

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Pozitīva pašapziņa.
Kā palīdzēt veidot to?

16:00 - 18:30
Līga Bērziņa



A cartoon illustration of a young girl with brown hair, a green bow, and a sad expression, wearing an orange shirt. She is standing next to a large, teal speech bubble. The speech bubble contains the text 'Tas, ka man ir sliktas atzīmes sportā nenožīmē, ka esmu slikta sportiste'. The background is light blue with some decorative elements like question marks, exclamation marks, and stars.

Tas, ka man ir sliktas
atzīmes sportā
nenožīmē, ka esmu
slikta sportiste

Emociju termometrs



Pozitīva pašapziņa

var pasargāt no
vardarbības, vienaudžu
spiediena un stresa, attīstīt
savas intereses un talantus,
nebaidīties kļūdīties un
dzīvot sabalansētu dzīvi



Nedrošība - iemācīta

- Tur ir bīstami
- Tu ar to netiksi galā
- Tev vajadzīga palīdzība!
- Neej, nedari, nevelc, neskaties, nemēģini, nerunā, nestrīdies!
- Ko citi par to teiks?
- Kā tu izskaties?
- Paskaties, cik citiem labi sanāk, kāpēc tu tā nevari?



- Man jābūt labākajam visā
- Es nedrīkstu kļūdīties
- Es nevaru parādīt savas emocijas citiem
- Nav jēgas neko citiem prasīt, mani tik un tā atraidīs



Nozīmīgi notikumi ģimenē un internalizēšana, jeb “nemšana pie sirds”

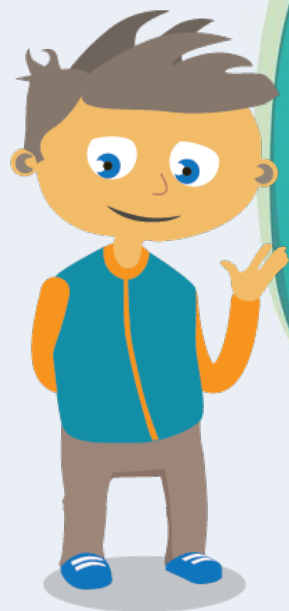
- Vecāku šķiršanās
- Nelaimes gadījumi
- Strīdi un nesaskaņas



Cilvēki ar augstu pašapziņu veido veselīgas attiecības

- Viņi spēj aiziet no situācijām, kur viņiem dara pāri
- Viņi spēj paust savu viedokli tieši un atklāti
- Viņi nemeklē «ietekmes aģentus», lai nodotu vēstījumus
- Viņi spēj aizsargāt sevi un citus





Veselīgas attiecības
— spēja veidot līdzsvaru starp
neatkarību un savstarpējo
atkarību



Cilvēka spēku un
ietekmi nerāda viņa
brīvība, bet gan spēja
lūgt un pieņemt
palīdzību, padomu



Cilvēki ar augstu pašapziņu redz sevi kā vērtību

- Viņi akceptē sevi tādus, kādi viņi ir
- Viņi pilnveidojas, bet viņi neļauj nepilnībām traucēt dzīvi
- Viņi uzticas sev, savām domām
- Viņi spēj paust atklāti savas domas, vērtības



Cilvēki ar augstu
pašapziņu spēj
pretoties vienaudžu
spiedienam



Cilvēki ar veselīgu
pašapziņu spēj sevi
un citus pasargāt no
vardarbības



Cilvēki ar veselīgu
pašapziņu spēj labi
izturēt vientulību, un
veido drošas attiecības



Bērni ar veselīgu pašapziņu zina savas vērtības

- Viņi neklūst paralizēti citu vērtējumu priekšā
- viņi ieklausās savā ķermenī, savā sirdī un savā prātā



Bērni ar veselīgu pašapziņu nebaidās izmēģināt ko jaunu

- Viņi nebaidās eksperimentēt ar apgērbu
- Viņi nebaidās kļūdīties
- Viņi nebadās nospraust robežas, lai pasargātu draudzību no drāmas un haosa
- Viņi ir spējīgi pateikt nē





Cilvēki ar veselīgu
pašapziņu ir spējīgi
pateikt: "Nē!"

Bērni ar veselīgu
pašapziņu ir spējīgi
tikt galā ar iekšējo un
ārējo stresu



Ar ko tu identificēies?

- Tev var veikties, bet tu neesi veiksmē
- Tev var būt labas atzīmes, bet tu esi kas vairāk par labām atzīmēm
- Tu vari izskatīties labi, bet tu esi kas vairāk par labu izskatu



Zema pašvērtējuma pazīmes:

- Pārliecības trūkums
- Nedrošība
- Nespēja būt izvēlīgam
- Izlikšanās
- Antisociāla uzvedība
- Neizlēmība
- Provokatīva uzvedība
- Empātijas trūkums
- Materiālisms



Pārliecības trūkums par sevi

- Šie cilvēki netic sev un netic citiem
- Viņi meklē apstiprinājumu no citiem
- Viņiem ir svarīgi justies vajadzīgiem un novērtētiem
- Viņi nepārtraukti salīdzina sevi ar citiem
- Viņiem ir svarīgi justies pārākiem par citiem kādā jomā



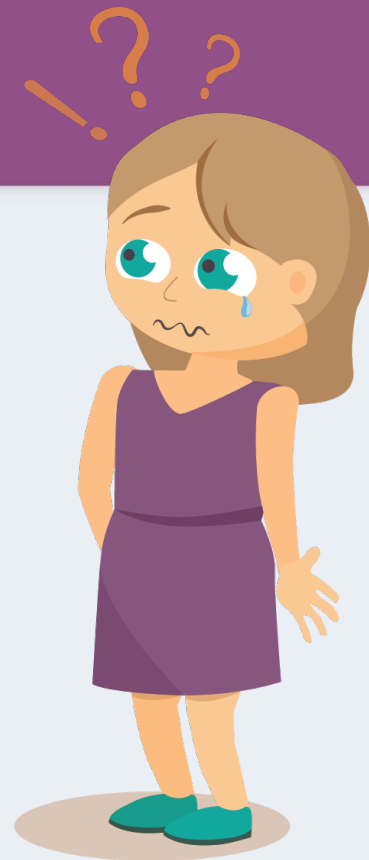
Bailīgums

- Viņi cenšas saplūst ar pūli
- Neizsaukt lieku uzmanību uz sevi
- Neizteikt viedokli, kas nesaskan ar vairākumu



Nespēja pateikt: "Nē!"

- Šie cilvēki nespēj nevienam pateikt: "Nē!"
- Viņiem ir grūtības paust savas domas un izjūtas tieši un nepastarpināti
- Viņi pakļaujas dominējošam, spēcīgākajam vai vairākuma viedoklim
- Viņiem ir grūtības stridēties, pat ja viņiem ir acīmredzama taisnība
- Viņi spēj palikt agresīvi, lai maskētu savu bezspēcību «viltus agresivitāte un spēks»



Izlikšanās un materiālisms

- Šiem bērniem ir vajadzība veidot sevi par to, kas viņi nav
- Viņi tērē naudu uz lietām, kuras patiesībā nespēj atļauties
- Viņi cenšas atstāt iespaidu uz citiem
- Viņi augstprātīgi skatās uz tiem, kuri ir maznodrošināti un kuriem dzīvē tik ļoti nav veicies kā viņiem
- Viņiem ir nepieciešamība iekļauties barā un būt akceptētam barā
- Viņiem ir būtiski atstāt iespaidu un būt uzmanības centrā
- Viņi kritizē citus, lai justos paši labi



Antisociāla uzvedība

- lai saņemtu vienaudžu uzmanību un atzinību, iesaistās uzvedības modeļos, kas ir bīstamas un provocējošas,
- Atbalsta agresīvu uzvedību, paši uzvedas agresīvi
- Īsteno uzvedība, kas nav orientēta uz sadarbību
- «Sliktais puisis», «sliktā meitene»



Neizlēmība

- Grūti pieņemt lēmumus
- Bailes būt kritizētiem, nosodītiem,
- Izvairīšanās pieņemt lēmumus, sākot jo tā, ko vilkt virsū, ko ēst, ko skatīties, kur mācīties tālāk



Nespēja pieņemt labus vārdus

- Viņi uzskata, ka viņi paši neko nav pelnījuši
- Viņi nespēj saņemt komplimentus, jo netic, ka ir tā vērti
- Viņi netic komplimentiem
- Viņiem šķiet, ka viņi nav pelnījuši dāvanas, un ja tādu saņem, viņiem šķiet, ka viņiem kaut kas ir jādod pretī



Prokrastinācija un cita izvairīšanās uzvedība

- Neveselīgi pieņēmumi par sevi un citiem, kurus provocē riska situācijas
- *"Man viss jādara perfekti, bez kļūdām un bez citu palīdzības."*



Bērni izvairīsies no situācijām,
kur viņa pašvērtējums var tikt
ietekmēts, sašaurinot savu
aktivitāšu loku un iesaistīšanās
intensitāti



Jo sliktāk bērns
jutīsies, jo mazāka
varbūtība, ka viņš ko
darīs savā labā



ANTs (automatic negative thoughts)

- **Filtrēšana** (bērns neredz situāciju kopumā, bet uztver no tās tikai negatīvos aspektus)
- **Ģeneralizēšana** – vienu mazu notikumu attiecina uz visu dzīvi
- **Steigšanās pie secinājumiem**
- **Melnbaltā domāšana** – visu vai neko, tagad vai nekad
- **Mocekļa domāšana**
- **Pārmaiņu ilūzija** – kā kadu var pārtaisīt labāku
- **Taisnīguma ilūzija**
- **Kontroles ilūzija**
- **Vajadzība pierādīt savu taisnību**



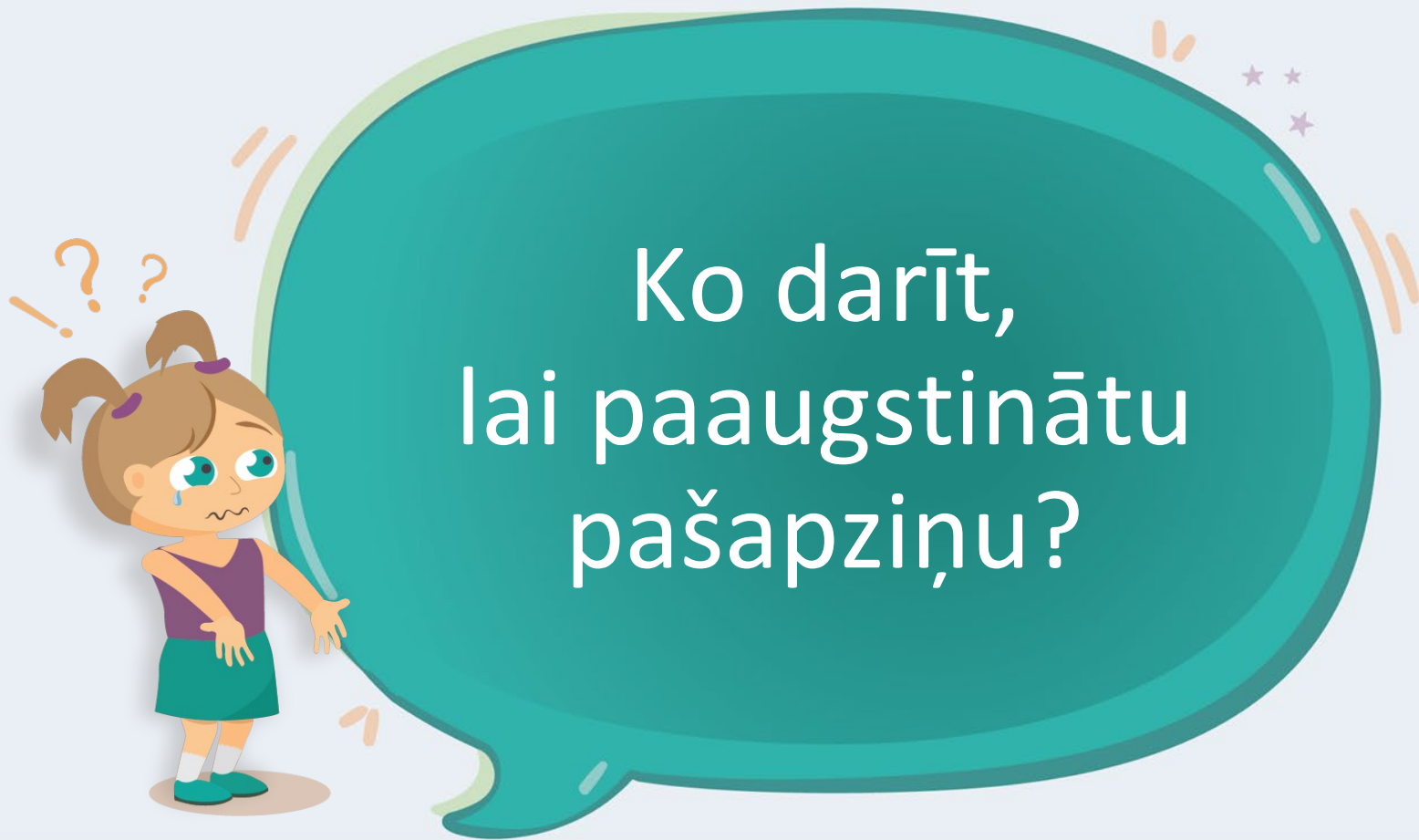
Bērna pieņēmumi:

- Pārspīlēta varbūtība, ka sliktas lietas notiks
- Uzpūsta bilde, kas īsti notiks
- Pārāk zemas domas par savu spēju tikt galā ar šo situāciju
- Pazīmju, pieredzes, loģikas un citu faktoru ignorēšana par pretējo



*"Es neesmu pelnījis
labas lietas!"*





Spēlējiet sarunu spēles

- **Fakti vai viedokļi** (Fakti ir fiksēti, viedoklis ir maināms)

*Man ir
pelēkas acis*

*Man ir
25 lelles*

*Nauda ir
svarīga dzīvē*

*Man
nepadodas
skriet*

*Es esmu
lēns*

*Cilvēki ir
bīstami*

Spēlējiet "Sarunu apli" un citas spēles,
kur jāstāsta labas lietas par sevi



Vai sarunājieties par sevi

- Kas man sevī patīk?
- Kādas ir manas labākās rakstura īpašības?
- Kādi ir mani sasniegumi?
- Kādas grūtības, sarežģījumus man izdevās atrisināt?
- Kādas ir manas prasmes vai talanti?
- Ko citi saka - kas viņiem patīk manī?
- Kādas labas īpašības man ir kopīgas ar cilvēkiem, kas man patīk?
- Kā mani draugi mani raksturotu?



Spēlējiet "Pasaki sev. Pasaki citiem"

DRAUDZĪBAI UN SADARBĪBAI



uzvediba.lv



Par ko tu esi pateicīgs?

- Paijāt muguru, stāstot atceramies visas labās lietas
- Kas tev šodien labs notika?
- Vārdu spēles ar pateicībām K A S P A R S
- Par ko mēs varētu pateikt *paldies* dažādās vidēs - veikalā, uz ielas, kāpņu telpā utt.



Prasme pateikt citiem kaut ko labu ir viena no vissvarīgākajām sociālajām prasmēm (ja ne vissvarīgākā). Labs vārds īstajā brīdī var pat izglābt dzīvību.

Neirozinātņu pētījumi pierāda, ka spēja justies pateicīgam – tāad spēja novērtēt labo, ko citi mums ir devuši – ir izšķiroši svarīga mūsu pašu psihiskajai veselībai.



Afirmāciju rakstīšana

Kas šodien labs notika? – rakstīšana

Ko es darīju?	Mana labā īpašība
Izmazgāju grīdu	rūpīgums
Sagatavoju ēst	apzinīgums
Spēlējos	radošums



Dodiet
dirigēt
grupu



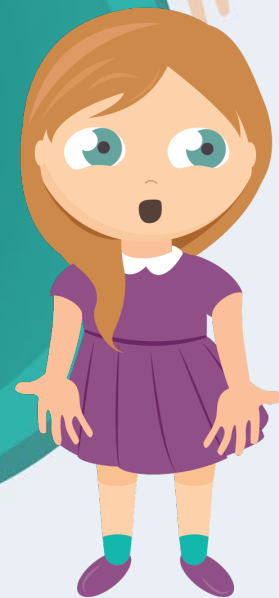
Tas, kā mēs uztveram
lietas ap sevi, lielā mērā
ietekmē mūsu identitāti,
pašapziņu, pašsajūtu



Mūsu uztvere ir mūsu realitāte



Visu laiku,
nekad, vienmēr

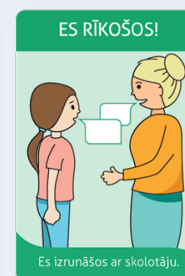
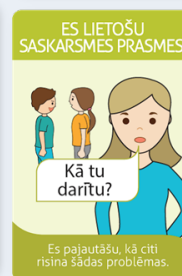
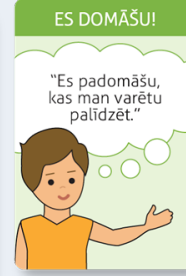
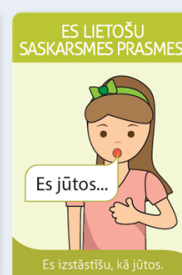
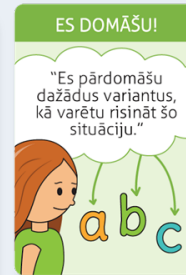
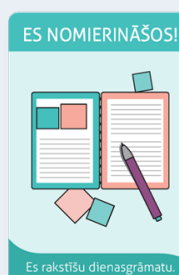




KO TU UZTVER?
KĀ TU INTERPRETĒ?



Domāšanas stratēģijas



ES DOMĀŠU!

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



ES DOMĀŠU!

Es padomāšu par savas rīcības sekām:
"Kas notiks, ja es..."



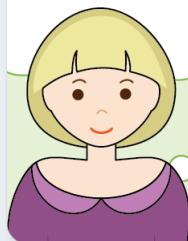
ES DOMĀŠU!

"Viņš / viņa to nedarīja tīšām."



ES DOMĀŠU!

"Es varu tikt ar to galā."



ES DRAUDZĒŠOS!



Aicināšu piedalīties.

ES DRAUDZĒŠOS!

Piedod!



Atvainošos.

ES DRAUDZĒŠOS!



Dalīšos.

ES DRAUDZĒŠOS!



Mēģināšu draudzīgi sarunāt.

"Un kāpēc vēl?" spēle

Viņš uz mani
ir dusmīgs?

Kāpēc vēl
viņš tā varēja
izskatīties?

Varbūt viņam ir
slikts noskaņojums?

Varbūt viņš tevi
nemaz neredzēja?

Varbūt viņš ir
aizdomājies?

Varbūt viņam
kas sāp?

Kas vēl varēja
notikt?

Kā mēs vēl varam cīnīties ar negatīvām domām?

- **Pamanīt agrīnos signālus!**

- Kāpēc es vispār par to uztraucos?
- Ko es daru? Es atkal iestrēgu savās domās
- Ja es nebūtu pamēģinājis ko jaunu, es nebūtu tik tālu ticis
- Jo vairāk es par sevi slikti domāšu, jo sliktāk es jutīšos



Māciet domu aizvietošanu

- Tā vietā, lai domātu.... → Es domāšu....
- Man nevajadzēja mēģināt → Tātad tas notika, nākamreiz mēģināšu citu. Nākamreiz es izplānošu labāk
- Es esmu lūzeris → Šādos brīžos es domāju par sevi kā par lūzeri

- Es neesmu pietiekami labs —————> Es esmu tāds, kāds esmu
- Mani neviens nemīl —————> Es mīlu un mani mīl
- Es nepatīku cilvēkiem —————> Man ir draugi
- Es vienmēr kļūdos —————> Ir lietas, kas man padodas lieliski
- Es esmu slikts —————> Es esmu labs, iejūtīgs un draudzīgs
- Es neesmu pelnījis neko labu —————> Es esmu pelnījis labas lietas savā dzīvē
- Es esmu slimš —————> Es esmu vesels ar veselīgiem ieradumiem

- Es neesmu pelnījis —————> Es varu saņemt,
- Es esmu stulbs —————> Es varu iemācīties
- Es esmu niecība —————> Es esmu svarīgs
- Es esmu slikts, jo esmu —————>
- savādāks —————> Es esmu ok, tāds kāds esmu
- Man jābūt perfektam —————> Es esmu ok tāds kāds esmu

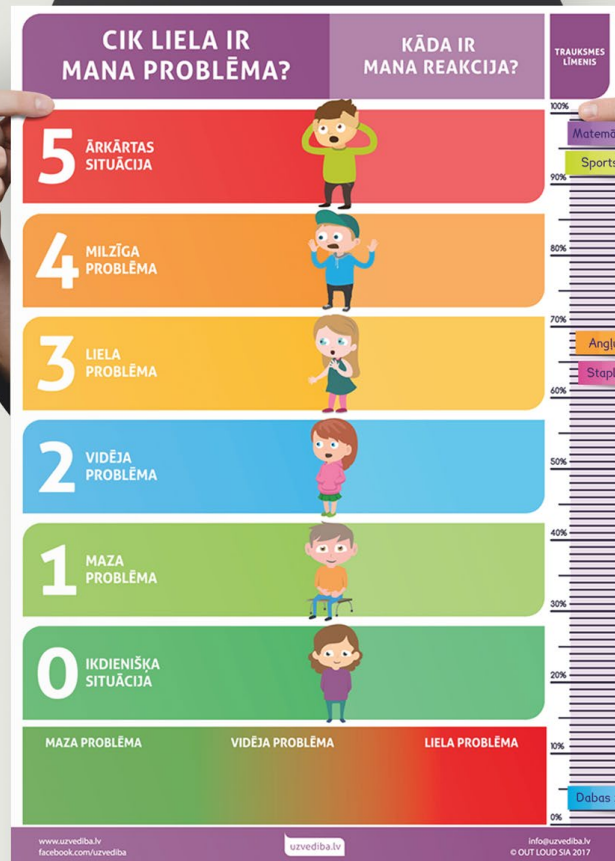


Māciet modelēšanu



Izaiciniet savus negatīvos pieņēmumus

- | | | | |
|--|--------|---|-------|
| Kādi ir pierādījumi manām domām? | —————→ | Kādi ir pierādījumi, kas liecina par pretējo? | ★ ★ ★ |
| Cik liela ir varbūtība, ka tas, par ko es uztraucos, notiks? | —————→ | Kas ir sliktākais, kas var notikt? | |
| Kas ir labākais, kas var notikt? | —————→ | Kas notiks ar mani, ja sliktākais scenārijs piepildīsies? | |
| Kāds vispār ir sliktākais senārijs? | —————→ | Kā vēl es varētu paskatīties uz situāciju? | |
| Vai te ir kādas labas lietas situācijā, ko es ignorēju? | —————→ | Kas ir reālistiskākais scenārijs? | |



Kļūdu un neperfekcionisma aktivitātes



Uzstādiet mikromērķus



A large, teal, rounded speech bubble with a drop shadow is the central focus. To its left stands a boy with dark hair, wearing a teal shirt and a purple skirt, with his hands slightly out. To its right is a girl with brown hair in a ponytail, wearing a purple shirt and shorts, appearing to be running or jumping with her arms outstretched. The background is light blue with some faint orange and purple decorative elements like stars and motion lines.

Attīsti draudzēšanās ieradumus



Sarunājies ar sevi

Slavējiet bērnu, nevis

*Labāk ir piezemēt
savas domas*

*Es kritizēju, lai
viņa cenšas
labāk un labāk*

*Kas augstu lido,
zemu krīt*

*Es neslavēju, lai
nesakāpj galvā*





Uzpūsta pašapziņa, jeb narcisisms



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.



Literatūras avoti

- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors (2016). ★ ★
- MacCutcheon, Megan The Ultimate Self-Esteem Workbook for Teens: Overcome Insecurity, Defeat Your Inner Critic, and Live Confidently, Rockridge Press (2019)
- Pincus, Donna B.. Growing Up Brave. Little, Brown and Company.
- Sullivan PhD, Lake. How To Get Unstuck From The Negative Muck: A Kid's Guide To Getting Rid Of Negative Thinking. LiberWriter.com.
- www.cci.health.wa.gov.au