

uzvediba.lv

VEBINĀRS

PRASME KLŪDĪTIES

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



Daži jautājumi

- Pēc pasākumiem vienmēr šķiet, ka varēju izdarīt vēl labāk
- Man ir bail kļūdīties
- Man visu laiku vajag domāt, ko esmu izdarījis
- Es esmu ļoti uztraucies, ja lietas neiet, kā esmu plānojis
- Es uztraucos, ko cilvēki padomās
- Es cenšos visu laiku būt labāks un labāks
- Lietās visu laiku jābūt perfektai kārtībai
- Es jūtos nepilnvērtīgāks nekā citi
- Man vienmēr ir jāizskatās nevainojami



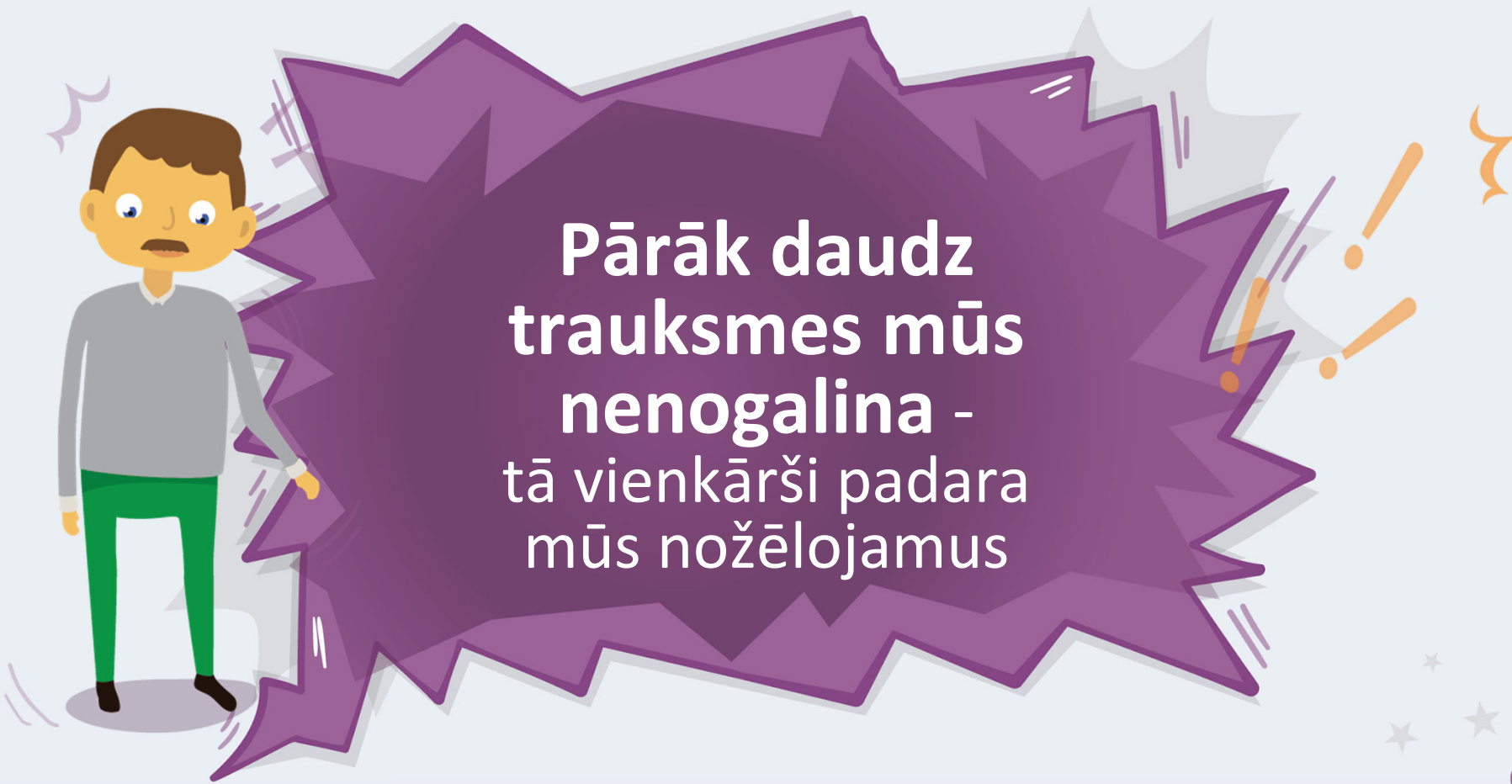
- Vai ir bijis tā, ka gribas kaut ko pateikt, tu zini atbildi uz jautājumu, bet nevari saņemties runāt?
- Vai tu esi apmaldījies, bet nespēj paprasīt padomu?
- Vai veikalā nezini, kur ir konkrēts produkts, un Tu negribi nevienam neko jautāt?
- Vai Tu izvairies no satikšanās, jo nezini, par ko runāt?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



SOCIĀLĀ TRAUKSME



Trauksme un bailes
vienmēr ir īstas!

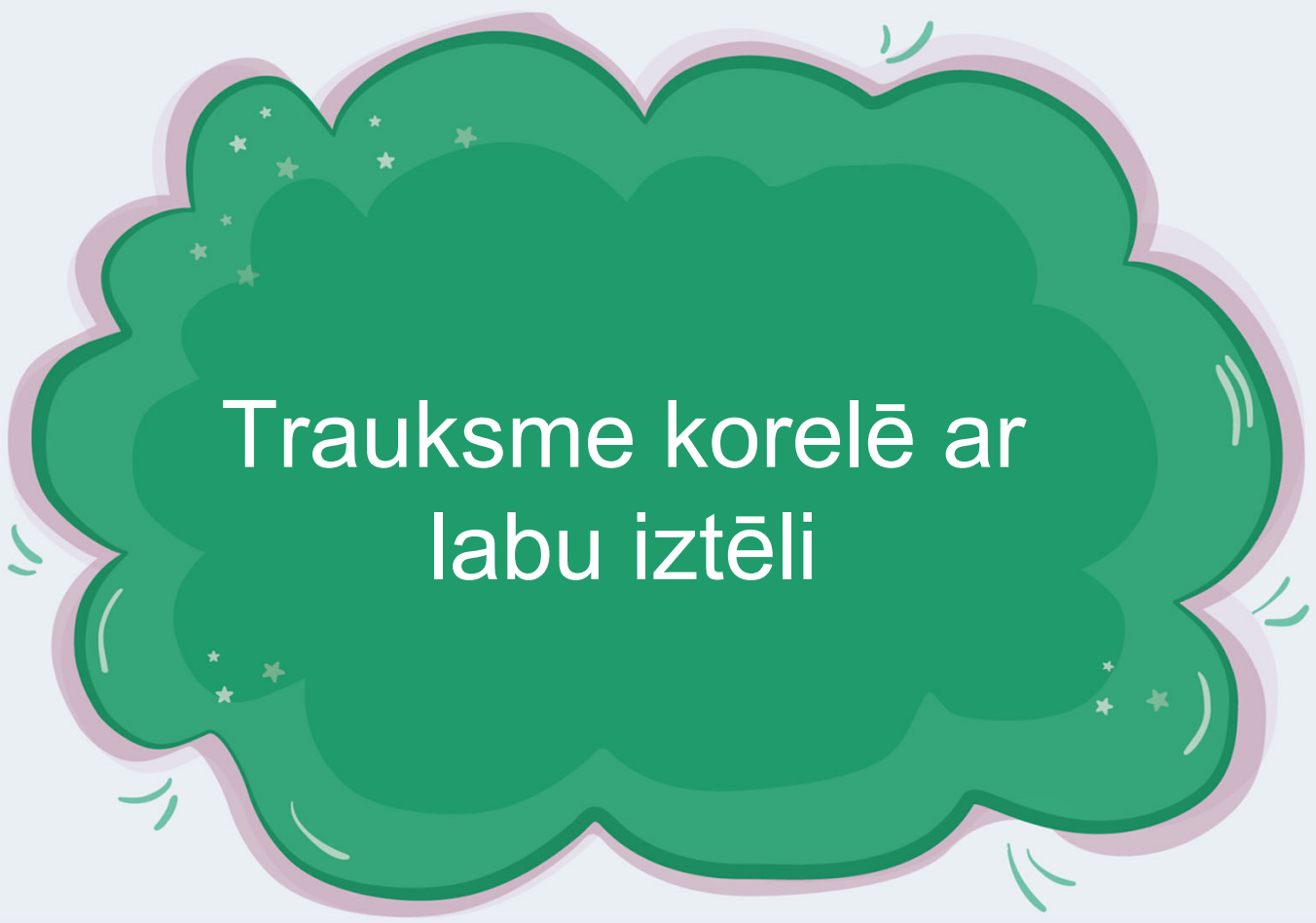


**Pārāk daudz
trauksmes mūs
nenogalina -
tā vienkārši padara
mūs nožēlojamus**

Perfekcionistu domāšana

- Melnbaltā domāšana
- Katastrofiskā domāšana
- Iespēju pārspīlēšana
- «Man vajadzēja», «Man vajadzētu», «Man jādara» domāšana





Trauksme korelē ar labu iztēli

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/>

Perfekcionisma skala

- Uz sevi orientētais perfekcionisms
 - *Es nevaru atslābināties, kamēr darbs nav izdarīts perfekti*
 - *Visam ir jābūt perfekti*
- Uz citiem orientētais perfekcionisms
 - *Cilvēki no manis sagaida*
 - *Kā es kā... Izdarīšu slikti*
- Sociālais perfekcionisms
 - *Mana ģimene prasa, lai es būtu perfekts*
 - *Mana profesija prasa, lai...*



Perfekcionistu tipi

- Cilvēku apmierinātājs
- Uz sasniegumiem orientētais
- Kādreizējais apdāvinātais bērns, kurš joprojām uzskata, ka viņu mīlēs tikai tad, ja viņš parādīs, cik gudrs un talantīgs viņš ir
- Slepenais perfekcionists (no malas viņš pēc tāda neizskatās)





Sekas

Trauksmei ir daudz seju

- **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



Atšķirība starp perfekcionismu un piepūli

Perfekcionisms	Piepūle
Nesamērīgi augsti standarti	Standarti ir sasniedzami
Nekad nesamierināties ar neko mazāku	Izbaudīt procesu un rezultātu
Depresija un identitātes grūtības kļūdās	Izdarīt secinājumus un atgriezties līdzsvarā
Daudz domāt par kļūdām un noraidījumu	Saprast, ka neliela trauksme palīdz kvalitātei
Redzēt kļūdas kā pierādījumu savai nevērtībai	Redzēt kļūdas ka iespēju izaugsmei
Kritikas gadījumā reaģēt aizstāvoties	Uztvert kritiku kā palīdzību

Pozitīvais perfekcionisms

- Spēj redzēt un novērtēt savus sasniegumus, pat ja nav izdevies perfekts rezultāts
- Var pieņemt personīgus un uz situācijas balstītus limitus – reālistiski spēj vērtēt sevis padarīto
- Gūst motivāciju sasniegumiem, cenšoties darīt darbus pareizi
- Relaksēta, taču uzmanīga attieksme; pašpārliecinātība par savām spējām
- Vīlies, ja kas neizdodas, taču spēj atjaunot apņemšanos un centību
- Pabeidz darbus laikā
- Līdzsvarots domātājs



Negatīvais perfekcionisms

- Ar sasniegumiem apmierināts reti – parasti redz sevi kā izgāšanos
- Pārlietu domā par rezultātiem, nespējot pieņemt savas kļūdas
- Motivē bailes no izgāšanās un uztraukums par likšanu vilties
- Noraizējies par uzdevumiem un to kvalitāti; nepārvaramas tendences; apšaubas savas spējas
- Pašvērtējums atkarīgs no rezultātiem
- Mēdz regulāri atlikt darbus (prokrastinācija)
- Melnbalta domāšana – darbs padarīts slikti vai labi

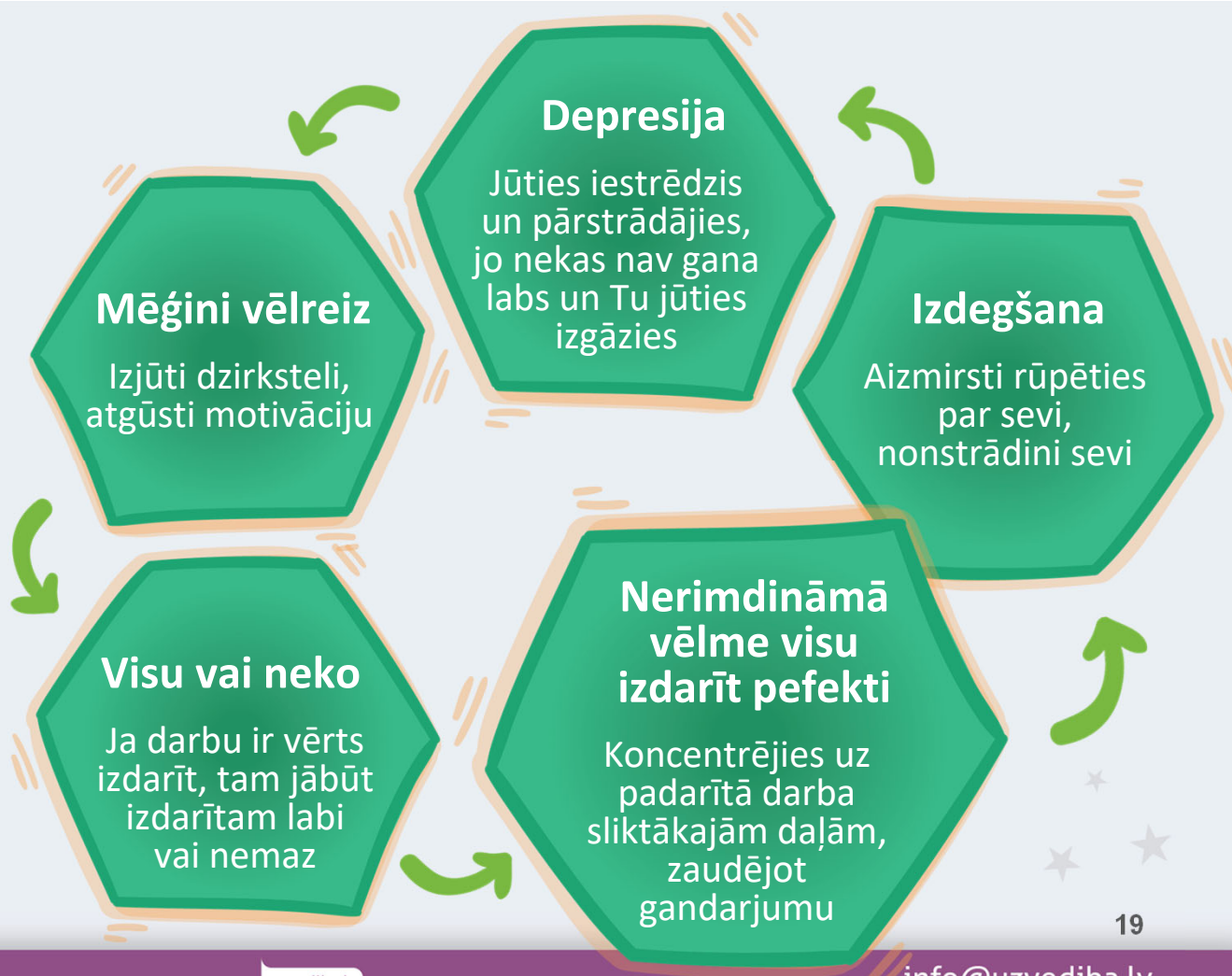
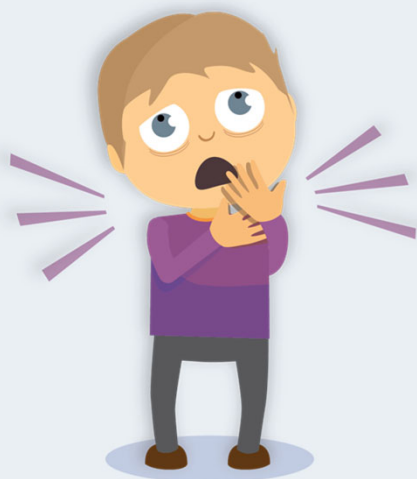


Domas

- Neviens nav perfekts
- Es daru labāko, kas manos spēkos
- Kļūdas nenožīmē, ka es esmu muļķis
- Katram var būt savas sliktās dienas
- Tas ir normāli, ka es visiem nepatīku



Perfekcionisma un depresijas nežēlīgais aplis



Selektīvā uztvere –

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



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?



Kā es kļūdījos?	Kāda ir mana atziņa?
Kā es kļūdījos?	Kāda ir mana atziņa?
Kā es kļūdījos?	Kāda ir mana atziņa?

Darba uzdevumi

Izdarīt labi

Vienkārši izdarīt

Darbu saraksti perfekcionistiem

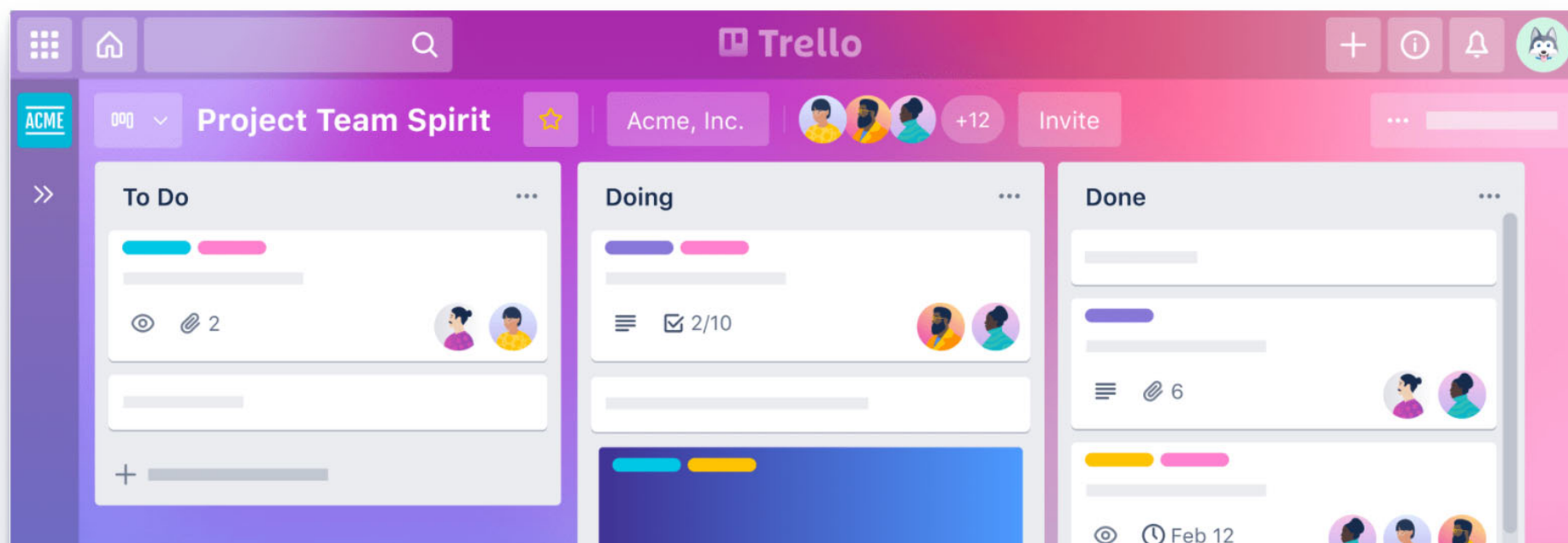


Izdarīt labi

Vienkārši izdarīt

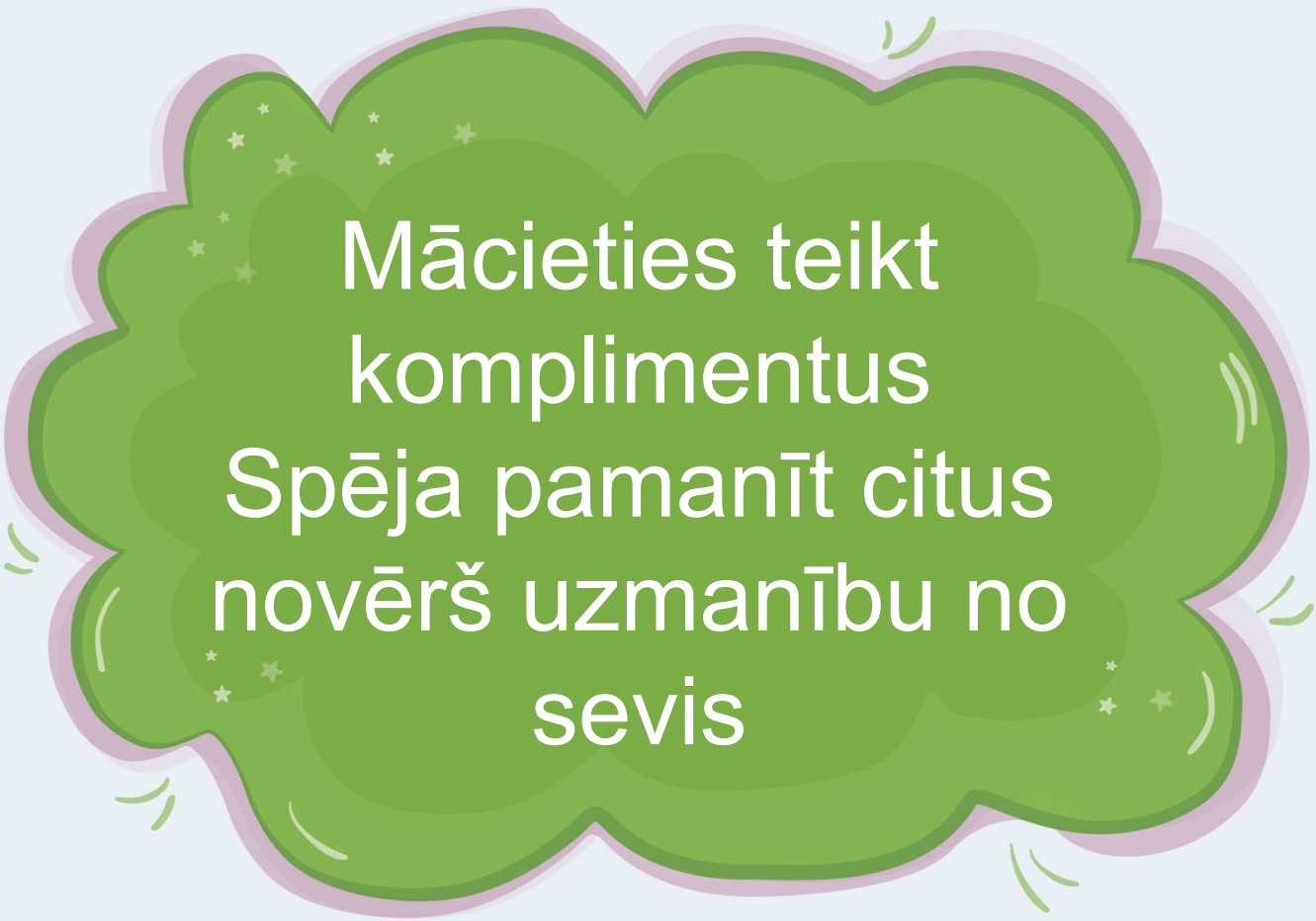
Vēl nedarīt. Ignorēt

Trello.com



Trauksme patērē milzīgus smadzeņu resursus





Mācieties teikt
komplimentus
Spēja pamanīt citus
novērš uzmanību no
sevis

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



Kad Jūs pēdējo reizi pateicāt nē?

- Atteicos veikt lielu tulkojumu
- Šodien atteicos piedalītiesursos
- Parādu kārtotājiem pēc plkst. 18:00
- Šokolādes kūkai
- Pateikt nē virsstundu darbam
- Šodien uzticu mājas soli vairāk vīram
- Es sev pateicu: «Nē, es sevi nepārpūlēšu talkā.»
- Uzņēmu ciemiņus "netīrā" mājā
- Pateicu, nē, man jāzina vismaz dažas dienas iepriekš



Jūsu domas

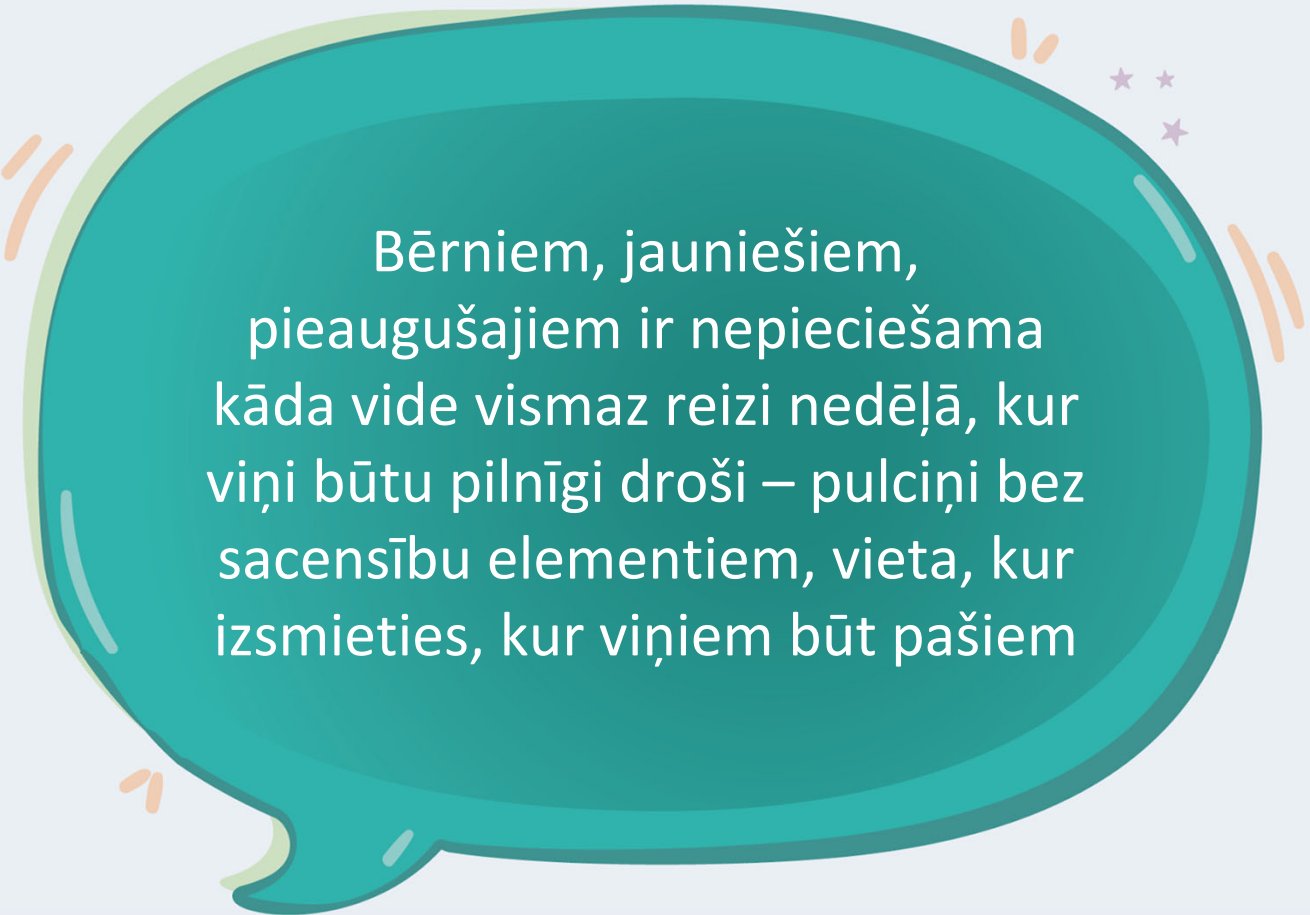
Pozitīvi apgalvojumi sev

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





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

Perfekcionists un optimālists

Bailes no izgāšanās

Koncentrēšanās uz
galamērķi

« *Visu vai neko!* » domāšana

Nespēja pieņemt kritiku

Kļūdu meklētājs

Skarbs

Grūti maināms

Izgāšanās = atgriezeniskā saite

Koncentrēšanās uz ceļu un
rezultātu

Niansēta un sarežģīta domāšana

Atvērtība ieteikumiem

Priekšrocību meklētājs

Piedodošs

Viegli pielāgojas, dinamisks

Negodīgi uzstādīto standartu atpazīšana

- Vai Tu sev esi uzstādījis citādus noteikumus, kā citiem cilvēkiem?
- Vai sev dotie noteikumi ir grūtāk izpildāmi kā pārējiem dotie?



Negodīgi uzstādīto standartu apgāšana

- Vai tas ir godīgi – sev dod uzdevumu ar skarbiem noteikumiem, ja citam Tu dod vieglākus?
- Kā Tevi ietekmē atšķirīgu standartu uztstādīšana?
- Ko Tu teiktu draugam, kurš pildītu uzdevumu ar sarežģītākiem noteikumiem nekā pārējiem?
- Kā Tev liek justies doma, ka Tev vienmēr ir sarežģītāki noteikumi kā pārējiem?

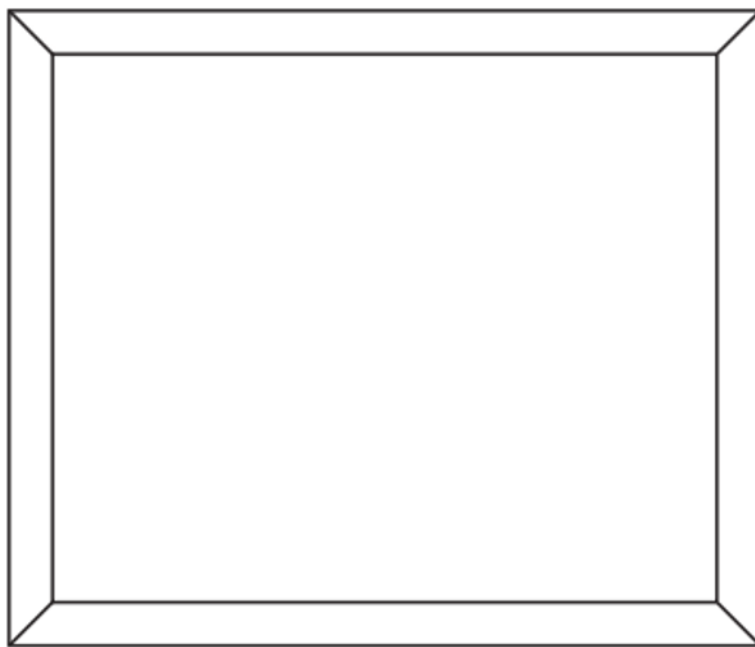


Stratēģijas

- 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.)

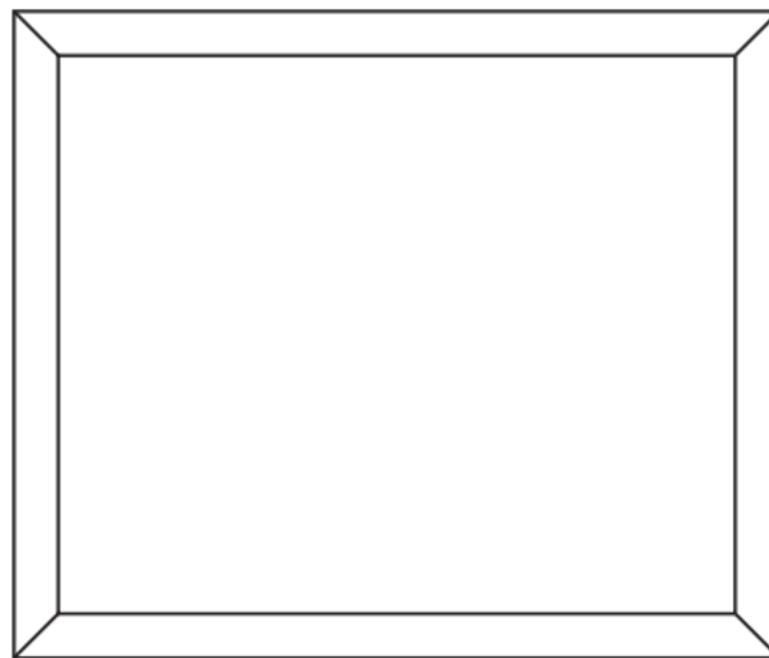


Uzzīmē neizdošanos



Uzzīmē dusmas

- Pabeidz zīmējumu
- Turpini zīmējumu
- Zīmē virsū
- Kuram sanāks neglītāks zīmējums



Zīmēšanas aktivitātes

Kontroles zaudēšana:

- Dot zīmēt ar truliem zīmuļiem, maziem krītiņu gabaliņiem
- Pielīmēt otas vai zīmuļus pie garāka priekšmeta
- Izmēģināt smērējošas pildspalvas
- Zīmēt uz citu mugurām
- Zīmējumu papildināšanas spēles

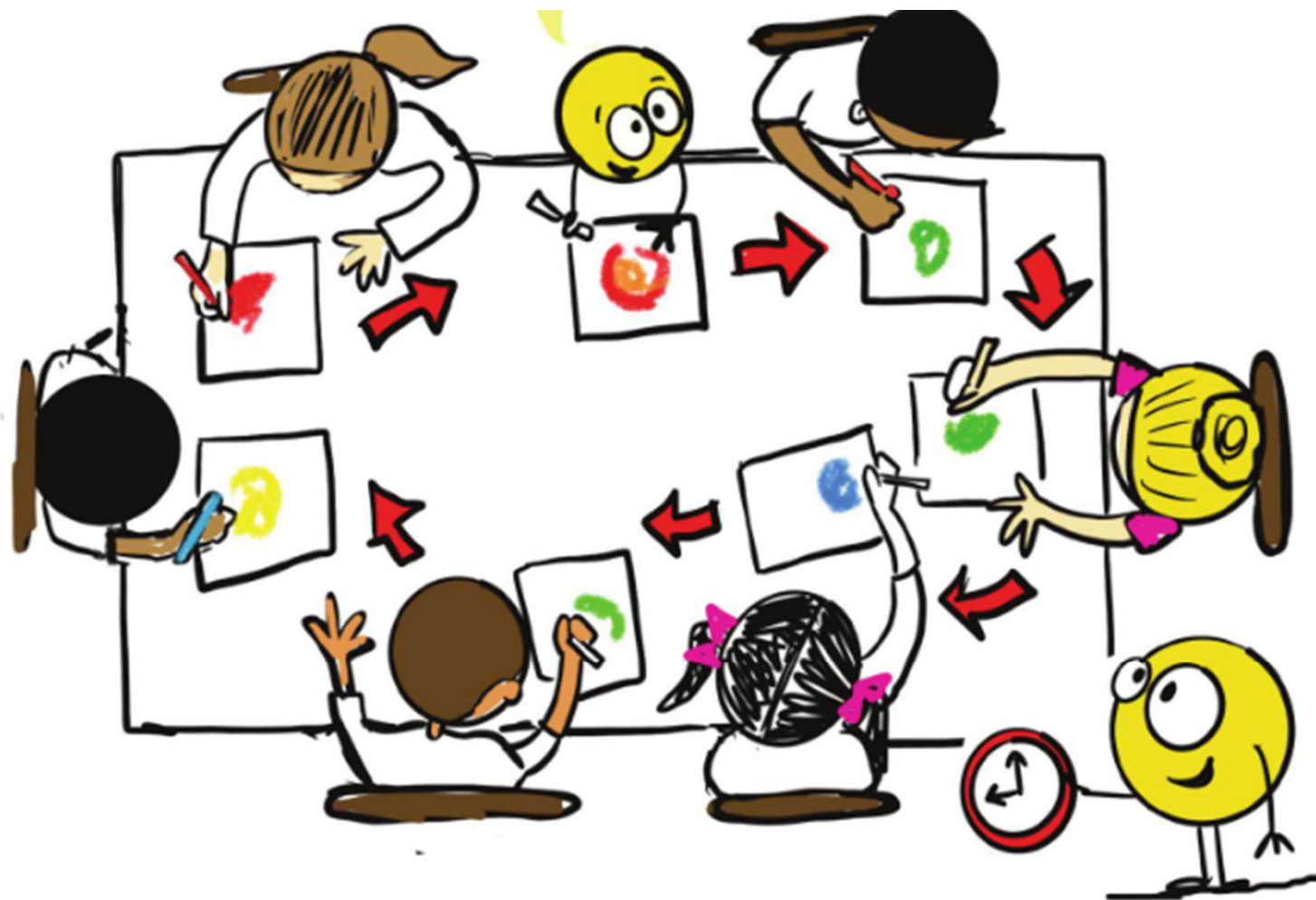


Back to Back Drawing Game for Kids & Adults - ...
[youtube.com](https://www.youtube.com)



Licencējams
...erstock.com · 1175416876

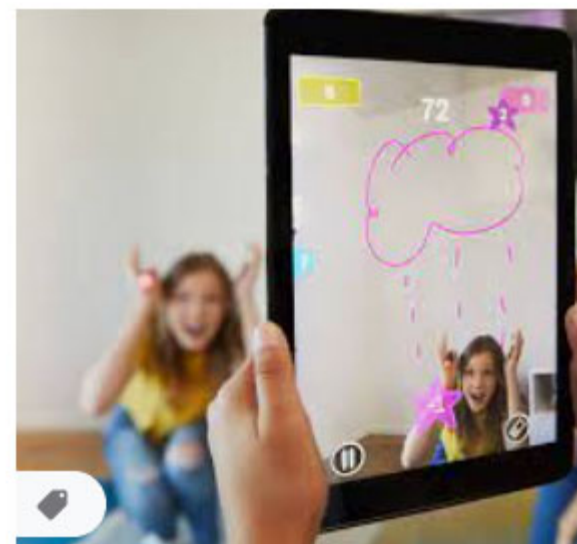
Blow Pens Images, Stock Photos & Vectors...
[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Kontroles spēles

Zīmēšana tumsā:

- Gaismas izslēgšana/acu aizsīšana
- Balta lapa, balts krītiņš vai krāsa – atklāj rezultātu, pārlejot ar akvareļu krāsām



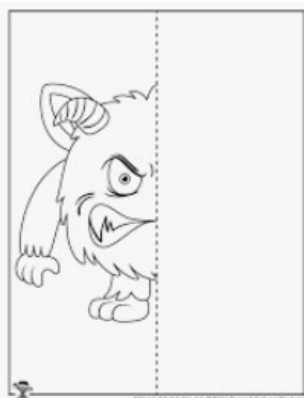
Pictionary Air - English Edition | ...
toysrus.ca · Noliktavā

Mākslas slimnīca, Restaurācijas darbnīca

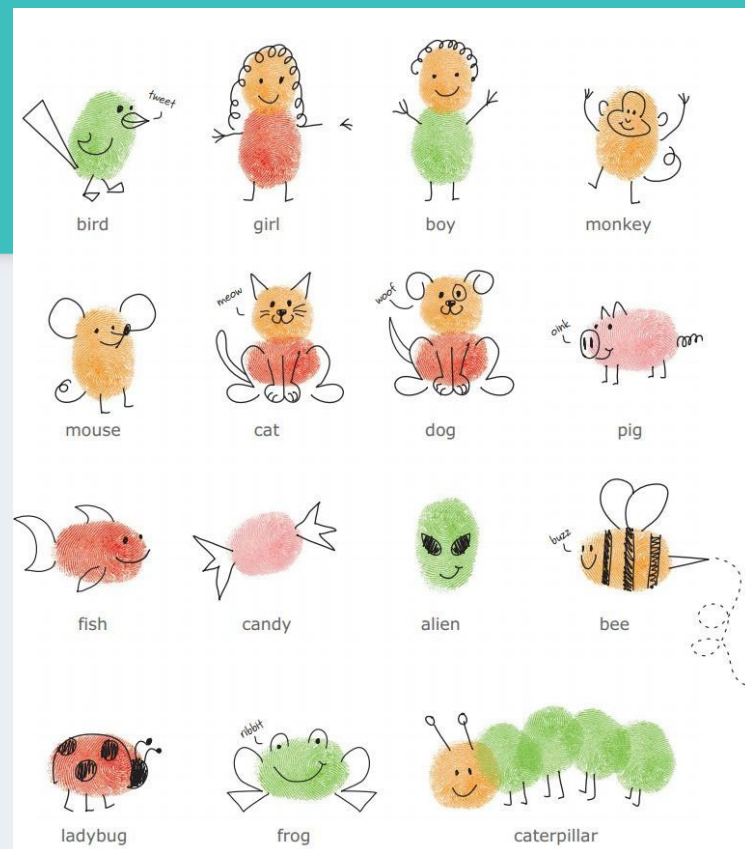
sagatavot lapas ar mākslas «kļūdām» (ķeburi, plēsumiem, krāsu pleķiem utt.), bērnam tās jāuzlabo un jāpapildina



There is a studio which creates soft toy...
pinterest.com



Monster Finish the Dra...
woojr.com



Zīmēšanas aktivitāte perfekcionistiem

- Bērnam jāuzzīmē, viņaprāt, «perfektais» zīmējums
- Otrais zīmējums – «izgāšanās»
- Jāpatur tikai otrais zīmējums
- Jālūdz bērnu atrast trīs lietas, kādēļ ir svarīgi šo zīmējumu saglabāt



Drawing Development in Children | ...
plasticenglish.wordpress.com

Kas Tev nepatika «perfektajā» zīmējumā?

Ko Tu vari mācīties no zīmējuma – «izgāšanās»?



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

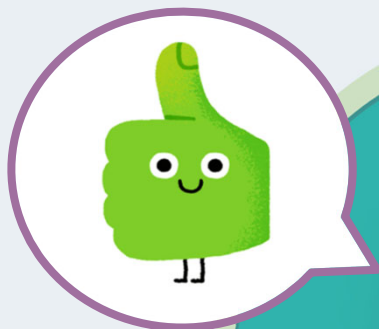
Neglābiet bērnu pārāk daudz un pārāk bieži – tas tikai palielinās viņu trauksmi

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

*Vai mana
uzvedība stiprina
bērnu vai vājina?*



46

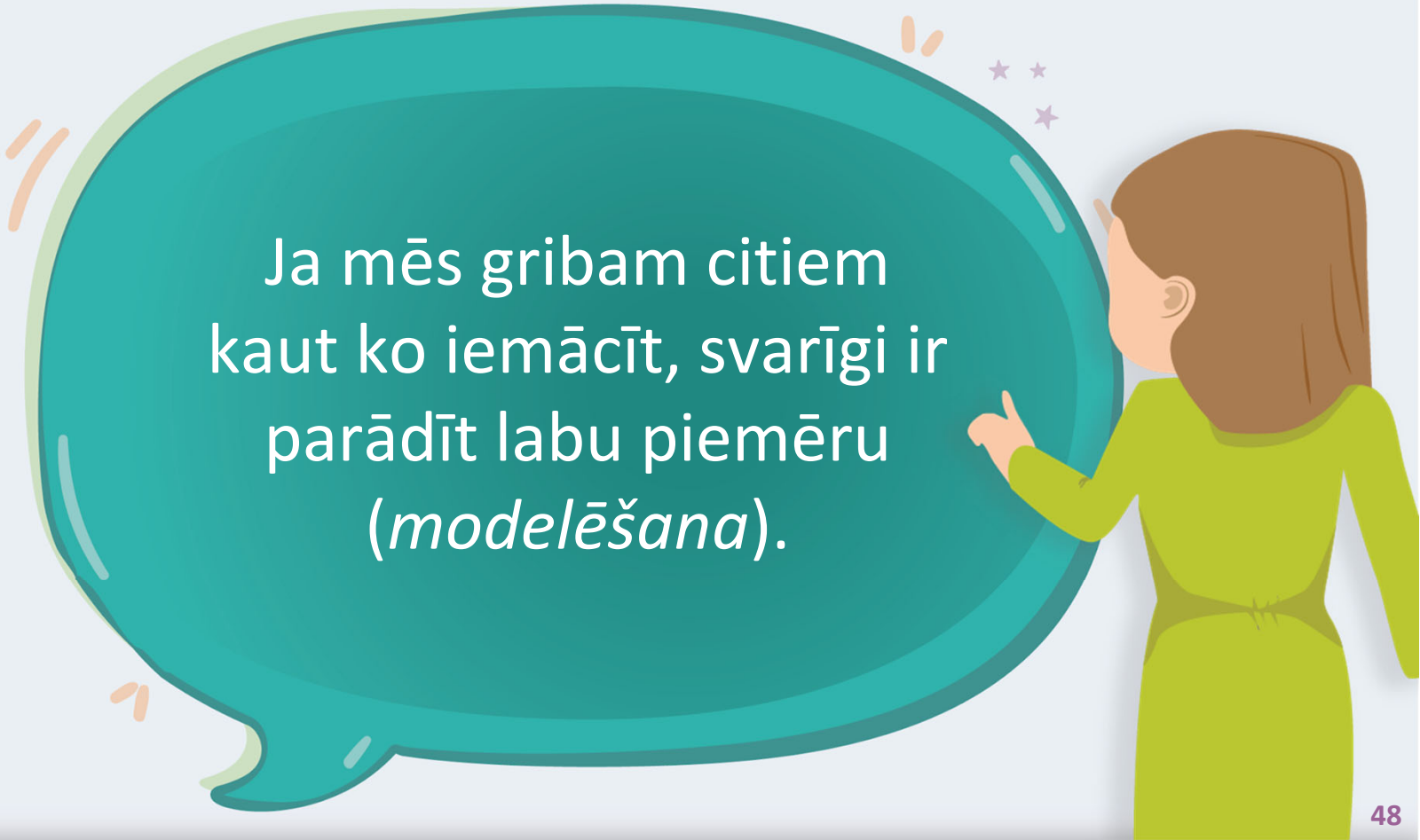


Pozitīvā pastiprinājuma likums:

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



47

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 outline and a small tail at the bottom left. There are some orange and purple decorative marks around the bubble. The background is a light blue gradient.

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

Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots



Sarunājies ar sevi

- Pamani, kādas sajūtas Tu sāc izjust
- Ievēro, kā reaģē Tavs ķermenis
- Ko Tu sev saki?
- Kas Tev jādara, lai parūpētos par savu ķermeni?
- Maigi sev pajautā, kas ar Tevi notiek
- Mierini sevi, kā Tu mierinātu savu draugu vai mazu bērnu



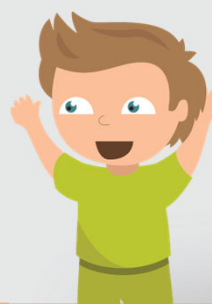
Vērojam notikumus

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



DUSMU KONTROLES SPĒLE

**MĀCĪTIES.
DRAUDZĒTIES.
SPĒLĒTIES**



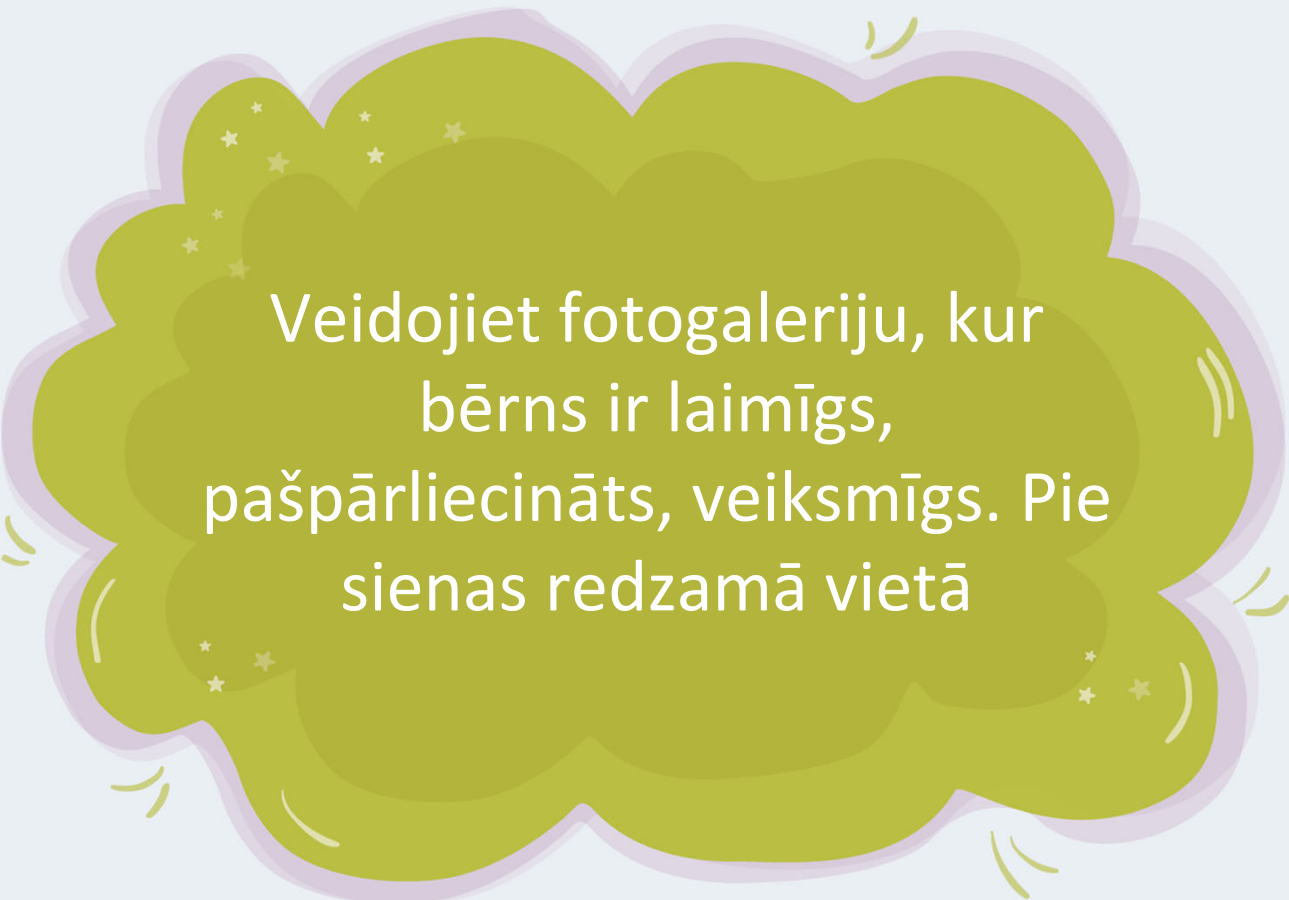
Kā diskutēt ar bērniem par kļūdīšanos?

- Kā Tu jūties, kad pieļauj kļūdu? Kāpēc?
- Kā Tev šķiet, kā cilvēki uz Tevi skatās, kad Tu pieļauj kļūdu?
- Vai Tu kādreiz esi ieguvis kaut ko no kļūdīšanās vai atklājis ko jaunu?
- Vai Tu kādreiz esi juties lepns par kādas kļūdas pieļaušanu?
- Vai kāda kļūda Tev kādreiz ir likusi iedziļināties kādā problēmā dziļāk?





Visbriesmīgākais
moments ir mirkli pirms
sākuma



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

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



Ko domāt par kļūdām

- Kļūdas liek mums vairāk piepūlēties un veido mūs stiprākus
- Jo vairāk mēs mēģinām, jo labāk mums izdodas
- Kļūdoties mēs uzzinām vairāk par pareizo atbildi
- Ja es nevaru atrast uzreiz pareizo atbildi, tas ir sarežģīts jautājums
- Reizēm atbildes pašas ienāk galvā, ja es dodu sev iespēju nedaudz padomāt
- Kļūdas sniedz iespēju lūgt palīdzību
- Kļūdas māca mums neatlaidību
- Ar katru nākamo reizi man izdosies vēl labāk
- Tas prasa lielu drosmi – mēģināt atkal un atkal



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.

59

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?*

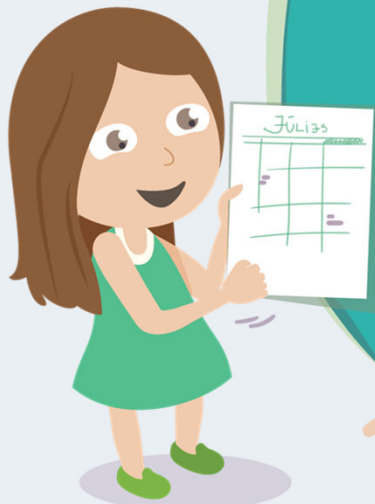
*Kā es vēl varētu
uz to skatīties?*

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> 62

Stāstu metode

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



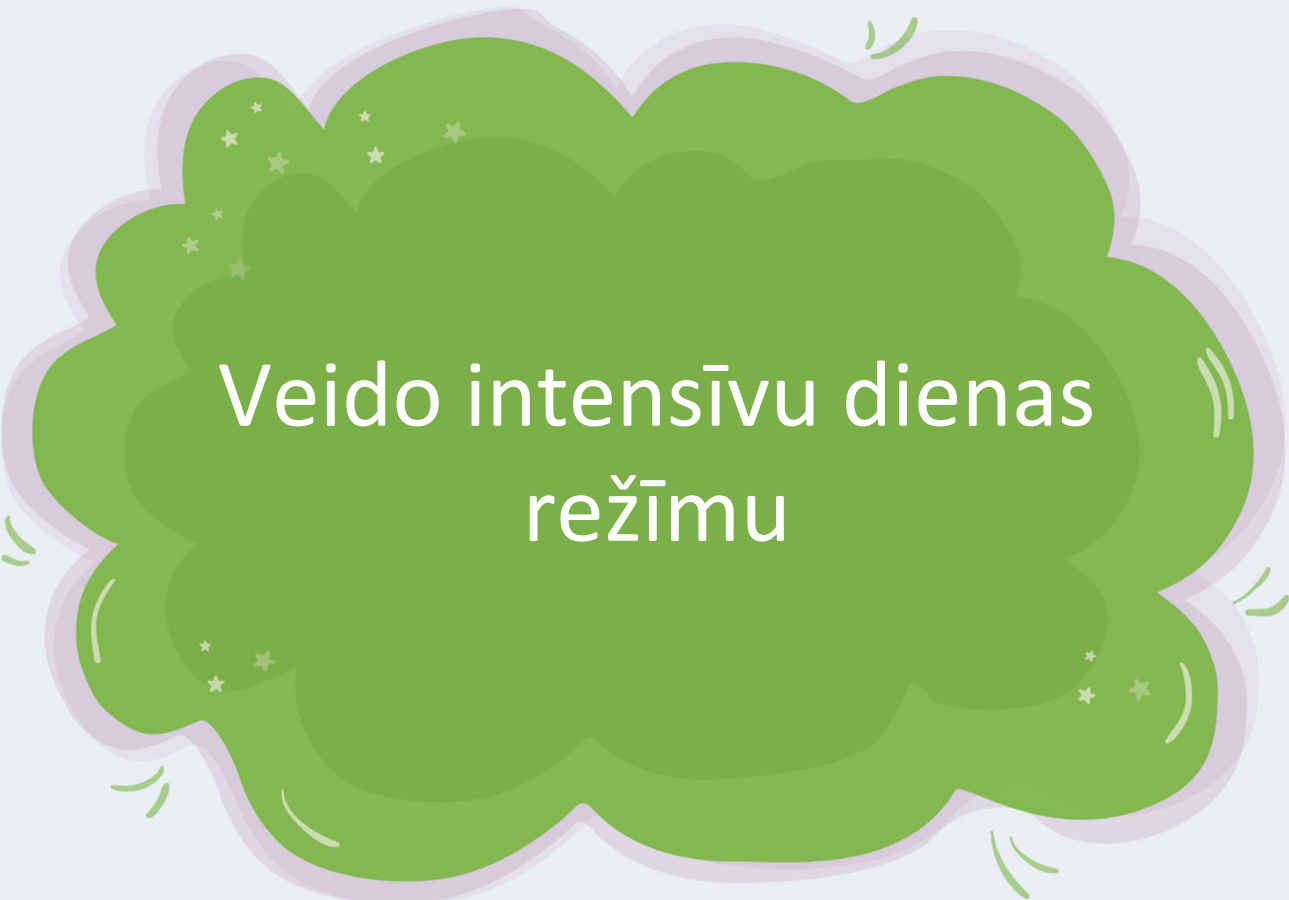
Veido plānus un pārskati tos

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

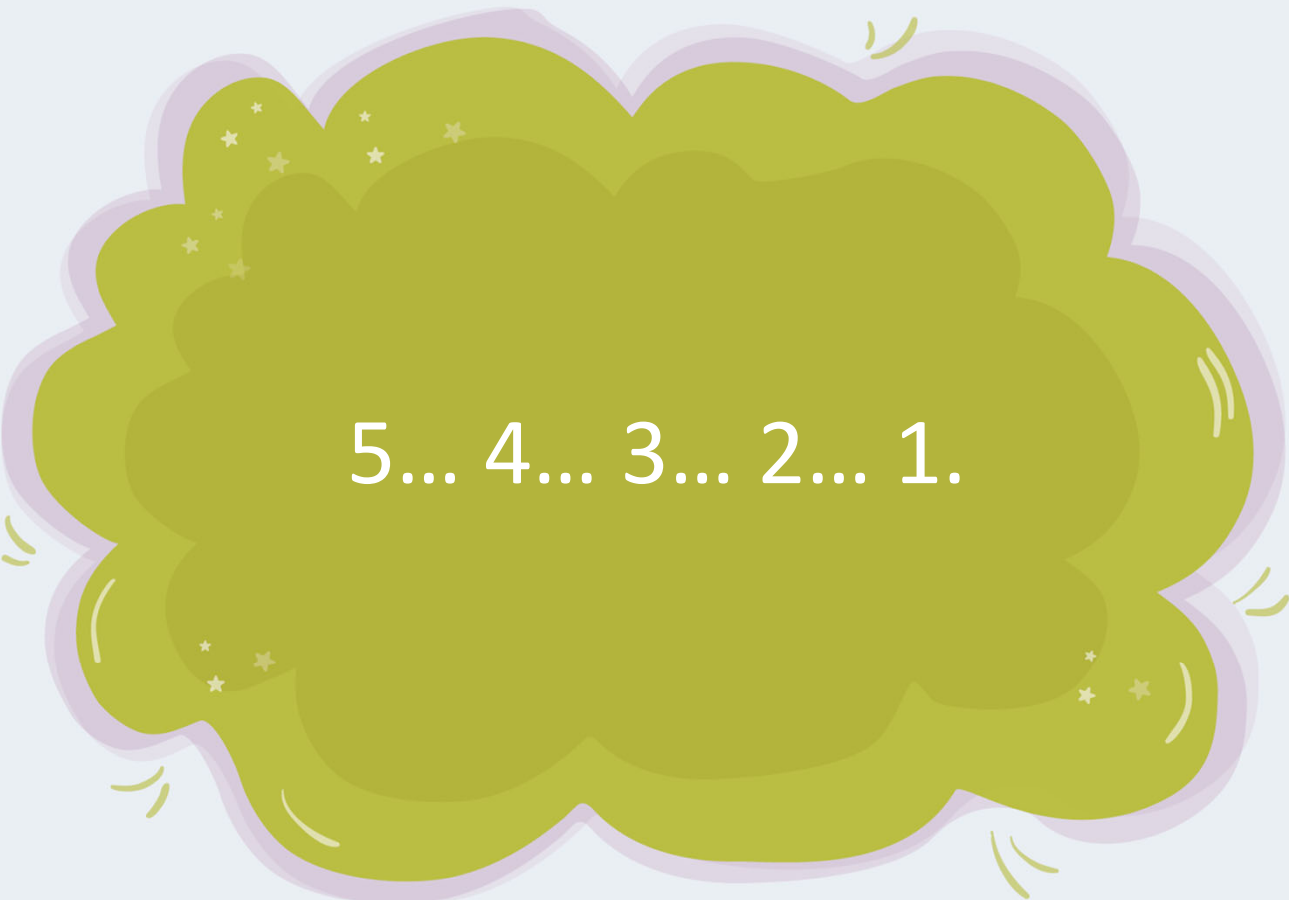


Spēlējiet "Sarunu apli" un citas spēles,
kur jāstāsta labas lietas par sevi





Veido intensīvu dienas
režīmu



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

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.



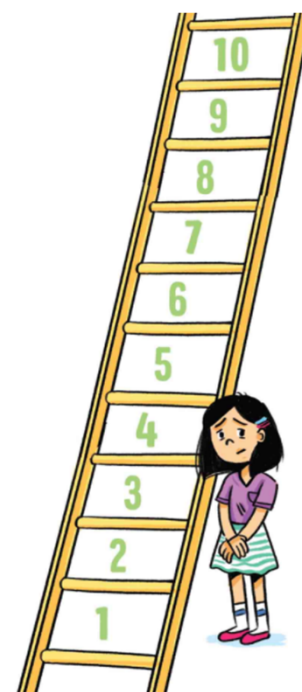
Pārrunājiēt notikumus, kas no izgāšanās kļuvuši pat veiksmes stāstiem



Plānojiet spontānitāti - pamēģināsim!!!

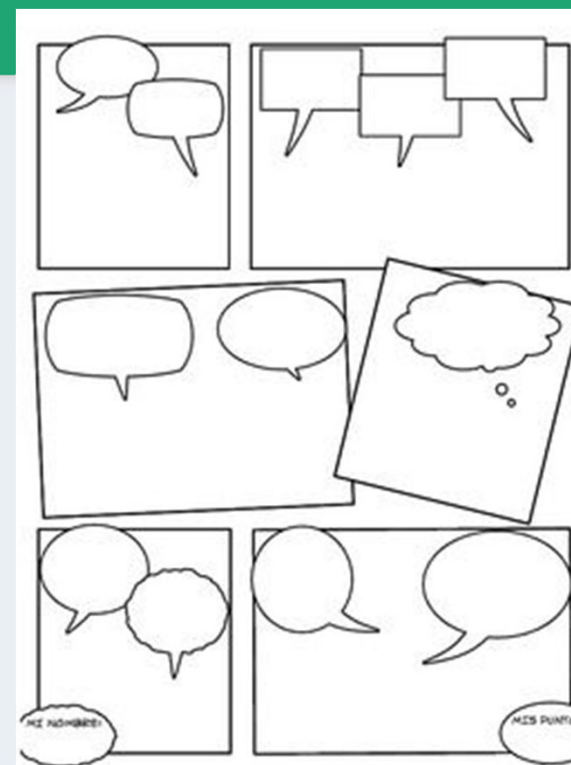
*Kādas ir
bailīgākās lietas,
kas var notikt?*

*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.



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

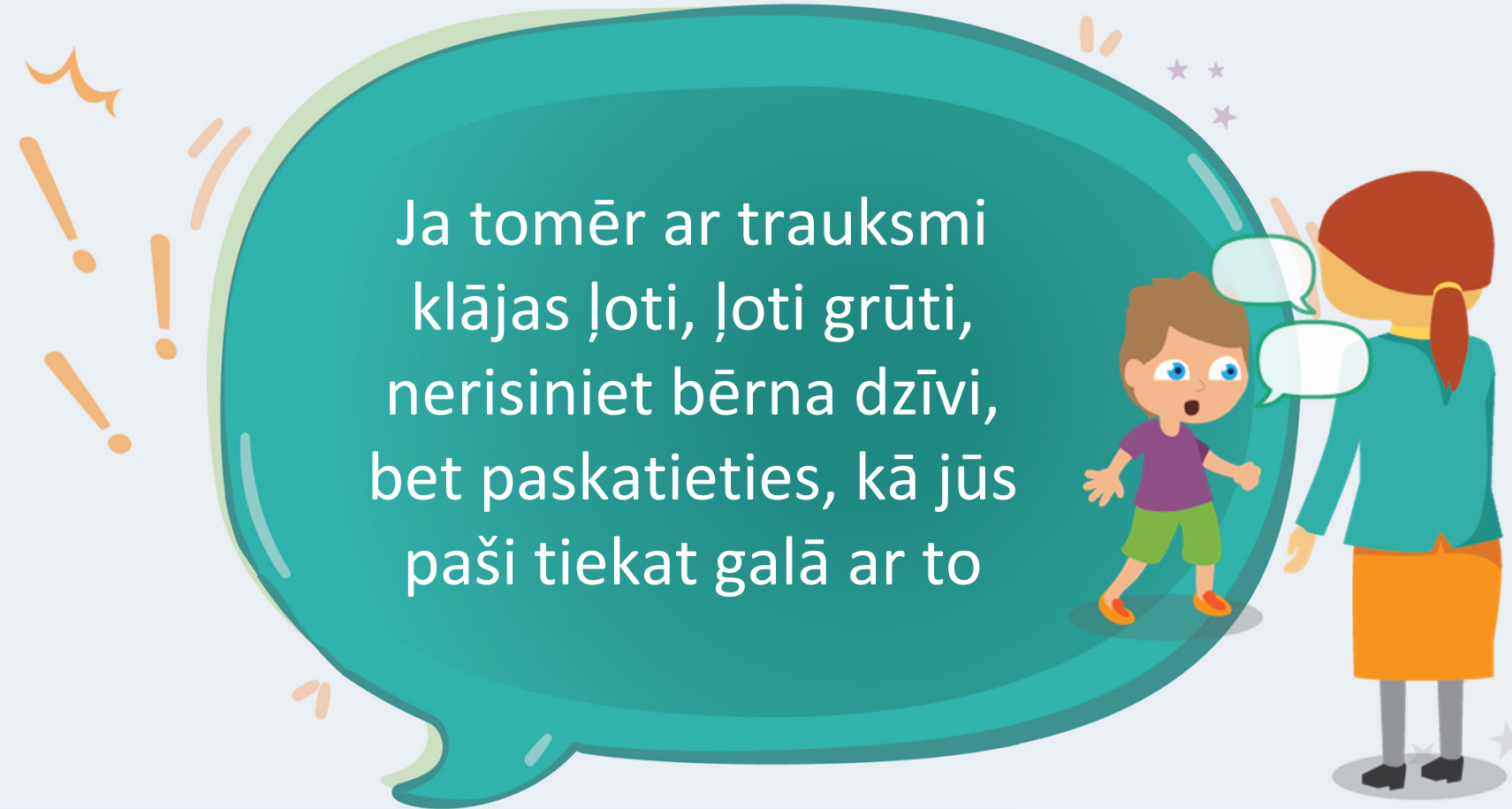
- Tas palīdzēs jauniešiem saprast savas vērtības un pieņemt drošus lēmumus arī tad, kad jaunieši riskē:
 - *Ko darīt, ja par mani smejas?*
 - *Ko darīt, ja neviens ar mani nerunā?*
- Pārrunājiet, kādas vispār pārrunu vadīšanas stratēģijas jaunieši izmanto pārrunu veikšanai;
- Māciet kritisko domāšanu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



Paliec bērnam blakus, nedari viņa vietā, bet pavaicā, kā gāja

- Atgriezeniskā saite
 - Kas notika?
 - Kas izdevās?
 - Ko varēji izdarīt labāk?
 - Ko darītu citādi, lai tas izdotos labāk?
 - Kad mēģināsi atkal?





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

PRASME KĻŪDĪTIES

Jautājumi un atbildes



Jautājums:

Manam sešgadniekam liekas ir
bailes kļūdīties. Negrib īsti darīt to,
ko neprot. Atceros ka tad kad sāka
iet dārziņā, mūzikas stundās neko
nedarīja kamēr visi citi mācījās.

Viņš vēroja un kad pats bija
iemācījies, tad dziedāja visiem
līdzi.

78

Jautājums:

Kāpēc ir cilvēki, kuri nekad
neatzīst savas kļūdas un meklē
vainīgos apkārt.

Vai ir svarīgi šādus cilvēkus
mēģināt pārliecināt, ka
kļūdīties ir normāli un tas
palīdz augt?

Jautājums:

Kā palīdzēt bērnam 4.gadi, kurai ir izteikta līdera pozīcija grupā meiteņu vidū, visur grib būt pirmā, bet tiklīdz kaut kas nesanāk, neizdodas tā ir asaras pa gaisu un šķiet ka pasaules gals ir klāt. Pēdējais spilgtākais notikums, velk botes lai dotos uz dārziņu, un viņai neizdodas uzvilkt un ir asaras pa gaisu un tajā laikā viņa neļauj nevienam palīdzēt uzvilkt to boti kājās, stāv un bļauj. Kā reaģēt uz šādiem momentiem?

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)**

Avoti

- <https://kidshealth.org/en/parents/ocd.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-slimnicas-stasts>
- <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Making-Mistakes-Activities-to-go-with-The-Girl-Who-Never-Made-Mistakes-3291895?epik=dj0yJnU9b05DNmQ2X1puejhxZ21MNlIdoX0ZhcGlaVHIHWnJjbUsmcD0wJm49cWZLUfJsNjhQNjc0R21DNjA1bFQ0dyZ0PUFBQUFBR0NieDJz>
- <https://www.mindsetkit.org/topics/celebrate-mistakes/downloadable-activity-ideas>
- <https://theartofeducation.edu/2018/01/22/3-activities-help-students-overcome-making-mistakes/>
- <https://biglifejournal.com/blogs/blog/books-activities-kids-learn-mistakes>

