

uzvediba.lv

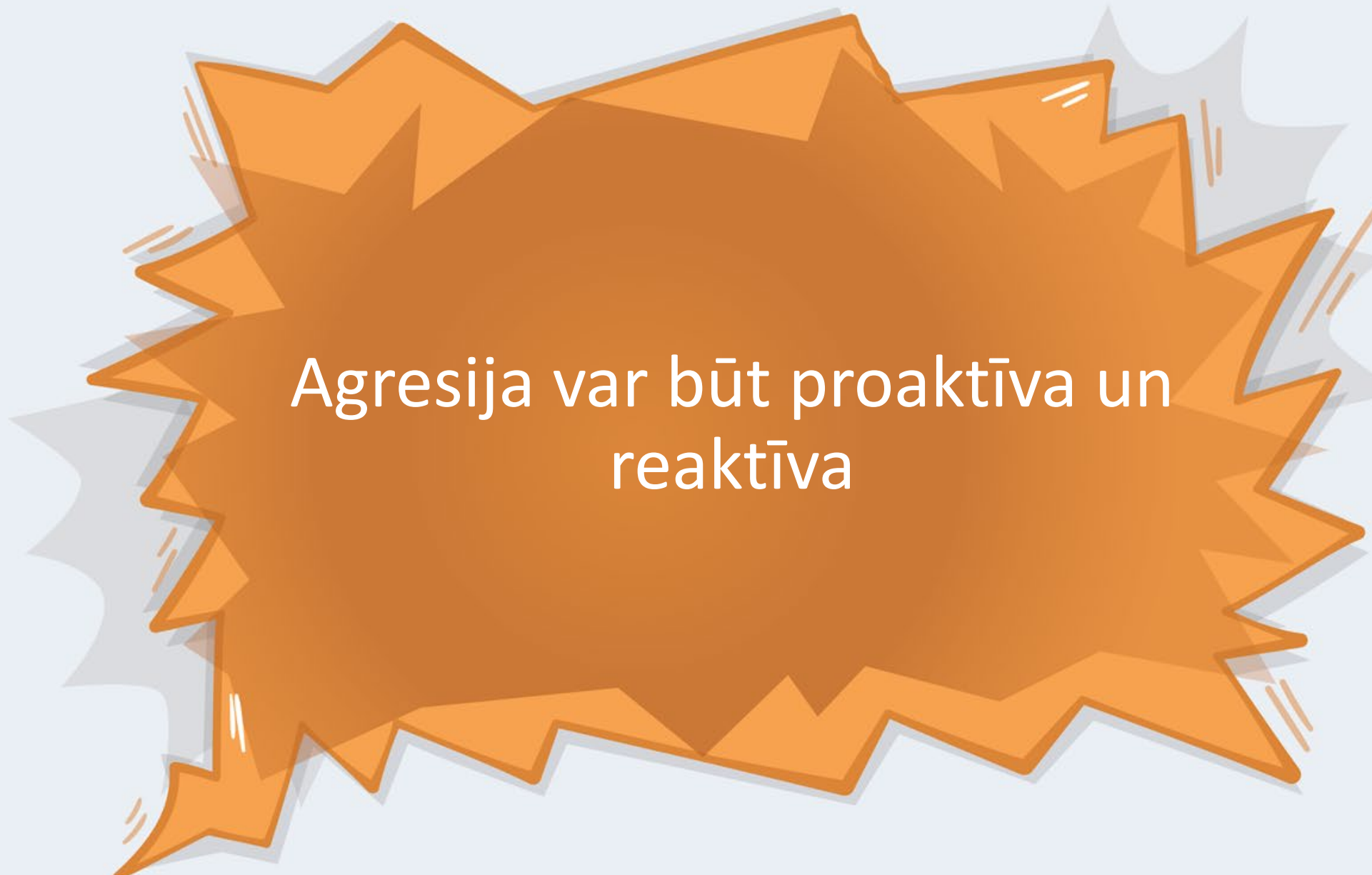
VEBINĀRS

Kā saprast bērnu agresiju?

16:00 - 18:00
2022.gada 5.majs

Līga Bērziņa





Agresija var būt proaktīva un
reaktīva

Uzvedības funkcijas

Ko darīt, kā reaģēt, ja bērns ir gandarīts pēc agresijas izrādīšanas? Piemēram, iesit klasesbiedrenei un lepni paziņo, ka to izdarījis. Stāsta, ka kādu piekāvis, žēl, ka nav tecejušas asinis.

**MAN ĻOTI
PIETRŪKST...**

Ir kaut kas, ko
esmu zaudējis un ko
man ļoti, ļoti vajag
(miegs, ēdiens, atpūta, cieņa,
uzmanība, mīlestība, piederība,
prieks). Šis zaudējums man
rada ciešanas.

AGRESIJAS IEROSINĀTĀJI

1. Pārmaiņām NĒ!
2. Man ir garlaicīgi!
3. Gribu būt neredzams
4. Gribu būt populārs!
5. Negribu zaudēt!
6. Es redzu, ka es tev nepatīku!
7. Ļoti gribu izpatikt!
8. Nevaru savi kontrolēt!
9. Es nevaru izturēt!
10. Visu var panākt ar spēku!
11. Es jūtos slikti
12. Man ļoti pietrūkst...

**ES
JŪTOS
SLIKTI**

**MAN IR EMOCIONĀLI
VAI FIZISKI SLIKTI.
(SĀP, NESPĒJU GULĒT, ESMU
PĀRGURIS, ESMU IZMISIS,
CIEŠU, MANĀ DZĪVĒ ŠOBRĪD
IR SLIKTI NOTIKUMI)**

**ĻOTI GRIBU
,
IZPATIKT!**

**ES CENTĪŠOS PIERĀDĪT,
KA ESMU LABĀKS PAR CITIEM.
JA TU MANI NEUZSLAVĒ
UN NEPIEVĒRS UZMANĪBU,
ES JŪTOS NEVĒRTĪGS. ES VARU
DARĪT NEJAUKAS LIETAS,
LAI IZPATIKTU CITIEM.**

**MAN IR
GARLAICĪGI!**

**MAN VAJAG, LAI BŪTU
INTERESANTI. MAN IR
GRŪTI. MAN IR APNICIS VIENS
UN TAS PATS. NESPĒJU PIESLĒGTIES,
JA VISS NOTIEK MONOTONI. ĻOTI GRIBAS
KAUT KO AIZRAUJOŠU. MAN GRŪTI
BŪT VIETĀ. NESPĒJU SAVĀKTIES,
JA VISS IR PELEKS
UN VIENMUĻŠ**

**ES NEVARU
IZTURĒT**

**MAN ŠOBRĪD IR GRŪTI,
JO VISA IR PĀRĀK DAUDZ.
(TROKSNIS, SMARŽA. SLODZE,
PRASĪBAS, IZSMIEKLS,
UZTRAUKUMS, RAIZES UTT).
MAN IR SAJŪTA, KA NO JEBKĀ
ES VARU SAPLĪST GABALOS.**

**MAN IR BAIL
ZAUDĒT**

**JA NU VISI PADOMĀS, KA
ESMU STULBS? ES VIENMĒR
JŪTOS NEVEIKSMĪGS, MAN
BAIL, KA PAR MANI SMIESIES,
LABĀK NEMAZ NESĀKT, TIK UN
TĀ NESANĀKS. JA IZGĀZĪŠOS,
BŪS VĒL SLIKTĀK.**

**GRIBU BŪT
NEREDZAMS**

**MAN IR PIEREDZE,
KA CITU CILVĒKU
UZMANĪBA IR BIEDĒJOŠA
VAI SĀPINOŠA. JA ESMU
NEMANĀMS, IR VIEGLĀK IZDZĪVOT.
JA MAN PIEVĒRŠ UZMANĪBU,
MAN STRAUJI SITAS SIRDS
UN ES SASTINGSTU**

**ES REDZU,
KA ES TEV
NEPATĪKU!**

**MAN ŠĶIET, KA TEV IR
MĪLULĪŠI, UN ES NOTEIKTI
NEESMU TO VIDŪ. JA ES TĀPAT
ESMU SLIKTAIS, KĀDA JĒGA
CENSTIES? ES JAU ZINU,
KA ES NEVIENAM
PIEAUGUŠAJAM NEPATĪKU!**

**PĀRMAINĀM
NĒ!**

**VIENMĒR VISS
IR NOTICIS VIENĀ VEIDĀ.
JŪTU LIELU TRAUKSMI, JA KAS
MAINĀS BEZ BRĪDINĀJUMA,
NESAPROTU, KAS NOTIKS,
ESMU APJUCIS UN NOBIJIES.**

**GRIBU BŪT
POPULĀRS!**

**MAN ĻOTI PATĪK BŪT
UZMANĪBAS CENTRĀ. PATĪK,
JA PIE MANIS VĒRŠAS AR
JAUTĀJUMIEM, UZRUNU, LŪDZ
PADOMU. IR SUPERĪGI, JA MANI
IEVĒRO UN UZ MANI SKATĀS.
SATRAUCOS, JA MANI NEREDZ**

**MAN ĻOTI
PIETRŪKST...**

**IR KAUT KAS, KO
ESMU ZAUDĒJIS UN KO
MAN ĻOTI, ĻOTI VAJAG
(MIEGS, ĒDIENS, ATPŪTA, CIENA,
UZMANĪBA, MĪLESTĪBA, PIEDERĪBA,
PRIEKS). ŠIS ZAUDĒJUMS MAN
RADA CIEŠANAS.**

**VISU VAR
PANĀKT AR
SPĒKU!**

**MAN IR PIEREDZE,
KA PAR SEVI JĀCĪNĀS.
ŠAUBOS, VAI KAUT KO
DABŪŠU, JA BŪŠU KLUSS
UN PIEKLĀJĪGS.
BAIDOS, KA IZDZĪVO
TIKAI STIPRĀKAIS.**

**NEVARU SEVI
KONTROLĒT!**

**ES TIEŠĀM ĻOTI
CENŠOS, BET BRĪZIEM
MANS PRĀTS UN ĶERMENIS
MAN NEPAKĻAUJAS. TAS IR KĀ
VADĪT AUTOMAŠĪNU BEZ BREMZĒM
VAI PŪLĒTIES APTURĒT VULKĀNU.
BIEŽI PĒC TAM NOŽĒLOJU
IZDARĪTO, BET NEKO
NESPĒJU KONTROLĒT.**

Parasti šiem bērniem nav psihisku traucējumu, bet gan:

- Zems morāles līmenis
- Nav gribasspēka
- Nav impulsu kontroles prasmju
- Vāja paškontrole
- Tendence ignorēt sociālās normas

Šiem bērniem parasti ir zems statuss klasē, no viņiem izvairās, bet viņi cenšas pievērs uzmanību ar agresijas palīdzību. Agresija mēdz būt situatīva

NEVIENMĒRĪGA ATTĪSTĪBA

- Ir padsmītgadīgi 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



Atbildes reakcijas uz notikumu

- Atbildes reakcijas intensitāte
- Cik ilga ir atbildes reakcija līdz bērns atgriežas miera stāvoklī? Vai viņš joprojām ir satraukts, kad visi bērni ir nomierinājušies?
- Vai šī reakcija ģeneralizējas un tiek attiecināta uz līdzīgām situācijām?
- Vai bērns sāk atbildēt līdzīgā veidā uz līdzīgām situācijām vai kontekstiem?
- Vai viņš atbild uz stimuliem vienādā intensitātē ar vienādu atbildes reakciju uz visiem emocionālajiem un vides stimuliem, jeb tomēr spēj diferencēt tos un izvēlēties prioritātes?





Saprotiet ierosinātājus

Jautājumu piemēri

- *Kāda veida lietas vai rīcība padara tevi dusmīgu?*
- *Vai ir kaut kas, kas tevi ļoti sadusmo mājās?*
- *Kādas lietas tev liek slikti justies?*
- *Kas tev palīdz nomierināties?*
- *Tad kad tu paliec dusmīgs, kas tev palīdz nomierināties?*
- *Kā mums rīkoties tavos dusmu brīžos - labāk tevi atstāt vienu vai palikt ar tevi?*
- *Ko mums labāk darīt, kad tu esi dusmīgs, bet mēs nevēlamies strīdēties ar tevi?*



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?



Funkcionālā analīze

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	1. stunda	starpbrīdis	2. stunda	starpbrīdis	3. stunda	starpbrīdis	4. stunda	starpbrīdis	5. stunda	starpbrīdis	6. stunda	starpbrīdis	7. stunda	starpbrīdis
PIRMDIENA														
OTRDIENA														
TREŠDIENA														
CETURTDIENA														
PIEKTDIENA														

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
 L LIETU ATŅĒMŠANA
 E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
 A AUTOAGRESIJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1. stunda					
starpbrīdis					
2. stunda					
starpbrīdis					
3. stunda					
starpbrīdis					
4. stunda					
starpbrīdis					
5. stunda					
starpbrīdis					
6. stunda					
starpbrīdis					
7. stunda					
starpbrīdis					

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
 L LIETU ATŅĒMŠANA
 E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
 A AUTOAGRESIJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS

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



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



Konfliktogēni (ierosinātāji)

Aizliegumi
Aizskarošs humors
Aizskaršana
Antipātijas pazīmes
Apvainojumi
Attaisnošanās
Augstprātība
Autoritātes
Distance
Egoisms
Iebildumi
Ignorance
Ilga runāšana

Informācijas slēpšana,
Izsmiekls,
Kategoriskums
Kategoriskums,
Kontrole
Monotona atkārtošana
Negatīvs novērtējums
Nepateicība
Neuzmanība komunikācijā
Noguruma tēlošana
Noniecināšana
Noslēgtība
Pamācības

Parazītvārdi
Pavēles,
Paviršības
Pārākums
Pārtraukšana
Sačukstēšanās
Solījumu neturēšana
Specifiskas skaņas, balss
Spiešana
Vajadzību ignorēšana
Veiktā vērtības minimizēšana



<http://www.rms.lv/index.php/lv/>
http://www.rms.lv/veiksmigs_uznemejs/Files/File/buklets_LAT_1_DALIBNIEKIEM.doc



Lai nomierinātu
bērnu, ir jāspēj
nomierināties pašam!



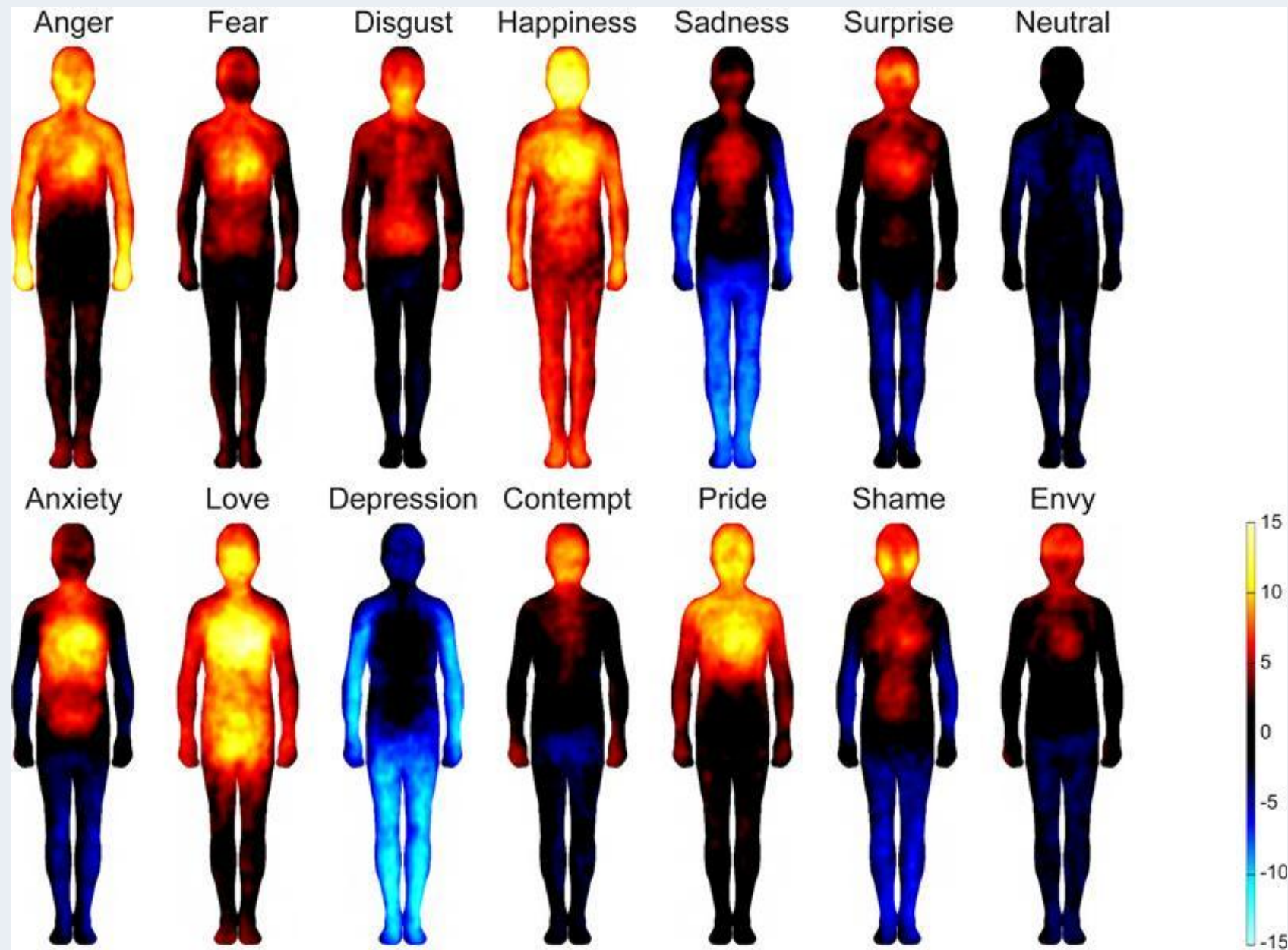
SKILL, NOT WILL!

Trenējam prasmes!

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

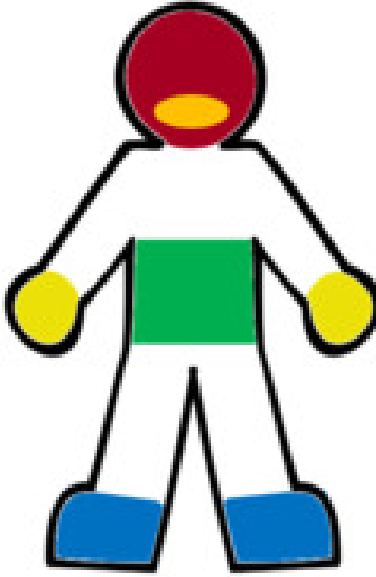


Emociju kartēšana ķermenī



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

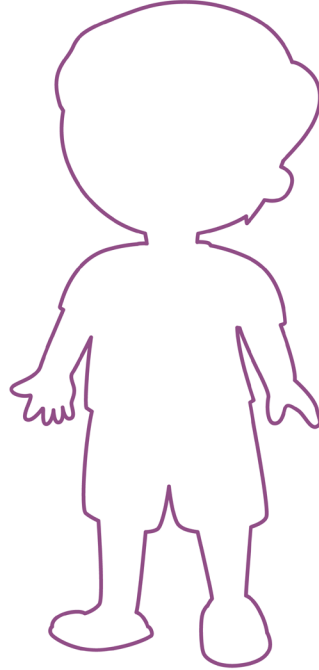
Tummy	
Comfortable	Upset
Churning	Yucky

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/>

Trauksmes termometrs

- Jārēķinās, ka ir bērni, kuri ir trauksmaini vien dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam to zināt? Stresametr, piemēram



Plakāts – “Cik liela ir mana problēma?”



Runā par savām un citu dusmām

- Vislabākais veids, kā novērst nākotnes incidentus, ir izrunāt pagātnes epizodes
- Sagaidi mierīgu brīdi, lai uzdotu jautājumus. Ja dusmas sākas atkal, nomierinieties un atgriežaties pie sarunas vēlāk
- Jautājumi palīdzēs saprast negatīvo emociju veidošanās algoritmus, kas var palīdzēt saprast jums bērnu un bērnam sevi
- Paskaidro, ka tu vēlies, lai bērns būtu laimīgs un mierīgs

Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

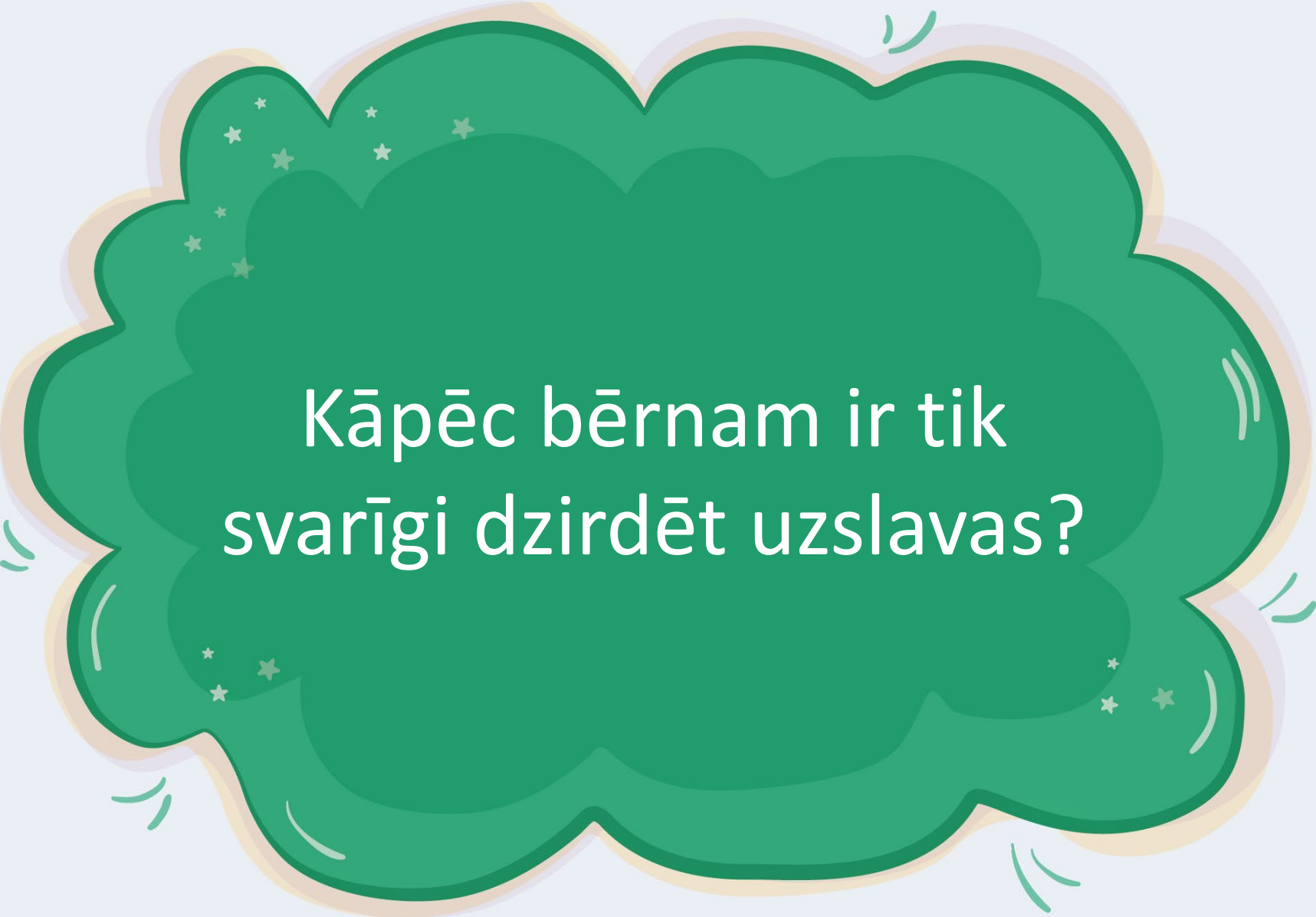
iedvesmots

aizvainots

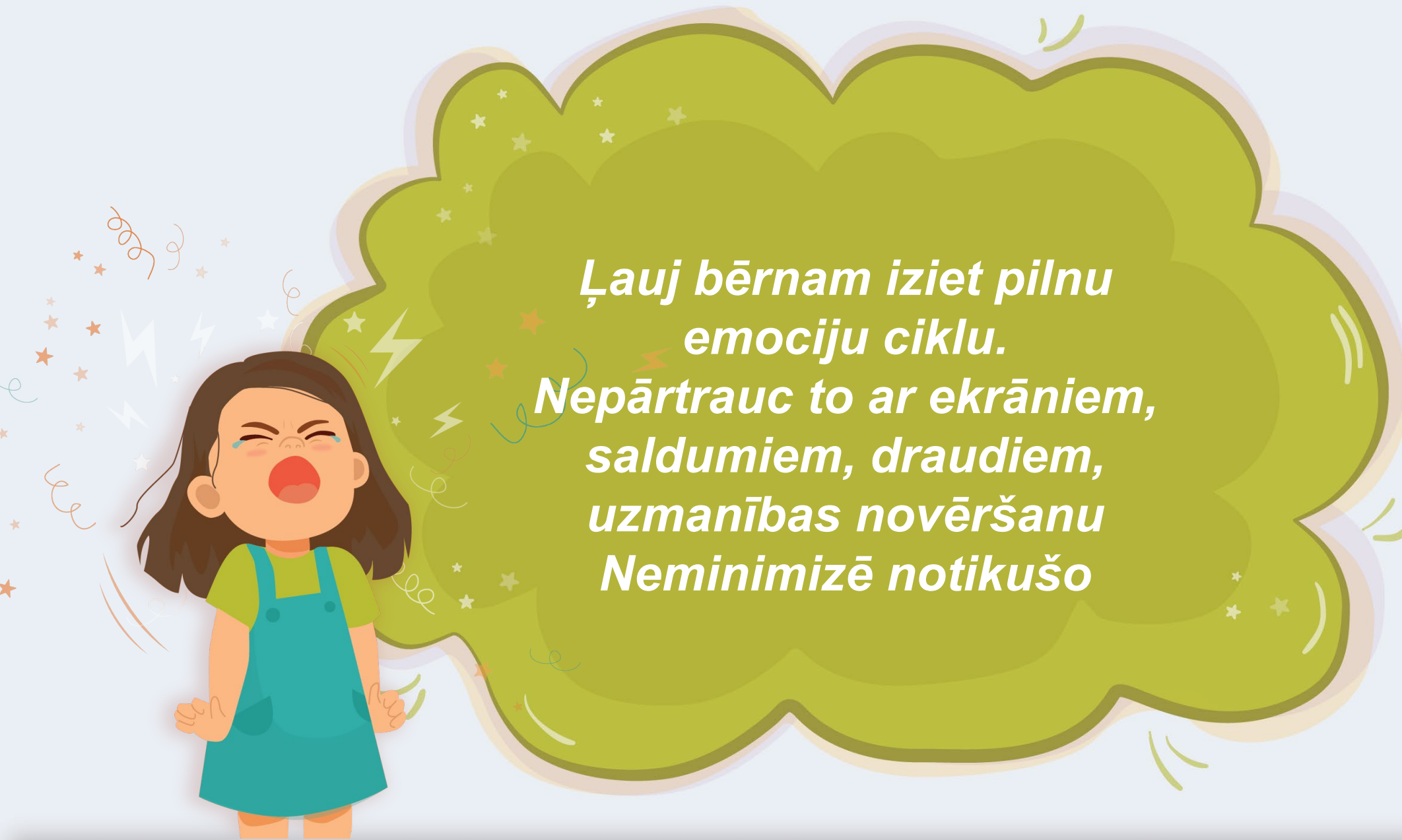
Pamani katru brīdi, kad bērns savaldās

- 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!

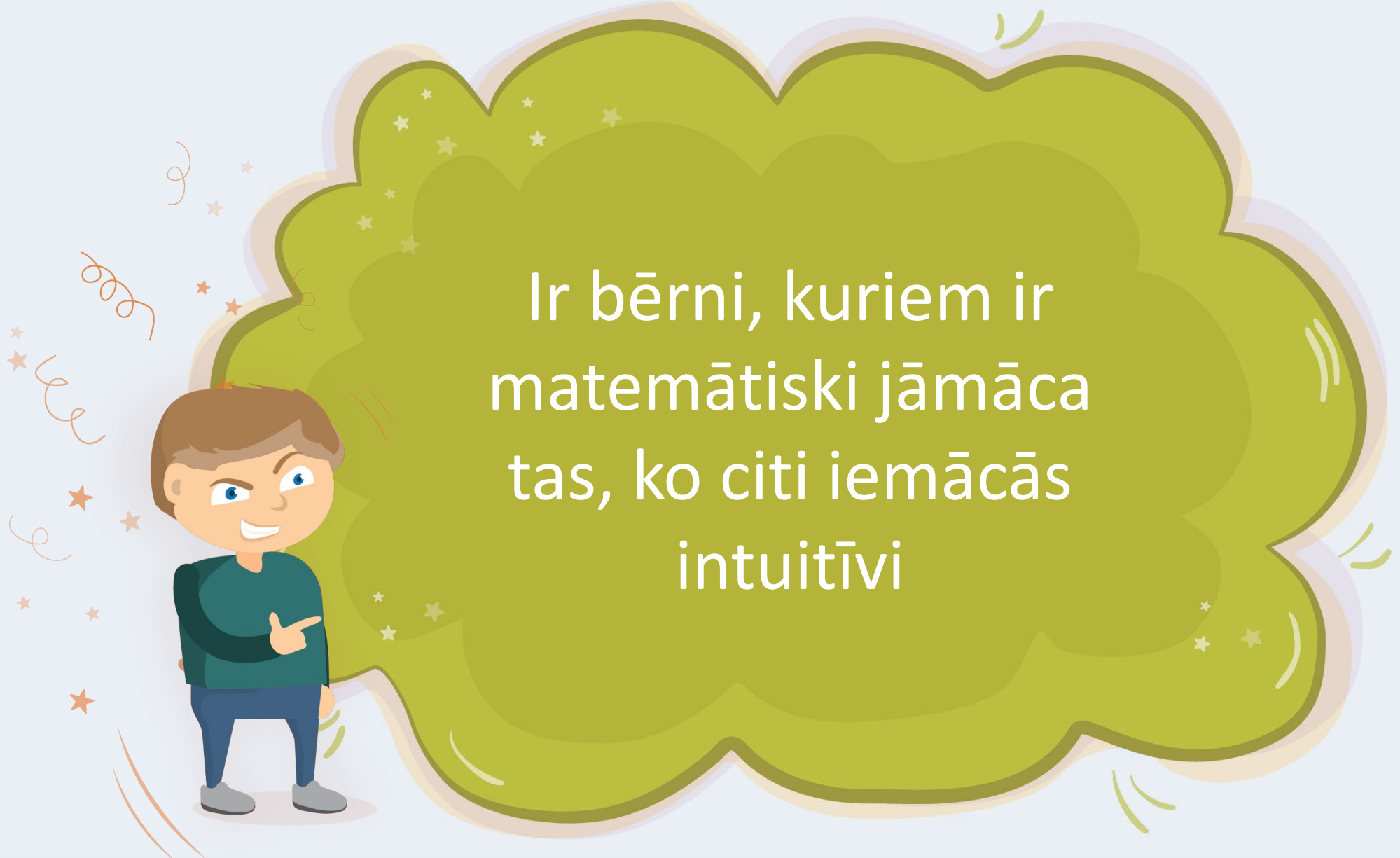




Kāpēc bērnam ir tik
svarīgi dzirdēt uzslavas?



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

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 yellow 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

**Mēs nevaram
pārtraukt uzvedību**
Mēs varam vienu uzvedības
modeli aizvietot ar citu



Dusmu kontroles spēle

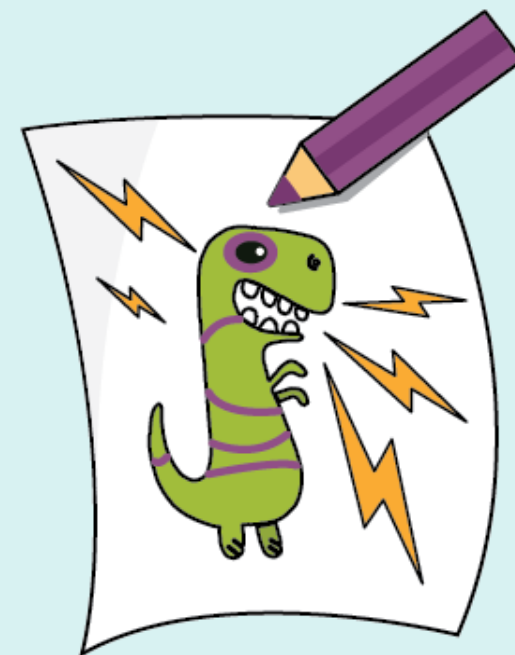




Nomierināšanās

Izkustēšanās
Uzmanības novirzīšana
Mīļākā nodarbošanās
Pašrefleksijas mācīšana

ES NOMIERINĀŠOS!



Es uzzīmēšu savas dusmas.

Elpošanas vingrinājumi

- Pūķa elpa,
- Ieelpo caur degunu, izelpo caur muti
- Gulēšana uz grīdas, elpošana, rokas turot uz punča
- Burbuļu pūšana
- Vēro savu elpu
- Burbuļelpošana
- Elpo un skaiti
- Izelpo iespējami lēnu
- Kokteiļsalmiņa elpošana
- Paceļam rokas un nolaižam uz ieelpu un izelpu
- Elpošana ar vēderu



Elpošanas vingrinājumi lielākiem

- Sēdi, turi roku uz vēdera, piepūt vēderu pilnu ar gaisu un nedaudz uzpied. Izelpojot paceļ roku no vēdera
- Ielpo caur degunu, izelpo caur muti
- Pūķa elpa
- Elpo, skaitot līdz četri, aizmuri elpu, skaitot līdz četri, izelpo, skaitot līdz četri
- Ielpo, skaitot līdz 4 un izelpo, skaitot līdz 8 (vismaz 1 minūte)
- Neatbilde pirms nav ievilkta dziļa elpa (agresīva cilvēka klatbūtnē tas jādara uzmanīgi)
- Elpo un iedomājies, kā skābeklis aiziet no deguna, uz plaušām, uz vēderu uz pirkstu
- Skaiti elpas vilcienu (ieelpa un izelpa ir viens). Ja sajūk, sāc skaitīt no jauna
- Uzliec abas rokas uz sirds un ievelc trīs dziļas elpas





Domāšana

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*".



Māciet atšķirt
emocijas no
faktiem



IZGRIEZ UN SADALI KARTĪTES – KURA IR FAKTS UN KURA VIEDOKLIS?

ESMU MUĻĶIS

ES IZSKATOS
BRIESMĪGI

ES IZGĀZĪŠOS

MAN NAV
DRAUGU

ES NEVIENAM
NEPATĪKU

ES ESMU
GARLAICĪGS

NO ŠĪS
SITUĀCIJAS
NAV IZEJAS

ES DABŪJU
SLIKTU ATZĪMI

ES NEESMU
ĢANA LABS

ES PĀRĀK
DAUDZ SVERU

ES NEPAŠPĒŠU

MANI NEVIENS
NESAPROT

NEVIENS
MANI NEMĪL

MĀCĪTIES
IR GRŪTI

NO NĀKOTNES
NEKO LABU
NEVAR GAIDĪT

Māciet, ka domas var tikt mainītas

Izdomājiet bailīgās domas līdz galam

Pajautājiet:

*Kas ir sliktākais,
kas var notikt?*

*Vai es esmu 100%
pārliecināts, ka tas
notiks?*

*Kāpēc es
domāju, ka
varu paredzēt?*

*Kā es vēl varētu
uz to skatīties?*

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."

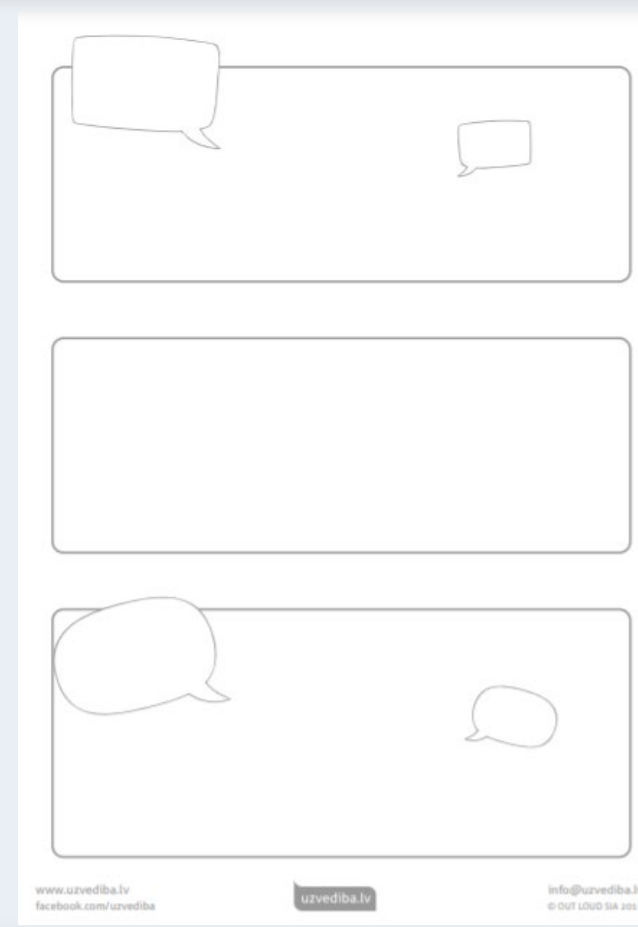
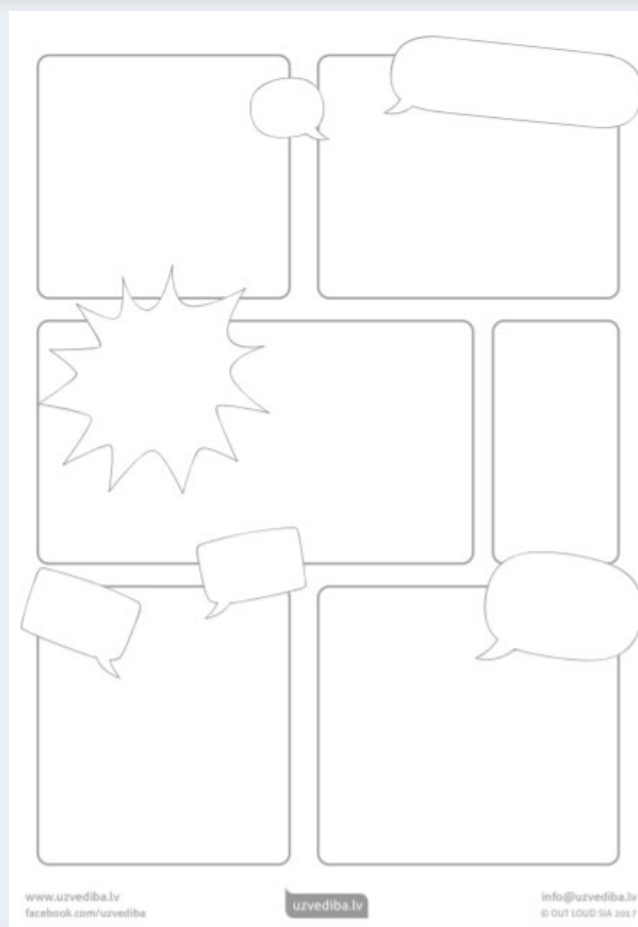
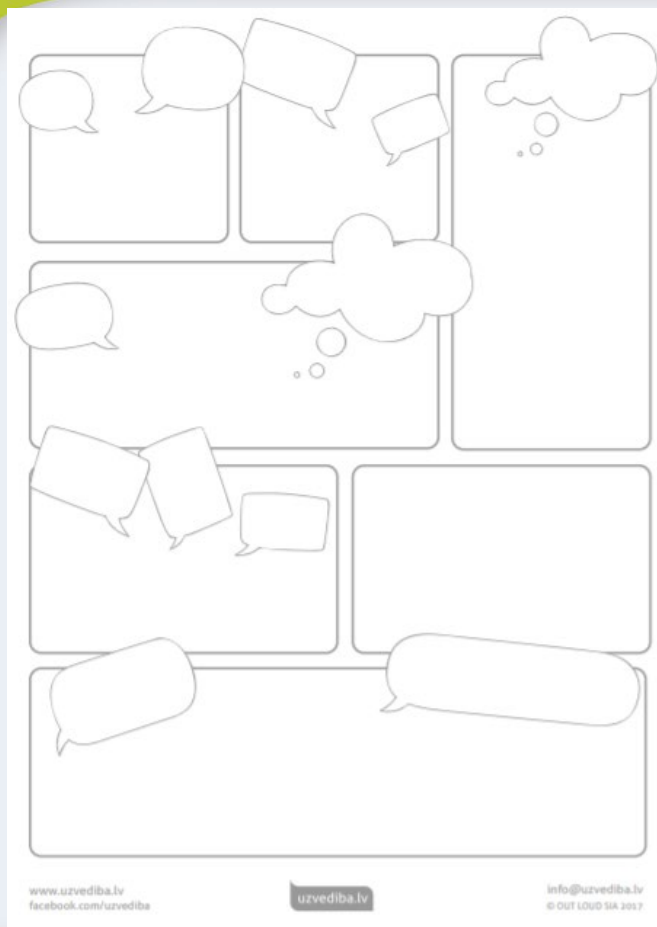


Domāšanas stratēģijas

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



Komiksi, dialogu logi



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:

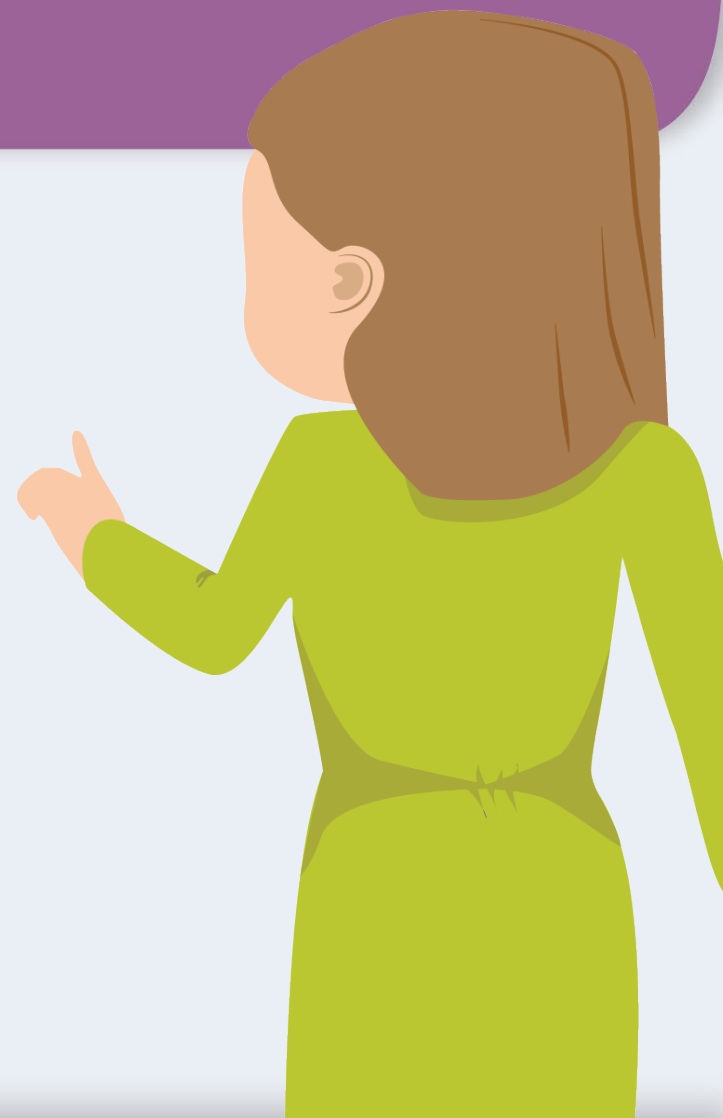
Bet viņiem var būt

- *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»



Es jūtos.....

- Es jūtos..... kad.....

...nesaprotu vielu

...nav, ar ko parunāties

.... nekā citi bērni

...nepatīk.....

...pārāk daudz darba

...kad mani kaitina citi bērni

...man nepatīk skolotāji

...nepatīku skolotājiem

...baidos no....

...esmu pārāk.....



Stāstu metode

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

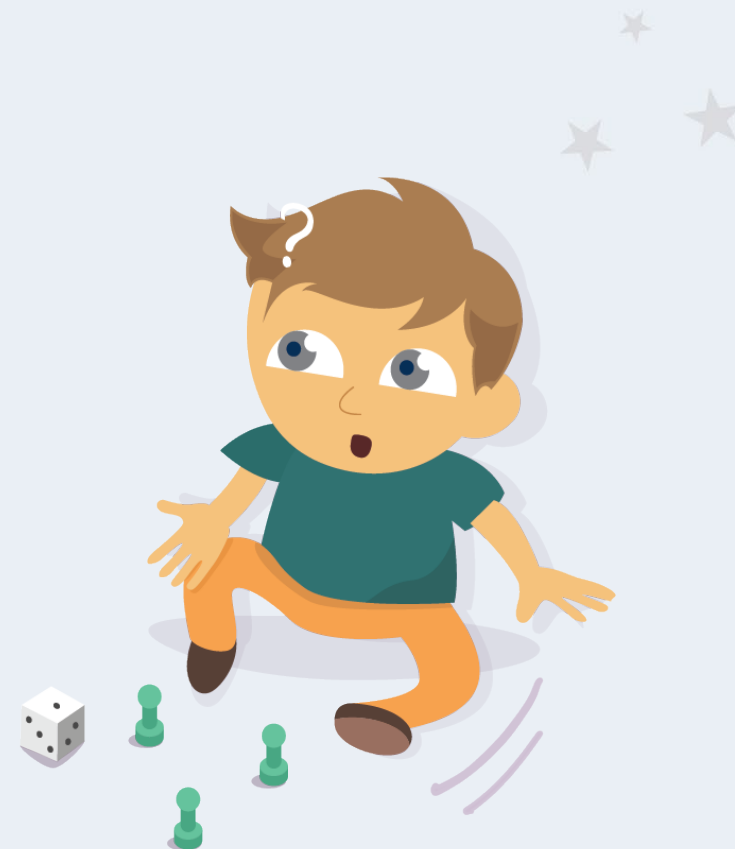


Prasme nosaukt
problēmas vārdā ir un
nosaukt savas sajūtas
ir svarīgākais solis
risināšanas procesā



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.*





Rīcības stratēģijas

Rīcības stratēģijas

- Sauciet savas darbības vārdā

Nenāciet strauji klāt, neko nesakot, ir bērni, kas ātras kustības bez paskaidrojuma var uztvert kā apdraudošas un just bailes, ka kāds viņam nodarīs pāri (īpaši bērni ar ārkārtēju vardarbības pieredzi). Piemēram, sakiet: „es tagad pienākšu un parādīšu tev, kā labāk šo uzdevumu veikt” vai „es tagad piecelšos, aiziešu līdz skapim un paņemšu baltu papīru”.

**SAVU DARBĪBU NOSAUKŠANA VĀRDĀ PALĪDZ VISIEM ŠAJĀ SITUĀCIJĀ
IESAISTĪTAJIEM JUSTIES MIERĪGĀK**

Prognozējiet savas darbības



- Veidojiet plānus
- Savlaicīgi informējiet par izmaiņām (arī pirmsskolas vecuma bērnus, arī bērnus ar garīgās attīstības traucējumiem. Arī dzīvesbiedrus!.) **Arī pozitīvām pārmaiņām.**
- Stāstiet, ka ir pārmaiņas, kuras nevaram paredzēt
- Runājiet īsi
- Sniedziet precīzus paskaidrojumus
- Strukturējiet bērna brīvo laiku

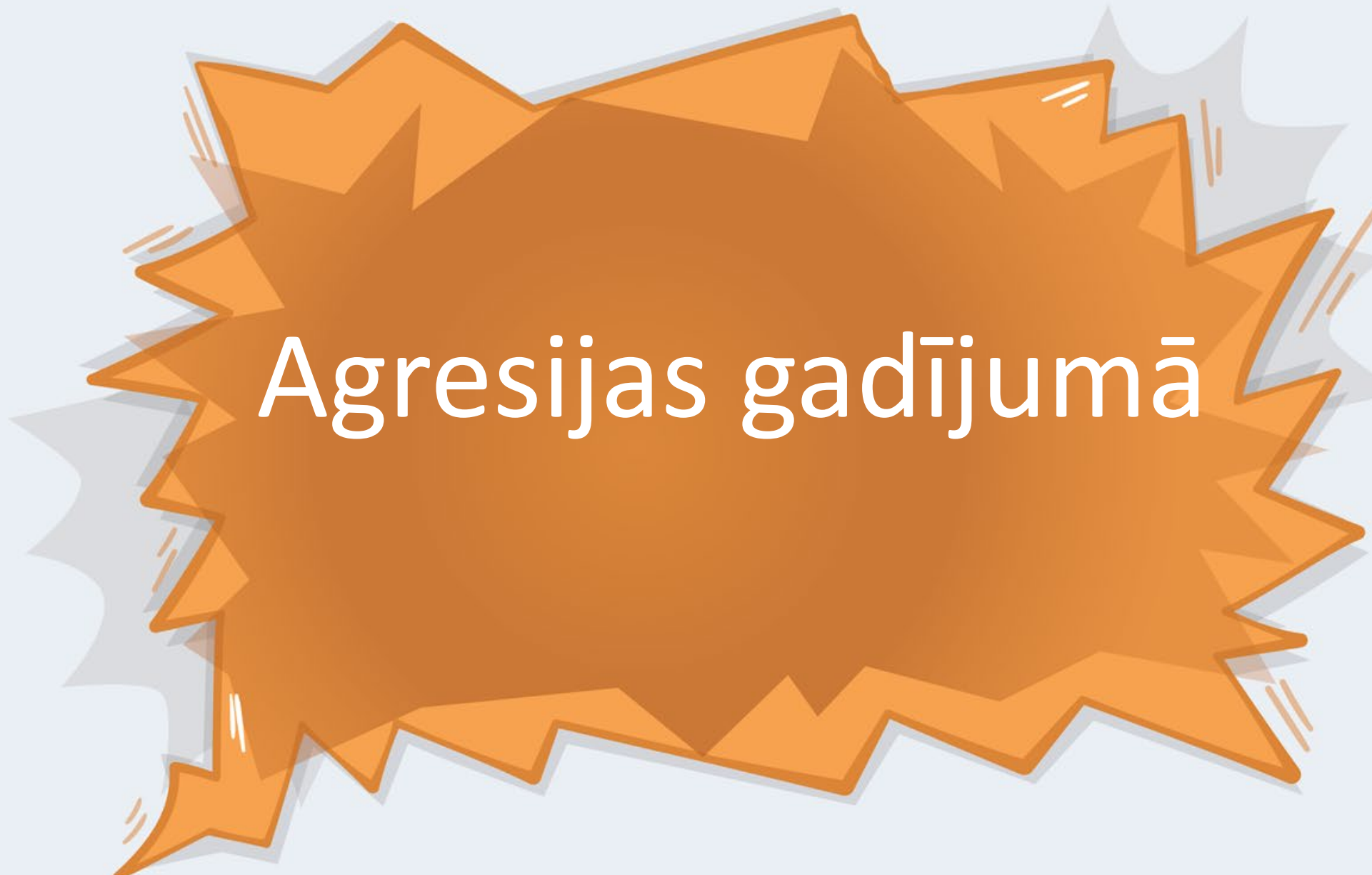
Rīcības stratēģijas

- 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

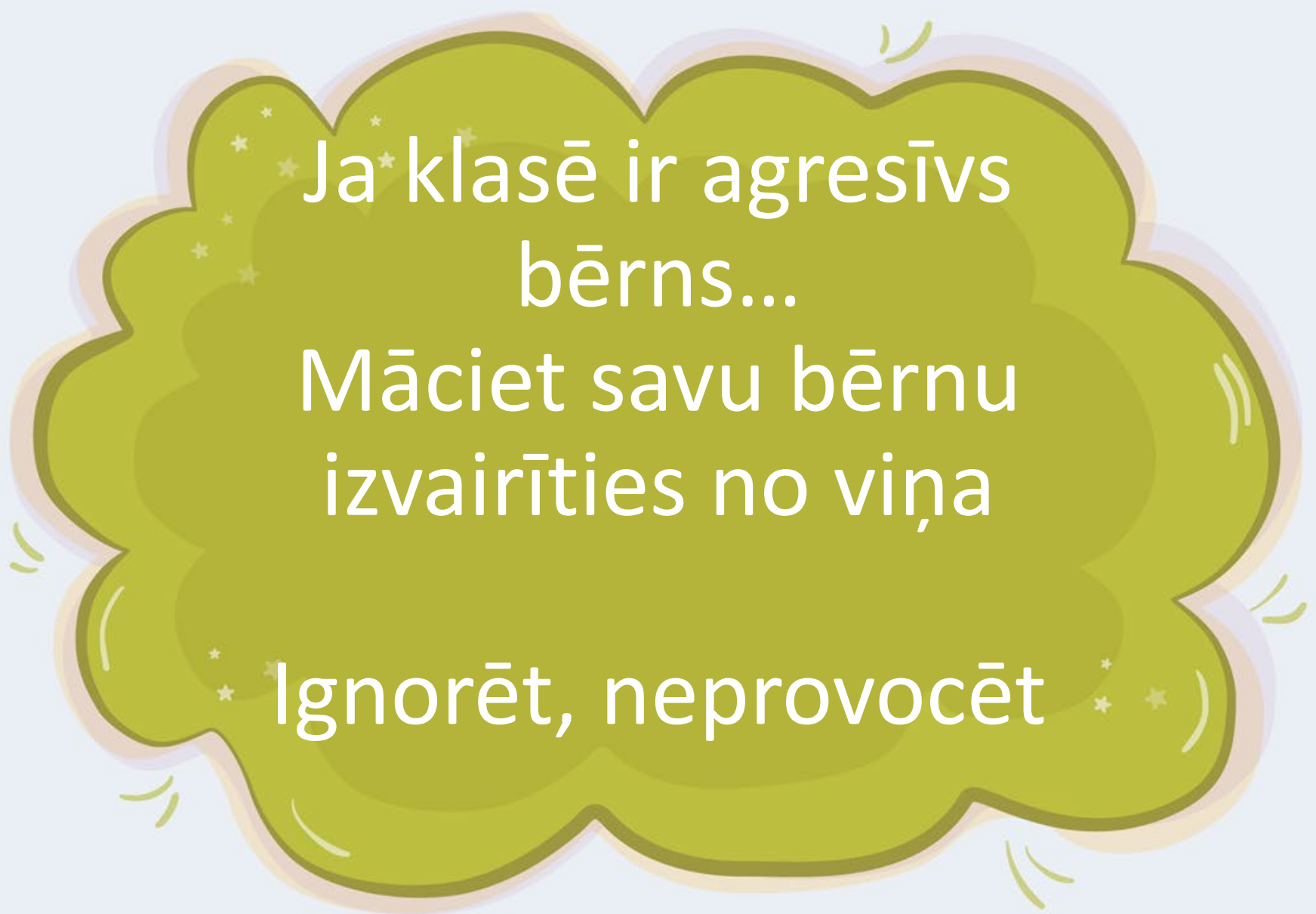
Rīcība

- 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





Agresijas gadījumā



Ja klasē ir agresīvs
bērns...

Māciet savu bērnu
izvairīties no viņa

Ignorēt, neprovocēt

Agresijas gadījumā

- Reaģē savaldīgi
- Izvairies no acu kontakta
- Izvairies no pieskaršanās
- Respektē privāto telpu
- Nespied bērnu stūrī
- Nestāvi tieši pretī
- Neizcel sevi, vislabāk apsēdieties
- Runā mierīgi
- Nogaidi
- Novirzi uzmanību
- Izmanto humoru



Faktori, kas mazinās agresijas epizodes

- Piedāvā izvēles iespējas
- Sniedz vizuālo atbalstu
- Veido precīzu ikdienas rutīnu
- Precīzas instrukcijas un norādes «Ko darīt, ja...»
- Veido drošu vidi kļūdām
- Veicini prasmju attīstīšanu
- Māci paškontroles prasmes
- Māci nomierināšanās prasmes
- Pozitīvi apgalvojumi, afirmācijas, Sarunu apļa spēle
- Samazini sensoros kairinājumus

Efektīva rīcības stratēģija agresīvas uzvedības gadījumā:

- Balstīta uz novērtējumu un izpratni
- Visaptveroša
- Izglītojoša
- Apsteidzoša un preventīva
- Labvēlīga vide, kas samazina agresijas iespējamību
- Ilglaicīga un nepārtraukta
- Reālistiska
- Fokusējas uz sistēmām
- Secīga un konsekventa gan attiecībā uz vecākiem kā komandu, gan plašāk
- Tas ir dzīvesveids!

Verbālās instrukcijas nepalīdzēs. Kas palīdzēs?

- Ritms...
- Klusa balss
- Runāšana «mēs iesim», «ejam pastaigāties»
- Ūdens padzeršanās
- Dziļā elpošana
- Ķermeņa vingrinājumi



JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Literatūras saraksts

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books. 2011
- 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, 2014
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions, New Harbinger Publications. 2017
- Himelstein, Sam. Trauma-Informed Mindfulness With Teens: A Guide for Mental Health Professionals. W. W. Norton & Company. 2020
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media, 2016