



Līga Bērziņa

uzvediba.lv

Latvijas Autisma apvienība

Intensīvas emocijas

Svētdiena, 14.marts, 17:00

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Intensīvas emocijas

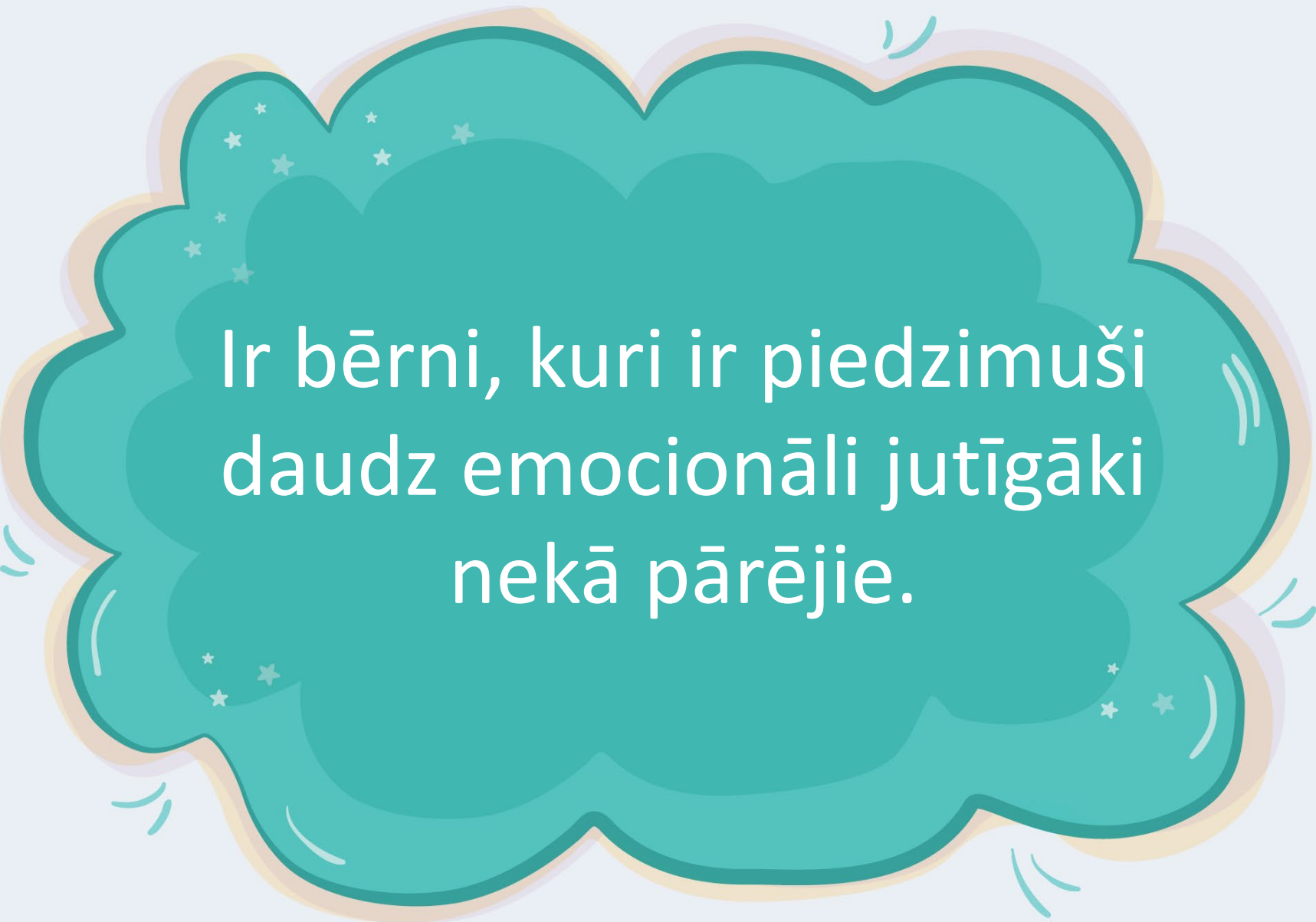
17:00 - 18:30

Līga Bērziņa

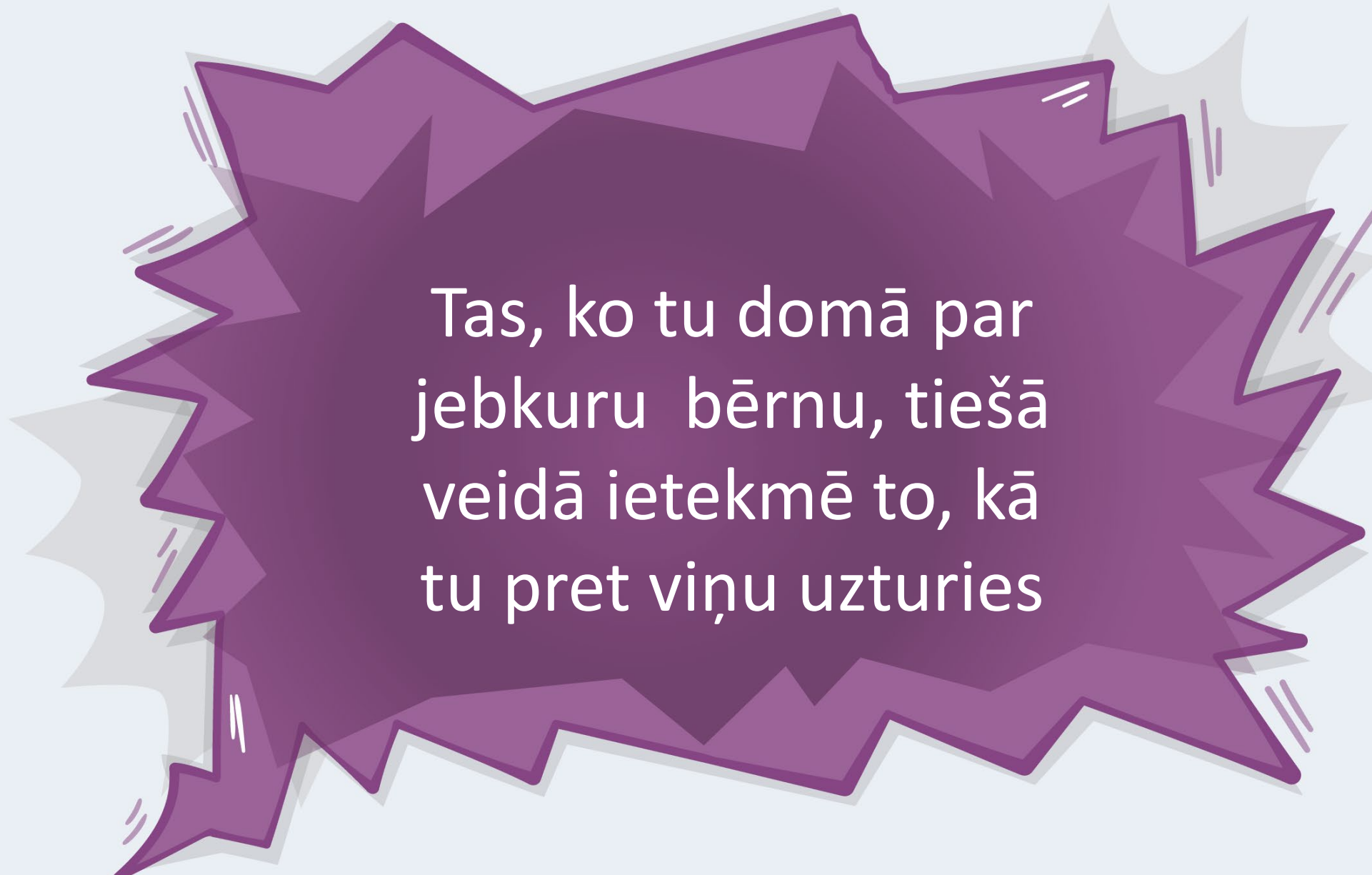


- Viņš ir gudrs, tikai neprot uzvesties
- Viņš izaugs cietumnieks
- Mūsu bērnudārzs, skola nav piemēroti viņam





Ir bērni, kuri ir piedzimuši
daudz emocionāli jutīgāki
nekā pārējie.



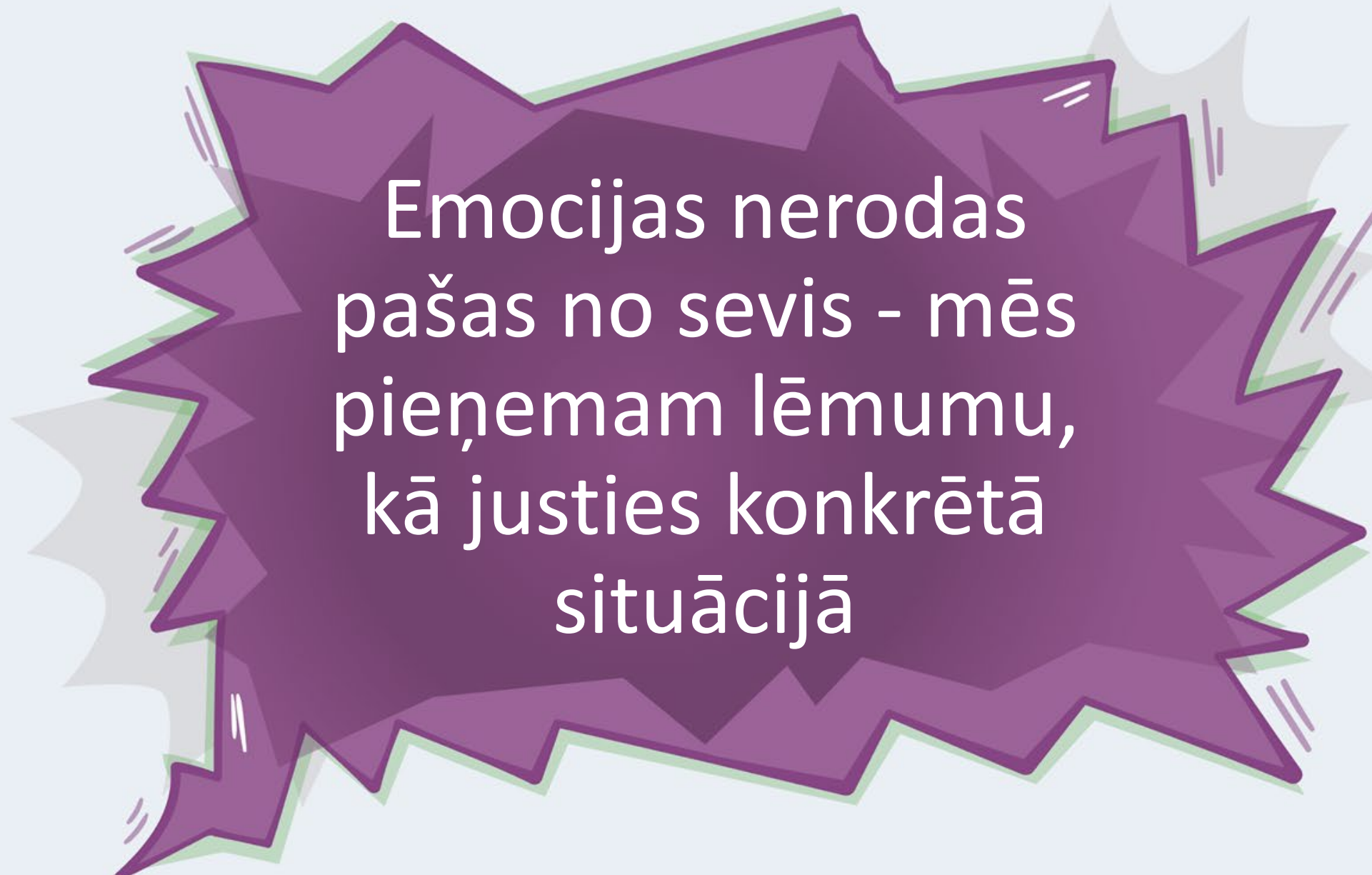
Tas, ko tu domā par
jebkuru bērnu, tiešā
veidā ietekmē to, kā
tu pret viņu uzturies

Nereti mums izskatās, ka bērni speciāli tā uzvedas tīšuprāt, lai mums spītētu vai ieriebtu.

Bet mēs vienkārši esam trenēti tā skatīties uz lietām, un šī pieeja nepavisam nepalīdz

Mēs kā pieaugušie jūtamies nerespektēti, pazemoti, dusmīgi
Un tad parādās, kādi, kuri sāk mācīt «kā viņu nolikt pie vietas», un mēs jūtamies slikti vecāki





Emocijas nerodas
pašas no sevis - mēs
pieņemam lēmumu,
kā justies konkrētā
situācijā

Lielākie izaicinājumi ir bērniem, kuriem:

- Ir grūtības izveidot vairākus risinājumus vienai problēmai
- Ir grūtības senāku pieredzi attiecināt uz aktuāliem notikumiem
- Ir grūtības izvērtēt, kādas sekas izraisīs viņa rīcība
- Ir grūtības savas domas, bažas paust vārdos
- Ir izteikta “melnbaltā” domāšana
- Ir grūtības pārmaiņās vai noteikumos
- Grūtības pāriet no vienas idejas uz otru. Pat ja tā ir labāka



Impulsīviem bērniem ir
tendence īstenot pirmo
risinājumu, kas iešaujas
viņu galvās





Bērniem ar vāju
impulsu kontroli ir
grūti būt sekmīgiem



Viņi īsteno pirmo risinājumu, kas
ienāk prātā

Un pirmais risinājums parasti ir
tāds, kurš prasa vismazāko
piepūli...



Ja mēs varam paredzēt,
kad, kādos apstākļos,
kādas uzvedības
problēmas būs...

Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?



Pārmāci viņu!!! Tā bieži dzirdam, bet patiesībā, kas ir jā māca domāšanas prasmes nomierināšanās prasmes, problēmu risināšanas prasmes utt.

Dusmīgi cilvēki nav labākie padomdevēji ar vislabākajiem un praktiskākajiem risinājumiem



Mīti par perfektajiem Instagram vecākiem



Visšausmīgākais ir
tad, ja pieaugušajiem
ir identiskas grūtības



Trauksmainiem
pieaugušajiem ir
grūti, izaudzināt
mierīgus bērnus

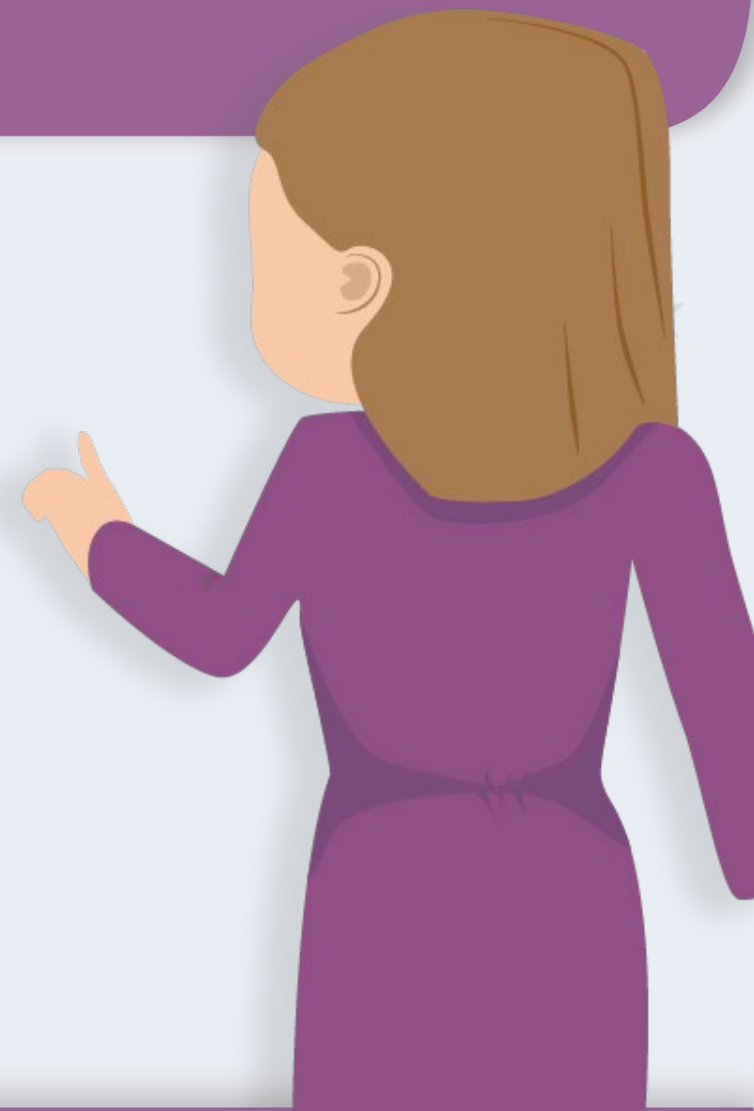


Lai nomierinātu
bērnu, ir jāspēj
nomierināties pašam!



Modelēšanas prasmes

- Spoguļošana – ir bērni, kuri labi atspoguļo mūsu pašu frustrāciju un nepacietību
- Mums pašiem ir jāspēj formulēt, kas ar mums notiek un transformēt enerģiju konstruktīvā gultnē
- Risināsim problēmas ienākošo problēmu secībā



RUNĀJIET ĪSI

Galvenais, lai viņš neraudātu
Uzej augšā, paņem savas lietas, ko ēdīsi vakariņās, neaizmirsti
jaku, uzmanīgi kāp pāri somai, kāpēc tev atkal istaba
nekārtībā? Es taču tev teicu paņemt jaku!!!



Palīdzošā pieeja

1. Atpazīsti, kad un ja bērns reaģē emocionāli
2. Klausies un uzdod jautājumus. Nemeties virsū ar spriedumiem un padomiem
3. Saglabā mieru un mēģini saprast bērna pozīciju un kontekstu, kurā notikumi risinās
4. Izmanto palīdzošas stratēģijas un stratēģijas, kas māca bērnam adekvātu rīcību šādās situācijās

Attālināšanās un uzvedības problēmas ir tuvu viena otrai – problēmizraisošu uzvedību mēs nevaram atrisināt ar likšanu kaktā, klusuma pauzēm, *"nomierinies un tad nāc runāt"*, draudiem, kliegšanu, neklausīšanos utt.



Fokuss ir ne tikai kontrolēt
trauksmi un dusmas,

bet arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situāciju risināšanai



Bērniem ar impulsu
kontroles grūtībām ir lieli
izaicinājumi atpazīt gan
savas, gan citu cilvēku
emocijas

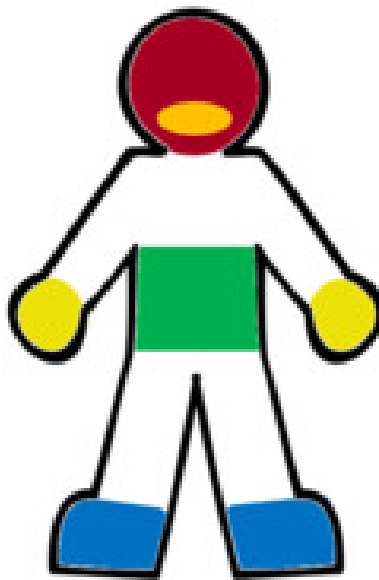




Māciet bērnam – tas, ka
sirds dauzās, elpa paliek
strauja, asaras birst
nenozīmē, ka draud
briesmas

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

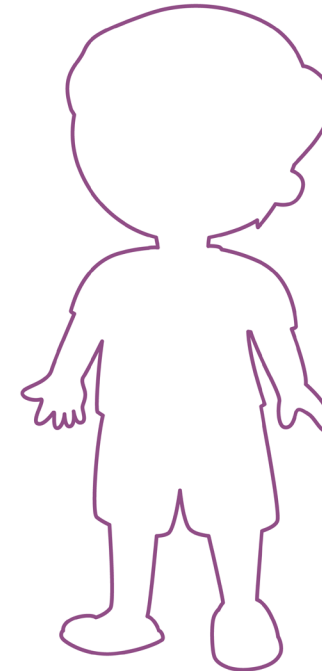
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2011/2012 Barbara Green, Helping Students Be Their Best!



uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS



APRAKSTI KĀ JŪTIES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lietišķu ideju: www.uzvediba.lv

- <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/>

Māciet nosaukt emocijas vārdā

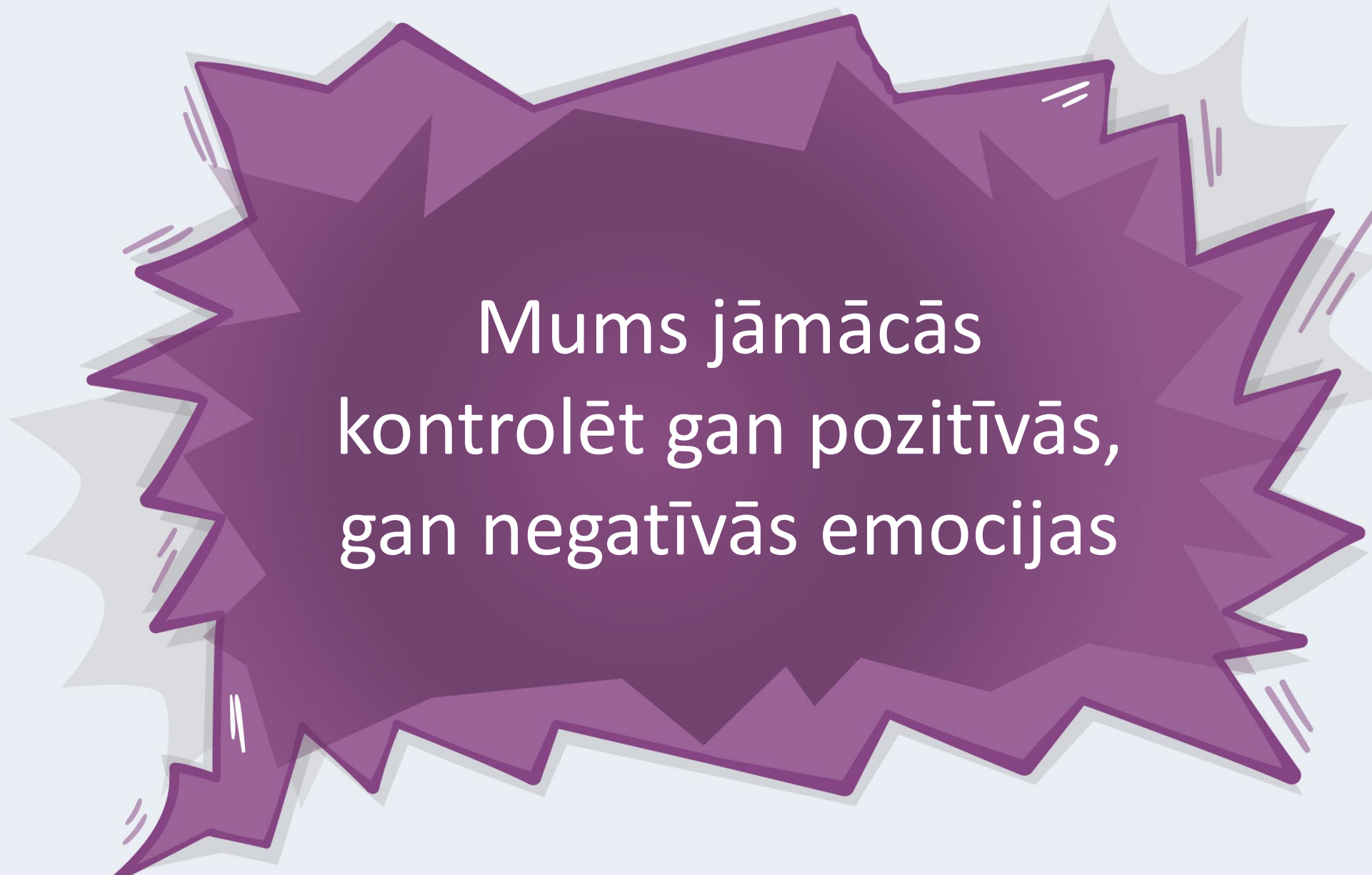


aizkaitināts

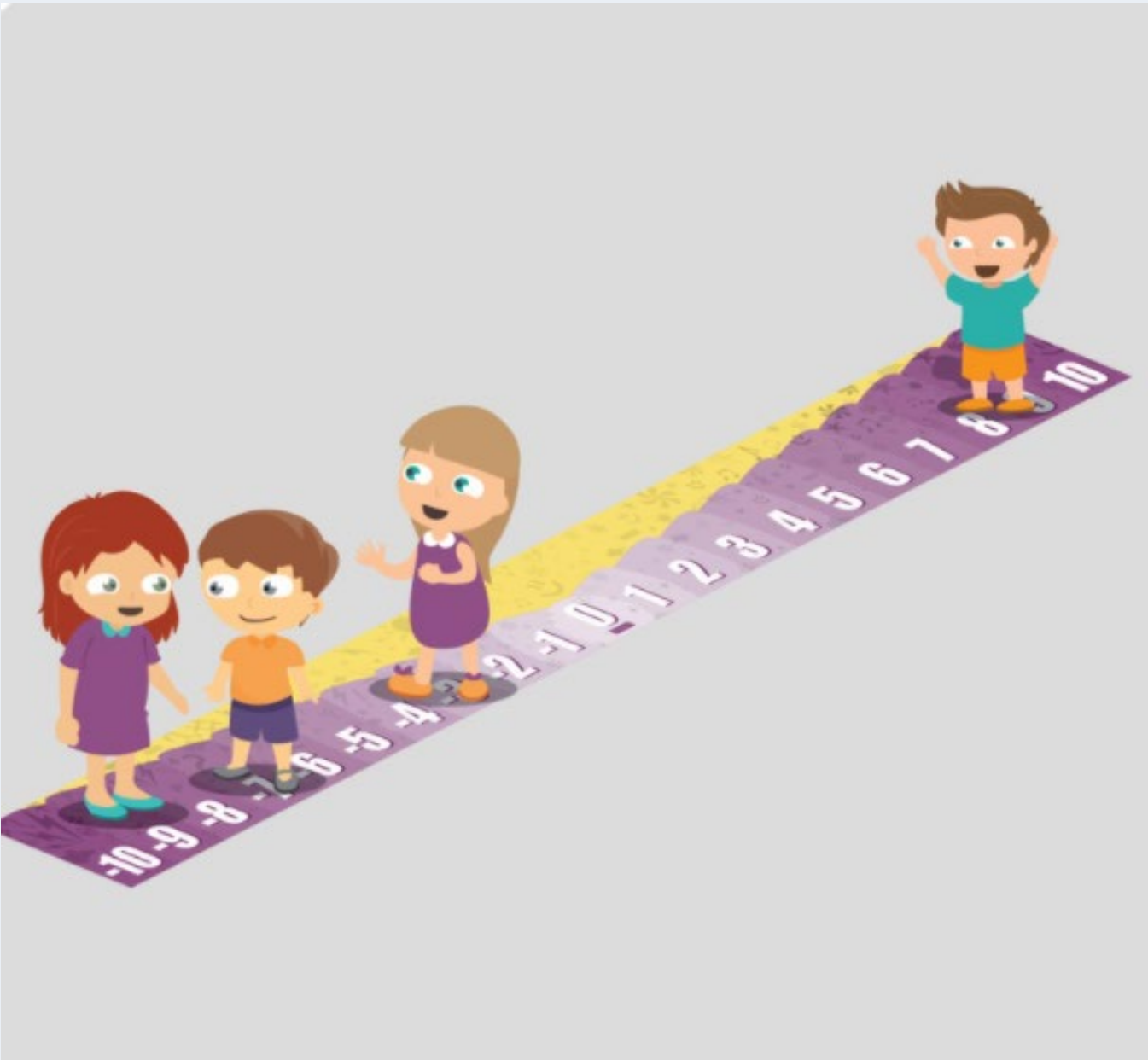
drošs

iedvesmots

aizvainots



Mums jā mācās
kontrolēt gan pozitīvās,
gan negatīvās emocijas



Pamaniet katru brīdi, kad bērns savaldās

*Paldies, ka
padalījies ar
savām bailēm!*

*Paldies, ka nosauci
savu uztraukumu
vārdā!*

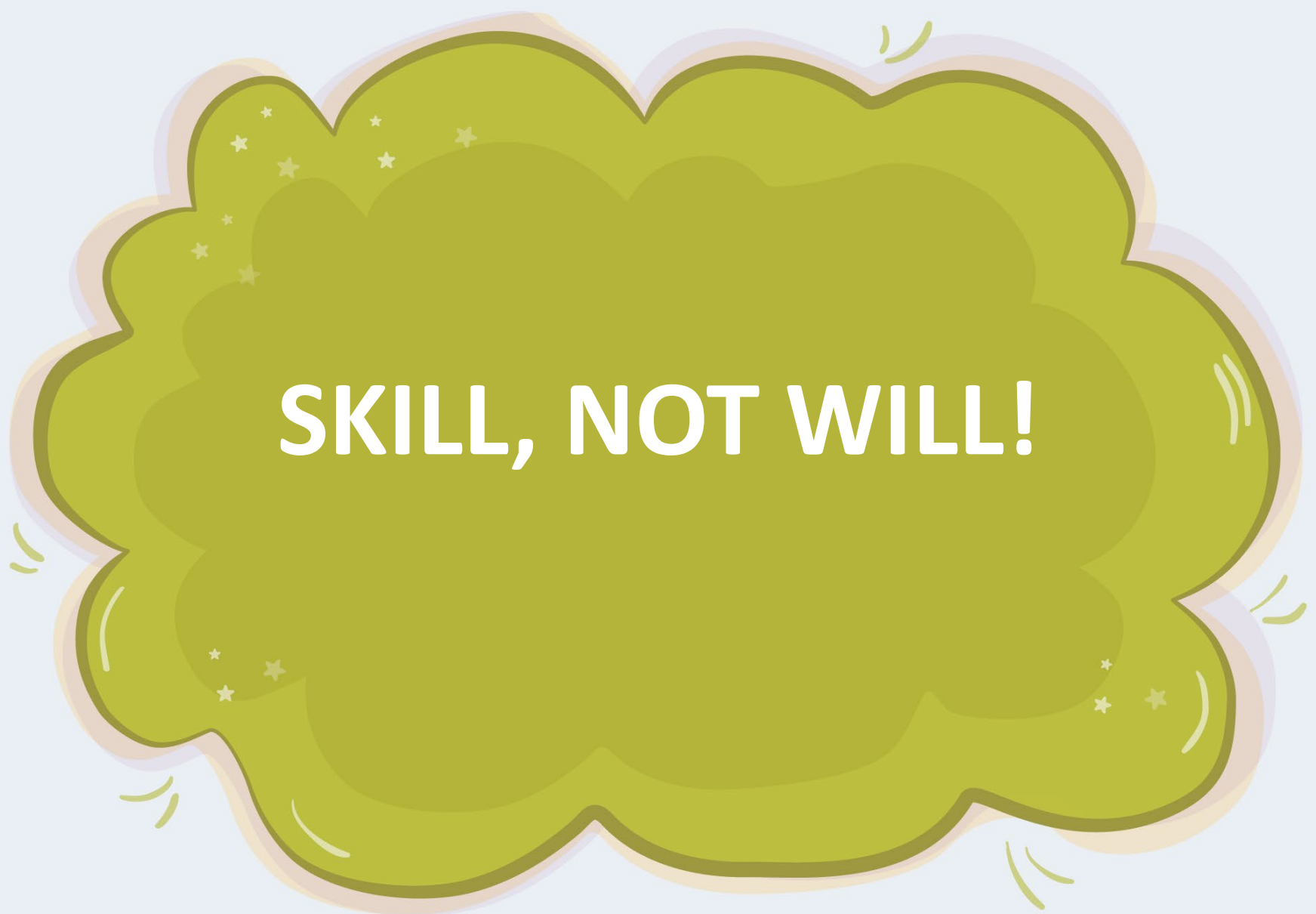
*Es nevarēju
iedomāties, cik
nobijies tu juties*

*Paldies, ka neiesiti
mammai vai māsai*

30

Labas intervences rezultātā
bērnām jāiegūst **VAIRĀK**
rīcības variantu, nekā
viņām bija pirms tam.

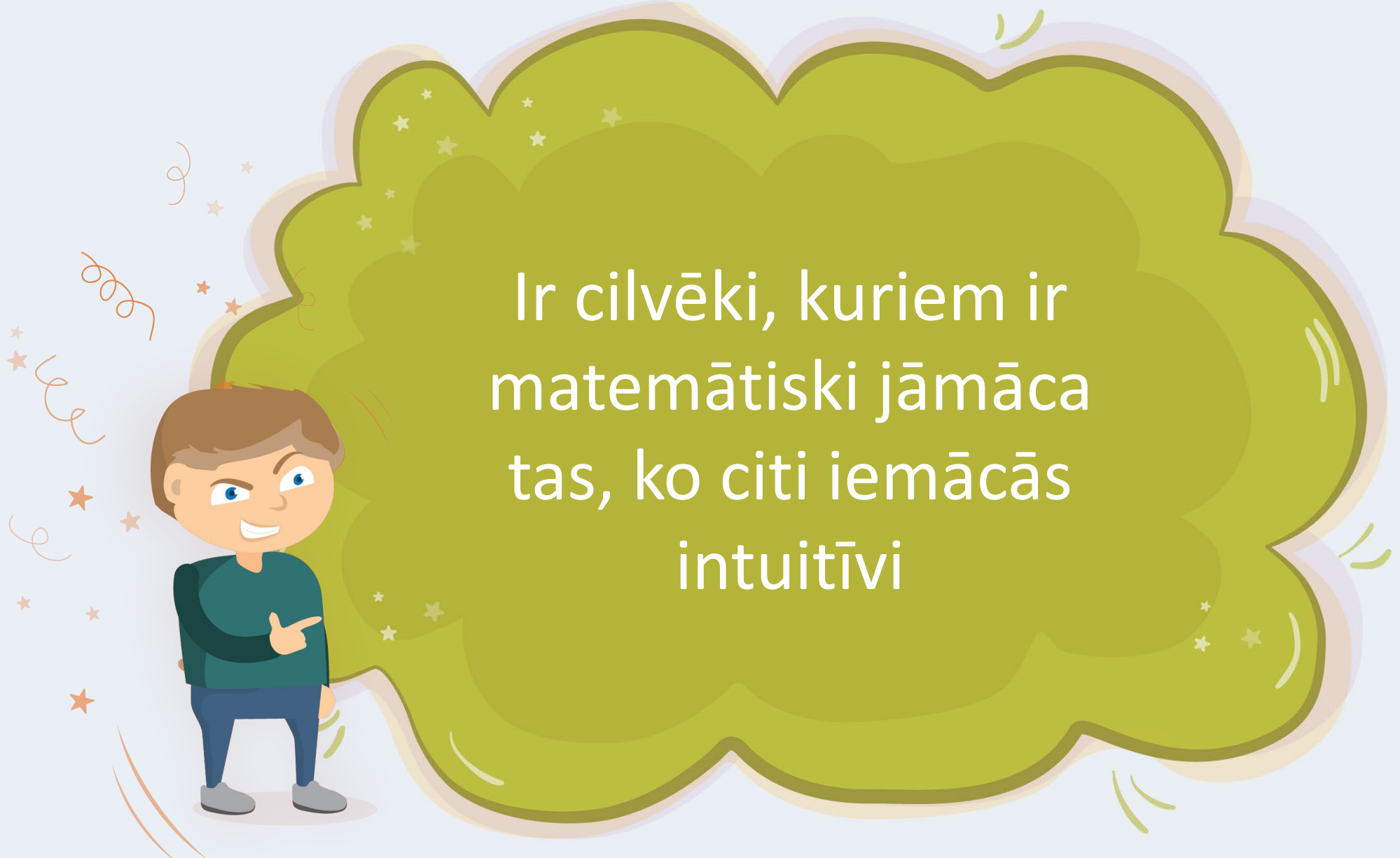




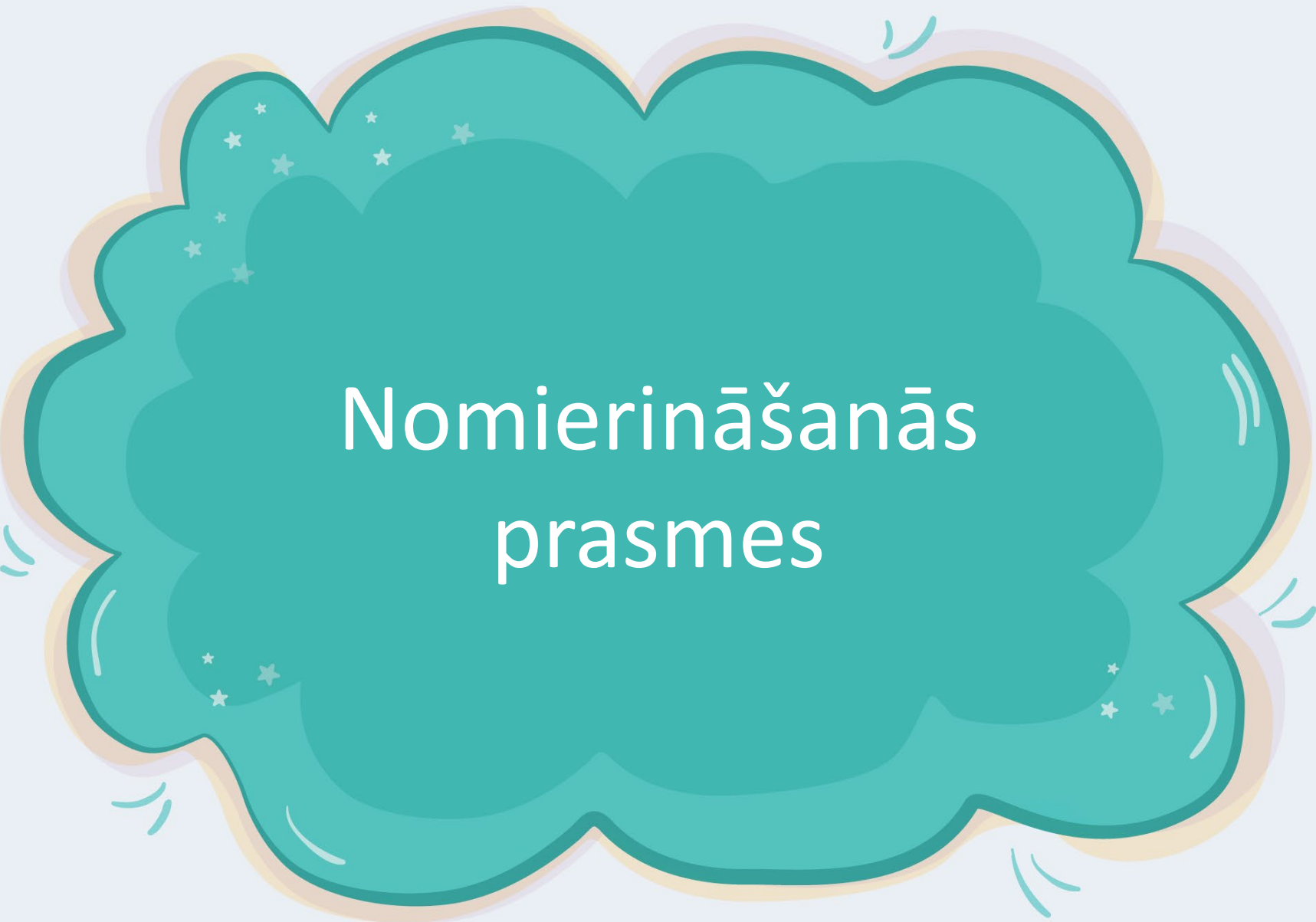
SKILL, NOT WILL!

Spēles un rotaļas nav tikai spēles

- Aktivitātes, kas palīdz regulēt impulsus ir būtiskas ne tikai īstermiņā.
- Tās palīdz samazināt vai palielināt enerģijas līmeni (tas būtisks bērniem, kuri visu laiku izskatās nemotivēti un noguruši), kā arī laika gaitā palīdz pārstrukturēt nervu sistēmu.
- Šie bērni būs spējīgi labāk tolerēt sensorās sensitivitātes, regulēt trauksmi, palielināt spēju noturēt uzmanību un kontrolēt sensoro stimulu meklēšanas vai izvairīšanās uzvedību

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a dark green sweater and blue pants, pointing his right index finger towards a large, irregular green speech bubble. The bubble has a white outline and contains white text. The background is light blue with scattered orange stars and green squiggly lines. The text inside the bubble reads: "Ir cilvēki, kuriem ir matemātiski jā mācās, ko citi iemācās intuitīvi".

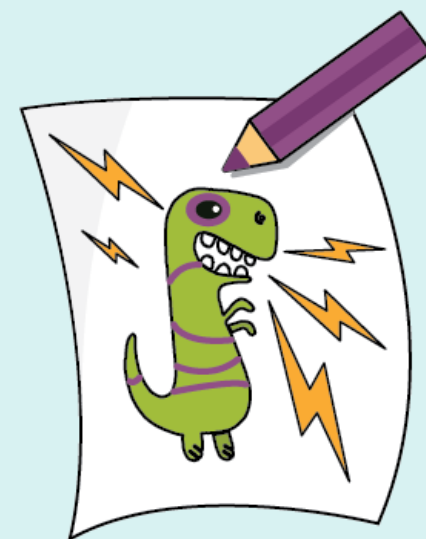
Ir cilvēki, kuriem ir
matemātiski jā mācās
tas, ko citi iemācās
intuitīvi

A large, stylized teal cloud shape with a white outline and a yellow drop shadow. Inside the cloud, there are several small white stars and some curved motion lines. The text "Nomierināšanās prasmes" is centered within the cloud in a white, sans-serif font.

Nomierināšanās prasmes

Izkustēšanās
Uzmanības novirzīšana
Mīļākā nodarbošanās
Pašrefleksijas mācīšana

ES NOMIERINĀŠOS!

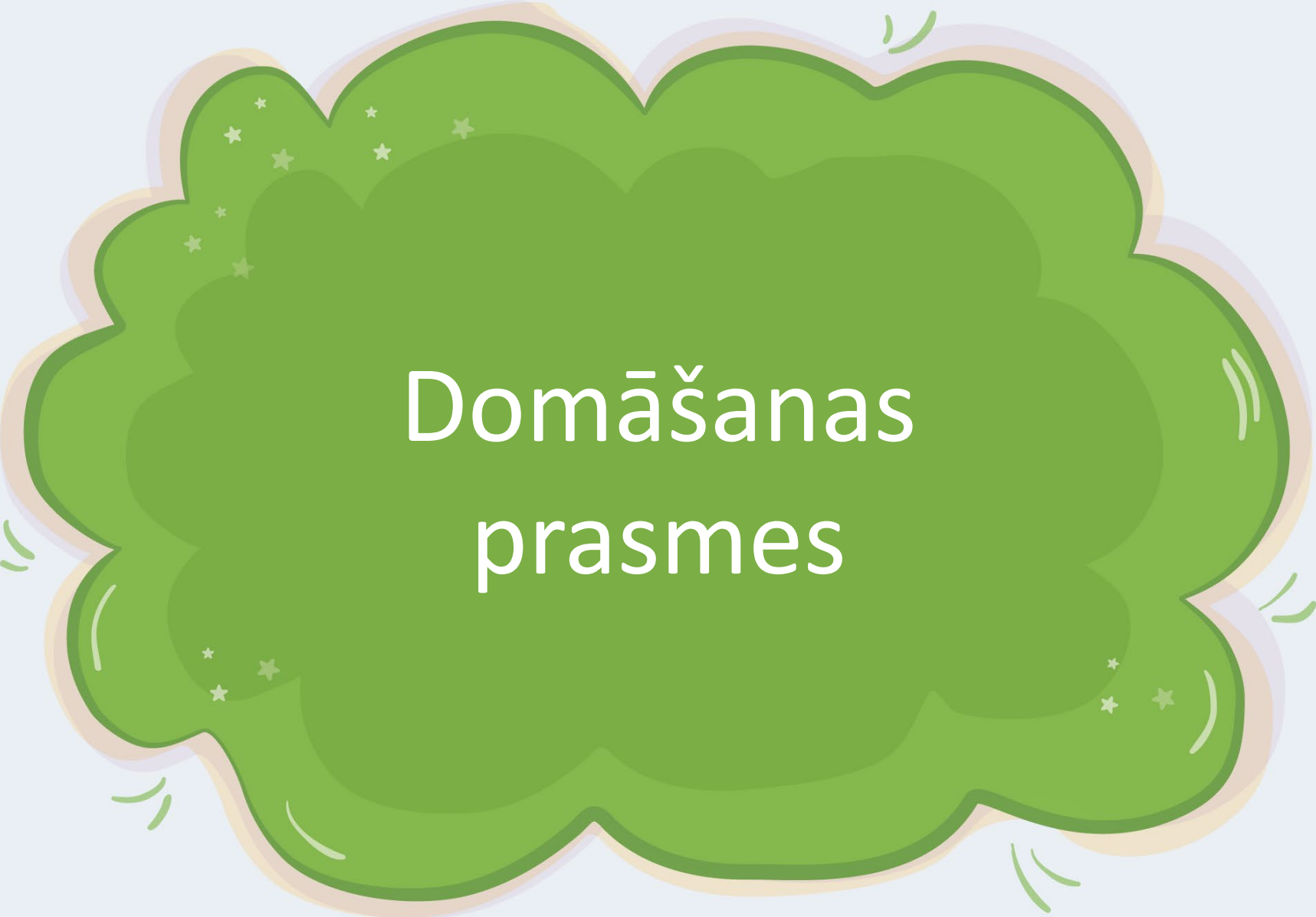


Es uzzīmēšu savas dusmas.

A cartoon illustration of a young girl with long dark hair, wearing a green shirt and a teal dress. She has a distressed expression, with her mouth wide open in a cry and tears on her cheeks. To her left, there are decorative elements including small stars, swirls, and lightning bolts. The background features a large, stylized green cloud shape with a white outline, containing the main text. The overall scene is set against a light blue background with scattered stars and swirls.

Ļauj bērnam iziet pilnu emociju ciklu

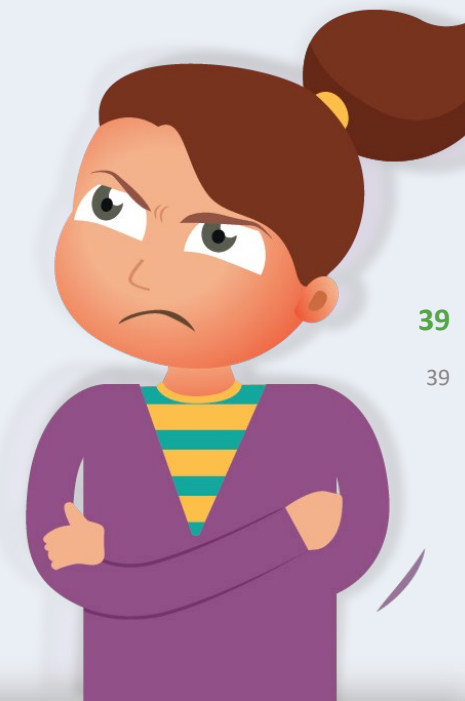
Nepārtrauc to ar ekrāniem, saldumiem,
draudiem, uzmanības novēršanu
Neminimizē notikušo

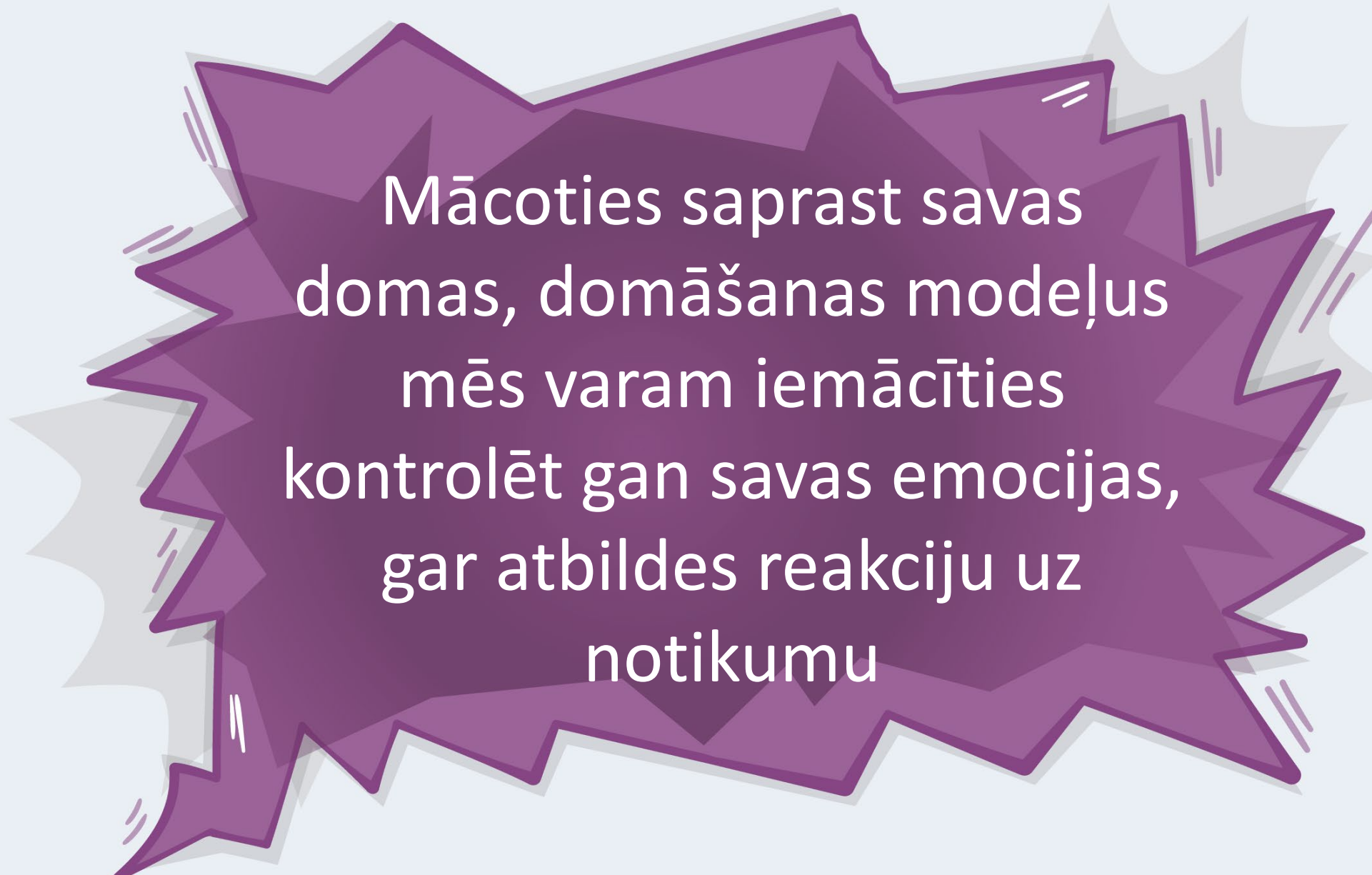


Domāšanas prasmes

Kā trenēt domāšanu?

- Variants a, variants b, variants c
- Kāpēc viņš vēl tā varēja rīkoties?
- Kādi varēja būt iemesli?
- Spēlējiet tiesnešus, kur bērnam jāaizstāv sliktais
- Mainieties lomām!





Mācoties saprast savas
domas, domāšanas modeļus
mēs varam iemācīties
kontrolēt gan savas emocijas,
gar atbildes reakciju uz
notikumu

Māciet bērnam pozitīvus domāšanas modeļus

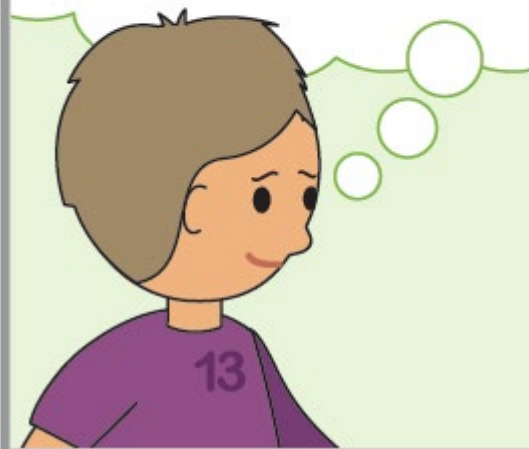
- Saudzīgi uzklausiet viņu, pieņemiet viņu emocijas un vērojumus.
- Ja bērns saka "*Ar mani neviens nevēlas spēlēties*", neatbildiet ar "*Muļķības - tev tikai tā liekas!*", bet gan pavaicājiet, kāpēc viņam tā šķiet. Tas mācīs viņam vērot grupiņu, vērot citu noskaņojumu, spēlēšanās stilu, racionalizēt savas sajūtas.
- Meklējiet kopīgi iemeslus - "*Varbūt mana spēle citiem nešķiet interesanta*", "*Varbūt viņi bija tik aizrāvušies, ka nemaz nepamanīja mani*", "*Varbūt es nesapratu spēles noteikumus*", "*Varbūt jāmeklē cita pieeja, kā pievienoties spēlei*".



Domāšanas stratēģijas

ES DOMĀŠU!

"Vai manām dusmām
ir reāls iemesls?"



ES DOMĀŠU!

"Es padomāšu,
kas man varētu
palīdzēt."



ES DOMĀŠU!

"Ja saglabāšu mieru,
man būs vieglāk šo
problēmu atrisināt."



ES DOMĀŠU!

"Es pārdomāšu
dažādus variantus,
kā varētu risināt šo
situāciju."

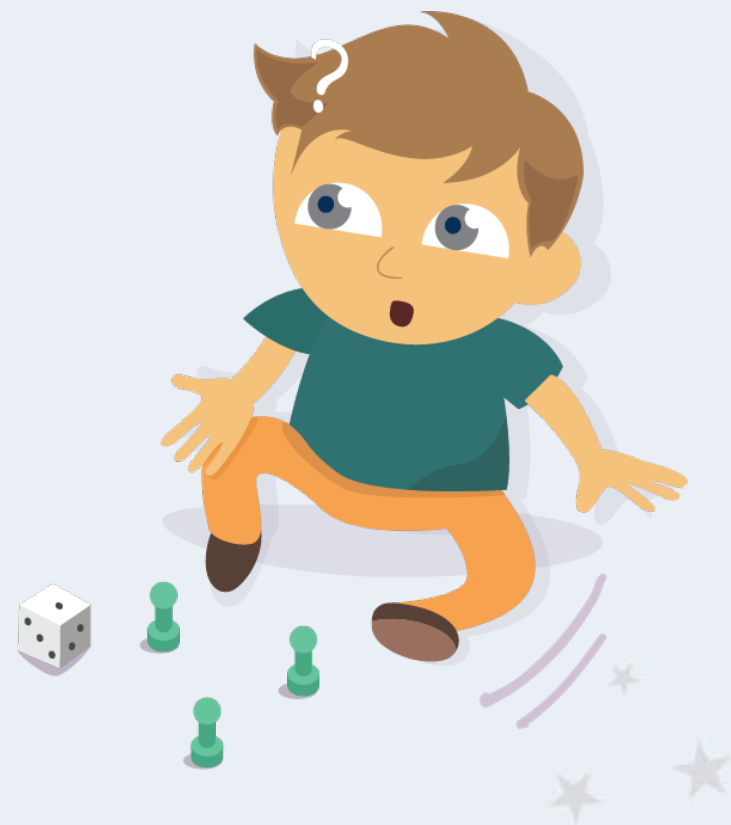




Māciet bērnam zaudēt!

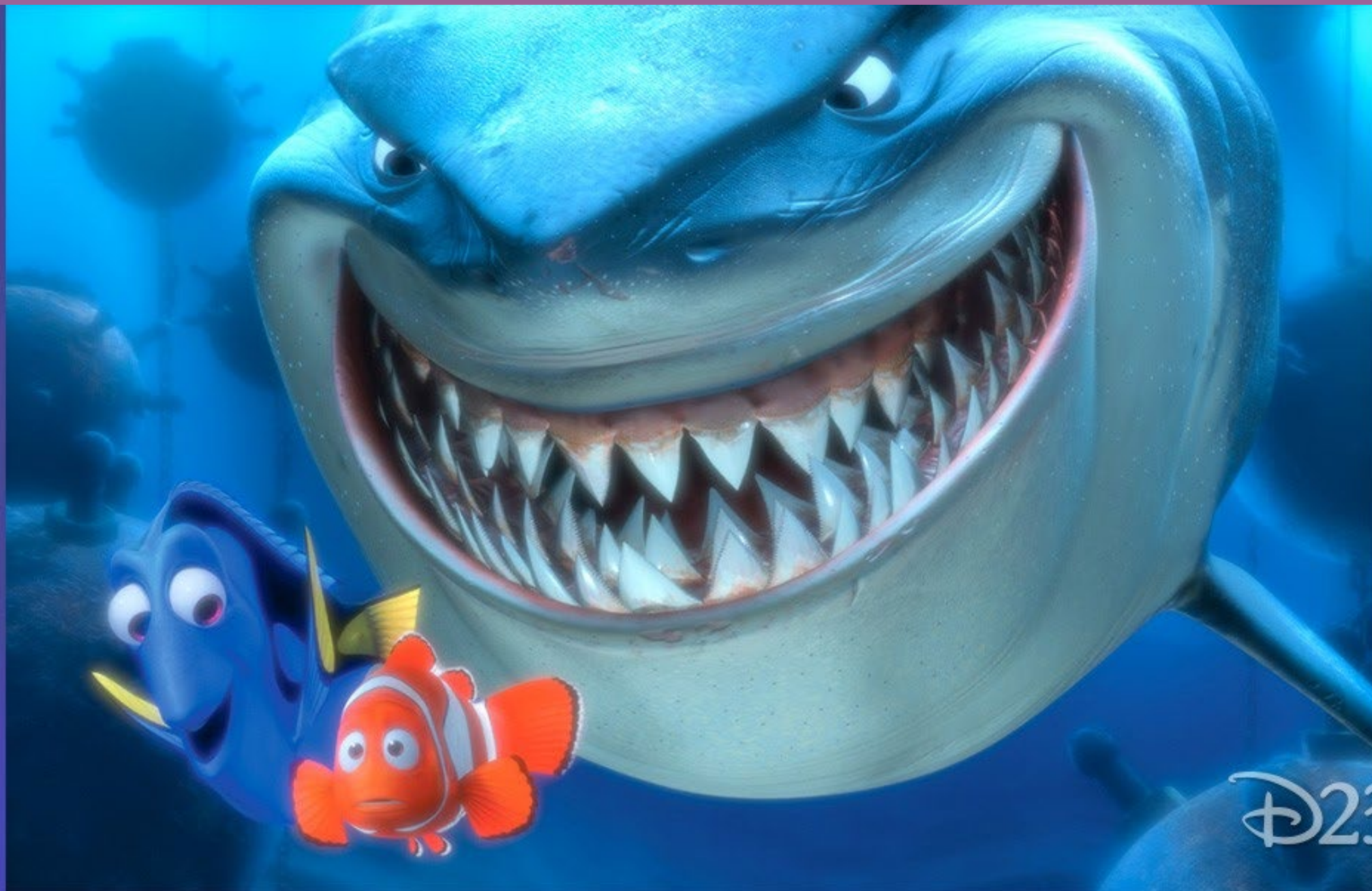
Zaudēt ir jāmācās, un vislabāk to mācīties pamazām. Jo mazāk bērns spēlēs spēles, jo vairāk vecāki ļaus viņam uzvarēt, jo šausmīgāks bērnam liksies katrs zaudējums.

Tāpēc uzvariet laiku pa laikam bērnu, cieniet viņa sarūgtinājumu, mieriniet, ļaujiet viņam uzvarēt un atkal uzvariet viņu.



Spēja novērot un saprast
otra cilvēka ķermeņa valodu,
sejas izteiksmi, balss tembru
ir vissvarīgākā konfliktu
risināšanā!





D23.com
© Disney

Domāšanas stratēģijas

- Orientēšanās sacensības, izlaušanās istabas un citas aktivitātes
- *Kā tu domā, uz kuru pusi mašīna brauks?*
- *Vai cilvēks ieies veikalā?*
- *Ko viņi darīs tālāk filmā?*
- Spiegu spēles
- *Uzmini, ko es iedomājos...*
- Spēlējiet novērošanas spēles “*Kādus produktus kurš liks groziņā?*”

Saskarsmes prasmes





Saki to ar vārdiem!!!

Katrs vārds ir kā cerība uz tilta
būvēšanu starp divām pasaulēm

Šo bērnu vārdu krājumā nav šādu frāžu

- Atvaino, nedzirdēju
- Man nepieciešama pauze
- Es nesaprotu
- Es pašlaik nevaru runāt
- Kaut kas ir noticis
- Es esmu noguris
- Man jāpadomā



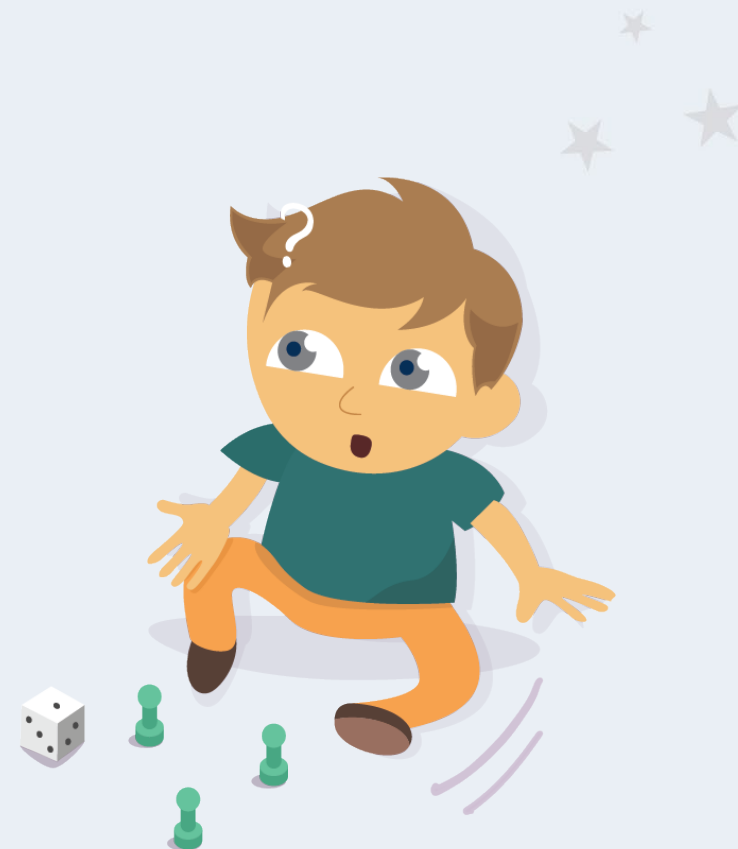
Bet viņiem var būt

- Ej...
- Aizveries..
- Es tevi ienīstu...
- Tas uzdevums ir stūlbs
- Nē
- Idioti
- F*** You
- Man vienalga



Pārformulē, lūdzu, “Es formā”

- Es baidos, ja kāds runā ļoti skaļi
- Man nesanāk aizsiet kurpes
- Esmu ļoti noguris
- Es baidos, ka kāds salauzīs manu mašīnu utt.



Sarunāšanās

- Runājiet iespējami ilgi par vienu priekšmetu
- Zīmējiet zīmējumu diktātus. Arī jūs – pieaugušie
- Neprasiet uzreiz atbildēt. Pagaidiet 45 sekundes un lieciet arī citiem gaidīt «Viņam ir mērķa laiks»



Stāstu metode

- Stāstiet stāstus, kā jūs atrisinājāt savas problēmas
- Lasiet priekšā veiksmīgus dialogus
- Izmēģiniet dažādas lomu spēles



Spēja vienoties

“Vai jūs varat izdomāt kopīgi, kā spēlēsieties ar šo mašīnu?”

“Vai tev ir idejas, kas varētu palīdzēt šajā situācijā?”



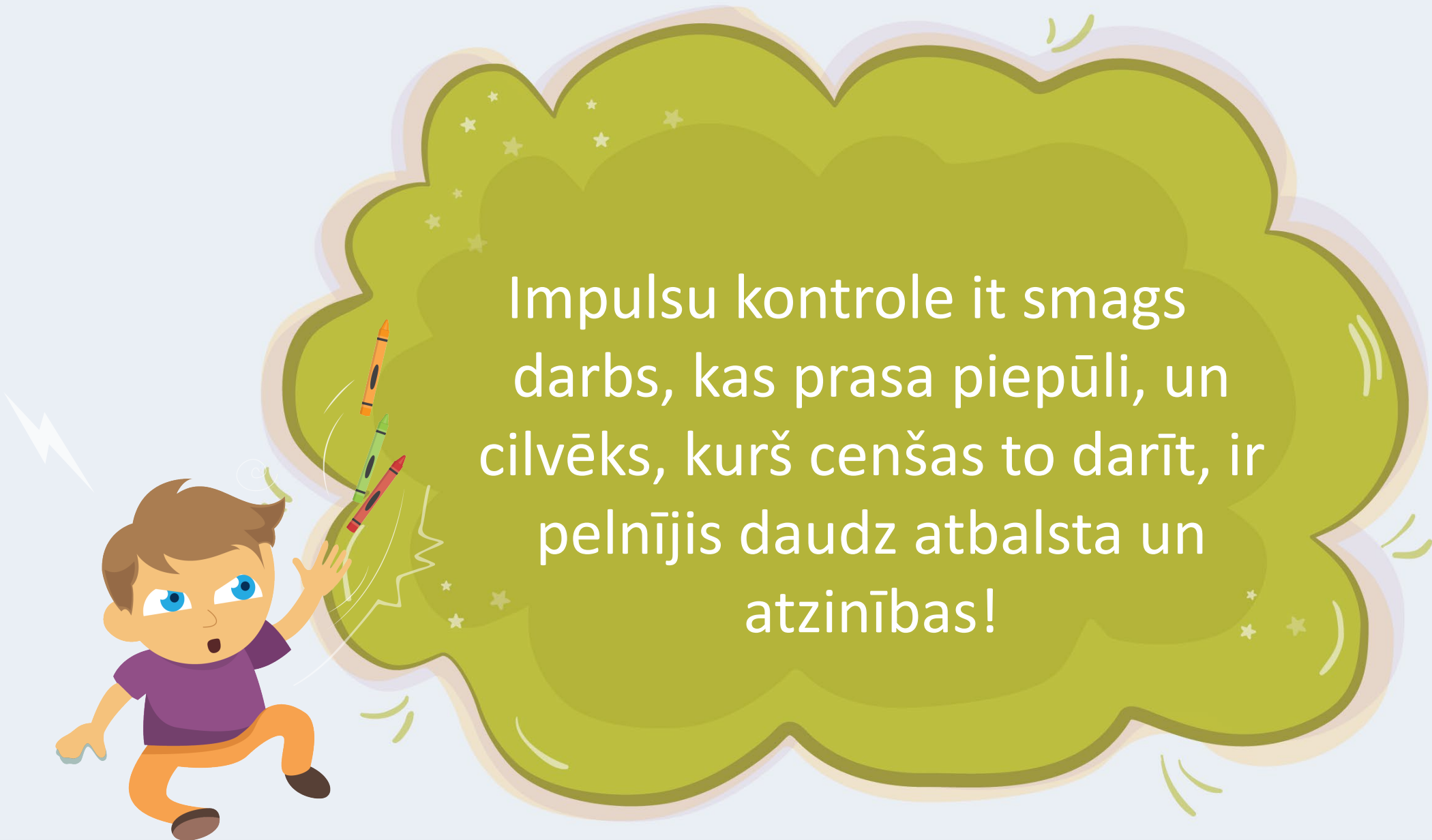
Rīcības stratēģijas

- Zvaigznītes, uzlīmes, pat maksājumi strādās ļoti īsu brīdi, jo bērni sapratīs ātri, ka ar viņiem manipulē
«Kad tu man atņem datorlaiku, es gribu uzvesties vēl sliktāk»
- Ārējie motivatori ir lieliski uzvedības maiņai un ieradumu veidošanai īstermiņā, bet...
- Ja bērns prasa «Kas man par to būs», motivācijas sistēmas ir jāpārskata

Rīcība

- Ejam, ejam, stop
- Mācāmies apturēt laiku
- Ejam atpakaļgaitā
- Rakstām ar kreiso roku
- Spēlējam spēles ar aizsietām acīm
- Ripinām LED bumbu tumsā
- Diena/nakts
- Visas lēnās spēles
- Sudoku, labirinti, krustvārdu mīklas, puzzles





Impulsu kontrole it smags
darbs, kas prasa piepūli, un
cilvēks, kurš cenšas to darīt, ir
pelnījis daudz atbalsta un
atzinības!

Kad bērns dosies «lielajā
dzīvē»?

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





Paldies!

JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Literatūras saraksts

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Arnold P. Goldstein, The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies Revised by Arnold P. Goldstein, Research Press, 1999
- Greene PhD, Ross W.. The Explosive Child . Harper Paperbacks
- Hallowell, Edward M.. Driven to Distraction, Knopf Doubleday Publishing Group.
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions, New Harbinger Publications.
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media