

uzvediba.lv

VEBINĀRS

VESELĪGAS ROBEŽAS KĀ UZSTĀDĪT? KĀ NEPĀRKĀPT?

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



- Mēs nepiedzimstam ar robežām
- Robežas definē, kur viens cilvēks sākas, kur otrs beidzas

→ **Robežas nosaka:**

- 👉 Kas mēs esam
- 👉 Par ko mēs esam atbildīgi
- 👉 Ko mēs varam izvēlēties un ko nevaram
- 👉 Kā mūsu izvēles noteiks sekas
- 👉 Brīvību



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

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?

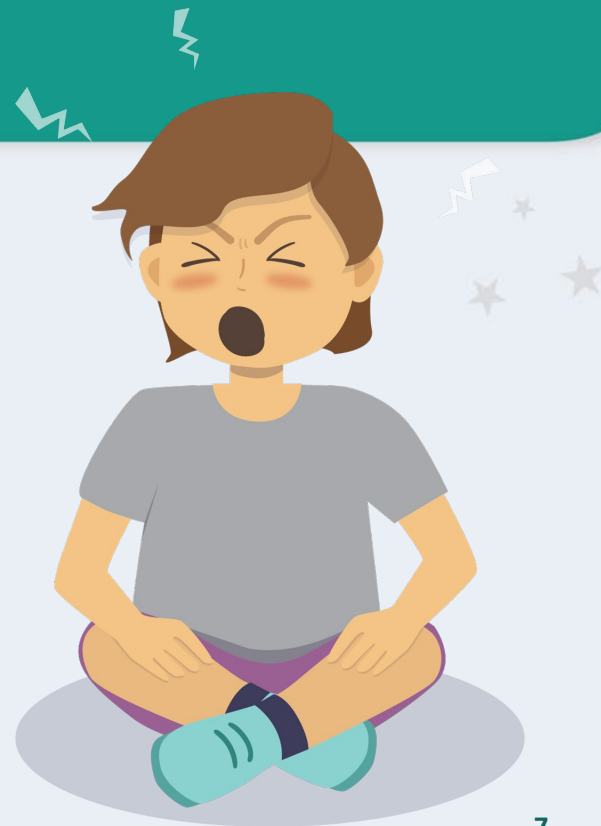


- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas, jo tās risina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

Problemātiska uzvedība

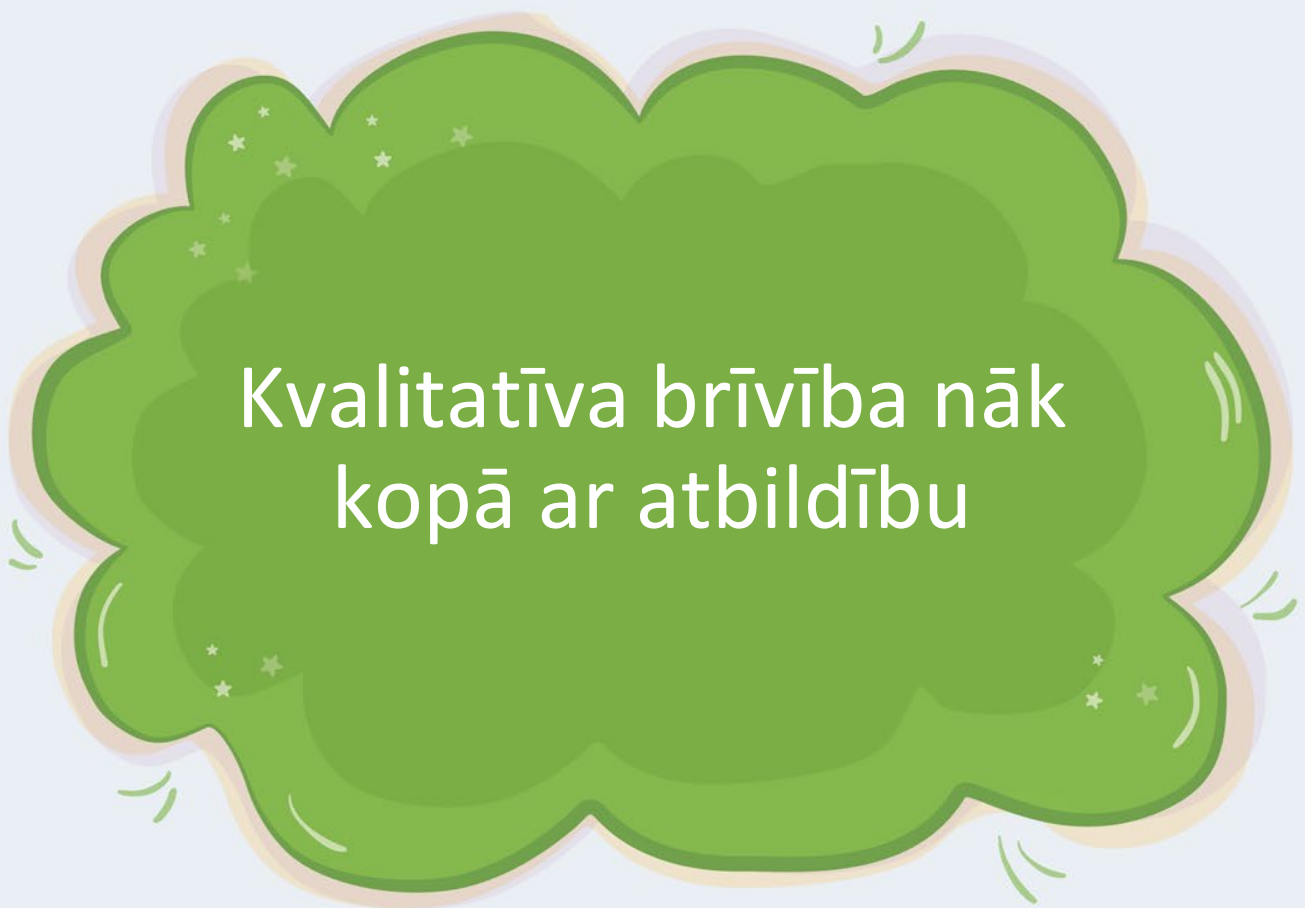
- Pārtraukšana
- Jaukšanās citu lietās
- Uzmācība
- Impulsivitāte
- Centrēšanās uz sevi
- Nenobriedusi personība

Viņi ies tik tālu, cik tālu viņiem ļaus iet

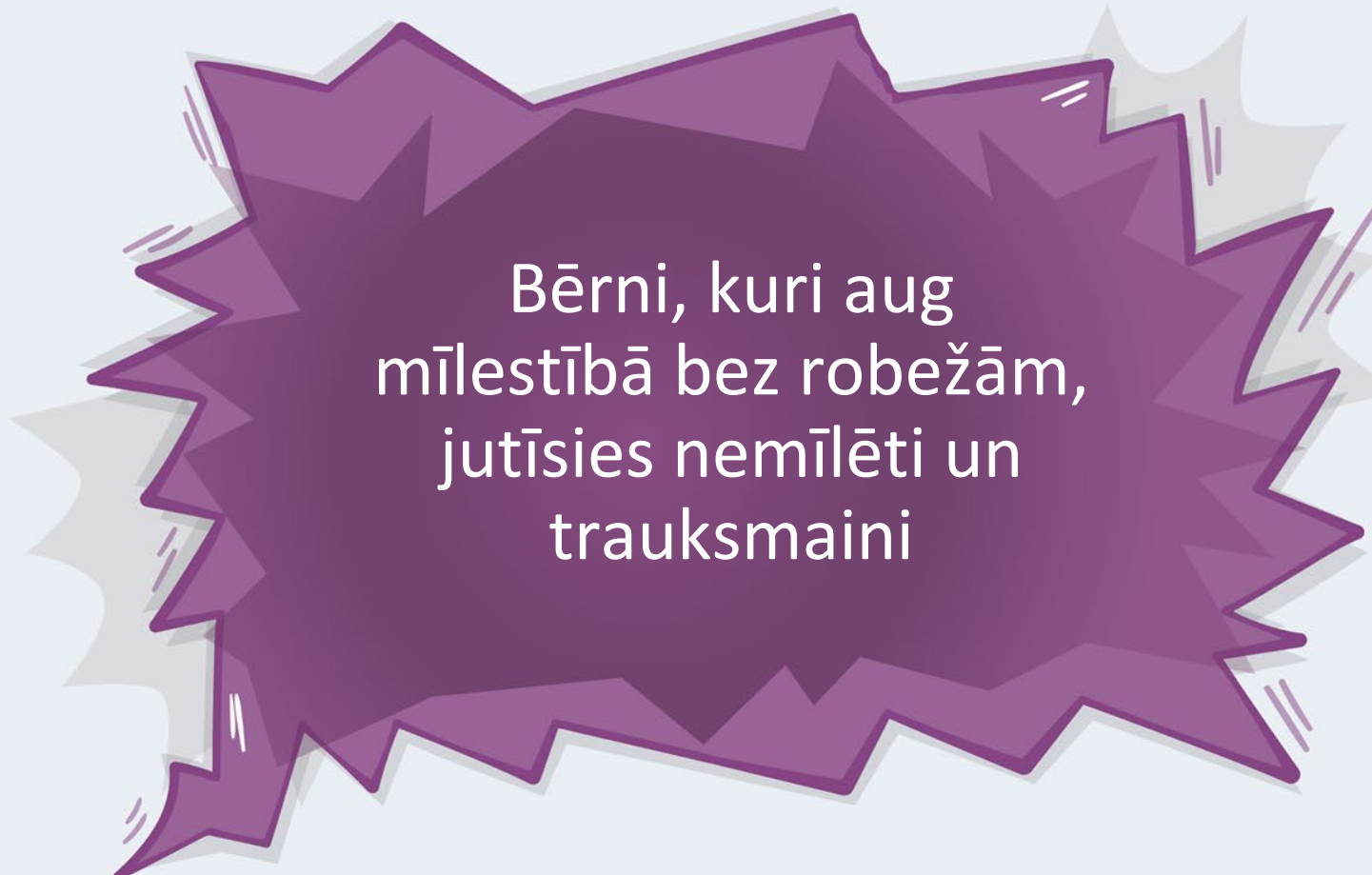


- ! Nemēģini piepildīt visus bērna sapņus – tas ir bīstami viņa mentālajai veselībai.
- ! Viņiem ir svarīgi uz kaut ko tiekties, pēc kaut kā ilgoties





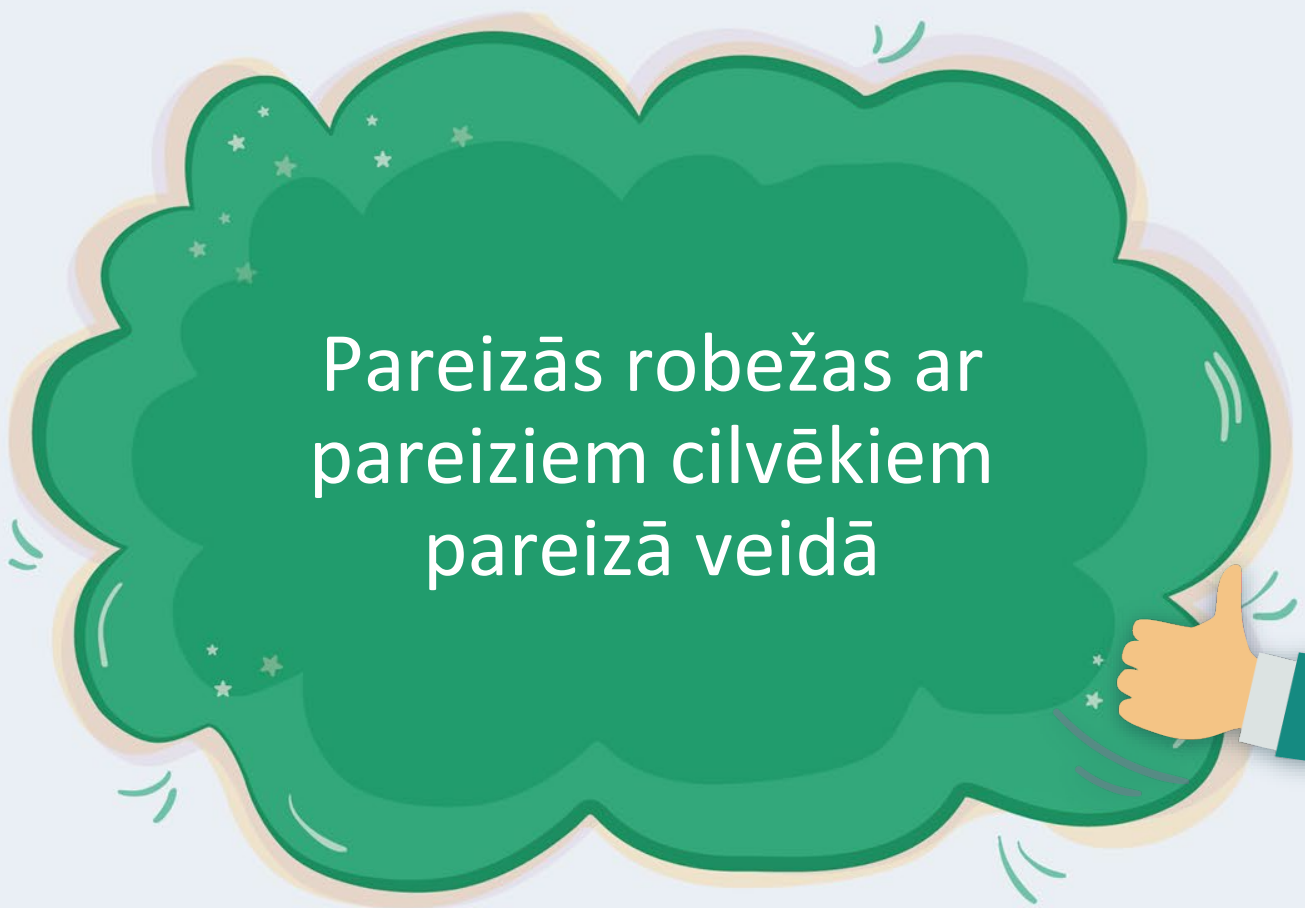
Kvalitatīva brīvība nāk
kopā ar atbildību



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

- Bērniem ir vajadzīgi vecāki un audzinātāji, kas dod orientierus, koriģē uzvedību, limitē, rāda konsekvences, lai ārējās robežas ar laiku kļūtu par iekšējām robežām
- Konsekvences ir ļoti svarīgas
- Jo sarežģītāks bērns, jo svarīgāka ir struktūra un nemainīgas konsekvences (ar noteiktu fleksibilitāti, protams)

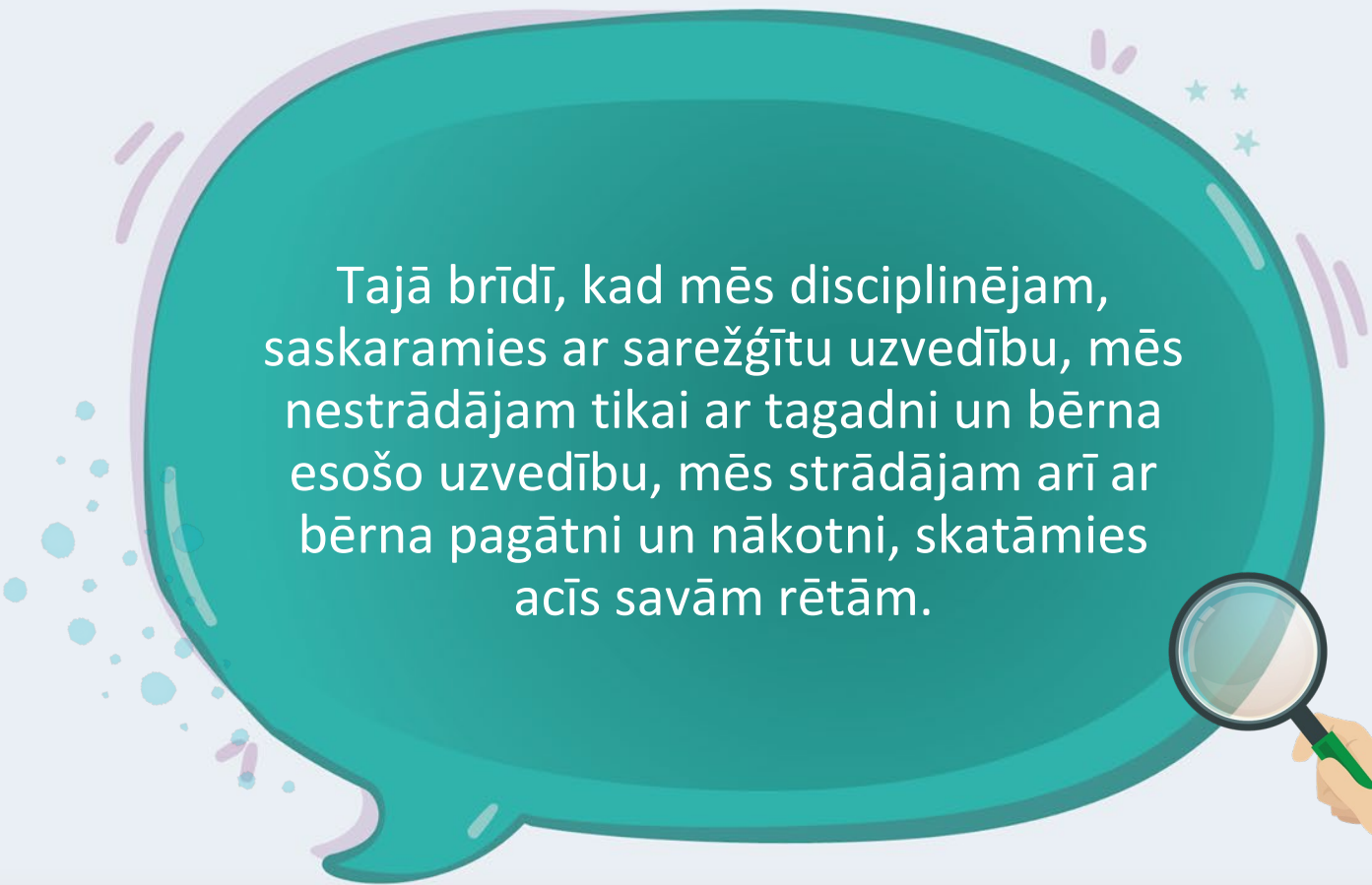




Pareizās robežas ar
pareiziem cilvēkiem
pareizā veidā

- Veselīgas robežas veido veselīgu realitātes uztveri
- Ir cilvēki, kuri domā, ka konsekvences attiecas uz citiem nevis viņu





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.



Raksturs nosaka likteni

Palīdzot bērnam veidot viņa
raksturu, mēs veidojam
bērna likteni.



Ļoti daudzas problēmas
ceļas tieši no vecāku
rakstura vājuma.

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?



Kad ir par vēlu?

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

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



Konflikts un stingrība
nav pretējs mīlestībai
un laipnībai

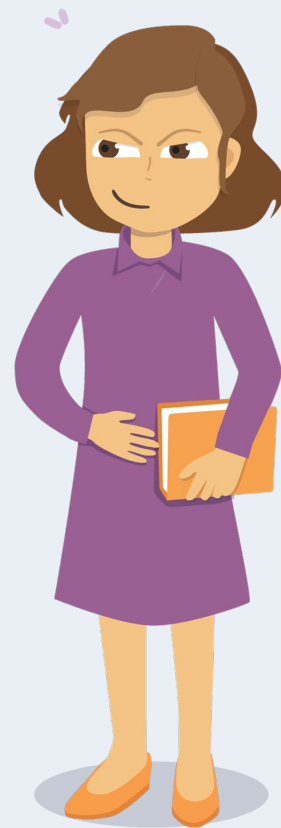


Bērniem ir jāsaprot, ka dzīvē viss kaut ko maksā

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



- ? Motīvi
- ? Vajadzības
- ? Personība, raksturs
- ? Vide
- ? Apstākļi



Lietas, par ko mēs uzņemamies personisko atbildību



Jūtas



Attieksme



Rīcība



Talanti



Domas



Vēlmes



Izvēles



Limiti



Mīlestība



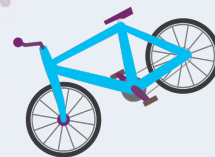
utt.



Robežas

-  Pienākumu
-  Laika
-  Ķermeņa, izskata
-  Izvēles
-  Piekļāības
-  Kārtības
-  Personisko lietu
-  Attiecību
-  Komunikācijas
-  Emociju
-  Reliģijas
-  Atpūtas un
privātās telpas
-  Materiāltehniskās
bāzes
-  Inventāra
-  Dzimuma robeža
-  Dažādības
-  Drošības
-  Subordinācijas

Laika robežas -
Tu esi atbildīgs
par to, kā Tu
pavadīsi laiku



Personisko lietu robežas



LAIKA ROBEŽAS

Ja plāni viegli brūk, ja darbi paliek neizdarīti, ja jūties nedroši pie katrām pārmaiņām, visticamāk, laiku paņem citu cilvēku vajadzības.

LAIKA ROBEŽAS

Tavs laiks – tā ir Tava dzīve
Neviens nav tik atbildīgs par Tavu
laiku kā Tu pats, un neviens
necietīs tik ļoti no tā nepareiza
izlietojuma kā Tu pats

Laika perspektīva

pozitīva pagātne	pozitīva tagadne	pozitīva nākotne
negatīva pagātne	negatīva tagadne	negatīva nākotne

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



Pārtraukšana

- ? Vai mājās ir universāls likums «neviens nevienu nepārtrauc», vai tomēr vecāki drīkst pārtraukt bērnus?
- ? Kas notiek, ja bērns pasaka: «*Tēti, Tu mani pārtrauci*»?



- Četru teikumu likums bērniem, kuri nespēj apstāties runāt
- Vienas minūtes likums
- Sēdēt klusumā, klausīties klusumā
- Ko mēs, bērni, darīsim?



EMOCIJU ROBEŽAS

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

Nepiekrist citiem cieņpilnā veidā



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



PERSONISKO LIETU ROBEŽAS KĀRTĪBAS ROBEŽAS



ĢĒRBŠANĀS ROBEŽAS

ĶERMEŅA ROBEŽAS

Neļauj komentēt savu svaru,
izskatu. Piekļājīgi 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 ilgtermiņā

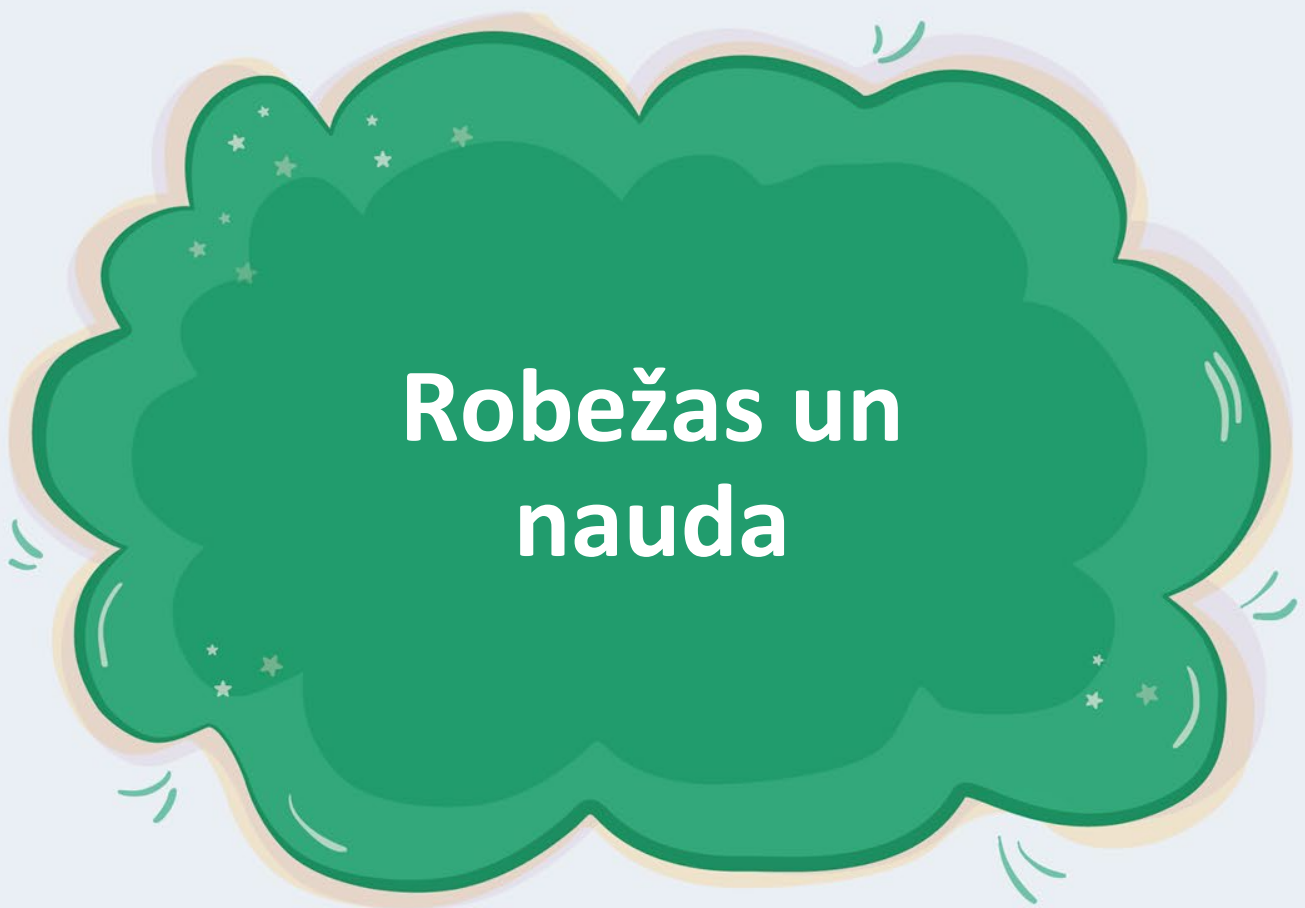


Emociju robežas

Ja mājās bērns ārdās, met priekšmetus, klie dz uz mammu, tas nav, ka «*viņam kaut kur savas emocijas jāliek*». Tā izaudzināsiet varmāku ģimenē, kurš pēc tam sitīs sievu ar attaisnojumu, ka grūta diena darbā

SAKI TO AR VĀRDIEM. LIKUMS





Robežas un nauda

Attieksmes robežas

- Attieksme «*man viss pienākas dzīvē*» pret «*visi man ir parādā*», pret «*man ir jāpieliek pūles, lai man kas būtu*»
- Attieksme izšķir mūsu rīcību, mūsu lēmumus visās dzīves jomās
 - Kāda man ir attieksme pret sevi?
 - Mana vieta ģimenē
 - Draugi
 - Garīgums, reliģija
 - Mācības, attīstība
 - Darbs
 - Morālās dilemmas

Attieksme

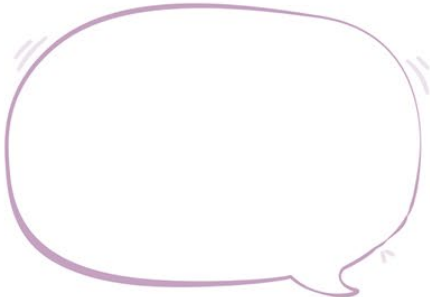
Bērniem ir jāredz, ka:

- Pie attieksmes var strādāt
- Viņu attieksmei ir sekas

**Draugi ir, lai kalpotu man —————> Draugi atbalsta viens
otru**

KO ES DOMĀJU PAR NOTIEKOŠO?

uzvediba.lv

SITUĀCIJA	MANA PIRMĀ DOMA	MANAS NĀKAMĀS DOMAS UN IESPĒJAMIE IZSKAIDROJUMI
..... 		1. 2. 3.
..... 		1. 2. 3.
..... 		1.

Tas ir nepārvarams
šķērslis vai īslaicīgas
grūtības?



Melošana un robežas



Mūs veido mūsu
vide un atbildes
reakcija uz vidi





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

- 👉 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



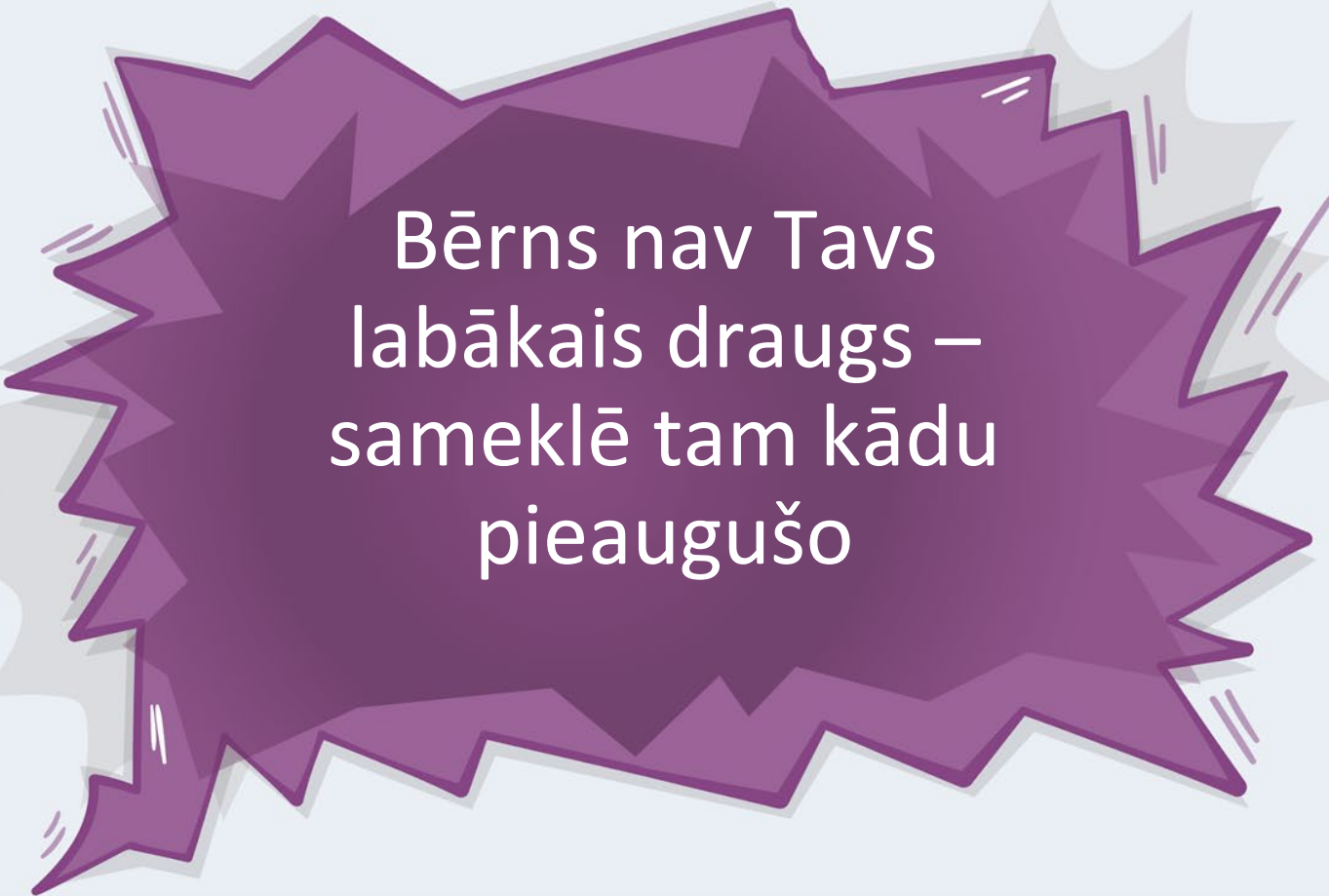
- Tev ir sajūta, ka, pasakot patiesību, mīlestība pazudīs?
- Tev ir sajūta, ka jūs esat tik tuvu, ka nedrīkstat teikt nekomfortablas lietas?
- Ir sajūta, ka kaut ko mainot, sāksies kliegšana?



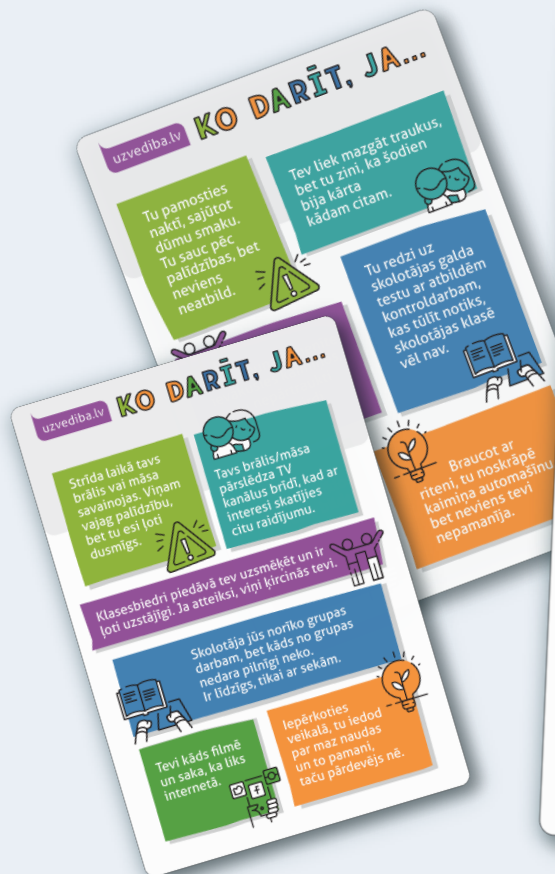
Robežu modelēšana

- 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





Bērns nav Tavs
labākais draugs –
sameklē tam kādu
pieaugušo



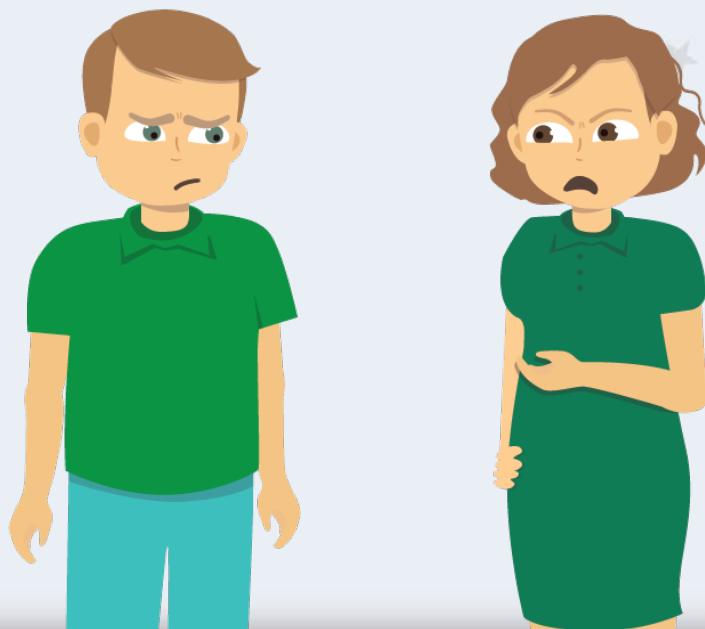
Kāpēc nestrādā ignorēšana?

- 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

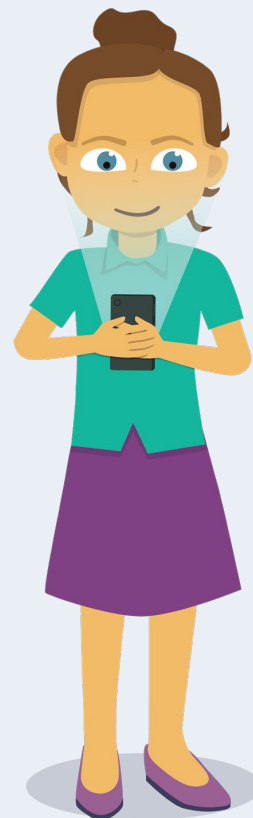


Konflikts ir veids, kā mēs uzstādām robežas

- 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 iedodiet visu, ko bērns vēlas, lai izvairītos no konflikta, viņš ne tikai jūs necienīs, bet arī sāks izmantot
- *«Jūs paši tiksiat galā vai jums vajag mūsu palīdzību?»*



- Ja mēs vēlamies karjeru, mēs mācāmies
- Ja mēs vēlamies nenokavēt, mēs izejam agri nevis vainojam sastrēgumus
- Ja mēs esam dusmīgi, mēs risinam problēmu, nevis padaram citus atbildīgus

Atbildīgi cilvēki paši risina savas problēmas, nevis vaino kādu tajās vai uzgrūž to risināšanu citam

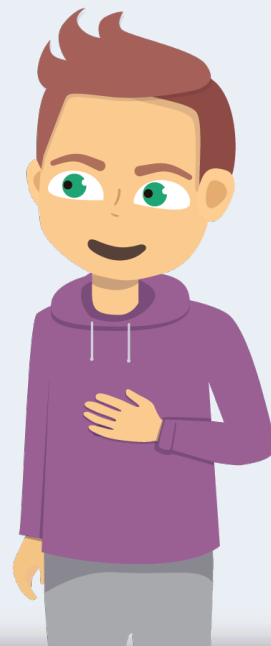


- Ja mēs gaidām kādu, kas atrisinās mūsu problēmas, mēs atdodam viņa rokās kontroli pār mūsu dzīvi
- Cik % citi risina mūsu problēmas, par tik % mēs paliekam vājāki



Ir gadījumi, kad bērniem IR nepieciešama mūsu palīdzība

- Cilvēki, kuri nelūdz palīdzību, ir vāji, iespējams, viņiem ir pat kādas mentālās veselības problēmas
- Īsta līdera spēja ir deleģēt



Problēmu risināšanā



- ✓ Būt godīgam un atzīt, ka problēma pastāv, nevis izvairīties, slēpt, lielīties, melot, noliegt
- ✓ Saņemties un lūgt palīdzību, nevis cerēt, ka kāds pamanīs un palīdzēs vai gaidīt, ka problēma pazudīs pati no sevis
- ✓ Prast izvēlēties cilvēkus, kam prasīt palīdzību
- ✓ Palīdzēt un līdzdarboties tad, kad citi palīdz, nevis pazust
- ✓ Pateikties, just pateicību, nevis pieņemt to kā pašsaprotamu
- ✓ Mācīties no pieredzes, izdarīt secinājumus un neatkārtot kļūdas

Attiecības ar draugiem

Palīdzība

Glābšana

Jautājums:

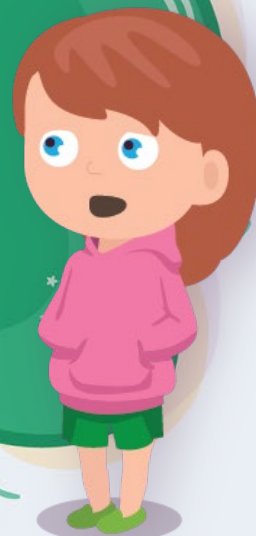
Ja bērnam šķiet, ka glābšana no nepatikšanām ir vienīgais veids, kā saglabāt draudzību, kādas prasmes bērnam trūkst, lai viņš draudzētos?

Kontroles robežas

- Bērns vēlas kontrolēt citus cilvēkus. Un toksiski ir tad, ja citi cilvēki tam piekrīt, izvairoties no konfrontācijas
- Bērns cenšas kontrolēt nekontrolējamo
- Ir cilvēki, kuri *nē* uzskata par «*varbūt*» un «*varbūt*» par *jā*
- Ir cilvēki, kuri uzskata, ka viņiem ir tik daudz kontroles, ka viņiem nevienu citu nevajag



Bērnām ir
jāmācās lūgt
palīdzību



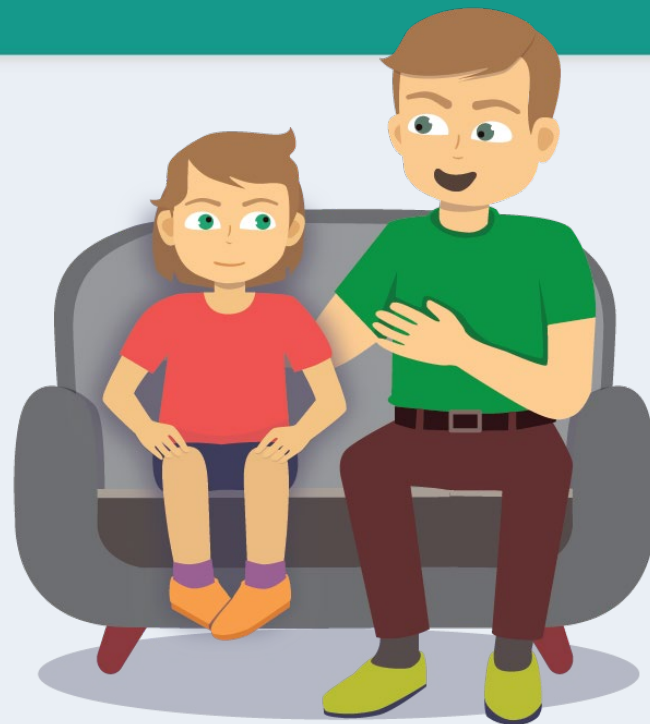
Ir bērni, kuriem šķiet, ka viņi spēj regulēt savu enerģiju

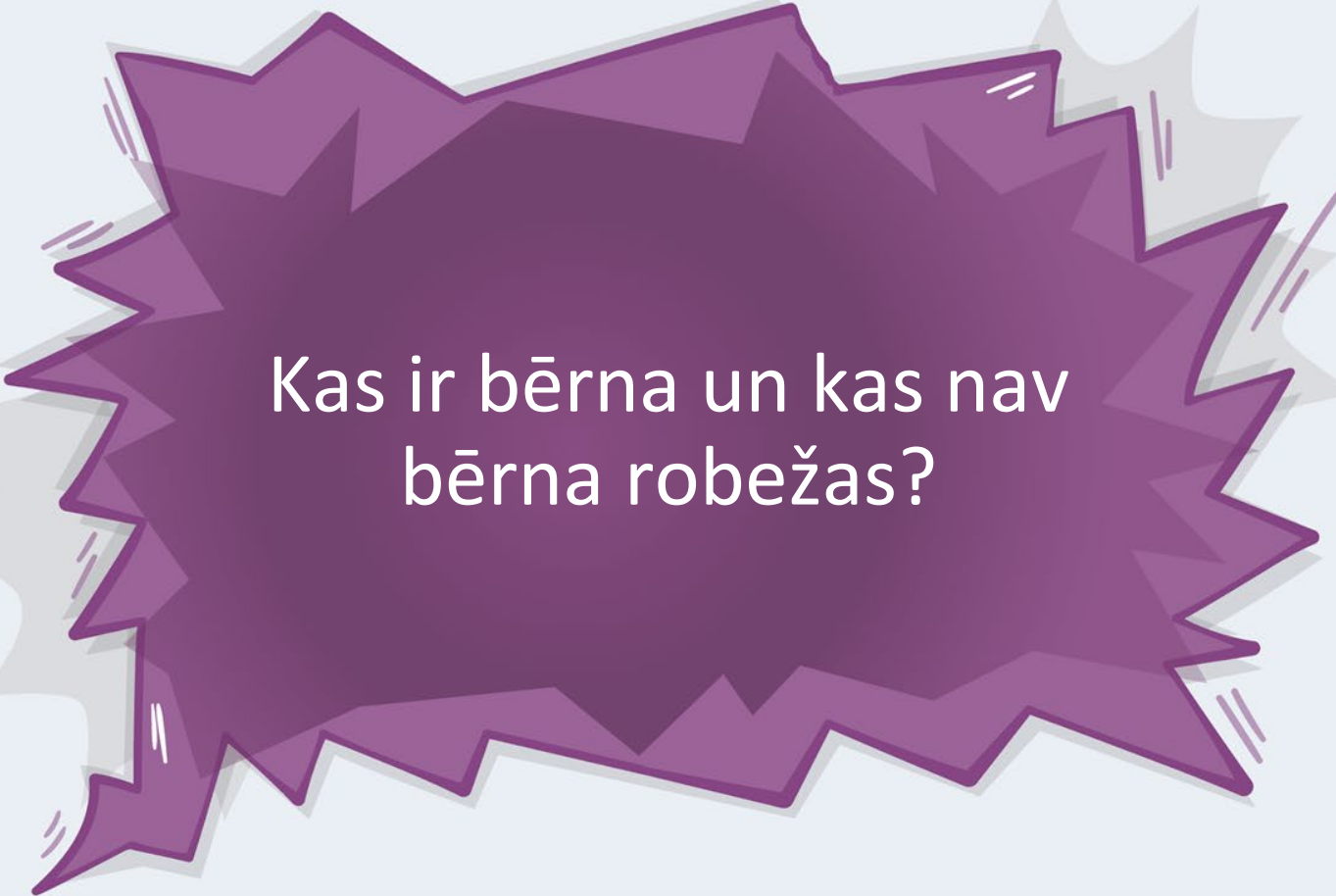
- Ka viņi kontrolē laiku, aktivitātes, enerģiju, aizraušanos, bet patiesībā tā tas nav
- Viņi iesaista sevi pārāk daudzās aktivitātēs, neko kvalitatīvi nepaveicot līdz galam



Izvairīšanās no kļūdām

- Runā par savām kļūdām
- Iedrošini bērnu runāt par savējām





Kas ir bērna un kas nav
bērna robežas?

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



Atbalsti bērnu, bet neglāb



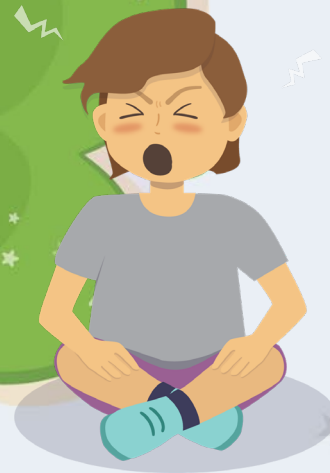
*Es arī labprāt
spēlētu tenisu*

*Es varu
iedomāties, cik
sāpīgi tas ir*

*Es zinu, tas
nav viegli*

*Es ticu, man
arī tas nepatīk*

Bērni kliedz, lai mainītu
realitāti vai panāktu, ka
vecāki jūtas tikpat
slikti kā viņi





Morāles spriešanas līmeņi

Nepieciešamās prasmes

- Novērošanas prasmes
- Spēja apdomāties, iepauzēt
- Spēja domāt ilgtermiņā un īstermiņā
- Problēmu risināšanas prasmes
- Fleksibilitāte domāšanā un rīcībā
- Drosme un spēja uzņemties iniciatīvu
- Empātija, spēja izprast citu cilvēku perspektīvu



Robežas

- Bērns nav vecāks, neliec viņam pieņemt lēmumus, kas nav bērna lēmumi
- Neradi bērnam vainas apziņu un kaunu
- Neatklāj bērnam sliktas lietas, otra vecāka vai cita pieaugušā vājības
- Parādi, ka problēma ir rīcībā, nevis emocijās, kuru šī rīcība izraisījusi



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



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.