

uzvediba.lv

VEBINĀRS

**IMPULSU
KONTROLES
PRASMES**

16:00 - 18:00

Līga Bērziņa





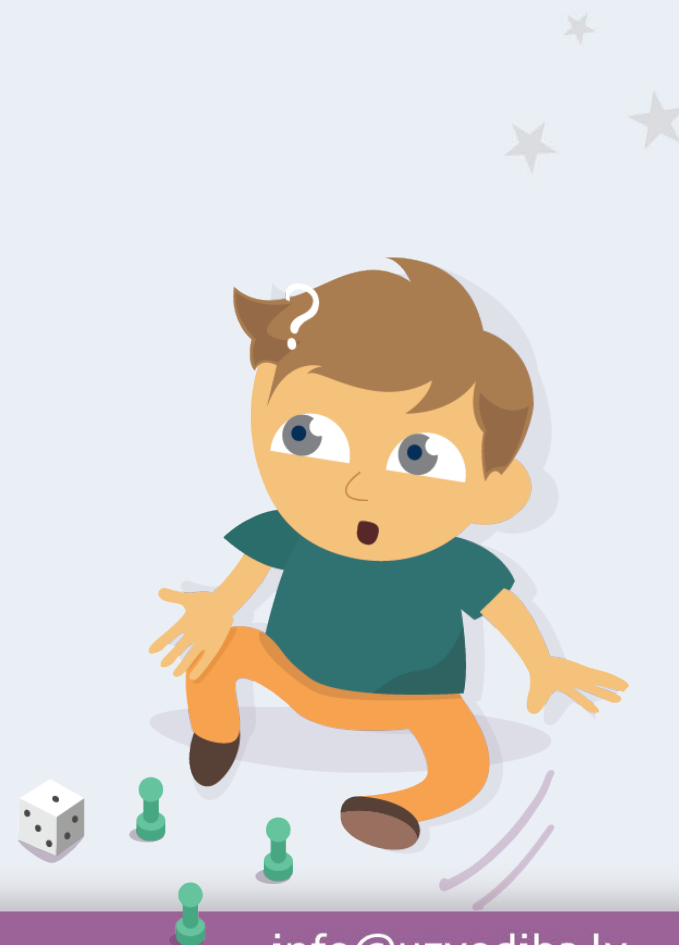
Kas īsti ir impulsu
kontrole?
Kā tā izpaužas?

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



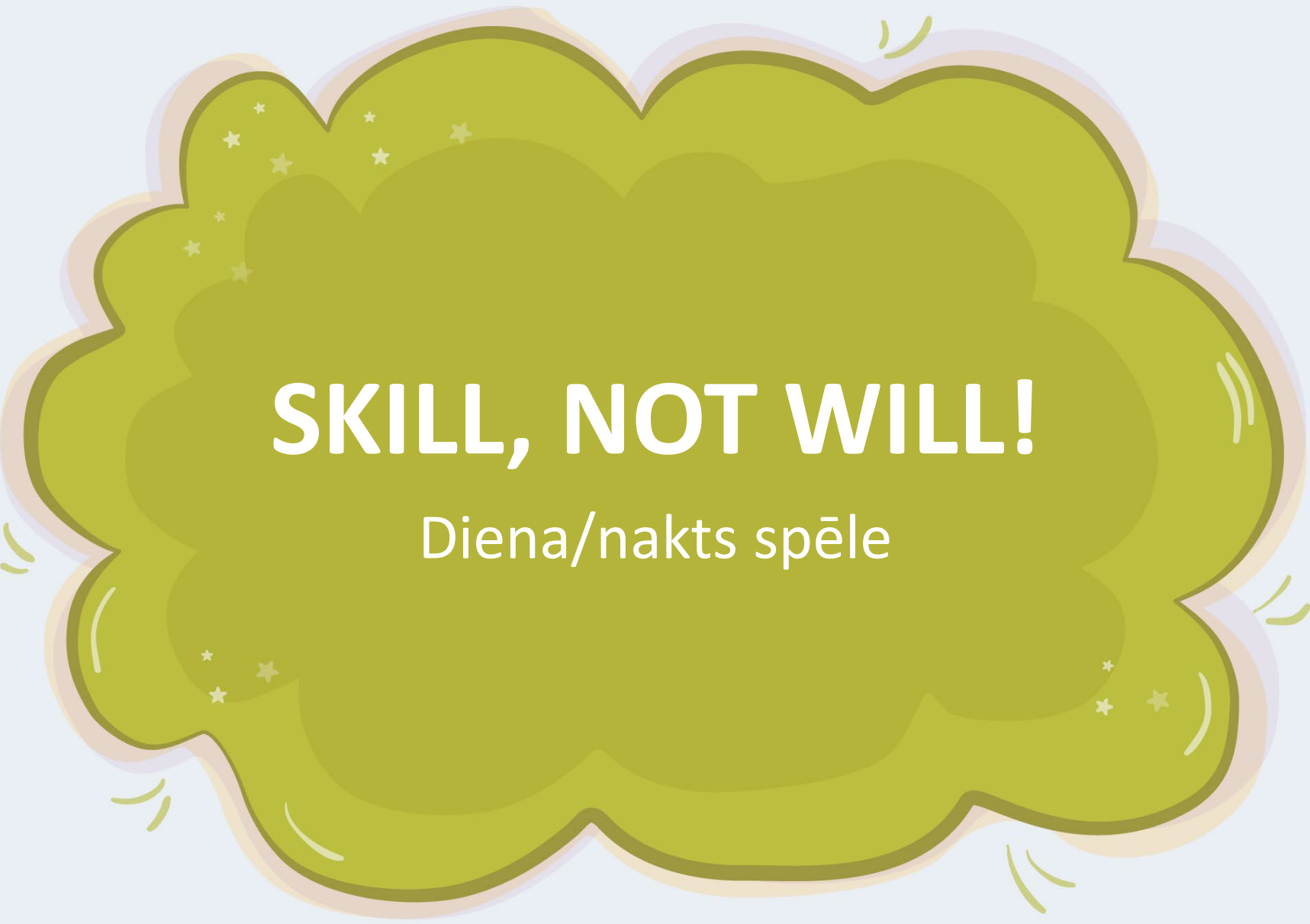
Es atkal visu sabojāju!

- 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

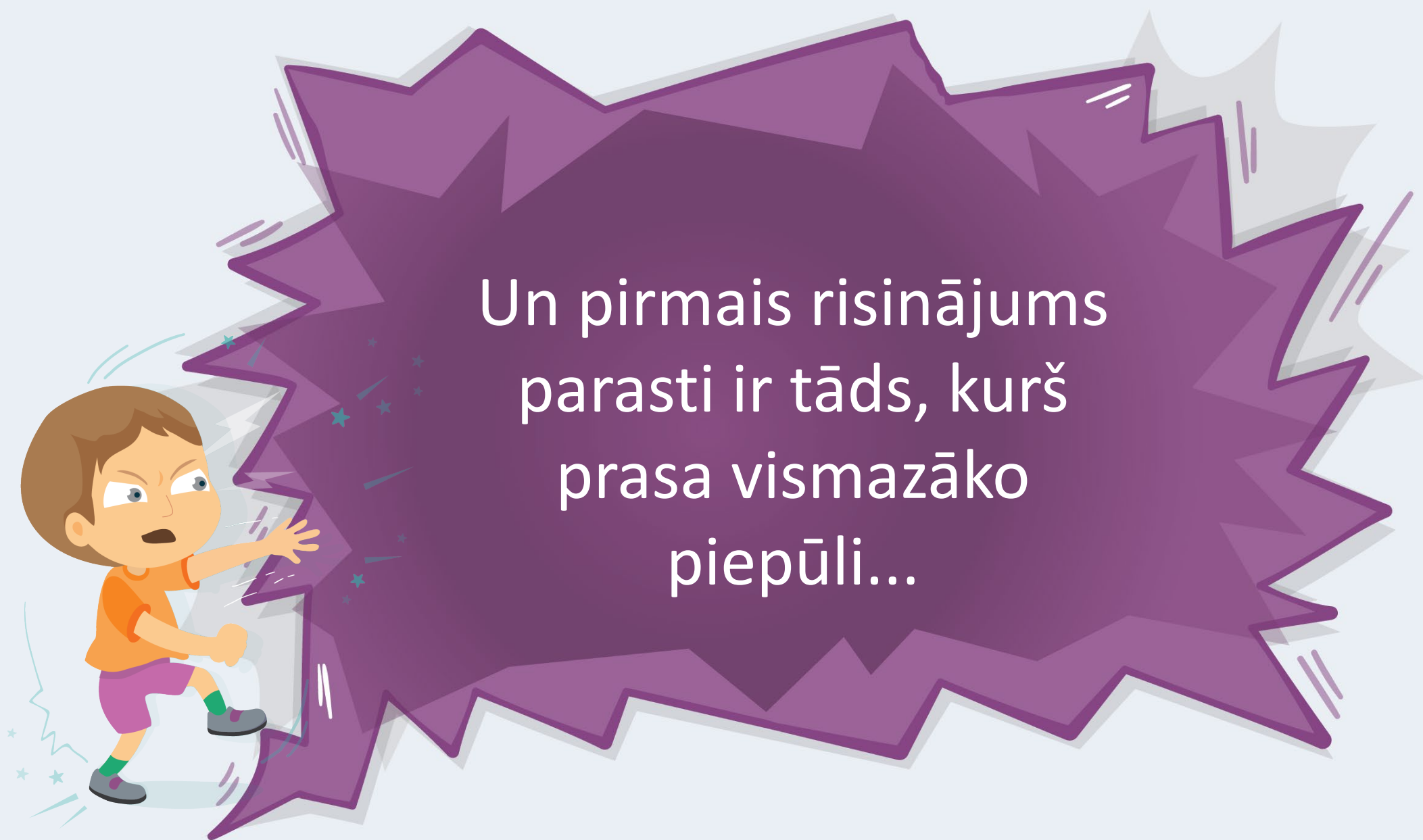


Spēles un rotaļas nav tikai spēles

- 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

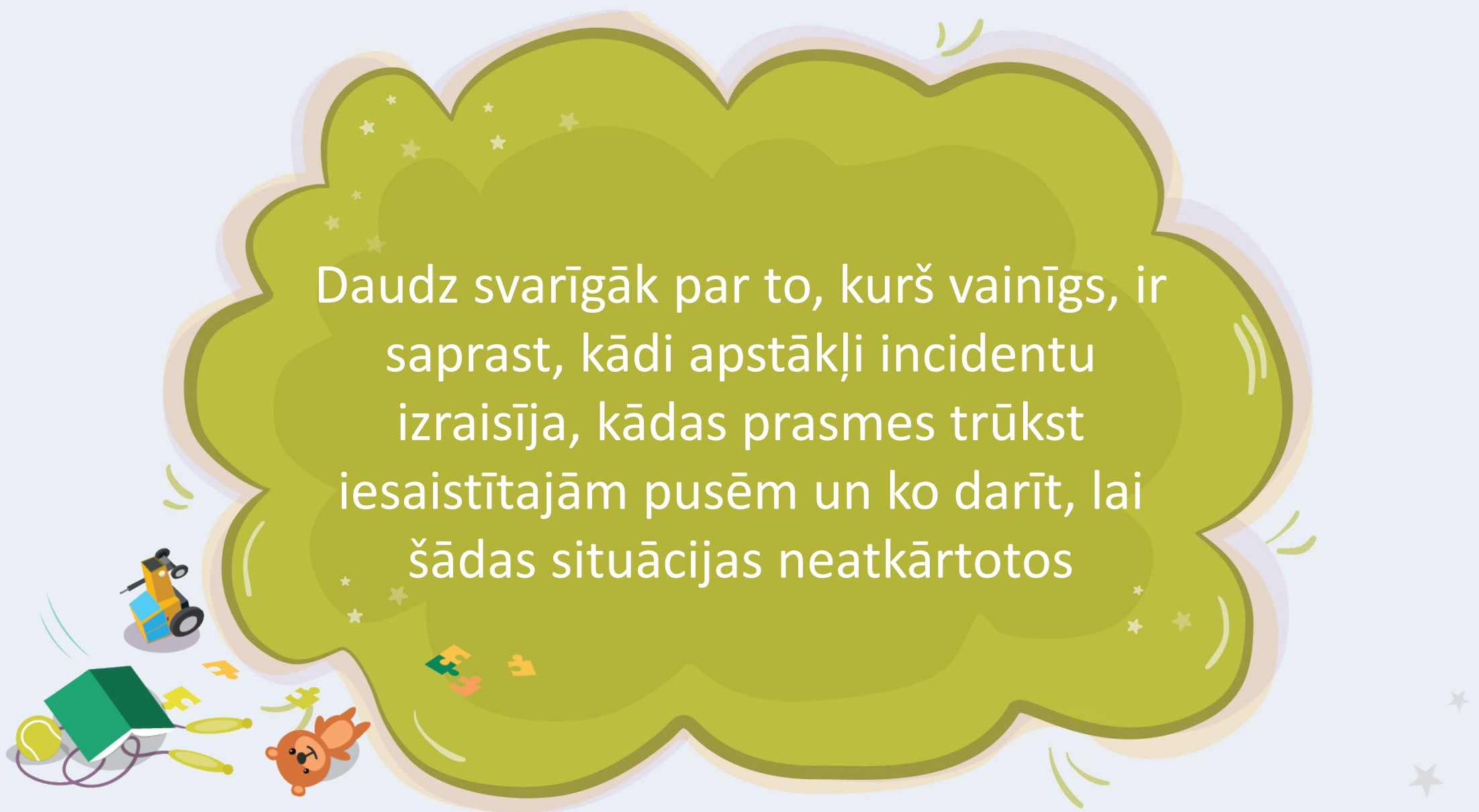
Un tad parādās, kādi, kuri sāk mācīt «kā viņu nolikt pie
vietas», un mēs jūtamies kā slikti vecāki



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...

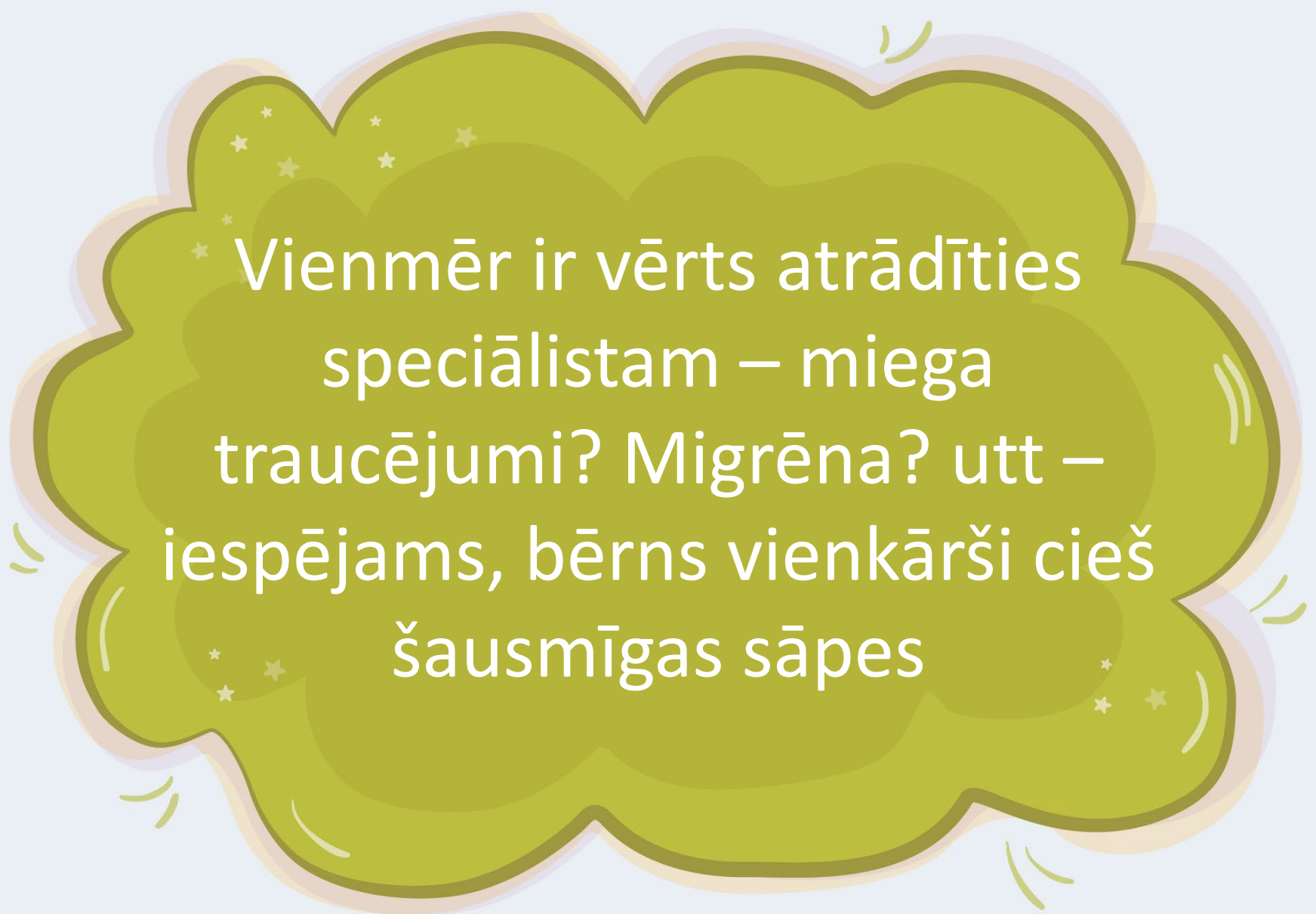
Ar kādām problēmām bērni saskaras?

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 jā māca domāšanas prasmes nomierināšanās prasmes, problēmu risināšanas prasmes utt.

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





Vai brīdināt par sekām?

Mīti par perfektajiem Instagram vecākiem

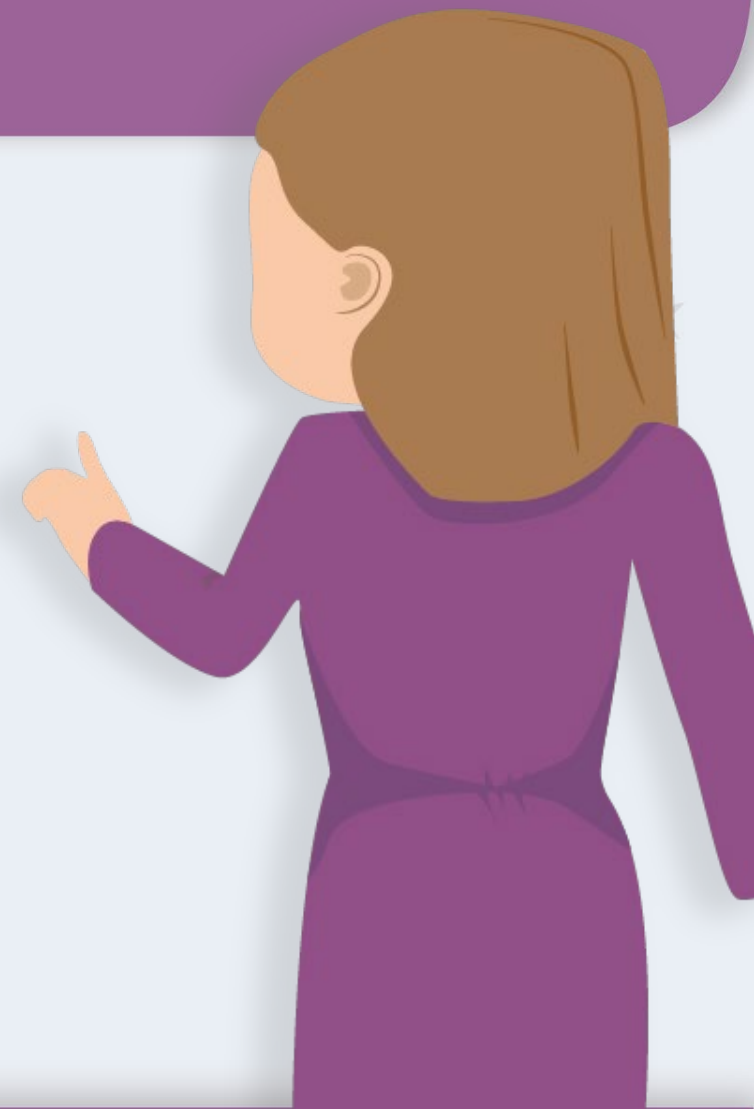


Lai nomierinātu
bērnu, ir jāspēj
nomierināties pašam!



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 ignorants 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 .

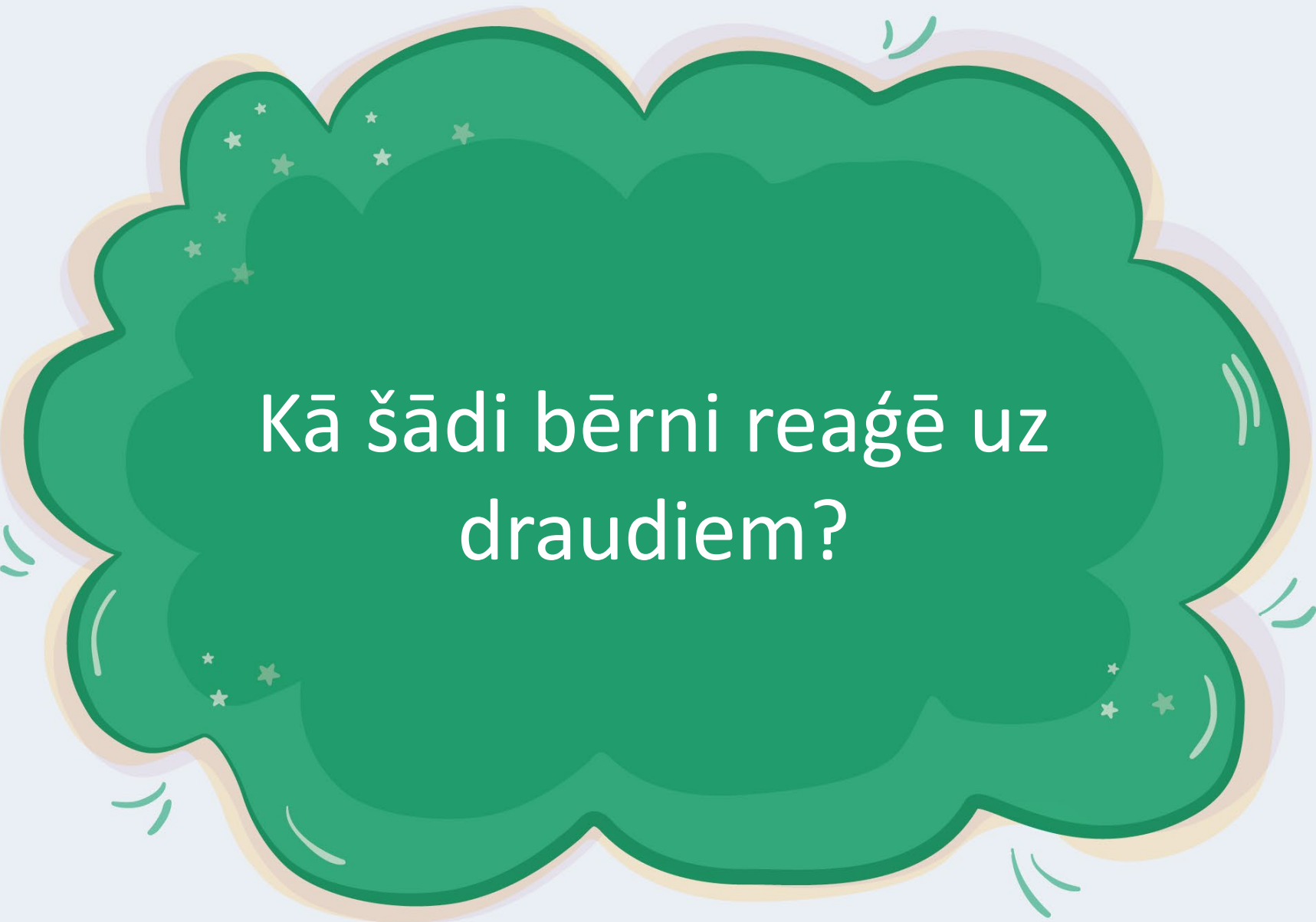
DISCIPLĪNA

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 *disciplīna* ir «mācīt,
trenēt»





Kā šādi bērni reaģē uz
draudiem?

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 kliegziens pēc
palīdzības**

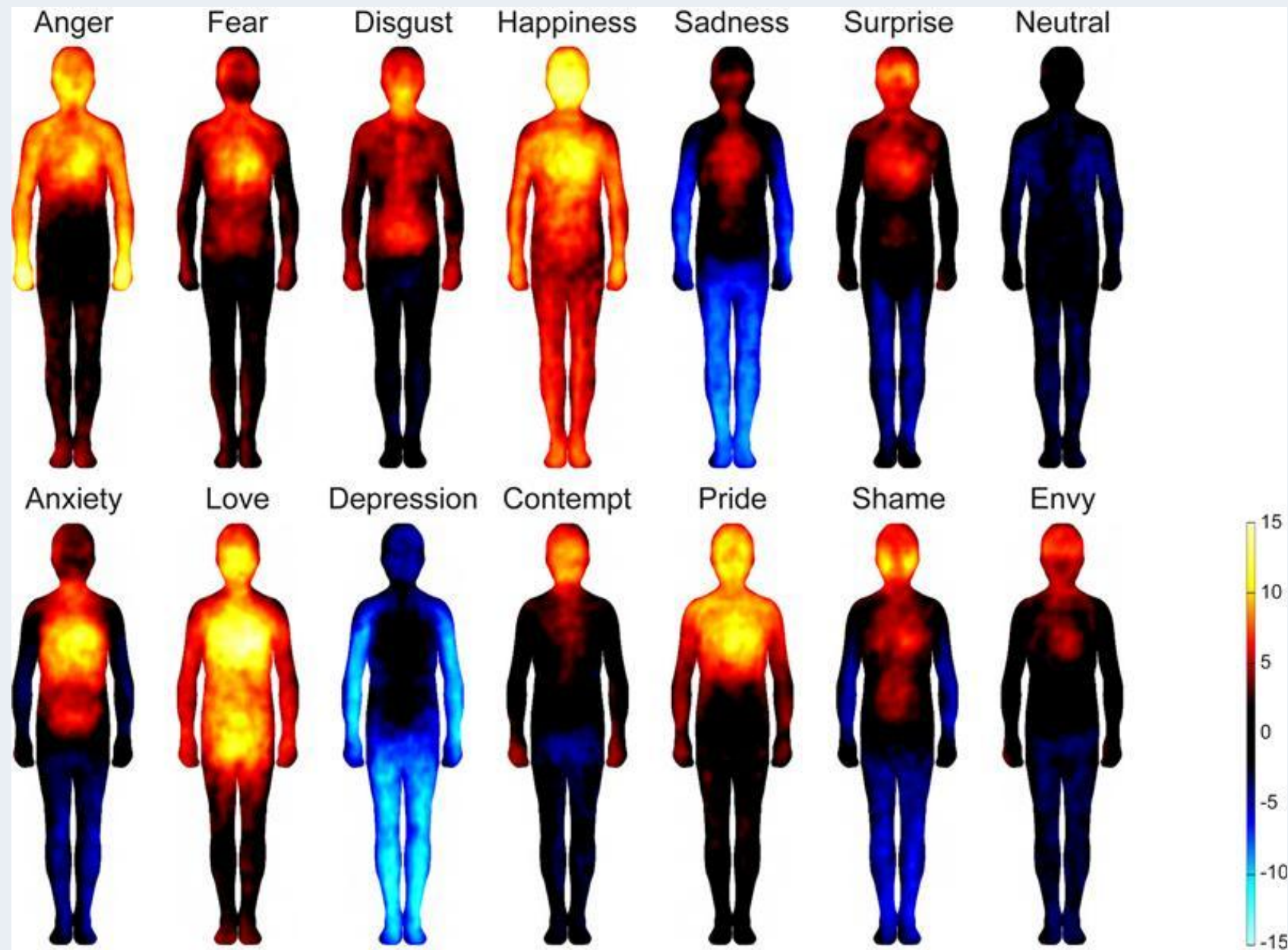
Izaicinājumi emociju
kontrolē ir bērniem
ar zemu fleksibilitāti

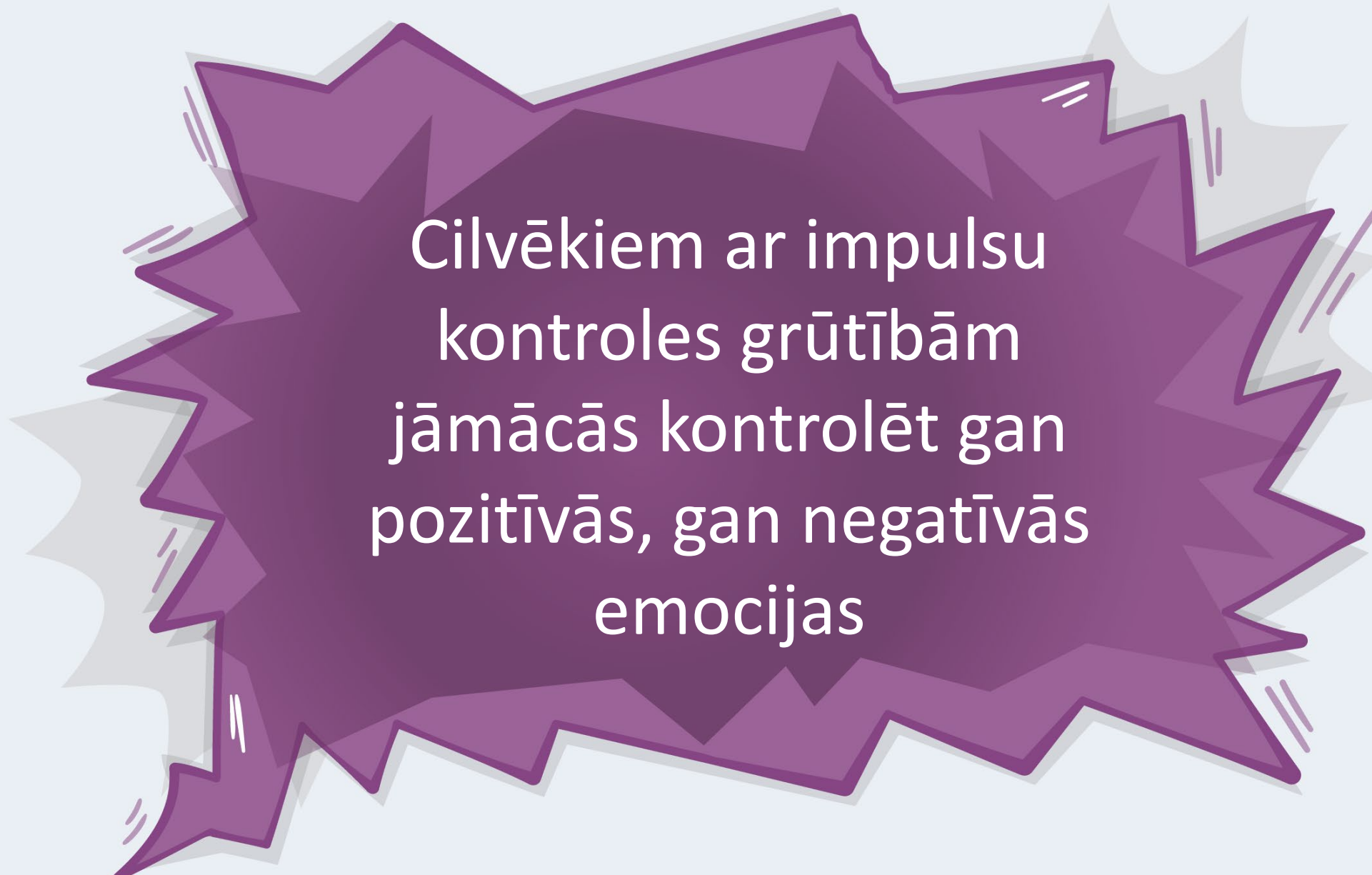


Bērniem ar impulsu
kontroles grūtībām ir lieli
izaicinājumi atpazīt gan
savas, gan citu cilvēku
emocijas



Emociju kartēšana ķermenī

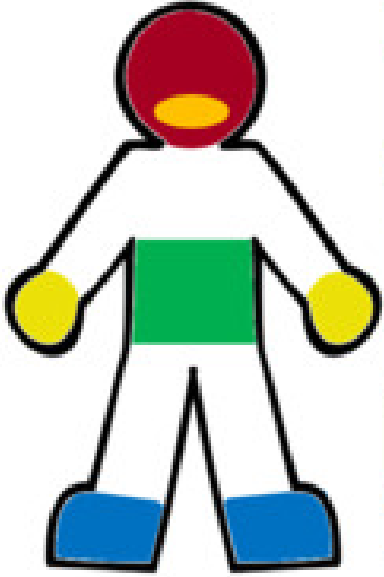




Cilvēkiem ar impulsu
kontroles grūtībām
jāmācās kontrolēt gan
pozitīvās, gan negatīvās
emocijas

Body Clues

What are some of the clues that tell you how your body feels?



Head	
Clear	Burning
Unhappy	Spinning

Mouth	
Smiling	Yelling
Frowning	Dry

Hands	
Still	Clenched
Down	Clammy

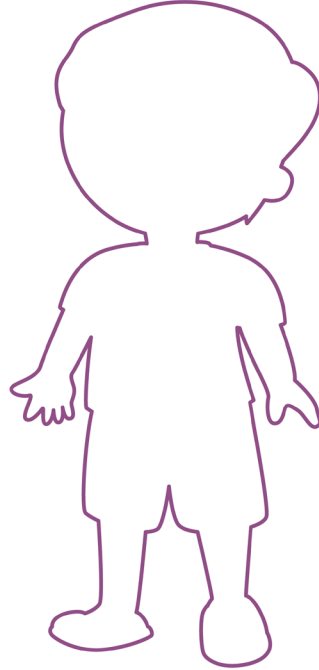
Tummy	
Comfortable	Upset
Churning	Yucky

Feet	
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2011-2019 Barbara Stevens, Helping Students Be Their Best!
www.teacherspayteachers.com/store/barbarastevens

uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS



APRAKSTI KĀ JŪTIES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lietišķu ideju: www.uzvediba.lv

- <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

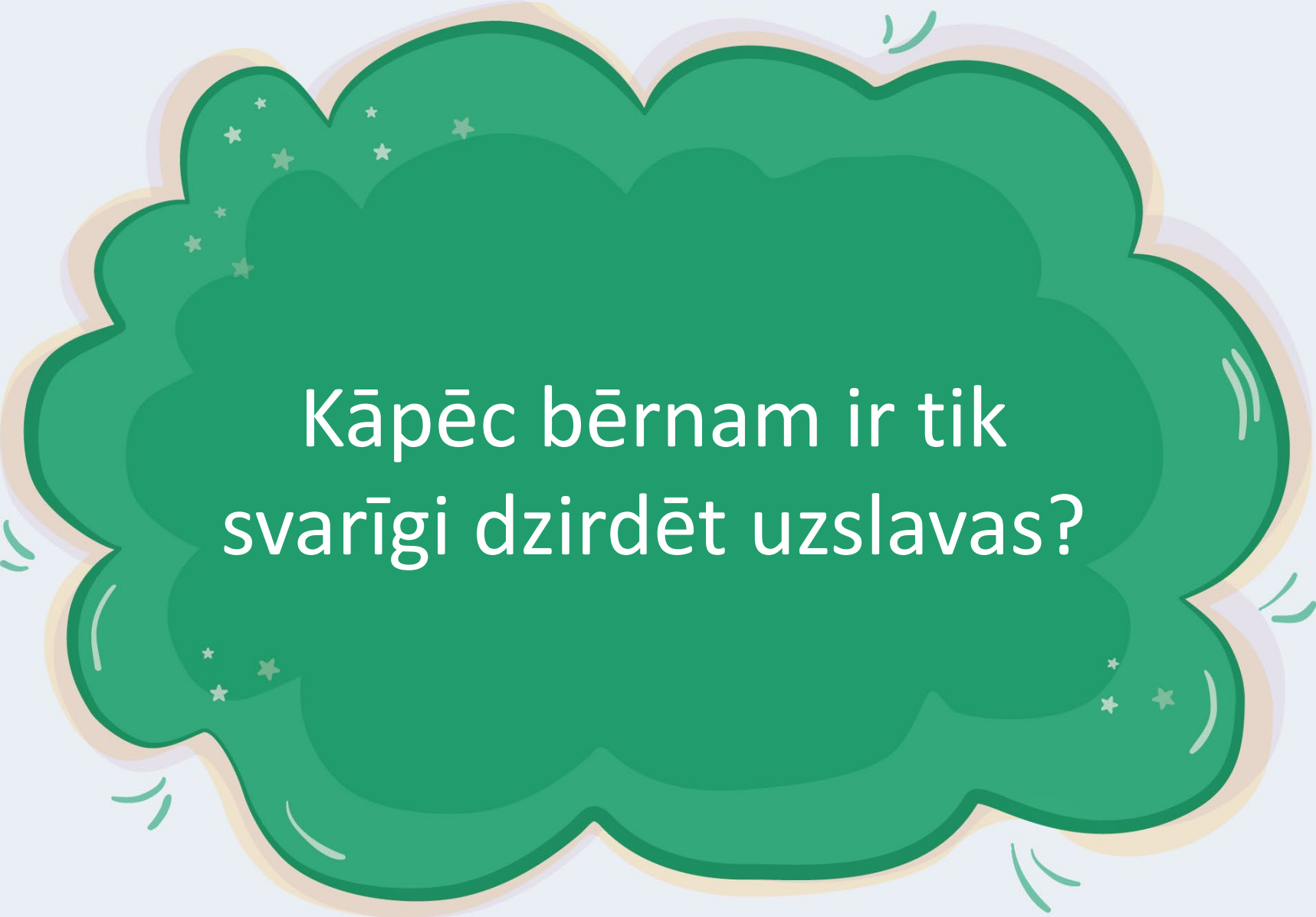
iedvesmots

aizvainots

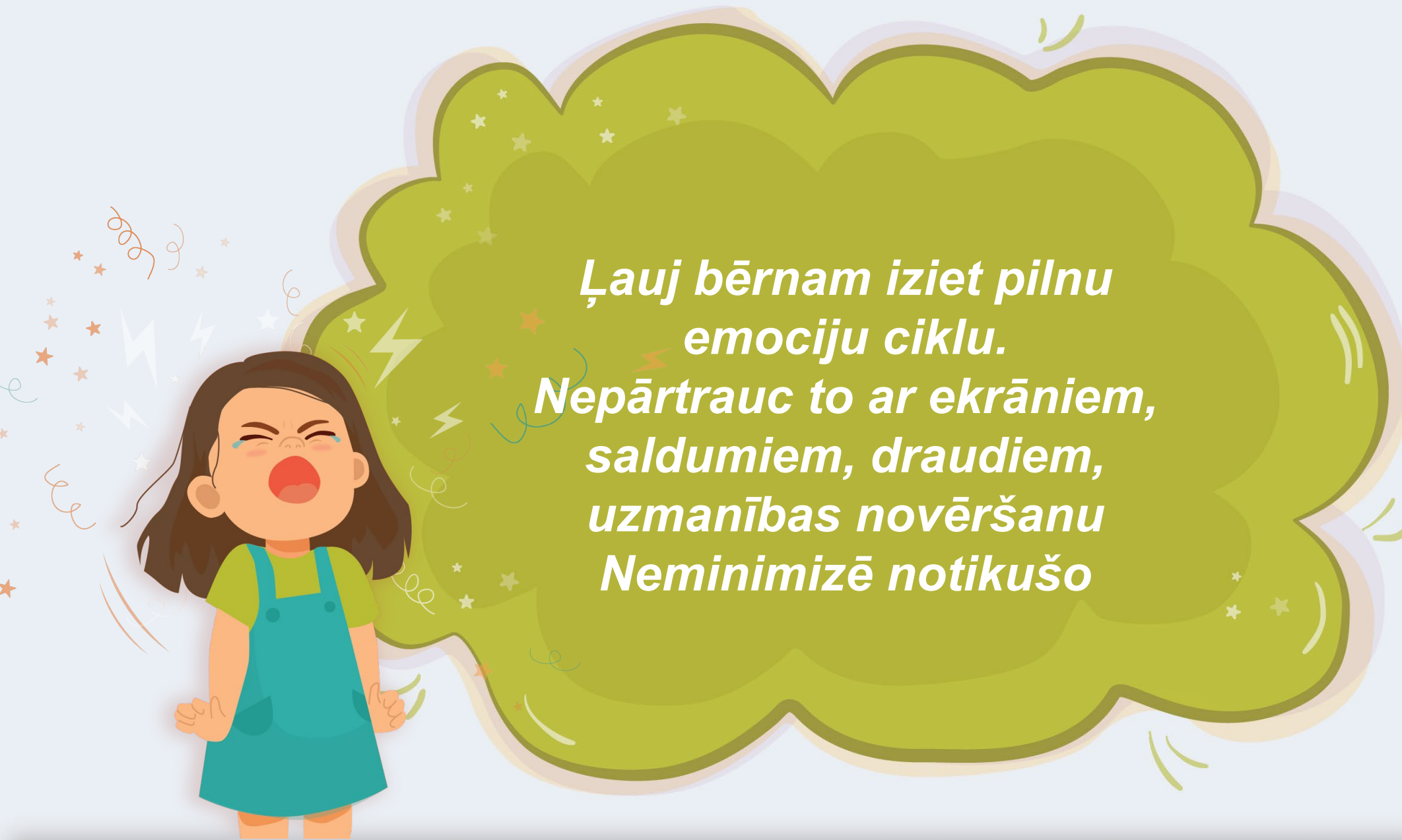
Pamaniet katru brīdi, kad bērns savaldās

- 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!





Kāpēc bērnam ir tik
svarīgi dzirdēt uzslavas?



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

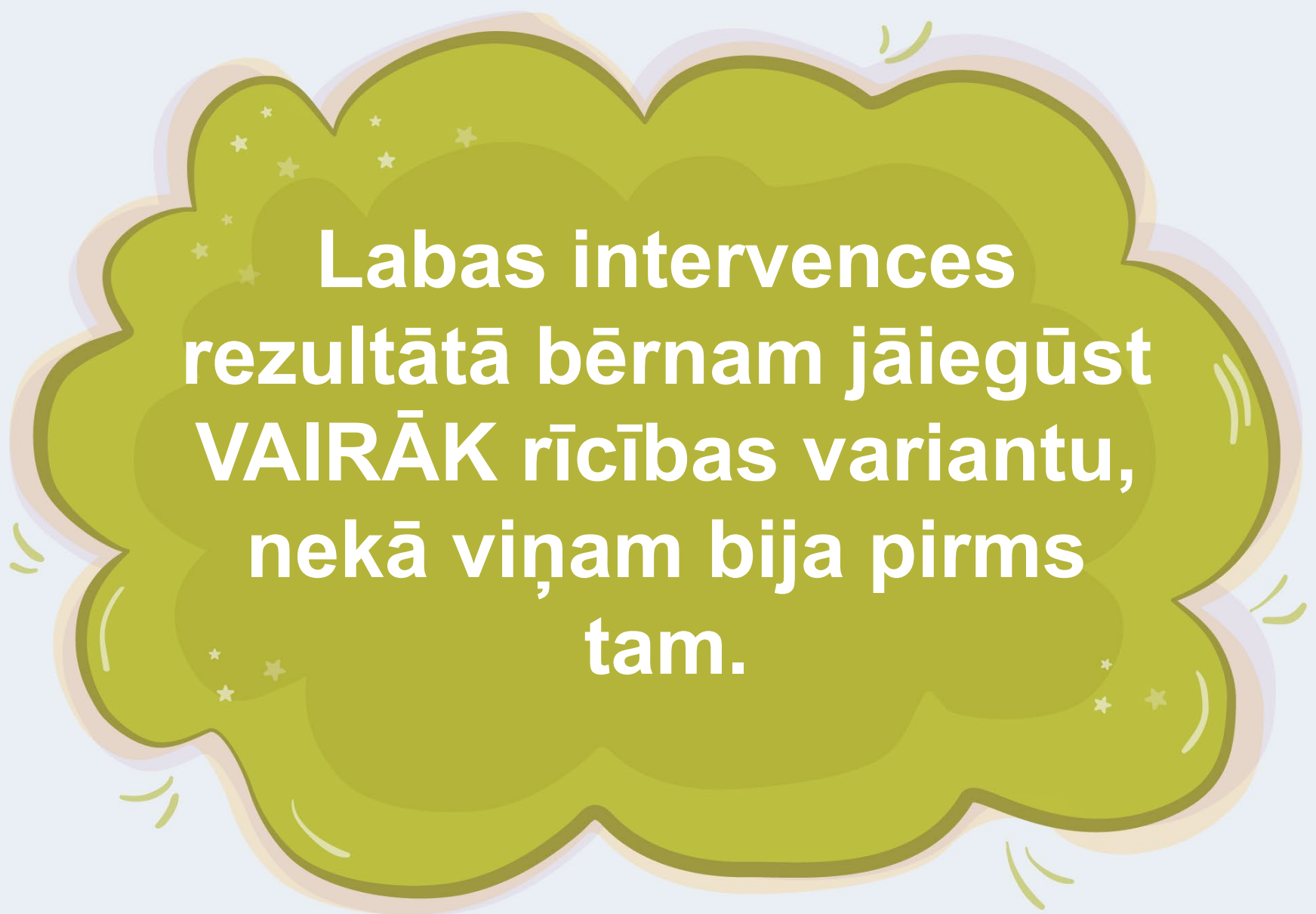
Acu skatienu nozīme



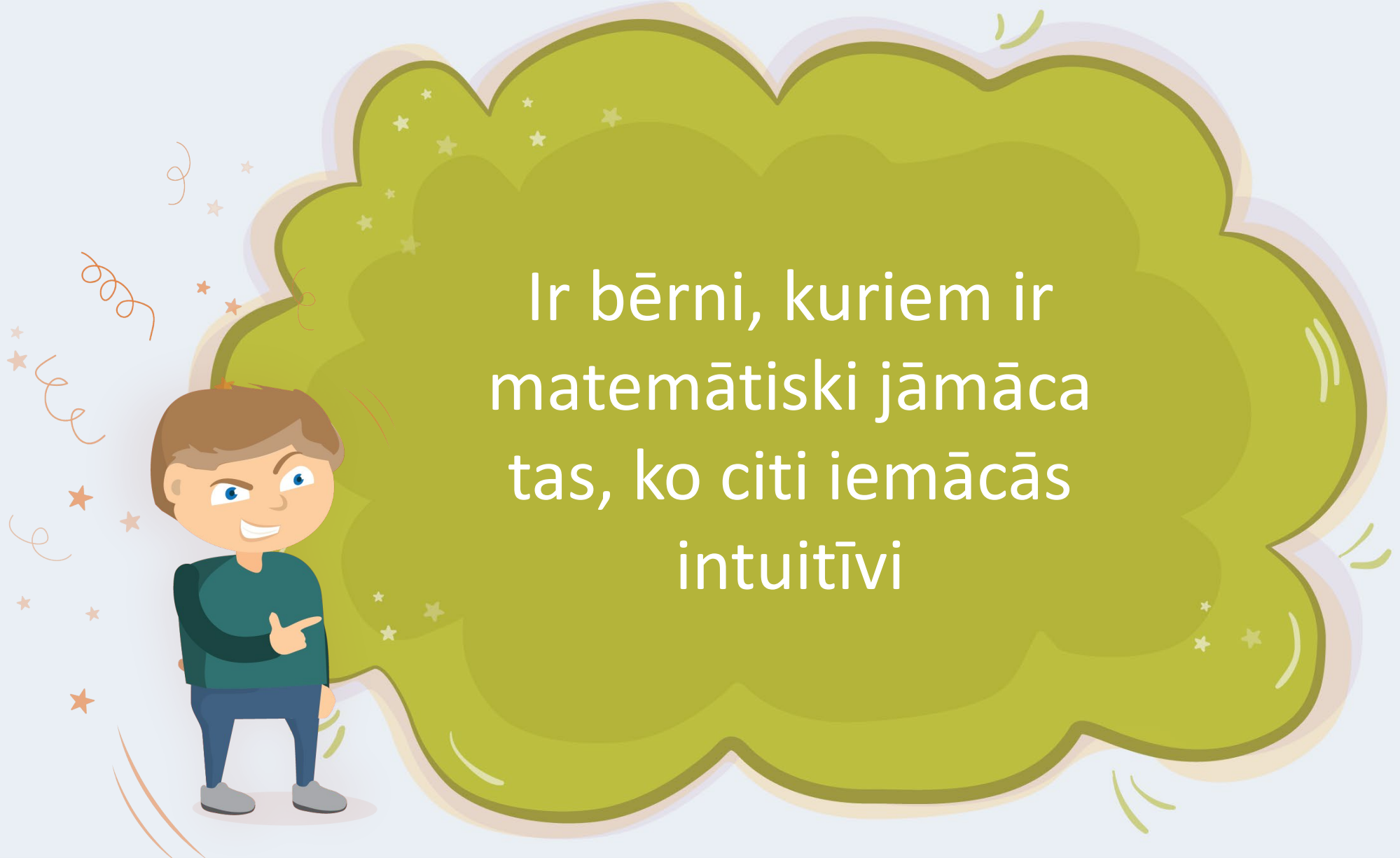
Sods:

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





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

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 text inside the bubble reads: "Ir bērni, kuriem ir matemātiski jā mācā tas, ko citi iemācās intuitīvi".

Ir bērni, kuriem ir
matemātiski jā mācā
tas, ko citi iemācās
intuitīvi

MĀCĪTIES. DRAUDZĒTIES. SPĒLĒTIES





Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



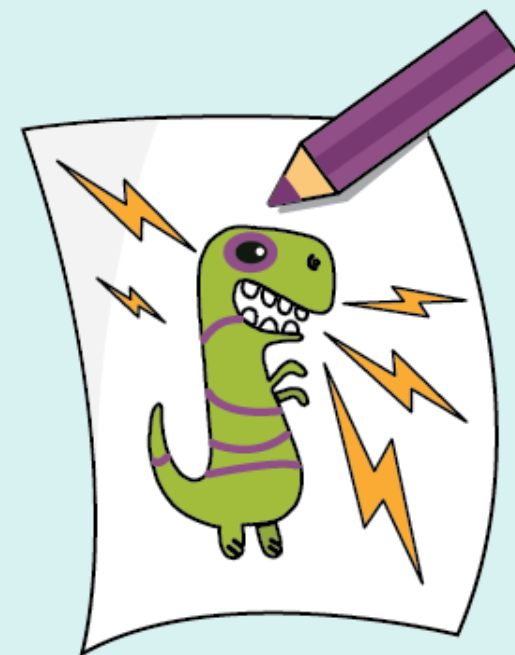
Darīšu kaut ko citu.



Nomierināšanās

Izkustēšanās
Uzmanības novirzīšana
Mīļākā nodarbošanās
Pašrefleksijas mācīšana

ES NOMIERINĀŠOS!



Es uzzīmēšu savas dusmas.



Domāšana

- Mums impulsīviem bērniem var būt divi atšķirīgi un pat pretēji redzējumi, abi 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 pavaicāji, 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

ES DOMĀŠU!

"Vai manām dusmām
ir reāls iemesls?"



ES DOMĀŠU!

"Es padomāšu,
kas man varētu
palīdzēt."



ES DOMĀŠU!

"Ja saglabāšu mieru,
man būs vieglāk šo
problēmu atrisināt."



ES DOMĀŠU!

"Es pārdomāšu
dažādus variantus,
kā varētu risināt šo
situāciju."

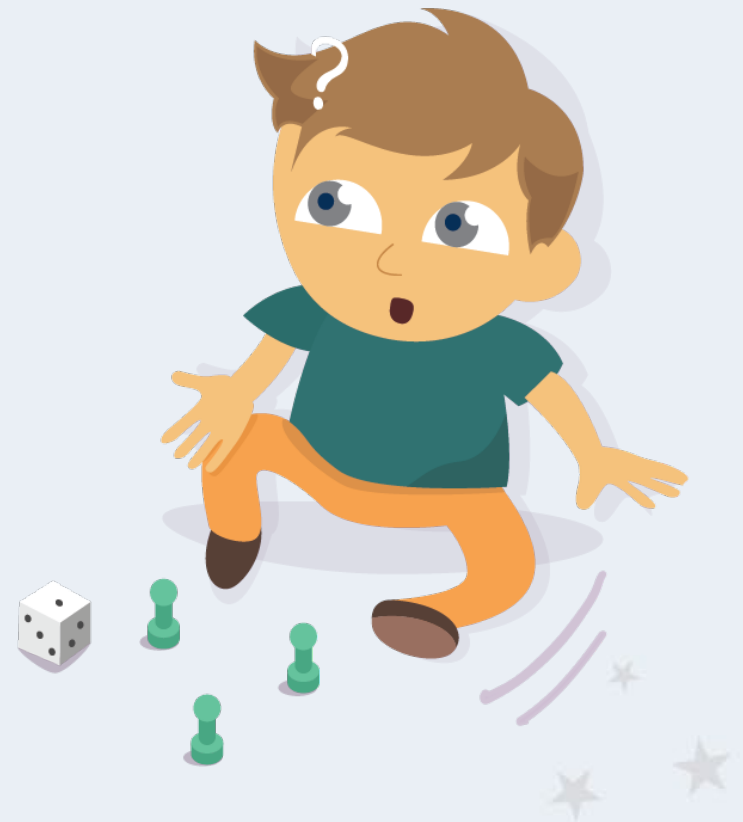


Pozitīvā minimizēšana



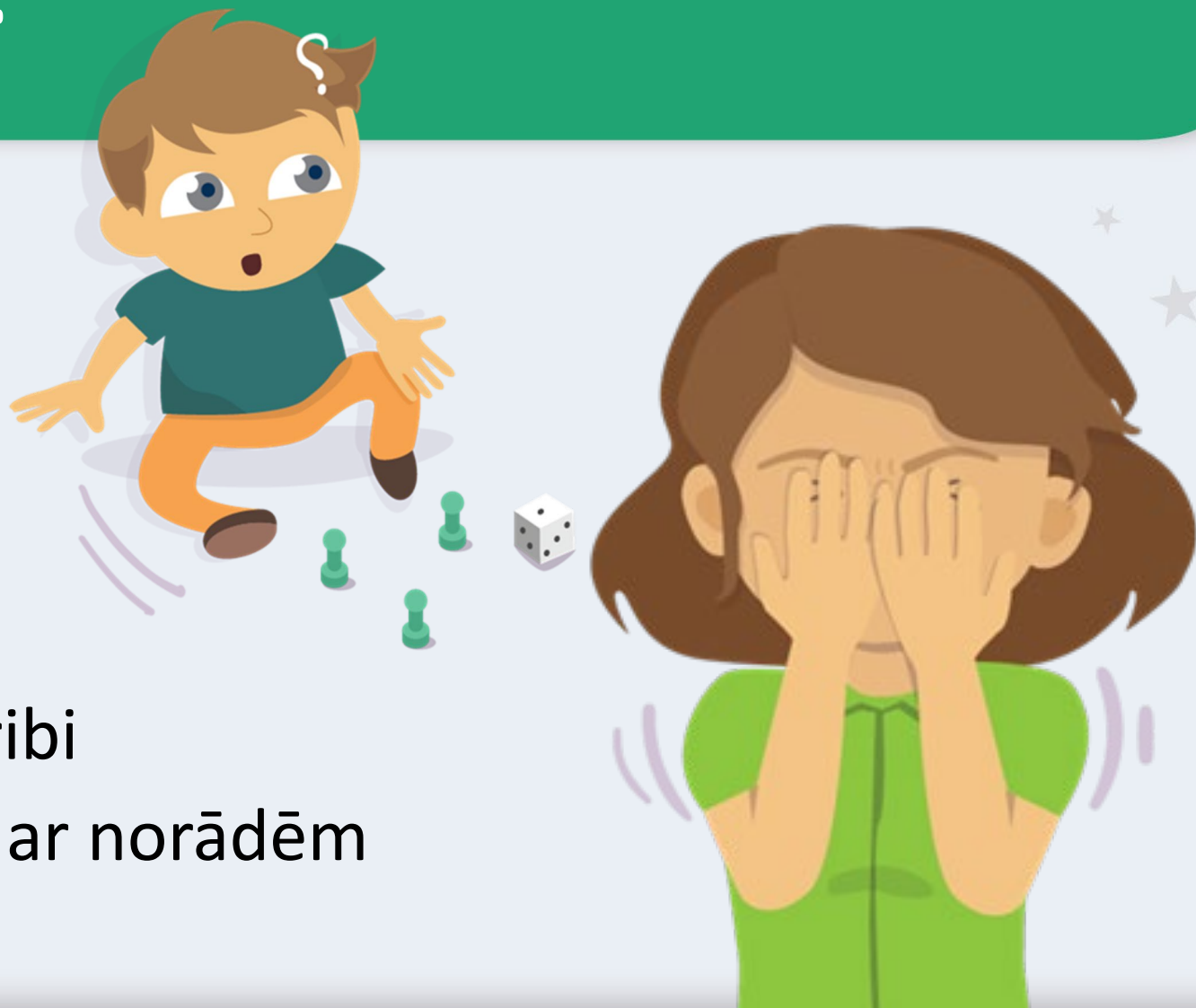


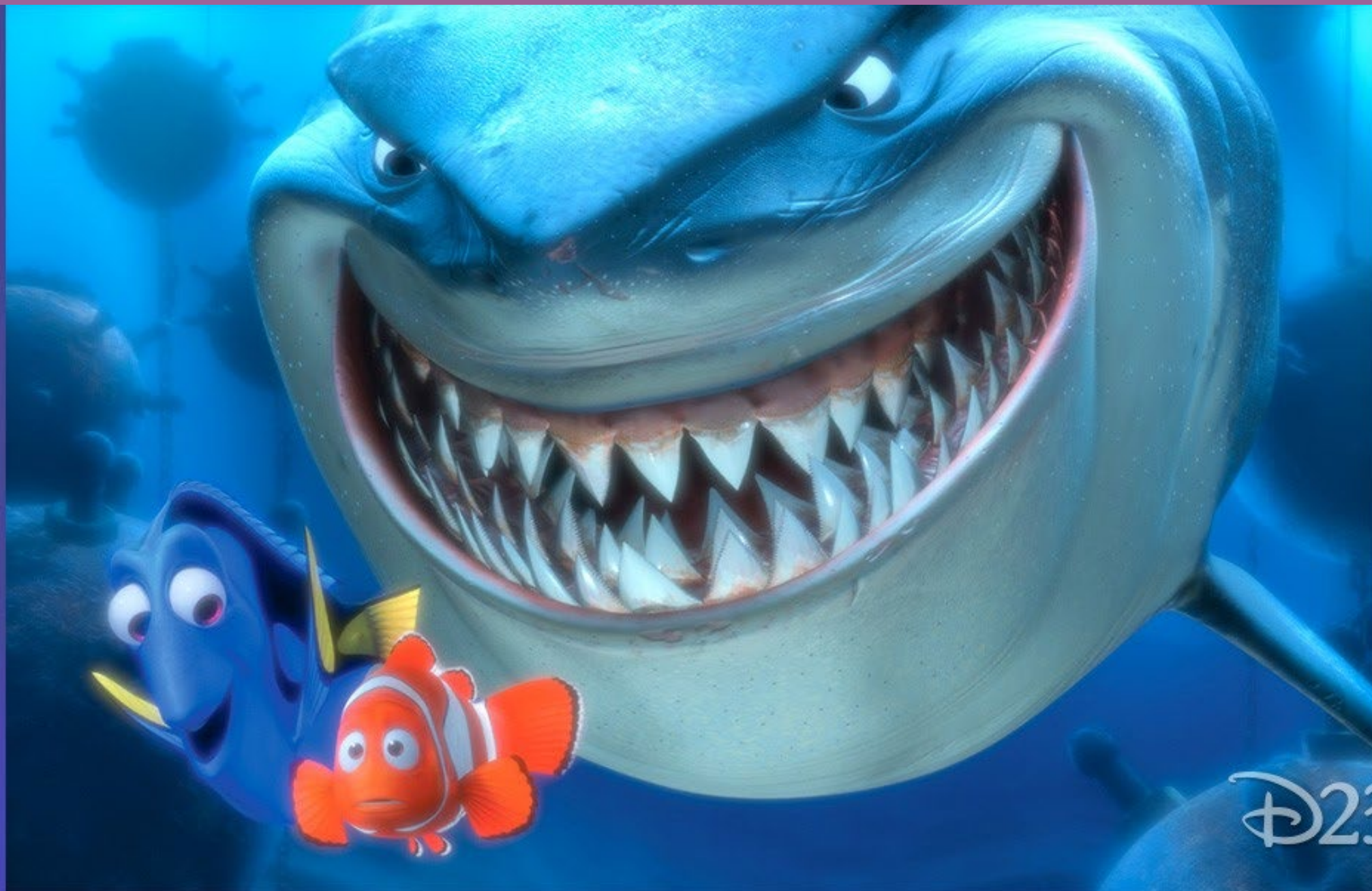
- **Māciet bērnam zaudēt!** Ir bērni, kuriem ir grūti zaudēt, jo mājās vecāki ir ļāvuši uzvarēt visās galda spēlēs, lai tikai nesāpinātu bērnu.
- Zaudēt ir jāmācās, bet vislabāk to mācīties pamazām. Jo mazāk bērns spēlēs spēles, jo vairāk vecāki ļaus viņam uzvarēt, jo šausmīgāks bērnam liksies katrs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



Jūsu ieteiktās spēles:

- Alias
- Dixit
- Stāstu kauliņi
- Izlaušanās spēles
- Piedošānu mistērija
- Še, Tev dālderis, pērc, ko gribi
- Bagātību meklēšana mājās ar norādēm





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:

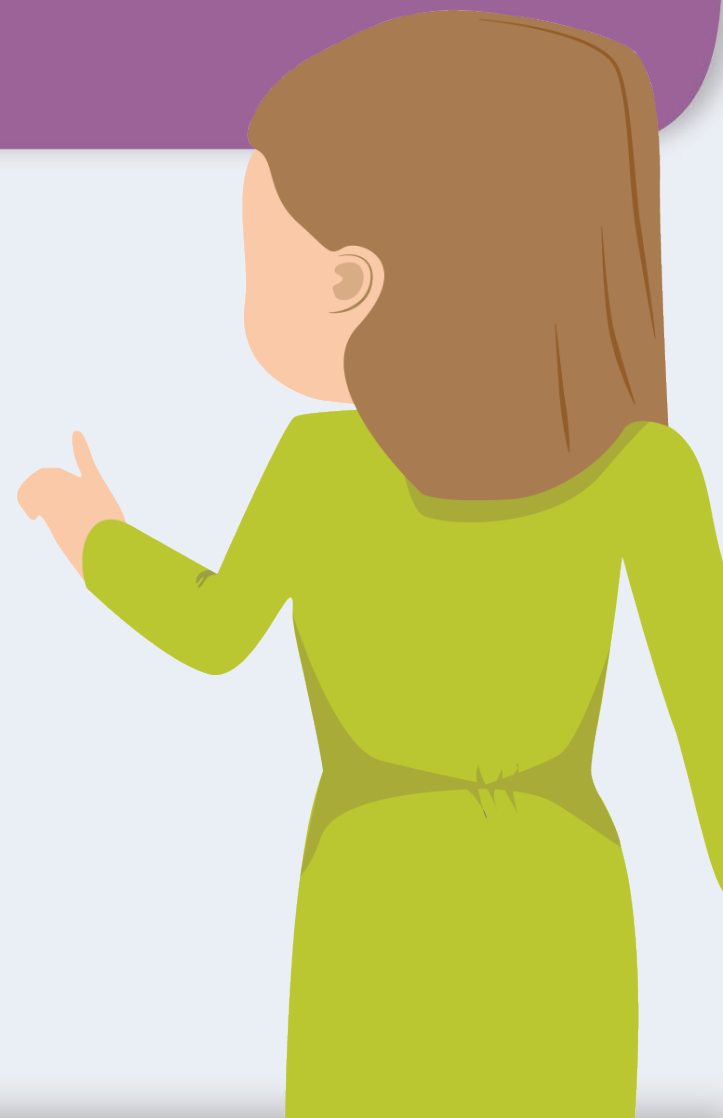
Bet viņiem var būt

- Ej...
- Aizveries..
- Es tevi ienīstu...
- Tas uzdevums ir stulbs
- 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?”

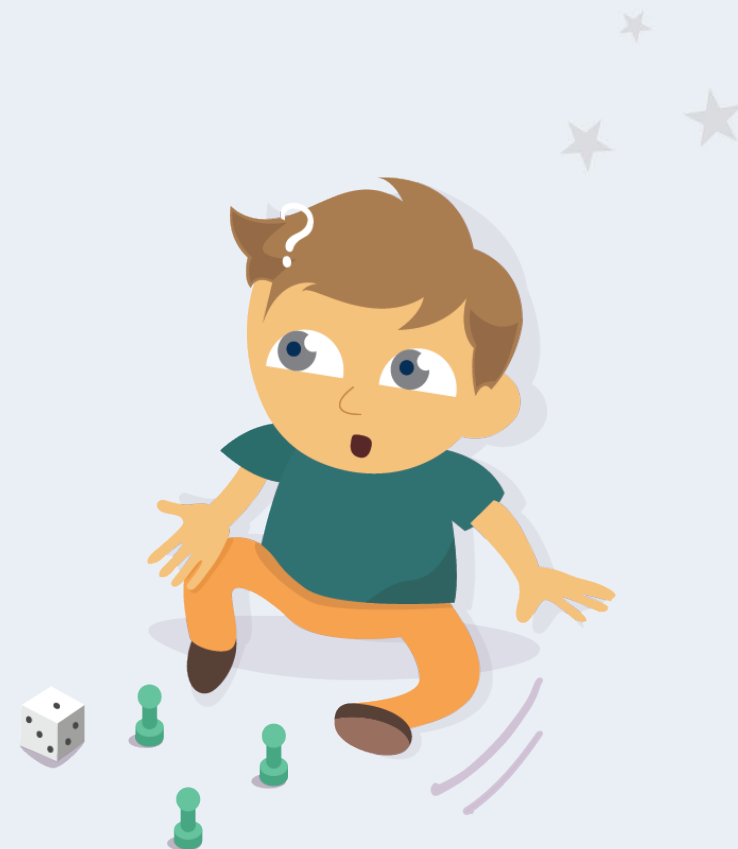


Prasme nosaukt
problēmas vārdā ir un
nosaukt savas sajūtas
ir svarīgākais solis
risināšanas procesā



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

Jūsu ieteikums

Drošība internetā bērniem:

youtubekids.com

Family link

lsm.lv bērnistaba

Microsoft family Safety

scratch.mit.edu



Jūsu ieteikums

Papildus apkopoti dažādi
interesanti interneta resursi, kas
veicina jēgpilnu interneta un
mobilo ierīču lietošanu
[https://drossinternets.lv/lv/info/izglitojo
sas-speles-uzdevumi](https://drossinternets.lv/lv/info/izglitojo_sas-speles-uzdevumi)



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

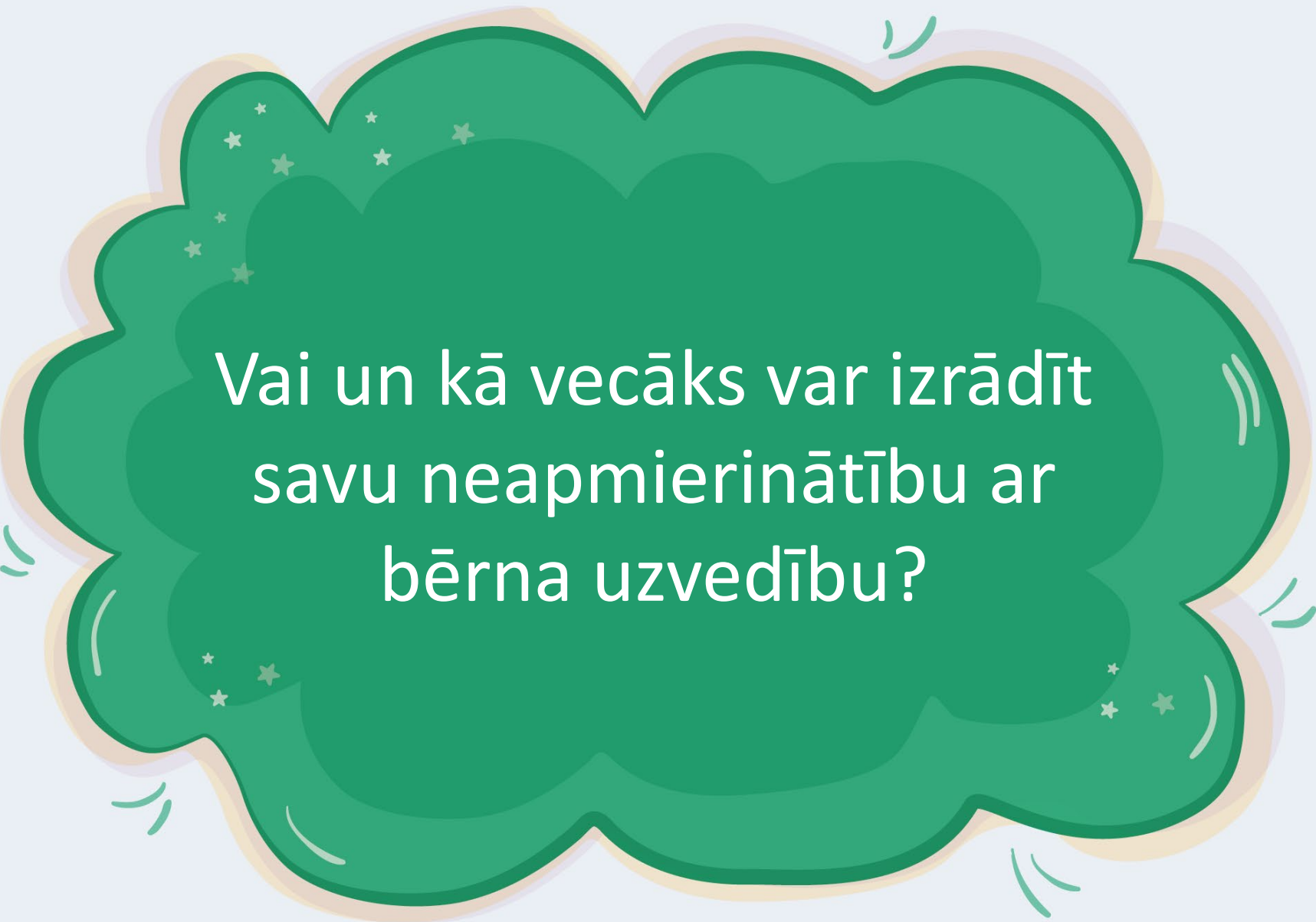


***Vislabākie kašķi ir tie,
kuri nav notikuši***



- 🧱 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





Vai un kā vecāks var izrādīt
savu neapmierinātību ar
bērna uzvedību?

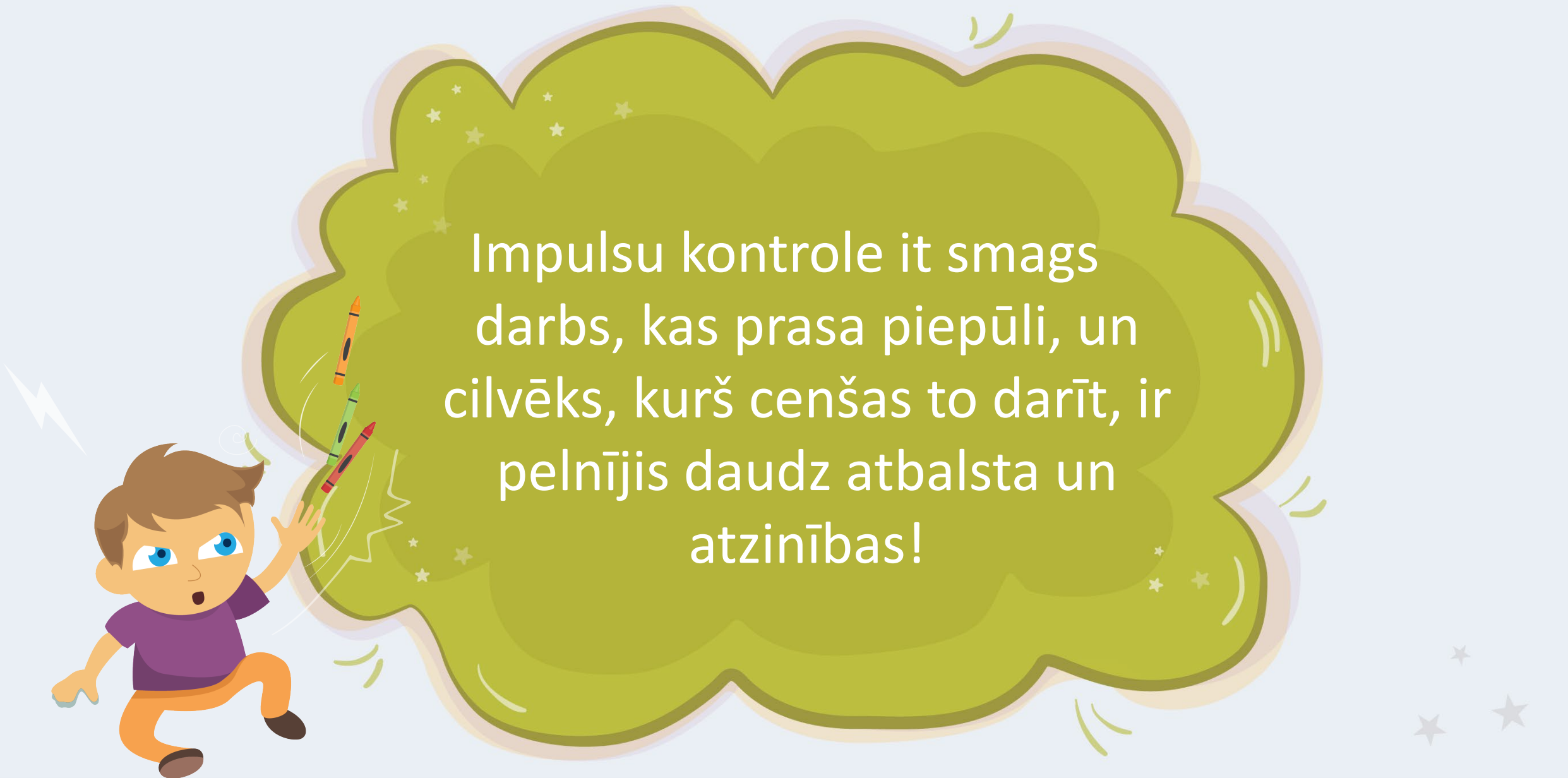
Nosaucam kādu prasmi un sadalām sīkākās prasmēs

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