

uzvediba.lv

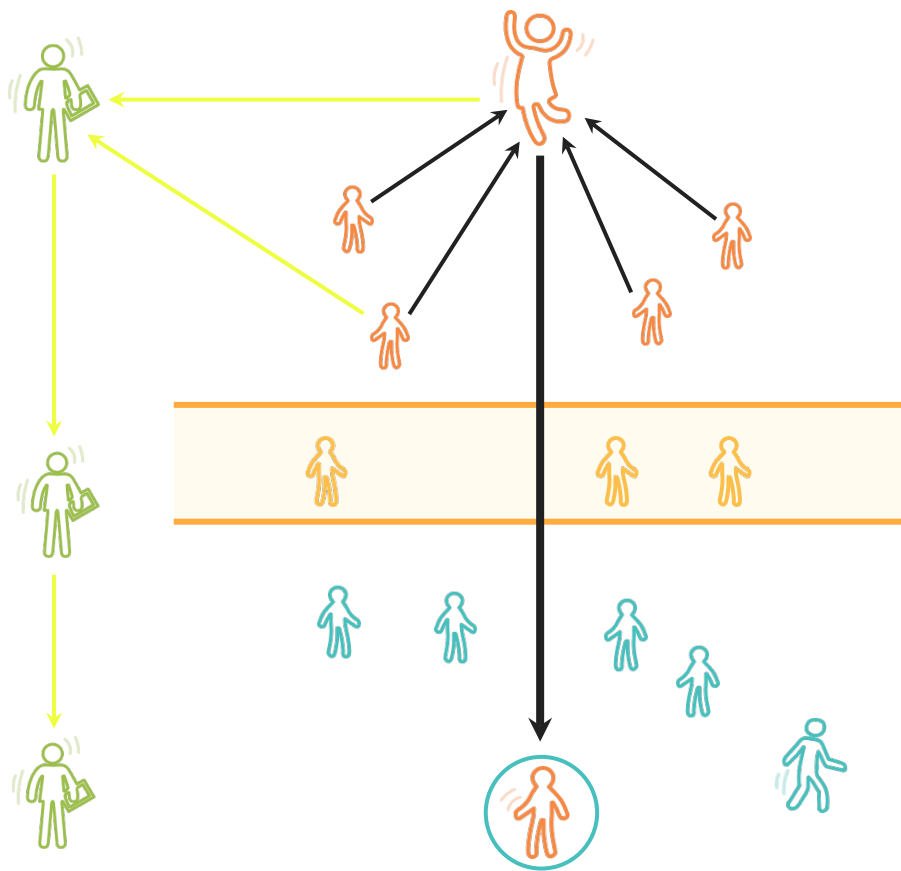
## VEBINĀRS

# Popularitāte par katru cenu

16:00 - 18:00  
Līga Bērziņa

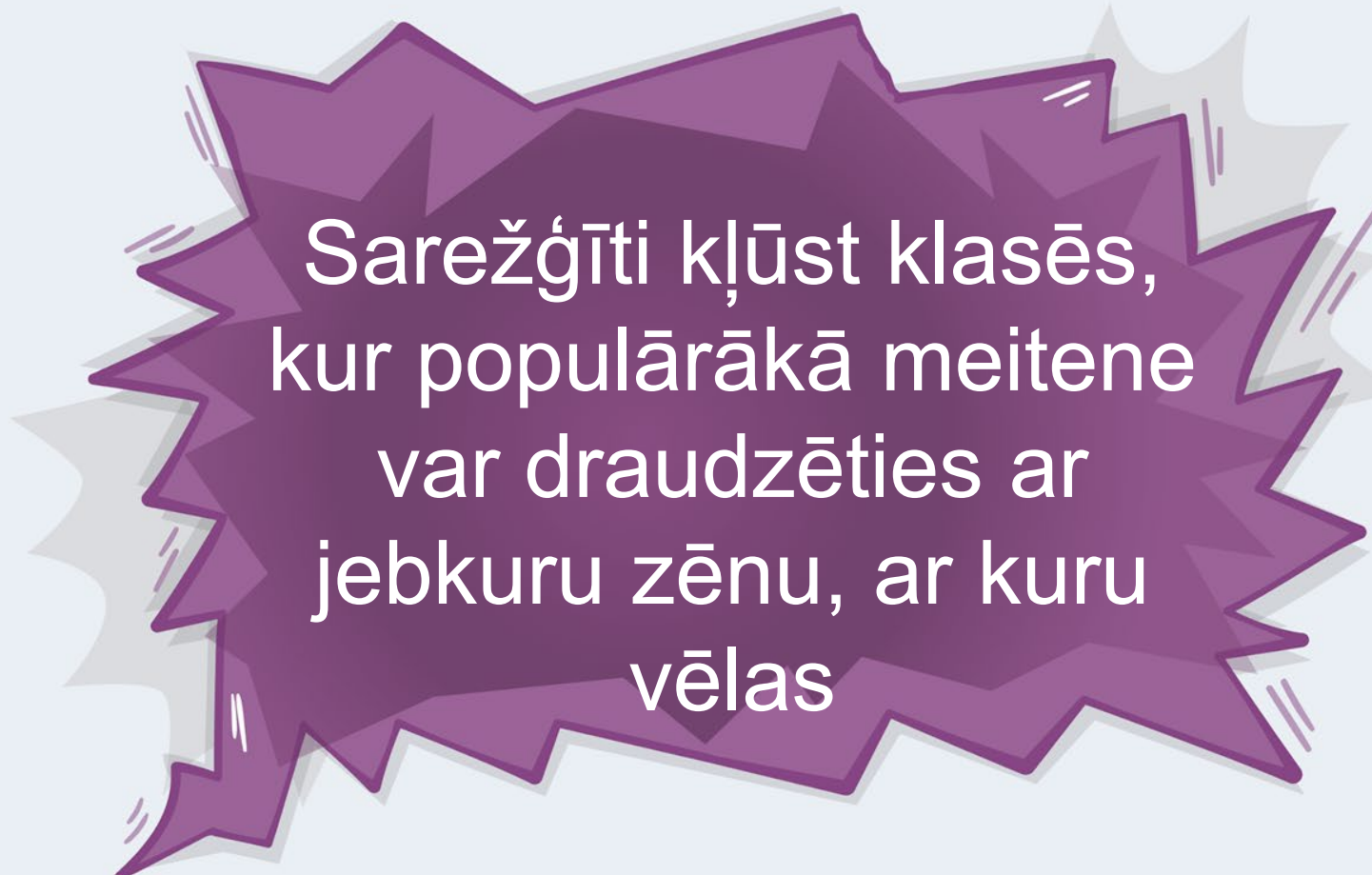


- Ko darīt, ja otrs cilvēks visu laiku grib mēģināt, salīdzināt, izsmiet citus par zaudējumiem
- Ko darīt, ja kāds visu laiku vēlas parādīt savu pārkumu pār citiem?
- Ko darīt, ja bērni nemāk sevi pierādīt veselīgā veidā?





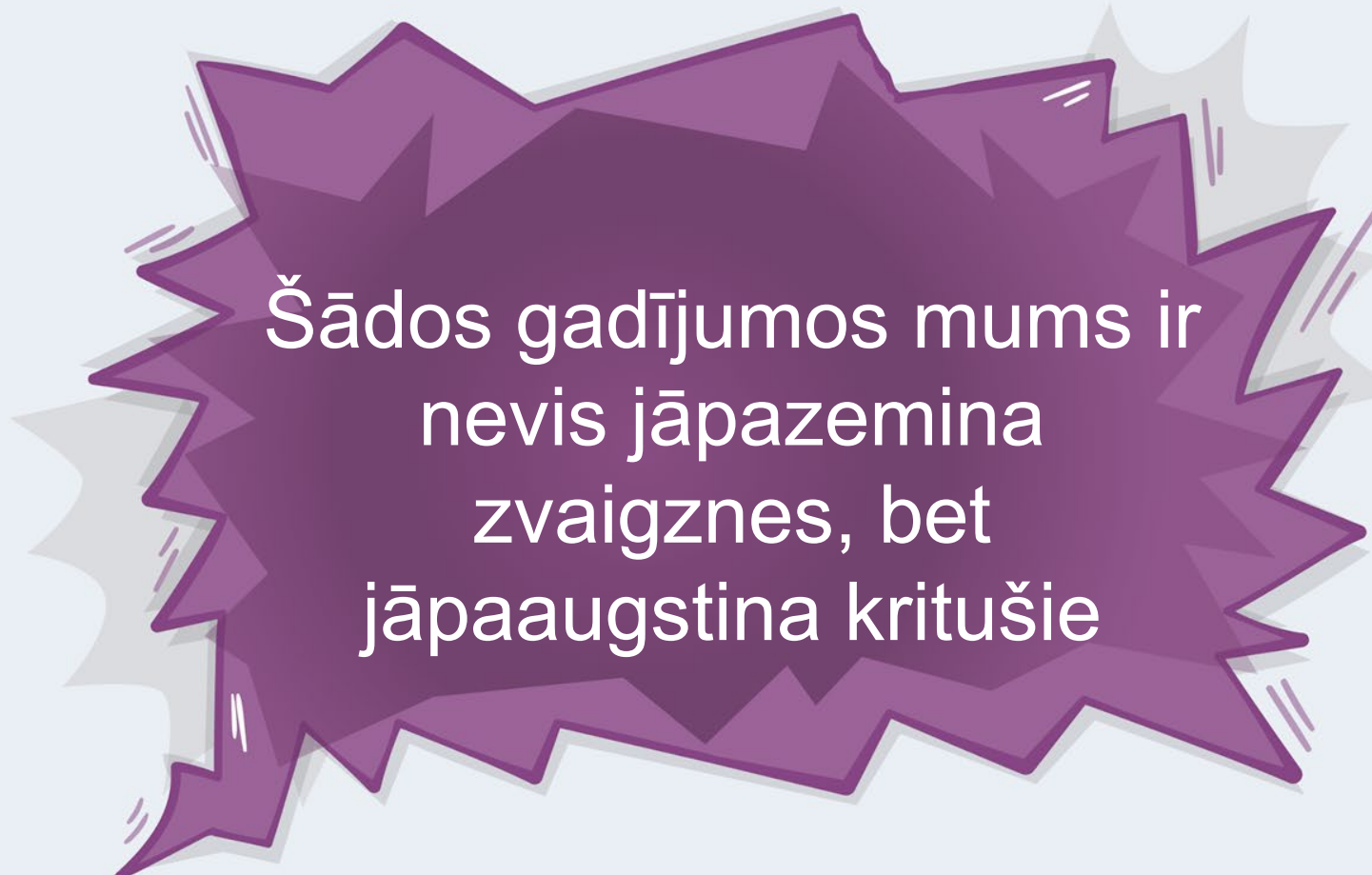
Ir meitenes, kas saprot,  
ka viņu sociālais  
statuss ir atkarīgs no  
viņu attiecībām ar  
zēniem



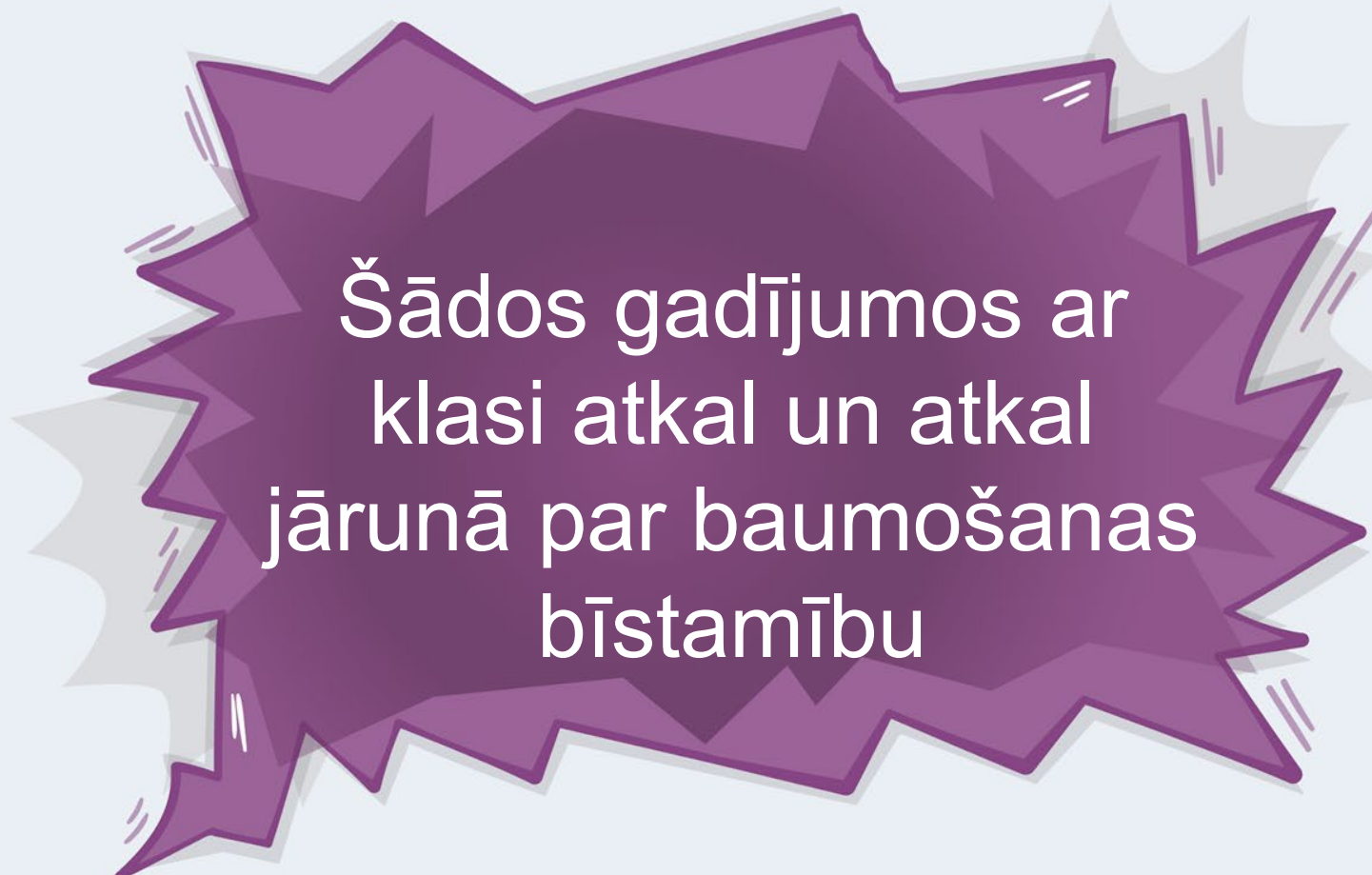
Sarežģīti kļūst klasēs,  
kur populārākā meitene  
var draudzēties ar  
jebkuru zēnu, ar kuru  
vēlas

# Zēni un sociālais statuss

- Meitenes nodos draudzenes, lai uzturētu labas attiecības ar zēniem
- Meitenes var melot un mānīties, lai būtu kopā ar kādu puisi
- Meitenes var sākt bastot stundas, mānīties vecākiem, lai pavadītu laiku kopā ar viņiem, piemēram, smēķējot
- Meitenēm varētu būt lielas grūtības atšķirt flirtu no seksuālas vardarbības, melot par savu seksuālo pieredzi
- Šīs meitenes var nonākt vardarbīgās attiecībās ar zēniem



Šādos gadījumos mums ir  
nevis jāpazemina  
zvaigznes, bet  
jāpaaugstina kritušie

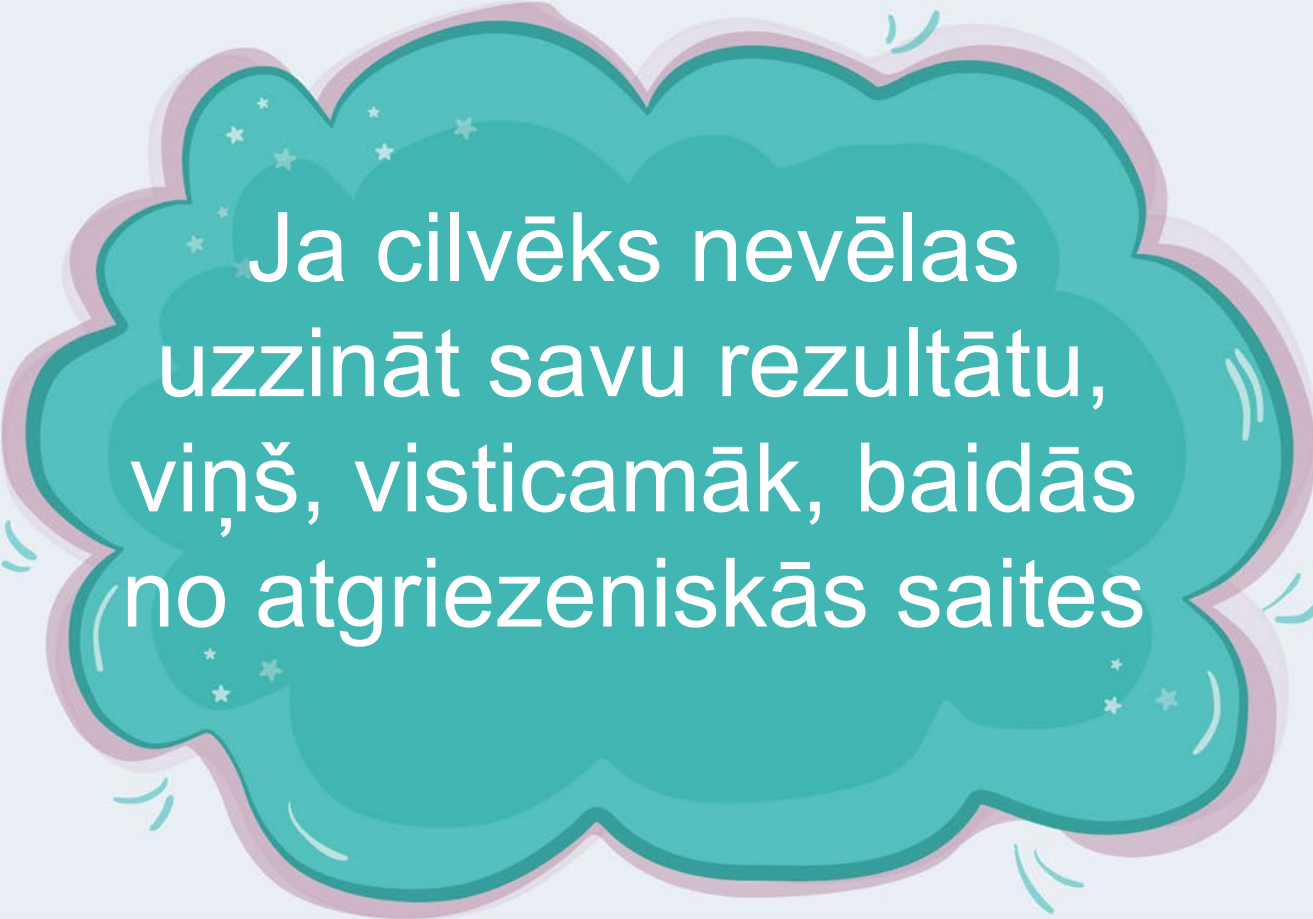


Šādos gadījumos ar  
klasi atkal un atkal  
jārunā par baumošanas  
bīstamību

# Selektīvā uztvere –

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



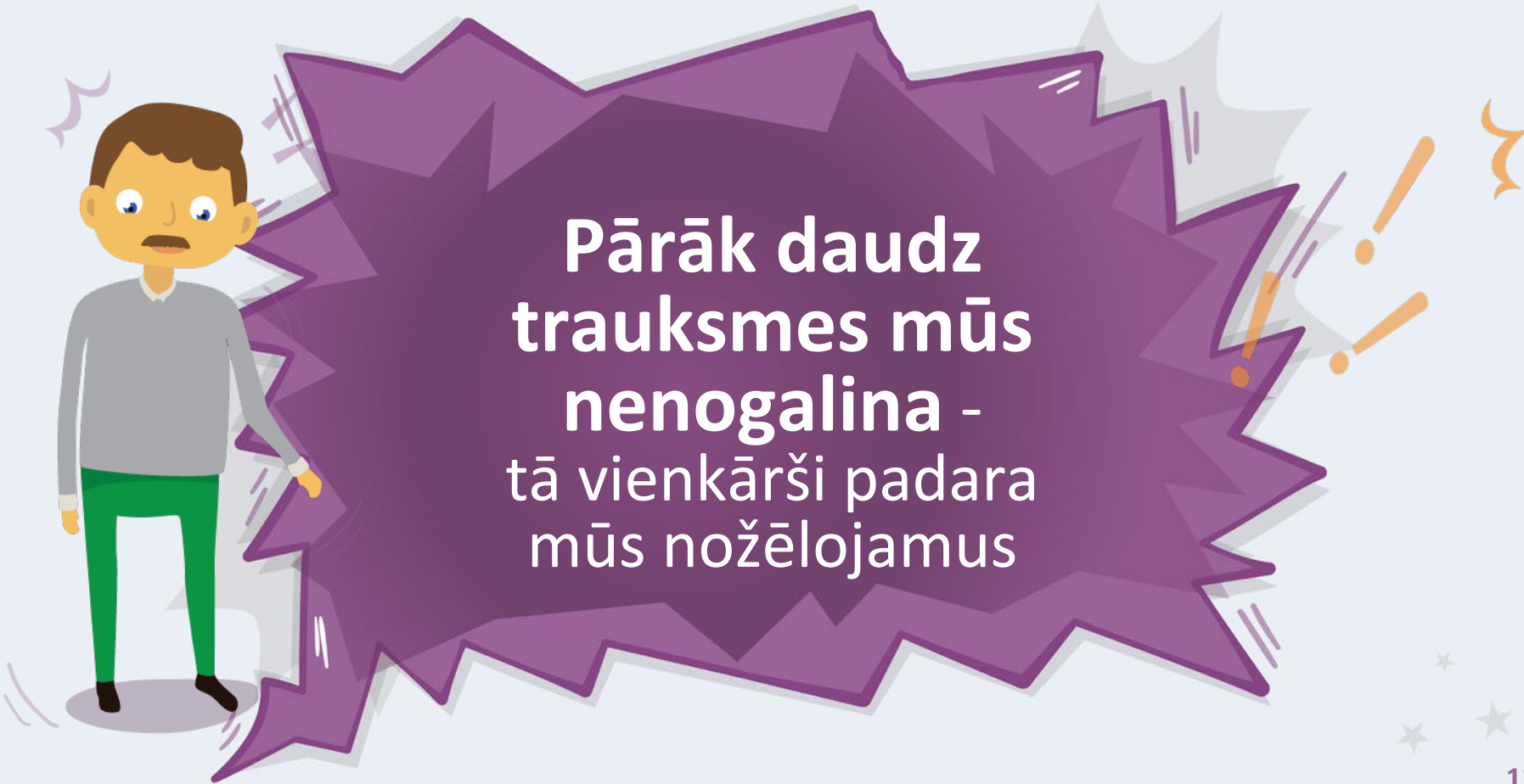


Ja cilvēks nevēlas  
uzzināt savu rezultātu,  
viņš, visticamāk, baidās  
no atgriezeniskās saites

## Bērni ar augstu sociālo trauksmi nav tikai nagu grauzēji 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



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

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

*David Icks*



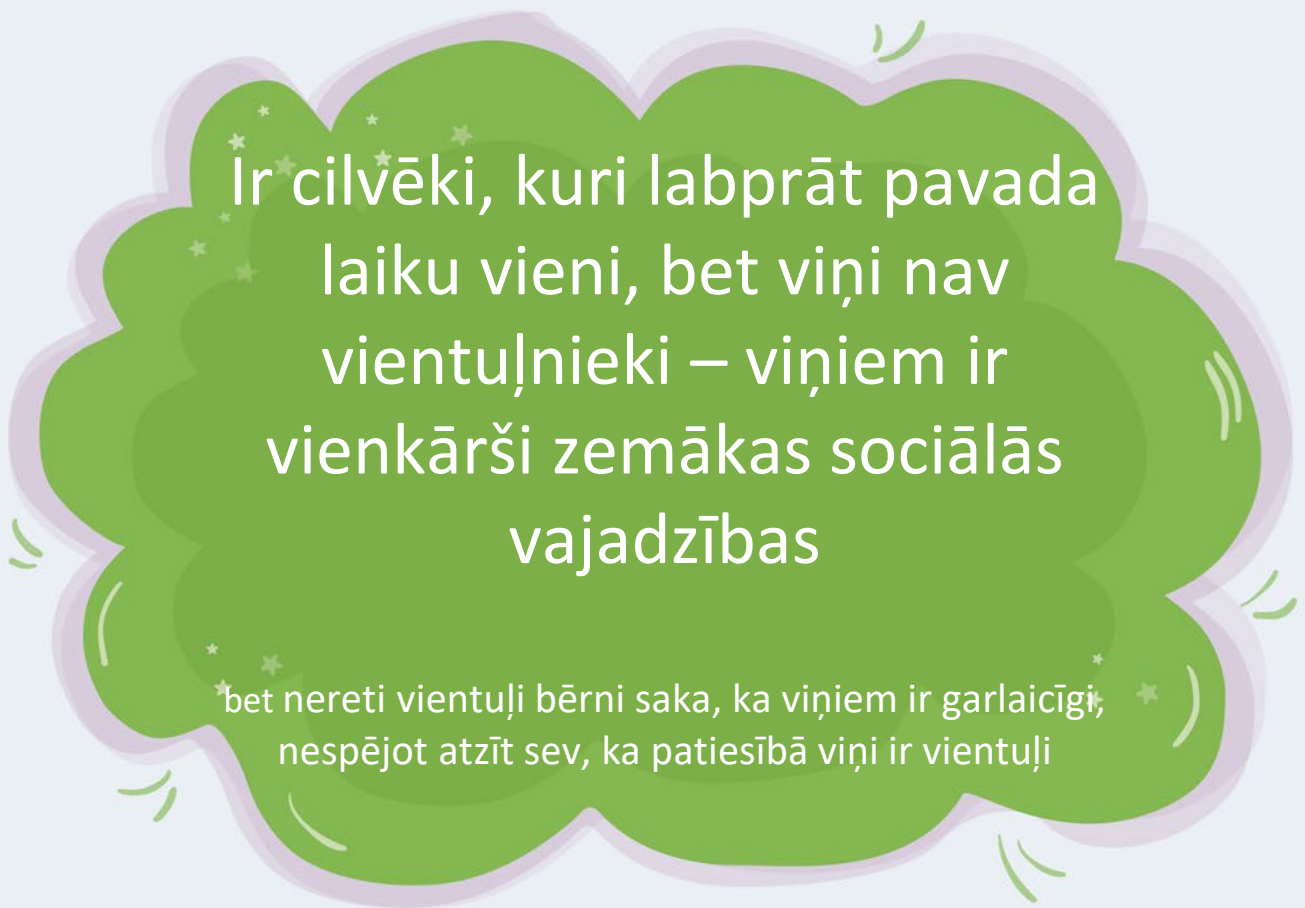


Trauksme un bailes  
vienmēr ir īstas!!!



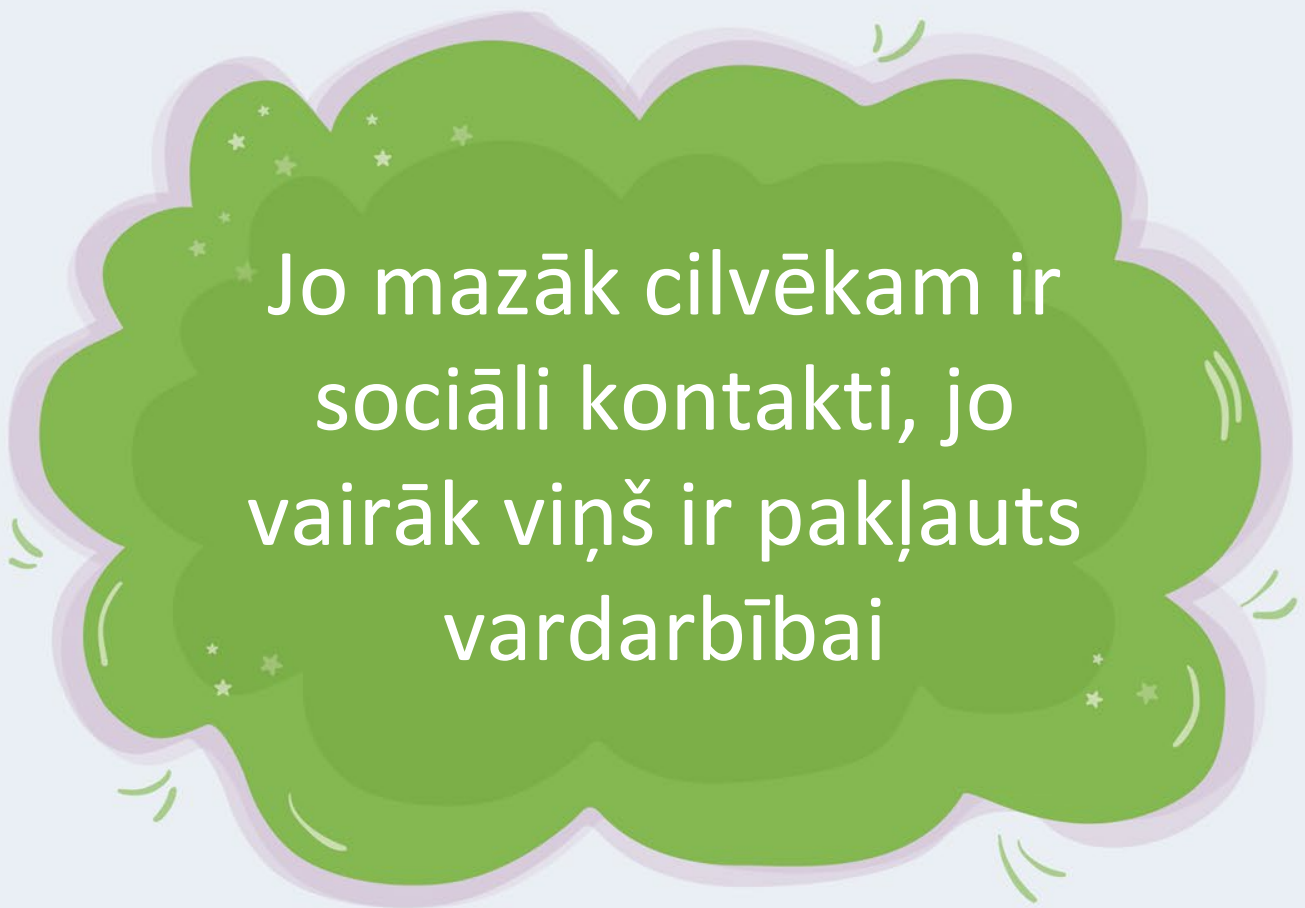
Sociālā trauksme nav  
iestrēgšana kautrīgumā  
to var pamazām  
pārvarēt

prof Tamar Chansky



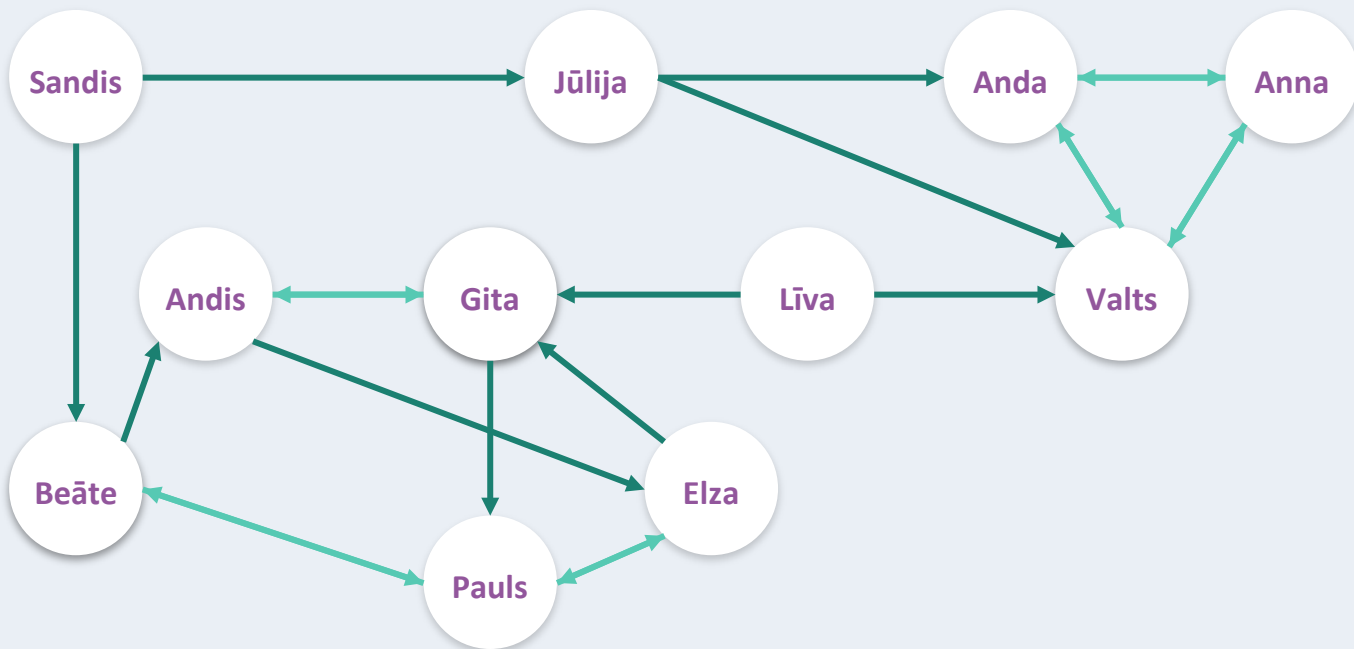
Ir cilvēki, kuri labprāt pavada  
laiku vieni, bet viņi nav  
vientuļnieki – viņiem ir  
vienkārši zemākas sociālās  
vajadzības

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

# Mācieties veidot sociogrammas



# Trauksme patērē milzīgus smadzeņu resursus





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

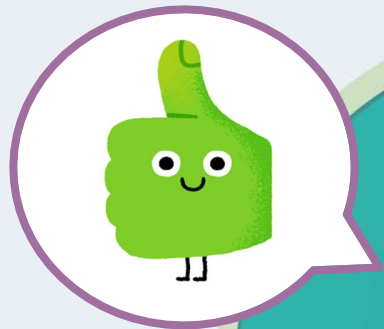
# Domāt aizvietojošās domas

- 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 uzvaras un zaudējumi maina mūsu identitāti

- Reizēm mums ir bail uzvarēt, jo cīņa par uzvaru kļūst par daļu no manas identitātes –
  - es esmu tievētājs
  - Es cīnos par tiesībām
  - Es gribu būt labākais
  - Es cīnos par savu veselību
- Bet brīdī, kad mēs šo cīņu izcīnām, mums parādās izmisuma un vientulības sajūta – kas es būšu, kad es būšu vesels?
- Vai es pazaudēšu attiecības ar visiem šiem cilvēkiem, kas man palīdzēja izcīnīt uzvaru?





# Pozitīvā pastiprinājuma likums:

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



| Situācija pirms tam                                                 | Uzvedība                                 | Sekas                              |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontroldarbu, un uztraucas | Pēteris 40 minūtes gaida ar paceltu roku | Skolotāja pie Pētera nepienāk.     |
| Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontroldarbu, un uztraucas | Pēteris apgāž galdu                      | Skolotāja uzreiz pienāk pie Pētera |
| Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontroldarbu, un uztraucas | ?                                        | ?                                  |

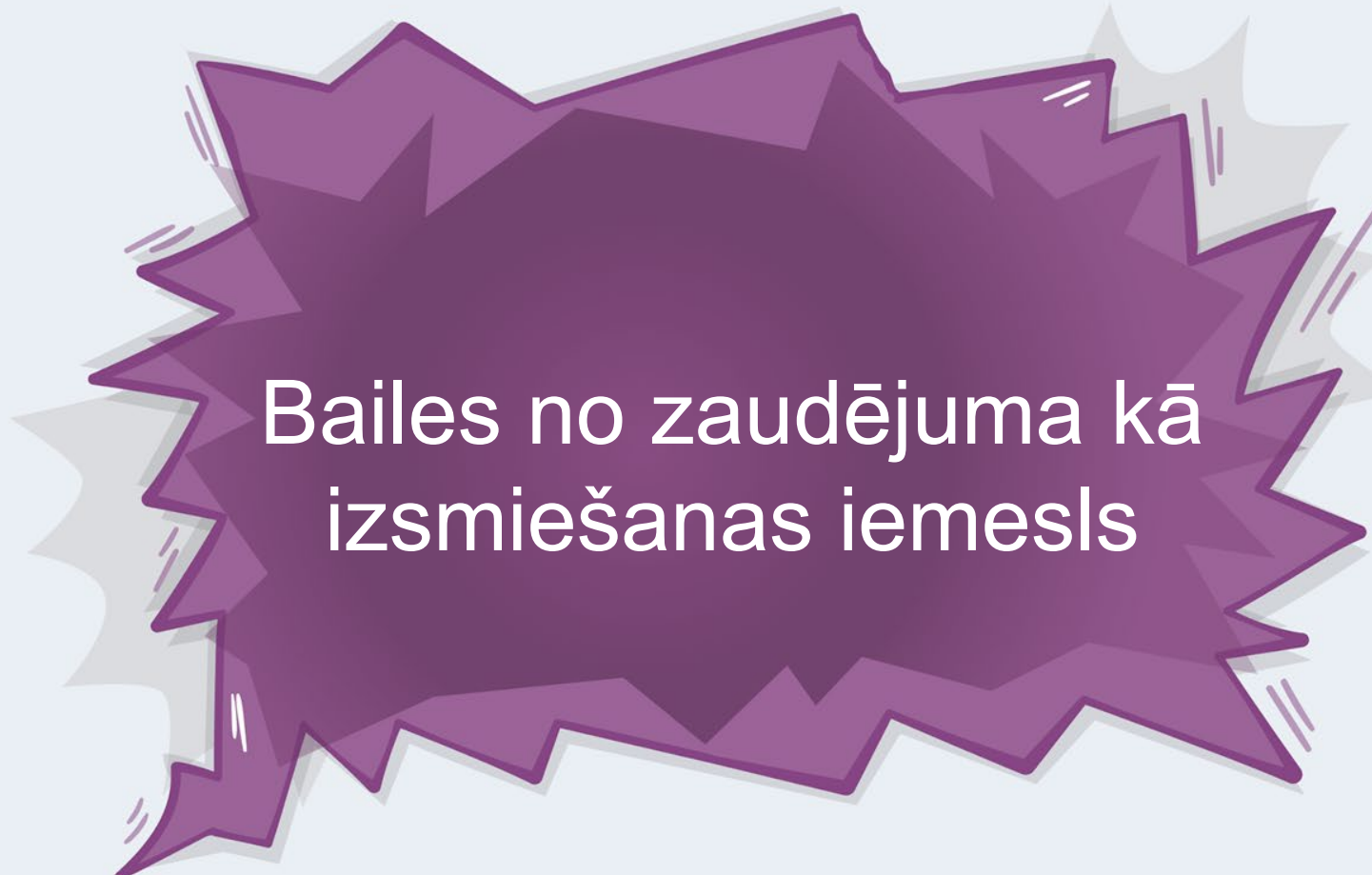
# Sods:

- neiemāca jaunu pozitīvu uzvedību;
- var iemācīt jaunus agresīvas uzvedības modeļus;
- tas, ko pieaugušais uzskata par sodu, var nebūt bērnam sods.



Labas intervences  
rezultātā bērnam jāiegūst  
**VAIRĀK** rīcības variantu,  
nekā viņam bija pirms  
tam.





# Bailes no zaudējuma kā izsmiešanas iemesls



Digitālā vardarbība.  
Sarunājiet bērnam  
atvienoties no  
whatsapp un skatīties,  
kas pienes ziņas

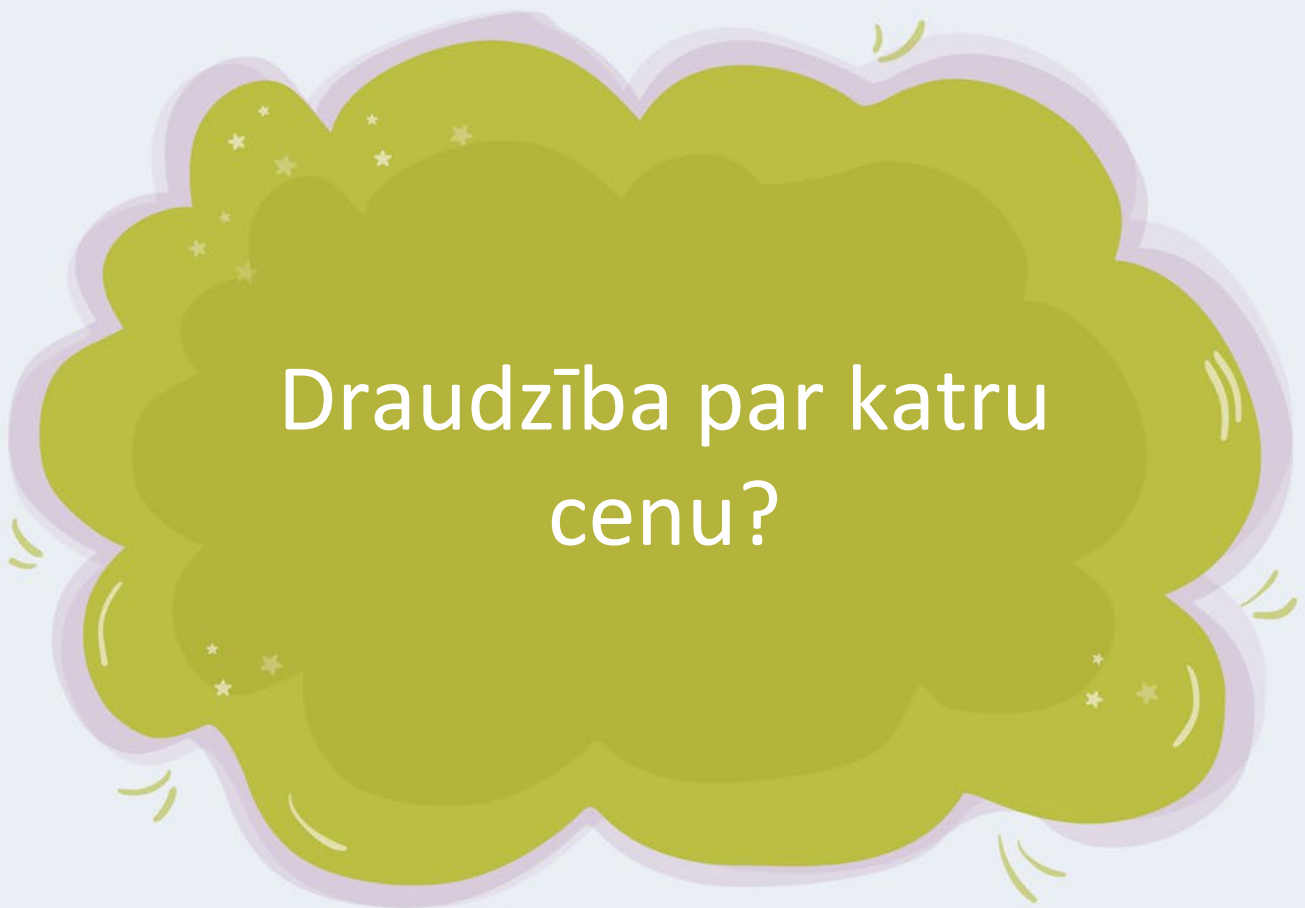
# Ak ko mēs identificējamies savā dzīvē – ar procesu vai ar uzvarām un zaudējumiem?

- Parādiet bērniem perspektīvu ar sportistiem – labākais Latvijā var būt pilnīga viduvējība pasaulē
- Bet tāpēc nevajag atmest cerības
- Tāpēc ir labi sacensties ar sevi, nevis pret profesionāļiem





KO DARĪT?



Draudzība par katru  
cenu?

# Noraidījuma terapija

- ja bērns nav saņēmis 5 noraidījumus dienā, viņš nav pietiekami daudz devies ārpus savas komforta zonas
- Jo vairāk būs kļūdas un zaudējumi, jo veselīgāk tas tiks uztverts



# Atceries, ka daudzi uztraukumi nepiepildās

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

# Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots

# 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



# 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



- 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 apzinos, ka es visiem nepatīku, un tas ir OK
- Es jūtos vērtīgs un vajadzīgs
- Es apzinos, 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?



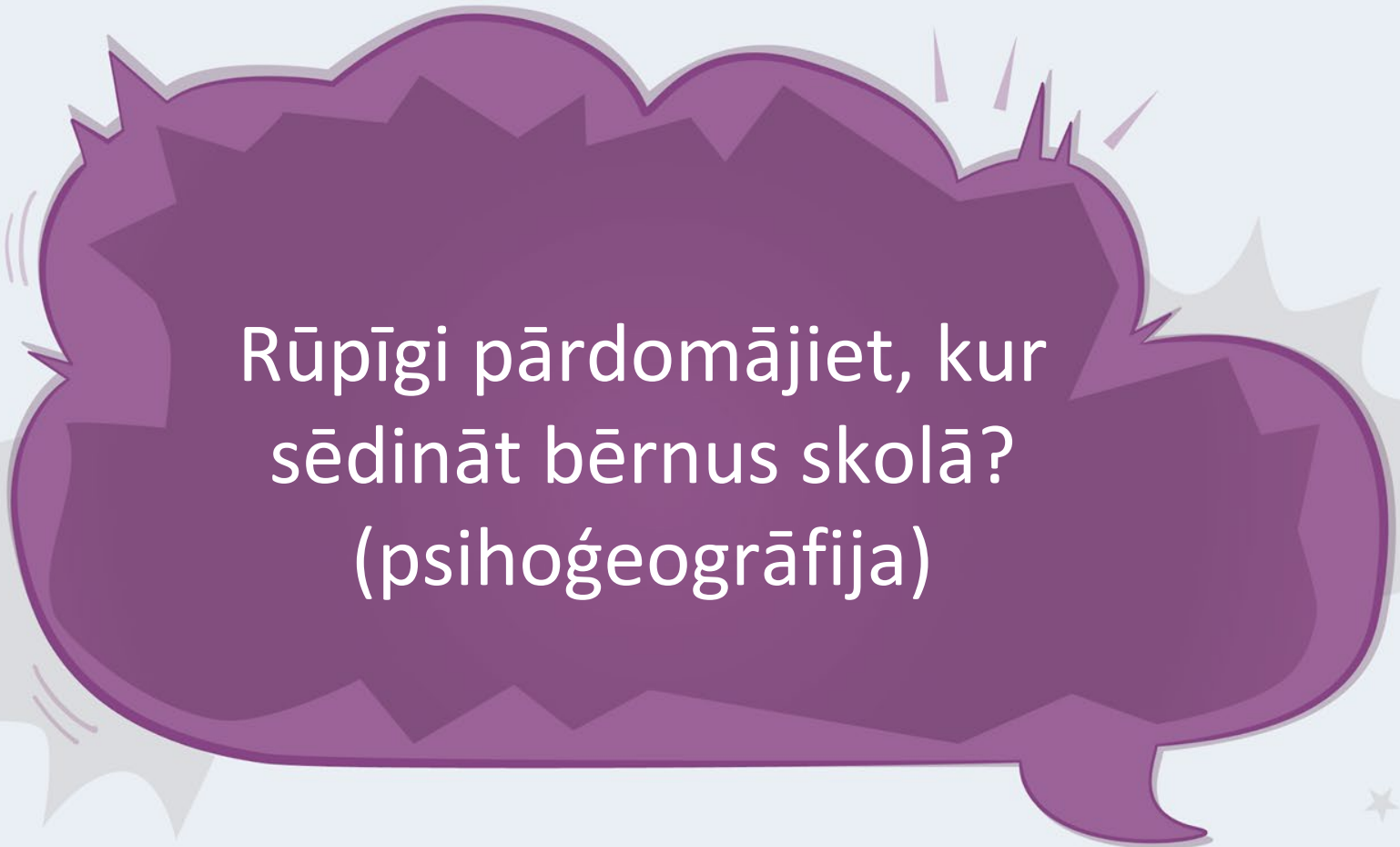
# Vērtību spēle, kas palīdzētu mazināt sociālo trauksmi

- 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

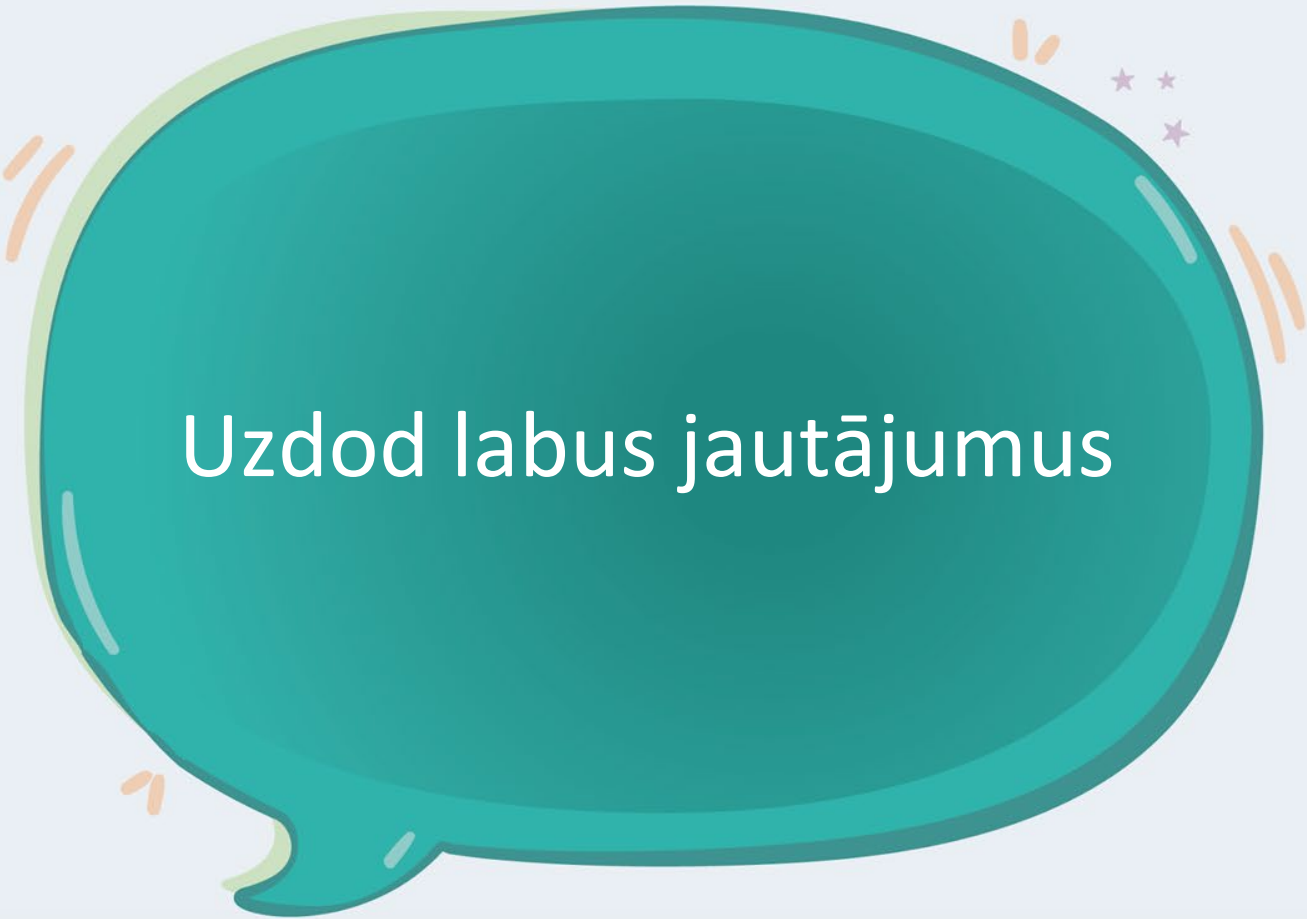




Rūpīgi pārdomājiet, kur  
sēdināt bērnus skolā?  
(psihogēogrāfija)

# Kā sēdināt?

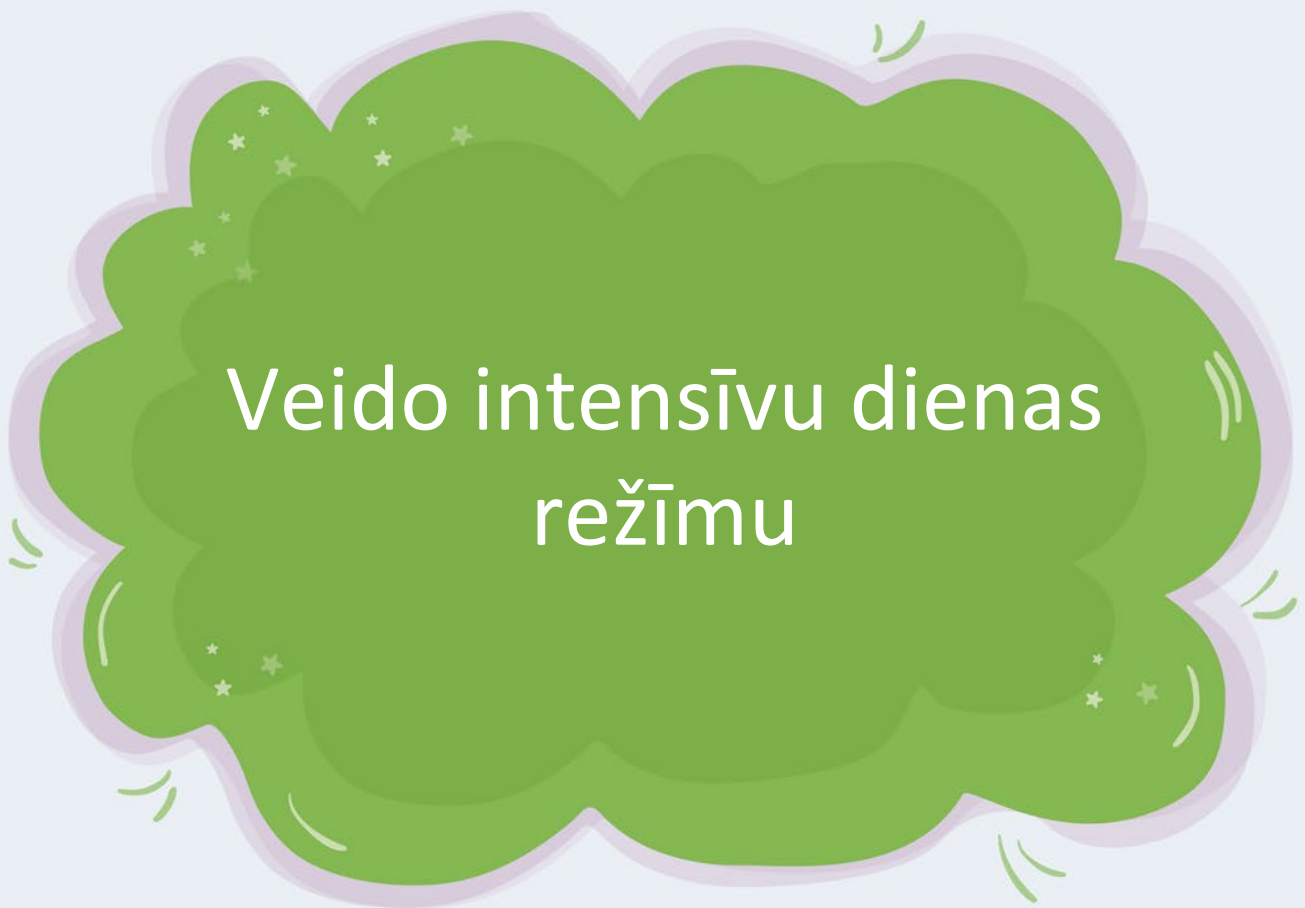
- Bērnu vārdi
- Pasaki sev. Pasaki citiem
- Pēc alfabēta, dzimšanas dienas datuma
- Klusējot sastājas pēc auguma
- Pēc interesēm. Pēc tā, kas garšo, pēc mājdzīvniekiem
- Pēc mācīšanās stiliem
- Pēc tā, ar ko vēlētos draudzēties



Uzdod labus jautājumus

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





# Veido intensīvu dienas režīmu

# Palīdzēšana citiem

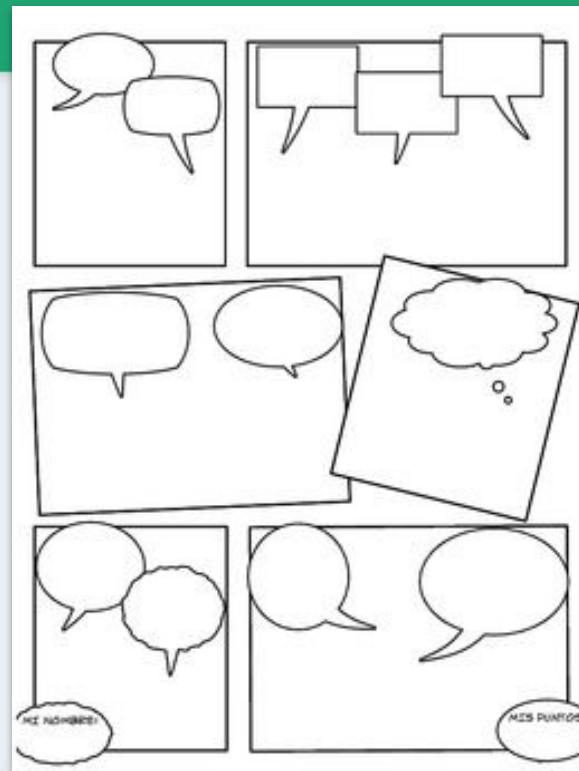
## Modelējiet

- 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



# 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.



# Sarunas kļūdās un zaudējumos

- Vai tu proti priecāties par citu uzvaru?
- Vai tu proti ļaut citiem uzvarēt, jeb tev svarīga uzvara par katru cenu?



Te man jāpastāsta stāsts par praktikantu, kuram salauza atslēgas kaulu

# Kā runāt par zaudējumiem? Kā palīdzēt bērnam pārdefinēt, kas ir zaudējums, kas uzvara

- Atceries, ka vārdi varētu nepalīdzēt, jo konflikti, zaudējumi – tas ir kas dziļāks par vārdu līmeni. Vārdi nevar attēlot to, kā mēs jūtamies, bet vārdi veido nozīmīgu daļu no mūsu pieredzes, dodoties cauri kļūdu un zaudējumu ceļojumam
- Lai gan zaudējumi vienmēr ir daudz dziļāki, daudzdimensionālāki nekā vārdi, vārdi palīdz piedalīties sarunā, diskutēt, atrisināt, transformēt, pārvarēt, pārdefinēt zaudējumu
- Emocijas nav svarīgākās – emocijas informē par kādiem citiem dziļākiem procesiem

# Iedod telpu bērnam izsērot zaudējumu

- Nemēģini uzreiz glābt
- Pastāsti, ka vēl kādu laiku sāpēs, un tad paliks labāk
- Nepiedāvā uzreiz ko mierinošu, nemēģini parelēgt uzmanību – tas veicinās bērna neapzinātas bailes nākotnē



uzvediba.lv

## VEBINĀRS

Popularitāte par katru  
cenu

# Jautājumi un atbildes



vairāki gadi noskrēja gar acīm! man bija jautājums saistībā ar savu meitu, kura ir vēl tikai pirmklasniece, bet jau iejaucas popularitātes shēmās- grib draudzēties ar vecākām meitenēm (10gadniecēm) un mums ir bijis zagšanas gadījums, kad meita ir nočiepusi naudu no brāļa krājkasītes, lai to notērētu ar jaunajām "draudzenēm". Un es jūtu, ka viņai ir svarīgs sociālais statuss un viņa par katru cenu grib būt šajās populāro meiteņu klikēs. Ko iesākt, lai izvairītos no tā visa? Kā viņu pāraudzināt.? esam uzlikuši mājas arestu, atņēmuši kabatasnaudu līdz 8 gadu vecumam.

# 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
- 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
- Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabes, 3rd Edition, Harmony/Rodale. Kindle Edition. 2016

# 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>