāku un bērnu ikdienu. Ir nepatīkami mājas uzdevumu dēļ katru dienu zvanīt pedagogam, un hiperaktīvo bērnu vecāki nevar paļauties uz to, ka bērns tiešām būs visu uzrakstījis.
- Neuzdodiet bērniem pierakstīt mājas uzdevumus īsi pirms stundu beigu zvana. Hipoaktīvajiem bērniem pierakstīšanai nepieciešams ilgs laiks, citādi viņi to pilnībā nepabeigs. Hiperaktīvajiem bērniem interesē tikai tas, kā pirmājiem izskriet pa durvīm, tāpēc viņi visbiežāk neko nepieraksta.
- Būtu vēlams mājasdarbus katru dienu pārbaudīt, parakstīt un tūlīt pieņemt atbilstošus mērus attiecībā pret tiem bērniem, kuri mājasdarbus nav izpildījuši un par kuriem esat vienojušies ar vecākiem. Rezultātā bērniem tiek radīta iespēja sevi strukturēt mācībām, lai vēlāk varētu patstāvīgi pildīt mājasdarbus. Tas bērna pēcpusdienas norisēs ieviesīs nedaudz miera. Mājas uzdevumu veikšana lielākajai daļai hiperaktīvo bērnu ir daudz saspringtāka un laikietilpīgāka nekā pārējiem bērniem. Tieši šī iemesla dēļ viņi mēģina no tiem izvairīties. Tātad: mājas uzdevumus obligāti nepieciešams kontrolēt.

Hiperaktivitāte

Sadarbība ar vecākiem

- Izveidojiet sarakstu, kurā atzīmētas skolēna priekšrocības un trūkumi attiecībā pret veikumu skolā.
- Pēc tam ielūdziet vecākus uz 45 - 60 minūšu garu sarunu, jo šādai sarunai nepieciešams laiks.
- Sarunu sāciet ar pozitīvajiem aizmetņiem. Izrādiet vecākiem savu ieinteresētību šim bērnam palīdzēt. Sāciet ar bērna stipro pušu uzskaitījumu.
- Tikai pēc tam runājiet par veikuma skolā vājajām vietām, pirms ķeraties pie uzvedības problēmām.
- Uzvedības problēmas atainojiet no novērotāja pozīcijām, izvairoties sniegt novērtējumu vai uzstādīt diagnozi.
- Iedrošiniet vecākus pastāstīt pat problēmām mājās.
- Kopīgi apsveriet, kā šim bērnam vislabāk varētu palīdzēt.
- Kopā ar vecākiem izstrādājiet pirmo palīdzības plānu.
- Norunājiet nākamo tikšanos pēc noteikta laika (piemēram, trim nedēļām). Ja stratēģijas ir bijušas noderīgas, turpiniet tās un vienojieties par turpmākām pārrunām.
- Ja bērna grūtības, neskatoties uz pūlēm no abām pusēm, tomēr turpinās, iesakiet vecākiem vislabāk konsultēties ar skolas psihologu vai kādu citu psihologu. Tam vajadzētu būt speciālistam, kas pārzina hiperaktivitātes problemātiku.

Hiperaktivitāte

Mācību organizācija

- Hiperaktīviem bērniem vajadzīga labi strukturēta apkārtne. Tāpēc klasē plānojama un veidojama atbalstoša “apkārtne”, kurā bērns jūtas labi, cienīts un saprasts. Panākumi skolā un mācību progress hiperaktīviem bērniem tiek mērīts tāpat kā pārējiem bērniem. Radot labus darba apstākļus šiem bērniem, tiek radīta arī laba bāze pārējiem bērniem.
- Ikdienas vienveidīga darbība (rutīna), kurai skolā ir nomierinoša nozīme. Iespējamās pārmaiņas stundu plānā vajadzētu paredzēt tik tālu, cik vien iespējams, lai bērns pie tām pierastu.
- Visus bērnus vajadzētu iedrošināt savus mājasdarbus patstāvīgi ierakstīt mājasdarbu burtnīcā un vajadzētu lūgt un radināt atrādīt.

Hiperaktivitāte

Mācību organizācija

- Pareiza sēdēšanas kārtība un mēbeļu izvietojums klasē ir pamats tam, lai būtu tik maz iespēju novērst uzmanību, cik iespējams. Hiperaktīvam bērnam jāsež tā, lai viņš skaidri redzētu skolotāju, tāfeli un pozitīvus lomu modeļus. No “miera traucētājiem” turpretim viņam vajadzētu sēdēt tik tālu, cik vien iespējams.
- Galdam jābūt brīvam no nevajadzīgām un nevēlamām lietām, visiem bērniem vajadzētu ievērot to, ka darba vietai jābūt kārtībā.
- Bērnam jāsež drošā attālumā no kontaktiem, kontaktligzdām un lādēm uz ritenīšiem, logiem.

Hiperaktivitāte

Mācību organizācija

Nodarbība:

- Vislabāk uzdevumu atrisināšanā koncentrēties uz pozitīviem starprezultātiem, tā vietā lai koncentrētos uz to, kas vēl nav izdarīts.
- Saudzīgi izmēģināt modulētos jautājumus, lai pārliecinātos par bērna spējām tikt galā ar uzdevumu. Ar šo jautājumu palīdzību bērns tiek pamudināts iesaistīties uzdevumā. Šādiem jautājumiem ir arī signālnozīme, ka bērns un skolotājs ir vienojušies par uzdevuma saturu un nozīmi.
- Hiperaktīviem bērniem ir grūtības izslēgt (nedzirdēt) aizmugurējos trokšņus.
- 11, Ja bērns ir atrisinājis uzdevumu, tas noteikti ir jānovērtē. Nepieļaut, ka sakrājas nepārbaudīti, neatrisināti uzdevumi, kurus bērns pilda vēlāk.
- Mācīt un rosināt bērnus stundas gaitā veikt piezīmes.

Hiperaktivitāte

Mācību organizācija

Uzvedības virzīšana:

- Uzdod vienkāršus, skaidrus uzdevumus, kurus bērns saprot.
- Klasē ir svarīgi noteikumi, jo tie paskaidro, ko skolotājs sagaida. Noteikumi formulējami pozitīvi, skaidri saprotami, viennozīmīgi. Tos vēlams bieži atkārtot. Vienā reizē vēlams izvirzīt ne vairāk par pieciem noteikumiem.
- Uzsvars liekams uz biežāku pozitīvās uzvedības atbalstīšanu. Atgriezeniskajai saitei ir jāseko tūlīt un jāatsaucas uz specifisko uzvedības modeli. Plašs atalgojumu piedāvājums dod bērnam katru reizi skaidru izvēles iespēju.
- Ar skaidru sodu hierarhiju bērns iegūst ieskatu savā uzvedībā un “nākamajā” solī. Hierarhijā vajadzētu paredzēt plānotu ignorēšanu un “izraidīšanu”.

Hiperaktivitāte

Mācību organizācija

Uzvedības virzīšana:

- Atbalstīt un veicināt pozitīvu uzmanību.
- Ar bērnu noteikti runāt bez izsmiekla, pamācīšanas vai “piekasīšanās”.
- Neiedzīt bērnu stūrī, atstāt viņam izeju. Rūpēties par pozitīvām situācijas beigām.
- Pamudināt bērnus turēt kārtībā savas mantas.
- Izšķirt jēdzienus “nevarēšana” un “nevēlēšanās”, tāpat kā *es nevaru* un *es negribu*.
- Ignorēt sīku, nepiemērotu (stundas laikā regulāri tiek mests zīmulis zemē) uzvedību, lai turpmāk šie uzvedības modeļi netiktu izmantoti negatīvas uzmanības iegūšanai.

Hiperaktivitāte

Sociālās prasmes:

- Hiperaktīviem bērniem draugi ir tikpat svarīgi kā citiem bērniem. Hiperaktīvo bērnu prasmes veidot draudzīgas attiecības ir nepietiekami attīstītas vai nepareizi ievirzītas. Sociālās prasmes hiperaktīvam bērnam ir attīstāmas visas klases kontekstā.
- Organizējot pārrunas, diskusijas, problēmsituāciju analīzes, kā veidot draugu loku, kur viens otru atbalsta. Visiem bērniem mācīt konfliktu risināšanas un pašapliecināšanās stratēģijas. Rezultātā šīs prasmes uzlabosies visiem bērniem.
- Grūts varētu būt grupu darbs. Grupām vajadzīgas nedaudz instrukcijas, tāpat nepieciešams arī atbalsts, lai samazinātu grūtības. Jārūpējas par rotējošu shēmu grupu veidošanā, lai nodrošinātu, ka hiperaktīvais bērns strādā kopā ar dažādiem bērniem.

Hiperaktivitāte

Sociālās prasmes:

- Sociālo prasmju attīstīšanai izmantojamas šādas mācību metodes: darbs mazās grupās, diskusijas un projekti.
- Rosināt paraudzīties uz lietām no citu redzes viedokļa/pozīcijas (piemēram, L.Ferēna pasaka „Apmēlotais vilks”).
- Par paraugu minēt un akcentēt piemērotas sociālas prasmes; formulēt darbam pozitīvus komentārus, īpašības.
- Sastādīt ētiskos likumus tā, lai katrs justos cienīts grupas dalībnieks. Veicināt harmoniju klases kolektīvā.
- Vienaudžu palīdzība tāpat kā lasīšanas vai rakstīšanas partneri bieži maināmi, lai hiperaktīvais bērns mācītos sastrādāties ar dažādiem bērniem.

Hiperaktivitāte

Nodarbību stils

- Jāmācās maziem soļiem, izvirzītajam mērķim jābūt reālam, sasniedzamam.
- Liela nozīme tam, lai darbs tiktu plānots tā, lai varētu just panākumus.
- Klasei dodot instrukcijas, noderīga varētu būt ikdienas uzdevumu apzināšana un strukturēšana. Kompleksās instrukcijas sadalīt mazos soļos. Reizēm ļaut bērniem pašiem pateikt, ko viņiem vajadzētu izdarīt/modelēt instrukciju.
- Atrisinātos uzdevumus bieži komentēt un mācīt savu darbu vērtēt un recenzēt.
- Ieskaites, noslēguma darbi ir veids, kā rosināt bērnu motivāciju pabeigt tos uzdevumus, kuri nepatīk.
- Hiperaktīviem bērniem stingri didaktisks nodarbību stils ne vienmēr dod rezultātus.

Hiperaktivitāte

Nodarbību stils

- Pieļaut mutiskas atbildes.
- Visus bērnus rosināt diskutēt, līdz ar to hiperaktīvais bērns saņem pozitīvu piemēru. Dot iespēju bērniem sniegt ieguldījumu diskusijā.
- Palikt mierīgiem. Apzināties sava ķermeņa valodu un balsi. Gan balsij, gan ķermeņa valodai jārada drošības izjūta. Bērnam jāpaskaidro; nedraudēt, nesamulsināt.
- Runājot ar visu klasi, stāvēt blakus bērnam un viņa burtnīcu, darba lapu ņemt kā piemēru. Ja klasē vairāki hiperaktīvie bērni, mainīt savu izvietojumu klasē.
- Sākt ar uzdevumiem, kurus var ātri atrisināt.

Hiperaktivitāte

Individuālas vajadzības

- Izstrādāt uzdevuma atrisināšanas soļus, novērtēt un būt gataviem tos mainīt un izmēģināt ko jaunu, ja ar šiem soļiem īsti neizdodas.
- Izmēģināt mācību formas, ar kurām bērns mācās, reflektēt viņa mācību uzvedību.
- Ja izpildītais darbs reizēm nav pieņemams (neglīts, nekārtīgs.), tad palīdz darba organizēšana un sistematizēšana, kā arī dators nobeiguma fāzē.
- Mācīt bērnam, kā tikt galā ar īslaicīgām pārmaiņām – stundu izmaiņām.
- Liela nozīme ir bailēm no sliktām sekmēm vai iespējamām grūtībām. Mācīt atslābināšanās tehniku, dot norādījumus, kā tikt galā ar stresu.
- Hiperaktīviem bērniem ir grūtības ar informācijas atlasīšanu un izvēli. Tādēļ jāattīsta mācību spējas, kā vispār vajadzētu sākt uzdevumu.
- Problēmas varētu sagādāt rakstīšana. No sākuma nepieprasiet pārāk daudz teksta, drīzāk mazāk, un palieliniet rakstāmo daudzumu palēnām.

Hiperaktivitāte

Individuālas vajadzības

- Matemātikā nevajadzētu pieprasīt visu uzdevumu atrisinājumus. Ja uzdevumi ir sastādīti pēc to grūtības pakāpēm, bērnam var piedāvāt individuālu, uz viņu attiecinātu uzdevumu kārtību .
- Pareizrakstībā sākt ar ierobežotu vārdu daudzumu, kuru pakāpeniski palielināt.
- Darbs pie projekta vai citas noteiktas tēmas parasti ir diezgan brīvs. Bet hiperaktīvam bērnam nepieciešama stingra organizācija un precīzs grafiks. Reāli būtu mazi darba soļi, kuri patiešām tiek veikti.
- Mācīt bērnus pārvarēt “ lamatas” mācību situācijās; kā arī mācīt atšķirt tos soļus, ar kuriem viņš tiks galā ar uzdevumu, no tiem, kuros viņam vajadzīga palīdzība.
- Hiperaktīviem bērniem raksturīga aizmāršība. Zināmos apstākļos viņam biežāk vajag kaut ko atgādināt ne kā citiem.
- Uzturēt acu kontaktu, taču neuzspiest to.

Hiperaktivitāte


Individuālas vajadzības

- Frustrāciju var mazināt, mīkstināt ar mierināšanu vai pauzēm, bērnam var palūgt atnest materiālu no kādas citas klases vai palūgt, lai viņš aiznes ziņu kādam skolotājam, vai lai uz īsu brīdi ieiet skolas bibliotēkā, lai sagādātu kādu grāmatu nodarbībām.
- Iedrošināt bērnu informāciju iztēloties, jo, ja kaut ko iedomājas, kā tas izskatās, vieglāk mācīties.
- Laika robežas varētu tikt labāk ievērotas ar hronometru.
- Tekstu, ja nepieciešams, kopēt un rādīt bērnam, kā atzīmēt svarīgākos punktus ar marķieri.
- Mācīt bērnam patstāvīgi organizēt darbu.
- Rosināt veidot visdažādāko veidu piezīmes un atgādinājumus.

Hiperaktivitāte

Hiperaktivitātes pedagoģiskās korekcijas kompetences piramīda





Analizējot zinātnisko literatūru un praktisko pieredzi, var secināt, ka eksistē hiperaktīvas uzvedības sociālie aspekti, kuros ieskicējas specifiskas kopsakarības, kuras varētu apzīmēt ar jēdzienu ‘iemācītā hiperaktivitāte’.

**Pedagoģiskie paņēmieni, kas
rosina un stimulē hiperaktīvo bērnu
attīstību, rosina arī citu bērnu
attīstību**



Dace Medne