

VEBINĀRS

Sociālā trauksme

18:00-20:00

Līga Bērziņa



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

David Icks



- Šī vebināra ietvaros skatīsim sociālo trauksmi kā kautrīgumu, ekstremālu introvertumu, pārlietu uztraukumu, ko padomās citi utt.
- Sociālās situācijas var ierosināt visus parastos trauksmes simptomus, tāpat kā specifisku uzvedību, tādu kā izvairīšanās no acu skatiena, slēpšanās, aiziešana no situācijām, apmulsums, pazemināta pašapziņa
- Ekstremālos gadījumos bērns var runāt tikai ar dažiem cilvēkiem, atteikties doties uz skolu vai bērnudārzu, pat iet pastaigās
- Sociālā trauksme traucē attīstīt labas sociālās prasmes



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.



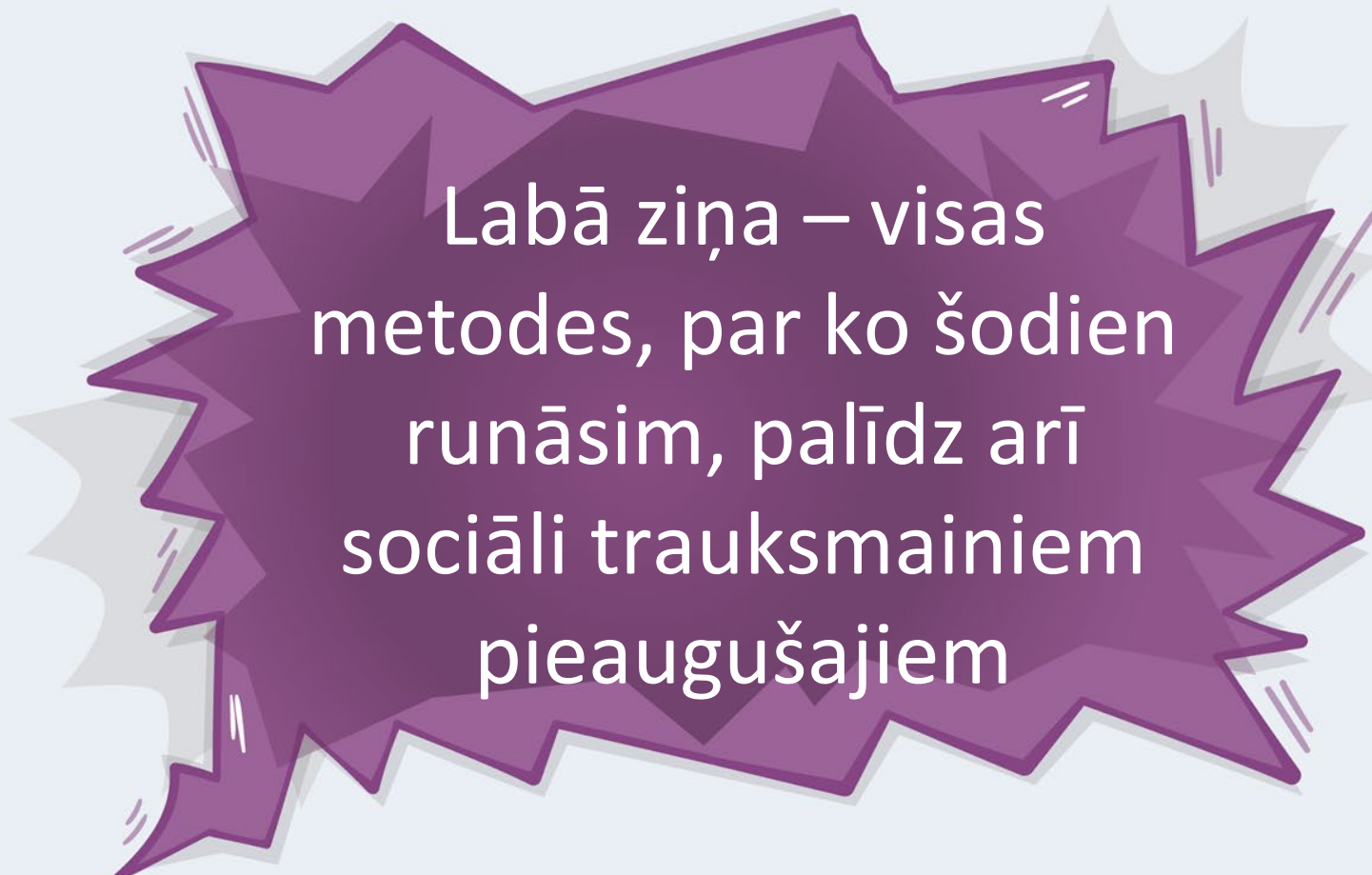
- Šie cilvēki cenšas būt neredzami, cenšas būt perfekcionisti (visi redzēs manu neizgludināto piedurkni)
- Viņi šķērso ielas, lai nesatiktu pazīstamos
- Un lūdz visus spēkus, lai viņus neizsauktu, kaut vielu viņi zina labi
- Viņi izvairās no paaugstinājuma, lieliskām iespējām dzīvē, un tas tieši ietekmē viņu pašapziņu, padara viņus vēl vairāk trauksmainus



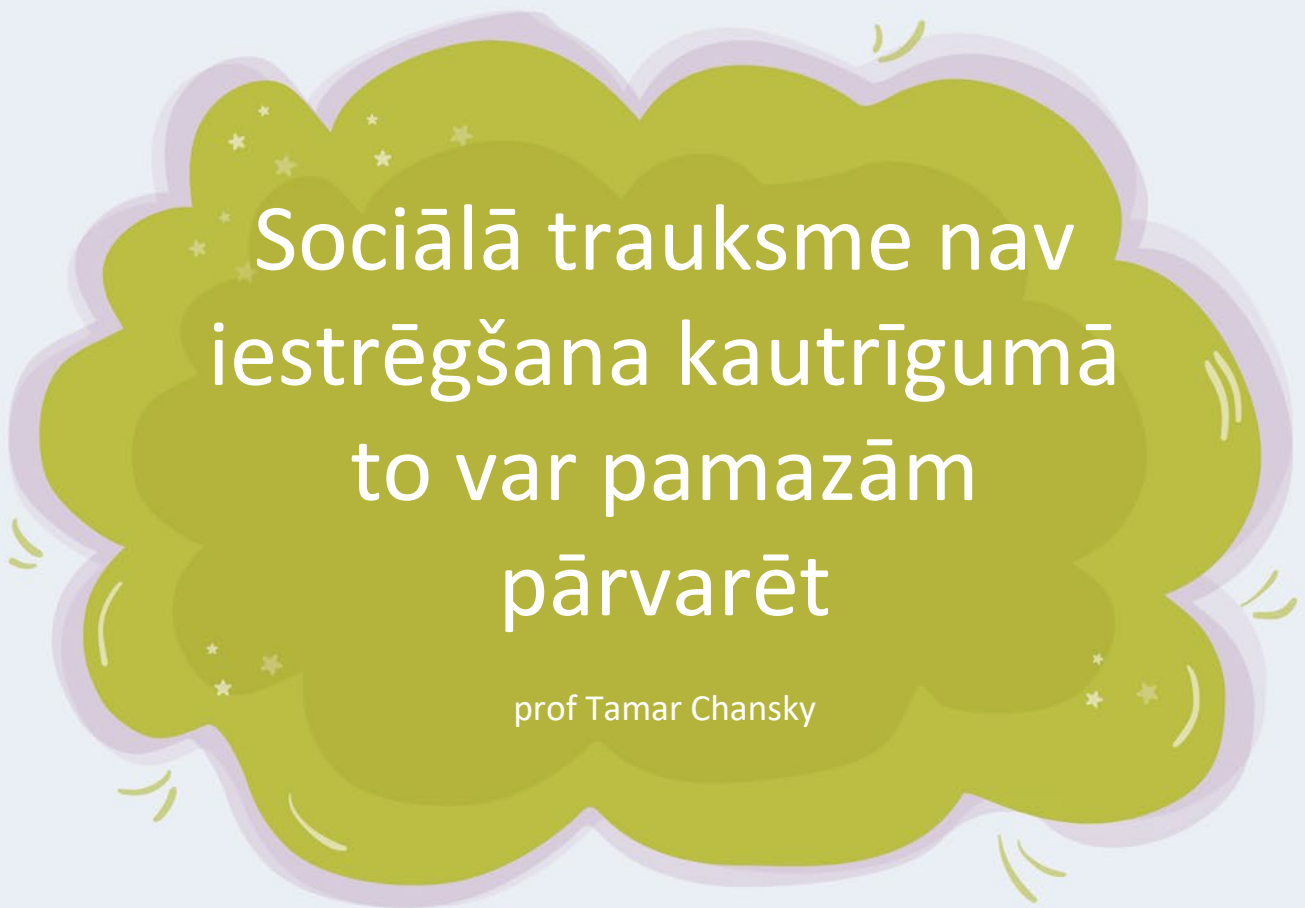
- Vai ir bijis tā, ka gribas kaut ko pateikt, tu zini atbildi uz jautājumu, bet nevari saņemties runāt?
- Vai tu esi apmaldījies, bet nespēj paprasīt padomu?
- Vai veikalā nezini, kur ir konkrēts produkts, un tu negribi nevienam neko jautāt?
- Vai tu izvairies no satikšanās, jo nezini, par ko runāt?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



Trauksme un bailes
vienmēr ir īstas!!!

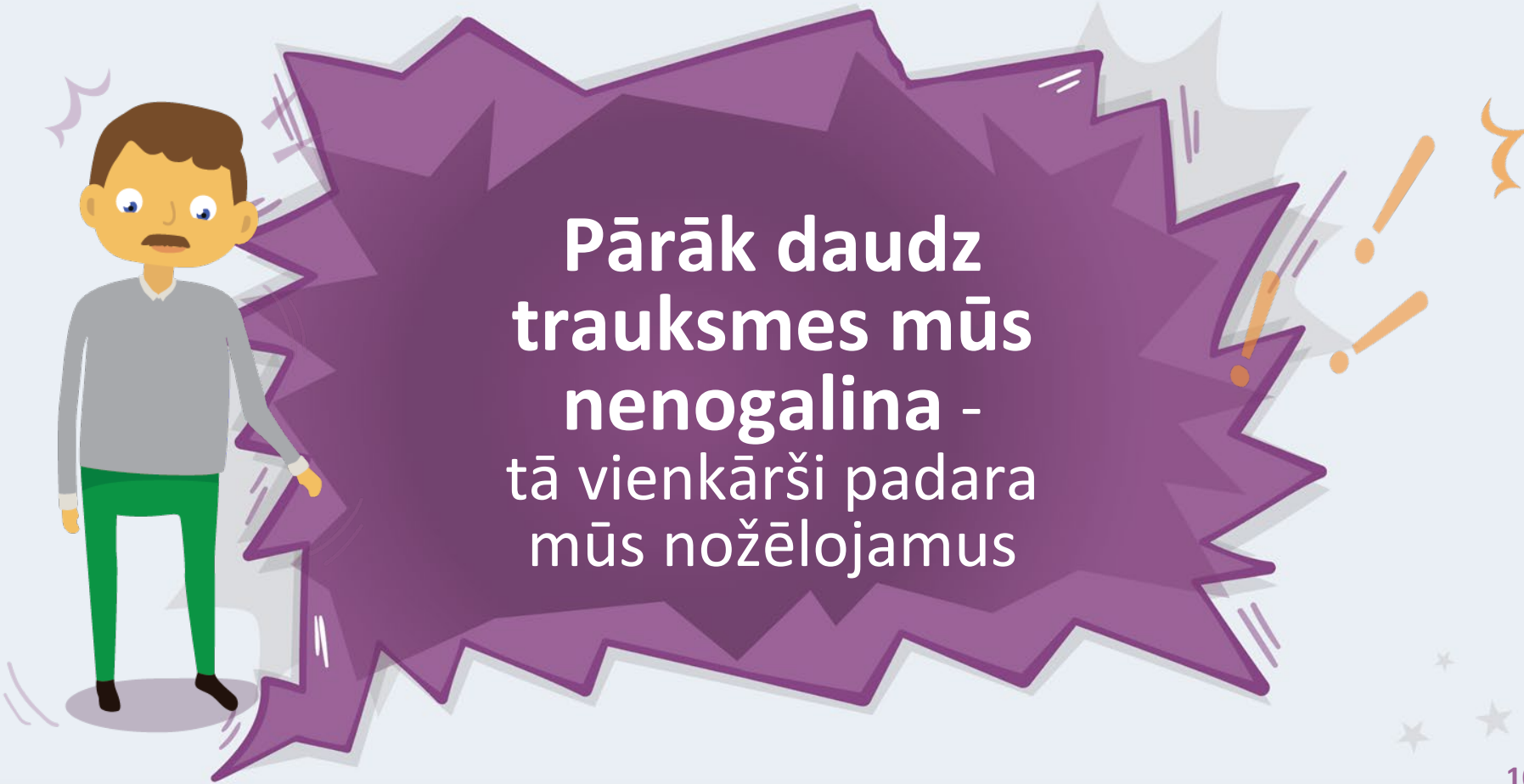


Labā ziņa – visas
metodes, par ko šodien
runāsim, palīdz arī
sociāli trauksmainiem
pieaugušajiem

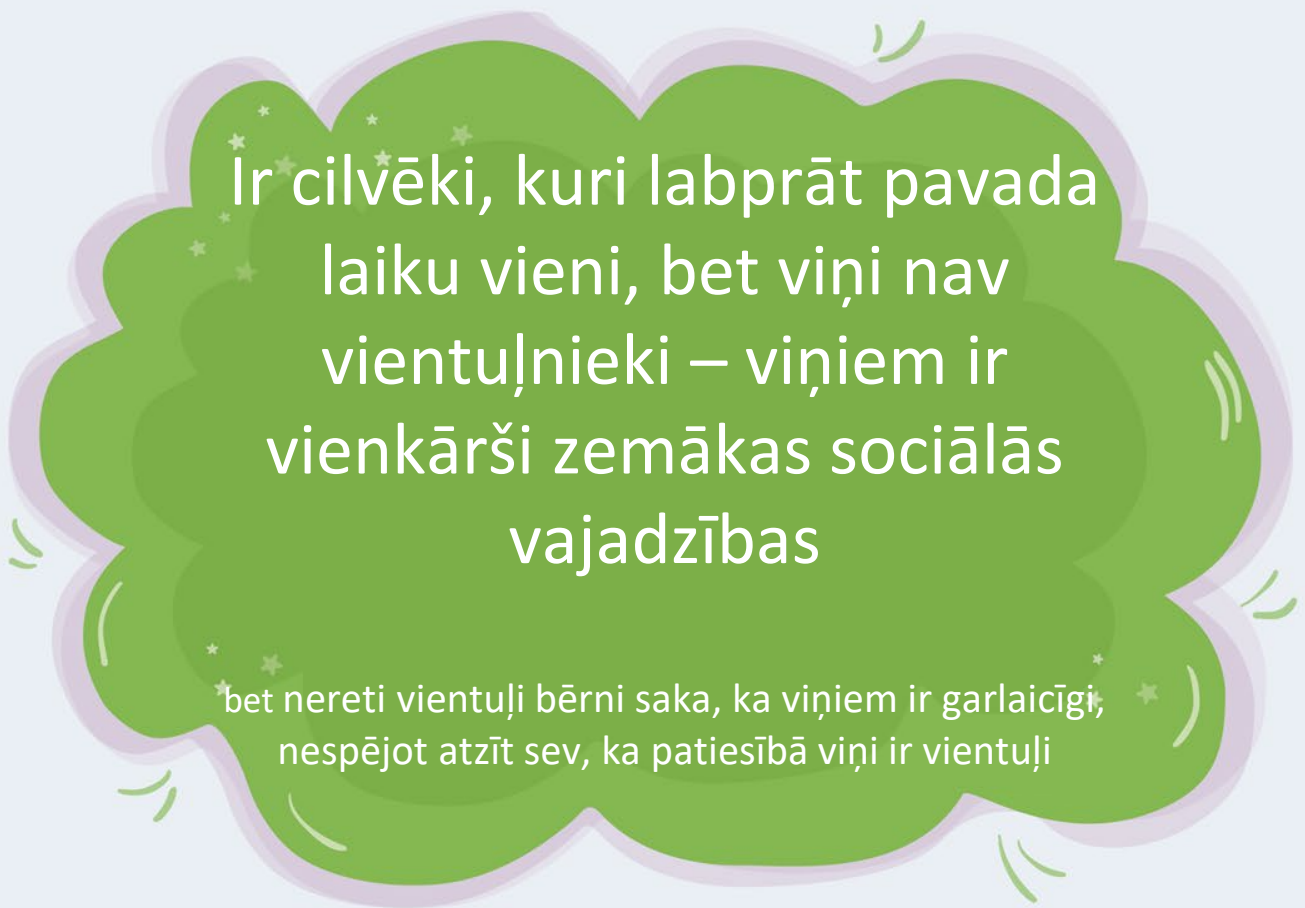


Sociālā trauksme nav iestrēgšana kautrīgumā to var pamazām pārvarēt

prof Tamar Chansky

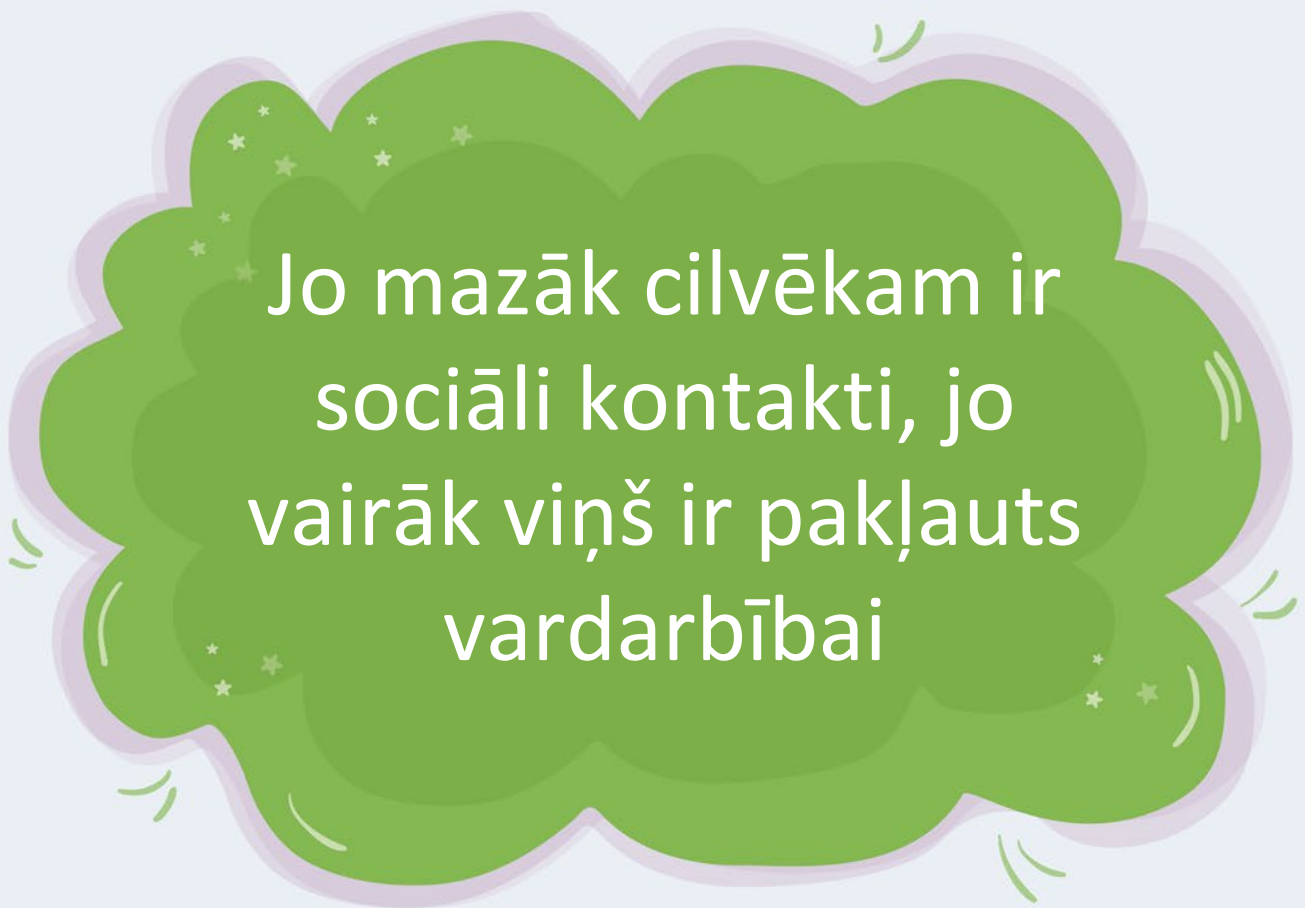


**Pārāk daudz
trauksmes mūs
nenogalina -
tā vienkārši padara
mūs nožēlojamus**

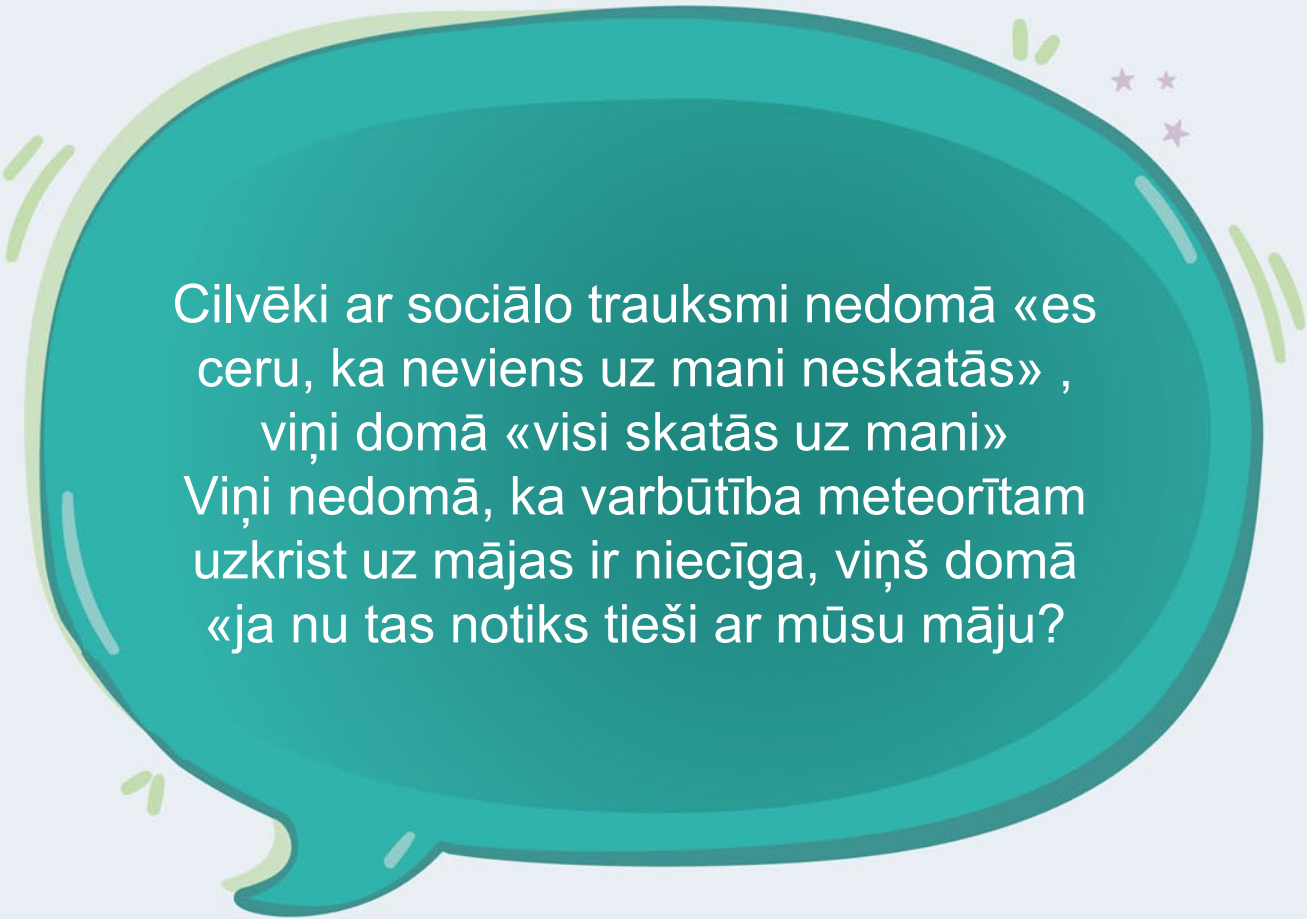


Ir cilvēki, kuri labprāt pavada
laiku vieni, bet viņi nav
vientuļnieki – viņiem ir
vienkārši zemākas sociālās
vajadzības

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



Cilvēki ar sociālo trauksmi nedomā «es
ceru, ka neviens uz mani neskatās» ,
viņi domā «visi skatās uz mani»
Viņi nedomā, ka varbūtība meteorītam
uzkrist uz mājas ir niecīga, viņš domā
«ja nu tas notiks tieši ar mūsu māju?

Riska matricas

uzvediba.lv		RISKU MĒRĪŠANA			
IESPĒJAMĪBA	AUGŠTA				
	VIDĒJA				
	ZEMA				
	ĻŪTI ZEMA				
		BEZ ZAUDĒJUMIEM	NELIELI ZAUDĒJUMI	VIDĒJI ZAUDĒJUMI	LIELI ZAUDĒJUMI
KAITĒJUMS					

Vairāk lietisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

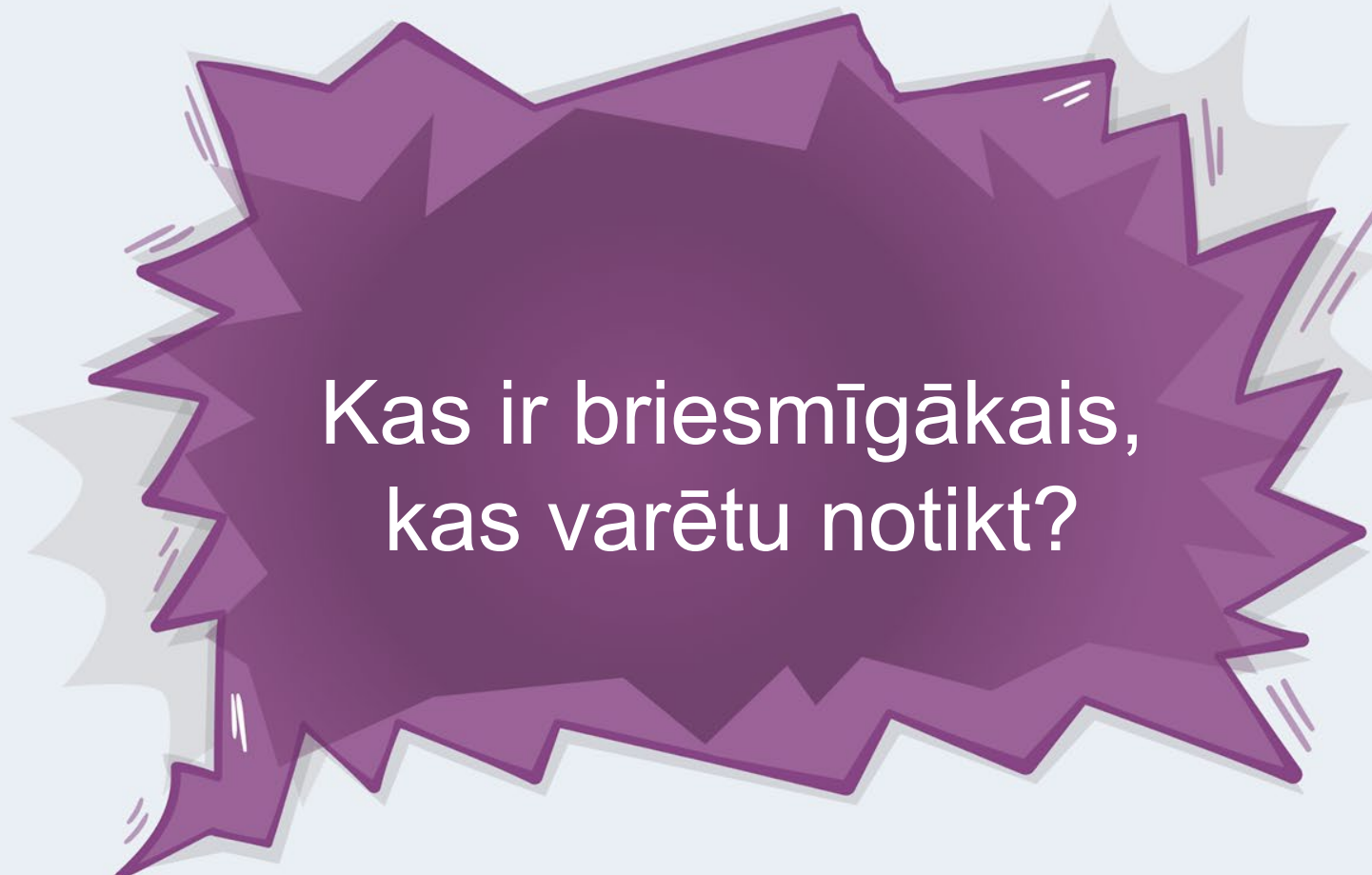
IESPĒJAMĪBA	Augsta	4 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	2 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	1 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība
	Vidēja	5 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	3 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	2 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība
	Zema	6 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	5 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	4 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība
		Zema	Vidēja	Augsta
IETEKME				

<https://doku.lv/ieksejas-kontroles-sistemas-risku-novertejums/>

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.





Kas ir briesmīgākais,
kas varētu notikt?

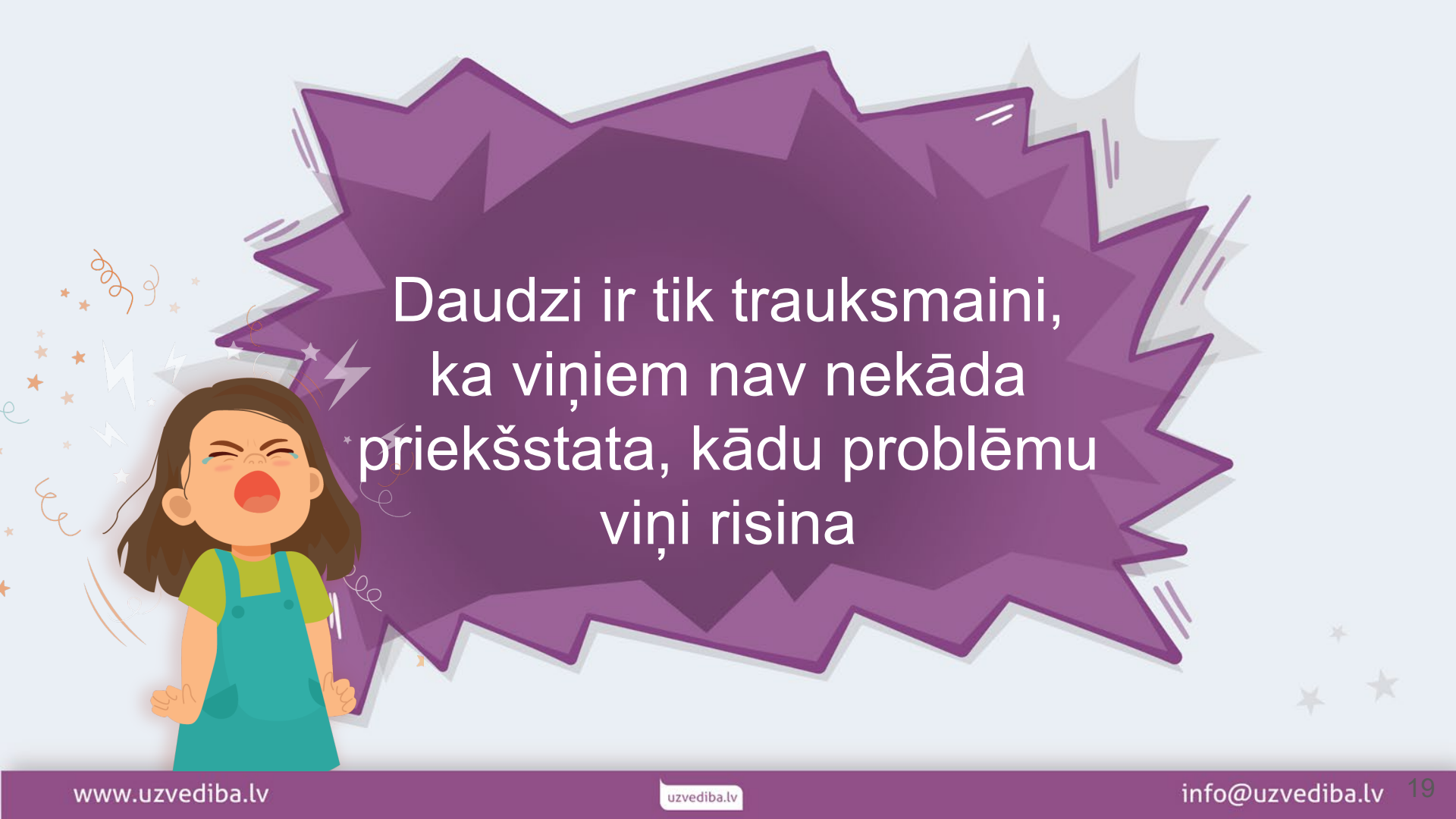


Trauksme korelē ar labu iztēli

Selektīvā uztvere –

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



A cartoon illustration of a young girl with dark hair, wearing a green shirt and blue overalls, crying with her mouth wide open. To her right is a large, jagged purple speech bubble with a white outline. The background is light blue with some small stars and swirls. The text is written in white inside the speech bubble.

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

Plakāts – “Cik liela ir mana problēma?”



Kā strādāt ar domāšanas kļūdām?

- Vai man tiešām piemīt gaišreģa spējas?
- Kā es varu zināt, ka viņi domā par mani tieši to?
- Kāpēc man šķiet, ka viņi vēro mani?
- Kāpēc man šķiet, ka es viņus interesēju?



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?

Trauksme patērē milzīgus smadzeņu resursus



- Kāpēc es esmu tik kautrīgs?
- Kas ar mani nav kārtībā?
- Man to nevajadzēja teikt
- Kādu dienu es...
- Kāpēs es esmu tik dīvains?
- Es vēlētos, lai man būtu vairāk pašapziņas
- Ka vien es būtu tāds kā...



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 ģipša labo vārdu un komplimentu dienu un laiku
- Sakiet dziļus un kvalitatīvus komplimentus



Sociālā trauksme nekorelē ar intelektu

Atgādināt sev:
Labākais runātājs telpā parasti nav labākais
ideju ģenerators un gudrākais cilvēks

- 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



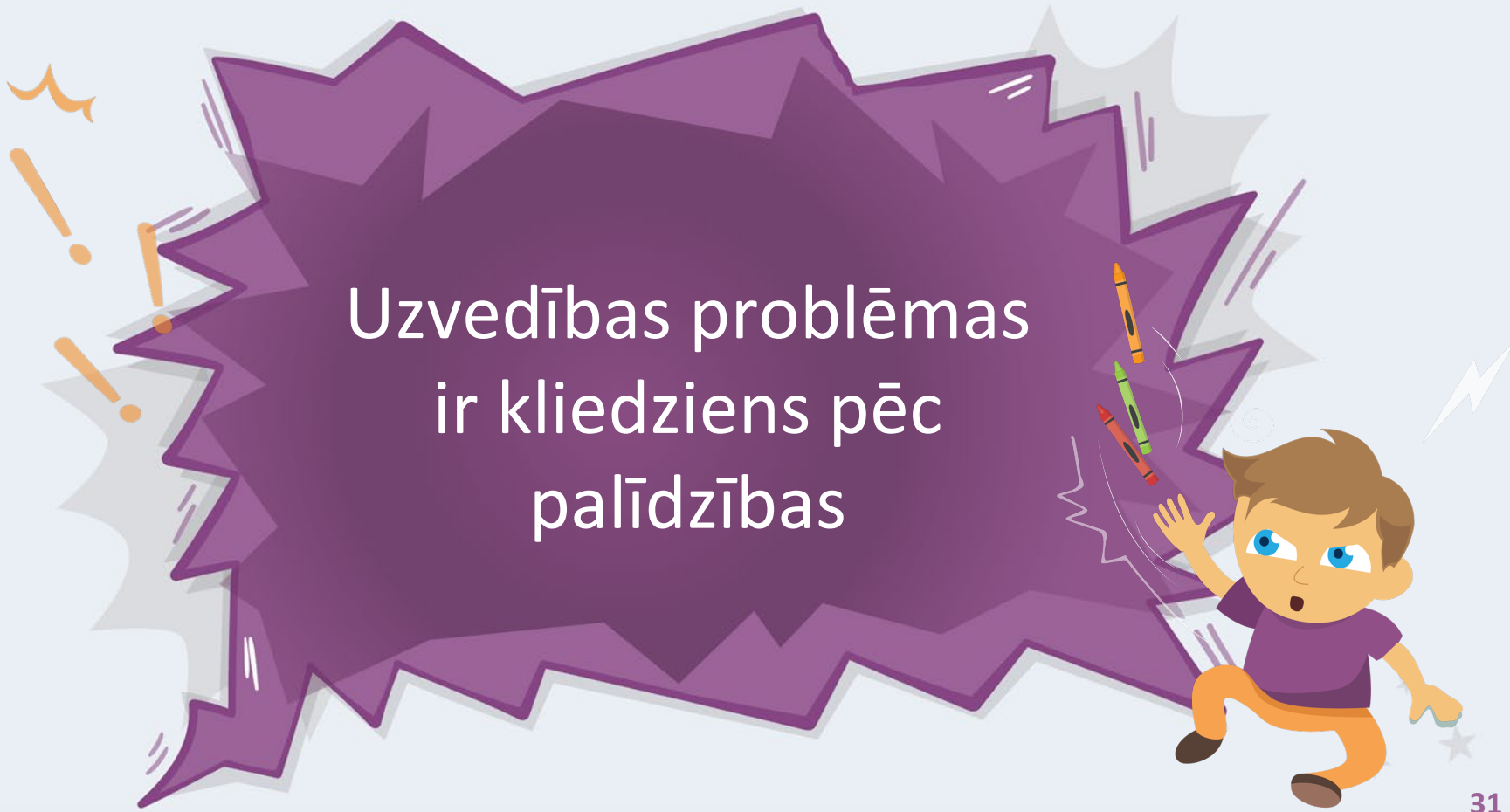
Iepazīsti sevi un ļauj iepazīt citus

- 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?

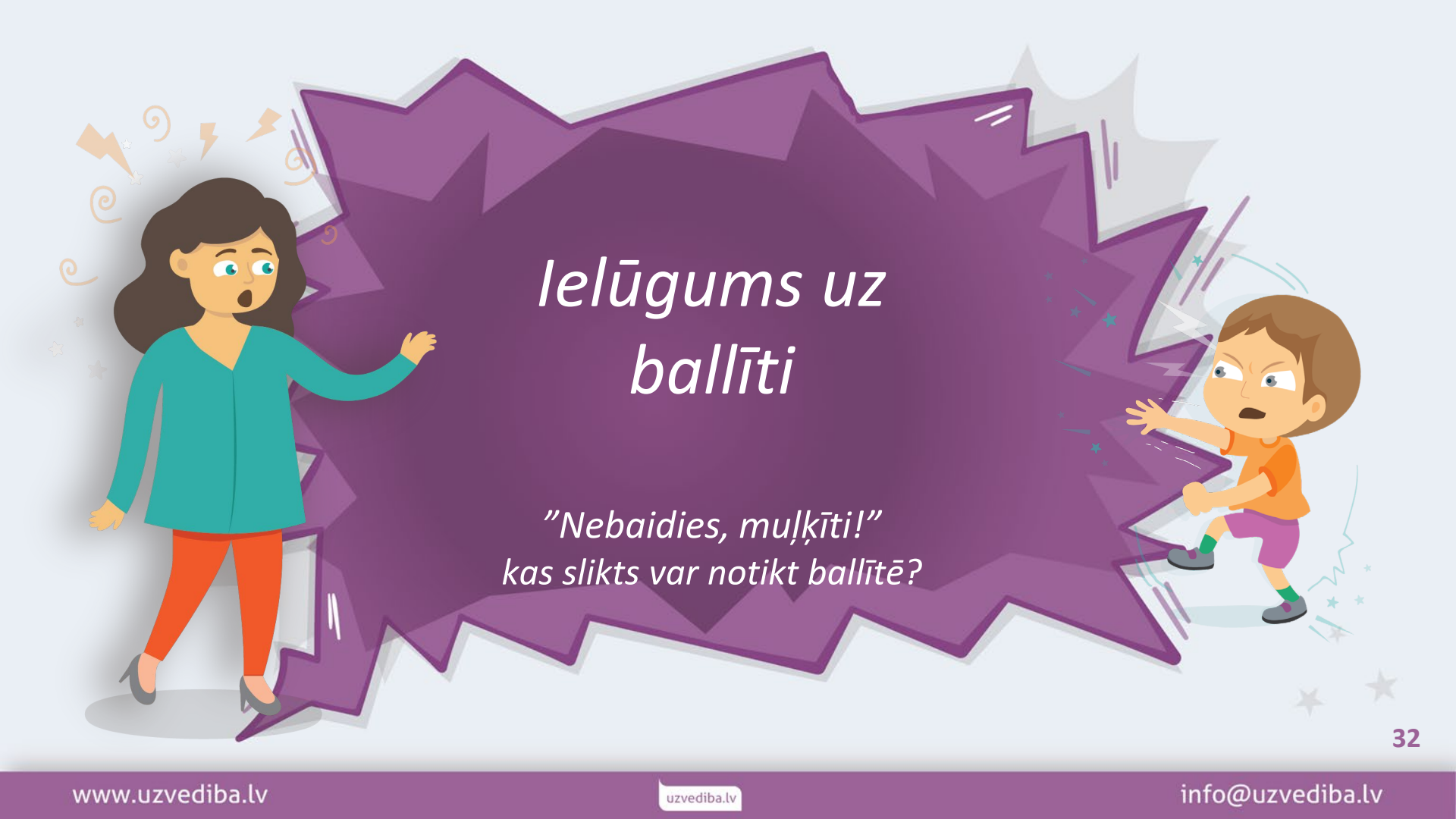




To, kas īsti bērniem
sagādā trauksmi, mēs
varam uzzināt, rūpīgi
vērojot un jautājot

A cartoon illustration of a young boy with brown hair and blue eyes, wearing a purple t-shirt and orange pants. He is looking up with a surprised expression, his mouth open. Behind him is a large, jagged purple starburst shape. To the left of the starburst are three orange exclamation marks. To the right, there are three colored crayons (orange, green, and red) and a white lightning bolt. The background is a light blue gradient.

Uzvedības problēmas
ir kliegziens pēc
palīdzības

A woman with dark hair, wearing a teal cardigan and orange pants, stands on the left with a surprised expression. A young boy with brown hair, wearing an orange shirt and purple shorts, is on the right, pushing against the purple starburst with a determined look. The background is a large, jagged purple starburst shape. There are small decorative elements like lightning bolts and stars around the characters.

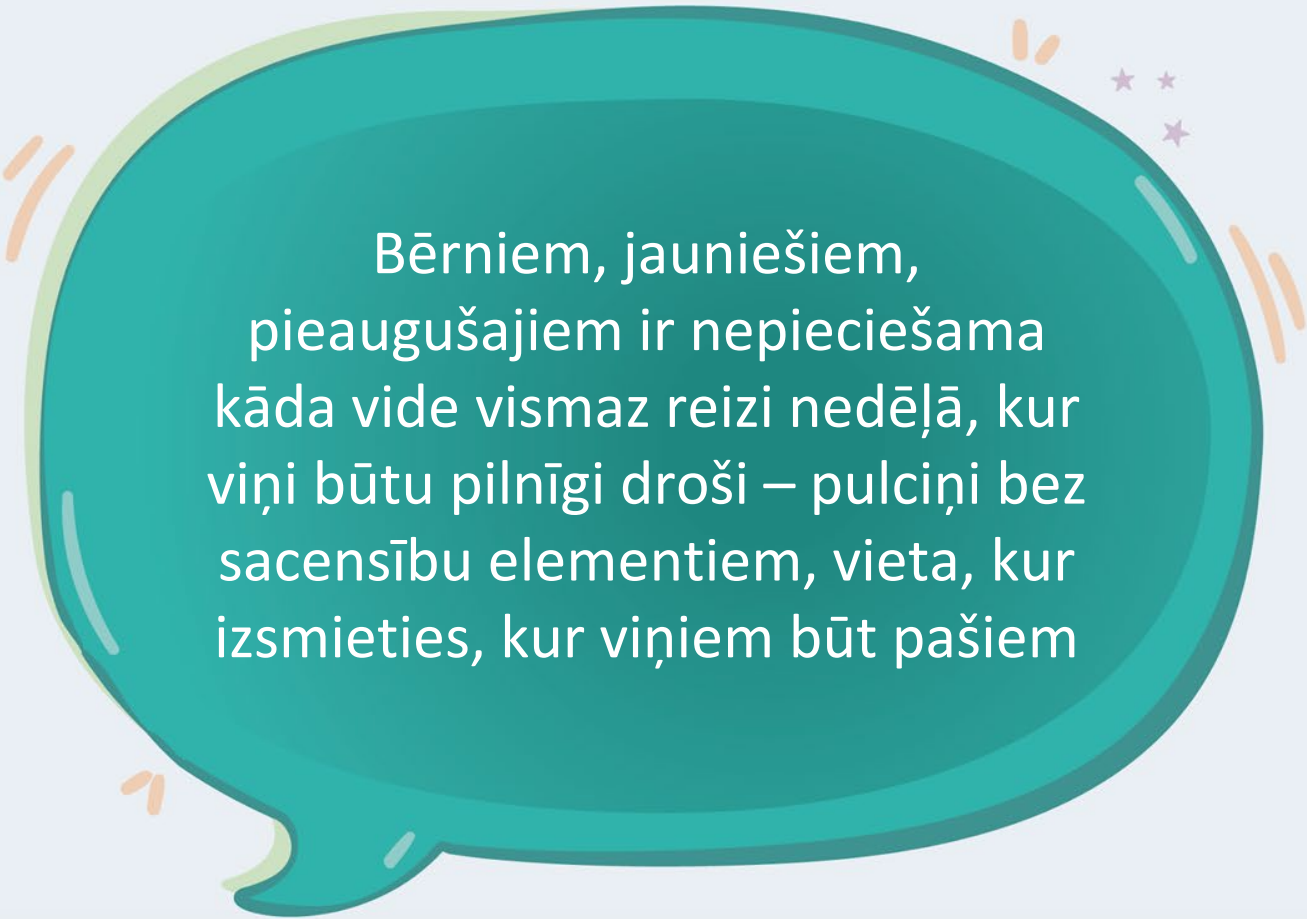
Ielūgums uz ballīti

*"Nebaidies, muļķīti!"
kas slikts var notikt ballītē?*

Būs ballīte

- Ja nu es nevienam neiepatikšos?
- Ja nu visi smiesies par manu dāvanu?
- Ja nu neviens ar mani nedraudzēsies?
- Ja nu neviens ar mani nespēlēsies?
- Es zinu, ka patiesībā viņi mani ienīst?
- A ja nu es izdarīšu kaut ko nepareizi?

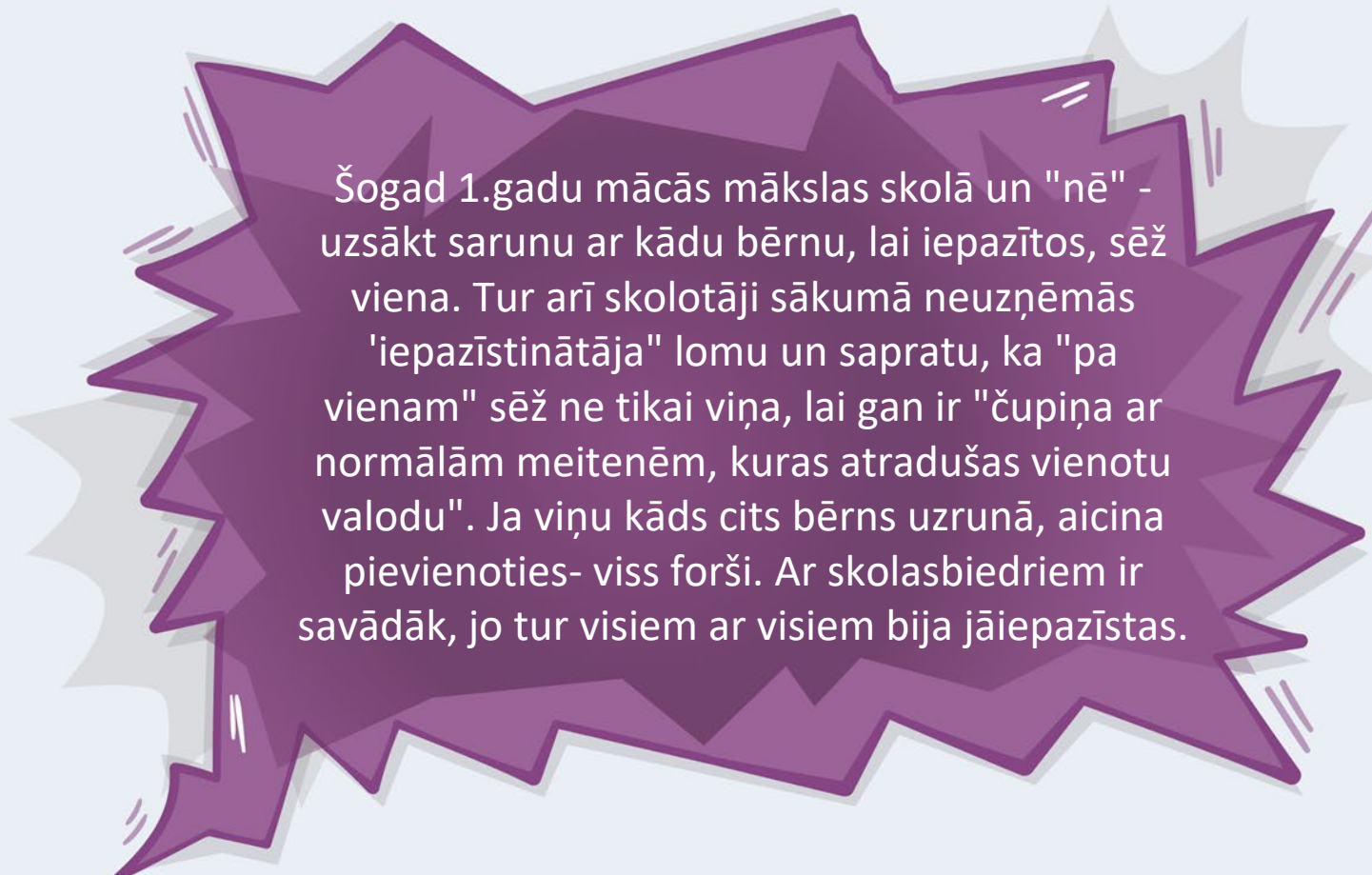




Bērniem, jauniešiem,
pieaugušajiem ir nepieciešama
kāda vide vismaz reizi nedēļā, kur
viņi būtu pilnīgi droši – pulciņi bez
sacensību elementiem, vieta, kur
izsmieties, kur viņiem būt pašiem

Stratēģijas

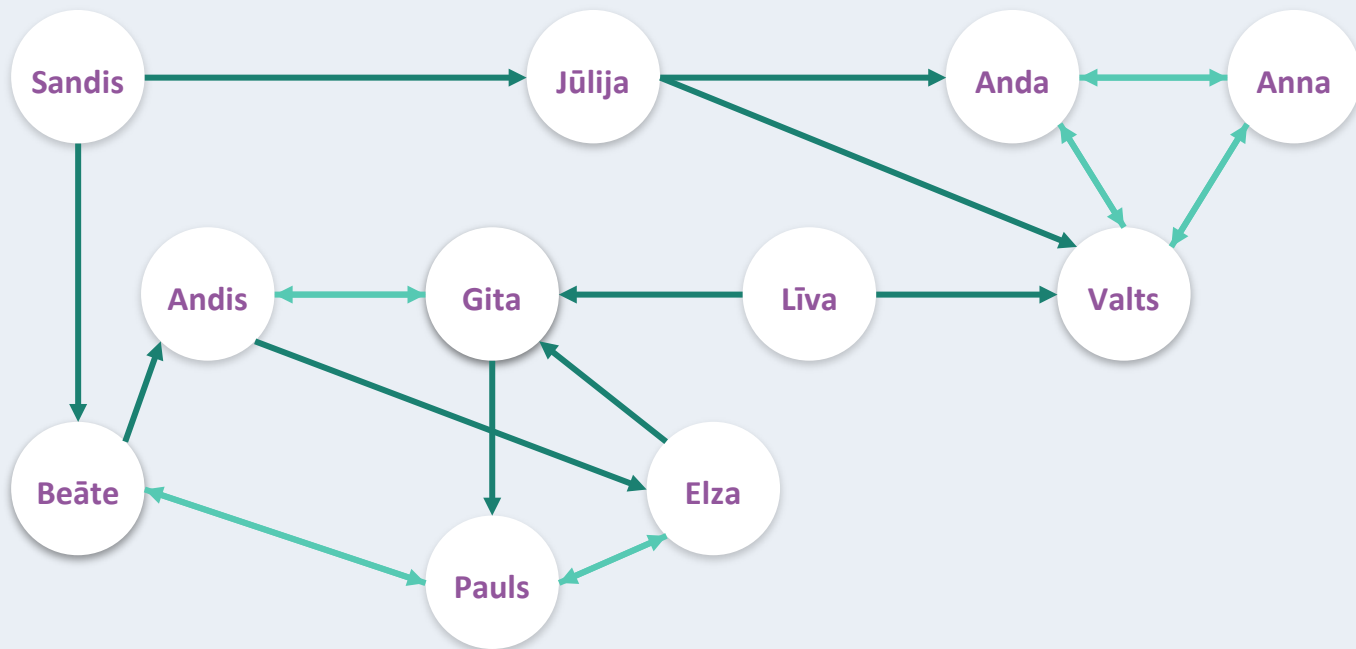
- Aktivitātes, kur bērni darbojas blakus, nevis sadarbojas viens ar otru tieši – sports, orientēšanās, zīmēšana, gleznošana
- Vides, kur viegli veidojas piederības sajūta (tā viegli veidojas arī riskantas uzvedības grupās – smēķēšana, alkohols utt.)

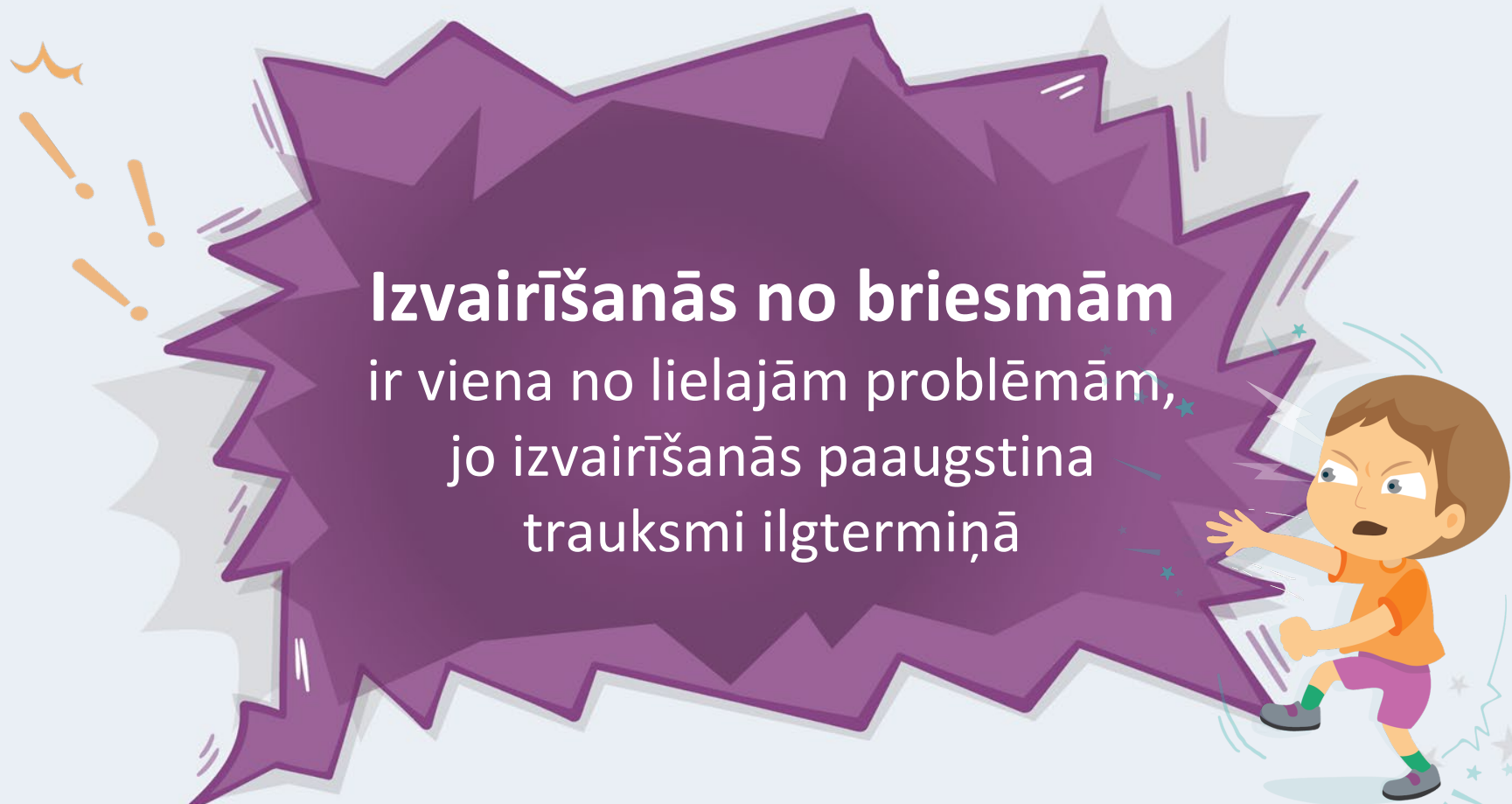


Šogad 1.gadu mācās mākslas skolā un "nē" -
uzsākt sarunu ar kādu bērnu, lai iepazītos, sēž
viena. Tur arī skolotāji sākumā neuzņēmās
'iepazīstinātāja" lomu un sapratu, ka "pa
vienam" sēž ne tikai viņa, lai gan ir "čupiņa ar
normālām meitenēm, kuras atradušas vienotu
valodu". Ja viņu kāds cits bērns uzrunā, aicina
pievienoties- viss forši. Ar skolasbiedriem ir
savādāk, jo tur visiem ar visiem bija jāiepazīstas.



Mācieties veidot sociogrammas





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



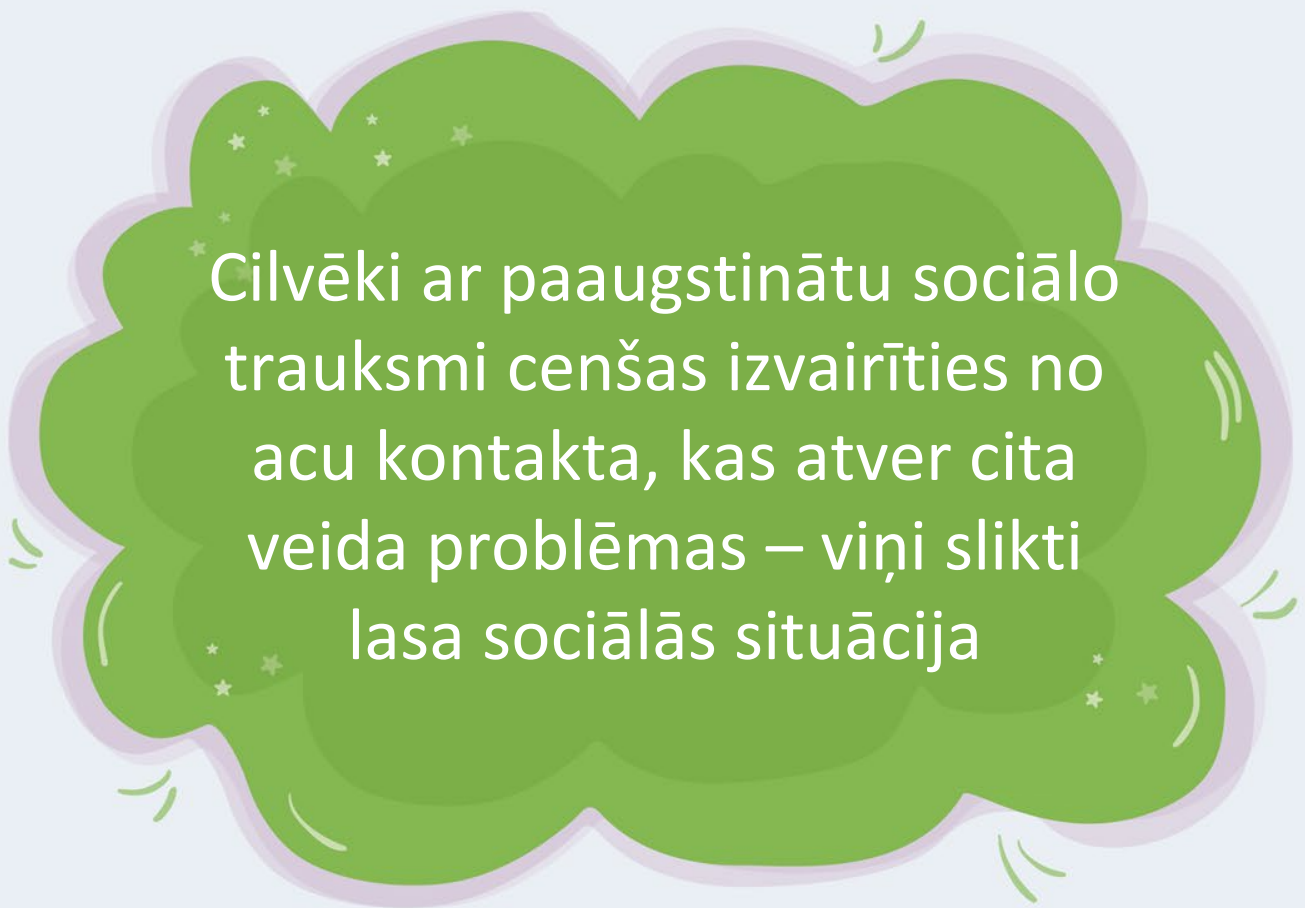
Jo vairāk mēs izvairāmies, jo
vientuļāki un izolētāki kļūstam,
jo mazākas iespējas būs
praktizēties, jo mazāk
komunicēsim

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?*



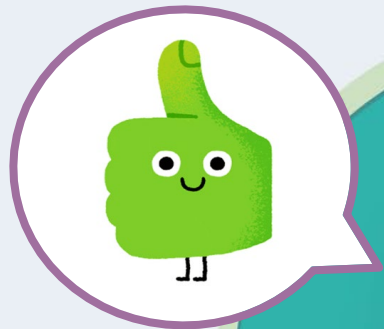


Cilvēki ar paaugstinātu sociālo
trauksmi cenšas izvairīties no
acu kontakta, kas atver cita
veida problēmas – viņi slikti
lasa sociālās situācija

Bērni ar augstu sociālo trauksmi nav tikai nagu graužēji stūrī

Reakcija uz stresu var būt ne tikai nervoza smiešanās,
haotiska mētāšanās pa telpu, smaidīšana, noslēpumaina
klusēšana, kas sadusmo citus

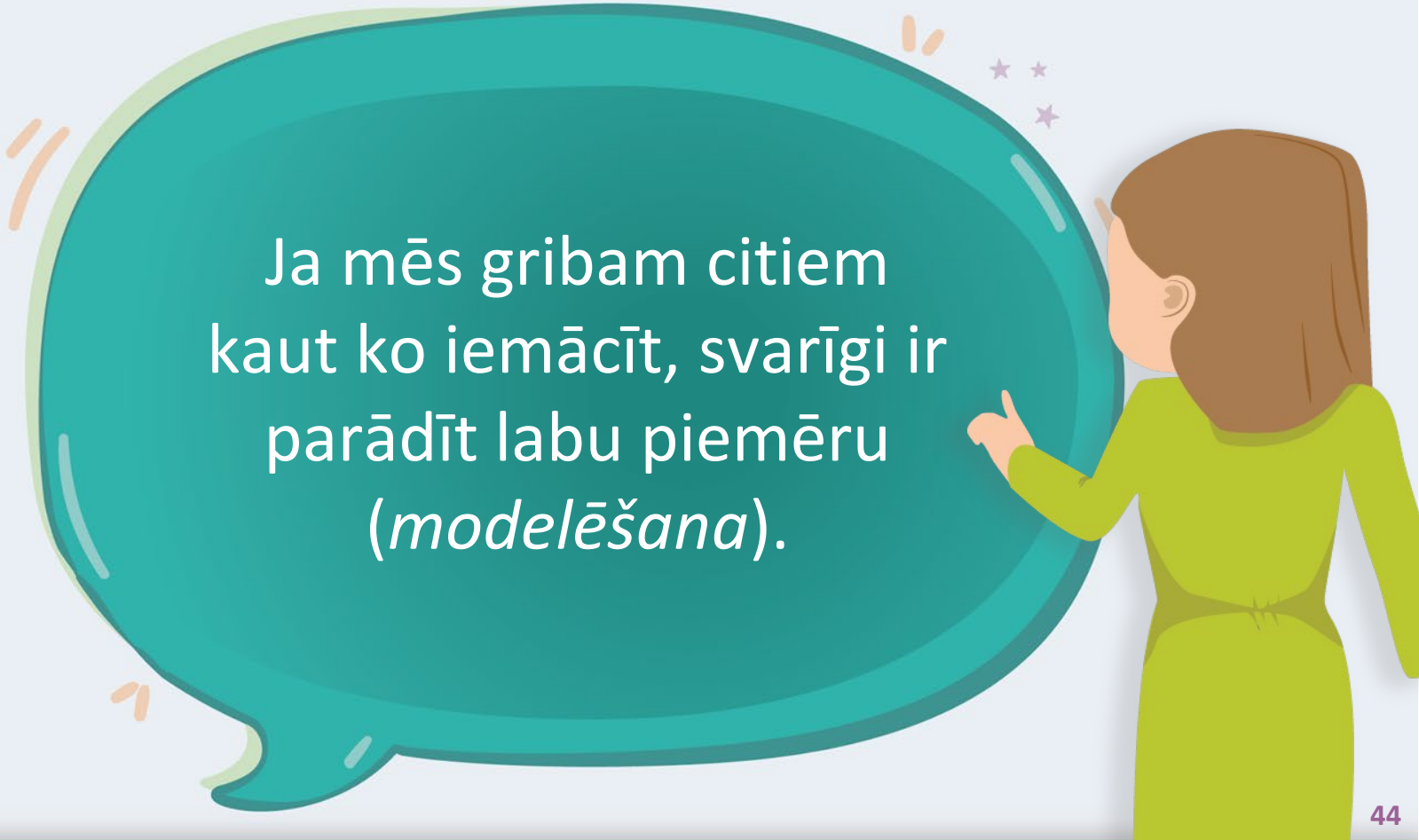
Ir būtiski noskaidrot, vai uzvedības
problēmās sociālā trauksme nav pie
vainas



Pozitīvā pastiprinājuma likums:

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





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

Pašiem pieaugušajiem
saskarsme ar svešiniekiem,
pat bērna draugu vecākiem
var sagādāt panikas lēkmes



Atpazīstiet uztraukuma signālus un reaģējiet ātri

- Katrs cilvēks uz uztraukumu reaģē nedaudz savādāk, bet ir vairāki vispārzināmi signāli – sirds dauzās, nelaba dūša, paātrinās elpa vai tā tiek aizturēta, grūti padomāt, sajūta, ka esi dumjš, nosarkšana, svīšana, it īpaši roku svīšana, raudāšana.
- Izdomājiet, ko darīt, lai justos labāk



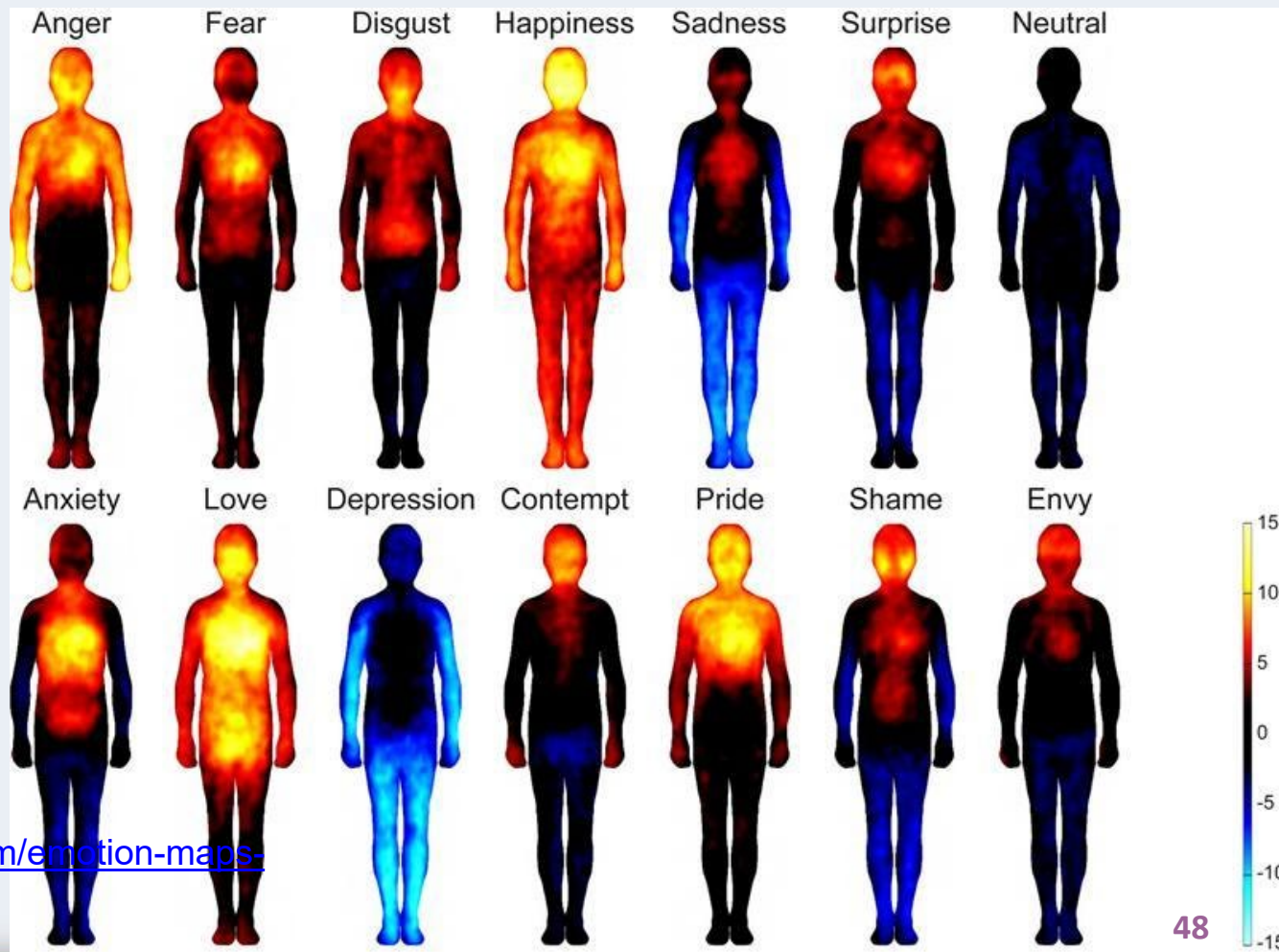
Nomierināšanās stratēģijas:

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.



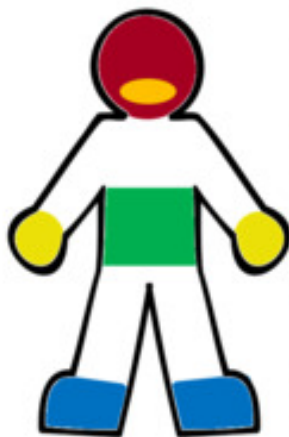
Emociju kartēšana ķermenī



<https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/>

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.helpingstudentsbe.theirbest.com

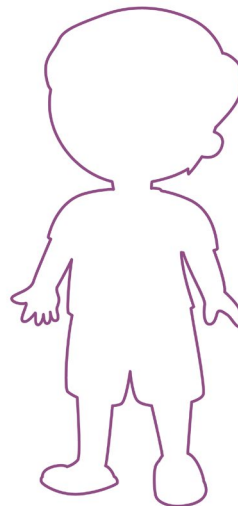


<https://www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512>

<https://www.pinterest.com/pin/547820742147605198/>

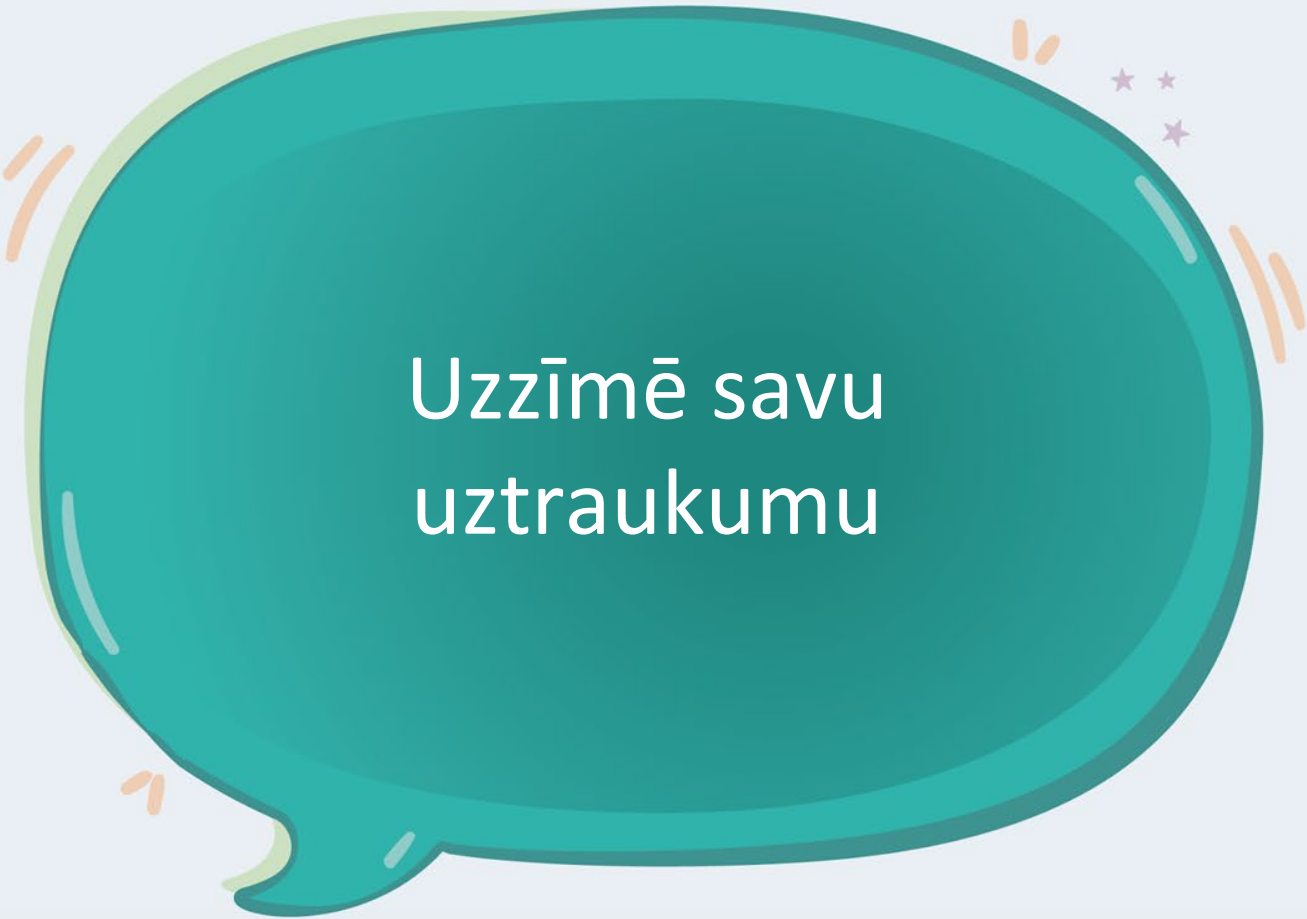
uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS

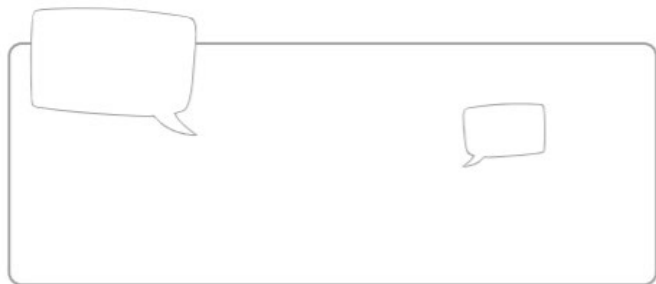


APRAKSTI KĀ JŪTĪES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lielisku ideju: www.uzvediba.lv



Uzzīmē savu
uztraukumu



www.uzvediba.lv
facebook.com/uzvediba

uzvediba.lv

info@uzvediba.lv
© OUT LOUD SIA 2017



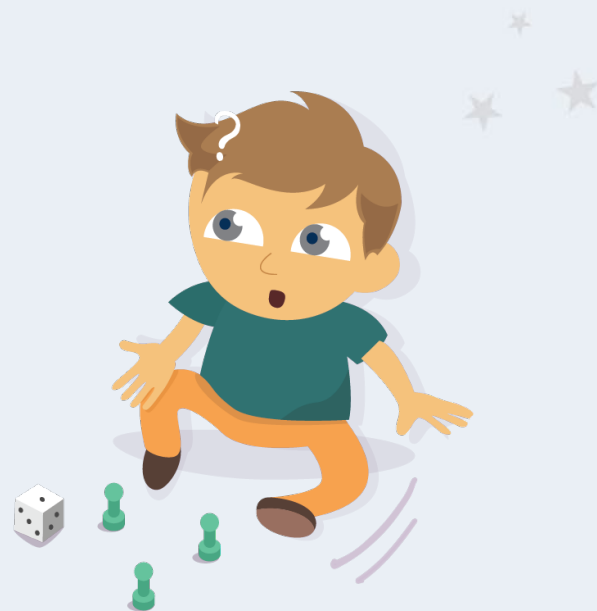
www.uzvediba.lv
facebook.com/uzvediba

uzvediba.lv

info@uzvediba.lv
© OUT LOUD SIA 2017

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?*



Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots



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

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...

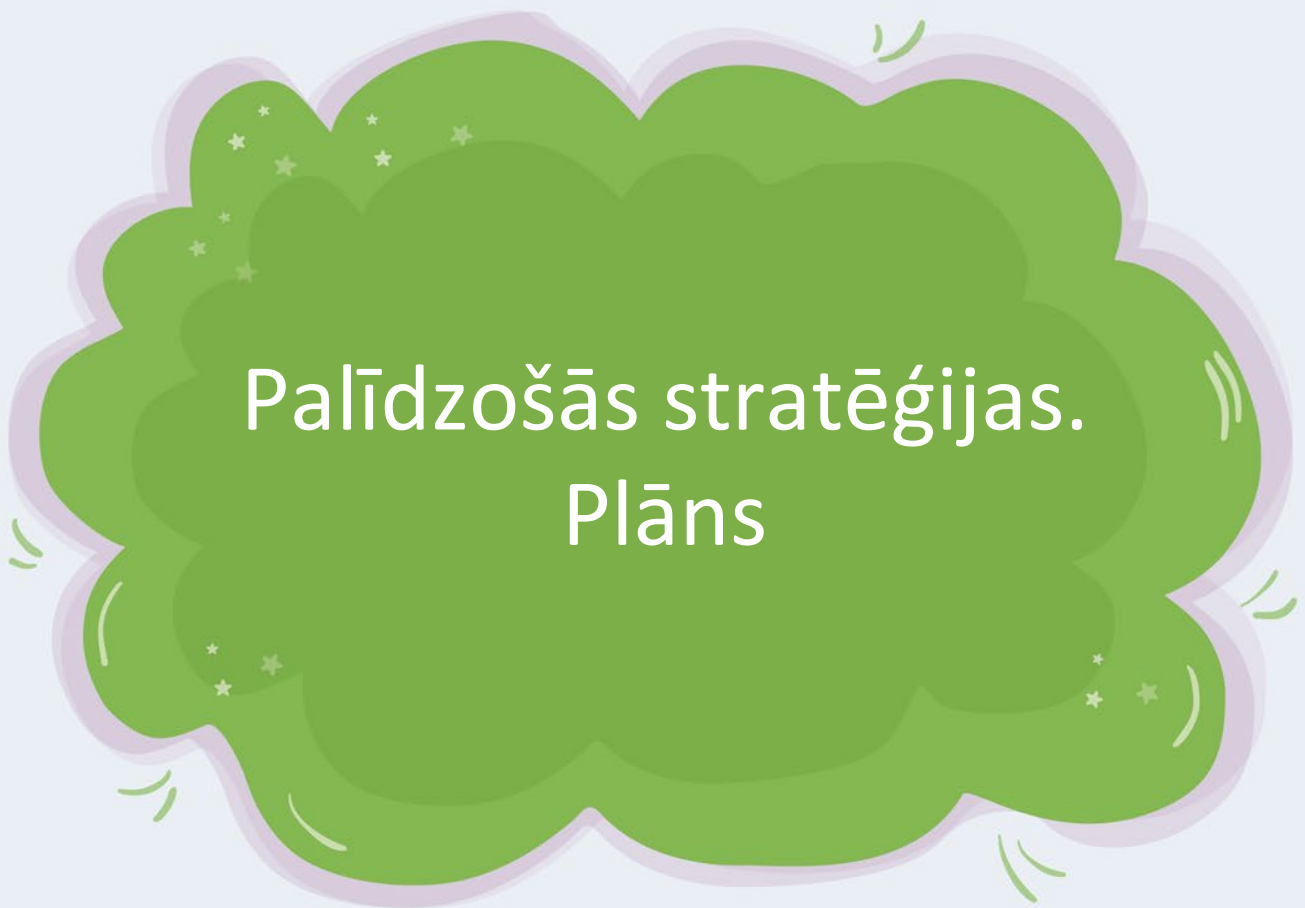
[illegible]

Atceries, ka daudzi uztraukumi nepiepildās

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



Visbriesmīgākais
moments ir mirkli pirms
sākuma



Palīdzošās stratēģijas. Plāns

Dusmu kontroles spēles plāns un wicked problems



Ļaujiet bērnam izzināt problēmu

-  Brīdī kad bērns sapratīs, ka problēmu var izraisīt citas problēmas, viņš būs spējīgs iedziļināties problēmās līdz saknei.
-  Bērni iemācīsies, ka problēmu atrisināšana var sniegt gandarījumu un tad mudiniet viņu ne tikai atrisināt tās, bet arī mācīties pieiet situācijai no citas perspektīvas

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?*



Palīdzēšana citiem

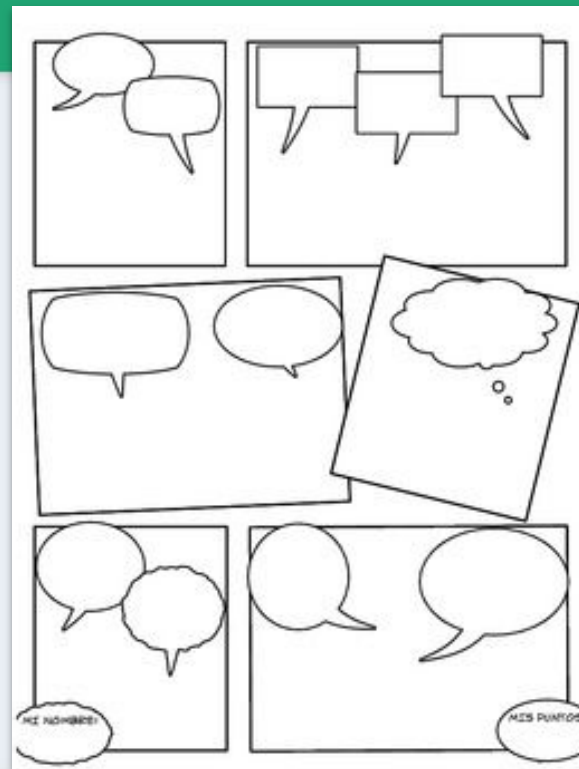
Modelējiet

- 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.



Prasīt atļauju vai uzdot jautājumu

Modelējiet

1. Izlem, ko tu varētu darīt, kam tev jāprasa atļauja
2. Izlem, kam tu prasīsi atļauju
3. Izlem, kā tu prasīsi atļauju
4. Izvēlies pareizo vietu un laiku
5. Palūdz atļauju



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?



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)
- Sullivan PhD, Lake. How To Get Unstuck From The Negative Muck: A Kid's Guide To Getting Rid Of Negative Thinking . LiberWriter.com. 2013

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>