

uzvediba.lv

VEBINĀRS

AGRESIJAS un TRAUKSMES MEHĀNISMI pirmsskolā un skolā

18:00 - 20:00

Līga Bērziņa

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā" Nr. 9.2.4.2/16/I/085



Par kāda vecuma
cilvēkiem mēs domājam?

Jūs jau esat komunikācijas
eksperti saskarsmē ar
saviem mīļajiem

Uzvedības funkcijas

Uzvedības funkcijas

Jebkurai uzvedībai, arī tādai, kas izskatās ļoti dīvaina vai neadekvāta, ir kāds iemesls vai cēlonis.

Ir palīdzīgi uz agresīvu uzvedību raudzīties kā uz **iemācītu uzvedību** – pat bērni, kuriem ir smagi attīstības traucējumi, agresīvi uzvedas nevis tāpēc, ka „viņi ir traki”, bet tāpēc, ka viņu pieredze ir iemācījusi, ka šāda uzvedība palīdz sasniegt kādu bērniem svarīgu mērķi, kuru bērni nespēj vai neprot sasniegt savādākā veidā

IEMĀCĪTA?!

*«Neviens taču Pēterim
nav mācījis, ka ir jākliedz
un jāapgāž galds!»*

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	?	?



Uz mērķi orientēta uzvedība

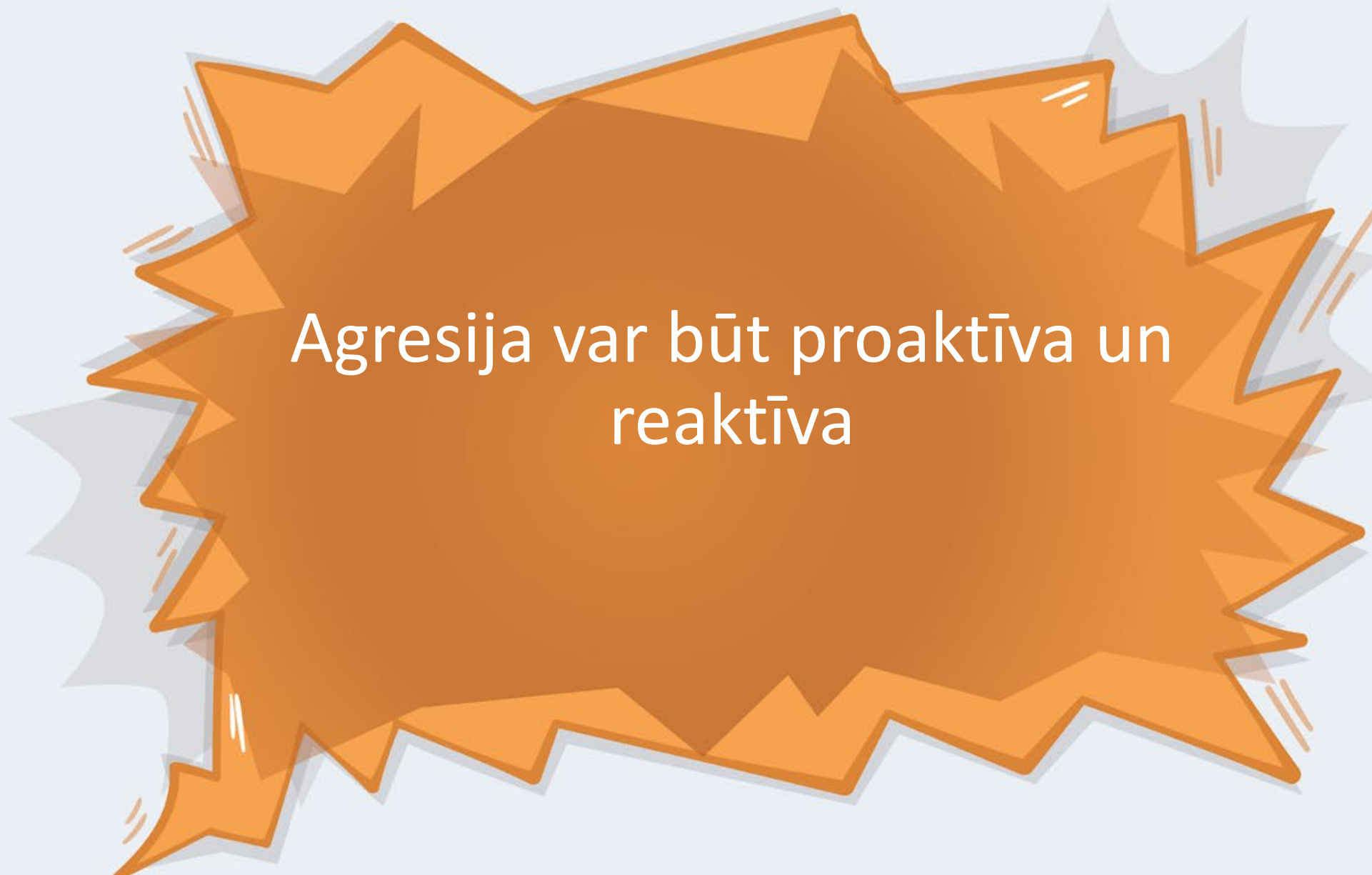


Pašstimulējošā uzvedība?



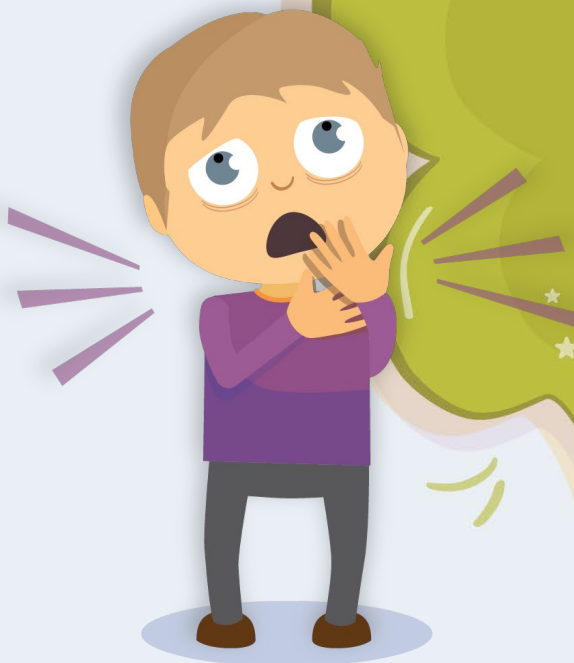
Izvairīšanās uzvedība





Agresija var būt proaktīva un
reaktīva

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?



Nereti mums izskatās, ka bērni
speciāli tā uzvedas. 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 kā slikti vecāki



Visšausmīgākais ir
tad, ja pieaugušajam,
kurš ir kopā ar bērnu,
ir identiskas grūtības



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

Cilvēki, kuri ir dusmīgi, nav labākie padomdevēji, kas spēj ģenerēt praktiskus risinājumus.



Lai nomierinātu
bērnu, ir jāspēj
nomierināties pašam!



Dusmas arī ir komunikācija

- Lielākoties cilvēki pat lielās dusmās mēģina ar jums komunicēt
- Parasti cilvēki padod signālus, kad viņi paliek dusmīgi – balss, ķermeņa valoda, žesti utt.
- Bet ir cilvēki, kuri lēnām un klusām sevi sevī «uzvelk» līdz eksplozijai ar domu palīdzību

TĀPĒC IR BĪSTAMI ATSTĀT BĒRNU VIENU

Runājiet par savām un citu dusmām

- Vislabākais veids, kā novērst nākotnes incidentus, ir izrunāt pagātnes epizodes
- Sagaidi mierīgu brīdi, lai uzdotu jautājumus. Ja dusmas sākas atkal, nomierinieties un atgriežaties pie sarunas vēlāk
- Jautājumi palīdzēs saprast negatīvo emociju veidošanās algoritmus, kas var palīdzēt saprast jums bērnu un bērnam sevi
- Paskaidro, ka tu vēlies, lai bērns būtu laimīgs un mierīgs

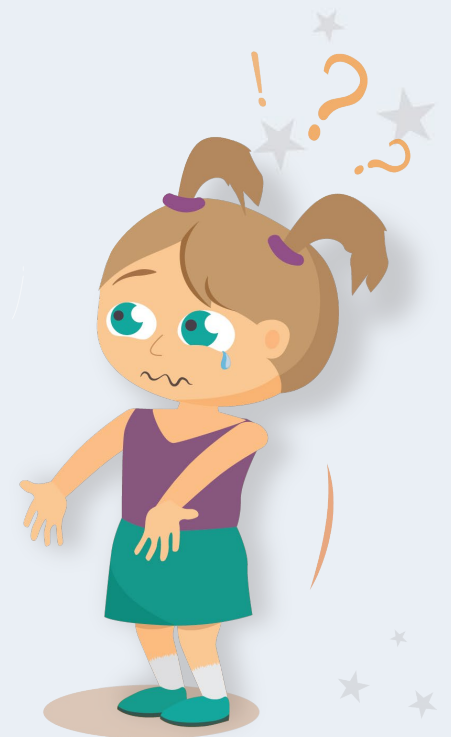
Neiekrītiēt slazdos

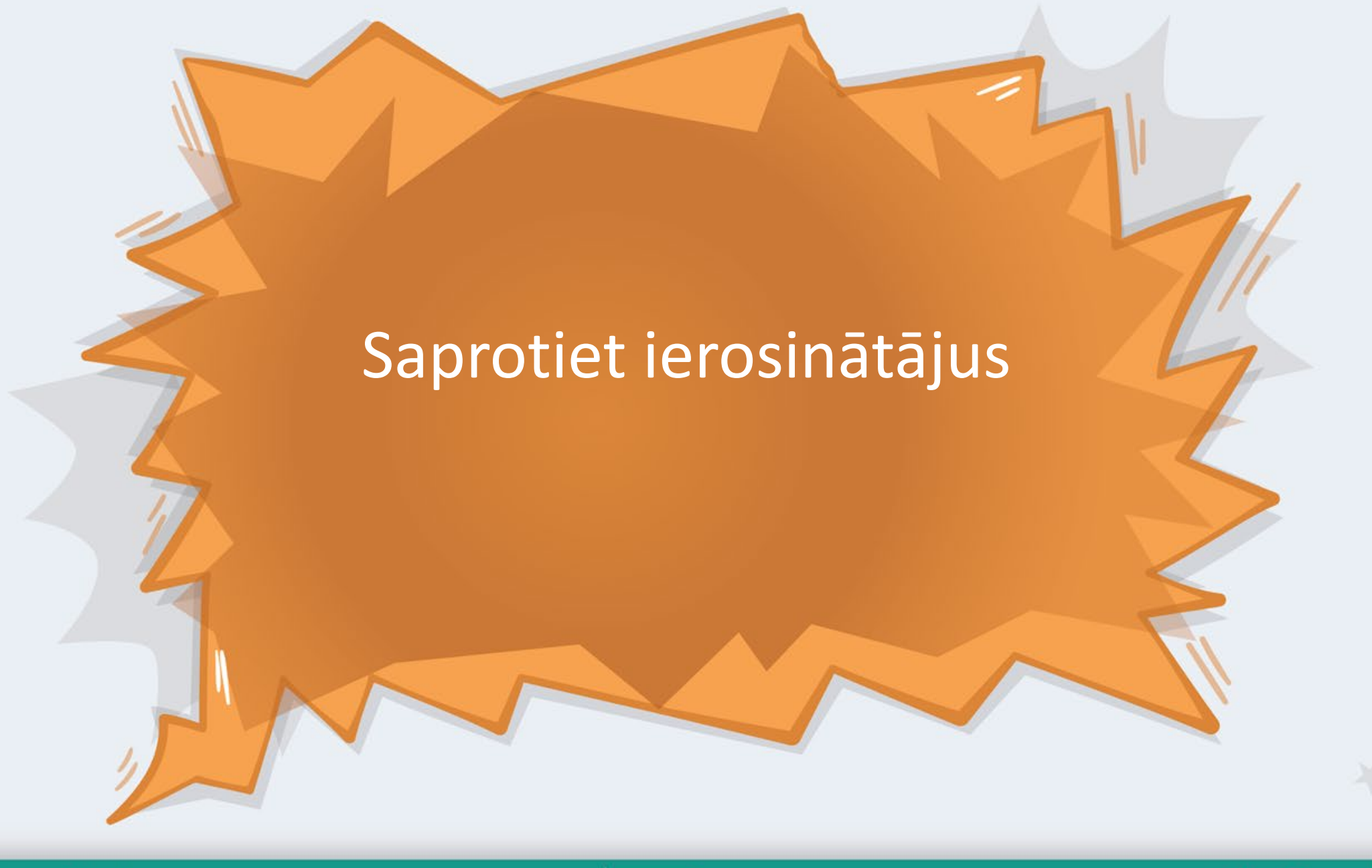
- Cik reizes man tev ir jāstāsta!
- Man ir taisnība, tev nav taisnība
- Nepārtrauciet
- Neņemiet ārā fragmentus no sarunas un neattīstiet tos sev par labu
- Nepieķeraties vārdiem

Kad es kļūstu dusmīgs, es
vēlos tikt ārā no mājas, bet tu
gribi ar mani runāt tieši tad.
Tad es gribu tev sist, jo tu
neļauj man domāt

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





Saprotiet ierosinātājus

Jautājumu piemēri

- Kāda veida lietas vai rīcība padara tevi dusmīgu?
- Vai ir kaut kas, kas tevi ļoti sadusmo mājās?
- 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?

Ļaujiet bērnam iziet
visu emociju ciklu
līdz galam

Skolotāja mani nogalinās

Neviens mani nemīl!

Es jūtos šausmīgi

**Alise manī neklausās.
Neviens manī neklausās**

Neviens ar mani negrib draudzēties

Visi par mani smiesies

Es izskatos kā muļķis

**Māciet atšķirt
emocijas no
faktiem**

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?*

Es atkal visu sabojāju!

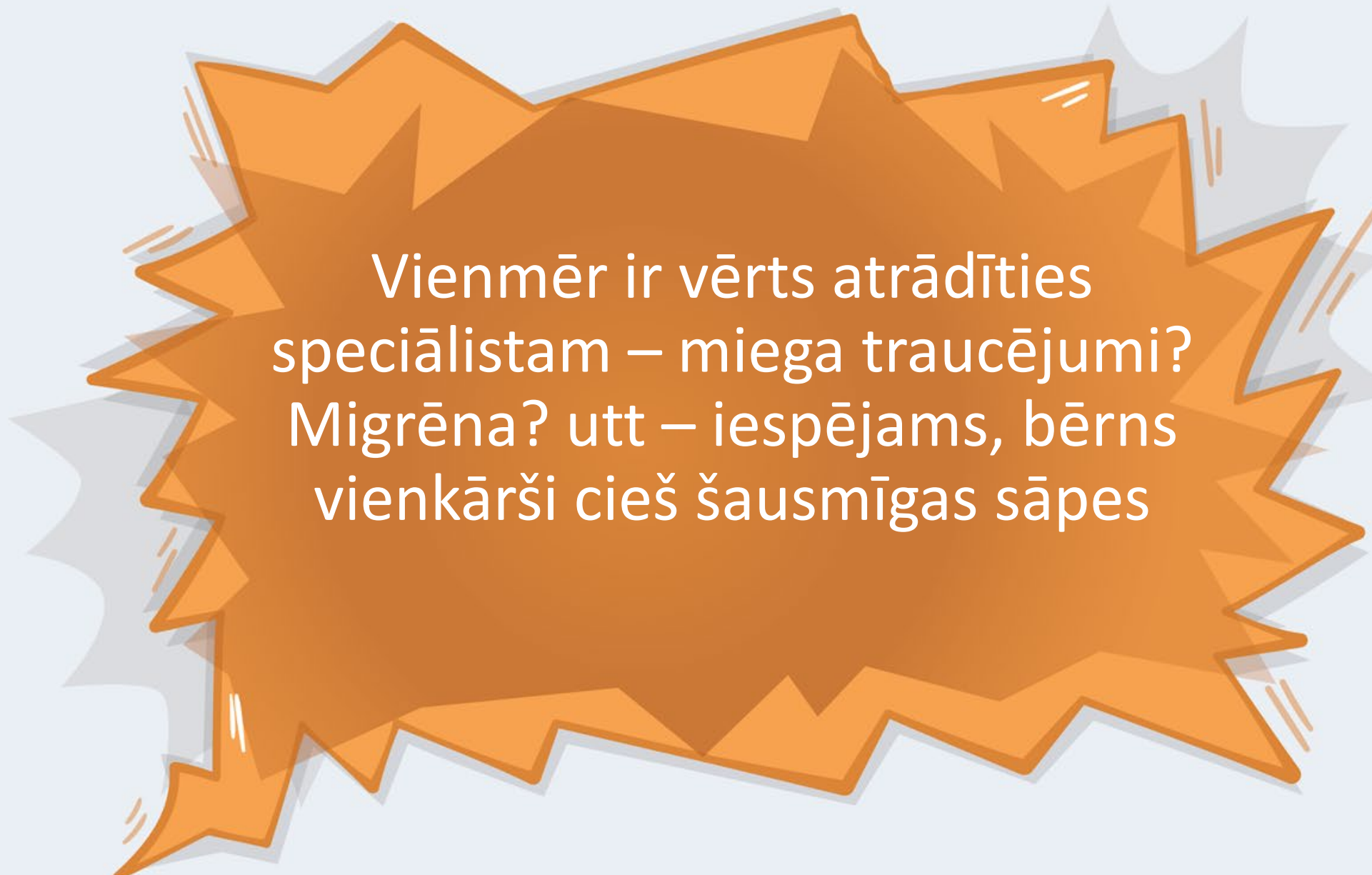
- Impulsu kontrolei nav korelācijas ar intelektu, darbaspējām, atmiņu
- Daudzi bērni ļoti pārdzīvo savu impulsivitāti
- Bīstami kļūst tajā brīdī, kad bērni zaudē ticību, ka spēj kontrolēt savu uzvedību



NEVIENMĒRĪGA ATTĪSTĪBA

- Ir piecpadsmitgadīgi tīņi, kuru impulsu kontroles prasmes ir divgadnieka līmenī
- Nereti uzvedības problēmas tiek jauktas ar komunikācijas prasmju trūkumu
- Mums katram var trūkt kādas prasmes, un nekad nav par vēlu tās veidot



A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a dark orange center and lighter orange outer layers, creating a sense of depth and emphasis. It has a jagged, hand-drawn style border.

Vienmēr ir vērts atrādīties
speciālistam – miega traucējumi?
Migrēna? utt – iespējams, bērns
vienkārši cieš šausmīgas sāpes

SKILL, NOT WILL!

Trenējam prasmes!

Faktori, kas mazinās agresijas epizodes

- Piedāvājiet izvēles iespējas
- Sniedziet vizuālo atbalstu
- Veidojiet precīzu ikdienas rutīnu
- Precīzas instrukcijas un norādes «Ko darīt, ja...»
- Veidojiet drošu vidi kļūdām
- Veiciniet prasmju attīstīšanu
- Māciet paškontroles prasmes
- Māciet nomierināšanās prasmes
- Pozitīvi apgalvojumi, afirmācijas, Sarunu apļa spēle
- Samaziniet sensoros kairinājumus

Kas rada opozicionālu uzvedību?

- Viņi nekad nav dzirdējuši: «*Nē!*»
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām
- Vecāki nodrošina, lai bērni labi jūtas par visu, ko viņi dara
- Zemas vai neesošas prasmes risināt savas problēmas, jo visas problēmas atrisina vecāki
- Bērnam nav iespēju garlaikoties, jo vecāki visu laiku cenšas viņu izklaidēt
- Kad bērns paliek destruktīvs, vecāks kļūst ignorants vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt
- Izlaists un bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas



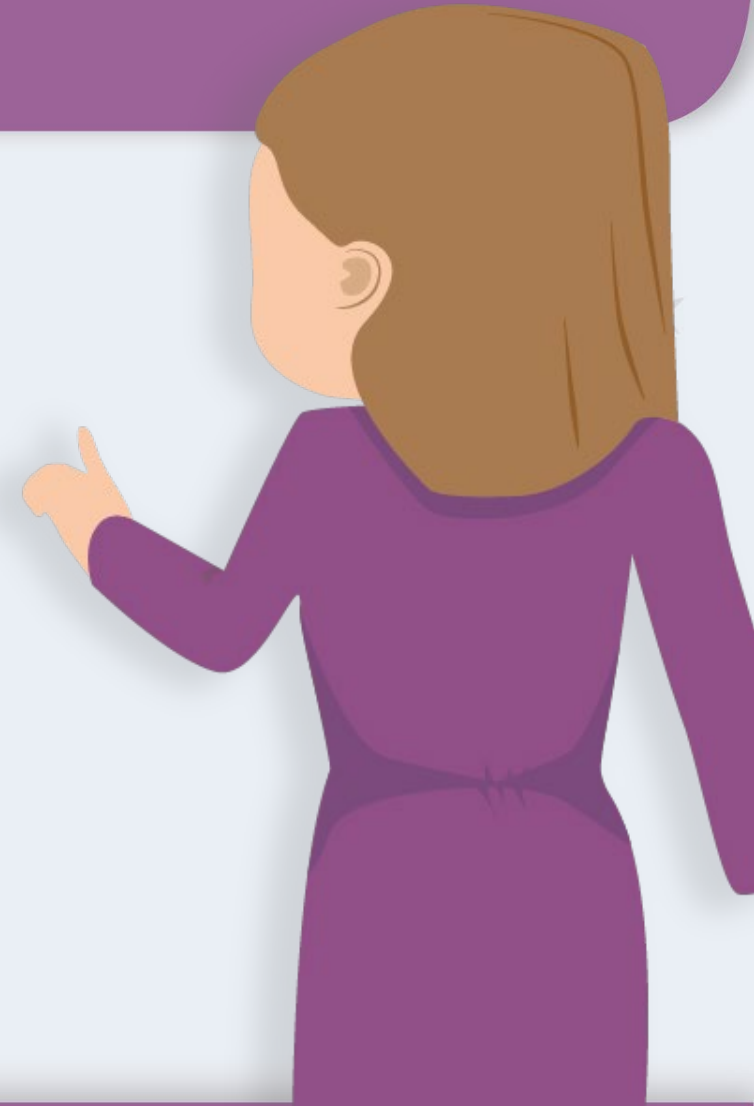
Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .

Daudz svarīgāk par to, kurš vainīgs, ir
saprast, kādi apstākļi incidentu
izraisīja, kādas prasmes trūkst
iesaistītajām pusēm un ko darīt, lai
šādas situācijas neatkārtotos



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



DISCIPLĪNA

Disciplīna māca vērtības, sniedz orientierus, rada drošības sajūtu

Disciplīna ir par spēju pamanīt
gan negatīvo, gan pozitīvo
bērna uzvedībā

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!!!



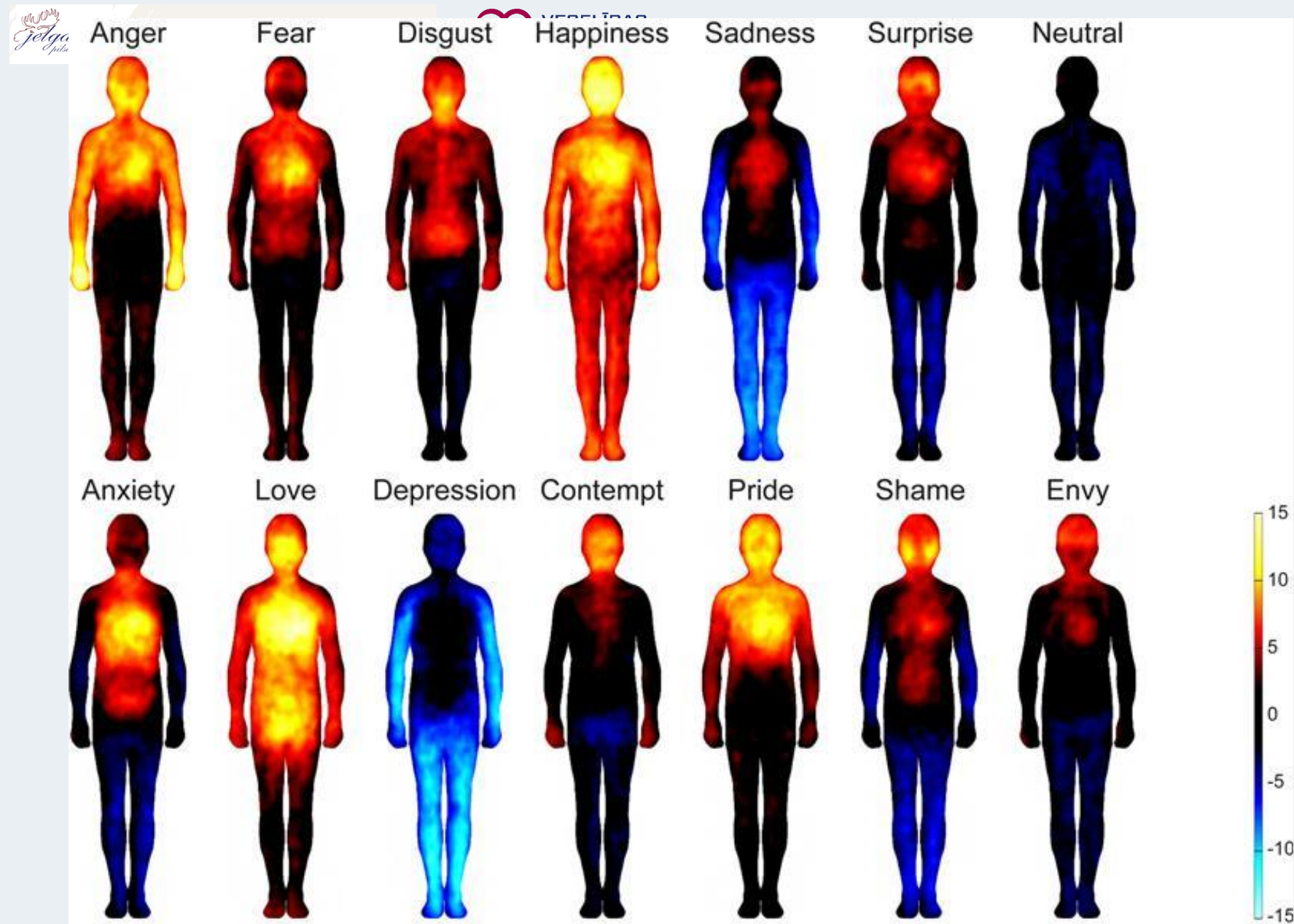
**Fokuss ir ne tikai kontrolēt
trauksmi un dusmas,
bet arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situāciju risināšanai**



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

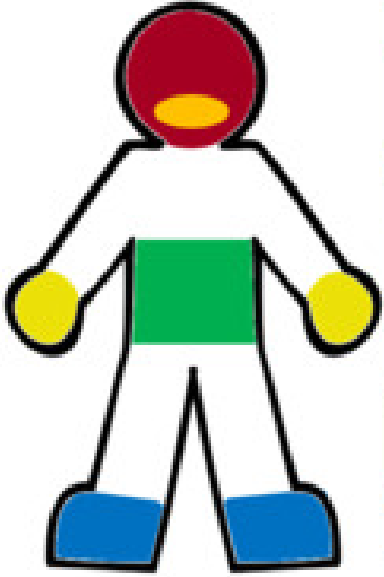


Emociju kartēšana ķermenī



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

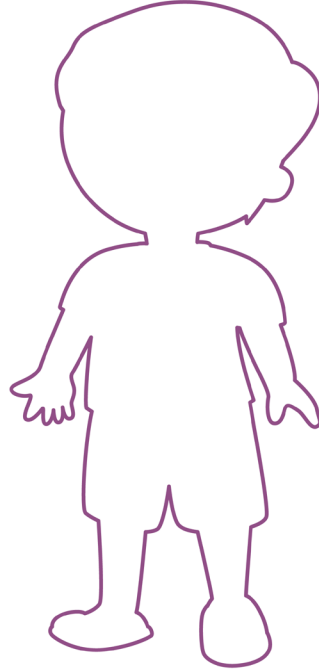
Tummy	
Comfortable	Upset
Churning	Yucky

Feet	
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2011/2012 Barbara Stevens, Helping Students Be Their Best!
www.helpingstudentsbe.theirbest.com

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

Pamaniet katru brīdi, kad bērns savaldās

- Paldies, ka paturēji dusmas pie sevis
- Es zinu, cik tu esi dusmīgs
- Paldies, ka pateici savas dusmas ar vārdiem!
- Paldies, ka neiesiti mammai vai māšai
- Es zinu, kā tu jūties!



MĀCĪTIES. DRAUDZĒTIES. SPĒLĒTIES





Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!

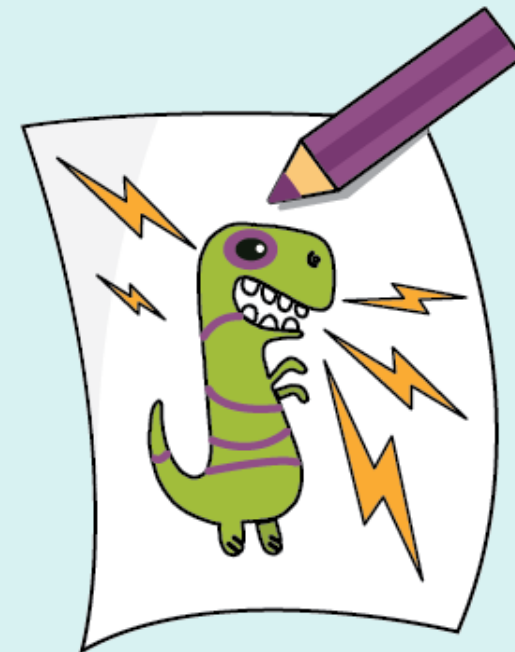


Darīšu kaut ko citu.

Nomierināšanās

Izkustēšanās Uzmanības novirzīšana Mīļākā nodarbošanās Pašrefleksijas mācīšana

ES NOMIERINĀŠOS!



Es uzzīmēšu savas dusmas.

Domāšana

- Mums impulsīviem bērniem var būt divi atšķirīgi un pat pretēji redzējumi, abi var būt pareizi.
- Šādus bērnus var apburt ar burvju trikiem, rēbusiem – netici tam, ko redzi.



- Impulsīviem bērniem ir grūtības ar primārajām un sekundārajām emocijām – viņi ne tikai reaģē uz notikumiem, bet viņi reaģē arī uz savām emocijām un rīcību
- Mums ir maza ietekme uz pirmo reakciju, bet mēs varam kontrolēt savas domas un attieksmi, jo mēs paši to veidojam.
- Mēs sekundārās emocijas iemācamies paši, un mums tās iemāca vide.

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."



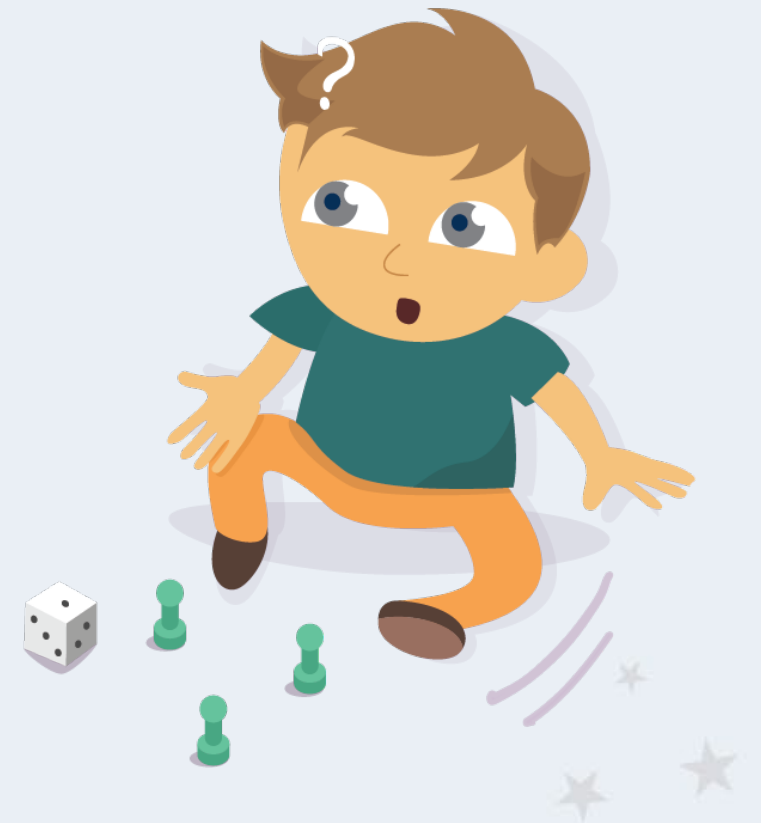
a b c

Pozitīvā minimizēšana



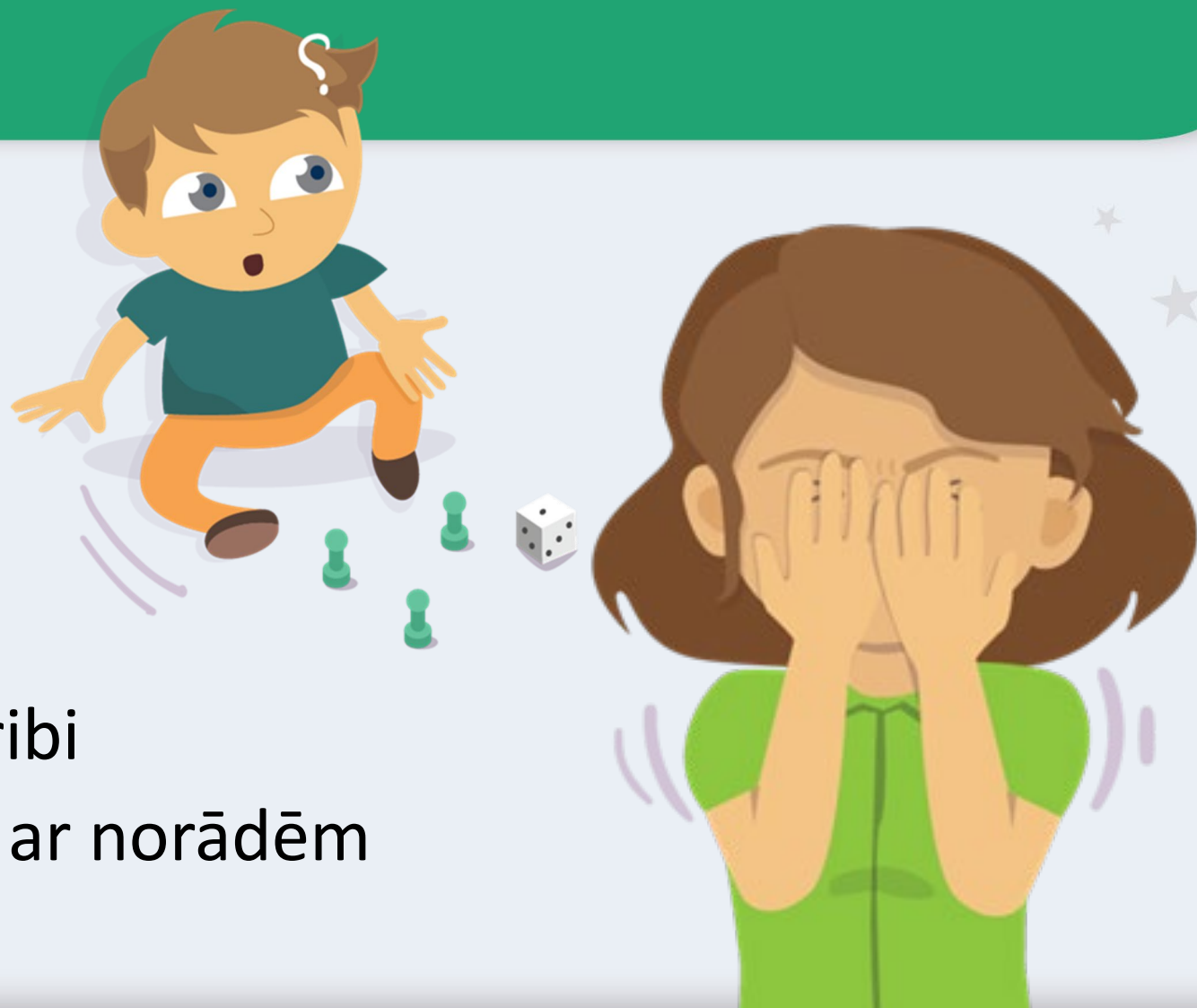


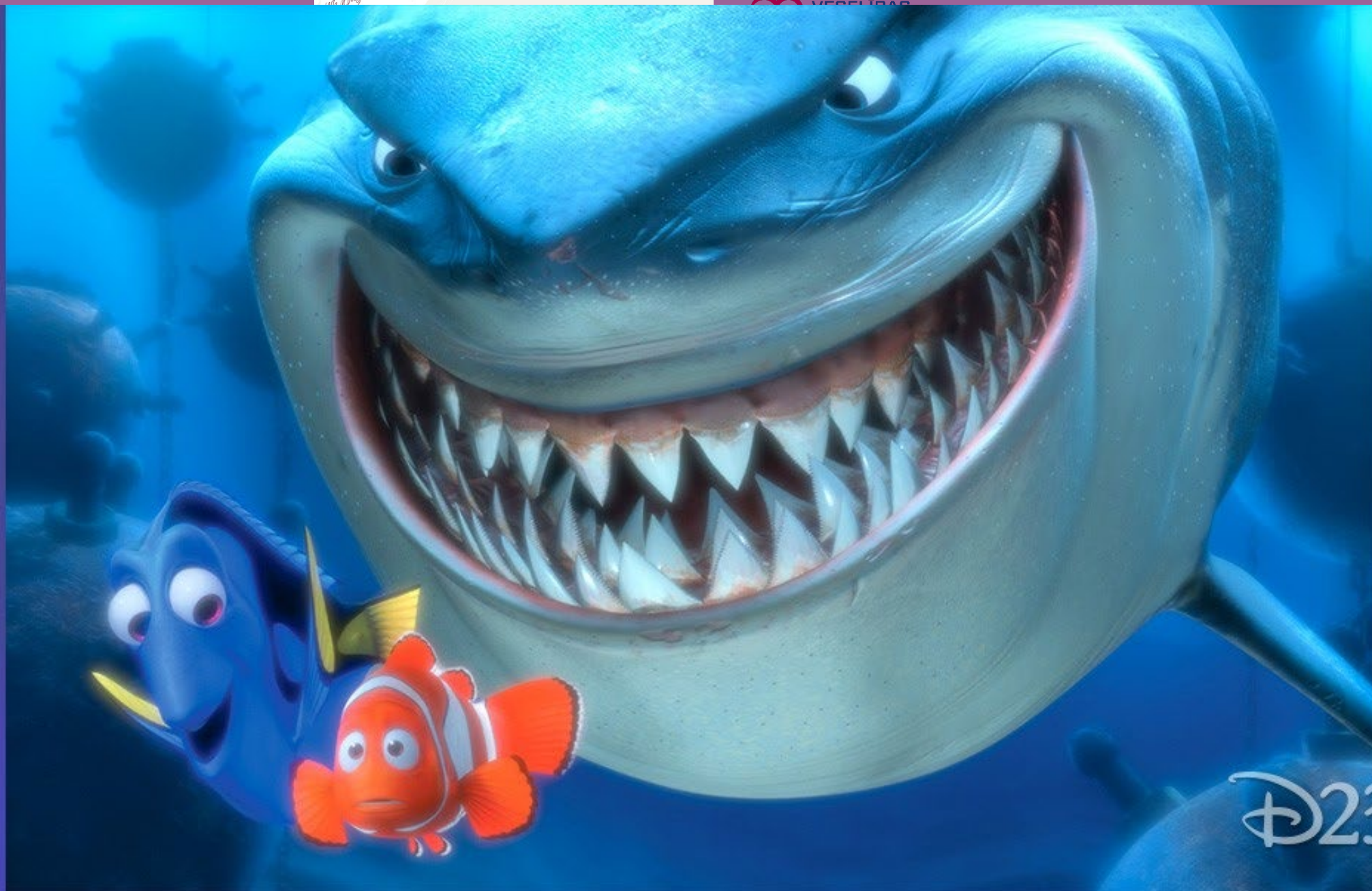
- **Māciet bērnam zaudēt!** Ir bērni, kuriem ir grūti zaudēt, jo mājās vecāki ir ļāvuši uzvarēt visās galda spēlēs, lai tikai nesāpinātu bērnu.
- Zaudēt ir jāmācās, bet vislabāk to mācīties pamazām. Jo mazāk bērns spēlēs spēles, jo vairāk vecāki ļaus viņam uzvarēt, jo šausmīgāks bērnam liksies katrs zaudējums. Tāpēc uzvariet laiku pa laikam bērnu, cieniet viņa sarūgtinājumu, mieriniet, ļaujiet viņam uzvarēt un atkal uzvariet viņu.



Jūsu ieteiktās spēles:

- Alias
- Dixit
- Stāstu kauliņi
- Izlaušanās spēles
- Piedošānu mistērija
- Še, Tev dālderis, pērc, ko gribi
- Bagātību meklēšana mājās ar norādēm





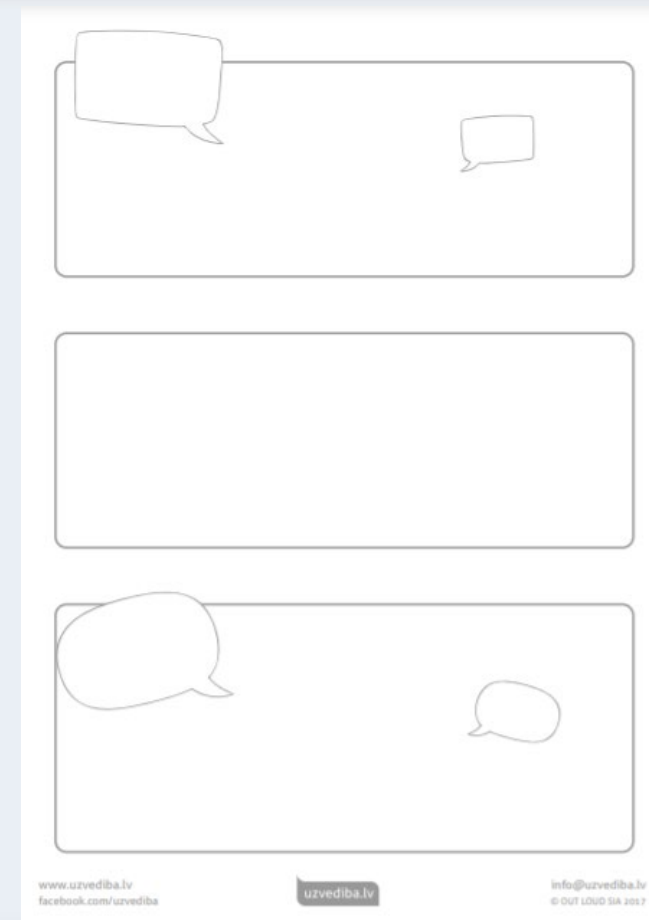
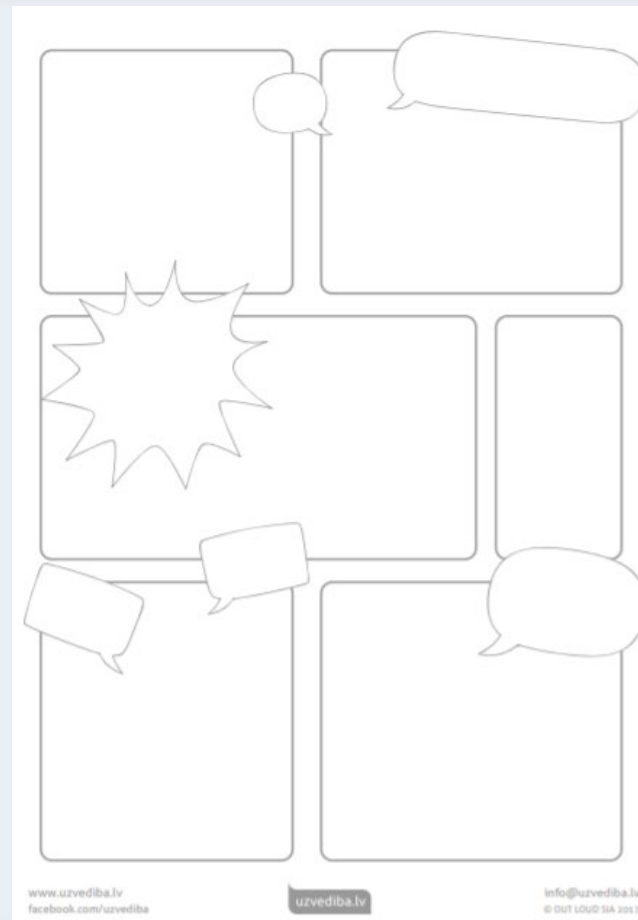
D23.com
© Disney

Domāšanas stratēģijas

- Prāta teorija
- Kur viņi dosies? Uzmini, kas tur iekšā?
- Orientēšanās sacensības un citas aktivitātes
- Dark Stories



Komiksi, dialogu logi



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:



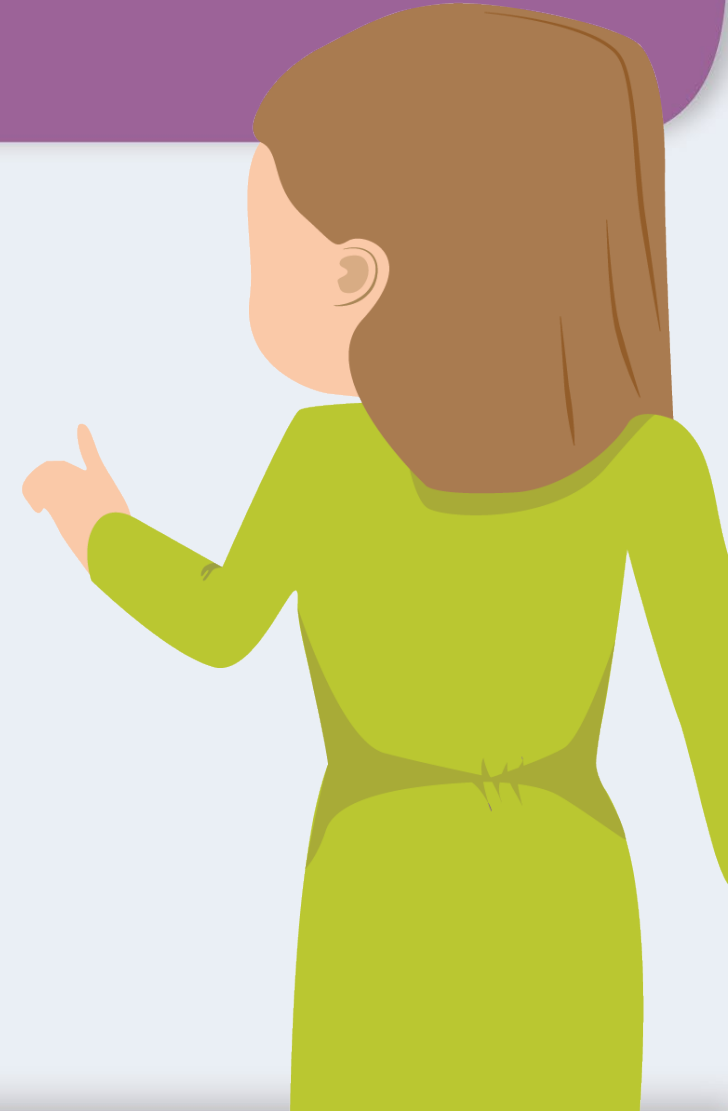
Bet viņiem var būt

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



Sarunāšanās

- Saki to ar vārdiem!
- Runājiēt iespējami ilgi par vienu priekšmetu
- Zīmējiēt zīmējumu diktātus. Arī jūs – pieaugušie
- Neprasiet uzreiz atbildēt. Pagaidiet 45 sekundes un lieciet arī citiem gaidīt «Viņam ir nepieciešams 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?”

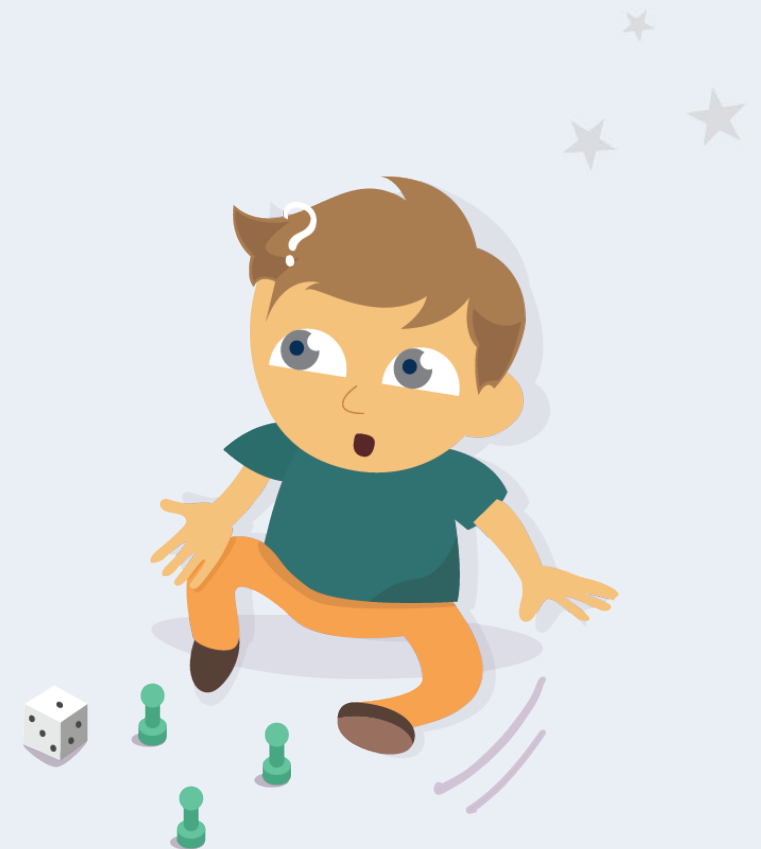


Prasme nosaukt
problēmas vārdā ir un
nosaukt savas sajūtas
ir svarīgākais solis
risināšanas procesā



Pārformulējiet, 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 prasmes tieši korelē ar mūsu spēju tolerēt frustrāciju un mūsu spēju risināt problēmas
- Jo zemākas ir bērna verbālās prasmes, jo vairāk viņš par savām problēmām paudīs ar uzvedību



Rīcības stratēģijas

Rīcības stratēģijas

- Sauciet savas darbības vārdā

Nenāciet strauji klāt, neko nesakot, ir bērni, kas ātras kustības bez paskaidrojuma var uztvert kā apdraudošas un just bailes, ka kāds viņam nodarīs pāri (īpaši bērni ar ārkārtēju vardarbības pieredzi). Piemēram, sakiet: „es tagad pienākšu un parādīšu tev, kā labāk šo uzdevumu veikt” vai „es tagad piecelšos, aiziešu līdz skapim un paņemšu baltu papīru”.

**SAVU DARBĪBU NOSAUKŠANA VĀRDĀ PALĪDZ VISIEM ŠAJĀ SITUĀCIJĀ
IESAISTĪTAJIEM JUSTIES MIERĪGĀK**

Prognozējiet savas darbības



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

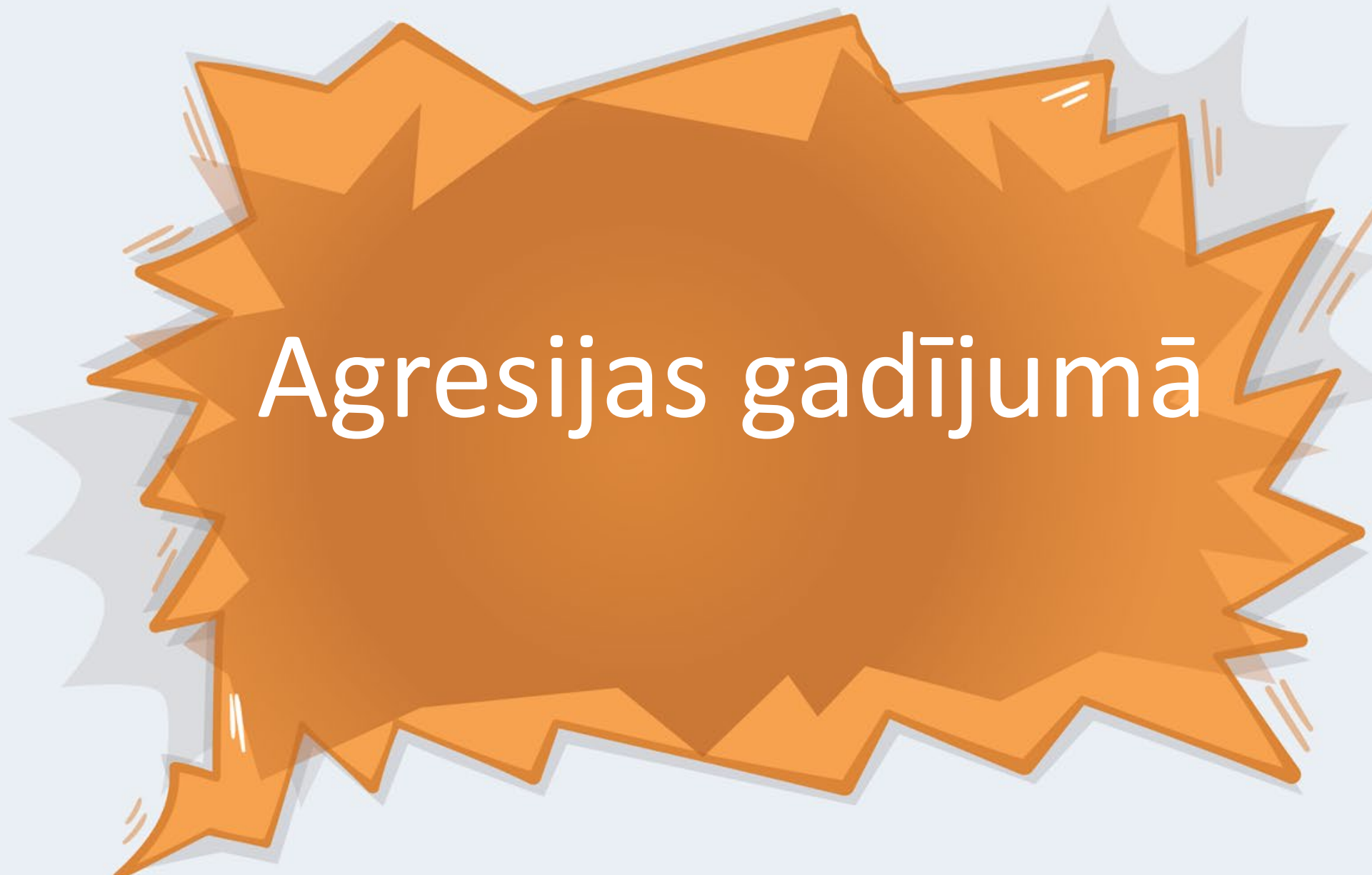
Rīcības stratēģijas

- 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





Agresijas gadījumā

Agresijas gadījumā

- Reaģējiet savaldīgi
- Izvairieties no acu kontakta
- Izvairieties no pieskaršanās
- Respektējiet privāto telpu
- Nespiediet bērnu stūrī
- Nestāviet tieši pretī
- Neizceliet sevi, vislabāk apsēdieties. Jāspēj apsēsties, kad agresora spriedze pieaug
- Runājiet mierīgi
- Nogaidiet
- Novirziet uzmanību
- Izmantojiet humoru

- 🧱 Ļauj bērniem pašiem galā tikt ar savu frustrāciju
- 🧱 Palīdzi bērniem ģeneralizēt – veidot abstrakcijas no konkrētām problēmām
- 🧱 Diskutējiet kopā par globālām problēmām – no bērnudārza situācijām līdz globālajai sasilšanai
- 🧱 Palīdzi saskatīt pozitīvo arī drūmās situācijās



Nosaucam kādu prasmi un sadalām sīkākās prasmēs

Kā problēmu risināšanas prasmi
varētu sadalīt sīkākās prasmēs?



Efektīva rīcības stratēģija agresīvas uzvedības gadījumā:

- Balstīta uz novērtējumu un izpratni
- Visaptveroša
- Izglītojoša
- Apsteidzoša un preventīva
- Labvēlīga vide, kas samazina agresijas iespējamību
- Ilglaicīga un nepārtraukta
- Reālistiska
- Fokusējas uz sistēmām
- Secīga un konsekventa gan attiecībā uz vecākiem kā komandu, gan plašāk
- Tas ir dzīvesveids!

JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Literatūras saraksts

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books. 2011
- 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, 2014
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions, New Harbinger Publications. 2017
- Himelstein, Sam. Trauma-Informed Mindfulness With Teens: A Guide for Mental Health Professionals. W. W. Norton & Company. 2020
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media, 2016