

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Ja bērnam dara pāri

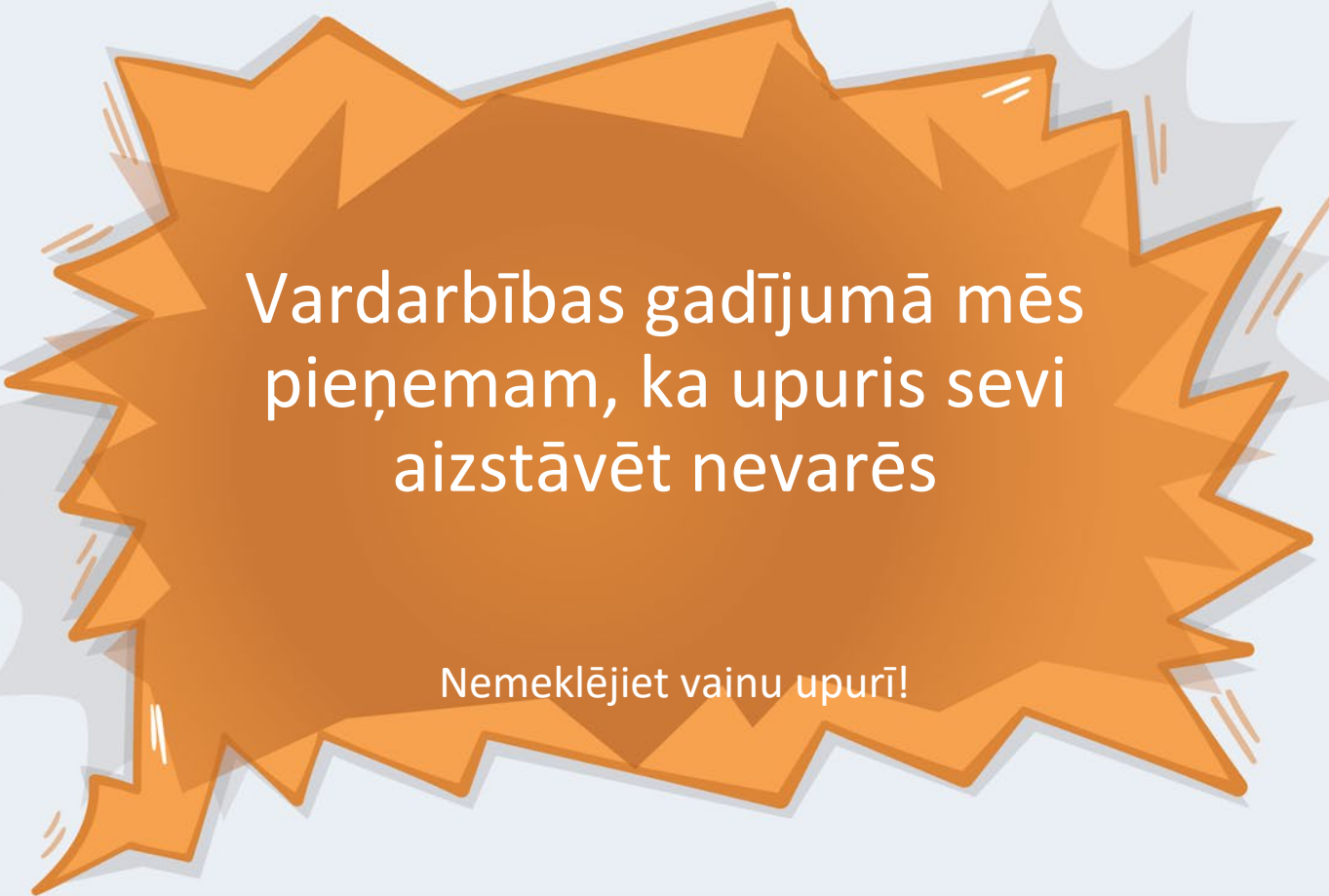
16:00-18:00

Līga Bērziņa



No kada vecumposma, klases
var sākt runāt par
bernu/jauniešu apzinātu
ņirgāšanos un mobingu?



A large, orange, jagged speech bubble with a dark orange outline and a drop shadow, containing the main text.

Vardarbības gadījumā mēs
pieņemam, ka upuris sevi
aizstāvēt nevarēs

Nemeklējiet vainu upurī!

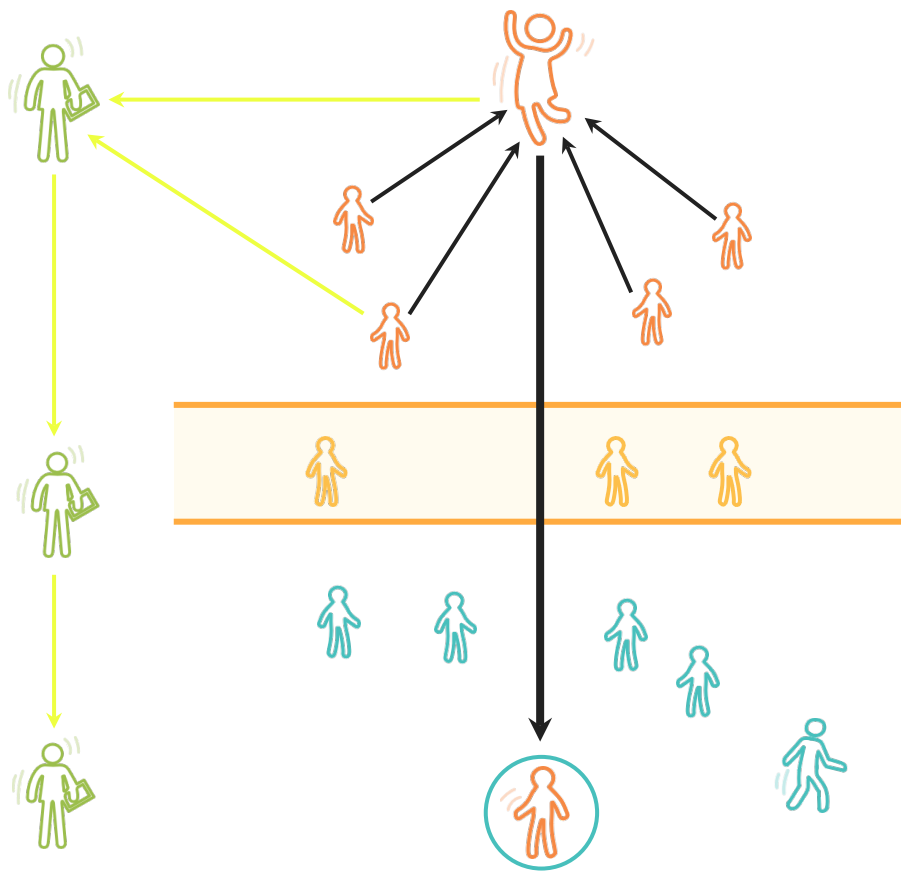
Ko darīt situācijās, ja viens bērns draudzejas citādam neka otra, vēl nemāk arī noteikt savas robežas un jau ir izveidojies viens upuris un viens nosacīts agresors. Bet ir pilnīgi skaidrs, ka 1.klasē konkrētais bērns nav agresīvs, viņš vienkārši ir citāds. Citāds tver pasauli un citāds meklē draudzības. Otra bērns ir izteikta upuris. Un ļoti atšķiras abu ģimeņu uztveres par šo tēmu.



Apgalvojumi....

- Draudzenes aprunā mani aiz muguras
- Man neiet mācībās...
- Skolotājam ir mīluļi
- Viņa zog manas idejas
- Man liekas, ka man ir depresija
- Man nekas nesanāk
- Citi ir labāki par mani





Kā tu vari aizstāvēt vājākos?

Labs sākums ir neignorēt viņus.



Tehniķis

Mierinātājs

Atgādinātājs

Tiesnesis

Reportieris

Dizaineris

**Kārtības
uzturētājs**

Padomdevējs

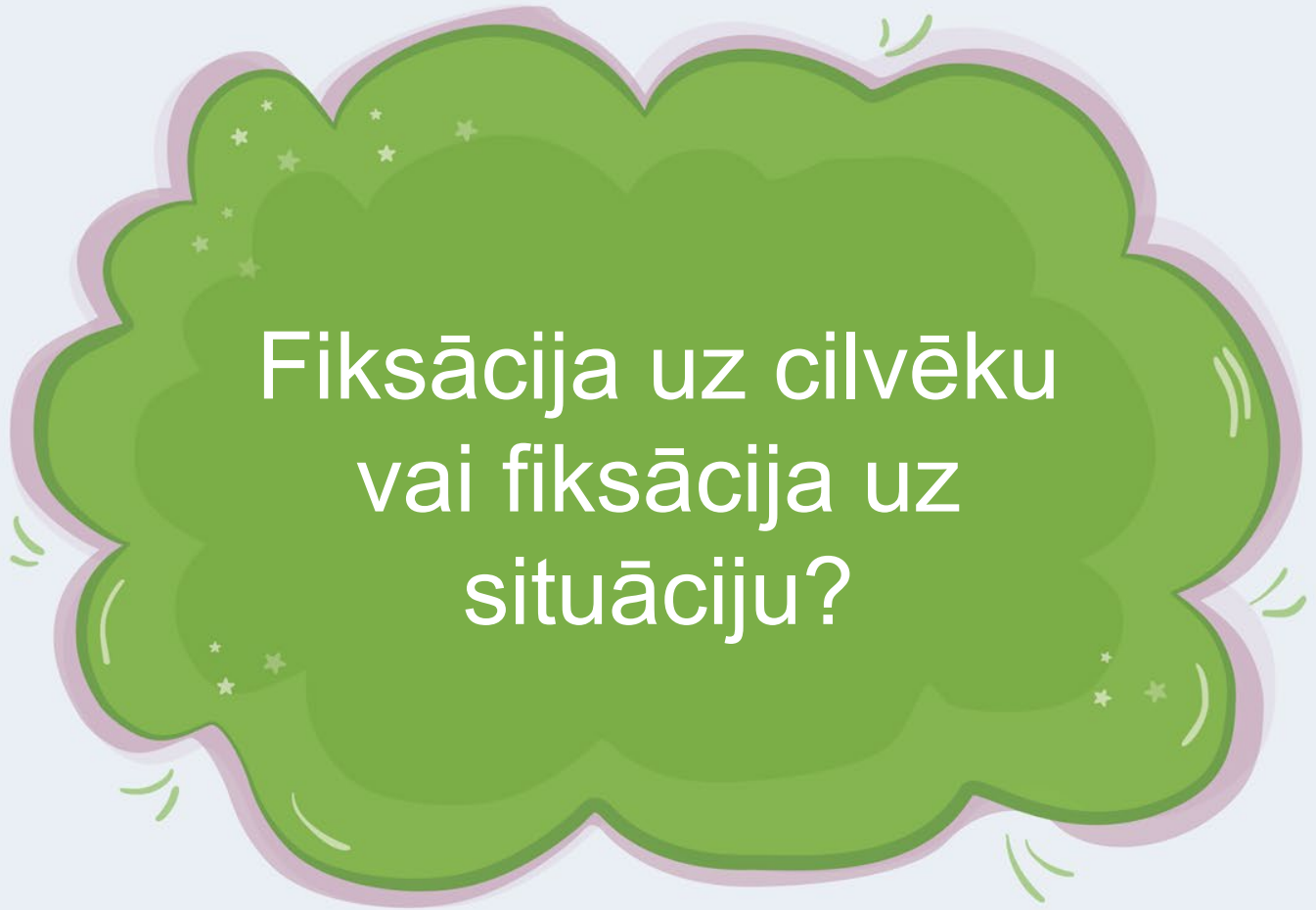
Jokdaris

Aizstāvis

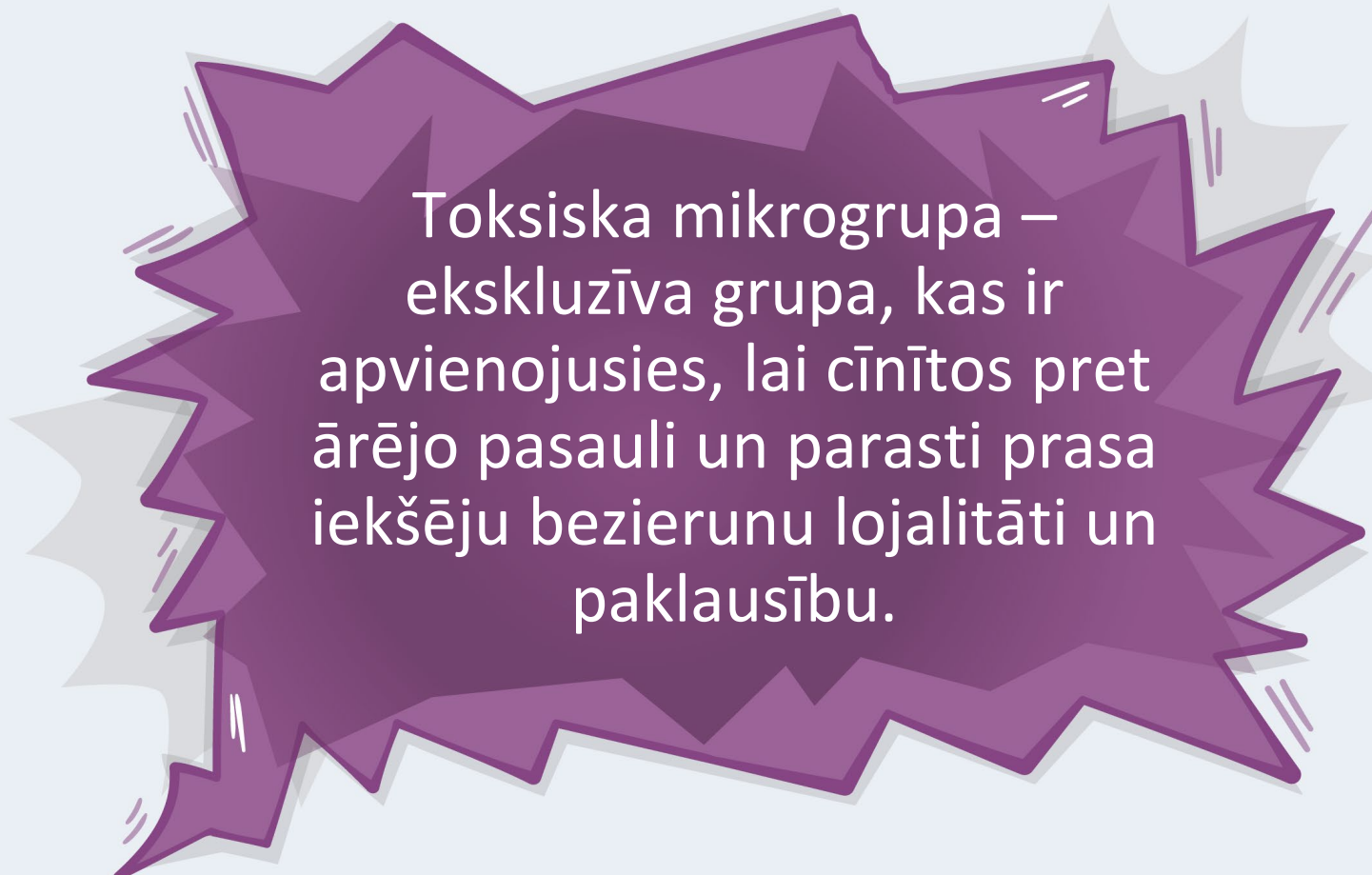
Inovators

Attīstītājs

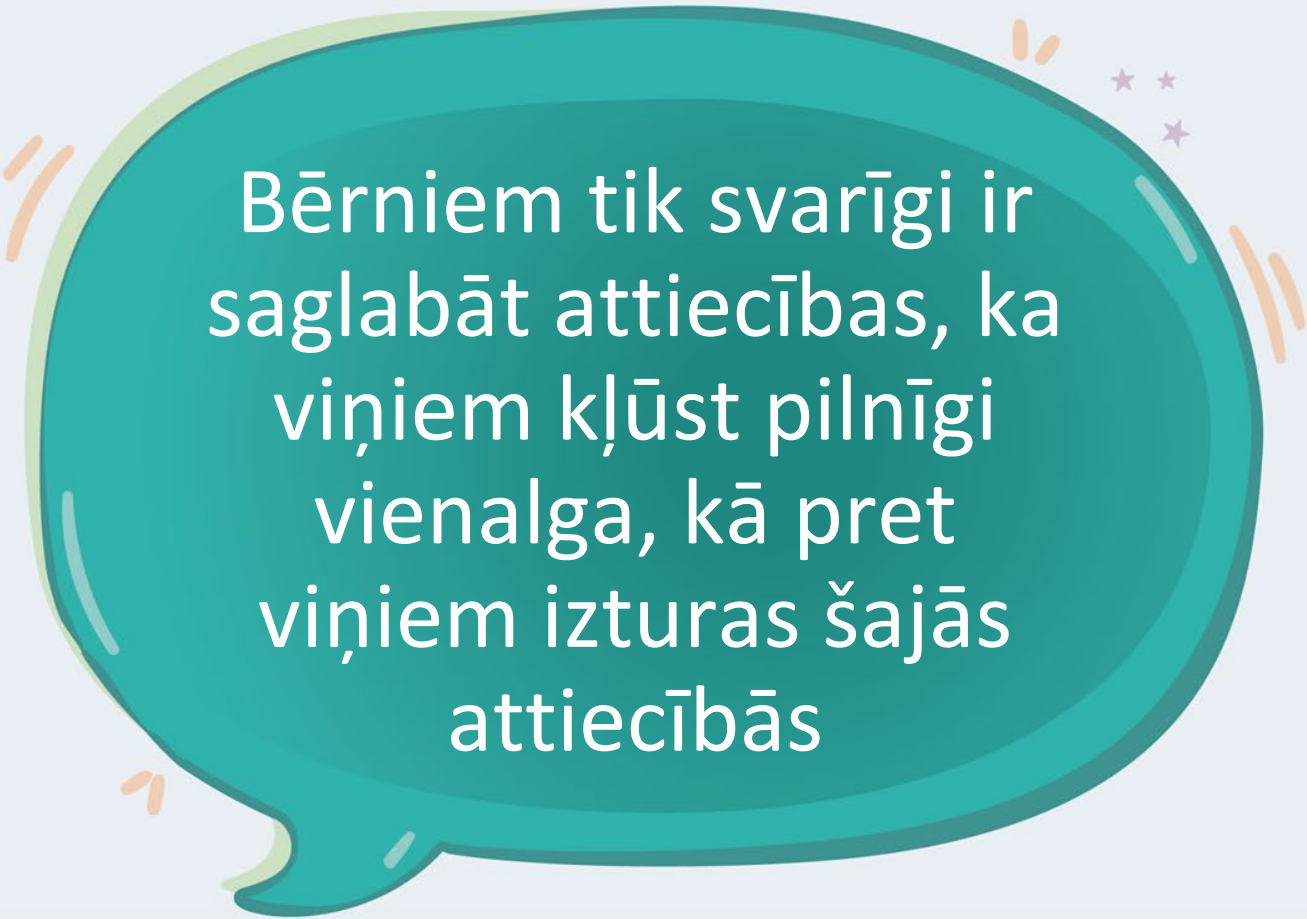
Utt....



Fiksācija uz cilvēku
vai fiksācija uz
situāciju?



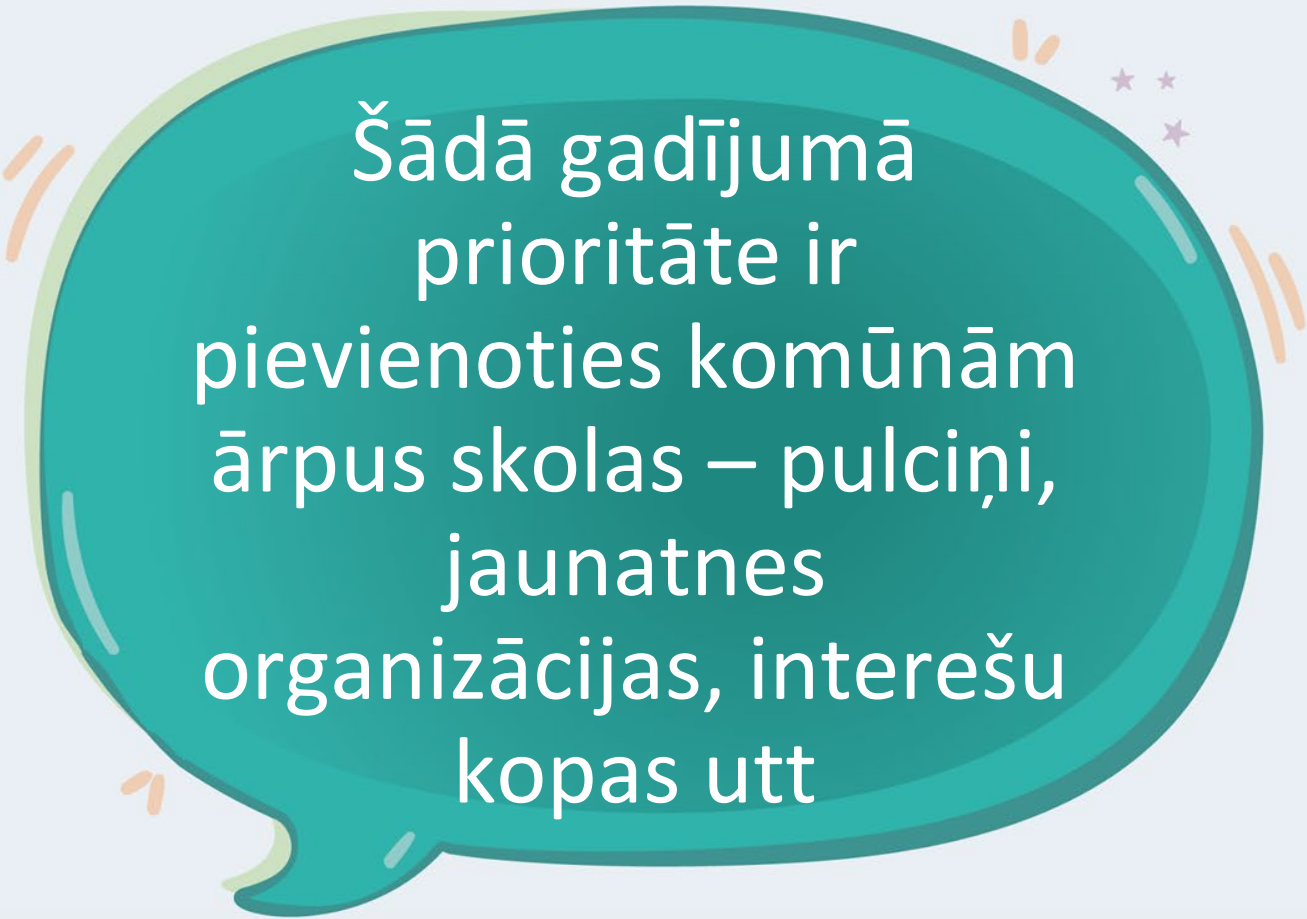
Toksiska mikrogrupa –
ekskluzīva grupa, kas ir
apvienojusies, lai cīnītos pret
ārējo pasauli un parasti prasa
iekšēju bezierunu lojalitāti un
paklausību.



Bērniem tik svarīgi ir
saglabāt attiecības, ka
viņiem kļūst pilnīgi
vienalga, kā pret
viņiem izturas šajās
attiecībās

Bērniem daudz svarīgāk
ir iederēties JEBKUR
nekā iederēties
“labā” grupā



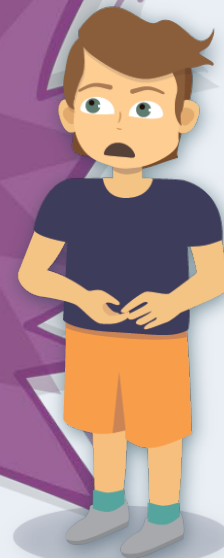


Šādā gadījumā
prioritāte ir
pievienoties komūnām
ārpus skolas – pulciņi,
jaunatnes
organizācijas, interešu
kopas utt

Ja bērns slikti panes
vientulību, garlaicību,
viņam izslēgšana no bara
nozīmē sociālu nāvi.



Bērnām būtu jāuzturas ļoti
dažādās vidēs – pulciņi, draugi,
bērnudārzs vai skola nedrīkst
būt vienīgā vieta, kurā
bērns komunicē!



Pazīmes, kam jāpievērš uzmanība:

- Retorika vardarbībā, iesaukas
- Acu skatiens un noskaņojums. Ne vienmēr var ticēt, ka viss ok
- Noslēgšanās
- Stāsta, ka viņu bieži pārtrauc, neļaujot pateikt sakāmo līdz galam,
- Neparasti aktīvs vai gluži otrādāk - «*Viss ok*».
- Mainās sekmes, nespēja koncentrēties
- Mainās ķermeņa atrašanās telpā – daudz atrodas ārpus grupām, iešana gar sienām, sēdēšana malā, viens pats

Brīdinājuma signāli retorikā



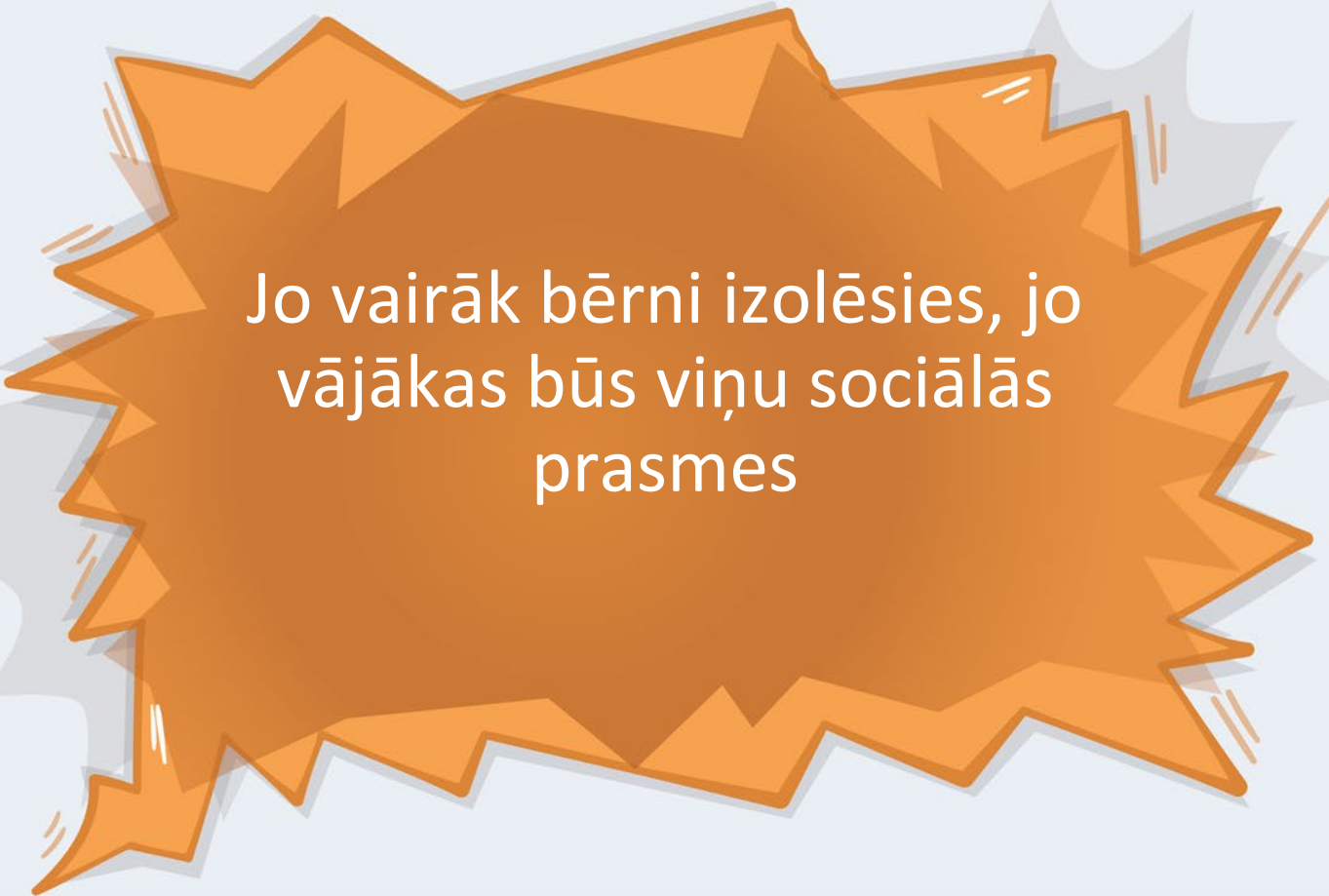
- *Es ar tevi nedraudzēšos,*
Es ar tevi draudzēšos, ja...
- Iesaukas
- *Ko tu lūri?*
- Piezīmes par izskatu, svaru, apģērbu
- *Sīkā, jauniņais*
- Sačukstēšanās
- Klusēšana un neskatīšanās virsū
- Pārtraukšana teikuma vidū, neļaušana pabeigt nevienu domu



Bērni izstrādā dažādas stratēģijas

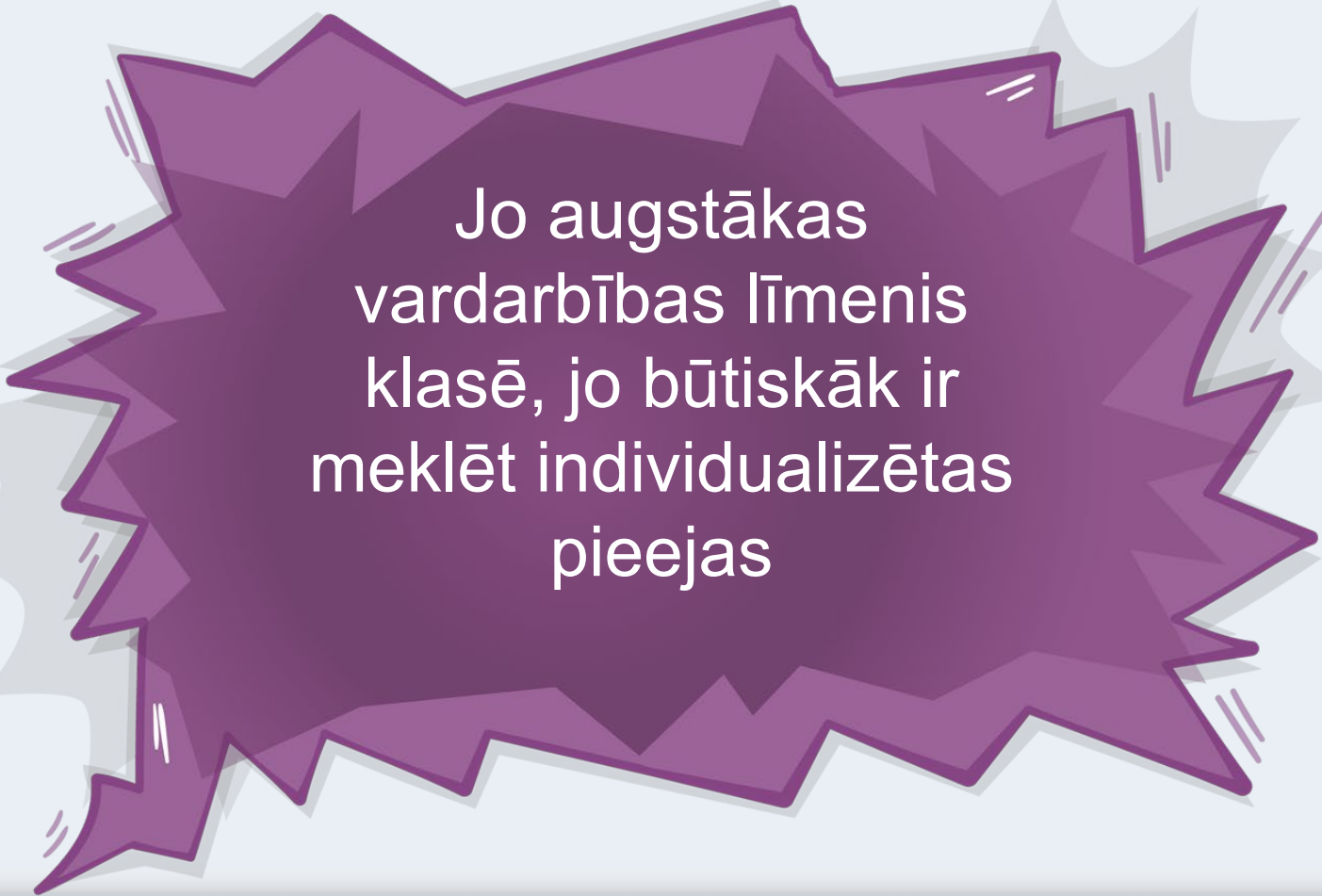
- Izvairīšanās
 - Slimošana
 - Bastošana
 - noslēgšanās
- Agresīva uzvedība
 - Agresīvu grupu veidošana
 - Proaktīva agresija
 - Vardarbība
 - Mikrogrupu veidošana



A large, multi-pointed orange starburst shape with a dark orange center and a lighter orange outer ring. It has a hand-drawn, slightly irregular appearance with some white highlights and shadows.

Jo vairāk bērni izolēsies, jo
vājākas būs viņu sociālās
prasmes





Jo augstākas
vardarbības līmenis
klasē, jo būtiskāk ir
meklēt individualizētas
pieejas

Veidojiet sarunas par to, kas patiešām notiek

- Būs cilvēki, kas minimizēs notiekošo 
- Būs cilvēki, kam būs maza nojausma, kas notiek grupās un ārpus tām 
- Cilvēki ārpusē parasti ļoti skaidri redz mikrogrupu dinamiku, bet cilvēki mikrogrupās reti nojauš savu ietekmi un reti interesējas par notiekošo ārpusē

Kopīgi modelējiet situācijas un veidojiet lomu spēles

- Ko darīt, ja nevari atrast savu penāli
- Ko darīt, ja nevari atrast savu klasi
- Kā uzvesties dusmu brīžos
- Ko darīt, ja tevi pagrūž
- Ko darīt, ja esi uztraucies utt.

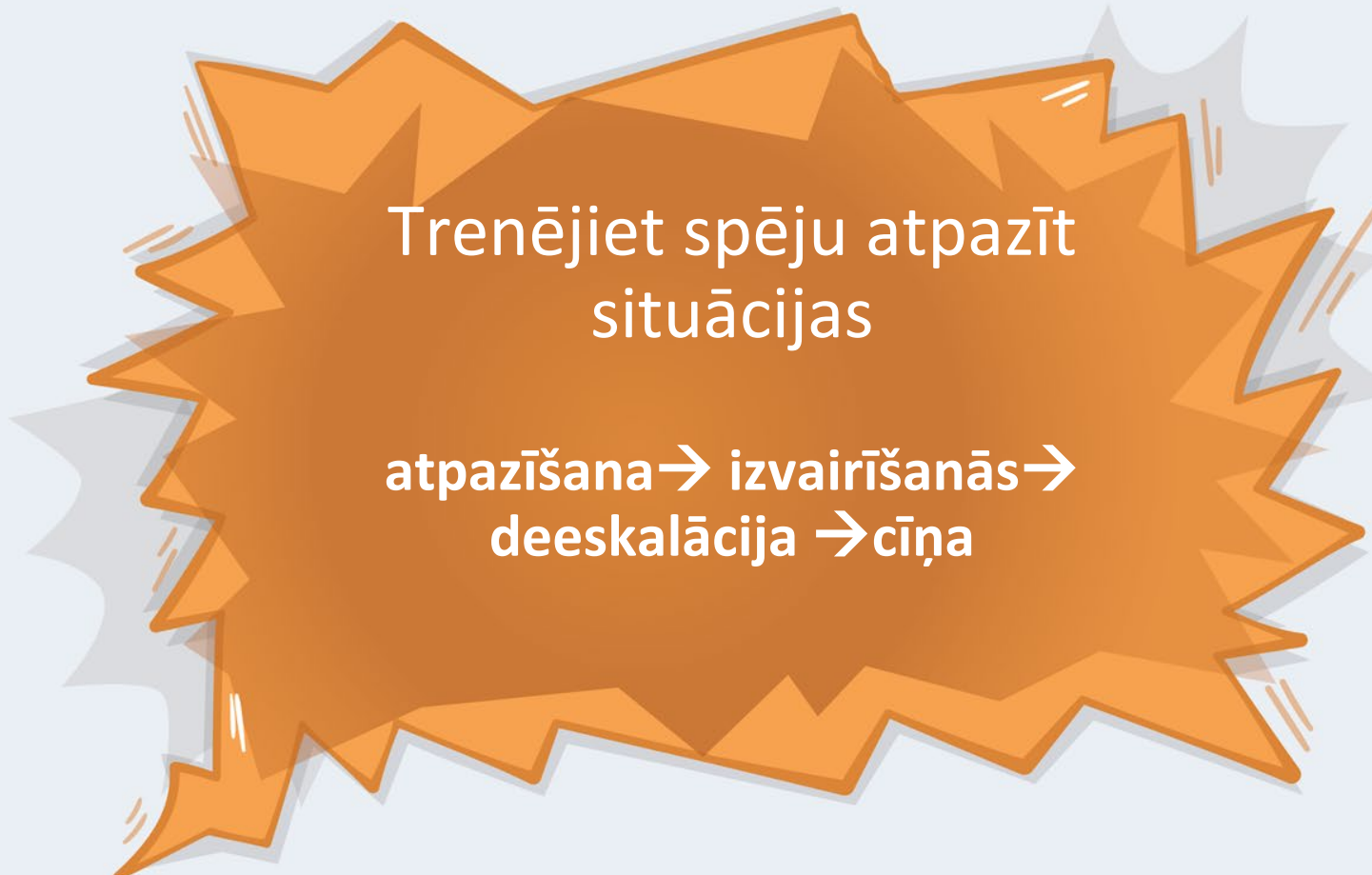


Kartējiet biežākās vietas, kur notiek apcelšana

- Sporta ģērbtuves
- Ģērbtuves
- Tualete
- Skolu autobusi
- Skolu pagalmi
- Ēdnīca
- Citas vietas, kur nav pieaugušo
- Gaitenī - grupas



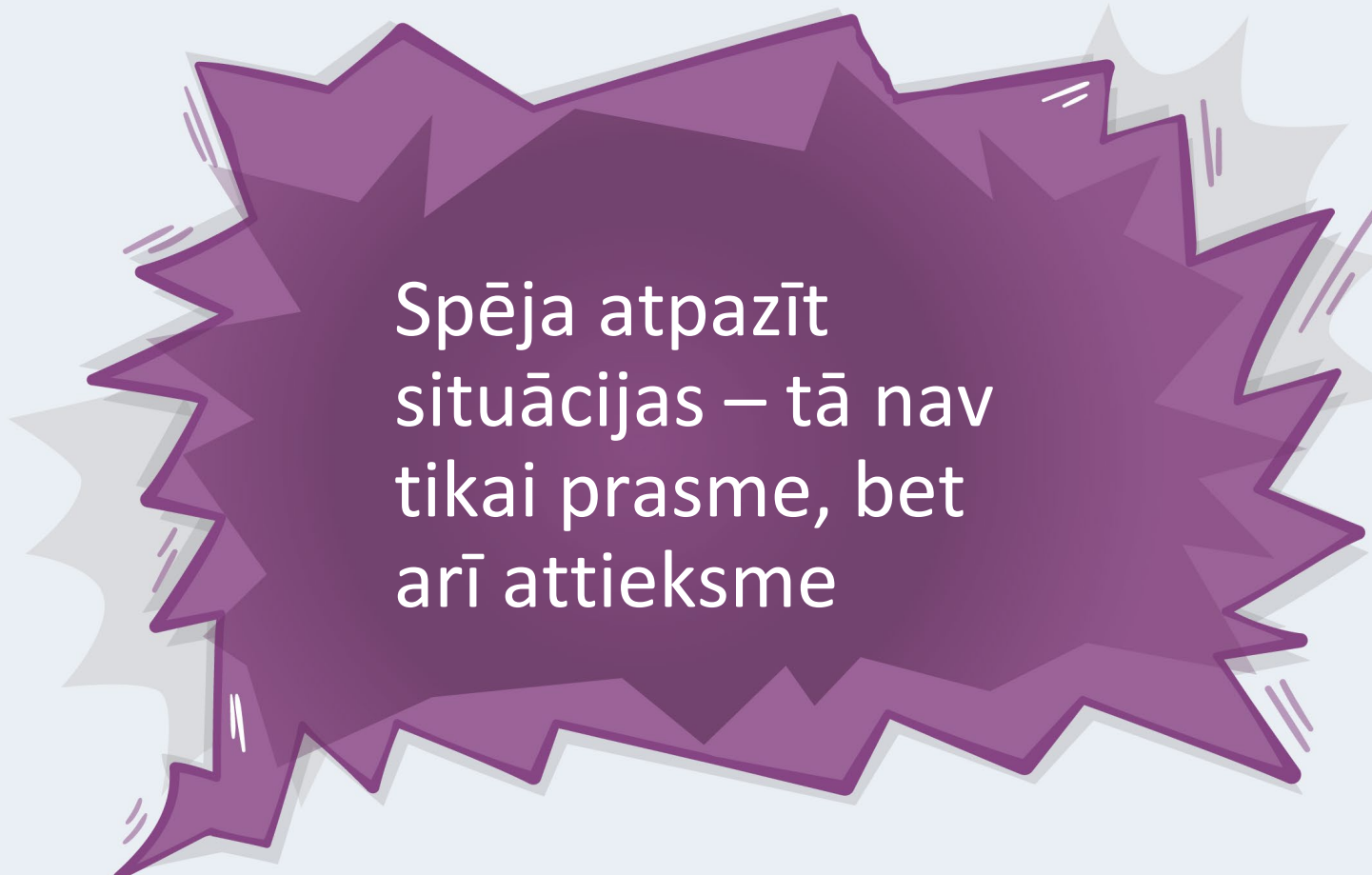


A large, orange, multi-pointed starburst shape with a dark orange outline and a lighter orange fill. It has a jagged, hand-drawn appearance with some motion lines around it. The text is centered within this shape.

Trenējiet spēju atpazīt
situācijas

atpazīšana → izvairīšanās →
deeskalācija → cīņa





Spēja atpazīt
situācijas – tā nav
tikai prasme, bet
arī attieksme

Spēja atpazīt situācijas ir daudz vērtīgāka par paš aizsardzības prasmēm

- Spēja atpazīt draudzīgas kompānijas no nedraudzīgām
- Spēja atpazīt indivīdu un grupu nodomus
- Spēja atpazīt, kad kāds ir riska zonā. Spēja atpazīt riskus apkārtējā vidē
- Spēja pazīt sevi, savas robežas, konfliktogēnus, reakcijas

Kā trenēt situāciju atpazīšanas spēles?

- Spēlējiet novērošanas spēles
 - Kurā veikalā viņš dosies?
 - Ko viņi pirks?
 - Kā tu domā, ko viņš atbildēs TV raidījumā?
 - Kā tu domā, vai šī ir draudzīga kompānija? Kas par to liecina?
- Runājiet par situācijām dzīvē un filmās
- Māci sociālās lomas sabiedrībā (kam tu lūgtu palīdzību?)
- Māci taktisko informāciju (kura ir drošākā vieta autobusā? Ko darīt, ja kāds uzsāk sarunu?)

Konfliktogēni (ierosinātāji)

Aizliegumi
Aizskarošs humors
Aizskaršana
Antipātijas pazīmes
Apvainojumi
Attaisnošanās
Augstprātība
Autoritātes
Distance
Egoisms
Iebildumi
Ignorance
Ilga runāšana

Informācijas slēpšana,
Izsmieklis,
Kategoriskums
Kontrole
Monotona atkārtošana
Negatīvs novērtējums
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



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?



Jautājumu piemēri

- *Kāda veida lietas vai rīcība padara tevi dusmīgu?*
- *Vai ir kaut kas, kas tevi ļoti sadusmo?*
- *Kādas lietas tev liek slikti justies?*
- *Kas tev palīdz nomierināties?*
- *Tad kad tu paliec dusmīgs, kas tev palīdz nomierināties?*
- *Kā mums rīkoties tavos dusmu brīžos - labāk tevi atstāt vienu vai palikt ar tevi?*
- *Ko mums labāk darīt, kad tu esi dusmīgs, bet mēs nevēlamies strīdēties ar tevi?*

Funkcionālā analīze

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	1. stunda	starpbrīdis	2. stunda	starpbrīdis	3. stunda	starpbrīdis	4. stunda	starpbrīdis	5. stunda	starpbrīdis	6. stunda	starpbrīdis	7. stunda	starpbrīdis
PIRMDIENA														
OTRDIENA														
TREŠDIENA														
CETURTDIENA														
PIEKTDIENA														

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA **L** LIETU ATŅEMŠANA **E** EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA **A** AUTOAGRESIJA **I** IGNOREŠANA **C** CITS

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1. stunda					
starpbrīdis					
2. stunda					
starpbrīdis					
3. stunda					
starpbrīdis					
4. stunda					
starpbrīdis					
5. stunda					
starpbrīdis					
6. stunda					
starpbrīdis					
7. stunda					
starpbrīdis					

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA **L** LIETU ATŅEMŠANA **E** EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA **A** AUTOAGRESIJA **I** IGNOREŠANA **C** CITS

Jo vecāki ir bērni,
jo svarīgākas būs
tieši kopīgo
interesešu jomas



Trenējiet prasmes!!!

Bērni, kuriem ir labas problēmu risināšanas prasmes, mazāk cieš no vienaudžu vardarbības izglītības iestādē un arī daudz mazākā mērā paši realizē to



Dusmu kontroles spēle



Nomierināšanās

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, aizmuri 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 ieviec trīs dziļas elpas





Domāšana

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 pavaicāji, 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*".



Māciet, ka 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?*

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."



Sarunāšanās



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*





Viņi kompensē savu
komunikācijas
prasmju trūkumu
ar tādā frāzēm kā:



Rīcības stratēģijas

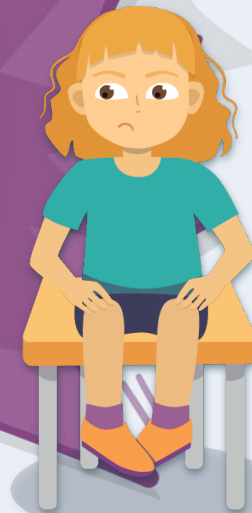
Prognozējiet savas darbības

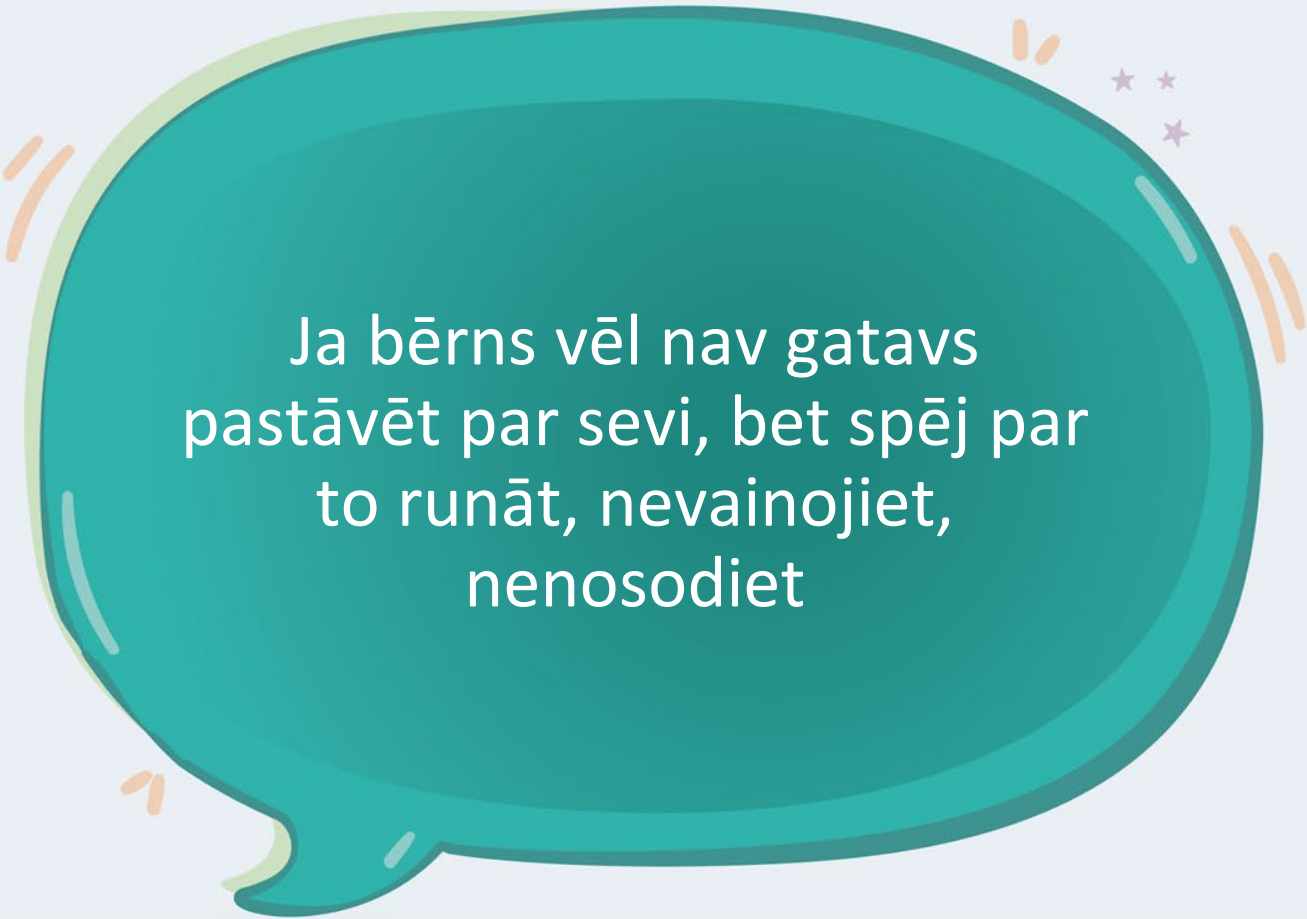


Pārsteigums!

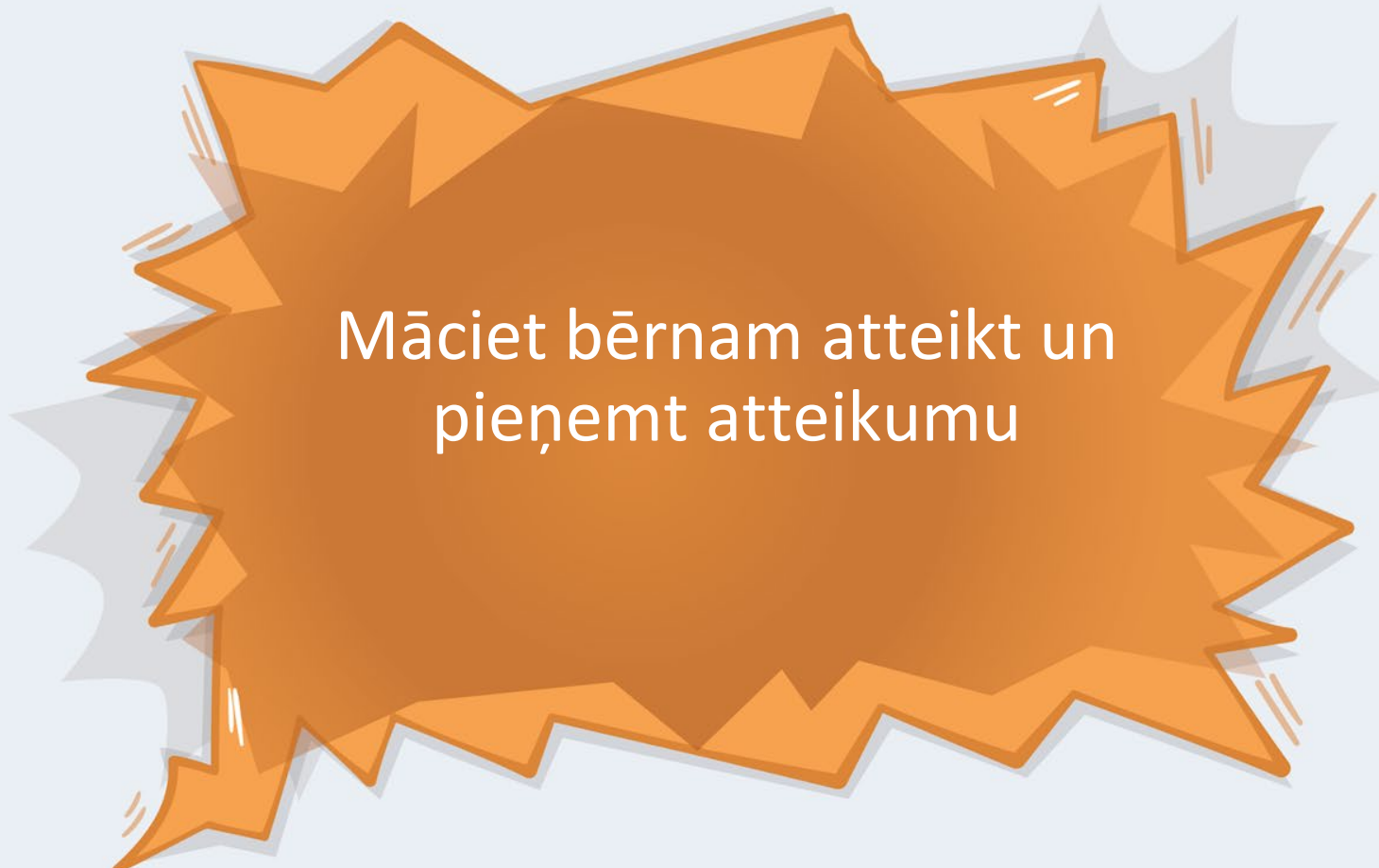
- Veidojiet plānus
- Savlaicīgi informējiet par izmaiņām (arī pirmsskolas vecuma bērniem, un ne tikai par negatīvām, bet arī par pozitīvām garīgās attīstības traucējumiem. Arī dzīvesbiedrus!.) **Arī pozitīvām pārmaiņām.**
- Stāstiet, ka ir pārmaiņas, kuras nevaram paredzēt
- Runājiet īsi
- Sniedziet precīzus paskaidrojumus
- Strukturējiet bērna brīvo laiku

Bērniem, kuriem ir grūtības veidot
jaunas draudzības, pielāgoties
pārmaiņām, kuri ir riska grupā
attiecībā uz sociālo izolāciju, ir daudz
lielāka iespēja ciest no negatīva
vienaudžu spiediena.





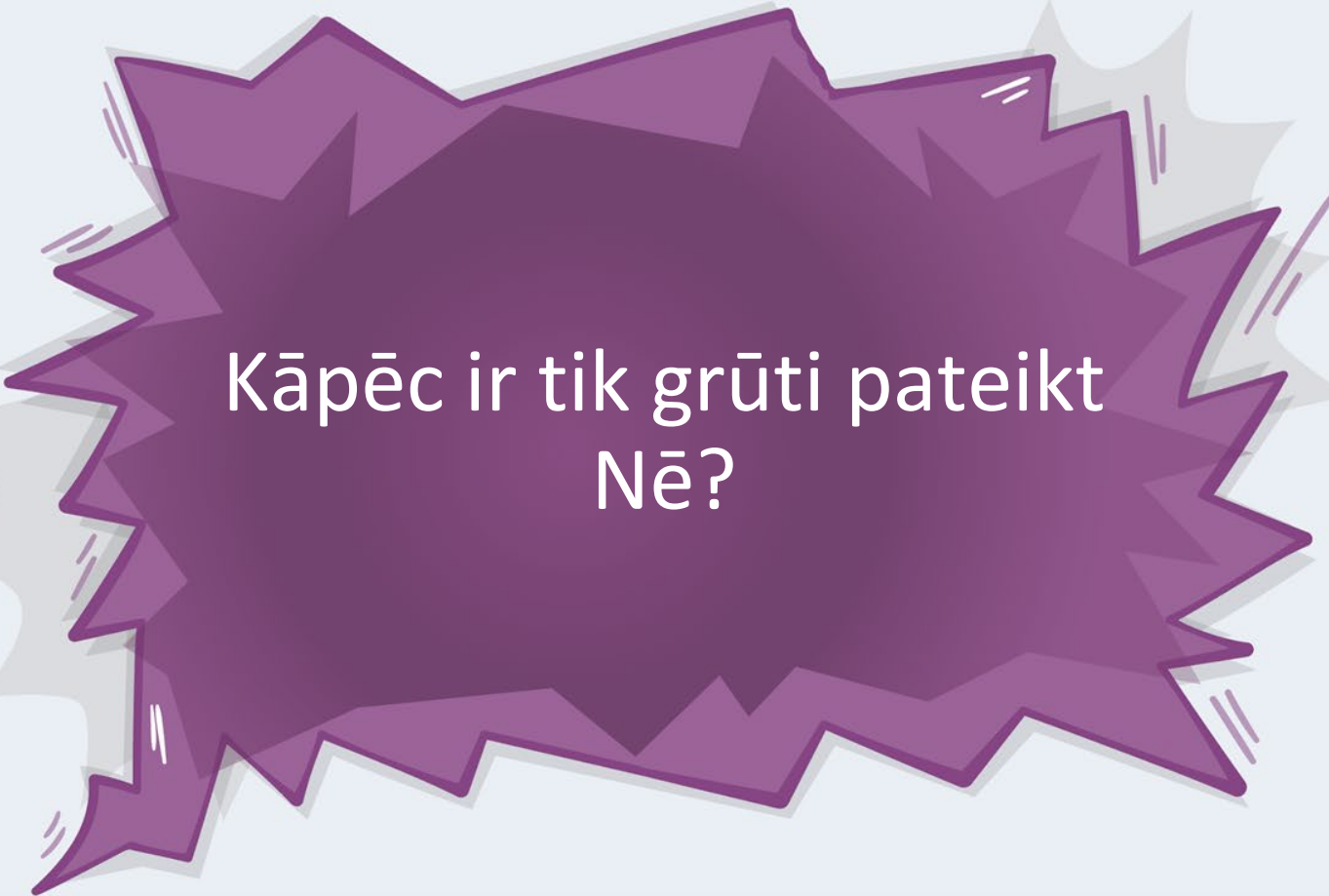
Ja bērns vēl nav gatavs
pastāvēt par sevi, bet spēj par
to runāt, nevainojiet,
nenosodiet



Māciet bērnam atteikt un
pieņemt atteikumu

Kā trenēt atraidījumu?

- Trenējaties tiešiem Nē – īsi, strupi, bez atvainošanās, (der, ja cilvēkam ir problēma, un viņš vēlas to padarīt par jūsu problēmu)
- Diplomātiskais – jā, kas patiesībā ir nē
- Nē kā atspoguļošana – tu atspoguļo otra cilvēka jūtas un sajūtas, izproti situāciju, bet tomēr noslēdz ar skaidru NĒ
- Analītiskais NĒ – uzdod daudzus jautājumus
- Nē ar noteiktu pamatojumu
- Nē kā sabojātā plate



Kāpēc ir tik grūti pateikt
Nē?

Daži iemesli

- Tu vēlies izskatīties labi citu acīs
- Tev ir grūti izturēt citu cilvēku negatīvās emocijas
- Tev nav ienākusi prātā tāda iespēja
- Tu baidies no izstumšanas un sabojātām attiecībām
- Tev šķiet, ka tas nav pieklājīgi
- Tevi moka vainas apziņa pēc tam
- Tev ir sajūta, ka tevi uzskatīs par vāju un nevarīgu
- Tu vēlies parādīt savu vērtību
- Ar tevi ir viegli manipulēt



Mūs veido
mūsu vide un
atbildes
reakcija uz vidi



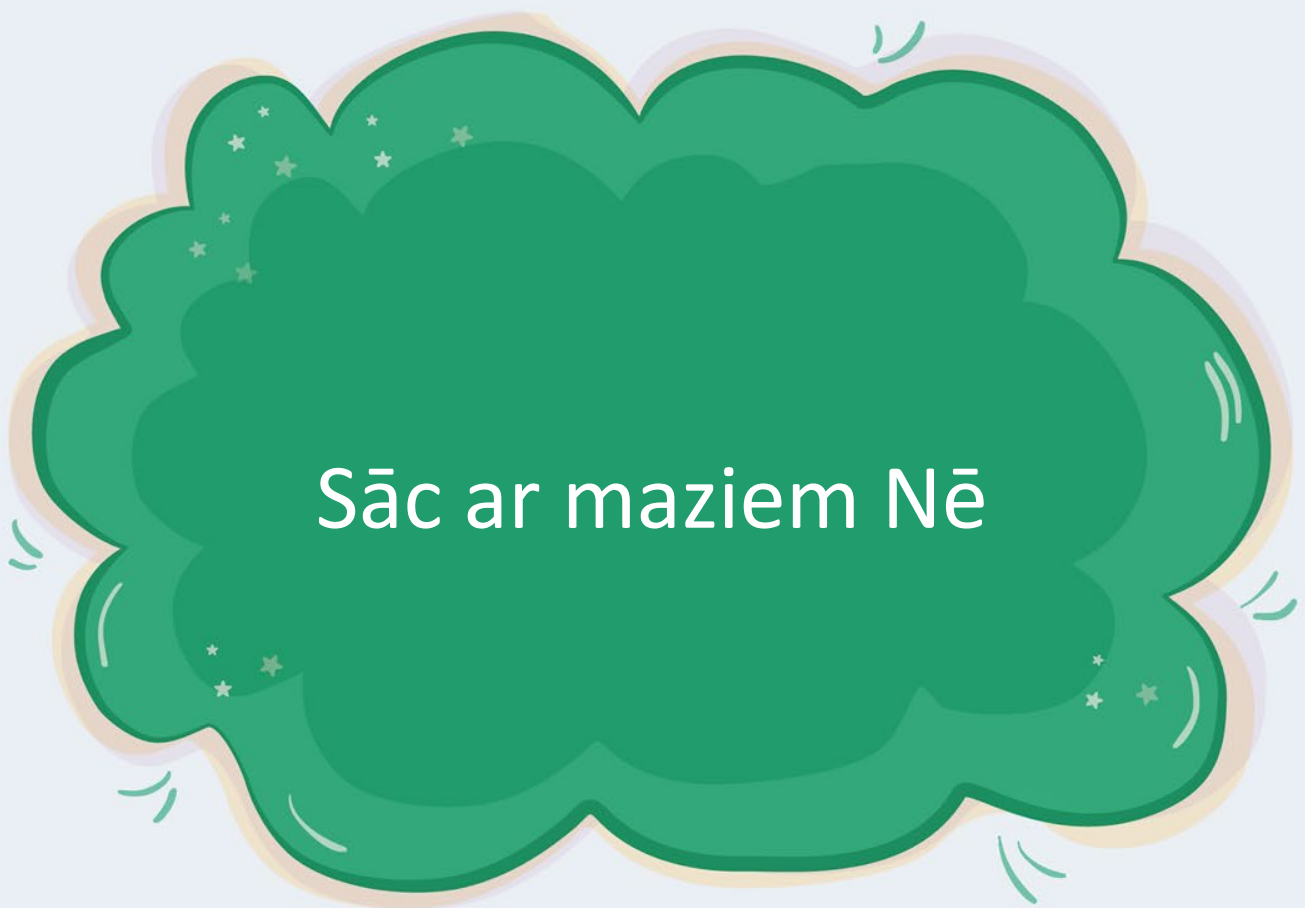
Nē teikšana ir
māksla

Mums ir jāmacās
teikt un sadzirdēt
Nē



Komunikācijas veidi

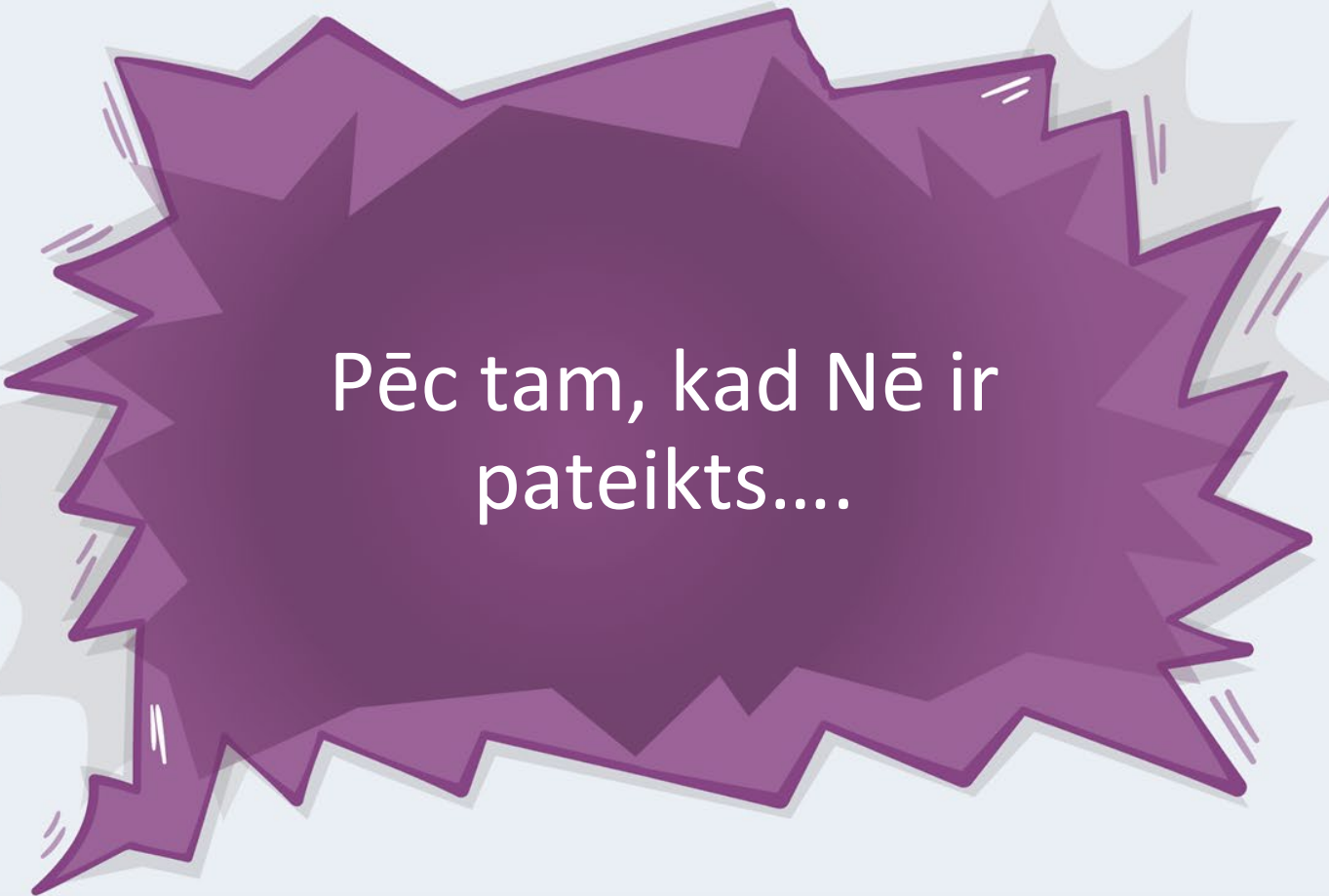
PASĪVI	PĀRLIECINOŠI	AGRESĪVI
Domā, ka Tavas vajadzības ir nesvarīgas	Domā, ka Tavas vajadzības ir tikpat svarīgas kā citu	Domā, ka tikai Tavas vajadzības ir svarīgas
Piekāpies	Izdomā kompromisu	Ne par ko nepiekāpies
Nerunā un Tevī neieklausās	Runā un klausies	Runā pāri citiem cilvēkiem
Dari visu, lai tikai nebūtu strīdu	Mēģini atrast iznākumu, kas būtu derīgs gan Tev, gan citiem	Rūpējies tikai sevi
Pieļauj, ka citi Tevi apceļ	Aizstāvi sevi	Apceļ un izsmej citus
Klusē vai neizsaki savas īstās domas	Izsakies skaidri un saprotami	Strīdies, esi agresīvs un pat vardarbīgs
Bojā savstarpējās attiecības, jo citi Tevi mazāk respektē	Uzlabo savstarpējās attiecības, jo citi zina Tavu nostāju	Bojā savstarpējās attiecības, jo citiem nepatīk agresija
Pazemina Tavu pašvērtējumu	Paaugstina Tavu pašvērtējumu	Pazemina citu pašvērtējumu



Sāc ar maziem Nē

Kā trenēt atraidījumu?

- Trenējaties tiešiem Nē – īsi, strupi, bez atvainošanās, (der, ja cilvēkam ir problēma, un viņš vēlas to padarīt par jūsu problēmu)
- Diplomātiskais – jā, kas patiesībā ir nē
- Nē kā atspoguļošana – tu atspoguļo otra cilvēka jūtas un sajūtas, izproti situāciju, bet tomēr noslēdz ar skaidru NĒ
- Analītiskais NĒ – uzdod daudzus jautājumus
- Nē ar noteiktu pamatojumu
- Nē kā sabojātā plate



Pēc tam, kad Nē ir
pateikts....

Kāpēc vecākiem nevajadzētu justies slikti, kad viņi saka “nē” bērnam?

Bērniem tas ir nepieciešams, lai:

- Izjustu diskomfortu
- Iemācītos gaidīt un būt pacietīgākiem
- Izjustu robežas, jo tās dod drošības sajūtu
- Apzinātos, ka vecākiem ir autoritāte
- Vecāki būtu vecāki nevis draugi
- Paaugstinātu pašpārliecinātību
- Tuvotos reālistiskākam dzīves skatījumam
- Veidotu pašapziņu
- Attīstītu empātiju
- Iemācītos naudas vērtību

Ja Tu nesaki “nē”, Tu...

- Atbalsti upura mentalitāti (*victim mentality*)
- Izvairies no vainas sajūtas
- Liec vienmēr bērnu uzmanības centrā
- Ļauj bailēm ietekmēt Tavas izvēles
- Dod bērnam varu pār Tevi
- Māci bērnam izvairīties no atbildības
- Centies sargāt bērnu no sāpēm (īstermiņā)
- Uzņemies atbildību par visām bērna emocijām
- Neļauj bērnam kļūdīties un no tā mācīties
- Jauc disciplīnu ar sodīšanu
- Izvēlies vieglāko ceļu, lai izvairītos no nepatīkamām situācijām
- Atņem bērnam iespēju saprast savas vērtības

Modelēšana

- Kā jūs paši sargājiet savas robežas?
- Ko bērni redz? Kādas attiecības viņi novēro?
- Ko jūs darāt, kad kāds komentē tavu svaru, darbu, ēdiena izvēli?



Verbālā komunikācija

- Klausīšanās
- Jautājumu uzdošana



Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots

Uzdod jautājumus par hobijiem

- **Meklējiet kopīgās intereses**
- **Spēlējiet spēles**, kur var uzzināt daudz viens par otru
- **Meklējiet kopīgas lietas** (māsas brāļi, mīļākā krāsa, mīļākais ēdiens, hobiji, mīļākās aktivitātes, muzikālā gaume utt.)
 - *Sper soli uz priekšu tas, kuram...*
 - *Dalieties pāros un intervējiet viens otru*
 - *Mainās vietām tie, kuriem...*
 - *Foto albūmu dienas*



Prasme 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



“Pasaki sev. Pasaki citiem” spēle

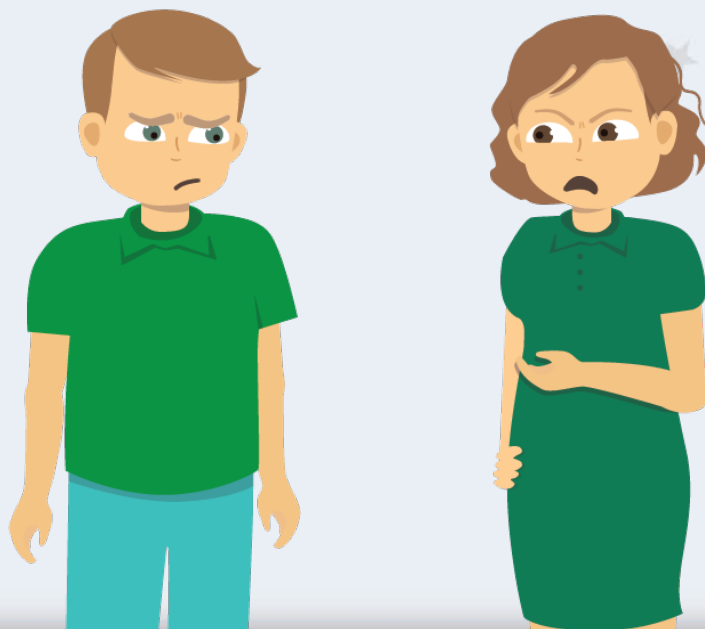
Kas es esmu?....
Kas esi tu?





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

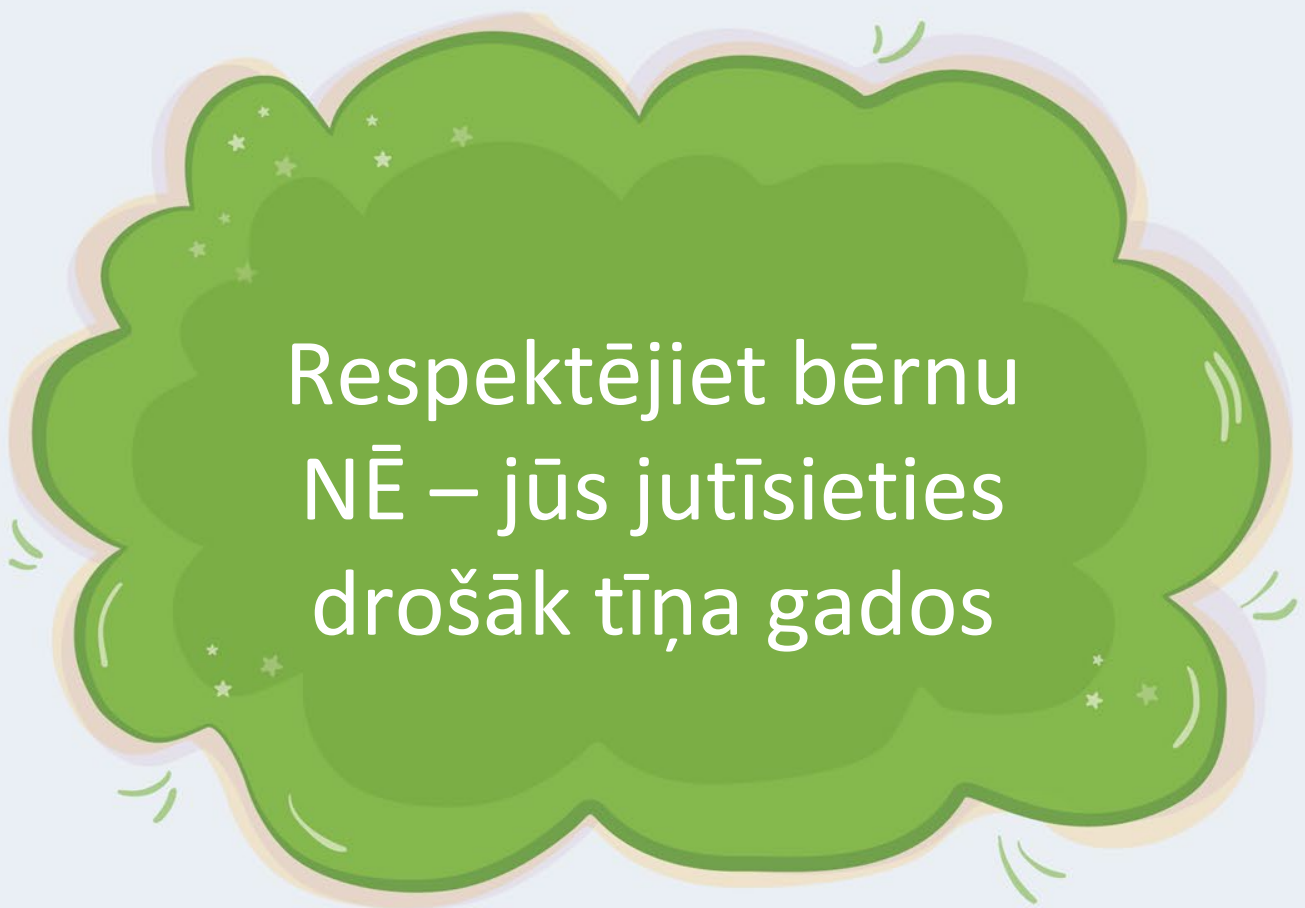


SKILL, NOT WILL!

Trenējam prasmes!

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





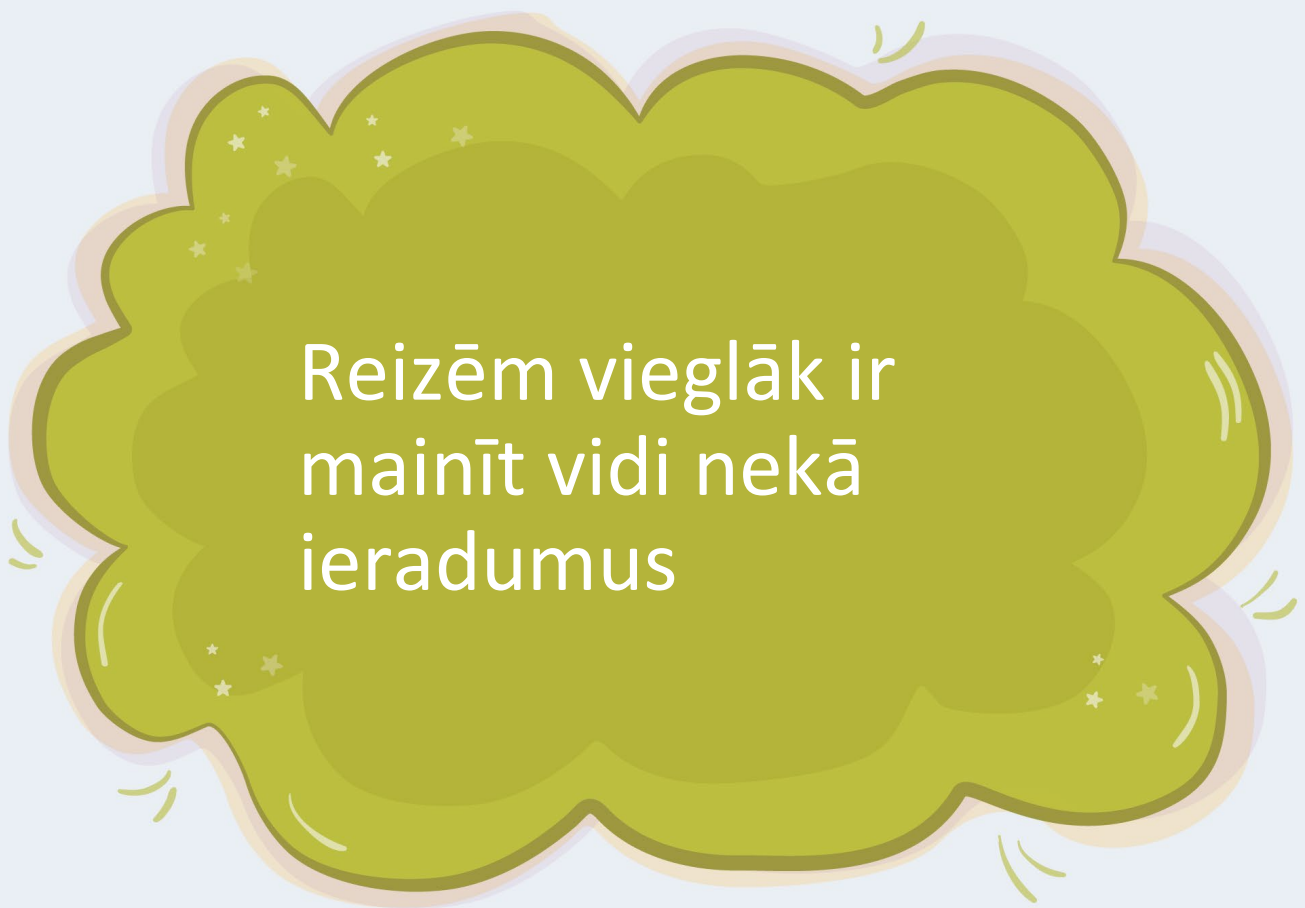
Respektējiet bērnu
NĒ – jūs jutīsieties
drošāk tīņa gados

Kā radīt drošu atmosfēru?

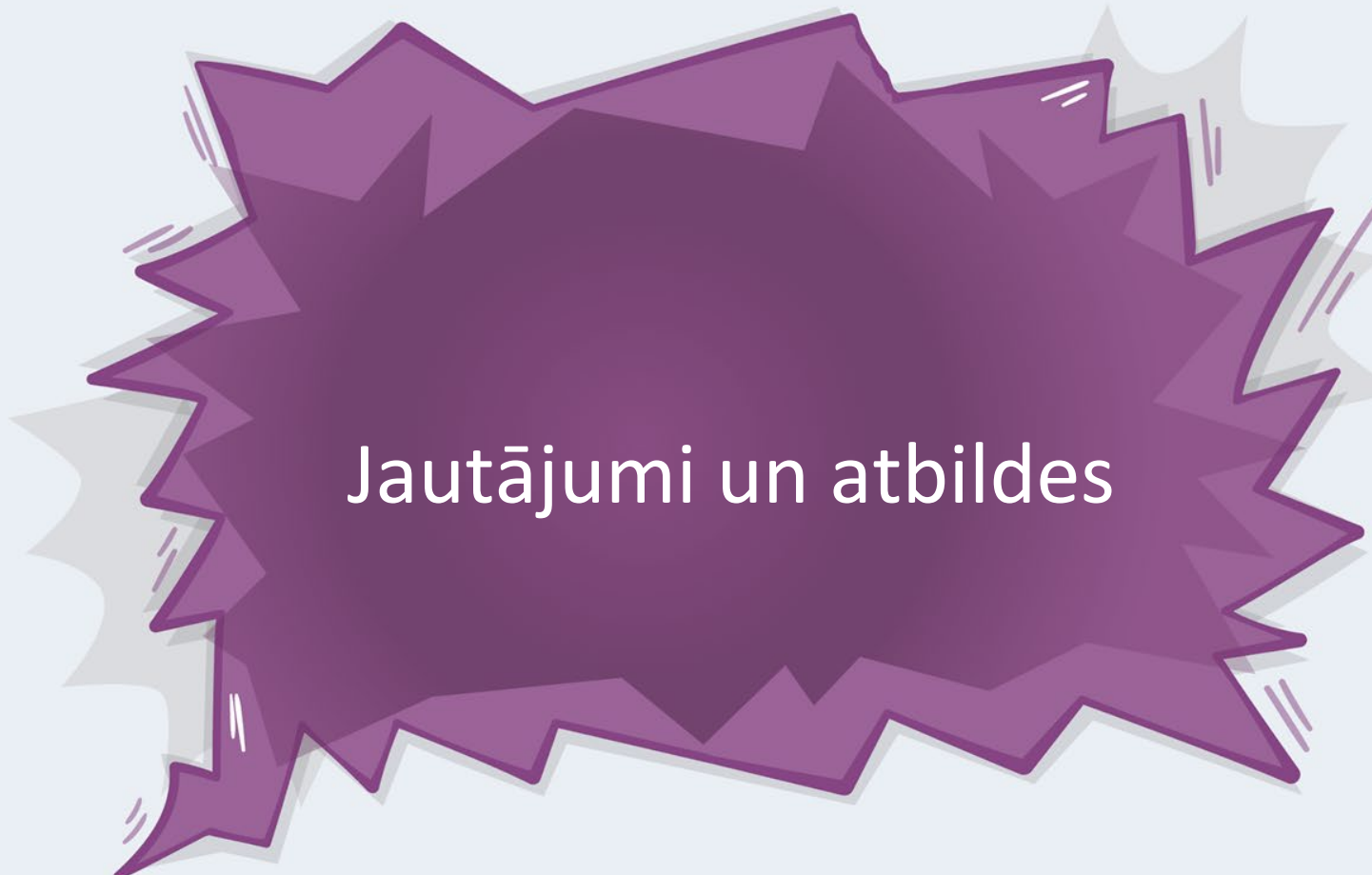
- Kļūdīšanās kultūra
- Konfliktēšanas kultūra. Laužam mītus, ka
 - Konflikts ir nedrošs (pasaki paldies un nodrošini konfidencialitāti un pozitīvu atgriezenisko saiti)
 - Konflikti un debates ir zemē nomests laiks (risiniet ātri)
 - Konflikts tikai sabojās attiecības (Respektē citus viedokļus)



Aizvietojiet vienus
rituālus ar citiem



Reizēm vieglāk ir
mainīt vidi nekā
ieradumus



Jautājumi un atbildes

Avoti

- Cloud, Henry; Townsend, John. Boundaries with Kids: Workbook Zondervan.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job ORCM Academic Press 2013
- 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.
- Zahariades, Damon. The Art Of Saying NO: How To Stand Your Ground, Reclaim Your Time And Energy, And Refuse To Be Taken For Granted (Without Feeling Guilty!) ArtOfProductivity.com. Kindle Edition. 2017