



Kā palīdzēt mazināt bērnam trauksmi

uzvediba.lv

Lai justos droši un
mierīgi, ir jāzina,
kas notiks.



**Lai bērns ievērotu
noteikumus, pirmkārt,
vajadzīgs, lai
noteikumi IR.**



**Fokuss ir ne tikai kontrolēt
trauksmi un dusmas,
bet arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situāciju risināšanai**



**To, kas īsti bērniem sagādā trauksmi,
mēs varam uzzināt, rūpīgi vērojot un
jautājot**



Trauksmes termometers

- Ir bērni, kuri ir trauksmaini dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam zināt trauksmes līmeni? Pavaicājot pašam bērnam



**Ja mēs gribam citiem
kaut ko iemācīt, svarīgi ir
parādīt labu piemēru
(modelēšana).**



**Cilvēka dzīve ir stāsts par būšanu
kontaktā – auklēšana, barošana,
spēlēšanās, rūpes, klausīšanās un
sarunas, draudzība, empātija,
mīlestība utt.**



Distance

Uzvedības problēmas un
attālināšanās ir tuvu viena
otrai



Labas intervences rezultātā
bērnam jāiegūst **VAIRĀK**
rīcības variantu, nekā viņam
bija pirms tam.



Mācīt jaunas iemaņas,
bet nesniegt pozitīvu pastiprinājumu,
kad tās ir izdevušās, ir tāpat kā
ievadīt datorā informāciju,
bet nenospiest **save**.



MĀCĪTIES, DRAUDZĒTIES, SPĒLĒTIES



uzvediba.lv





Spēles pamatkomplekts

Pamata komplektā ietilpst 70 kartītes:

- **30** problēmsituāciju kartītes:
- **40** dažādas problēmu risinājumu un dusmu kontroles kartītes, kas trenē emocionālo inteliģenci un problēmsituāciju risināšanas prasmes:
 - **10** relaksācijas stratēģiju kartītes,
 - **10** sarunāšanās kartītes;
 - **10** draudzēšanās kartītes;
 - **10** problēmu risināšanas stratēģiju kartītes



Nomierināšanās stratēģijas:

Dusmu brīdī vienmēr reaģē arī mūsu ķermenis: sirds sāk straujāk sisties, elpošana kļūst sekla un ātra, muskuļi saspringst.

Relaksācijas metodes, kas palīdz nomierināt elpošanu un atslābināt muskuļus, var būtiski palīdzēt sajūties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam.



Nomierināšanās stratēģijas:



- 🧱 Fiziska relaksācija
- 🧱 Izkustēšanās
- 🧱 Uzmanības novirzīšana
- 🧱 Mīļākā nodarbošanās
- 🧱 Pašrefleksijas mācīšana
- utt.

Vairākas idejas nomierināšanās prasmju nostiprināšanai

- 🧱 Kūstošie sniegavīri
- 🧱 Slapjie makaroni
- 🧱 Pildspalvu turēšana uz rokām
- 🧱 Atkārtotības spēles – Ādamam bij septiņ' dēli
- 🧱 Diena/nakts
- 🧱 Ko mēs, bērni, darīsim
- 🧱 Klusuma spēle – rīta aplis klusumā u.c.



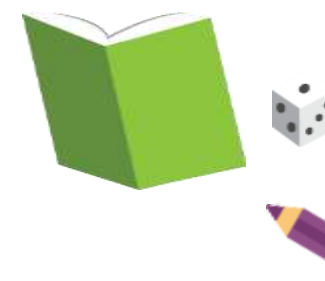
Sarunāšanās stratēģijas:

- 🧱 **Mācīt ievērot sociālo kontekstu.**
- 🧱 **Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam**
- 🧱 **Palīdzības lūgšana un pieņemšana utt.**



Praktiskas spēles

-  Kas notiek attēlā?
-  Izgrieziet vairākus attēlus no žurnāla, lūdziet bērnam sākt stāstu un lieciet klāt jaunas un jaunas bildes, kuras turpina stāstu
-  Emociju stāsti – veidojiet kopā ar bērnu stāstus, iesaistot dažādas emocijas
-  Pabeidz teikumus, pabeidz stāstus, izdomā laimīgas beigas
-  Veidojam stāstu, kur katrs pēc kārtas pievieno savu teikumu
-  Veidojam kopīgus zīmējumus u.c.



Draudzēšanās stratēģijas

- 🧱 Empātijas lietošana
- 🧱 Rūpes par citiem
- 🧱 Attiecību veidošana
- 🧱 Apmainīšanās ar pieredzi
- 🧱 Konfliktu risināšana utt.



Dažas draudzēšanās un saskarsmes prasmju spēles

- 🧱 Izrunāt ārā zivi no trauka – ieliek rotaļlietu kastē un lūdz 2 minūtes prezentēt to
- 🧱 Jautājumu uzdošanas spēle – ar 20 jautājumiem atminēt kādu iedomātu priekšmetu
- 🧱 Jā, nē spēle - uzmini priekšmetu, dzīvu būtni, parādību u.c.



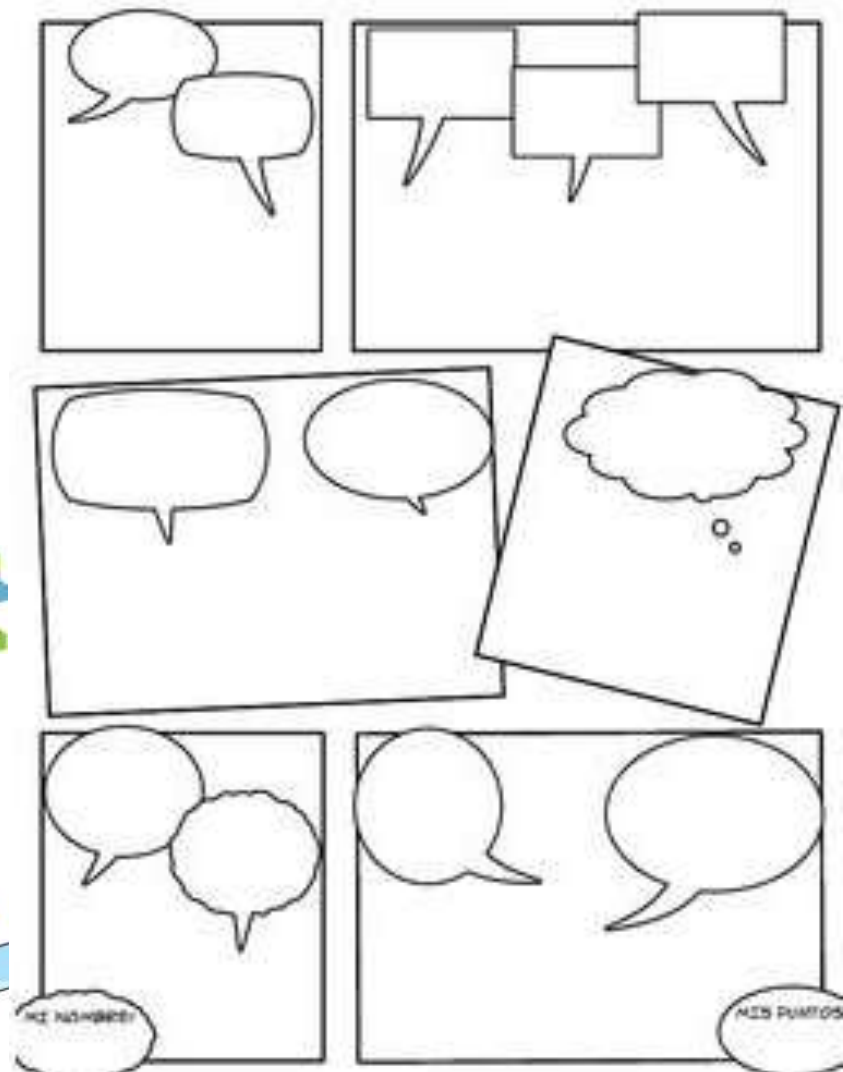
Problēmu risināšanas stratēģijas

- 🧱 Situācijas analīze:
- 🧱 Uzdot jautājumus
- 🧱 Plānot, kas jādara
- 🧱 Piekāpšanās
- 🧱 Pastāvēšana par sevi utt.



Aktivitāšu piemēri problēmu risināšanas prasmju stiprināšanai

- 🧱 Visas spēles, kur aktivitātes jāveic pēc kārtas
- 🧱 GIGI bloks – kopīga māju būvēšana un jebkādu citu projektu kopīga veidošana
- 🧱 Alias
- 🧱 Komiksu līnijas spēle u.c.



Aktivitāšu piemēri problēmu risināšanas prasmju stiprināšanai

Novērošanas spēles

 Atrodi telpā trīs sarkanus priekšmetus

 Spēle ar krāsām apģērbā

scenāriju spēles

 Kas būtu, ja... spēle vai tās vietā – KAS NOTIEK PAŠLAIK spēle

 Novērošanas spēles – automašīnu bingo

 “Par laimi un diemžēl” spēle. *Par laimi, tā bija ļoti lietaina diena, Diemžēl, sāka līt*

 Kas notiks, ja tas notiks? Kas notiks, ja tas nenotiks? u.c.





Iemācīties dusmas kontrolēt var būt smags darbs, kas prasa piepūli, un cilvēks, kurš cenšas to darīt, ir pelnījis daudz atbalsta un atzinības!

Paldies!

