

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Bērns dara pāri

16:00 - 18:00

Līga Bērziņa



Lugtēnas – Leimanes vardarbības cikla modelis

1. **Sākotnējais incidents** – negatīva uzmanība
2. **Progresējošā disciplīna**
3. **Pagrieziena punkts** – vardarbība un negatīva attieksme pieaug, kļūst personīga un valdoša. Pieaug vardarbības epizodes, komunikācija paliek naidīgāka
4. **Posms** - tiek pārdefinēta situācija, nosakot, ka upuris ir vainīgs
5. **Posms** – efektīvi tiek apklusināti līdzzinātāji un pats upuris. Notiek manipulācija caur baumām, neslavas celšanu un izsmiešanu.
6. **Posms** – iziešana un jauna mērķa meklēšana

Vardarbība parasti sākas, pārbaudot robežas

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Pieklājības;
- Kārtības;
- Personisko lietu;
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Relīģijas;
- Atpūtas un privātās telpas;
- Inventāra;
- Dzimuma;
- Dažādības;
- Drošības;
- Subordinācijas.

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

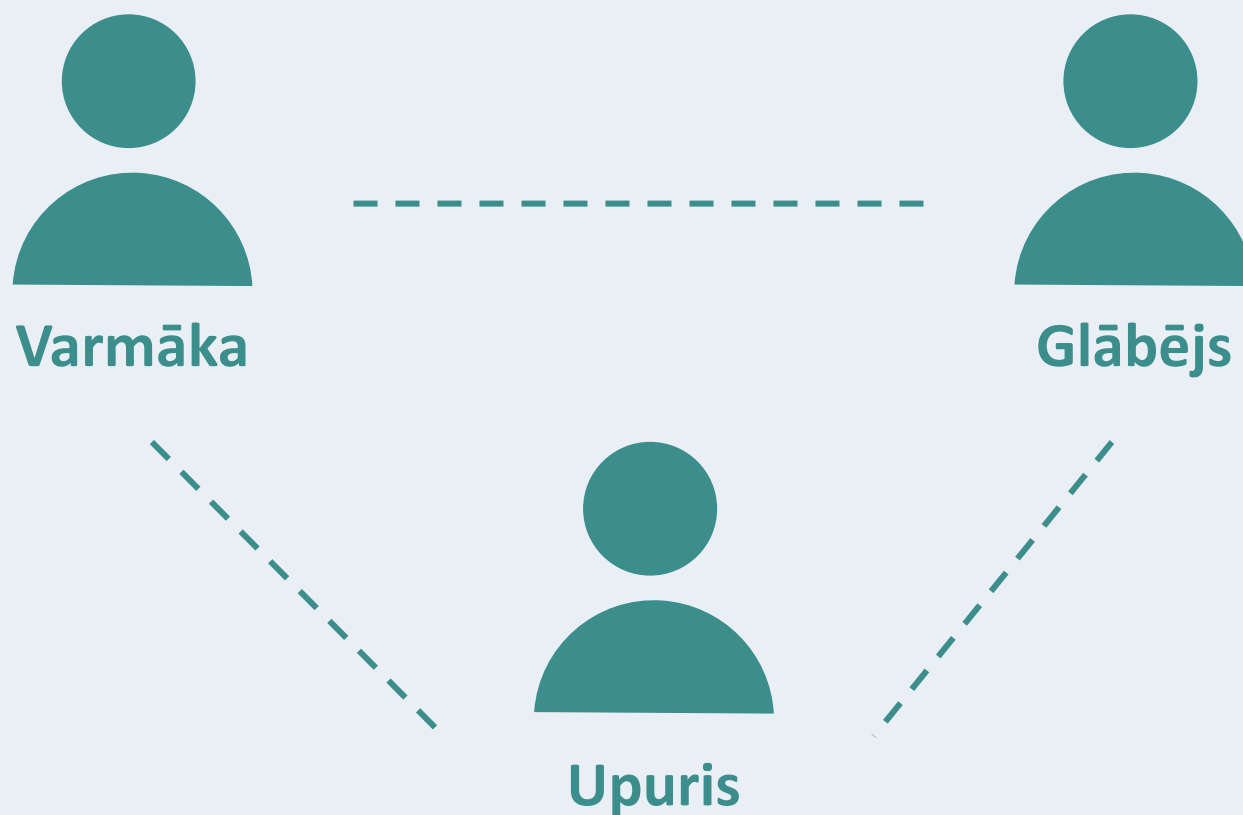
Brīdinājuma signāli

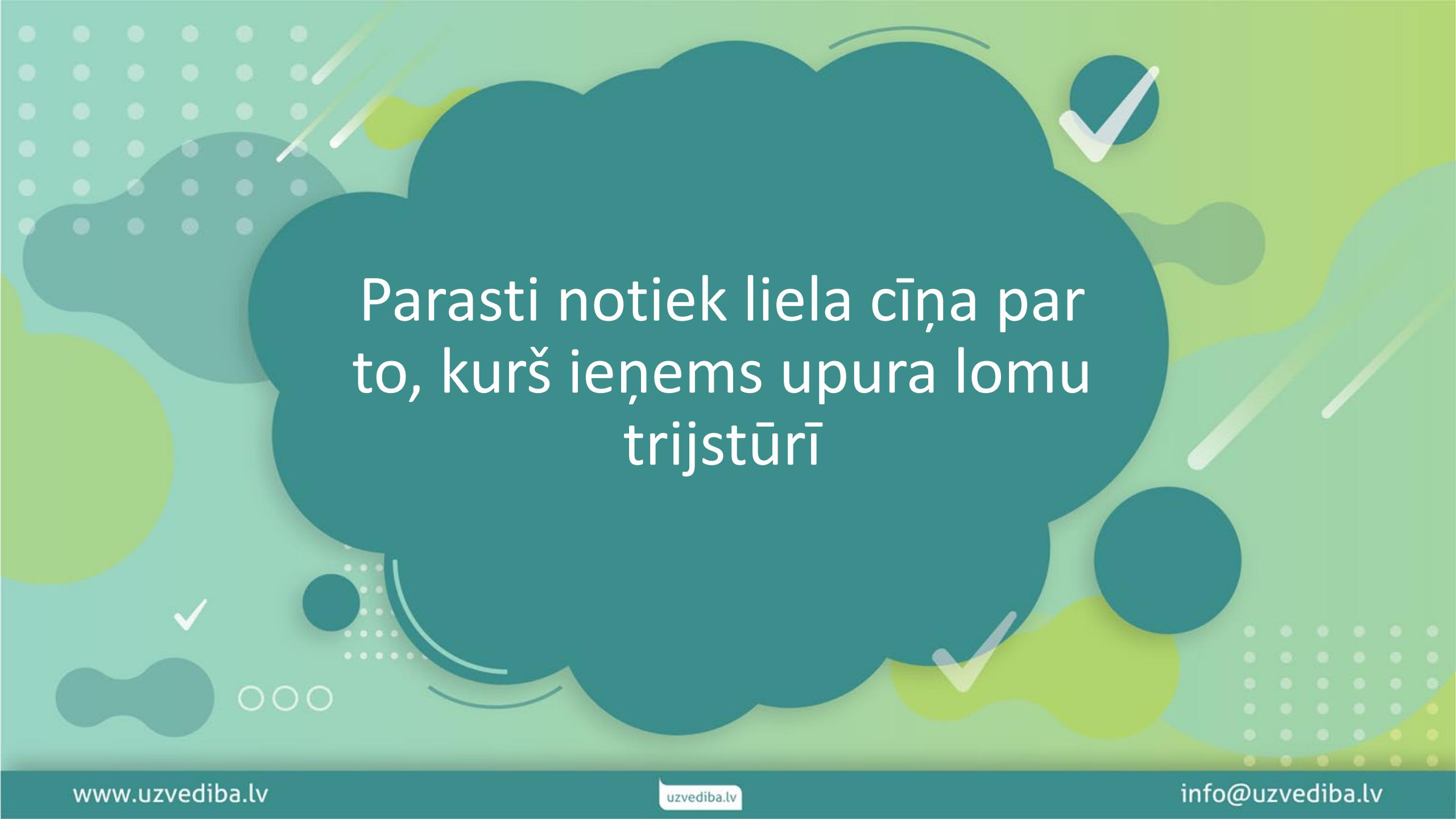


- *Es ar tevi nedraudzēšos,
Es ar tevi draudzēšos, ja...*
- Iesaukas
- *Ko tu lūri?*
- Piezīmes par izskatu, svaru, apģērbu
- *Sīkā, jauniņais*
- Sačukstēšanās
- Klusēšana un neskatīšanās virsū
- Pārtraukšana teikuma vidū, neļaušana pabeigt nevienu domu



Ja cilvēki nav spējīgi paust savas vajadzības droši un atklāti, viņi “iestartē” Karpmana trijstūri





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

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

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»

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

Pāridarītāja spēle – progresīvā disciplīna

- 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*

Pāridarītāju veidi

- Pāridarītāji – upuri
- Pāridarītāji – statusa mednieki
- Pāridarītāji – attiecību kontrolētāji
- Sērijveida varmākas
- Mikrogrupu uzturētāji
- Pāridarītāji – «jo man tā patīk!»

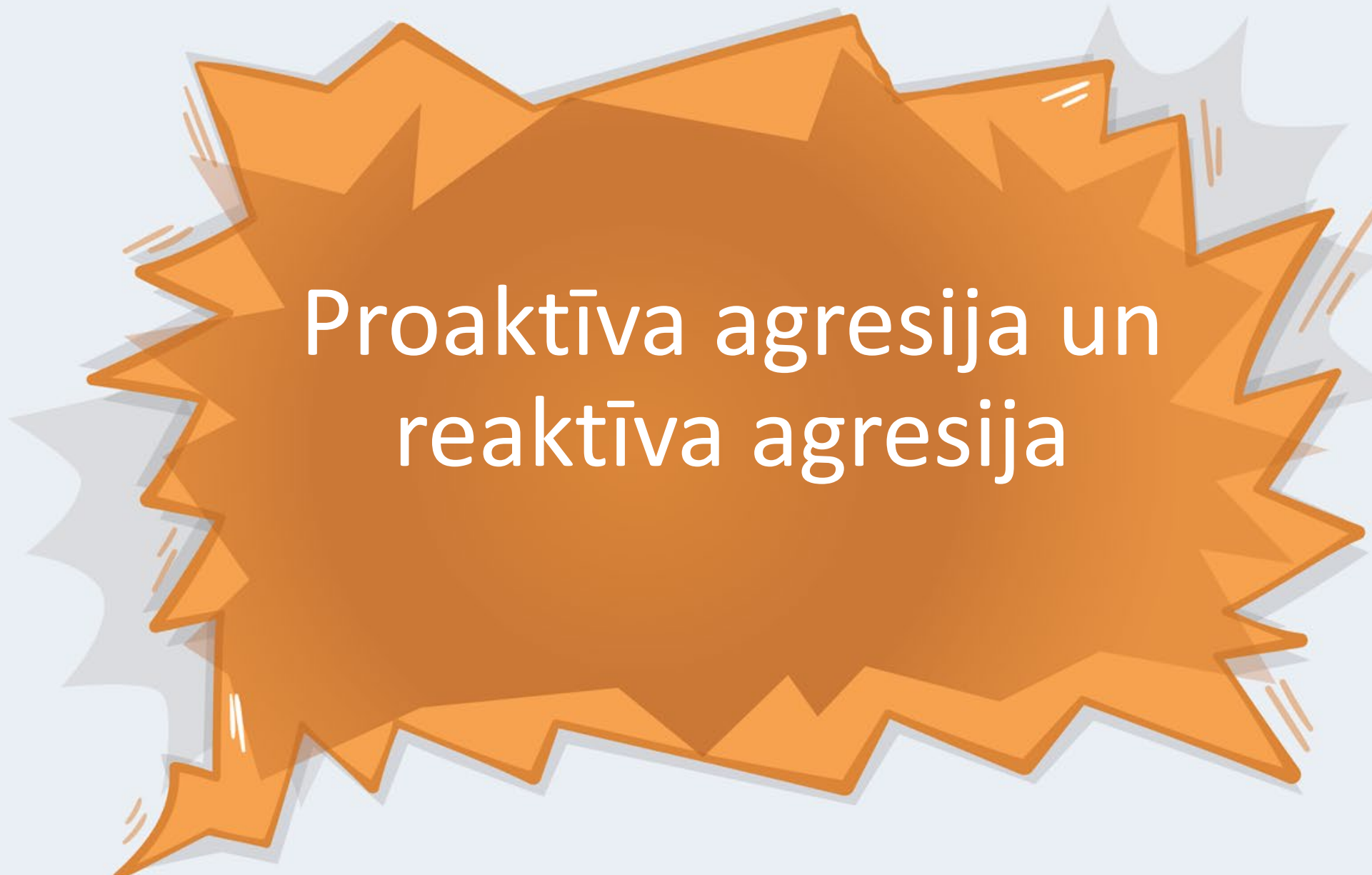




Nenovērtējiet par
zemu mikrogrupu
spēku!



Uzvedības funkcijas



Proaktīva agresija un reaktīva agresija

**MAN ĻOTI
PIETRŪKST...**

Ir kaut kas, ko
esmu zaudējis un ko
man ļoti, ļoti vajag
(miegs, ēdiens, atpūta, cieņa,
uzmanība, mīlestība, piederība,
prieks). Šis zaudējums man
rada ciešanas.

AGRESIJAS IEROSINĀTĀJI

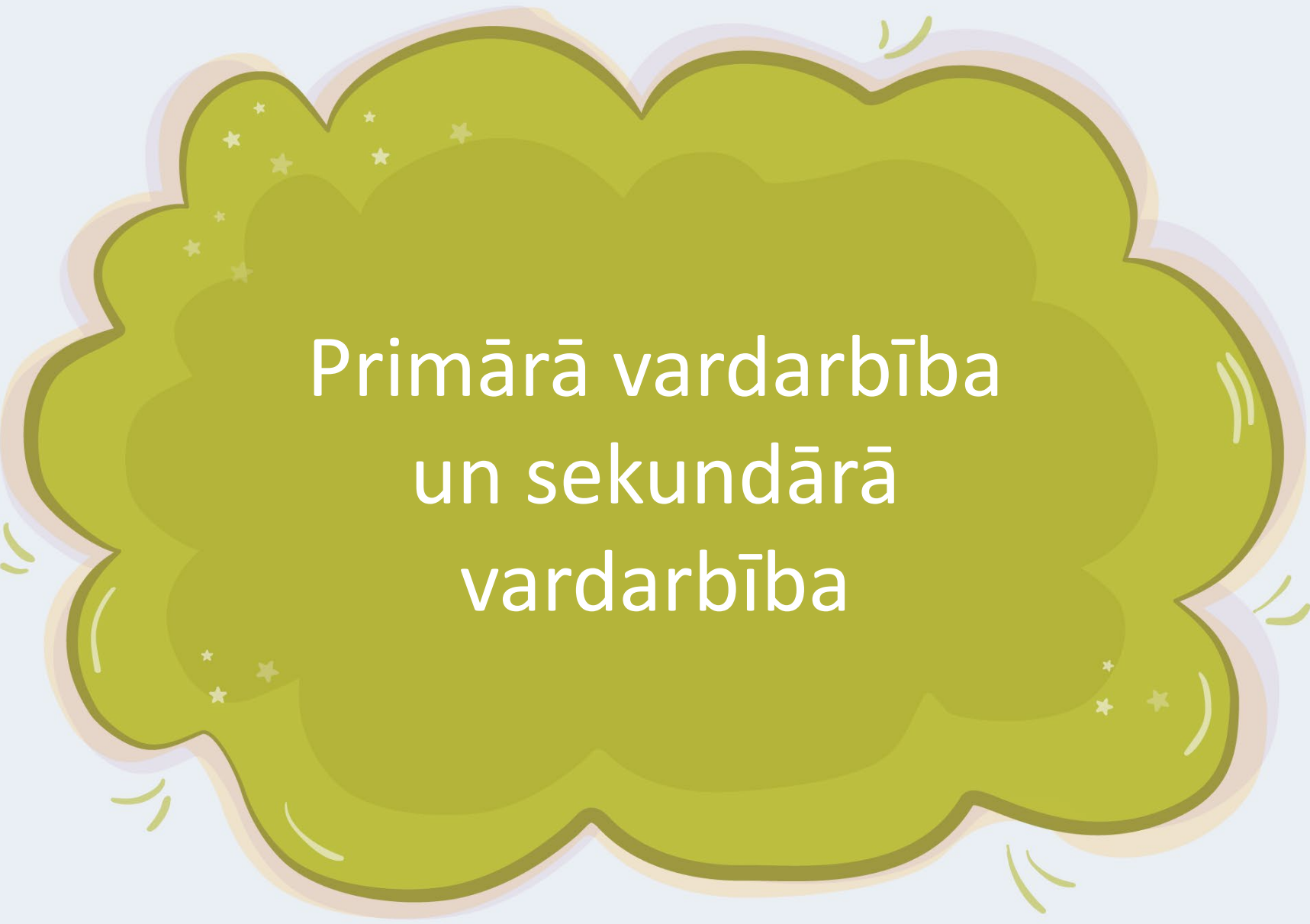
1. Pārmaiņām NĒ!
2. Man ir garlaicīgi!
3. Gribu būt neredzams
4. Gribu būt populārs!
5. Negribu zaudēt!
6. Es redzu, ka es tev nepatīku!
7. Ļoti gribu izpatikt!
8. Nevaru savi kontrolēt!
9. Es nevaru izturēt!
10. Visu var panākt ar spēku!
11. Es jūtos slikti
12. Man ļoti pietrūkst...

Pāridarītāja uzvedības funkcijas





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



Primārā vardarbība un sekundārā vardarbība

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

Uz ko ir fiksācija?

- Uz cilvēku?
- Uz situāciju?



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?

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.





Saprotiet ierosinātājus

Konfliktogēni (ierosinātāji)

Aizliegumi	Informācijas slēpšana,	Parazītvārdi
Aizskarošs humors	Izsmieklis,	Pavēles,
Aizskaršana	Kategoriskums	Paviršības
Antipātijas pazīmes	Kategoriskums,	Pārākums
Apvainojumi	Kontrole	Pārtraukšana
Attaisnošanās	Monotona atkārtošana	Sačukstēšanās
Augstprātība	Negatīvs novērtējums	Solījumu neturēšana
Autoritātes	Nepateicība	Specifiskas skaņas, balss
Distance	Neuzmanība komunikācijā	Spiešana
Egoisms	Noguruma tēlošana	Vajadzību ignorēšana
Iebildumi	Noniecināšana	Veiktā vērtības minimizēšana
Ignorance	Noslēgtība	
Ilga runāšana	Pamācības	

<http://www.rms.lv/index.php/lv/>
http://www.rms.lv/veiksmigs_uznemejs/Files/File/buklets_LAT_1_DALIBNIEKIEM.doc

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?



Kā pārtraukt vardarbības apli?

- Vēro bērna attieksmi pret vienaudžiem un dzīvi kopumā
- Palīdzi uzlabot sociālās prasmes
- Palīdzi nokļūt vidēs, kur iespējams veidot kvalitatīvas draudzības
- Māci paškontroli
- Attīsti bērnam empātiju
- Palīdzi būt veiksmīgam kādā veselīgā jomā
- Meklē psihologa, sociālo prasmju treniņa palīdzību

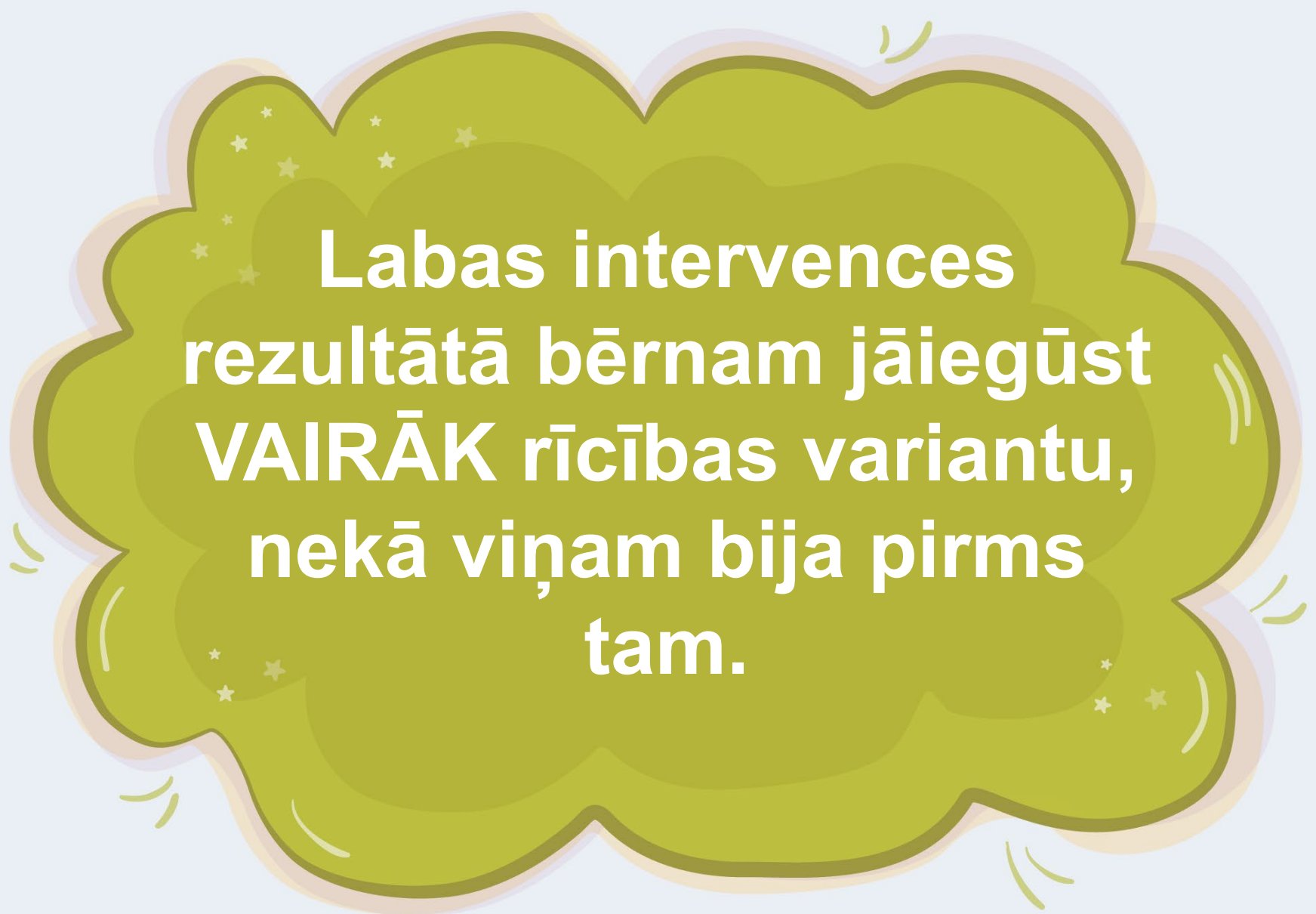
Parasti šiem bērniem nav psihisku traucējumu, bet gan:

- Zems morāles līmenis
- Nav gribasspēka
- Nav impulsu kontroles prasmju
- Vāja paškontrole
- Tendence ignorēt sociālās normas

Šiem bērniem parasti ir zems statuss klasē, no viņiem izvairās, bet viņi cenšas pievērs uzmanību ar agresijas palīdzību. Agresija mēdz būt situatīva

**Mēs nevaram
pārtraukt uzvedību**
Mēs varam vienu uzvedības
modeli aizvietot ar citu

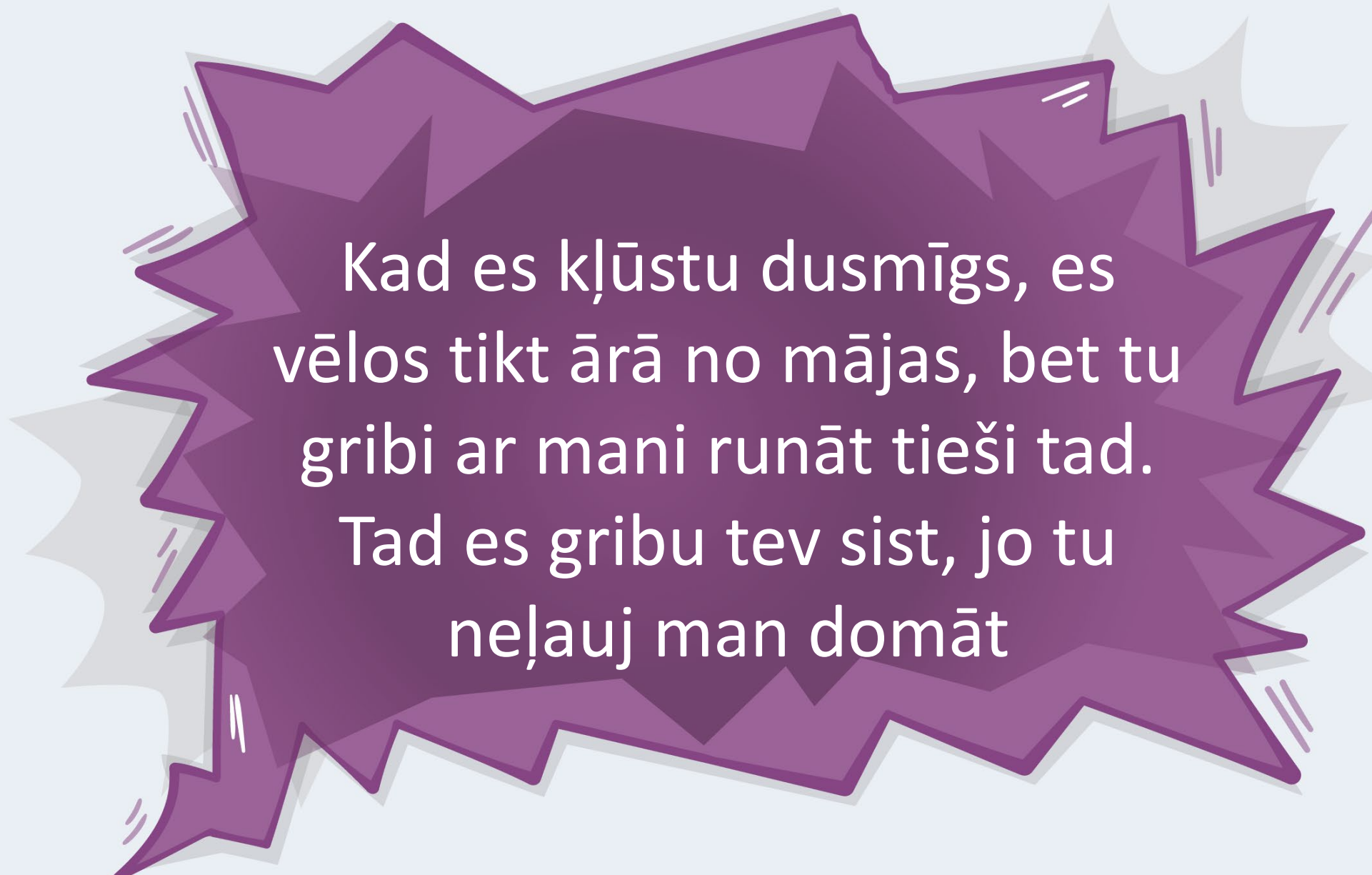




**Labas intervences
rezultātā bērnam jāiegūst
VAIRĀK rīcības variantu,
nekā viņam bija pirms
tam.**

Runājiet par savām un citu dusmām

- Vislabākais veids, kā novērst nākotnes incidentus, ir izrunāt pagātnes epizodes
- Sagaidi mierīgu brīdi, lai uzdotu jautājumus. Ja dusmas sākas atkal, nomierinieties un atgriežaties pie sarunas vēlāk
- Jautājumi palīdzēs saprast negatīvo emociju veidošanās algoritmus, kas var palīdzēt saprast jums bērnu un bērnam sevi
- Paskaidro, ka tu vēlies, lai bērns būtu laimīgs un mierīgs



Kad es kļūstu dusmīgs, es
vēlos tikt ārā no mājas, bet tu
gribi ar mani runāt tieši tad.
Tad es gribu tev sist, jo tu
neļauj man domāt

Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots

Bet viņiem var būt

- Ej...
- Aizveries..
- Es tevi ienīstu...
- Tas uzdevums ir stulbs
- Nē
- Idioti
- F*** You
- Man vienalga



Es jūtos.....

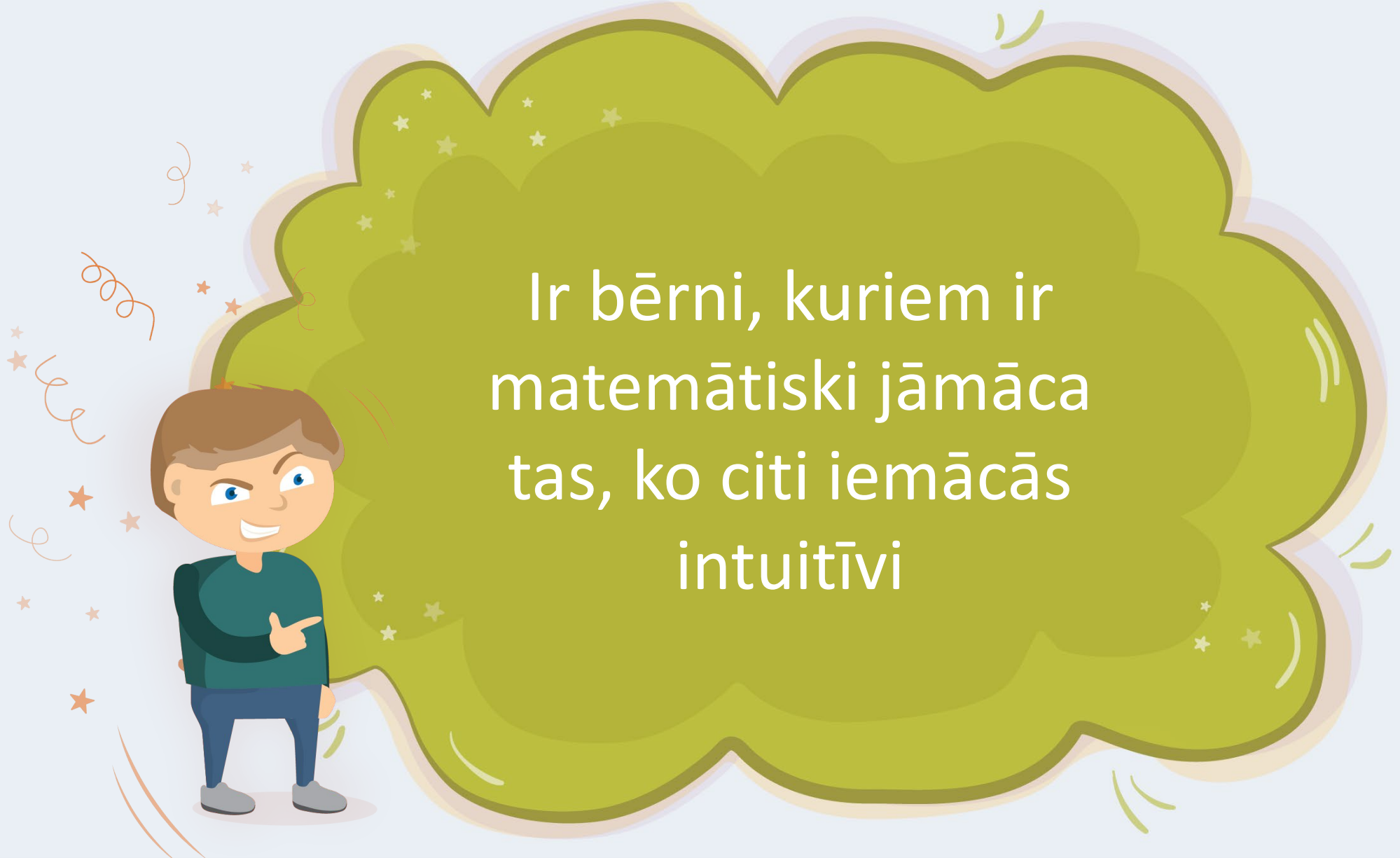
- Es jūtos..... kad.....
 - ...nesaprotu vielu
 - ...nav, ar ko parunāties
 - ... nekā citi bērni
 - ...nepatīk.....
 - ...pārāk daudz darba
 - ...kad mani kaitina citi bērni
 - ...man nepatīk skolotāji
 - ...nepatīku skolotājiem
 - ...baidos no....
 - ...esmu pārāk.....



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 mammai vai māsai
- Es zinu, kā tu jūties!



A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a dark green sweater and blue pants, pointing his right index finger towards a large, irregular green speech bubble. The bubble has a white outline and contains white text. The background is light blue with scattered orange stars and green squiggly lines. The entire scene is set against a light blue background.

Ir bērni, kuriem ir
matemātiski jāmāca
tas, ko citi iemācās
intuitīvi

Mums ir jā māca vismaz divas lietas:

1. Efektīvāki un mazāk bīstami veidi, kā aizvietot problēmuzvedību
2. Iekšējo dialogu veidošana



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.

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?”

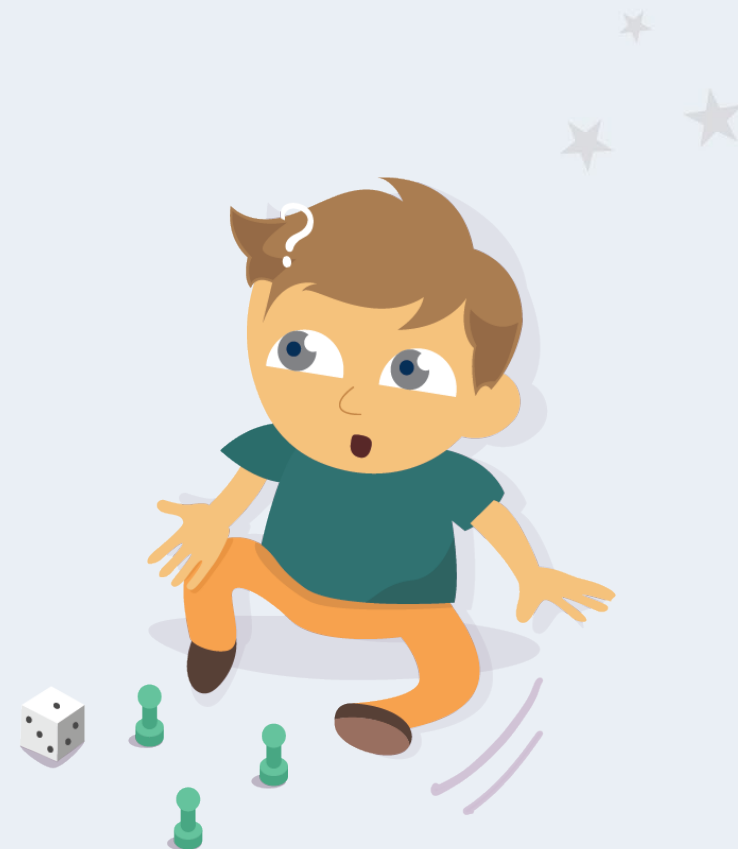


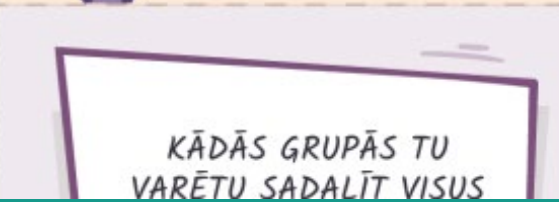
Prasme nosaukt
problēmas vārdā ir un
nosaukt savas sajūtas
ir svarīgākais solis
risināšanas procesā



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.





uzvediba.lv

IERADUMU KARTĪTES

uzvediba.lv IERADUMS Lasīt vairāk grāmatas	uzvediba.lv IERADUMS Nostādīt robežas	uzvediba.lv IERADUMS Krāt naudu...	uzvediba.lv IERADUMS Mācīties valodas...
uzvediba.lv IERADUMS Šķirot atkritumus	uzvediba.lv IERADUMS Izturēties jauki pret...	uzvediba.lv IERADUMS Teikt vairāk komplimentus...	uzvediba.lv IERADUMS Neizplatīt baumas
uzvediba.lv IERADUMS Parūpēties par draudzību...	uzvediba.lv IERADUMS Vairāk būt pie dabas	uzvediba.lv IERADUMS Parūpēties par smiekliem	uzvediba.lv IERADUMS Trenēt apzinātību (kā?)

ESMU DUSMĪGS

VĒLOS, LAI CITI SAKA...

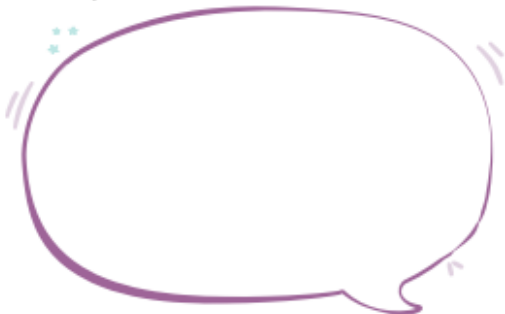


MAN PALĪDZĒTU, JA CITI RĪKOTOS ŠĀDI:

1.
2.
3.

ESMU BĒDĪGS

VĒLOS, LAI CITI SAKA...



MAN PALĪDZĒTU, JA CITI RĪKOTOS ŠĀDI:

1.
2.
3.

ESMU NOBIJIES

VĒLOS, LAI CITI SAKA...



MAN PALĪDZĒTU, JA CITI RĪKOTOS ŠĀDI:

1.
2.
3.

TABULA PAŠREFLEKSIJAI

uzvediba.lv

SITUĀCIJA	KĀ ES JŪTOS?	KĀ ES RĪKOJOS?	KĀ ES VARĒJU RĪKOTIES?
..... 			
..... 			
..... 			

- Sarunāšanās prasmes tieši korelē ar mūsu spēju tolerēt frustrāciju un mūsu spēju risināt problēmas
- Jo zemākas ir bērna verbālās prasmes, jo vairāk viņš par savām problēmām paudīs ar uzvedību



Rīcības stratēģijas

- Sauciet savas darbības vārdā

Nenāciet strauji klāt, neko nesakot, ir bērni, kas ātras kustības bez paskaidrojuma var uztvert kā apdraudošas un just bailes, ka kāds viņam nodarīs pāri (īpaši bērni ar ārkārtēju vardarbības pieredzi). Piemēram, sakiet: „es tagad pienākšu un parādīšu tev, kā labāk šo uzdevumu veikt” vai „es tagad piecelšos, aiziešu līdz skapim un paņemšu baltu papīru”.

**SAVU DARBĪBU NOSAUKŠANA VĀRDĀ PALĪDZ VISIEM ŠAJĀ SITUĀCIJĀ
IESAISTĪTAJIEM JUSTIES MIERĪGĀK**

Prognozējiet savas darbības



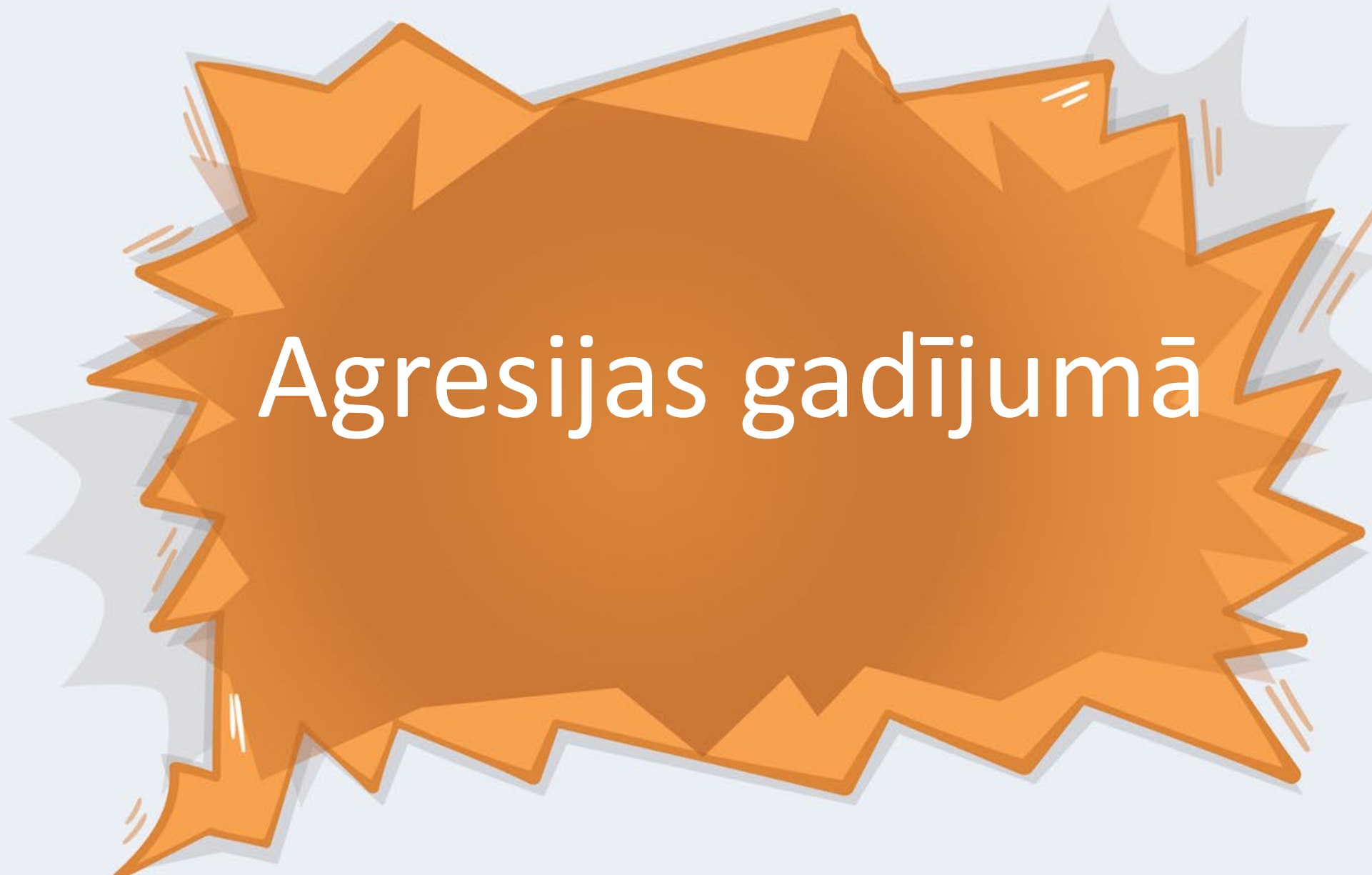
- Veidojiet plānus
- Savlaicīgi informējiet par izmaiņām (arī pirmsskolas vecuma bērnus, arī bērnus ar garīgās attīstības traucējumiem. Arī dzīvesbiedrus!.) **Arī pozitīvām pārmaiņām.**
- Stāstiet, ka ir pārmaiņas, kuras nevaram paredzēt
- Runājiet īsi
- Sniedziet precīzus paskaidrojumus
- Strukturējiet bērna brīvo laiku

Rīcības stratēģijas

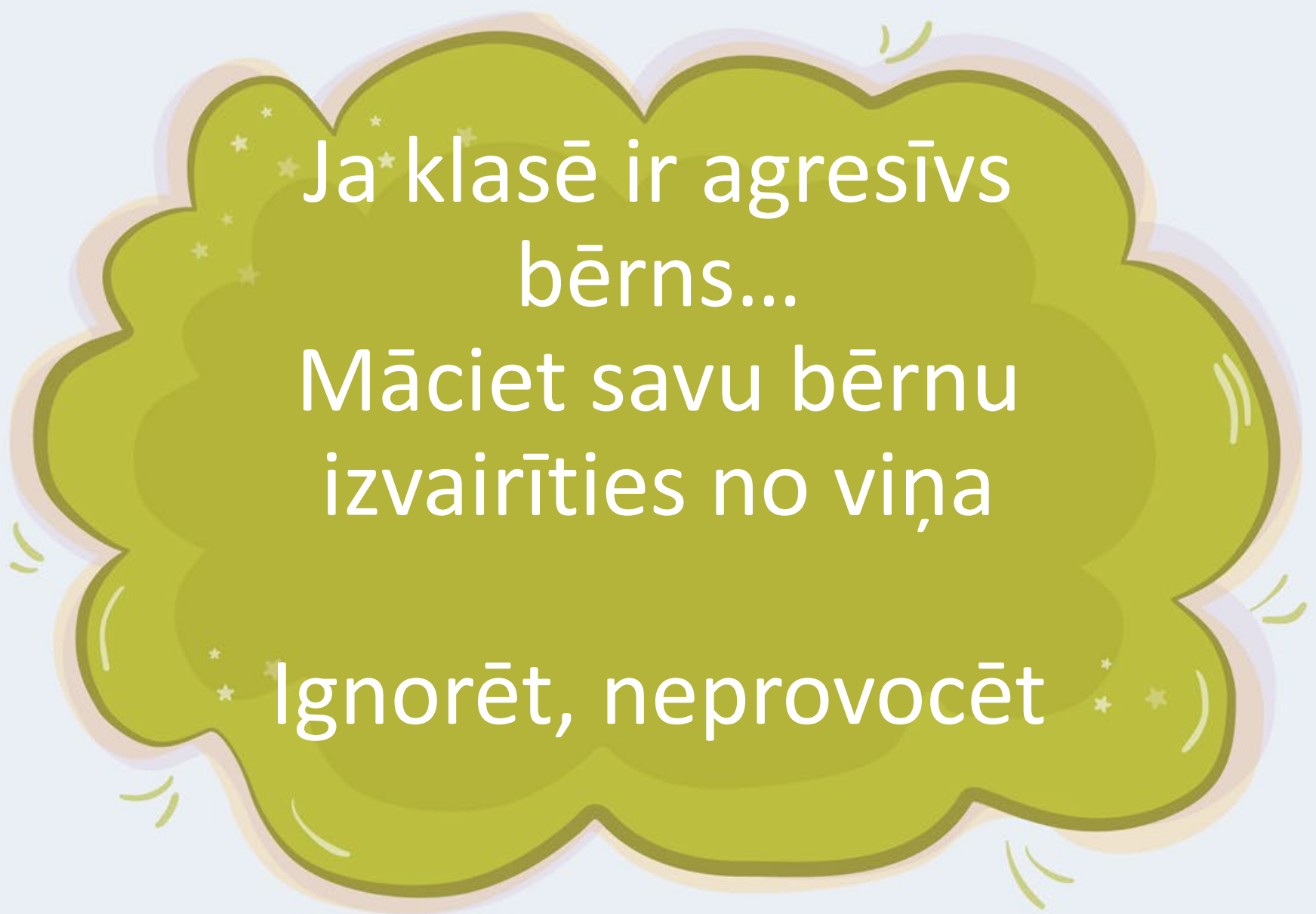
- Zvaigznītes, uzlīmes, pat maksājumi strādās ļoti īsu brīdi, jo bērni sapratīs ātri, ka ar viņiem manipulē
«Kad tu man atņem datorlaiku, es gribu uzvesties vēl sliktāk»
- Ārējie motivatori ir lieliski uzvedības maiņai un ieradumu veidošanai īstermiņā, bet...
- Ja bērns prasa «Kas man par to būs», motivācijas sistēmas ir jāpārskata

Faktori, kas mazinās agresijas epizodes

- Piedāvājiet izvēles iespējas
- Sniedziet vizuālo atbalstu
- Veidojiet precīzu ikdienas rutīnu
- Precīzas instrukcijas un norādes «Ko darīt, ja...»
- Veidojiet drošu vidi kļūdām
- Veiciniet prasmju attīstīšanu
- Māciet paškontroles prasmes
- Māciet nomierināšanās prasmes
- Pozitīvi apgalvojumi, afirmācijas, Sarunu apļa spēle
- Samaziniet sensoros kairinājumus



Agresijas gadījumā



Ja klasē ir agresīvs
bērns...

Māciet savu bērnu
izvairīties no viņa

Ignorēt, neprovocēt

Agresijas gadījumā

- Reaģē savaldīgi
- Izvairies no acu kontakta
- Izvairies no pieskaršanās
- Respektē privāto telpu
- Nespied bērnu stūrī
- Nestāvi tieši pretī
- Neizcel sevi, vislabāk apsēdieties
- Runā mierīgi
- Nogaidi
- Novirzi uzmanību
- Izmanto humoru



Efektīva rīcības stratēģija agresīvas uzvedības gadījumā:

- Balstīta uz novērtējumu un izpratni
- Visaptveroša
- Izglītojoša
- Apsteidzoša un preventīva
- Labvēlīga vide, kas samazina agresijas iespējamību
- Ilglaicīga un nepārtraukta
- Reālistiska
- Fokusējas uz sistēmām
- Secīga un konsekventa gan attiecībā uz vecākiem kā komandu, gan plašāk
- Tas ir dzīvesveids!



JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Literatūras saraksts

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books. 2011
- Arnold P. Goldstein, The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies Revised by Arnold P. Goldstein, Research Press, 1999
- Greene PhD, Ross W.. The Explosive Child . Harper Paperbacks, 2014
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions, New Harbinger Publications. 2017
- Himelstein, Sam. Trauma-Informed Mindfulness With Teens: A Guide for Mental Health Professionals. W. W. Norton & Company. 2020
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media, 2016