uzvediba.lv

VEBINĀRS

IMPULSU KONTROLES PRASMES

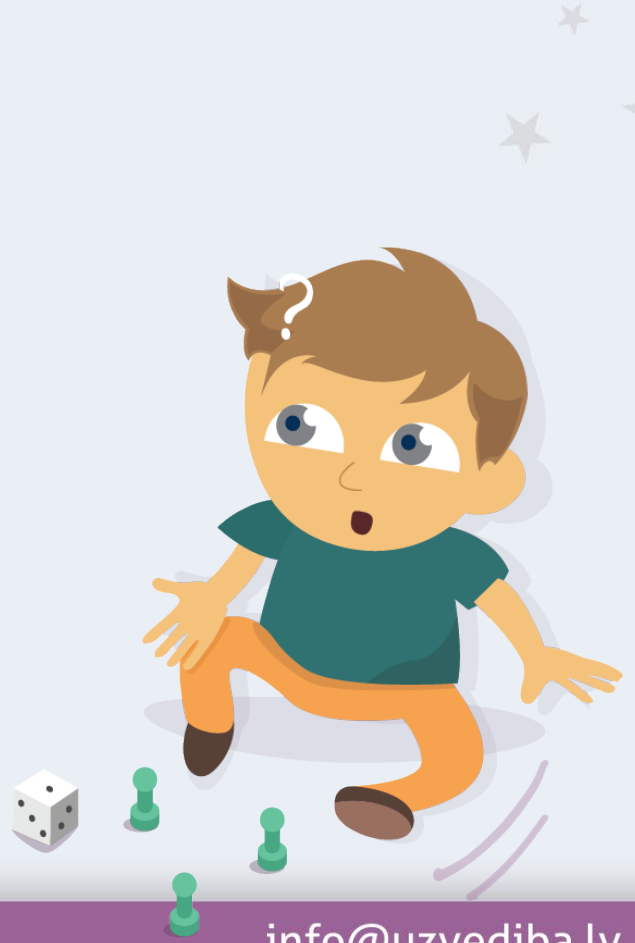
16:00 - 18:00

Līga Bērziņa

- Viņš ir gudrs, tikai neprot uzvesties
- Viņš izaugs cietumnieks
- Viņš ir pārāk labs mūsu skolai

Es atkal visu sabojāju!!!

- Impulsu kontrolei nav korelācijas ar intelektu, darbaspējām, atmiņu
- Daudzi bērni ļoti pārdzīvo savu impulsivitāti
- Bīstami kļūst tajā brīdī, kad bērni zaudē ticību, ka spēj kontrolēt savu uzvedību



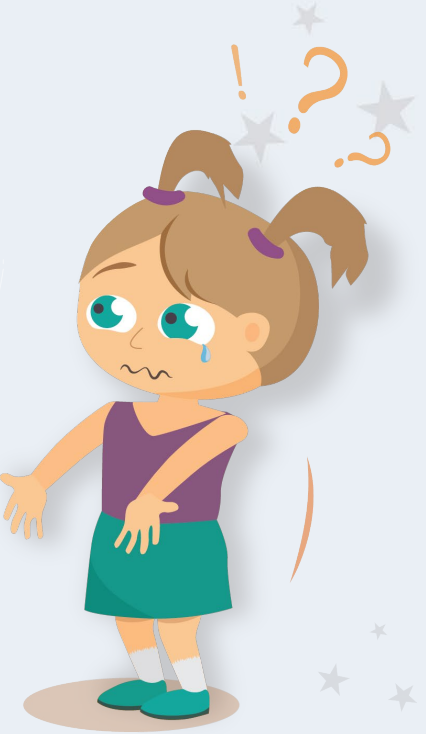
Bērniem ar vāju impulsu kontroli ir grūti būt sekmīgiem

SKILL, NOT WILL!

Diena/nakts spēle

Lielākie izaicinājumi ir bērniem, kuriem:

- Ir grūtības izveidot vairākus risinājumus vienai problēmai
- Ir grūtības senāku pieredzi attiecināt uz aktuāliem notikumiem
- Ir grūtības izvērtēt, kādas sekas izraisīs viņa rīcība
- Ir grūtības savas domas, bažas paust vārdos
- Ir izteikta “melnbaltā” domāšana
- Ir grūtības pārmaiņās vai noteikumos
- Grūtības pāriet no vienas idejas uz otru. Pat ja tā ir labāka



Spēles un rotaļas nav tikai spēles

- Aktivitātes, kas palīdz regulēt impulsus ir būtiskas ne tikai īstermiņā, palīdzot samazināt vai palielināt enerģijas līmeni (tas būtisks bērniem, kuri visu laiku izskatās nemotivēti un noguruši), bet tie laika gaitā palīdz arī pārstrukturēt nervu sistēmu.

- Šie bērni būs spējīgi labāk tolerēt sensorās sensitivitātes, regulēt trauksmi, palielināt spēju noturēt uzmanību un kontrolēt sensoro stimulu meklēšanas vai izvairīšanās uzvedību

Impulsīviem bērniem ir tendence īstenot pirmo risinājumu, kas iešaujas viņu galvās

Un pirmais risinājums parasti ir tāds, kurš prasa vismazāko piepūli...

Ļoti sarežģītiem bērniem vispār nekādas idejas nenāk prātā, un tad pieaugušie zibenīgi steidzas piedāvāt savējās...

Nereti mums izskatās, ka bērni speciāli tā uzvedas. Bet mēs vienkārši esam trenēti tā skatīties uz lietām, un šī pieeja nepavisam nepalīdz

Mēs kā pieaugušie jūtamies nerespektēti, pazemoti, dusmīgi

Un tad parādās, kādi, kuri sāk mācīt «kā viņu nolikt pie vietas», un mēs jūtamies slikti vecāki

NEVIENMĒRĪGA ATTĪSTĪBA

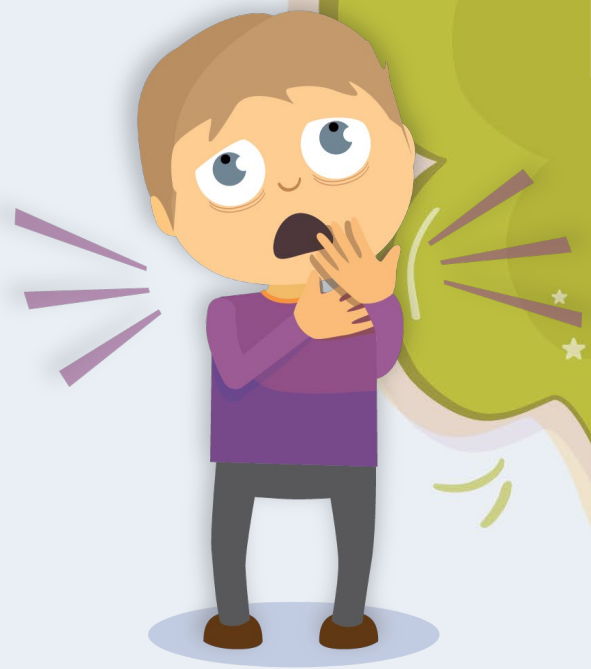
- Ir piecpadsmitgadīgi tīņi, kuru impulsu kontroles prasmes ir divgadnieka līmenī
- Nereti uzvedības problēmas tiek jauktas ar komunikācijas prasmju trūkumu
- Mums katram var trūkt kādas prasmes, un nekad nav par vēlu tās veidot

Daudz svarīgāk par to, kurš vainīgs, ir saprast, kādi apstākļi incidentu izraisīja, kādas prasmes trūkst iesaistītajām pusēm un ko darīt, lai šādas situācijas neatkārtotos

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



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?

Vienmēr ir vērts atrādīties speciālistam – miega traucējumi? Migrēna? utt – iespējams, bērns vienkārši cieš šausmīgas sāpes

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

Pārmāci viņu!!! Tā bieži dzirdam, bet patiesībā, kas ir jāmāca domāšanas prasmes nomierināšanās prasmes, problēmu risināšanas prasmes utt.

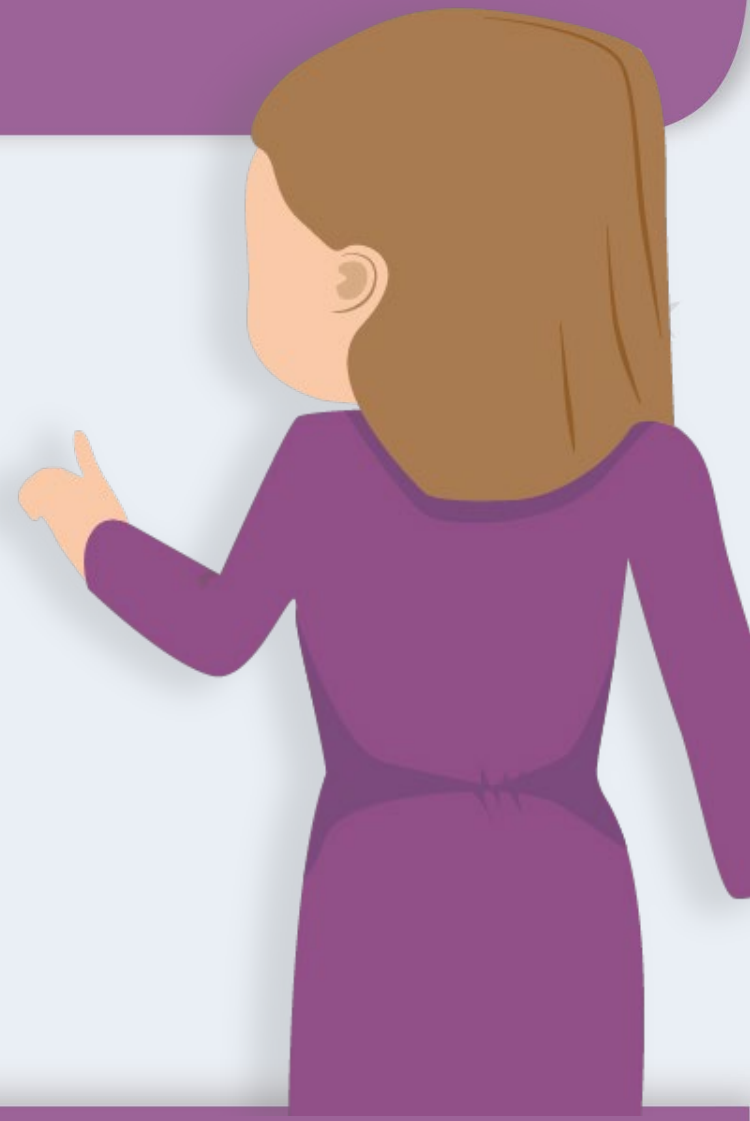
Cilvēki, kuri ir dusmīgi, nav labākie padomdevēji, kas spēj ģenerēt praktiskus risinājumus

Mīti par perfektajiem Instagram vecākiem

Lai nomierinātu
bērnu, ir jāspēj
nomierināties pašam!

Modelēšanas prasmes

- Spoguļošana – ir bērni, kuri labi atspoguļo mūsu pašu frustrāciju un nepacietību
- Mums pašiem ir jāspēj formulēt, kas ar mums notiek un transformēt enerģiju konstruktīvā gultnē
- Risināsim problēmas ienākošo problēmu secībā



Kāpēc vēl bērni var palikt impulsīvi?

Kas rada opozicionālu uzvedību?

- Viņi nekad nav dzirdējuši Nē
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām
- Vecāki nodrošina, lai bērni labi jūtas par visu, ko viņi dara
- Zemas vai neesošas prasmes risināt savas problēmas, jo visas problēmas atrisina vecāki
- Bērnam nav iespēju garlaikoties, jo vecāki visu laiku cenšas viņu izklaidēt
- Kad bērns paliek destruktīvs, vecāks kļūst ingnorants vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt
- Izlaists un bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas

Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .

DISCIPLĪNA

Disciplīna māca vērtības, sniedz orientierus, rada drošības sajūtu
Disciplīna ir par spēju pamanīt gan negatīvo, gan pozitīvo bērna uzvedībā

Daudzi vārdu Disciplīna uztver kā sodu, bet šī vārda oriģinālā nozīme no latīņu valodas *disciplina* ir «mācīt, trenēt»

RUNĀJIET ĪSI

Galvenais, lai viņš neraudātu
Uzej augšā, paņem savas lietas, ko ēdīsi vakariņās, neaizmirsti jaku, uzmanīgi kāp pāri somai, kāpēc tev atkal istaba nekārtībā? Es taču tev teicu paņemt jaku!!!

Informācija ir vienība, kas maina uzvedību

Fokuss ir ne tikai kontrolēt trauksmi un dusmas, bet arī apgūt jaunas, veiksmīgākas stratēģijas situāciju risināšanai

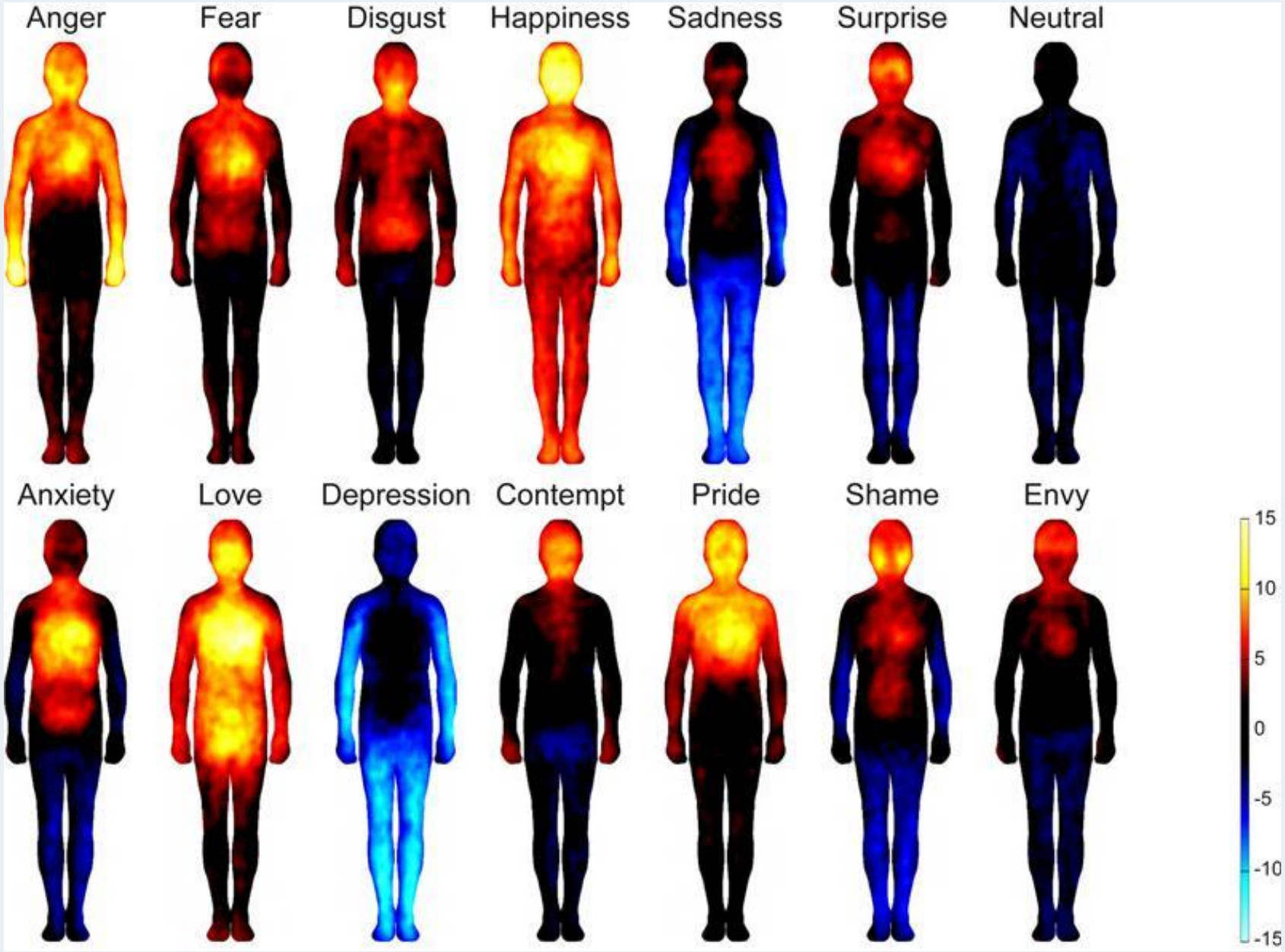
To, kas īsti bērniem sagādā trauksmi, mēs varam uzzināt, rūpīgi vērojot un jautājot

Uzvedības problēmas ir kliedziens pēc palīdzības

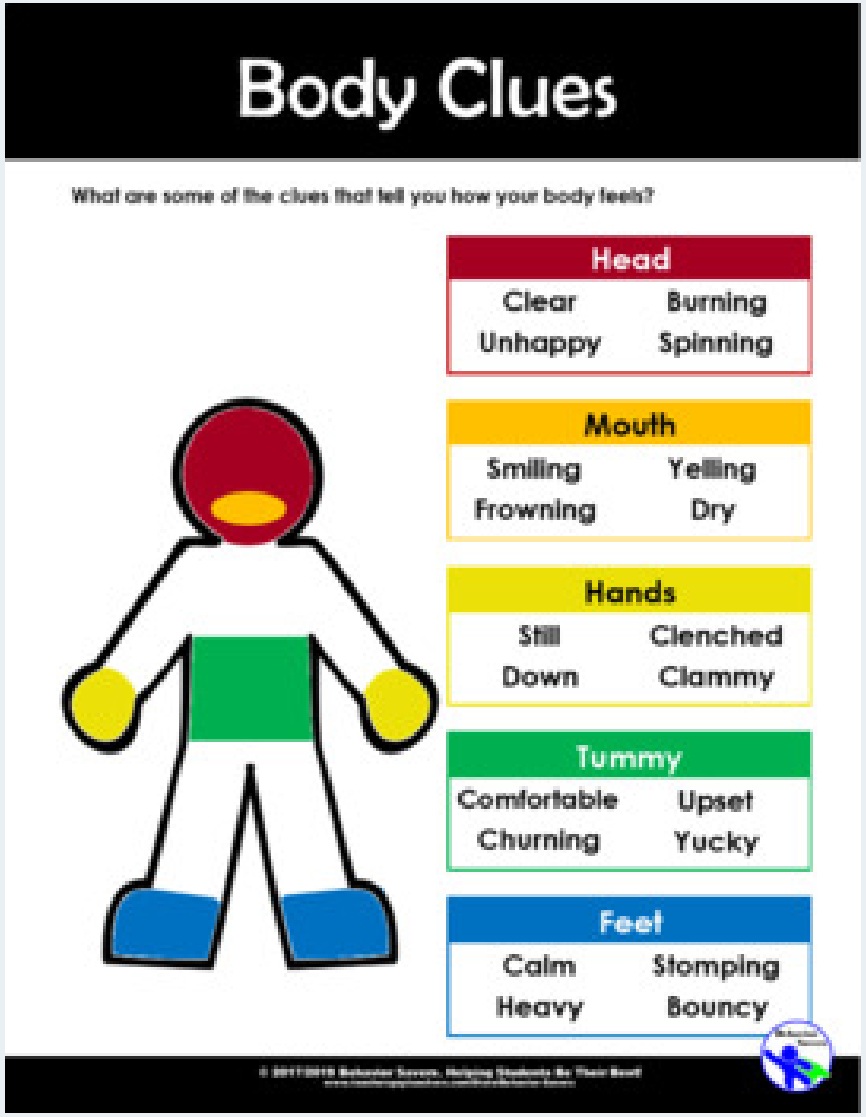
Izaicinājumi emociju kontrolē ir bērniem ar zemu fleksibilitāti

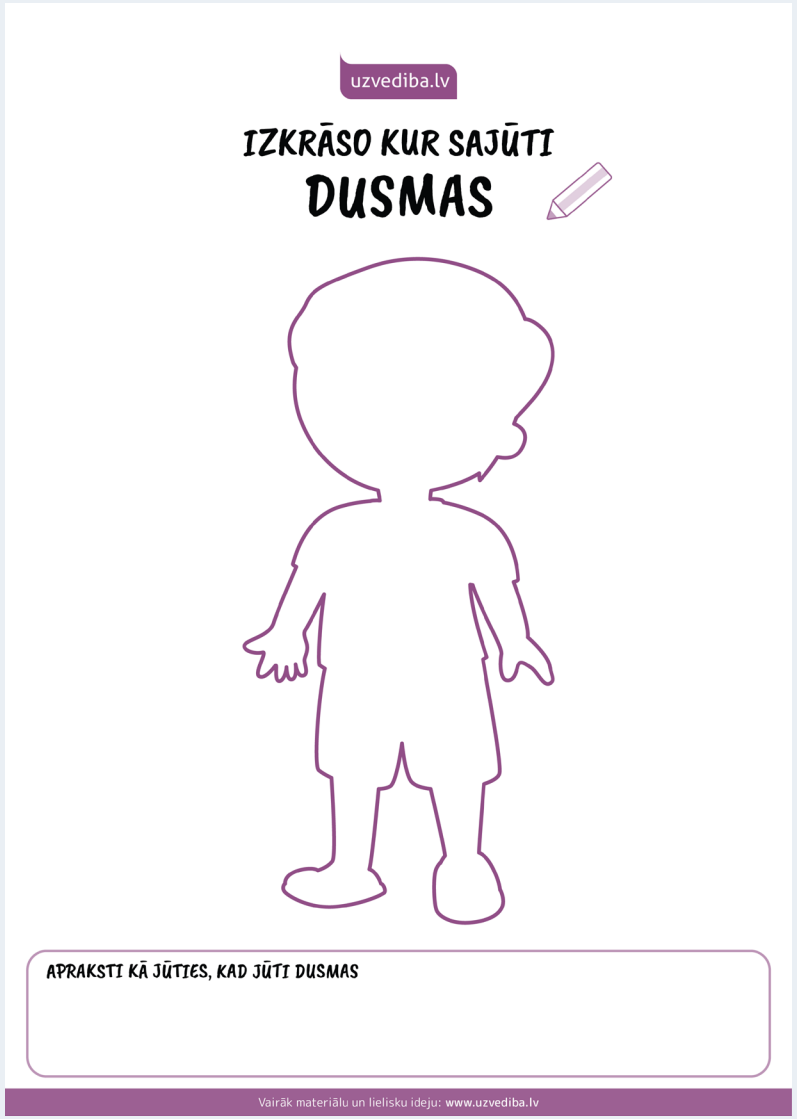
Bērniem ar impulsu kontroles grūtībām ir lieli izaicinājumi atpazīt gan savas, gan citu cilvēku emocijas

Emociju kartēšana ķermenī



Cilvēkiem ar impulsu kontroles grūtībām jāmācās kontrolēt gan pozitīvās, gan negatīvās emocijas





- 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/

Māciet nosaukt emocijas vārdā

aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots

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!

Ļauj bērnam iziet pilnu
emociju ciklu.
Nepārtrauc to ar ekrāniem,
saldumiem, draudiem,
uzmanības novēršanu
Neminimizē notikušo

Acu skatiena nozīme

Sods:

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

uzvediba.lv

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

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

ES NOMIERINĀŠOS!
ES DRAUDZĒŠOS!
Piedod!
ES RUNĀŠU!
ES RĪKOŠOS!
MĀCĪTIES.
DRAUDZĒTIES.
SPĒLĒTIES
IZAICINĀJUMU UN RISINĀJUMU
SPĒLE
pirmsskolas, sākumskolas vecuma bērniem
MĀCĪTIES, DRAUDZĒTIES, SPĒLĒTIES
uzvediba.lv
RADĪTS LATVIJĀ!

Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!

Atcerēšos kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!

Vienosimies.

ES RUNĀŠU!

Izrunāšos ar audzinātāju.

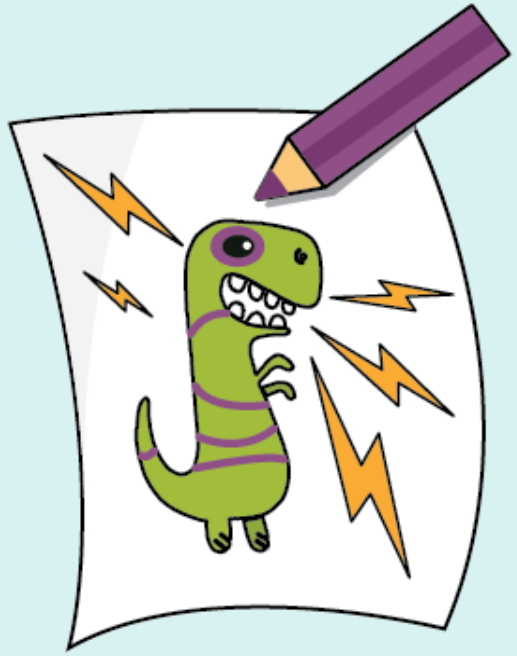
ES RĪKOŠOS!

Darīšu kaut ko citu.

Nomierināšanās

Izkustēšanās
Uzmanības novirzīšana
Mīļākā nodarbošanās
Pašrefleksijas mācīšana

ES NOMIERINĀŠOS!



Es uzzīmēšu savas dusmas.

Domāšana

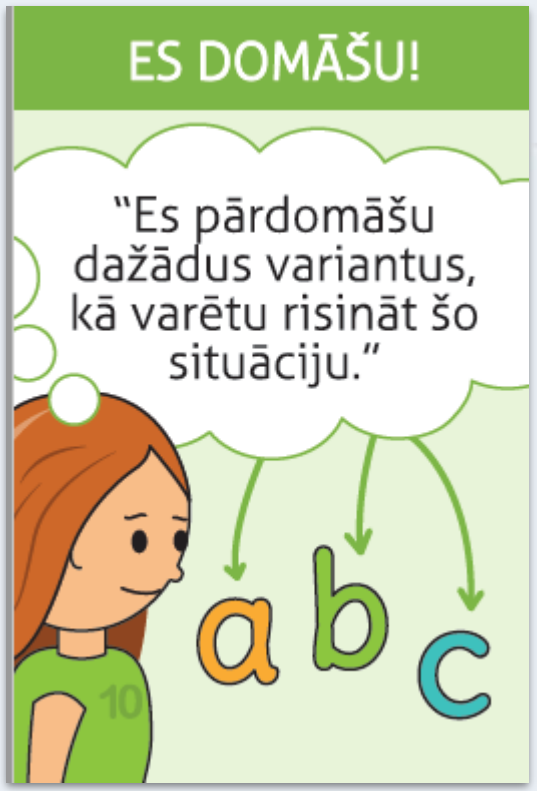
- Mums impulsīviem bērniem ka divi atšķirīgi un pat pretēji redzējumi arī var būt pareizi.
- Šādus bērnus var apburt ar burvju trikiem, rēbusiem – netici tam, ko redzi.

- Impulsīviem bērniem ir grūtības ar primārajām un sekundārajām emocijām – viņi ne tikai reaģē uz notikumiem, bet viņi reaģē arī uz savām emocijām un rīcību
- Mums ir maza ietekme uz pirmo reakciju, bet mēs varam kontrolēt savas domas un attieksmi, jo mēs paši to veidojam.
- Mēs sekundārās emocijas iemācamies paši, un mums tās iemāca vide.

Māciet bērnam pozitīvus domāšanas modeļus

- Saudzīgi uzklausiet viņu, pieņemiet viņu emocijas un vērojumus.
- Ja bērns saka "*Ar mani neviens nevēlas spēlēties*", neatbildiet ar *"Muļķības - tev tikai tā liekas*!", bet gan pavaicājiet, kāpēc viņam tā šķiet. Tas mācīs viņam vērot grupiņu, vērot citu noskaņojumu, spēlēšanās stilu, racionalizēt savas sajūtas.
- Meklējiet kopīgi iemeslus - "*Varbūt mana spēle citiem nešķiet interesanta*", "*Varbūt viņi bija tik aizrāvušies, ka nemaz nepamanīja mani*", "*Varbūt es nesapratu spēles noteikumus*", "*Varbūt jāmeklē cita pieeja, kā pievienoties spēlei*".

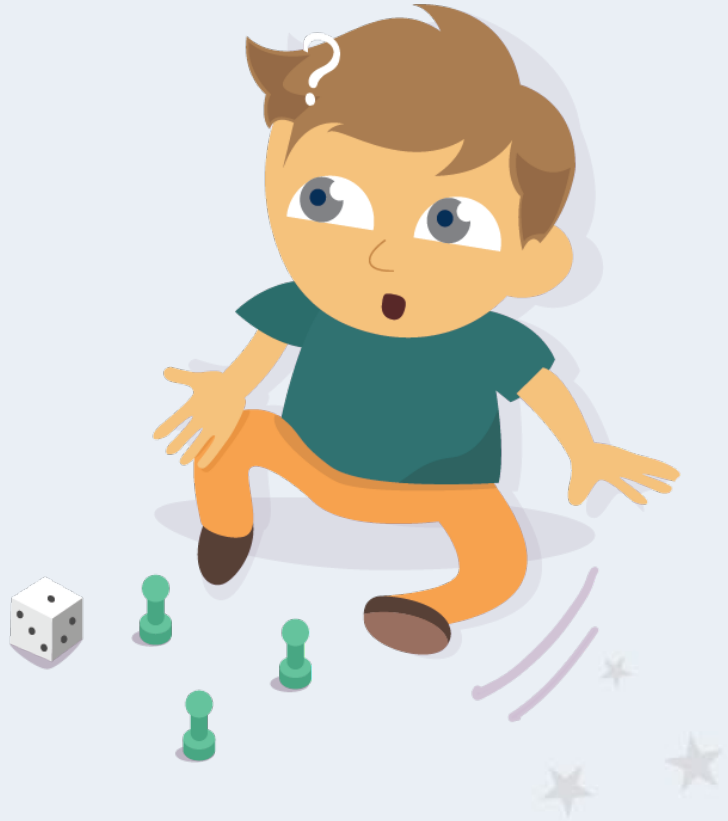
Domāšanas stratēģijas

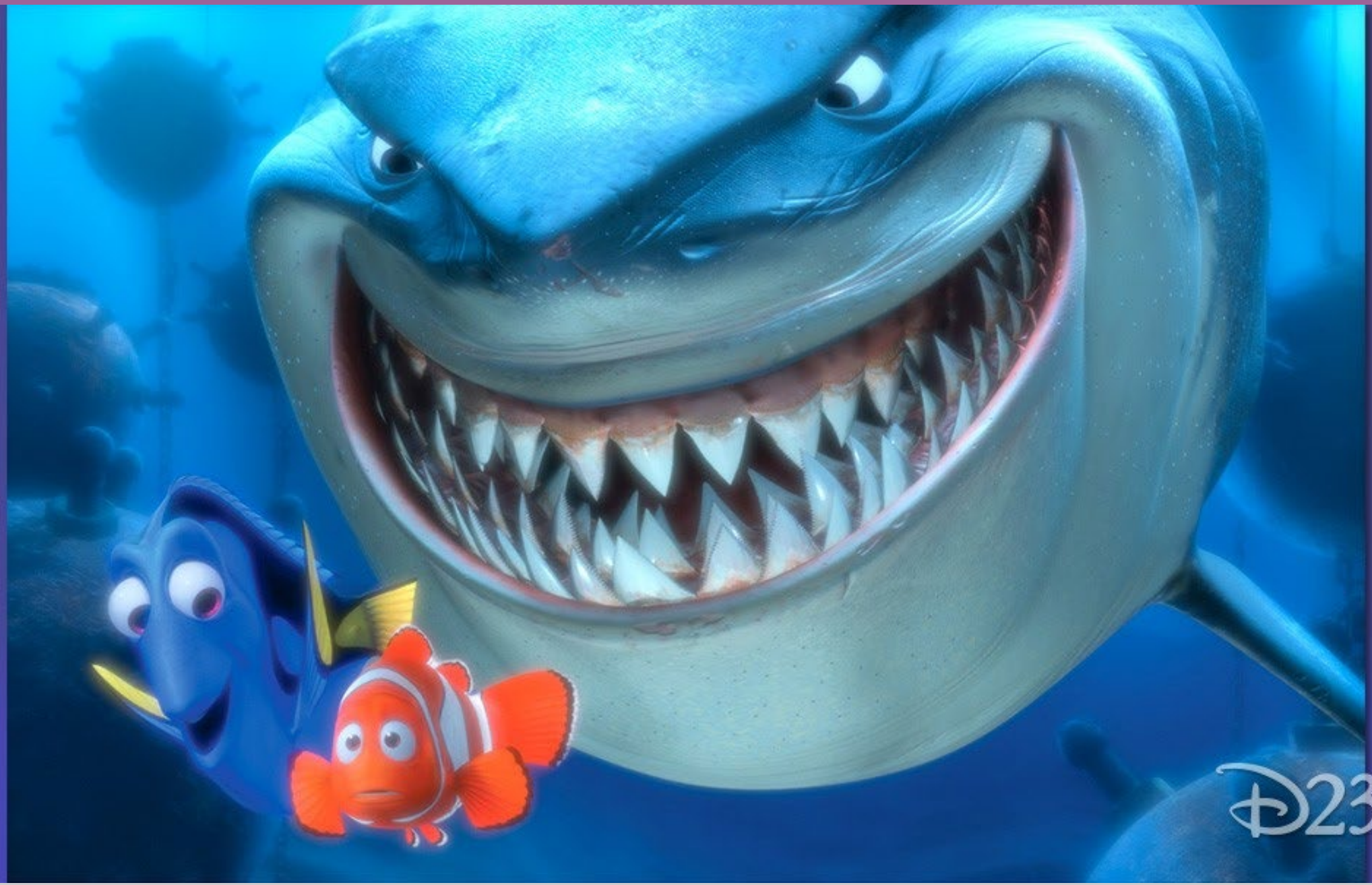


Pozitīvā minimizēšana

Kā tikt galā ar atraidījumu?

- **Māciet bērnam zaudēt!** Ir bērni, kuriem ir grūti zaudēt, jo mājās vecāki ir ļāvuši uzvarēt visās galda spēlēs, lai tikai nesāpinātu bērnu.
- Zaudēt ir jāmācās, bet vislabāk to mācīties pamazām. Jo mazāk bērns spēlēs spēles, jo vairāk vecāki ļaus viņam uzvarēt, jo šausmīgāks bērnam liksies katrs zaudējums. Tāpēc uzvariet laiku pa laikam bērnu, cieniet viņa sarūgtinājumu, mieriniet, ļaujiet viņam uzvarēt un atkal uzvariet viņu.




D23.com
© Disney

Domāšanas stratēģijas

- Prāta teorija
- Kur viņi dosies? Uzmini, kas tur iekšā?
- Orientēšanās sacensības un citas aktivitātes
- Dark Stories

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

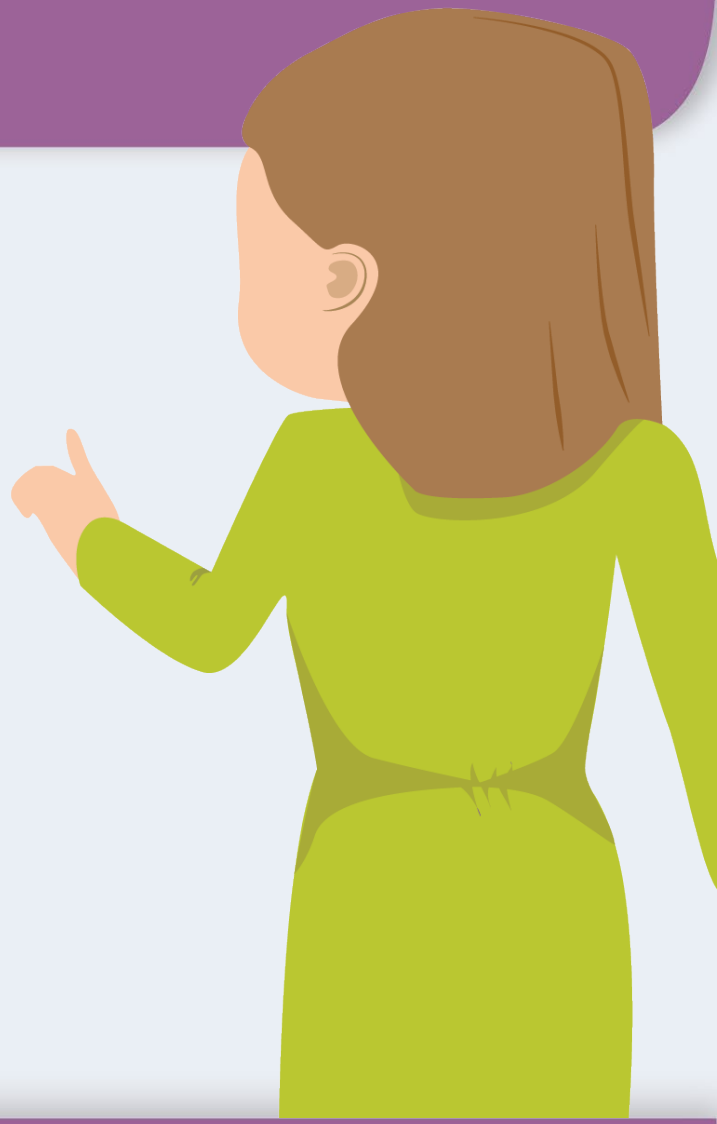
Viņi kompensē savu komunikācijas prasmju trūkumu ar tādā frāzēm kā:

Bet viņiem var būt

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

Sarunāšanās

- Saki to ar vārdiem!
- Runājiet iespējami ilgi par vienu priekšmetu
- Zīmējiet zīmējumu diktātus. Arī jūs – pieaugušie
- Neprasiet uzreiz atbildēt. Pagaidiet 45 sekundes un lieciet arī citiem gaidīt «Viņam ir nepieciešams laiks»



Stāstu metode

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

Spēja vienoties

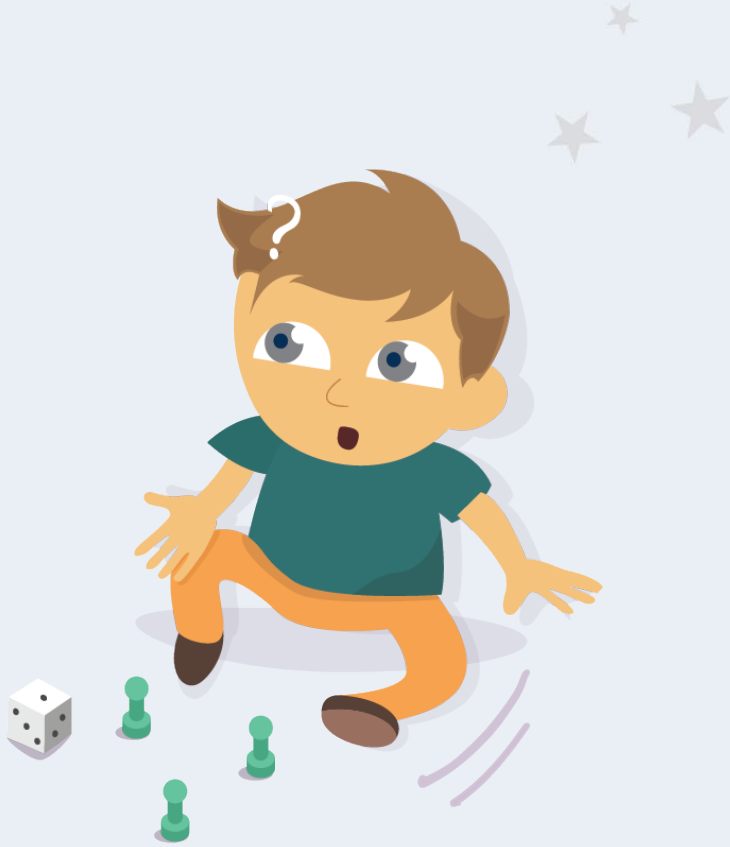
“Vai jūs varat izdomāt kopīgi, kā spēlēsieties ar šo mašīnu?”

“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.



- 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

Un ir bērni, kas saprot, ka viņi var panākt ļoti daudz ar spēku, agresivitāti vai ignoranci

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

Rīcība

- Ejam, ejam, stop
- Mācāmies apturēt laiku
- Ejam atpakaļgaitā
- Rakstām ar kreiso roku
- Spēlējam spēles ar aizsietām acīm
- Ripinām LED bumbu tumsā
- Diena/nakts
- Visas lēnās spēles
- Sudoku, labirinti, krustvārdu mīklas, puzzles

Vislabākie kašķi ir tie, kuri nav notikuši

- Ļauj bērniem pašiem galā tikt ar savu frustrāciju
- Palīdzi bērniem ģeneralizēt – veidot abstrakcijas no konkrētām problēmām
- Diskutējiet kopā par globālām problēmām – no bērnudārza situācijām līdz globālajai sasilšanai
- Palīdzi saskatīt pozitīvo arī drūmās situācijās

Nosaucam kādu prasmi un sadalām sīkākās prasmēs

Kā problēmu risināšanas prasmi varētu sadalīt sīkākās prasmēs?

Agresijai alternatīvas prasmes

Impulsu kontrole it smags darbs, kas prasa piepūli, un cilvēks, kurš cenšas to darīt, ir pelnījis daudz atbalsta un atzinības!

JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Literatūras saraksts

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- 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
- Hallowell, Edward M.. Driven to Distraction, Knopf Doubleday Publishing Group.
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions,New Harbinger Publications.
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media