

uzvediba.lv

VEBINĀRS

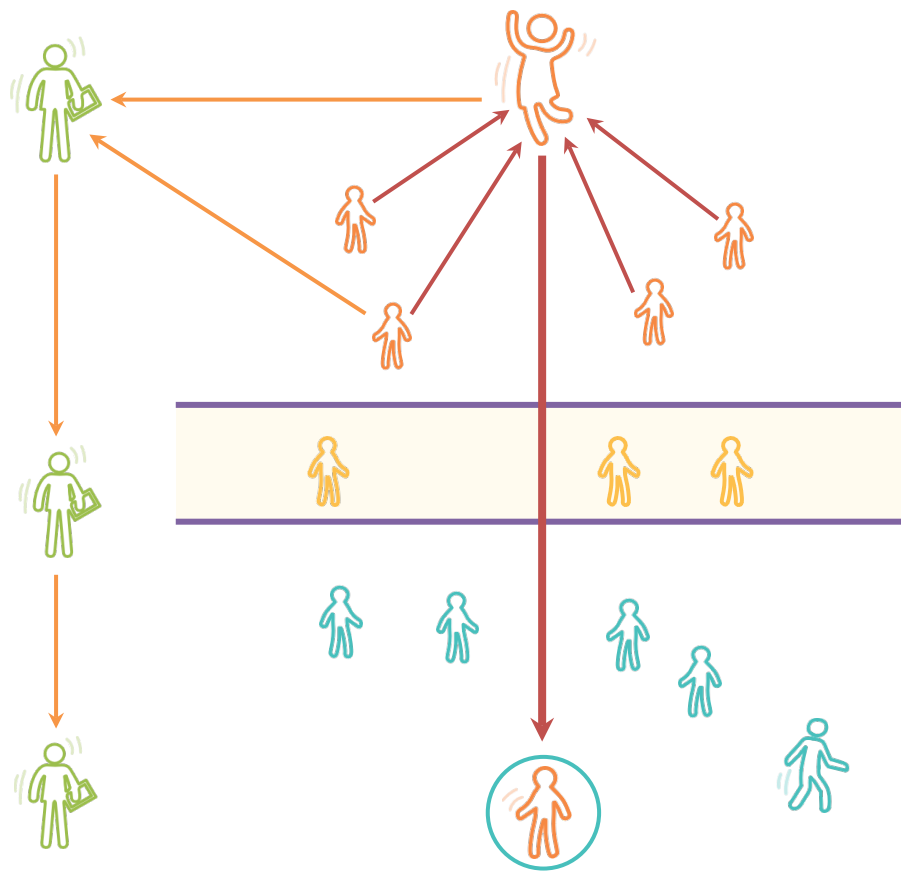
DUSMU UN AGRESIJAS MEHĀNISMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

16:00 - 18:30
Līga Bērziņa



Zēns iesita
meitenei pa
seju!





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



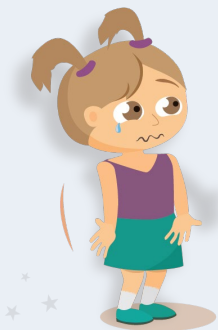
Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?





Sociālā un
emocionālā
izpratne

Komunikācijas
izpratne un
pielietošana



Domu un
uzvedības
elastīgums



Sensorā
uztvere





Attiecības ar
vienaudžiem

Individuālais
mācību process

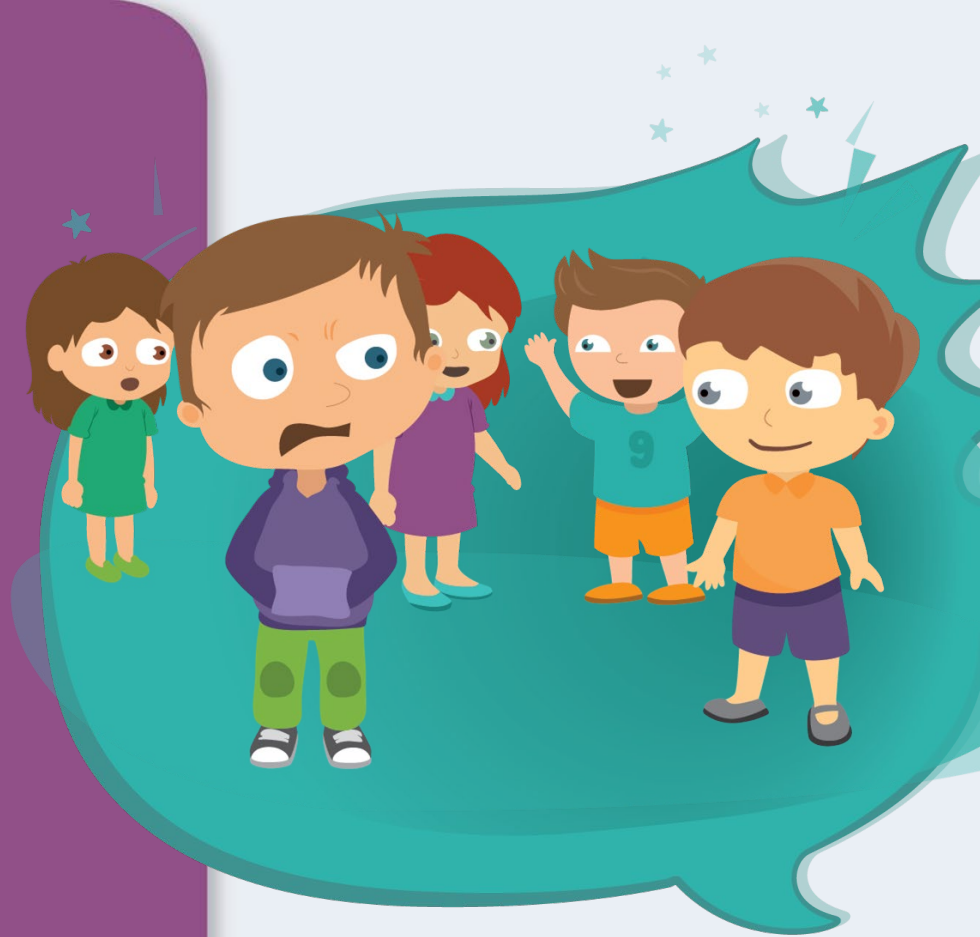


Kopējais
mācību
process

Vide
izglītības
iestādē



Klases dinamika



Ir būtiska atšķirība starp
vēlēšanos iekļauties grupā
un vēlēšanos iegūt
autoritāti grupā



Kam pedagogs iedod varu un autoritāti?



Tehniķis

Mierinātājs

Atgādinātājs

Tiesnesis

Reportieris

Dizaineris

**Kārtības
uzturētājs**

Padomdevējs

Jokdaris

Aizstāvis

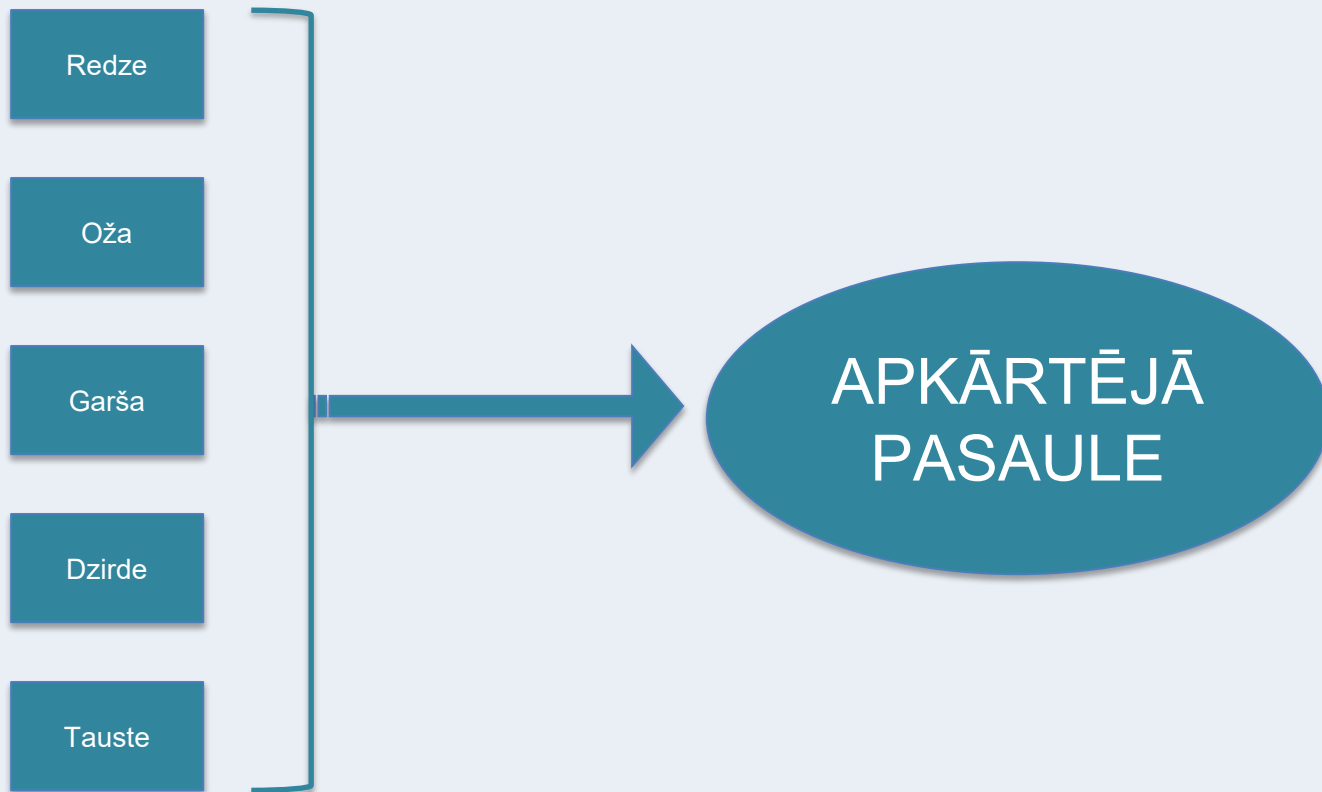
Inovators

Attīstītājs

Utt....

Sensorā pārslodze





Prasmju trūkums



Uzvedības problēmas visbiežāk rodas bērniem, kuriem ir grūtības ar:

- Elastīgu pieeju
- Adaptācijas prasmēm
- Spēju tolerēt frustrāciju
- Spēju risināt problēmas

Šīs ir nākotnes profesionāļu
nozīmīgākās kvalitātes



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



Impulsu kontroles prasmes



Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
 kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



Darīšu kaut ko citu.

**Fokuss ir ne tikai
kontrolēt dusmas, bet
arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situācijas risināšanai**



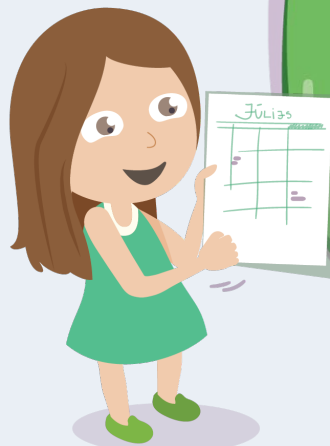
- **Bērns, kurš rāpo zem galda, mulķojas, klaigā?**
 - Varbūt viņš nemāk pievērst uzmanību pozitīvā veidā?
- **Bērns saplēš lapu un aizmet pa gaisu?**
 - Varbūt viņam uzdevums šķiet par grūtu?,
 - Varbūt viņam ir sajūta, ka viņš atpaliek?
- **Bērns runā pretī?**
 - Varbūt viņam šķiet, ka visi viņu novēro un gaida, kad viņš kļūdīsies?
 - Varbūt viņš domā, ka skolotāja ir uz viņu uzēdusies?
- **Nepiedalās grupu darbā?**
 - Iespējams, viņam ir problēmas ar pašapziņu
 - Iespējams, viņš ir zaudējis motivāciju censties



Kas īsti jākontrolē bērnam?

- **Negatīvās emocijas** – kā paust savas dusmas, nesitot citiem un neklīdzot uz citiem
- **Pozitīvās emocijas** – kā izrādīt savu prieku, neapskaujot svešiniekus un neizjaucot citiem spēles
- **Darbības** – kā iegūt mantu, neizmantojot nevēlamus paņēmienus - neizrauļot to no rokām utt.
- **Impulsi** – spēja apstāties un padomāt pirms runāšanas vai darīšanas
- **Uzmanība** – kā koncentrēties aktivitātēm un nenovērsties ārēju kairinājumu mirkļos





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

Ir daudzi citi iemesli, kāpēc bērni ir dusmīgi vai agresīvi:

- Viņi redz citus ģimenes locekļus, kuri strīdās vai ir agresīvi komunikācijā vienam ar otru
- Problēmas ar draugiem
- Bērns cieš no mobinga
- Bērnam ir grūtības ar mācībām vai eksāmeniem
- Bērns izjūt stresu, trauksmi vai bailes
- Notiek hormonu izmaiņas pubertātes laikā



Kas rada opozicionālu un narcisistisku uzvedību?

- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši – “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas, jo tās risina pieaugušie;
- Bērnam nav iespēju garlaikoties, jo pieaugušie visu laiku cenšas viņu izklaidēt;
- Kad bērns paliek destruktīvs, pieaugušie ignorē to vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt;
- Izlaists bērns bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas.



- **Agresija pret sevi** – autoagresija, internalizācija, pasīva agresija utt.
- **Agresija pret citiem** – mazāki, vienaudži, lielie, pieaugušie utt.
- **Priekšmetu demolēšana**, dedzināšana, zagšana utt.

legūta vai iemācīta uzvedība?



Pozitīvā pastiprinājuma likums:

mūsu smadzenes cenšas
atkārtot to rīcības modeli, kas
saņem pozitīvu pastiprinājumu.



Agresīva uzvedība: iedzimta vai iemācīta?

- Ilgus gadus uz agresīvu uzvedību raudzījās kā uz **«instinktīvu»**
- Agresīva uzvedība: **iemācīta** uzvedība (*Bandura, 1969, 1973*)

IEMĀCĪTA?!

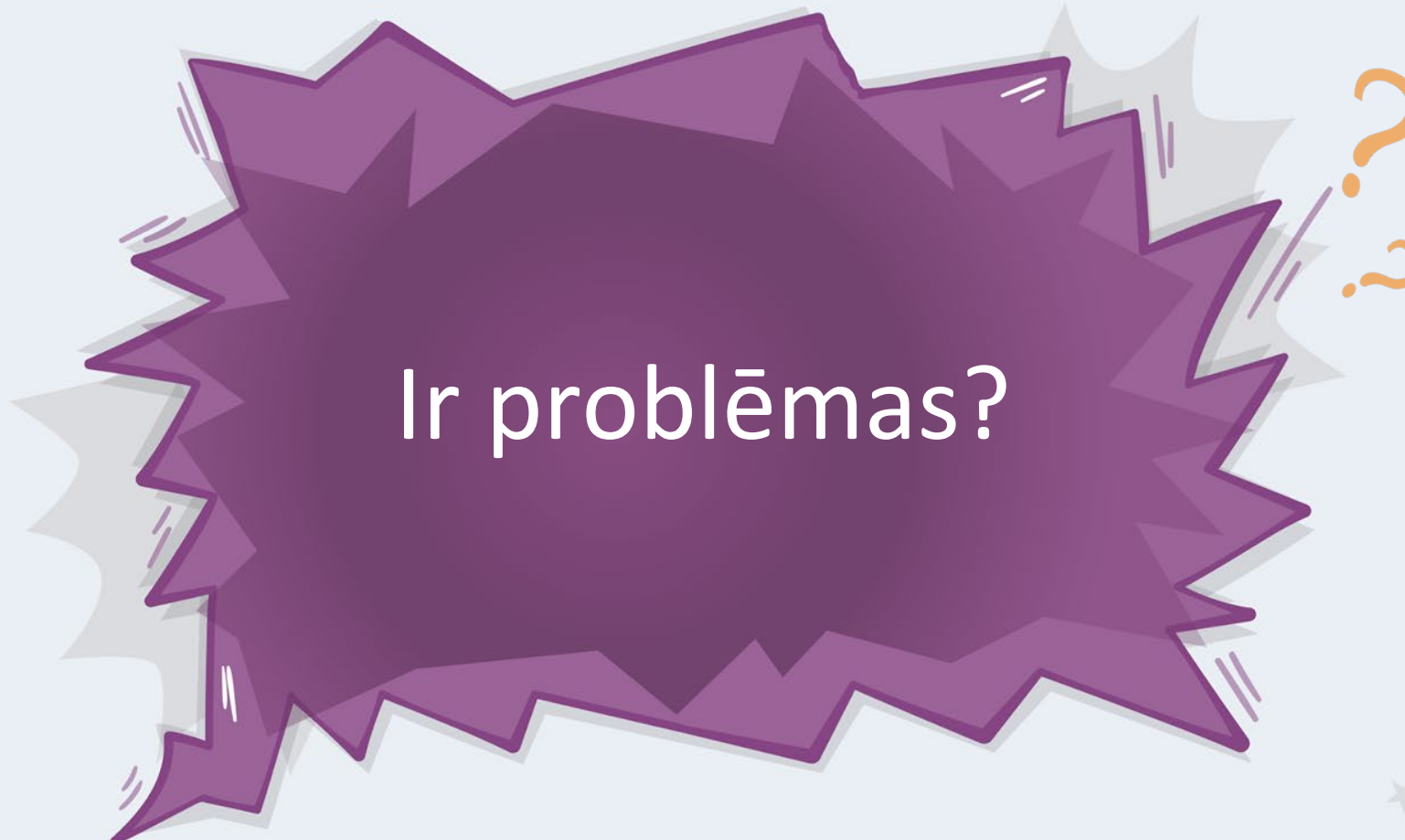
*«Neviens taču Pēterim
nav mācījis, ka ir jākliedz
un jāapgāž galds!»*

Situācija pirms tam	Uzvedība	Sekas
Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontroldarbu, un uztraucas	Pēteris 40 minūtes gaida ar paceltu roku	Skolotāja pie Pētera nepienāk.
	Pēteris apgāž galdu	Skolotāja uzreiz pienāk pie Pētera
	?	?



Izsaukšana klases priekšā





Ir problēmas?

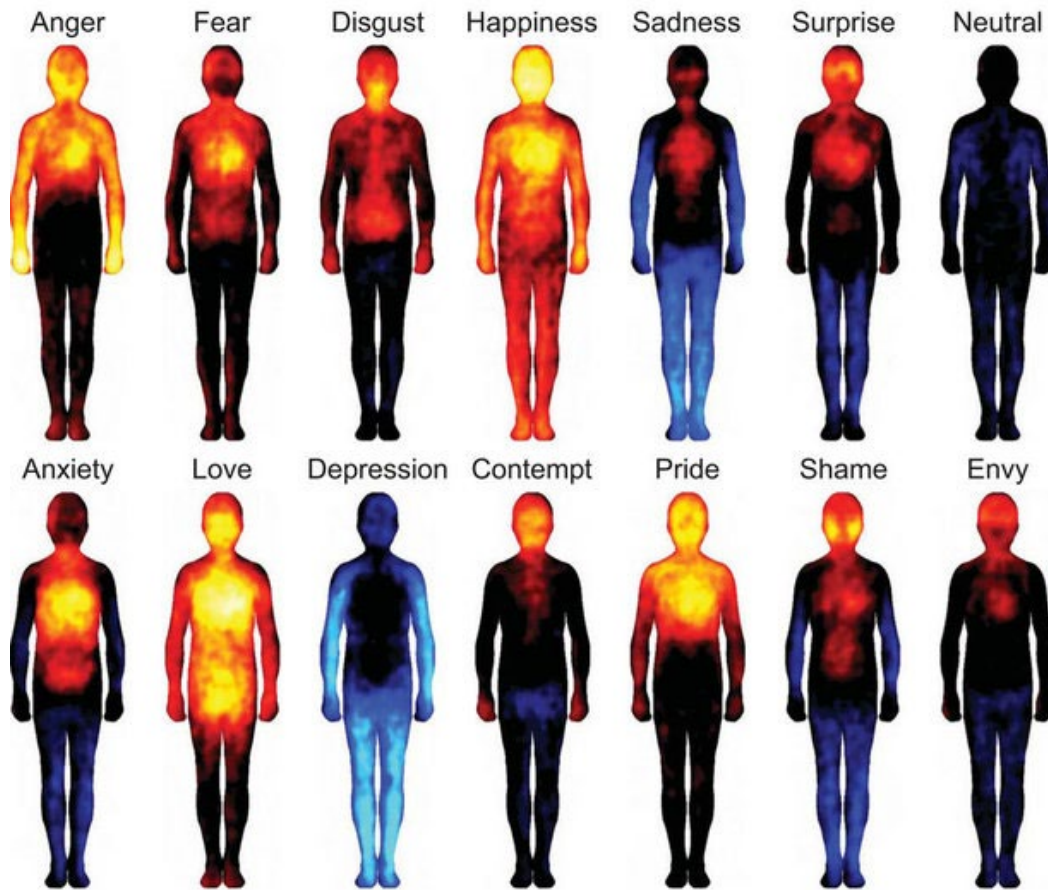
Palīdziet bērnam atpazīt dusmu un agresijas pazīmes, **runāiet par tām:**

- Sirds sāk sisties ātrāk
- Muskuļi saspringst
- Zobi tiek sakosti
- Rokas saspiestas kulakos
- Vēders griežas



Kur emocijas parādās ķermenī?

https://www.researchgate.net/figure/Bodily-topography-of-basic-emotions-associated-with-the-six-basic-emotions-and-neutral_fig1_295542402



Dusmu kontroles spēle



Spēles pamatkomplekts

Pamata komplekta ietilpst 120 vizualizētas kartītes:

60 problēmsituāciju kartītes:

- 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas skolā,
- 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas mājās un ar draugiem

60 dažādas problēmu risinājumu un dusmu kontroles kartītes,
kas trenē emocionālo inteligenci un problēmsituāciju
risināšanas prasmes:

- 15 relaksācijas stratēģiju kartītes,
- 15 domāšanas stratēģiju kartītes;
- 15 sociālo prasmju kartītes;
- 15 problēmu risināšanas stratēģiju kartītes



Dusmas skolā?



Dusmas mājās?



Risinājumi ir dažādi!



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 sajusties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam.



Nomierināšanās stratēģijas:

- Izkustēšanās
- Uzmanības novirzīšana
- Mīļākā nodarbošanās
- Pašrefleksijas mācīšana



**Cilvēks, kurš nespēj savaldīt dusmas,
spēj kļūt verbāli un fiziski agresīvs.**

Var būt grūti palīdzēt cilvēkam, kurš
uzskata, ka viņam viss kārtībā,
bet problēmas ir visiem citiem.



Domāšanas stratēģijas

- Domāšanas teorijas attīstīšana.
- Mācīt ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam
- Situācijas analīze
- Ko nākošreiz?



*Nomierināties
lielākoties ir par maz.*

*Ir nepieciešams arī atrisināt
situāciju.*

Kad bērniem pieaugušie mēģina mācīt dusmu
mazināšanas metodes, bērni parasti saka:
„Tas nepalīdz”. Un viņiem ir taisnība.



Saskarsmes prasmju stratēģijas

- Empātijas lietošana
- Rūpes par citiem
- Savu vajadzību nosaukšana
- Attiecību veidošana
- Apmainīšanās ar pieredzi
- Konfliktu risināšana



Problēmu risināšanas stratēģijas

- **Situācijas analīze:**
 - Uzdot jautājumus
 - Plānot, kas jādara
 - Piekāpšanās
 - Pastāvēšana par sevi



Kā nomierināt ķermeni?

- Saskaitīt līdz 10
- Aiziet no nepatīkamās situācijas
- Elpot lēni un dziļi
- Saspiest cieši plaukstu dūrēs un atlaist, lai atslābinātos
- Aprunāties ar cilvēku, kuram bērns uzticas



Aiziet no situācijas

→ **Aiziet uz privātu vietu vienatnē,
lai nomierinātos.**

- skolas bibliotēka
- pauzes stundas vidū
(viņi tik un tā tās paņems)



Agresijas lēkmes –

jo zemākas ir bērna verbālās
prasmes, jo lielāka varbūtība,
ka viņš par savām problēmām
paudīs ar uzvedību



**Ir bērni, kuri par savām
vajadzībām saka netieši,
manipulatīvi – klusējot un
gaidot, ka citi nolasīs viņu
teikto no acīm**



Adaptācijas grūtības Nefleksibla uzvedība



Domāšanas prasmes

→ Svarīgi macīt bērnam **sakarības starp:**

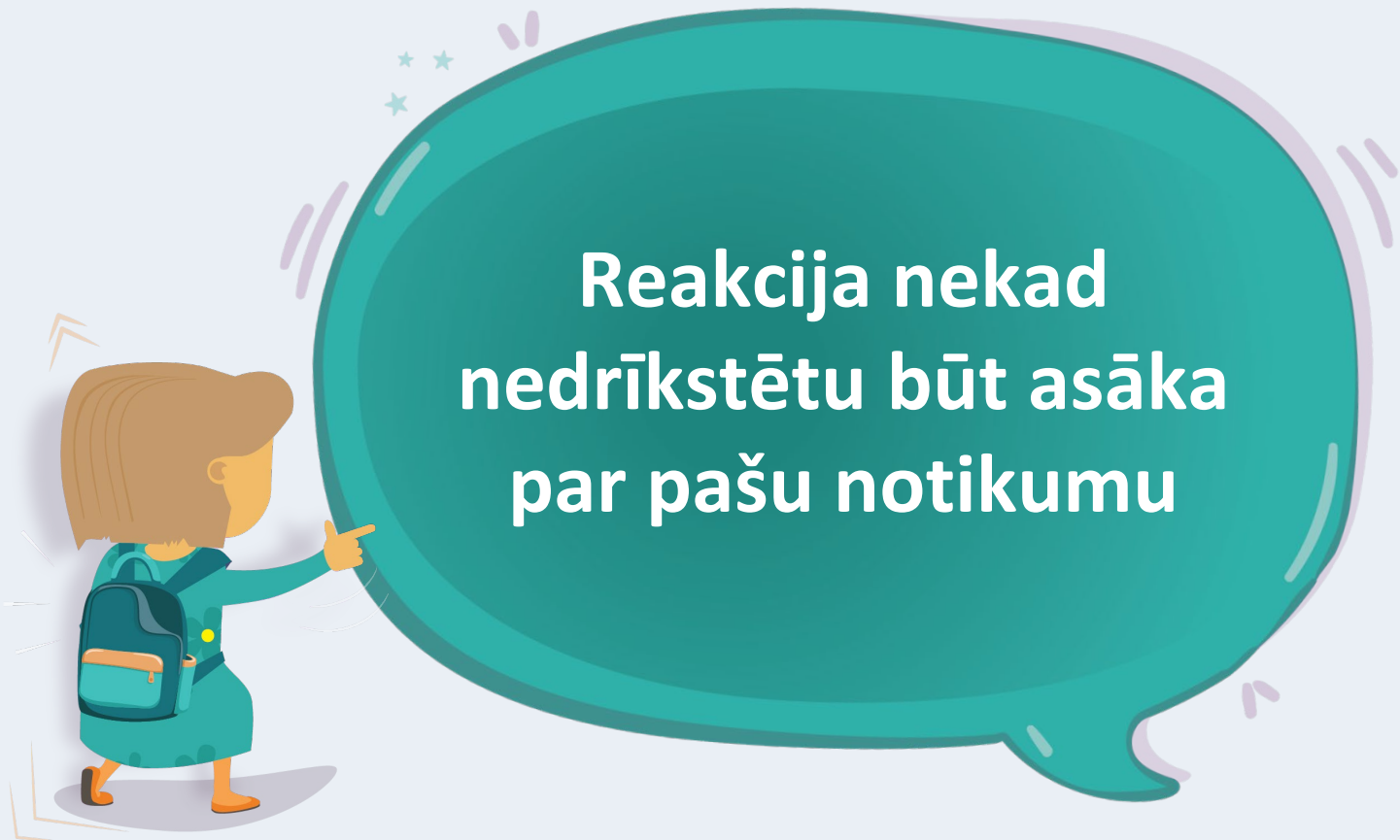
- ◆ **dusmīgām domām,**
- ◆ **dusmīgām sajūtām**
- ◆ **un agresīvu uzvedību**



Bērns tomēr sit

- Kad bērns ir agresīvs, mums ātri, stingri, bet mierīgi ir jānorāda uz šo uzvedību – *"Nē!"*.
"Mēs nekad nekožam. Nekad."
- Bērnam ir jāsaprot, ka šāda uzvedība netiek tolerēta. Arī pārējiem bērniem ir svarīgi to dzirdēt, jo tas norāda uz pieaugušā vēlmi visiem radīt drošu vidi mācībām.



A cartoon illustration of a young girl with short brown hair, wearing a teal dress and a backpack, pointing her right index finger towards a large, teal speech bubble. The speech bubble contains the text 'Reakcija nekad nedrīkstētu būt asāka par pašu notikumu'. The background is light blue with some small stars and motion lines around the speech bubble.

**Reakcija nekad
nedrīkstētu būt asāka
par pašu notikumu**

Jautājums no
pedagogiem:

Kā nomierināt agresoru?

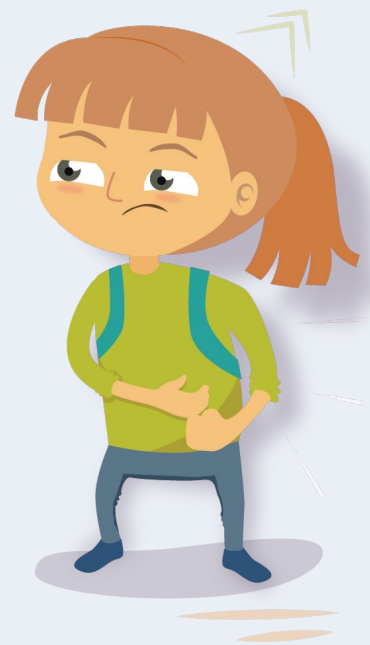


→ ***Cool-off time* vai *Time Out* ir svarīgs**, kad bērns ir ļoti uzvilcies un agresīvs. Šis *cool-off time* tiek paskaidrots bērnam respektablā, stingrā un mierīgā manierē, kur bērnu palūdz aiziet no klases un pasēdēt vienam citā telpā. *Cool-off/Time Out* prakse ir svarīga, kā tehnika, kas tiek pielietota visā skolā agresīvas uzvedības menedžēšanā. Šī prakse ir būtiska, jo māca bērnam, ka agresīvai un nevēlamai uzvedībai ir sekas.



→ **BET** šī *Time-Out* prakse pati par sevi nemāca bērnam alternatīvu uzvedības modeli.

Papildus, bērnam ir jāiemācās, kā vadīt agresīvu uzvedību, kas rodas negatīvu emociju rezultātā.



Jautājums no
skolotājiem:

Es nedrīkstu skarties
klāt bērnam, bet divi
ir sakāvušies.
Kā viņus izšķirt?



Piedzīvot zaudējumu



Piedzīvojot zaudējumu

- Mācieties uzslavēt citus
- Mācieties speciāli zaudēt
- Ļaujiet bērnam pašam iziet no diskomforta
- Atbalstiet kļūdu un mēģinājumu kulturu



Trenējiet neperfekcionismu



Agresija pārmaiņās un nefleksibla uzvedība

- Svarīgi būt laipnam, konsekventam un atcerēties, ka pārmaiņas prasa laiku.
- Bērniem ir jāzin, ka jums viņi rūp, un ka viņi var iespaidot savu vidi pozitīvā veidā.



- **Izvairieties no spēka dinamikas** (*power struggles*) – nekad neignorējiet nepieņemamu uzvedību un agresiju, bet netieciet ievilkts spēka dinamikas attiecībās ar agresoru.
- **Esi stingrs, bet laipns** – Bērns, kurš ir agresīvs var izturēt jūsu stingro attieksmi, bet atmaigs no jūsu laipnības. Tas ir tas, kas šim bērnam visvairāk nepieciešams – laipnība un izpratne.
- **Viens pret vienu** – sarunājaties ar agresīvo bērnu viens pret vienu, divatā. Viņiem ir nepieciešama jūsu uzmanība, viņu reputācija klases kontekstā netiks iedragāta un viņi jutīsies cienīti un respektēti.
- **Esiet patiess** – nodibinot attiecības ar konkrēto bērnu, bērns jutīsies patiesi aprūpēts un saprasts, kam sekos veiksmīgāka komunikācija un uzvedība

<https://www.thoughtco.com/the-aggressive-child-3110252>

- **Pienākumi un slavēšana** – Nodrošiniet iespējas bērnam uzvesties ‘pareizi’ un iegūt tiem nepieciešamo uzmanību. Dodiet tiem pienākumus un slavējiet par padarīto.
- **Meklējiet pozitīvo** – noķeriet, kad šis bērns uzvedas labi un dodiet viņiem nekavējoties pozitīvas atsauksmes par šo uzvedību. Laikam ejot agresīvās izpausmes mazināsies.
- **Vadība** – nodrošiniet bērnu ar aktivitātēm, kas dod viņiem iespēju praktizēt vadības prasmes pozitīvā veidā. Komunicējiet ar bērnu, ka jūs viņam/viņai uzticiaties, cienat, un jums viņi rūp. Atgādiniet bērnam, ka tikai agresīvā uzvedība ir tas, kas jums nepatīk.
- **Iedrošiniet bērnu** – nodrošiniet bērnu ar daudzām iespējām uzņemties atbildību par viņu agresīvo uzvedību. Palīdziet bērnam izstrādāt plānu, kā nākotnē mācīties kontrolēt agresīvu uzvedību un ierosiniet veidus, kā minimizēt konfliktus.

Jautājums
no vecākiem:

Kā rīkoties tad, ja
bērns atsakās
apspriest šo tēmu?



Sods:

- Neiemāca jaunu pozitīvu uzvedību;
- Var iemācīt jaunus agresīvas uzvedības modeļus;
- Tas, ko pieaugušais uzskata par sodu, var nebūt bērnam sods.



**Un neaizmirstiet
parūpēties par sevi,**
darbs ar bērniem var būt iespringts
un stresu raisošs, ieplānojiet laiku
parūpēties arī par sevi.





Paldies!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv