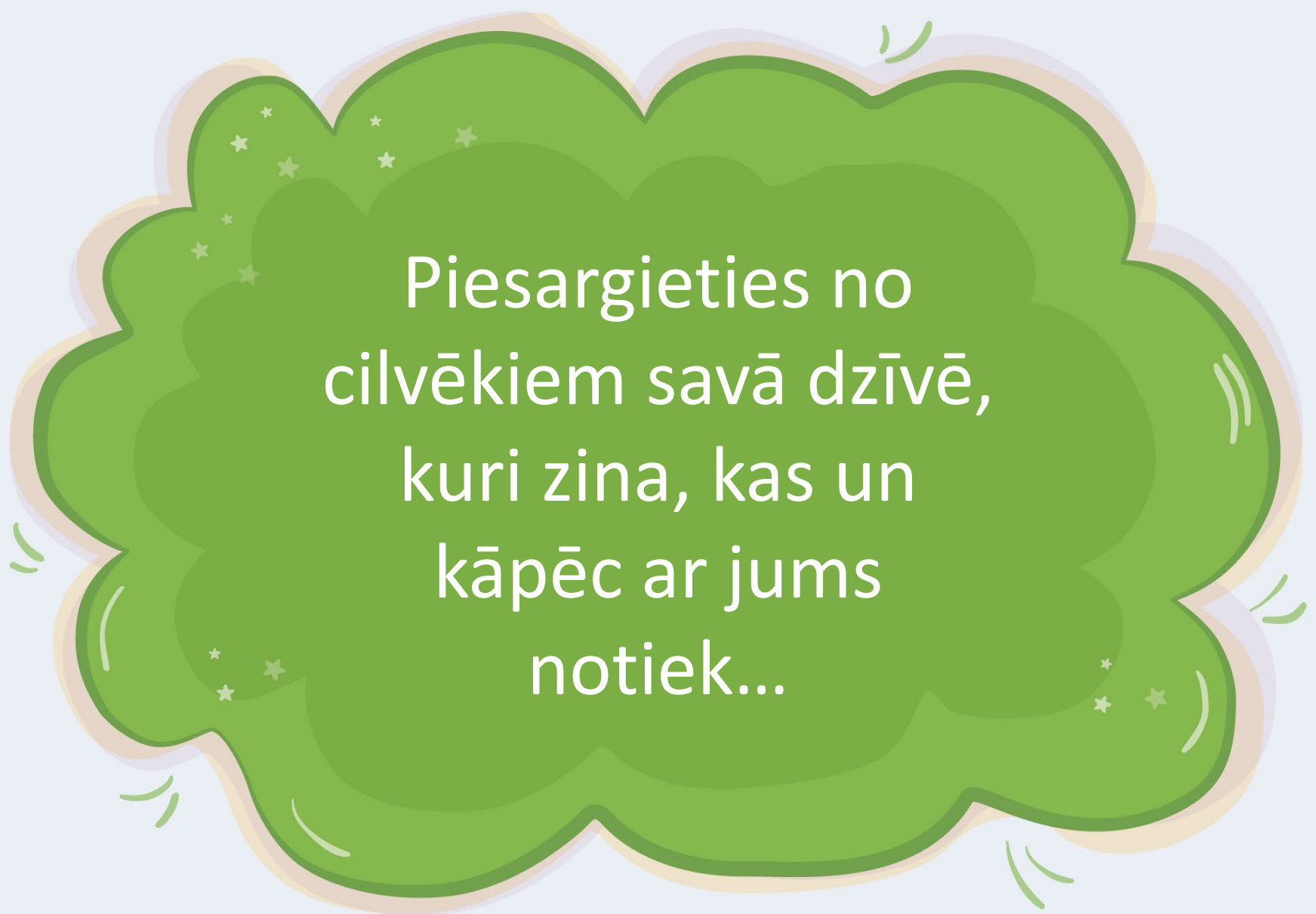


uzvediba.lv

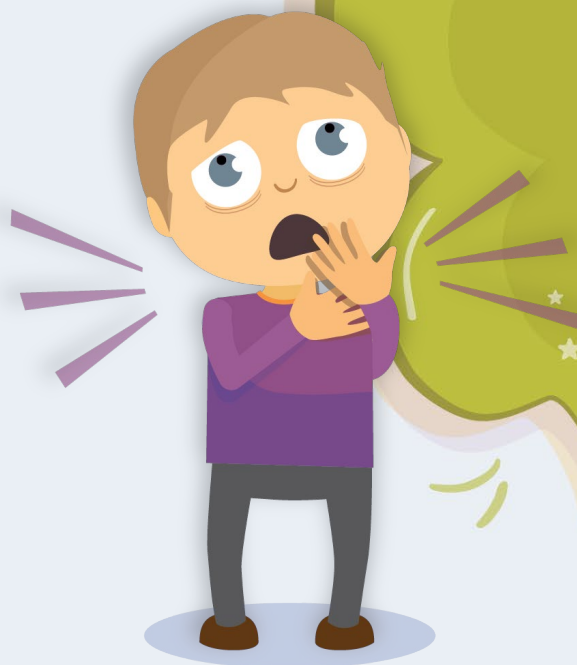
Bērns sit pedagogam

Līga Bērziņa





Piesargieties no
cilvēkiem savā dzīvē,
kuri zina, kas un
kāpēc ar jums
notiek...



Ja mēs varam paredzēt,
kad, kādos apstākļos,
kādas uzvedības
problēmas būs...

Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?



Funkcionālā analīze

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	1. stunda	starpbrīdis	2. stunda	starpbrīdis	3. stunda	starpbrīdis	4. stunda	starpbrīdis	5. stunda	starpbrīdis	6. stunda	starpbrīdis	7. stunda	starpbrīdis
PIRMDIENA														
OTRDIENA														
TREŠDIENA														
CETURTDIENA														
PIEKTDIENA														

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
 L LIETU ATŅĒMŠANA
 E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
 A AUTOAGRESIJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS

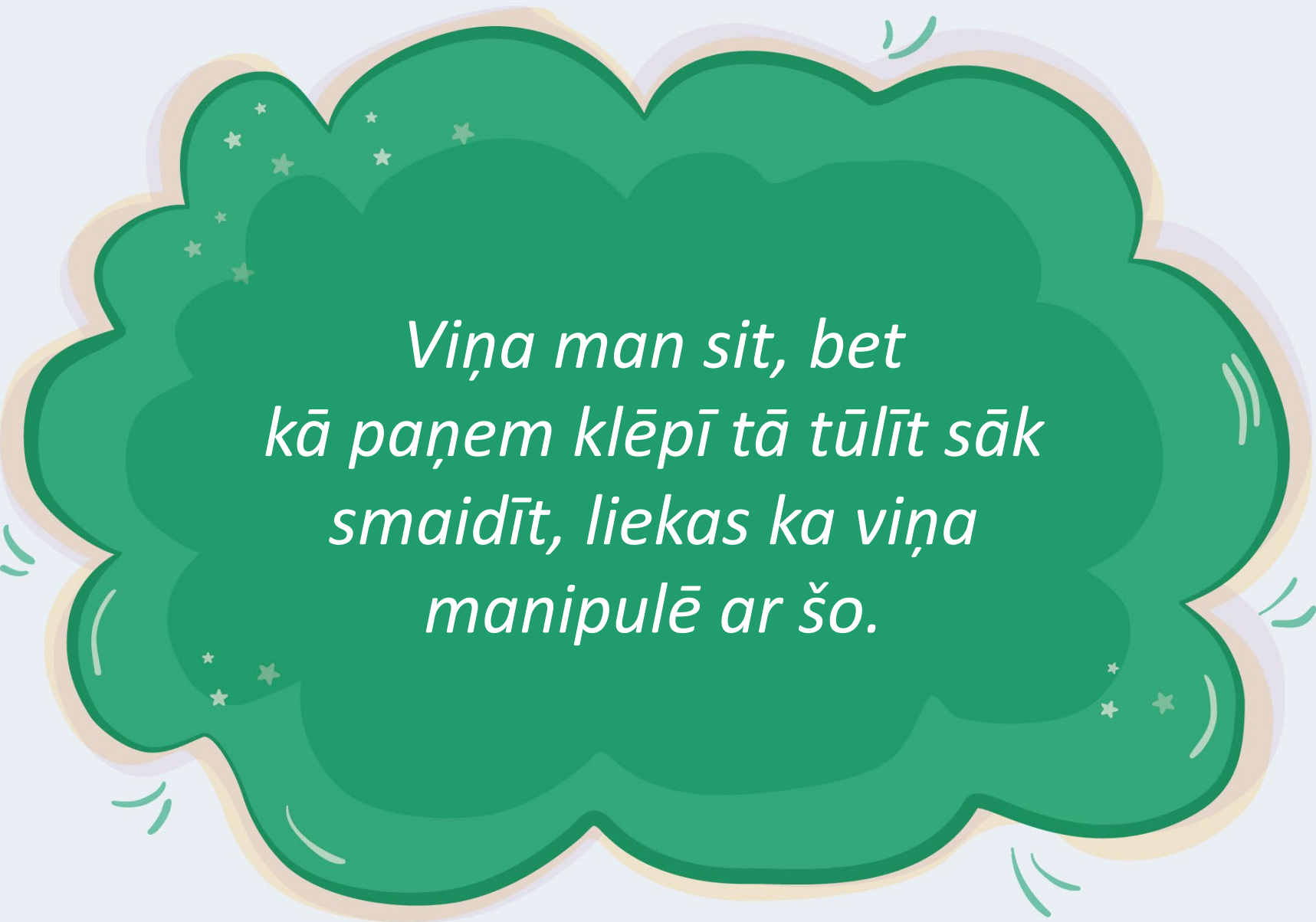
uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

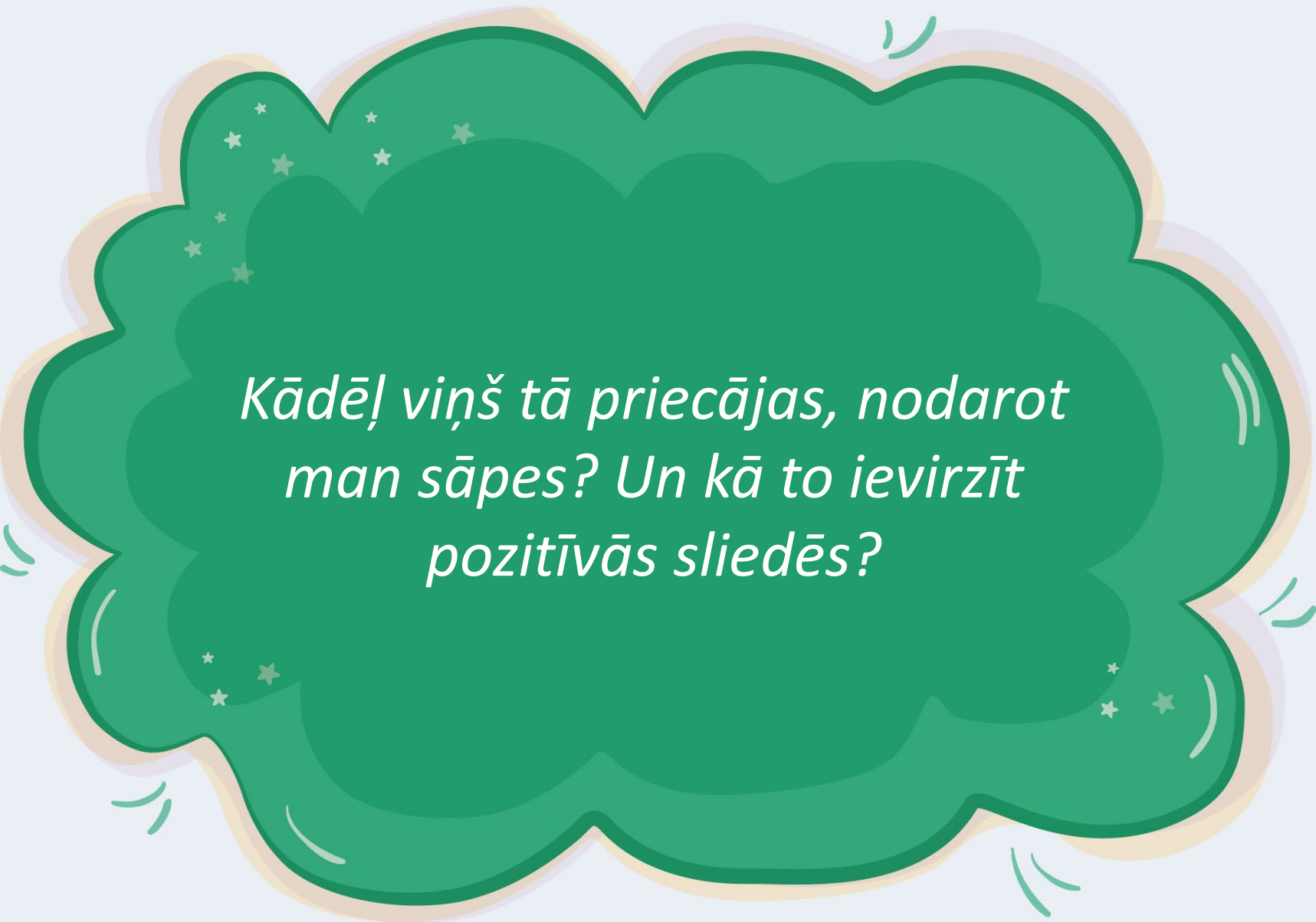
	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1. stunda					
starpbrīdis					
2. stunda					
starpbrīdis					
3. stunda					
starpbrīdis					
4. stunda					
starpbrīdis					
5. stunda					
starpbrīdis					
6. stunda					
starpbrīdis					
7. stunda					
starpbrīdis					

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
 L LIETU ATŅĒMŠANA
 E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
 A AUTOAGRESIJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS



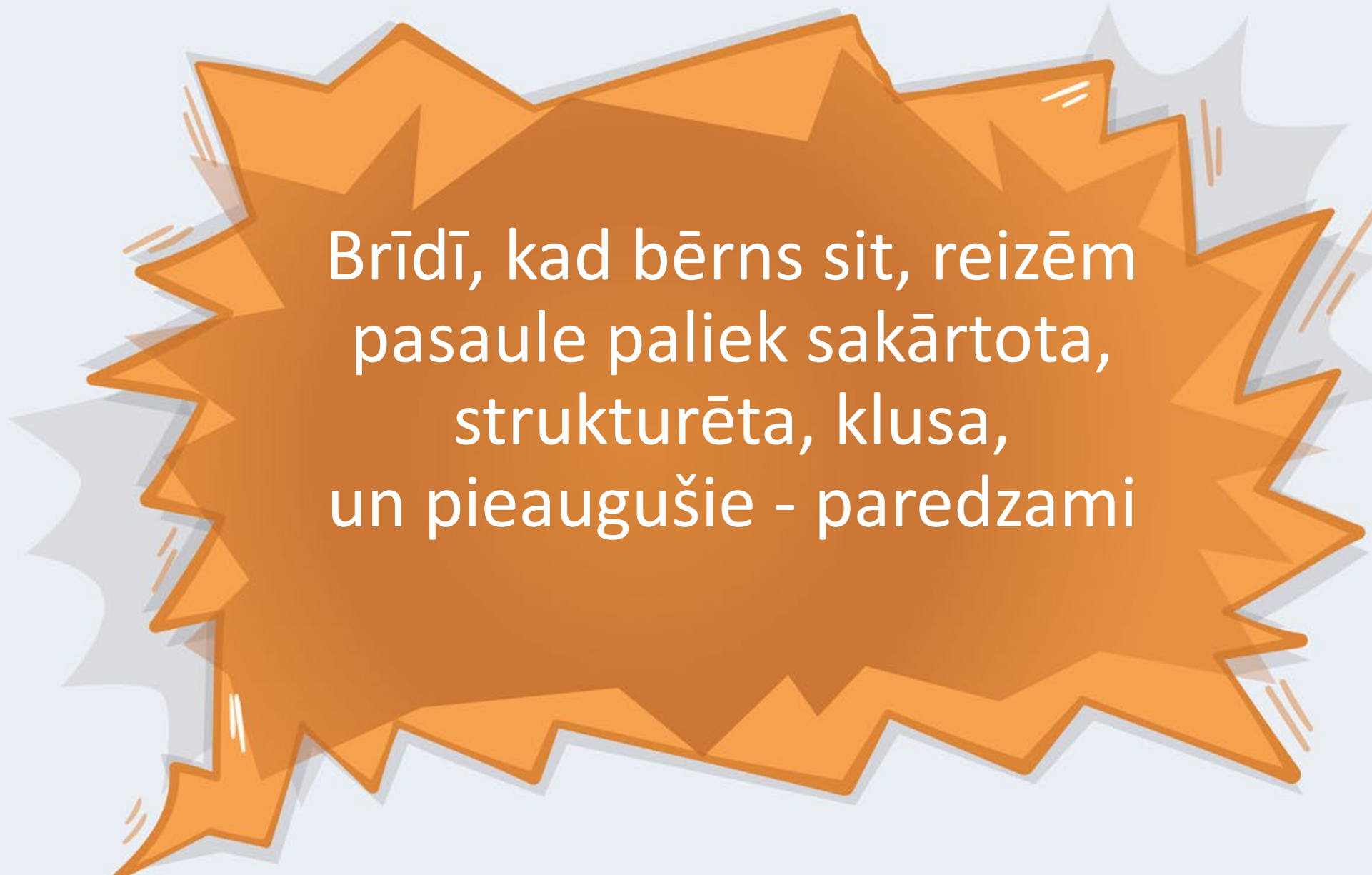
*Viņa man sit, bet
kā paņem klēpī tā tūlīt sāk
smaidīt, liekas ka viņa
manipulē ar šo.*



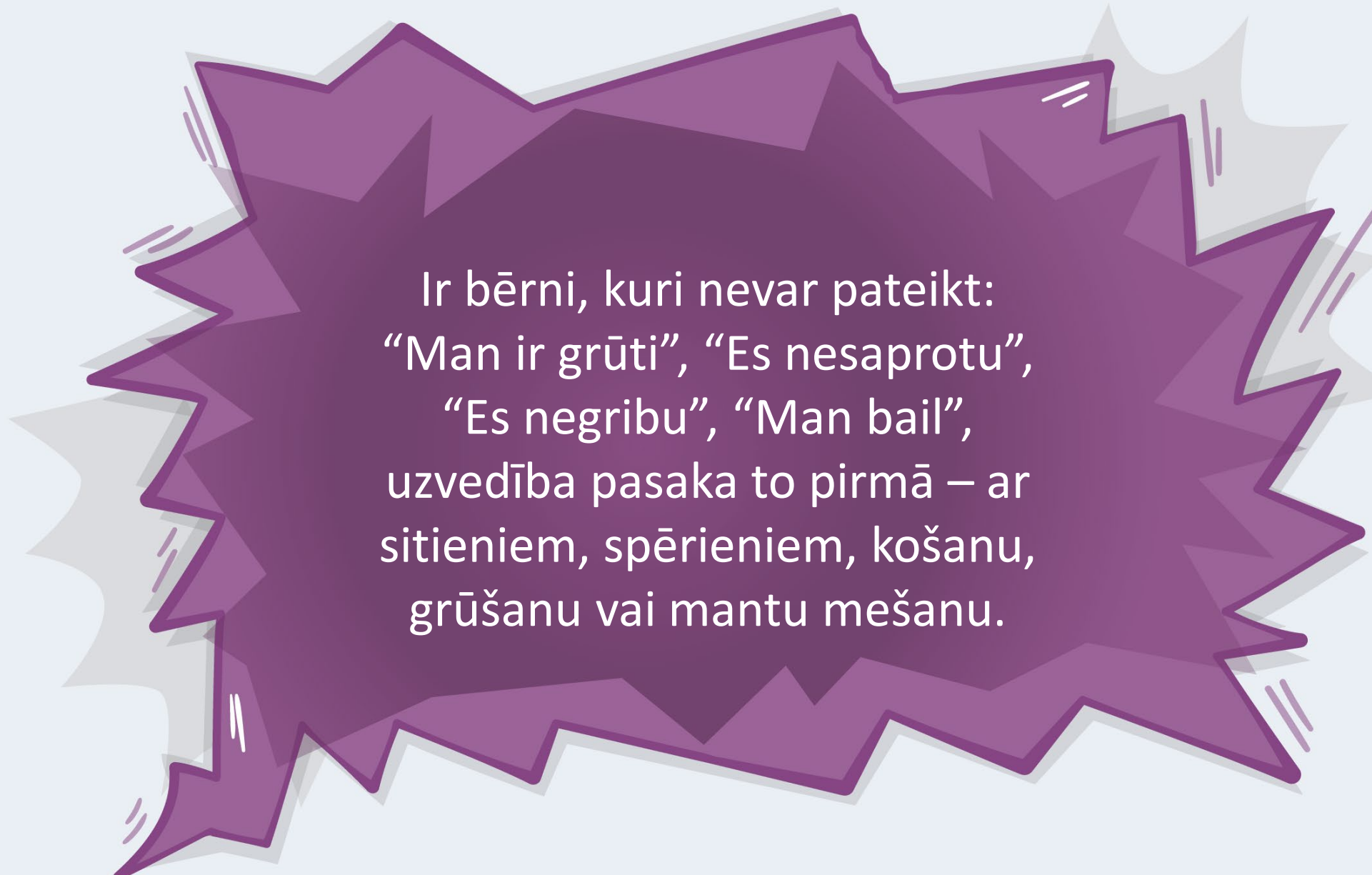
*Kādēļ viņš tā priecājas, nodarot
man sāpes? Un kā to ievirzīt
pozitīvās sliedēs?*



*«Bērnī saprot, ka var
panākt ļoti daudz ar spēku
Viņi manipulē ar mums!»*



Brīdī, kad bērns sit, reizēm
pasaule paliek sakārtota,
strukturēta, klusa,
un pieaugušie - paredzami



Ir bērni, kuri nevar pateikt:
“Man ir grūti”, “Es nesaprotu”,
“Es negribu”, “Man bail”,
uzvedība pasaka to pirmā – ar
sitieniem, spērieniem, košanu,
grūšanu vai mantu mešanu.

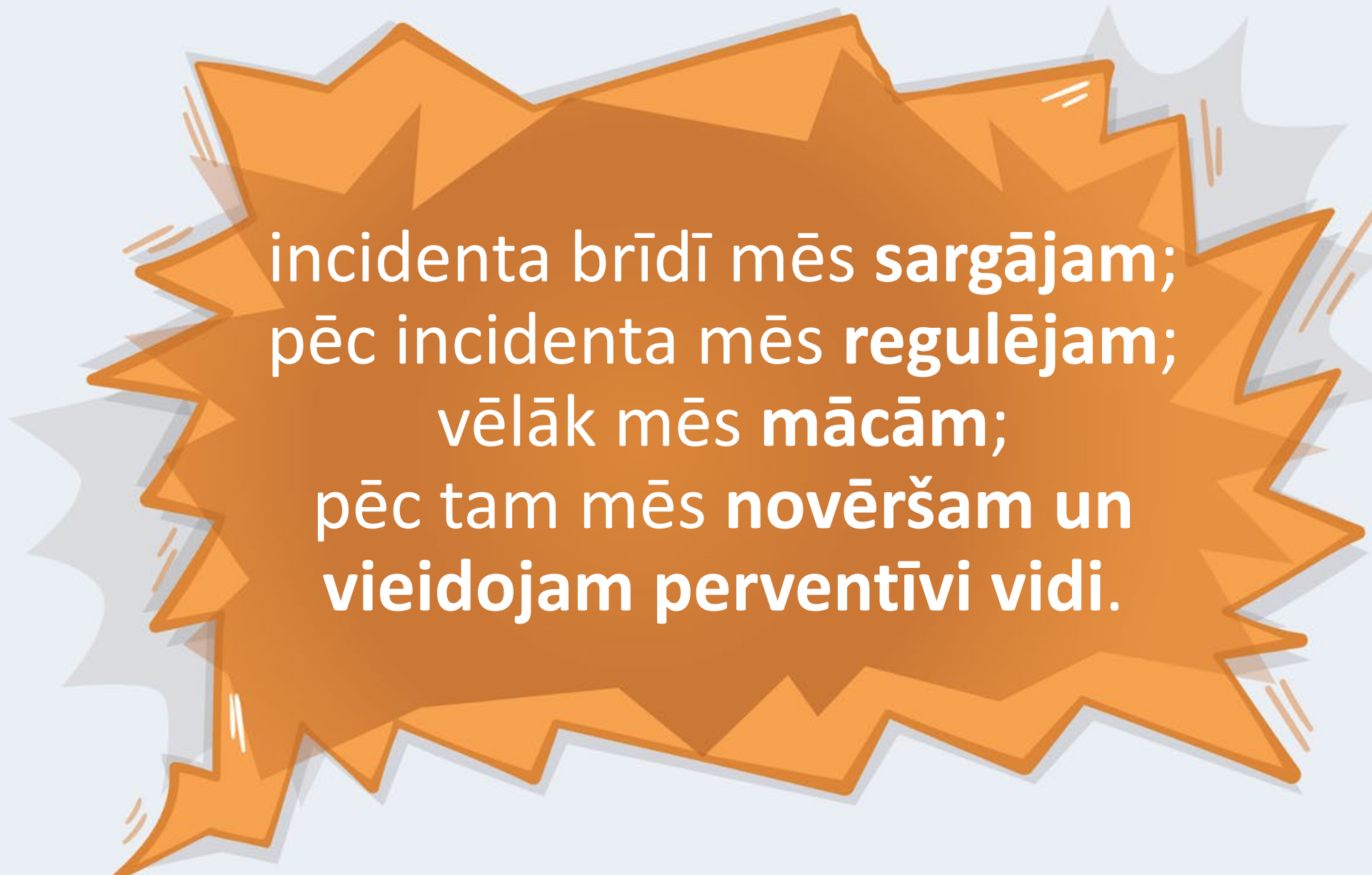
Par ko sišana, iespējams, signalizē?

- Pārslodze?
- Valodas grūtības?
- Nogurums?
- Sensorais diskomforts?
- Trauksme?
- Nespēja pārslēgties?
- Pārtraukta mīļākā aktivitāte?
- Izsalkums?
- Neprognozējama vide?
- Robežu neskaidrība?
- Uzmanības meklēšana?
- Kontroles atgūšana?

Atbildes reakcijas uz notikumu

- Atbildes reakcijas intensitāte
- Cik ilga ir atbildes reakcija līdz bērns atgriežas miera stāvoklī? Vai viņš joprojām ir satraukts, kad visi bērni ir nomierinājušies?
- Vai šī reakcija ģeneralizējas un tiek attiecināta uz līdzīgām situācijām?
- Vai bērns sāk atbildēt līdzīgā veidā uz līdzīgām situācijām vai kontekstiem?
- Vai viņš atbild uz stimuliem vienādā intensitātē ar vienādu atbildes reakciju uz visiem emocionālajiem un vides stimuliem, jeb tomēr spēj diferencēt tos un izvēlēties prioritātes?





incidenta brīdī mēs sargājam;
pēc incidenta mēs regulējam;
vēlāk mēs mācām;
pēc tam mēs novēršam un
vieidojam perventīvi vidi.

Sargājam

- Mazāk vārdu. Vairāk telpas. Droša distance. Skaidrs, īss vēstījums: “Es neļaušu sist.”
- Nekaunināt, neapvainot, nesolīt sodus dusmās, neķert bērnu aiz rokām, ja tas nav drošības jautājums, neiesaistīties spēka cīņā, neprasīt “kāpēc tu tā dari?”.
- Vispirms pašregulācija, tikai pēc tam saruna

Regulējam

- Skaitām līdz 10
- Elpojam
- Padzeramies ūdeni
- Paguļam uz grīdas
- Paskatāmies smilšu pulksteni utt.



Mācām: Jautājumu piemēri

- Kāda veida lietas vai rīcība padara tevi dusmīgu?
- Vai ir kaut kas, kas tevi ļoti sadusmo mājās?
- Kādas lietas tev liek slikti justies?
- Kas tev palīdz nomierināties?
- Tad kad tu paliec dusmīgs, kas tev palīdz nomierināties?
- Kā mums rīkoties tavos dusmu brīžos - labāk tevi atstāt vienu vai palikt ar tevi?
- Ko mums labāk darīt, kad tu esi dusmīgs, bet mēs nevēlamies strīdēties ar tevi?

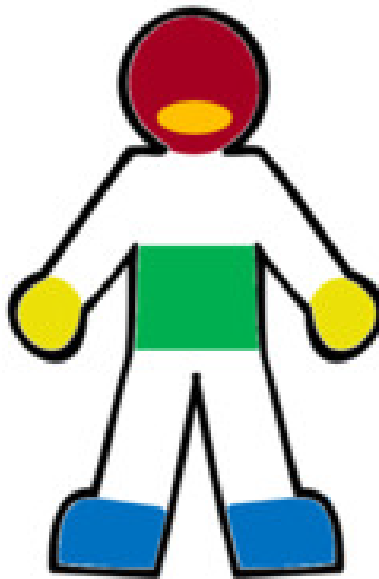


SKILL, NOT WILL!

Trenējam prasmes!

Body Clues

What are some of the clues that tell you how your body feels?



Head

Clear	Burning
Unhappy	Spinning

Mouth

Smiling	Yelling
Frowning	Dry

Hands

Still	Clenched
Down	Clammy

Tummy

Comfortable	Upset
Churning	Yucky

Feet

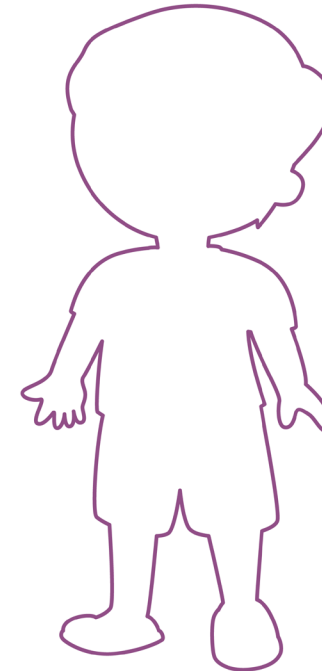
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2011-2019 Barbara Stevens, Helping Students Be Their Best!
www.teacherspayteachers.com/store/barbarastevens



uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS



APRAKSTI KĀ JŪTIES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lietišķu ideju: www.uzvediba.lv

- <https://www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512>
- <https://www.pinterest.com/pin/547820742147605198/>

Plakāts – “Cik liela ir mana problēma?”



Pamaniet katru brīdi, kad bērns savaldās

- Paldies, ka paturēji dusmas pie sevis
- Es zinu, cik tu esi dusmīgs
- Paldies, ka pateici savas dusmas ar vārdiem!
- Paldies, ka neiesiti
- Es redzu, cik ļoti tu savaldījies!
- Es zinu, kā tu jūties!



MĀCĪTIES. DRAUDZĒTIES. SPĒLĒTIES





Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
 kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



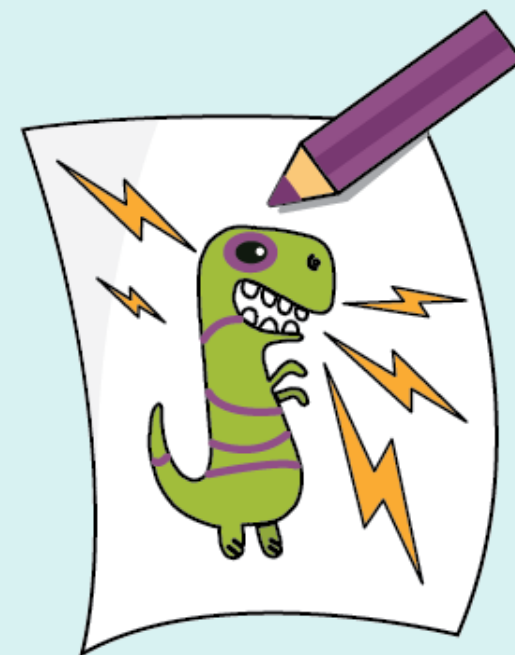
Darīšu kaut ko citu.



Nomierināšanās

Izkustēšanās
Uzmanības novirzīšana
Mīļākā nodarbošanās
Pašrefleksijas mācīšana

ES NOMIERINĀŠOS!



Es uzzīmēšu savas dusmas.

Elpošanas vingrinājumi

- Pūķa elpa,
- Ieelpo caur degunu, izelpo caur muti
- Gulēšana uz grīdas, elpošana, rokas turot uz punča
- Burbuļu pūšana
- Vēro savu elpu
- Burbuļelpošana
- Elpo un skaiti
- Izelpo iespējami lēnu
- Kokteiļsalmiņa elpošana
- Paceļam rokas un nolaižam uz ieelpu un izelpu
- Elpošana ar vēderu





Domāšana

Domāšanas stratēģijas

ES DOMĀŠU!

"Vai manām dusmām
ir reāls iemesls?"



ES DOMĀŠU!

"Es padomāšu,
kas man varētu
palīdzēt."



ES DOMĀŠU!

"Ja saglabāšu mieru,
man būs vieglāk šo
problēmu atrisināt."

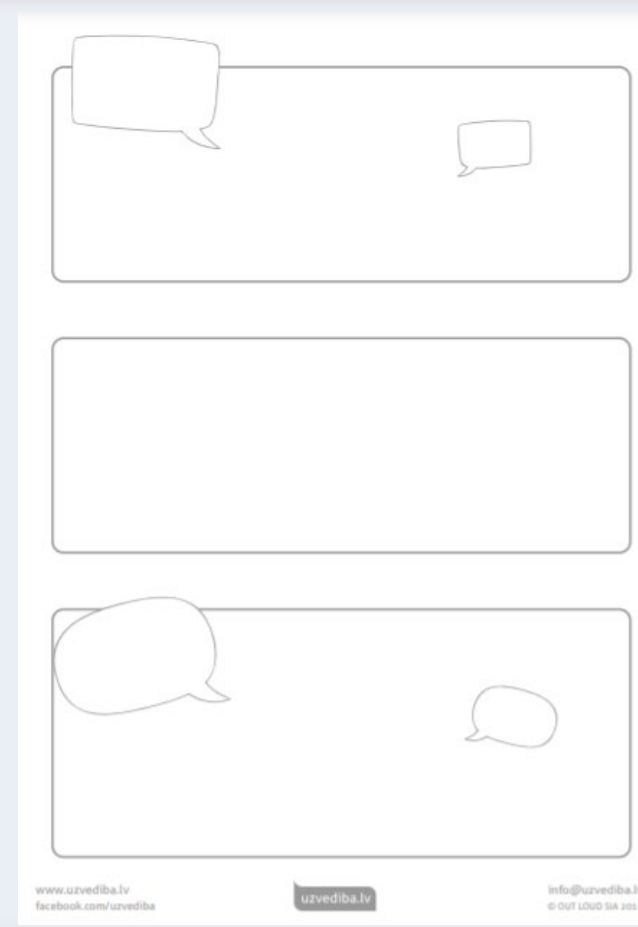
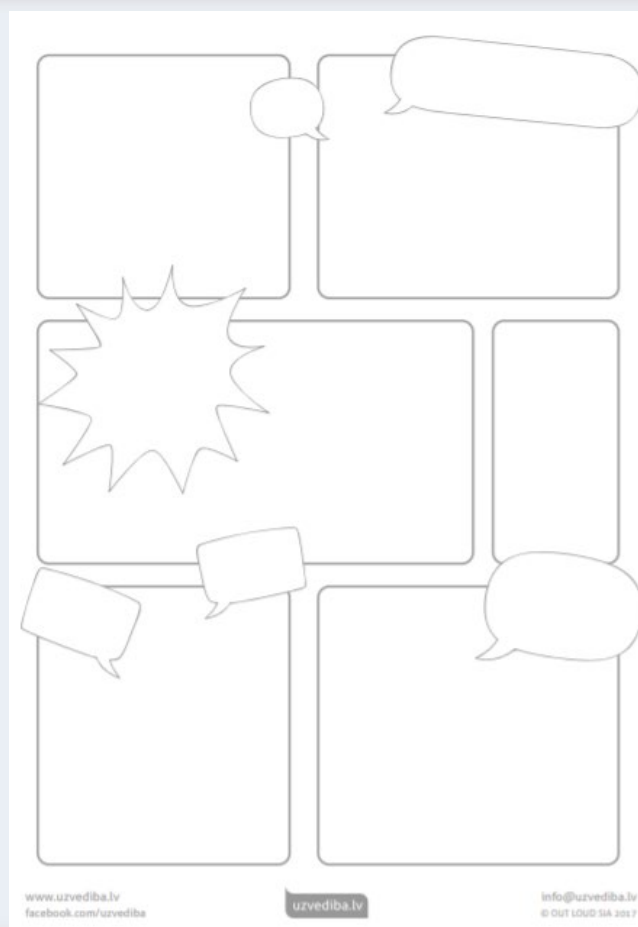
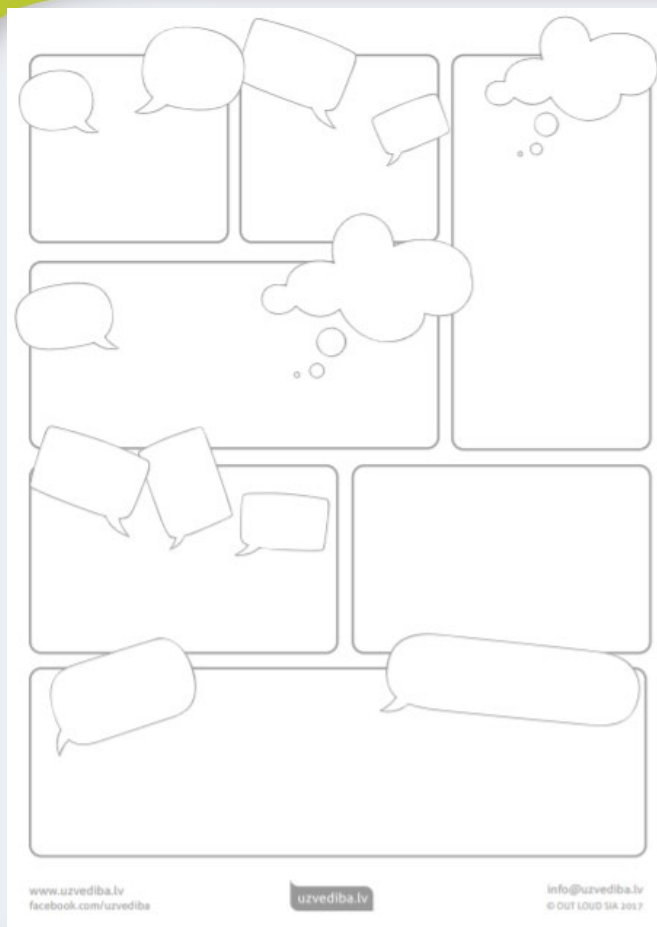


ES DOMĀŠU!

"Es pārdomāšu
dažādus variantus,
kā varētu risināt šo
situāciju."



Komiksi, dialogu logi



Sarunāšanās



Šo bērnu vārdu krājumā nav šādu frāžu

- *Atvaino, nedzirdēju*
- *Man nepieciešama pauze*
- *Es nesaprotu*
- *Es pašlaik nevaru runāt*
- *Kaut kas ir noticis*
- *Es esmu noguris*
- *Man jāpadomā*



Bet viņiem var būt

- *Ej...*
- *Aizveries..*
- *Es tevi ienīstu...*
- *Tu esi...*
- *Es tev...*
- *Nē*
- *Idioti*
- *F*** you*
- *Man vienalga*



Stāstu metode

- Stāstiet stāstus, kā jūs atrisinājāt savas problēmas
- Lasiet priekšā veiksmīgus dialogus
- Izmēģiniet dažādas lomu spēles



Spēja vienoties

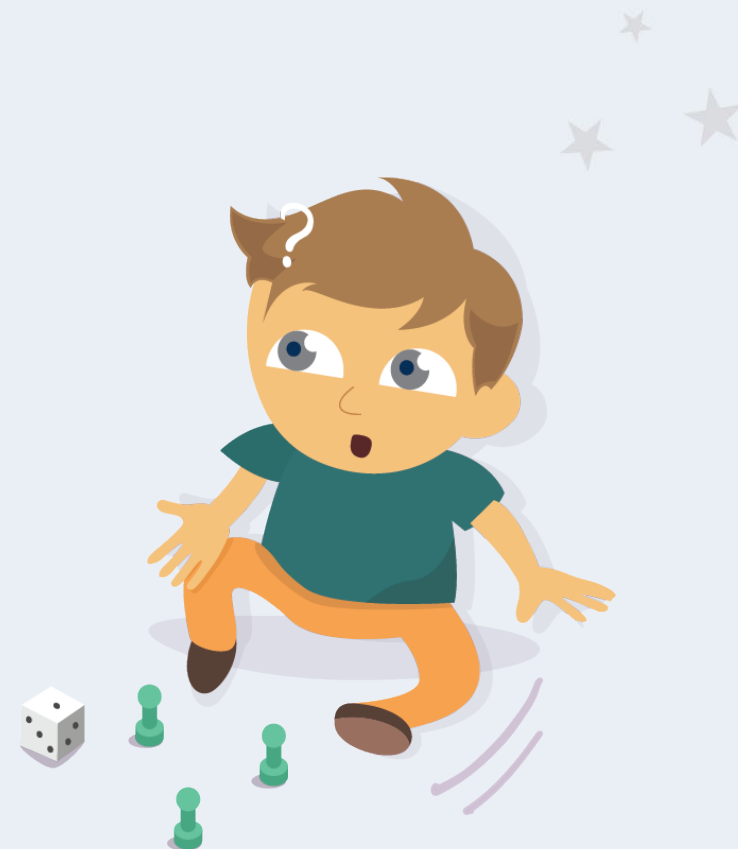
“Vai jūs varat izdomāt kopīgi, kā spēlēsieties ar šo mašīnu?”

“Vai tev ir idejas, kas varētu palīdzēt šajā situācijā?”



Pārformulējiet, lūdzu, “Es formā”

- Es baidos, ja kāds runā ļoti skaļi
- Man nesanāk aizsiet kurpes
- Esmu ļoti noguris
- Es baidos, ka kāds salauzīs manu mašīnu utt.





Rīcības stratēģijas

Prognozējiet savas darbības

- Veidojiet plānus kopīgi
- Gatavojieties pārmaiņām, kuras nevaram paredzēt
- Strukturējiet bērna brīvo laiku
- Dariet kopā
- Modelējiet



Pārsteigums!

Sakārtojam vidi

- Piedāvājiēt izvēles iespējas
- Sniedziēt vizuālo atbalstu
- Veidojiēt precīzu ikdienas rutīnu
- Precīzas instrukcijas un norādes «Ko darīt, ja...»
- Veidojiēt drošu vidi kļūdām
- Veiciniēt prasmju attīstīšanu
- Māciēt paškontroles prasmes
- Māciēt nomierināšanās prasmes
- Pozitīvi apgalvojumi, afirmācijas, Sarunu apļa spēle
- Samaziniēt sensoros kairinājumus

Visšausmīgākais ir
tad, ja pieaugušajam,
kurš ir kopā ar bērnu,
ir identiskas grūtības





Paldies!