

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Bērnām dara pāri

16:00-18:00

Līga Bērziņa



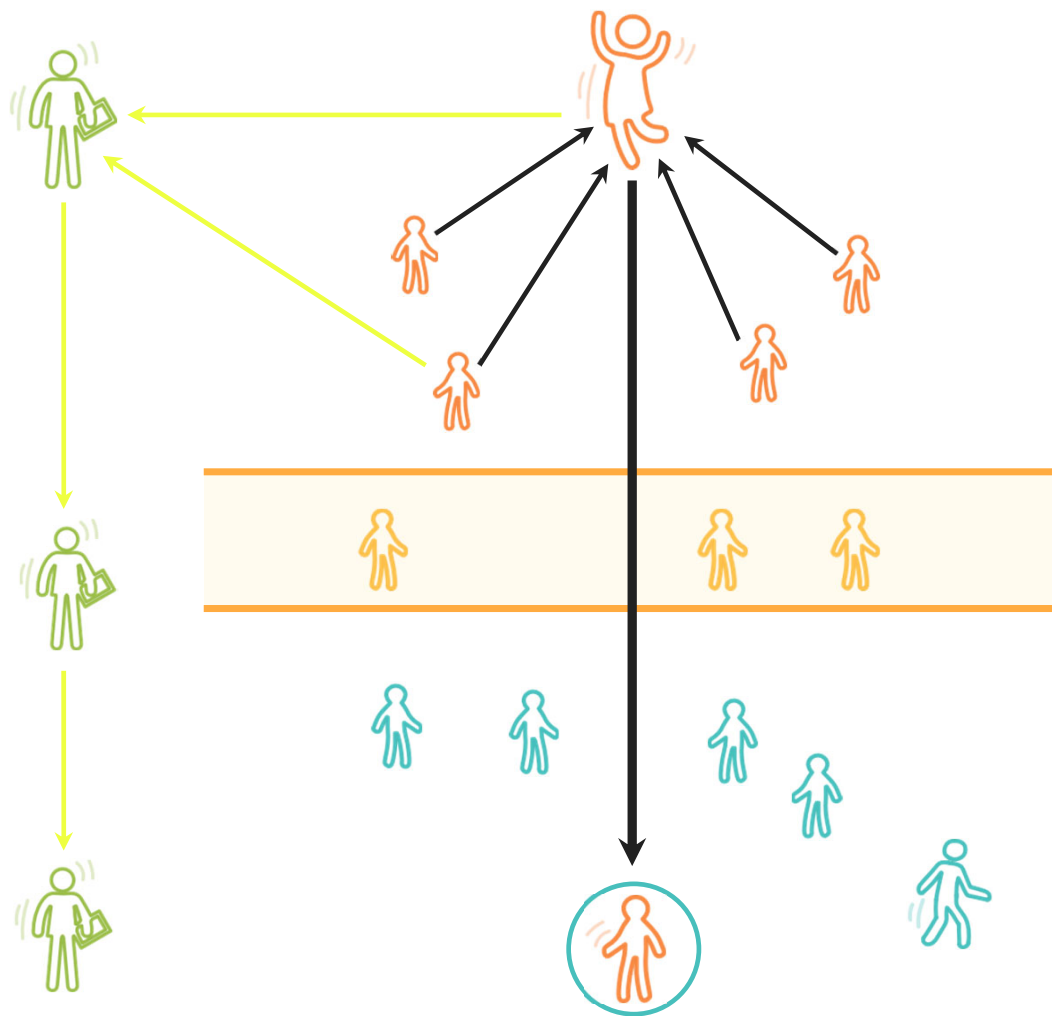
Apgalvojumi....

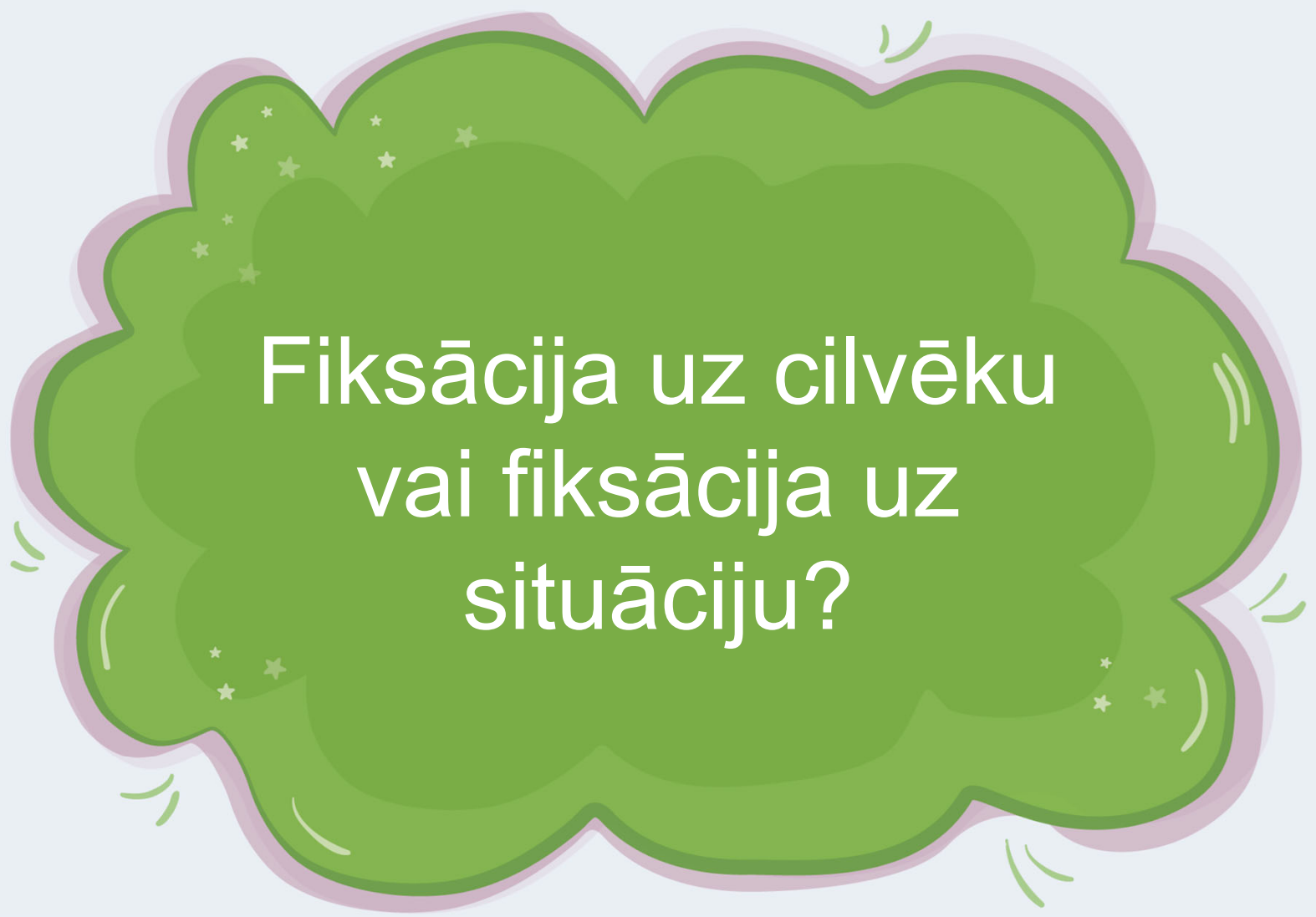
- Draudzenes aprunā mani aiz muguras
- Man neiet mācībās...
- Skolotājam ir mīluļi
- Viņa zog manas idejas
- Man liekas, ka man ir depresija
- Man nekas nesanāk
- Citi r labāki par mani



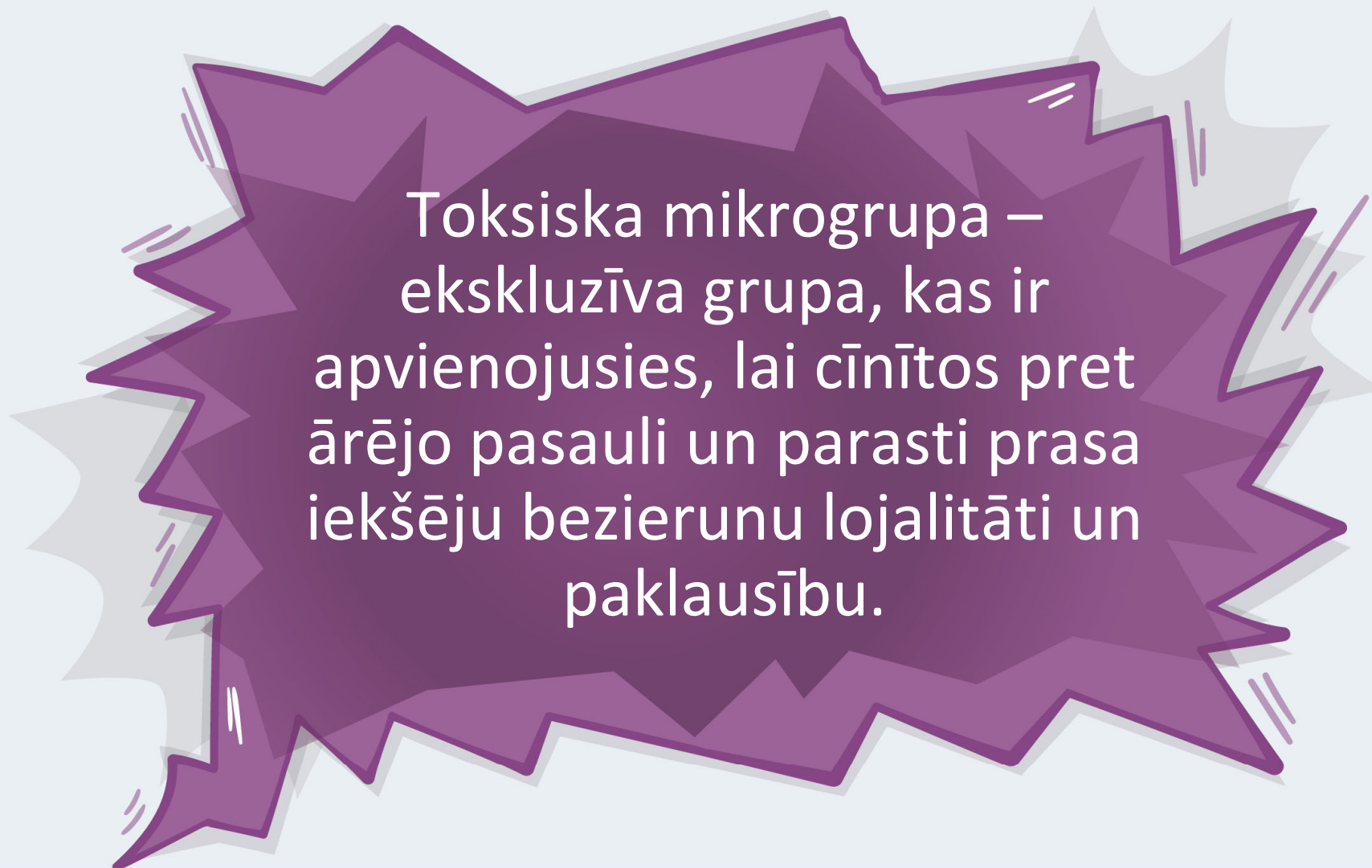
Ir viens beerns klasee, kursh visu laiku izaicinaa manu beernu. Citiem beerniem liek nedraudzeties ar vinu, izsmej, sit. Ar manu beernu sobriid straada psihologs, bet ko es varu dariit jau tagad lai vinam palidzeet. Citiem beerniem liek sist viens otru, izdomaa visaadus plaanus kaa apvainot kaadu jaunu upuri. Cieš ne tikai mans beerns. Cik saprotu ar klasi jau stradaaja sociaalais pedagogs un psihologs. Rezultaata nav.



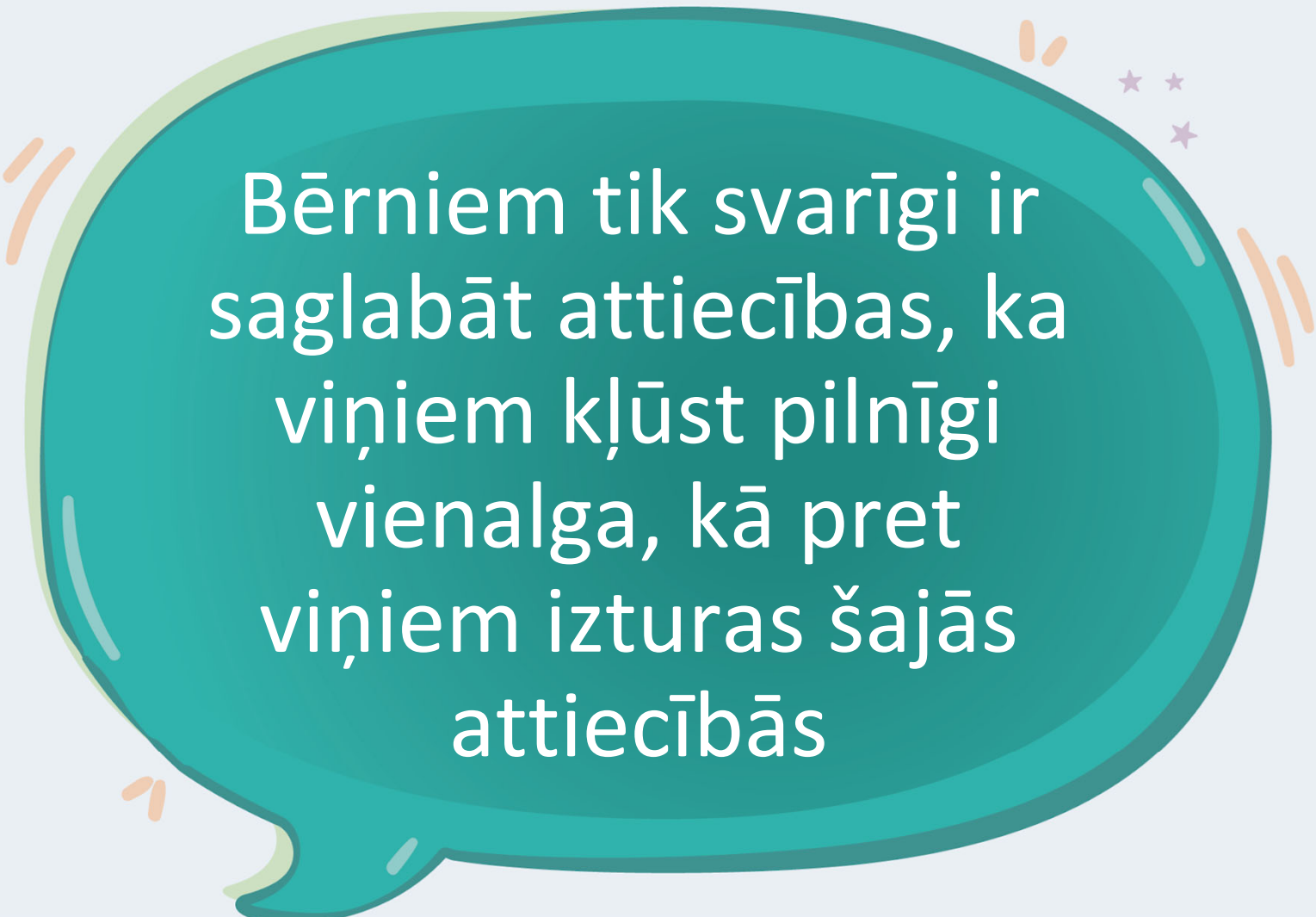




Fiksācija uz cilvēku
vai fiksācija uz
situāciju?



Toksiska mikrogrupa –
ekskluzīva grupa, kas ir
apvienojusies, lai cīnītos pret
ārējo pasauli un parasti prasa
iekšēju bezierunu lojalitāti un
paklausību.



Bērniem tik svarīgi ir
saglabāt attiecības, ka
viņiem kļūst pilnīgi
vienalga, kā pret
viņiem izturas šajās
attiecībās

Bērniem daudz svarīgāk
ir iederēties JEBKUR
nekā iederēties
“labā” grupā



Pazīmes, kam jāpievērš uzmanība:

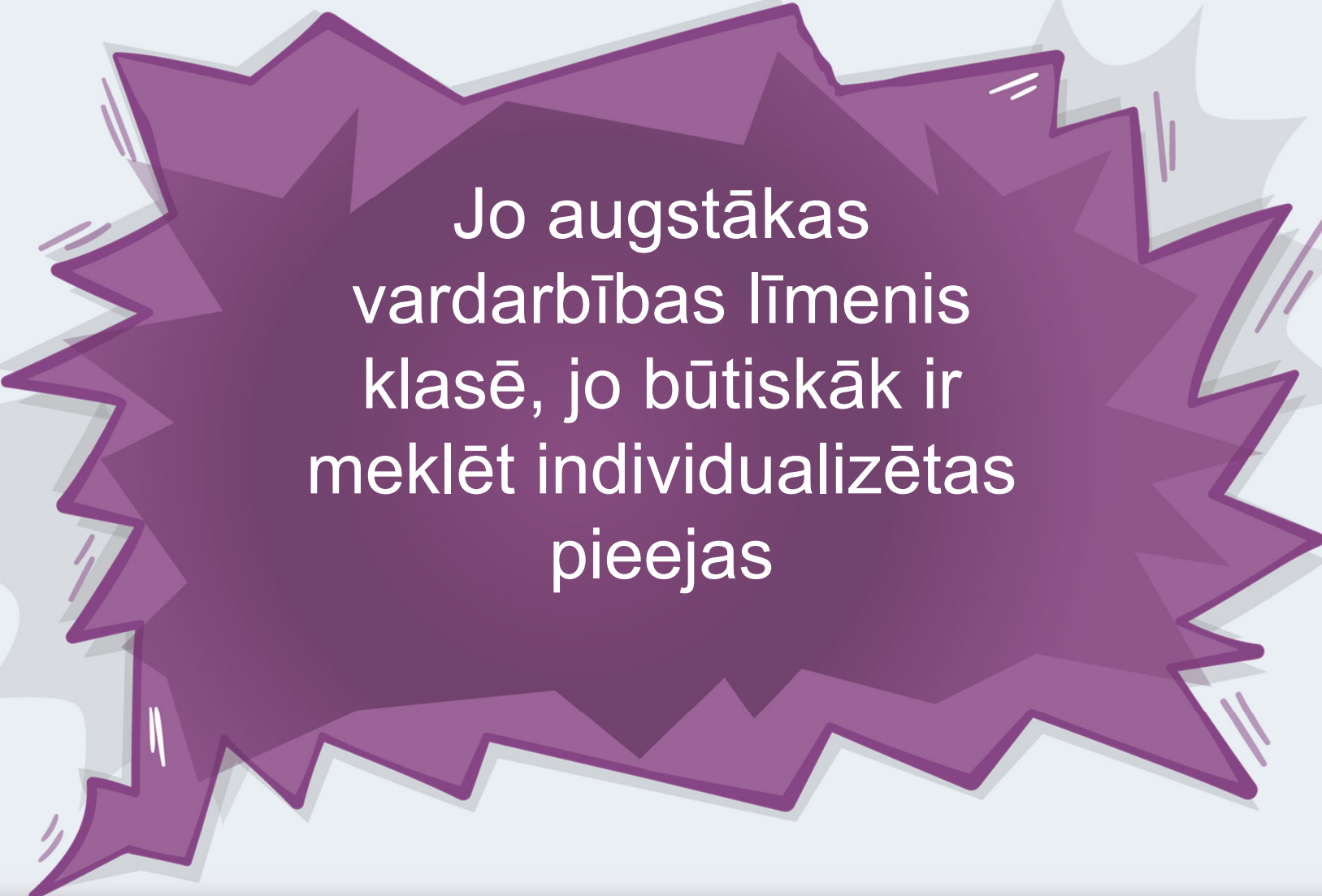
- Retorika vardarbībā, iesaukas
- Acu skatiens un noskaņojums. Ne vienmēr var ticēt, ka viss ok
- Noslēgšanās
- Stāsta, ka viņu bieži pārtrauc, neļaujot pateikt sakāmo līdz galam,
- Neparasti aktīvs vai gluži otrādāk - «*Viss ok*».
- Mainās sekmes, nespēja koncentrēties
- Mainās ķermeņa atrašanās telpā – daudz atrodas ārpus grupām, iešana gar sienām, sēdēšana malā, viens pats

Brīdinājuma signāli retorikā

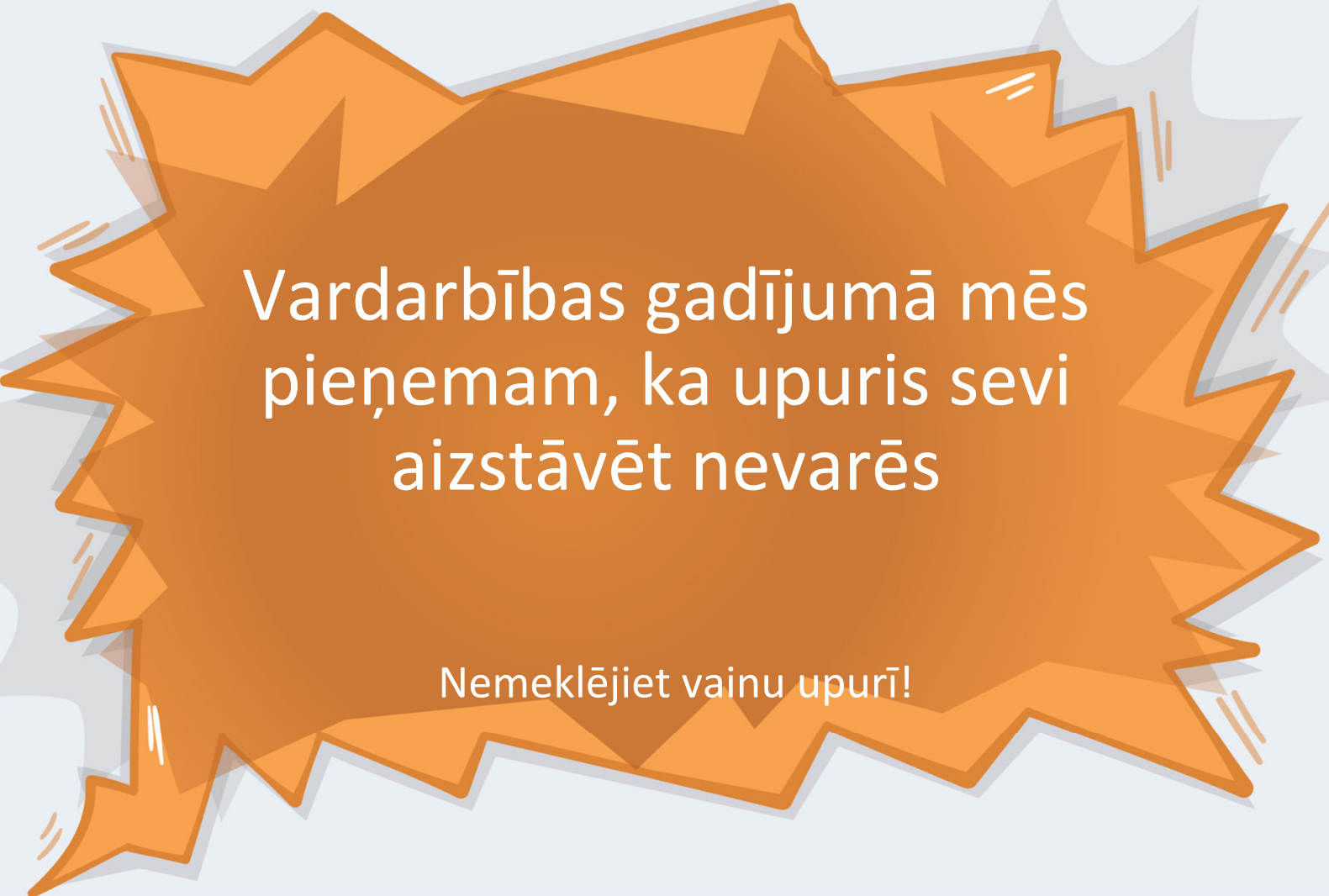


- *Es ar tevi nedraudzēšos,
Es ar tevi draudzēšos, ja...*
- Iesaukas
- *Ko tu lūri?*
- Piezīmes par izskatu, svaru, apģērbu
- *Sīkā, jauniņais*
- Sačukstēšanās
- Klusēšana un neskatīšanās virsū
- Pārtraukšana teikuma vidū, neļaušana pabeigt nevienu domu





Jo augstākas
vardarbības līmenis
klasē, jo būtiskāk ir
meklēt individualizētas
pieejas



Vardarbības gadījumā mēs
pieņemam, ka upuris sevi
aizstāvēt nevarēs

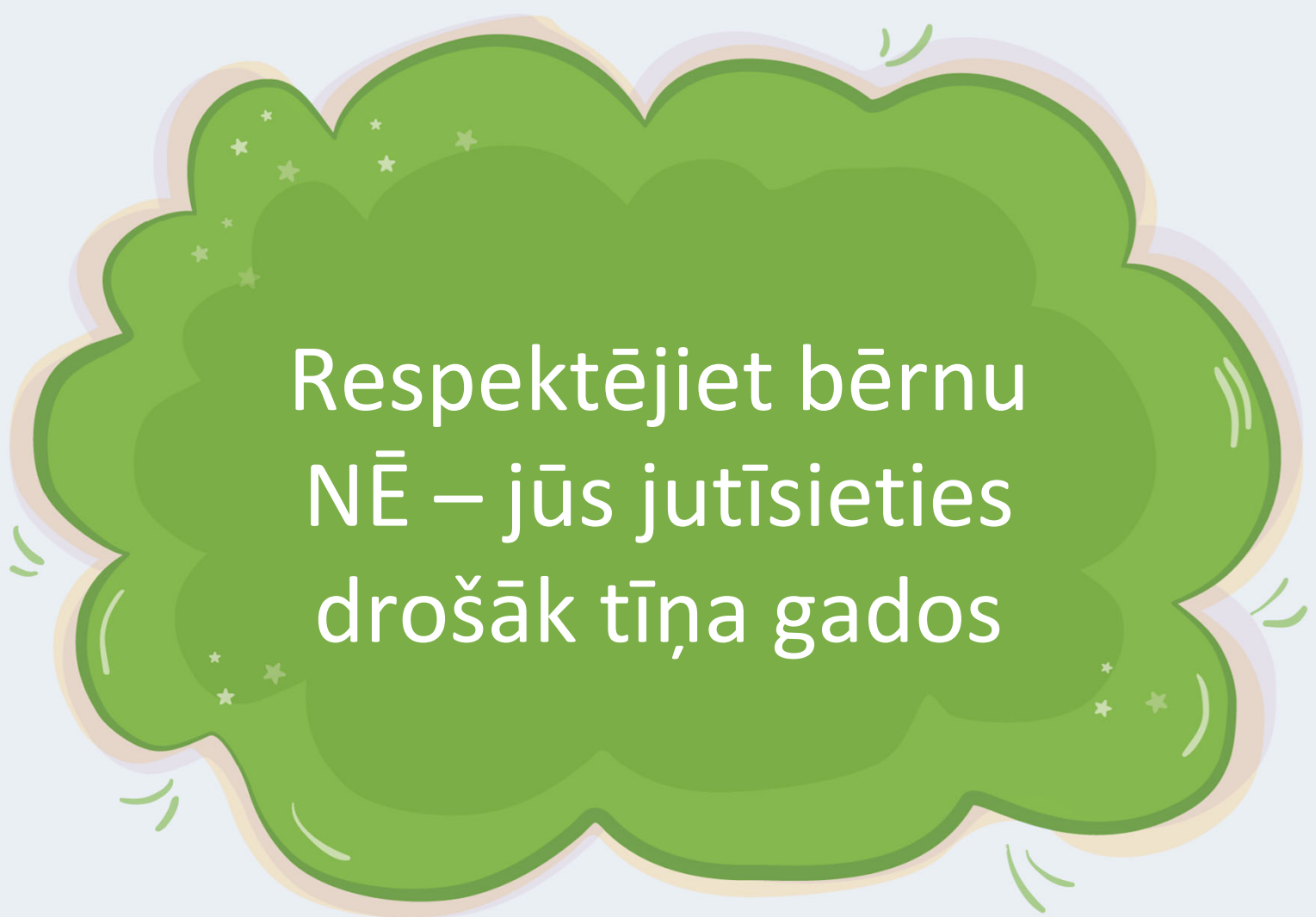
Nemeklējiet vainu upurī!

Bērni izstrādā dažādas stratēģijas

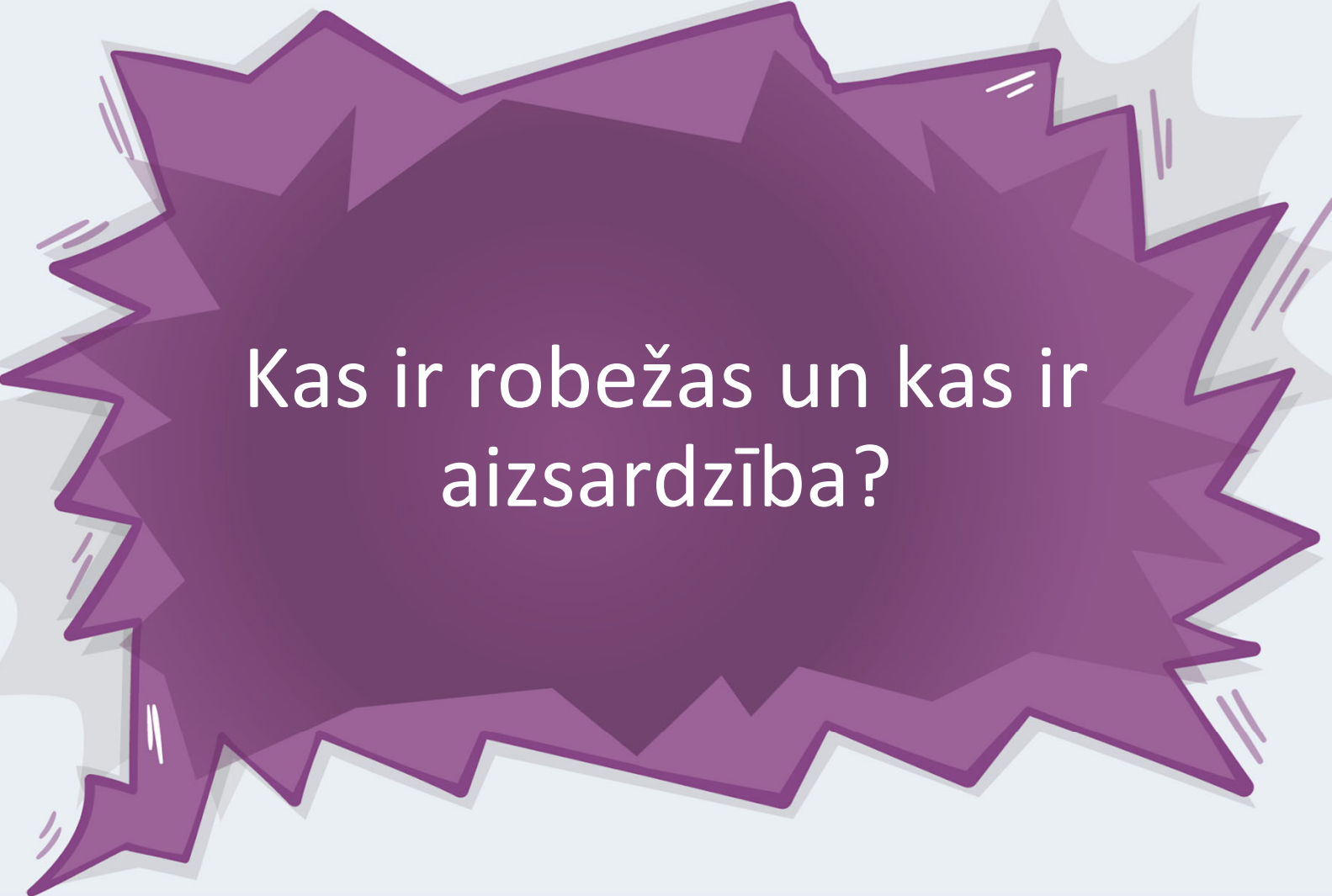
- Izvairīšanās
 - Slimošana
 - Bastošana
 - noslēgšanās
- Agresīva uzvedība
 - Agresīvu grupu veidošana
 - Proaktīva agresija
 - Vardarbība
 - Mikrogrupu veidošana

- 👉 Robežu ignorēšana arī ir robežu pārkāpšana
- 👉 Ja mūsu “Nē” nav sadzirdēts, tas jāpasaka skaidrāk
- 👉 Ja “Nē” ir sadzirdēts, bet tiek ignorēts, iespējams, jūs tiek izmantoti





Respektējiet bērnu
NĒ – jūs jutīsieties
drošāk tīņa gados



Kas ir robežas un kas ir
aizsardzība?

- Mēs nepiedzimstam ar robežām
- Robežas definē, kur viens cilvēks sākas, kur otrs beidzas

→ **Robežas nosaka:**

- 👉 Kas mēs esam
- 👉 Par ko mēs esam atbildīgi
- 👉 Ko mēs varam izvēlēties un ko nevaram
- 👉 Kā mūsu izvēles noteiks sekas
- 👉 Brīvību



Bērni un jaunieši bez robežām:

- Var nerespektēt savus vecākus
- Var pārkāpt noteikumus
- Var būt pārņemti ar sevi un nespējīgi paskatīties uz situāciju no citas perspektīvas
- Var būt nejauki pret saviem vienaudžiem, vecākiem, pedagogiem, svešiniekiem utt.
- Var būt fiziski agresīvi
- Var būt slinki gan attiecībā uz mājas darbiem, gan palīdzēšanu
- Var būt negatīva attieksme pret dzīvi kopumā



Personām bez robežu sajūtas var būt:

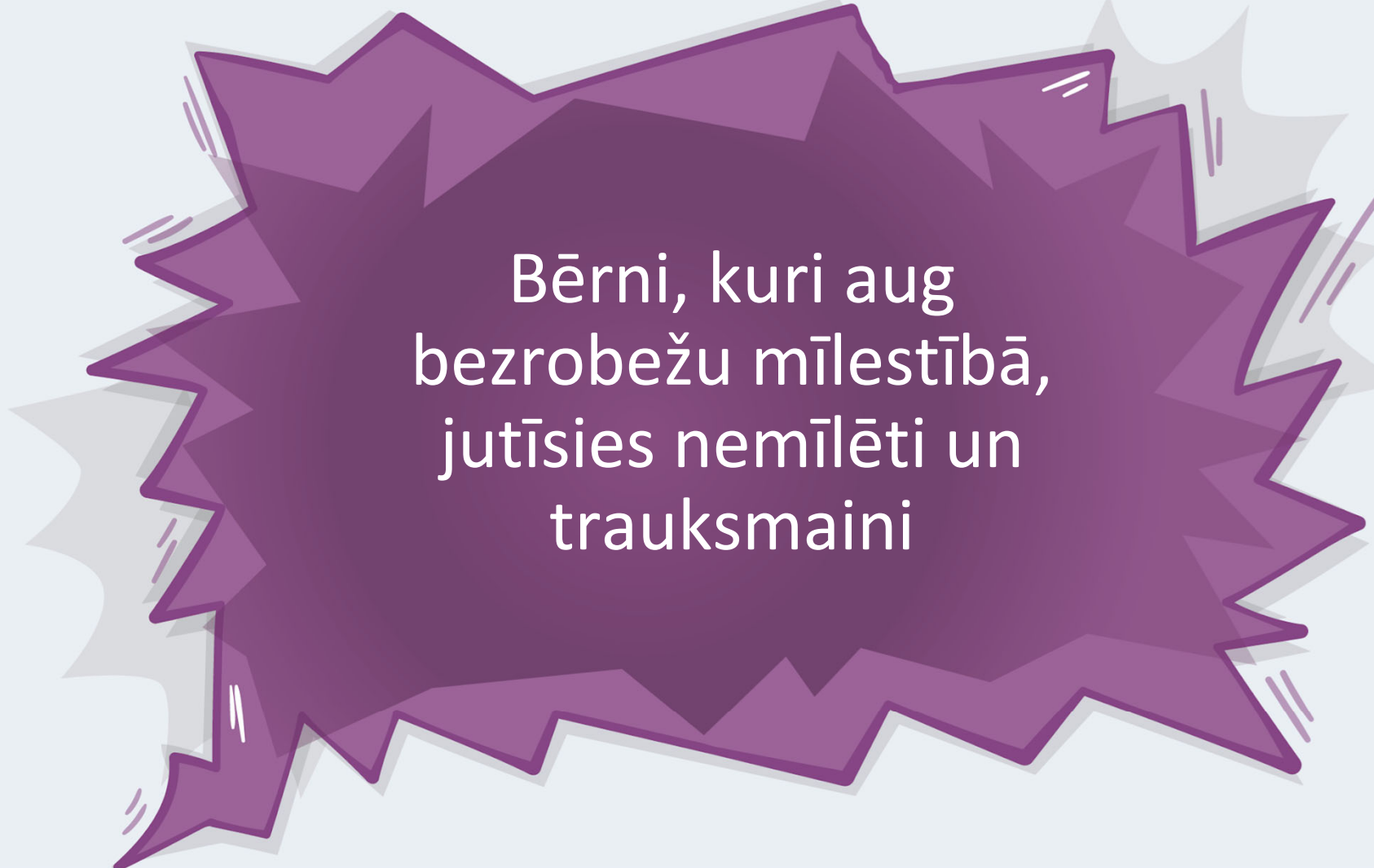
- × Nespēja būt godīgam pret citiem
- × Nespēja konfrontēt citus un produktīvi atrisināt konfliktus
- × Nespēja veidot atklātas attiecības
- × Sajūta, ka dzīve tiek dzīvota upura lomā, ka dzīvi nav iespējams kontrolēt
- × Var izveidoties atkarības un aizraušanās
- × Darbu dezorganizācija un nespēja tos novest līdz galam
- × Nespēja pateikt *nē* saviem personiskajiem destruktīvajiem impulsiem

Personām bez robežu sajūtas var būt:

- ✗ Nespēja pateikt *nē* cilvēkiem, kuri dara pāri
- ✗ Nespēja pieņemt *nē* no citiem un respektēt to
- ✗ Nespēja novilcināt baudījumu un sasniegt mērķus un uzdevumus, turēt solījumus
- ✗ Tendence piesaistīties sliktajiem cilvēkiem un tad mēģināt viņus «labot»
- ✗ Mēģinājums uzņemties atbildību par citu cilvēku dzīvēm



20



Bērni, kuri aug
bezrobežu mīlestībā,
jutīsies nemīlēti un
trauksmaini



Lūdzu

Nē!

Turi rokas un kājas pie
sevis un domā citu variantu

Pasaki paldies



Kā radīt drošu atmosfēru?

- Kļūdīšanās kultūra
- Konfliktēšanas kultūra. Laužam mītus, ka
 - Konflikts ir nedrošs (pasaki paldies un nodrošini konfidencialitāti un pozitīvu atgriezenisko saiti)
 - Konflikti un debates ir zemē nomests laiks (risiniet ātri)
 - Konflikts tikai sabojās attiecības (Respektē citus viedokļus)

Veidojiet sarunas par to, kas patiešām notiek klasē

- Būs cilvēki, kas minimizēs notiekošo 
- Būs cilvēki, kam būs maza nojausma, kas notiek grupās un ārpus tām 
- Cilvēki ārpusē parasti ļoti skaidri redz mikrogrupu dinamiku, bet cilvēki mikrogrupās reti nojauš savu ietekmi un reti interesējas par notiekošo ārpusē

Kopīgi modelējiet situācijas un veidojiet lomu spēles

- Ko darīt, ja nevari atrast savu penāli
- Ko darīt, ja nevari atrast savu klasi
- Kā uzvesties dusmu brīžos
- Ko darīt, ja tevi pagrūž
- Ko darīt, ja esi uztraucies utt.



Kartējiet biežākās vietas, kur notiek apcelšana

- Sporta ģērbtuves
- Ģērbtuves
- Tualete
- Skolu autobusi
- Skolu pagalmi
- Ēdnīca
- Citas vietas, kur nav pieaugušo
- Gaitenī - grupas





Sapulces – klases stundas, kuras tiek veidotas kā rutīna

- ❑ Izsludināti jaunumi un izmaiņas
- ❑ Konflikta risināšana
- ❑ Vardarbības gadījumu izskatīšana
- ❑ Uzvedības problēmas, kuras atkārtojas
- ❑ Atzīmēt individuālus pozitīvus sasniegumus

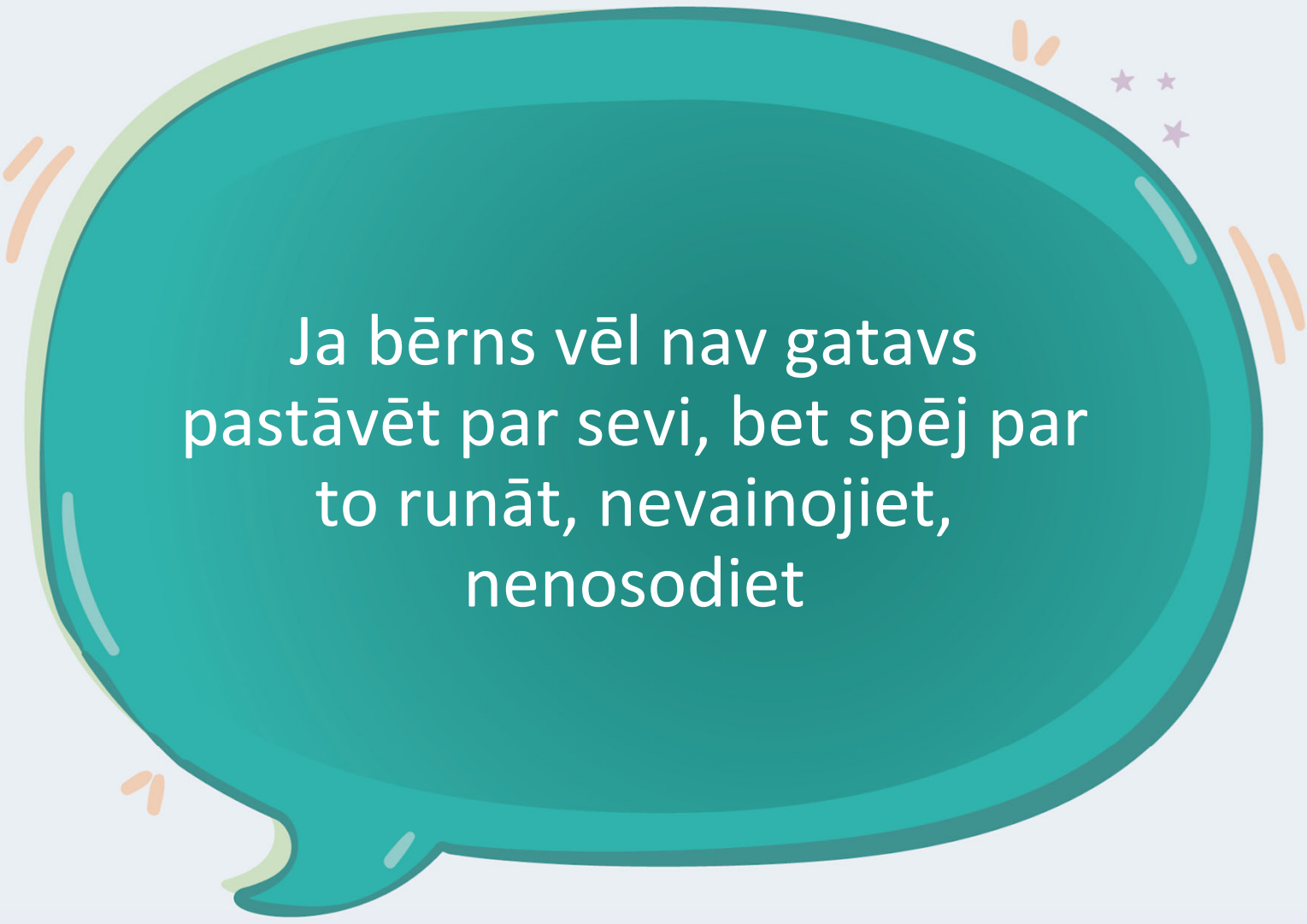


Noteikumi, kas
palīdzētu samazināt
vardarbību

Trenējiet prasmes!!!

Bērni, kuriem ir labas problēmu risināšanas prasmes, mazāk cieš no vienaudžu vardarbības izglītības iestādē un arī daudz mazākā mērā paši realizē to





Ja bērns vēl nav gatavs
pastāvēt par sevi, bet spēj par
to runāt, nevainojiet,
nenosodiet

Tehniķis

Mierinātājs

Atgādinātājs

Tiesnesis

Reportieris

Dizaineris

**Kārtības
uzturētājs**

Padomdevējs

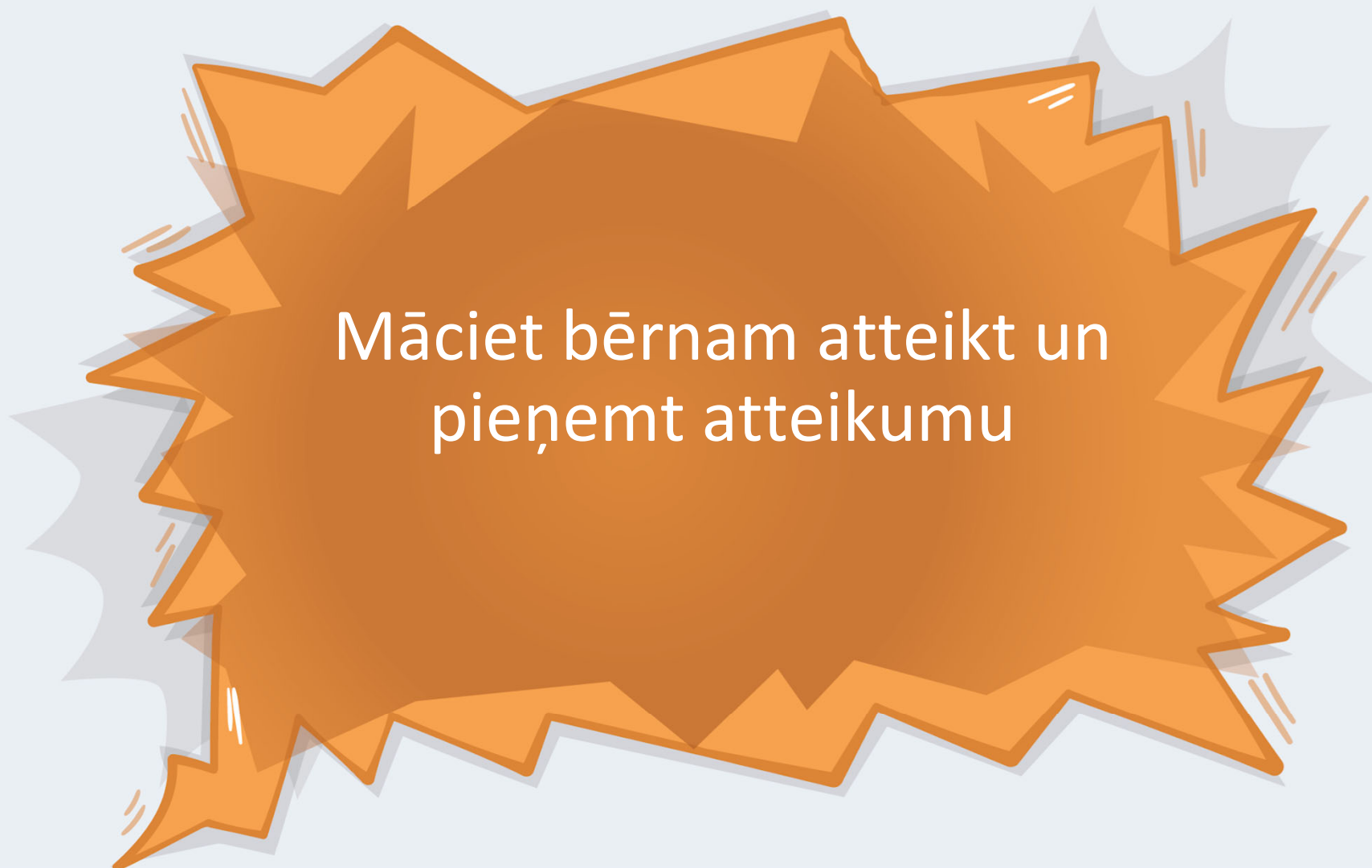
Jokdaris

Aizstāvis

Inovators

Attīstītājs

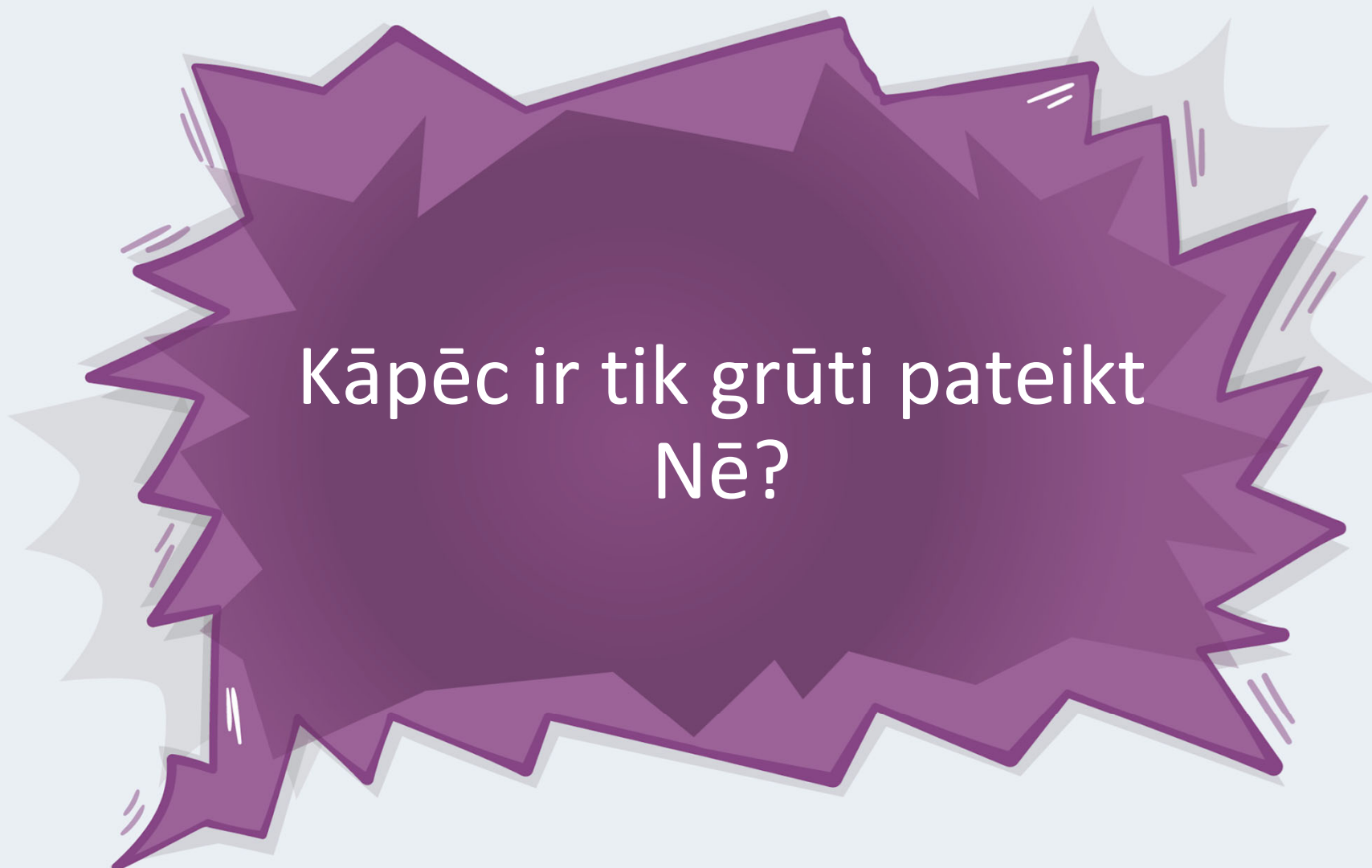
Utt....



Māciet bērnam atteikt un
pieņemt atteikumu

Kā trenēt atraidījumu?

- Trenējaties tiešiem Nē – īsi, strupi, bez atvainošanās, (der, ja cilvēkam ir problēma, un viņš vēlas to padarīt par jūsu problēmu)
- Diplomātiskais – jā, kas patiesībā ir nē
- Nē kā atspoguļošana – tu atspoguļo otra cilvēka jūtas un sajūtas, izproti situāciju, bet tomēr noslēdz ar skaidru NĒ
- Analītiskais NĒ – uzdod daudzus jautājumus
- Nē ar noteiktu pamatojumu
- Nē kā sabojātā plate



Kāpēc ir tik grūti pateikt
Nē?

Daži iemesli

- Tu vēlies izskatīties labi citu acīs
- Tev ir grūti izturēt citu cilvēku negatīvās emocijas
- Tev nav ienākusi prātā tāda iespēja
- Tu baidies no izstumšanas un sabojātām attiecībām
- Tev šķiet, ka tas nav pieklājīgi
- Tevi moka vainas apziņa pēc tam
- Tev ir sajūta, ka tevi uzskatīs par vāju un nevarīgu
- Tu vēlies parādīt savu vērtību
- Ar tevi ir viegli manipulēt

Mūs veido
mūsu vide un
atbildes
reakcija uz vidi



Nē teikšana ir
māksla

Mums ir jāmacās
teikt un sadzirdēt
Nē



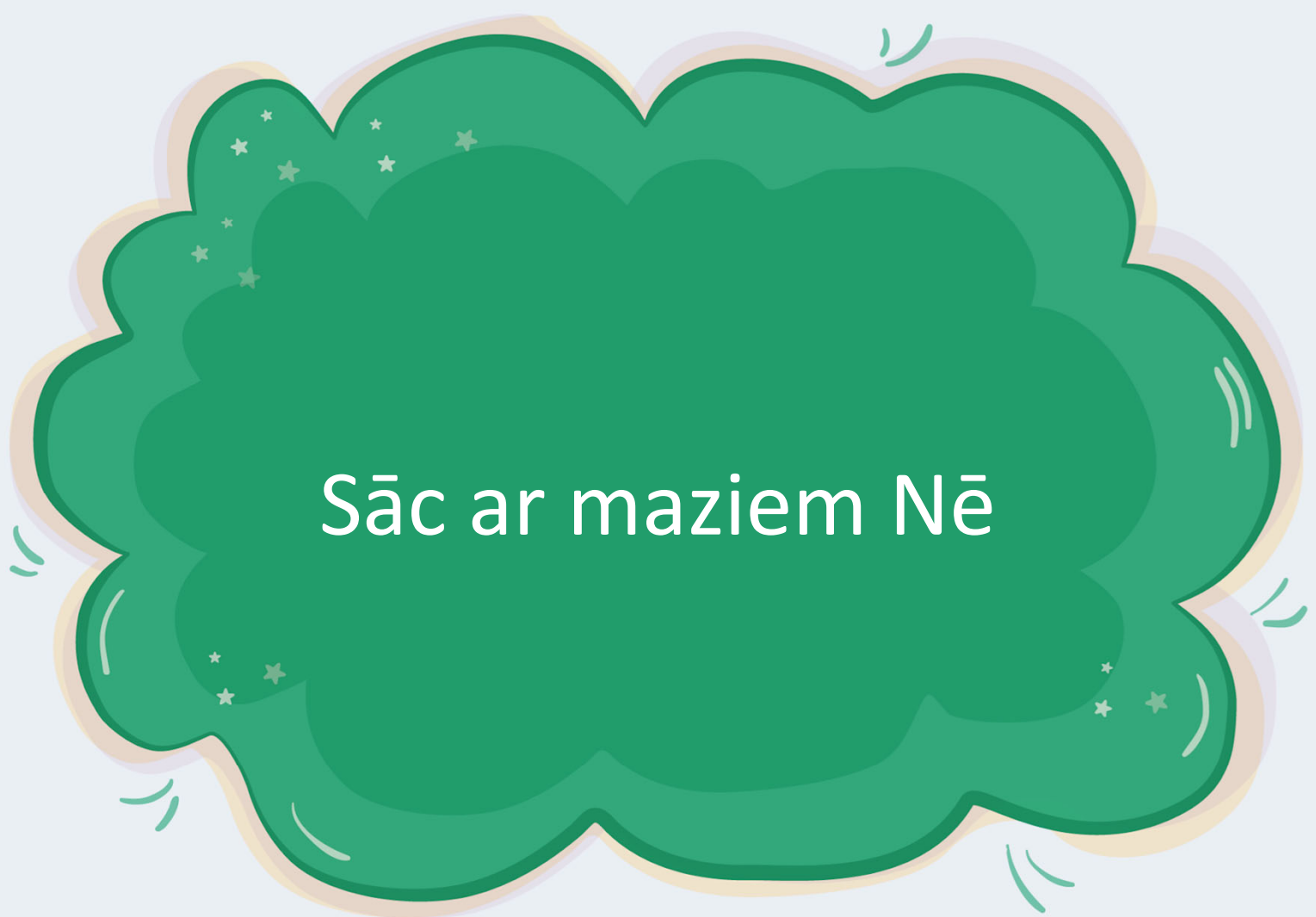
Nē – būtiskākie jautājumi

- Vai šis Jā palīdz vai traucē sasniegt manus mērķus?
- Kā es jutīšos, ja es pateikšu jā un kā – ja es pateikšu nē?
- Vai mans nē palīdzēs kādam īstenot viņa talantus un sapņus?
- Varbūt ka man ir bail no citu reakcijas?
- Vai es pārdomāju savu atbildi, jeb piekritu nedomājot?
- Tev man ir sajūta, ka, pasakot patiesību, mīlestība un draudzība pazudīs?



Komunikācijas veidi

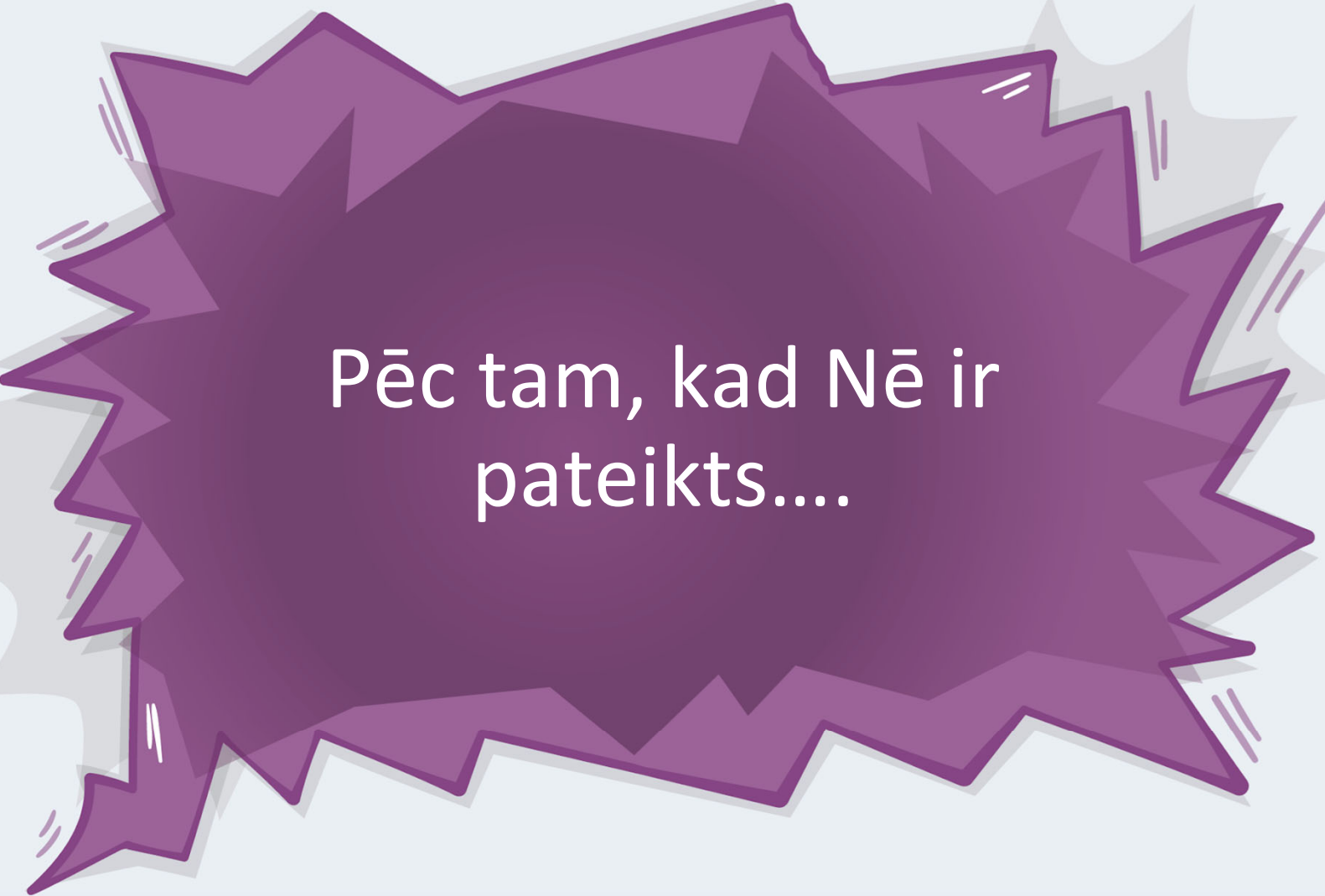
PASĪVI	PĀRLIECINOŠI	AGRESĪVI
Domā, ka Tavas vajadzības ir nesvarīgas	Domā, ka Tavas vajadzības ir tikpat svarīgas kā citu	Domā, ka tikai Tavas vajadzības ir svarīgas
Piekāpies	Izdomā kompromisu	Ne par ko nepiekāpies
Nerunā un Tevī neieklausās	Runā un klausies	Runā pāri citiem cilvēkiem
Dari visu, lai tikai nebūtu strīdu	Mēģini atrast iznākumu, kas būtu derīgs gan Tev, gan citiem	Rūpējies tikai sevi
Pieļauj, ka citi Tevi apceļ	Aizstāvi sevi	Apceļ un izsmej citus
Klusē vai neizsaki savas īstās domas	Izsakies skaidri un saprotami	Strīdies, esi agresīvs un pat vardarbīgs
Bojā savstarpējās attiecības, jo citi Tevi mazāk respektē	Uzlabo savstarpējās attiecības, jo citi zina Tavu nostāju	Bojā savstarpējās attiecības, jo citiem nepatīk agresija
Pazemina Tavu pašvērtējumu	Paaugstina Tavu pašvērtējumu	Pazemina citu pašvērtējumu



Sāc ar maziem Nē

Kā trenēt atraidījumu?

- Trenējaties tiešiem Nē – īsi, strupi, bez atvainošanās, (der, ja cilvēkam ir problēma, un viņš vēlas to padarīt par jūsu problēmu)
- Diplomātiskais – jā, kas patiesībā ir nē
- Nē kā atspoguļošana – tu atspoguļo otra cilvēka jūtas un sajūtas, izproti situāciju, bet tomēr noslēdz ar skaidru NĒ
- Analītiskais NĒ – uzdod daudzus jautājumus
- Nē ar noteiktu pamatojumu
- Nē kā sabojātā plate



Pēc tam, kad Nē ir
pateikts....

Kāpēc vecākiem nevajadzētu justies slikti, kad viņi saka “nē” bērnam?

Bērniem tas ir nepieciešams, lai:

- Izjustu diskomfortu
- Iemācītos gaidīt un būt pacietīgākiem
- Izjustu robežas, jo tās dod drošības sajūtu
- Apzinātos, ka vecākiem ir autoritāte
- Vecāki būtu vecāki nevis draugi
- Paaugstinātu pašpārliecinātību
- Tuvotos reālistiskākam dzīves skatījumam
- Veidotu pašapziņu
- Attīstītu empātiju
- Iemācītos naudas vērtību

Manipulācija - lūgšanās un atkārtota jautājuma uzdošana pēc skaidra «nē»

“Vai mēs varam šodien iet uz parku?”

“Nē, šodien ārā ir lietais laiks.”

“Lūdzu, mammu, vai varam uz parku?”

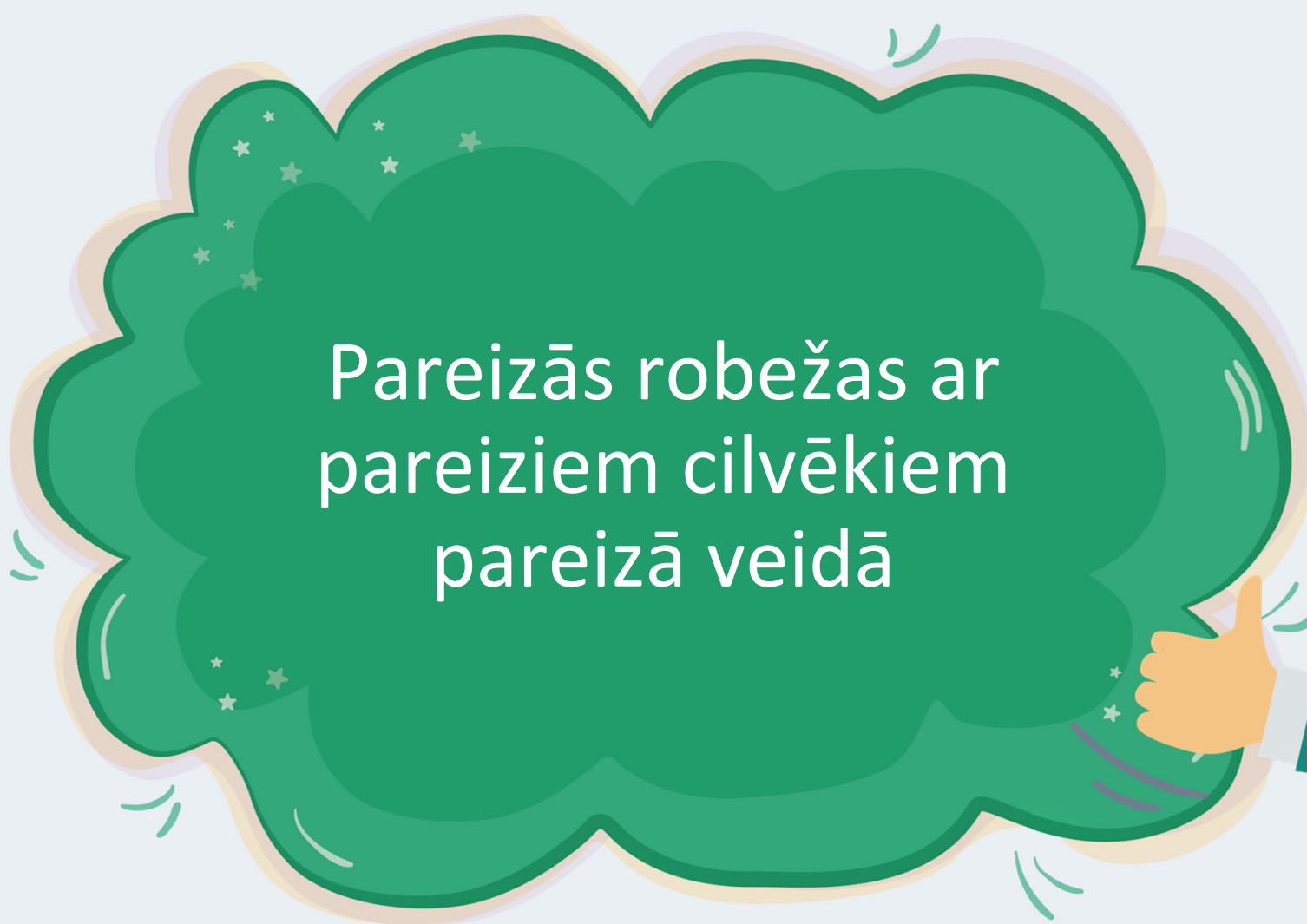
“Es jau teicu, ka šodien nē.”

“Varbūt tagad mēs varam?”

Un tā līdz tam, ka vecāks eksplodē, piekāpjas vai apsola ko labāku, kas nebūtu iegūts citā veidā. Nepiekāpies un nesāc apdomāt, ja esi jau pieņēmis lēmumu.

Ja Tu nesaki “nē”, Tu...

- Atbalsti upura mentalitāti (*victim mentality*)
- Izvairies no vainas sajūtas
- Liec vienmēr bērnu uzmanības centrā
- Ļauj bailēm ietekmēt Tavas izvēles
- Dod bērnam varu pār Tevi
- Māci bērnam izvairīties no atbildības
- Centies sargāt bērnu no sāpēm (īstermiņā)
- Uzņemies atbildību par visām bērna emocijām
- Neļauj bērnam kļūdīties un no tā mācīties
- Jauc disciplīnu ar sodīšanu
- Izvēlies vieglāko ceļu, lai izvairītos no nepatīkamām situācijām
- Atņem bērnam iespēju saprast savas vērtības

A large, green, cloud-like shape with a scalloped border. Inside the cloud, the text "Pareizās robežas ar pareiziem cilvēkiem pareizā veidā" is written in white. A hand with a yellow thumb pointing up is visible on the right side of the cloud. The background is light blue with some small stars and motion lines.

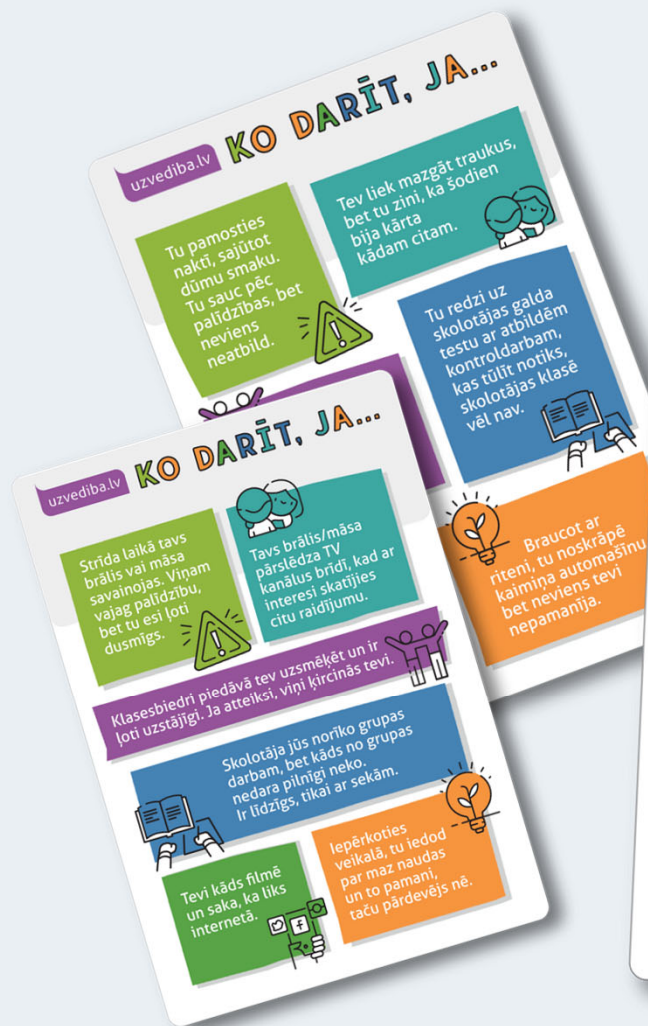
Pareizās robežas ar
pareiziem cilvēkiem
pareizā veidā

Modelēšana

- Kā jūs paši sargājiet savas robežas?
- Ko bērni redz? Kādas attiecības viņi novēro?
- Ko jūs darāt, kad kāds komentē tavu svaru, darbu, ēdiena izvēli?



48

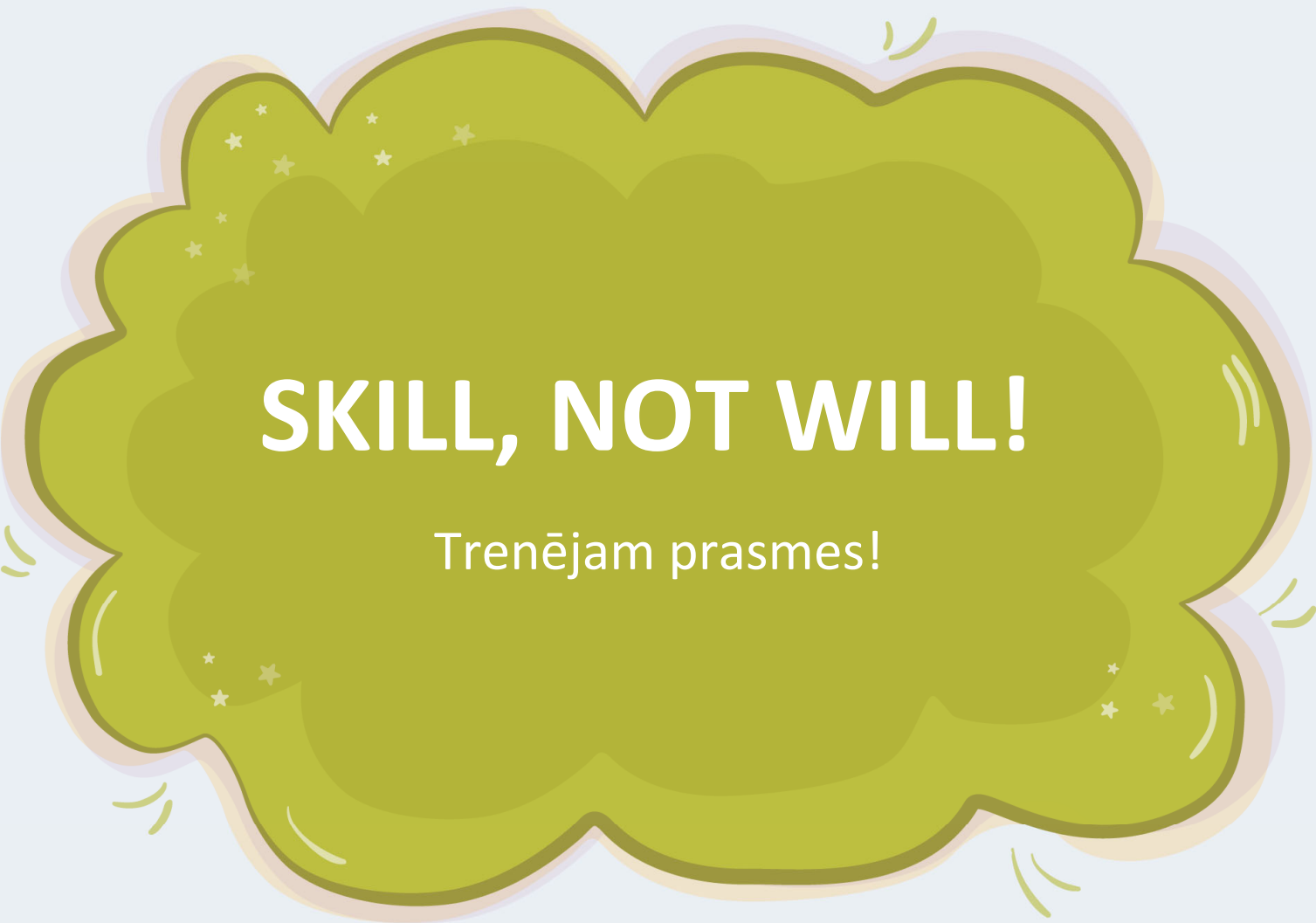


Konflikts ir veids, kā mēs uzstādām robežas

- Ja nekad nekonfliktējiet, kaut kas ir briesmīgi nepareizi
- Konfliktēt nevajag tikai cilvēkam, kura rokās ir absolūta vara
- Cilvēks, kurš netic, ka viņam ir ietekme, robežas uzstādīt nespēs

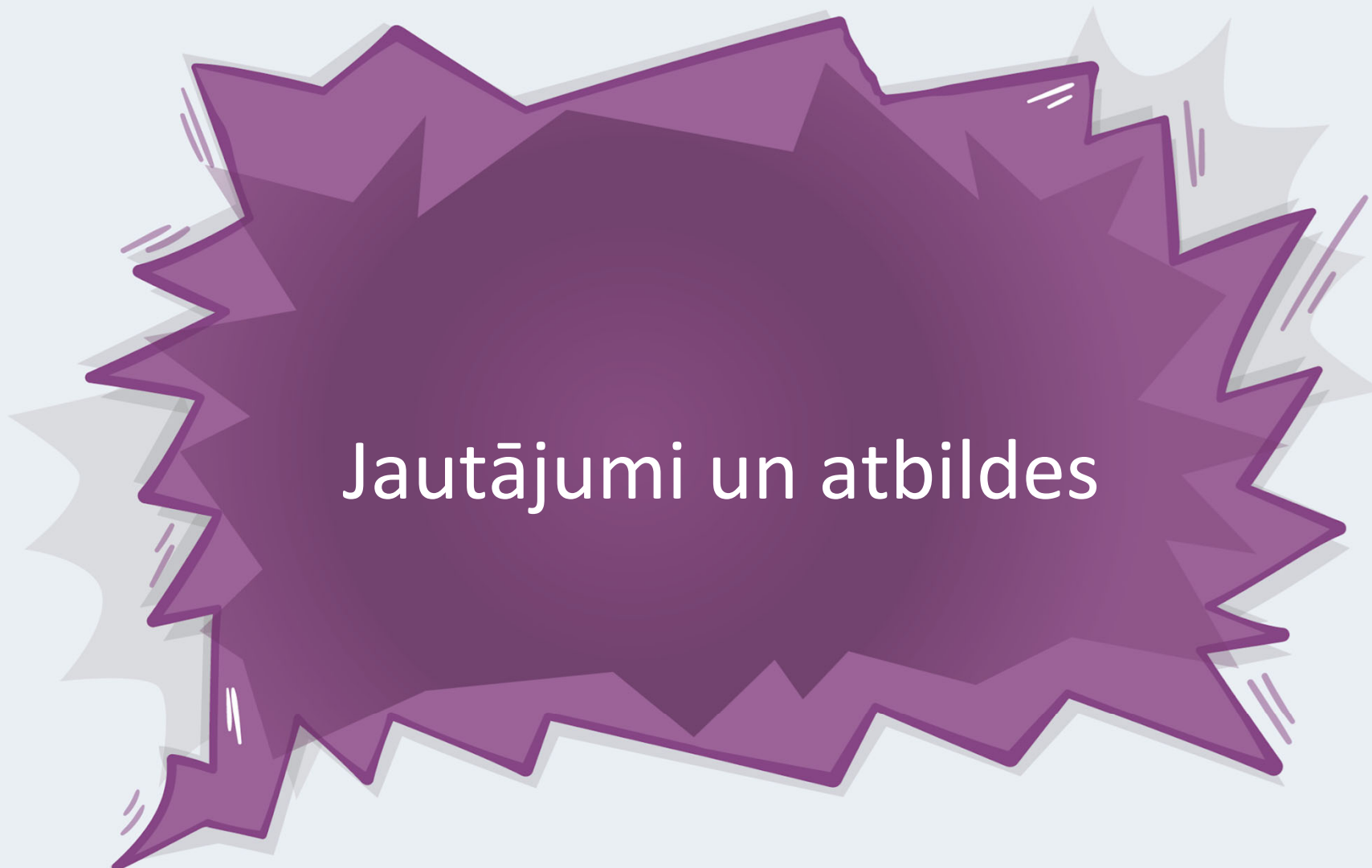


50



SKILL, NOT WILL!

Trenējam prasmes!



Jautājumi un atbildes

Avoti

- Cloud, Henry; Townsend, John. Boundaries with Kids: Workbook Zondervan.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- 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 ORCM Academic Press 2013
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)
- Stixrud, William; Johnson, Ned. The Self-Driven Child Penguin Publishing Group.
- Zahariades, Damon. The Art Of Saying NO: How To Stand Your Ground, Reclaim Your Time And Energy, And Refuse To Be Taken For Granted (Without Feeling Guilty!) ArtOfProductivity.com. Kindle Edition. 2017