

uzvediba.lv

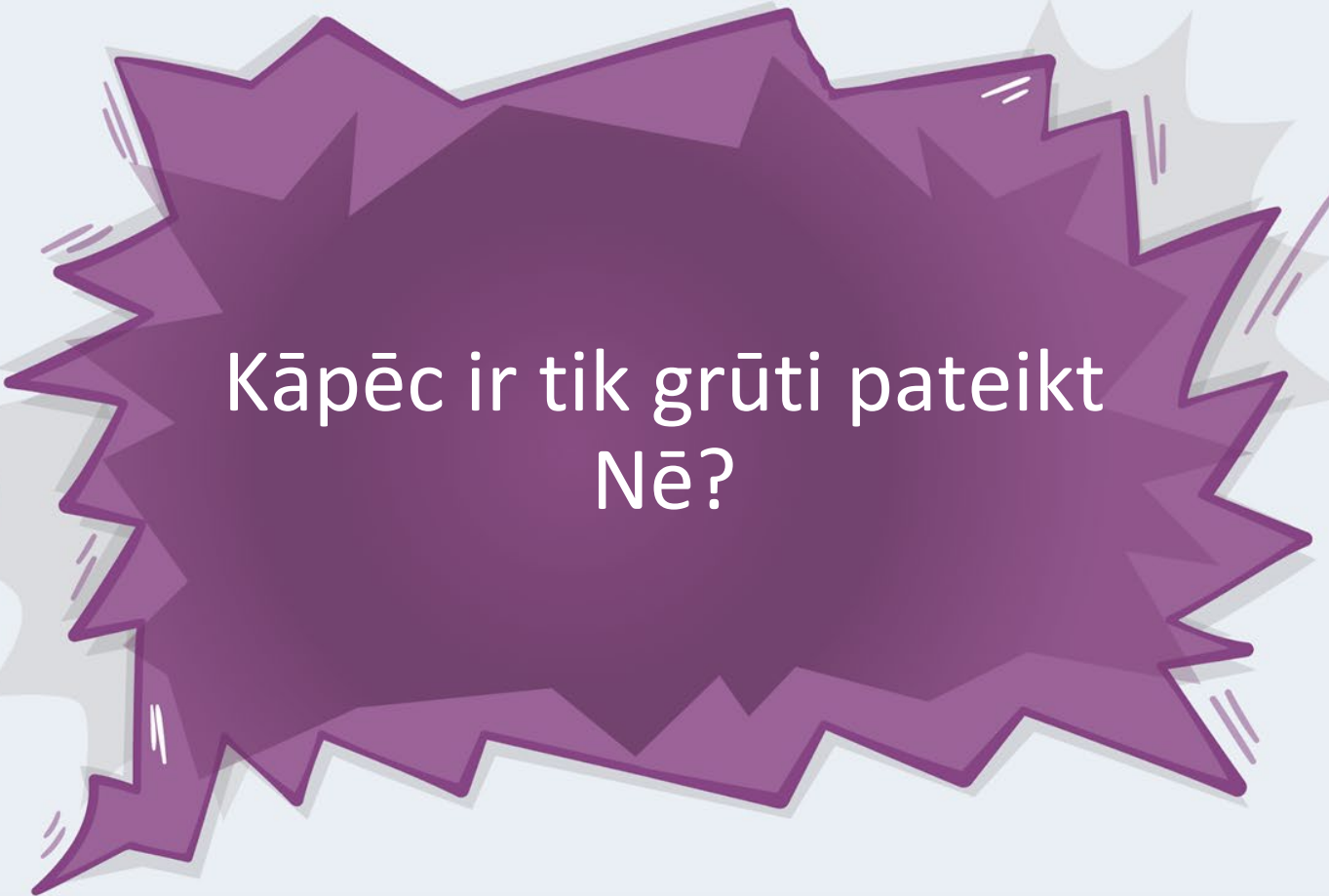
VEBINĀRS

Kā teikt Nē? Kā respektēt Nē?

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa





Kāpēc ir tik grūti pateikt
Nē?

Daži iemesli

- Tu vēlies izskatīties labi citu acīs
- Tev ir grūti izturēt citu cilvēku negatīvās emocijas
- Tev nav ienākusi prātā tāda iespēja
- Tu baidies no izstumšanas un sabojātām attiecībām
- Tev šķiet, ka tas nav pieklājīgi
- Tevi moka vainas apziņa pēc tam
- Tev ir sajūta, ka tevi uzskatīs par vāju un nevarīgu
- Tu vēlies parādīt savu vērtību
- Ar tevi ir viegli manipulēt



Mūs veido
mūsu vide un
atbildes
reakcija uz vidi



Nē teikšana ir
māksla

Mums ir jāmācās
teikt un sadzirdēt
Nē



Nē – būtiskākie jautājumi

- Vai šis Jā palīdz vai traucē sasniegt manus mērķus?
- Kā es jutīšos, ja es pateikšu jā un kā – ja es pateikšu nē?
- Vai mans nē palīdzēs kādam īstenot viņa talantus un sapņus?
- Varbūt ka man ir bail no citu reakcijas?
- Vai es pārdomāju savu atbildi, jeb piekritu nedomājot?
- Tev ir sajūta, ka, pasakot patiesību, mīlestība un draudzība pazudīs?

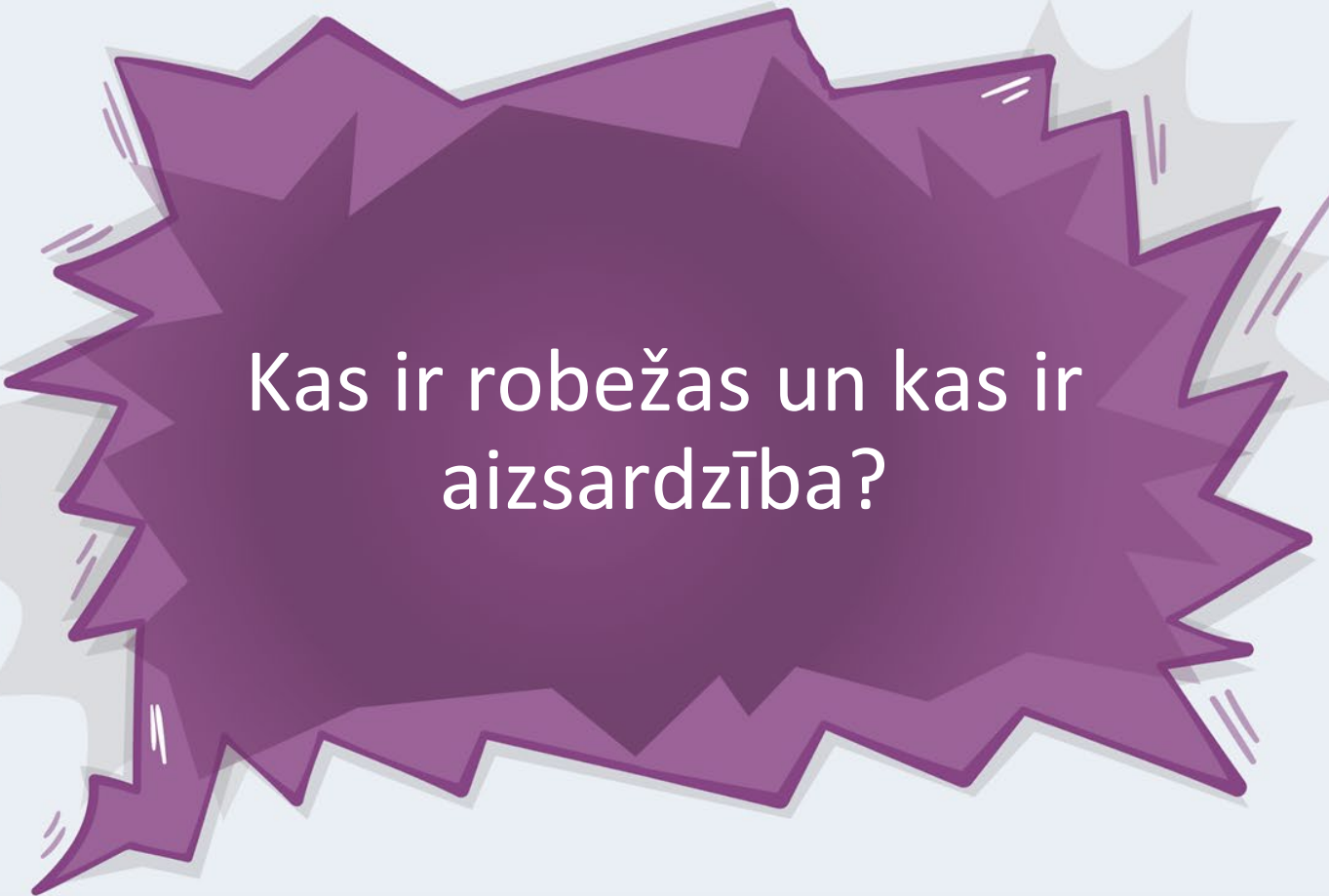


- 👉 Robežu ignorēšana arī ir robežu pārkāpšana
- 👉 Ja mūsu “Nē” nav sadzirdēts, tas jāpasaka skaidrāk
- 👉 Ja “Nē” ir sadzirdēts, bet tiek ignorēts, iespējams, jūs tiek izmantoti





Respektējiet bērnu
NĒ – jūs jutīsieties
drošāk tīņa gados



Kas ir robežas un kas ir
aizsardzība?

- Mēs nepiedzimstam ar robežām
- Robežas definē, kur viens cilvēks sākas, kur otrs beidzas

→ **Robežas nosaka:**

- 👉 Kas mēs esam
- 👉 Par ko mēs esam atbildīgi
- 👉 Ko mēs varam izvēlēties un ko nevaram
- 👉 Kā mūsu izvēles noteiks sekas
- 👉 Brīvību



Bērni un jaunieši bez robežām:

- Var nerespektēt savus vecākus
- Var pārkāpt noteikumus
- Var būt pārņemti ar sevi un nespējīgi paskatīties uz situāciju no citas perspektīvas
- Var būt nejauki pret saviem vienaudžiem, vecākiem, pedagogiem, svešiniekiem utt.
- Var būt fiziski agresīvi
- Var būt slinki gan attiecībā uz mājas darbiem, gan palīdzēšanu
- Var būt negatīva attieksme pret dzīvi kopumā



Personām bez robežu sajūtas var būt:

- × Nespēja būt godīgam pret citiem
- × Nespēja konfrontēt citus un produktīvi atrisināt konfliktus
- × Nespēja veidot atklātas attiecības
- × Sajūta, ka dzīve tiek dzīvota upura lomā, ka dzīvi nav iespējams kontrolēt
- × Var izveidoties atkarības un aizraušanās
- × Darbu dezorganizācija un nespēja tos novest līdz galam
- × Nespēja pateikt *nē* saviem personiskajiem destruktīvajiem impulsiem

Personām bez robežu sajūtas var būt:

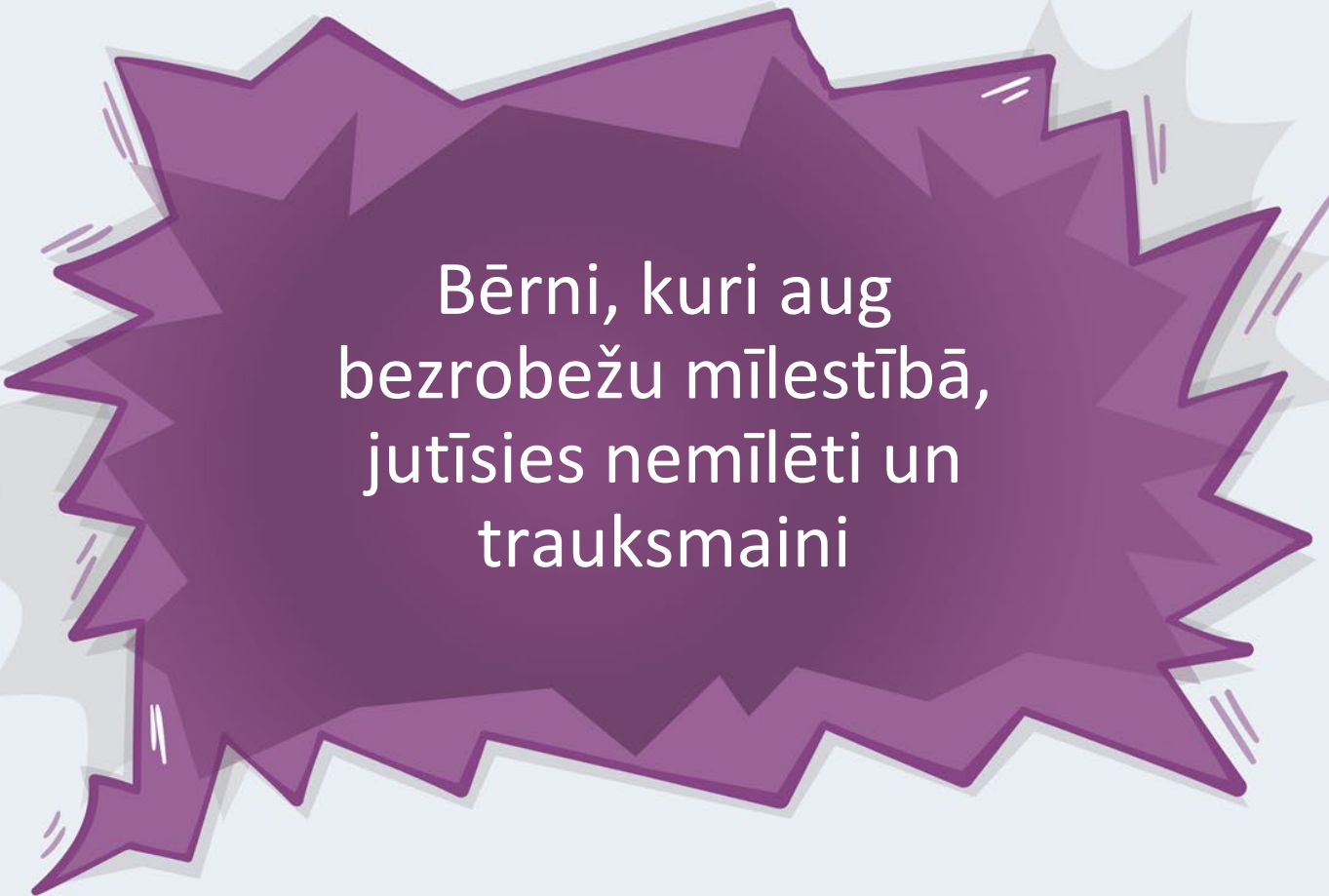
- ✗ Nespēja pateikt *nē* cilvēkiem, kuri dara pāri
- ✗ Nespēja pieņemt *nē* no citiem un respektēt to
- ✗ Nespēja novilcināt baudījumu un sasniegt mērķus un uzdevumus, turēt solījumus
- ✗ Tendence piesaistīties sliktajiem cilvēkiem un tad mēģināt viņus «labot»
- ✗ Mēģinājums uzņemties atbildību par citu cilvēku dzīvēm



Opozicionāla uzvedība



- 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.



Bērni, kuri aug
bezrobežu mīlestībā,
jutīsies nemīlēti un
trauksmaini



Lūdzu

Nē!

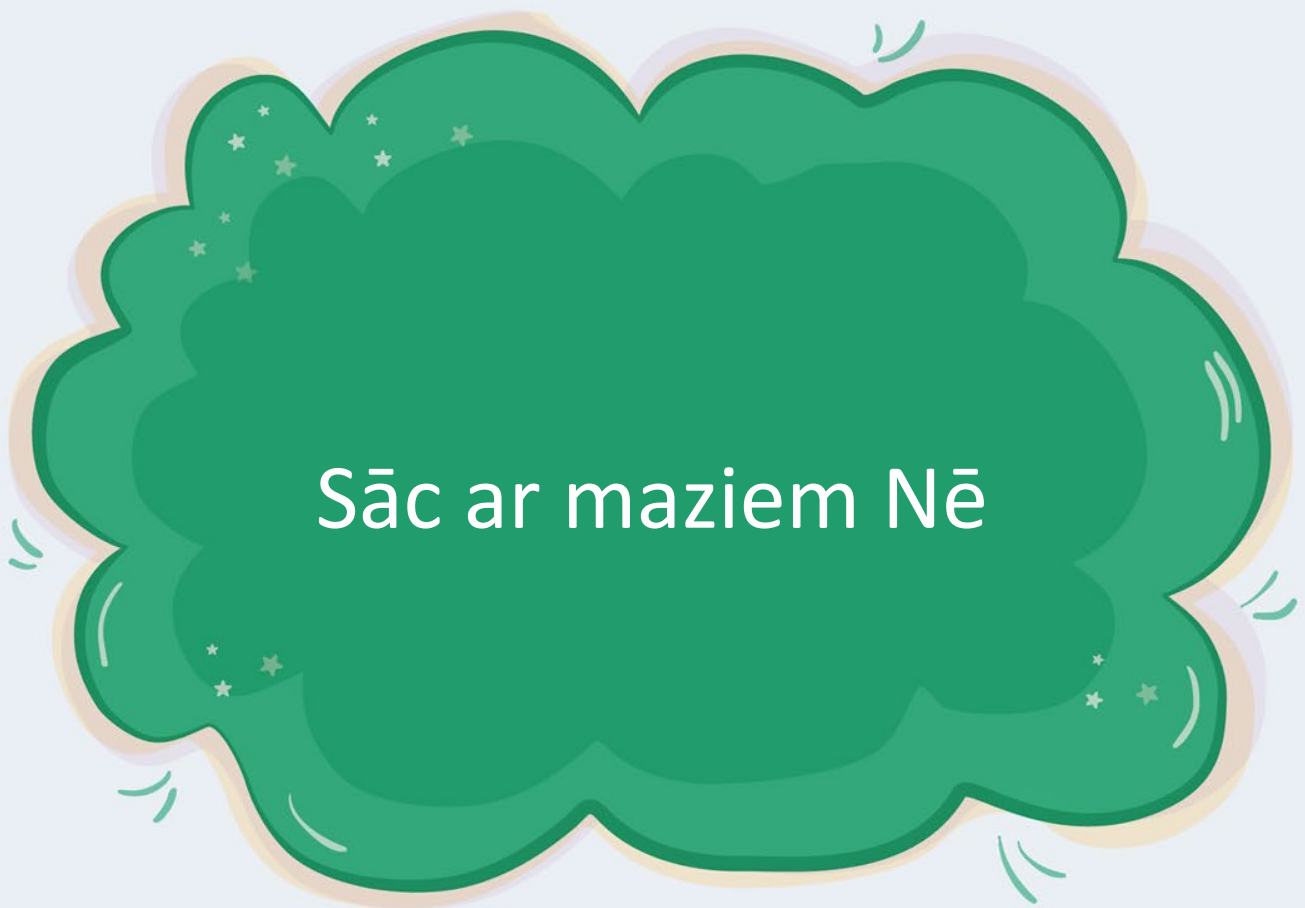
Turi rokas un kājas pie
sevis un domā citu variantu

Pasaki paldies



Komunikācijas veidi

PASĪVI	PĀRLIECINOŠI	AGRESĪVI
Domā, ka Tavas vajadzības ir nesvarīgas	Domā, ka Tavas vajadzības ir tikpat svarīgas kā citu	Domā, ka tikai Tavas vajadzības ir svarīgas
Piekāpies	Izdomā kompromisu	Ne par ko nepiekāpies
Nerunā un Tevī neieklausās	Runā un klausies	Runā pāri citiem cilvēkiem
Dari visu, lai tikai nebūtu strīdu	Mēģini atrast iznākumu, kas būtu derīgs gan Tev, gan citiem	Rūpējies tikai sevi
Pieļauj, ka citi Tevi apceļ	Aizstāvi sevi	Apceļ un izsmej citus
Klusē vai neizsaki savas īstās domas	Izsakies skaidri un saprotami	Strīdies, esi agresīvs un pat vardarbīgs
Bojā savstarpējās attiecības, jo citi Tevi mazāk respektē	Uzlabo savstarpējās attiecības, jo citi zina Tavu nostāju	Bojā savstarpējās attiecības, jo citiem nepatīk agresija
Pazemina Tavu pašvērtējumu	Paaugstina Tavu pašvērtējumu	Pazemina citu pašvērtējumu



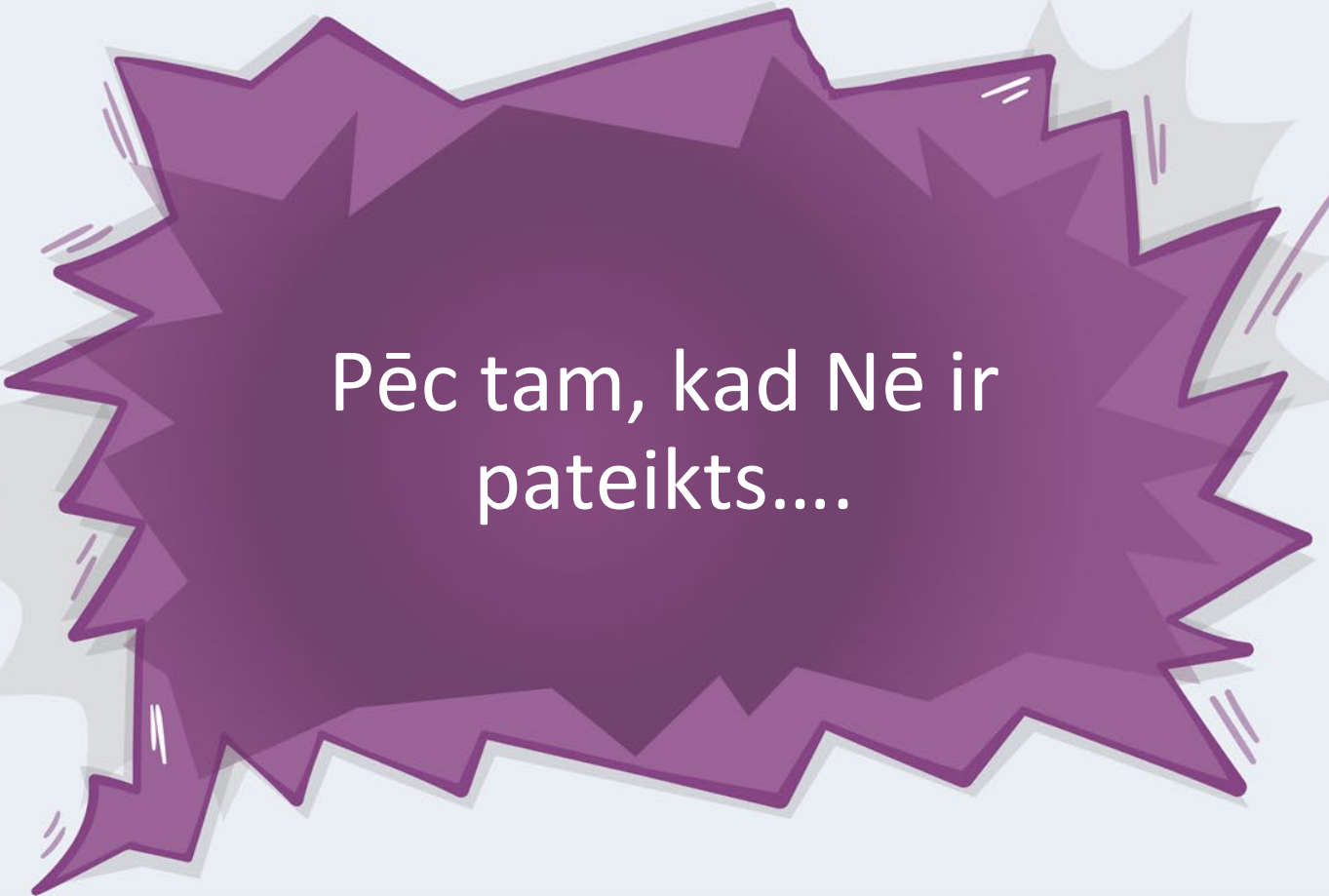
Sāc ar maziem Nē

Kā trenēt atraidījumu?

- Trenējaties tiešiem Nē – īsi, strupi, bez atvainošanās, (der, ja cilvēkam ir problēma, un viņš vēlas to padarīt par jūsu problēmu)
- Diplomātiskais – jā, kas patiesībā ir nē
- Nē kā atspoguļošana – tu atspoguļo otra cilvēka jūtas un sajūtas, izproti situāciju, bet tomēr noslēdz ar skaidru NĒ
- Analītiskais NĒ – uzdod daudzus jautājumus
- Nē ar noteiktu pamatojumu
Nē kā sabojātā plate

Dažādi veidi kā pateikt “nē” pozitīvā valodā

Negatīva valoda	Pozitīva valoda
Nesit!	Lūdzu, turi savas rokas pie sevis!
Nesaki tā!	Lūdzu, izvēlies kādu citu vārdu.
Beidz čīkstēt un raudāt.	Lūdzu, izmanto vārdus.
Es Tevi nedzirdu.	Lūdzu, runā skaļāk un skaidrāk.
Es Tev to nepirkšu.	Tā vietā mēs varētu...
Nebēdājies.	Tas ir normāli tā justies.
Šis nav domāts Tev.	Šis pieder Lienei, varbūt vari pajautāt viņai?
Mēs nevaram spēlēties. / Jābeidz spēlēties.	Varam pēc pusstundas... / Mums jāiet uz...



Pēc tam, kad Nē ir
pateikts....

Kāpēc vecākiem nevajadzētu justies slikti, kad viņi saka “nē” bērnam?

Bērniem tas ir nepieciešams, lai:

- Izjustu diskomfortu
- Iemācītos gaidīt un būt pacietīgākiem
- Izjustu robežas, jo tās dod drošības sajūtu
- Apzinātos, ka vecākiem ir autoritāte
- Vecāki būtu vecāki nevis draugi
- Paaugstinātu pašpārliecinātību
- Tuvotos reālistiskākam dzīves skatījumam
- Veidotu pašapziņu
- Attīstītu empātiju
- Iemācītos naudas vērtību

Manipulācija - lūgšanās un atkārtota jautājuma uzdošana pēc skaidra «nē»

“Vai mēs varam šodien iet uz parku?”

“Nē, šodien ārā ir lietais laiks.”

“Lūdzu, mammu, vai varam uz parku?”

“Es jau teicu, ka šodien nē.”

“Varbūt tagad mēs varam?”

Un tā līdz tam, ka vecāks eksplodē, piekāpjas vai apsola ko labāku, kas nebūtu iegūts citā veidā. Nepiekāpies un nesāc apdomāt, ja esi jau pieņēmis lēmumu.



Bērnu manipulēšanas stili

Neatlaidīgs

Nepiemērotos laikos atkārtoti izteikti lūgumi (piemēram, veikalos). Bērni regulāri apsola, ka tā ir pēdējā reize, kad viņi to lūdz.

Demonstratīvs

Līdzīgs demonstratīvajam stilam. Mazāki bērni aizturēs elpu, kritīs uz zemes un aizturēs elpu, draudot: “Tētis to izdarīs.” vai “Es pateikšu, lai ome to izdara.”

Dažāda veida niķošanās – elpas aizturēšana, atteikšanās iet uz mājām vai citām vietām, raudāšanu, kliegšanu u.tml.

«Caur puķēm»

“Tu būsi vislabākais, ja...”

“Es Tevi tā mīlēšu, ja...”



Draudošs

Draudi, kas tiek izteikti, kad bērnam nepatīk kāda darbība, ko vecāki vai pedagogi plāno veikt (lūgt sakārtot istabu, izpildīt mājasdarbu u.tml.).

“Es Tevi par to ienīdīšu.”

“Es ar Tevi vairs nerunāšu.”

“Es kliegšu.”

Žēlumu prasošs

Spēles ar emocijām. Liek justies pieaugušajam slikti, ka viņš ir atbildīgs par bērna slikto pašsajūtu.

“Neviens ar mani skolā nerunās, ja man nebūs smukās botas.”

“Tu nekad man neļauj.”

“Tu mani nemīli.”

Kā reaģēt uz to, ka bērns manipulē?

- Atbildi, nereaģē ar darbību
- Neļaujies emocionāli tikt iespaidots
- Darbojies kopā ar savu partneri un pedagogiem
- Pārstāj meklēt laimīgo vidusceļu
- Sauc bērnu pie atbildības



Ja Tu nesaki “nē”, Tu...

- Atbalsti upura mentalitāti (*victim mentality*)
- Izvairies no vainas sajūtas
- Liec vienmēr bērnu uzmanības centrā
- Ļauj bailēm ietekmēt Tavas izvēles
- Dod bērnam varu pār Tevi
- Māci bērnam izvairīties no atbildības
- Centies sargāt bērnu no sāpēm (īstermiņā)
- Uzņemies atbildību par visām bērna emocijām
- Neļauj bērnam kļūdīties un no tā mācīties
- Jauc disciplīnu ar sodīšanu
- Izvēlies vieglāko ceļu, lai izvairītos no nepatīkamām situācijām
- Atņem bērnam iespēju saprast savas vērtības

- Pētījumi rāda, ka vienaudžu atraidījums atstāj postošu ietekmi uz bērna pašapziņu un ietekmē viņu visas dzīves garumā. Ja pētījumi rāda, ka populārākie bērni saņem atraidījumu no vienaudžiem 26% gadījumu., tad iedomājieties, cik bieži tas tad notiek ar mazāk populārajiem!



- ! Nemēģini piepildīt visus bērna sapņus – tas ir bīstami viņa mentālajai veselībai.
- ! Viņiem ir svarīgi uz kaut ko tiekties, pēc kaut kā ilgoties

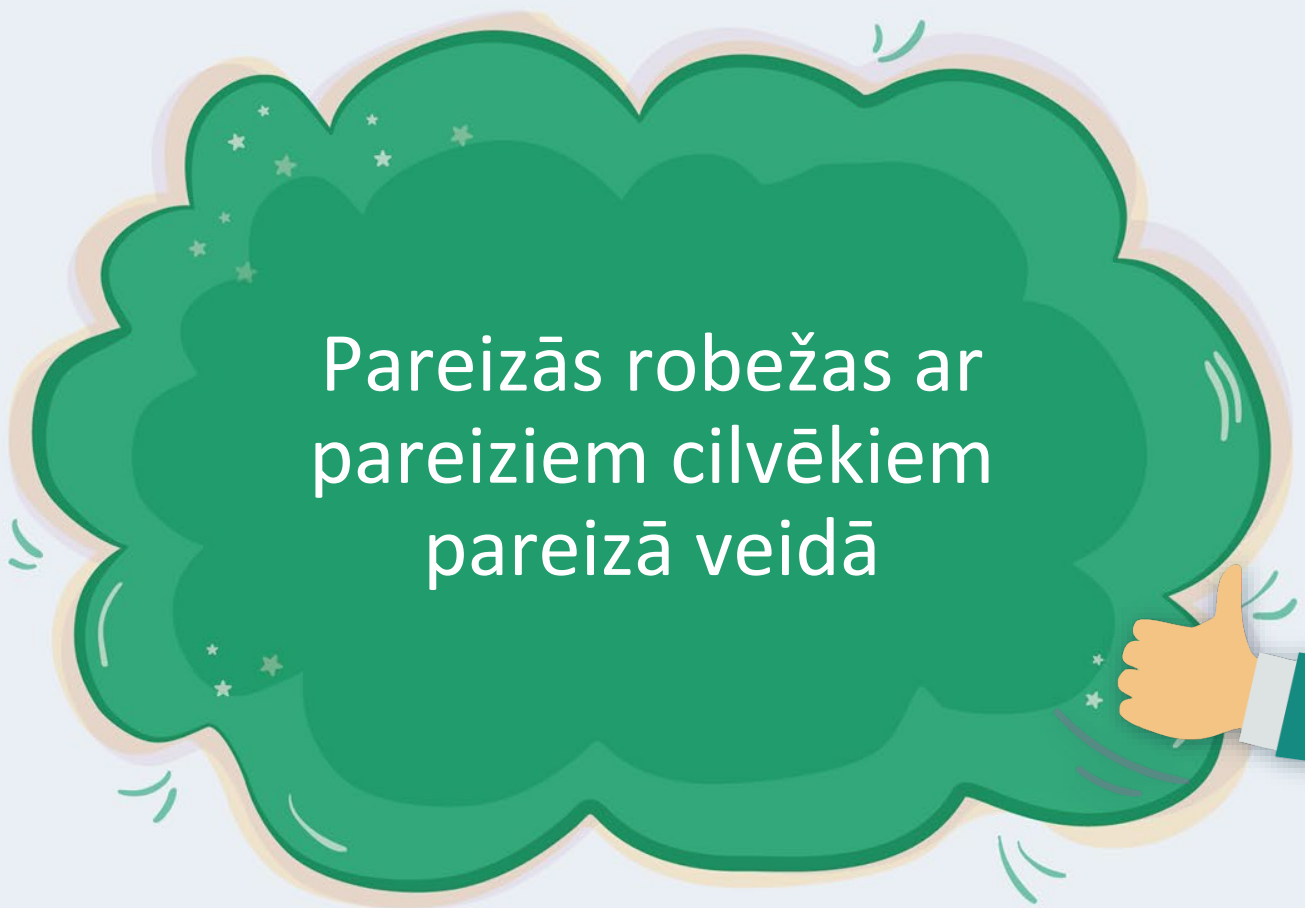


- Bērniem ir vajadzīgi vecāki un audzinātāji, kas dod orientierus, koriģē uzvedību, limitē, rāda konsekvences, lai ārējās robežas ar laiku kļūtu par iekšējām robežām
- Jo sarežģītāks bērns, jo svarīgāka ir struktūra un nemainīgas konsekvences (ar noteiktu fleksibilitāti, protams)
- Veselīgas robežas veido veselīgu realitātes uztveri
- Konsekvences ir ļoti svarīgas - ir cilvēki, kuri domā, ka konsekvences attiecas uz citiem, nevis viņu



Konflikts un stingrība
nav pretējs mīlestībai
un laipnībai



A large, green, cloud-like shape with a yellow outline and a drop shadow. Inside the cloud, the text "Pareizās robežas ar pareiziem cilvēkiem pareizā veidā" is written in white. A hand with a yellow skin tone, wearing a teal sleeve, is pointing towards the cloud from the right side. There are small white stars scattered around the cloud and the hand.

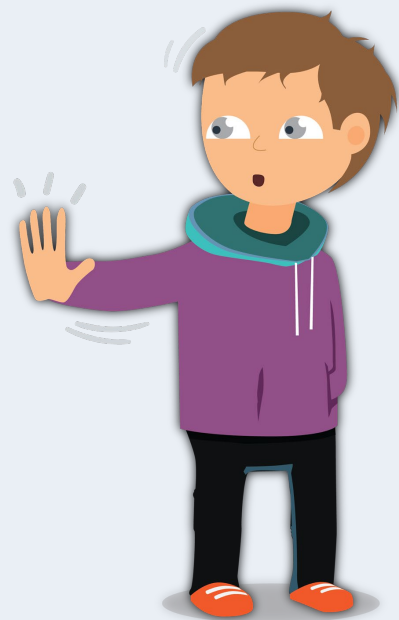
Pareizās robežas ar
pareiziem cilvēkiem
pareizā veidā

Vienaudžu spiediens un Nē

Nē - vienmēr ir prātīgi teikt vienkārši “nē”

- *Man no tā draņķa nāk vēmiens*
- *Mamma mani nositīs*
- *Paldies, pēc šitā es nevarēju atgūties nedēļu*
- *Atvaino, es jau esmu šo to ieņēmis*

**Lai vai kā, jaunietis vienmēr pats ir
atbildīgs par savu ķermeni**



Sāc kaut vai ar pusi no Nē

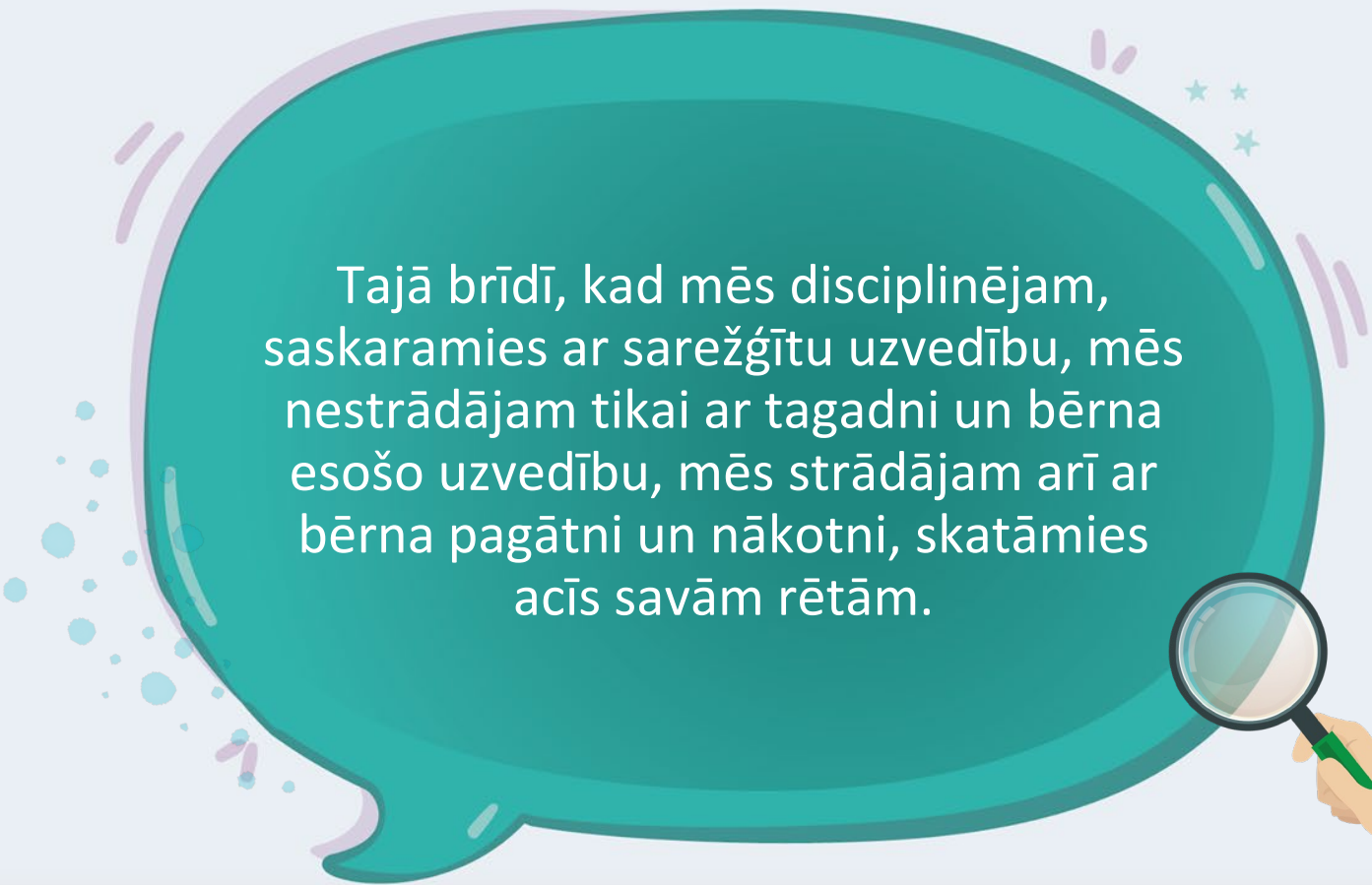
- Man par to jāpadomā
- Ko citi saka par šādu ideju?
- Tas nav tiek viegli izdomājams jautājums
- Es nevaru atbildēt pirms...
- Es zinu, ka tas nav vienkārši, bet...
- Es nevēlos sabojāt mūsu attiecības, bet...



Melošana, manipulācija un robežas

Ir bērni un pieaugušie, kuri
jāmāca melot





Tajā brīdī, kad mēs disciplinējam,
saskaramies ar sarežģītu uzvedību, mēs
nestrādājam tikai ar tagadni un bērna
esošo uzvedību, mēs strādājam arī ar
bērna pagātni un nākotni, skatāmies
acīs savām rētām.



Raksturs nosaka likteni

Palīdzot bērnam veidot viņa
raksturu, mēs veidojam
bērna likteni.



Ļoti daudzas problēmas
ceļas tieši no vecāku
rakstura vājuma.

Robežas visgrūtāk ir uzstādīt cilvēkiem, kuri:

- Nezina sevi labi
- Nav pārliecināti par sevi
- Baidās, ka robežu uzstādīšana sabojās attiecības
- Netic, ka viņiem ir tiesības
- Netic, ka viņi spēj ietekmēt citus



Sāksim ar modelēšanu

- Kā jūs paši sargājiet savas robežas?
- Ko bērni redz? Kādas attiecības viņi novēro?
- Ko jūs darāt, kad kāds komentē tavu svaru, darbu, ēdiena izvēli?



Kad ir par vēlu?

Ir vecāki, kuri domā: *“Ja 10 gadus neuzstādīju robežas, vairs nav jēgas.”*

→ Rītdiena vienmēr būs sliktāka
diena robežu mācīšanai nekā
šodiena



Saproti precīzi, ko tu
vēlies no bērna, bez
*“Es vēlos, lai viņš
uzvedas labi”*



Ko tu vēlies no bērna?

- Lai mājās būtu klusums?
- Lai zābaki nemētātos gaitenī?
- Labākas sekmes skolā?
- Labāka izturēšanās pret brāli un māsu?



Bērniem ir jāsaprot, ka dzīvē viss kaut ko maksā

- Ātruma pārsniegšana
- Siltums
- Atstāts nepieslēgts ritenis
- utt.



Robežas

 Pienākumu

 Laika

 Ķermeņa, izskata

 Izvēles

 Piekļābības

 Kārtības

 Personisko lietu

 Attiecību

 Komunikācijas

 Emociju

 Reliģijas

 Atpūtas un
privātās telpas

 Materiāltehniskās
bāzes

 Inventāra

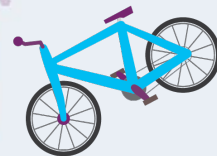
 Dzimuma robeža

 Dažādības

 Drošības

 Subordinācijas

Laika robežas -
Tu esi atbildīgs
par to, kā Tu
pavadīsi laiku



LAIKA ROBEŽAS

Ja plāni viegli brūk, ja darbi paliek neizdarīti, ja jūties nedroši pie katrām pārmaiņām, visticamāk, laiku paņem citu cilvēku vajadzības.

LAIKA ROBEŽAS

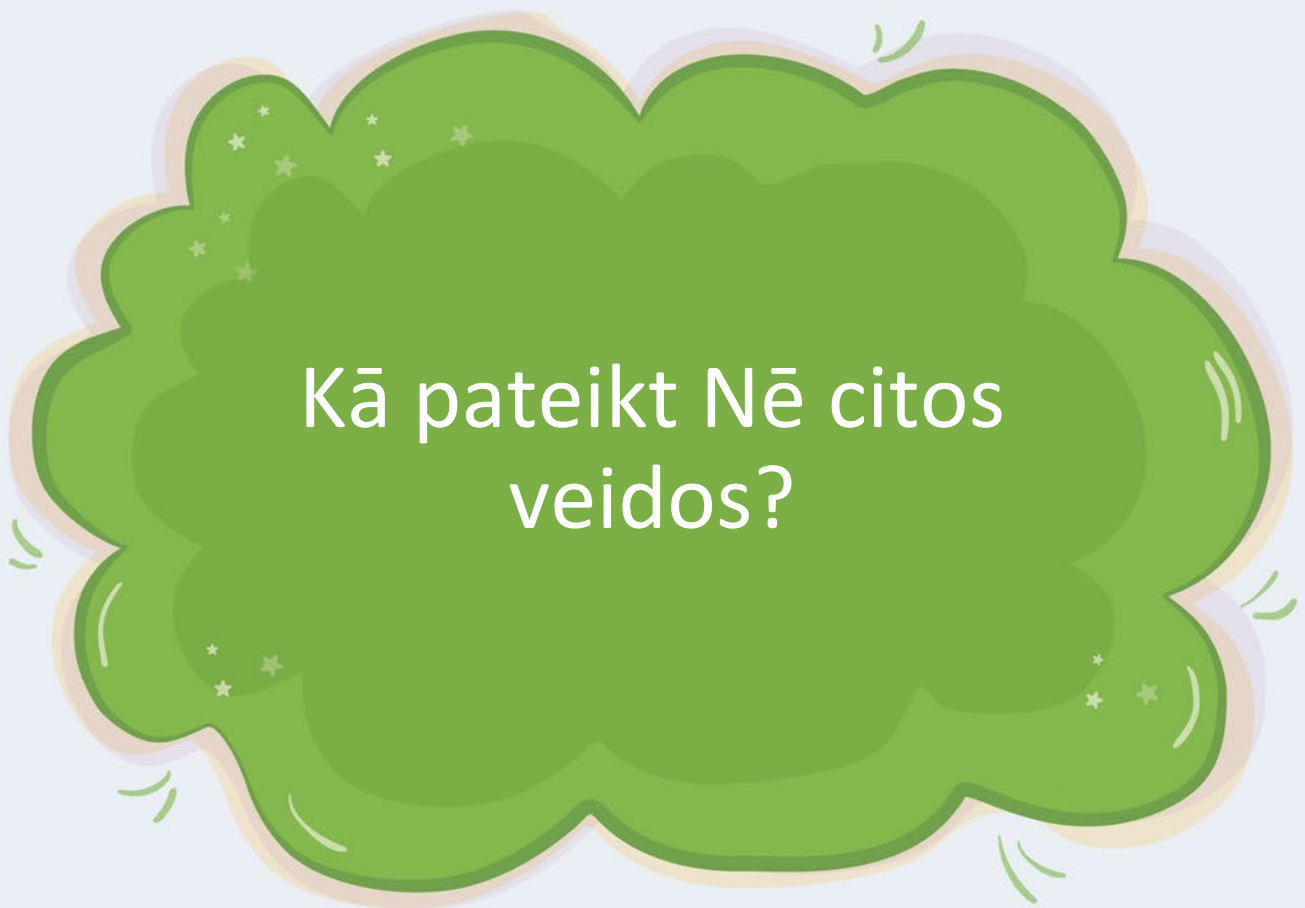
Tavs laiks – tā ir Tava dzīve
Neviens nav tik atbildīgs par Tavu
laiku kā Tu pats, un nevienš
necietīs tik ļoti no tā nepareiza
izlietojuma kā Tu pats

Personisko lietu robežas



KOMUNIKĀCIJAS ROBEŽAS

Ja kaut ko vēlies, palūdz
to tieši un skaidri
Atceries un ņem vērā, ka
personai ir tiesības atteikt Tev



Kā pateikt Nē citos
veidos?

Komunikācijas robežas

- Pievērs uzmanību, ja bērna uzvedība mainās dažādās komunikācijas vidēs
- Bērniem piederības sajūta ir svarīgāka par robežām
- Tāpēc var būt, ka bērns izaicina robežas, lai iegūtu piederības sajūtu



Pārtraukšana

- ? Vai mājās ir universāls likums «neviens nevienu nepārtrauc», vai tomēr vecāki drīkst pārtraukt bērnus?
- ? Kas notiek, ja bērns pasaka: «*Tēti, Tu mani pārtrauci*»?



- Četru teikumu likums bērniem, kuri nespēj apstāties runāt
- Vienas minūtes likums
- Sēdēt klusumā, klausīties klusumā
- Ko mēs, bērni, darīsim?



EMOCIJU ROBEŽAS

Dusmas pirms sarunas
uzsākšanas, eksplozija arī
varētu būt citu cilvēku
kontroles veids

Nepiekrist citiem cieņpilnā veidā



*Tu vari būt dusmīgs,
vari teikt, ka esi dusmīgs, bet
nedrīksti lauzt lietas*

*Aprunāsimies, kad nomierināsies
Lūdzu, nekliedz
Man sāp galva*



PERSONISKO LIETU ROBEŽAS KĀRTĪBAS ROBEŽAS

ĢĒRBŠANĀS ROBEŽAS

ĶERMEŅA ROBEŽAS

Neļauj komentēt savu svaru,
izskatu. Piekļājīgi pasaki: *“Paldies,
par diētu ieteikumiem”*

Ja nejūties ērti, ka kāds stāv
par tuvu, pasaki to.

Uzvedības robežas

- Kairinājums → Reakcija
- Impulss → Rīcība

- Kas notiks, ja es uzsprāgšu?
- Arī bērni ar garīgās attīstības traucējumiem spēj domāt īstermiņā un ilgermiņā



Emociju robežas

Ja mājās bērns ārdās, met priekšmetus, klie dz uz mammu, tas nav, ka «*viņam kaut kur savas emocijas jāliek*». Tā izaudzināsiet varmāku ģimenē, kurš pēc tam sitīs sievu ar attaisnojumu, ka grūta diena darbā

SAKI TO AR VĀRDIEM. LIKUMS



Attieksmes robežas

- Attieksme «*man viss pienākas dzīvē*» pret «*visi man ir parādā*», pret «*man ir jāpieliek pūles, lai man kas būtu*»
- Attieksme izšķir mūsu rīcību, mūsu lēmumus visās dzīves jomās
 - Kāda man ir attieksme pret sevi?
 - Mana vieta ģimenē
 - Draugi
 - Garīgums, reliģija
 - Mācības, attīstība
 - Darbs
 - Morālās dilemmas

Attieksme

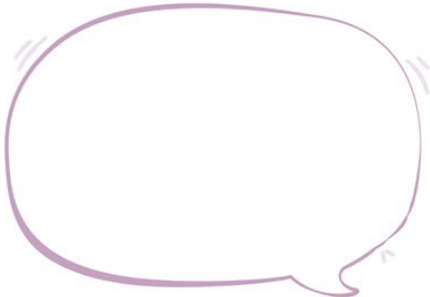
Bērniem ir jāredz, ka:

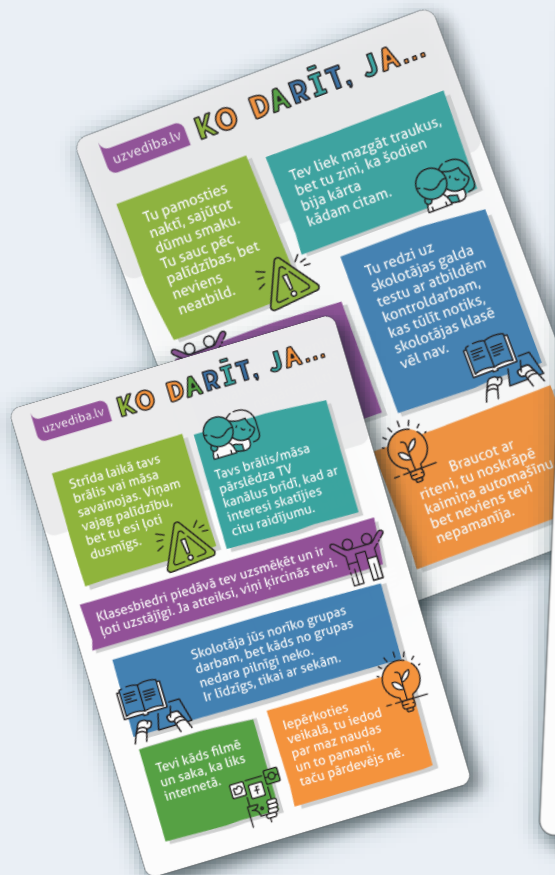
- Pie attieksmes var strādāt
- Viņu attieksmei ir sekas

**Draugi ir, lai kalpotu man —————> Draugi atbalsta viens
otru**

KO ES DOMĀJU PAR NOTIEKOŠO?

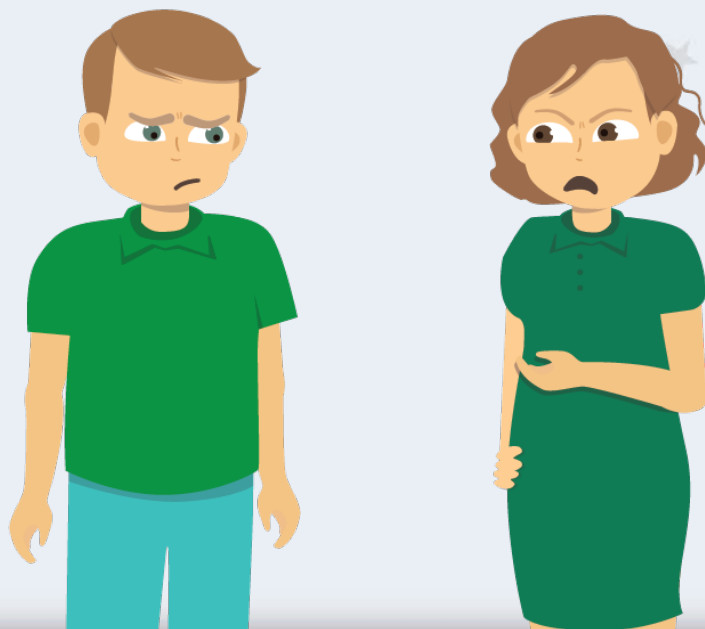
uzvediba.lv

SITUĀCIJA	MANA PIRMĀ DOMA	MANAS NĀKAMĀS DOMAS UN IESPĒJAMIE IZSKAIDROJUMI
..... 		1. 2. 3.
..... 		1. 2. 3.
..... 		1.

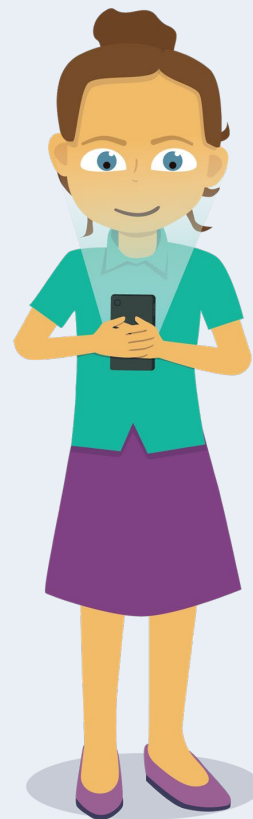


Konflikts ir veids, kā mēs uzstādām robežas

- Ja nekad nekonfliktējiet, kaut kas ir briesmīgi nepareizi
- Konfliktēt nevajag tikai cilvēkam, kura rokās ir absolūta vara
- Cilvēks, kurš netic, ka viņam ir ietekme, robežas uzstādīt nespēs

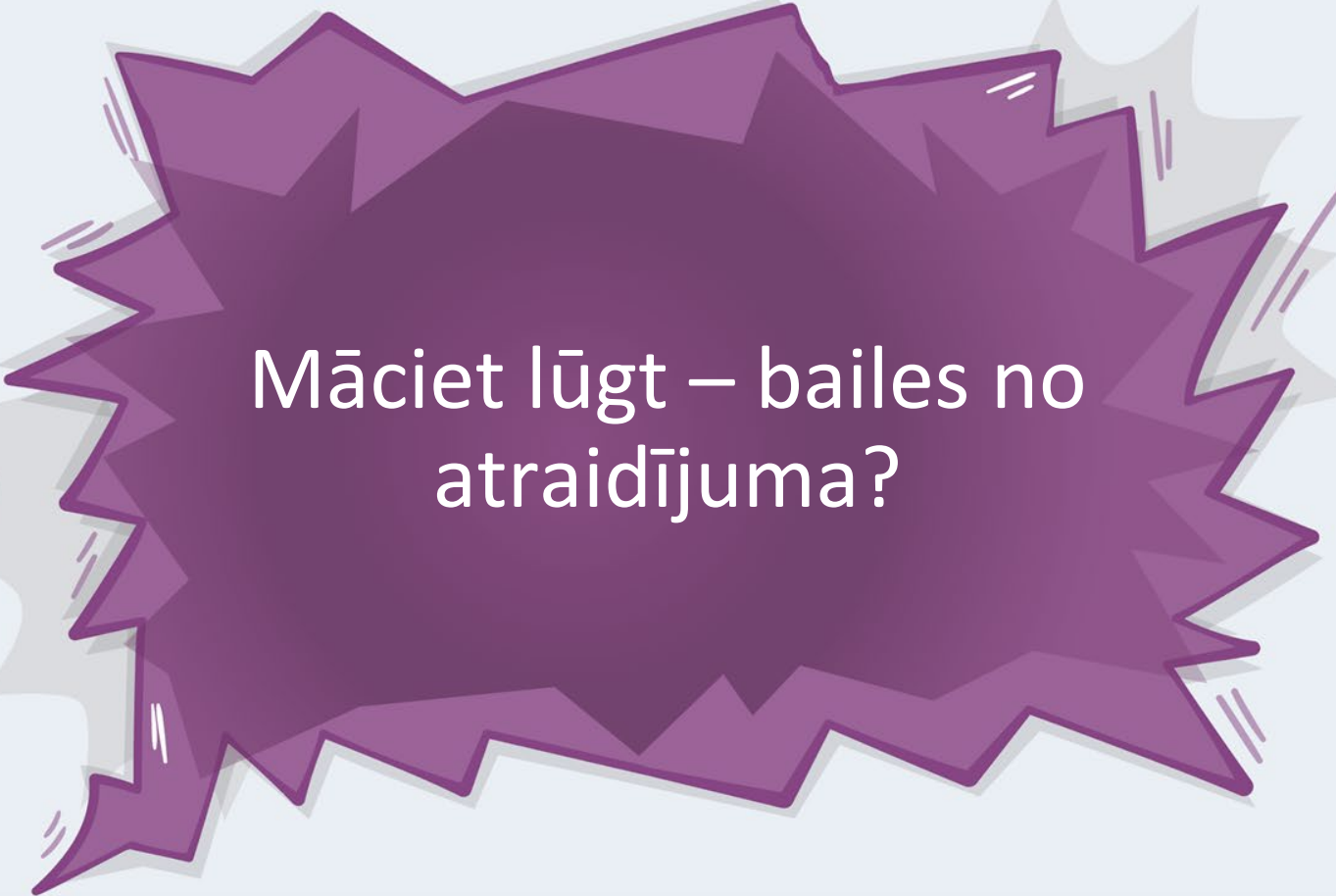


- Ja iedodiet visu, ko bērns vēlas, lai izvairītos no konflikta, viņš ne tikai jūs necienīs, bet arī sāks izmantot
- *«Jūs paši tiksiat galā vai jums vajag mūsu palīdzību?»*



- Ja mēs gaidām kādu, kas atrisinās mūsu problēmas, mēs atdodam viņa rokās kontroli pār mūsu dzīvi
- Cik % citi risina mūsu problēmas, par tik % mēs paliekam vājāki

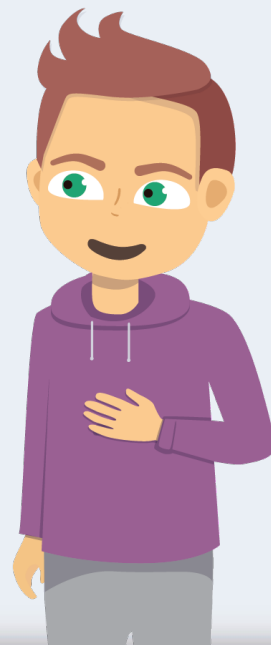




Māciet lūgt – bailes no
atraidījuma?

Ir gadījumi, kad bērniem IR nepieciešama mūsu palīdzība

- Cilvēki, kuri nelūdz palīdzību, ir vāji, iespējams, viņiem ir pat kādas mentālās veselības problēmas
- Īsta līdera spēja ir deleģēt



Problēmu risināšanā



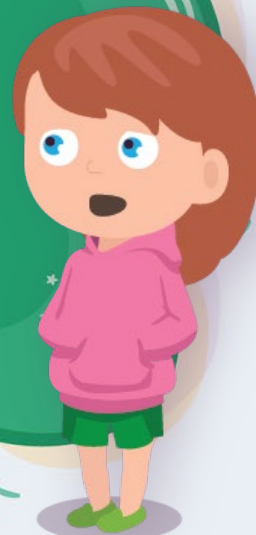
- ✓ Būt godīgam un atzīt, ka problēma pastāv, nevis izvairīties, slēpt, lielīties, melot, noliegt
- ✓ Saņemties un lūgt palīdzību, nevis cerēt, ka kāds pamanīs un palīdzēs vai gaidīt, ka problēma pazudīs pati no sevis
- ✓ Prast izvēlēties cilvēkus, kam prasīt palīdzību
- ✓ Palīdzēt un līdzdarboties tad, kad citi palīdz, nevis pazust
- ✓ Pateikties, just pateicību, nevis pieņemt to kā pašsaprotamu
- ✓ Mācīties no pieredzes, izdarīt secinājumus un neatkārtot kļūdas

Kontroles robežas

- Bērns vēlas kontrolēt citus cilvēkus. Un toksiski ir tad, ja citi cilvēki tam piekrīt, izvairoties no konfrontācijas
- Bērns cenšas kontrolēt nekontrolējamo
- Ir cilvēki, kuri *nē* uzskata par «*varbūt*» un «*varbūt*» par *jā*
- Ir cilvēki, kuri uzskata, ka viņiem ir tik daudz kontroles, ka viņiem nevienu citu nevajag



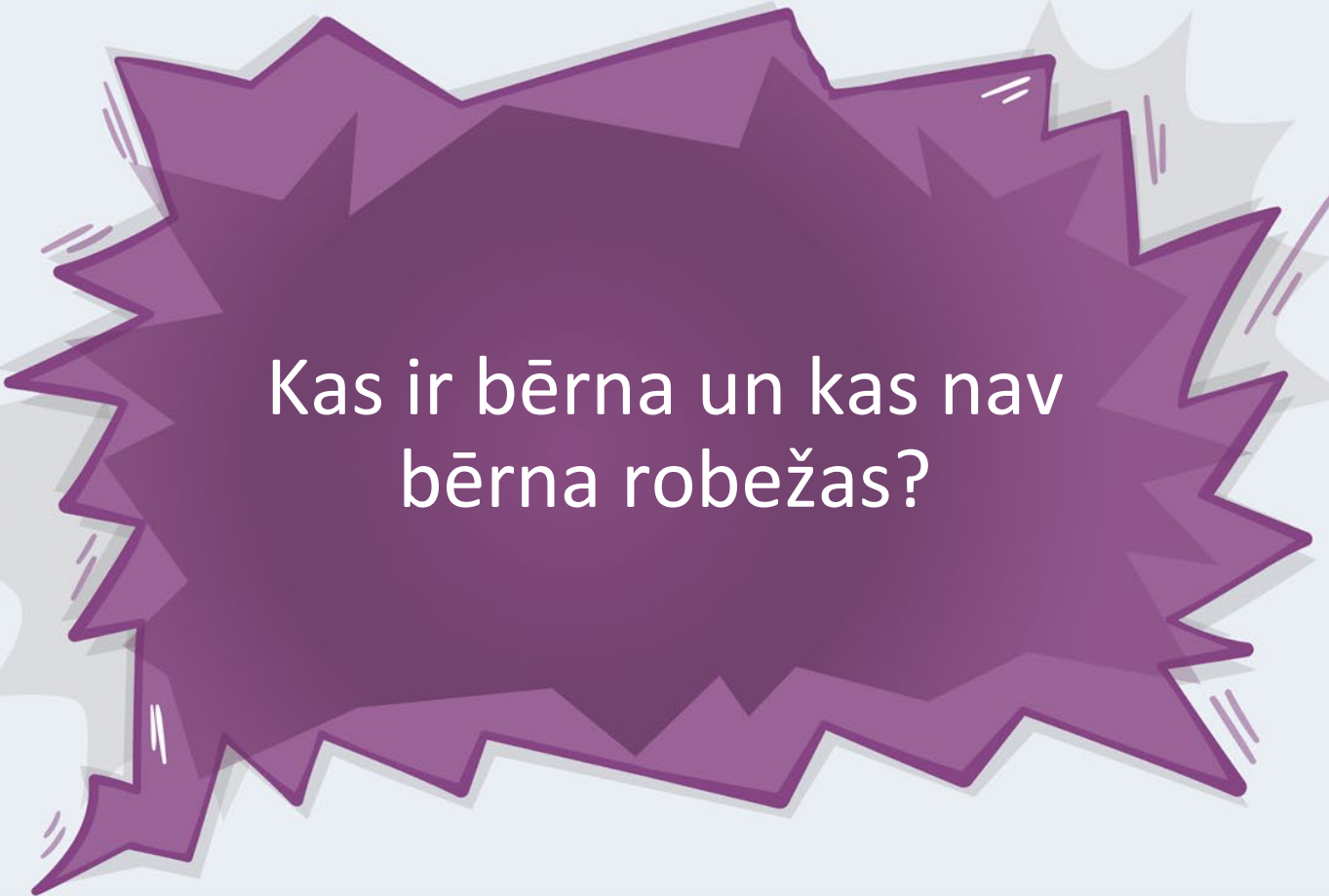
Bērnām ir
jāmācās
apzināties savu
lēmumu sekas



Ir bērni, kuriem šķiet, ka viņi spēj regulēt savu enerģiju

- Ka viņi kontrolē laiku, aktivitātes, enerģiju, aizraušanos, bet patiesībā tā tas nav
- Viņi iesaista sevi pārāk daudzās aktivitātēs, neko kvalitatīvi nepaveicot līdz galam





Kas ir bērna un kas nav
bērna robežas?

Respektējot citu robežas

- Neievainot citus
- Respektēt citu nē, nesodot viņu
- Respektēt noteikumus
- Respektēt citu vēlmi būt vienam vai arī draudzēties ar citiem
- Justies skumji, ja citu robežas neļauj iegūt to, ko vēlies



Robežas

- Bērns nav vecāks, neliec viņam pieņemt lēmumus, kas nav bērna lēmumi
- Neradi bērnam vainas apziņu un kaunu
- Neatklāj bērnam sliktas lietas par citiem, otra vecāka vai cita pieaugušā vājības
- Parādi, ka problēma ir rīcībā, nevis emocijās, kuru šī rīcība izraisījusi



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.



Spēlējiet *Ko darīt, ja* spēli – tas palīdzēs formulēt plānus riskantām situācijām

- Tas palīdzēs jauniešiem saprast savas vērtības un pieņemt drošus lēmumus arī tad, kad jaunieši riskē:
 - *Cik daudz zāles smēķēt ir droši?*
 - *Ka policija ierodas ballītē, drošāk ir bēgt vai palikt?*
 - *Ja draugs apzog veikalu, labāk ir klusēt vai pastāstīt visu, kā bija?*
 - *Cik daudz alkohola ir pārāk daudz?*
- Pārrunājiet, kādas vispār pārrunu vadīšanas stratēģijas jaunieši izmanto pārrunu veikšanai;
- Māciet kritisko domāšanu – kur sākas realitāte un kur beidzas urbānās leģendas.



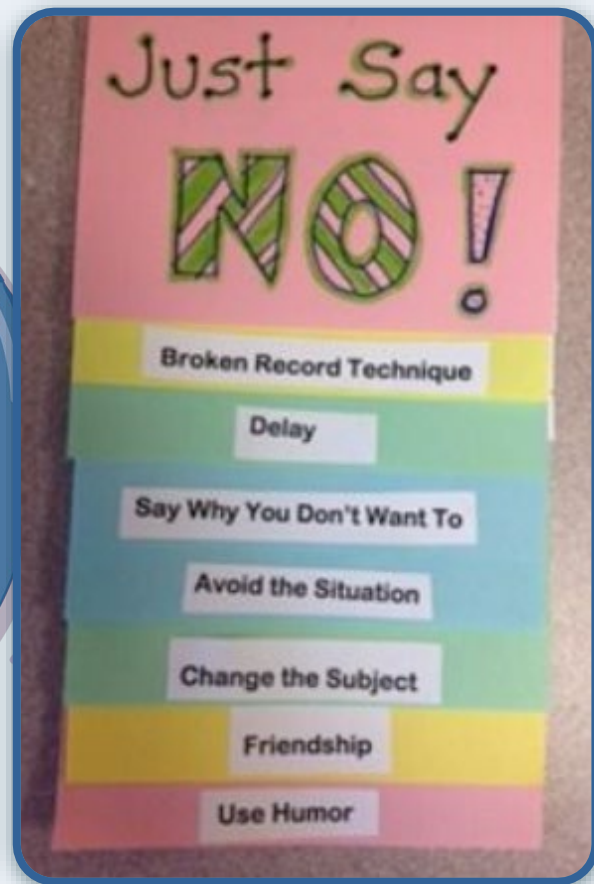
Tabula pašrefleksijai

Situācija	Kā es jutos?	Kā es rīkojos?	Kā es varēju labāk rīkoties?
Jānis teica, lai paslēpju visus skolotājas krītus	Bija bail, ka skolotāja pamanīs, bet arī ka draugs teiks, ka esmu mīksta	Slēpjot krītus, skolotāja ienāca klasē	
Mamma teica, lai sakārtoju istabu	Es biju noguris un aizkaitināts	Sakļiedzu uz mamma	

uzvediba.lv

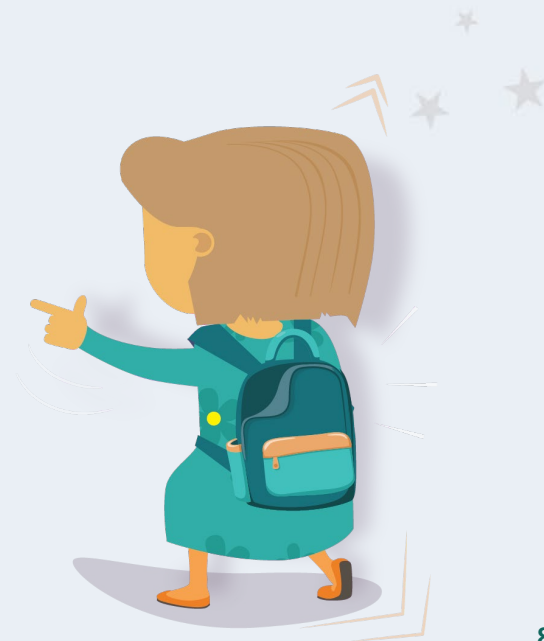
85

Pieliec pie sienas
plakātu, kas atgādina
bērnām, ka teikt “nē”
nav slikti!



Spēja pastāvēt par savām tiesībām

- Pasaule ir pilna ar cilvēkiem, kuri mums visu laiku teiks *nē*, bet mums ir jāiemācās lūgt palīdzību, lūgt sīkākas norādes un paskaidrojumus;
- Mums ir nepieciešams iedrošināt bērnus uzņemties riskus un pārvarēt bailes.



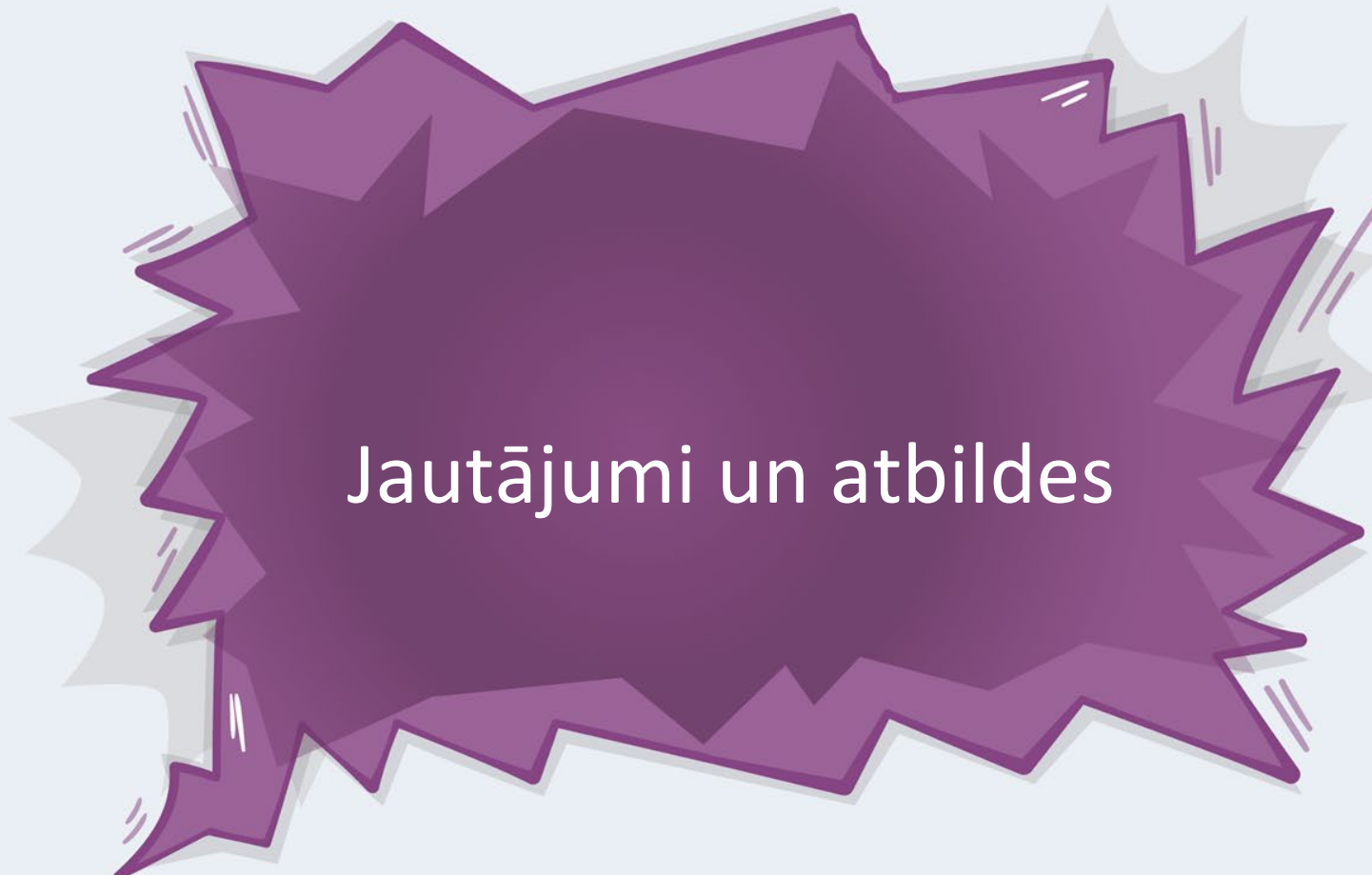


Sāc ar maziem nē
katru dienu

Divu minūšu plāns – uzdevums

Izvēlies vienu īsu laika posmu, ko pavadīji ar bērniem (piemēram, no rīta pirms skolas, vakarā pirms gulētiešanas u.tml.)

- Cik reizes Tu pateici “nē” šajā laika periodā?
- Izvēlies vienu situāciju, kurā Tu teici “nē” un izdomā alternatīvus veidus, kā pateikt “nē” citādi.



Jautājumi un atbildes

Avoti

- Cloud, Henry; Townsend, John. Boundaries with Kids: Workbook Zondervan.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job ORCM Academic Press 2013
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)
- Stixrud, William; Johnson, Ned. The Self-Driven Child Penguin Publishing Group.
- Zahariades, Damon. The Art Of Saying NO: How To Stand Your Ground, Reclaim Your Time And Energy, And Refuse To Be Taken For Granted (Without Feeling Guilty!) ArtOfProductivity.com. Kindle Edition. 2017