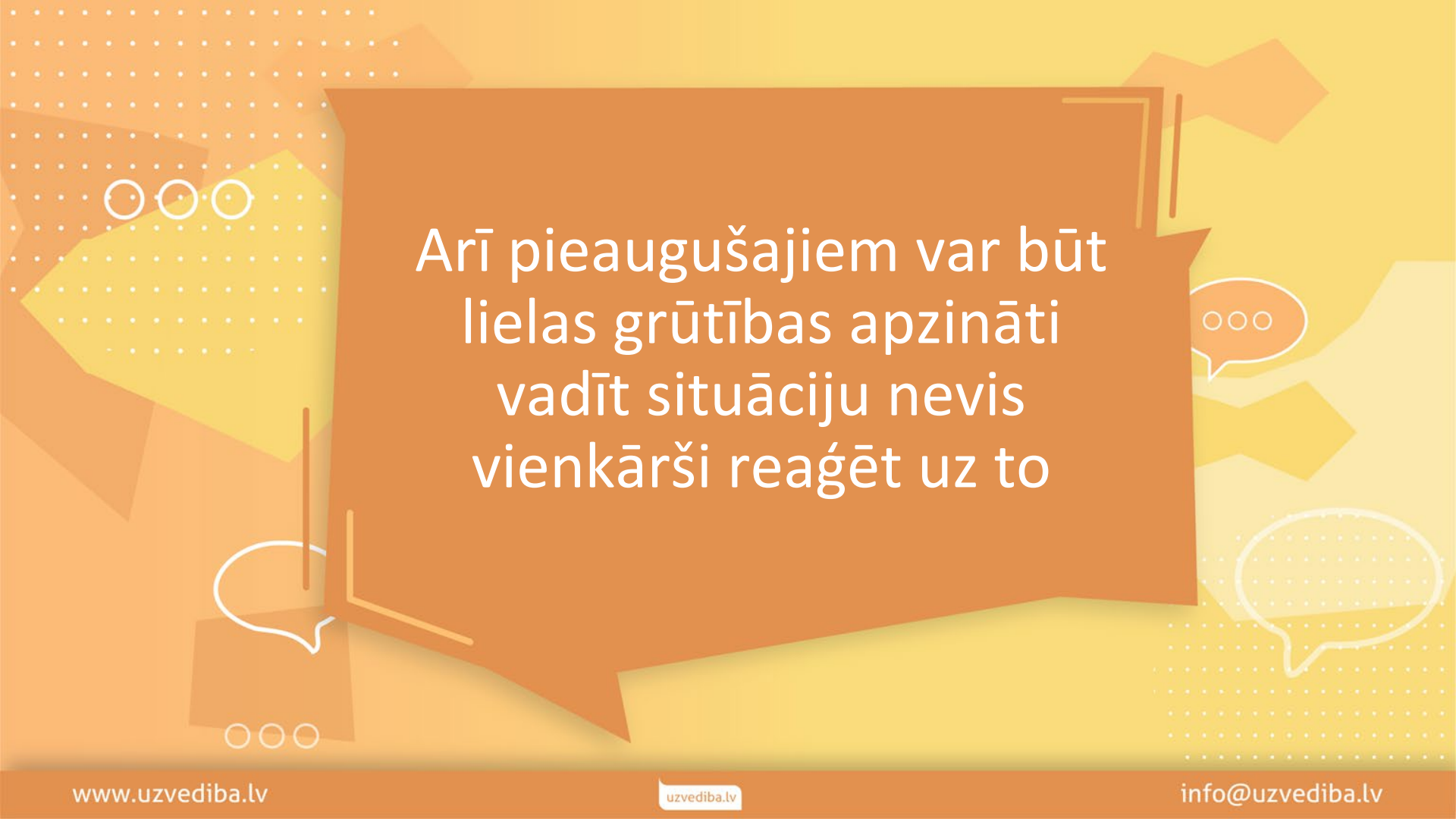


Opozicionāla un neelastīga uzvedība Kā palīdzēt palīgiem?

Līga Bērziņa



Arī pieaugušajiem var būt
lielas grūtības apzināti
vadīt situāciju nevis
vienkārši reaģēt uz to

Kāda ir atšķirība starp situācijas vadīšanu un reakciju?

- Reakcija ir automātiska un tās izvēle parasti netiek apdomāta
- Tas lielākoties ir reflekss uz mūsu pašu iekšējām intensīvām emocijām
- Atbildes reakcija toties prasa apzinātu nodomu. Tā nav reaktīva atbilde, tie ir mērķtiecīgi soļi, kas izriet no mūsu mērķiem attiecībā uz vēlamu iznākumu.

Konfliktogēni (ierosinātāji)

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

Ilga runāšana
Informācijas slēpšana,
Izsmiekls,
Kategoriskums,
Kontrole
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 utt

Reaktivitātes cikla salaušana

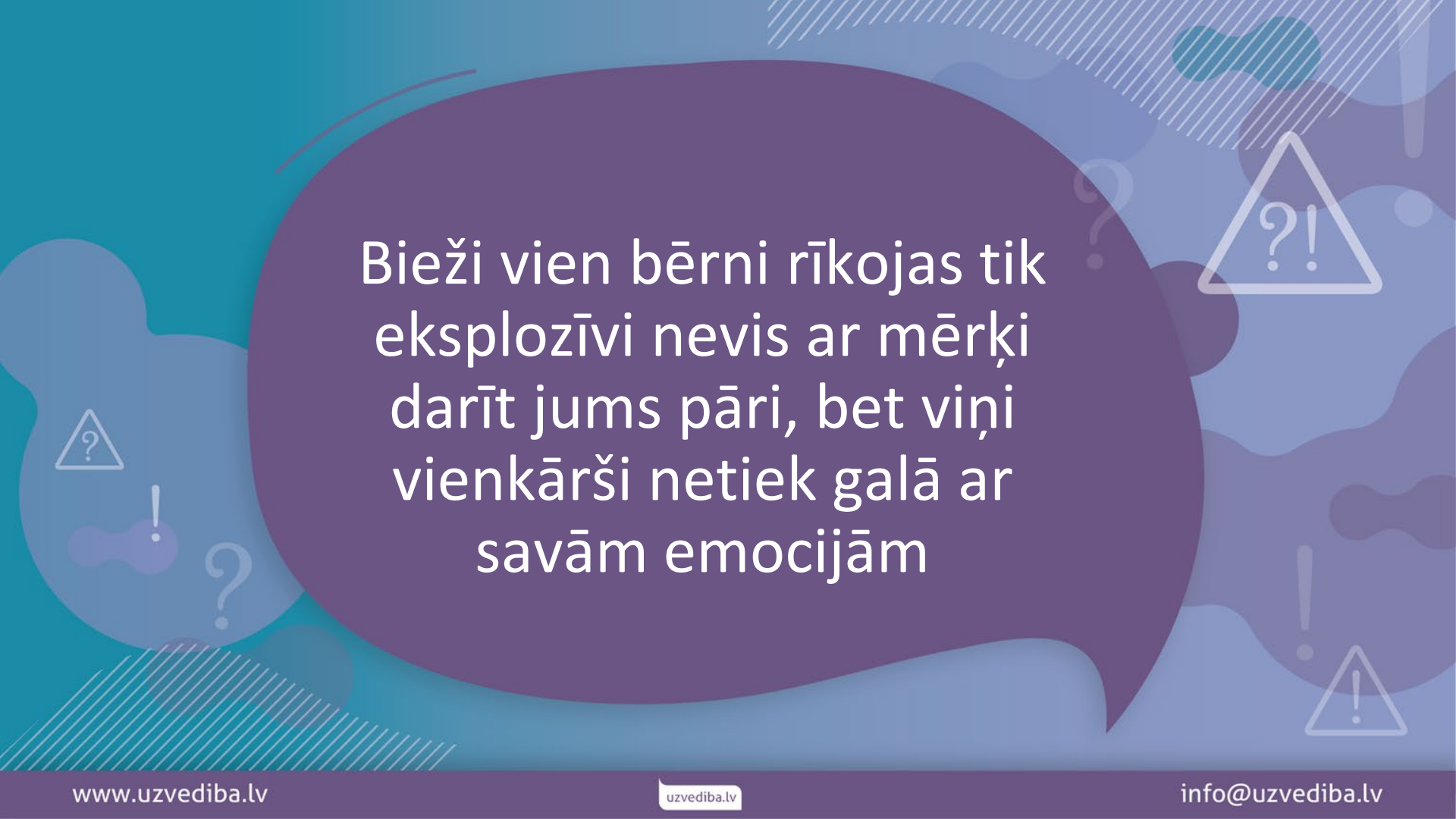
**ES
JŪTOS
SLIKTI**

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

problēmsituāciju kartītes

AGRESIJAS IEROSINĀTĀJI

1. ES JŪTOS SLIKTI!
2. PĀRMAIŅĀM NĒ!
3. MAN IR GARLAICĪGI!
4. GRIBU BŪT POPULĀRS!
5. MAN BAIL ZAUDĒT!
6. GRIBU BŪT NEREDZAMS!
7. ES REDZU, KA ES TEV NEPATĪKU!
8. ĻOTI GRIBU IZPATIKT!
9. NEVARU SEVI KONTROLĒT!
10. ES NEVARU IZTURĒT!
11. VISU VAR PANĀKT AR SPĒKU!
12. MAN ĻOTI PIETRŪKST...



Bieži vien bērni rīkojas tik
eksplozīvi nevis ar mērķi
darīt jums pāri, bet viņi
vienkārši netiek galā ar
savām emocijām

- Emocionālā reaktivitāte ir intensīvs emocionāls uzbudinājums, kas var beigties ar problemātisku uzvedību gan bērniem, gan pieaugušajiem.
- Bērniem ar opozicionālu uzvedību reaktivitātes cikls parasti ir biežs un intensīvs, iekļaujot emocionālu izlādi, kliegšanu, priekšmetu mešanu un citu ekstremālu uzvedību

Emocionālā reaktivitāte

- No varētu saukt arī par nekomfortablu emociju eksploziju, kas var notikt pēc ļoti paredzama modeļa
- Emocionālā reaktivitāte ir infekcioza – kas nozīmē, ka bērns var palikt reaktīvs no jums un jūs – no bērna reakcijas
- Mēs kā pieaugušie esam vairāk esam mācījušies mierpilnas stratēģijas, bet katra reaktīvā reakcija atstāj iespaidu uz savstarpējām attiecībām un arī jūsu pārliecību kā par labu vecāku vai pedagogu

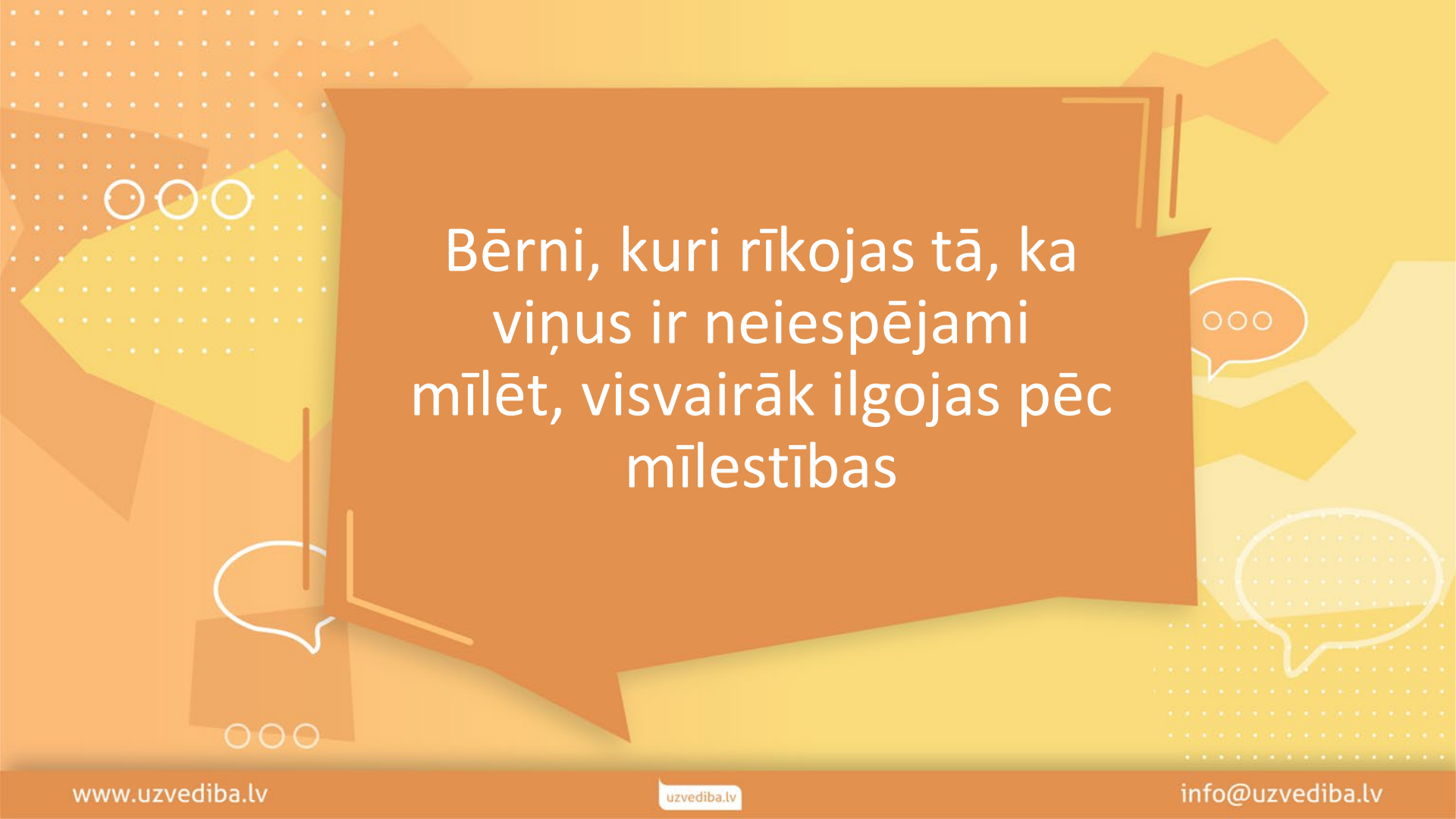
Jautājumi, kas ir jāuzdod situācijas izpratnei par reakciju

- Kas notika, ko tu darīji tieši pirms notikuma?
- Kur tu biji? Cik bija pulkstens?
- Kas vēl bija klāt konkrētajā situācijā?
- Ko tu darīji eksplozijas brīdī? (draudēšana, kliegšana, fiziski ierobežojumi?)
- Kāds mērķis bija tavai asajai reakcijai (izlādēt spriedzi? Pārraukt bērna uzvedību?)
- Kādas bija tavas spēcīgākās emocijas katra no šiem posmiem?
- Kādas bija tavas spēcīgākās domas par sevi, par bērnu, par situāciju?

Izmēģini jaunas metodes reakcijas kontrolei

- Apzinātība
- Meditācija
- Piezīmju rakstīšana vai stāstu veidošana
- Pauzes paņemšana (kad konflikts eskalējas, paņem kaut 2 minūtes pauzi)
- Elpošana
- Savu izjūtu vērošana un pieņemšana
- Bērna izjūtu vērošana un pieņemšana

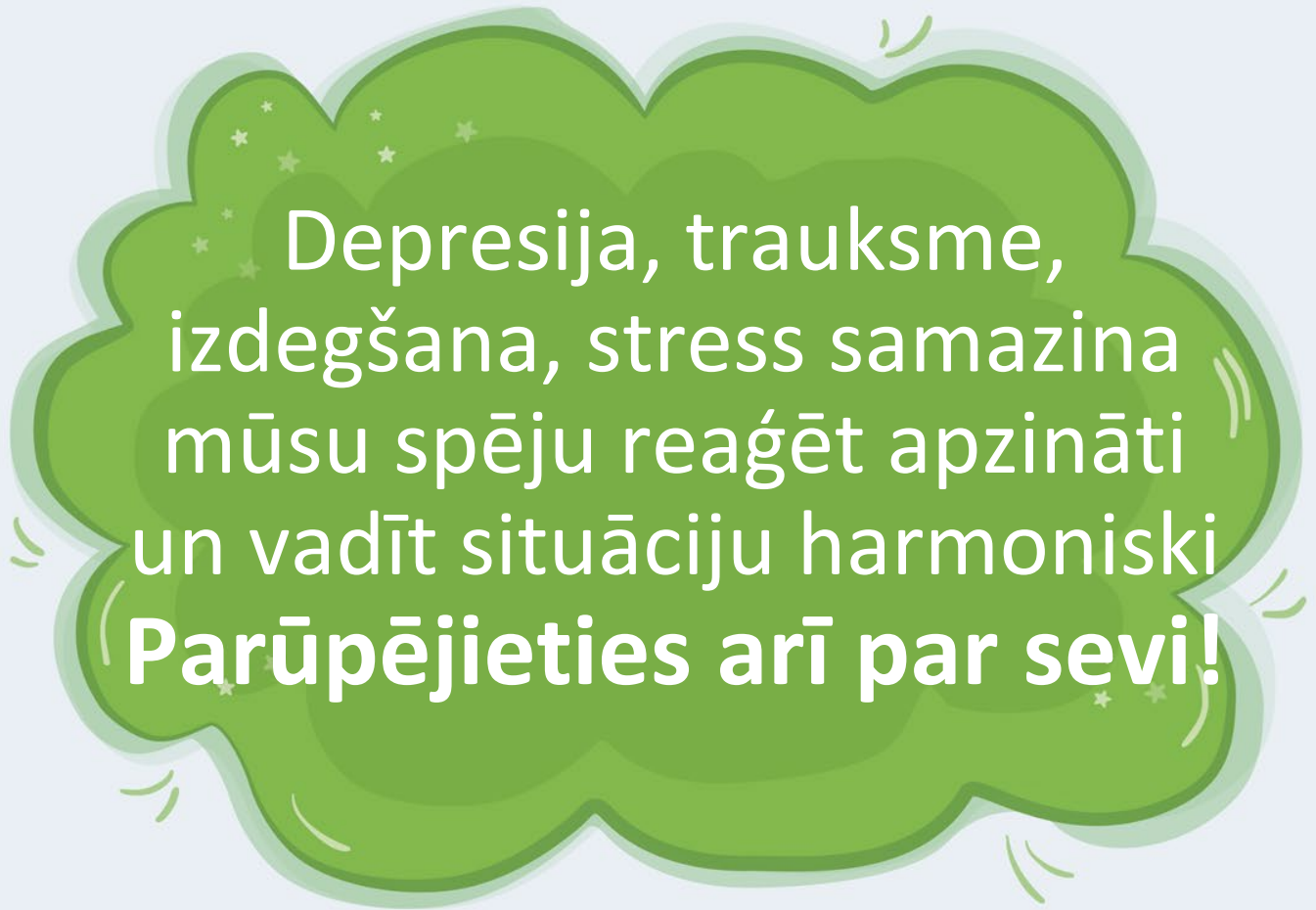
- Pastaigas (kopīgas un atsevišķas)
- Darīt citas lietas, patraucot emociju ciklu
- pauzes paņemšana..
- meditācija, elpot un skaitīt līdz 10
- Cenšos izdomāt ko jaunu, ja jāreaģē ātri. Lai nav ierastais situācijas ritenis, bet pārsteigums. Tas nostrādā, bet dažreiz pietrūkst ideju.
- skaļi pasaku - viss, tagad mums ir jānomierunās, paņemam pauzi. Un noejū malā, aizeju uz savu istabu vai taml. Dodu bērnam laiku un iespēju spert pirmo soli uz sarunu (bērnam 9gadi)



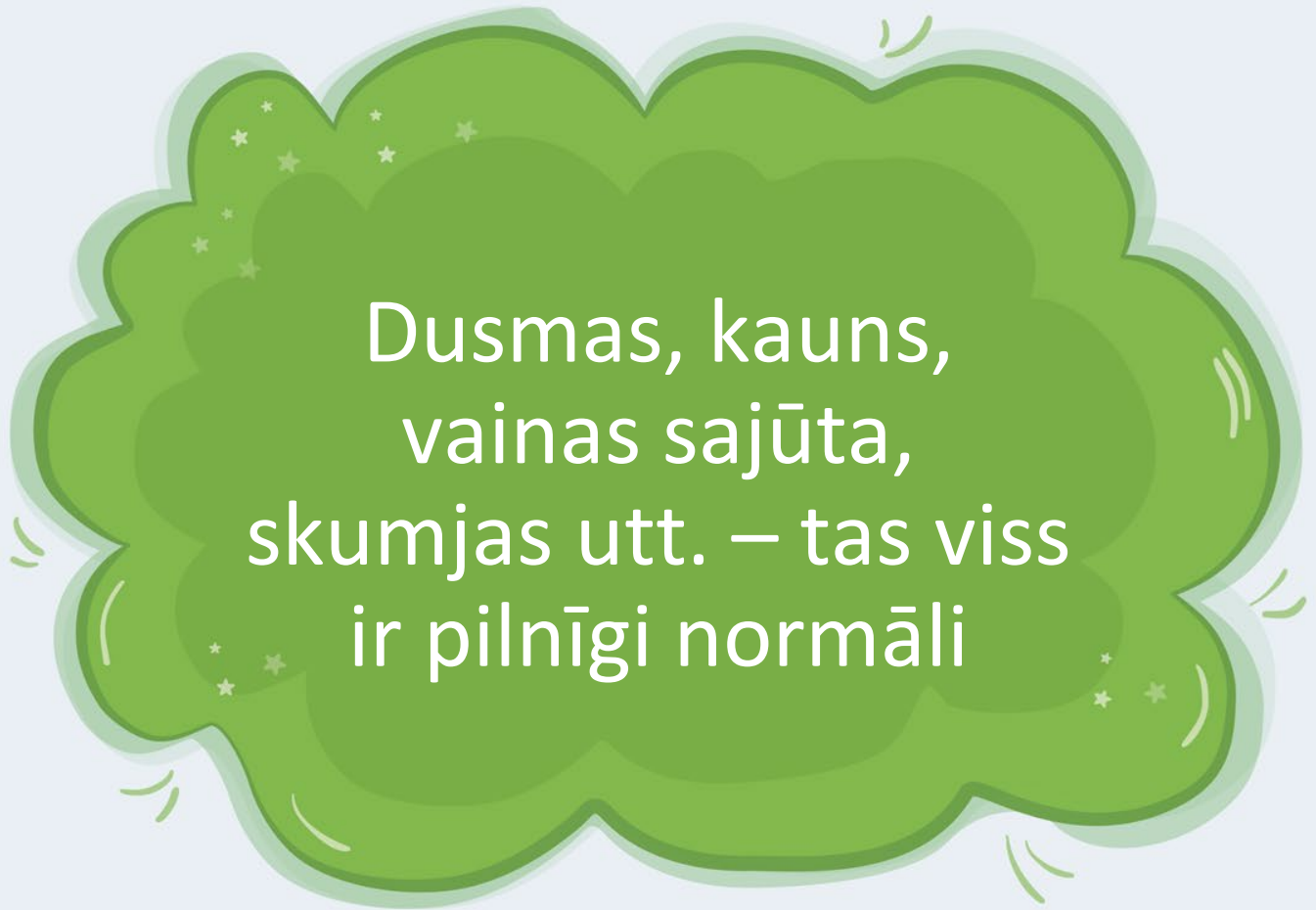
Bērni, kuri rīkojas tā, ka
viņus ir neiespējami
mīlēt, visvairāk ilgojas pēc
mīlestības

Adatas fokuss

- Kad mācījos kontrolēt emocijas, cēlu rokas augšā un gāju ārā no telpas. Tagad bērni zina, ka tad ja paceļu rokas viņi ir atšifrēti
- Pārtraucam sarunu, attālināmies, lai nesaasinātos situācija
- Dot izvēles iespējas. Turpmākai uzvedībai.



Depresija, trauksme,
izdegšana, stress samazina
mūsu spēju reaģēt apzināti
un vadīt situāciju harmoniski
Parūpējieties arī par sevi!

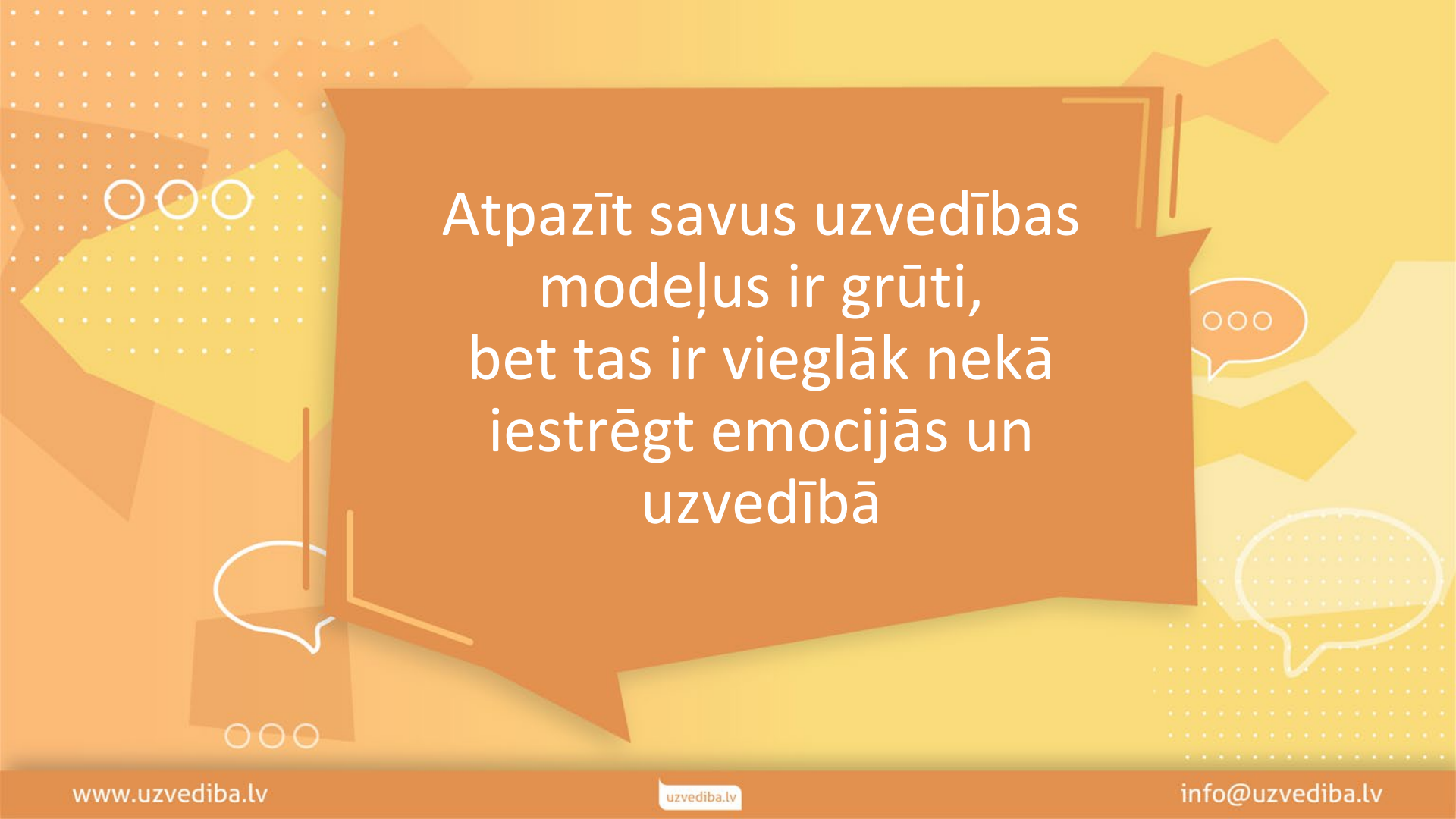


Dusmas, kauns,
vainas sajūta,
skumjas utt. – tas viss
ir pilnīgi normāli

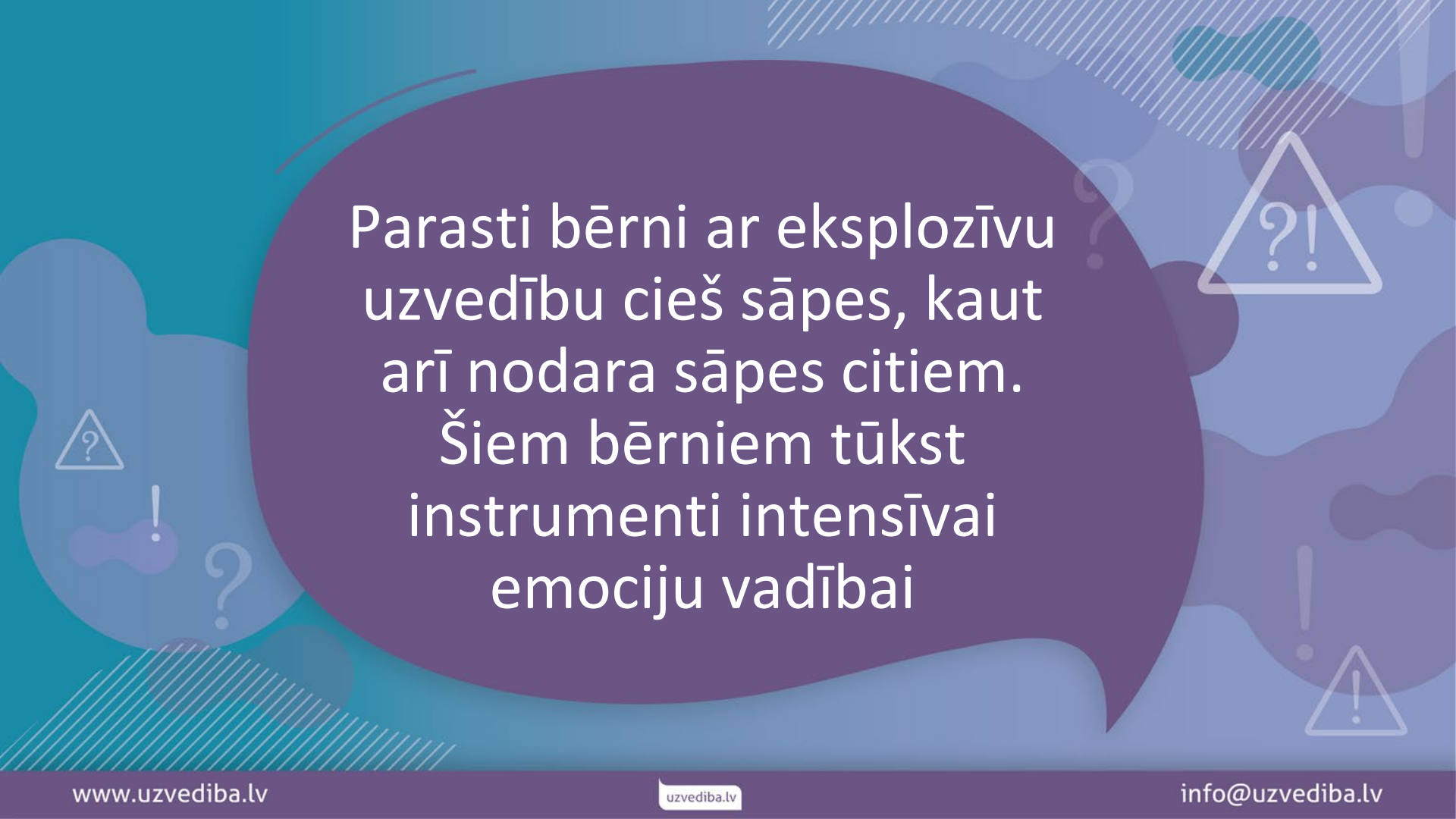
- Parasti cilvēkiem ir vieglāk būt dusmīgiem nekā just skumjas vai vainas sajūtu
- Mad is more powerful than sad. Cilvēkiem ir sajūta, ka dusmās ir vairāk kontroles nekā skumjās. Tās var būt arī skumjas par bērna izaicinājumiem, viņa nākotni, par savām zināšanām
- Vainas sajūta ir noderīgāka nekā kauns, jo vainas sajūta palīdz atrast iemeslus, kā mēs, iespējams, esam padziļinājuši situāciju. Tā var mudināt meklēt palīdzību

Izvairīšanās slazdi – ir cilvēki, kuri mēģina apspiest emocijas, aizvietojoņot uzvedību

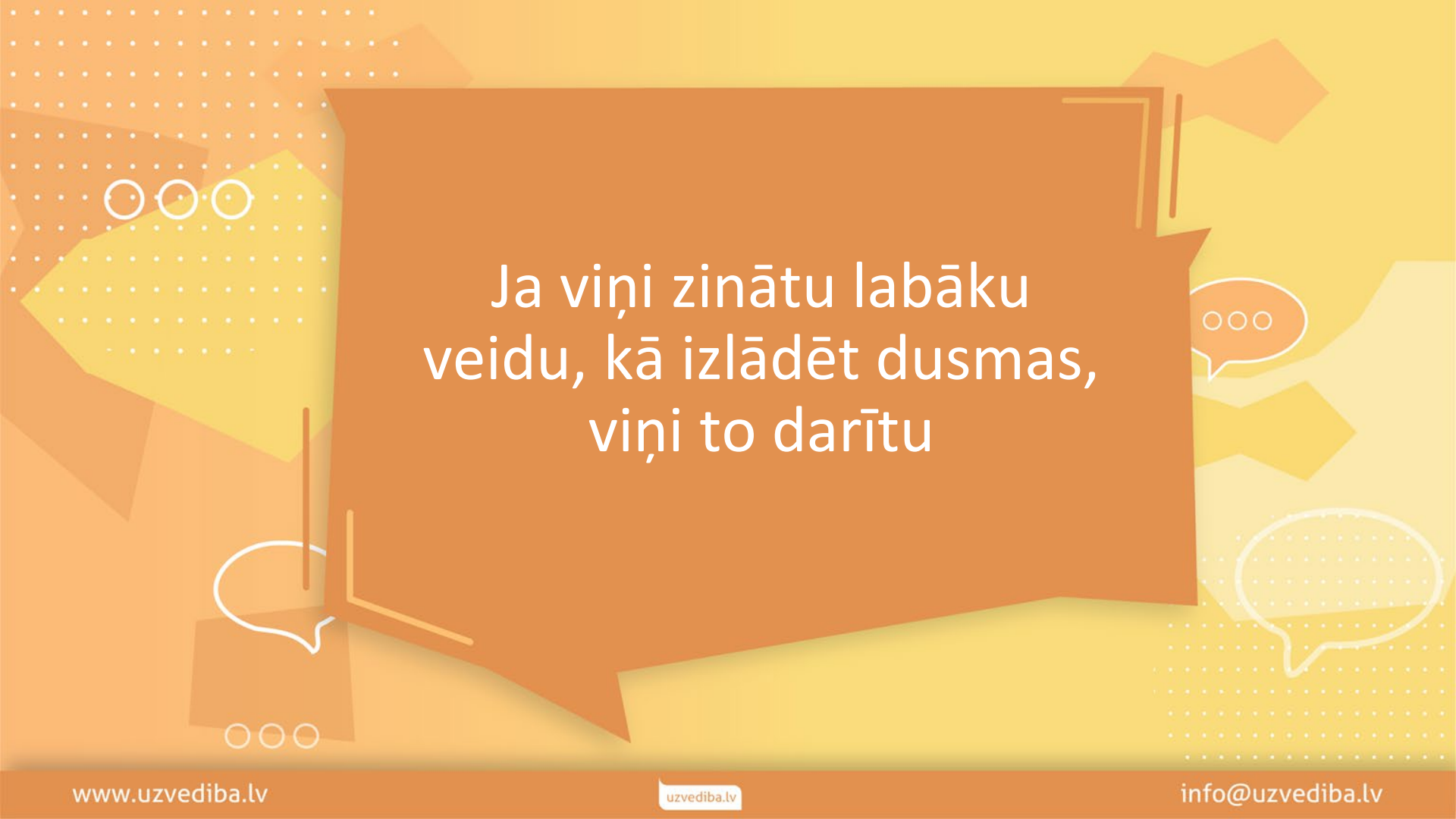
- Izmisums, atkāpšanās – nekas nepalīdz, mēs visu esam izmēģinājuši, es nespēju darīt vairāk par to, ko es jau pašlaik daru
- Mierināšana, drudžaina apklusināšana, lai tikai nebūtu skandāli un eksplozijas. Tā bīstamākās sekas ir nekonsekvences
- Ārkārtīga kontrole un sodi – lai gan struktūra opozicionāliem bērniem ir nepieciešama, sodi palielinās ārējās kontroles sajūtu un pretestību
- Attaisnojums, citu vainošana bērna uzvedības problēmās
- Atdalīšanās, izvairīšanās no kontakta, ignorēšana
- Dusmas



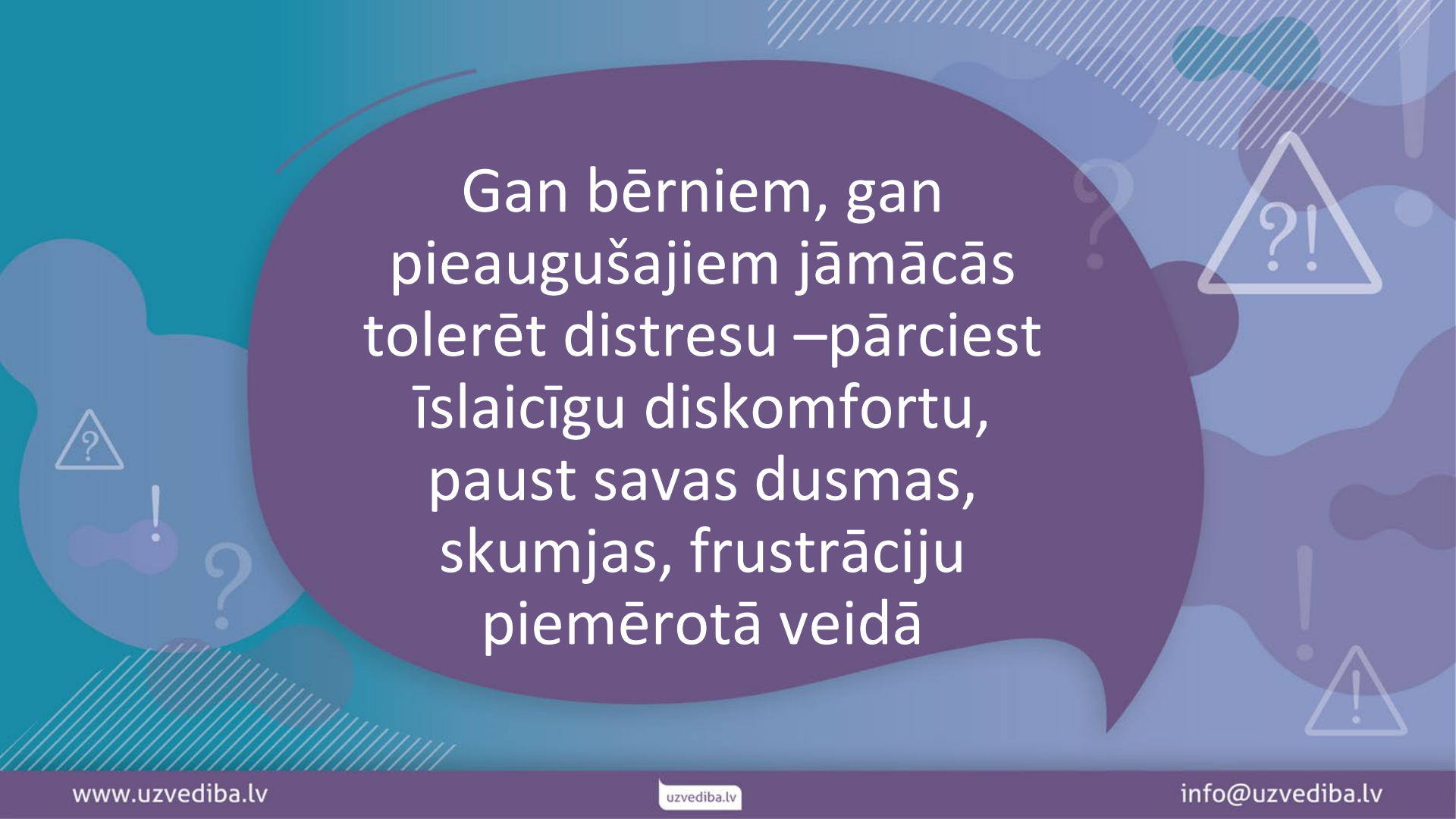
Atpazīt savus uzvedības
modeļus ir grūti,
bet tas ir vieglāk nekā
iestrēgt emocijās un
uzvedībā



Parasti bērni ar eksplozīvu
uzvedību cieš sāpes, kaut
arī nodara sāpes citiem.
Šiem bērniem tūkst
instrumenti intensīvai
emociju vadībai



Ja viņi zinātu labāku
veidu, kā izlādēt dusmas,
viņi to darītu



Gan bērniem, gan
pieaugušajiem jā mācās
tolerēt distresu –pārciest
īslaicīgu diskomfortu,
paust savas dusmas,
skumjas, frustrāciju
piemērotā veidā



Lielisks palīgmateriāls skolēnu
emocionālajai audzināšanai un praktiskai
saspringtu situāciju risināšanai.



DUSMU KONTROLES SPĒLE

VIENKĀRŠU UN SAREŽĢĪTU SITUĀCIJU RISINĀŠANAI SKOLĀ UN ĀRPUS TĀS

Dusmas skolā?

30 situāciju kartītes



Risinājumi ir dažādi!

60 iespēju kartītes

15 domāšanas kartītes
15 relaksācijas kartītes
15 sociālo prasmju kartītes
15 problēmu risināšanas kartītes

Dusmas mājās?

30 situāciju kartītes



Spēlē:

1 cilvēks individuāli, 2 cilvēki divatā, 3 cilvēki grupās, 4 cilvēki ar klasi vai konsultācijās

skolā vai mājās

MĀCĪTIES, DRAUDZĒTIES, SPĒLĒTIES



uzvediba.lv





Spēles pamatkomplekts

Pamata komplektā ietilpst 70 kartītes:

- **30** problēmsituāciju kartītes:
- **40** dažādas problēmu risinājumu un dusmu kontroles kartītes, kas trenē emocionālo inteliģenci un problēmsituāciju risināšanas prasmes:
 - **10** relaksācijas stratēģiju kartītes,
 - **10** sarunāšanās kartītes;
 - **10** draudzēšanās kartītes;
 - **10** problēmu risināšanas stratēģiju kartītes



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 sajūties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam.



Nomierināšanās stratēģijas:



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

Vairākas idejas nomierināšanās prasmju nostiprināšanai

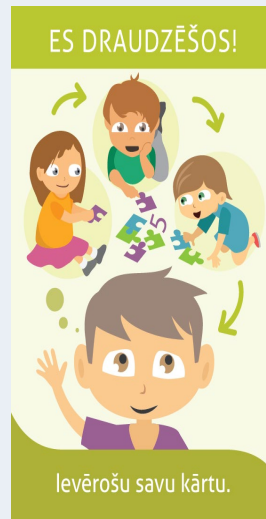


- Kūstošie sniegavīri
- Slapjie makaroni
- Pildspalvu turēšana uz rokām
- Atkāртоšanas spēles – Ādamam bij septiņ' dēli
- Diena/nakts
- Līmes zīmulis un smiltis
- Ko mēs, bērni, darīsim
- Klusuma spēle – rīta aplis klusumā u.c.



Domāšanas un draudzēšanās stratēģijas

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



Dažas draudzēšanās un saskarsmes prasmju spēles

- Kas notiek attēlā?
- Izgriežiet 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.

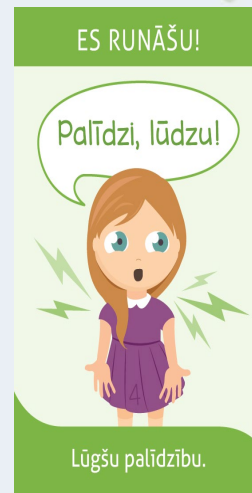
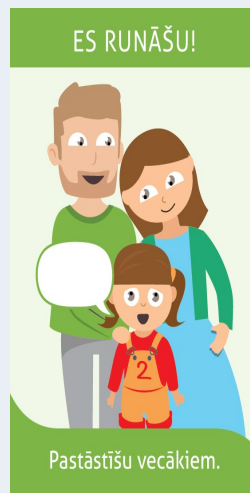


Spēlējiet "Sarunu apli" un citas spēles,
kur jāstāsta labas lietas par sevi



Sarunāšanās stratēģijas:

- **Mācīt ievērot sociālo kontekstu.**
- **Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam**
- **Palīdzības lūgšana un pieņemšana utt.**



Problēmu risināšanas stratēģijas

- **Situācijas analīze:**
- **Uzdot jautājumus**
- **Plānot, kas jādara**
- **Piekāpšanās**
- **Pastāvēšana par sevi
utt.**



Aktivitāšu piemēri problēmu risināšanas prasmju stiprināšanai

Novērošanas spēles

-  Atrodi telpā trīs sarkanus priekšmetus
-  Spēle ar krāsām apgērbā

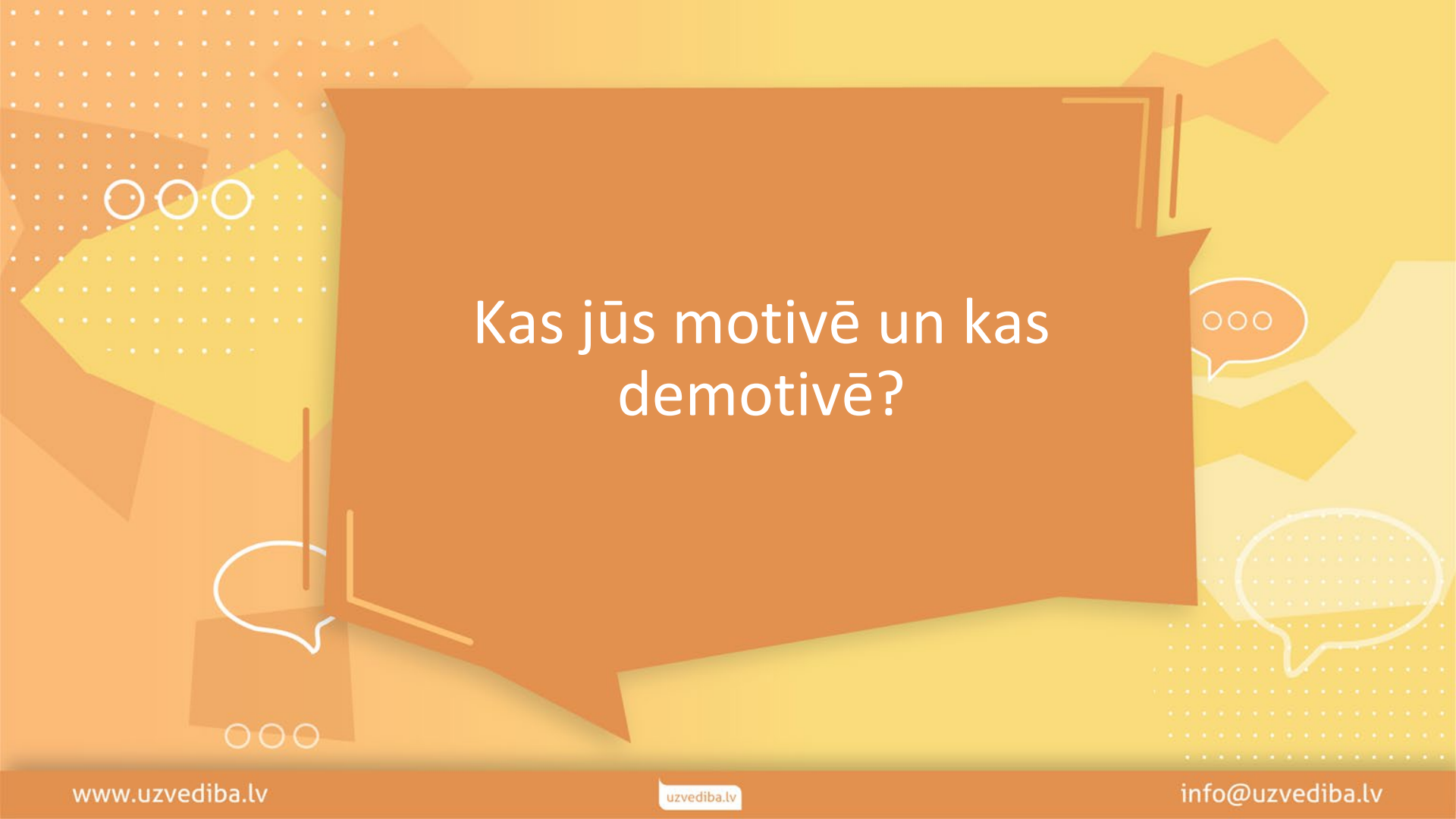
scenāriju spēles

-  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.





Sodi



Kas jūs motivē un kas
demotivē?

KAS TEVI ĢIMENĒ...

MOTIVĒ?

- ✓ POZITĪVAS ATTIECĪBAS
- ✓ NOVĒRTĒJUMS
- ✓ VĒRĀ ŅEMTAS VAJADZĪBAS
- ✓ ATKLĀTAS, GODĪGAS ATTIECĪBAS
- ✓ DROŠĪBA
- ✓ KOPIĢAS VĒRTĪBAS
- ✓ PIEDERĪBA
- ✓ MĪLESTĪBA
- ✓ PIEŅEMŠANA
- ✓ KOPIĢI MĒRKĻI
 - CEĻŠ
 - VIRZIENS
- ✓ UZTICĒŠANĀS
- ✓ ATBALSTS

DEMOTIVĒ?

- ✗ VIENĀLDZĪBA
- ✗ NOSODĪJUMS
- ✗ KRITIKA
- ✗ IGNORĒŠANA
- ✗ KLAUSĀS, BET NEDZIRD
- ✗ NEIECIETĪBA
- ✗ NEUZTICĒŠANĀS
- ✗ NESAKRĪT VĒRTĪBAS
 - INTERESES
- ✗ EGOCENTRISKUMS
- ✗ NEELASTĪBA UZSKATOS
- ✗ NEKONSEKVENCE
- ✗ PERSONĪBAS NONIECINĀŠANA
- ✗ VARDARBĪBA - FIZISKA
 - EMOCIONĀLĀ
- ✗ MELOŠANA
- ✗ KRĀPŠANA
- ✗ GREIZSIRDĪBA
- ✗ MĒRĶU NEESAMĪBA
- ✗ EMPĀTIJAS TRŪKUMS

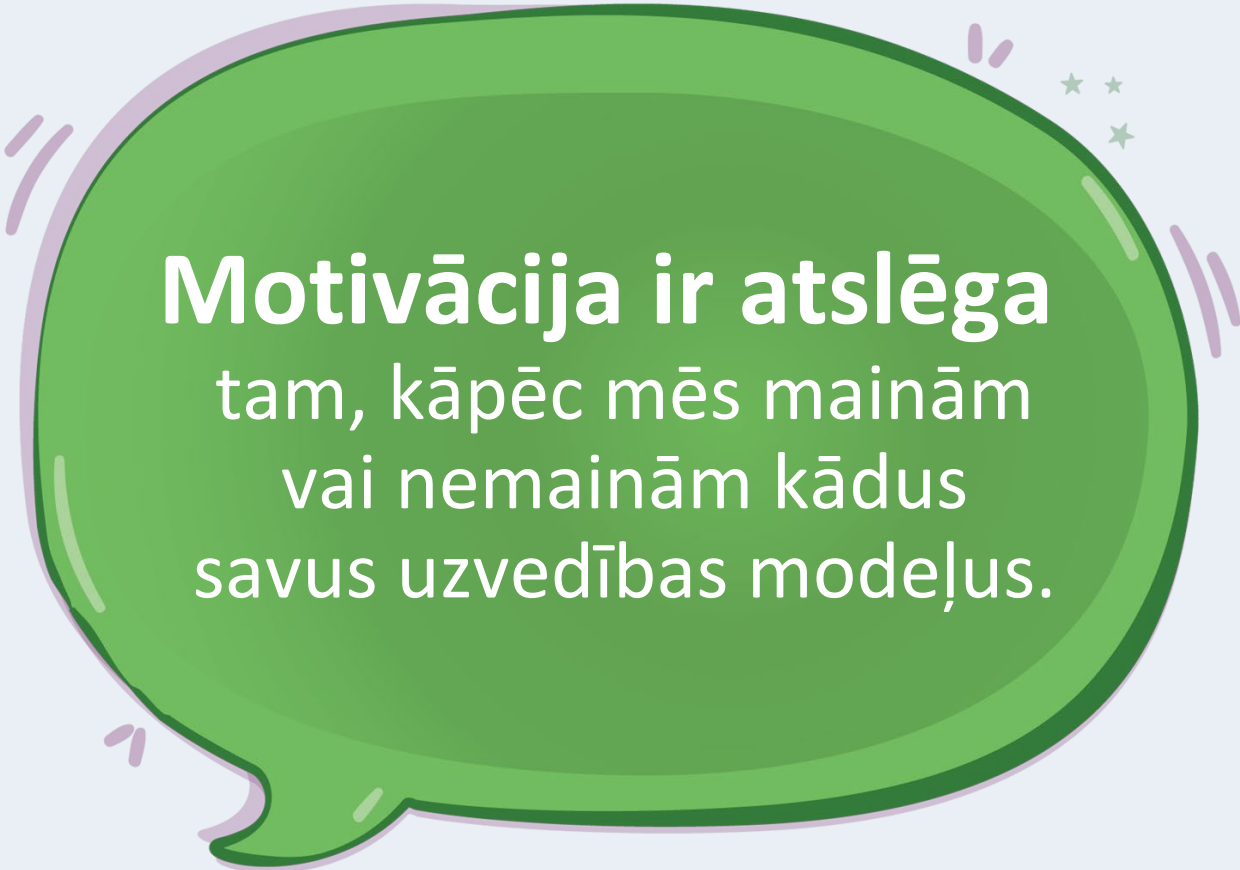
KAS TEVI DARBĀ...

MOTIVĒ?

- ✓ NAUDA
- ✓ NOVĒRTĒJUMS
- ✓ GANDARĪJUMS
- ✓ IZAICINĀJUMI
- ✓ BONUSI
- ✓ INTERESE
- ✓ REZULTĀTI
- ✓ PROCESS
- ✓ IESPĒJA PALĪDZĒT
- ✓ KOLĒĢI
- ✓ IESPĒJAS ATTĪSTĪBĀ
- ✓ PATĪK
- ✓ DARBS KĀ HOBIJS
- ✓ JĒGA

DEMOTIVĒ?

- ✗ PĀRĀK DAUDZ PIENĀKUMU
- ✗ STRESS
- ✗ ATBALSTA TRŪKUMS
- ✗ NECIEŅA NO PRIEKŠNIEKA
- ✗ KLIENTU DAŽĀDĪBA
- ✗ RUTĪNA
- ✗ NEADVEKĀTS ATALGOJUMS
- ✗ NESASNIEDZAMS REZULTĀTS
- ✗ NESAKĀRTOTA VIDE
- ✗ KOLĒĢU NEKOMPETENCE
- ✗ NEKONKRĒTĪBA
- ✗ DEMOTIVĒTI KOLĒĢI
- ✗ TENKAS, APRUNĀŠANA
- ✗ MAINĪGI NOTEIKUMI
- ✗ STAGNĀCIJA



Motivācija ir atslēga
tam, kāpēc mēs mainām
vai nemainām kādus
savus uzvedības modeļus.

Bioķīmija?

- D, B vitamīna, dzelzs vai citu mikroelementu trūkums?
- Depresija?
- Miega kvalitāte?
- Bioritmi kopumā?



Atkarības no tehnoloģijām

- Datorspēles;
- Čati;
- Sociālie tīkli;
- *Youtube*



Ir jaunieši, kuriem ir ļoti izteikta neatkarības izjūta

- Iedod noteikumus, un viņi tos pārkāps;
- Saki: "Nē!", un viņi atradīs neskaitāmus veidus, kā to apiet;
- Atbildēs ar *Nē* uz jebkuru spiedienu, kaut pašu labā;
- Atteiksies no lieliskākajām lietām, ja jutīs kaut mazāko spiedienu;
- Sabotēs savus un citu panākumus



Ir jaunieši, kuriem ir zema fleksibilitāte

- Grūtības uzsākt darbu un grūtības darbu noslēgt
- Grūtības pārslēgties starp aktivitātēm
- Vēlme pēc struktūras un paredzamības
- Grūtības vienus noteikumus attiecināt uz citu vidi



Citiem, iespējams, ir

- problēmas ar problēmu risināšanas prasmēm;
- problēmas ar impulsu kontroles prasmēm;
- patalogiskais izvairīšanās sindroms;
- opozicionāla uzvedība;
- kādi citi izaicinājumi

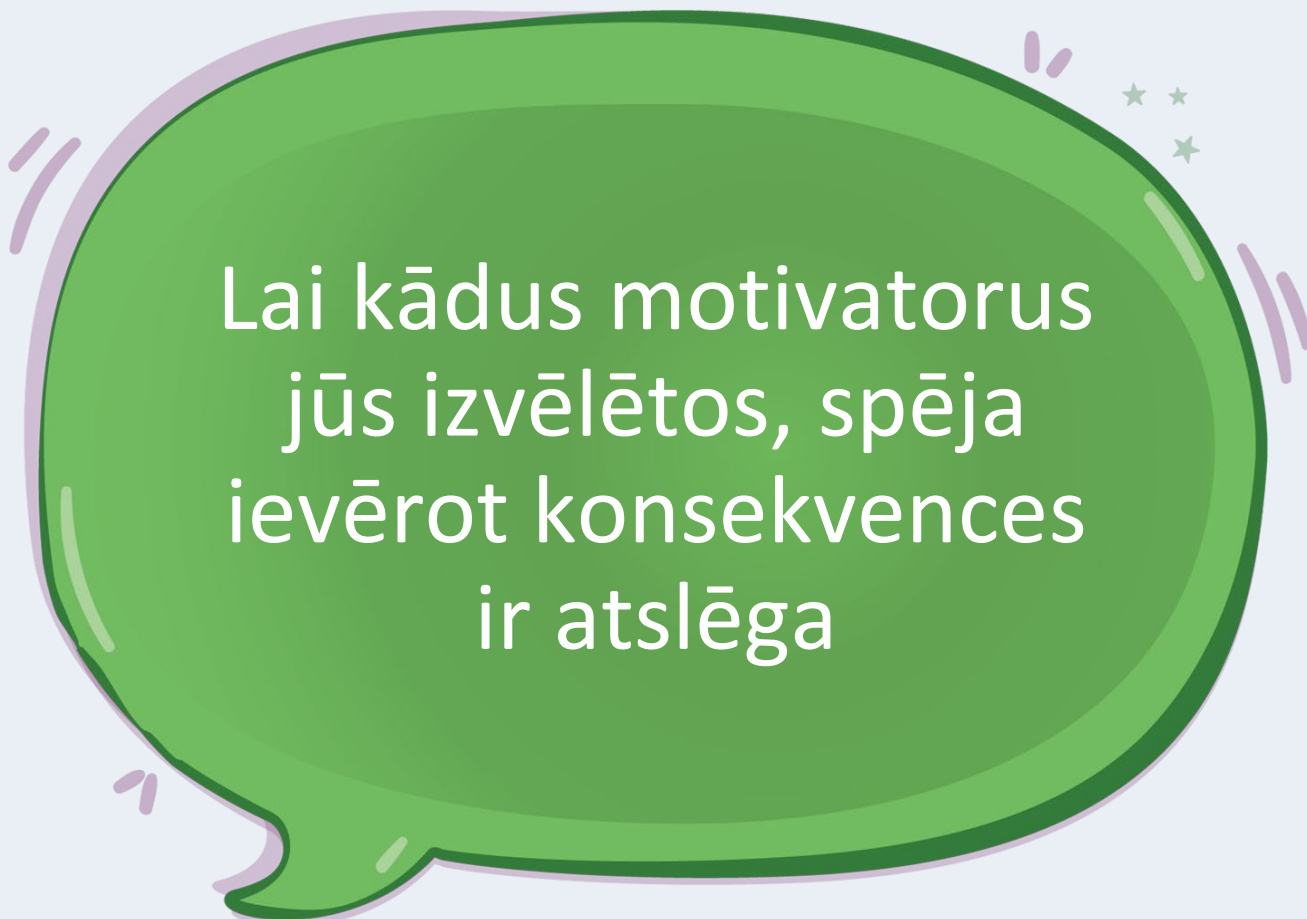


Problēmas varētu nebūt
bērna motivācija,
**bet motivācija varētu
būt arī pretošanās
pieaugušajiem**





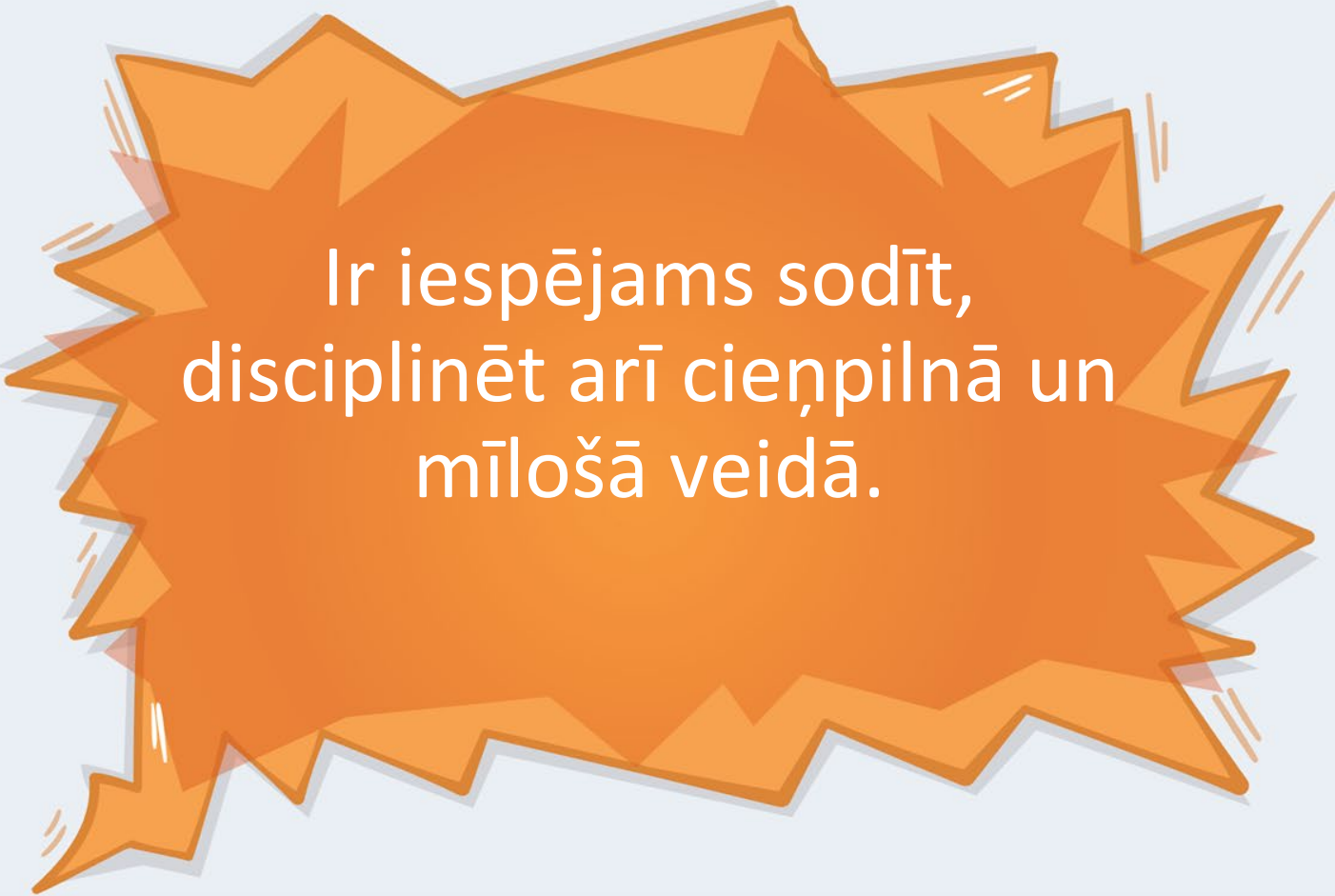
Ir ārējie motivatori
un ir iekšējie motivatori



Lai kādus motivatorus
jūs izvēlētos, spēja
ievērot konsekvences
ir atslēga

- Pārtrauciet labo un slikto policistu spēles!
- Pārtrauciet «vienu dienu jā, bet šodien nē»
- Pārtrauciet «viņam drīkst, tev nedrīkst»
- Pārtrauciet «ja tu tā nedarīsi, atnāks mamminators!»



A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a dark orange center and lighter orange outer layers. It has a jagged, hand-drawn appearance with some motion lines around it.

Ir iespējams sodīt,
disciplinēt arī cieņpilnā un
mīlošā veidā.



Ārējie motivatori

Apbalvojumu sistēmas

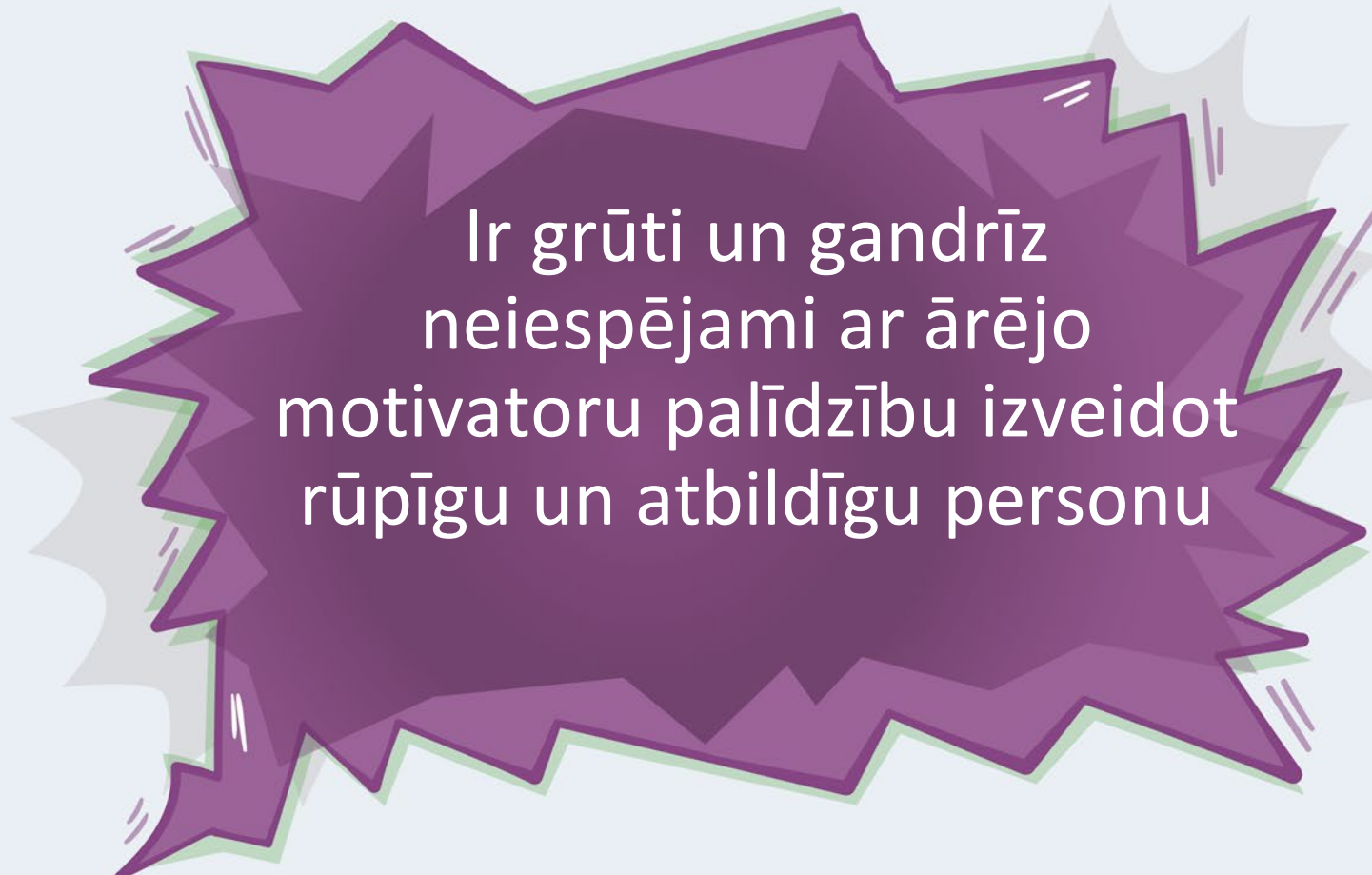
- Žetonu sistēmas (*token economics*);
- Uzlīmes, zvaigznītes, zīmodziņi utt.;
- Uzvedības kartes;
- Balvas;
- Nauda un citas materiālas lietas

Īstermiņa motivatori – uzlīmes, saldējumi, spēļu laiks.

- Motivācijas līmeni pārbaudām, pajautājot, kāpēc tu to dari?

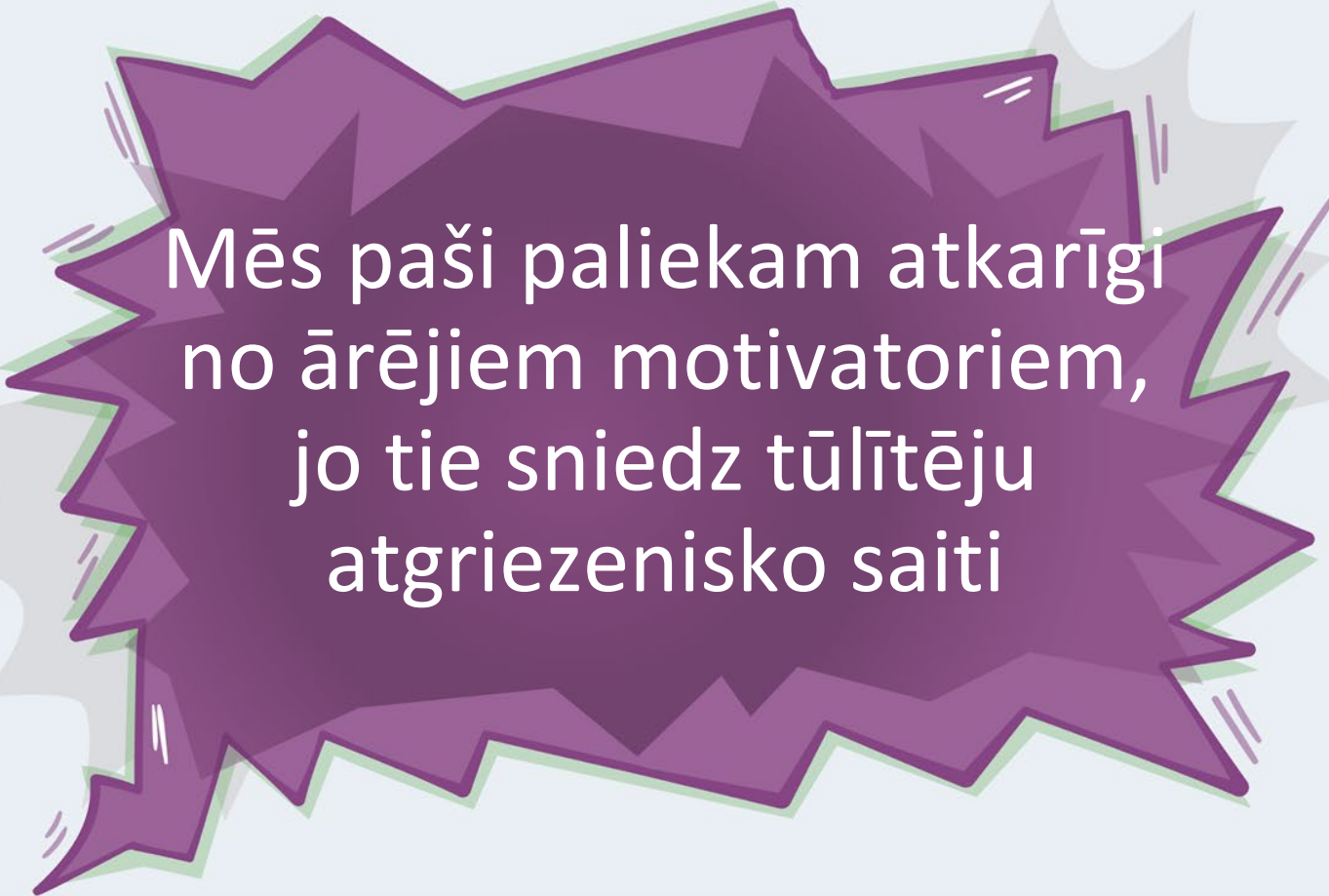
Ārējie motivatori rada bērnam sajūtu, ka kāds cits ir atbildīgs par viņa dzīvi
Bet ārējie motivatori ir svarīgi bērna ieradumu formēšanai





Ir grūti un gandrīz
neiespējami ar ārējo
motivatoru palīdzību izveidot
rūpīgu un atbildīgu personu





Mēs paši paliekam atkarīgi
no ārējiem motivatoriem,
jo tie sniedz tūlītēju
atgriezenisko saiti

Brīdinājuma signāli:

- Vai mums šis jāzina ieskaitei?
- Vai šis arī mums ir jāiemācās?
- Vai par šo būs pārbaudes darbs?
- Vai tas iedos papildus punktus atzīmei
- Tas nebija teikts noteikumos, un tas man...
- Vai pēc tam man būs kāda dāvana vai datorlaiks?

Iekšējie motivatori

- Sasniegumu un kompetences sajūta;
- Meistarības sajūta – ka tu dari kaut ko lieliski, un tas izdodas;
- Kontroles sajūta;
- Autonomija;
- Sensorās sajūtas;
- Palīdzēšana citiem un laba jušanās par to



Sociālie un emocionālie motivatori

Atkarībā no mūsu personības, arī sociālās un emocionālās vajadzības var būt motivējoši faktori, piemēram, citiem vajadzīga dalība vai ielūgumi uz lieliem pasākumiem, citiem – laiks vienatnē.

- Piederība vienaudžu grupai;
- Sajūta, ka kāds par tevi rūpējas;
- Atzinība;
- Piederība grupai;
- Drošības sajūta ģimenē, grupā, attiecībās ar autoritātēm bērnudārzā, skolā;
- Draugi, patīkami sociālie kontakti

Uzmanības motivatori

Nepieciešamība saņemt uzmanību no citiem ir viens no primārajiem motivatoriem. Agrīnā vecumā ir svarīga vecāku uzmanība, vēlāk arī citu pieaugušo, vēl vēlāk – vienaudžu uzmanība. Pieaugušo vecumā tā ir nepieciešamība saņemt profesionālu uzmanību un atzinību

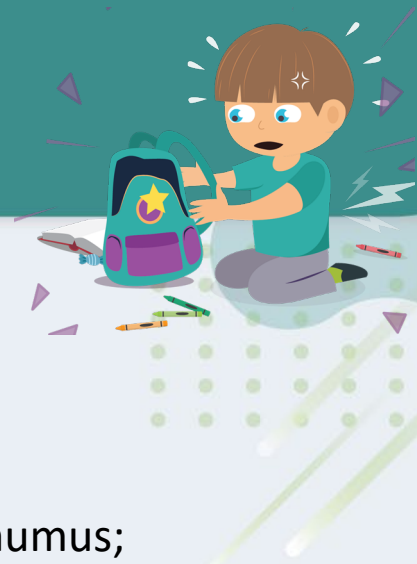
Jebkura uzmanība ir labāk nekā nekāda uzmanība

- Tevi atzīst kā svarīgu personu
- Tavu klātbūtni un uzvedību pamana (vēlams pozitīvu uzvedību)
- Atzinība par sasniegumiem, maziem panākumiem, progresu, notikumiem dzīvē (to, ka kāds to vispār pamana)
- Tevi redz kā personību

Kontrole

Kontrole un drošības sajūta ir pamatvajadzība, bet bērniem (un arī pieaugušajiem), kuriem ir kādas psiholoģiskas traumas, kontroles sajūta var būt izdzīvošanas jautājums

- Kontrole pār vidi;
- Kontrole pār laiku;
- Drošības sajūta;
- Iespējas pieņemt lēmumus;
- Kontrole pār emocijām, reakcijām uz iekšējiem un ārējiem notikumiem;
- Kontrole pār dzīves situācijām



Sensorās vajadzības kā motivatori

Sensorās vajadzības var būt ļoti spēcīgs motivators

- Fiziskās vajadzības – kustība, temperatūra;
- Klusāka vai skaļāka vide;
- Vizuālie pielāgojumi;
- Izvairīšanās vai gluži otrādāk – īpašu smaržu (vai smaku) meklēšana;
- Iemīļotu ēdienu ēšana vai izvairīšanās no konkrētiem ēdieniem;
- Izvairīšanās no sāpēm vai gluži otrādāk – sāpju izraisīšana



Izvairīšanās kā motivators

- Iespēja paškontrolei vai kontrolei pār vidi;
- Iespēja saņemt nedalītu uzmanību vai apmierināt citas emocionālās vajadzības;
- Iespēja sapņot, nedarīt darbus, lietot elektroniskas ierīces;
- Vides atstāšana, jo darāmie darbiņi izskatās pārāk grūti, neizdarāmi;
- Iedomātā nekompetence bailes zaudēt seju vienaudžu acīs;
- Vajadzība pēc kontroles;
- Nepatika pret konkrēto vidi;
- Apjukums – bērns nezina, kur jāiet, kas jādara





Paldies!