

uzvediba.lv

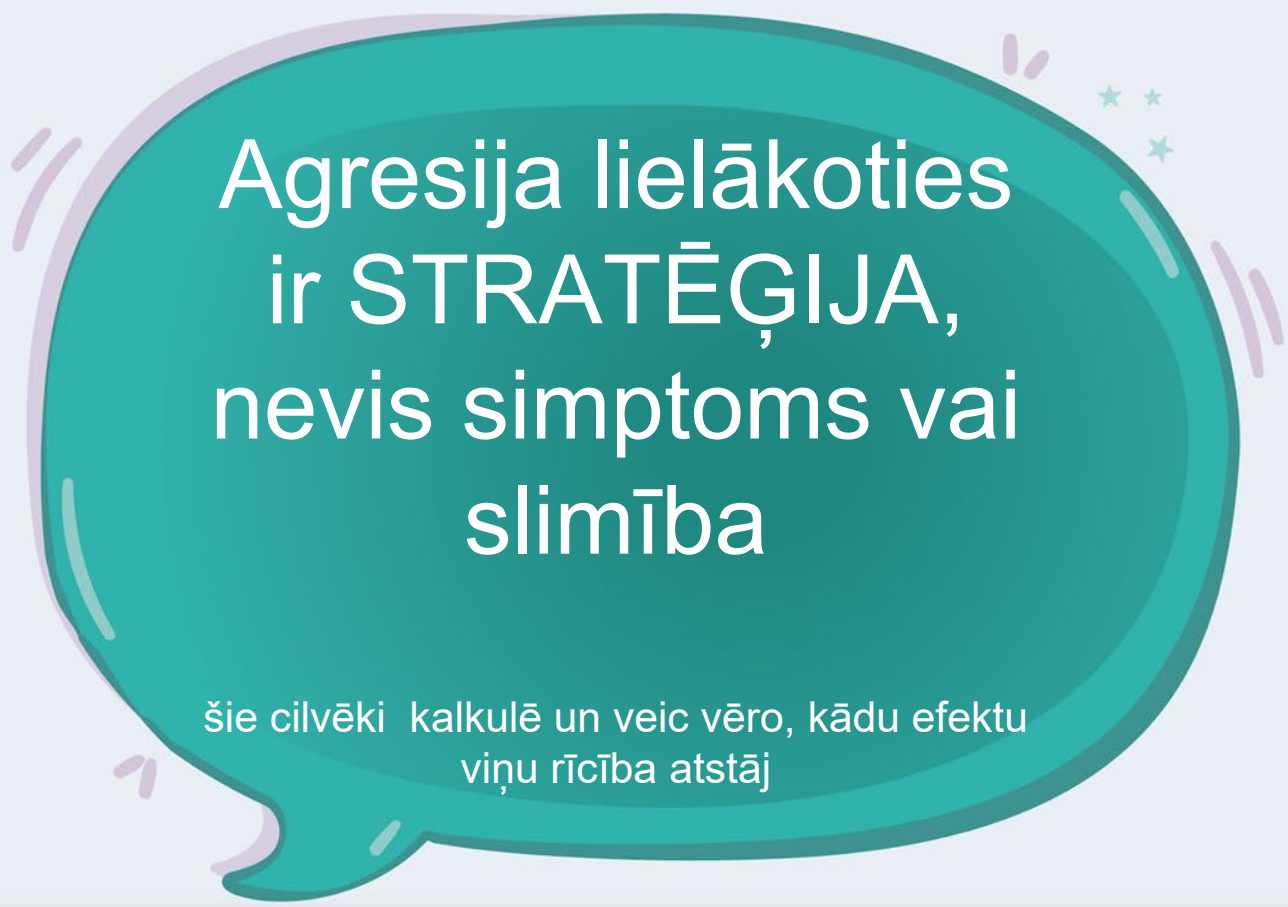
VEBINĀRS

ROBEŽAS KLASĒ

16:00 - 18:00

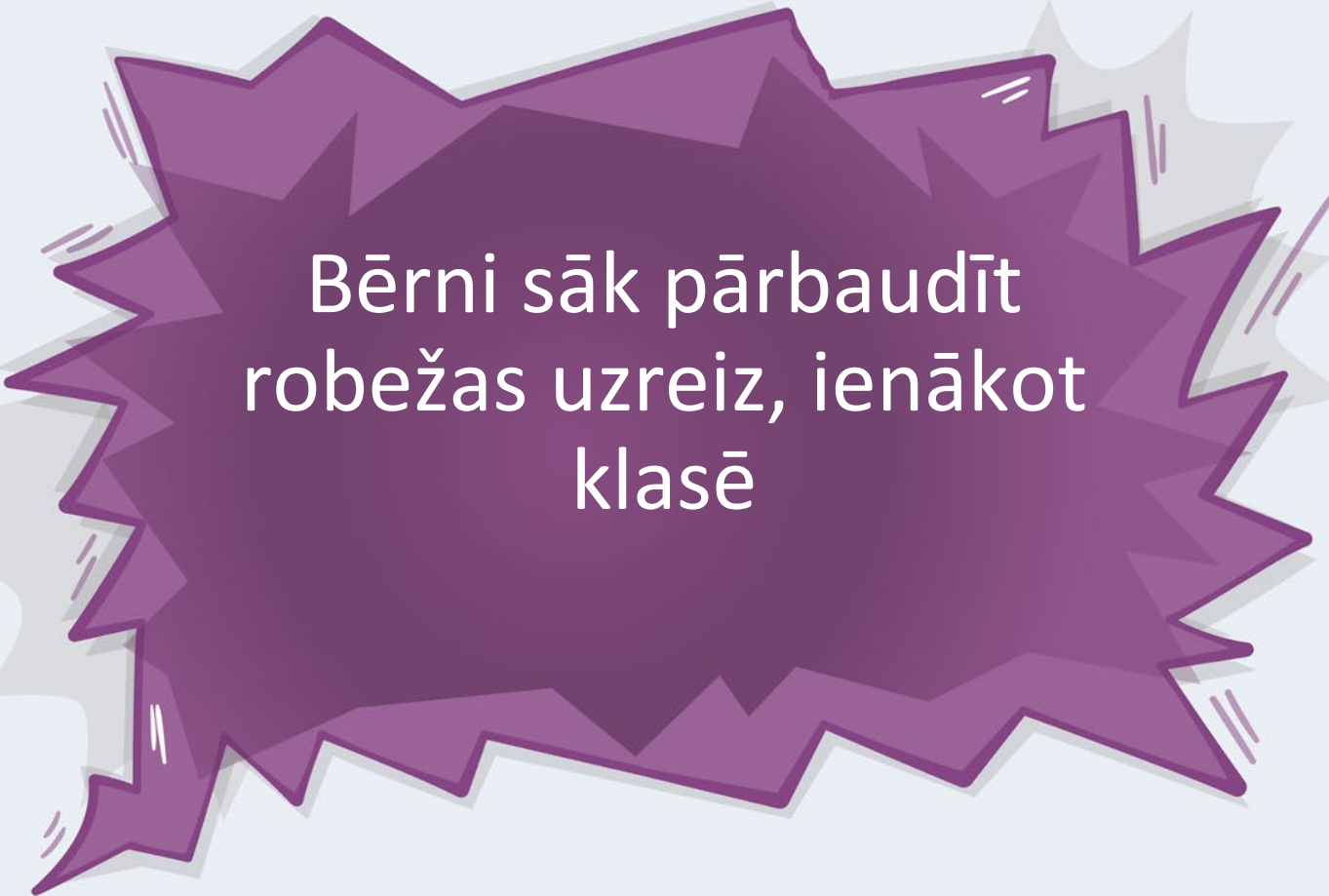
Līga Bērziņa



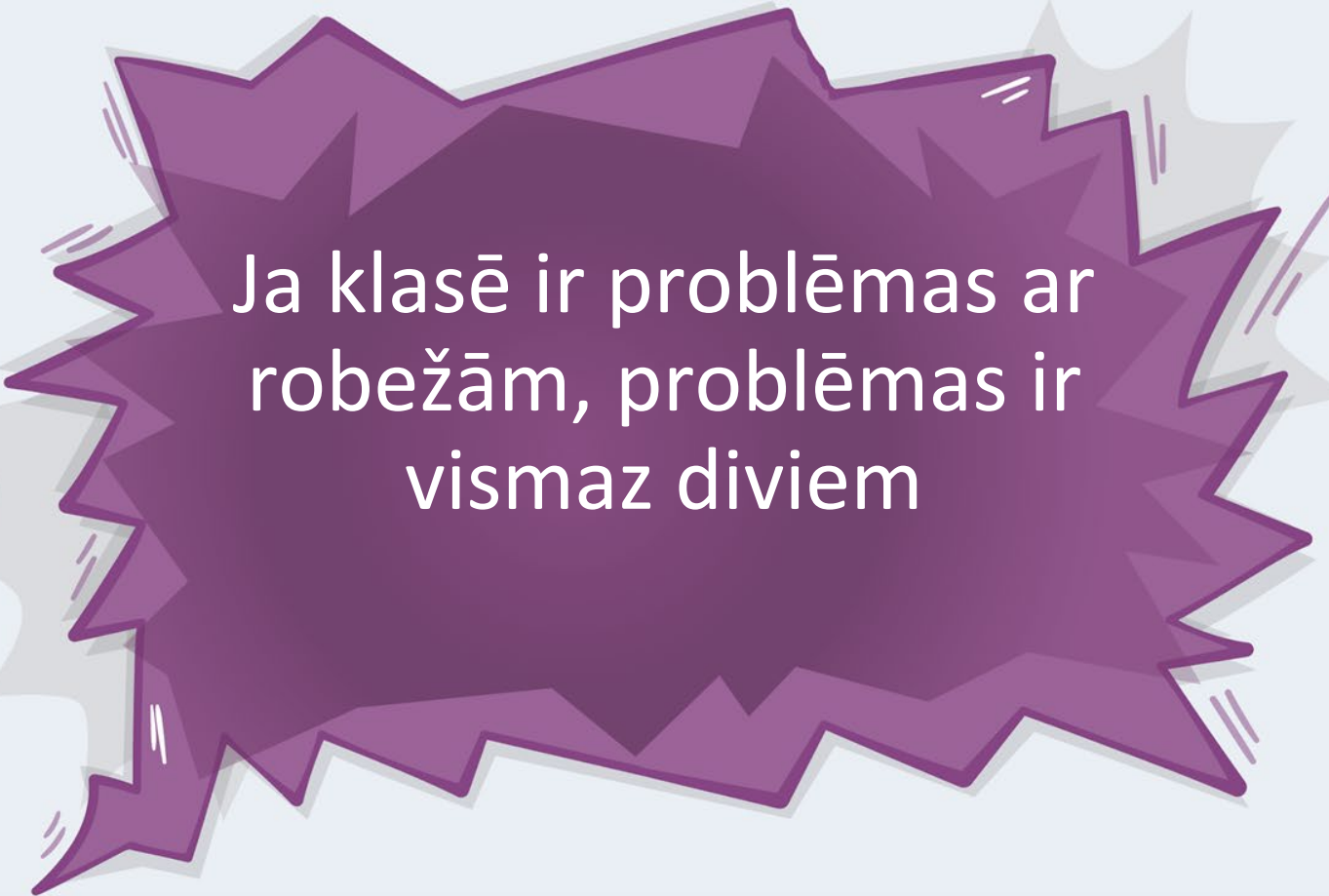


Agresija lielākoties ir STRATĒGIJA, nevis simptoms vai slimība

šie cilvēki kalkulē un veic vēro, kādu efektu
viņu rīcība atstāj



Bērni sāk pārbaudīt
robežas uzreiz, ienākot
klasē



Ja klasē ir problēmas ar
robežām, problēmas ir
vismaz diviem

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

KOMUNIKĀCIJAS ROBEŽAS

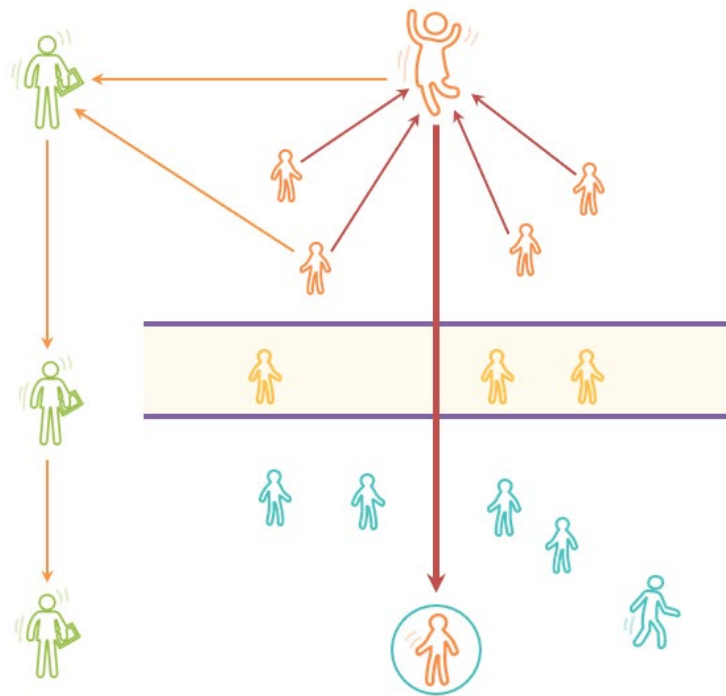
Ja kaut ko vēlies, palūdz
to tieši un skaidri
Atceries un ņem vērā, ka
personai ir tiesības atteikt Tev

Komunikācija

- 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



Funkcionālie vēstījumi



Brīdinājuma signāli retorikā



- *Es ar tevi nedraudzēšos,*
Es ar tevi draudzēšos, ja...
- Iesaukas
- *Ko tu lūri?*
- Piezīmes par izskatu, svaru, apģērbu
- *Sīkā, jauniņais*
- Sačukstēšanās
- Klusēšana un neskatīšanās virsū
- Pārtraukšana teikuma vidū, neļaušana pabeigt nevienu domu





Sarunā iesaistīto emocijas
ir jāpamana un jārespektē,
bet...

neiesaisties emocionālajā
mijiedarbībā un neatbilde
ar saviem konfliktogēniem!

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,
Izsmieklis,
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

Personisko lietu robežas



EMOCIJU ROBEŽAS

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

KO ES DOMĀJU PAR NOTIEKOŠO?

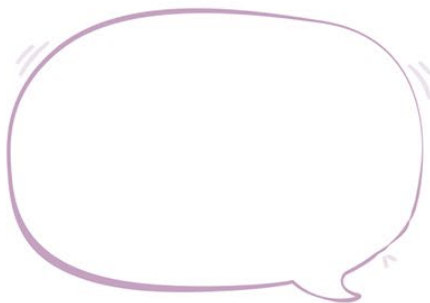
uzvediba.lv

SITUĀCIJA

MANA PIRMĀ DOMA

MANAS NĀKAMĀS DOMAS UN IESPĒJAMIE IZSKAIDROJUMI

.....
.....
.....
.....
.....
.....



1.

.....

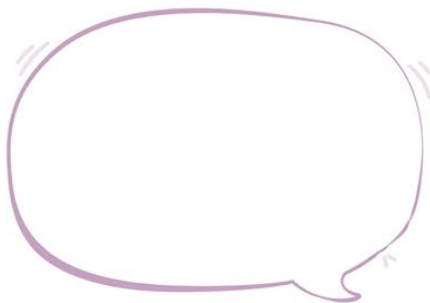
2.

.....

3.

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....



1.

.....

2.

.....

3.

.....

.....
.....



1.

.....

.....

Nepiekrist citiem cieņpilnā veidā



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



PERSONISKO LIETU ROBEŽAS

ĶERMEŅA ROBEŽAS

Neļauj komentēt savu svaru,
izskatu. Pieklājīgi 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



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



Mūs veido mūsu
vide un atbildes
reakcija uz vidi



ATDALI VĒSTĪJUMUS NO METAVĒSTĪJUMIEM



- **Vēstījumi** ir vārdu salikums, gramatikas forma, metavēstījumi teiktā ir sirds un dvēsele.
- **Metavēstījumus** mēs nododam ar balss toni, ķermeņa valodu, klusuma pauzēm, pārtraukšanu, acu skatienu

Un te bērni ir lieliski –

Kas notiek?

Tev ņem mantas nost? —→

Tevi kaitina? —→

Tev saka, ka lupatas virsū? —→

Smejas par tavu rokrakstu? —→

Ko teikt?

Ejam spēlēties kopā!

Es varu iedomāties, cik tu vientuļi jūties? Ko mēs varam kopā padarīt?

Es priecājos, ka tu tik labi proti saskaņot krāsas

Cik tev labi izdodas pašam zīmēt!!!
Iedosi padomu, kā uzzīmēt...



Personas 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
- Var viegli attīstīties dažādas atkarības



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

Uzstādi robežas

Ko tu biji ar to domājis?

No šīs vietas sīkāk

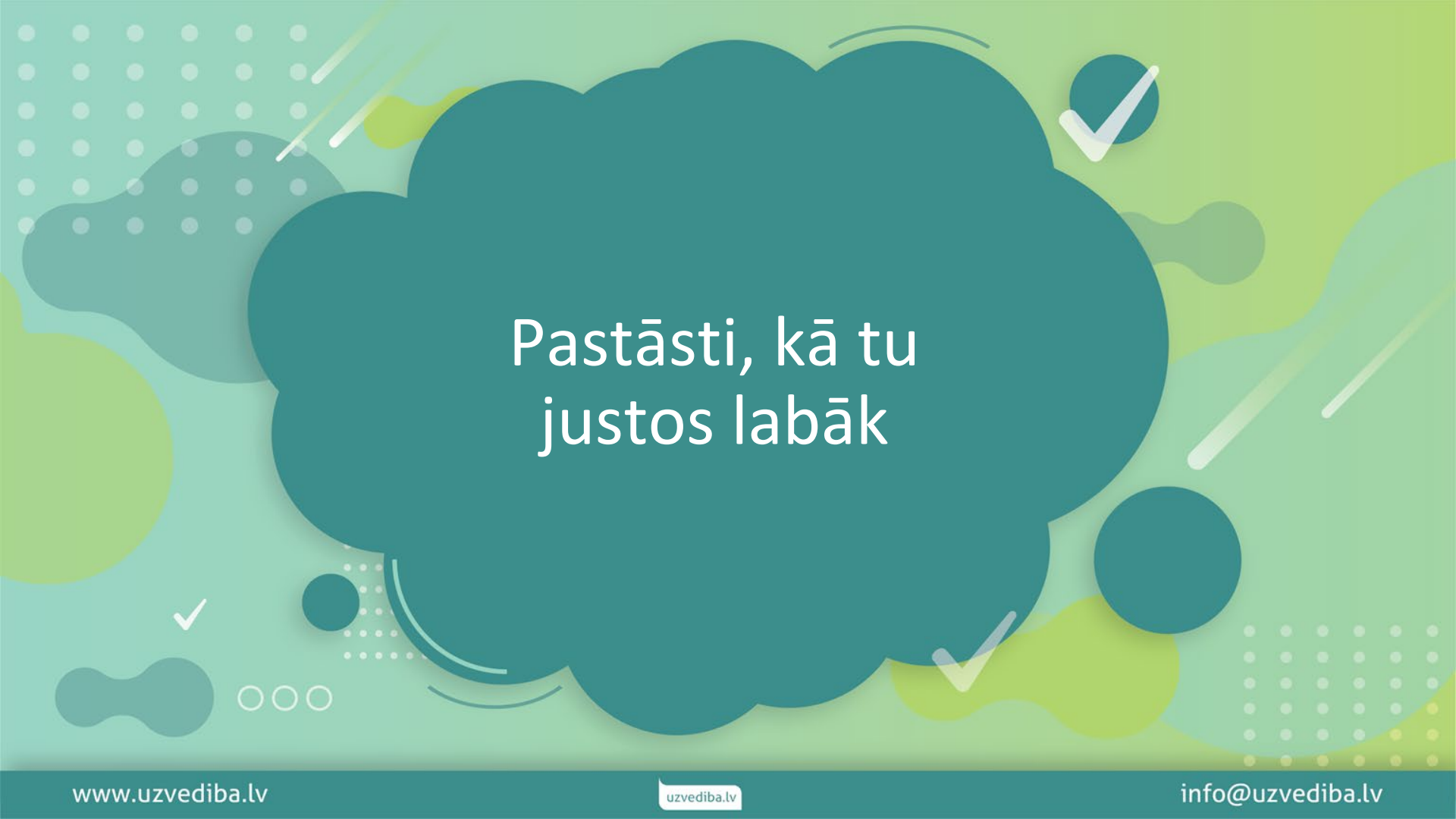
Pie šī atgriezīsimies vēlāk...

Pastāstīsi, lūdzu...

Šis gan bija sāpīgi

Mēs varam turpināt sarunu vēlāk. Man vajadzīga pauze





Pastāsti, kā tu
justos labāk

Kopsavēkot

- Neignorē verbālu vardarbību, piezīmes, nicinošus komentārus
- Trenējies pārformulēt vēstījumus no pasīvas uztveres uz aktīvām atbildēm
- Trenējies atpazīt pasīvās agresijas soļus un uzdot jautājumus: *Kas tas bija?*
- Formulē visiem vienādus sadarbības un saskarsmes noteikumus
- Piedāvā pārstrukturēt sarunu!
- Maini mijiedarbības nozīmi
- Nepiedāvā padomus un nenoraidi padomus (arī bezjēdzīgus). Esi vienkārši kontaktā
- Pāliec kontaktā
- Maini teiktā interpretācijas
- Pieņem to kā eksperimentu

Uzdod tiešus jautājumus

*Vai tev
vajadzīga
palīdzība?*

*Es varu tev
kā palīdzēt?*

*Tas izklausījā spēc
sarkasma? Tā tas
bija domāts?*

*Kāds bija šī
teikuma mērķis?*

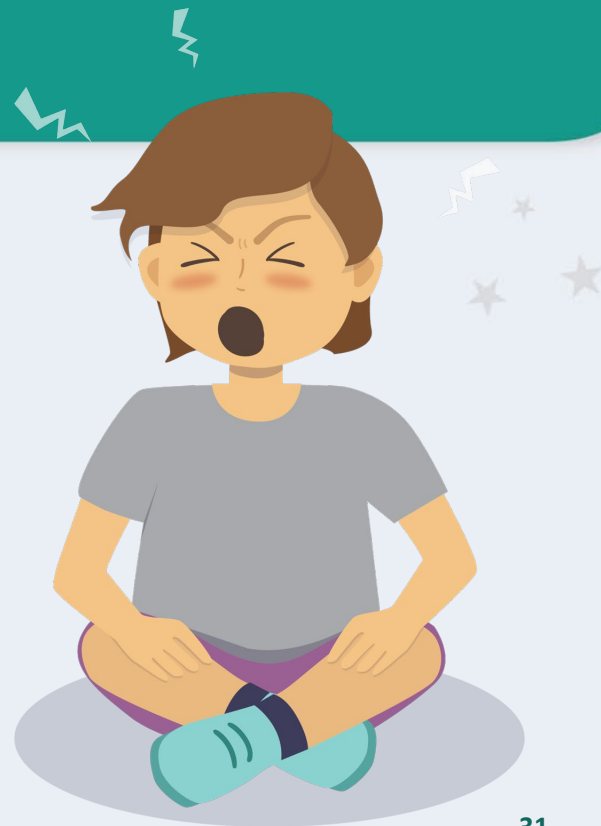


Pavisam sarežģīti?

Problemātiska uzvedība

- Pārtraukšana
- Jaukšanās citu lietās
- Uzmācība
- Impulsivitāte
- Centrēšanās uz sevi
- Nenobriedusi personība

Viņi ies tik tālu, cik tālu viņiem ļaus iet



Personām bez robežu sajūtas var būt:

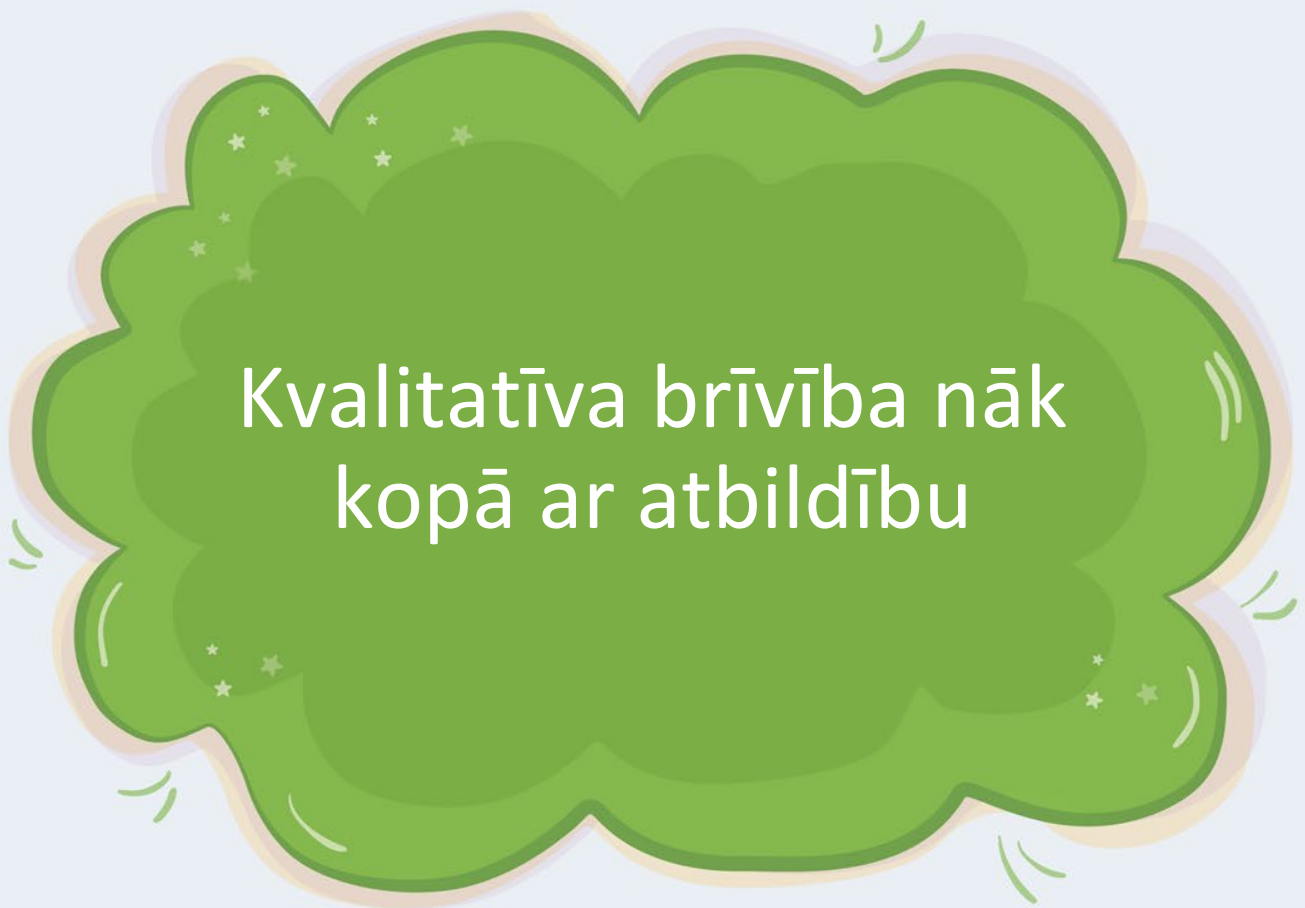
- ✗ Nespēja pateikt *nē* cilvēkiem, kuri dara pāri
- ✗ Nespēja pieņemt *nē* no citiem un respektēt to
- ✗ Nespēja novilcināt baudījumu un sasniegt mērķus un uzdevumus, turēt solījumus
- ✗ Tendence piesaistīties sliktajiem cilvēkiem un tad mēģināt viņus «labot»
- ✗ Mēģinājums uzņemties atbildību par citu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



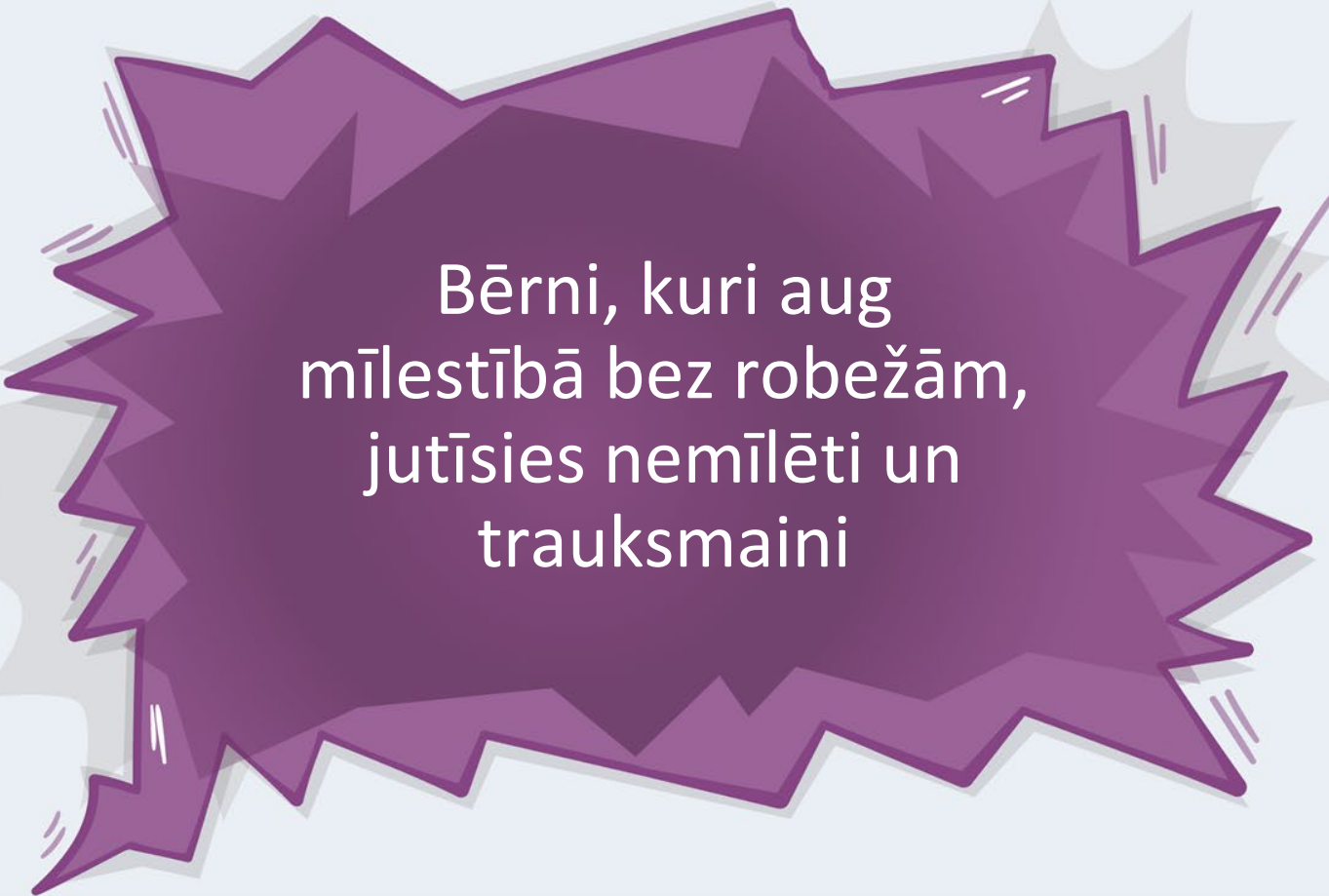
Kā?



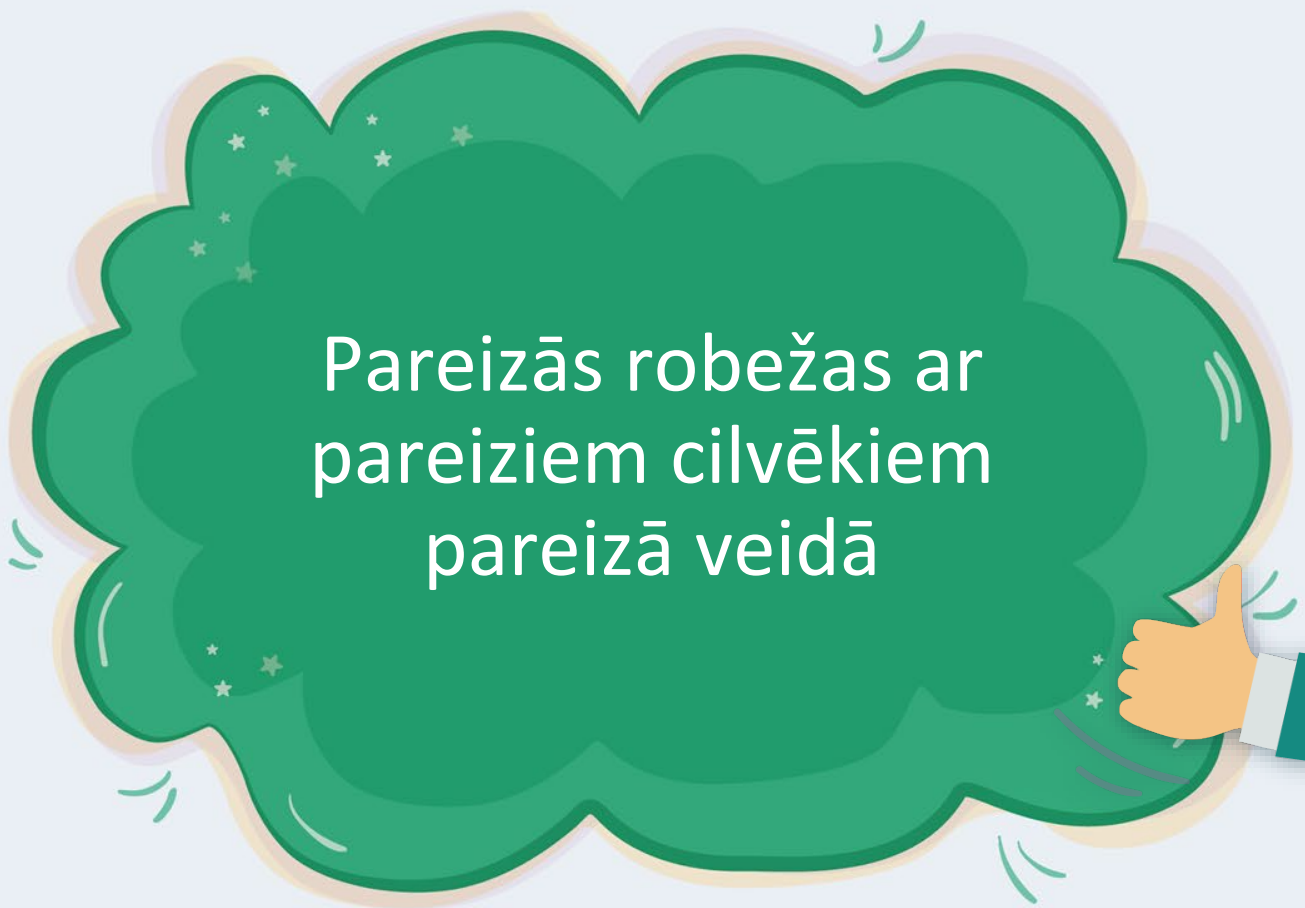
- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas, jo tās risina 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.



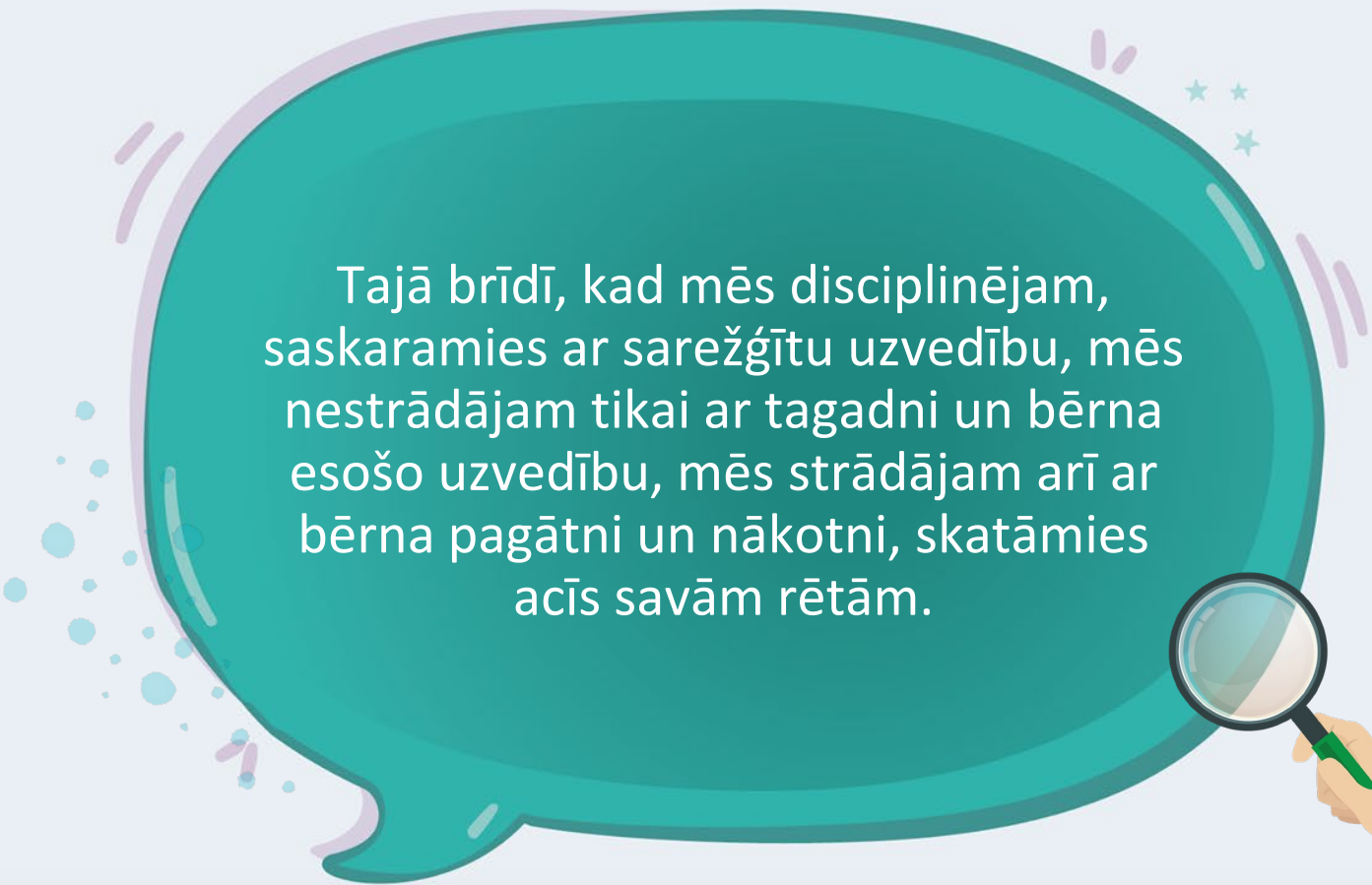
Kvalitatīva brīvība nāk
kopā ar atbildību



Bērni, kuri aug
mīlestībā bez robežām,
jutīsies nemīlēti un
trauksmaini

A large, green, cloud-like speech bubble with a yellow and orange gradient border. Inside the bubble, the text "Pareizās robežas ar pareiziem cilvēkiem pareizā veidā" is written in white. A hand with a yellow palm and a teal sleeve is pointing towards the bubble from the right. There are small white stars scattered around the bubble and on the sleeve.

Pareizās robežas ar
pareiziem cilvēkiem
pareizā veidā



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.

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



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?



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?



Robežu modelēšana

- Nav tāda īpaša «vecāku režīma», kad bērni pēkšņi sāk mācīties no jums. Viņi mācās visu laiku!
- Robežu modelēšana tikai ar sarunām ir laika un vārdu patēriņš



Konflikts un stingrība
nav pretējs mīlestībai
un laipnībai



Kad ir par vēlu?

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

→ **Rītdiena būs sliktāka diena robežu mācīšanai nekā šodiena**



Bērniem ir jāsaprot, ka dzīvē viss kaut ko maksā

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

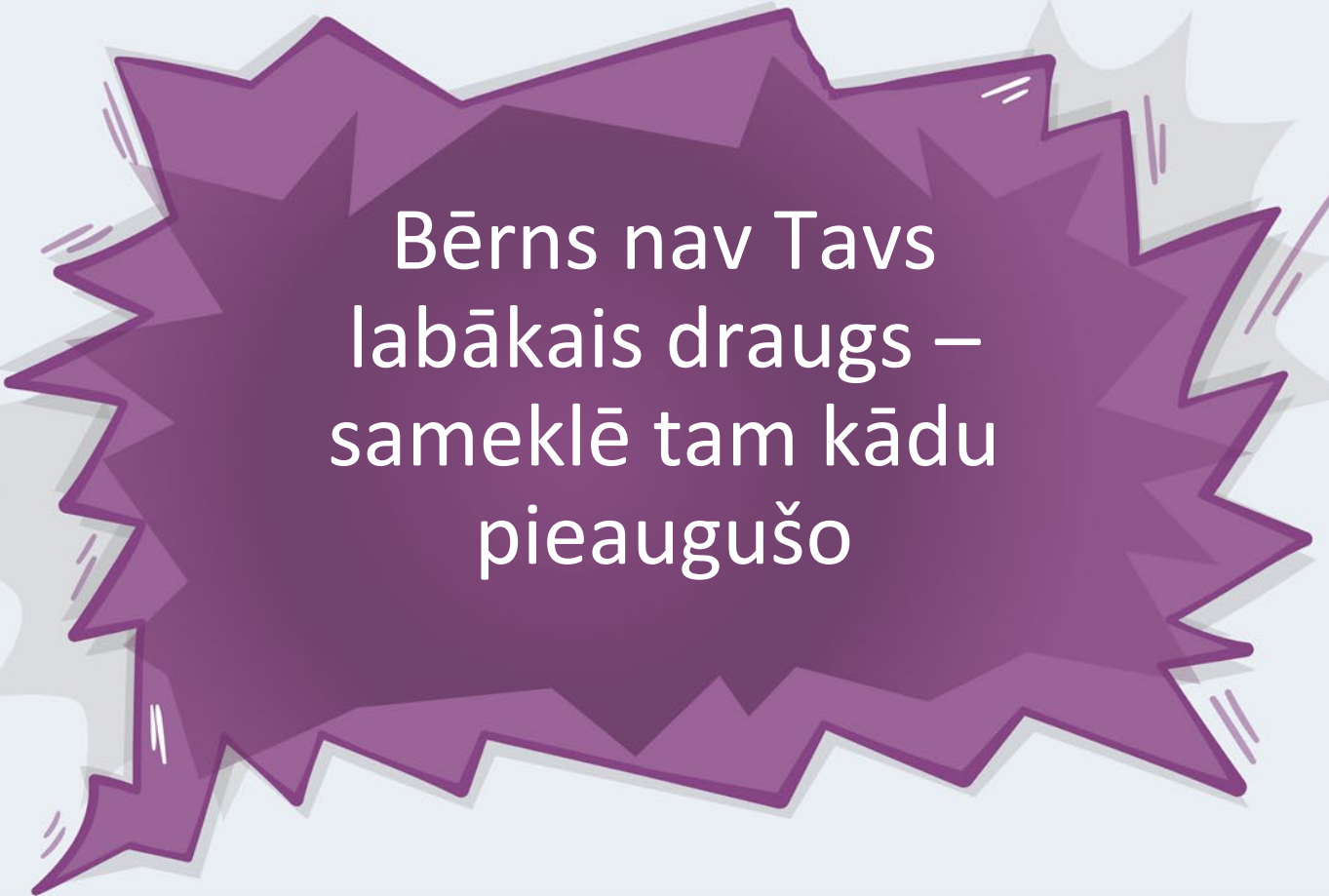




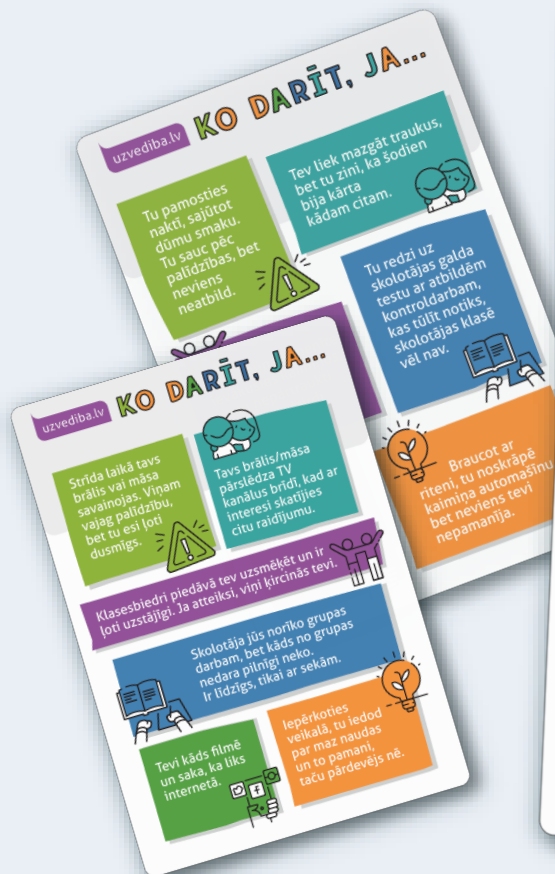
Mums ir ne tikai
jāmācās teikt *Nē*, bet
arī sadzirdēt *Nē*

- Tev ir sajūta, ka, pasakot patiesību, mīlestība pazudīs?
- Tev ir sajūta, ka jūs esat tik tuvu, ka nedrīkstat teikt nekomfortablas lietas?
- Ir sajūta, ka kaut ko mainot, sāksies kliegšana?





Bērns nav Tavs
labākais draugs –
sameklē tam kādu
pieaugušo



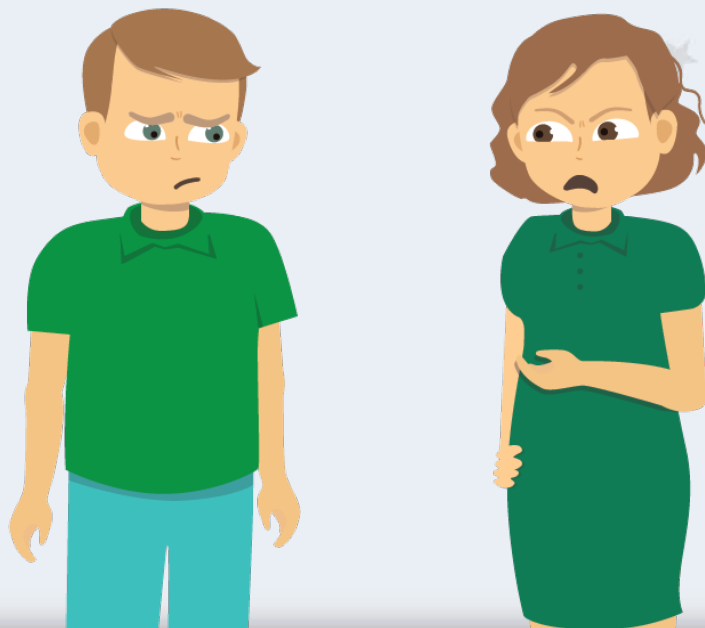
Kāpēc nestrādā ignorēšana?

- Bērns visu laiku dīc un dīc, un dīc, un dīc aizvien skaļāk, tad mamma vienā brīdī neiztur, sakliedz un soda
- Skolotāja nepamana vienu izlēcienu, otru, trešo un eksplodē, un tad viena bērna uzvedības problēmu vietā ir 20 bērni ar uzvedības problēmām



Konflikts ir veids, kā mēs uzstādām robežas

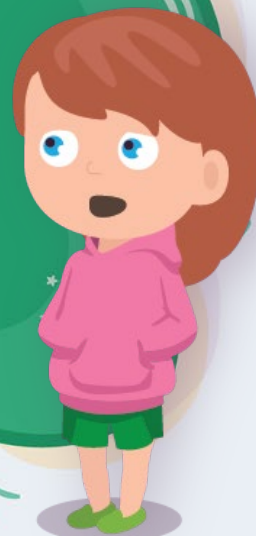
- Ja nekad nekonfliktējiet, kaut kas ir briesmīgi nepareizi
- Konfliktēt nevajag tikai cilvēkam, kura rokās ir absolūta vara
- Cilvēks, kurš netic, ka viņam ir ietekme, robežas uzstādīt nespēs



- Ja 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



Bērnām ir
jāmācās lūgt
palīdzību



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



Atdalies no bērna

- Bērnam ir sava dzīve → Tev ir savējā
- Viņa veiksmes un → Tavas veiksmes
- Viņa problēmas un → Tavas problēmas
- Viņam ir savas vajadzības → Tev savējās
- Viņam ir jākontrolē savas lietas → Tev savas lietas
- Viņa draudzība ir viņa draudzība, viņa vientulība ir viņa vientulība





Paldies!

Avoti

- Brooks, Yvonne. Time Management for Kids: 30-Day Planner . Unknown.
- Cloud, Henry; Townsend, John. Boundaries with Kids: Workbook Zondervan.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- 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.