

uzvediba.lv

VEBINĀRS

KĀ MĀCĪT BĒRNAM NOMIERINĀŠANĀS PRASMES?

16:00-18:00

Līga Bērziņa



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?





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

Jūsu kā vecāku dzīve

- neesi tik strikts
pret savu bērnu

- viņu vajag disciplinēt,
kāds izlaists bērns



Nav brīnums, ka jūs kā vecāki un
kā bērnu aprūpētāji laiku pa
laikam piedzīvojiet emocijas un
domājat domas, ar kurām jūs
nedrīkstat dalīties ar apkārtējiem.
Pat tuvākajiem ne

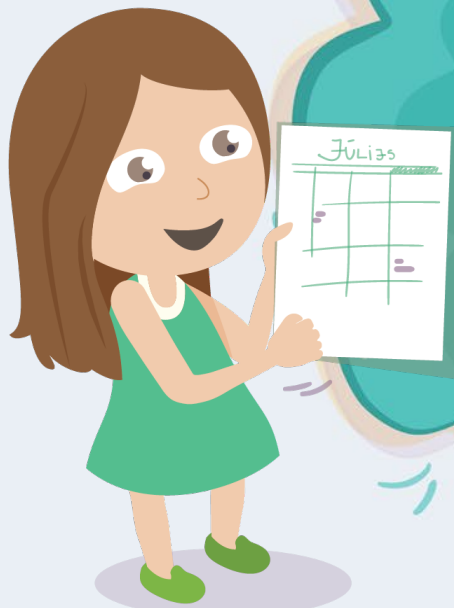
Jo paredzamāki ir strīdi,
emociju lēkmes,
histērijas, jo svarīgāk ir
mums pašiem mācīties
katreiz reaģēt savādāk



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



Jaunu prasmju
apguvei šodiena
vienmēr ir labāka
diena nekā rītdiena



Mūsu mērķis ir
veidot radošu, brīvu,
drošu dzīvi



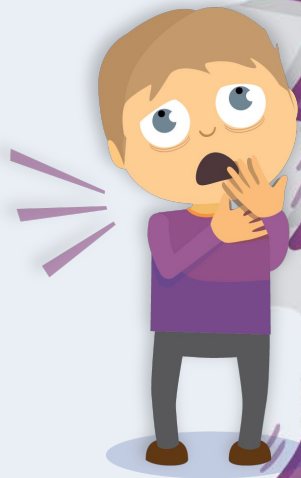
Distance

Attālināšanās un uzvedības problēmas ir tuvu viena otrai – problēmizraisošu uzvedību bieži tiek risināta ar likšanu kaktā, ignorēšanu, "nomierinies un tad nāc runāt", draudiem, kliegšanu, neklausīšanos utt.



Būt trauksmainiem – nav gudri?

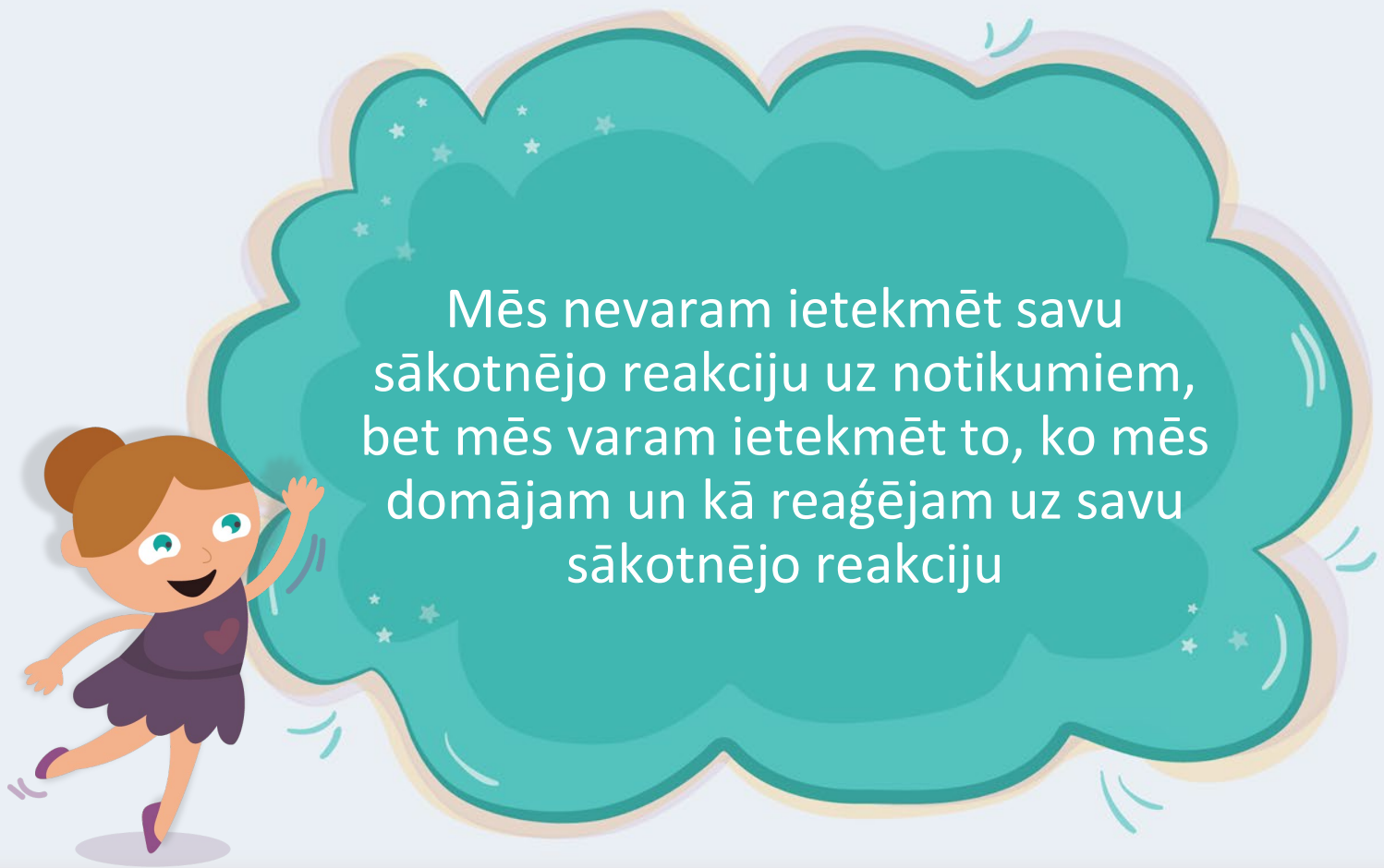
Nereti tieši vistrauksmainākie
bērni (un pieaugušie) ir
visgudrākie



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?



A cartoon illustration of a young girl with brown hair in a bun, wearing a purple dress with a heart on it, running happily towards the right. She is positioned to the left of a large, teal, cloud-like thought bubble. The bubble has a white outline and contains white text. There are small white stars scattered around the bubble and on the page. The background is a light blue gradient.

Mēs nevaram ietekmēt savu
sākotnējo reakciju uz notikumiem,
bet mēs varam ietekmēt to, ko mēs
domājam un kā reaģējam uz savu
sākotnējo reakciju

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? Pat pašizveidots «atresametr», var būt labs atbalsts

CIK LIELA IR MANA PROBLĒMA?

5

ĀRKĀRTAS
SITUĀCIJA



4

MILZĪGA
PROBLĒMA



3

LIELA
PROBLĒMA



2

VIDĒJA
PROBLĒMA



1

MAZA
PROBLĒMA



0

IKDIENIŠKA
SITUĀCIJA



Plakāts – “Cik liela ir mana problēma?”



Mums ir jā māca vismaz divas lietas:

1. Efektīvāki un mazāk bīstami veidi, kā aizvietot problēmuzvedību
2. Iekšējo dialogu veidošana





Meita ļoti ātri uztraucas un vēl joprojām uzreiz raud (11 gadi), reizēm liekas, ka tiešām par sīkumiem.

Kā atrisināt raudāšanu bez frāzes "Beidz raudāt!"? Skolā viņu par šo raudāšanu mēdz reizēm apcelt.

Kontakta cikls

- Pirmskontakts
 - Kontakta sākums
 - Kontakts
 - Kontakta noslēgums
 - Pēckontakts
-
- Ko es teikšu sev pirms situācijas, ko es teikšu sev situācijas laikā, ko es teikšu pēc tam?





**Kas ir uztraukuma
pretnostatījums?**

UZTICĒŠANĀS



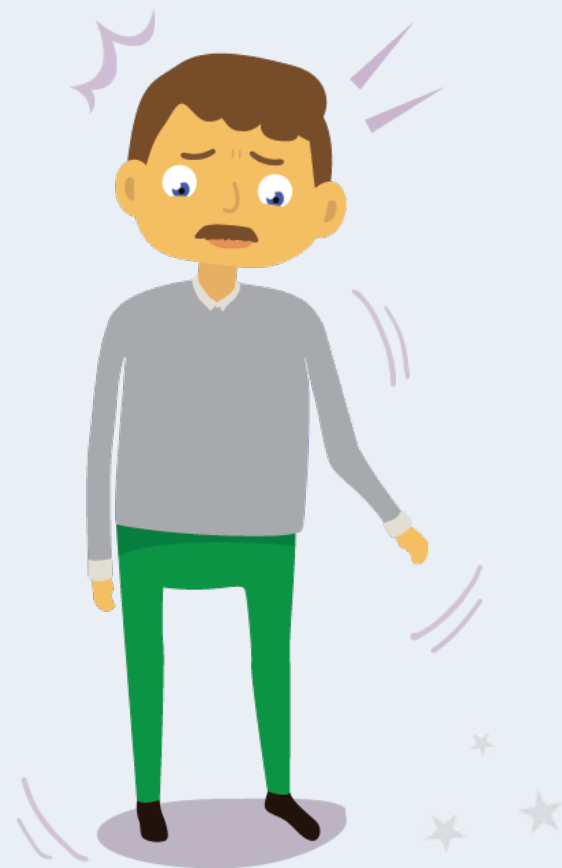
*Ļauj bērnam iziet pilnu
emociju ciklu.*

*Nepārtrauc to ar ekrāniem,
saldumiem, draudiem,
uzmanības novēršanu.
Neminimizē notikušo.*

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



- Bērniem ir fenomenāla spēja just vecāku stresu, tāpēc savu vājo vietu atzīšana var palīdzēt.
- Jo mazāk mēs uzvilksimies, jo vairāk spēsim kontrolēt savas ķermeņa reakcijas, jo mazāk bērni atspoguļos mūsu stresu
- Pat ja tev nav skaidrs, kāpēc tu tā jūties, tu tik un tā vari mainīt savu emocionālo stāvokli un visa stāsta rezultātu
- Reizēm pietiek ar dažām dziļām ieelpām





Māciet emocijas nosaukt vārdā

- Jo bērni var neatšķirt fiziskas sāpes no emocionālām sāpēm, jo ķermenī tās var sāpēt līdzīgi



**Klasesbiedrene nemitīgi čalo,
ķircina, ja viņai nav ko darīt. Dēls
parasti saka, lai aizveras, nositīšu.
Citi domā, ka tā ir neaudzinātība.
Jo rupjības pret citiem bērniem
nāk ārā kad viņam ir par daudz un
viņš to normāli nemāk pateikt.**



Kā bērns var atpazīt
savu stresu un kā
viņš signalizē, ka ir
stresā?



Stresoru inventarizācija

- **Stresori mājās**
 - Konflikti ar māsām un brāļiem un vecākiem, vientulība, ielaušanās personiskajā telpā, vecāku strīdi utt.
- **Stresori ar vienaudžiem**
 - Iemīlēšanās, jūtos izstumts, nav draugu, draugi uzstāda neizpildāmas prasības, nemāku iepatīties utt.
- **Stresori mācībās**
 - Neizdarīju visu, kas plānots, piezīmes, nesaprotu, netieku līdzī, smiesies par nepareizu atbildi, publiska kritika utt.
- **Iekšējie stresori**
 - Bažas par svaru, izskatu, veselību, vērtībām, atkarības utt.
- **Dzīves stresori**
 - Vardarbība pasaulē, piesārņojums, ekonomika, nevienlīdzība utt.



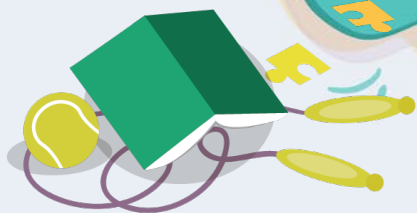
Es jūtos.....

- 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.....




Pozitīvā pastiprinājuma likums:

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





**Labas intervences
rezultātā bērnam
jāiegūst VAIRĀK rīcības
variantu, nekā viņam
bija pirms tam.**



**Tieši vecumā no diviem
līdz divpadsmit gadiem
spēles ir vislabākais
trauksmes mazināšanas
instruments**

IZAICINĀJUMU UN RISINĀJUMU
SPĒLE pirmsskolas,
 sākumskolas
 vecuma bērniem

**MĀCĪTIES,
 DRAUDZĒTIES,
 SPĒLĒTIES**

uzvediba.lv RADĪTS
 LATVIJĀ!

Lielisks palīgmateriāls skolēnu
 emocionālajai audzināšanai un praktiskai
 sasprīgtu situāciju risināšanai.

DUSMU KONTROLES SPĒLE
 VIENKĀRSU UN SAREŽĢĪTU SITUĀCIJU RISINĀŠANAI SKOLĀ UN ĀRPUS TĀS

Dusmas skolā? **Risinājumi ir dažādi!** Dusmas mājās?

30 situāciju kartītes 60 iespēju kartītes 30 situāciju kartītes

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

Spēle: individuāli, divatā, grupās, ar klasi vai konsultācijās, skolā vai mājās, mājās vai konsultācijās



Lielisks palīgmateriāls skolēnu emocionālajai audzināšanai un praktiskai saspringtu situāciju risināšanai.

DUSMU KONTROLES SPĒLE

VĒNKĀRŠU UN SAREŽĢĪTU SITUĀCIJU RISINĀŠANAI SKOLĀ UN ĀRPUS TĀS

Dusmas skolā? 30 situāciju kartītes

Risinājumi ir dažādi! 60 iespēju kartītes

Dusmas mājās? 30 situāciju kartītes

- 15 domāšanas kartītes
- 15 relaksācijas kartītes
- 15 sociāli prasmu kartītes
- 15 problēmu risināšanas kartītes

Spēle:

- Indivīdāli
- divatā
- grupās
- ar klasi vai konsultācijas
- skolā vai mājās



Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

Fiziska dusmu mazināšana:

skriešana, sports, «radošā
destrukcija» (< 10 min.)



Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

Relaksācijas metodes: dziļā elpošana, vizualizācija, progresīvā muskuļu relaksācija, mūzika, masāža, zīmēšana, pabūt vienam



Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

Sociālo prasmju lietošana:

lūgt palīdzību, runāt ar citiem, runāt
ar mājdzīvnieku



Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

Domāšanas mainīšana: skaitīšana,
pozitīvi atgādinājumi, runāšana ar
sevi, domāšana uz priekšu,
iedomāties kaut ko labu par sevi
u.c.



Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

Patīkamo lietu izmantošana:
hobijs, humors, pievēršanās kaut
kam patīkamam, «stresa
bumbiņa», dienasgrāmata u.c.



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.



“Es nomierināšos” kārtis

- Ja pieaugušie pārziņa un lieto vismaz dažas relaksācijas metodes (piemēram, muskuļu relaksāciju, elpošanu, vienkāršas vizualizācijas tehnikas u.tml.), ir labi tās iemācīt arī bērniem

ES NOMIERINĀŠOS!



Es iepriecināšu sevi,
lai justos labāk.

ES NOMIERINĀŠOS!



Es paklausīšos mūziku.

ES NOMIERINĀŠOS!



Es atcerēšos kaut ko
patīkamu, lai
nomierinātos.

ES NOMIERINĀŠOS!



Es 3 reizes
dziļi ieelpošu.

ES NOMIERINĀŠOS!



Es aizskaitīšu līdz 10.

Jo ātrāk bērns sāks nomierināties, jo vieglāk viņam būs to darīt

- Jo ilgāk bērns būs stresā, jo grūtāk te būs mainīt viņa uzvedību



Histērijas vidū

- Kamēr bērnam ir histērija, viņš nedzirdēs neko, ko jūs sakāt
- Mūsu pienākums ir palīdzēt viņam atgriezties komforta zonā
- Ja jūs viņu spiedīsiet nomierināties, tas var eskalēt situāciju



Ja bērns kliedz uz jums rupjiem vārdiem

- Jūs varat akceptēt bērna dusmas, arī nepiekrītot tām, runājot ļoti mierīgā, nomierinošā balsī
 - «Es redzu, ka tu esi dusmīgs uz mani»
 - Man žēl, ka tu tā jūties. Ko mēs varētu darīt, lai tu justos labāk?
 - Es varu iedomāties, cik dusmīgs tu pašlaik esi
 - Es redzu, cik tev ir bēdīgi.

Tomēr pasaki, ka situāciju nevar mainīt, lai kā jūs abi to vēlētos

- Iedod laiku
- Atrodi veidus, kā pamazām pārslēgties no negatīvām emocijām uz pozitīvākām
- Paslavē viņu par viņa pūliņiem. Dod viņam konstruktīvu novērtējumu



Nomierināšanās stratēģijas:

Fiziska relaksācija

ES NOMIERINĀŠOS!



Es izmantošu relaksācijas
metodes (atslābināšos).

Nomierināšanās stratēģijas:

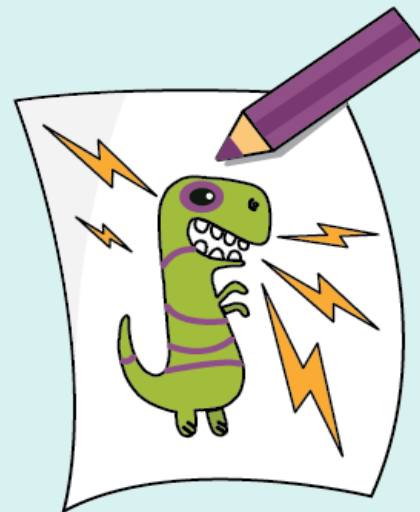
- **Izkustēšanās**
- **Uzmanības novirzīšana**
- **Mīļākā nodarbošanās**
- **Pašrefleksijas mācīšana**



Es uzzīmēšu savas dusmas

- Es jutu, kā atstāju savas dusmas uz papīra

ES NOMIERINĀŠOS!



Es uzzīmēšu savas dusmas.

Es padzeršos ūdeni

- Kas notiek tavā ķermenī?
- Kas notiek ar tavām domām, elpošanu?
- Kā jūtas tava galva, tavas acis, tavas rokas?



- Kūstošie sniegavīri
- Slapjie makaroni
- Pildspalvu turēšana uz rokām
- Atkārtotības spēles – Ādamam bij septiņ' dēli
- Diena/nakts
- Pelnu putru vārīsim
- Klusuma spēle – rīta aplis klusumā



Kā mācīt pavisam mazu bērnu nomierināties?

- Lēnās spēles
- Slapjie makaroni
- Lēnais ping pongs
- Iešana ātrumā no 1-5
- Ejam, ejam STOP



Īpaša nomierināšanās vieta

- Izveidot tādu telpā
- Atrast tādu dabā
- Samazināt vai palielināt senosro vidi



Nomazgāt stresu un spriedzi



- Duša
- Vanna
- Peldes



A central teal cloud-shaped bubble contains the text. To the left, a girl with brown hair in a bun, wearing a purple dress with a heart, is dancing. To the right, a boy with brown hair, wearing a purple long-sleeved shirt and orange shorts, is hula hooping with a red hoop. The background is light blue with small white stars and motion lines around the characters and the bubble.

Izdejoj stresu un spriedzi



Kad mēs esam uztraukušies,
mūsu elpa mainās, un daudziem
bērniem rodas sajūta, ka viņi
vairs nekontrolē savu ķermeni

Lēna elpošana ļauj atkal
kontrolēt ķermeni

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 pacel roku no vēdera
- Ielpo caur degunu, izelpo caur muti
- Pūķa elpa
- Elpo, skaitot līdz četri, aizturi elpu, skaitot līdz četri, izelpo, skaitot līdz četri
- Ielpo, skaitot līdz 4 un izelpo, skaitot līdz 8 (vismaz 1 minūte)
- Neatbildi 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 galiem
- Skaiti elpas vilcienu (ieelpa un izelpa ir viens). Ja sajūk, sāc skaitīt no jauna
- Uzliec abas rokas uz sirds un ievelc trīs dziļas elpas



Iztēles vingrinājumi

- Bēgšana. Iedomājies kādu īpašu notikumu citā laikā un citā vietā
- Atmiņas. Atceries kādu īpašu notikumu pagātnē un izdzīvo to no jauna
- Meistarība. Iedomājies sevi pārvaram kādas grūtības
- Radošums. Dziedi, raksti dzejoli, saceri stāstu utt.
- Intuīcija. Atceries kādu notikumu un ļauj tam attīstīties dažādos virzienos
- Sajūtas. Atceries kādu īpašu vietu – jūras krasts, peldēšana, silts vējš pieskaras ādai utt.



Apzinātības treniņi

- Paņem bērna mīļāko mantu, novieto tuvumā, aplūko ilgi, un runājiet, kā tā smaržo, kādas ir tās sajūtas, kādas ir atmiņas, saistītas ar to
- Lai viņa paņem mantu rokās, un apraksta savas sajūtas, glaudot to, saspiežot, apmīļojot. Lietojiet iespējami daudz sajūtu aprakstu.
- Pārrunājiet šo pieredzi



- Sarakstiet situācijas, kur šie elpošanas vingrinājumi varētu palīdzēt
- Kā redzat, visi šie vingrinājumi ir **NEREDZAMI**



Skaiti līdz 10

- Pirkstiņskaitīšana
- Skaitīšana atpakaļgaitā
- Pirmsskaitļu meklēšana
- +3 skaitīšana



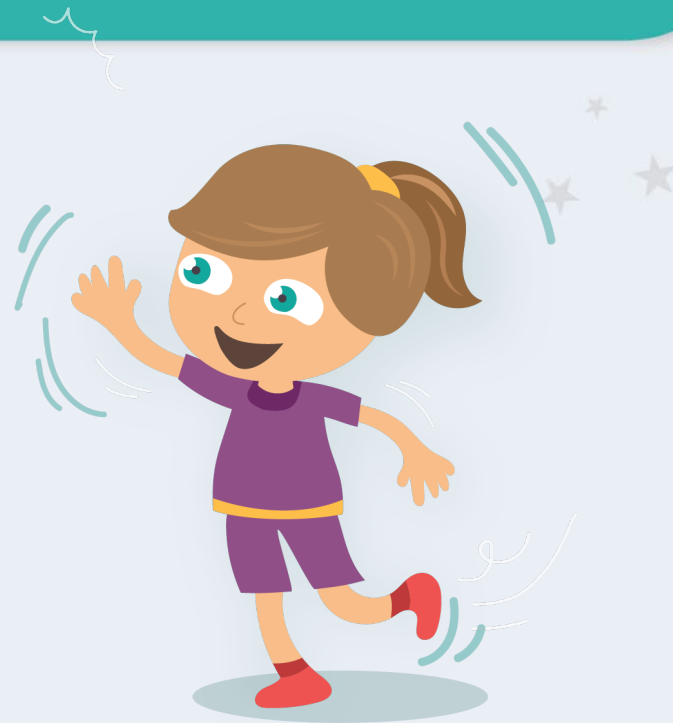
Uzmanības novēršanas skaitīšana

- Atrodi telpā 5 sarkanas lietas
- Saklausī 10 dažādas skaņas
- Sajūti dažādas smaržas
- Sajūti temperatūru



Joga bērniem

- Kaķis
- Atslābini katru muskuļu grupu atsevišķi





Domāšanas stratēģijas

Kad bērni ir stresā, viņi
nespēs domāt skaidri

Domas

- Domas ir iekšējās frāzes, attieksme, uzskati un pat attēli, ko tu sev saki
- Daži no tiem parādās automātiski un tu pat vari nezināt par to eksistenci
- Tās rada fiziskas sajūtas ķermenī, kas nosaka tavu pieredzi un to, kā tu rīkosies konkrētā situācijā.



PIEŅEMIET BĒRNA REALITĀTI

- Mēs neredzam, ko bērns domā vai jūt, mēs redzam uzvedību, un te var būt liela atšķirība starp taviem pieņēmumiem un bērna realitāti.
- Iemācoties izprast savas domas un sajūtas, tev pieaugs prasmes mainīt savas emocionālās reakcijas un rīcību konkrētā situācijā. Bērns reaģēs uz savām domām neatkarīgi no tā, vai viņš tās apzinās vai neapzinās



Domāšanas stratēģijas


- Domāšanas teorijas attīstīšana.
- Mācīt ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam
- Situācijas analīze
- Ko nākošreiz?



Praktiskas spēles

- Kas notiek attēlā?
- Izgrieziet vairākus attēlus no žurnāla, lūdziet bērnam sākt stāstu un lieciet klāt jaunas un jaunas bildes, kuras jāpievieno stāstam
- Emociju stāsti – veidojiet kopā ar bērnu stāstus, iesaistot dažādas emocijas
- Pabeidz teikumus, pabeidz stāstus
- Veidojam stāstu, kur katrs pievieno savu teikumu
- Veidojam kopīgus zīmējumus





**Svarīgi apzināties,
ka mūs sadusmo ne
tikai pati situācija,
kurā atrodamies,
bet arī mūsu domas
par to.**

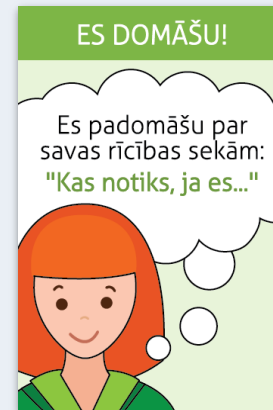
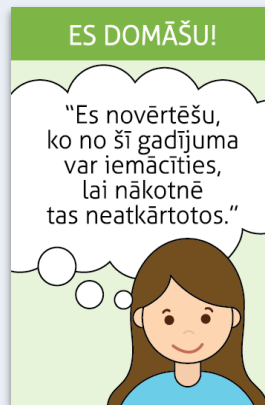
“Es domāšu” kārtis

- Ir noderīgi mācīt bērnus ieklausīties savās domās, atpazīt negatīvās domas un „notestēt” reālo situāciju: vai tiešām ir tā, kā es domāju? Kāds vēl var būt iemesls apkārtējo rīcībai?



“Es domāšu” kārtis

- Tāpat ir vērts mācīt bērniem vecos, labos noderīgos teicienus, kurus mēs paši lietojam domās, lai nomierinātos un paskatītos uz situāciju savādāk un iedrošinātu sevi („Viss būs labi”, „Es tikšu ar to galā”, „Tas ir sākums!”, „Mieru, tikai mieru” utt.)



Aktivitātes jautrībai

- Grīda ir lava
- Staigāšana ar t-krekliem
- Spilvenu cīņas
- Ļoti lēnā pinpong spēle
- Neļauj balonam nokrist uz grīdas
- Stāstu turpināšanas spēle
- Zeķu cīņas
- Mājas no krēsliem



Praktiskas spēles Dusmas zaudējot

- Sadarbības spēles!
- Izvairieties no spēlēm, kur uzvarētājs tiek noteikts pēc nejaušības principa
- Izvairieties no «Kurš pirmais»
- Atrunājiet noteikumus pirms tam
- Skaidras konsekvences spēles izjaukšanas gadījumā



Vēl spēļu idejas

- Dusmu termometrs
- Atrisini situāciju
- Četri ceļi uz mieru – kā vienu problēmu atrisināt dažādos veidos
- Pozitīvās domāšanas spēle
- Labs, labāks, vislabākais risinājums



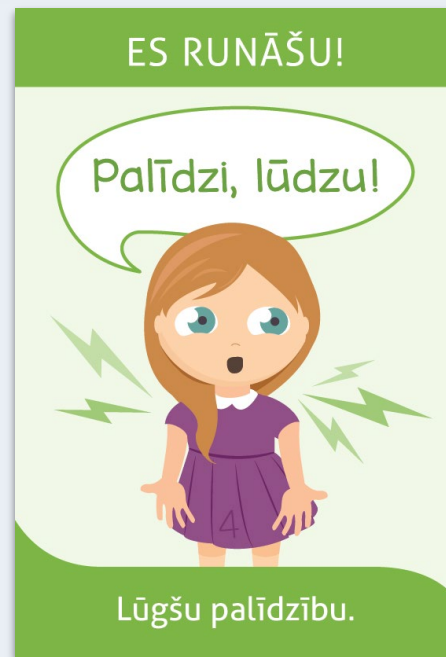
Sarunāšanās stratēģijas

Jo zemākas ir bērna verbālās
prasmes, jo vairāk viņš par savām
problēmām paudīs ar uzvedību



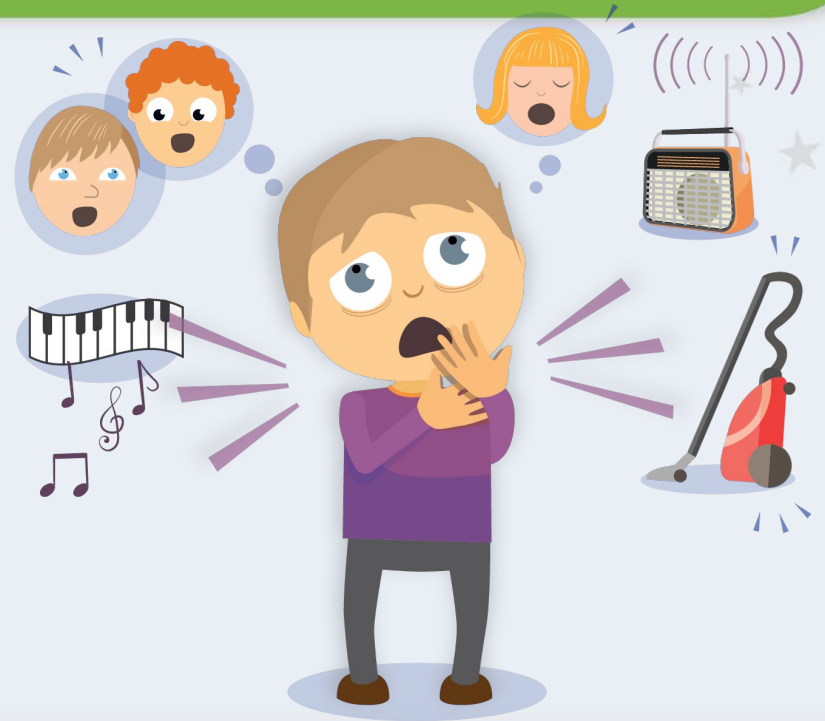
Sarunāšanās stratēģijas:

- Mācīt ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam. Modelējiet to!
- Lūdziet palīdzību un pieņemiet palīdzību no bērna utt.



Mācieties pārformulēt frustrāciju “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

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



Veidot kopīgu nomierināšanās kolāžu

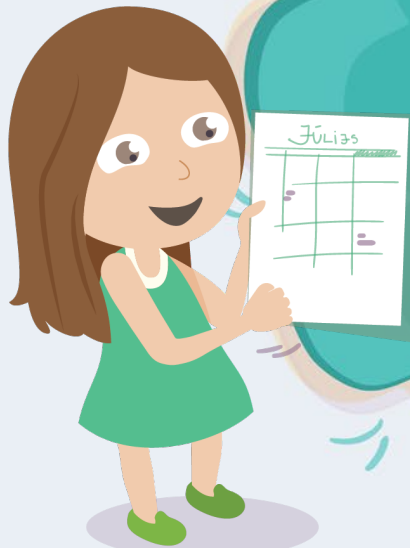


<https://thornalexanderstyle.com/pillow-talk/e2ygewpd9bzkehad4uqq3ezx614a20>

Kas tev palīdz justies labāk?

- Kad man ir skumji, man palīdz....
- Kad es esmu dusmīgs, man palīdz...
- Kad es esmu satraucies, man palīdz...
- Ja kāds mani ir aizvainojis, man palīdz...





Darīt lietas, kas
patiešām padodas
un patīk

*Nomierināties
lielākoties ir par maz.*

*Ir nepieciešams arī atrisināt
situāciju.*

Kad bērniem pieaugušie mēģina mācīt dusmu
mazināšanas metodes, bērni parasti saka:
„Tas nepalīdz”. Un viņiem ir taisnība.



Dusmu lēkmes

- Mēģini saprast uzvedības modeļus – bērns atnāk no skolas un aizcērt aiz sevis durvis? Bērns nav gulējis pusdienas laiku un nav iespējams nolikt gulēt naktī?
- Nosauc emocijas vārdā
- Tevi pasūta? Neatbildi tādā pašā veidā. Paprasi, vai vari pasēdēt blakus. Nogaidi
- Viņa kliedz uz tevi, ja palūdz kaut ko vienkāršu?
- Tu prasi, kas noticis, un viņa kliedz - nekas!



Prioritātes agresīvas uzvedības gadījumā

- Atjaunot mierīgu un drošu vidi
- Nostādīt robežas un uzstādīt limitus. Ievērot konsekvences uzstādītajiem limitiem
- Nebaidies, ja bērns uz limitu uzstādīšanu reaģēs ar agresiju.
- Saprast, kas bērnu padara agresīvu un trauksmainu
- Palīdzēt atrast labākus veidus, kā paust savas jūtas
- Fokusējies uz konkrēto situāciju
- Kad tas ir beidzies, tas ir beidzies. Ja tu iemācīsies atlaist dusmas, arī bērns to iemācīsies



Ko darīt agresīvas uzvedības gadījumā?

- Kamēr bērns ir drošībā viens, nelauž lietas, nesavaino sevi, ļauj palikt vienam. Neņem neko personīgi
- Lai gan tu ļoti vēlies zināt, kas noticis, neatkārto šo jautājumu atkal un atkal. Viņa verbāli un neverbāli saka, ka nevēlas runāt par to
- Tad, kad viņa paliek mierīgāka, pasaki, ka redzi, ka viņu kaut kas ir satraucis. Saki, ka tu, labprāt, aprunāsies, ja viņa ir gatava sarunai
- Ja viņa saka, ka nav dusmīga, satraukusies, pieņem to. Neuzspied savu viedokli
- Nespied. Kamēr viņa nebūs nomierinājusies, viņa nespēs



Agresijai alternatīva uzvedība

- Ir bērni, kuri paliks agresīvāki, ja jūs ļausiet izlādēt agresiju, sitot spilvenus un mētājot lāčus
- Atgādinī bērnam, ka viņš var iet uz savu kluso vietu pirms eskalācijas. Tas nav sods.
- Atrodi veidus, kā nomierināt bērnu – pieskārieni, sarunas, sensorā vide



Sodi, kas nepalīdz

- Bērns aizcērt durvis, un tu pasaki, ka viņš nevarēs klausīties mūziku. Bet mūzika viņam palīdz nomierināties
- Bērns sakliedz un tu aizsūti viņu uz savu istabu. Bet viņam ļoti patīk savā istabā, un viņš iemācās, ka veids, kā tikt vaļā no darbiņiem, ir kliegt
- Sodot mēģiniet neņemt nost lietas, kas viņam patīk!



Pārrunājiet notikušā sekas un ko darīt savādāk

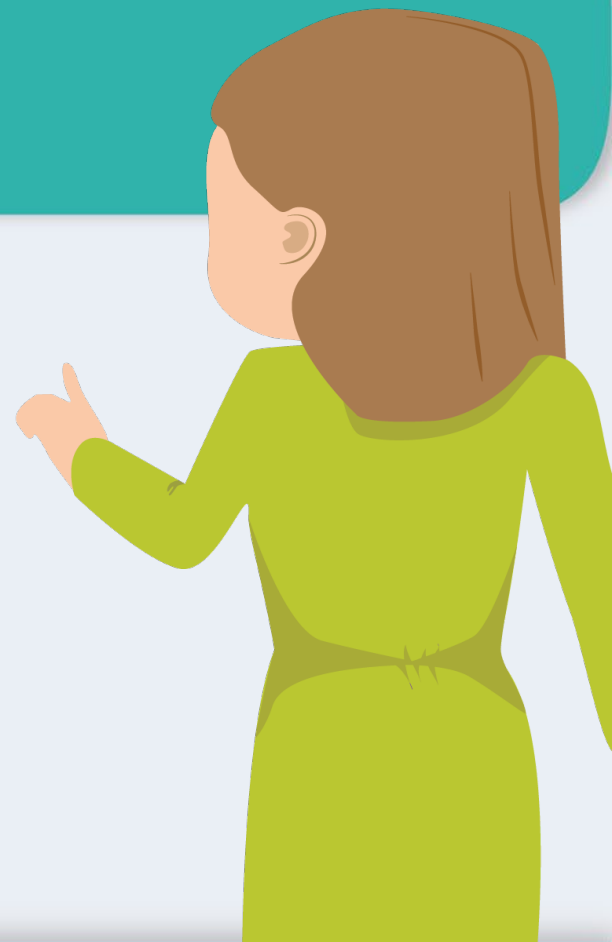
- Lai bērns pats formulē rezultātu
 - Vai bērns ir nokavējis kādu treniņu, zaudējis laiku jaukām lietām?
 - Vai bērns jūtas neērti savu draugu priekšā?
 - Kā citi jutās, saskaroties ar bērna uzvedību?
- Lai bērns pats formulē
 - Ko nākamajā reizē darīt savādāk?
 - Sniedz ierosinājumus, idejas, bet neuzspied savu viedokli
 - Mēģini parādīt ieguvumus no efektīvākām metodēm

NEKAD, NEKAD ŠĪS SARUNAS NEIZMANTO KĀ SODU!!!



Robežas

- Privātās telpas robežas
- Socializēšanās – kad un kā tu ej pie kuriem draugiem, kad viņi nāk pie tevis, kad zvana
- Ierīču lietošana
- Laika plānošana
- Kāda valoda tiek lietota, kādi izteicieni tiek lietoti ikdienā un konfliktos
- Attiecības ar svešiniekiem
- Konfliktu risināšanas paņēmieni
- Drošība
- Privātas lietas un publiskās lietas
- Pienākumi mājās



Vai tavas reakcijas palīdz bērnam vai traucē?

- Bērni var ātri iemācīties, ka uzvesties nepiemēroti ir izdevīgi
- Jo vairāk tu pievērsīsi uzmanību histērijām, jo spēcīgākas tās būs
- Apbalvo katru reizi, kad viņam izdodas savaldīties
- Noteikti, noteikti apbalvo viņu, ja viņam izdodas savaldīties
- Tu nevari būt efektīvs vecāks, ja tev ir bail no sava bērna vai tev ir vainas sajūta



Vides pielāgošana. Mēs nevaram radīt mierīgu pasauli, bet mēs varam:

- Izvairīties no problēmsituācijām. Ja bērns paliek agresīvs pēc noteiktām multenēm, nomainām tās pret mierīgākām
- Ja bērns nespēj laikā sataisīties, modinām viņu agrāk
- Ja bērni garlaikojas, kopā vienojamies par interesantām aktivitātēm
- Radiet drošu emocionālo vidi mājās, kur bērna realitāte ir akceptēta, viņa teiktais pieņemts un netiek minimizēts
- Rutīna un paredzamība. Spontanitāte ir veselīga tikai uz droša pamata
- Ieviesiet kluso aktivitāšu laiku mājās
- Pārslēdzieties pamazām no aktivitātes uz aktivitāti



Sagatavo bērnu trigeriem

- Būs skaļš
- Būs pārmaiņas
- Plānojiet kopā
- Meklējiet veidus, kā minimizēt trauksmi un stresu
- Pavaicā, kā viņam būtu vienkāršāk pārvarēt sarežģītas situācijas
- Nenosodi, neizsaki spriedumus ne bērna priekšā un netaisnojies citiem



Runājiet par satraucošiem notikumiem

- Ja vecmāmiņa nomirst slimnīcā, bērns var vainot slimnīcu un paidīties no ārstiem
- Bailes no tīģeriem var pārvērsties par bailēm no tīģeriem grāmatās un stāstiem par tīģeriem

<https://www.facebook.com/tavaiizaugsmei/photos/a.438130613000005/2056088534537530/?type=3&theater>

Ko es varu kontrolēt

Iekšējie faktori



Kā skatos uz situācijām un kā ļauju tām sevi ietekmēt

Savu rīcību un vārdus

To, kādām domām es pieķeros

Kas ir manas prioritātes un kādi ir mani mērķi

To, kā es sevi izpaužu un parādu citiem

Kādas robežas nospraužu un kā tās komunicēju

Kā rūpējos par savu mentālo un fizisko labsajūtu



Ko es NEvaru kontrolēt

Ārējie faktori



Situācijas un lietas, kas notiek neatkarīgi no Tevis

Citu cilvēku domas un rīcību

To, ko citi domā par mani

Kādas ir citu cilvēku vērtības un prioritātes

To, kādas ir citu cilvēku ekspektācijas un vajadzības

Cilvēku attieksmi un izteikumus

Laikapstākļus :)

VESELS BIROJS

Māsas un brāļi kā emocionālie trigeri

- Greizsirdība
- Uzskats, ka tu pavadi pārāk daudz laika ar kādu no viņiem
- Kaitināšana

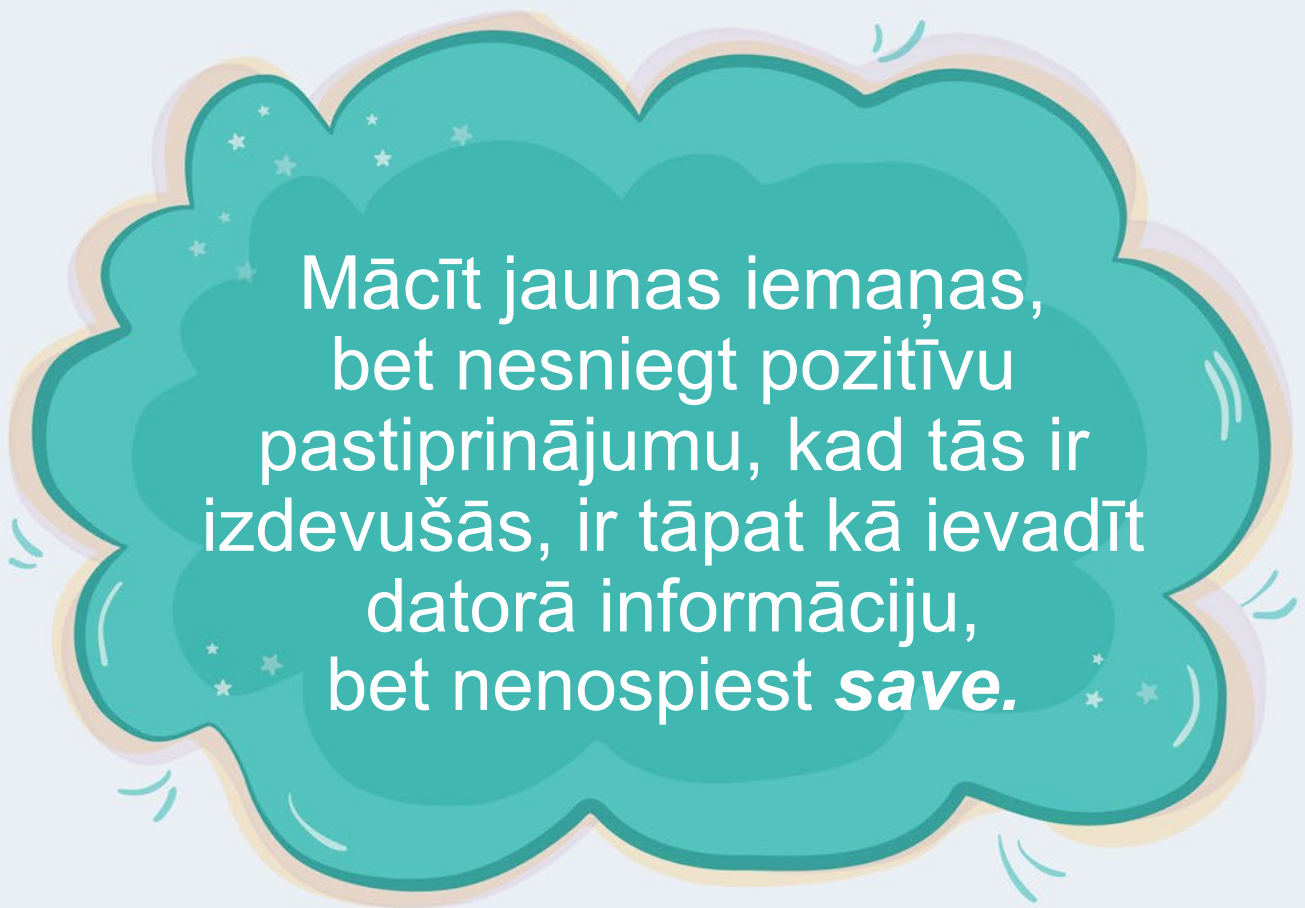
Tas viss var būt pa īstam, bet tā var būt bērna uztvere



Kā mācīt bērnam nomierināties pašam?

- Māci bērnam atpazīt triggerus, brīdinājuma signālus, personiskos konfliktogēnus un citus signālus





Mācīt jaunas iemaņas,
bet nesniegt pozitīvu
pastiprinājumu, kad tās ir
izdevušās, ir tāpat kā ievadīt
datorā informāciju,
bet nenospiest **save**.



Paldies!

<http://www.uzvediba.lv/metodologija/>

Avoti

- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books, 2016
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group. 2013
- Durand, V. Mark. Sleep Better! Sleep Better!: A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs, Brookes Publishing; Revised edition 2015
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions. New Harbinger Publications. 2009
- McGonigal, Jane. SuperBetter: The Power of Living Gamefully. Penguin Publishing Group. 2015