

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Baumas, aprunāšana un intrigas

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa





Izolācija sāp, un tās
ir fiziskas sāpes.

Tas ir izveidojies vēsturiski.

Viņš darīs visu iespējamo,
lai būtu barā
Vai veidos savu baru...

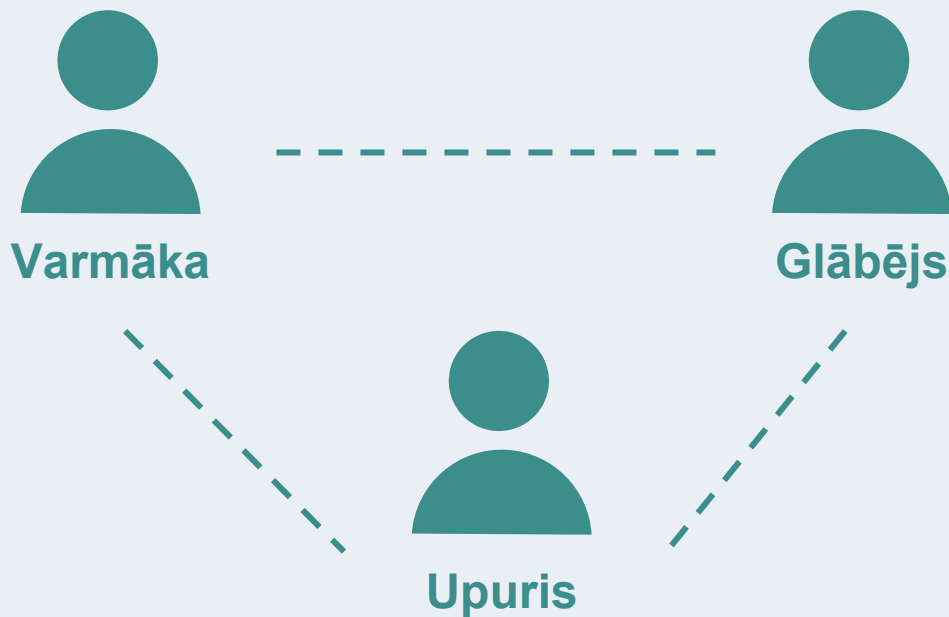


Kuri bērni ir visvairāk ietekmējami?

Akceptēti biežāk:	Akceptēti retāk:
Pozitīvi komunicējoši (draudzīgi utml.)	Pārtauc notiekošas aktivitātes, sarunas
Sociāli aktīvi	Atturīgi iesaistīties grupu aktivitātēs
Atsaucīgas uzvedības (atbild uz jautājumiem, piedalās grupu aktivitātēs utml.)	Agresīvas uzvedības

Karpmana trijstūris

Ja cilvēki nav spējīgi paust savas vajadzības profesionāli, viņi “iestartē” Karpmana trijstūri



Glābēja pozīcijas

- Glābšana ir selektīva un bieži vien mērķēta nevis uz palīdzēšanu pēc būtības bet gan uz sevis parādīšanu labākā gaismā
- *Bet es tev tikai vēlējos palīdzēt!*

Upuris meklē glābēju

- Man nav laika
- Man nepietiek spēka
- Man nav resursu



Un tad seko pauze, kuras laikā glābējam jāmetas glābt
Upuris var pārslēgties arī uz glābēja lomu un vainot par
nepalīdzēšanu

Varmāka

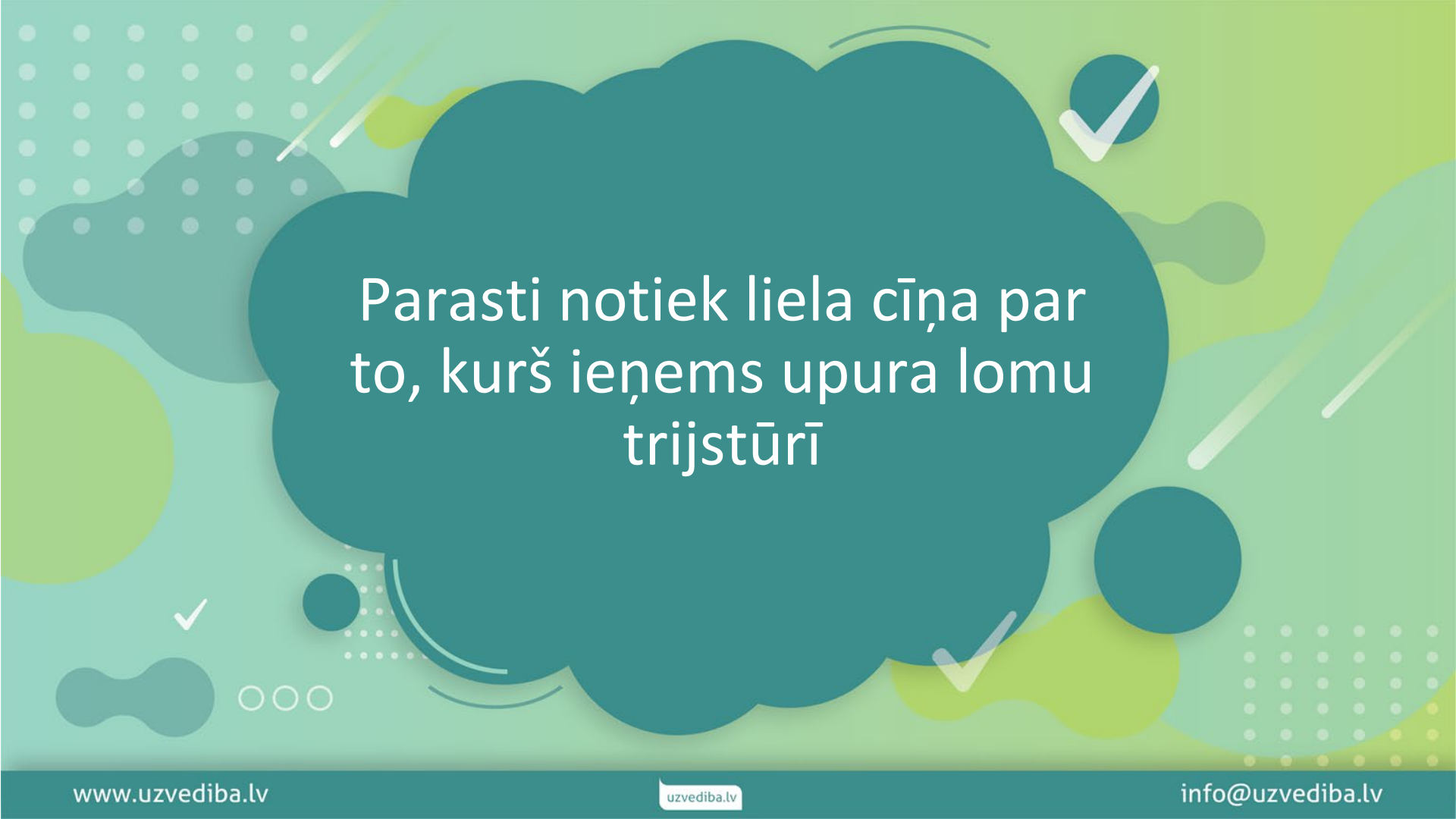
- Daudzi var nemaz nezināt, ka ir «varmākas»
- Nevienam nepatīk šī loma, un, to pieņemot, varmākas mēģina identificēties ar ko, kas attaisnotu viņu «slikto rīcību» vai veidot grupas savas rīcības atbalstam

Varmākas spēle

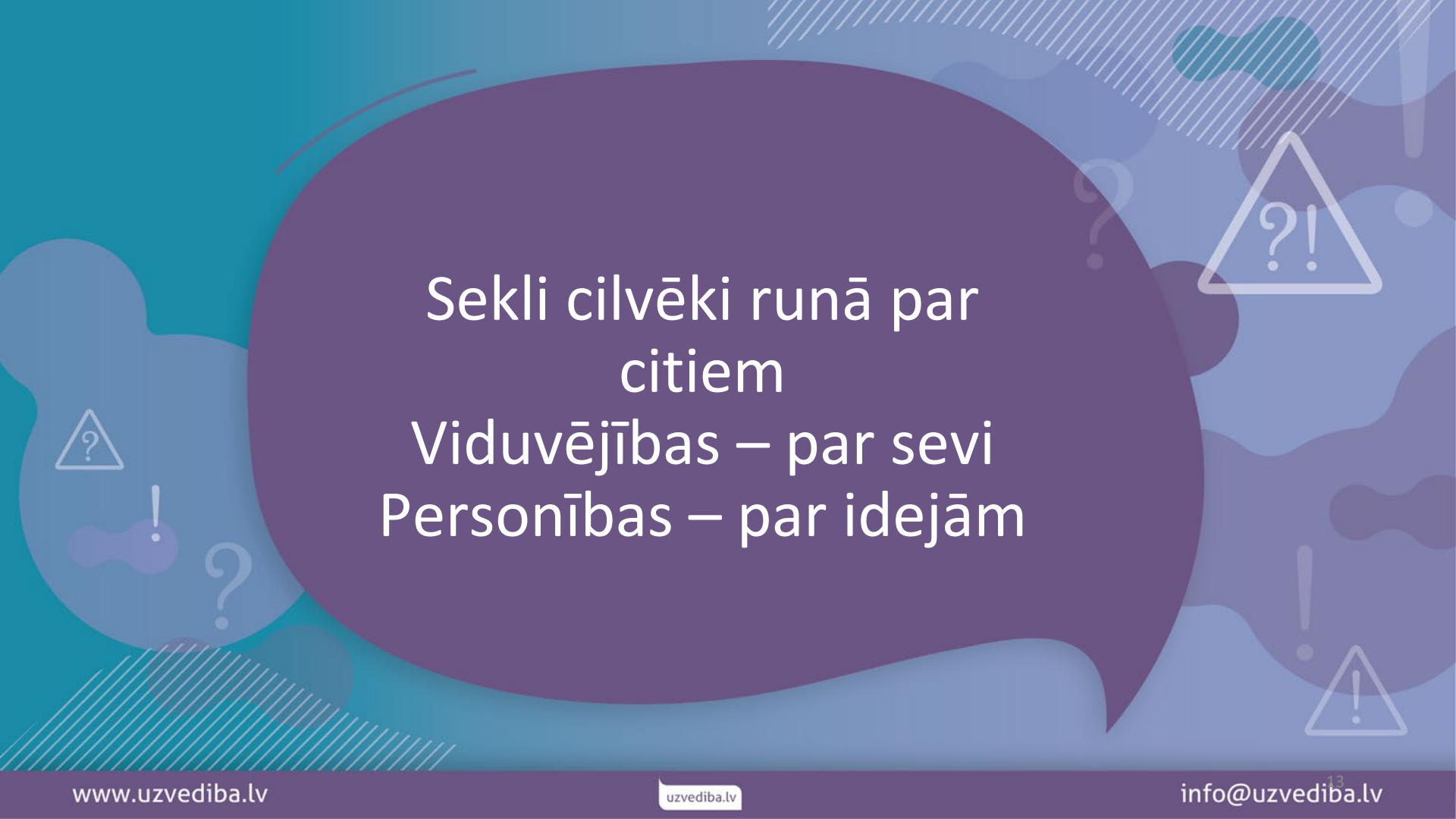
- Redzi, tu pats uzprasījies! Tu man liki to darīt! Tā ir tava vaina!
 - Nevajadzīgu noteikumu un limitu uzstādīšana
 - Citu vainošana visās nelaimēs
 - Citu rīcības kritizēšana
 - Tur kādu cilvēku apspiestu
 - Lieto vainu un kaunu, lai pazemotu citus
 - Provocē drāmu un konfliktus
 - Ieņem ļoti neelastīgu un autoritatīvu pozīciju
 - *Es esmu labs, jūs esat slikti pozīcija*

Glābēja spēle

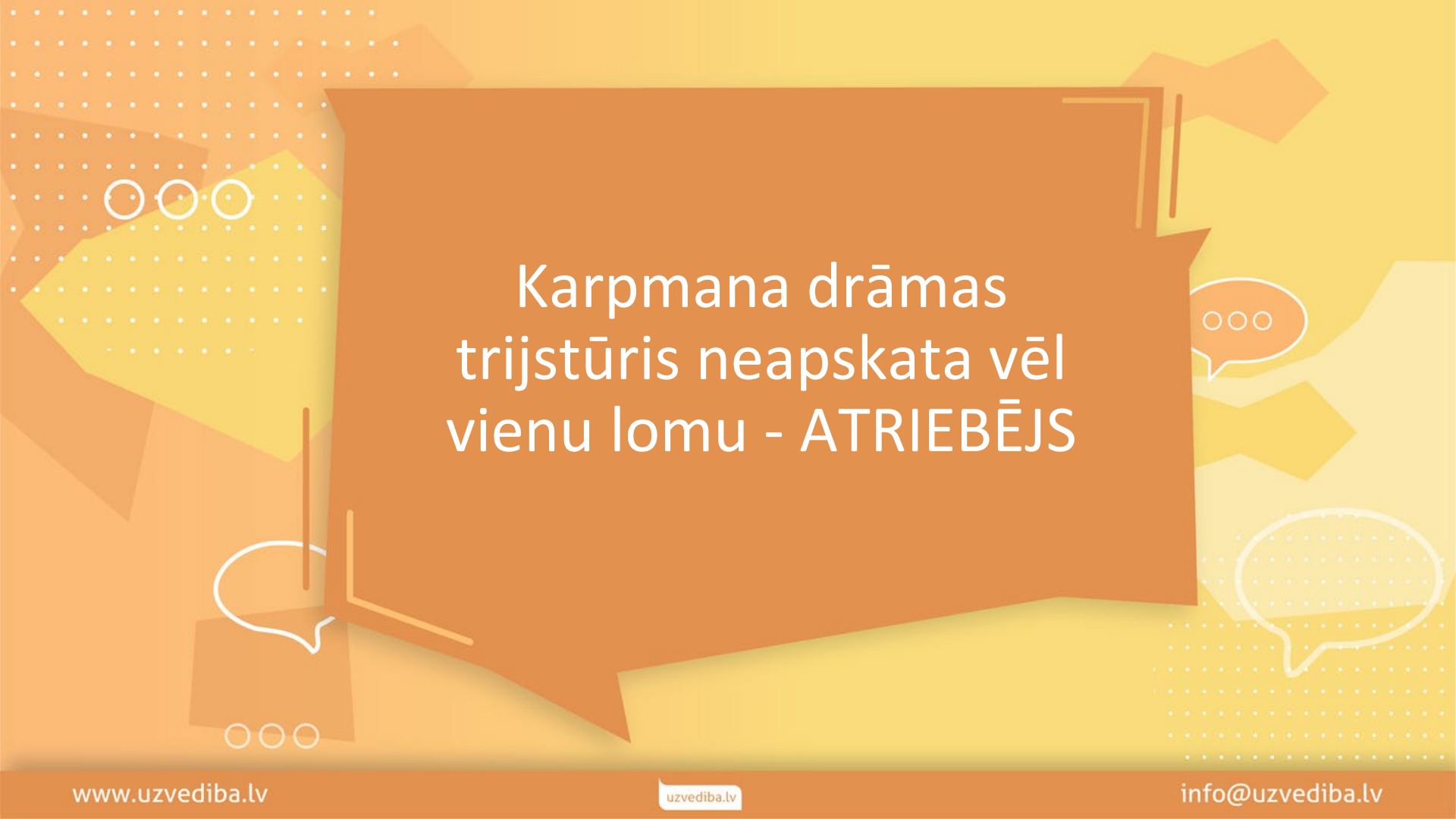
- Jūtas spiests glābt citus arī tad, kad viņi neprasa un pat to nevēlas
- Dara citiem lietas, ko viņi nelūdz un ko citi varētu paveikt paši
- Jūtas vainīgi, ja nepalīdz citiem
- Rīkojas un izklausās aizbildnieciski, turot upuri atkarīgu no sevis
- Uztur upura redzējumu par sevi, ka viņš ir vājš un nevarīgs
- Nereti viņa glābšana ir apzināti neveiksmīga, jo tad viņš zaudēs «upuri»
- Cenšas, «lai visiem būtu labi»
- Kļūst par upuri, kad viņam neļauj «glābt»



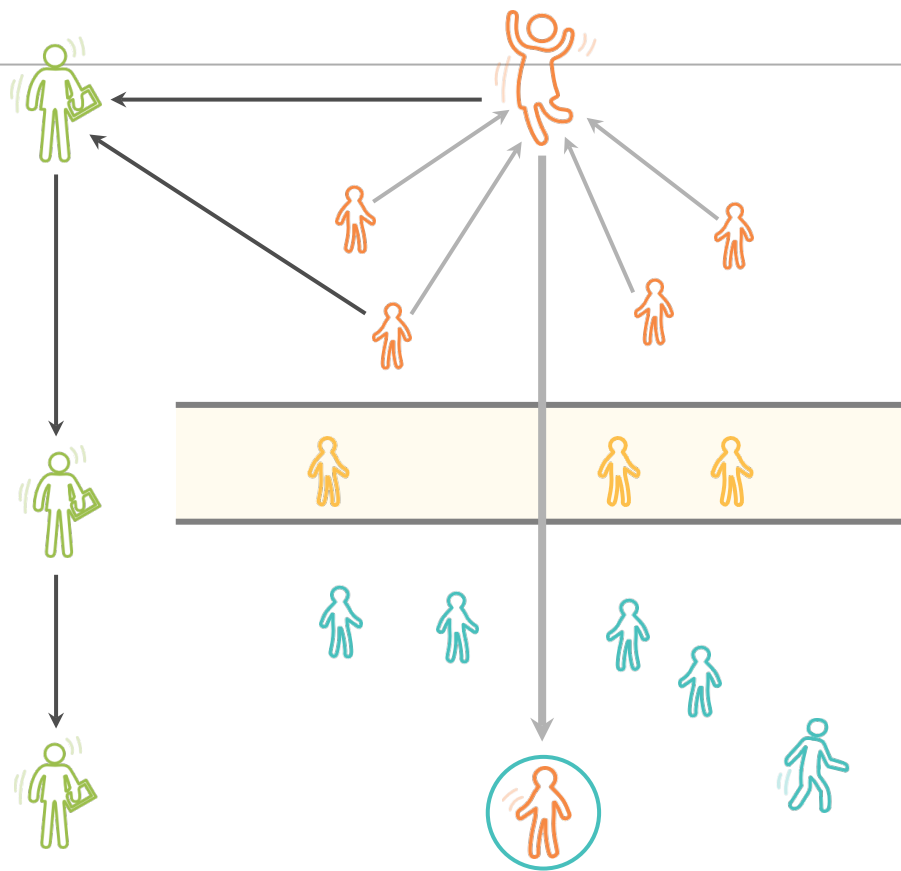
Parasti notiek liela cīņa par
to, kurš ieņems upura lomu
trijstūrī



Sekli cilvēki runā par
citiem
Viduvējības – par sevi
Personības – par idejām



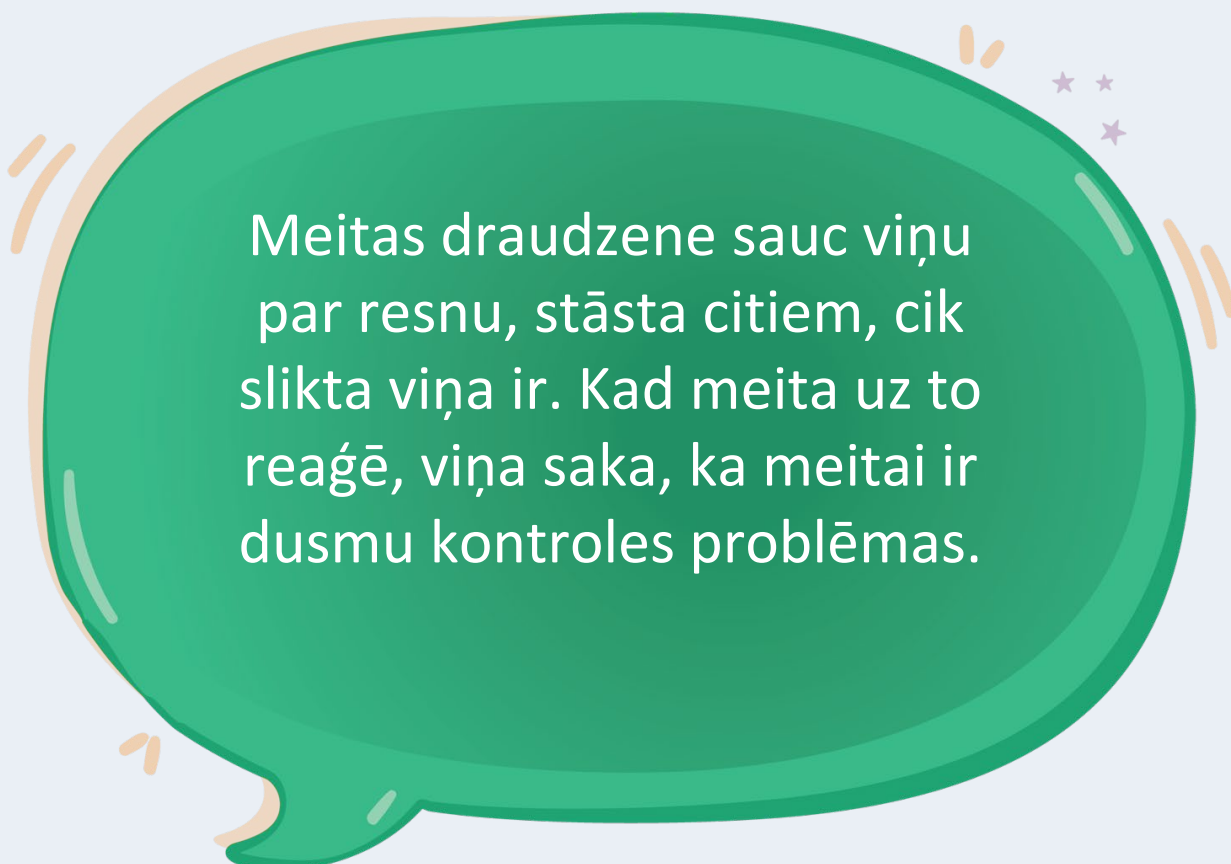
Karpmana drāmas trijstūris neapskata vēl vienu lomu - ATRIEBĒJS



Negatīvs spiediens

- Vienošanās izolēt kādu;
- Noruna izturēties nejauki pret kādu;
- Aicinājums bastot vai veikt kādu citu neētisku rīcību;
- Spiediens zagst;
- Spiediens smēķēt, lietot alkoholu utt.





Meitas draudzene sauc viņu
par resnu, stāsta citiem, cik
slikta viņa ir. Kad meita uz to
reaģē, viņa saka, ka meitai ir
dusmu kontroles problēmas.

Tas, kādus draugus bērns
izvēlas, ir tiešs jūsu
audzināšanas darba rezultāts.



- Vai bērns nav dzirdējis, kā jūs runājat par draugiem vai vecākiem aiz muguras, bet viņu klātbūtnē izturaties mīļi?
- Vai bērns nav redzējis, ka jūs pieprasāt vienu uzvedību, bet paši darāt ko citu?
- Vai jūsu uzvedība nav pašdestruktīva?
- Vai jūs turat bērnam dotos solījumus?
- Vai jūs esat godīgs un atklāts?
- Vai jūs neveidojiet mākslīgu autoritāti bērna acīs?
- Kas notiek ar kļūdīšanās kultūru jūsu ģimenē?



- Ir teorētiķi, kas uzskata, ka reputācija ir baumošanas blakusprodukts. Tas ir tas, ko cilvēki saka par mums, mums klāt neesot.
- Baumu saturam parasti nav liela sakara ar mūsu reālo rīcību, bet gan ar citu cilvēku interesēm un sociālajiem kontaktiem.

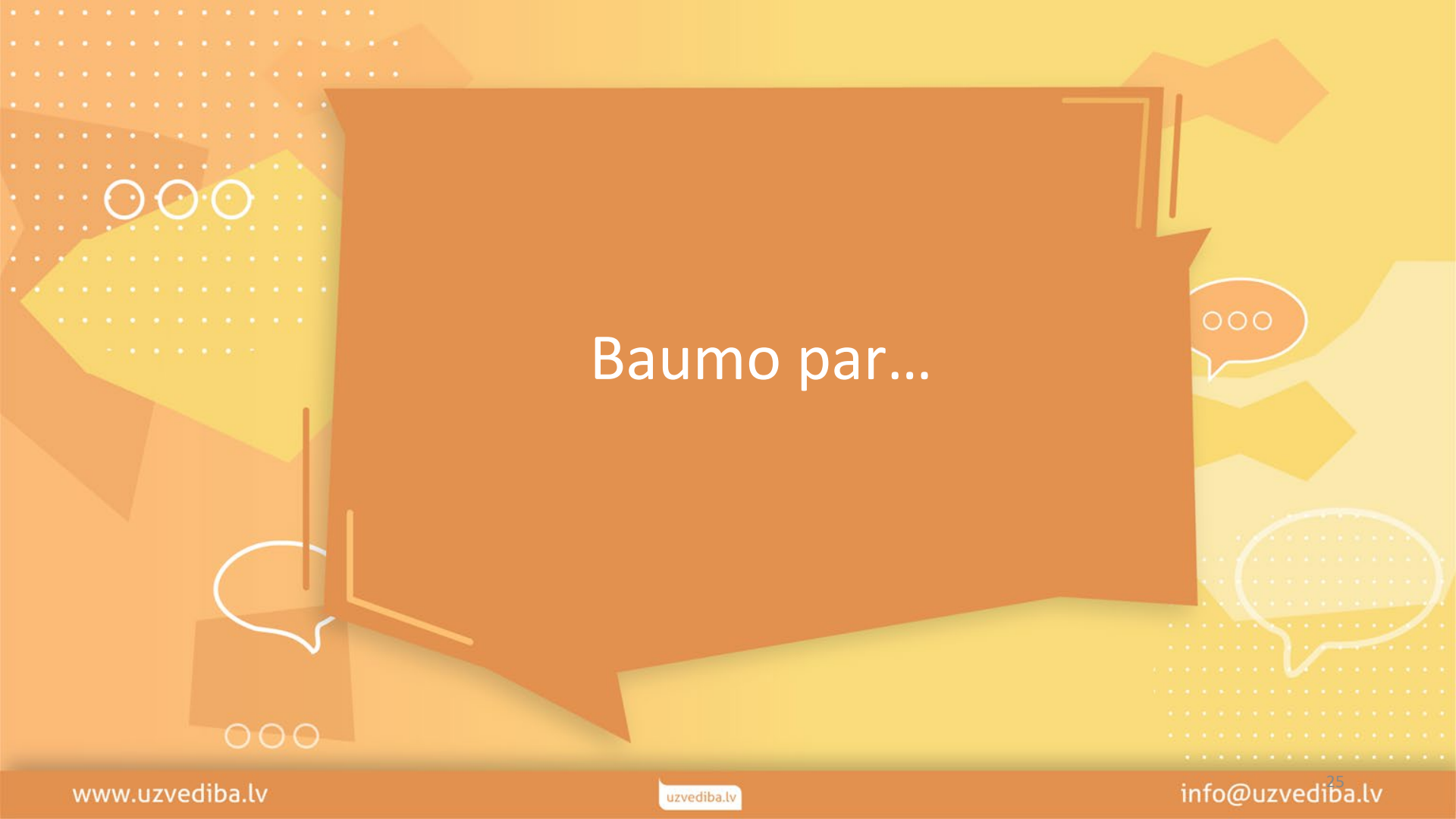
- Reputācija nav komfortabla, jo tā iedod varu citiem cilvēkiem
- Jo vairāk detaļas citi cilvēki zina par mūsu dzīves aspektiem, jo lielāku kontroli viņi iegūst par mūsu dzīvi
- Reputācija ir mūsu atvasinājums, kas dzīvo savu dzīvi

Baumas jeb tenkas ir galvenokārt verbālā informācija, kura ir daļēji patiesa vai pilnīgi nepatiesa, un tā tiek nodota tālāk no vienas personas otrai. Bieži vien katrā informācijas nodošanas laikā tā tiek izmainīta vai sagrozīta pavisam savādāk*

Vikipēdija

- Baumās nav pat jābūt pat negatīvai, nomelnojošai informācijai – reizēm pietiek vienkārši sēt šaubas...
- Reizēm cilvēki ar sarkastisku komentāru vēlas saņemt negatīvu reakciju, lai tu sevi parādītu negatīvā gaismā
- Mūsu uzvedību pat ietekmē fantāzijas par kolēģu baumošanu

Baumošana ir
vardarbība vairākos
līmeņos

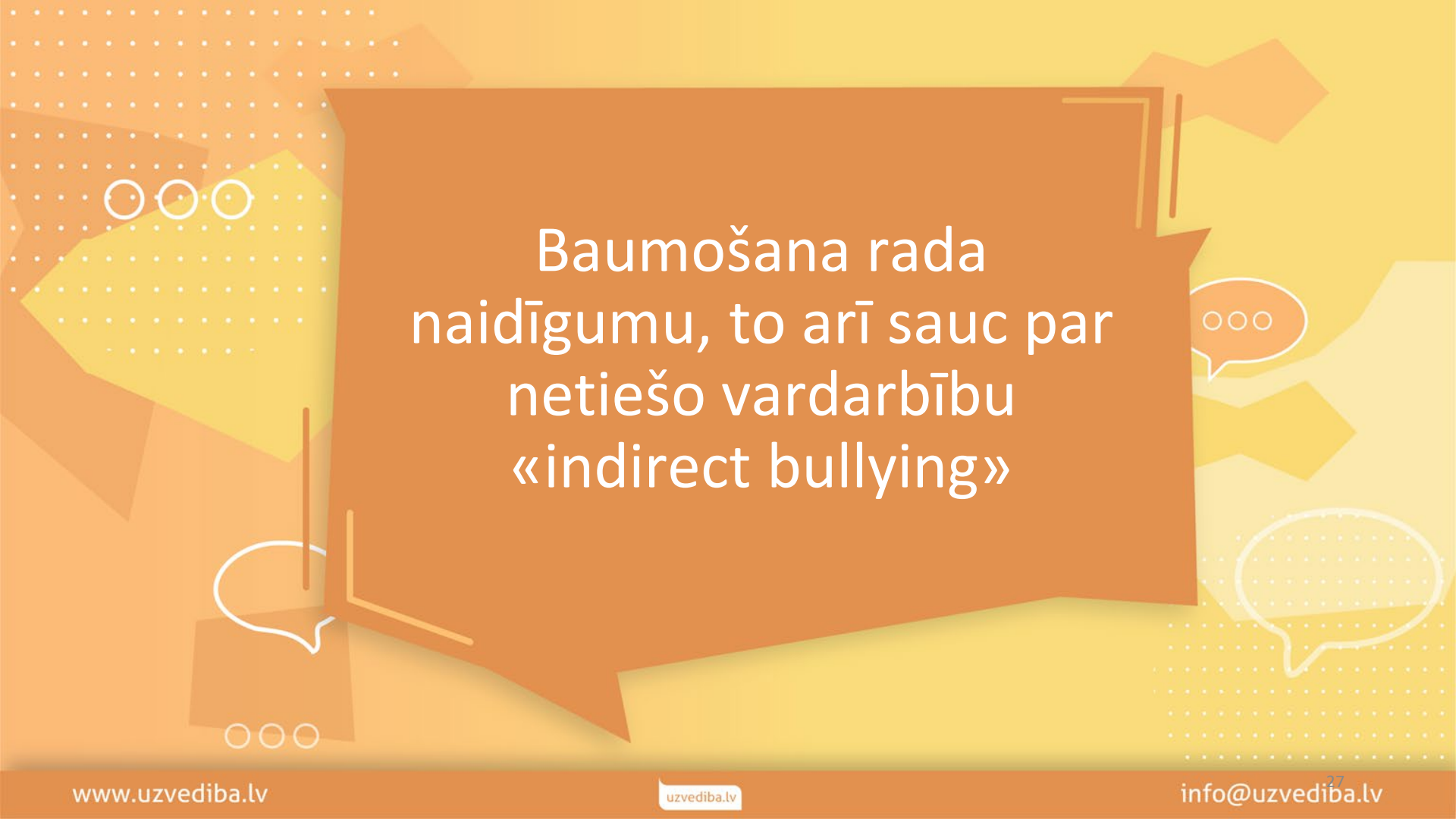


Baumo par...

Ikdienas baumu izpausmes

- Runāšana aiz muguras
- Baumu izplatīšana
- Divkosība
- Neveselīga greizsirdība un konkurence
- Kritika un spriedumi bez seguma
- Privātas informācijas un noslēpumu atklāšana
- Apzināti sagrozīta vai noklusēta informācija
- Panākumu piesavināšanās
- Kļūdu piedēvēšana utt.





Baumošana rada
naidīgumu, to arī sauc par
netiešo vardarbību
«indirect bullying»

Baumošana izraisa atkarību

- Ir kolektīvi, kur jau sākas baumošanas ralliji – katrs nākamais cilvēks jūtas spiests pielikt kādu informācijas vienību klāt, lai justos piederīgs kolektīvam. ★
- Tas parasti beidzas ar mobingu pret vienu cilvēku
- Tad, kad viņi ar vienu ir izrēķinājušies, viņi meklē nākamo upuri
- Šie cilvēki neprot uzturēt attiecības bez ārējā ienaidnieka

Upuruz izolē

- Viens no baumošanas mērķiem ir radīt cilvēkam trauksmi, nedrošības sajūtu un šaubas par sevi.
- Cilvēks jūtas izslēgts, izvairās no pasākumiem, tas pazemina viņa pašapziņu
- Ja viņš sāk izvairīties no sarunām, tikšanās reizēm ar mērķi izbēgt no vardarbības, viņš zaudē iespējas uzlabot attiecības un ietekmēt tās

Bērniem, kuriem ir grūtības veidot jaunas draudzības, pielāgoties pārmaiņām, kuri ir riska grupā attiecībā uz sociālo izolāciju, ir daudz lielāka iespēja ciest no negatīva vienaudžu spiediena.



Baumošana ietekmē visus

- Baumošanas kultūra atstāj ietekmi arī uz komandu, kuras dalībnieki var justies vainīgi un ierauti spēlē, dezorientēti un apjukuši
- Viņi vēlētos atbalstīt izslēgto, bet viņiem nav prasmju un zināšanu, enerģijas vai arī motivācijas

KĀPĒC CILVĒKI BAUMO?

Funkcionālās uzvedības analīzes pieeja

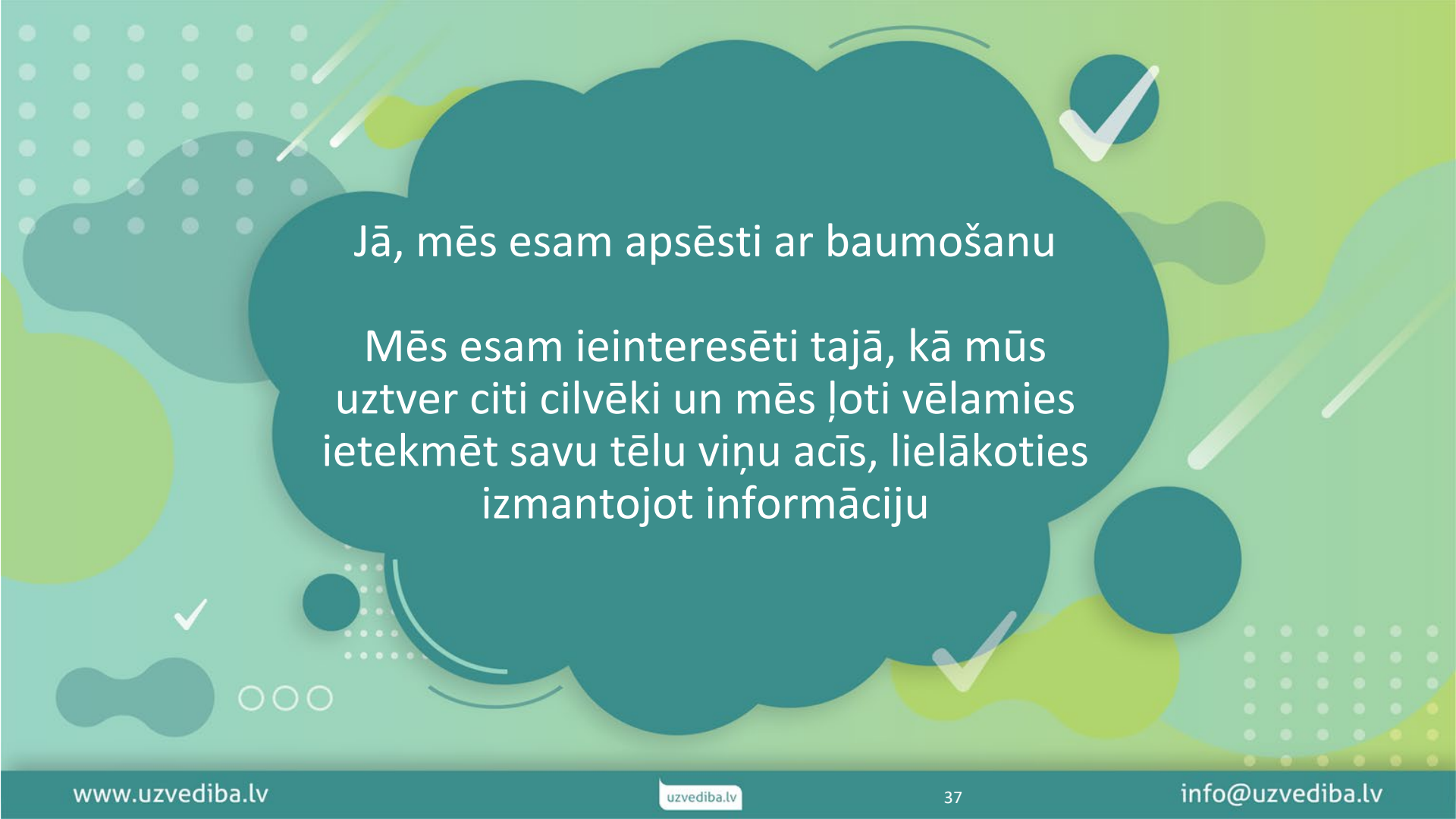
Kāpēc

- Cilvēkiem vieglāk ir apspriest citu cilvēku iepirkšanās ieradumus un citas izvēles, vērpt intrigas
- Jo tas ir daudz vieglāk un patīkamāk nekā pildīt sarežģītus pienākumus
- Vieglāk ir pārspriest citu kļūdas nekā atzīt savējās

KĀPĒC CILVĒKI BAUMO?

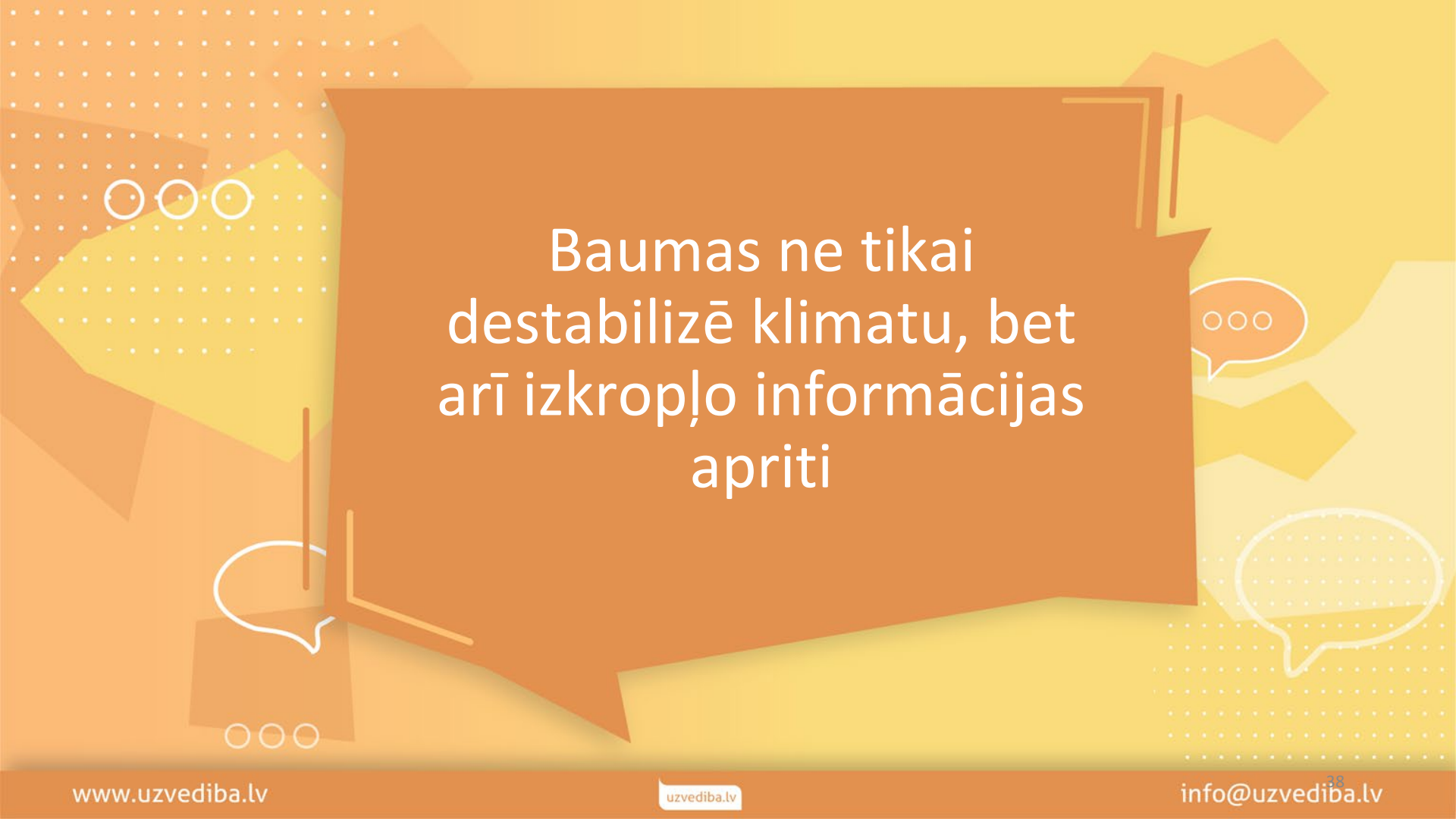
Mazo grupu teorija

- Mēs savu identitāti veidojam un nostiprinām tieši grupās, un līderiem jau no paša sākuma arī jaunās komandās jāērēķinās ar subgrupām
- Ja komandas sāk šķelties, mainās grupu mērķi, lomas, pašvērtējums. (Attiecīgi mainīsies arī palīdzības stratēģijas)
- Cilvēkam ir svarīgi zināt savu vietu grupā, bet ne visi zina metodes, kā nodrošināt savu statusu veselīgā veidā



Jā, mēs esam apsēsti ar baumošanu

Mēs esam ieinteresēti tajā, kā mūs
uztver citi cilvēki un mēs ļoti vēlamies
ietekmēt savu tēlu viņu acīs, lielākoties
izmantojot informāciju

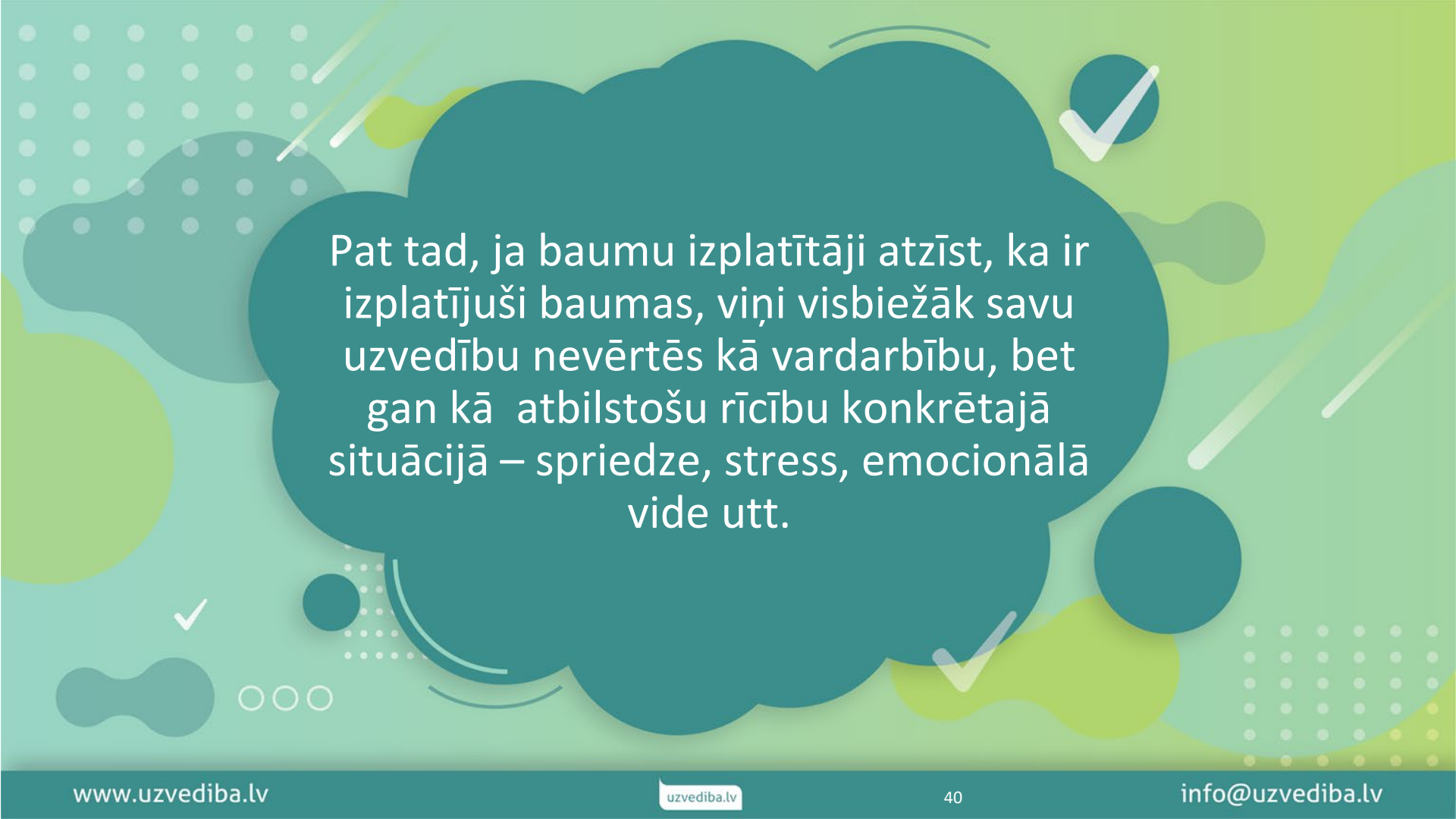


Baumas ne tikai
destabilizē klimatu, bet
arī izkropļo informācijas
apriti

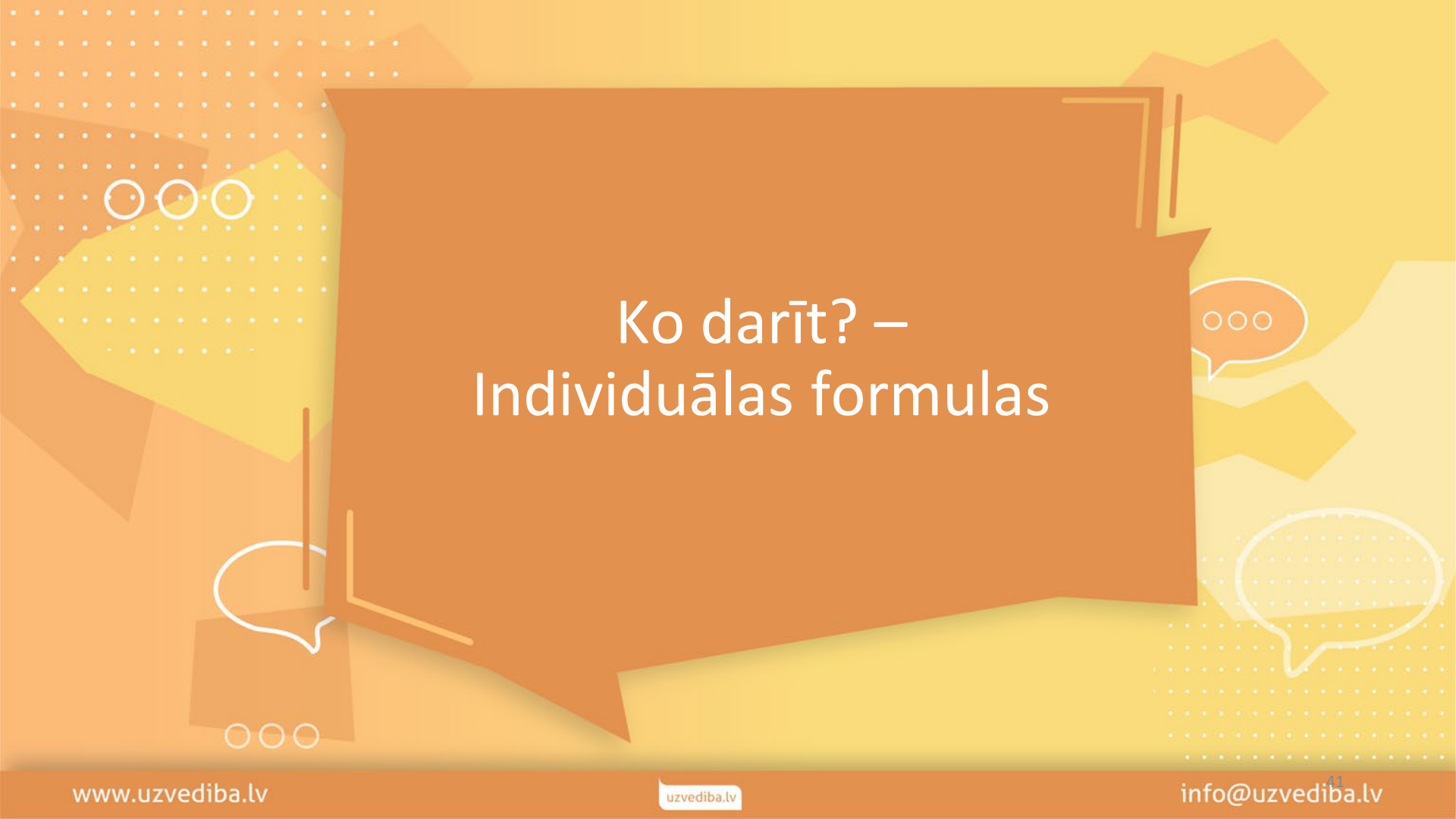
Toksiska klimata pazīme: skaidri noteikumi pēc “subordinācijas”

- Kas drīkst runāt
- Par ko drīkst runāt
- Kā runāt
- Kas ar ko runā
- **Kas kolektīvā tiek uzskatīts par svarīgu informāciju, zināšanām un patiesību**

Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job (p. 155). ORCM Academic Press



Pat tad, ja baumu izplatītāji atzīst, ka ir izplatījuši baumas, viņi visbiežāk savu uzvedību nevērtēs kā vardarbību, bet gan kā atbilstošu rīcību konkrētajā situācijā – spriedze, stress, emocionālā vide utt.



Ko darīt? – Individuālas formulas

Ja bērns slikti panes
vientulību, garlaicību,
viņam izslēgšana no bara
nozīmē sociālu nāvi.

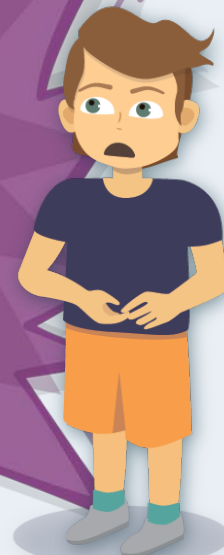




Jo nedrošāki būs bērni, jo vairāk
viņi būs atkarīgi no apkārtējo
viedokļa, tostarp vienaudžu
spiediena. Un, protams, viņi būs
vēl vairāk ietekmējami.



Bērnām būtu jāuzturas ļoti
dažādās vidēs – pulciņi, draugi,
bērnudārzs vai skola nedrīkst
būt vienīgā vieta, kurā
bērns komunicē!



Tavs darbs ir noturēt sevi

*nevis pārvietot no punkta A uz
punktu B, no viedokļa A uz viedokli
B, no attiecībām A uz attiecībām B.*



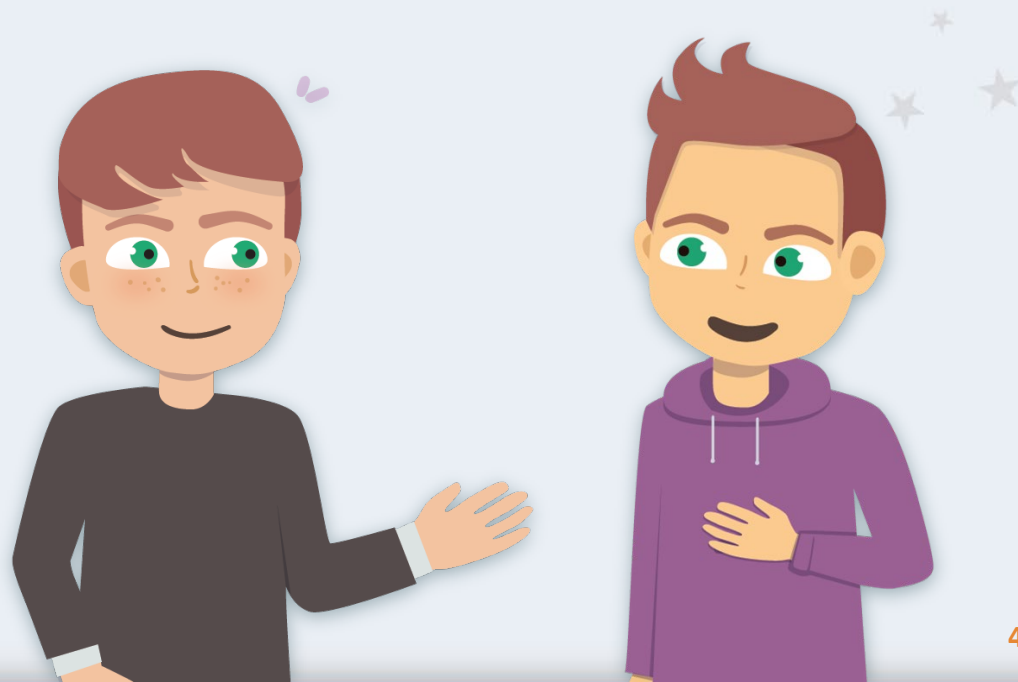
Kā tu vari aizstāvēt vājākos?

Labs sākums ir neignorēt viņus.



Mācīties draudzēšanās prasmes

- Klausīties;
- Uz klausīt;
- Runāt pēc kārtas.



Spēja saprasties ar
cilvēkiem, kuriem tu
nepatīc un kuri nepatīk tev

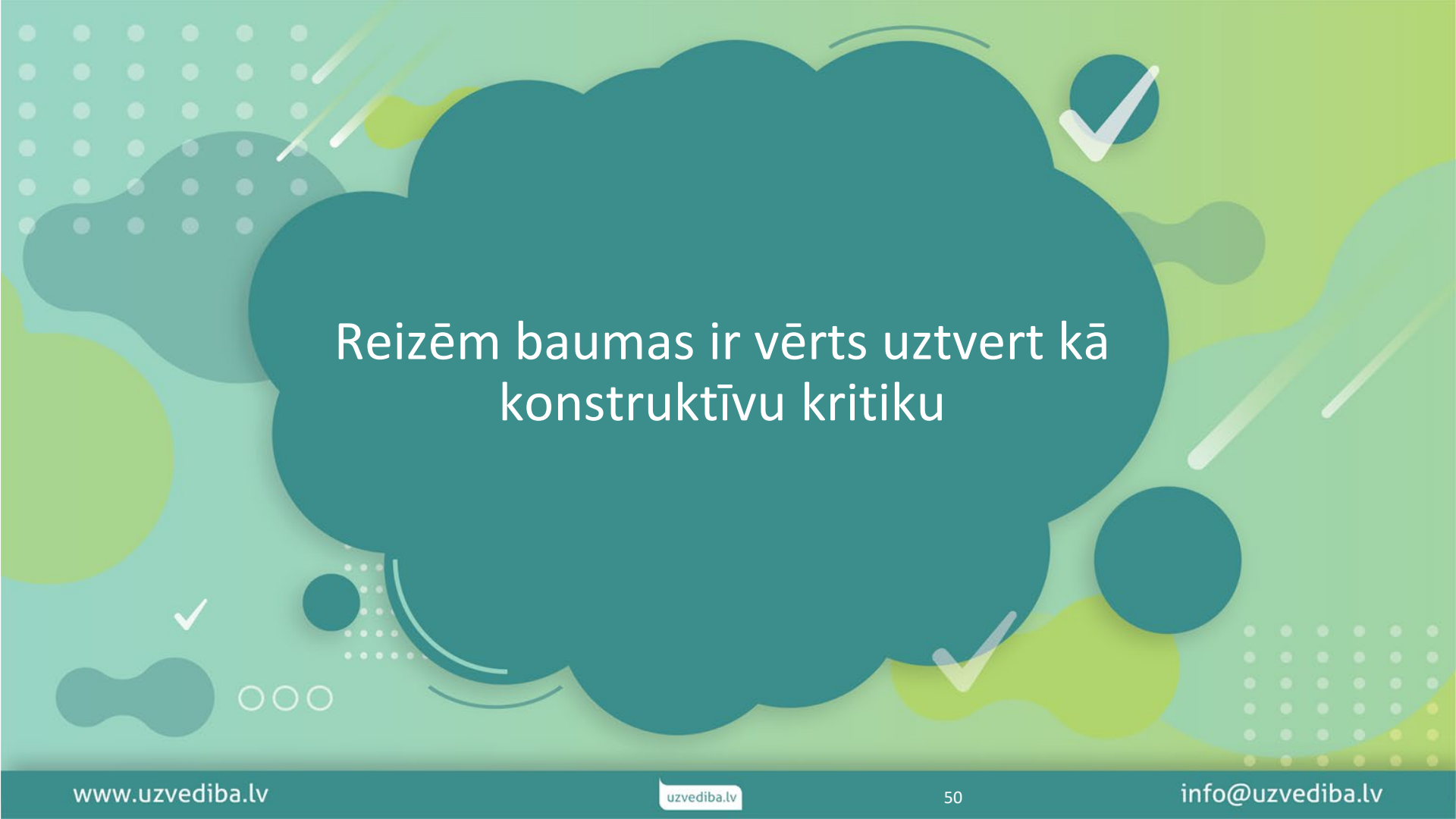
Mēs vienmēr būsim kontaktā
ar šādiem cilvēkiem.



Vārdi nav tas, kas palīdzēs, bet



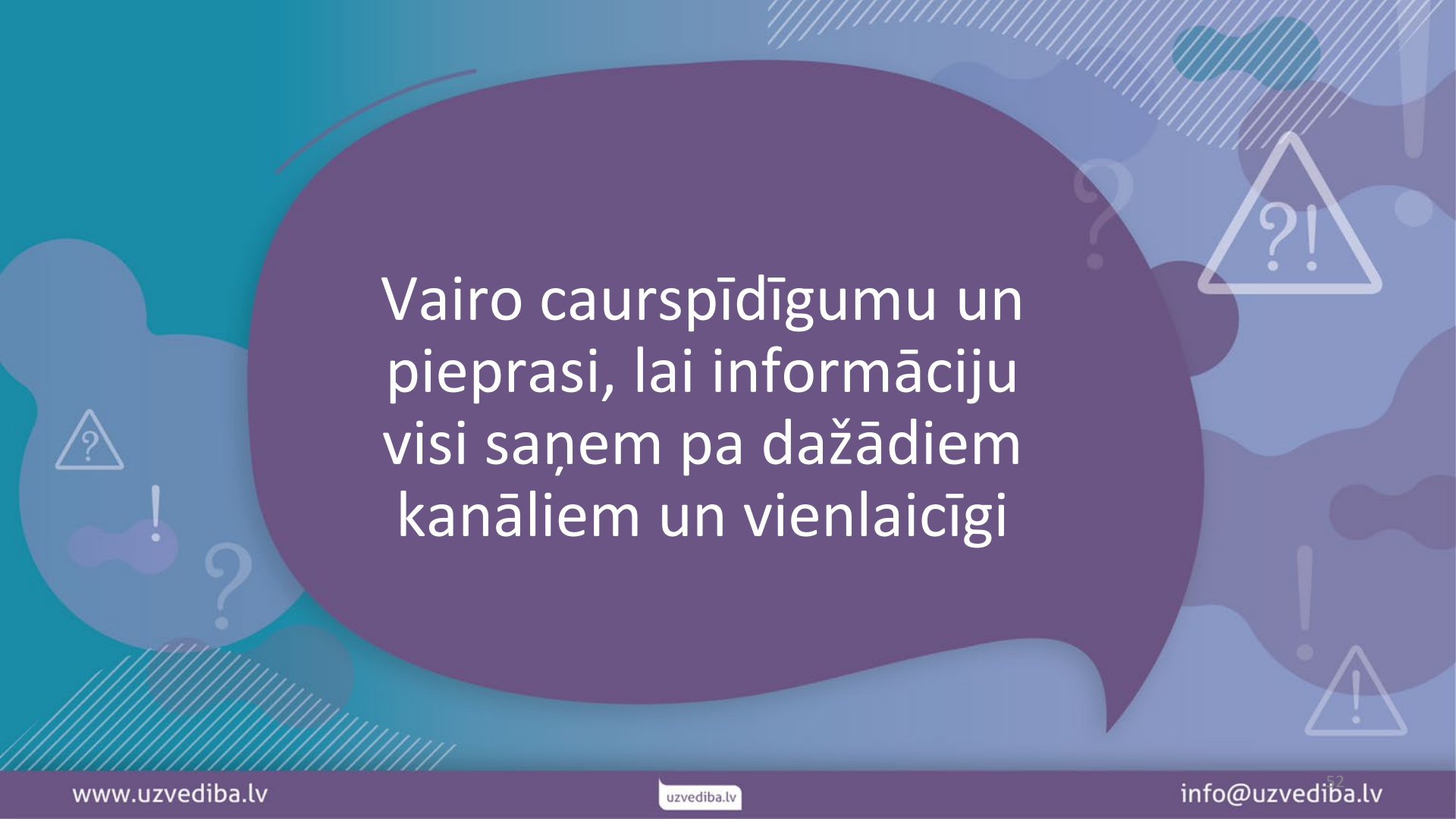
*Tev nav jāklūst par
to, kas tu neesi, lai
citi tevi novērtētu.*



Reizēm baumas ir vērts uztvert kā
konstruktīvu kritiku



Ja bērns uzkāpj uz
pjedestāla, viņam būs
stress, ka viņu no
tā nogrūdīs.



Vairo caurspīdīgumu un
pieprasi, lai informāciju
visi saņem pa dažādiem
kanāliem un vienlaicīgi

Saproti, kāpēc tā atstāj tik lielu ietekmi

- Ja tu kādam ļauj sabojāt savu dienu, tu viņam iedod ļoti lielu varu pār savu dzīvi
- Nav svarīgi vai tā ir tava problēma vai viņu problēma – daudz svarīgāk ir tas, ka tu spēj kontrolēt sevi dažādās dzīves situācijās
- Ja tu spēj kontrolēt savu atbildes reakciju, tas nozīmē, ka tu vari kontrolēt situāciju, nevis situācija kontrolē tevi

Vadi savu reakciju

- Mēģini saprast, cik tā ir viņu problēma un cik tā ir tava problēma
- Centies baumotāju iepazīt labāk – strādā kopā, runā ar viņiem, esi pieejams, laipns, bet neizplūsti privātās detaļās. Tu būsi pārsteigts par rezultātu! Pazīsti savu ienaidnieku.
- Esi atklāts – pastāsti, ko tu redzi, ko tu jūti, kā tu jūties, bet neizturies asi, rupji vai emocionāli

Ja iespējams, izvairies no baumotājiem

- Neēd pusdienas kopā,
- Uzsākot zvanu, skaidri nospraud sarunas ilgumu
- Ja nevari loģiski aiziet no sarunas, melo – saki, ka jāiet uz tualeti, sākas jauna sapulce, termiņi dzen termiņus
- Ja aicina uz privātiem pasākumiem, pieklājīgi atsakies

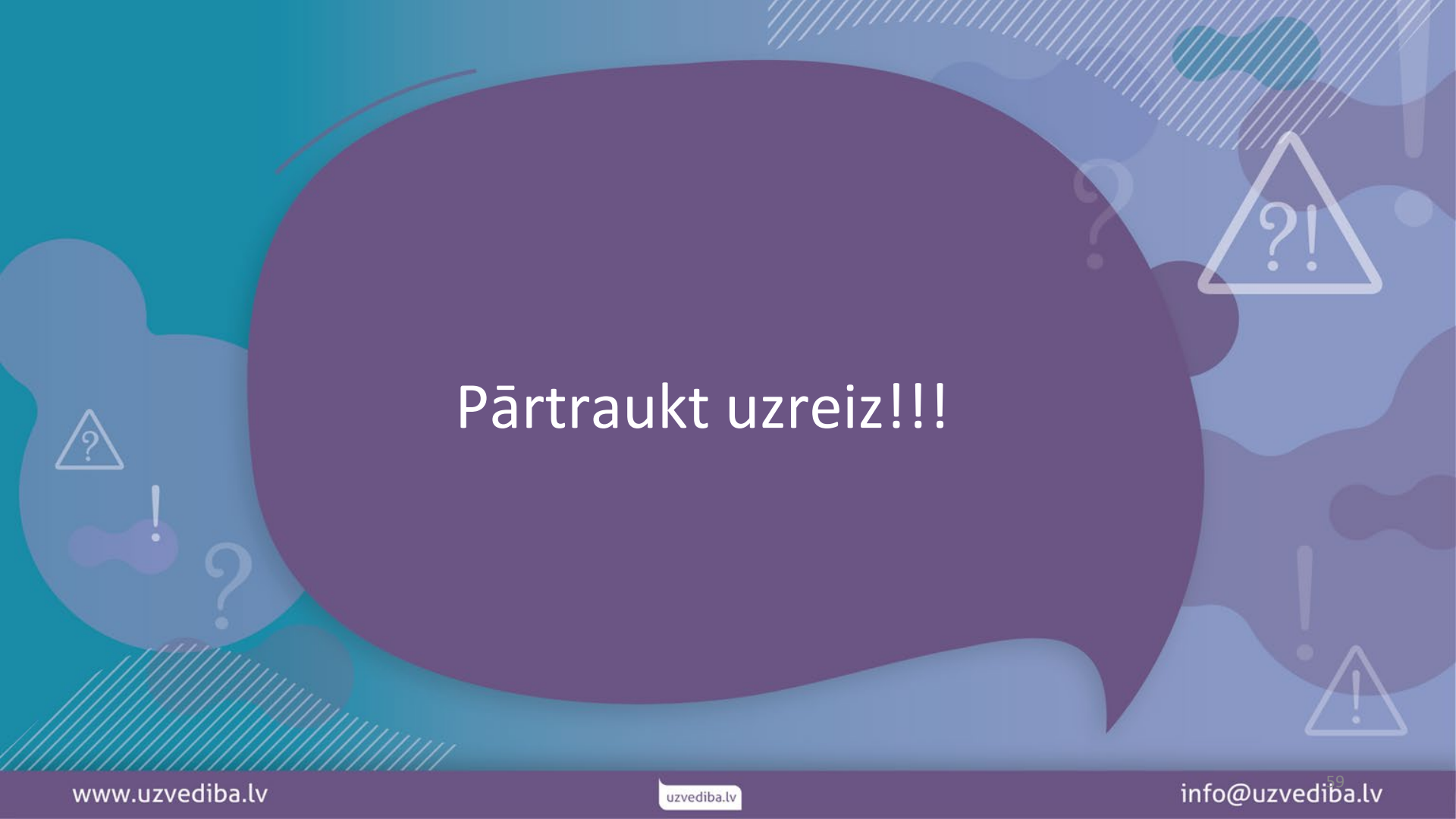
Ja ir plānota saruna

- Līdzīgi kā politikā – nospraud sarunas punktus un turies pie tiem
- Vienkārši dari savu darbu. Dari savu darbu un viss, izslēdz punktus, kuri neattiecas uz darbu
- Ja tev lūdz īpašu palīdzību, atsaki, cik vien iespējams.
- Ja zini, ka grūti atteikt, nospraud fiziskas robežas (skatīt punktu Nr1)
- Ja tomēr jātiekas, pievieno sarunai vēl kādu aculiecinieku

Izvairies no glaimiem, it īpaši publiskiem glaimiem

- Glaimi ir domāti sociālajai izolācijai
- Jo vairāk pieņemsi glaimus, jo sāpīgāk tas atspēlēsies, tajā mirklī, kad tava uzvedība vairs neatbildīs iedomātajai

Kā? – Formulas kolektīvam



Pārtraukt uzreiz!!!

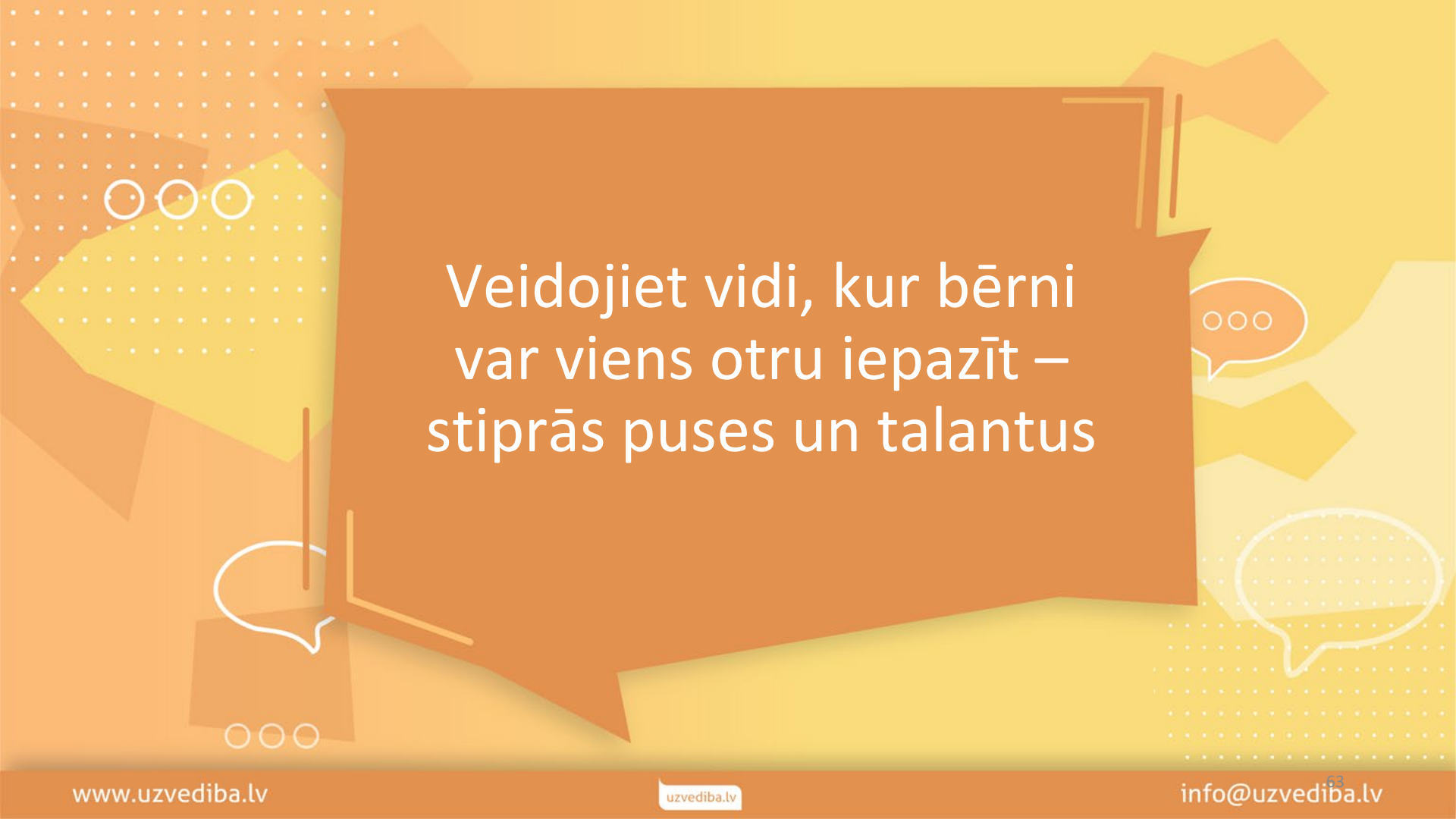


Aizvietojiet vienus rituālus
ar citiem

- Parādiet jaunus veidus, kā būt kontaktā, bet ievērojot un respektējot robežas
- Novirziet baumotāju enerģiju konstruktīvā virzienā (konstantās enerģijas likums)

Šķīdiniet mikrogrupas

Mūsu sistēma ir iekārtota
tā, ka mēs visu laiku
skatāmies, kuri ir mūsu
sabiedrotie un kuri –
ienaidnieki



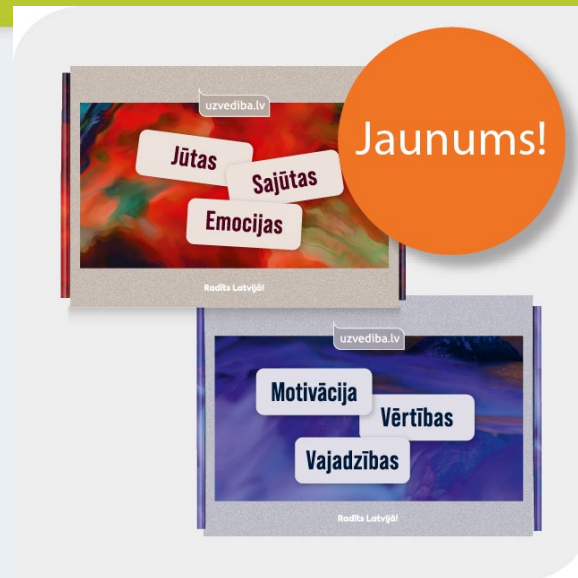
Veidojiet vidi, kur bērni
var viens otru iepazīt –
stiprās puses un talantus

Spēles pozitīvam paštēlam un piederības sajūtai



Sarunu aplis

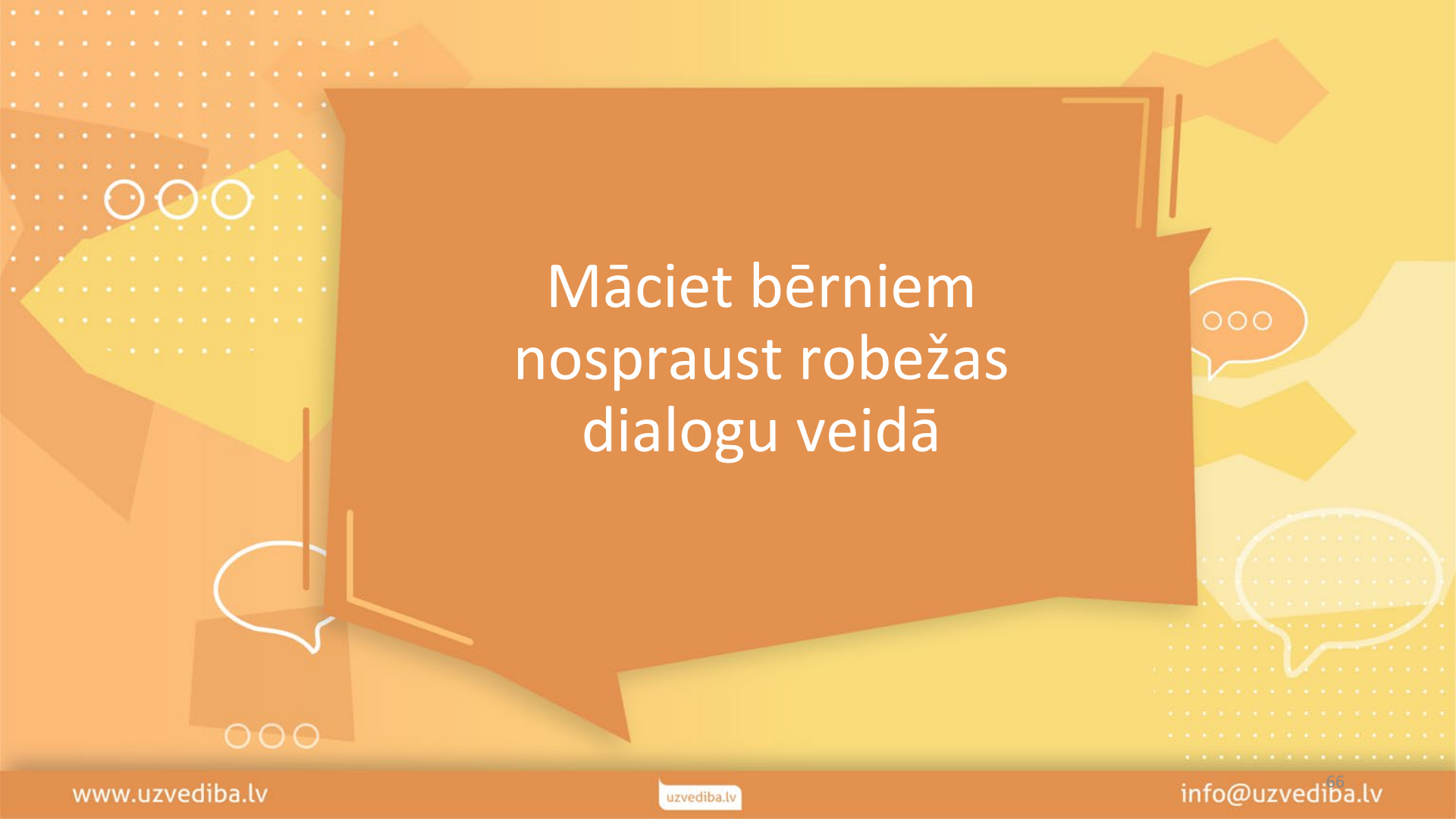
<http://www.uzvediba.lv/katalogs/item/sarunu-aplis-lieliem-un-maziem/>



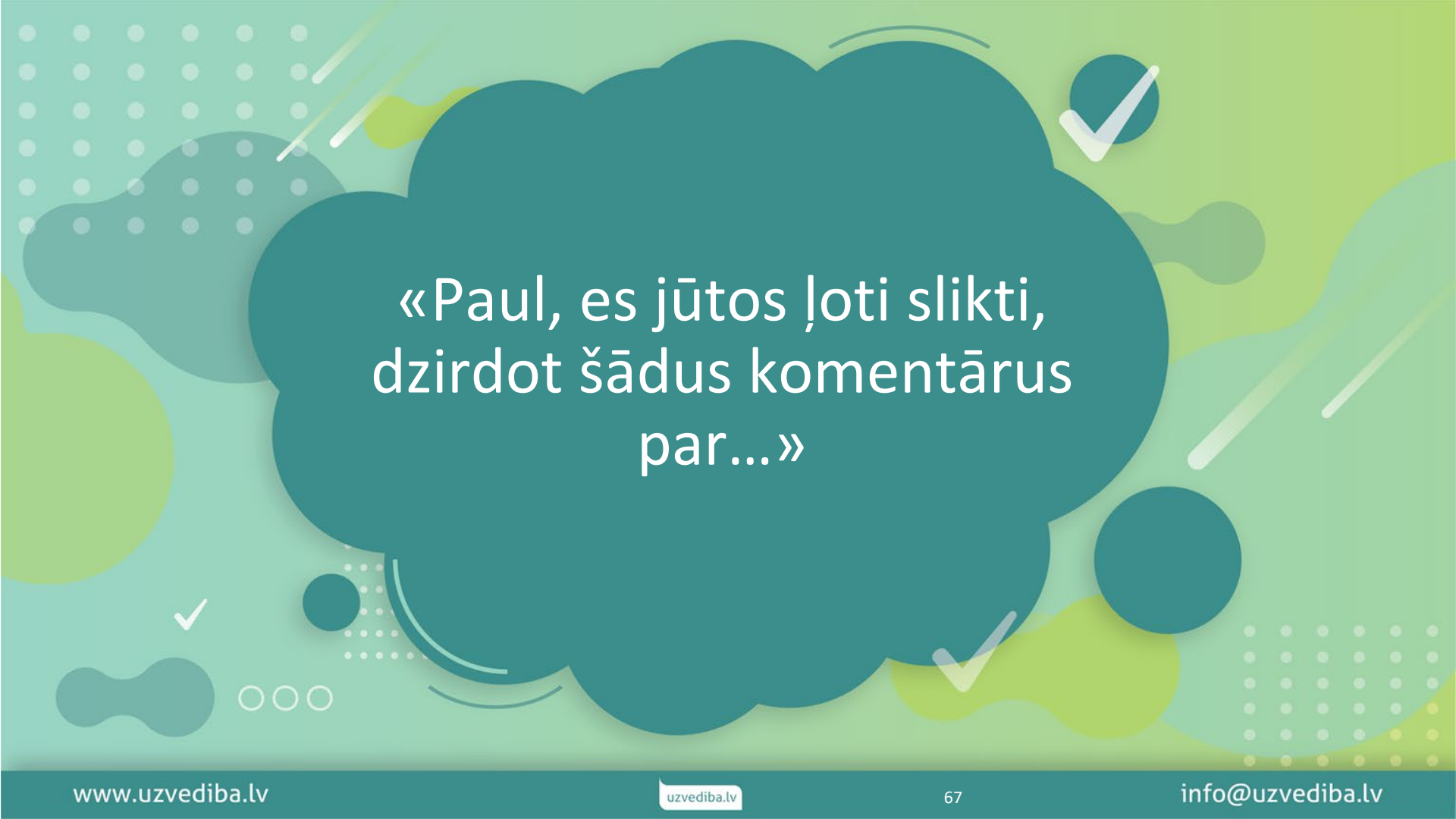
<http://www.uzvediba.lv/katalogs/item/spelu-komplekts-jutas-sajutas-emocijas-un-merki-vertibas-vajadzibas/>

Pievērs uzmanību frāzēm

- *Tu man liki to darīt*
- *To es darīju tevis dēļ*
- *Vai tas nav briesmīgi?*
- *Kāpēc tas vienmēr notiek tieši ar mani?*
- *Tu mani ievilki tajā visā*
- *Es tā centos*
- *Es vienkārši cenšos tev palīdzēt* (tas nekas, ka neviens nelūdz palīdzību)
- *Es to saku, tāpēc ka es cienu tevi*
- *Tev par šo ir jācīnās*
- *Mani jau brīdināja, ka tu esi tāda....*



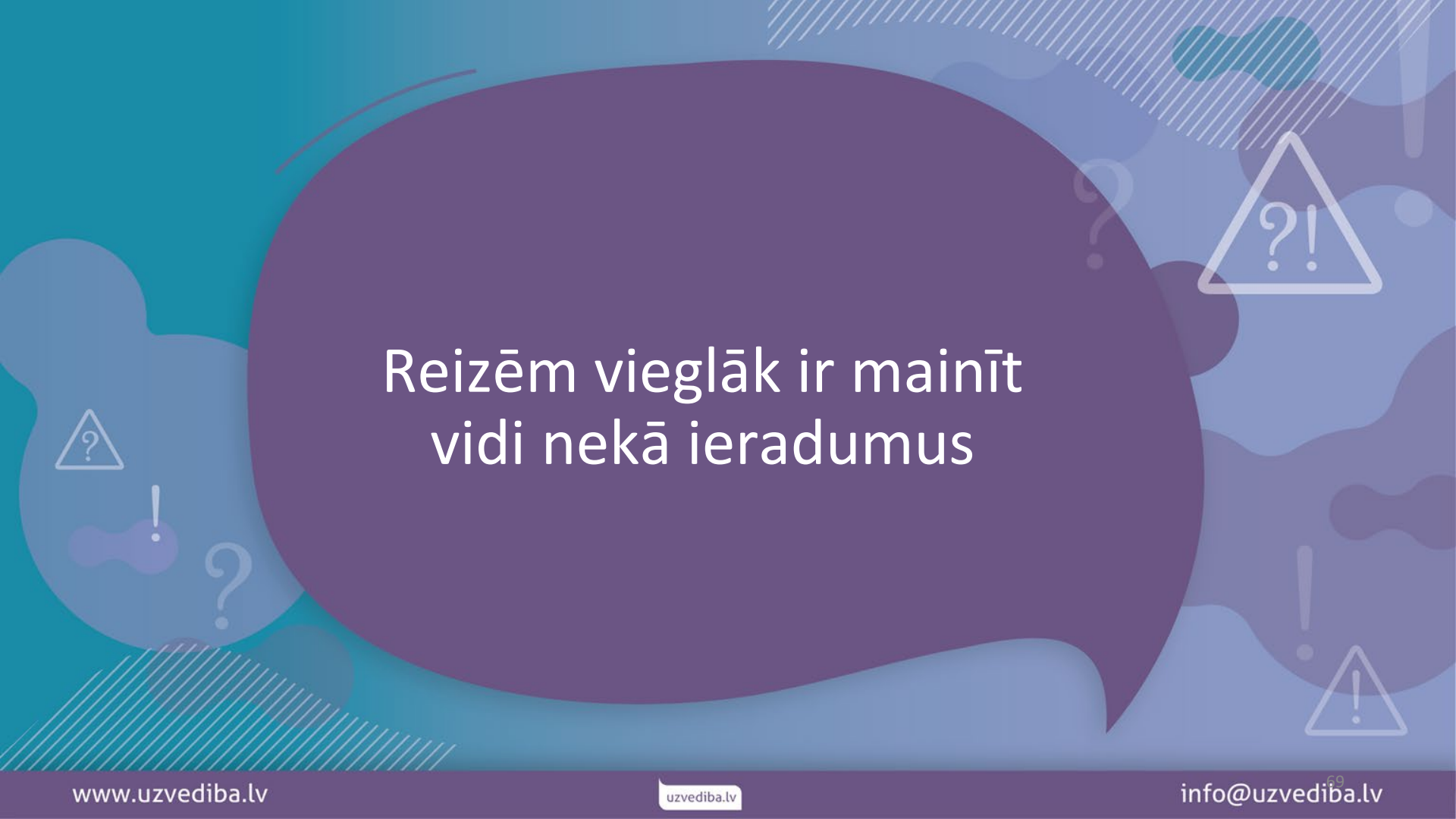
Māciet bērniem
nospraust robežas
dialogu veidā



«Paul, es jūtos ļoti slikti,
dzirdot šādus komentārus
par...»

Citi teikumi

- *Es nevēlos tevi sāpināt, bet man ir svarīgi nerunāt par citiem*
- *Vai mēs varam vienoties, ka nerunājam par citiem, ja viņi nav klāt?*
- *Lūdzu, runā par šo jautājumu ar skolotāju. Es tev te nevaru palīdzēt*
- *Es jūtu, ka tevi kaitina mana klātbūtne?*
- *Es redzu, tu esi dusmīgs?*
- *Ja ar mani runā šādā tonī, man ir sajūta, ka tie ir draudi*
- *Es esmu sarūgtināts, ka es nebiju uzaicināts uz Zoom sapulci, kaut tas bija mans jautājums*
- *Man patīk palīdzēt citiem*
- *Redzot, kā tu izturies pret jauno bērnu, man bail, ka tā tu vari izturēties arī pret mums*



Reizēm vieglāk ir mainīt
vidi nekā ieradumus

Jautājumi un atbildes



- Attiecībā uz šodienas lekcijas tēmu man ir jautājums, kā labāk atbalstīt, stiprināt 8gadnieku (3.klases skolnieku) situācijā, kad klasē veidojas interešu grupiņas un bērns, iespējams, netiek iesaistīts tādā apmērā, kā vēlētos? Nav konkrētu pazīmju par aprunāšanu, bet brīžiem emocijās var pamanīt, ka tiek zaudēta pārlicība par sevi. (Negribas arī kā vecākam iekrist “glābēja” lomā, kas noteikti nebūs palīdzoši.)

Avoti

- Frank, Robert H.. Under the Influence . Princeton University Press., 2020
- Fagell, Phyllis L.. Middle School Matters. Hachette Books., 2019
- Borba, Michele. End Peer Cruelty, Build Empathy: The Proven 6Rs of Bullying Prevention That Create Inclusive, Safe, and Caring Schools . Free Spirit Publishing. Kindle Edition.
- Leman, Dr. Kevin. Planet Middle School. Baker Publishing Group. Kindle Edition.
- Pascuas, Catherine. Social Skills Handbook for Autism: Activities to Help Kids Learn Social Skills and Make Friends. Edx Autism Publishing., 2017
- <https://cf.ltkcdn.net/teens/files/2251-Statistics-on-Peer-Pressure-infographic-v2a.pdf>