



uzvediba.lv

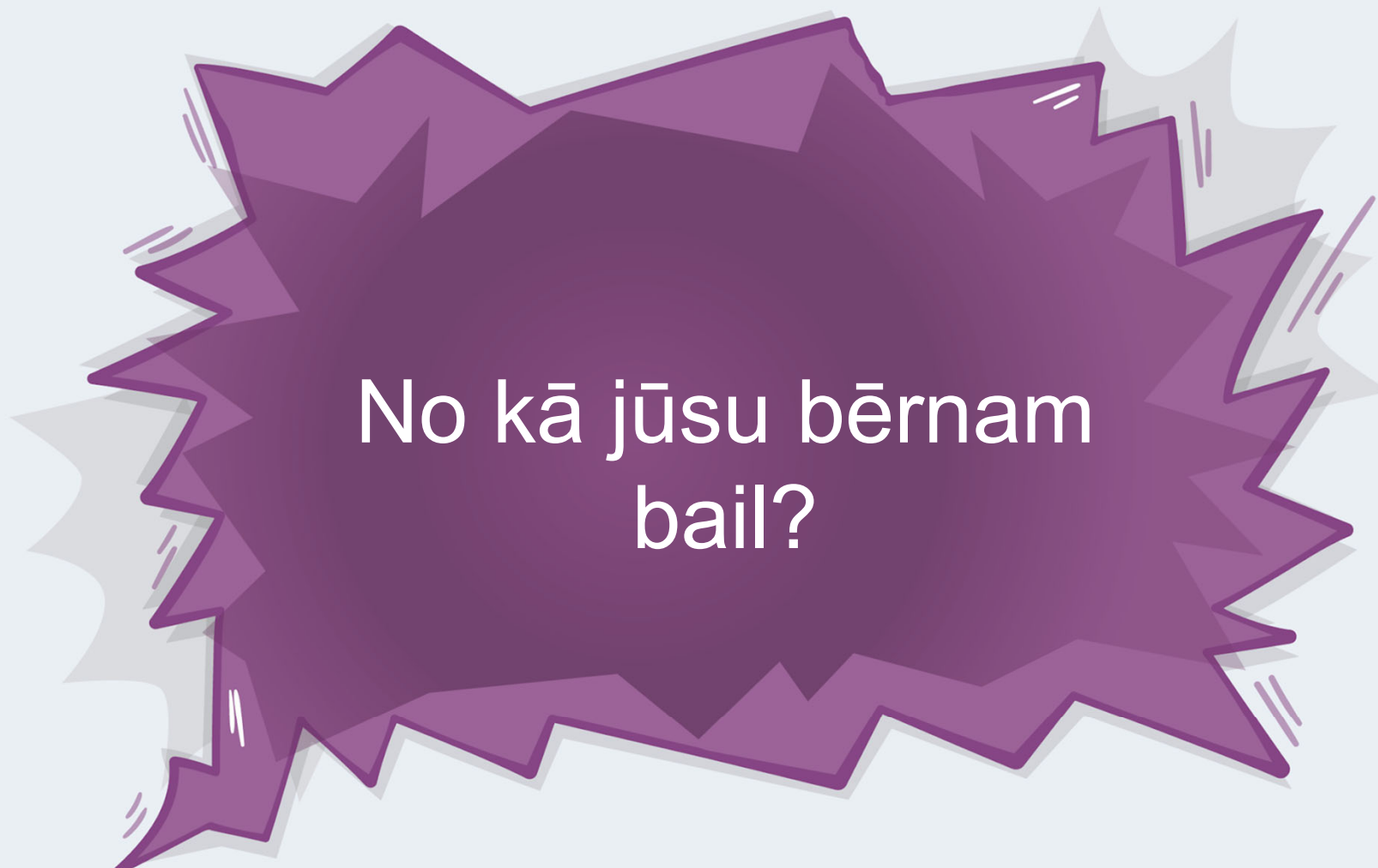
VEBINĀRS

Ko darīt, ja bail?

18:00 - 20:00

Līga Bērziņa





No kā jūsu bērnam
bail?

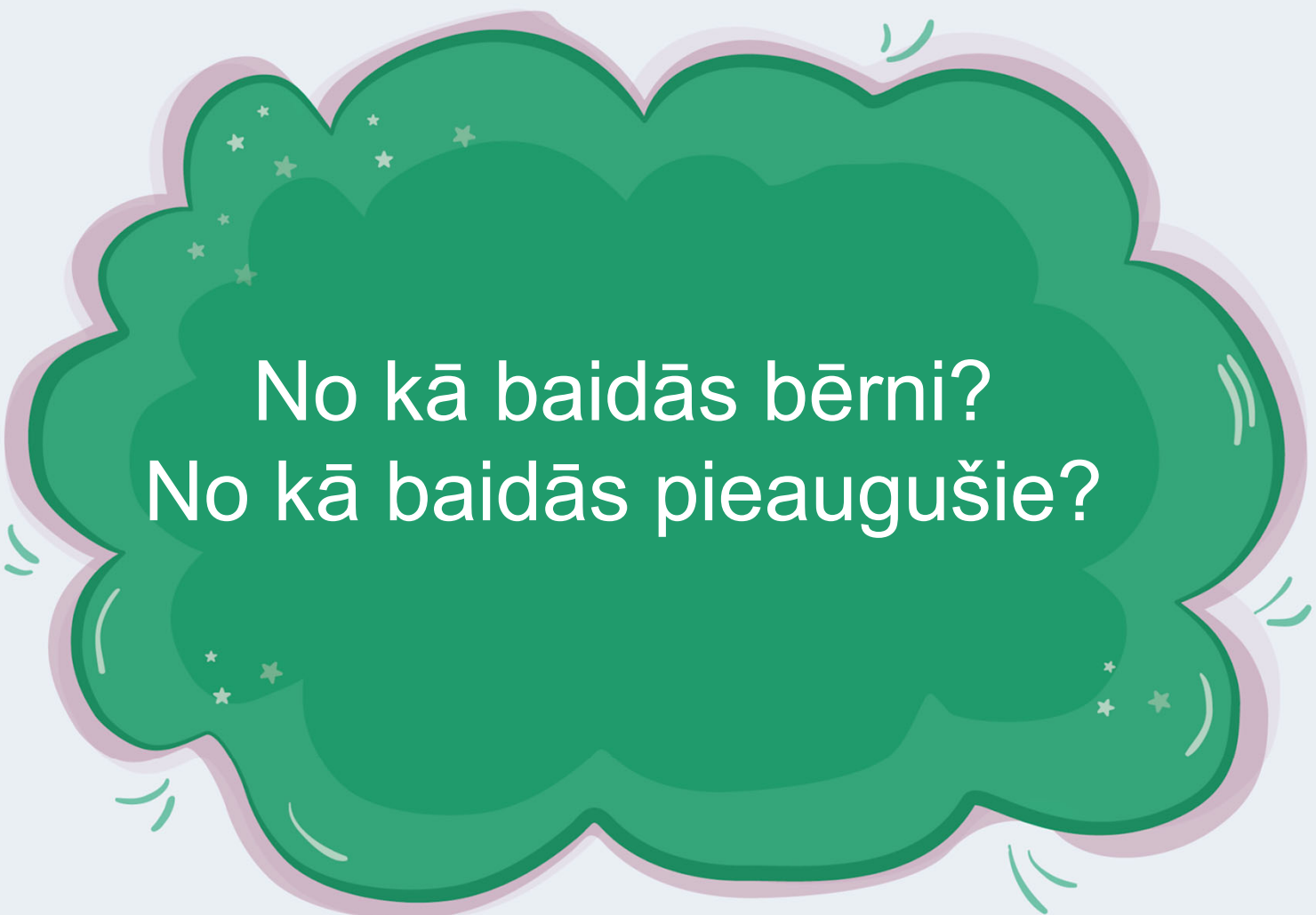
No kā jūsu bērnam bail?

- Monstriem zem gultas?
- Cilvēkiem ar īpašu izskatu?
- Mammas pazušanas?
- Nāves?
- Skolas un cilvēkiem kopumā?



Bailes

- Kavēt
- Palikt mājās vienam
- Pieļaut kļūdas
- Tumsa
- Dzīvnieki
- Laikapstākļi
- Kukaiņi
- Rāpuļi
- Slimības
- Izsmiešana
- Mikrobi
- Vīrusi
- Ēdieni
- Šķiršanās
- Runāšana ar svešiem cilvēkiem
- Uzstāšanās
- Runāšana ar citiem
- Aizmigšana
- Biedējošas filmas
- Pārmaiņas
- Palīdzības lūgšana
- Apmaldīšanās
- Nāve
- Specifiski trokšņi
- Darbiņu uzsākšana
- Karš
- Palikšana vienam
- Sarunas ar citiem
- Cits...

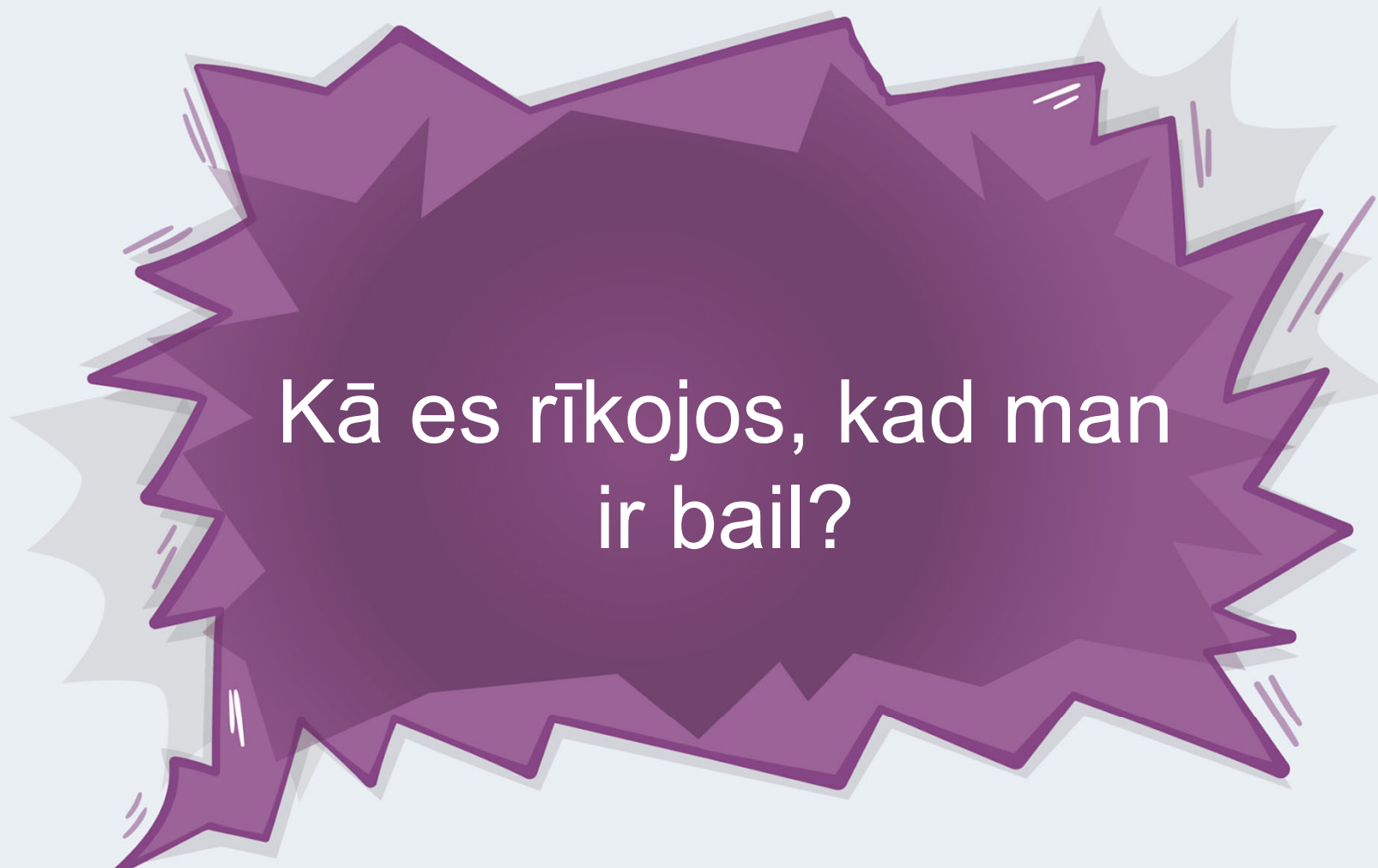


No kā baidās bērni?
No kā baidās pieaugušie?

Trauksmei ir daudzas sejas



- **Trauksme**, bailes, panika, sajūta, ka vienmēr jābūt tonusa,
- **Bailes no specifiskām lietām** – īstām vai izdomātām – kukaiņi, monstri zem gultas utt.
- **Tendence pasauli uztvert kā bīstamu vietu**
- **Izvairīšanās no lietām**, kas var izraisīt bailes vai trauksmi, ekstremālas reakcijas, kad izvairīšanās nav iespējama
- **Uzvedības modeļi**, tādi kā kautrīgums, neizlēmība, perfekcionisms, kompulsijas, mēģinājums pilnībā kontrolēt vidi
- **Prasība pēc apliecinājumiem**, lai gan, kad apliecinājumi tiek doti, bieži tie tiek noraidīti



Kā es rīkojos, kad man
ir bail?

Kā es rīkojos, kad man ir bail?

- Raudu
- Kliežu
- Klusēju
- Sastingstu
- Rīkojos
nepārdomāti
- Dīdos
- Situ
- Nosarkstu
- Svīstu
- Klepoju
- Zaudēju elpu
- Zaudēju balsi
- Vemju
- Mokos ar caureju
- Mokos ar
- galvassāpēm
- Smejos
- Jūtu nelabumu
- Jūtu sirdsklauves
- Ātri elpoju
- Trīcu
- Skrienu prom
- Utt.

Trauksmei ir daudzas sejas



- **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.

Trauksme un
bailes vienmēr
ir īstas!!!

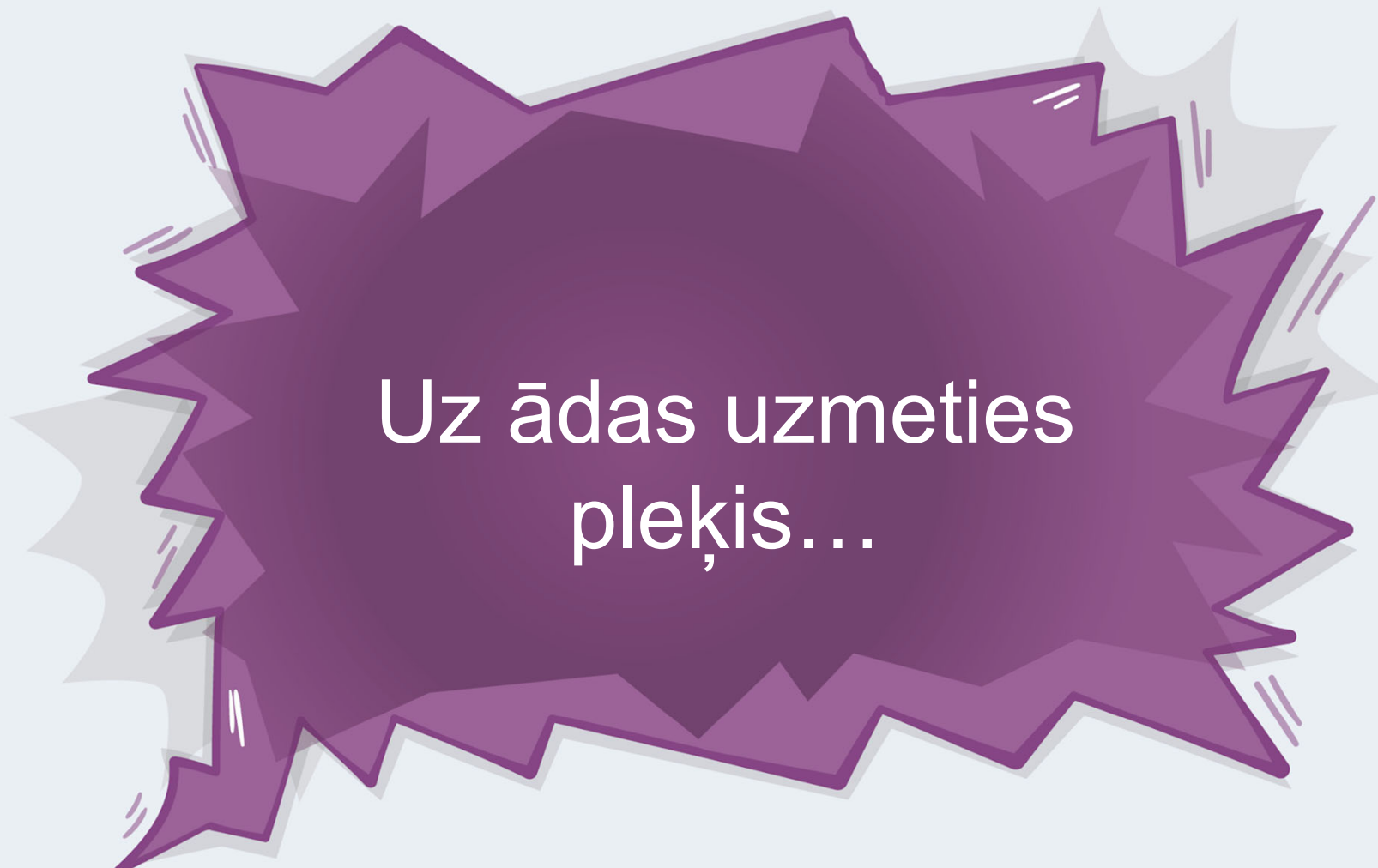




Selektīvā uztvere –

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

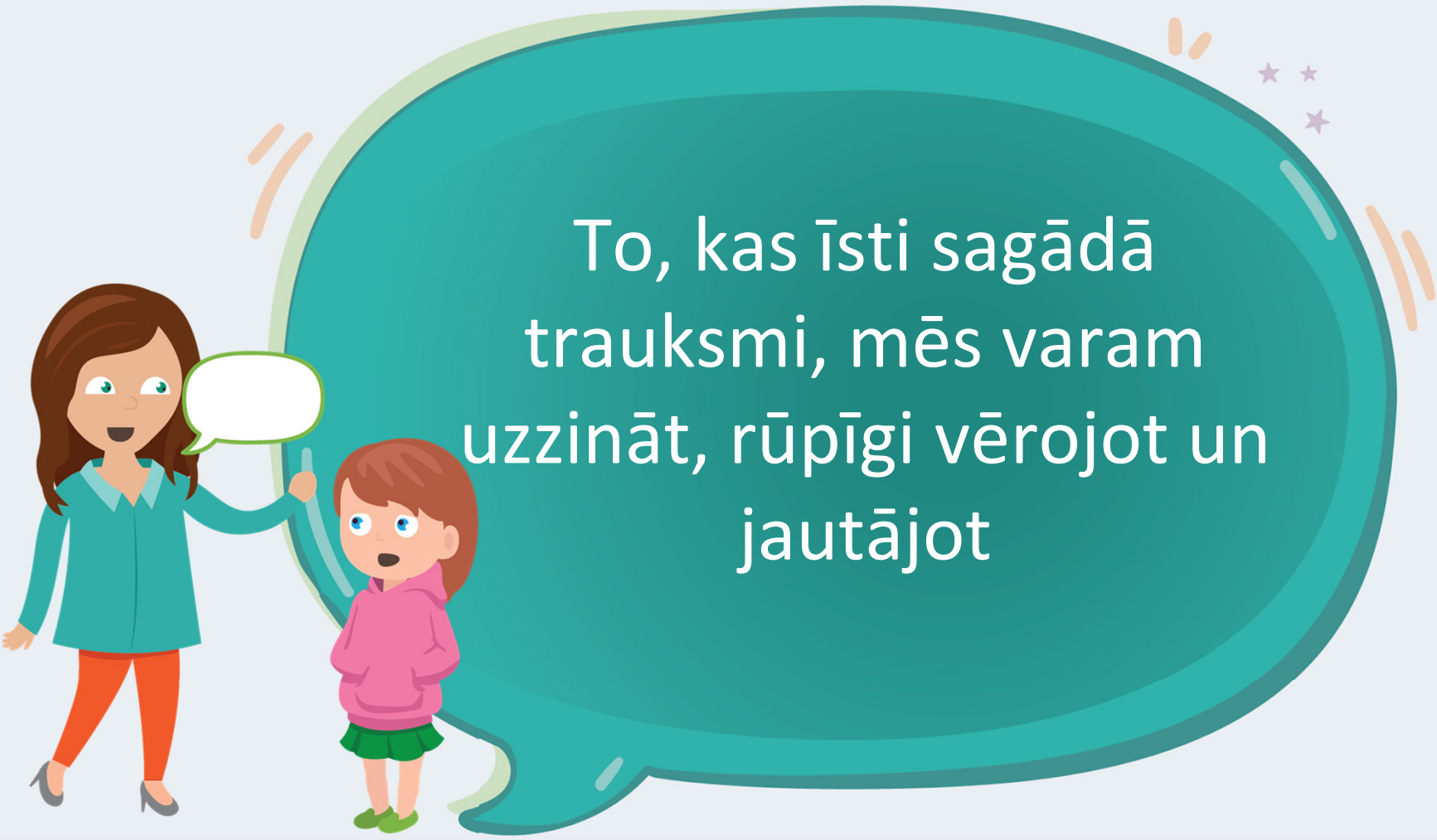




Uz ādas uzmeties
pleķis...

Daudzi ir tik trauksmaini, ka
viņiem nav nekāda
priekšstata, kādu problēmu
viņi risina



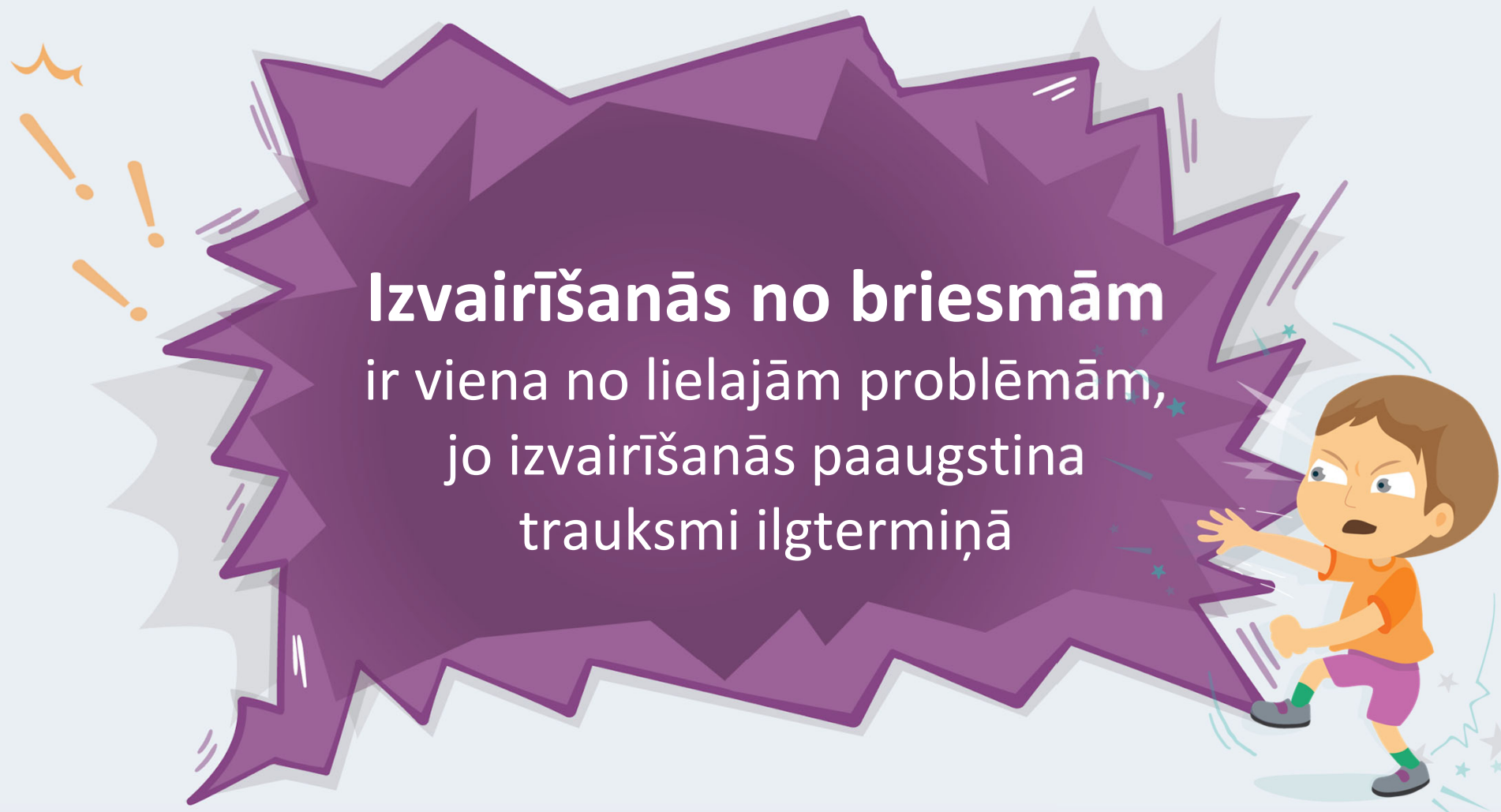


To, kas īsti sagādā
trauksmi, mēs varam
uzzināt, rūpīgi vērojot un
jautājot

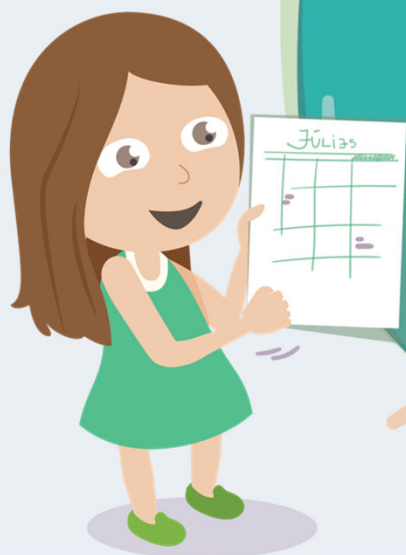
Mazās devās trauksme ir pat nepieciešama,
jo tā atbild ne tikai par mūsu fizisko labklājību,
bet arī psihisko veselību.

- Bailes no tīģera savannā
- Bailes no tīģera zoodārzā
- Bailes no stāstiem par tīģeri





Izvairīšanās no briesmām
ir viena no lielajām problēmām,
jo izvairīšanās paaugstina
trauksmi ilgtermiņā



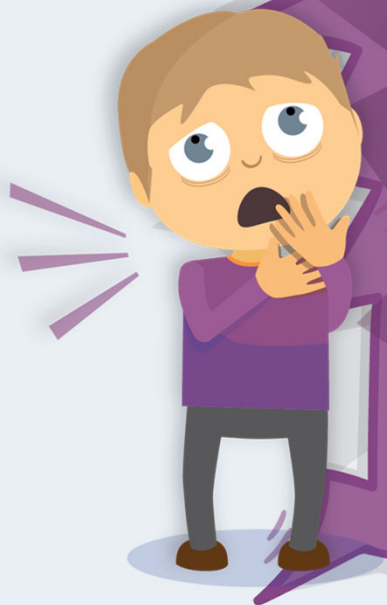
Labas intervences
rezultātā mums jāiegūst
VAIRĀK rīcības variantu,
nekā bija
pirms tam.



Jo vairāk izvairīsimies, jo
vientuļāki un izolētāki jutisimies,
jo mazākas iespējas būs
praktizēties



Ja mēs varam paredzēt,
kad, kādos apstākļos, kāda
trauksme un reakcijas
būs...



Pirms ķeramies pie uzvedības

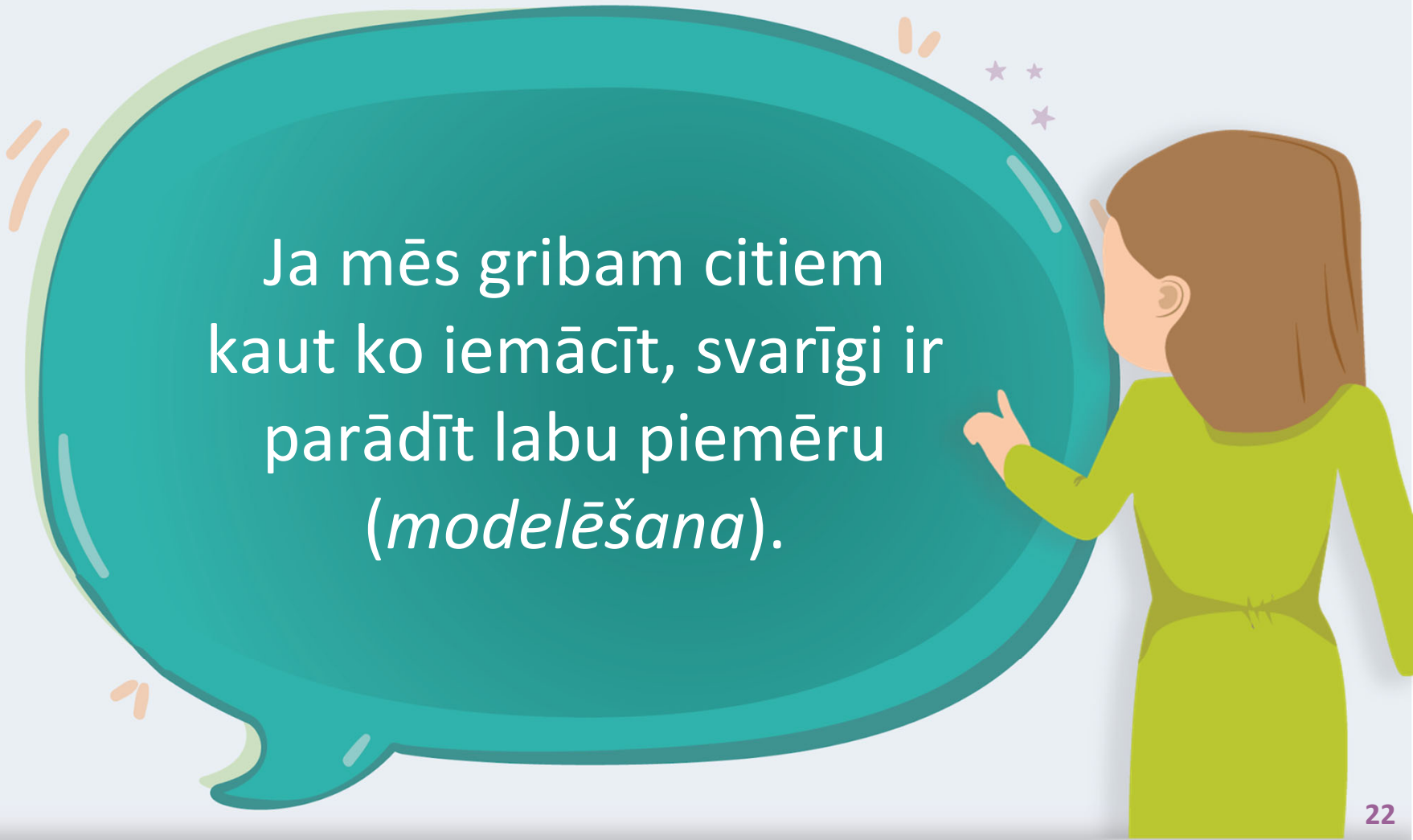
- Vai ir pietiekams miega daudzums un kvalitāte?
- Vai ir sabalansēts uzturs?
- Vai ir pietiekami daudz fizisko aktivitāšu?
- Kas notiek ar ekrāna laiku?
- Kāds ir emocionālais klimats apkārtējā vidē?



20

Trauksmainiem
pieaugušajiem ir
grūti, izaudzināt
mierīgus bērnus



A woman with brown hair, wearing a green dress, is pointing her right index finger towards a large, teal speech bubble. The speech bubble has a lighter teal outline and a darker teal fill. It contains white text. There are some small 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*).

Vecumā no dzimšanas līdz
12 gadu vecumam trauksmei
un bailēm vislabāk palīdz spēļu
un rotaļu pieeja



Trauksmes termometers

- Ir cilvēki, kuri ir trauksmaini dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam zināt trauksmes līmeni? Pavaicājos!



Skala



APŅĒMŠANĀS

Tad, kad mans
uztraukums aizies
prom, es....

www.uzvediba.lv

uzvediba.lv

EMOCIJU

DĪENASGRĀMATA

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10

LAIKS/ VIETA

SITUĀCIJA

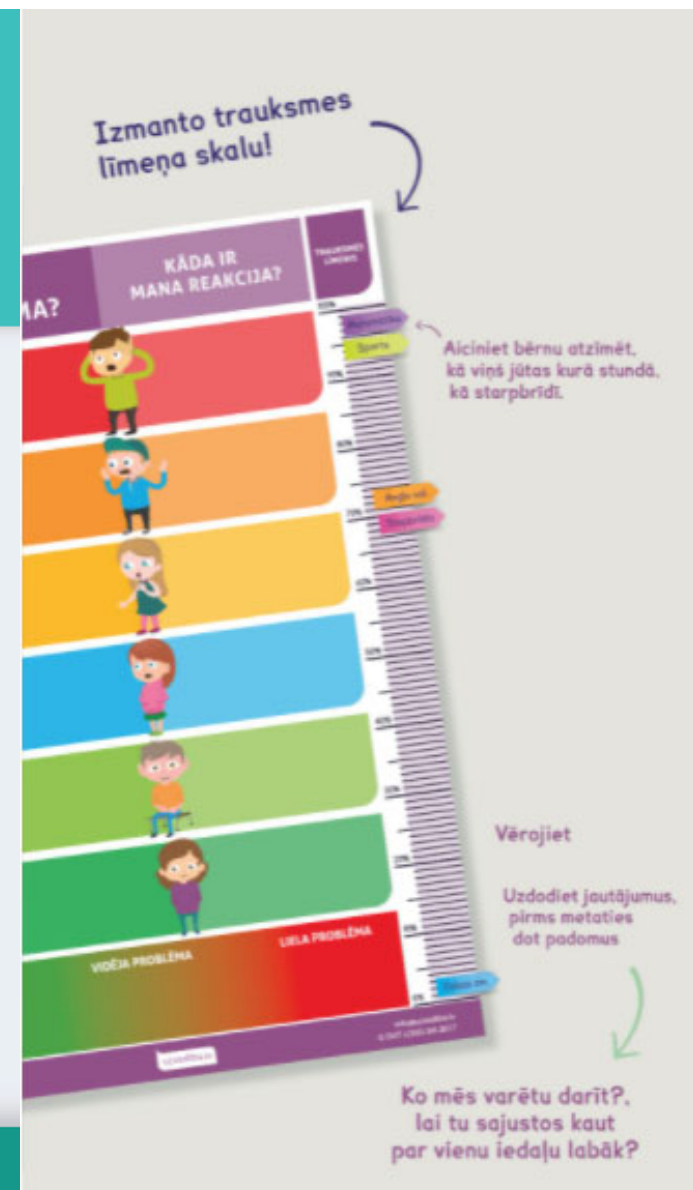
CĒLONIS

SAJŪTAS ĶĒRMENĪ

KAS VARĒTU PALĪDZĒT?

KAS NEPALĪDZ?

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv



Gatavojam salīdzinājumus

- ...
-

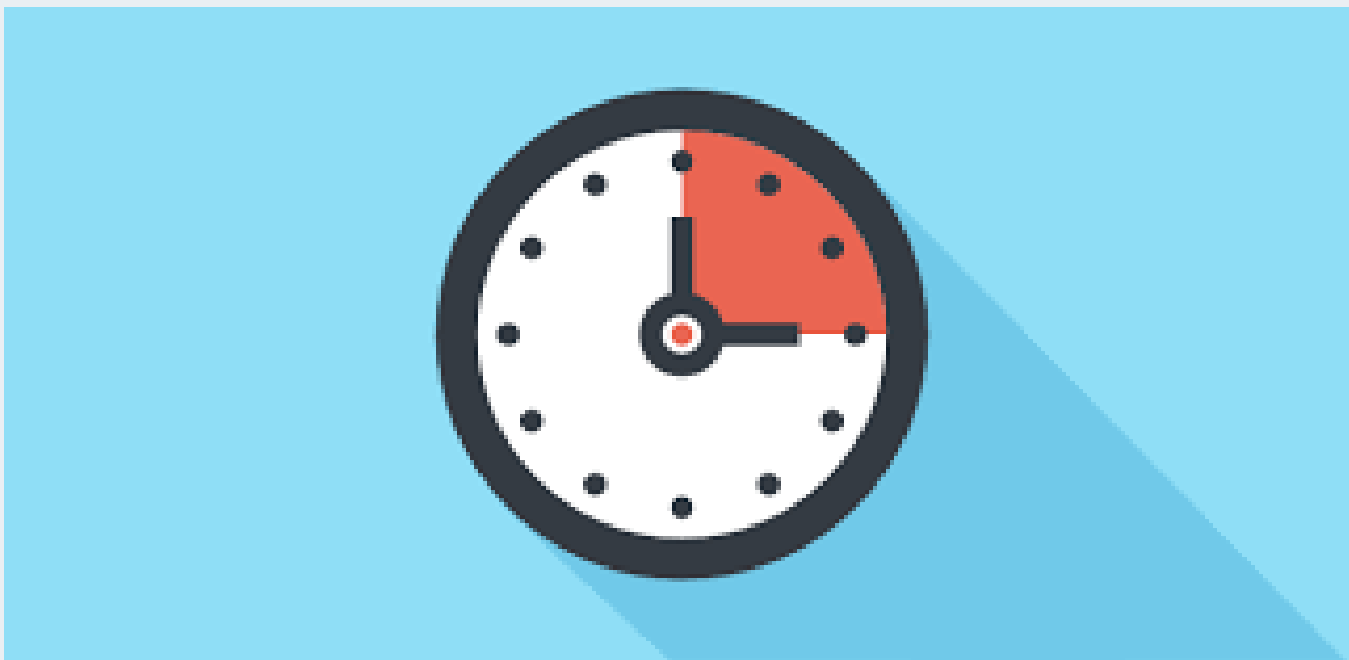


MAZA PROBLĒMA

VIDĒJA PROBLĒMA

LIELA PROBLĒMA

Jautrības laiks, baiļu laiks



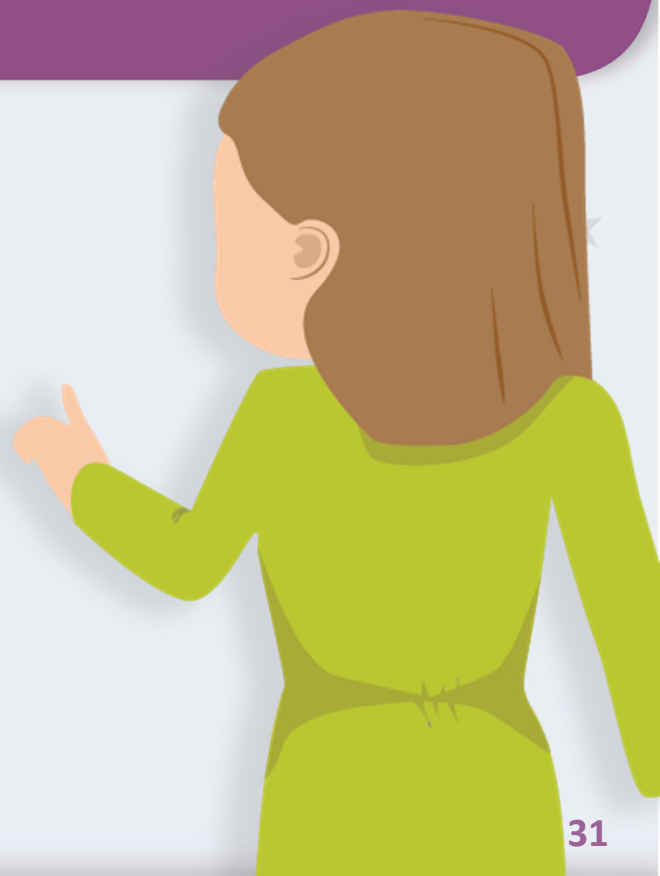


Pamaniet katru brīdi, kad izdodas savaldīties

*Paldies, ka
padalījies ar
savām bailēm!*

*Paldies, ka nosauci
savu uztraukumu
vārdā!*

*Es varu
iedomāties, cik
nobijies tu juties*





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 stratēģijas:

Dusmu brīdī vienmēr reaģē arī mūsu ķermenis sirds sāk straujāk sisties, elpošana kļūst sekla un ātra, muskuļi saspringst.

Relaksācijas metodes, kas palīdz nomierināt elpošanu un atslābināt muskuļus, var būtiski palīdzēt sajūties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam.



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

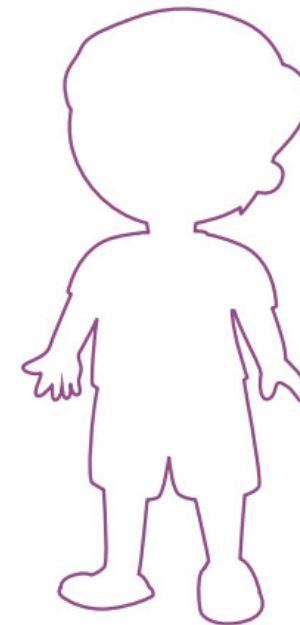
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2017/2018 Behavior Scouts, Helping Students Be Their Best!
www.teacherspayteachers.com/@BehaviorScouts



uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS



APRAKSTI KĀ JŪTIES, KAD JŪTI DUSMAS

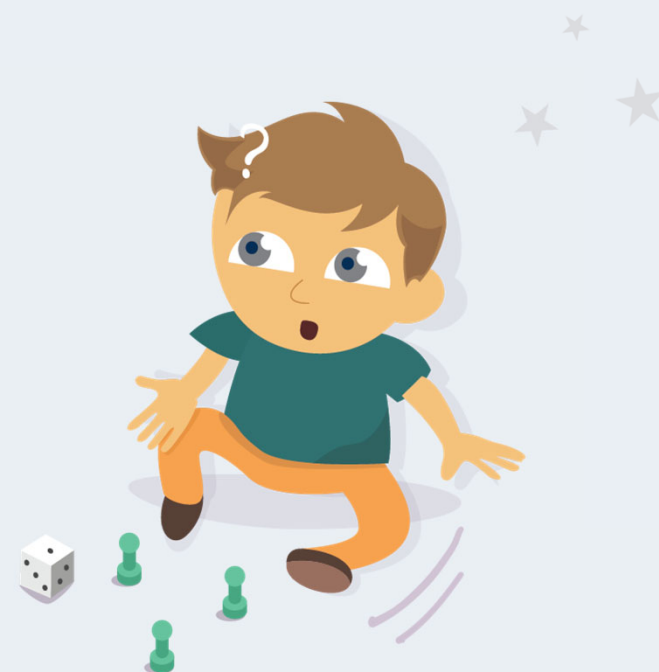
Vairāk materiālu un lietišķu ideju: www.uzvediba.lv

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512>

<https://www.uzvediba.lv/bezmaksas-resursi/>

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?*



Nosauc emocijas vārdā



The background features several overlapping rectangular cards with rounded corners. The cards are light purple and pink. Some cards have abstract images: one with a close-up of a flower, another with a blue and orange abstract pattern, and a third with a blue and white abstract pattern. The text is in a bold, sans-serif font.

aizskarts

skaudīgs

sāpināts

vīlies

pesimistisks

Nomierināšanās stratēģijas:

- Fiziska relaksācija
- Izkustēšanās
- Uzmanības novirzīšana
- Mīļākā nodarbošanās
- Pašrefleksijas mācīšana utt.



Idejas nomierināšanās prasmju nostiprināšanai

- Kūstošie sniegavīri
- Slapjie makaroni
- Pildspalvu turēšana uz rokām
- Atkārtošanas spēles – Ādamam bij septiņ' dēli
- Diena/nakts
- Ko mēs, bērni, darīsim
- Klusuma spēles



Mīlākās mantiņas līdzī

- Mīlmanta
- Mīlākā pildspalva
- Šalle ar īpašu smaržu
- Gulētejot – kāds superspilvens
- Smaga sega (*iespējams, bērni pie jums guļ ne jūsu dēļ*)



Domāšanas stratēģijas

Trauksme ir ātrāka par domām.
Trauksmaini cilvēki bieži sāk justies
slikti daudz ātrāk nekā viņi izdomā, par
ko tieši ir uztraukušies



Draudzēšanās stratēģijas

- Empātijas lietošana
- Rūpes par citiem
- Attiecību veidošana
- Apmainīšanās ar pieredzi
- Konfliktu risināšana utt.



Praktiskas spēles

- **Kas notiek attēlā?**
- **Izgrieziēt 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.

Domāšanas stratēģijas

Domu detektīvs:

Vai es mazgāju rokas, lai tās būtu tīras vai lai tiktu vaļā no visiem mikrobiem?

Vai es prasu par mājas darbu vienreiz vai vaicāju atkal un atkal?

Aizlēdzot mājas duvis vienu reizi vai pārbaudot durvis atkal un atkal

Vienkārši sakārtojot lietas vai saliekot lietas tādā kārtībā, lai nestu laimi

Apskaujot vecākus vienu reizi vai apskaujot viņus atkal un atkal pareizā secībā

FAKTS VAI VIEDOKLIS?



IZGRIEZ UN SADALI KARTĪTES – KURA IR FAKTS UN KURA VIEDOKLIS?

 ESMU MUĻĶIS	 ES IZSKATOS BRIESMĪGI	 ES IZGĀZĪŠOS
 MAN NAV DRAUGU	 ES NEVIENAM NEPATĪKU	 ES ESMU ĢARLAICĪGS
 NO ŠĪS SITUĀCIJAS NAV IZEJAS	 NO NĀKOTNES NEKO LABU NEVAR GAIDĪT	 ES NEESMU ĢANA LABS

Kā es “baroju” savu trauksmi

- *Es glabāju lietas, kas vairs nav vajadzīgas*
- *Man ir sajūta, ka rokas ir jāmazgā atkal un atkal*
- *Es pārbaudu durvis atkal un atkal*
- *Es uzdodu jautājumus, uz kuriem es zinu atbildi*
- *Man nepieciešams skaitīt konkrētas lietas*
- *Es atkārtoju konkrētus vārdus atkal un atkal*
- *Ja man ir kāda slikta doma, man jāatkārto konkrēts vārds*
- *Ja es kaut ko nolieku, man jāpārbauda atkal un atkal, vai tas ir tur*
- *Es stāstu vecākiem, ko es esmu izdarījis nepareizi, pat sikumus utt.*

Visas domas var tikt mainītas

Izdomā bailīgās domas līdz galam

Pajautā:

*Kas ir sliktākais,
kas var notikt?*

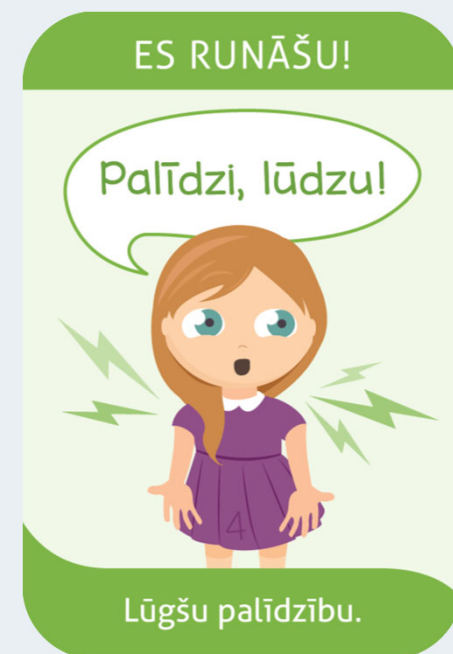
*Vai es esmu 100%
pārliecināts, ka tas
notiks?*

*Kāpēc es
domāju, ka
varu paredzēt?*

*Kā es vēl varētu
uz to skatīties?*

Sarunāšanās stratēģijas:

- Ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam
- Palīdzības lūgšana un pieņemšana utt.

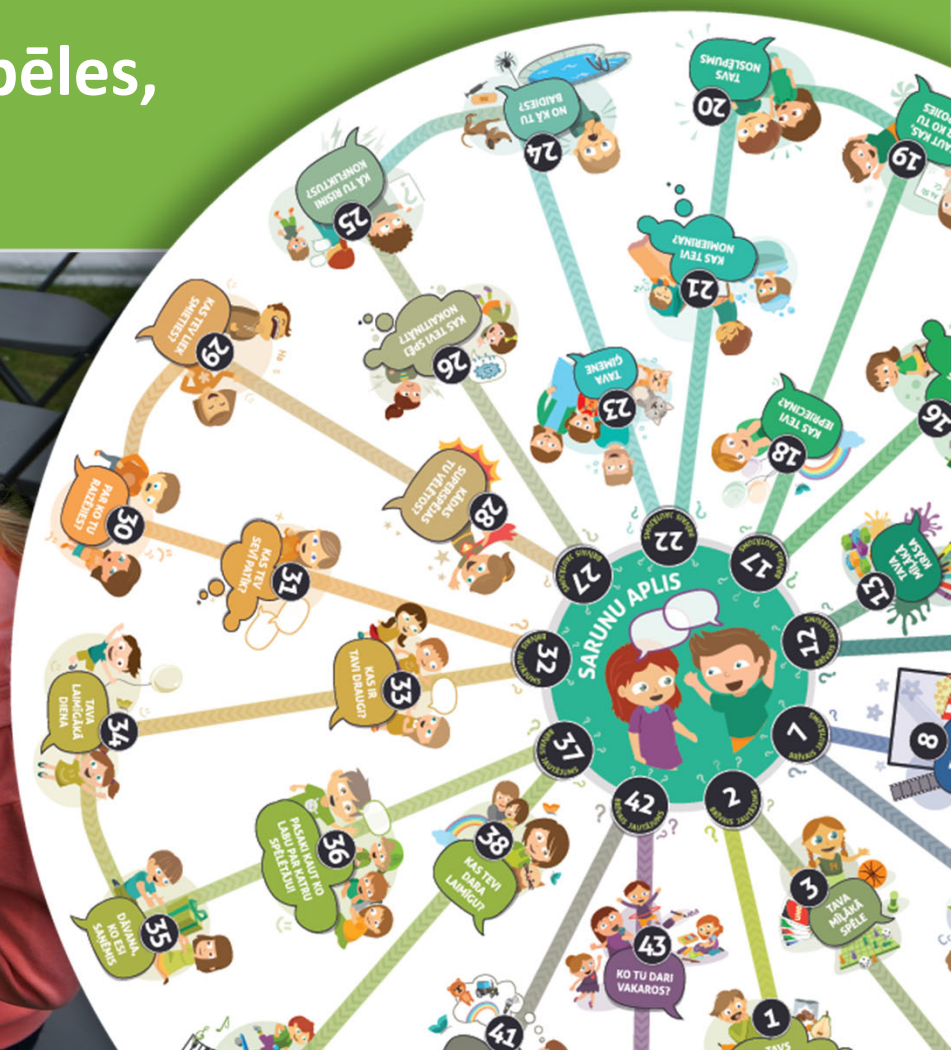


Sarunāšanās stratēģijas:

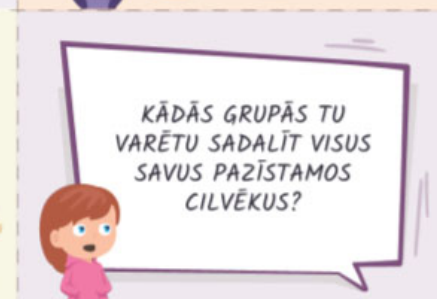
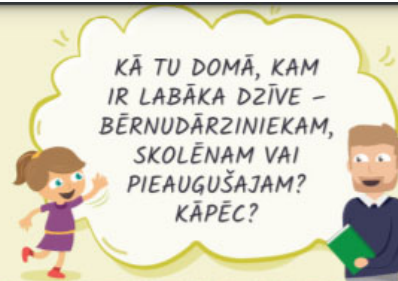
- **Izrunāt ārā zivi no trauka** – ieliek rotaļlietu kastē un lūdz 2 minūtes prezentēt to
- **Jautājumu uzdošanas spēle** – ar 20 jautājumiem atminēt kādu iedomātu priekšmetu
- **Jā, nē spēle** - uzmini priekšmetu, dzīvu būtni, parādību u.c.



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



Sarunāšanās



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.



Problēmu risināšanas stratēģijas

Situācijas analīze:

- Uzdot jautājumus
- Plānot, kas jādara
- Piekāpšanās
- Pastāvēšana par sevi utt.



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



Vienošanās

Modelējiet

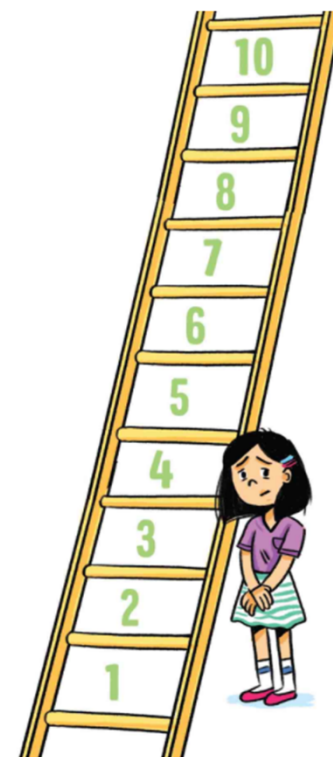
- Padomā, kuram cilvēkam tu nepiekrīti un kāpēc? Pastāsti
- Pastāsti otram cilvēkam, ko tu domā par šo problēmu
- Pavaicā otram cilvēkam viņa viedokli
- Klausies atbildi uzmanīgi un padomā
- Izsaki citu piedāvājumu, kas varētu derēt jums abiem



Pamēģināsim!!!

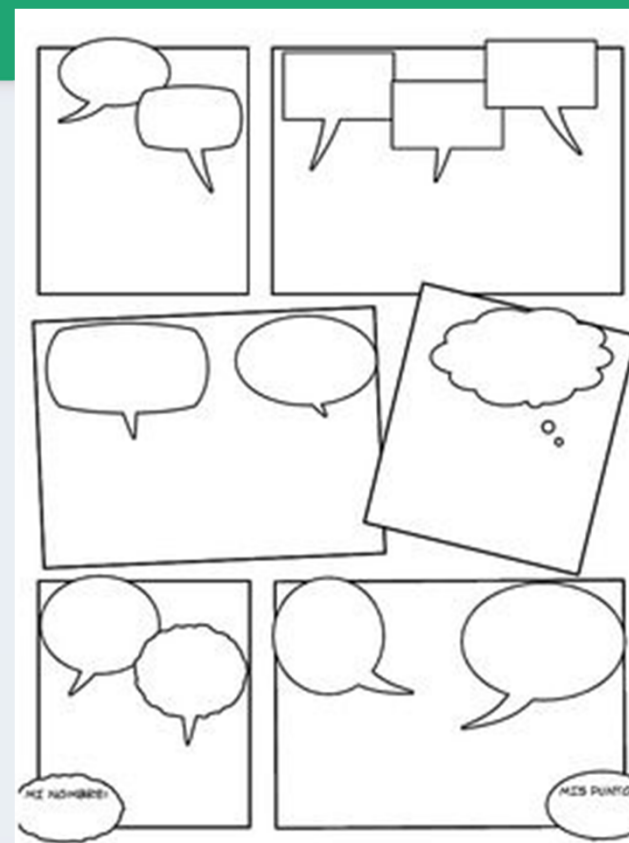
*Kādas ir
bailīgākās lietas,
kas var notikt?*

*Ko es varētu
pamēģināt?*



Aktivitāšu idejas prasmju stiprināšanai

- Visas spēles, kur aktivitātes jāveic pēc kārtas
- GIGI bloks – kopīga māju būvēšana un jebkādu citu projektu kopīga veidošana
- Alias
- Komiksu līnijas spēle u.c.



Viens solis ārpus...

BINGO

	 IZDARI SEN ATLIKTU DARBU	 PASTĀSTI KĀDAM PAR TRAUKSMAINĀM DOMĀM	 UZRAKSTI VIENU POZITĪVU APĢALVOJUMU SEV	 PAVADI MAZĀK LAIKA SOCIĀLAJOS MEDIJOS
 ATRODI VIENU LIETU, KO DARĪT CITĀDI		 APĒD VESELĪGU NAŠĶI	 UZRAKSTI, KAS TEVI TAGAD SATRAUC	 IZVEIDO SARAKSTU AR LIETĀM, KAS TEV ŠODIEN IZDEVĀS
 SAJŪTI, KUR ĶĒRMENĪ IR SPRIEDZE	 PASAKI SEV KOMPLIMENTU	 UZSPĒLĒ KĀDU SPĒLI	 UZRAKSTI TRAUKSMAINO DOMU CĒLOŅUS	 IZMĒĢIJI JAUNU ELPOŠANAS METODI
 NOKLAUSIES MĪĻĀKO DZIESMU	 SALABO VIENU LIETU	 ATĒJ GUĻĒT LAICĪGI		 2 MINŪTES KLAUSIES KLUSUMĀ
 SAPĻĀNO NĀKAMO DIENU	 SAGATAVO SEV TĒJU	 IZEJ PASAIGĀ	 PĀĒD VESELĪGI VISMĀZ VIENU ĒDIENREIZI	



MANA ATZIŅA!



KĀ ES KĻŪDĪJOS?



MANA ATZIŅA!



KĀ ES KĻŪDĪJOS?

KĀ ES KĻŪDĪJOS?



MANA ATZIŅA!



SVARĪGĀKĀS
ATZIŅAS

1.

2.

3.

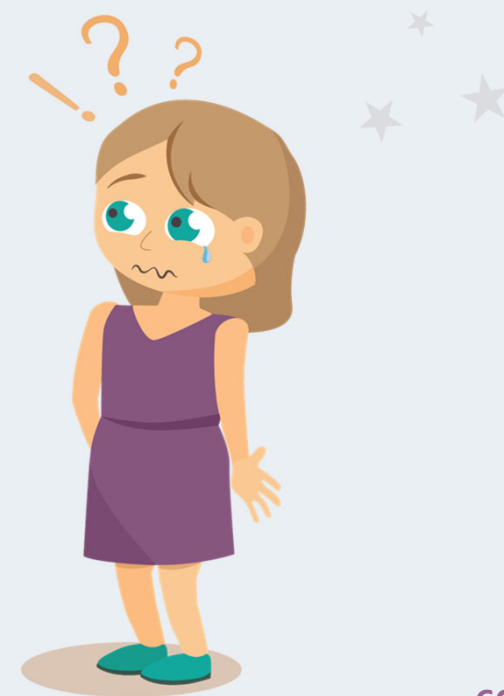
uzvediba.lv

ATZINU
GRĀMATIŅA



Šķiršanās trauksme

- Nemēģiniet aizlavīties prom
- Veidojiet šķiršanās rituālus
- Stāstiet bērnam, kur jūs iesiet, ko jūs darīsiet
- Ļaujiet bērniem skumt
- Ievērojiet bērna prasības pēc rutīnas
- Māciet bērnam runāt par savām emocijām.
- Nodaliet savas skumjas un trauksmi no bērna jūtām



Aktivitātes šķiršanās trauksmes mazināšanai

- Spēlējiet paslēpes (priekšmetu slēpšana, paslēpšanās, silts.karsts.deg)
- Spēlējiet spēles, kas palīdz mazināt šķiršanās trauksmi. Paslēpes, lomu spēles, priekšmetu slēpšanu, rotaļas ar atvadīšanos un atkalsatikšanos utt.
- Māciet pulksteni un laika izpratni
- Izspēlējiet atvadīšanos utt.



A woman with brown hair, wearing a blue top and green pants, is on the left. A young girl with brown hair, wearing a pink hoodie and green shorts, is on the right. A large, teal speech bubble is in the center. The background is light blue with some orange and purple decorative elements.

Paslēpes ļauj pazaudēt
un atrast mammu atkal
un atkal, un atkal.

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?*



63

Ir bērni, kuri labi tiek galā ar
šķiršanās trauksmi, bet viņiem tik
un tā šķiet, ka vecāki ir pārāk ilgi no
viņiem prom. Tad viņi parasti
noliegs jūsu klātbūtni, slēpsies,
nenāks runāties



Ja tomēr ar trauksmi
klājas ļoti, ļoti grūti,
nerisiniet bērna dzīvi,
bet paskatieties, kā jūs
paši tiekat galā ar to





Iemācīties kontrolēt trauksmi
var būt smags darbs, kas
prasa piepūli, un cilvēks, kurš
cenšas to darīt, ir pelnījis
daudz atbalsta un atzinības!



Ko bērni dzirdēs, kāda
būs jūsu balss uz viņa
pleca, kad viņš dosies
«lielajā dzīvē»? Ko tā
teiks, kā tā izklausīsies?



uzvediba.lv

VEBINĀRS

Bailes

Jautājumi un atbildes



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>

Literatūras avoti

- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group. 2013
- 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
- Sullivan PhD, Lake. How To Get Unstuck From The Negative Muck: A Kid's Guide To Getting Rid Of Negative Thinking . LiberWriter.com. 2013