

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Katastrofālā domāšana

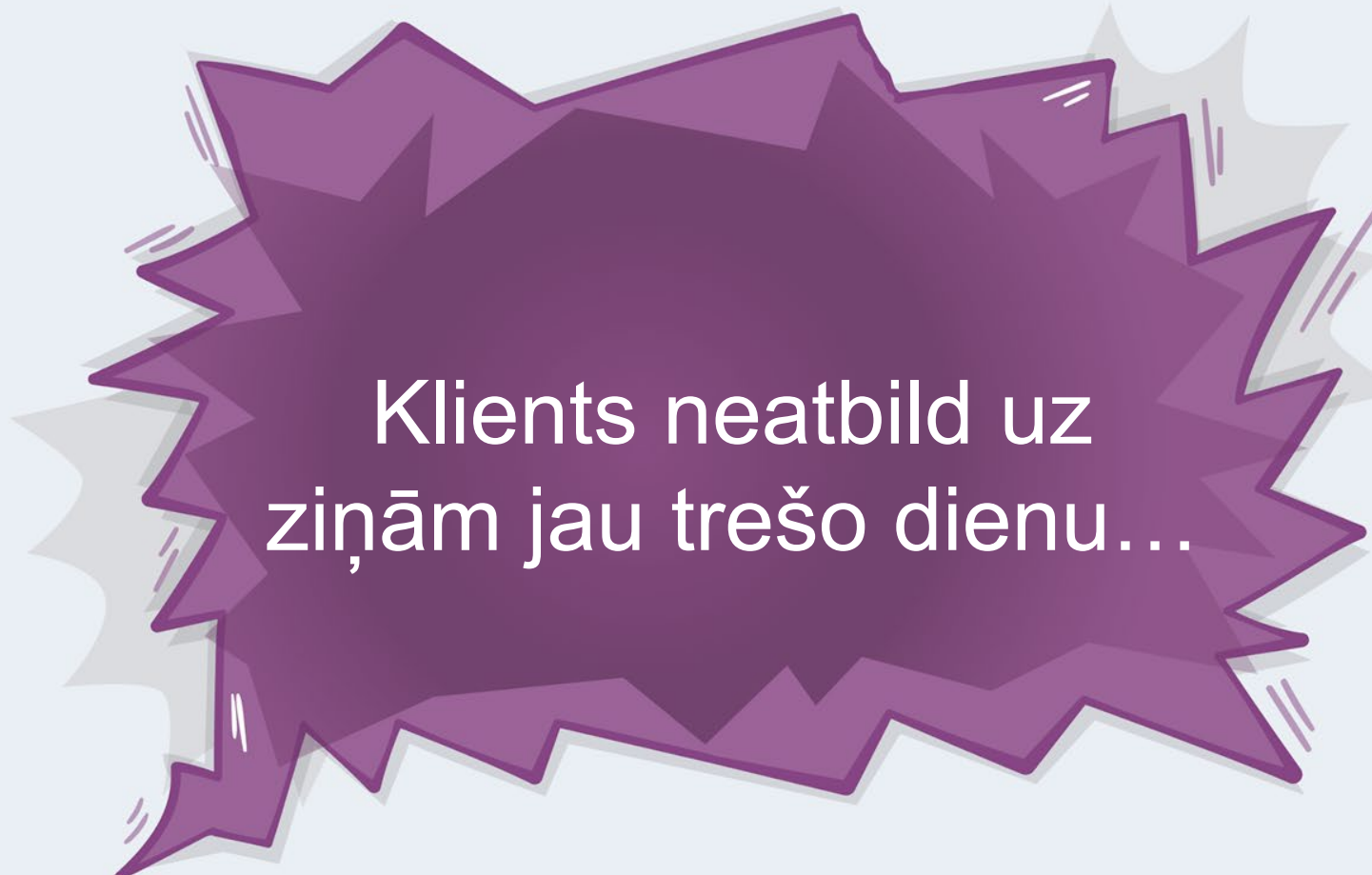
16:00 - 18:00

Līga Bērziņa





Mums jārunā!!!!



Klients neatbild uz
ziņām jau trešo dienu...



Uz ādas uzmeties
pleķis...





Selektīvā uztvere –

cilvēkiem ar paaugstinātu trauksmi labi strādā receptori, kas uztver briesmas, bet ļoti vāji – receptori, kuri sūta signālu «viss kārtībā»

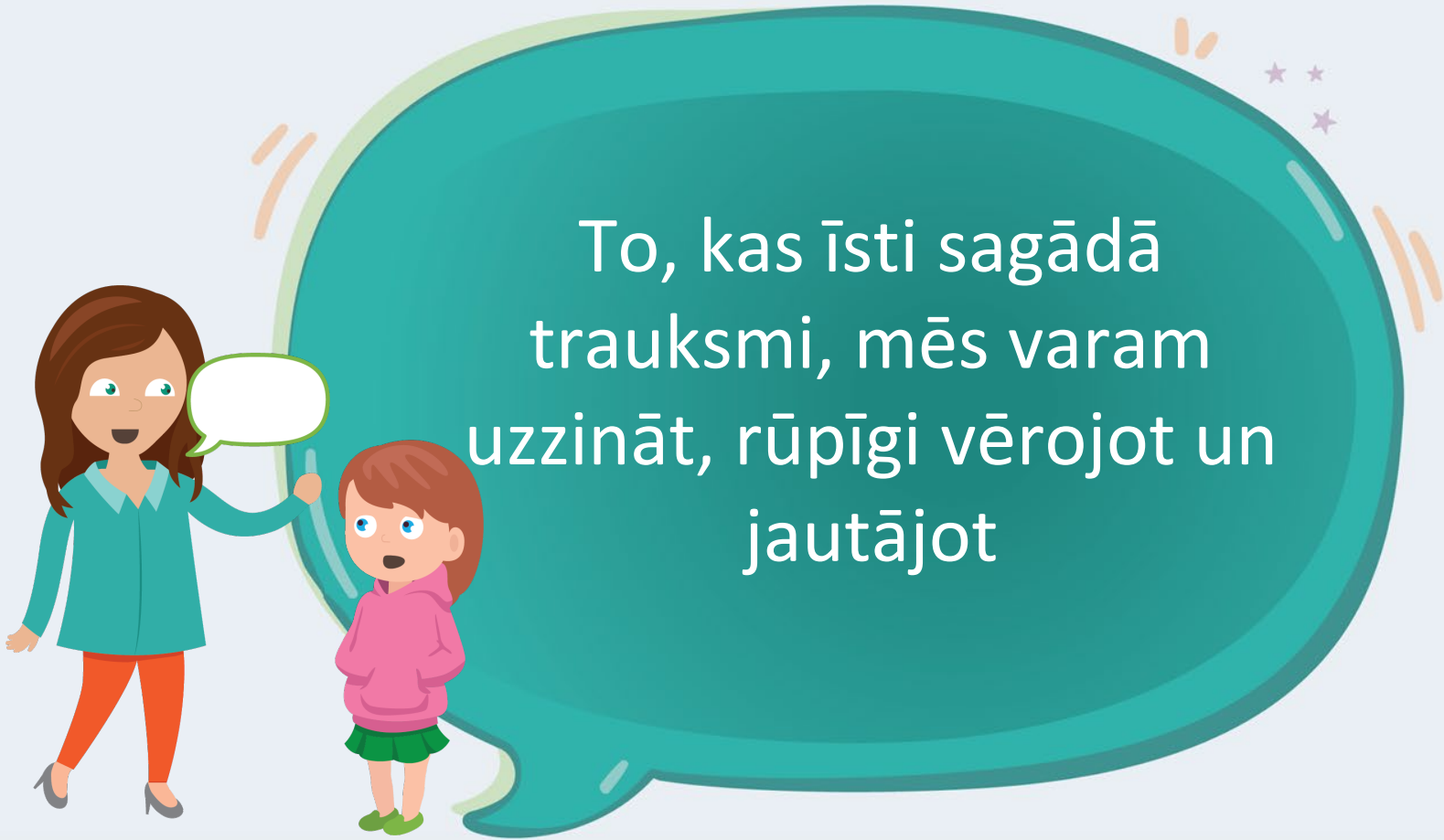


Trauksme un
bailes vienmēr
ir īstas!!!



Daudzi ir tik trauksmaini, ka
viņiem nav nekāda
priekšstata, kādu problēmu
viņi risina





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

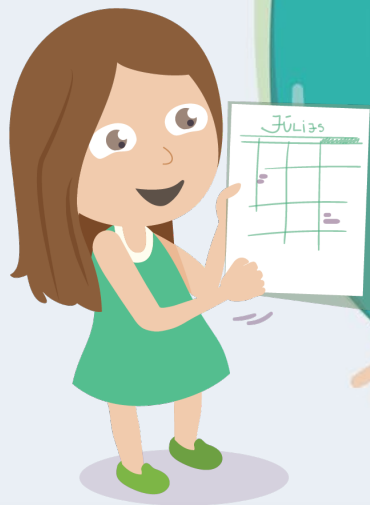


*"Nebaidies,
muļķīti!"
kas slikts var notikt ballītē?*

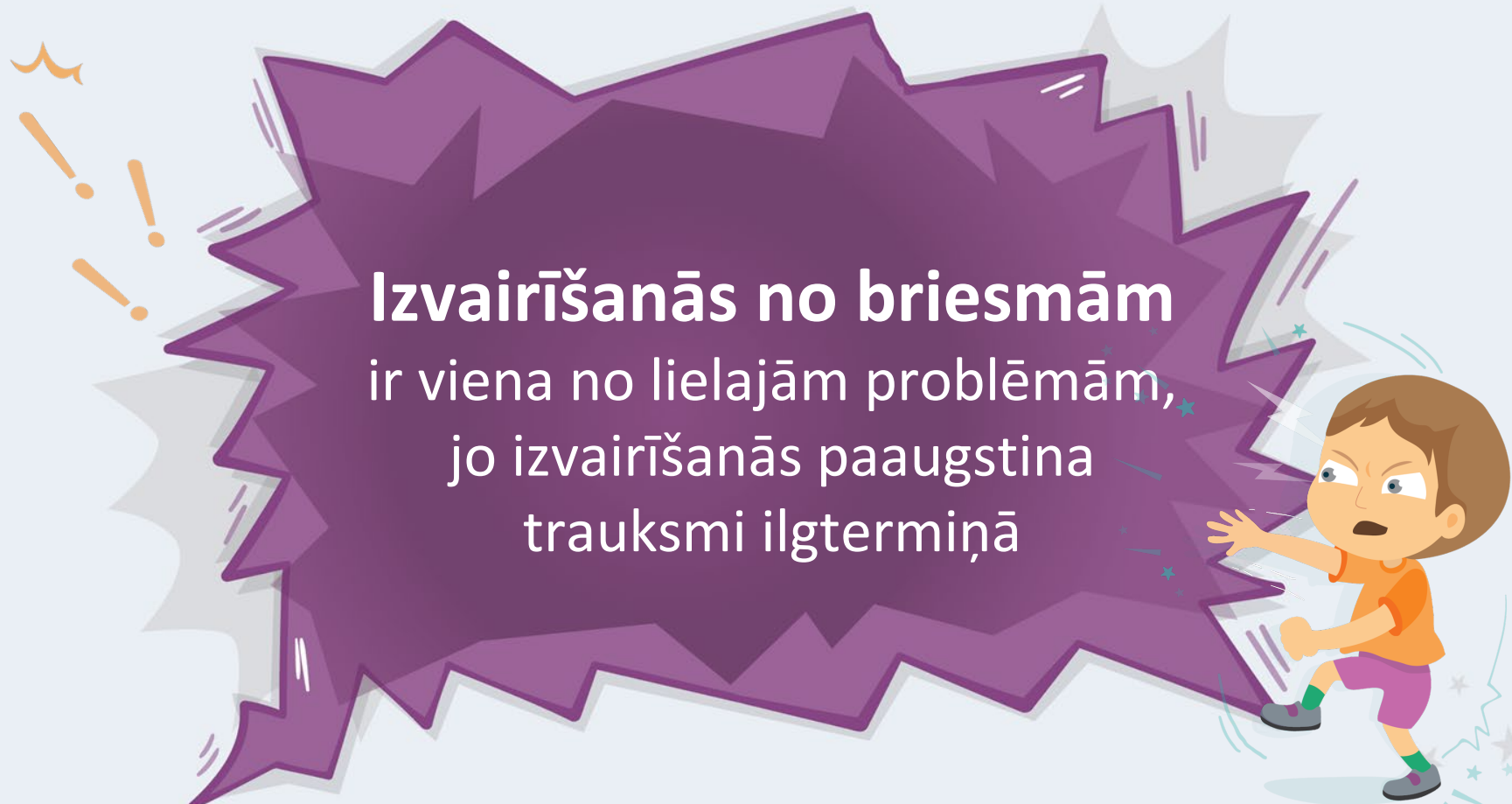
Būs ballīte

- Ja nu es nevienam neiepatikšos?
- Ja nu visi smiesies par manu dāvanu?
- Ja nu neviens ar mani nedraudzēsies?
- Ja nu neviens ar mani nespēlēsies?
- Es zinu, ka patiesībā viņi mani ienīst?
- A ja nu es izdarīšu kaut ko nepareizi?





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



Izvairīšanās no briesmām
ir viena no lielajām problēmām,
jo izvairīšanās paaugstina
trauksmi ilgtermiņā

Mazās devās trauksme ir pat nepieciešama,
jo tā atbild ne tikai par mūsu fizisko labklājību,
bet arī psihisko veselību.

- ❓ Bailes no tīģera savannā
- ❓ Bailes no tīģera zoodārzā
- ❓ Bailes no stāstiem par tīģeri





Jo vairāk izvairīsimies, jo
vientuļāki un izolētāki jutisimies,
jo mazākas iespējas būs
praktizēties

Trauksmei ir daudzas sejas

- **Ķermeņa reakcijas** – sirdsklauves, svīšana, sajūtas vēderā, muskuļu tonuss utt.
- **Problēmas ar vēdera izeju**, bieža urinēšana utt.
- **Gastroenteroloģiskas problēmas**
- **Trauksmainas domas**, pesimistiski dzīves uzskati, uztraukumi
- **Ieciklēšanās**
- **Domāšanas nefleksibilitāte**, bailes no riskiem, intensīva reakcija uz izmaiņām dienas režīmā
- **Nagu graušana**, īkšķa sūkāšana, matu plucināšana utt.



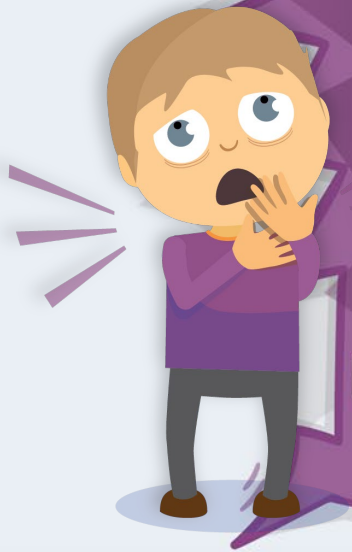
Trauksmei ir daudzas sejas



- **Trauksme**, bailes, panika, sajūta, ka vienmēr jābūt tonusā,
- **Bailes no specifiskām lietām** – īstām vai izdomātām – kukaiņi, monstri zem gultas utt.
- **Tendence pasauli uztvert kā bīstamu vietu**
- **Izvairīšanās no lietām**, kas var izraisīt bailes vai trauksmi, ekstremālas reakcijas, kad izvairīšanās nav iespējama
- **Uzvedības modeļi**, tādi kā kautrīgums, neizlēmība, perfekcionisms, kompulsijas, mēģinājums pilnībā kontrolēt vidi
- **Prasība pēc apliecinājumiem**, lai gan, kad apliecinājumi tiek doti, bieži tie tiek noraidīti



Ja mēs varam paredzēt,
kad, kādos apstākļos, kāda
trauksme un reakcijas
būs...



Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

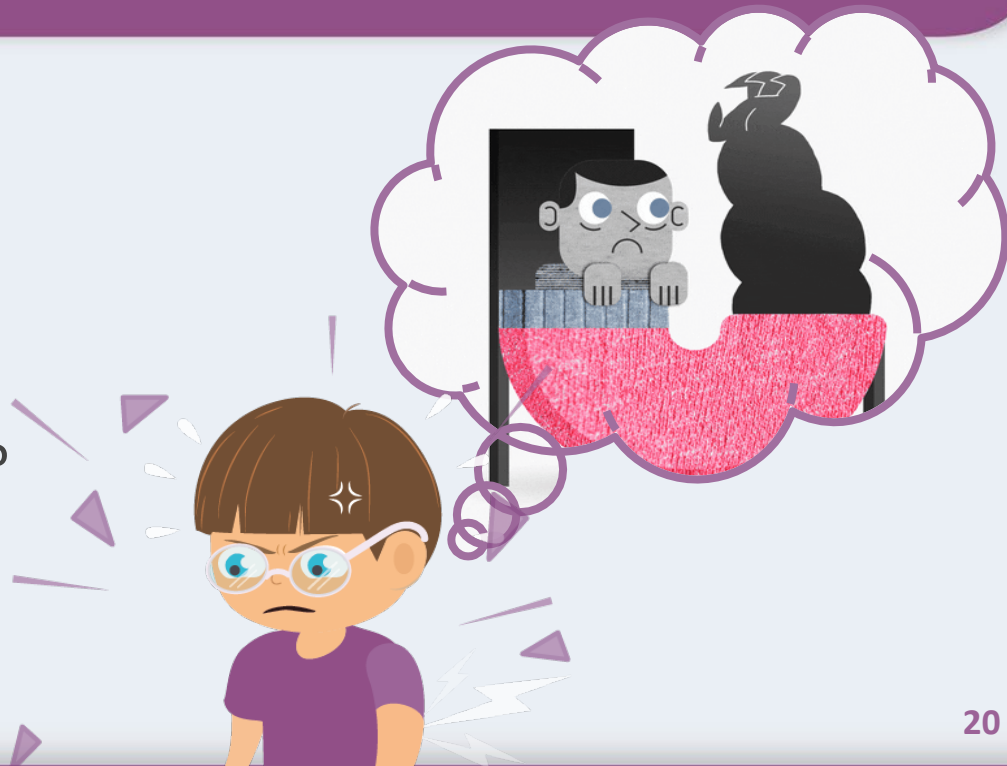
Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?



No kā jūsu bērnam rodas trauksme?

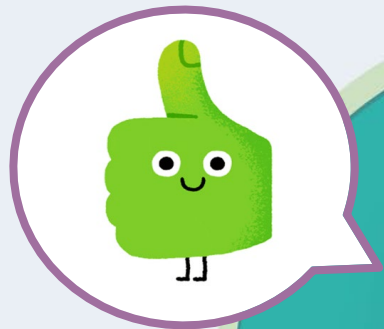
- Monstriem zem gultas?
- Cilvēkiem ar īpašu izskatu?
- Mammas pazušanas?
- Nāves?
- Skolas un cilvēkiem kopumā?



Pirms ķeramies pie uzvedības

- Vai ir pietiekams miega daudzums un kvalitāte?
- Vai ir sabalansēts uzturs?
- Vai ir pietiekami daudz fizisko aktivitāšu?
- Kas notiek ar ekrāna laiku?
- Kāds ir emocionālais klimats apkārtējā vidē?





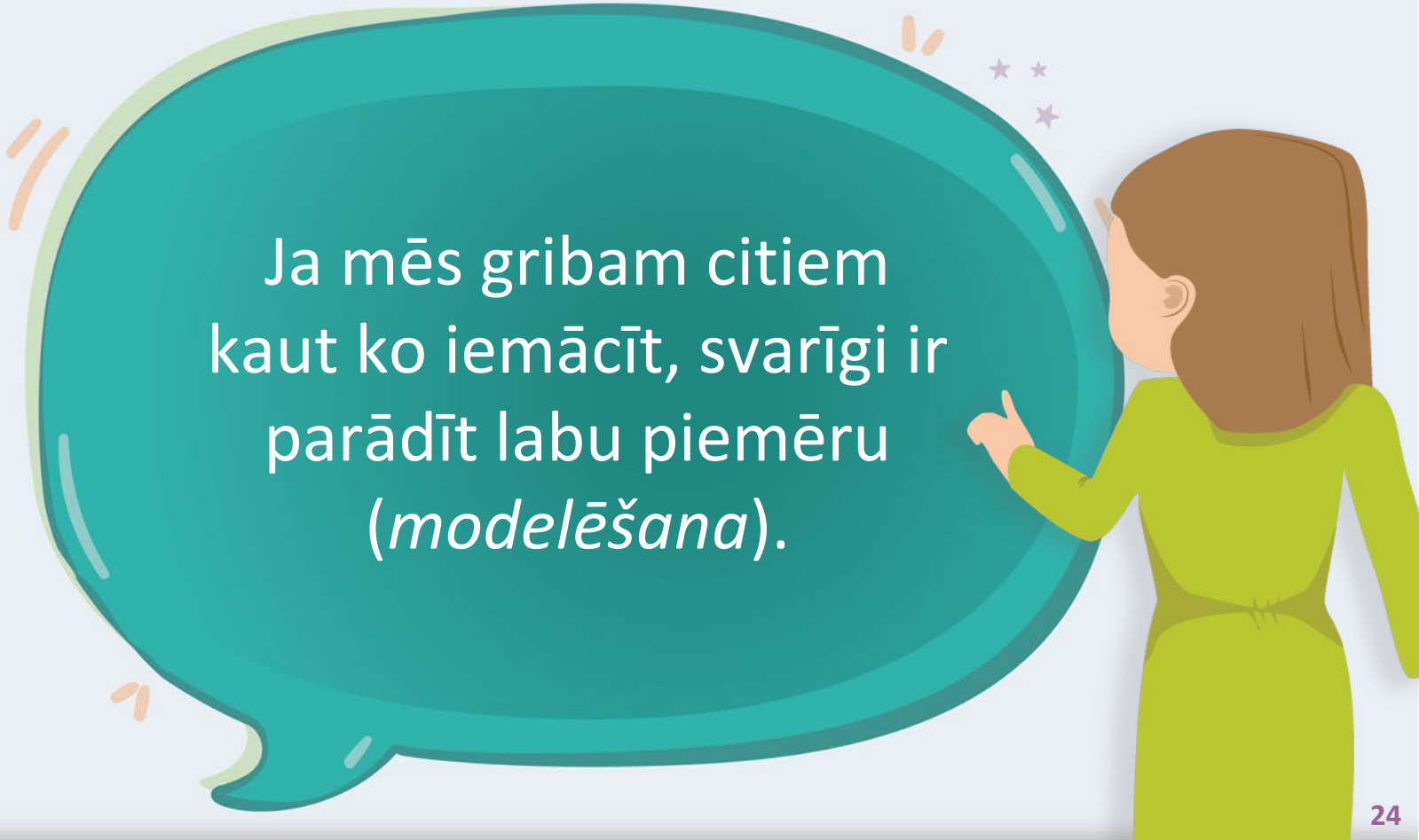
Pozitīvā pastiprinājuma likums:

mūsu smadzenes cenšas atkārtot
to rīcības modeli, kas saņem
pozitīvu pastiprinājumu.



Trauksmainiem
pieaugušajiem ir
grūti, izaudzināt
mierīgus bērnus



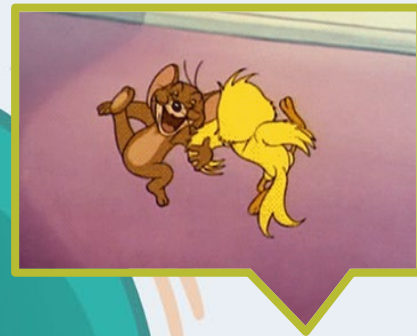


Ja mēs gribam citiem
kaut ko iemācīt, svarīgi ir
parādīt labu piemēru
(*modelēšana*).

Trauksmes pretstats
ir uzticēšanās



Vecumā no dzimšanas līdz
12 gadu vecumam trauksmei
vislabāk palīdz spēļu un rotaļu
pieeja



Trauksmes termometrs

- Ir cilvēki, kuri ir trauksmaini dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam zināt trauksmes līmeni? Pavaicājos!

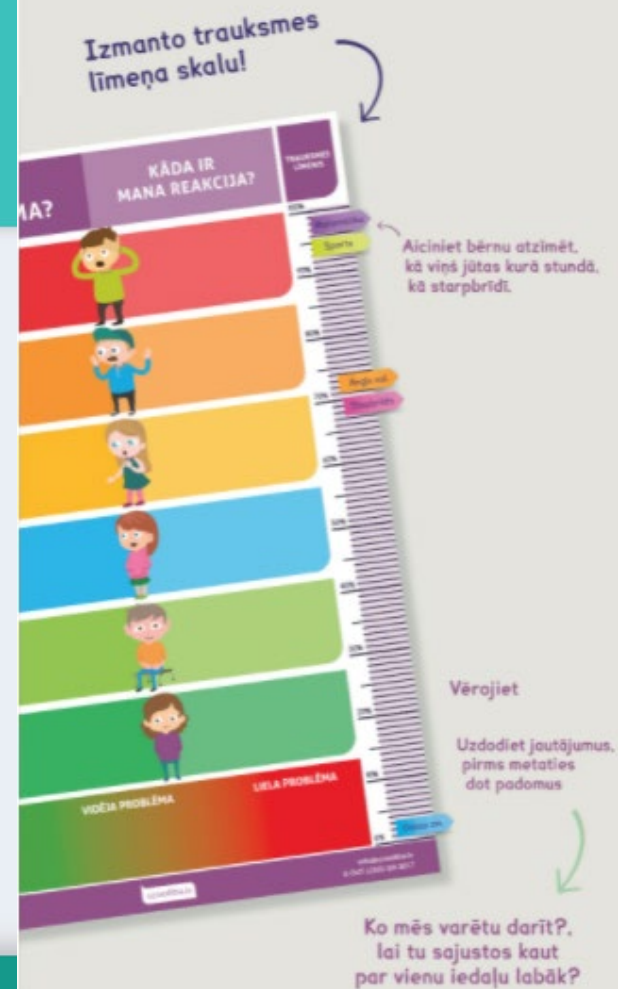


Skala



www.uzvediba.lv

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv



Gatavojam salīdzinājumus

- ...
-



MAZA PROBLĒMA

VIDĒJA PROBLĒMA

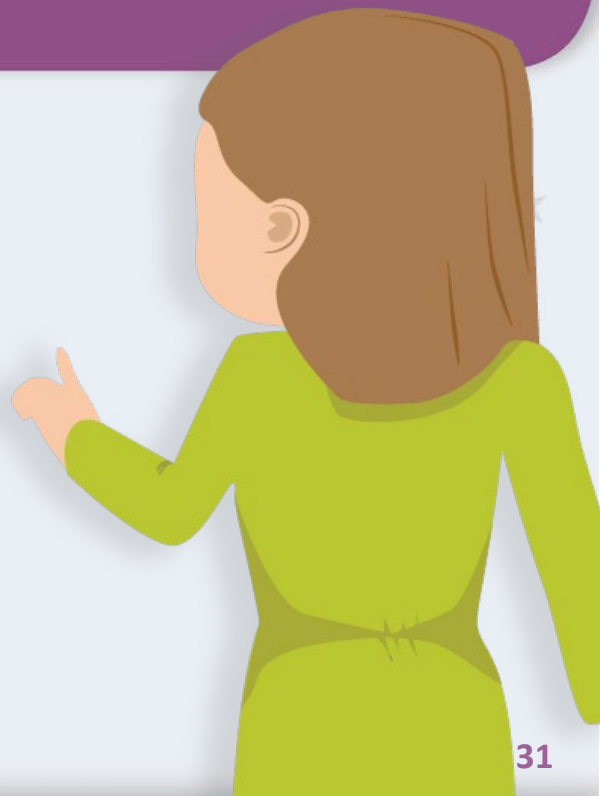
LIELA PROBLĒMA

Pamaniet katru brīdi, kad izdodas savaldīties

*Paldies, ka
padalījies ar
savām bailēm!*

*Paldies, ka nosauci
savu uztraukumu
vārdā!*

*Es varu
iedomāties, cik
nobijies tu juties*





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 stratēģijas:

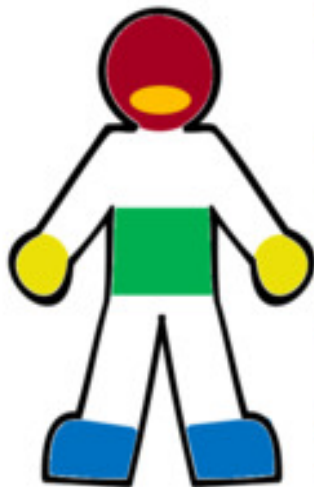
Dusmu brīdī vienmēr reaģē arī mūsu ķermenis sirds sāk straujāk sisties, elpošana kļūst sekla un ātra, muskuļi saspringst.

Relaksācijas metodes, kas palīdz nomierināt elpošanu un atslābināt muskuļus, var būtiski palīdzēt sajusties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam.



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

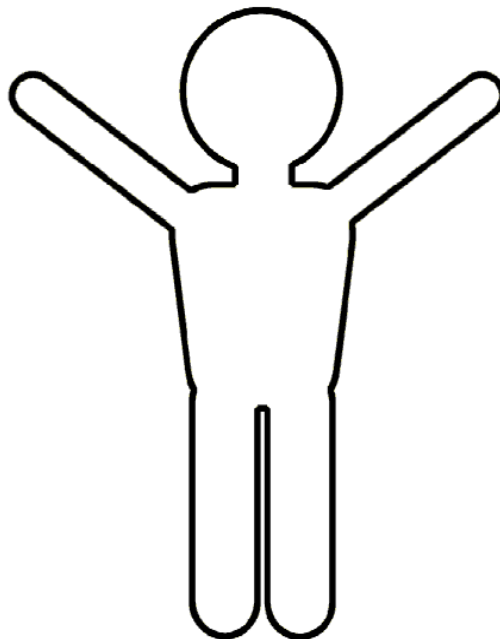
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2017/2018 Behavior Savers, Helping Students Be Their Best!
www.teacherspayteachers.com/Store/BehaviorSavers



Where Do I Feel?

We can recognize emotions by feeling them in our body.
Color in where you feel each emotion.



Color:

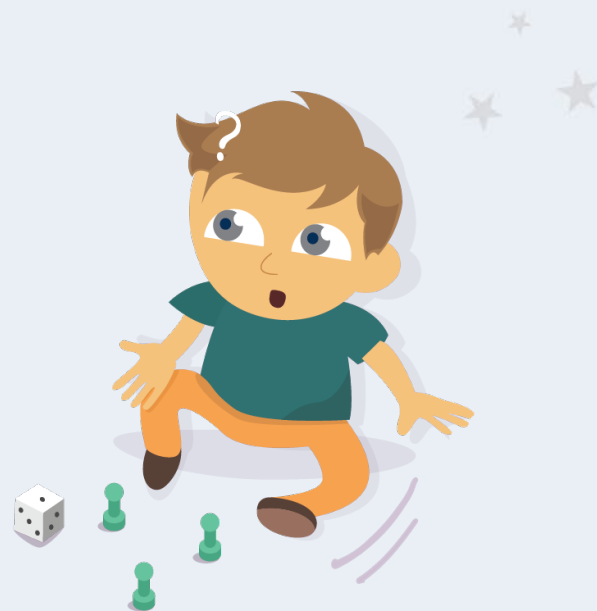
Sadness	Happiness	Fear	Anger	Love
---------	-----------	------	-------	------

TherapistAid.com © 2012

<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/>

Paškontroles prasmes

- *Padomā, kas notek tavā ķermenī, kad tu zaudē paškontroles prasmes?*
- *Padomā, kāpēc tas tā notiek?*
- *Padomā, kā tu to varētu kontrolēt (elpo dziļi, skaiti līdz 10, ej prom, dari kaut ko citu)*
- *Padomā, kā tu varētu kontrolēt sevi un rīkojies tā?*

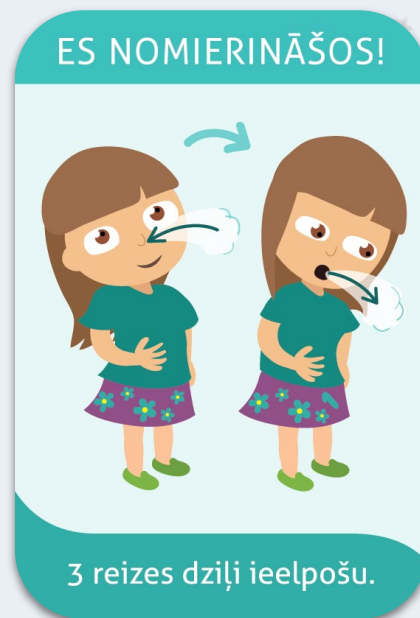


Nosauc emocijas vārdā



Nomierināšanās stratēģijas:

- Fiziska relaksācija
- Izkustēšanās
- Uzmanības novirzīšana
- Mīļākā nodarbošanās
- Pašrefleksijas mācīšana utt.



Idejas nomierināšanās prasmju nostiprināšanai

- Kūstošie sniegavīri
- Slapjie makaroni
- Pildspalvu turēšana uz rokām
- Atkārtošanas spēles – Ādamam bij septiņ' dēli
- Diena/nakts
- Ko mēs, bērni, darīsim
- Klusuma spēles



Mīlākās mantiņas līdzi

- Mīļmanta
- Mīlākā pildspalva
- Šalle ar īpašu smaržu
- Gulētejojot – kāds superspilvens
- Smaga sega (*iespējams, bērni pie jums guļ ne jūsu dēļ*)



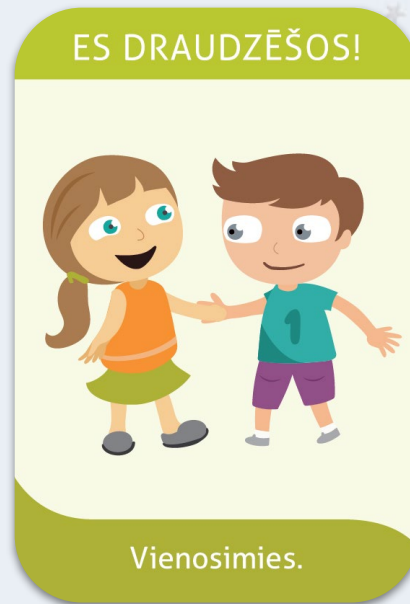


Domāšanas stratēģijas

Trauksme ir ātrāka par domām.
Trauksmaini cilvēki bieži sāk justies
slikti daudz ātrāk nekā viņi izdomā, par
ko tieši ir uztraukušies

Draudzēšanās stratēģijas

- Empātijas lietošana
- Rūpes par citiem
- Attiecību veidošana
- Apmainīšanās ar pieredzi
- Konfliktu risināšana utt.



Praktiskas spēles

- **Kas notiek attēlā?**
- **Izgrieziet vairākus attēlus no žurnāla**, lūdziet bērnam sākt stāstu un lieciet klāt jaunas un jaunas bildes, kuras turpina stāstu
- **Emociju stāsti** – veidojiet kopā ar bērnu stāstus, iesaistot dažādas emocijas
- **Pabeidz teikumus**, pabeidz stāstus, izdomā laimīgas beigas
- **Veidojam stāstu**, kur katrs pēc kārtas pievieno savu teikumu
- **Veidojam kopīgus zīmējumus** u.c.

Domāšanas stratēģijas

Domu detektīvs:

Vai es mazgāju rokas, lai tās būtu tīras vai lai tiktu vaļā no visiem mikrobiem?

Vai es prasu par mājas darbu vienreiz vai vaicāju atkal un atkal?

Aizlēdzot mājas duvis vienu reizi vai pārbaudot durvis atkal un atkal

Vienkārši sakārtojot lietas vai saliekot lietas tādā kārtībā, lai nestu laimi

Apskaujot vecākus vienu reizi vai apskaujot viņus atkal un atkal pareizā secībā

Nr.	Nedēļas diena	Ko labu es izdarīju?	Kā tas lika man justies?
1.	PIRMDIENA	ATVAINOJOS BRĀLIM	
2.	TREŠDIENA	SAKĀRTOJU ISTABU	KAITINĀJA 😊
3.			
4.			
utt.			

FAKTS VAI VIEDOKLIS?



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

uzvediba.lv

ESMU MUĻĶIS

uzvediba.lv

ES IZSKATOS
BRIESMĪGI

uzvediba.lv

ES IZGĀZĪŠOS

uzvediba.lv

MAN NAV
DRAUGU

uzvediba.lv

ES NEVIENAM
NEPATĪKU

uzvediba.lv

ES ESMU
GARLAICĪGS

uzvediba.lv

NO ŠĪS
SITUĀCIJAS
NAV IZEJAS

uzvediba.lv

NO NĀKOTNES
NEKO LABU
NEVAR GAIDĪT

uzvediba.lv

ES NEESMU
ĢANA LABS

Kā es “baroju” savu trauksmi

- *Es glabāju lietas, kas vairs nav vajadzīgas*
- *Man ir sajūta, ka rokas ir jāmazgā atkal un atkal*
- *Es pārbaudu durvis atkal un atkal*
- *Es uzdodu jautājumus, uz kuriem es zinu atbildi*
- *Man nepieciešams skaitīt konkrētas lietas*
- *Es atkārtēju konkrētus vārdus atkal un atkal*
- *Ja man ir kāda slikta doma, man jāatkārto konkrēts vārds*
- *Ja es kaut ko nolieku, man jāpārbauda atkal un atkal, vai tas ir tur*
- *Es stāstu vecākiem, ko es esmu izdarījis nepareizi, pat sīkumus utt.*

Visas domas var tikt mainītas

Izdomā bailīgās domas līdz galam

Pajautā:

*Kas ir sliktākais,
kas var notikt?*

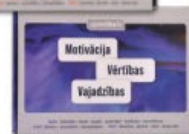
*Vai es esmu 100%
pārliecināts, ka tas
notiks?*

*Kāpēc es
domāju, ka
varu paredzēt?*

*Kā es vēl varētu
uz to skatīties?*

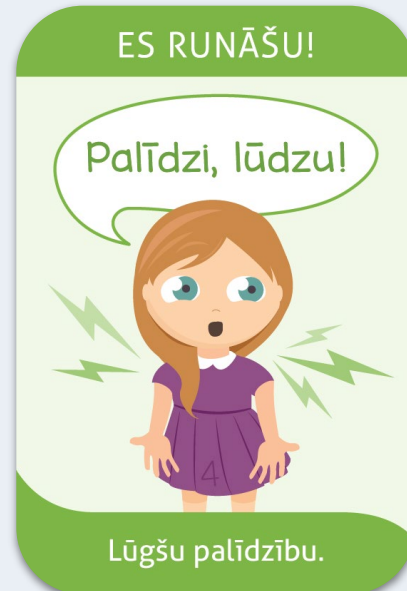
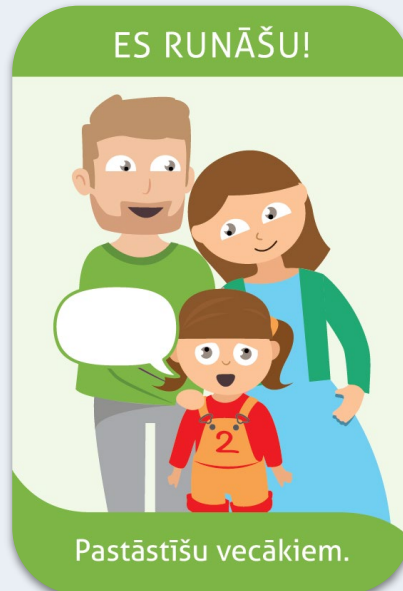
REDZAMAIS

UN NEREDZAMAIS



Sarunāšanās stratēģijas:

- Ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam
- Palīdzības lūgšana un pieņemšana utt.



Acu skatienu nozīme

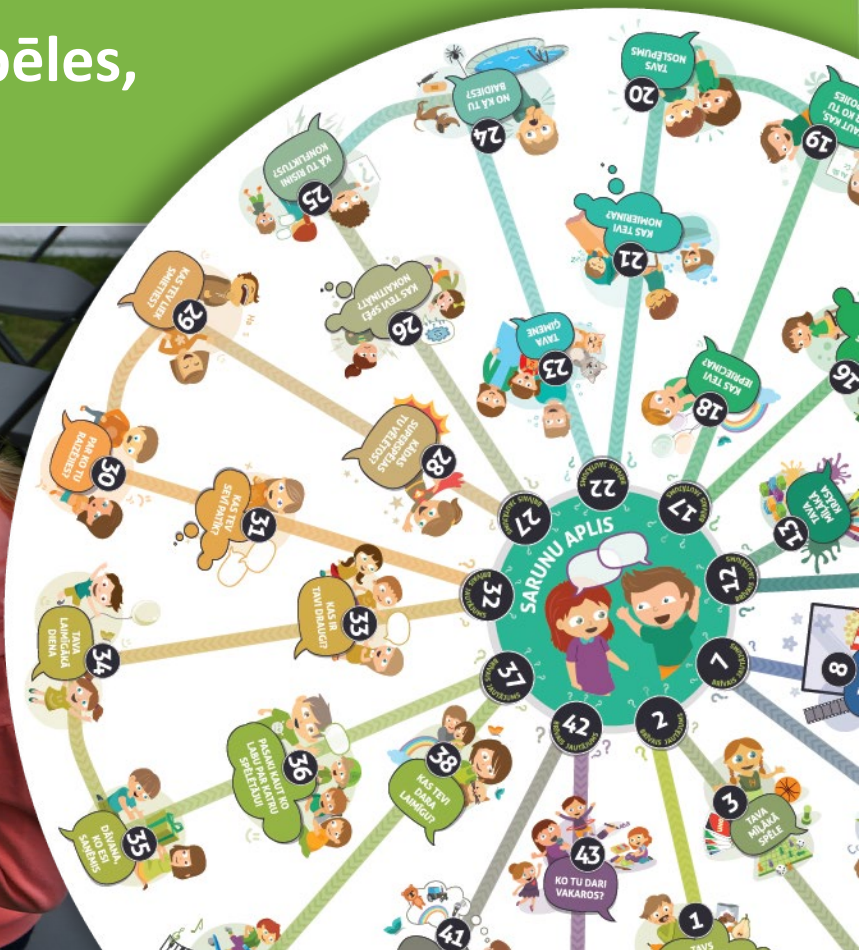


Sarunāšanās stratēģijas:

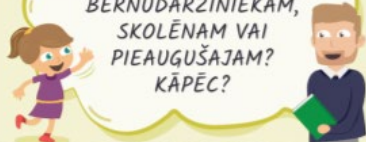
- **Izrunāt ārā zivi no trauka** – ieliek rotaļlietu kastē un lūdz 2 minūtes prezentēt to
- **Jautājumu uzdošanas spēle** – ar 20 jautājumiem atminēt kādu iedomātu priekšmetu
- **Jā, nē spēle** - uzmini priekšmetu, dzīvu būtni, parādību u.c.



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



Sarunāšanās



KĀ TU DOMĀ, KAM
IR LABĀKA DZĪVE –
BĒRNUDĀRZINIEKAM,
SKOLĒNAM VAI
PIEAUGUŠAJAM?
KĀPĒC?



KAS TEVI ATŠĶIR
NO CITIEM
VIENAUDŽIEM?



JĀ VISI PIEAUGUŠIE
PAZUSTU NO PASAULES,
KĀ TU IZDZĪVOTU?



KURĀ GRĀMATĀ VAI
FILMĀ TU VĒLĒTOS
DZĪVOT?



KĀ TU DOMĀ, KO DARA
TAVA KLASES
AUDZINĀTĀJA, KAD VIŅA
NESTRĀDĀ SKOLĀ?



KĀDA BŪTU PASAULE,
JA NEBŪTU IZGUDROTA
ELEKTRĪBA?



KAS VĒL NAV
IZGUDROTS PASAULĒ,
BET TAM NOTEIKTI
BŪTU JĀBŪT?



KĀDĀS GRUPĀS TU
VARĒTU SADALĪT VISUS
SAVUS PAZĪSTAMOS
CILVĒKUS?

Problēmu risināšanas stratēģijas

Situācijas analīze:

- Uzdod jautājumus
- Plānot, kas jādara
- Piekāpšanās
- Pastāvēšana par sevi utt.



Palīdzēšana citiem

Modelējiet

- Izdomā, kam būtu nepieciešama tava palīdzība (tu vari vērot un tu vari jautāt)
- Padomā par veidiem, kā tu varētu viņam vai viņai palīdzēt
- Pavaicā, vai viņai ir nepieciešama palīdzība
- Padomā, kā tu rīkosies, ja tev atteiks palīdzību
- Palīdzi vai respektē atteikumu



Vienošānās

Modelējiet

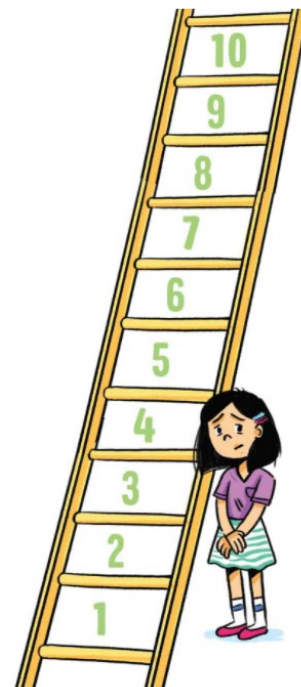
- Padomā, kuram cilvēkam tu nepiekrīti un kāpēc? Pastāsti
- Pastāsti otram cilvēkam, ko tu domā par šo problēmu
- Pavaicā otram cilvēkam viņa viedokli
- Klausies atbildi uzmanīgi un padomā
- Izsaki citu piedāvājumu, kas varētu derēt jums abiem



Pamēģināsim!!!

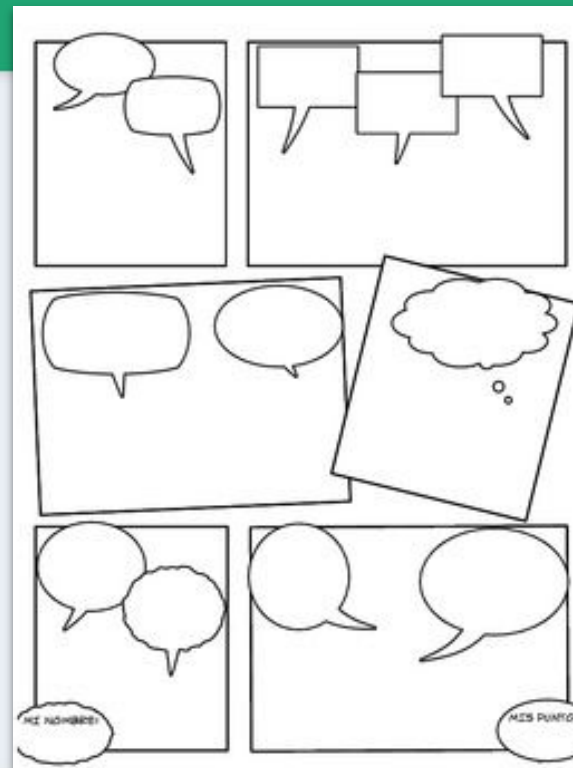
*Kādas ir
bailīgākās lietas,
kas var notikt?*

*Ko es varētu
pamēģināt?*



Aktivitāšu idejas prasmju stiprināšanai

- Visas spēles, kur aktivitātes jāveic pēc kārtas
- GIGI bloks – kopīga māju būvēšana un jebkādu citu projektu kopīga veidošana
- Alias
- Komiksu līnijas spēle u.c.



Viens solis ārpus...

BINGO

	 IZDARI SEN ATLIKTU DARBU	 PASTĀSTI KĀDAM PAR TRAUKSMAINĀM DOMĀM	 UZRAKSTI VIENU POZITĪVU APĢALVOJUMU SEV	 ĻĀVĀDI MAZĀK LAIKA SOCIĀLAJOS MEDIJOS
 ATRODI VIENU LIETU, KO DARĪT CITĀDI		 APĒD VESELĪGU NAŠĪ	 UZRAKSTI, KAS TEVI TAGAD SATRAUC	 IZVEIDO SARAKSTU AR LIETĀM, KAS TEV ŠODIEN IZDEVĀS
 SAJŪTI, KUR KĒRMENĪ IR SPRIEDZE	 PASAKI SEV KOMPLIMENTU	 UZSPĒLĒ KĀDU UZVEDĪBU SPĒLT	 UZRAKSTI TRAUKSMAINO DOMU CĒLOŅUS	 IZMĒĢIJI JAUNU ELPOŠANAS METODI
 NOKLAUSIES MĪLĀKO DZIESMU	 SALABO VIENU LIETU	 AIZEJ GULĒT LAICĪGI		 2 MINŪTES KLAUSIES KLUSUMĀ
 SAPLĀNO NĀKAMO DIENU	 SAGĀTAVO SEV TĒJU	 IZEJ PASAIGĀ	 PĀĒD VESELĪGI VISMĀZ VIENU ĒDIENREIZI	

Scenāriju spēles

- Kas būtu, ja... spēle vai tās vietā – KAS NOTIEK PAŠLAIK? spēle
- Novērošanas spēles – automašīnu bingo
- “Par laimi un diemžēl” spēle. *Par laimi, tā bija ļoti lietaina diena, Diemžēl, sāka līt*
- Kas notiks, ja tas notiks?
Kas notiks, ja tas nenotiks? u.c.





MANA ATZIŅA!



KĀ ES KĻŪDĪJOS?



MANA ATZIŅA!



KĀ ES KĻŪDĪJOS?

KĀ ES KĻŪDĪJOS?



MANA ATZIŅA!



SVARĪGĀKĀS
ATZIŅAS

1.

2.

3.

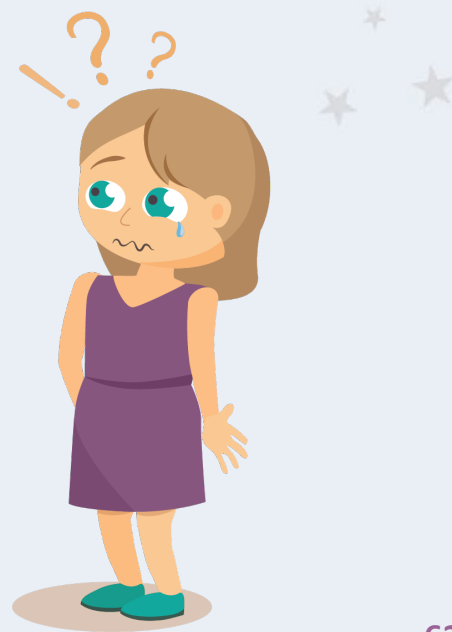
uzvediba.lv

ATZINU
GRĀMATIŅA



Šķiršanās trauksme

- Nemēģiniet aizlavīties prom
- Veidojiet šķiršanās rituālus
- Stāstiet bērnam, kur jūs iesiet, ko jūs darīsiet
- Ļaujiet bērniem skumt
- Ievērojiet bērna prasības pēc rutīnas
- Māciet bērnam runāt par savām emocijām.
- Nodaliet savas skumjas un trauksmi no bērna jūtām



Aktivitātes šķiršanās trauksmes mazināšanai

- Spēlējiet paslēpes (priekšmetu slēpšana, paslēpšanās, silts.karsts.deg)
- Spēlējiet spēles, kas palīdz mazināt šķiršanās trauksmi. Paslēpes, lomu spēles, priekšmetu slēpšanu, rotaļas ar atvadīšanos un atkalsatikšanos utt.
- Māciet pulksteni un laika izpratni
- Izspēlējiet atvadīšanos utt.





Paslēpes ļauj pazaudēt
un atrast mammu atkal
un atkal, un atkal.



Neglābiet bērnu pārāk daudz un pārāk bieži – tas tikai palielinās viņu trauksmi

- Uzdod sev kontroljautājumu –
- Negaidi pilnīgu neatkarību uzreiz. Trauksme veidojas slāni pa slānim

*Vai mana
uzvedība stiprina
bērnu vai vājina?*



Ir bērni, kuri labi tiek galā ar
šķiršanās trauksmi, bet viņiem tik
un tā šķiet, ka vecāki ir pārāk ilgi no
viņiem prom. Tad viņi parasti
noliegs jūsu klātbūtni, slēpsies,
nenāks runāties



Ja tomēr ar trauksmi
klājas ļoti, ļoti grūti,
nerisiniet bērna dzīvi,
bet paskatieties, kā jūs
paši tiekat galā ar to





Iemācīties kontrolēt trauksmi
var būt smags darbs, kas
prasa piepūli, un cilvēks, kurš
cenšas to darīt, ir pelnījis
daudz atbalsta un atzinības!



Ko bērni dzirdēs, kāda
būs jūsu balss uz viņa
pleca, kad viņš dosies
«lielajā dzīvē»? Ko tā
teiks, kā tā izklausīsies?



uzvediba.lv

VEBINĀRS

Kā palīdzēt bērnam
mazināt trauksmi?

Jautājumi un atbildes



Avoti

- <https://kidshealth.org/en/parents/ocd.html>
- <http://autisms.lv/index.php/lv/socstasti>
- <https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/>
- <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/>
- <https://www.bkus.lv/lv/content/mans-slimnicas-stasts>

Literatūras avoti

- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group. 2013
- Pincus, Donna B.. Growing Up Brave . Little, Brown and Company. 2012
- Reuter PhD, Tyson . Standing Up to OCD Workbook For Kids: 40 Activities to Help Children Stop Unwanted Thoughts, Control Compulsive Behaviors, and Overcome Anxiety . Rockridge Press. 2019
- Sullivan PhD, Lake. How To Get Unstuck From The Negative Muck: A Kid's Guide To Getting Rid Of Negative Thinking . LiberWriter.com. 2013