

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Opozicionāla un neelastīga uzvedība

Līga Bērziņa



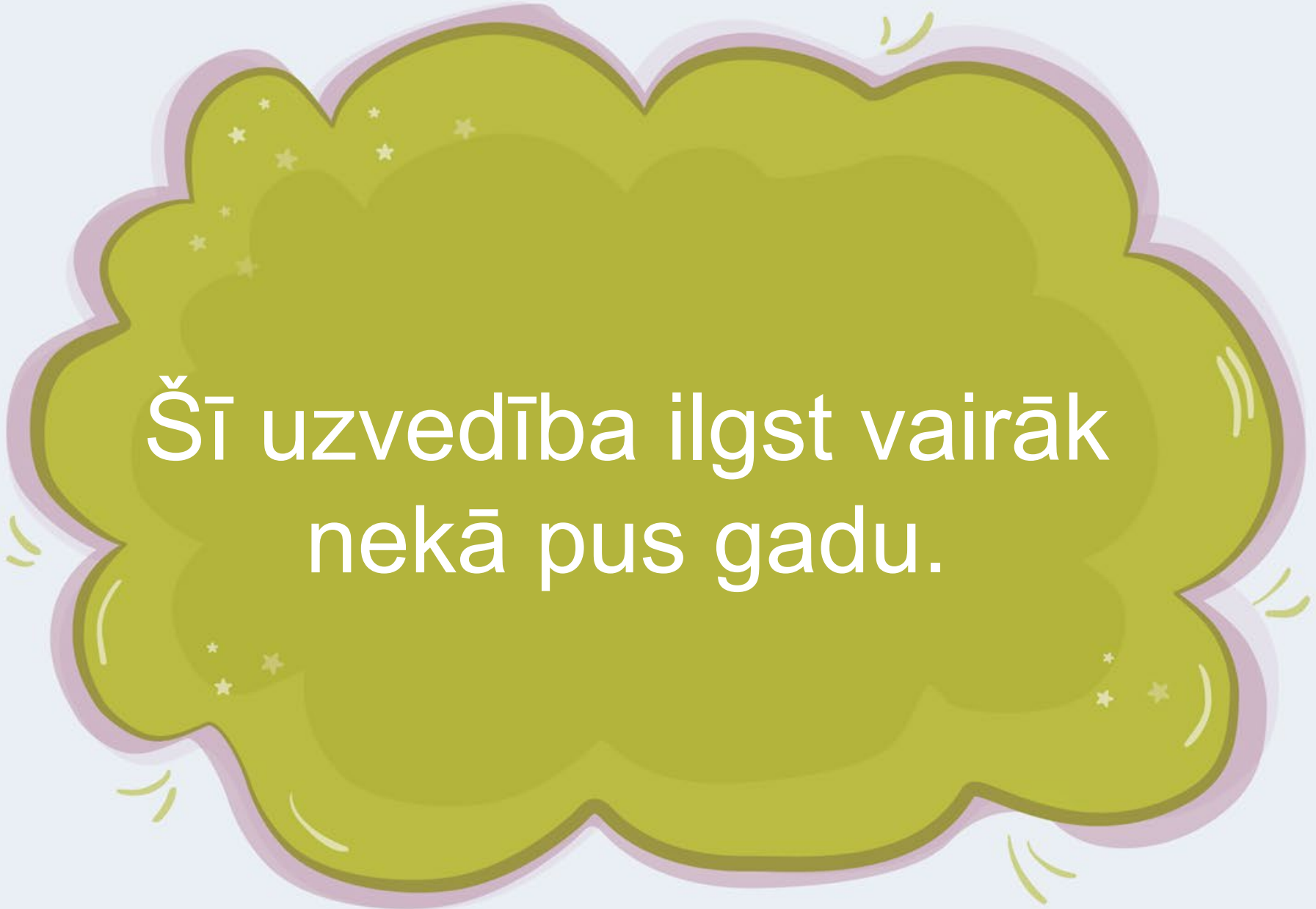
**Cilvēks, kurš nespēj savaldīt dusmas,
spēj kļūt verbāli un fiziski agresīvs.**

Var būt grūti palīdzēt cilvēkam, kurš
uzskata, ka viņam viss kārtībā,
bet problēmas ir visiem citiem.



Kas īsti ir opozicionāla uzvedība?

- Šie bērni var kļūt agresīvi, negatīvi bez jebkāda ārēja iemesla
- Viņu noskaņojums var strauji mainīties
- Viņiem ir grūti mainīt savu noskaņojumu, un viņi bieži pretojas visam ilgāk nekā nepieciešams
- Viņi mēdz sastrīdēties ar vienaudžiem un pieaugušajiem bez acīmredzama iemesla
- Viņi noliedz savu atbildību pat tiešā konfrontācijā pat tad, ja kļūda vai nodarījums ir acīmredzams
- Šie bērni var būt ļaunatminīgi un ilgstoši kalt atriebības plānus, turklāt šie plāni var būt pat veselībai un dzīvībai bīstami



Šī uzvedība ilgst vairāk
nekā pus gadu.

Kas rada opozicionālu uzvedību?

- Disfunkcionāla un/vai haotiska ģimenes dzīve
- Ģimenē ir vai ir bijušas atkarību problēmas
- Vājas, mainīgas, nekonsekventas robežas bērna audzināšanā
- Vide, kur šāda uzvedība ir laba izdzīvošanas stratēģija
- Garīgās veselības problēmas ģimenes loceklim vai pašam bērnam
- Piesaistes problēmas
- Trauksme un depresija
- Traumatiski notikumi

Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .

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.

Opozicionāla uzvedība un izteikta negativitāte, iezīmes:

- «Prāta teorijas» neizpratne
- Nefleksibla domāšana
- Vecumam neatbilstošas prasmes vai prasības (tās nav saistītas ar IQ)
- Grūtības izprast sociālos signālus
- Piemērotu uzvedības modeļu trūkums
- Impulsu kontroles trūkums
- Nespēja domāt ilgtermiņā
- Emociju regulācijas grūtības





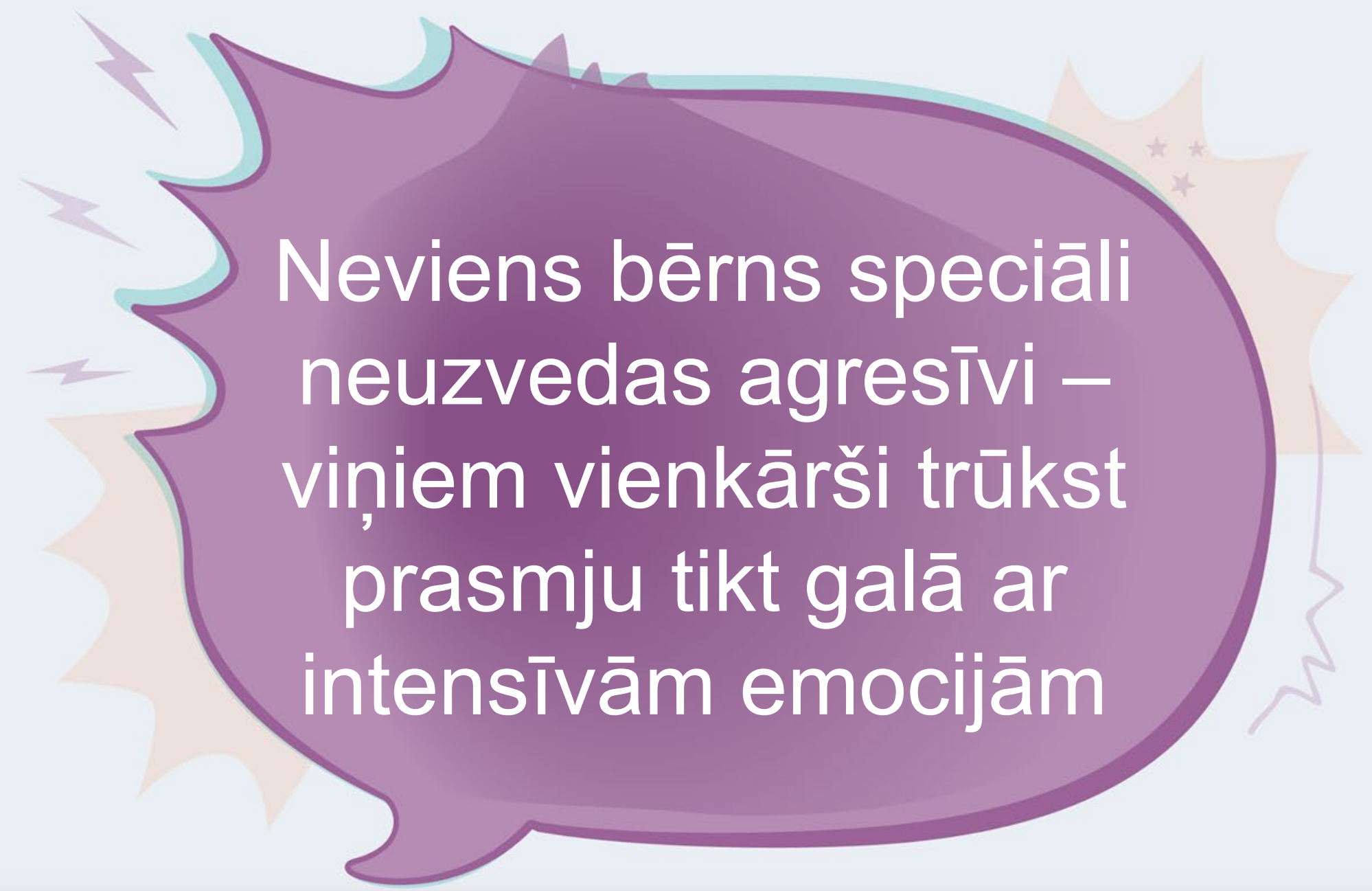
 Un kāpēc vispār būtu jāsadarbojas, tas ir visstulbākais, kas var būt.

Patīk · Atbildēt · Ziņojums · 1 d.

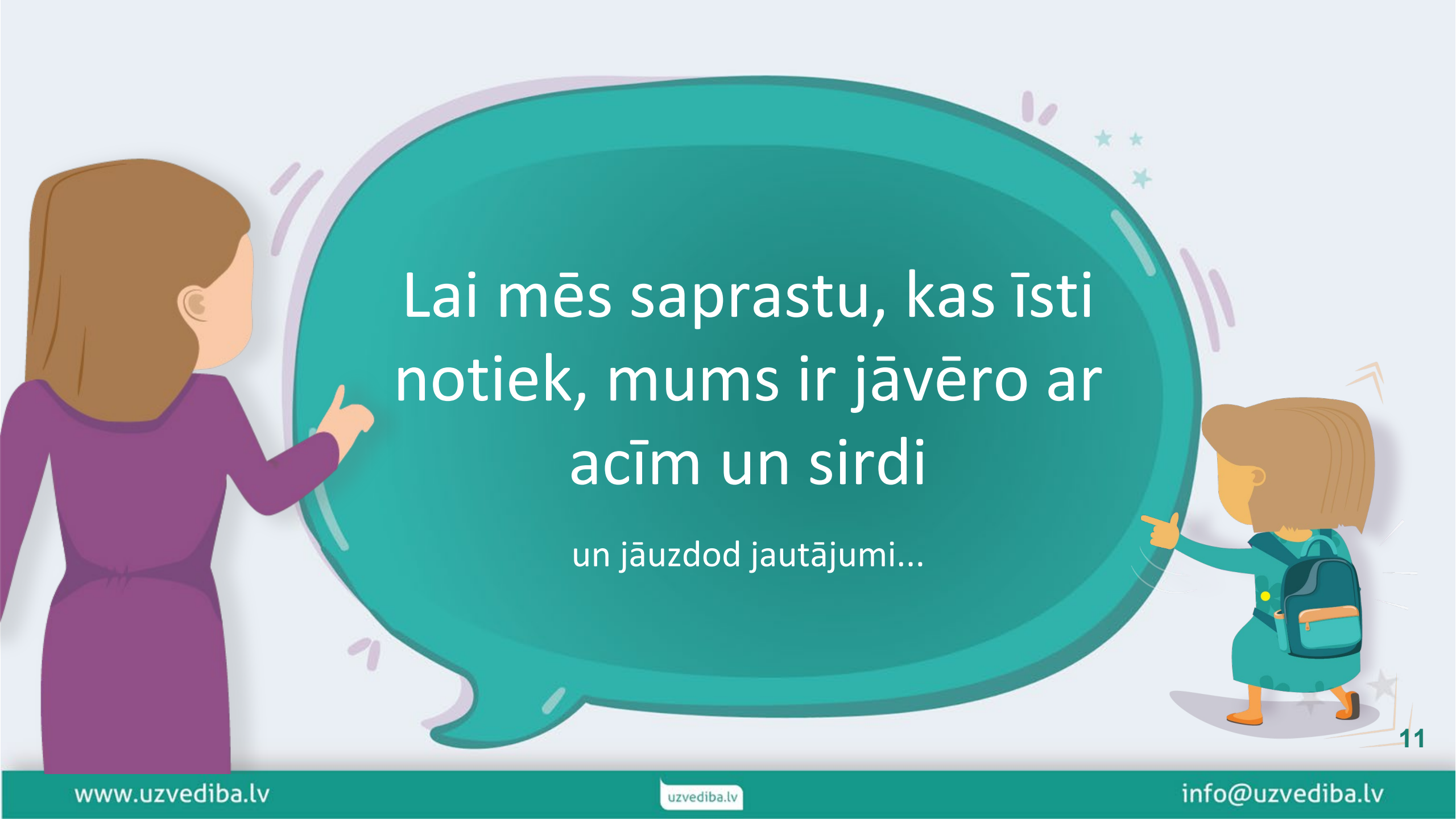


Ir bērni, kuriem ir jā māca
matemātiski tās prasmes,
kuras mēs citi
iemācāmies intuitīvi





Neviens bērns speciāli
neuzvedas agresīvi –
viņiem vienkārši trūkst
prasmju tikt galā ar
intensīvām emocijām

A woman with long brown hair, wearing a purple dress, stands on the left side of the frame, pointing her right index finger towards a large, teal speech bubble. On the right side, a young child with short brown hair, wearing a teal dress and a blue backpack, also points their right index finger towards the same speech bubble. The speech bubble is large and rounded, with a white border and a small tail pointing towards the bottom left. Inside the bubble, the text is written in white. The background is a light blue gradient with some small, faint stars and motion lines around the characters and the bubble.

Lai mēs saprastu, kas īsti
notiek, mums ir jāvēro ar
acīm un sirdi
un jāuzdod jautājumi...



Un jāuzdod
jautājumi –
jautājumi mūsos
turpina strādāt arī pēc
atbildes sniegšanas

Pēc jautājuma uzdošanas

- Iedod laiku apdomāt atbildi
- Nesteidzies ar saviem slēdzieniem un padomiem
- Nevērtē un nekritizē atbildes
- Ja vēlies kritizēt vai vērtēt, uzdod papildus jautājumus

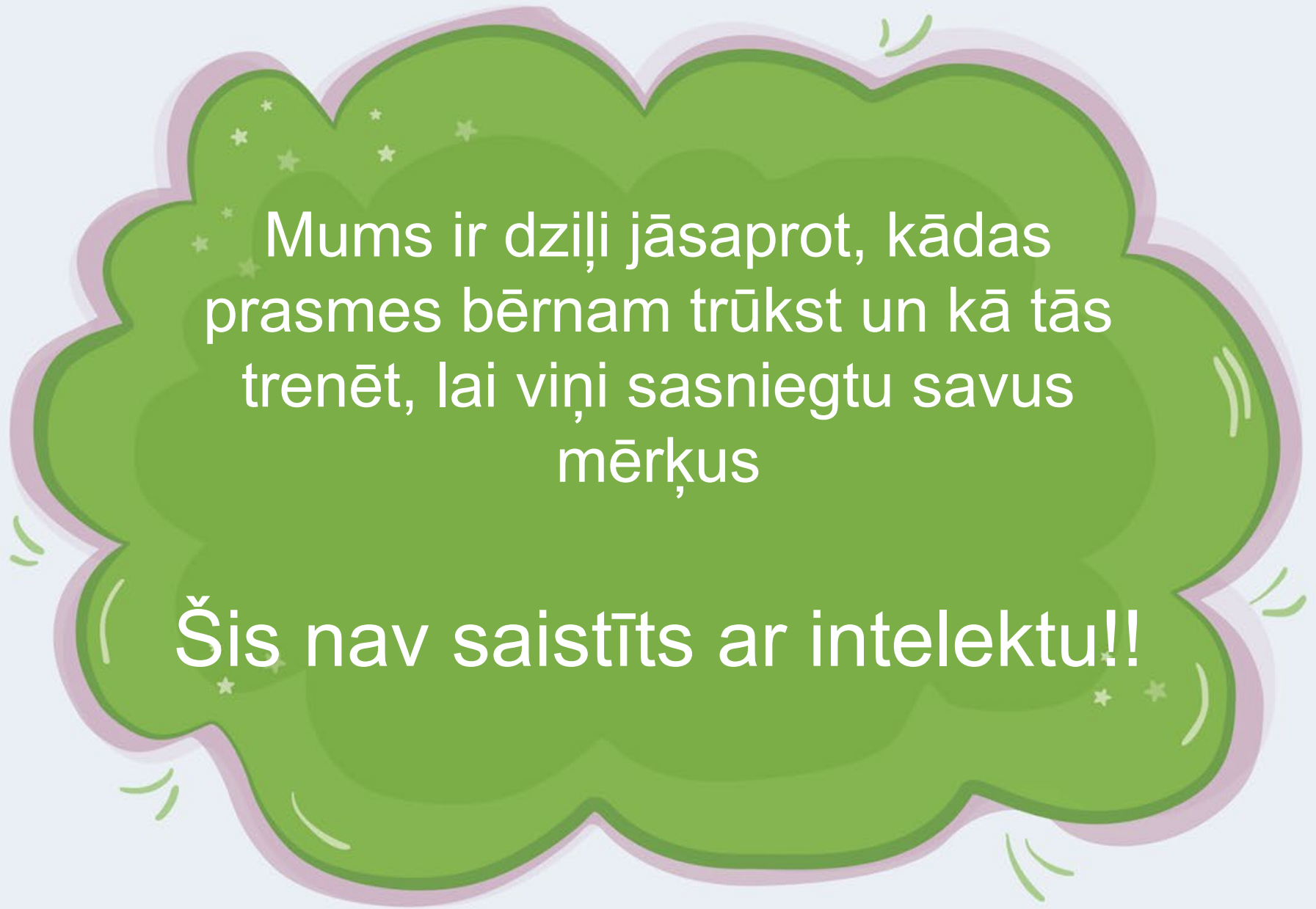


- Jo zemāka būs cilvēka iespēja kontrolēt situāciju, jo augstāks būs stresa līmenis
- Bez veselīgas kontroles sajūtas bērni jutīsies bezspēcīgi un pārsātināti un bieži kļūs pasīvi vai noraidoši
- Ja bērniem aizliedz izdarīt jēgpilnas izvēles, pastāv liels trauksmes un pašdestrukcijas risks.



Uzvedības
problēmas ir
signāls!





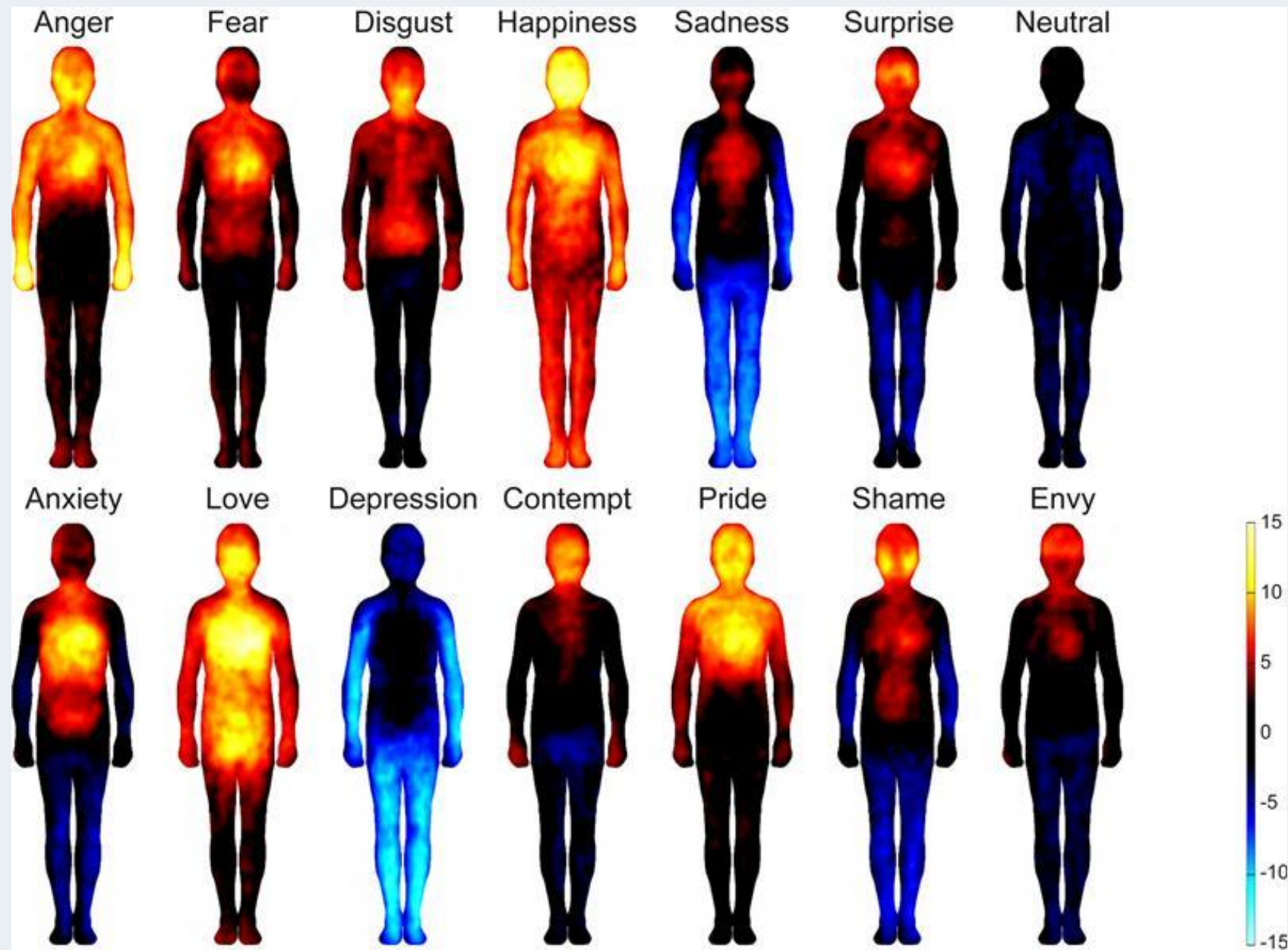
Mums ir dziļi jāsaprot, kādas
prasmes bērnam trūkst un kā tās
trenēt, lai viņi sasniegtu savus
mērķus

Šis nav saistīts ar intelektu!!

Bērnus nereti pārņem
spēcīgas emocijas, un
ir viegli tās sajaukt ar
pasīvu agresiju,
ignoranci utt.

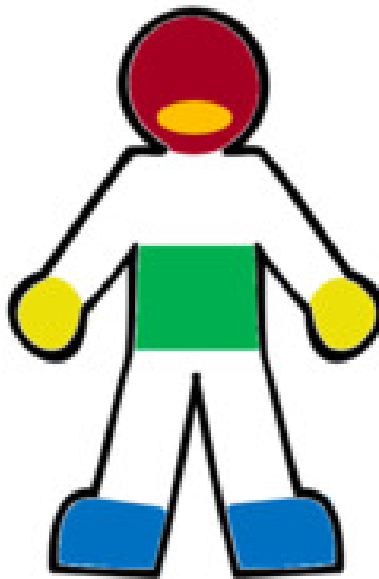


Emociju kartēšana ķermenī



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

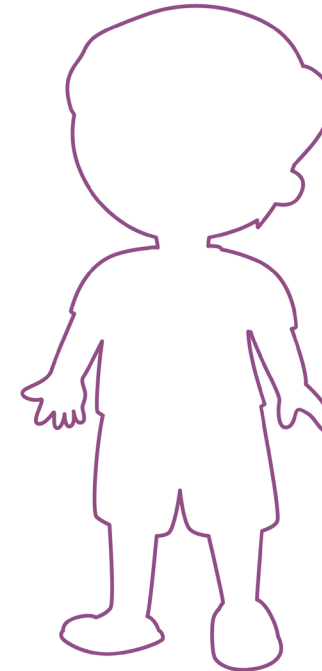
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 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 lielisku ideju: www.uzvediba.lv

Māciet nosaukt emocijas vārdā

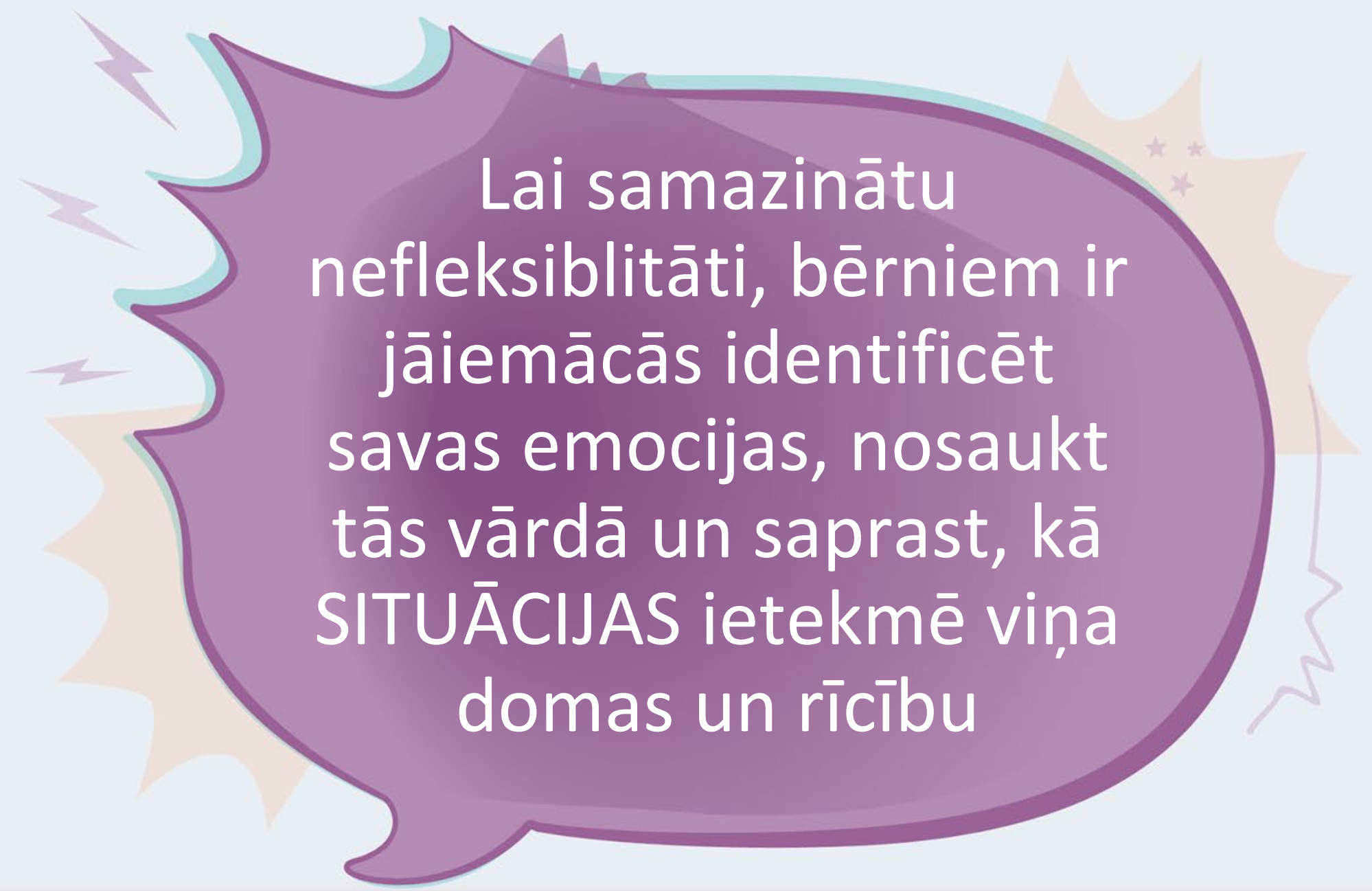


aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots



Lai samazinātu
nefleksibilitāti, bērniem ir
jāiemācās identificēt
savas emocijas, nosaukt
tās vārdā un saprast, kā
SITUĀCIJAS ietekmē viņa
domas un rīcību

Būtiski ir iemācīties un atpazīt savus ierosinātājus

Konfliktogēni (ierosinātāji)

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

Informācijas slēpšana,
Izsmiekls,
Kategoriskums
Kategoriskums,
Kontrolē
Monotona atkārtošana
Negatīvs novērtējums
Nenoteiktība
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

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



Uzdodiet jautājumus

- *Kā tu jūties, kad ir tava kārtā runāt, dot idejas?*
- *Kā tu jūties, kad komanda liek lielas cerības uz tevi?*
- *Kas tavā komandā tiek sadzirdēts un kāpēc?*
- *Kā būtu iespējas dot vārdu arī klusākajiem bērniem?*
- *Kādās situācijās tev ir vislielākā trauksme?*
- *Kas palīdz nomierināties tev?*
- *Kas palīdz nomierināties tavai grupai?*



Kautrīgums , sociālā trauksme



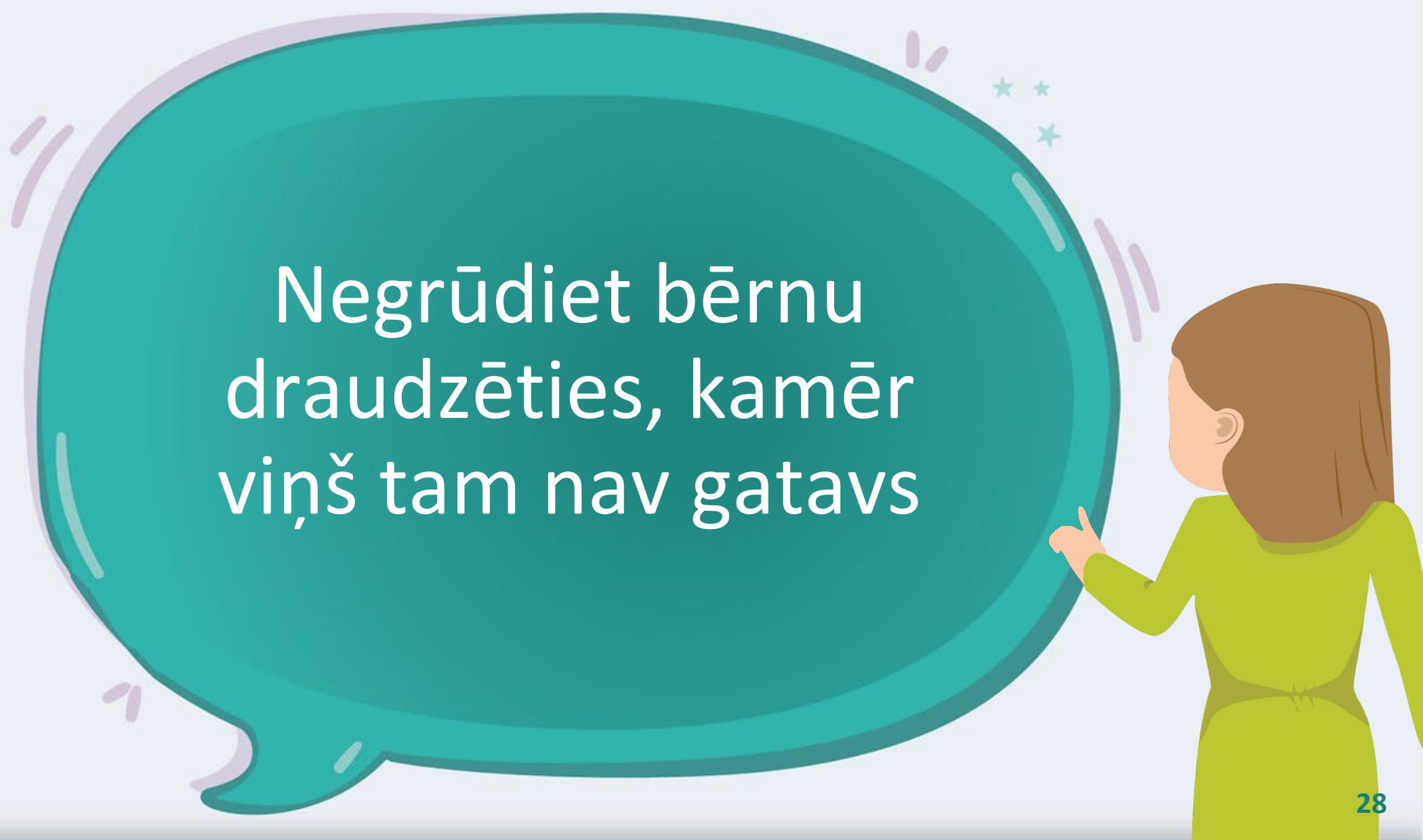
Sociālās trauksmes biežākās izpausmes

**Nepamatotas bailes, apdraudējuma sajūta no sabiedrības.
Sociālās fobijas raksturīgākās pazīmes:**

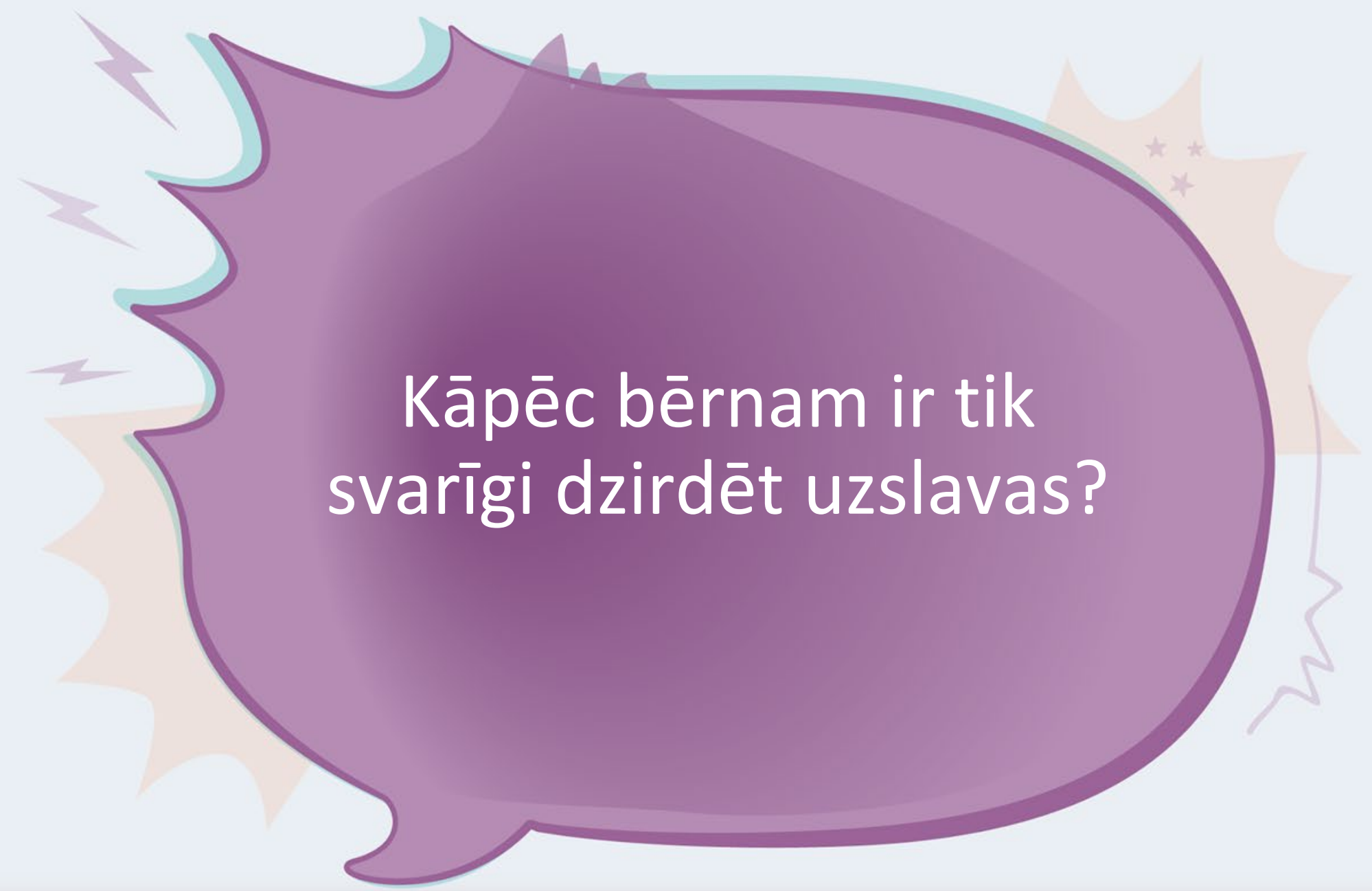
- bailes no kritikas, bailes no kritiskas nopētīšanas;
- bailes uzstāties, aizstāvēt viedokli;
- nespēja rakstīt citu cilvēku klātbūtnē;
- nespēja skaļi lasīt citu cilvēku klātbūtnē;
- nespēja apmeklēt sabiedrisko tualeti;
- bailes, nepatika pusdienot, ēst ārpus mājas.

Sociālā trauksme nav kautrīgums, slinkums





Negrūdiet bērnu
draudzēties, kamēr
viņš tam nav gatavs



Kāpēc bērnam ir tik
svarīgi dzirdēt uzslavas?

Kā mācīties teikt komplimentus?

DRAUDZĪBAI UN SADARBĪBAI

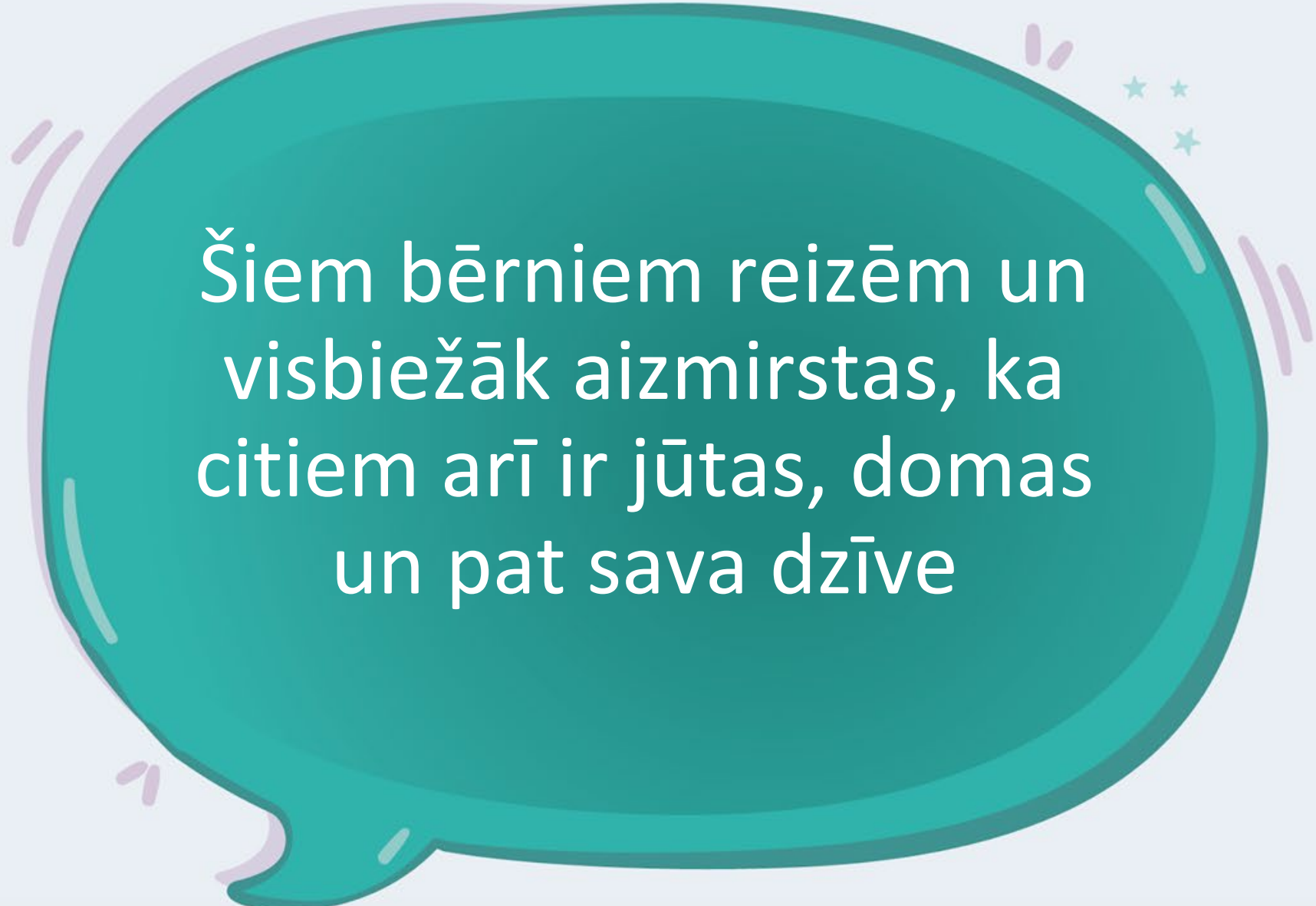


uzvediba.lv

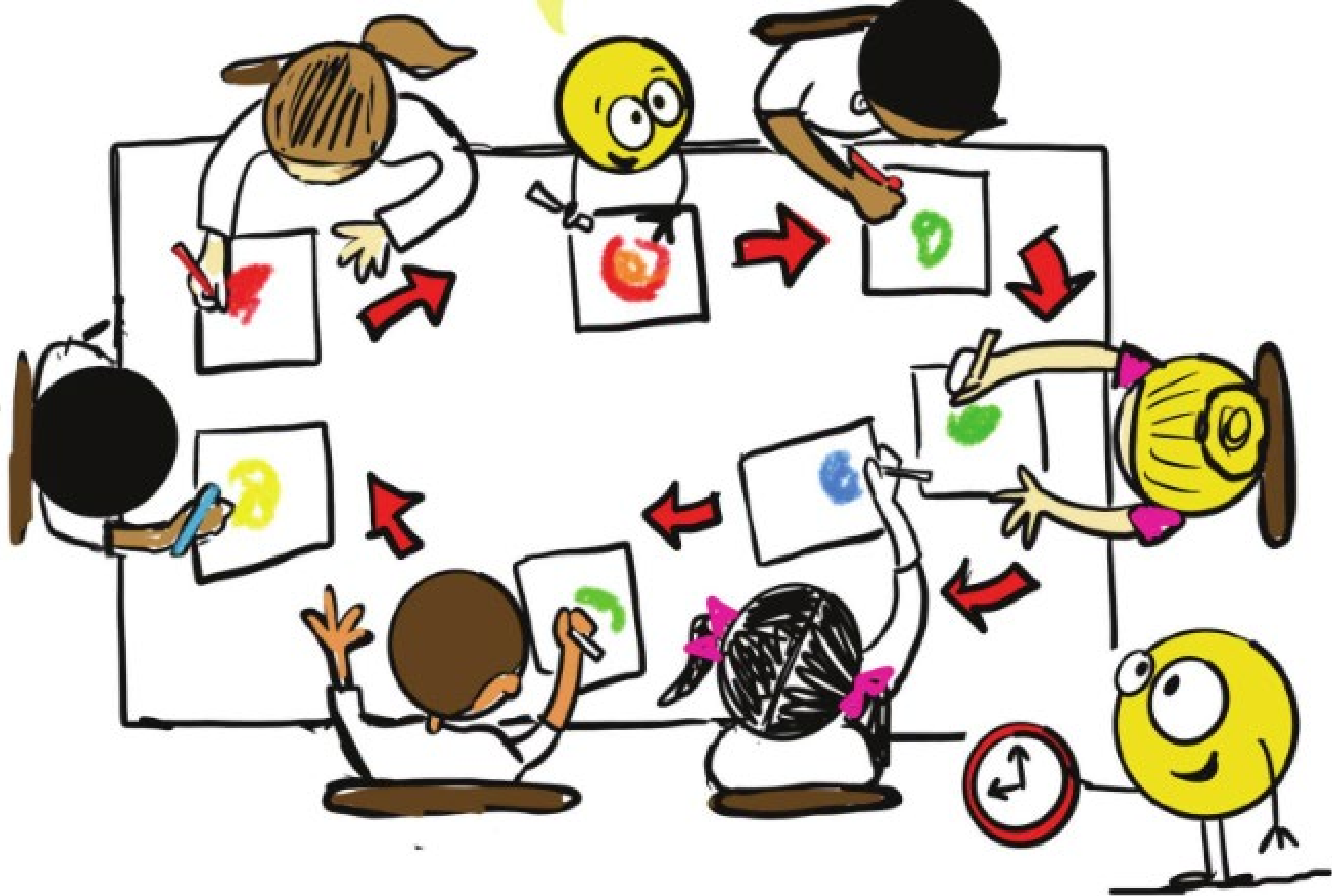


«Prāta teorijas» neizpratne





Šiem bērniem reizēm un
visbiežāk aizmirstas, ka
citiem arī ir jūtas, domas
un pat sava dzīve



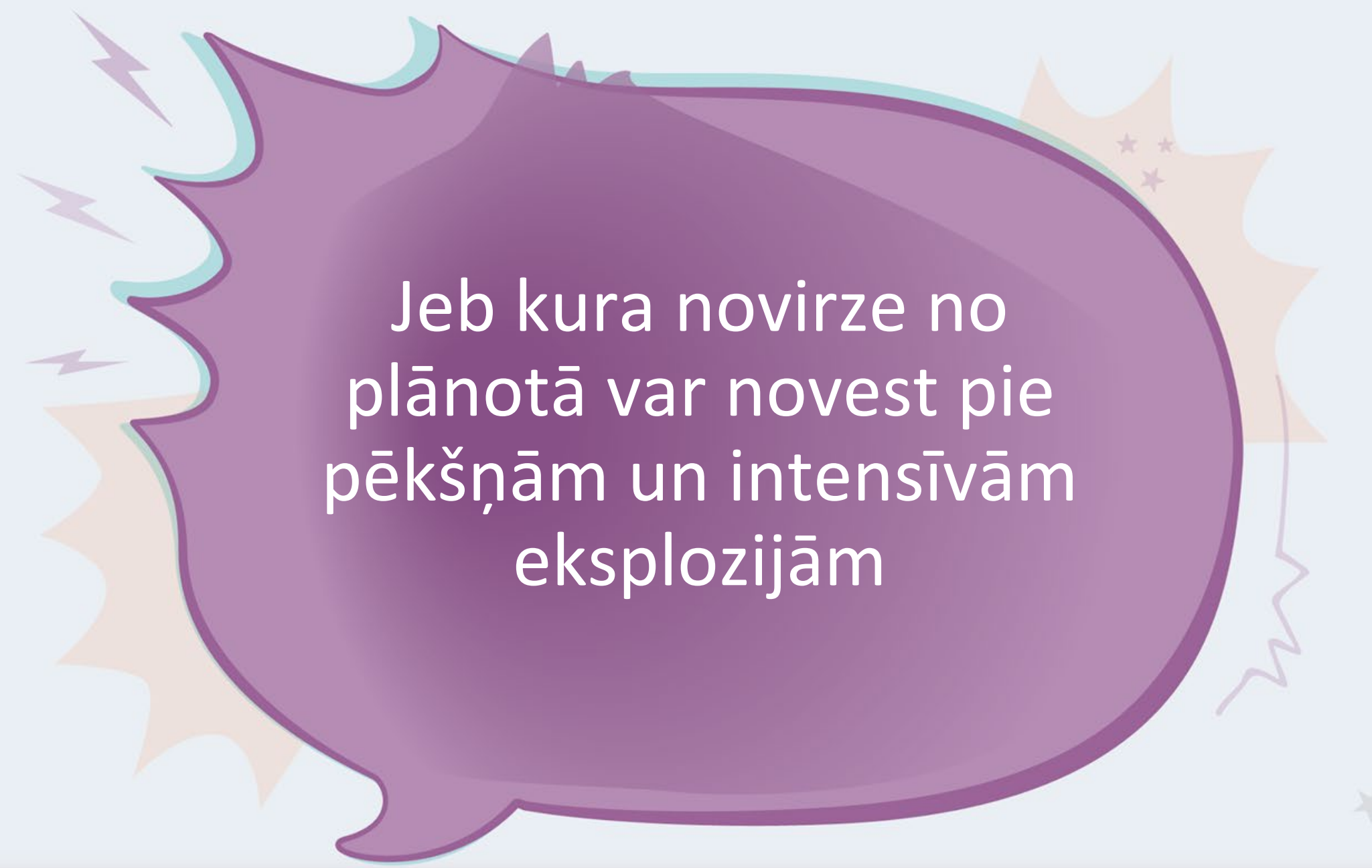
Nefleksibla domāšana



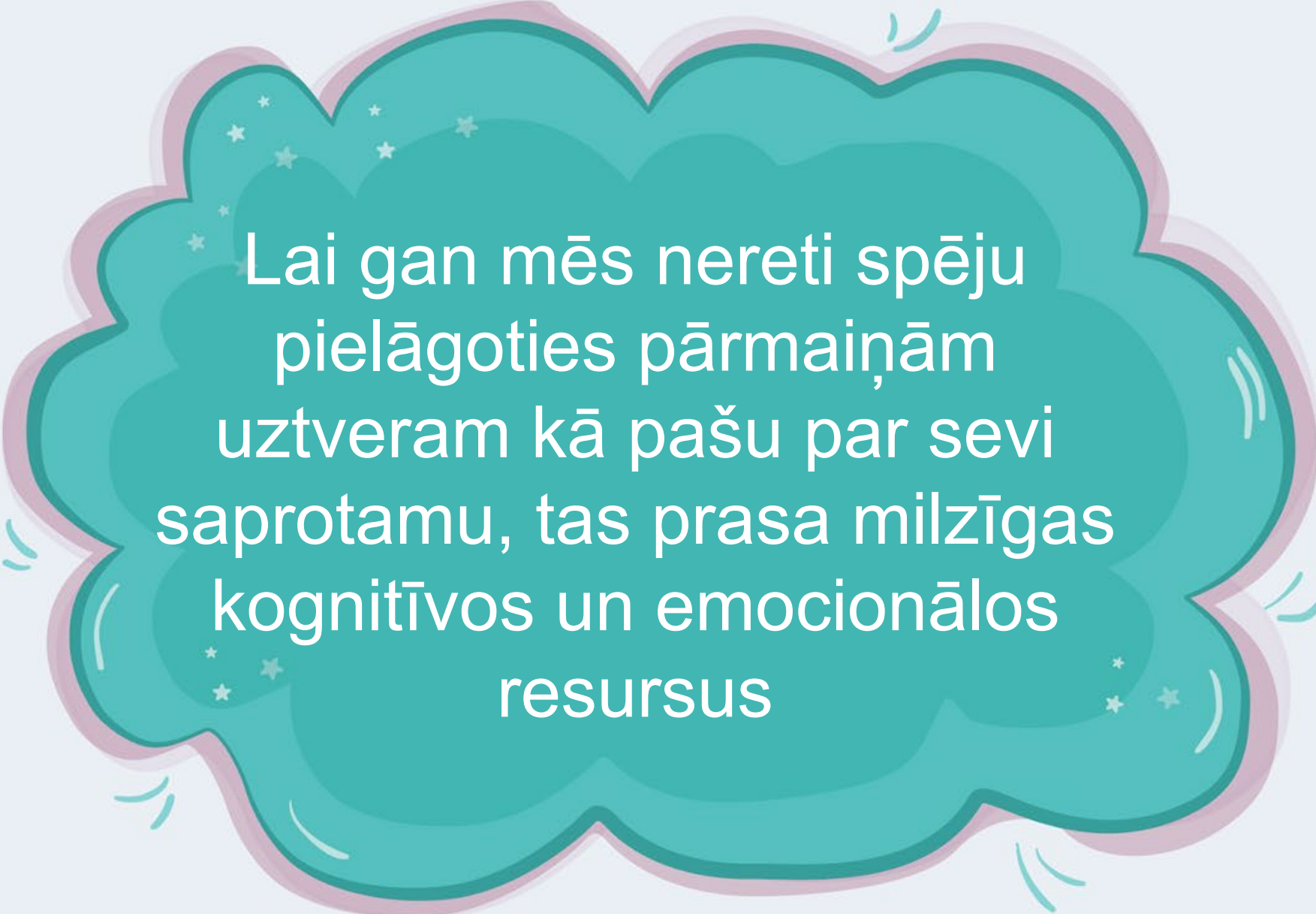
Lielākie izaicinājumi ir bērniem, kuriem:

- 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





Jeb kura novirze no
plānotā var novest pie
pēkšņām un intensīvām
eksplozijām



Lai gan mēs nereti spēju
pielāgoties pārmaiņām
uztveram kā pašu par sevi
saprotamu, tas prasa milzīgas
kognitīvos un emocionālos
resursus



Vecumam neatbilstošas prasmes vai prasības

- Nespēja lūgt palīdzību
- Sajūta, ka viss jā dara vienam pašam
- Domas
 - *Tikai vārguļi lūdz palīdzību,*
 - *Tikai vārguļi padodas utt.*



Piemērotu uzvedības modeļu trūkums



Modelējiet, kā parādīt sadarbību

- Nospraust robežas
- Vienoties par darāmajiem darbiem
- Lūgt
- Piekāpties
- Atvainoties un pieņemt atvainošanos
- Vienoties par kopīgu mērķi
- Darīt kopā sarežģītas un vienkāršas lietas -
kārtot māju, vārīt zupu, cept piparūkas, velt
sniegavīru utt.



Impusu kontroles grūtības



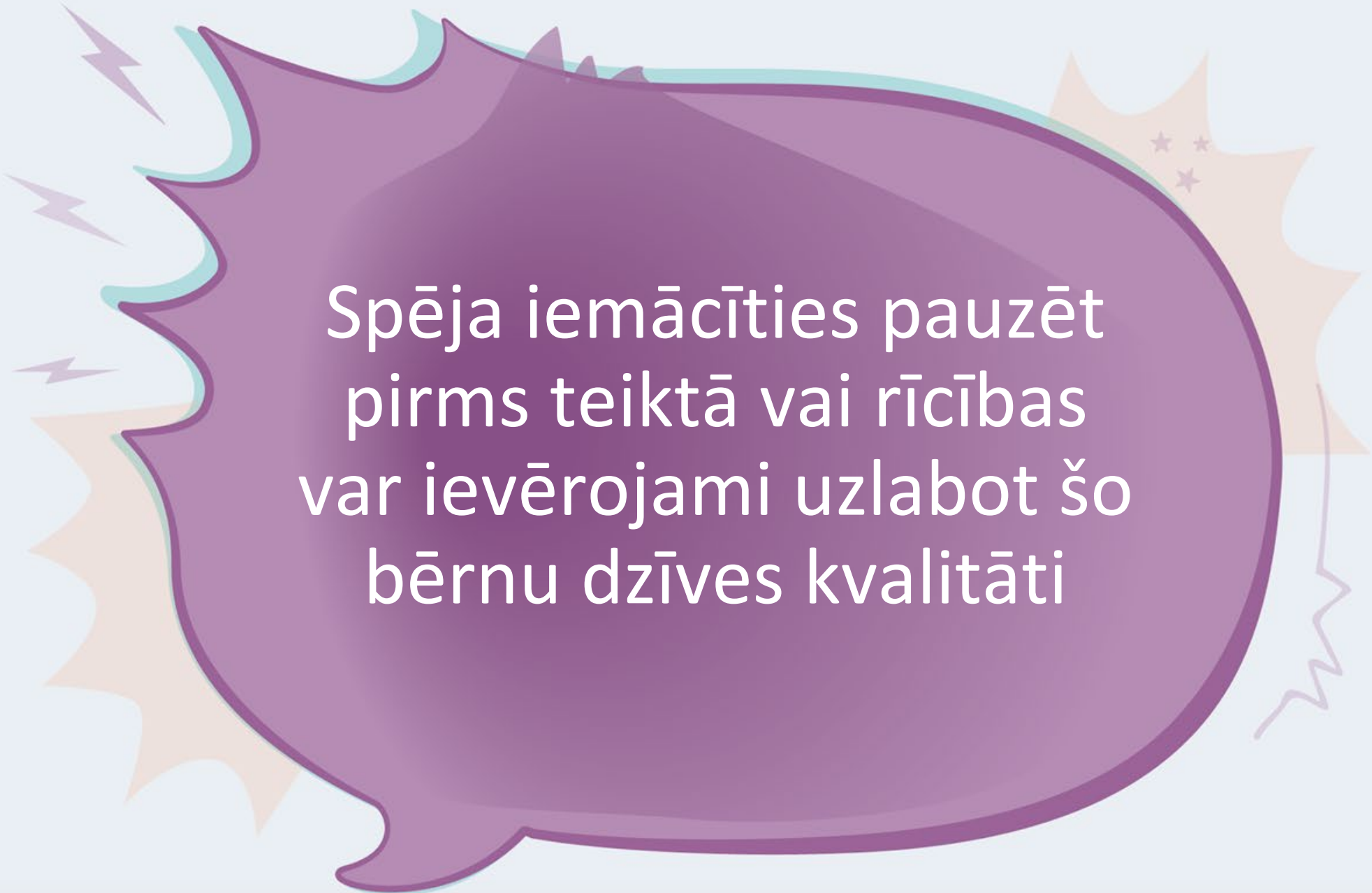
- Impulsu kontrolei nav korelācijas ar intelektu, darbaspējām, atmiņu
- Daudzi bērni ļoti pārdzīvo savu impulsivitāti
- Bīstami kļūst tajā brīdī, kad bērni zaudē ticību, ka spēj kontrolēt savu uzvedību



Impulsu kontroles trūkums

- Nepacietība
- Citu pārtraukšana pusvārdā
- Baumu izplatīšana par citiem
- Nespēja glabāt noslēpumus
- Nespēja citiem iedot uzvaras laurus, paslavēt citus





Spēja iemācīties pauzēt
pirms teiktā vai rīcības
var ievērojami uzlabot šo
bērnu dzīves kvalitāti

Grūtības saprast savu lomu grupā

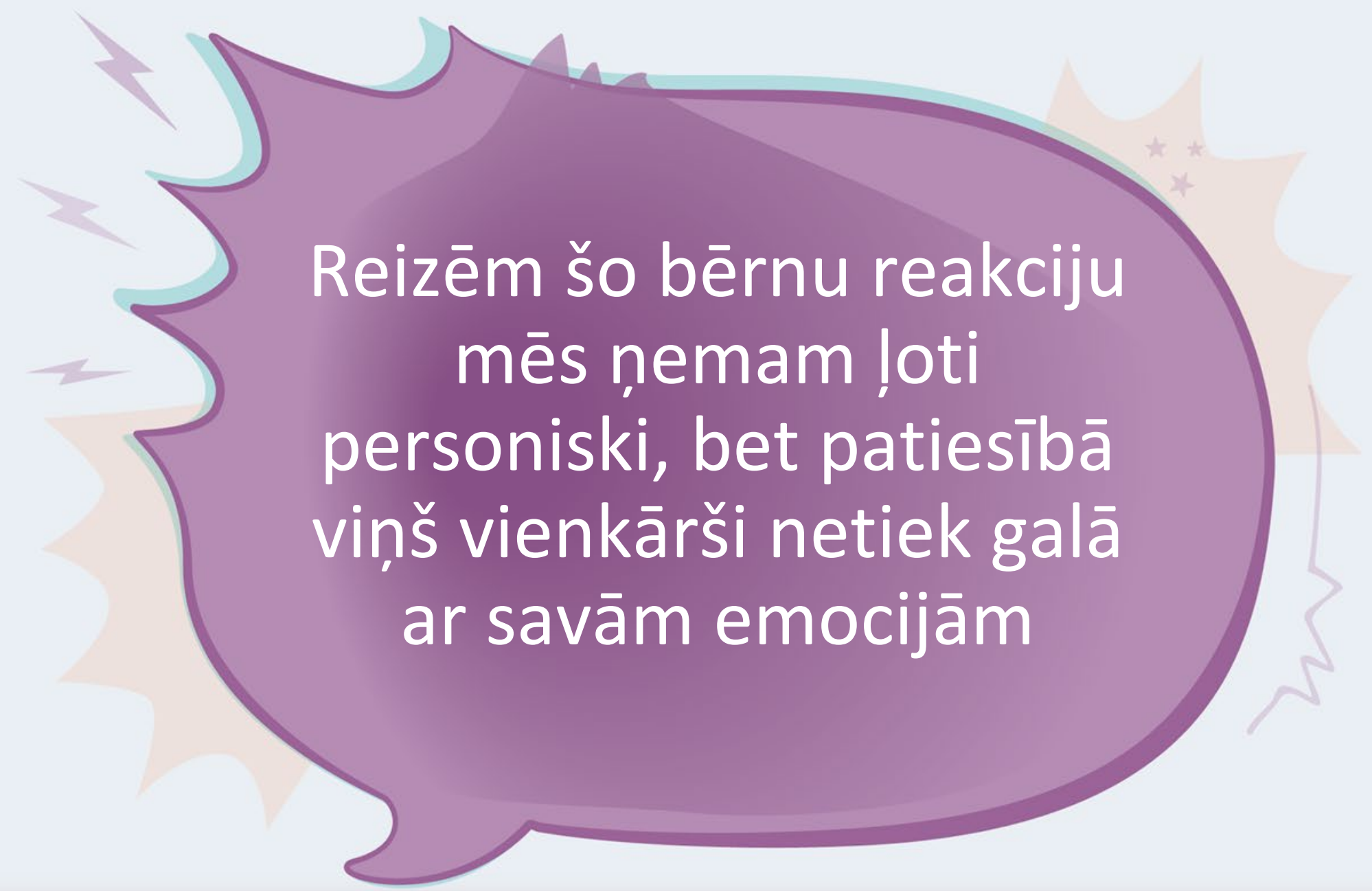
- Ko bērnam nozīmē popularitāte?
- Kā bērns veido savu autoritāti grupā?
Kāpēc tieši tā?
 - Pavaicā – *Kas ir klases populārākie bērni? Kāpēc viņi ir tik populāri? Ko viņi tādu dara?*
 - *Ar ko tu vēlētos draudzēties? Kāpēc? Ar ko viņi draudzējas? Kāpēc?*



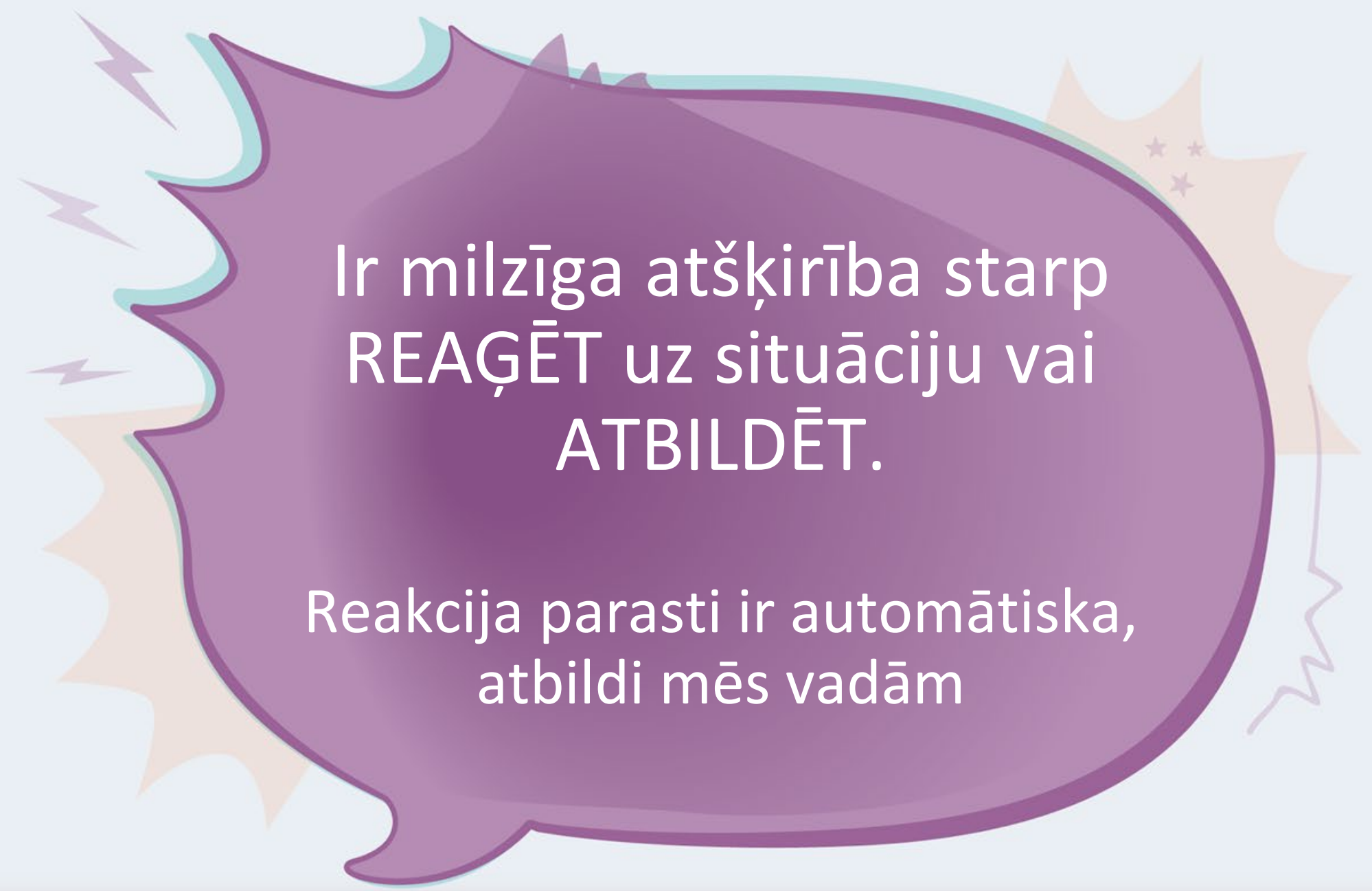
Lomas grupā

- Pastāstiet bērnam, ka lomas ir dažādas
- Sadarbības stili ir dažādi - izvairīšanās, konkurējošais, pielāgošanās, iekļaujošais un kompromisu
- Māciet bērnam, ka lomas ir dažādas, nevis tikai līderis un sekotājs, bet arī sarunu vedējs, komunikators, eksperts, klauns utt.





Reizēm šo bērnu reakciju
mēs ņemam ļoti
personiski, bet patiesībā
viņš vienkārši netiek galā
ar savām emocijām



Ir milzīga atšķirība starp
REAĢĒT uz situāciju vai
ATBILDĒT.

Reakcija parasti ir automātiska,
atbildi mēs vadām

Jautājiet

- *Kāda ir tava loma šajā grupā?*
- *Kas ir vajadzīgs, lai grupa būtu veiksmīga?*
- *Kas tev traucē izpildīt uzdevumus?*
- *Ko tu nākamreiz darītu citādāk?*





Nespēja domāt
īstermiņā un ilgtermiņā

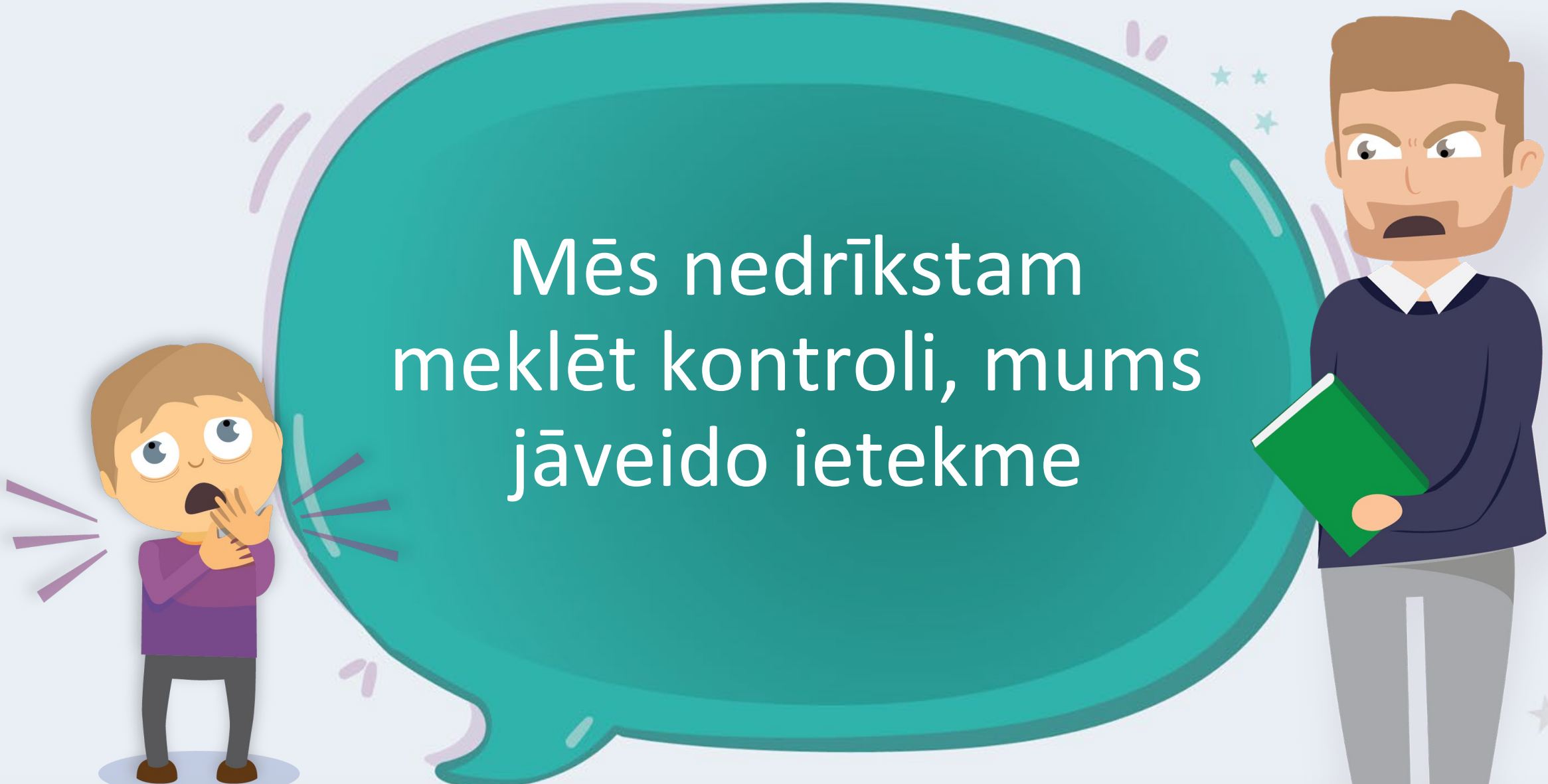
Ir bērni, kuri ātri
iemācās, ka uzvesties
slikti ir izdevīgi



Brīdinājuma signāli

- *Tu man neatgādināji par peldēšanu!*
- *Tu man nepateici, ka būs ieskaite!*
- *Skolotāja nepateica, ka...*
- *Tu man neieliki sporta drēbes!*
- *Tu to gribēji, tāpēc es tā darīju*
- *... ir vainīgs manās sliktajās atzīmēs,*
- *kļūdās, tajā, ka es neizdarīju...*
- *Man tik un tā nekas nesanāks!*
- *Es esmu lūzeris, idiots ...*
- *Citi par mani ir labāki*
- *Tu man neatgādināji par*
- *Es neko nevaru, nesaprotu un labāk mirstu nost nekā kaut ko mācos*
- *Es nevaru, es negribu*



An illustration featuring a large teal speech bubble in the center. To the left of the bubble is a small boy with brown hair, wearing a purple long-sleeved shirt and dark pants, looking surprised with his hands near his mouth. To the right is a man with brown hair and a beard, wearing a dark blue sweater over a white collared shirt and grey pants, holding a green book. The background is light blue with some faint stars and motion lines around the characters and the bubble.

Mēs nedrīkstam
meklēt kontroli, mums
jāveido ietekme

Bērni, kuri ir sodīti par
daudz, centīsies
pierādīt, ka neviena
sodu sistēma nestrādā
uz viņiem





Robežas –
jo sarežģītāks ir bērns, jo
skaidrākas robežas ir svarīgi
nospraust

Skaidri formulējiet savas gaidas

- Kā mēs izturamies pret ikvienu ģimenes locekli (pienākumi, attieksme, valoda, mājas darbiņi utt.)
- Kā mēs izturamies pret savu veselību (higiēna, pārtika, apģērbs, miegs utt.)
- Kā klasesbiedrs (darba ieradumi, sekmes, mājasdarbu disciplīna, sadarbība)

*Šīs prasības un gaidas ar katru gadu pieaugs,
un tām ir jāpieaug atbilstoši bērna vecumam un spējām*



Aprunājieties, kādas ir labas lomas pazīmes un kādas ir pazīmes - murgs

Ideāls brālis →

Ideāls klasesbiedrs →

Ideāls dēls →

Ideāla komanda →

utt.

Brālis - murgs

Klasesbiedrs - murgs

Dēls - murgs

Komanda - murgs



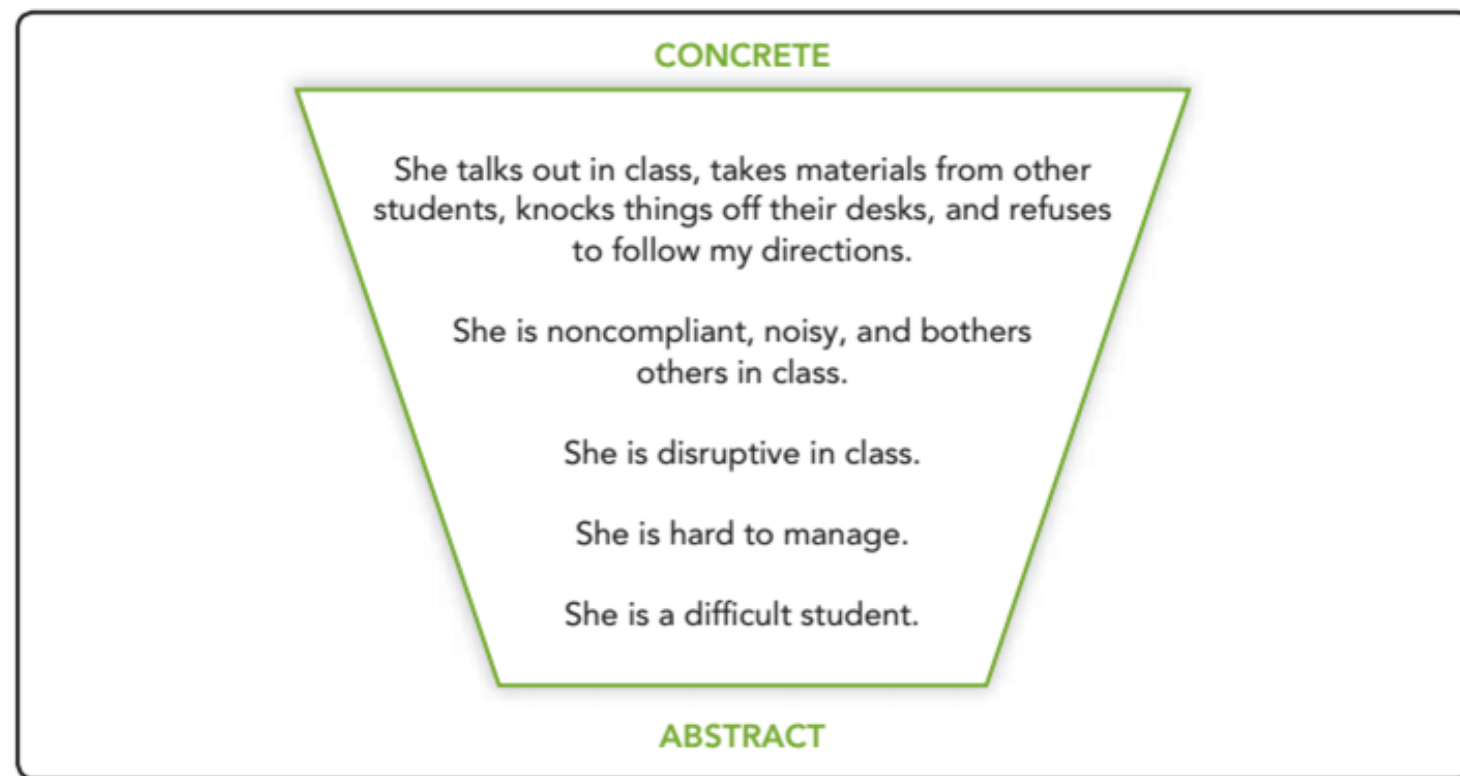
Sarakstiet dažādas lomas, kādas ir bērnam

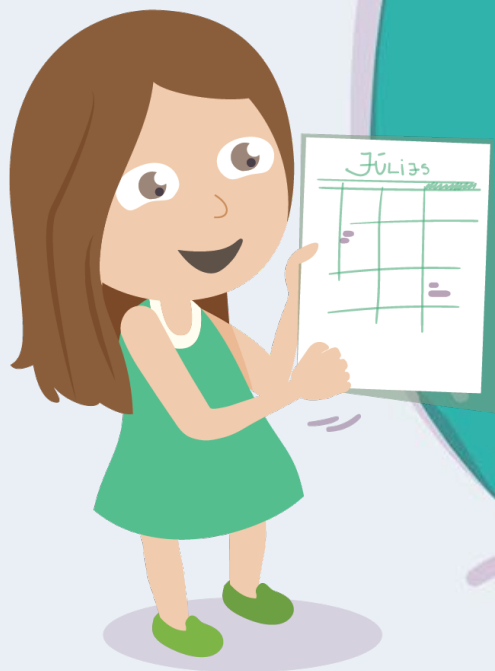
- brālis vai māsa,
- dēls vai meita,
- mazdēls vai mazmeita,
- kaimiņš,
- rotaļu biedrs,
- klasesbiedrs, bērnudārza biedrs
- draugs,
- utt.



Dodiet ļoti skaidru atgriezenisko saiti

FIGURE 3.3 A sample feedback continuum: Abstract to concrete.





**Gaidas un noteikumi
ir jāvizualizē,**
jo bērniem var nebūt ne
mazākā priekšstata, ko no
viņiem grib

Vai bērnam ir vide,
kur viņš var redzēt un
var baudīt labu
sadarbību?

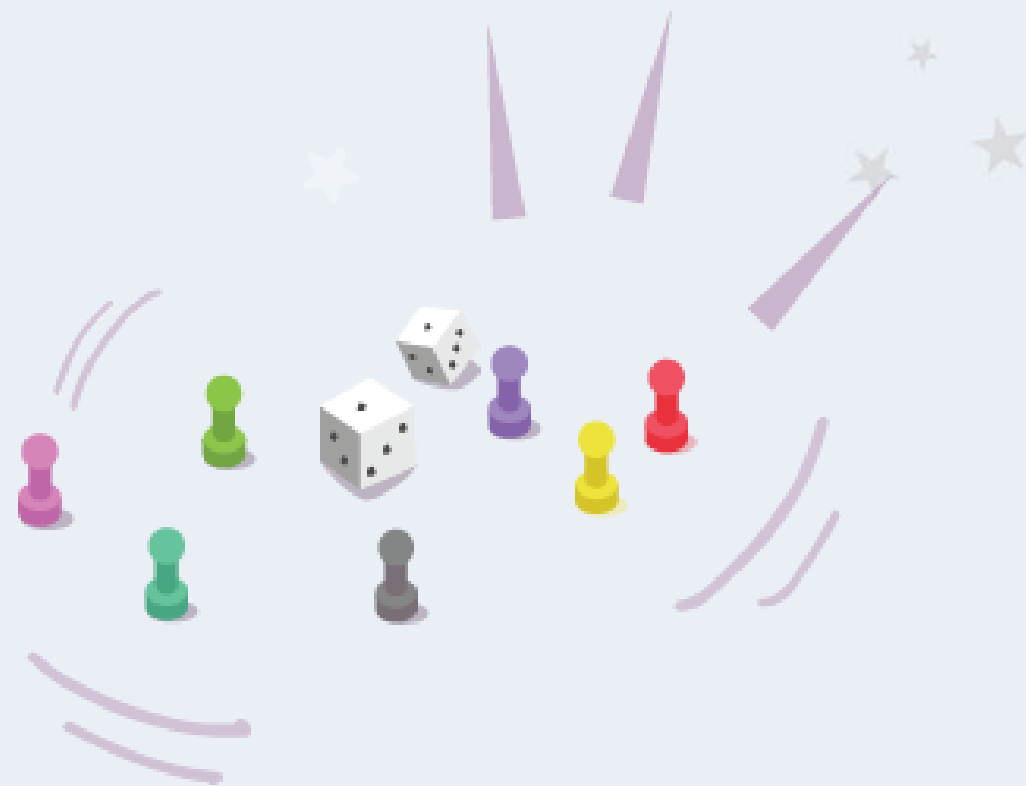


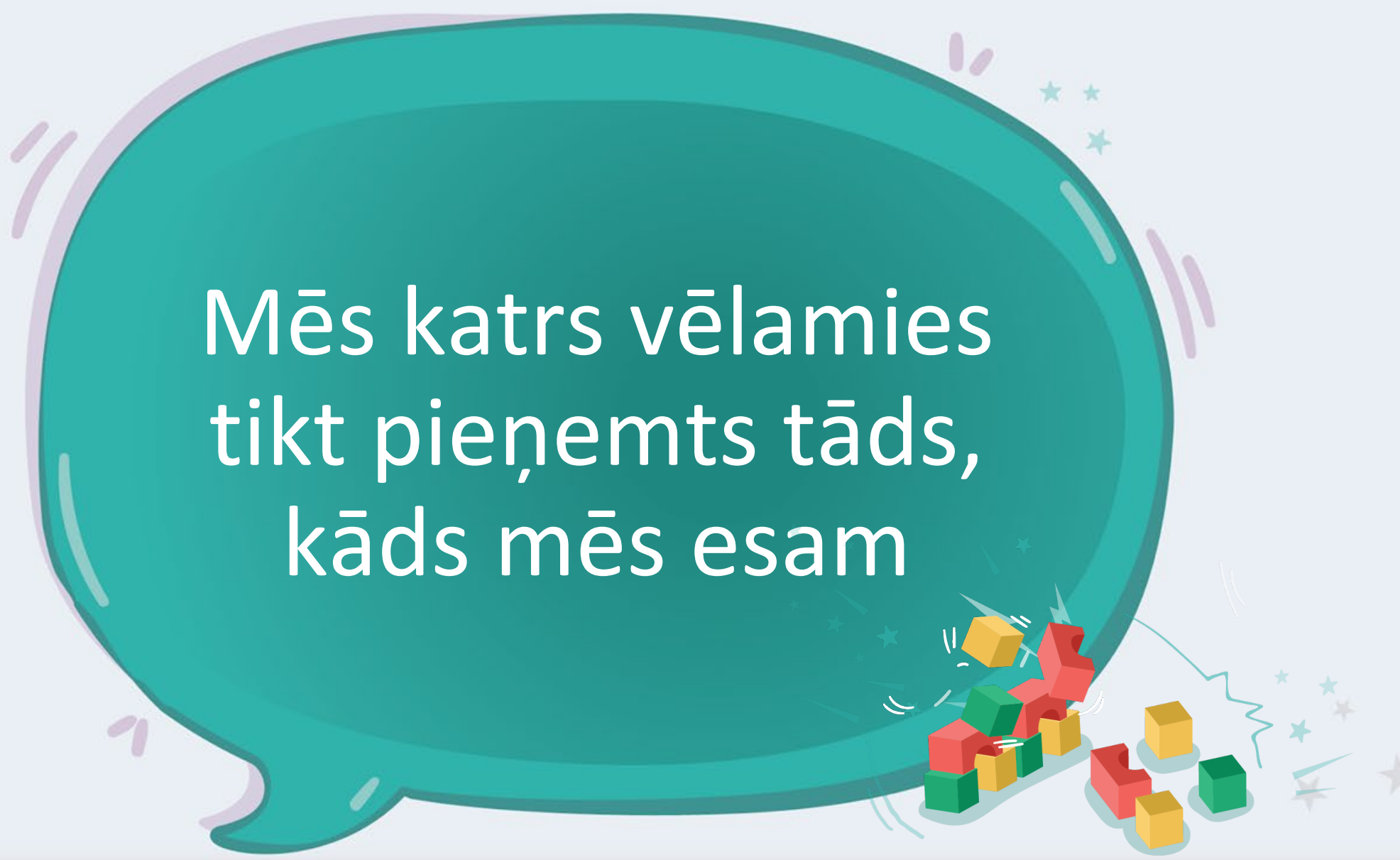
Saraksti lietas, ko tu
gribētu darīt kopā un
palūdz bērnam
izveidot šādu pašu
sarakstu



Spēlējiet kopā spēles

- Kāršu spēles, Uno, Duraku, Sabotierus utt.
- Stratēģiskās spēles - Katanu, Vilcienus, Pandemic utt.
- Videospēles!!!





Mēs katrs vēlamies
tikt pieņemts tāds,
kāds mēs esam



Paldies!

Literatūras avoti

- Greene, Ross W.. Raising Human Beings: Creating a Collaborative Partnership with Your Child . Scribner.
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .
- Marilyn, Friend. Interactions (What's New in Special Education) Pearson Education. Kindle Edition. 2016
- Miller, Rory. ConCom: Conflict Communication A New Paradigm in Conscious Communication . Unknown. Kindle Edition.
- Alber, Diane A Little SPOT of Teamwork: A Story About Collaboration And Leadership, Amazon.com, 2020

Interneta resursi

- <http://www.lailasprakse.lv/trauksme/sociala-trauksme-sociala-fobija>
- <https://spoki.lv/spele/Speles-uz-papira-jeb-ko-tavi-senci/795330/1/3>