



atbalsts  
Labākai sabiedrībai!

# Informatīvu pasākumu cikls

## Saruna ar bērnu: konflikti un motivēšana



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Nacionālais  
atrisības plans



Tieslietu ministrija



Valsts probācijas  
dienests





# **Uzvedības maiņa: iespējas, ierobežojumi un instrumenti**

**Anita Irbīte**

Klīniskais psihologs,  
Kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste



|  |   |
|--|---|
| <b>leguvumi apmeklējot<br/>šodienas semināru</b><br><br>-<br><br>-<br><br>-<br><br>- | <b>Zaudējumi apmeklējot<br/>šodienas semināru</b><br><br>-<br><br>-<br><br>-<br><br>- |
| leguvumi neapmeklējot<br>šodienas semināru<br><br>-<br><br>-<br><br>-<br><br>-       | Zaudējumi neapmeklējot<br>šodienas semināru<br><br>-<br><br>-<br><br>-<br><br>-       |

Butts un kolēģi jau 2010.gadā integrēja biheiviorisma idejas savā pētījumā un atklāja, ka «nevis reaģēt uz negatīvo uzvedību, bet attīstīt jaunas prasmes un kompetences» ir efektīvāka pieeja jauniešiem, kuri nonākuši uzraudzības/atbalsta sistēmā.



### Mācīšanās un darīšana:

- Attīstot jaunas prasmes un kompetences;
- Jauno prasmju pielietošana;
- Uzņemties jaunas lomas un pienākumus;
- Attīstīt personīgo efektivitāti un pārliecību par savām spējām;

# UZVEDĪBAS maiņa kā proces

Priekš-APCERE

APCERE

GATAVOŠANĀS

IZPILDE

UZTURANA

NOSLĒGUMS



# UZVEDĪBA

- Uzvedība vienmēr ir iemācīta;
- Uzvedību iemācās atdarinot un/vai tā tikusi pastiprināta;
- Lai uzvedību mācītos vai modificētu ir vajadzīga pieredze un kaut cik «normālas» smadzenes (uzmanības deficīts, autiskā spektra traucējumi, atkarības, depresijas traucējumi skar un ietekmē dopamīna aprites sistēmu);

## VIDE

Kondicionē  
(veido/ietekmē) vide, kurā  
augam, ko pieredzam,  
apkārtējo uzvedība,  
prasmes.

## SMADZENES

Cilvēka nervu sistēmas – smadzeņu  
spēja informāciju uztvert, apstrādāt,  
analizēt, klasificēt, noglabāt, atsaukt,  
replīcēt. Dopamīna aprites sistēma.

# UZVEDĪBAS ANALĪZE AUS

ir zinātniska pieeja, lai:

- atklātu faktorus, kuri ietekmē sociāli nozīmīgu uzvedību
- veidotu un attīstītu praktiskas uzvedības maiņas metodes (Cooper et al., 2020)

Vienkāršā valodā: kad uzvedība neatbilst situācijai, mēs mēģinām to skaidrot un atrast veidus, kā to mainīt

Apstākļi pirms

Uzvedība

Sekas

**Uzvedības dimensijas:**

- ilgums, biežums,  
latentums, topogrāfija,  
vieta un intensitāte;

SEKAS noteiks, vai uzvedība tiks atkārtota vai nē

# UZVEDĪBAS ANALĪZE

## AUS: piemērs

Apstākļi pirms

Beidzas cigaretes, naudas nav, gribas pīpēt

Skolā sakāvos

Uzvedība

Pieeju pie cilvēka, kas pīpē, palūdzu cigareti

Neeju mājās

Sekas

Tieku pie cigaretes, uzsmēķēju

Novilcinu brīdi, kad uz mani bļaus, ilgāku laiku jūtos nemierīgs, nezinot, kādas sekas būs



# UZVEDĪBAS MODIFICĒŠANAS IESPĒJAS

UZVEDĪBA PASTIRPINĀS

UZVEDĪBA VĀJINĀS

+ STIMULS

- STIMULS

PASTIPRINĀJUMS  
(+)

Vēlamajai  
uzvedībai seko  
pozitīvas sekas

PASTIPRINĀJUMS  
(-)

Vēlamajai  
uzvedībai seko  
kādu nepatīkamu  
seku  
samazināšana

+

-

APSPIEDĒJS (+)

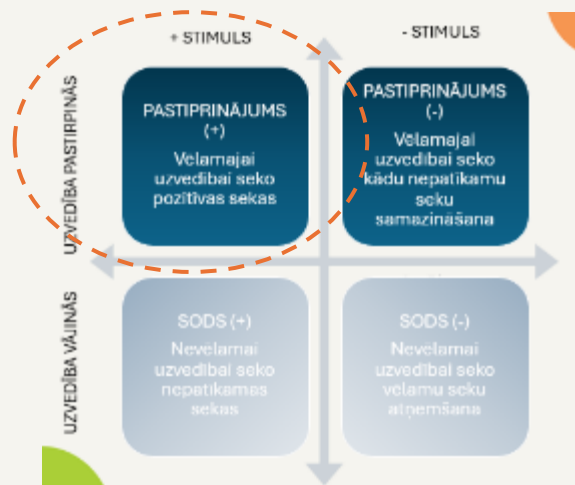
Nevēlamai  
uzvedībai seko  
nepatīkamas  
sekas

APSPIEDĒJS (-)

Nevēlamai  
uzvedībai seko  
vēlamu seku  
atņemšana

# UZVEDĪBAS MODIFICĒŠANAS IE

Lai palielinātu vēlamo uzvedību var lietot dažādus indivīdam un situācijai atbilstošus pozitīvos pastiprinājumus:



1) **Dabiskie ieguvumi:** tie ir tieši ieguvumi no demonstrētās uzvedības. Piemēram: es uzmanīgi klausos, ko skolotājs saka, un iegūstu no tā zināšanas labas atzīmes;

2) **Sociālie pastiprinājumi:** tā ir izteiktā atzinība, uzslavas : «Lielisks darbs!»

3) **Sataustāmie labumi:** fiziski iegūstami labumi- saldumi, nauda, dāvanas, balvas;

3) **Uzkrājamie labumi:** punktu vai zvaigznišu sistēma, kur demonstrējot vēlamo uzvedību, iegūst un uzkrājas punkti, kuri vēlāk pārvēršas balvā;

# Negatīvs pastiprinājums



# Negatīvs pastiprinājums



- Negatīvs pastiprinājums attiecas uz procesu, kad tiek **paņemtas nost negatīvas sekas vai stimuls**, pēc tam, kad esam demonstrējuši vēlamo uzvedību;

- Ir divu veidu negatīvi pastiprinātāji:

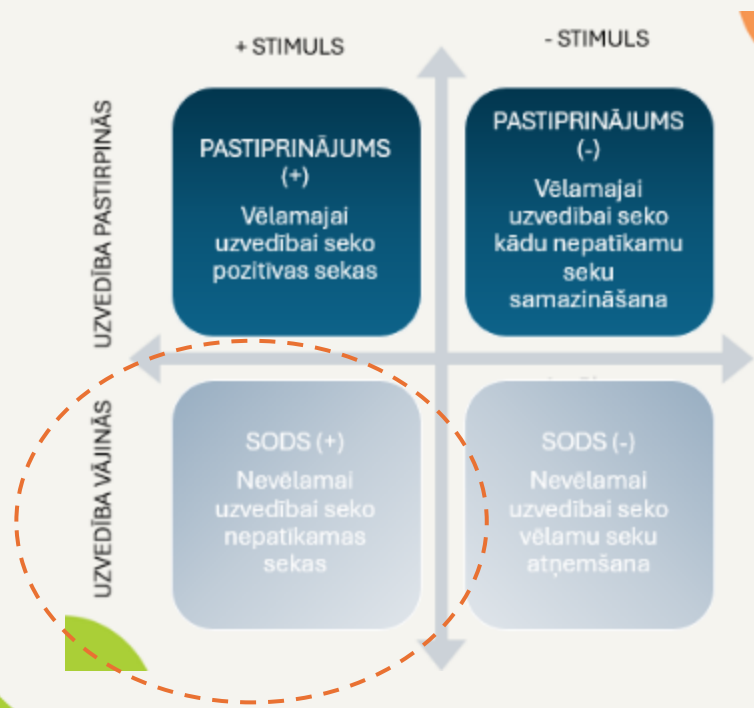
- **Bēgšana**- demonstrēju uzvedību, kas pārtrauc nepatīkamo stimulu;

- **Izvairīšanās** - tiek apgūtas uzvedības, lai izvairītos un novērstu nepatīkamos stimulus pirms tam;

# **Apspiedēji jeb sodi: pozitīvs apspiedējs/sods**

Vienmēr primāri ir pastiprināt vēlamo uzvedību!!!

# Pozitīvs apspiedējs- kaut kas slikts nāk klāt, lai samazinātu nevēlamo uzvedību



Katrai darbībai ir sekas. Dažkārt pozitīvs sods ir dabiskas uzvedības sekas: es pielieku roku pie karsta katliņa un klāt nāk apdegums, sāpes.

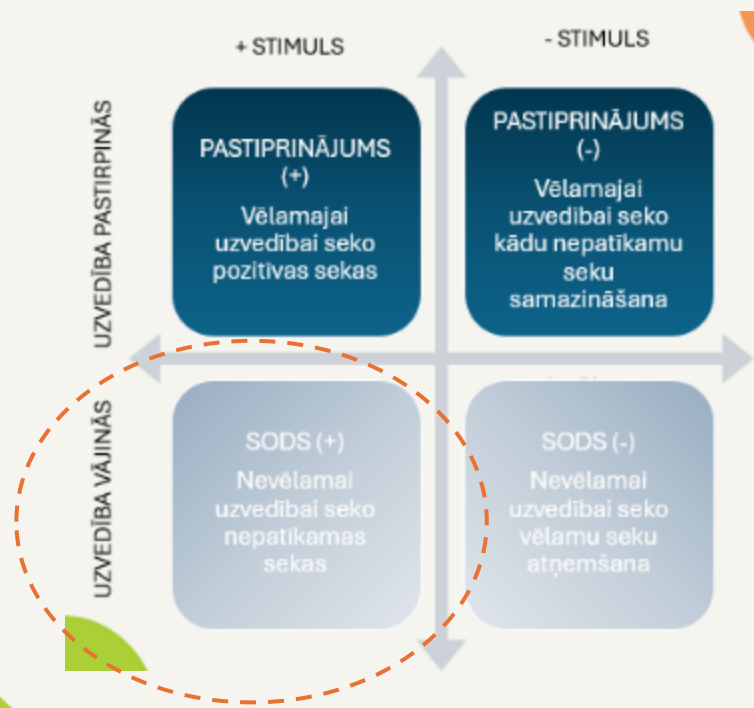
Pozitīvas sekas paredz nevēlamas uzvedības dzēšanu, mazināšanu, tomēr efektīvāka ir jaunu, aizstājējuzvedību apguve;

Šīs pieredzes nav patīkamas, bet tās kalpo kā mācību momenti, ja spējam pieredzi integrēt;

Ja šķiet, ka pozitīvs sods ir metode, kas derētu uzvedības modificēšanai, domājiet kā sodīt uzvedību, nevis bērnu.

# PĀRDOMAS no pētījumiem

Pirmais likums, lai tas ir par uzvedības maiņu, nevis veids kā mēs paši tiekam galā ar savu frustrāciju (esmu dusmīgs vai vīlies- tagad Tu man redzēsi)



Mēs vēlāk pieskarsimies sociālās mācīšanās teorijai, kurā visa pamatā ir ideja, ka mēs mācamies uzvedību novērojot un atdarinot. 2016. gadā veikta metanalizē no 50 gadu garumā veiktiem pētījumiem uzvedības jomā saka, ka fiziski sodot bērnu par nevēlamu uzvedību, visticamāk viņš iemācīsies, ka situācijā, kāds īsteno viņam nevēlamu uzvedību, viņš sodīs. Tas palielina antisociālu uzvedību un agresiju.

Pozitīvu apspiedēju izmantošana māca izvairīties no nevēlamās uzvedības, nevis to aizvietot;

Ja pozitīvs apspiedējs ticis izmantots vairākas reizes, bet nevēlamā uzvedība turpinās, tad ir jāapdomā citu metožu pielietošana;

# **Apspiedēji jeb sodi: negatīvs apspiedējs/sods**

Tas iespējams palīdzēs samazināt nevēlamo uzvedību, bet nemāca vēlamo uzvedību



# Negatīvs sods - kaut kas labs tiek atņemts

## VEIDI:

- Patīkamu un iemīļoti lietu liegums lietot;
- Patīkamo laika pavadīšanas notikumu iepauzēšana;
- Time-out;
- Ignorēšana;



## Strādā:

- Tikai uz uzreiz pēc nevēlamās uzvedības;
- Tiek pielietots konsekventi;
- Ir saistīts ar nevēlamo uzvedību.

# Mazliet treniņa:

1. Bērns visu nedēļu ir apmeklējis skolu, viņam nedēļas nogalē tiek paņemts nost pienākums tīrīt māju;
2. Iziešana no skaļas telpas;
3. Ir negatīva piezīme no skolas, tiek atņemts datora vai lietošanas laiks;
4. Timeout- pēc nevēlamas uzvedības seko «tukšais» laiks, kad bērns nevar realizēt sev patīkamo uzvedību;
5. Tiek mestas dusmās mantas, vecāks paņem kādu no bērna mantām;
6. Pusaudze pārkāpj mājās nākušanas laiku, tāpēc nedēļu nevar tikties ar draugiem;
7. Pusaudzis nemazgā matus un mamma viņu kaunina, pārmet, rājas;
8. Bērns izlēja pienu un pats saslaucīja, salvetes izmetot miskastē, tētis paslavē, ka bērns pats lieliski atrisināja šo misēkli;

# Modificējot uzvedību ar pastiprinātājiem

- Tikai neliels skaits prasību vienā laikā
- Prasības balstās uz uzvedības pamatstāvokli un palielinātas pakāpeniski un nedaudz
- Mērķi tiek uzstādīti, ņemot vērā indivīda pašreizējā snieguma līmeni un progresu (ja nepieciešams, atkāpjamiem atpakaļ)
- Mums vienmēr jāuzdod jautājums, vai uzvedībai jābūt 100% , vai būs pietiekami ar 90%?
- Ja klients nav motivēts pārmaiņām, tad pirmais solis ir par lielu.



# Noderīgi resursi latviski par pozitīvo disciplinēšanu

- <https://www.uzvediba.lv/blogs/params/post/4226668/pozitivais-pastiprinajums-dazi-miti-un-pietuvinasanas-patiesibai>
- <https://drosaberniba.lv/emacibas/kursi/modulis-4>
- <https://centrsdardedze.lv/padomi/bernu-audzinasana/pozitiva-disciplinesana-ka-to-istenot-dzive/>



**NOVĒROŠANA UN ATDARINĀŠANA**  
**noteiks jaunas uzvedības apguvi**

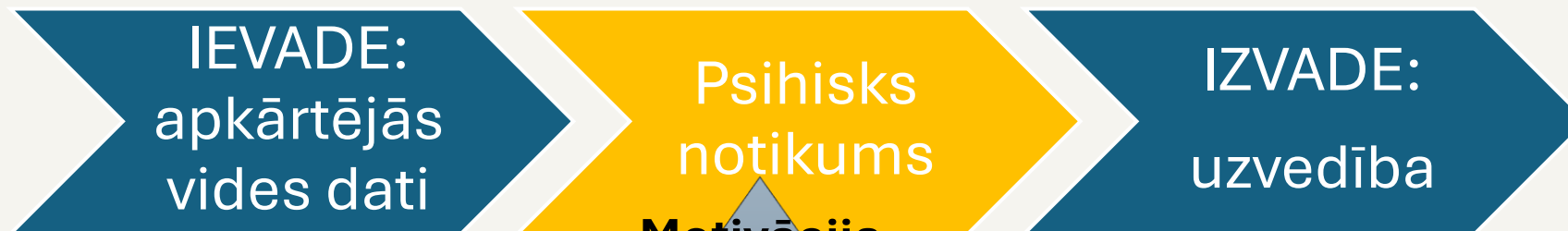
# SOCIĀLĀ MĀCĪŠANĀS TEORIJA

## Sociālā mācīšanās notiek novērojot un imitējot citu cilvēku uzvedību (Bandura, 1977)

Mācīšanās novērojot notiek:

- 1. Dzīvs modelis:** novērojot īstu personu izpildot uzvedību (jo lielāka līdzība ar modeli, jo lielāka varbūtība sociāli mācīties; identificēšanās ar modeli- tā uzvedībām, vērtībām, pārlicībām un attieksmēm; pozitīvie pastiprinājumi- kāds saņem labas sekas- es arī tā gribu; modeļa sociālais statuss);
- 2. Mutiskas instrukcijas modelis:** klausoties detalizētu instrukciju un pēc tam mēģinot veikt darbības;
- 3. Simbolisks modelis:** mācoties caur mediju- kā grāmatas, pasakas, filmas, TV, internets.

# Sociālā mācīšanās teorija



## Motivācija

Kāre iemācīties un iekļaut šo prasmi

## Reprodukcija

Spējas īstenot uzvedību

## Atmiņa

Spējas atcerēties un atsaukt informāciju

## Uzmanība

Spēja fokusēt uzmanību uz prasmes tehniku

- <-Spēja novērot

# Sociālo prasmju mācīšanās

Notiek caur modelēšanu, uzvedības veidošanu (shaping), ar pozitīvajiem pastiprinātājiem, pārmācīšanos (grūti, bet var), un ģeneralizēšanu;

Soļi:

1. Nosakām trūkstošās uzvedības un kādas būs mērķuzvedības (dalam sīki, atcerieties par kumosu – karbonādi var apēst sagriežot);
2. Modelējam- izmantojam apkārtējā vidē pieejamos modeļus, demonstrējam prasmes arī paši;
3. Lomu spēlēs;
4. Verbāla agriezeniskā saite: daudz pozitīvu pastiprinātāju; daudz iejūtības un neatņemot klientam autonomiju un kompetences sajūtu;
5. Mājas darbi: prasmju praktizēšanas dienasgrāmtas; aplikācijas; skaņu ieraksti; darba lapas.



# MODELĒŠANA

## Tehnika:

1. darām to, ko vārdiski sludinām, vai solam;
2. Apzināties savu uzvedību;
3. Fokusējieties un priekšrādiet to uzvedību, kuru vēlaties iemācīt;
4. Uzturiet attiecības, kurās modelēšana var realizēties;
5. Atzīstiet kļūdas un izmantojiet tās, kā mācību situācijas;

- Jo lielāka līdzība ar modeli, jo lielāka varbūtība sociāli mācīties;
- kāre pēc identificēšanās ar modeli- tā uzvedībām, vērtībām, pārlicībām un attieksmēm;
- pozitīvie pastiprinājumi- kāds saņem labas sekas- es arī tā gribu;
- modeļa sociālais statuss

! Krimināla vai cita sociāli nevēlama uzvedība arī ir iemācīta, sekojot modeļiem.

# LOMU SPĒLES

## **Noderēs ikvienam komunikācijas prasmju treniņam vai uzvedības prasmju trenēšanai:**

- Asertivitātes treniņi;
- Kā uzņemt kritiku;
- Saplētās skaņu plates tehnika, atraidot nevēlamus piedāvājumus;
- Pieklājības frāžu apgūšana : Es atvainojos... Lūdzu piedod;
- Vienkārša saruna: sasveicināšanās, jautājums, pateicība, atvadīšanās (sadalīt pa procesa soļiem)- izmēģināt abas lomas;
- Uzvedības apgūšana- kad nolikt telefonu, aiziet prom- pasargājot sevi no nevēlam sekām;

## **Būtiski vadot šo praksi:**

- ir saņemt klienta piekrišanu tehnikas izmantošanai;
- Īsa instrukcija,
- Uzzīmēt priekšā procesa soļus;
- Skaidrs prakses sākums un beigas;
- Pēc tam jautāt atgriezenisko saiti klientam;
- Sniegt daudz pozitīvā pastiprinājuma;
- Vienoties par praktizēšanu mājas darbā, iedot pieraksta lapu;

# PRASMJU PĀRNEŠANA UZ REĀLO VIDI

- Darīt kopā (atcerēties ka sociālā mācīšanās visstiprāk notiek caur modeļa novērošanu);
- Eksperimenti- kopā iet uz kafejnīcu, uz banku, veikt pierakstu pie ārsta;
- Darba lapas- mājas darbi; trenēt konkrēto prasmi, rakstīt dienasgrāmatu, vai kādā aplikācijā sekot līdzi;
- Izmēģināt lomu spēlē;
- Novērot kopā;

# Darbs ar motivāciju

Motivējošā intervija!!

## Motivācija

Ko Tu vēlies mainīt?

Atzīmē lūdzu...

Cik ļoti vēlies pārmaiņas?

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 Gribēšana

Cik lielā mērā Tu tici, ka spēj īstenot šīs pārmaiņas?

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 Ticēšana

Cik lielā mērā Tu pašlaik vari īstenot šīs pārmaiņas?

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 Varēšana

Kādi būtu Tavi īstermiņa mērķi, lai uzsāktu šīs pārmaiņas? (tuvākajās 6 nedēļās)



VAJADZĪBAS iekšējai MOTIVĀCIJAI:

AUTONOMIJA

KOMPETENCE

PIEDERĪBA



# VADĪŠANAS TEHNIKAS, LAI VEICINĀTU PRASMJU APGUVI

**Aizņemoties no Motivācijas intervijas tehnikas:**

- **Empātija-** «būt klienta korpēs»
- **Pieņemšana** – atvērta, nevērtējoša attieksme un rūpes, respektējot klienta autonomiju;
- **Sadarbība-** klients ir eksperts savā dzīvē un mērķos, es kā profesionālis esmu eksperts savā jomā; veicinu attiecības, kurā esam partneri;
- **Būt «pārmaiņu izsaucējam»-** spēt izturēt ambivalenci, sēt pārmaiņu sēklu, cerības, pastiprināt vēlamo uzvedību;

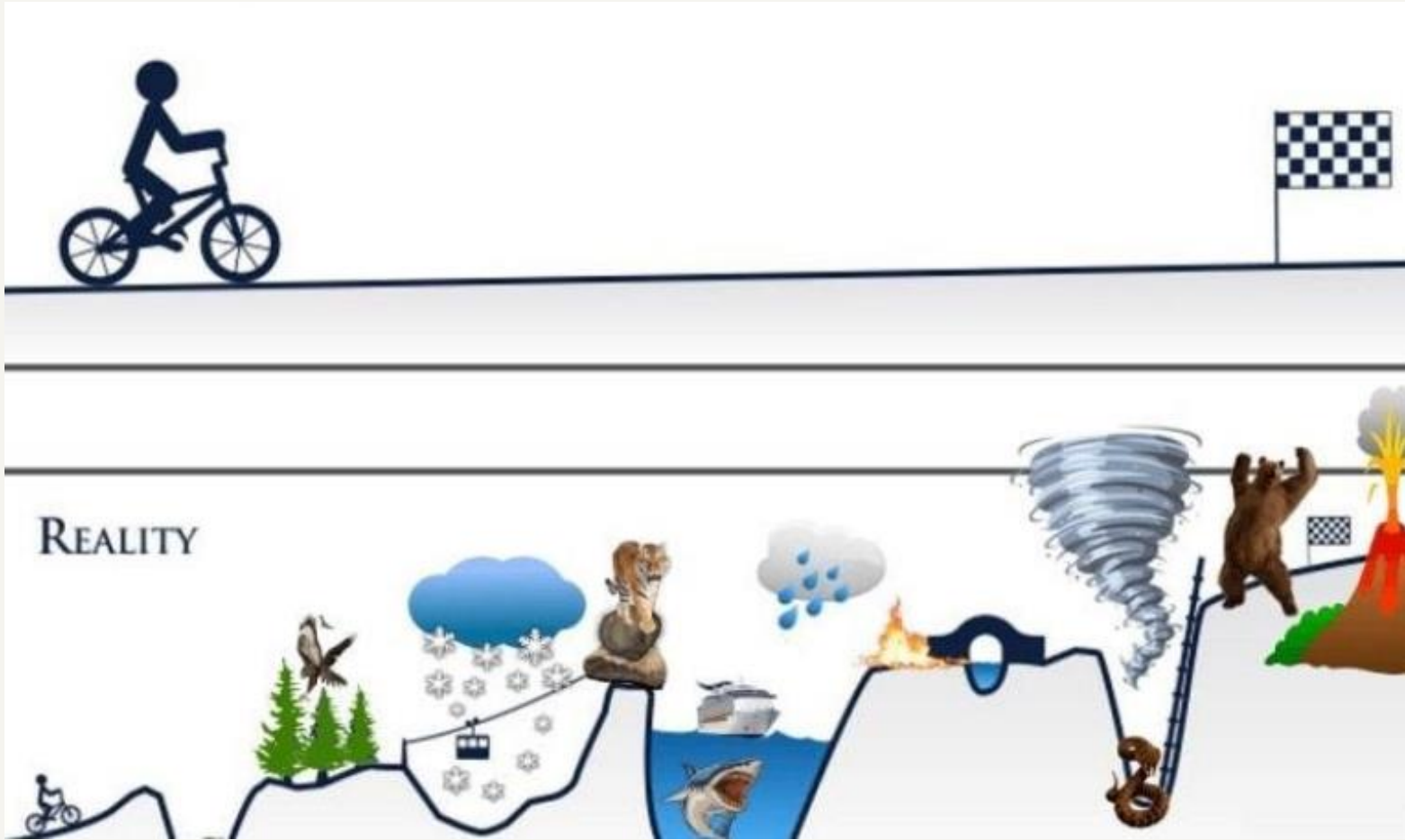
# PRAKTISKI 1:

- **AKTĪVI KLAUSĪTIES!!!** Klausīties 80% runāt 20%
- **PARAFRĀZĒT un ATSPoguĻOT**– «Es dzirdu, ka Tev atņēma telefonu», «Es redzu, ka esi sadusmojies»
- **ATVĒRTIE JAUTĀJUMI:** «Kā Tu domā, kādēļ skolotāja tā rīkojās? Kas notika pirms tam? Kā Tu no savas puses redzi šo notikumu?»
- **LŪDZ PIEKRIŠANU:** «Vai es drīkstu dalīties ar savām domām?» «Man ir kāds priekšlikums, kas man šķiet iederīgs, vai drīkstu padalīties?»

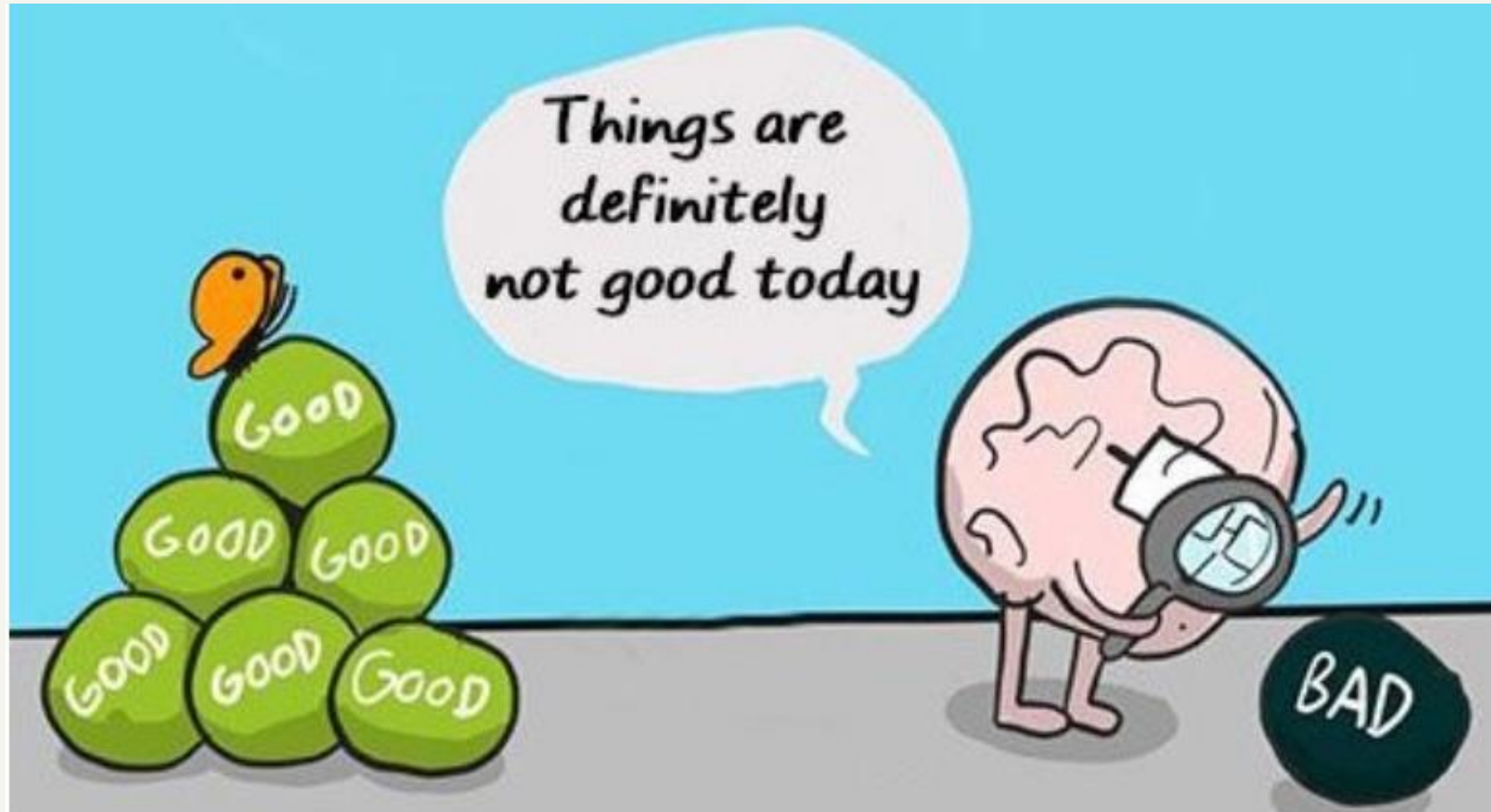
## PRAKTISKI 2:

- **VEICINĀT APCERI-** spējas, vēlme, iemesli, vajadzības, pārliecība, apņemšanās, veidi, risinājumi un plānošana pārmaiņu īstenošanai;
- **FOKUSĒT-** «Dzirdu, ka ir vairākās vajadzības, kura šobrīd Tev būtu prioritāra?» «Šo pieturēsim uz nākamo tikšanos, lai varam kopā pabeigt darbu ar akūto jautājumu»
- **DEMONSTRĒT PRASMES-** veikt zvanu klienta klātbūtnē, kopā plānot, kopā iziet problēmu risināšanas soļus;
- **ZĪMĒT, RAKSTĪT, IZGLĪTOT-** ilustrēt sacīto, lūgt piefiksēt plānoto, iedot darba lapas;

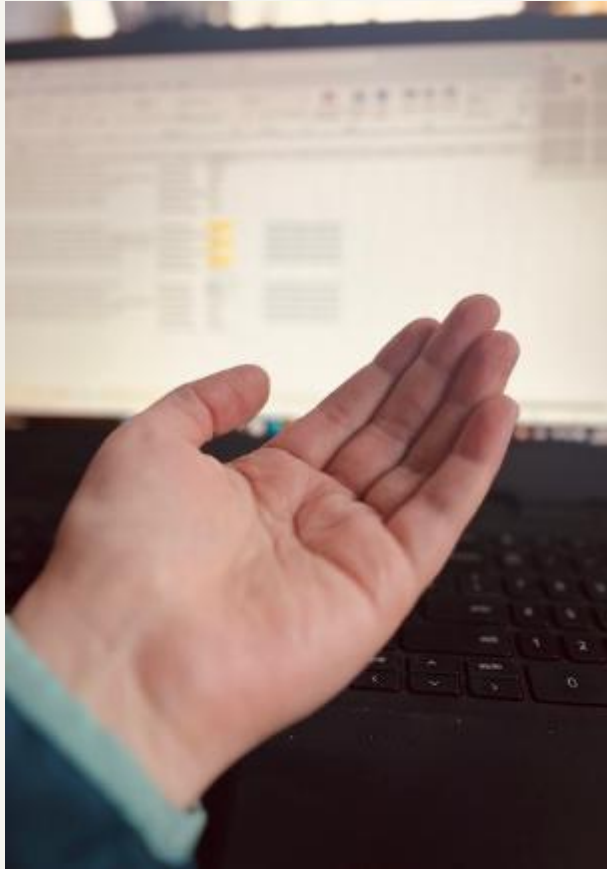




# FOKUSS



# FOKUSS- PIECU PIRKSTU METODE



1. Iedomājieties savu grūtu «klientu»;
2. Tad katram pirkstam iedodiet, kādu klienta spēcīgo pusi, resursu, kas izdodas, ko viņš var;

Šī tehnika «trenē» fokusa maiņu,- saskatīt labo, mazina trauksmi, veicina serotonīna neirotransmitera sistēmas aktivizāciju.

# Atbildot uz jautājumiem:

1. - Ikdienā saskaramies ar jauniešu motivācijas trūkumu- atrast motivāciju mācībām ( neapmeklē iestādi vispār vai "basto").

A: 1) Veidot vidi, kurā var izprast bastošanas cēloņus, un tad risināt katru no cēloņiem, tādējādi arī mācīt jaunietim problēmrisināšanu;  
2) Veidot attiecības, kurās jaunietis var pētīt savu motivāciju un mērķus/iespējas, attīstīt savu autonomiju un kompetenci;

# Atbildot uz jautājumiem:

2. Noteikumu neievērošana (konkrētāk, jauniešu mājas), viens neievēro, citi gaida mūsu reakciju uz attiecīgo situāciju. Vai neievēro viens un kompānija atbalsta, iesaistās - smēķēšana.

Prieks, ka jaunieši Jūs novēro, jo tas liecina, ka viņiem esat vērā ņemami modeļi, kuru uzvedība ir svarīga; Var palīdzēt noteikumu aktualizēšana un brīdināšana, ka šai nevēlamajai uzvedībai sagaidāmas sekas, un pildīt solīto;

# Atbildot uz jautājumiem:

3. Kā motivēt pusaudzi pārtraukt lietot elektroniskās cigaretes, ja tas ir stilīgi un visi tā dara

A: Pētījumi rāda, ka pusaudžu atkarību jautājumos ir vērts izmantot mentorus- modeļus (bijušos atkarīgos jauniešus, kuri var būt par modeli atmešanai).

# Atbildot uz jautājumiem:

## 3. Kā motivēt jauniešu mācīties skolā?

A: Izpratne un atbalsts, izprotot cēloņus; Ļaujot katram iepazīt un atrast savu motivāciju skolai, jo tikai iekšējā motivācija un pozitīvi pastiprinājumi, mums palīdz pārvarēt grūtības, un veikt piepūli; Kontrole par situāciju; Izvirzīt sasniedzamus īstermiņa mērķus, ja ilgtermiņa ieguvumi nav iztēlojami; Veidot atbalsta tīklu- iekšējo mentoru no vienaudžiem;

# Atbildot uz jautājumiem:

4. Bērni ar smagiem garīgiem veselības traucējumiem patstāvīgi lieto ar seksualitāti saistītus, rupjus vārdus krievu un angļu valodā. Uz skaidrojumiem un aicinājumiem tā nedarīt, neuzklausa un uzvedību nemaina.

A: izvērtēt vai vispār pastāv iespējas šo uzvedību modificēt; impulsu kontroles treniņi vai uzvedības treniņi, aizstājējuzvedības apguvei vai uzvedības dzēšanai;



# Atbildot uz jautājumiem:

5. Ārpusģimenes aprūpē esošie bērni bieži atsakās apmeklēt speciālistu konsultācijas, kas rada šķēršļus problēmjaudājumu risināšanā.

A: Šis process prasa laiku un pacietību. Būtiski ir nepiespiest pusaudzi, bet drīzāk radīt atvērtu, saprotošu vidi, kur viņš var justies droši, pieņemti un saprast, ka profesionāla palīdzība ir dabisks un nepieciešams solis, lai uzlabotu viņa emocionālo, fizisko vai sociālo labklājību;

# Atbildot uz jautājumiem:

6. Jaunieša ilgtermiņa motivācijas noturība un stiprināšana

A: Būt reālistiskiem savās gaidās par jaunieša motivācijas noturību un atcerēties arī pašiem, ka tas ceļš nav lineārs, tas ir pilns atkritienu/paužu/ grūtību pārvarēšanu- tas ir normāls process;  
Emocionāli droša vide, kurā atcerēties – kāpēc es šo uzsāku- atgriezties pie mērķiem; palīdzēt saskatīt progresu un panākumus;



**atbalsts**  
Labākai sabiedrībai!

# Paldies!



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Nacionālais  
kultūras plāns



Tieslietu ministrija



Valsts probācijas  
dienests

