

uzvediba.lv

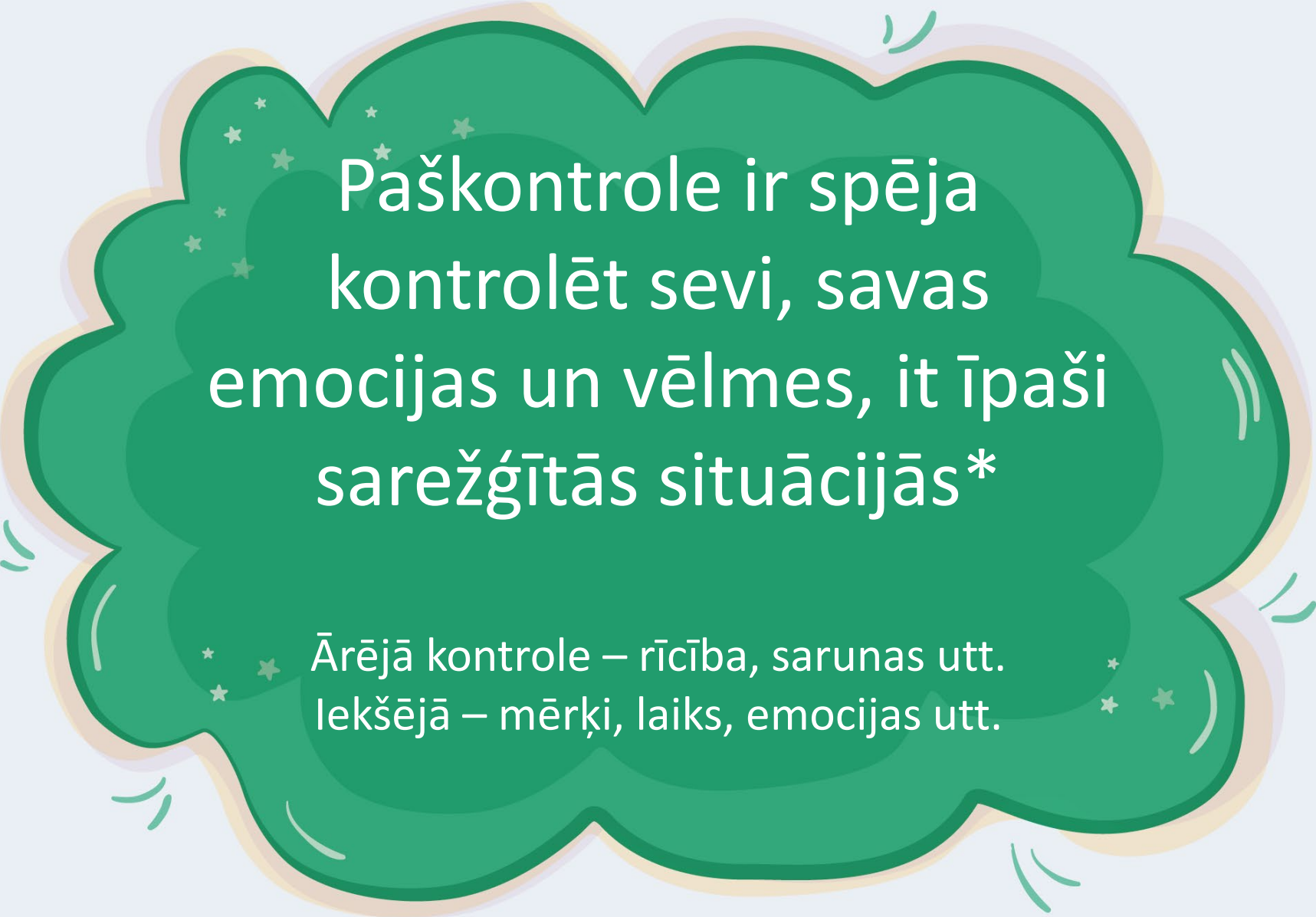
VEBINĀRS

**PUSAUDZIS UN
IMPULSU KONTROLES
PRASMES**

18:00 - 20:00

Līga Bērziņa





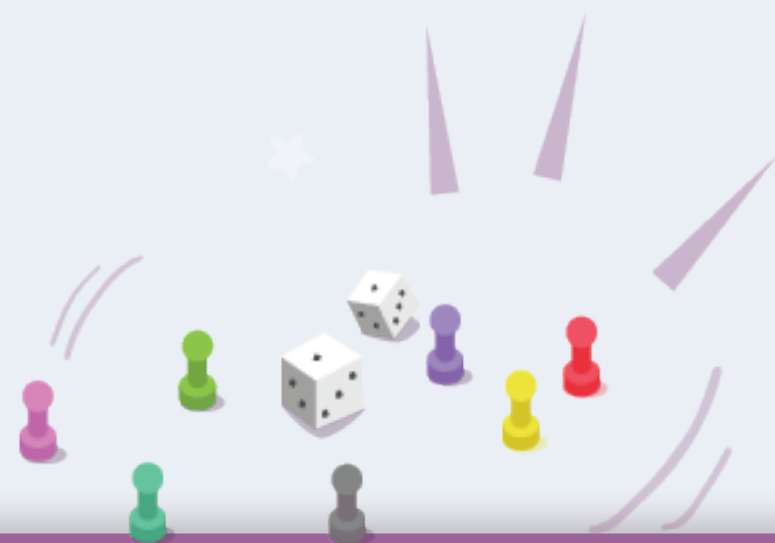
Paškontrole ir spēja
kontrolēt sevi, savas
emocijas un vēlmes, it īpaši
sarežģītās situācijās*

Ārējā kontrole – rīcība, sarunas utt.
Iekšējā – mērķi, laiks, emocijas utt.

*Oxford languages

Ir bērni, par kuriem saka, ka viņi ir:

- Manipulatīvi
- Vēlas pievērst uzmanību
- Nemotivēti
- Spītīgi
- Nekontrolējami
- Devianti
- Ignoranti
- Neaudzināti
- Robežas pārbaudoši
- Valdoši
- Pasīvi
- utt



Uzvedības problēmas visbiežāk rodas bērniem, kuriem ir grūtības ar:

- Elastīgu pieeju
- Adaptācijas prasmēm
- Spēju tolerēt frustrāciju
- Spēju risināt problēmas

Šīs ir nākotnes profesionāļu nozīmīgākās kvalitātes



Kas īsti jākontrolē?

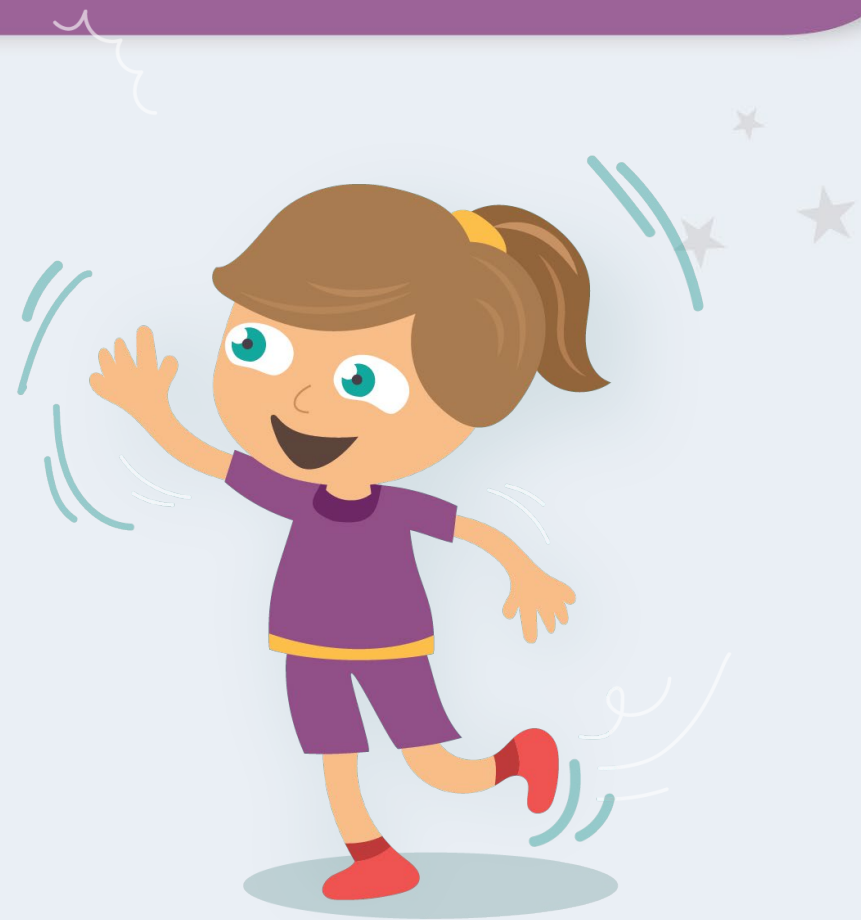
 NEGATĪVĀS EMOCIJAS

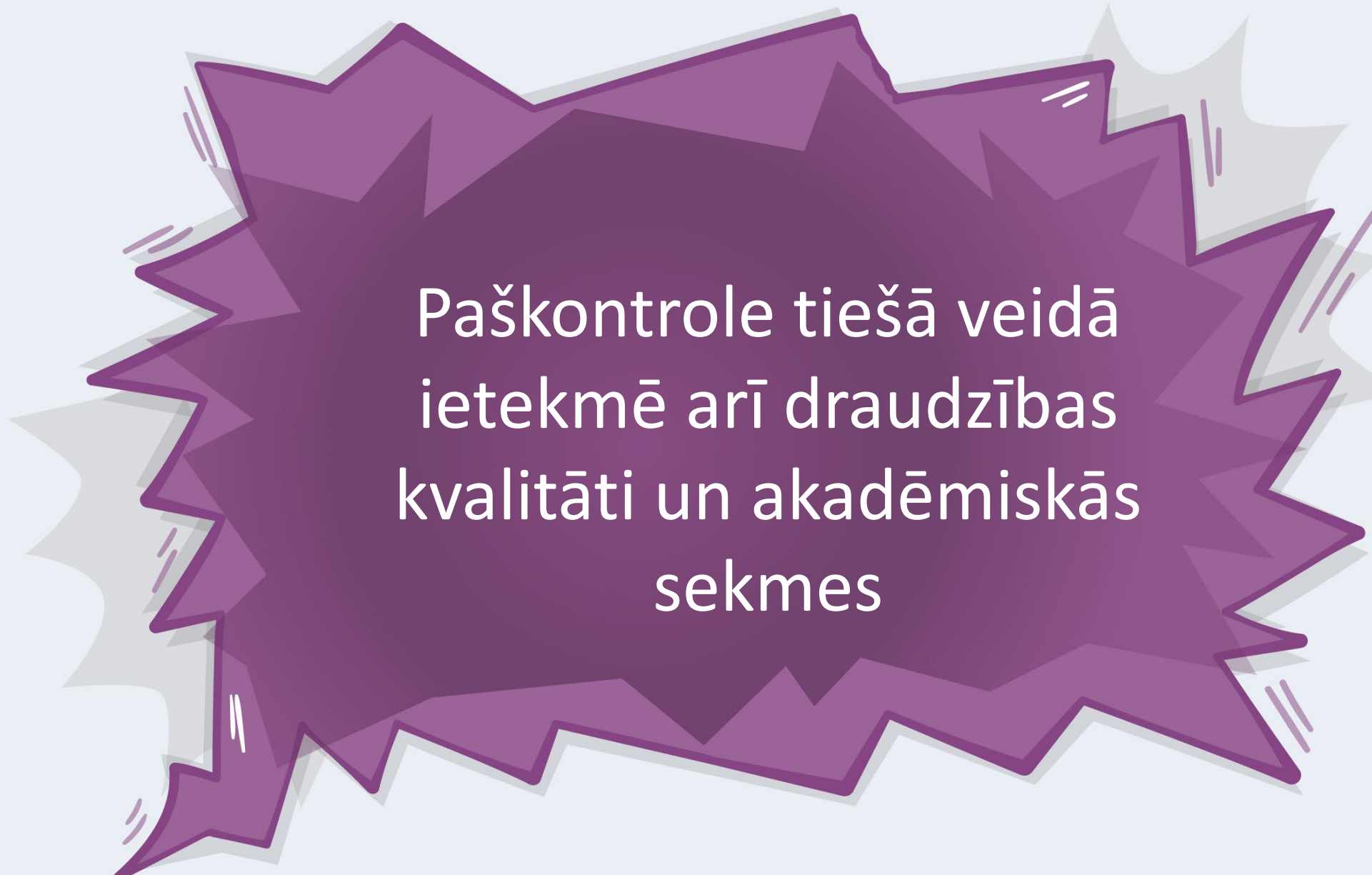
 POZITĪVĀS EMOCIJAS

 DARBĪBAS

 IMPULSI

 UZMANĪBA utt.





Paškontrole tiešā veidā
ietekmē arī draudzības
kvalitāti un akadēmiskās
sekmes

- Nereti uzvedības problēmas tiek jauktas ar komunikācijas prasmju trūkumu
- Mums katram var trūkt kādas prasmes, un nekad nav par vēlu tās veidot

SKILL, NOT WILL!

Diena/nakts spēle

Kas rada opozicionālu uzvedību?

- Disfunkcionāla un/vai haotiska ģimenes dzīve
- Ģimenē ir vai ir bijušas atkarību problēmas
- Vājas, mainīgas, nekosnekventas robežas bērna audzināšanā
- Vide, kur šāda uzvedība ir laba izdzīvošanas stratēģija
- Garīgās veselības problēmas kādam ģimenes loceklim vai pašam bērnam
- Piesaistes problēmas
- Trauksme un depresija
- Traumatiski notikumi

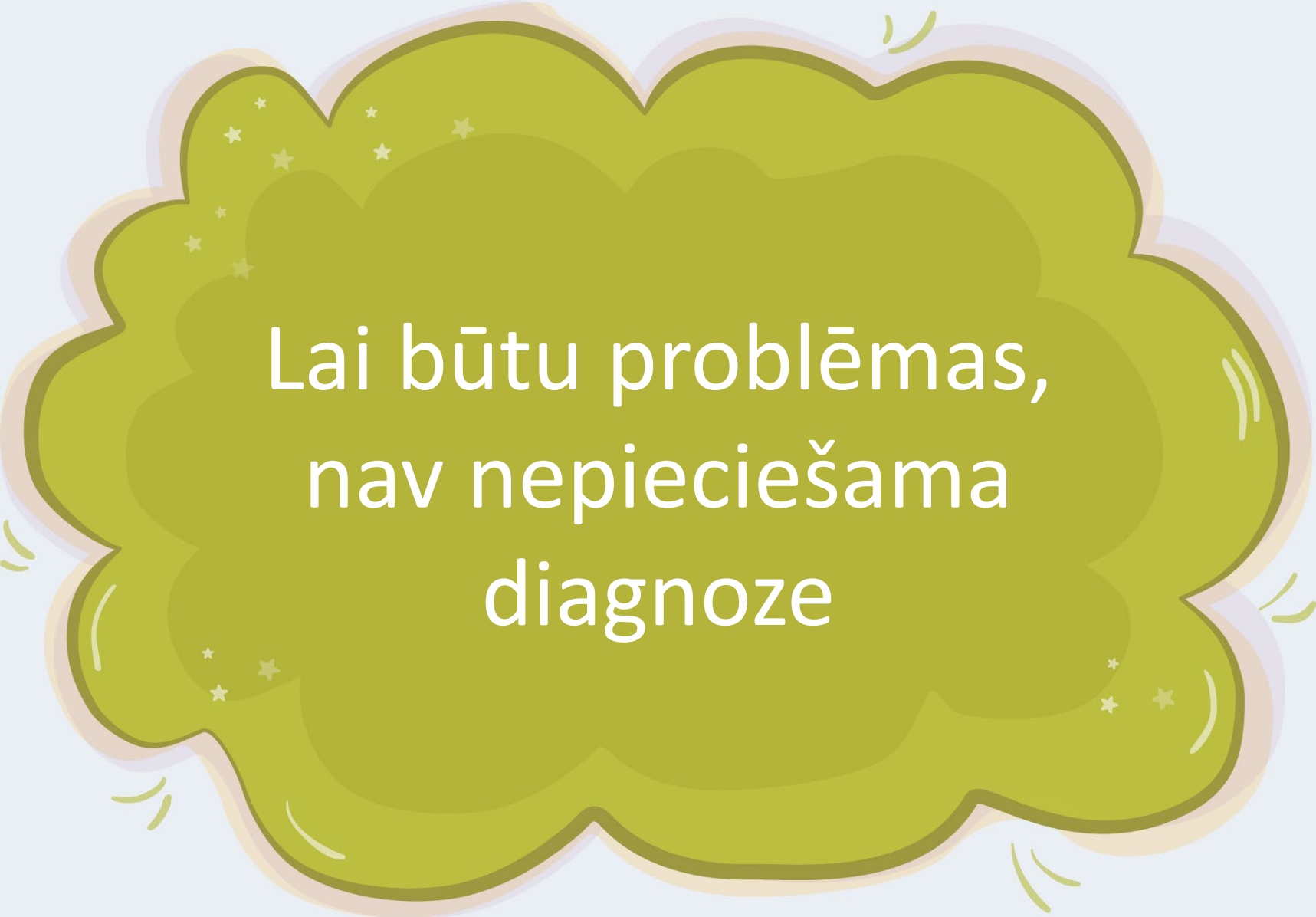
Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .

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 ingnorants vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt
- Izlaists un bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas



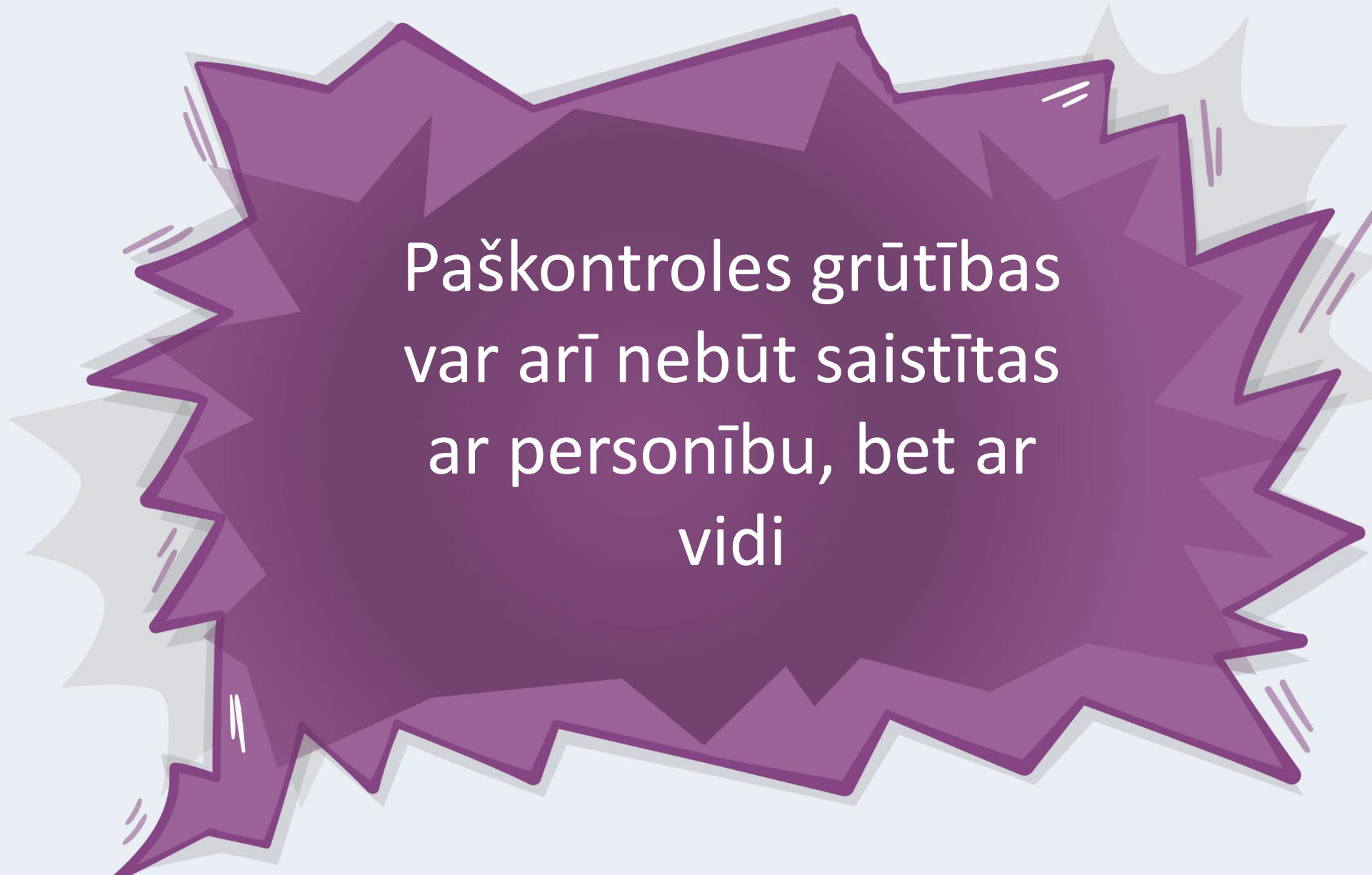
Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .



Lai būtu problēmas,
nav nepieciešama
diagnoze

Lielās izaicinājumu jomas

- Grūtības noturēt uzmanību
- Impulsu kontroles grūtības
- Grūtības regulēt savu trauksmes līmeni
- Vajadzība pēc tūlītēja pozitīva pastiprinājuma
- Emocionālā intensitāte



Paškontroles grūtības
var arī nebūt saistītas
ar personību, bet ar
vidi

Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?



Ir dažādi iemesli, kāpēc bērni var zaudēt paškontroli

- Trauksme;
- Izvairīšanās;
- Prasmju trūkums;
- Bioķīmiskie faktori (miegs, vitamīni, veselība utt)
- Vide;
- Vecumposmam neatbilstošas prasības;
- Bezspēcības sajūta un motivācijas trūkums
- Šausmīgas sāpes



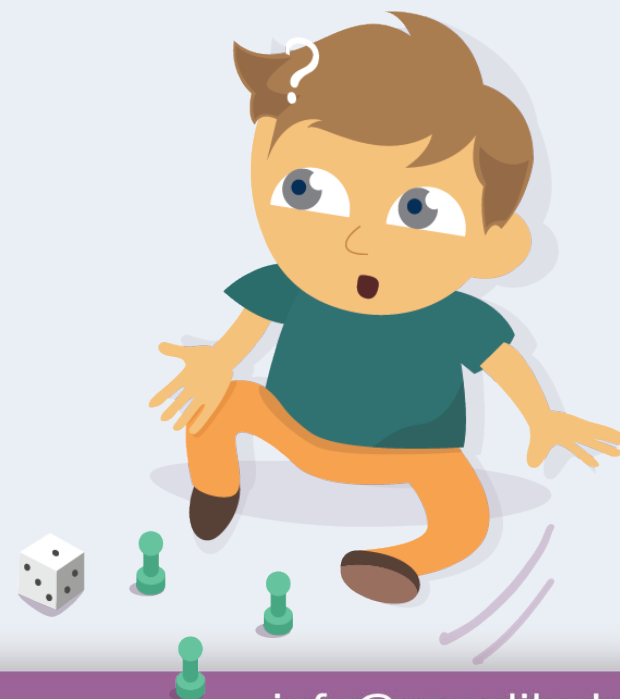
- Ir piecpadsmitgadīgi tīni, kuru impulsu kontroles prasmes ir divgadnieka līmenī



Es atkal visu sabojāju!!!

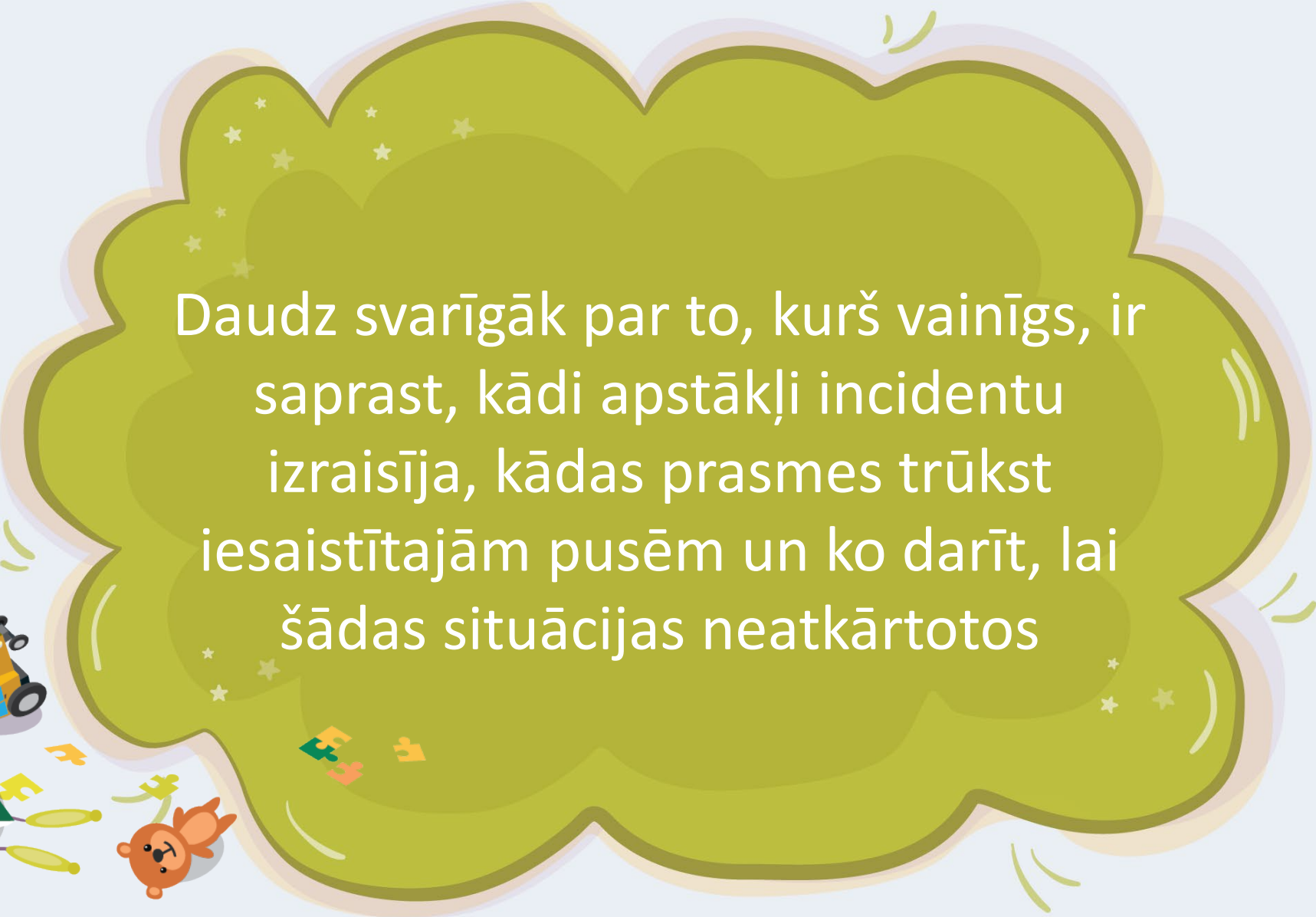
- Impulsu kontrolei nav korelācijas ar intelektu, darbaspējām, atmiņu
- Daudzi bērni ļoti pārdzīvo savu impulsivitāti
- Bīstami kļūst tajā brīdī, kad bērni zaudē ticību, ka spēj kontrolēt savu uzvedību

TRENĒJAM PRASMES



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





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

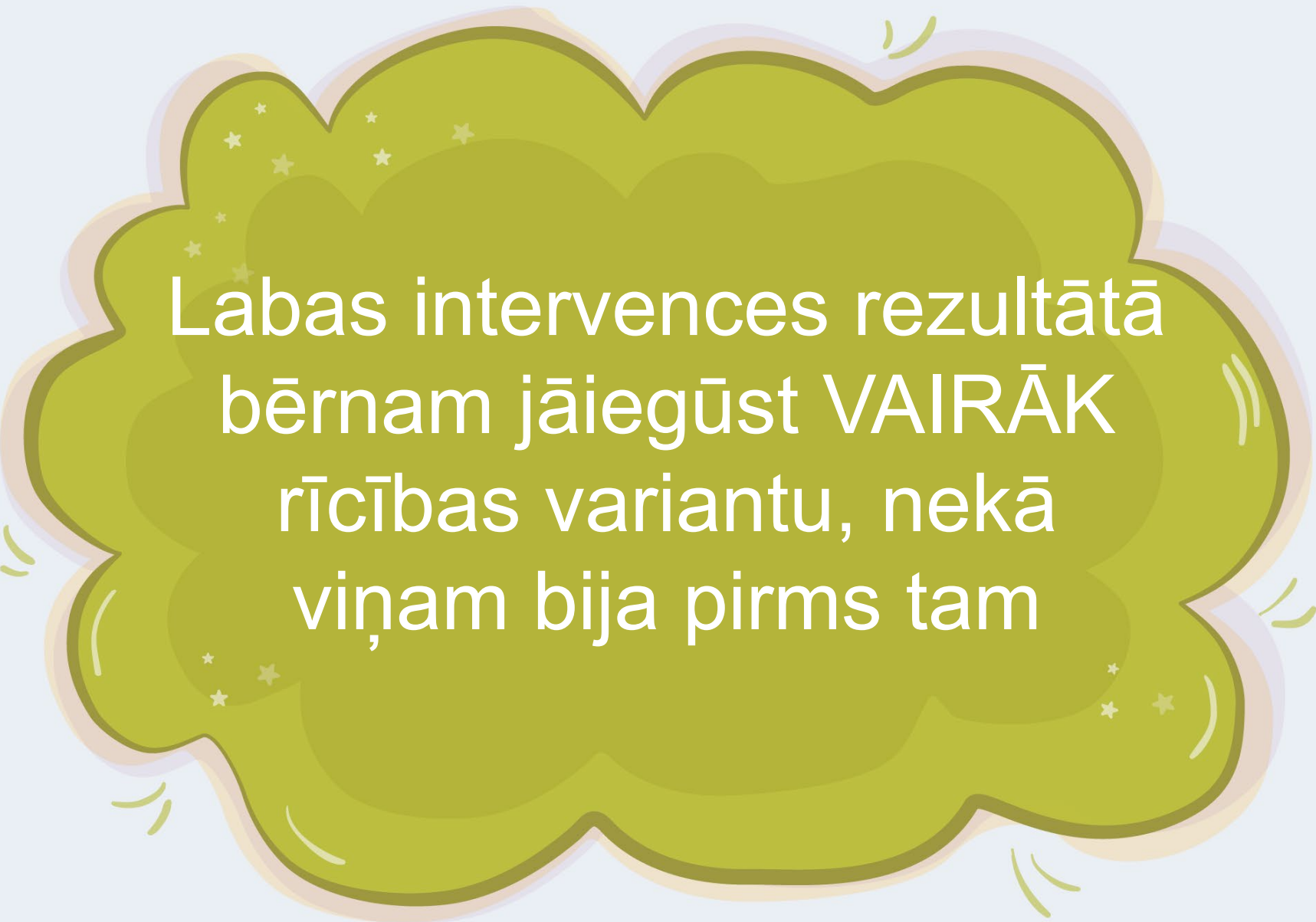


- Jebkura uzvedības korekcija var sākties tikai caur interešu un stipro pušu apzināšanu, bērna pieņemšanu, mīlestību un spēju uzstādīt robežas



Daudzi vārdu Disciplīna
uztver kā sodu, bet šī vārda
oriģinālā nozīme no latīņu
valodas *disciplina* ir «mācīt,
trenēt»





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

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

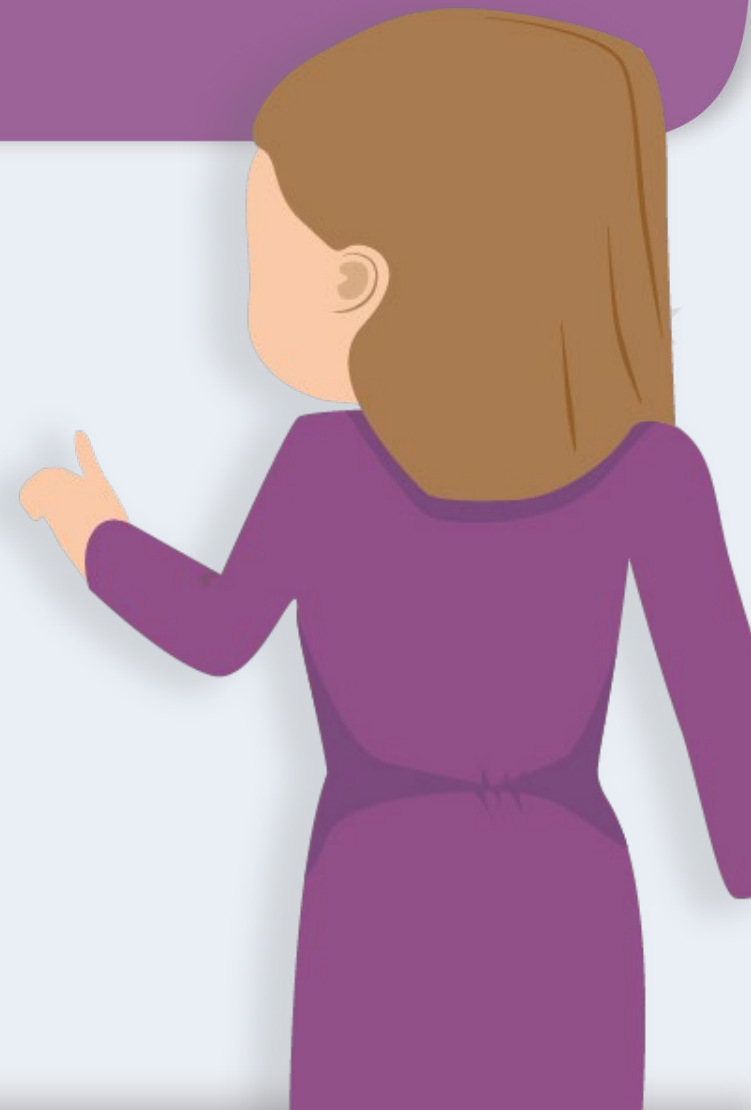


**Informācija ir vienība,
kas maina uzvedību**



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



Mācieties izvērtēt prioritātes

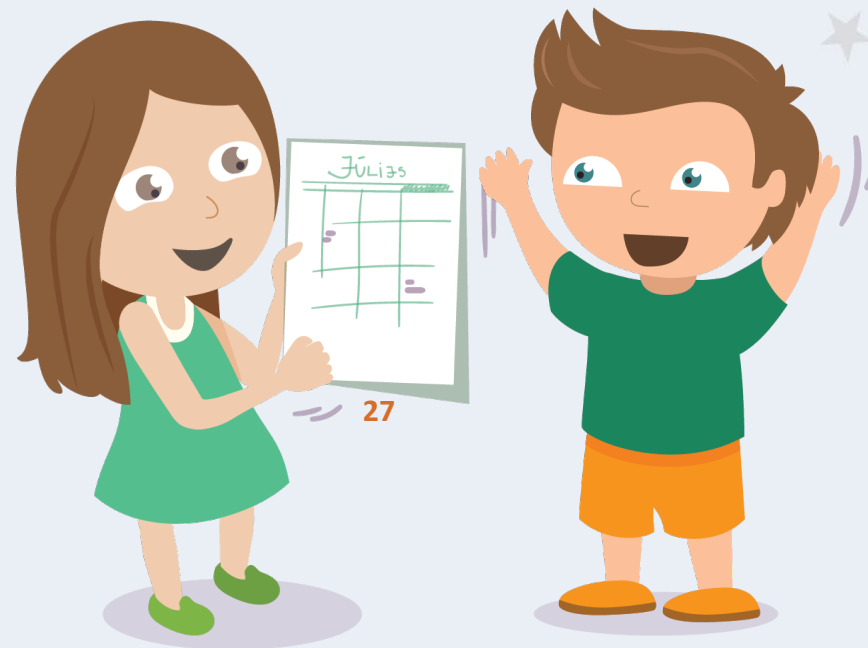
- ❑ Diskutējiet, kurš ir vissvarīgākais darbiņš un kurš - mazāk svarīgs. Plānojiet pēc prioritātēm;
- ❑ Izvērtējiet iepriekšējo dienu, plānojiet nākamo. Organizējiet ģimenes sapulces;
- ❑ Mācieties pabeigt vienu darbu un tikai tad sākt nākamo;
- ❑ Mācieties nepārtraukt viens otru;
- ❑ Apbalvojiet sevi par disciplīnu

26



Veidojiet kopīgu ģimenes kalendāru

- Kurā katrs var ierakstīt savas idejas un savus piemērus;
- Izmantojiet vizuālus simbolus – piktogrammas, emocijzīmes, attēlus utt.



Paškontrole un plānošanas prasmes

- Kā strādāt bez pārtraukumiem, pārslēgšanās?
- Kā darīt tikai vienu darbu?
- Kā uzstādīt prioritātes?
- Kā saglabāt optimismu un ticību sev?
- Kā izvēlēties pareizu vietu un laiku?
- Kā paņemt harmoniskas pauzes?

Ikvienam darbiniekam jābūt pienākumiem

Caur tiem iemācās:

- Atbildību par darbu komandā;
- Brīvību īstenot darbu noteiktā laikā un veidot savu darba stilu;
- Atbildību par termiņu ievērošanu un tā izpildi noteiktā kvalitātē;
- Motivāciju paveikt darbu labi;
- Neatlaidību, pārvarot šķēršļus (iekšējos un ārējos);
- Iniciatīvas un proaktivitātes vērtību – domāt soli uz priekšu, darīt, negaidot, kad tev lūgs ko

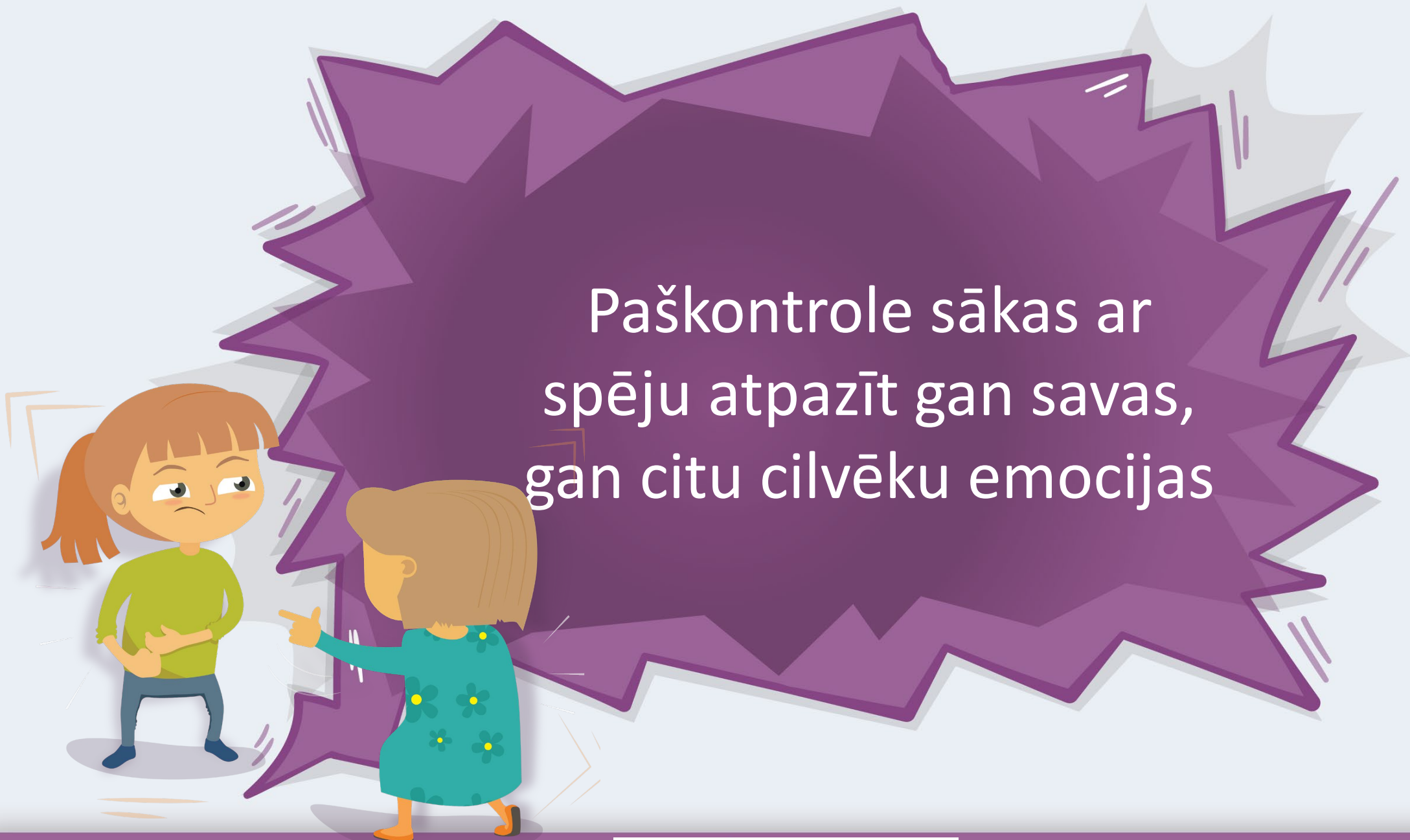
29

An illustration featuring two cartoon children, a girl in a green dress and a boy in an orange shirt and blue shorts, standing on the left. A large, green, cloud-like speech bubble with a white border and a drop shadow is positioned in the center. The bubble contains the text 'Vislabākie kašķi ir tie, kuri nav notikuši' in white, bold, italicized font. The background is light blue with small white stars and green swirls. The entire image is set against a light blue background.

***Vislabākie kašķi ir tie,
kuri nav notikuši***

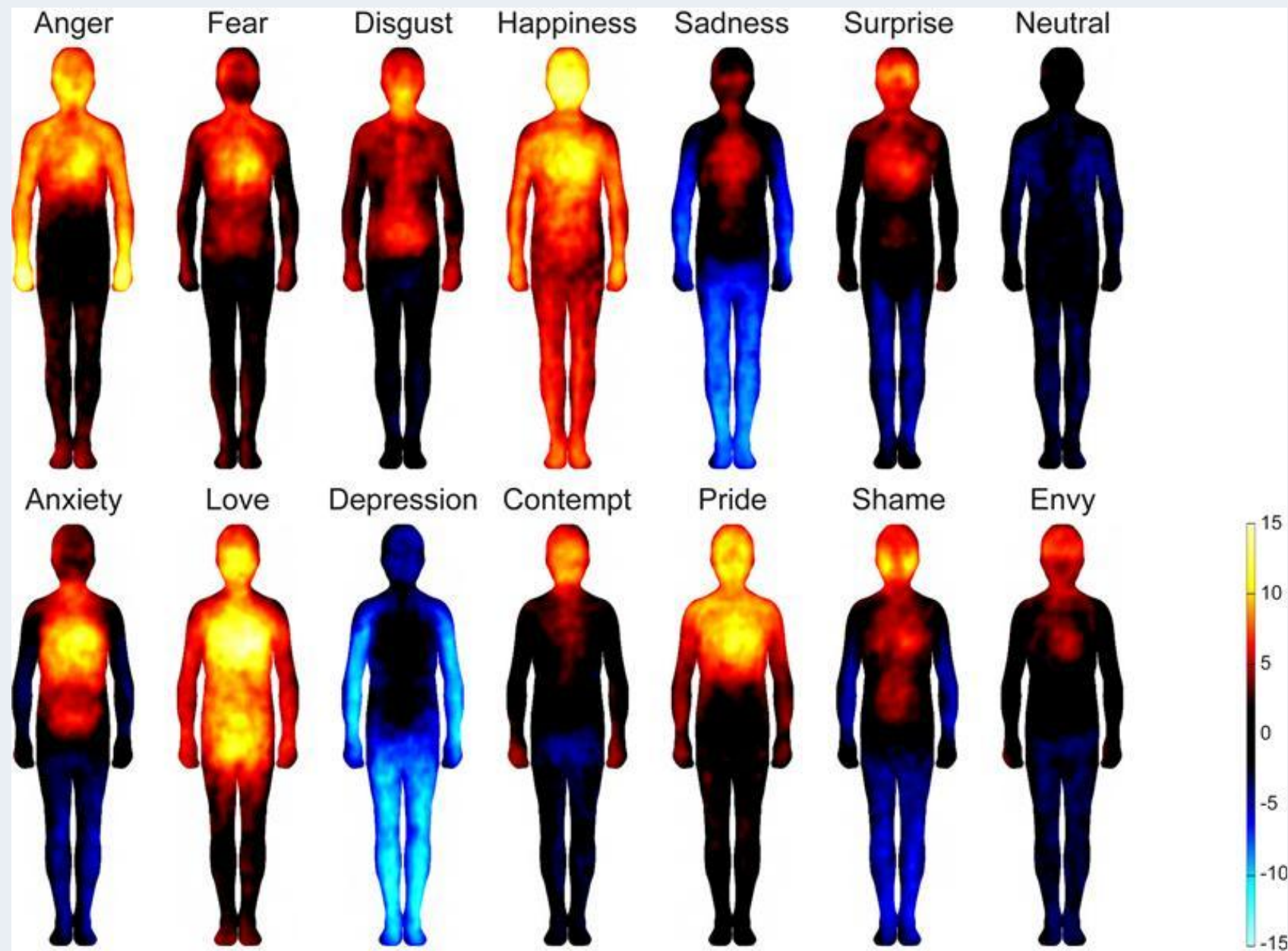
Pauze starp impulsu un reakciju



An illustration featuring two children and a large, jagged purple starburst shape. On the left, a girl with orange hair in a ponytail, wearing a green shirt and blue pants, stands with her arms crossed and a slightly sad or thoughtful expression. Next to her, a boy with short brown hair, wearing a teal dress with yellow floral patterns and orange shoes, points his right index finger towards the starburst. The starburst itself is a large, dark purple shape with a lighter purple outline, containing white text. The background is a light blue-grey gradient with some faint, stylized lines and small grey stars in the bottom right corner.

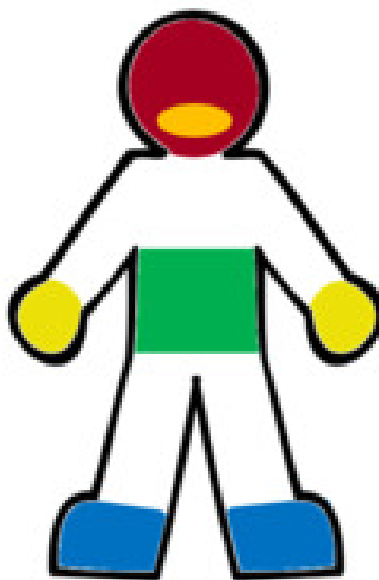
Paškontrole sākas ar
spēju atpazīt gan savas,
gan citu cilvēku emocijas

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

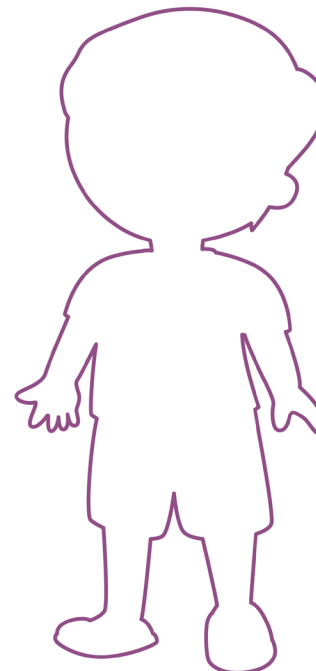
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2011-2019 Barbara Stevens, Helping Students Be Their Best!
www.teacherspayteachers.com/store/barbarastevens



uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS



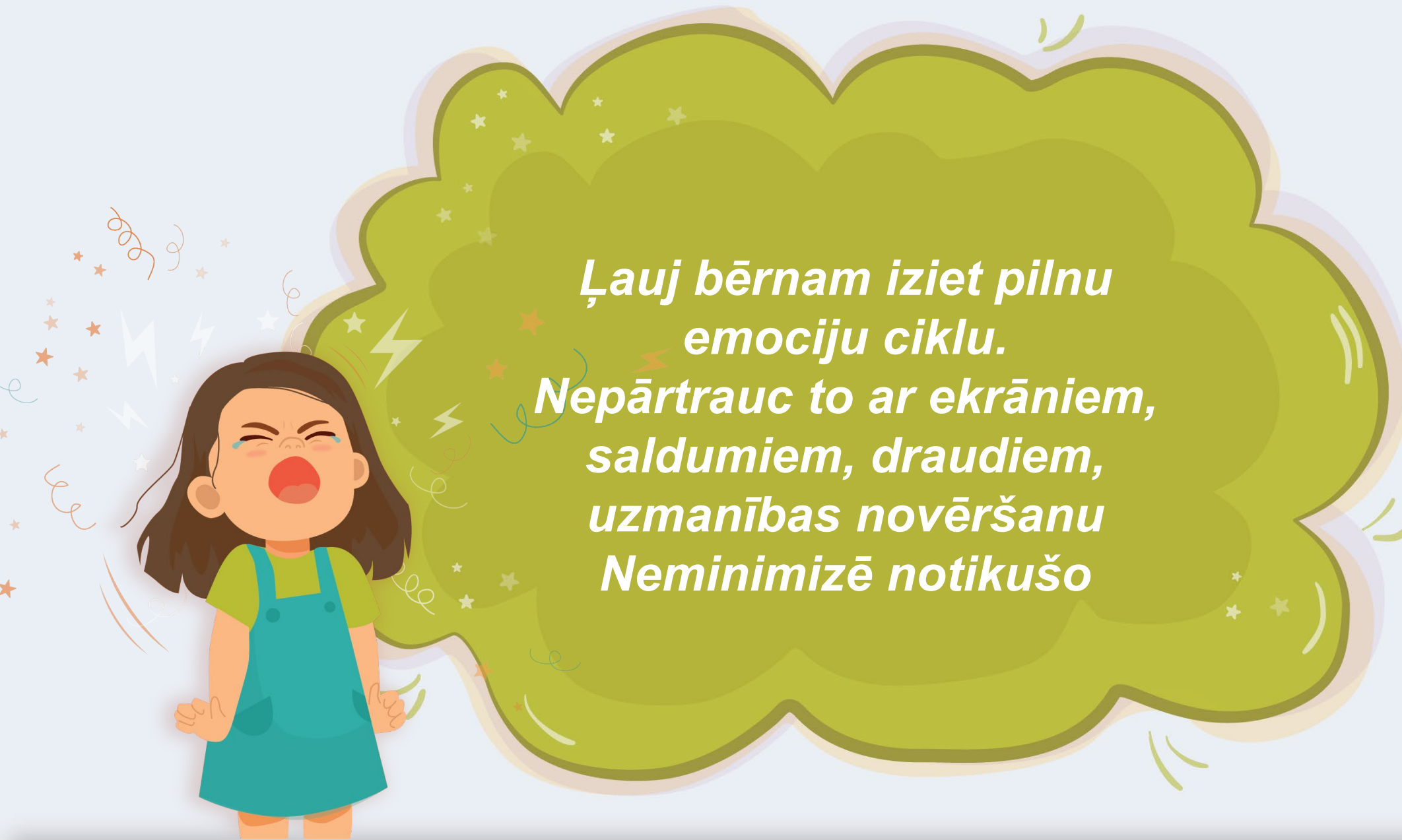
APRAKSTI KĀ JŪTIES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lielisku 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





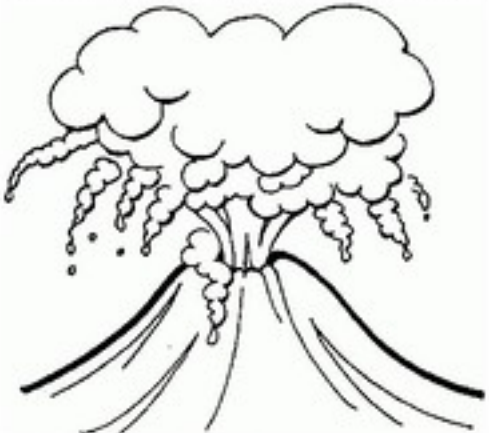
***Ļauj bērnam iziet pilnu
emociju ciklu.
Nepārtrauc to ar ekrāniem,
saldumiem, draudiem,
uzmanības novēršanu
Neminimizē notikušo***

Vienojaties par noteikumiem, ko darīt pirms, pēc, paškontroles zaudēšanas laikā

Name: _____

Self-Volcano

Controlling my body in a safe and responsible way



If I feel like I'm going to "erupt," I need to remember to ...

1. _____
2. _____
3. _____

ESMU DUSMĪGS

VĒLOS, LAI CITI SAKA...

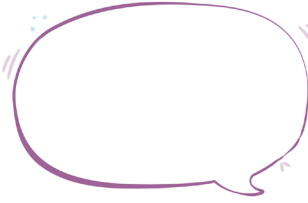


MAN PALĪDZĒTU, JA CITI RĪKOTOS ŠĀDI:

1. _____
2. _____
3. _____

ESMU BĒDĪGS

VĒLOS, LAI CITI SAKA...

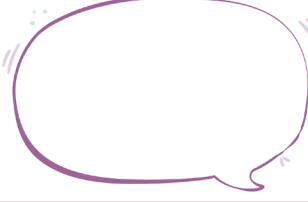


MAN PALĪDZĒTU, JA CITI RĪKOTOS ŠĀDI:

1. _____
2. _____
3. _____

ESMU NOBIJIES

VĒLOS, LAI CITI SAKA...



MAN PALĪDZĒTU, JA CITI RĪKOTOS ŠĀDI:

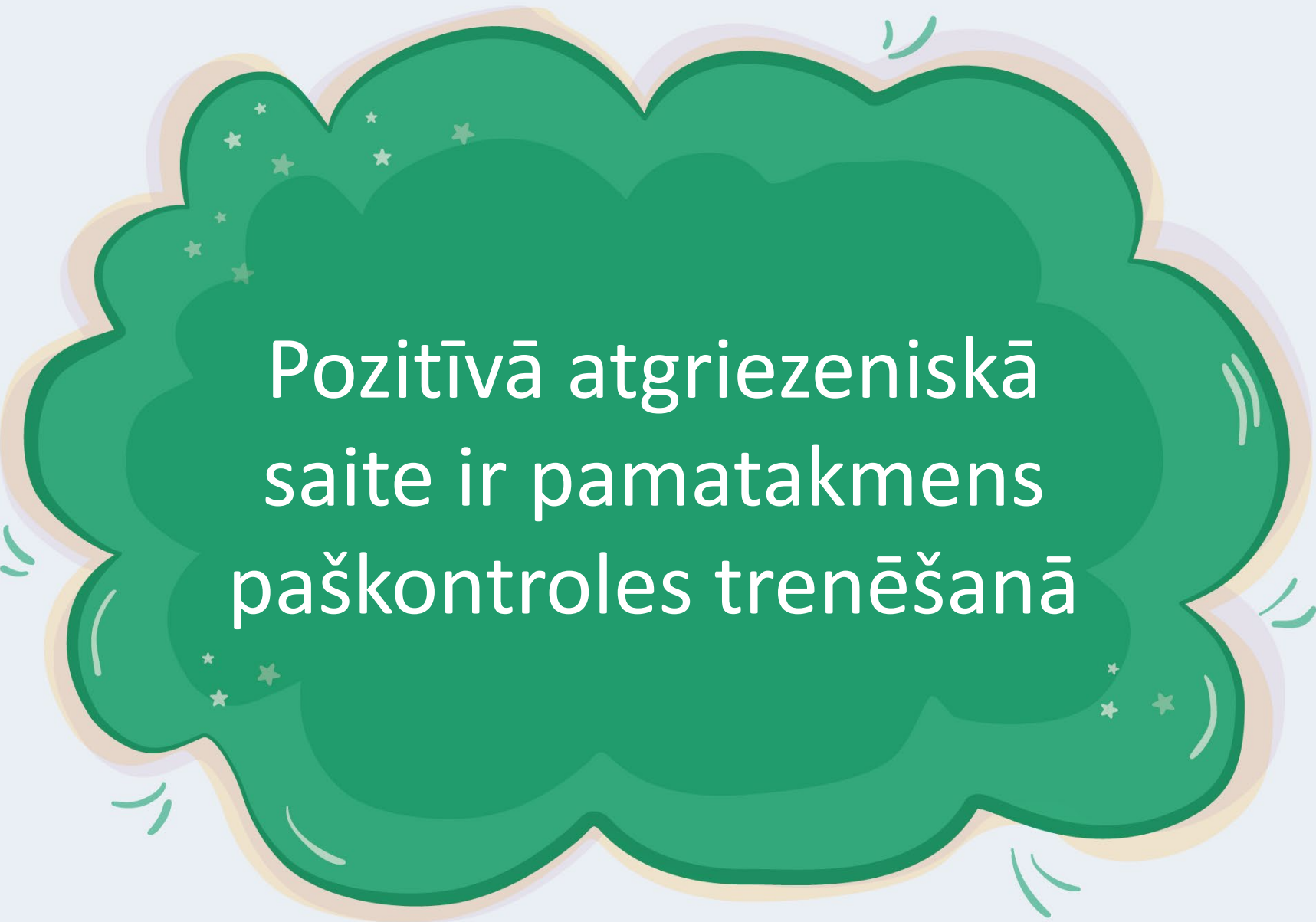
1. _____
2. _____
3. _____

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu www.uzvediba.lv

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 mā sai
- Es zinu, kā tu jūties!





Pozitīvā atgriezeniskā
saite ir pamatakmens
paškontroles trenēšanā

“Pasaki sev. Pasaki citiem” spēle

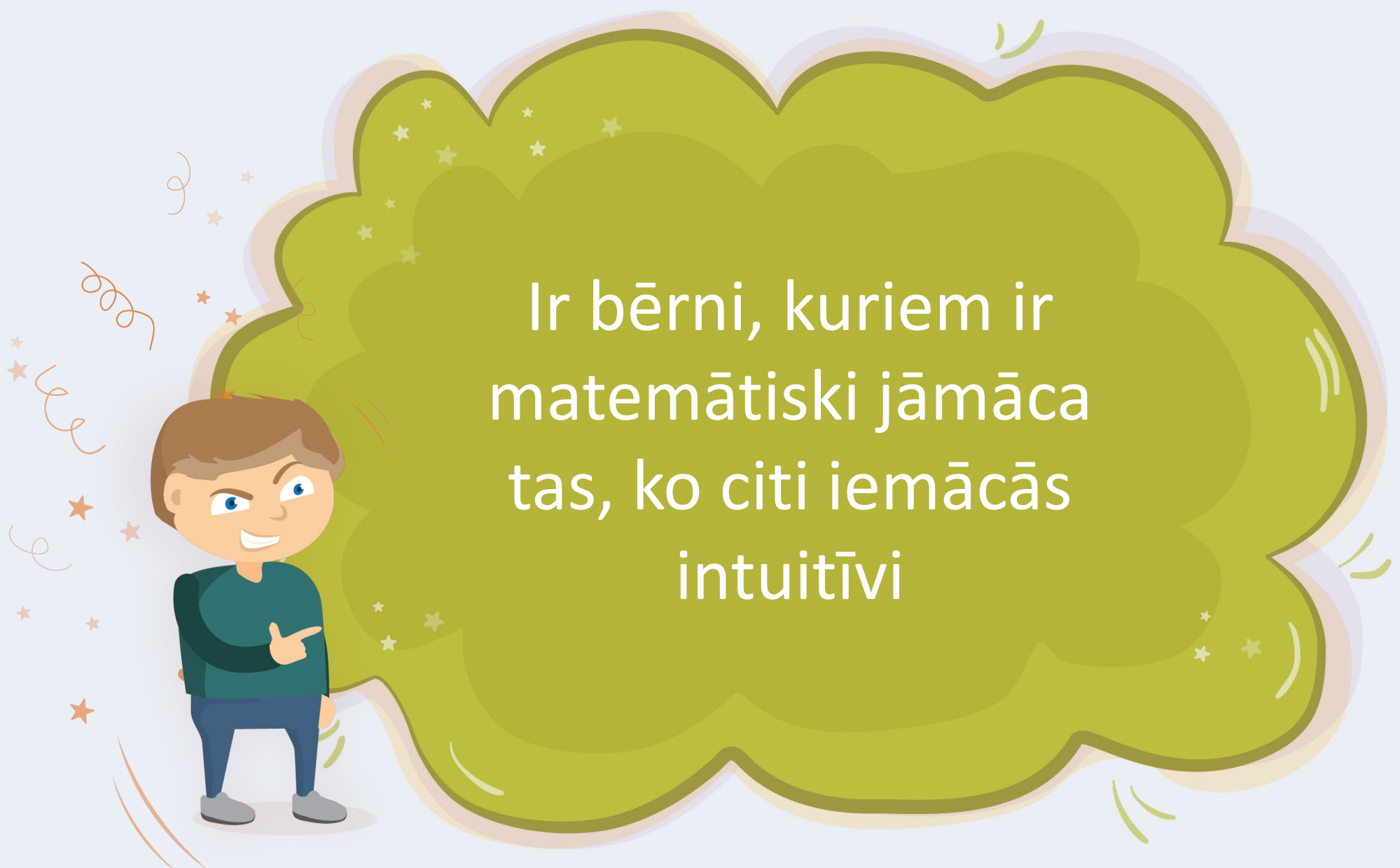
Kas es esmu?....
Kas esi tu?



Aktivitātes veidojiet jautras

- Smadzenes attīstās tikai tajā virzienā, kur tās virza savu uzmanību



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

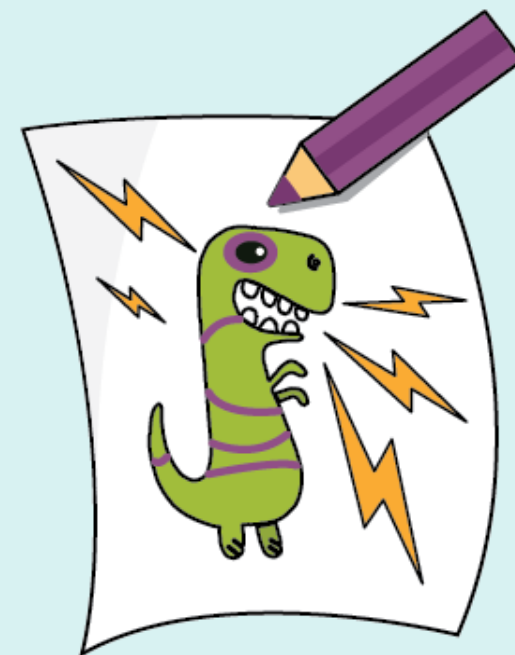
Ir bērni, kuriem ir
matemātiski jā mācā
tas, ko citi iemācās
intuitīvi



Nomierināšanās

**Izkustēšanās
Uzmanības novirzīšana
Mīļākā nodarbošanās
Pašrefleksijas mācīšana**

ES NOMIERINĀŠOS!



Es uzzīmēšu savas dusmas.



Domāšana



Pozitīvās domāšanas slazdi

Domāšana un trauksme



Domāšana skaļi – kognitīvā modelēšana

- *Es tagad esmu dusmīgs tāpēc iešu uz blakus istabu*
- *Man ir šausmīgs slinkums, bet divas minūtes pastrādāšu*
- *Es gribu kliegt uz to mašīnu, bet labāk es klusiņām ko pateikšu*
- *Es uztraucos, ka kāvējam, es pilnīgi jūtu, kā man daudzās sirds, bet es cenšos elpot dziļi*
- *Es visu laiku atlieku šo darbu un sev apsolīju, ka*

A cartoon illustration of a young girl with dark hair, wearing a green shirt and a teal dress, crying with her mouth wide open. She is surrounded by colorful stars and swirls. To her right is a large, green, cloud-like speech bubble with a white border. The word "Sarunāšanās" is written in white, bold, italicized font inside the bubble. The background is light blue with some stars and swirls.

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:

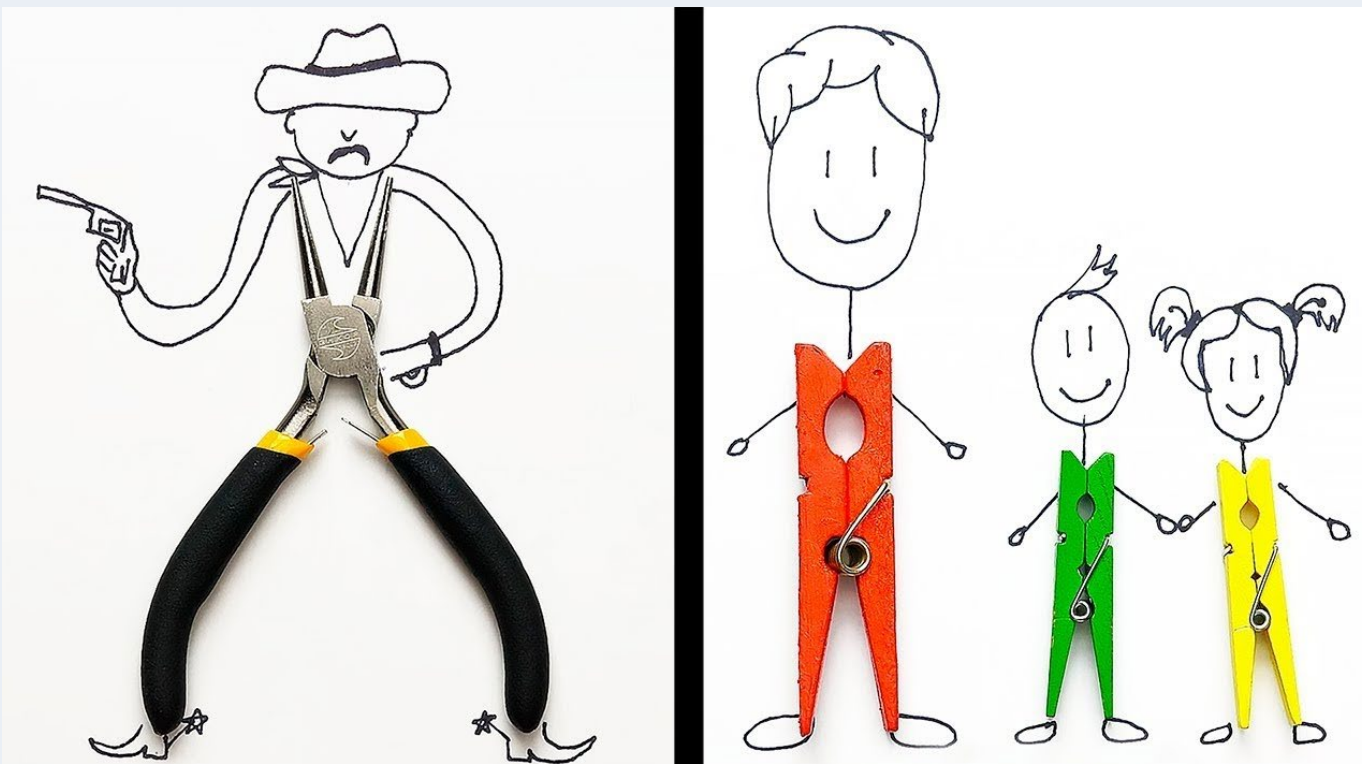
Bet viņiem var būt

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



Aktivitāšu idejas

- *Saki to ar vārdiem!* pieeja
- 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»



<https://www.youtube.com/watch?v=yGC8NpMEBPA>

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?”

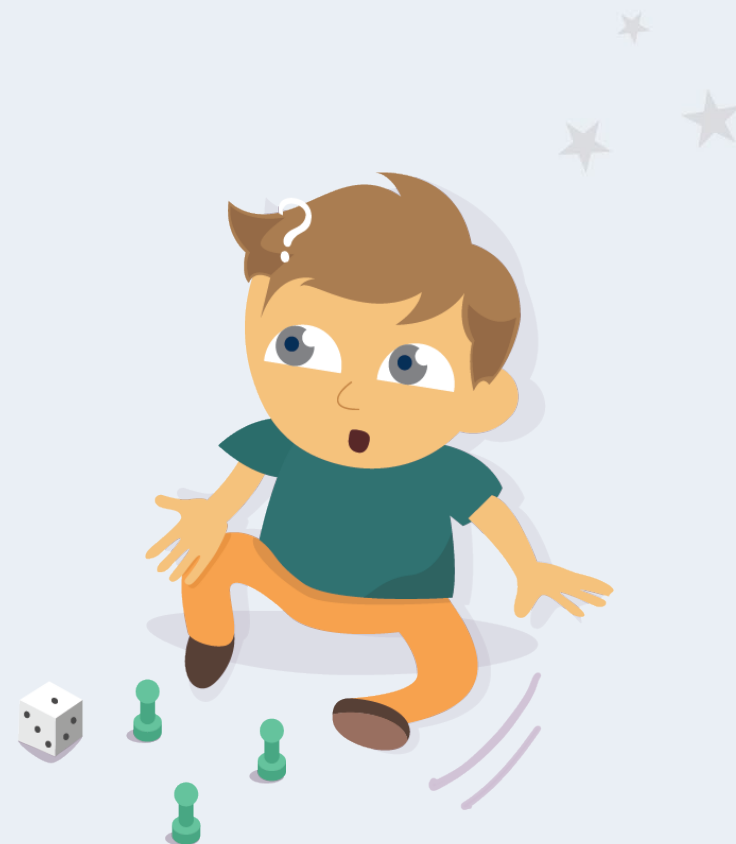


Prasme nosaukt
problēmas vārdā ir un
nosaukt savas sajūtas
ir svarīgākais solis
risināšanas procesā



Pārformulēt «Es» formā

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

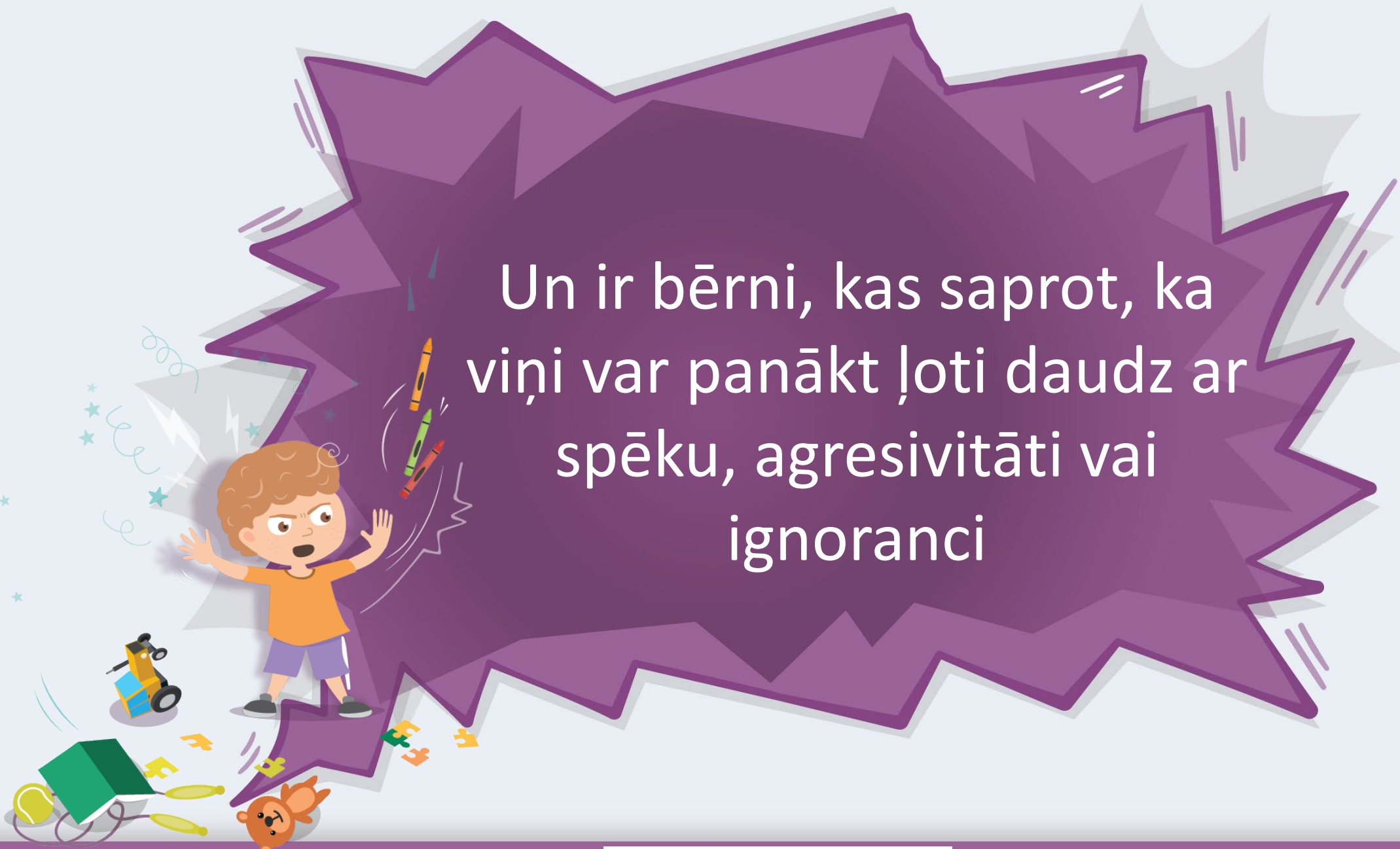


- Sarunāšanās prasmes tieši korelē ar mūsu spēju tolerēt frustrāciju un mūsu spēju risināt problēmas
- Jo zemākas ir bērna verbālās prasmes, jo vairāk viņš par savām problēmām paudīs ar uzvedību





Rīcība



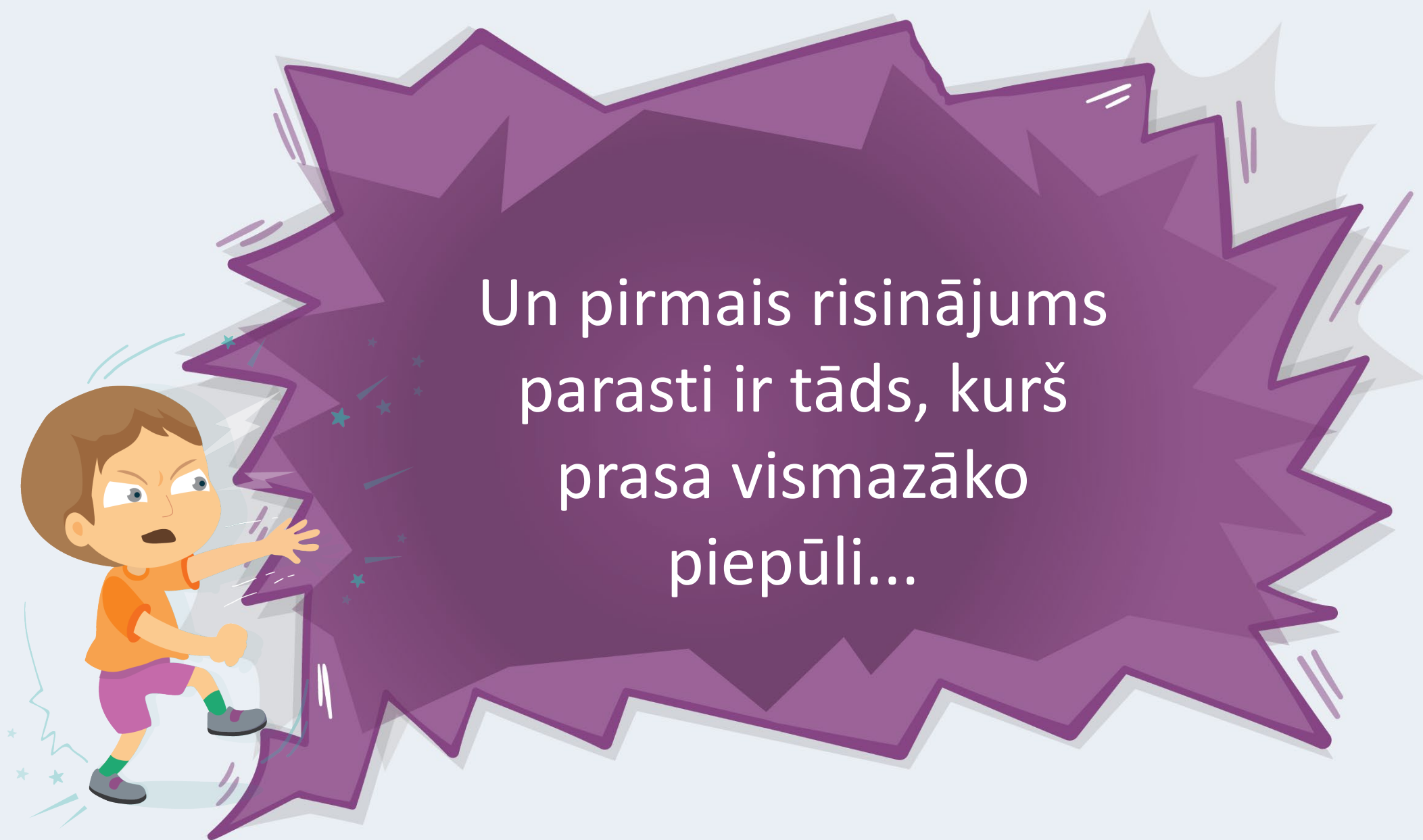
Un ir bērni, kas saprot, ka
viņi var panākt ļoti daudz ar
spēku, agresivitāti vai
ignoranci

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



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

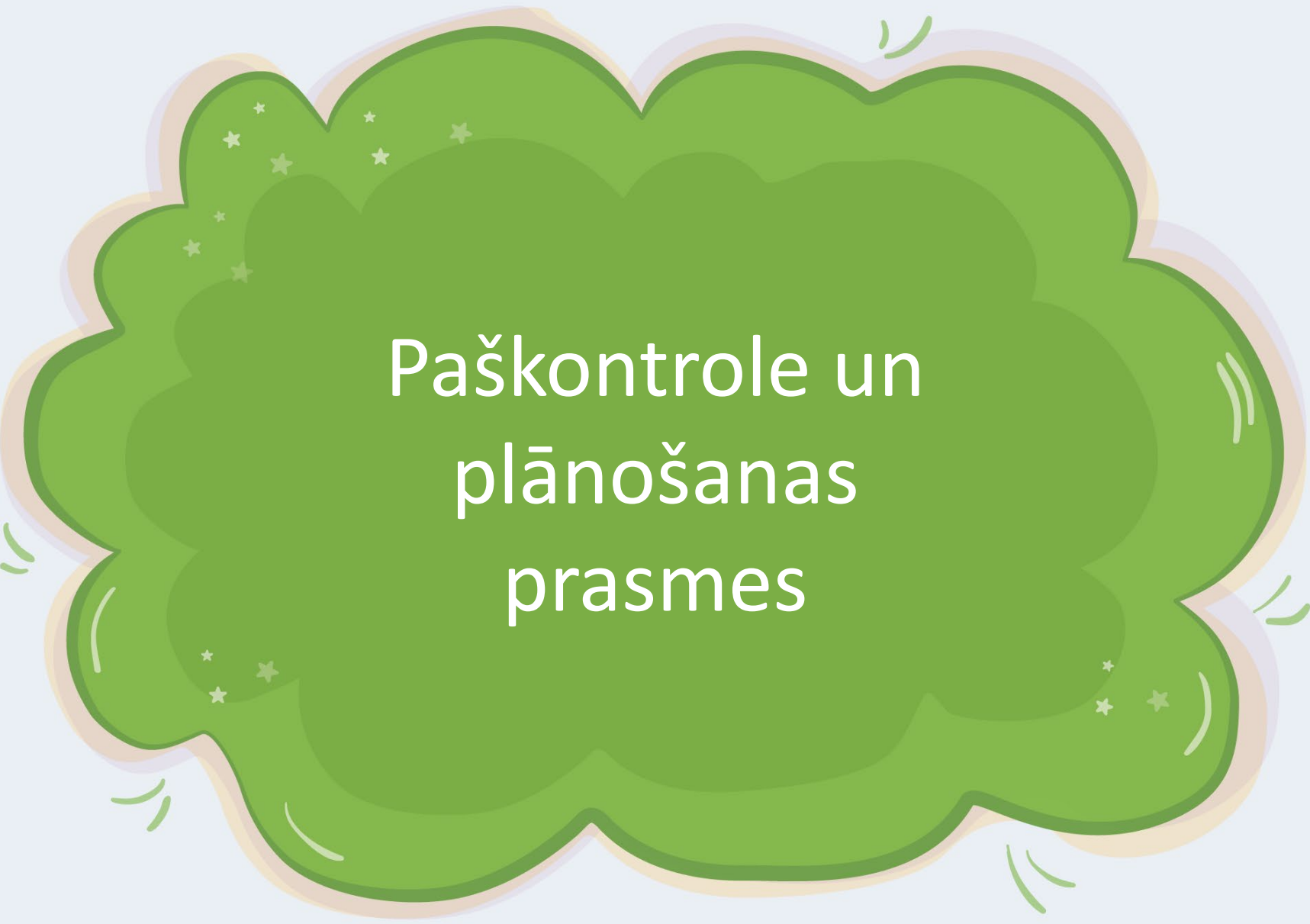


Un pirmais risinājums
parasti ir tāds, kurš
prasa vismazāko
piepūli...

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





Paškontrole un plānošanas prasmes

Pinterest idejas paškontrolei

Before you speak:

THINK

T - Is it true?
H - Is it helpful?
I - Is it inspiring?
N - Is it necessary?
K - Is it kind?

SELF EVALUATION

My effort + work ethic were:
 My goals:
 My behavior:
 As he proud of:
 As improve:

GOAL SETTING

BRAINSTORMING
 Good Ideas:
 Narrow down 1 focus:
 A strong goal is:
S M A R T
 How will I measure?
 How much time?

Print Name: Signature:

mathgiraffe.com

Self-Control

Self-control is the ability to control your emotions and behaviors when you get angry.

Sometimes we lose self-control when someone makes us mad. Can you name a time when you lost self-control?

When we lose control we sometimes do things that we may not be proud of. Here is a list of things that people do when they lose control. Check each behavior that you have experienced when you have lost self-control.

☐ Scream	☐ Call names	☐ Slam doors
☐ Break things	☐ Take off	☐ Threaten others
☐ Hit someone	☐ Hurt yourself	☐ Throw things

It is very important that you learn healthy ways to handle anger and stress before you lose self-control. Losing self-control can get you into a lot of trouble with your parents, your teacher and even with the law.

When you feel yourself losing control, try doing these behaviors INSTEAD.

☐ Take deep breaths ☐ Walk away ☐ Talk it out maturely

If you feel yourself starting to get angry, try one of these activities to help calm yourself. Write the name of each activity on the line provided.

☐ ☐ ☐

What other things can you do to help keep yourself from losing control?

Take control of yourself!

A big part of growing up is learning how to control your emotions in a mature, healthy way. Learning self-control can take a lot of time, hard work and practice. When you start showing others that have self-control, people will see how responsible and mature you have become. You will earn respect from your parents, teachers and your peers.

Pinterest idejas paškontrolei

Name: _____

Stop, Think, Go!

Directions: Look at the impulse in the first box. Use the rest of the boxes to help you decide how you should handle this impulse!

Stop: What are you thinking about doing?

I am thinking about cheating on my math test.

↓

Think: What will happen if you do it? If you don't?

↓

Go: What is the best choice?

©Dorothy Thomas

***Vislabākie kašķi ir tie,
kuri nav notikuši***



- 🧱 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



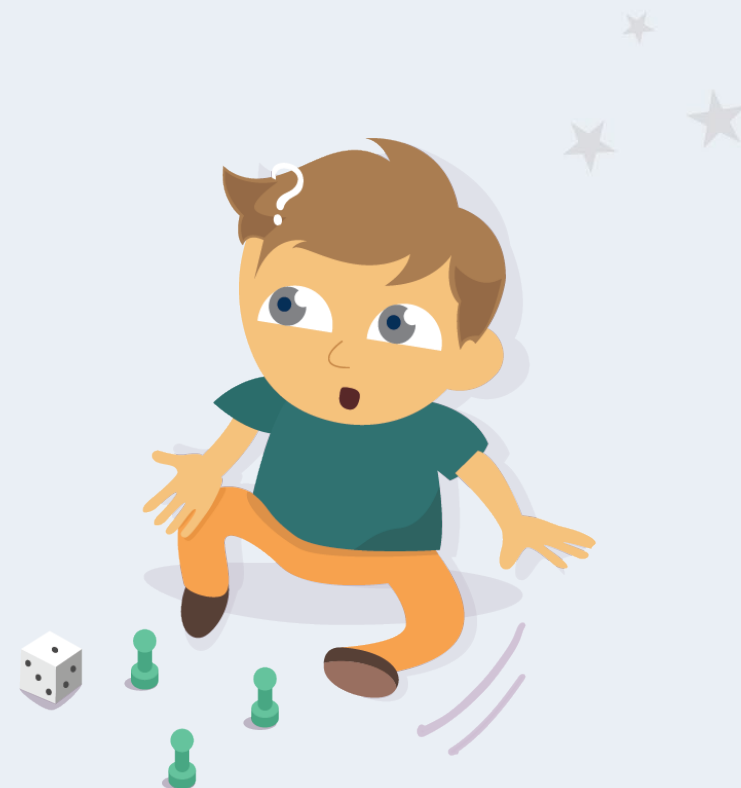
Nosaucam kādu prasmi un sadalām sīkākās prasmēs

Kā problēmu risināšanas prasmi
varētu sadalīt sīkākās prasmēs?



Paškontroles prasmes

- Padomā, kas notiek tavā ķermenī, kad tu zaudē paškontroles prasmes?
- Padomā, kāpēc tas tā notiek
- Padomā, kā tu to varētu kontrolēt (elpo dziļi, skaiti līdz 10, ej prom, dari kaut ko citu)
- Padomā, kā tu varētu kontrolēt sevi un rīkojies tā



Pastāvēt par savām tiesībām

- Padomā, kas notiek tavā ķermenī, kad tu ieraugi, ka kaut kas nav pareizi
- Padomā, kas notika, kāpēc tu jūties tik slikti
- Padomā, kā tu varētu pastāvēt par sevi (lūgt palīdzību, pateikt, ko tu domā par to, pavaicāt citu viedokli, izvēlēties piemērotu laiku un vietu)



Kaitināšanas ignorēšana

- Pamani, kad tevi kaitina (Kā tu pamanīsi, ka kāds tevi kaitina? citi joko, sačukstas, grūsta, smejas, rāda ar pirkstiem)
- Padomā, ko tu varētu darīt šādās situācijās (atbildēt ar joku, ignorēt to, pieņemt to kā faktu)
- Izvēlies labāko veidu, kā atbildēt uz kaitināšanu (ja iespējams, izvēlies veidus, kas nav agresīvi)



Izvairīšanās no strīdiem

- Apdomā situācijas, kad strīdēšanās ar citiem varētu izraisīt nepatīkšanas (aprunājieties par ilgtermiņa un īstermiņa konsekvencēm)
- Izlem, vai tu vēlies izvairīties no situācijas (apsver riskus pret ieguvumiem)
- Padomā citas lietas, ko tu vai jūs varētu darīt
- Izvēlies, kā tu rīkosies



Izvairīšanās no kautiņiem

- Apstājies un padomā, kāpēc tu vēlies kauties
- Padomā par ilgtermiņu un īstermiņu (kas notiks ilgākā laikā ar jums)
- Padomā par citiem veidiem, kā varētu risināt šo situāciju (sarunāt, pastāvēt par savām tiesībām, lūgt palīdzību, nomierināt kādu)
- Izlem, kurš no šiem varētu būt vislabākais



Ilgtermiņā un īstermiņā

Pat personas ar garīgās attīstības
traucējumiem var saprast īstermiņa un
ilgtermiņā konsekvences

Uzslavē par izdošanos!
Pastāsti, kas izdevās, kā
izdevās un kāpēc izdevās



Kontrolēt ekrāna
laikus!



- ❑ **Ļaujiet bērnam izdarīt izvēles** (*Tev ir noskaņojums svārkiem vai vilksi bikses?*)
- ❑ **Respektējiet**, ja bērns cīnās un pārvar grūtības (*Reizēm burku attaisīšanai var ņemt palīgā gumijas cimds*)
- ❑ **Neuzdodiet pārāk daudz jautājumu** (*Priecājos tevi redzēt*)
- ❑ **Neglāb**, atbildot uz jautājumiem viņa vietā (*Tas ir interesants jautājums. Kā tu domā?*)
- ❑ **Nemoralizējiet** – *es jau teicu*
- ❑ **Iedrošini bērnu** doties ārpus mājām un ārpus komforta zonas (*Varbūt pārdevējs var ko ieteikt?*)
- ❑ **Nekritizē izvēles**, neuzpūt riskus un neatņem cerības (*paskatīsimies*)





Paldies!



Paldies!
www.uzvediba.lv

Literatūras saraksts

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Arnold P. Goldstein, The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies 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.
- Stixrud, William; Johnson, Ned. The Self-Driven Child. Penguin Publishing Group.
- Algozzine, Bob; Daunic, Ann P.; Smith, Stephen W.. Preventing Problem Behaviors: Schoolwide Programs and Classroom Practices Skyhorse.
- Ward, John. The Art of Self-Control: Reclaim Your Attention And Mental Concentration