

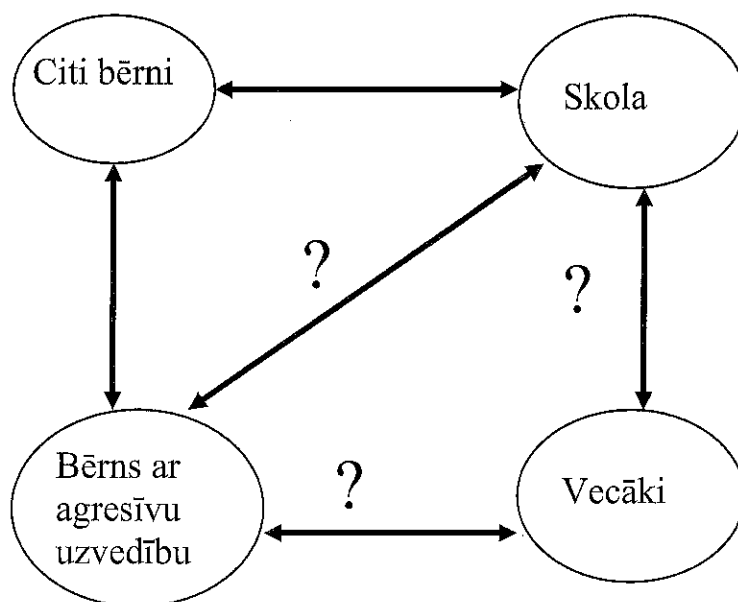
Agresija un tās korekcijas iespējas izglītības iestādē

Agresijas korekcijas darba vadlīnijas

Izvērtējot bērna personību un viņa uzvedību, speciālistu slēdziena mērķis ir „**bērna pilnvērtīga funkcionēšana izglītības iestādē, izpildot iestādes zināšanu un prasmju apguves prasības un uzvedības normas**”

Līdz ar to, vērojot bērnu, kuram ir agresīva uzvedība, ir svarīgi veikt vispusīgus novērojumus un informācijas analīzi, lai sniegtais atzinums un nepieciešamā palīdzība būt atbilstoša bērna specifikai un pēc iespējas efektīva strādājot ar bērnu.

Bērna agresīvā rīcība kļūst par problēmu brīdī, kad destruktīvā uzvedība apgrūtina/ sagrauj komunikāciju ar skolā strādājošiem speciālistiem un citiem bērniem un tiek ietekmēts bērnu mācību process.



Strādājot ar bērna agresīvās uzvedības izpausmēm, svarīgi strādāt gan ar bērnu, gan sistēmu, kas veidojas ap bērnu: un tie ir vecāki un skola. Līdz ar to ir svarīgi domāt, kāda veida komunikācija veidosies starp skolu, vecākiem un bērnu nākotnē. Veicot bērna agresīvās uzvedības izvērtējumu un dodot savu slēdzienu, kā arī norādījumus, ir svarīgi, ka norādījumi ir vērsti uz:

- 1) bērna uzvedības korekciju,
- 2) bērna – vecāku – skolas komunikācijas korekciju.

Vērojot bērna agresīvo uzvedību ir skaidri vai nojaušami agresiju attīstošie, pastiprinošie faktori:

- 1) bērna psiholoģiskā labsajūta,
- 2) bērna personība,
- 3) bērna intelektuālā attīstība un spējas,
- 4) bērna psihiskais un medicīniskais veselības stāvoklis,
- 5) tuvākā apkārtējā vide,
- 6) visu faktoru mijiedarbība.

Ir svarīgi, ka bērna uzvedības korekcijas procesā ir ņemti vērā visi iepriekš minētie, iespējamie ietekmējošie faktori un uz tiem tiek balstīti ieteikumi:

- 1) vai ir nepieciešami medikamenti uzvedības korekcijai,

- 2) vai ir nepieciešams attīstīt sociālās prasmes, kuras esošajā līmenī neļauj iekļauties skolas vidē,
- 3) vai ir nepieciešams attīstīt paškontroles un pašpalīdzības prasmes (spēja mazināt stresu, satraukumu, spēja pagaidīt, spēja apzināties savas vajadzības un vēlmes, utt.)
- 4) vai skolā ir iespējams mācīties un apgūt mācību vielu, ņemot vērā bērna individuālpсихолоģiskās īpašības:
 - uzmanības noturība,
 - koncentrēšanās spējas,
 - informācijas reproducēšanas spēja,
 - informācijas uztveres veids.

Bērna uzvedības korekcijai ir jānotiek sadarbojoties skolai, vecākiem un speciālistiem.

Apzinoties bērna specifiku un vajadzības tiek izvirzīti galvenie uzdevumi, kas būt jādara, lai sasniegtu mērķi: bērna pilnvērtīga funkcionēšana izglītības iestādē, izpildot iestādes zināšanu un prasmju apguves prasības un uzvedības normas.

No izvirzītajiem uzdevumiem tiek attīstīta stratēģija, kuras ietvaros ir skaidrs, ko darīt:

- 1) skolas atbalsta personālam (sociālais pedagogs, skolas psihologs)
- 2) skolotājiem un klases audzinātājam
- 3) vecākiem
- 4) bērnam.

Visiem šiem speciālistiem ir jābūt skaidram, ko darīt:

- 1) lai agresīvā rīcība neatkārtotos,
- 2) lai pēc iespējas ātrāk pārtrauktu agresīvās uzvedības uzliesmojumu.

Lai sastādītu uzvedības korekcijas plānu, svarīgi ņemt vērā, vai

- 1) agresīva uzvedība ir cēlonis skolā esošajām problēmām,
- 2) agresīva uzvedība ir sekas skolā esošajām problēmām.

Ja agresija ir cēlonis, tad mainot šo uzvedības modeli, parādīsies redzamas un noturīgas izmaiņas. Bet, ja agresīva uzvedība ir sekas, tad mazinot šo uzvedību, parādīsies citi uzvedības traucējumi, jo joprojām netiek ņemti vērā agresiju attīstošie un uzturošie faktori.

- 1) raksturot bērna agresīvo uzvedību,
- 2) raksturot bērna uzvedību, ārpus agresijas uzliesmojumiem,
- 3) sistematizēt situācijas, kurās parādās agresīvā uzvedība,
- 4) sistematizēt situācijas, kurās neparādās agresīvā uzvedība,
- 5) izvērtēt kopīgās un atsevišķās iezīmes starp agresīvu un neagresīvu uzvedību,
- 6) izvērtēt kopīgās un atsevišķās iezīmes starp situācijām, kurās parādās agresīvā uzvedība un starp situācijām, kurās neparādās agresīvā uzvedība.

Ja agresīvā uzvedība ir kā vienas no sekām dziļākām problēmām, tad ir svarīgi strādāt gan ar

- 1) agresīvās uzvedības maiņu,
- 2) problēmām, kas veicina agresīvo uzvedību.

Metodes, kuras var izmantot bērns, lai mazinātu iekšējo spriedzi un iekļautos uzvedības normās, neklūstot agresīvs:

➔ elpošanas vingrinājumi – pareiza un ritmiska elpošana dod iespēju ķermenim sakārtot iekšējos procesus, koncentrēties uz noteiktu darbību, kas palīdz vieglāk ieraudzīt mērķi un izvairīties no agresijas. Elpošanas vingrinājumus var veikt gan katru dienu noteiktos laikos un vietās, noteiktās pozās (sēdus, guļus, stāvus) gan arī

kā pašpalīdzības metodi situācijās, kad jūt pieaugam iekšējo spriedzi un diskomfortu.

→ Zīmēšana – palīdz izpaust iekšējās emocijas un domas un nonākt pie kāda rezultāta. Īpaši ieteicams bērniem, kuriem ir grūti formulēt savas izjūtas vai vajadzības, bet vieglāk to būt darīt ar dažādu simbolu palīdzību, vai pamazām nokļūt līdz emociju, domu formulējumam. Šo metodi bērns var izmantot arī tajos brīžos, kad izjūt pieaugam iekšējo diskomfortu, lai izpaustu emocijas, kuras var provocēt agresīvu uzvedību, kā arī sakārtot domas.

→ Figūru veidošana – var izmantot gan mālu, gan plastiku, gan plastilīnu, gan mīkstas gumijas bumbiņas. Arī šo metodi var izmantot dažādu nodarbību ietvaros, kad strādā ar agresijas mazināšanu, gan brīžos, kad bērns izjūt iekšēju diskomfortu un ir nepieciešams veids, kā savādāk šīs sajūtas mazināt.

→ Rakstīšana - skatīti iepriekš minētos paskaidrojumus

→ Iespēja izkustēties - aktīviem bērniem ar augstu enerģijas līmeni ir svarīgi, ka ikdienā var aktīvi darboties, ne tikai sēdēt vai darboties tikai ar rokām. Līdz ar to arī šo metodi var izmantot ikdienā, lai izpaustu savu enerģiju, plānotu savādāku ikdienu un ir noteikts paredzēts laiks ikdienā, kad varēs izpaust savas emocijas, gan arī brīžos, kad izjūt spriedzi, ja var nedaudz izkustēties (iziet ārpus klases, veikt pietupienus, utt.)

→ „Mantru” skaitīšana – bērns var izdomāt kādu frāzi, kas viņam palīdz saglabāt iekšēju mieru un to atkārtot katru reizi, kad izjūt iekšēju diskomfortu.

→ Dienasgrāmatas veidošana – bērns var rakstīti, zīmēt savu dienasgrāmatu vai kalendāru, lai pats var vērot savas uzvedības dinamiku un ievērot panākumus, kuri dod iekšēju uzmundrinājumu tālāk mainīt savu uzvedību, kā arī vairāk pats saskata situācijas, kurās atkārtojas agresīvā uzvedība un var tālāk strādāt ar šīm situācijām, lai mainītu savu uzvedību un saskarsmi ar apkārtējiem.

→ Pašnovērošana – apbalvošana - izriet no dienasgrāmatas, kad bērns var apbalvot sevi katru reizi, kad ir izdevies rīkoties konstruktīvi. Efektīvāk šī metode darbojas, ja apbalvošanas un novērošanas procesā piedalās arī citi pieaugušie gan no skolas, gan ģimenes.

Metodes, kuras var izmantot pieaugušie, lai palīdzētu bērnam izvairīties/ novērst agresīvu uzvedību

→ punktu sistēma - punktu sistēma nosaka skaidrus noteikumus un par ko bērns saņem noteiktas sekas, par ko saņem bonusa punktus un kādā veidā var dzēst noteikumu pārkāpumu. Šī sistēma ietver skaidru vienošanos starp bērnu, vecākiem un pedagogiem un ietver katras puses atbildību, kura ir jāievēro visiem iesaistītajiem speciālistiem. Lai punktu sistēma un noteikumu ievērošana no bērnu puses darbotos sekmīgi, ir svarīgi, ka vecāki un iesaistītie skolas speciālisti izturas saskaņā ar kopīgiem noteikumiem un neuzstādītu jaunas prasības, par to neinformējot pārējos, tai skaitā bērnus.

→ Vingrinājumi kopā ar bērniem - pieaugušais kopā ar bērnu trenējās visus vingrinājumus, kuri ir aprakstīti kā palīdzības metodes, ko var izmantot bērns. Svarīgi, ka pieaugušie ļauj bērnam tās izmantot, nevis uztver par papildus apgrūtinājumu savam darbam.

→ Novērojumi – strādājot ar agresīvu bērnu, situācijas risināšanā parasti ir iesaistīti vairāki pieaugušie (vecāki, skolotāji, utt.) un tas ir svarīgi, ka visi

pieaugušie vēro bērna uzvedību un šī informācija nokļūst viena speciālista rokās, kurš vada šo gadījumu (piemēram, skolas psihologs).

→ Stundas kārtība – ja bērnam ir augsts enerģijas līmenis, ir svarīgi, ka bērnam ir iespēja aktīvi darboties, ne tikai darīt monotonas darbības, līdz ar to ir svarīgi dažādot stundās pasniedzamo mācību vielu ņemot vērā bērna specifiku. Un bērnam var tikt uzticēta zināma atbildība par stundas norisi, kas viņam palīdzēs izjust savas klātesamības nozīmīgumu, līdz ar to paaugstina motivāciju mainīt uzvedību.

Palīdzot agresīvam bērnam mainīt savu uzvedību ir svarīgi ņemt vērā, ka darbs ar bērnu notiek vairākos līmeņos:

- 1) uzvedības maiņa
- 2) emociju izpausmju un emociju maiņa
- 3) attiecību maiņa.

Katrs skolas speciālists var darboties savas kompetence robežās un skolotājam ir lielākas iespējas darboties pirmajā līmenī, palīdzot mainīt uzvedību, kas savukārt ir pamats tālākajam darbam ar bērnu, lai palīdzētu attīstīt attiecību veidošanas prasmes un prasmi pārvaldīt savas emocijas, to izpausmju veidus.