

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Sociālā trauksme

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



Lielākais cietums, kurā
cilvēki dzīvo, ir bailes, ko citi
padomās

David Icks



- Šī vebināra ietvaros skatīsim sociālo trauksmi kā kautrīgumu, ekstremālu introvertumu, pārlietu uztraukumu, ko padomās citi utt.
- Sociālās situācijas var ierosināt visus parastos trauksmes simptomus, tāpat kā specifisku uzvedību, tādu kā izvairīšanās no acu skatiena, slēpšanās, aiziešana no situācijām, apmulsums, pazemināta pašapziņa
- Ekstremālos gadījumos bērns var runāt tikai ar dažiem cilvēkiem, atteikties doties uz skolu vai bērnudārzu, pat iet pastaigās
- Sociālā trauksme traucē attīstīt labas sociālās prasmes



Trauksmei ir daudzas sejas

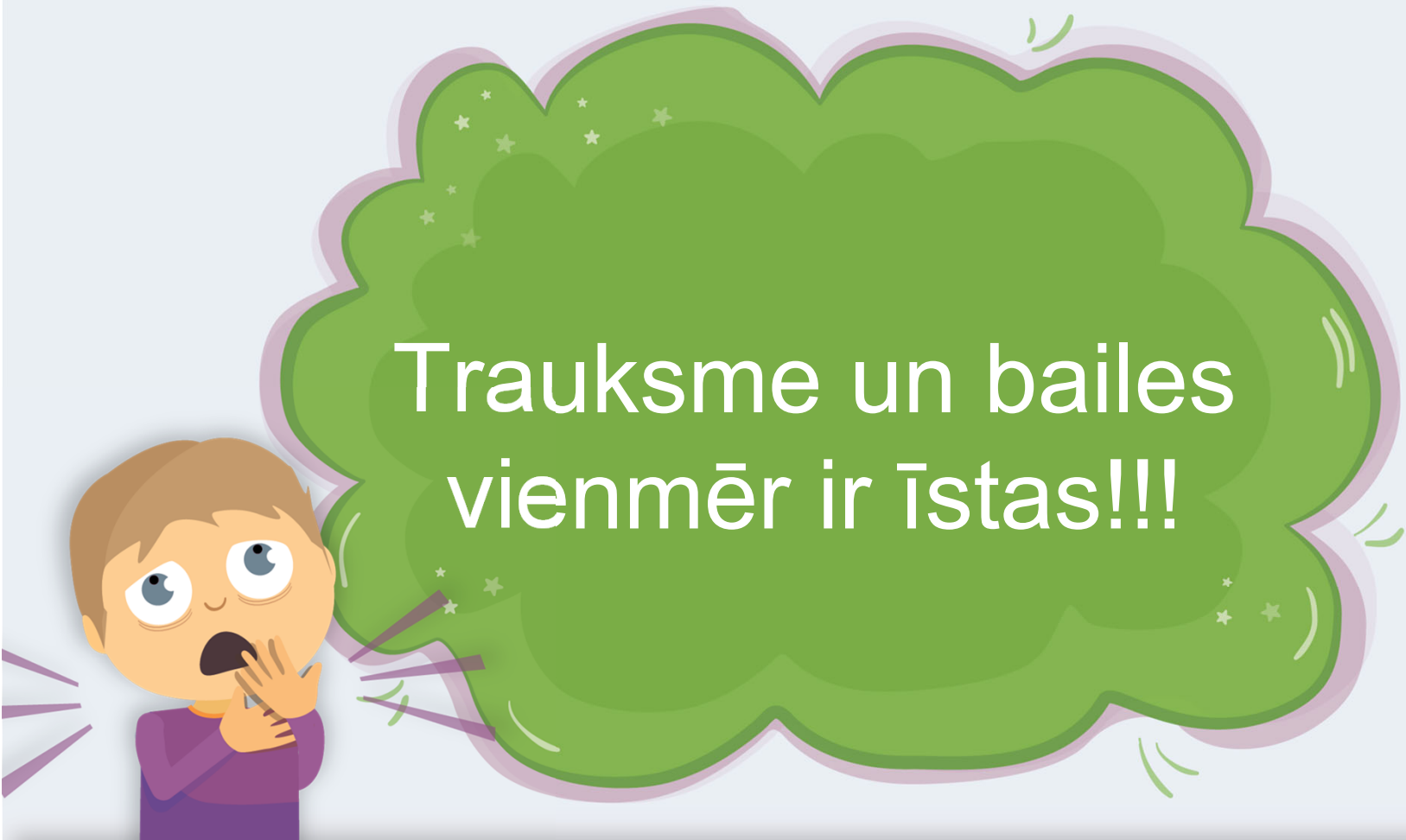
- **Ķermeņa reakcijas** – sirdsklauves, svīšana, sajūtas vēderā, muskuļu tonuss utt.
- **Problēmas ar vēdera izeju**, bieža urinēšana utt.
- **Gastroenteroloģiskas problēmas**
- **Trauksmainas domas**, pesimistiski dzīves uzskati, uztraukumi
- **Ieciklēšanās**
- **Domāšanas nefleksibilitāte**, bailes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



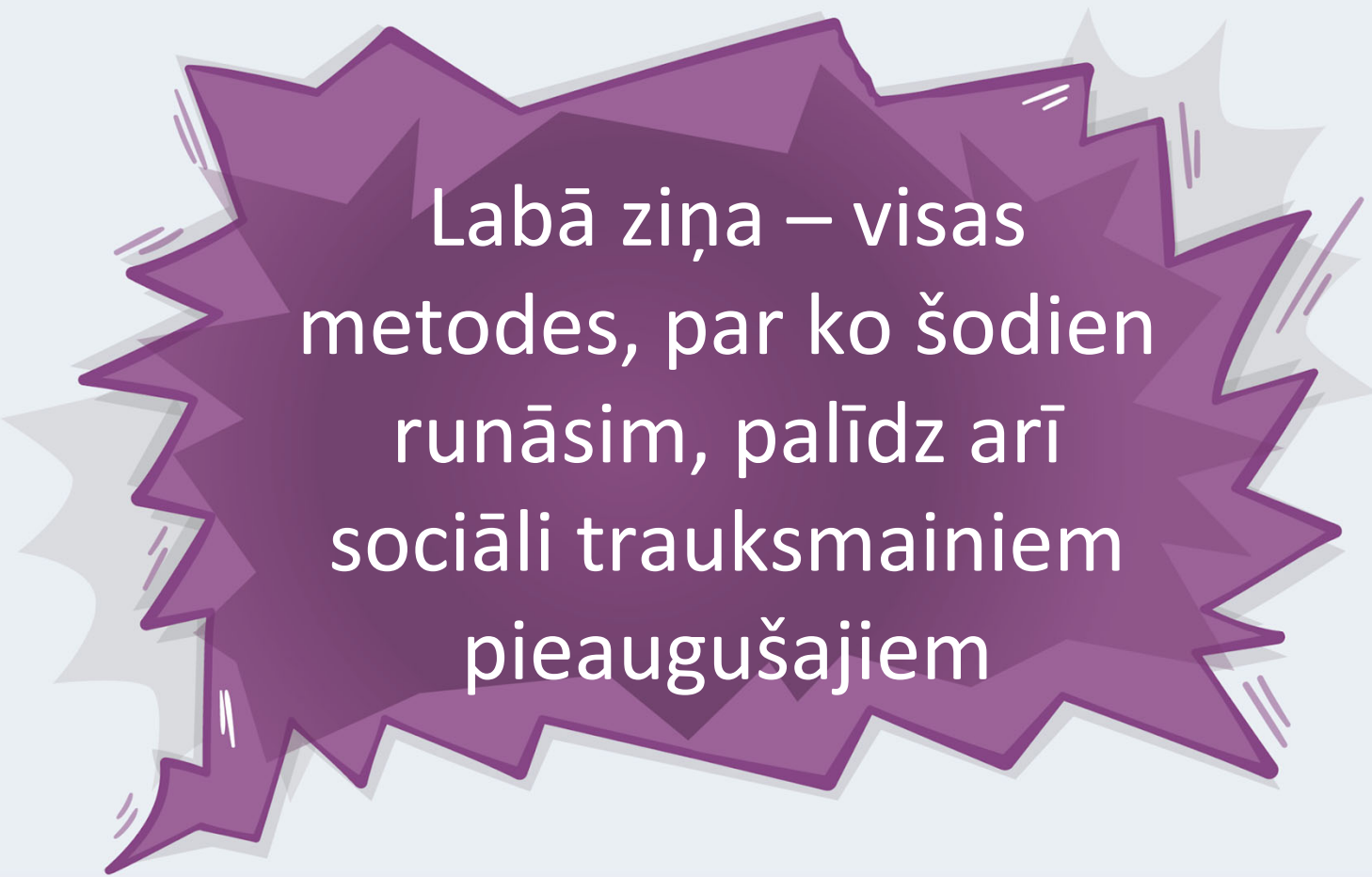
- Šie cilvēki cenšas būt neredzami, cenšas būt perfekcionisti (visi redzēs manu neizgludināto piedurkni)
- Viņi šķērso ielas, lai nesatiktu pazīstamos
- Un lūdz visus spēkus, lai viņus neizsauktu, kaut vielu viņi zina labi
- Viņi izvairās no paaugstinājuma, lieliskām iespējām dzīvē, un tas tieši ietekmē viņu pašapziņu, padara viņus vēl vairāk trauksmainus



- Vai ir bijis tā, ka gribas kaut ko pateikt, tu zini atbildi uz jautājumu, bet nevari saņemties runāt?
- Vai tu esi apmaldījies, bet nespēj paprasīt padomu?
- Vai veikalā nezini, kur ir konkrēts produkts, un tu negribi nevienam neko jautāt?
- Vai tu izvairies no satikšanās, jo nezini, par ko runāt?
- Bail pacelt telefona zvanu vai svešu numuru?
- Tu nedzirdi, ko tev saka, jo tu esi paralizēts par to, ko tev jautās?

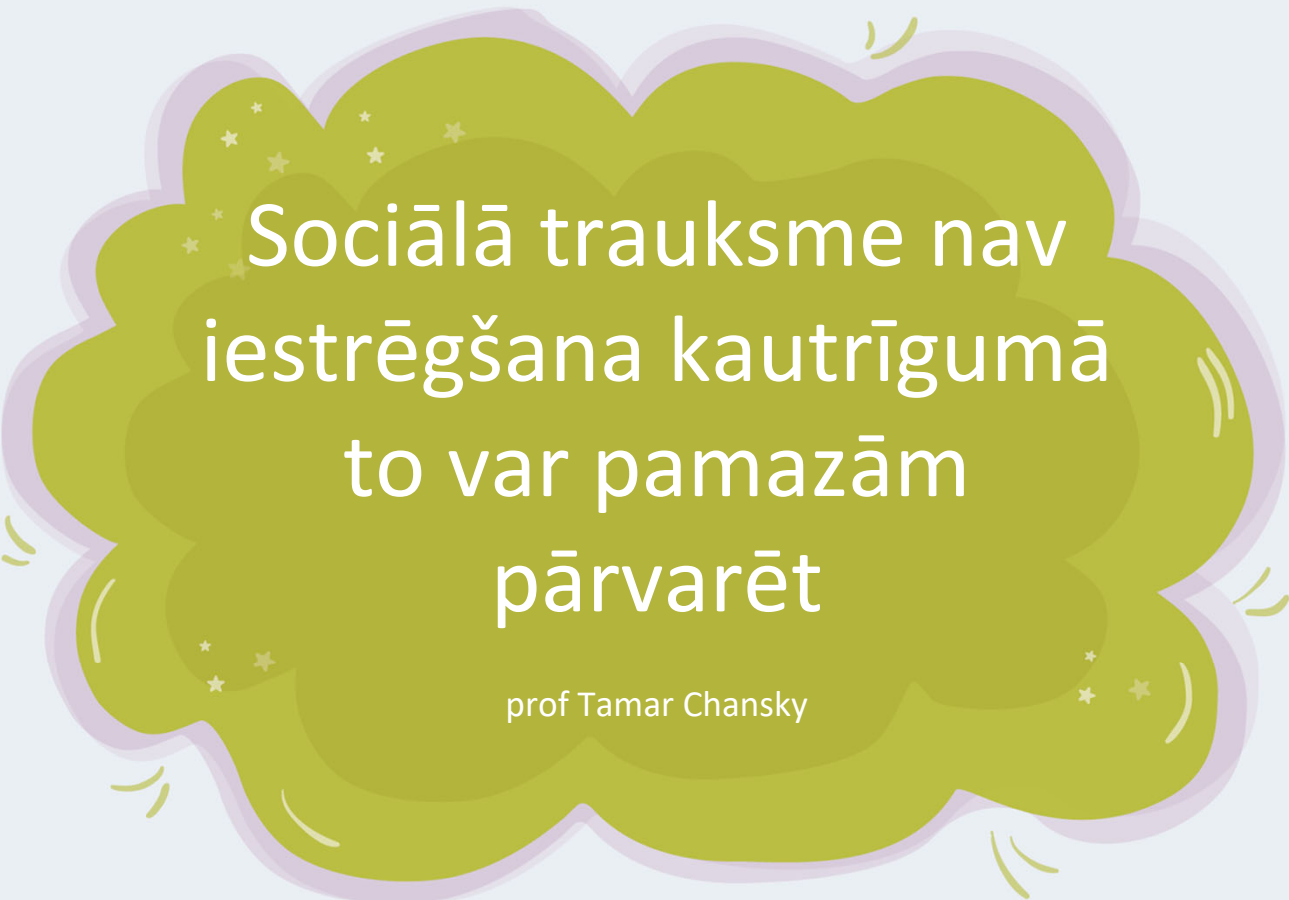
A cartoon illustration of a young boy with brown hair and a purple shirt, looking surprised or shouting with his hands near his mouth. He is positioned to the left of a large, green, cloud-like speech bubble. The speech bubble has a purple outline and contains several small white stars. The background is a light blue-grey gradient with a few more small white stars scattered on the right side.

Trauksme un bailes
vienmēr ir īstas!!!



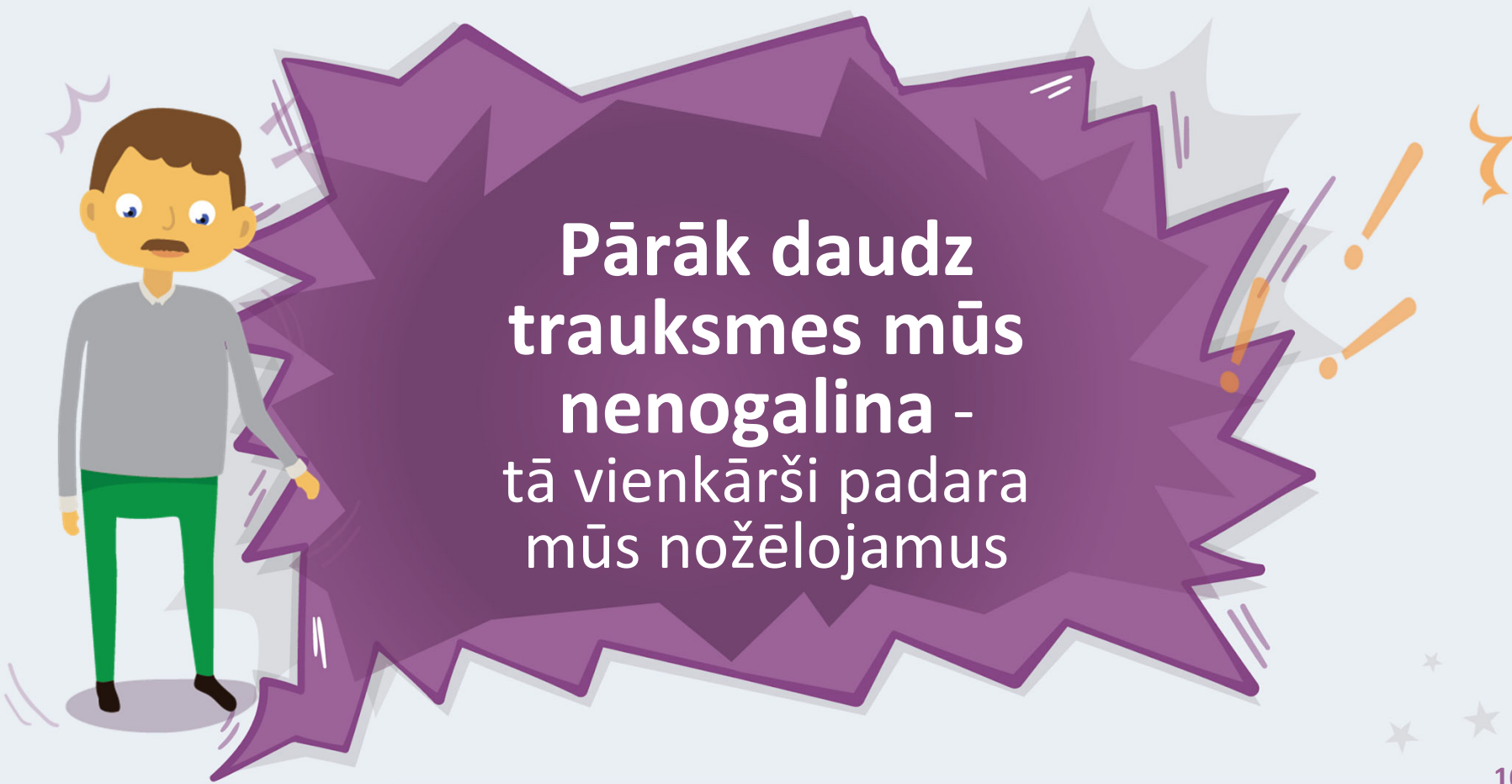
Labā ziņa – visas
metodes, par ko šodien
runāsim, palīdz arī
sociāli trauksmainiem
pieaugušajiem



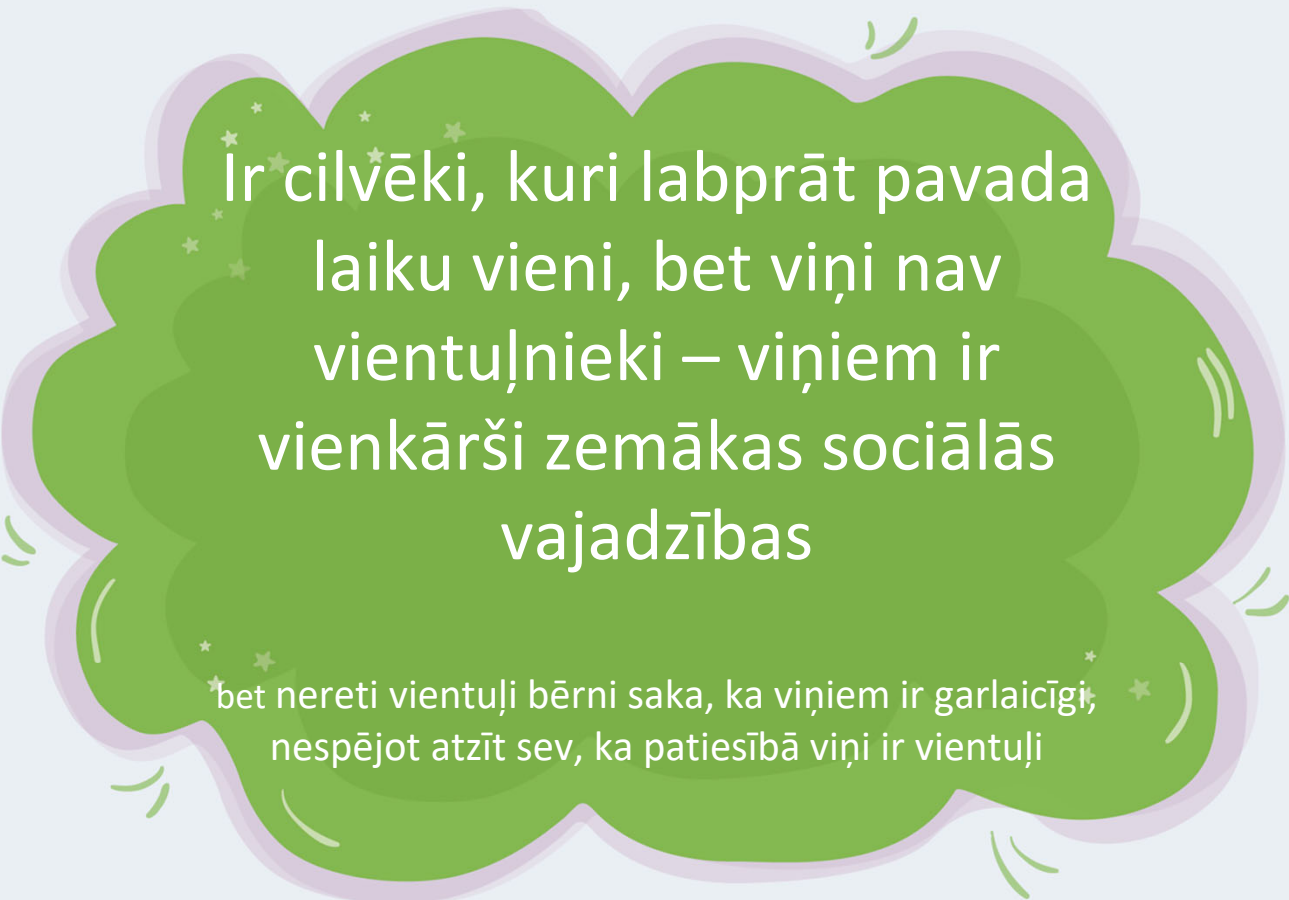


Sociālā trauksme nav iestrēgšana kautrīgumā to var pamazām pārvarēt

prof Tamar Chansky

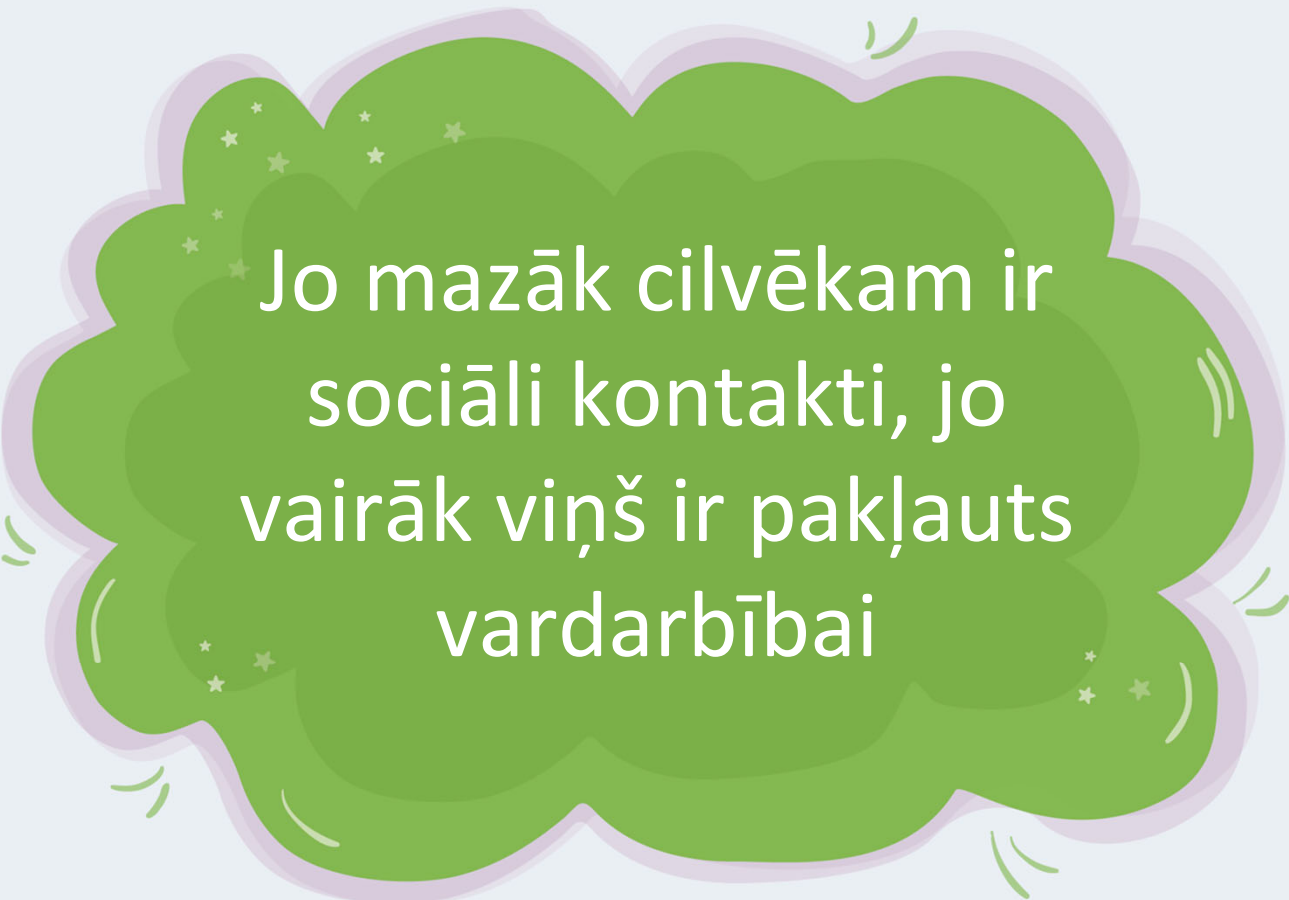


**Pārāk daudz
trauksmes mūs
nenogalina -
tā vienkārši padara
mūs nožēlojamus**

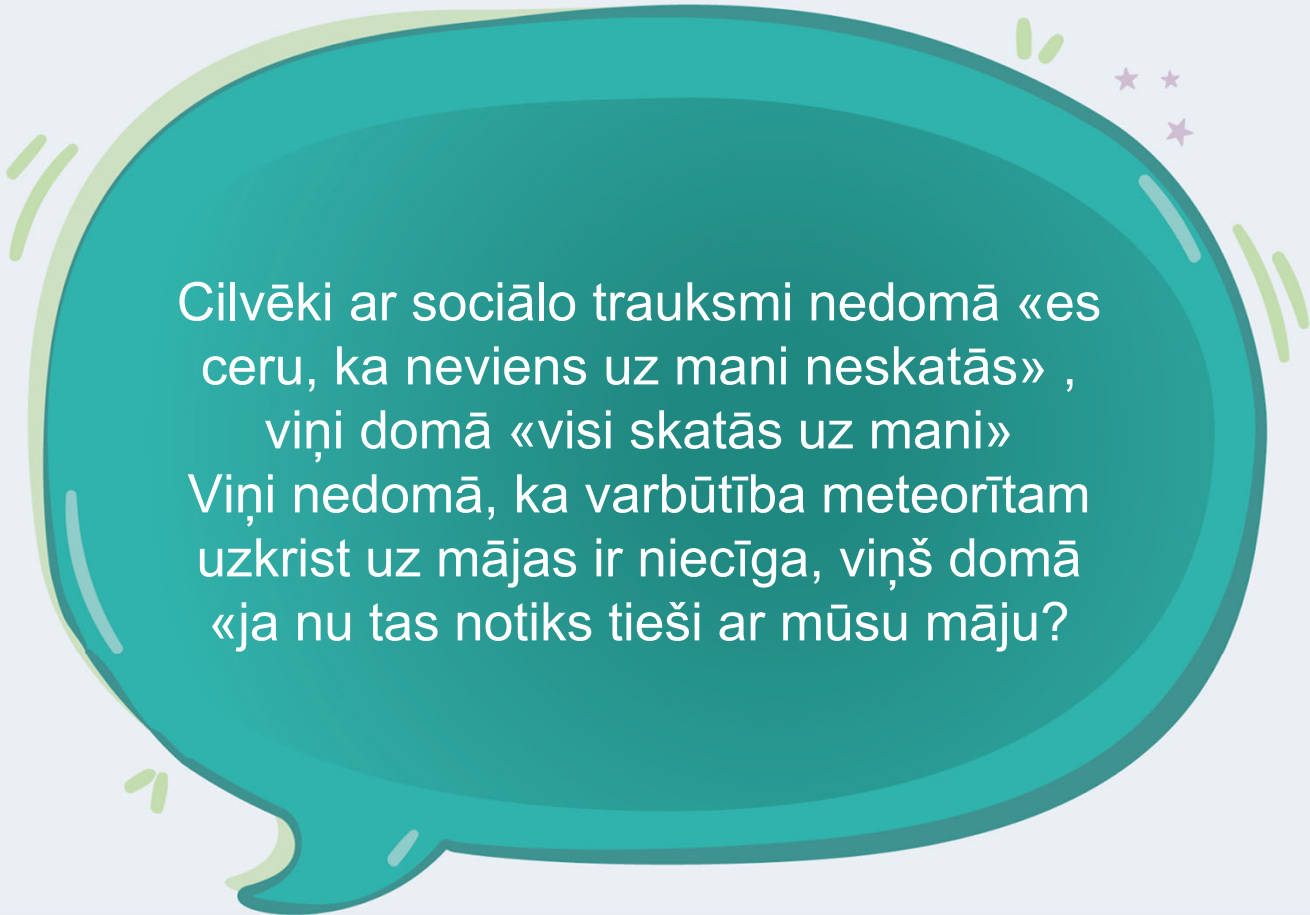


Ir cilvēki, kuri labprāt pavada
laiku vieni, bet viņi nav
vientuļnieki – viņiem ir
vienkārši zemākas sociālās
vajadzības

bet nereti vientuļi bērni saka, ka viņiem ir garlaicīgi,
nespējot atzīt sev, ka patiesībā viņi ir vientuļi



Jo mazāk cilvēkam ir
sociāli kontakti, jo
vairāk viņš ir pakļauts
vardarbībai



Cilvēki ar sociālo trauksmi nedomā «es
ceru, ka neviens uz mani neskatās» ,
viņi domā «visi skatās uz mani»
Viņi nedomā, ka varbūtība meteorītam
uzkrist uz mājas ir niecīga, viņš domā
«ja nu tas notiks tieši ar mūsu māju?

Riska matricas

uzvediba.lv **RISKU MĒRĪŠANA**

IESPĒJAMĪBA	AUGSTA				
	VIDĒJA				
	ZEMA				
	ĻOTI ZEMA				
		BEZ ZAUDĒJUMIEM	NELIELI ZAUDĒJUMI	VIDĒJI ZAUDĒJUMI	LIELI ZAUDĒJUMI
		KAITĒJUMS			

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

IESPĒJAMĪBA

IESPĒJAMĪBA	Augsta	4 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●	2 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●	1 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●
	Vidēja	5 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●	3 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●	2 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●
	Zema	6 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●	5 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●	4 Prioritāte Uzraudzība ●●●● Resursi ●●●● Rīcība ●●●●
		Zema	Vidēja	Augsta

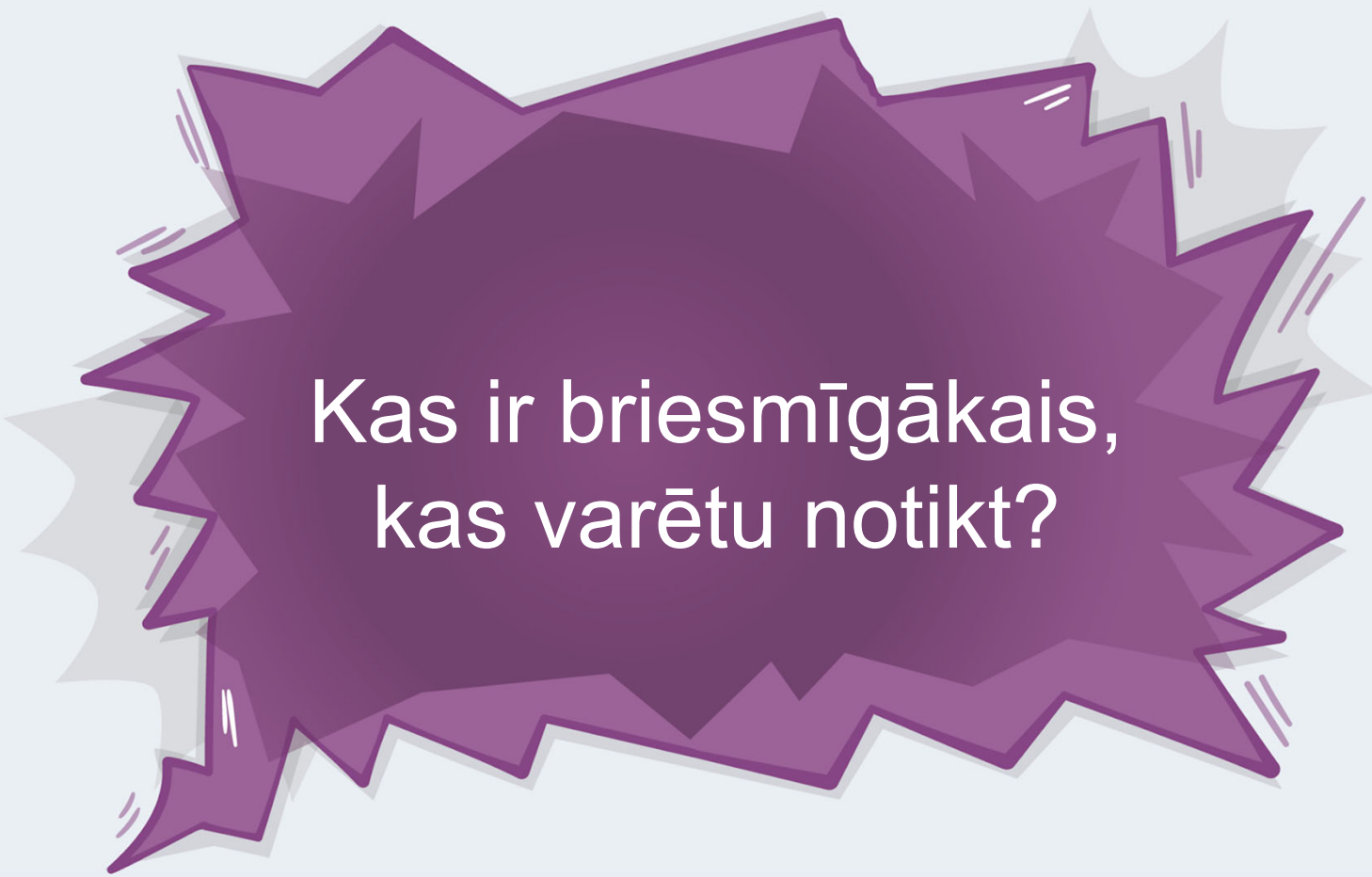
IETEKME

<https://doku.lv/ieksejas-kontroles-sistemas-risku-novertejums/>

Spēlējiet *Ko darīt, ja* spēli – tas palīdzēs formulēt plānus riskantām situācijām

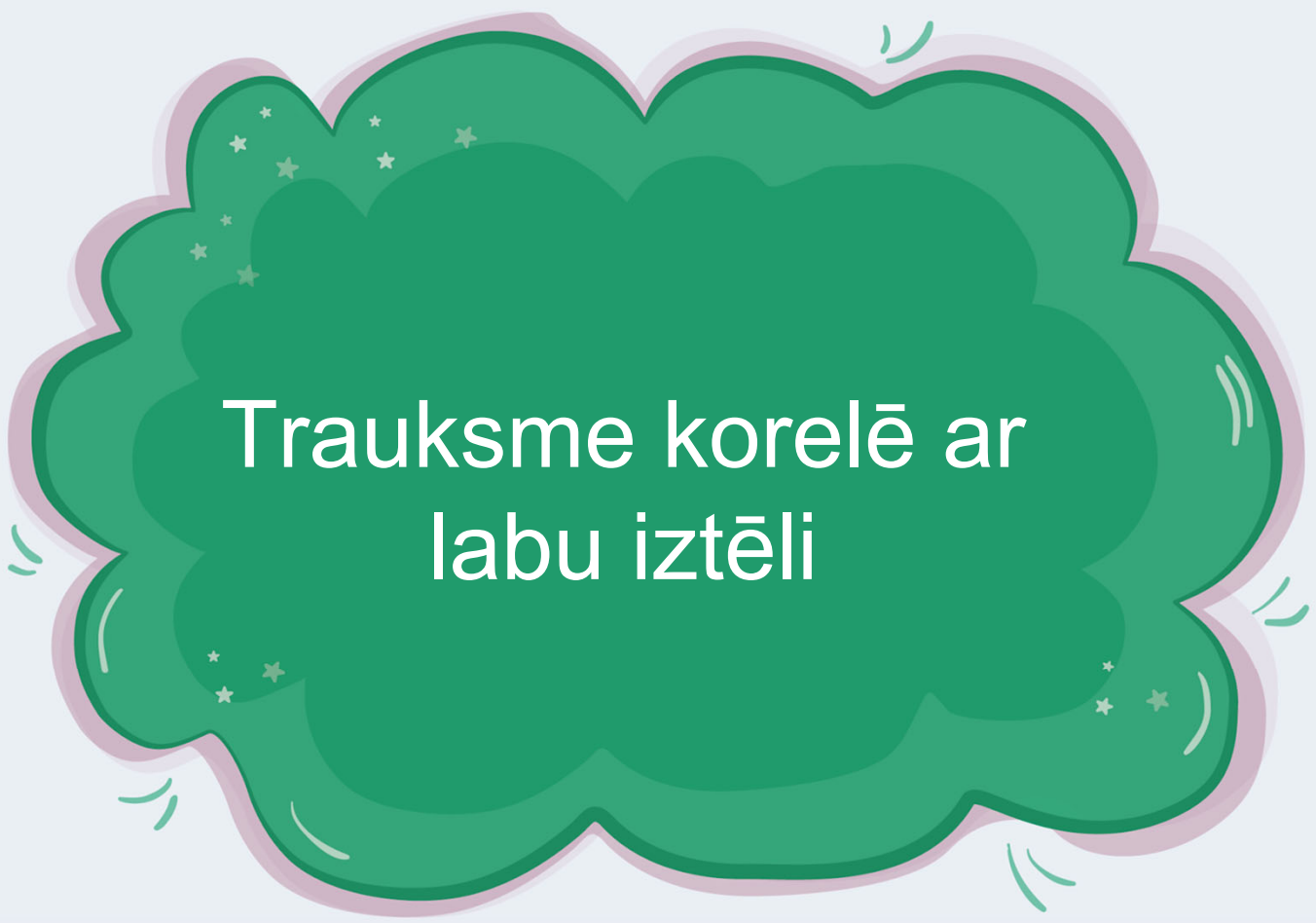
- Tas palīdzēs jauniešiem saprast savas vērtības un pieņemt drošus lēmumus arī tad, kad jaunieši riskē:
 - *Ko darīt, ja par mani smejas*
 - *Ko darīt, ja neviens ar mani nerunā*
- Pārrunājiet, kādas vispār pārrunu vadīšanas stratēģijas jaunieši izmanto pārrunu veikšanai;
- Māciet kritisko domāšanu – kur sākas realitāte un kur beidzas urbānās leģendas.





Kas ir briesmīgākais,
kas varētu notikt?



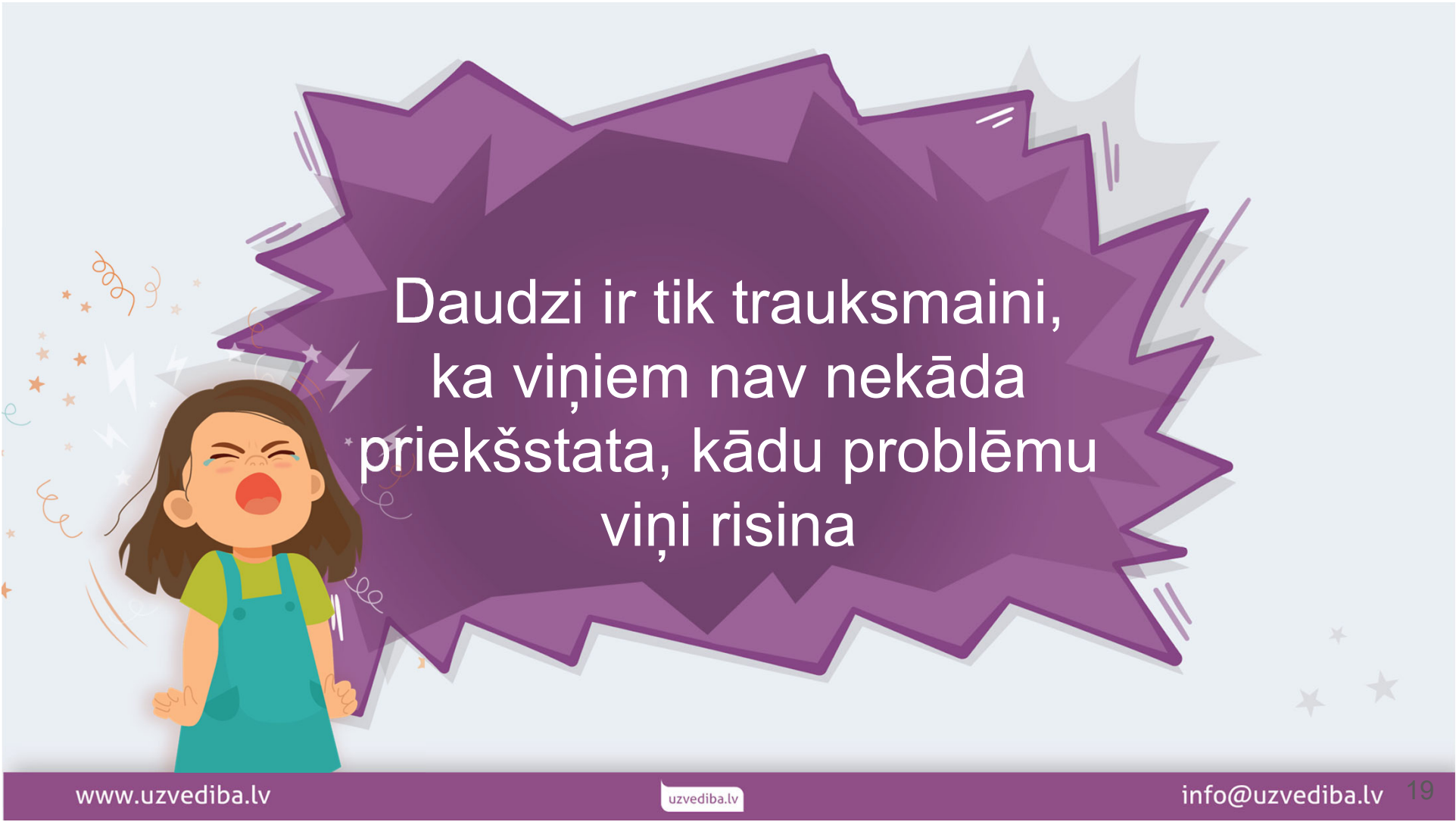


Trauksme korelē ar labu iztēli

Selektīvā uztvere –

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



An illustration of a young girl with long dark hair, wearing a green shirt and blue overalls, crying with her mouth open. To her right is a large, jagged purple speech bubble with a white outline. The background is light blue with some small stars and swirls. The text is written inside the speech bubble in white.

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

Plakāts – “Cik liela ir mana problēma?”



Kā strādāt ar domāšanas kļūdām?

- Vai man tiešām piemīt gaišreģa spējas?
- Kā es varu zināt, ka viņi domā par mani tieši to?
- Kāpēc man šķiet, ka viņi vēro mani?
- Kāpēc man šķiet, ka es viņus interesēju?



Domāt aizvietojošās domas

- Cilvēki skatīsies uz mani → Viņiem noteikti ir labākas lietas, par ko domāt
- Es nezinu, ko teikt, ja viņi man kaut ko jautās → es pateikšu, ka
- Man nevajadzēja → Tas visiem var gadīties, ikviens var kļūdīties
- Man nekad nebūs draugi → Kā es varu paredzēt nākotni?

Trauksme patērē milzīgus smadzeņu resursus



- Kāpēc es esmu tik kautrīgs?
- Kas ar mani nav kārtībā?
- Man to nevajadzēja teikt
- Kādu dienu es...
- Kāpēs es esmu tik dīvains?
- Es vēlētos, lai man būtu vairāk pašapziņas
- Ka vien es būtu tāds kā...



Mācieties teikt komplimentus

- Šī ir ļoti svarīga prasme, jo tā māca vērot cilvēkus
- Cilvēki vienmēr atcerēsies, kā tu liki viņam justies, un viņi uzturas to cilvēku tuvumā, kuri liek viņam justies labi
- Tā ir augsta meistarība – spēt pateikt komplimentu par cilvēku, kurš tev nepatīk, un kuram tu nepatīc



25

Afirmācijas - Pasaki sev. Pasaki citiem

- Sakiet komplimentus, māciet teikt komplimentus
- Ieviesiet mājās īpašu labo vārdu un komplimentu dienu un laiku
- Sakiet dziļus un kvalitatīvus komplimentus



Sociālā trauksme nekorelē ar intelektu

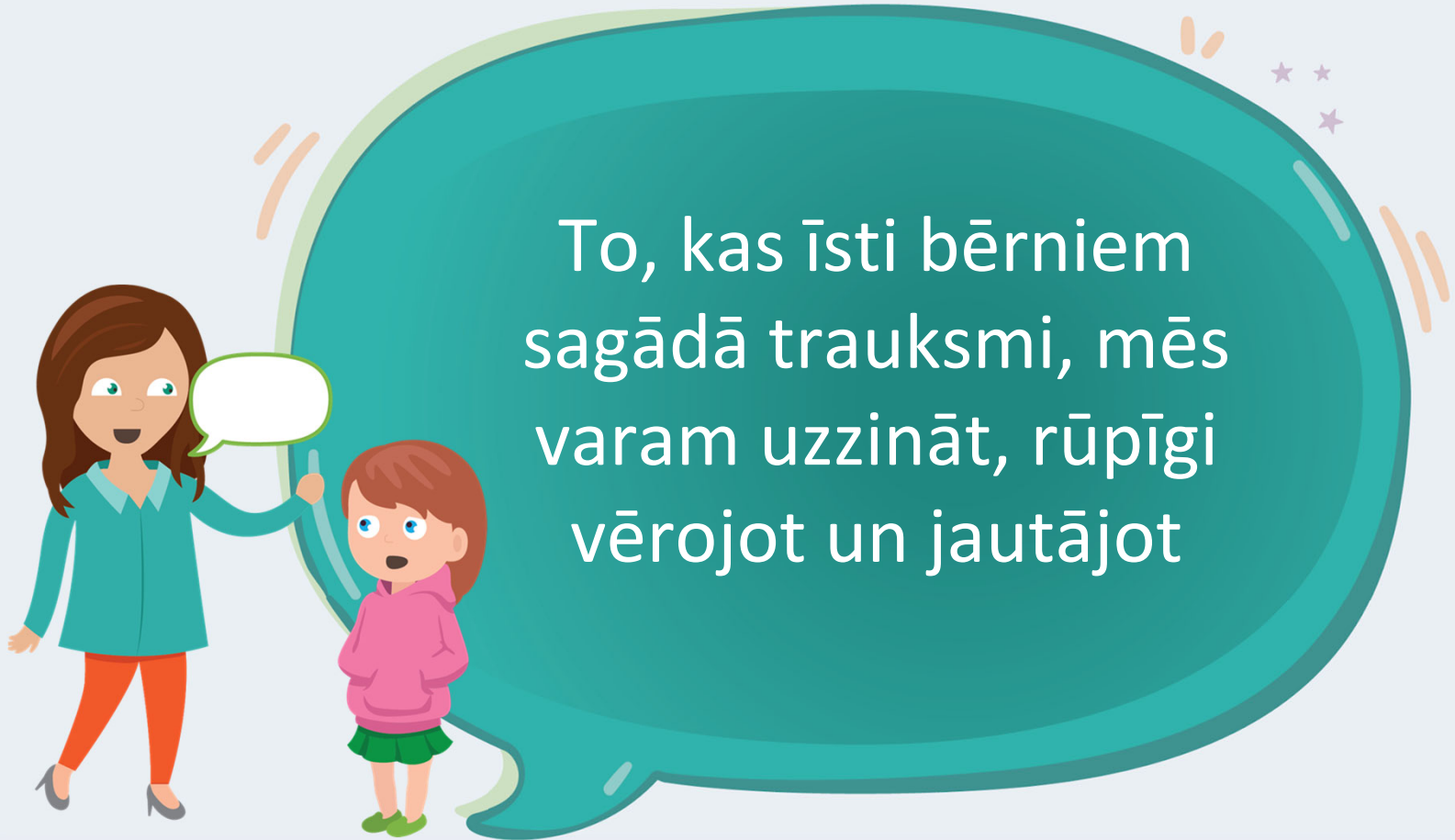
Atgādināt sev:
Labākais runātājs telpā parasti nav labākais
ideju ģenerators un gudrākais cilvēks

- Es zinu savas stiprās un vājās puses
- Ja esmu pārliecināts par sevi, es vēlos riskēt
- Es vēlos jaunus iesaistīšanos un jaunu pieredzi
- Es zinu, kā tikt galā ar šaubām
- Es veltu laiku, lai atcerētos savas veiksmes un sasniegumus
- Es tieku galā ar izmaiņām manā dzīvē
- Es jūtos droši, lūdzot padomu vai palīdzību
- Mana rīcība saskan ar manām vērtībām
- Es tik viegli nepadodos
- Es apziņoju, ka es visiem nepatīku, un tas ir OK
- Es jūtos vērtīgs un vajadzīgs
- Es apziņoju, ka kļūdīšanās un izgāšanās ir neizbēgama
- Manas domas mani neparalizē, kad es mēģinu ko jaunu

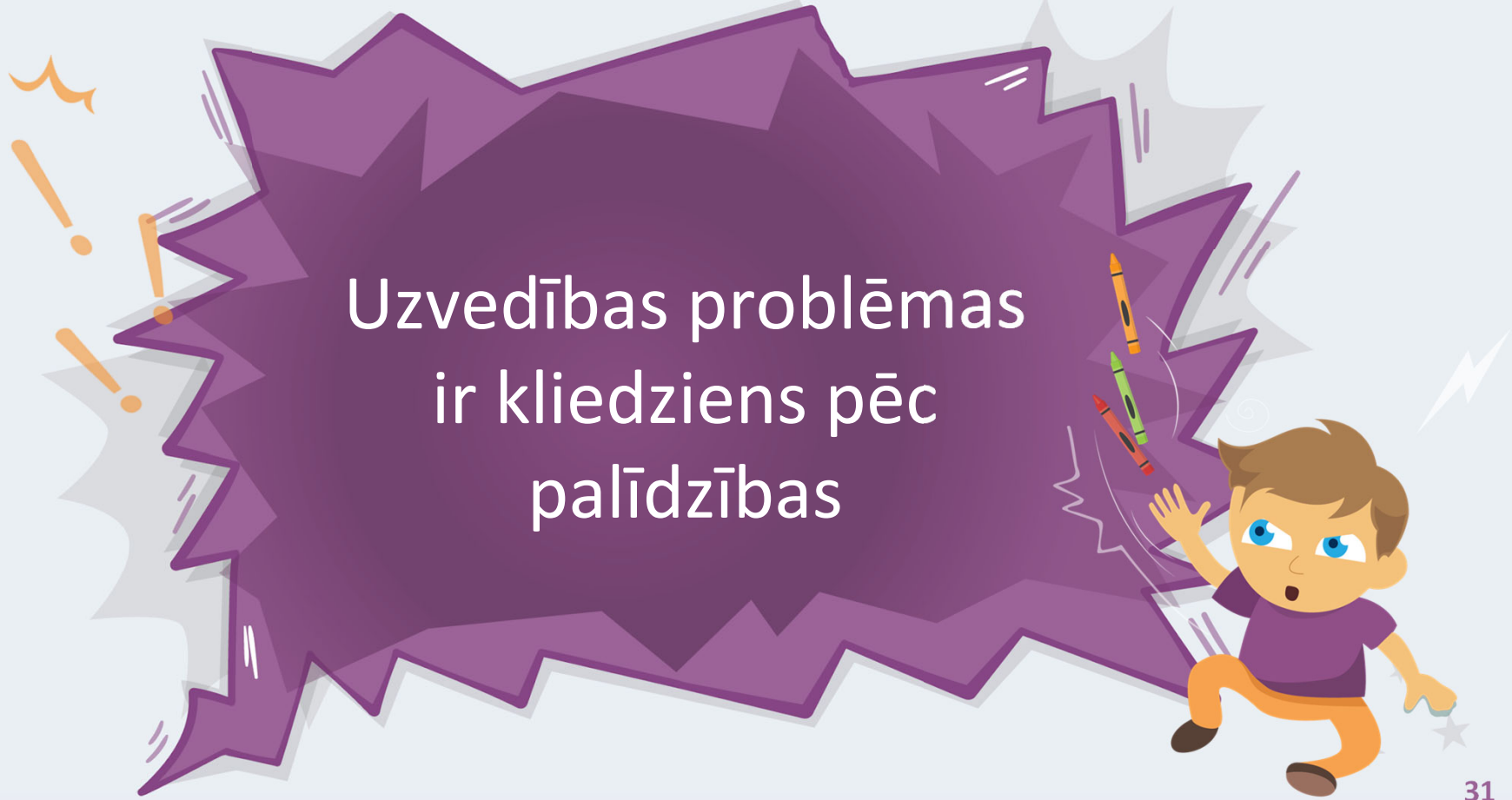


- Kādas ir manas vājās vietas?
- Kādos jautājumos es padodos pārāk ātri?
- Kādas domas mani attur no rīcības?
- Kas traucē man doties tālāk un augt?
- No kādām lomām es izvairos?





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

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, blue eyes, wearing a purple t-shirt and orange pants, running towards the left. He is holding a white sheet of paper. To his right is a large, jagged purple starburst shape. Three colored pencils (orange, green, and red) are flying towards the starburst. On the left side of the starburst, there are three orange exclamation marks. The background is a light blue-grey color.

Uzvedības problēmas
ir kliegziens pēc
palīdzības

31

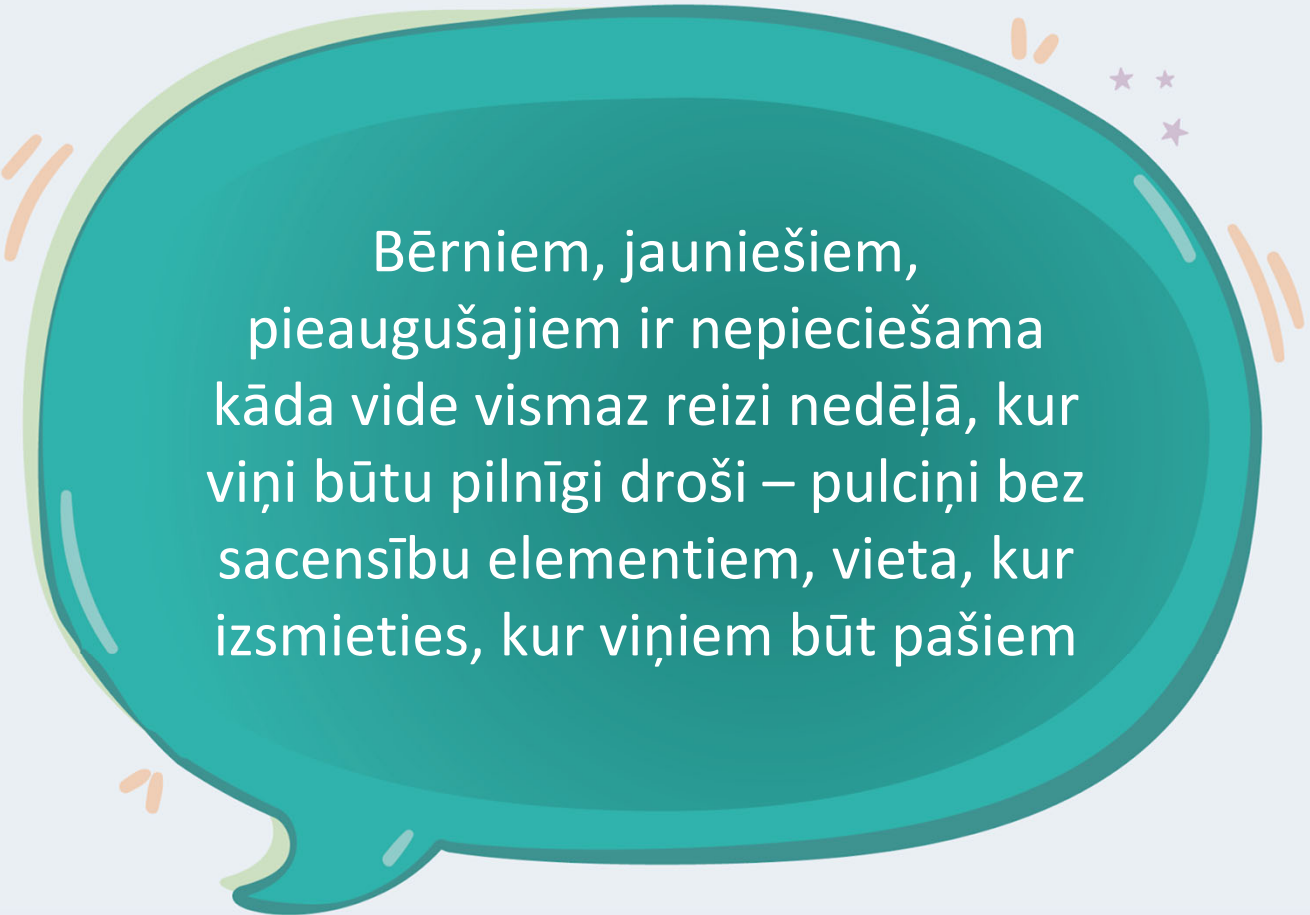
An illustration featuring a woman on the left and a boy on the right, both looking at a large, jagged, purple shape in the center. The woman has dark hair, is wearing a teal long-sleeved shirt and orange pants, and has a surprised expression. The boy has brown hair, is wearing an orange t-shirt and purple shorts, and also has a surprised expression. The purple shape is irregular and jagged, resembling a splash or a large drop. In the background, there are small orange lightning bolts and swirls on the left, and small blue stars and lines on the right. The overall background is a light gray.

*"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?



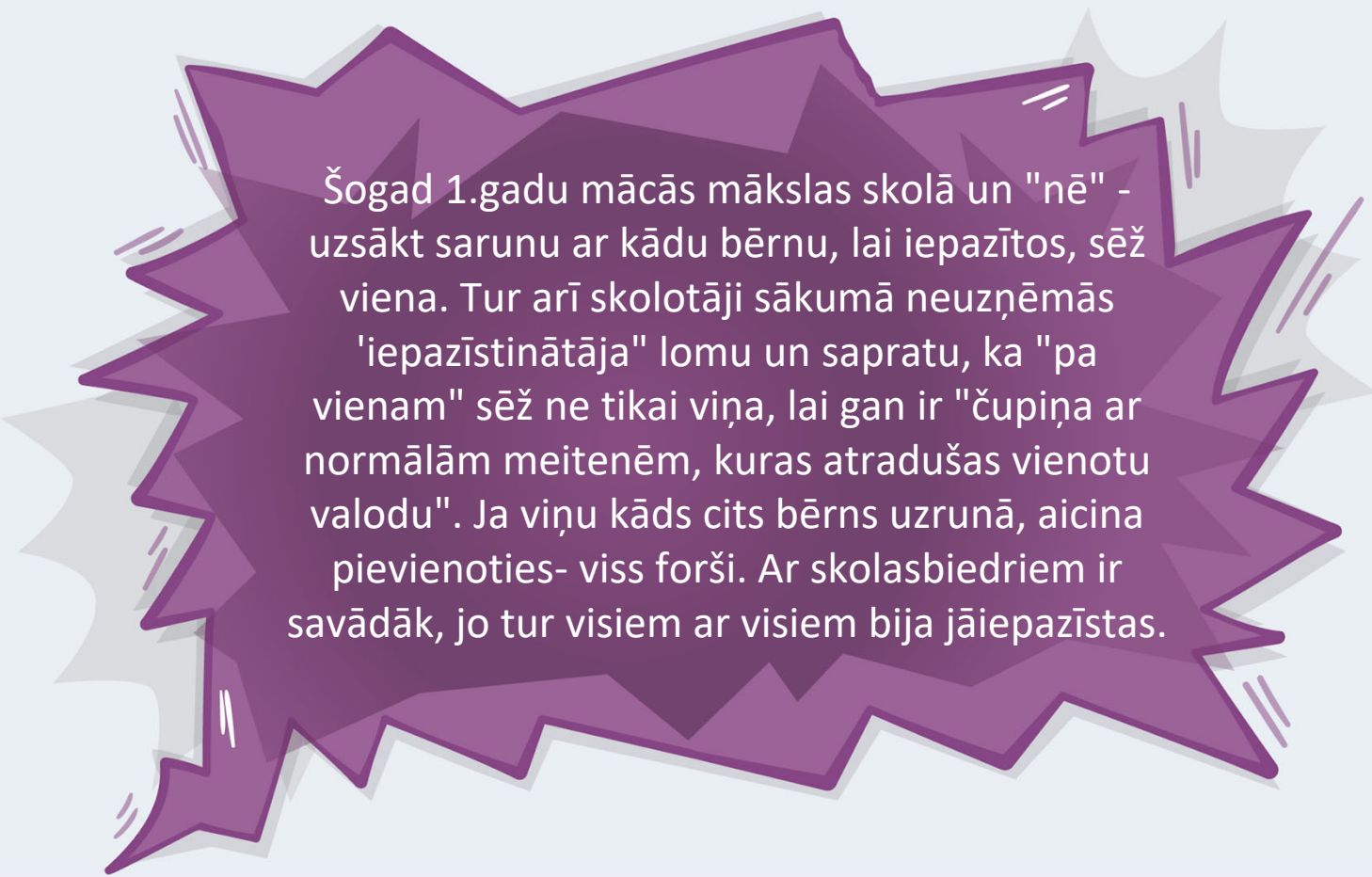


Bērniem, jauniešiem,
pieaugušajiem ir nepieciešama
kāda vide vismaz reizi nedēļā, kur
viņi būtu pilnīgi droši – pulciņi bez
sacensību elementiem, vieta, kur
izsmieties, kur viņiem būt pašiem

Stratēģijas

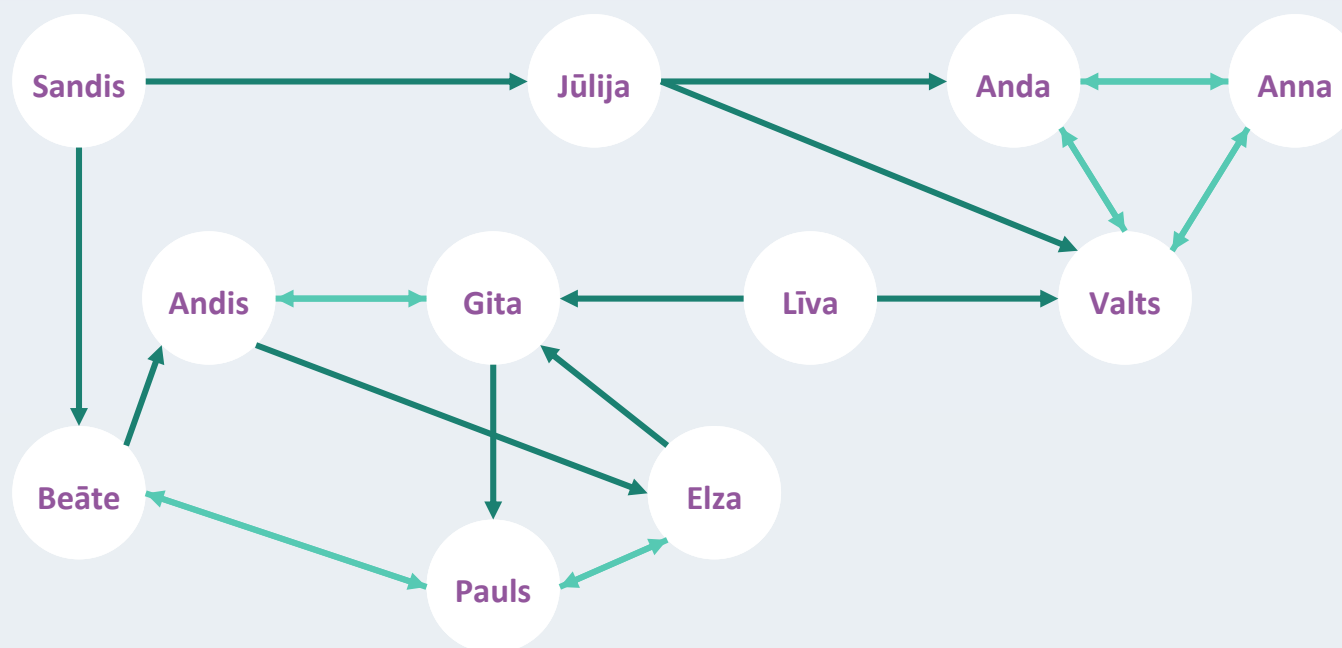
- Aktivitātes, kur bērni darbojas blakus, nevis sadarbojas viens ar otru tieši – sports, orientēšanās, zīmēšana, gleznošana
- Vides, kur viegli veidojas piederības sajūta (tā viegli veidojas arī riskantas uzvedības grupās – smēķēšana, alkohols utt.)

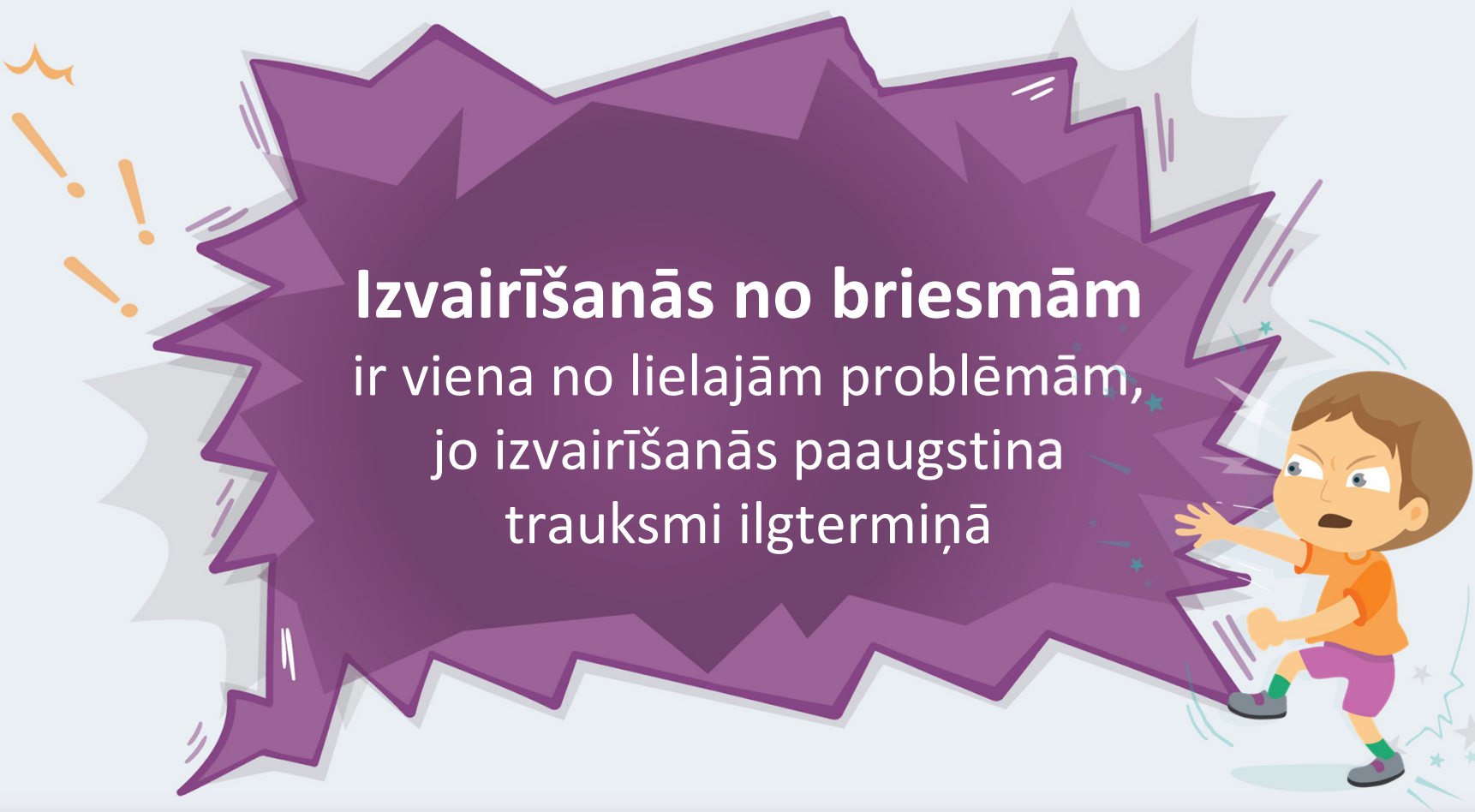




Šogad 1.gadu mācās mākslas skolā un "nē" -
uzsākt sarunu ar kādu bērnu, lai iepazītos, sēž
viena. Tur arī skolotāji sākumā neuzņēmas
'iepazīstinātāja" lomu un sapratu, ka "pa
vienam" sēž ne tikai viņa, lai gan ir "čupiņa ar
normālām meitenēm, kuras atradušas vienotu
valodu". Ja viņu kāds cits bērns uzrunā, aicina
pievienoties- viss forši. Ar skolasbiedriem ir
savādāk, jo tur visiem ar visiem bija jāiepazīstas.

Mācieties veidot sociogrammas



A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing an orange t-shirt and purple shorts, running to the right with a worried expression. He is holding a white sheet of paper. Behind him is a large, dark purple, jagged shape resembling a splash or a large problem. To the left of this shape are three orange exclamation marks. The background is a light blue-grey gradient.

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



Jo vairāk mēs izvairāmies, jo
vientuļāki un izolētāki kļūstam,
jo mazākas iespējas būs
praktizēties, jo mazāk
komunicēsim

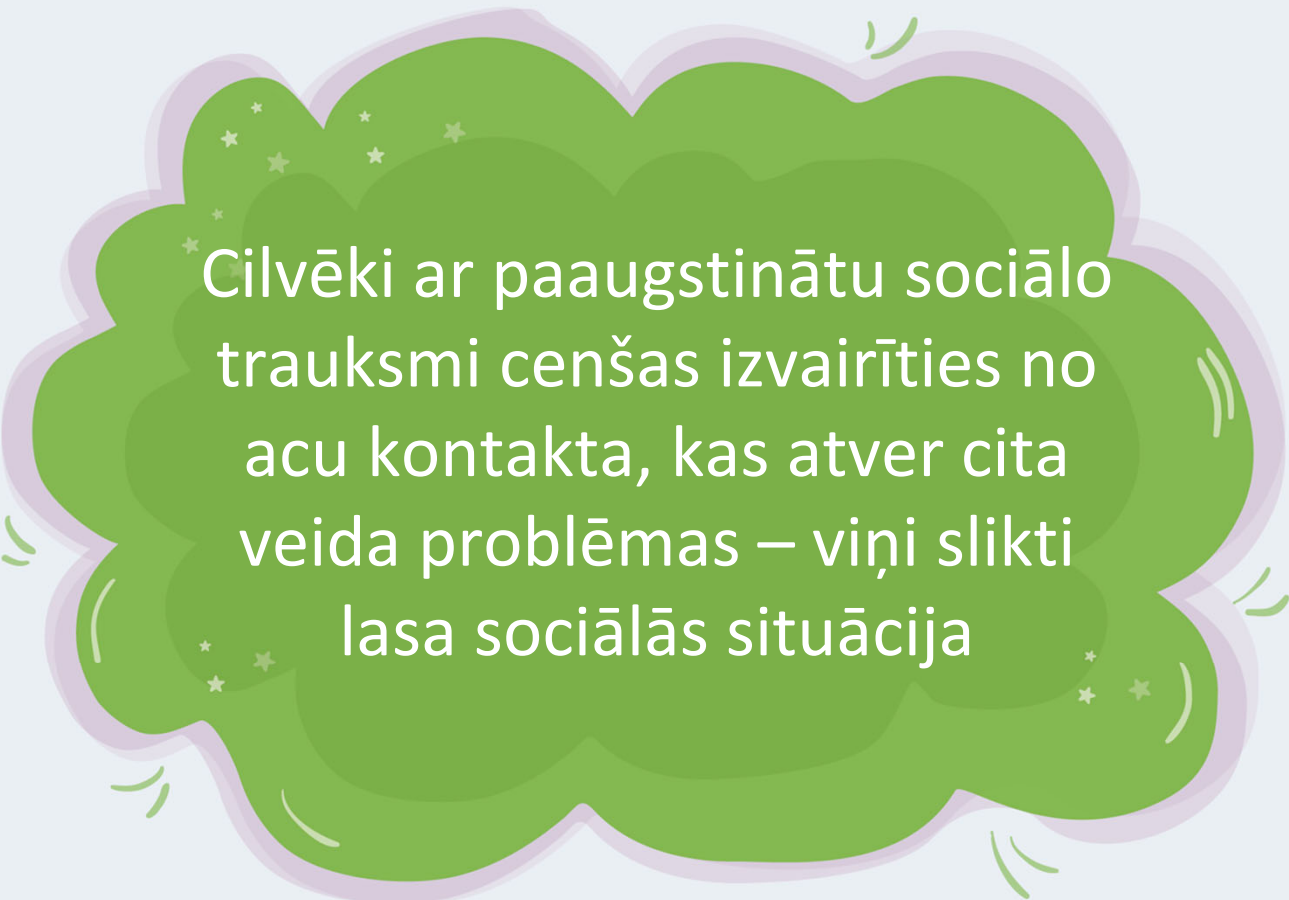
Neglābiet bērnu pārāk daudz un pārāk bieži – tas tikai palielinās viņu trauksmi

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

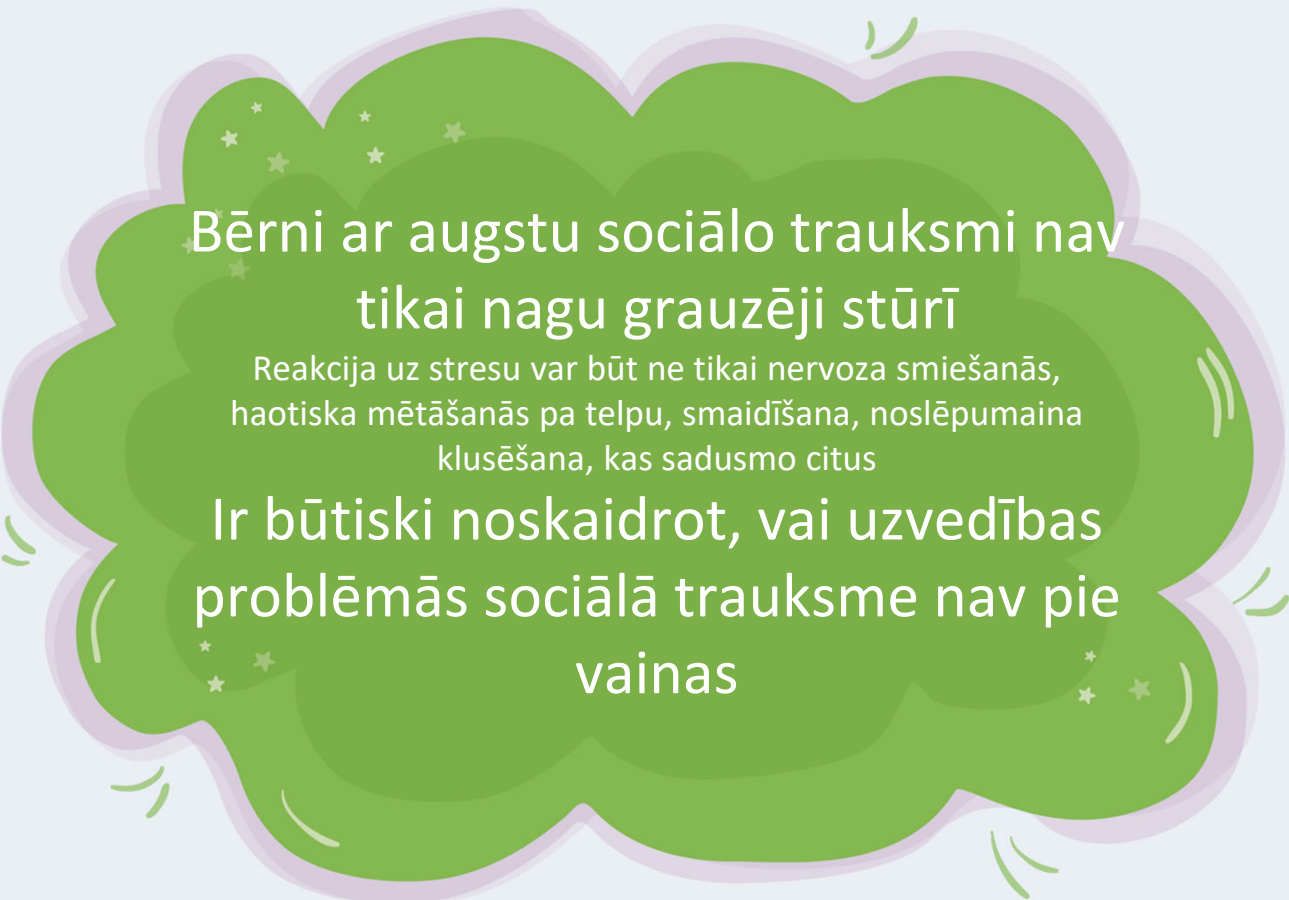
*Vai mana
uzvedība stiprina
bērnu vai vājina?*



40



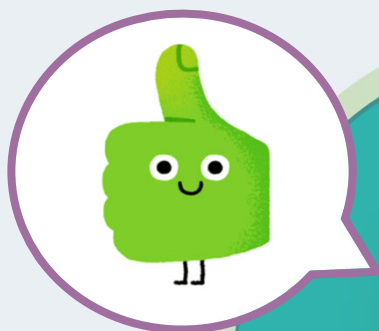
Cilvēki ar paaugstinātu sociālo
trauksmi cenšas izvairīties no
acu kontakta, kas atver cita
veida problēmas – viņi slikti
lasa sociālās situācija



Bērni ar augstu sociālo trauksmi nav tikai nagu graužēji stūrī

Reakcija uz stresu var būt ne tikai nervoza smiešanās,
haotiska mētāšanās pa telpu, smaidīšana, noslēpumaina
klusēšana, kas sadusmo citus

Ir būtiski noskaidrot, vai uzvedības
problēmās sociālā trauksme nav pie
vainas

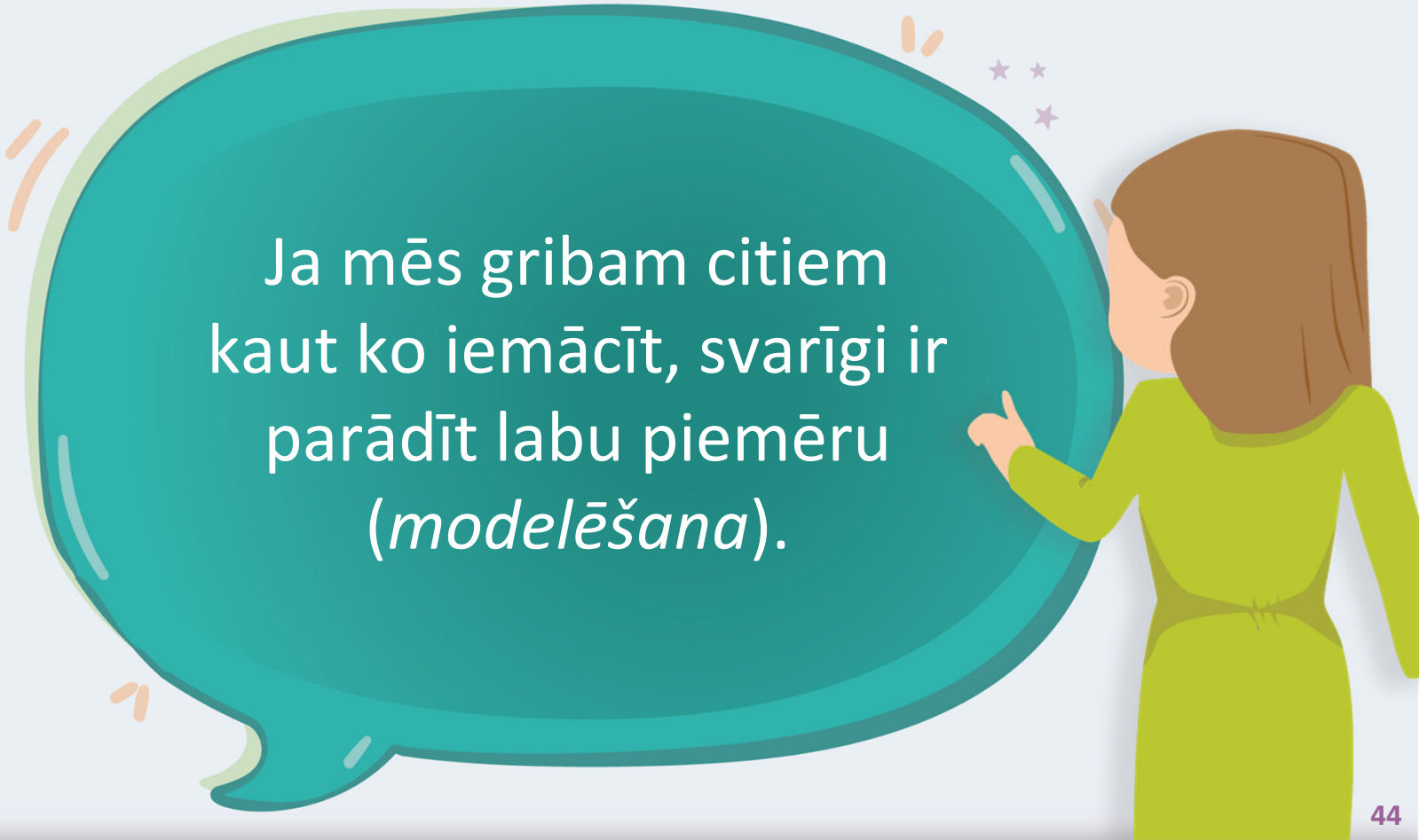


Pozitīvā pastiprinājuma likums:

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



43

A woman with brown hair, wearing a green dress, is pointing her right index finger towards a large, teal, rounded speech bubble. The speech bubble has a white border and contains text. There are small orange and purple decorative marks around the bubble. The background is a light blue-grey gradient.

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

Pašiem pieaugušajiem
saskarsme ar svešiniekiem,
pat bērna draugu vecākiem
var sagādāt panikas lēkmes



Atpazīstiet uztraukuma signālus un reaģējiet ātri

- Katrs cilvēks uz uztraukumu reaģē nedaudz savādāk, bet ir vairāki vispārzināmi signāli – sirds dauzās, nelaba dūša, paātrinās elpa vai tā tiek aizturēta, grūti padomāt, sajūta, ka esi dumjš, nosarkšana, svīšana, it īpaši roku svīšana, raudāšana.
- Izdomājiet, ko darīt, lai justos labāk



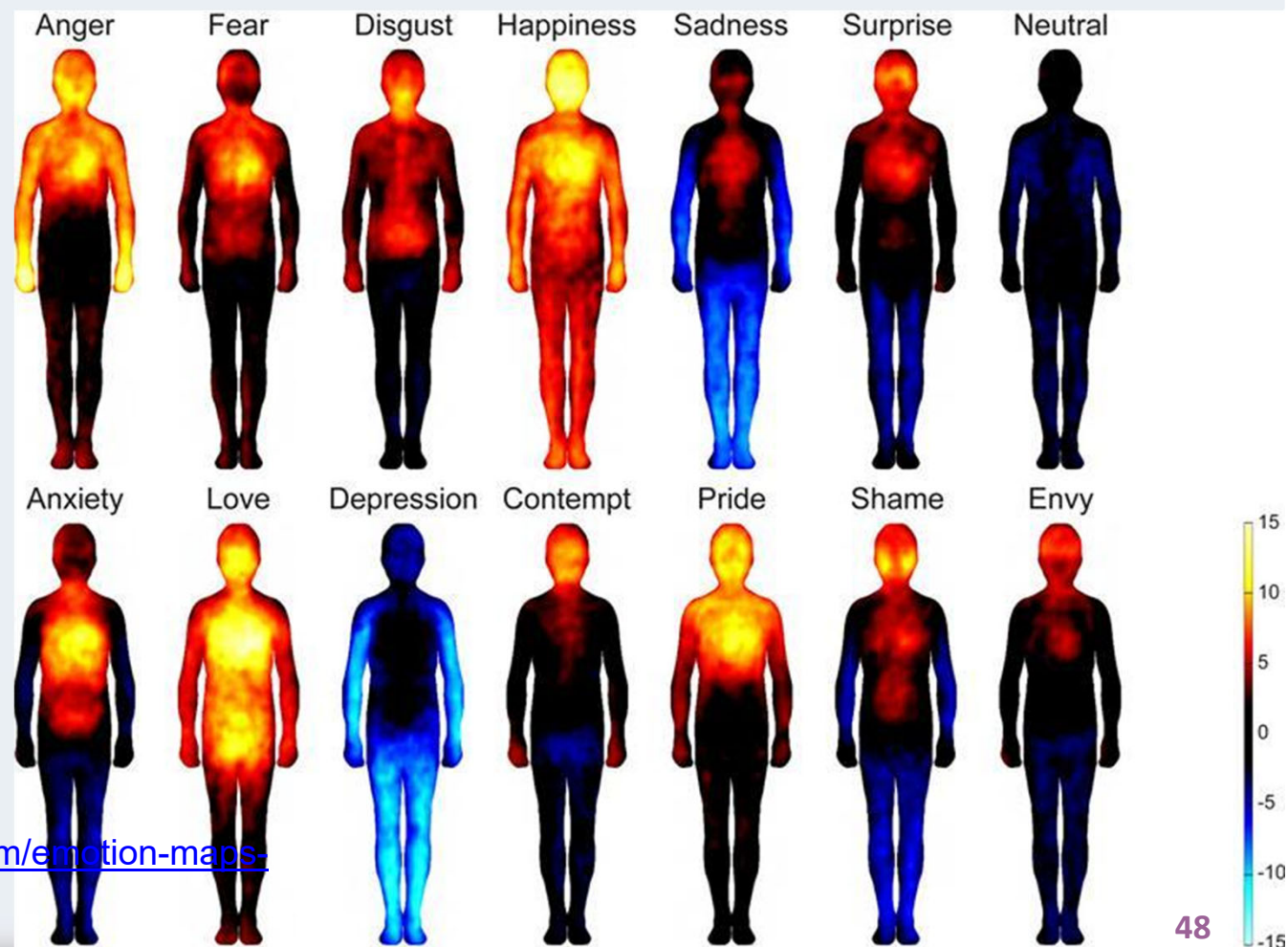
Nomierināšanās stratēģijas:

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.



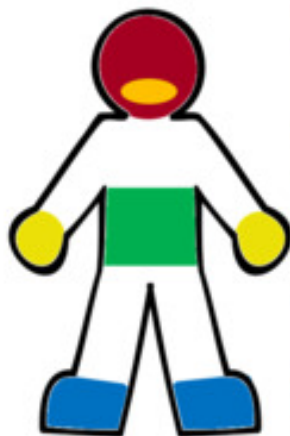
Emociju kartēšana ķermenī



<https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/>

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 Services, Helping Students Be Their Best
www.behaviorservices.com/teachers-pay-teachers

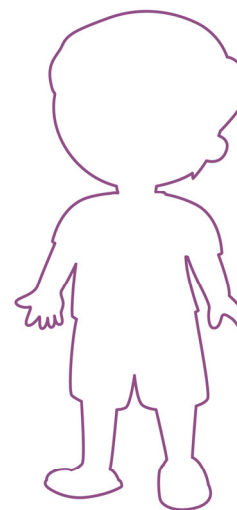


<https://www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512>

<https://www.pinterest.com/pin/547820742147605198/>

uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS

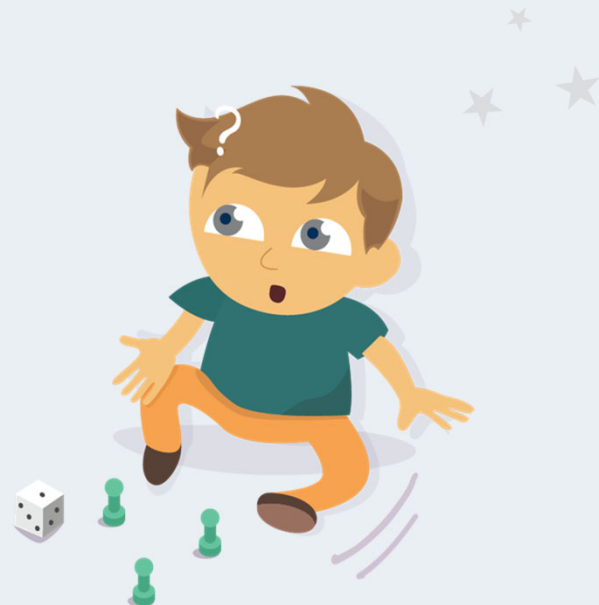


APRAKSTI KĀ JŪTTIES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lielsku ideju: www.uzvediba.lv

Paškontroles prasmes

- *Padomā, kas notiek 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?*



Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots



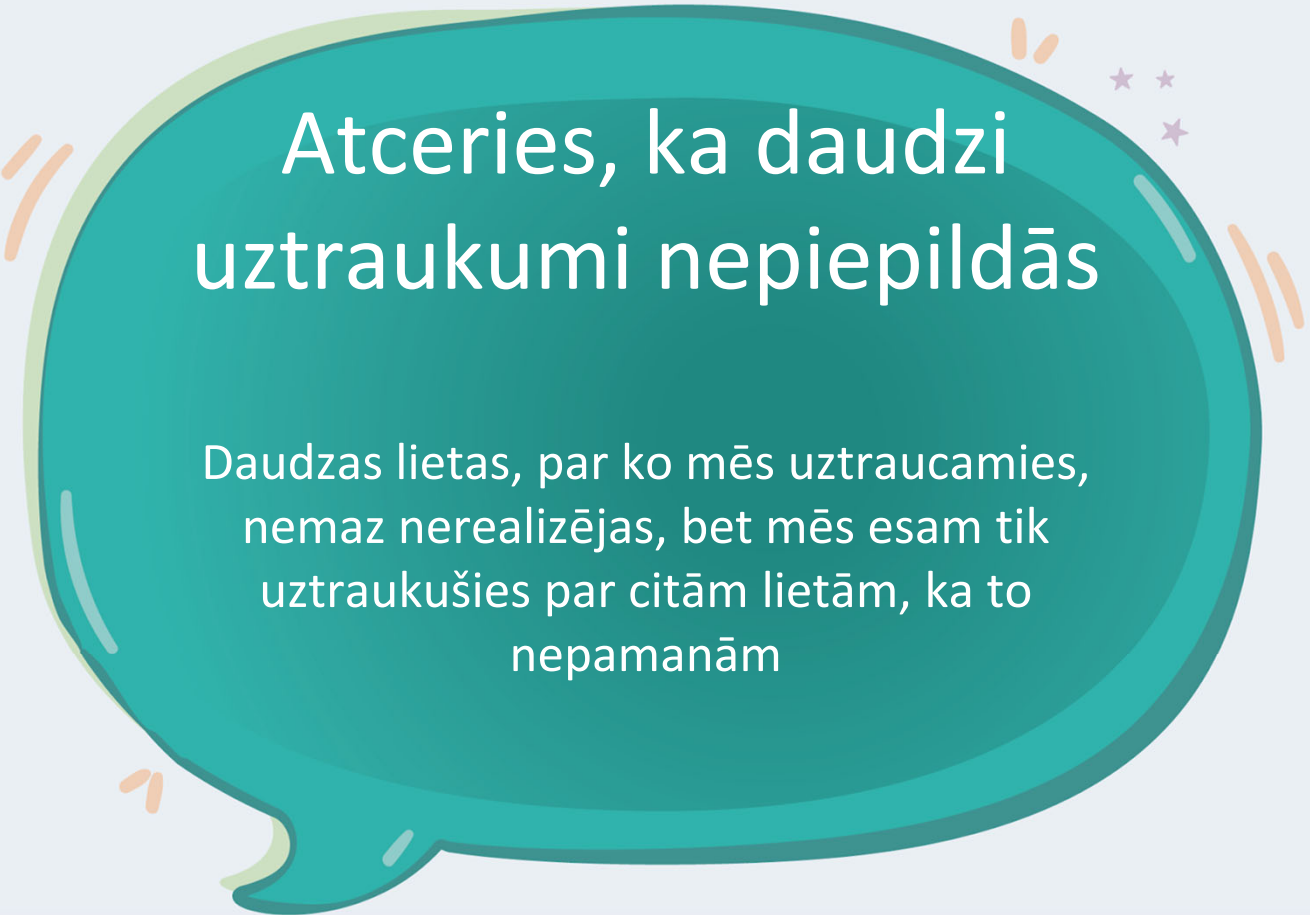


**Fokuss ir ne tikai kontrolēt
trauksmi,
bet arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situāciju risināšanai**

Vērojam notikumus

- Kas notiek pirms un pēc notikuma?
- Ja skolotāja mani izsauks un es neznāšu atbildi, visi par mani smiesies....
- Tas nemaz nebija tik traki...





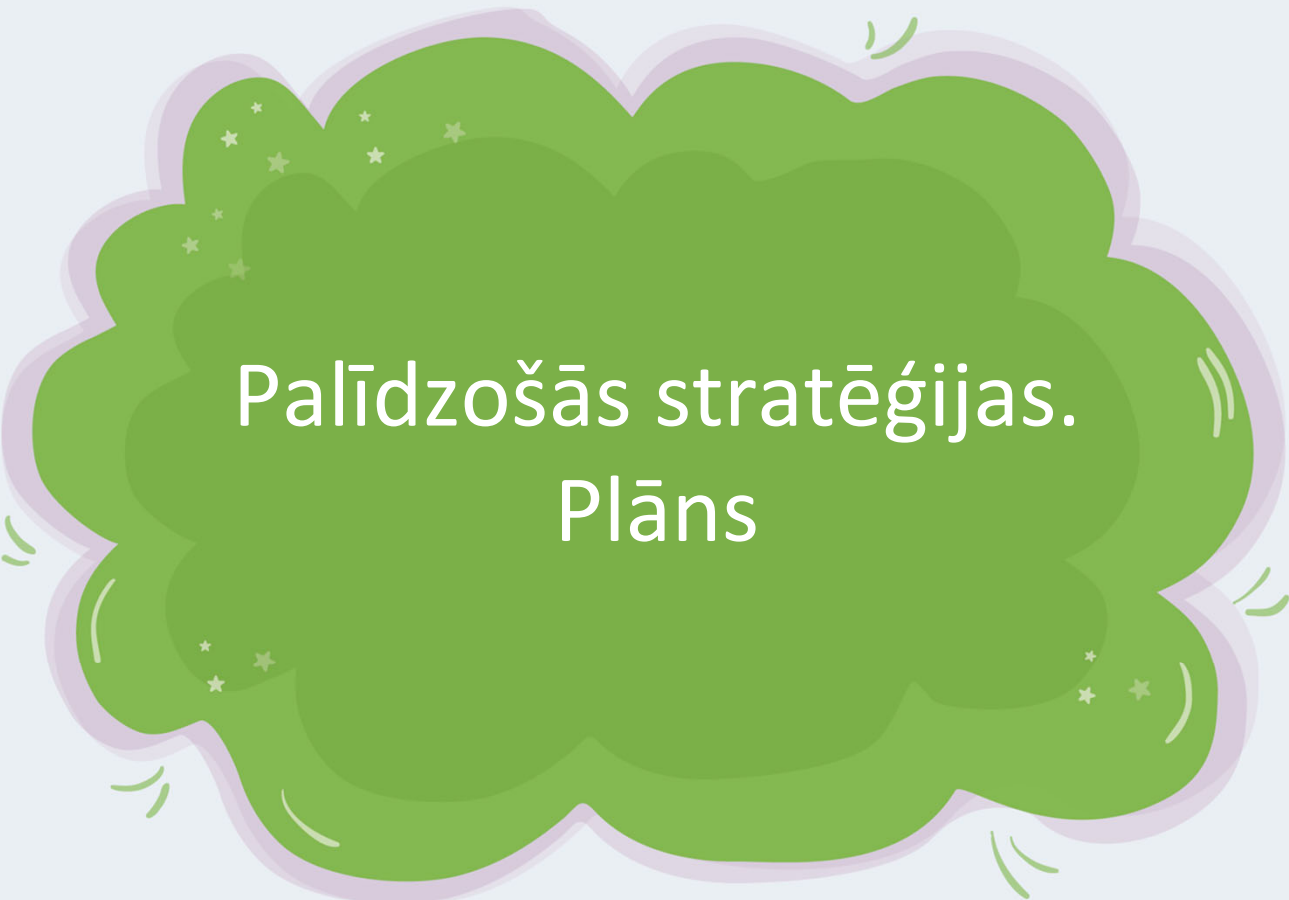
Atceries, ka daudzi uztraukumi nepiepildās

Daudzas lietas, par ko mēs uztraucamies,
nemaz nerealizējas, bet mēs esam tik
uztraukušies par citām lietām, ka to
nepamanām



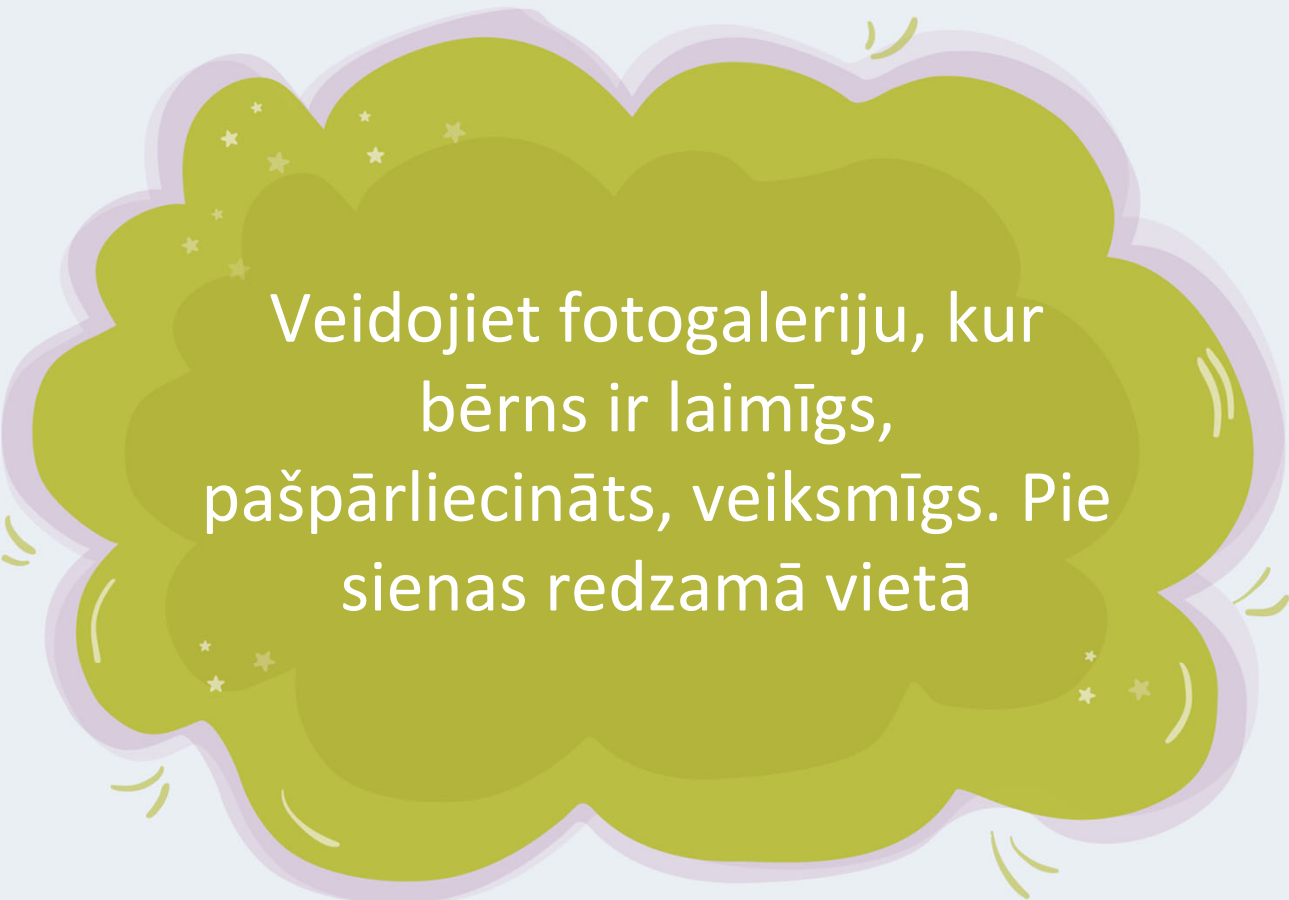
Visbriesmīgākais
moments ir mirkli pirms
sākuma



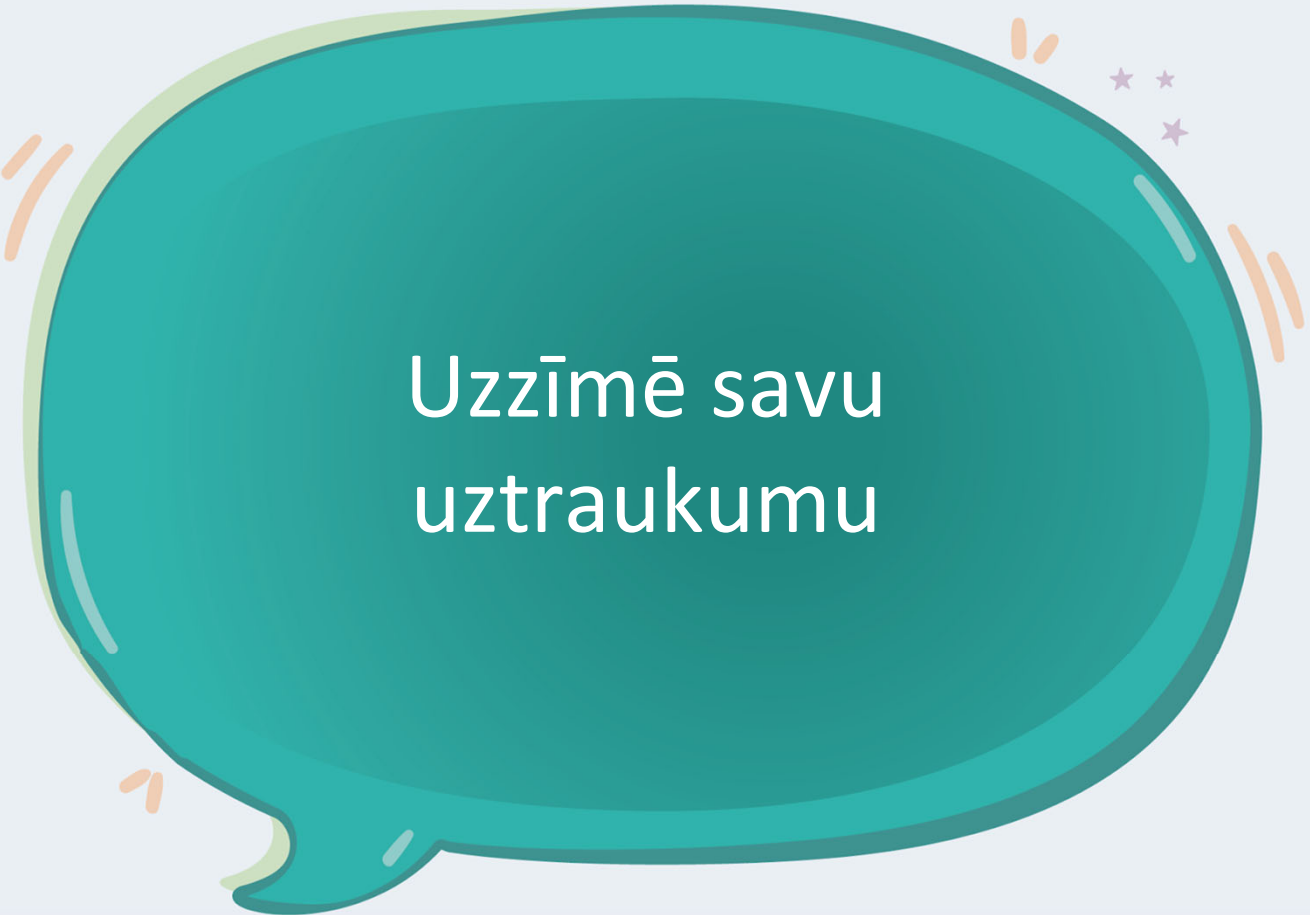


Palīdzošās stratēģijas. Plāns

56



Veidojiet fotogaleriju, kur
bērns ir laimīgs,
pašpārliecināts, veiksmīgs. Pie
sienas redzamā vietā

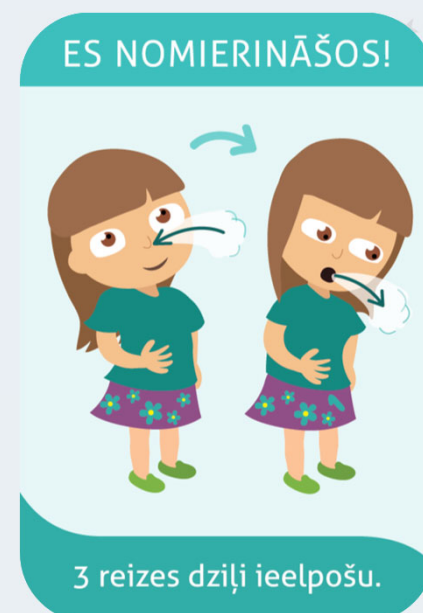


Uzzīmē savu
uztraukumu

58

Nomierināšanās stratēģijas:

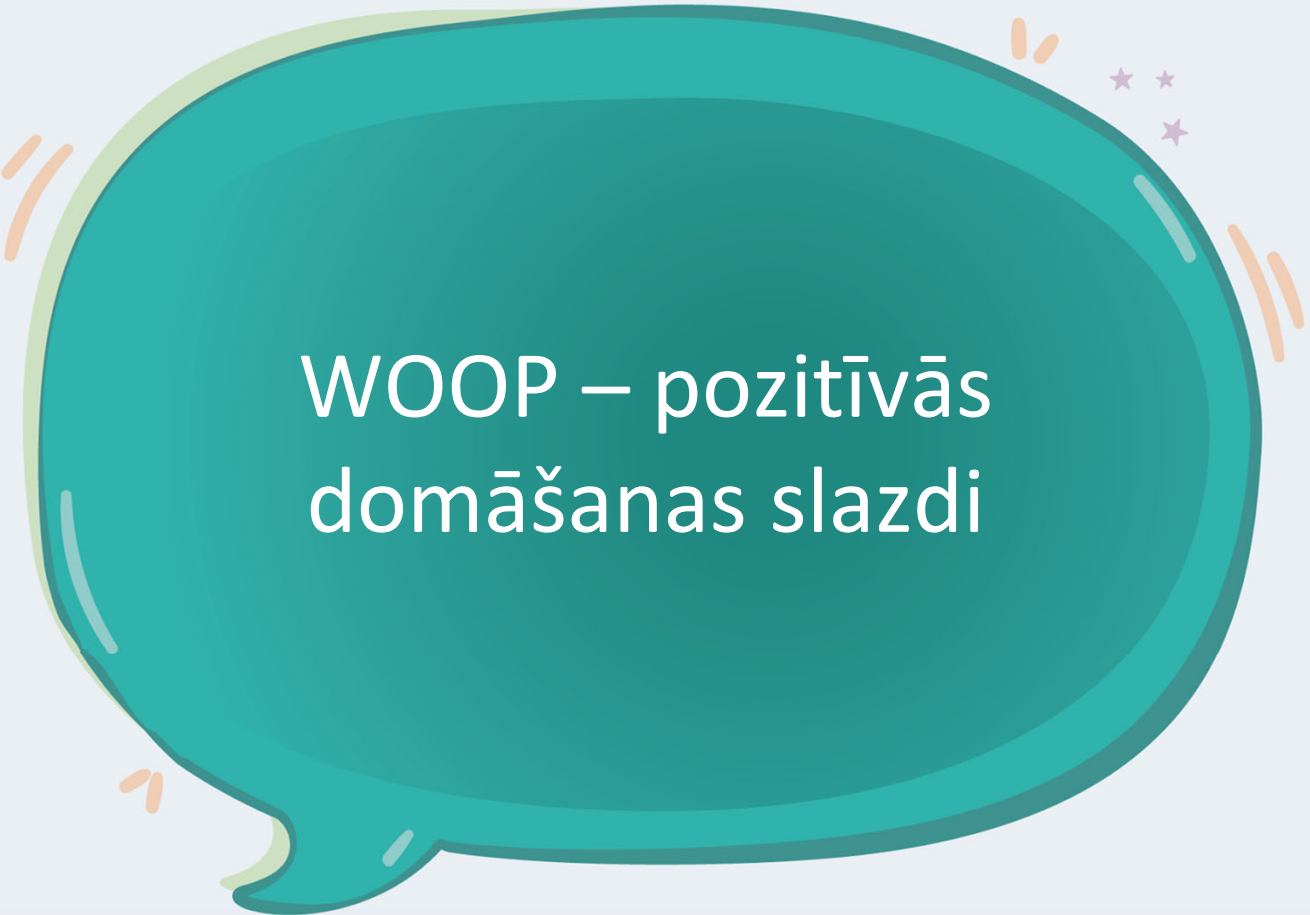
- Fiziska relaksācija
- Izkustēšanās
- Uzmanības novirzīšana
- Mīļākā nodarbošanās
- Pašrefleksijas mācīšana utt.



Domāšanas stratēģijas

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





WOOP – pozitīvās domāšanas slazdi

61

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.

Visas domas var tikt mainītas

Izdomājiet bailīgās domas līdz galam

Pajautājiet:

*Kas ir sliktākais,
kas var notikt?*

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

*Kāpēc es
domāju, ka
varu paredzēt?*

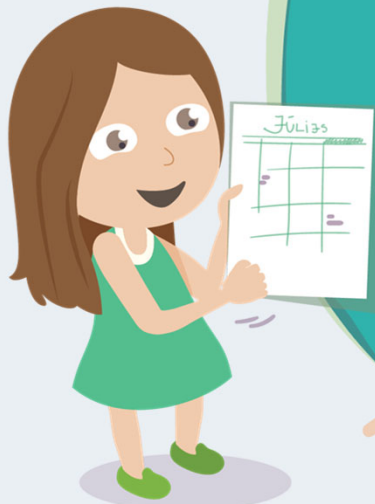
*Kā es vēl varētu
uz to skatīties?*

Sarunāšanās stratēģijas:

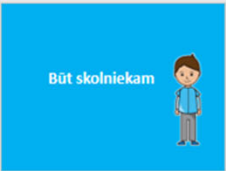
- Mācīt ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam
- Palīdzības lūgšana un pieņemšana utt.



Nenovērtējiet par zemu sociālos stāstus

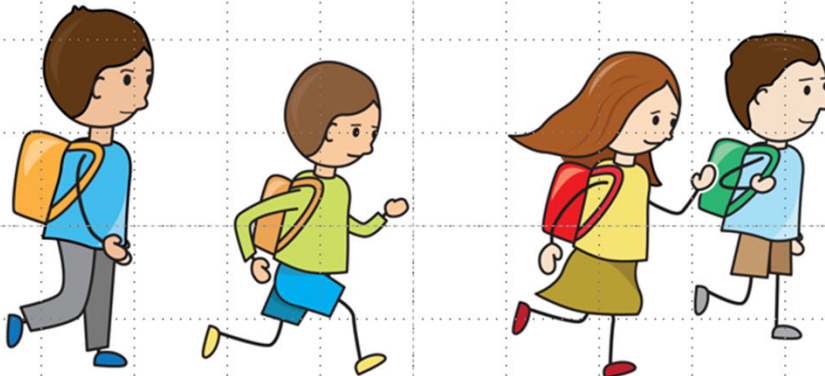


<http://autisms.lv/index.php/lv/socstasti> 66

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 

12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9



Katru darbdienu visi skolas vecuma bērni dodas uz skolu. Arī es dodos uz skolu.

Stāstu metode

- Stāstiet stāstus, kā jūs atrisinājāt savas problēmas
- Lasiet priekšā veiksmīgus dialogus
- Izmēģiniet dažādas lomu spēles
- Improvizācijas teātri – piedalīšanās, skatīšanās, mācīšanās



Veido plānus un pārskati tos

- Uzraksti 50 savus mērķus!!!
 - Īstermiņa mērķi un Ilgtermiņa mērķi
 - Dzīves mērķi
 - Veselības mērķi
 - Karjeras mērķi
 - Attiecību mērķi
 - Vaļasprieku mērķi
 - Prasmju mērķi
 - Garīgie mērķi



Uzdod jautājumus

- Kādas iespējas es esmu noraidījis, jo nejūtos pietiekami pārliecināts par sevi?
- Kādas iespējas es īstenotu, ja man būtu lielāka pārliecība par sevi?
- Kādas aktivitātes es neīstenoju, jo baidos?



Vērtību spēle, kas palīdzētu mazināt sociālo trauksmi

- Kas tev ir svarīgs? Ko citi domā, kas tev ir svarīgs? Kāda ir atšķirība?
- Kāds cilvēks tu vēlēts būt? Kādas kvalitātes? Mājās? Skolā?
- Kāda izskatītos tava ideālā dzīve?
- Kādi ir tavi mērķi? Kas tev palīdz sasniegt tavus mērķus?

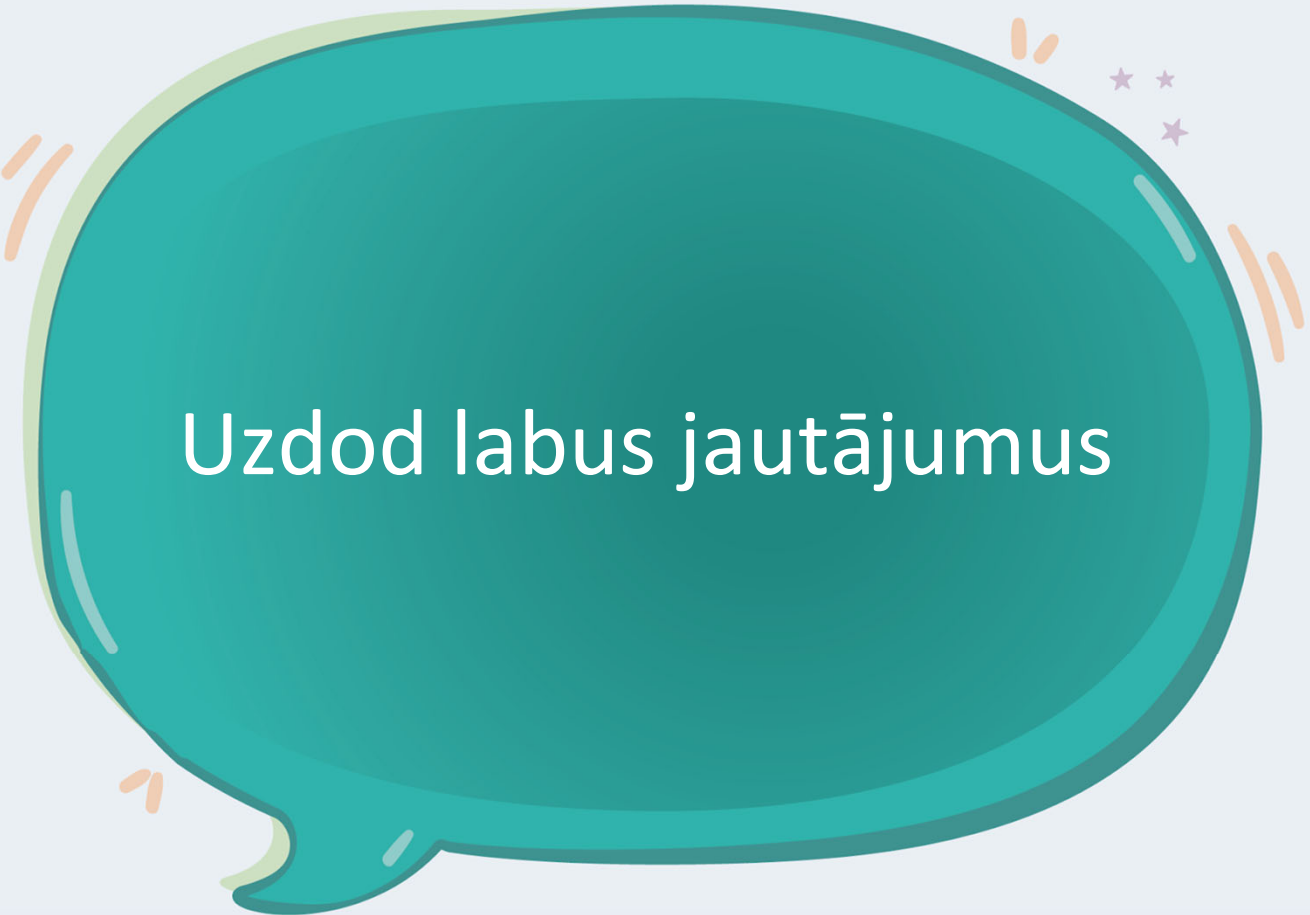
Ķermeņa valoda

- Acu kontakts
- Balss
- Stāja
- Žesti
- Smaids



Kā uzsākt sarunu?

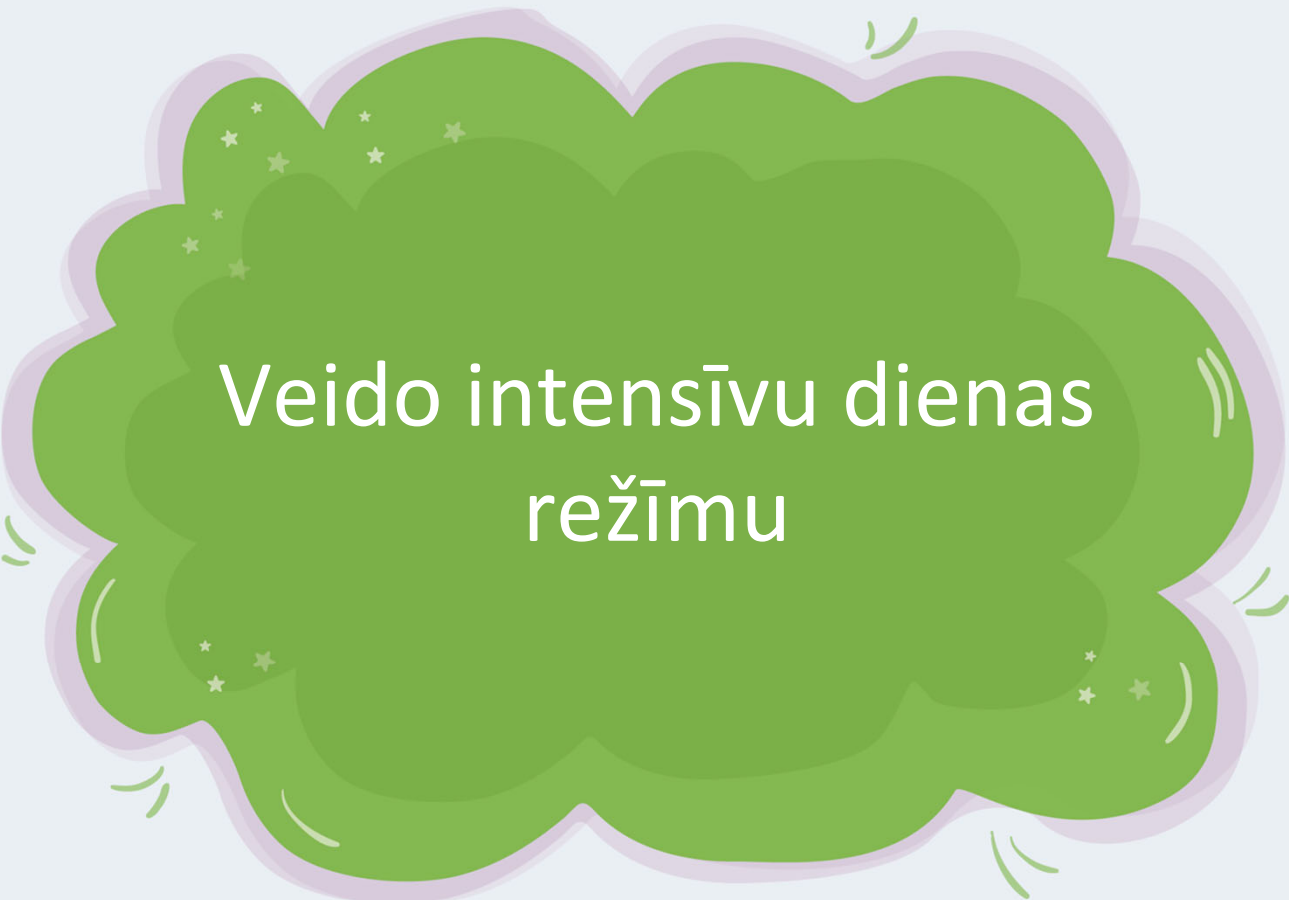
Ir cilvēki, kuri labi iniciē kontaktu un
ir cilvēki, kuri labi uztver kontaktu



Uzdod labus jautājumus

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





Veido intensīvu dienas
režīmu

Palīdzēšana citiem

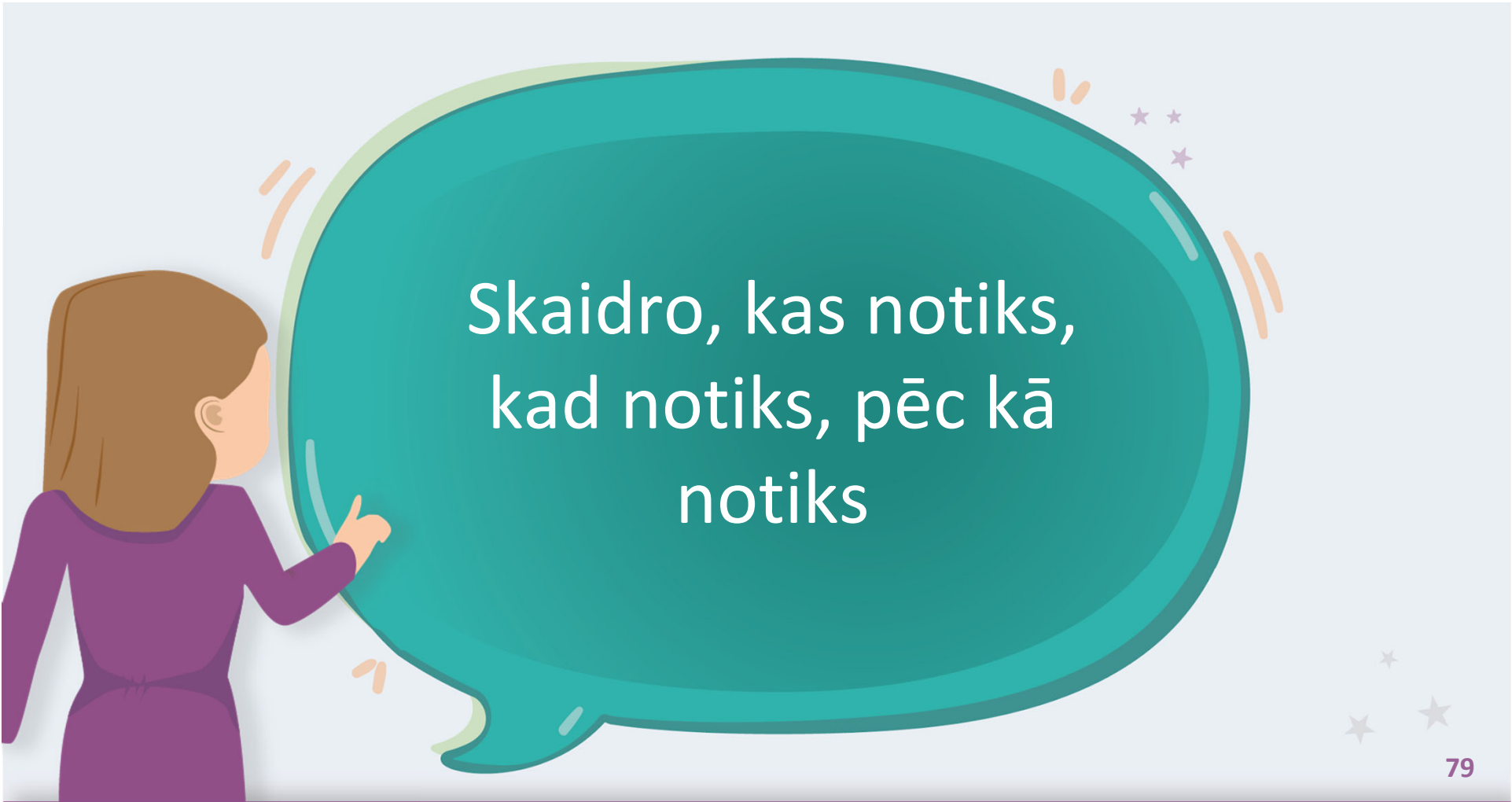
Modelējiet

- 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





5...4...3...2...1

A woman with brown hair, wearing a purple long-sleeved top, is shown from the back, pointing her right index finger towards a large, teal, rounded speech bubble. The speech bubble has a white outline and contains white text. There are several small orange and purple decorative marks around the bubble. The background is a light blue gradient.

Skaidro, kas notiks,
kad notiks, pēc kā
notiks

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.



Problēmu risināšanas stratēģijas

Situācijas analīze:

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



Vienošanās

Modelējiet

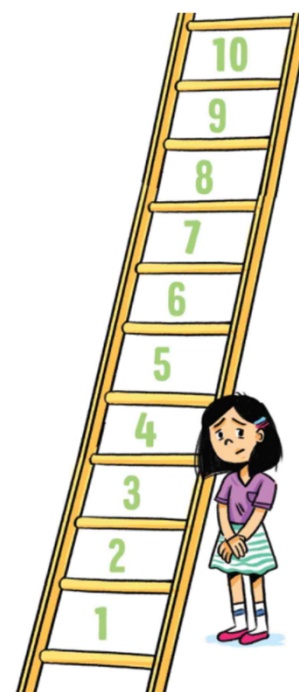
- Padomā, kuram cilvēkam tu nepiekrīti un kāpēc? Pastāsti
- Pastāsti otram cilvēkam, ko tu domā par šo problēmu
- Pavaicā otram cilvēkam viņa viedokli
- Klausies atbildi uzmanīgi un padomā
- Izsaki citu piedāvājumu, kas varētu derēt jums abiem



Plānojiet spontatnitāti - pamēģināsim!!!

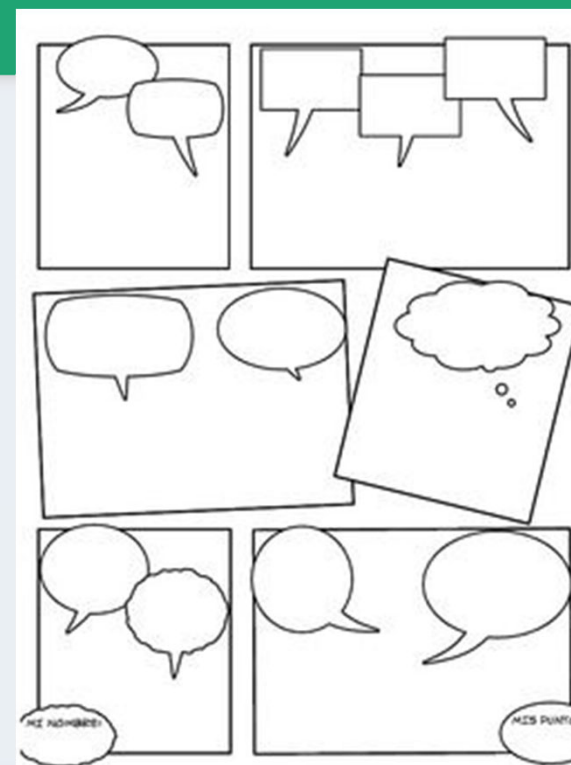
*Kādas ir
bailīgākās lietas,
kas var notikt?*

*Ko es varētu
pamēģināt?*



Aktivitāšu piemēri

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



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.



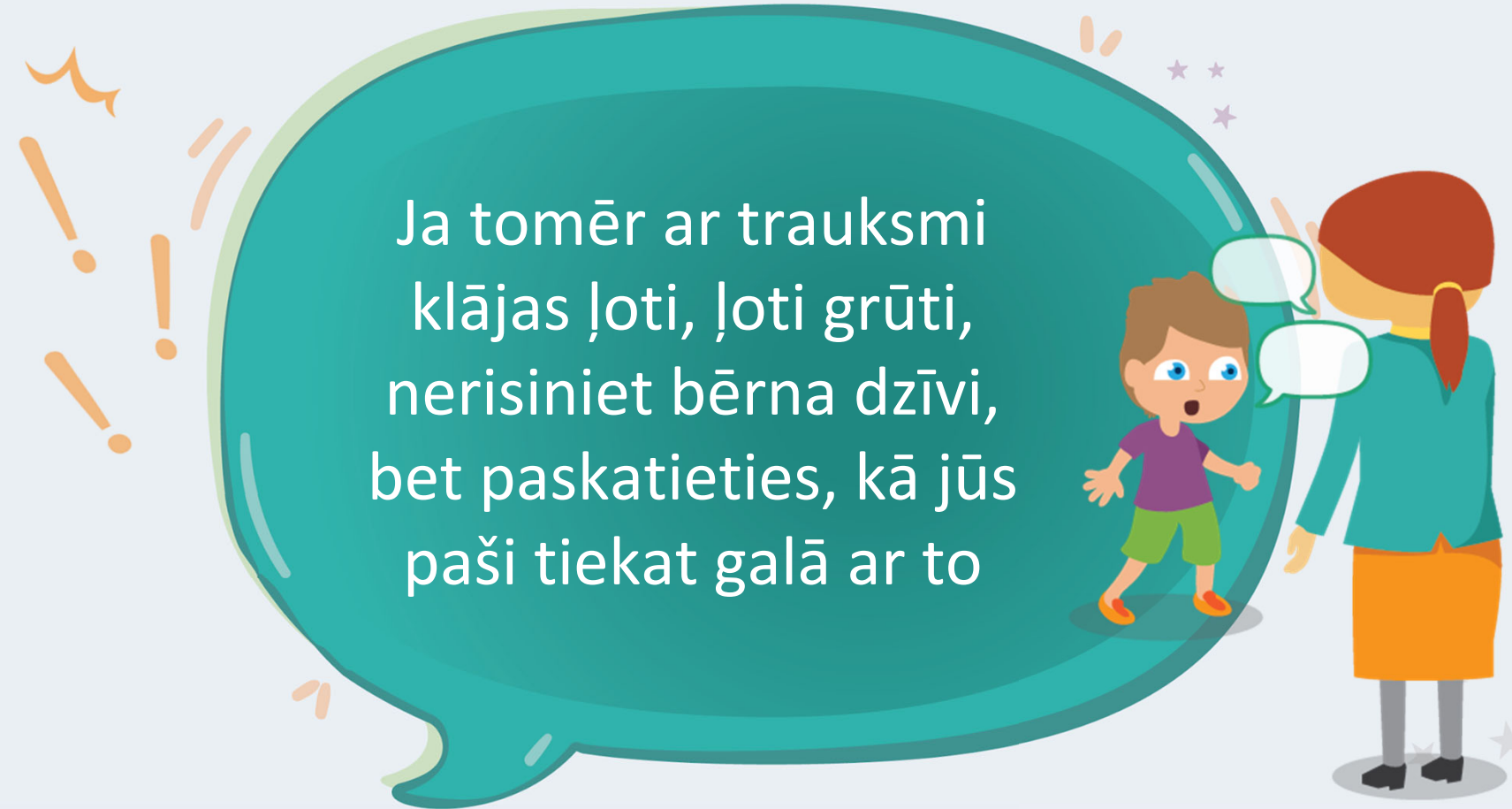
Prasīt atļauju vai uzdot jautājumu

Modelējiet

1. Izlem, ko tu varētu darīt, kam tev jāprasa atļauja
2. Izlem, kam tu prasīsi atļauju
3. Izlem, kā tu prasīsi atļauju
4. Izvēlies pareizo vietu un laiku
5. Palūdz atļauju



86

A cartoon illustration of a woman with red hair in a ponytail, wearing a teal sweater and an orange skirt, standing and talking to a small child with brown hair wearing a purple shirt and green shorts. They are both looking at a large, teal, rounded speech bubble that contains text. To the left of the bubble are several orange exclamation marks and curved lines, suggesting excitement or emphasis. To the right of the bubble, near the woman, are small purple stars and orange curved lines. The background is a light blue-grey.

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

Kad bērns dosies «lielajā
dzīvē»?

Kā skanēs jūsu balss
viņā, ko tā teiks, kā tā
izklausīsies?



uzvediba.lv

VEBINĀRS

Kā palīdzēt bērnam
mazināt trauksmi?

Jautājumi un atbildes



Literatūras avoti

- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group. 2013
- Erik Myers Overcoming Shyness: Break Out of Your Shell and Express Your True Self
- Blase, Joseph. Breaking the Silence: Overcoming the Problem of Principal Mistreatment of Teachers . SAGE Publications. 2003
- 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
- Robin May Schott and Dorte Marie Søndergaard. School Bullying. New Theories in Context. Cambridge University Press. (2014)
- Sullivan PhD, Lake. How To Get Unstuck From The Negative Muck: A Kid's Guide To Getting Rid Of Negative Thinking . LiberWriter.com. 2013

Avoti

- <https://kidshealth.org/en/parents/oed.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-slimnigas-stasts>

