

uzvediba.lv

## VEBINĀRS

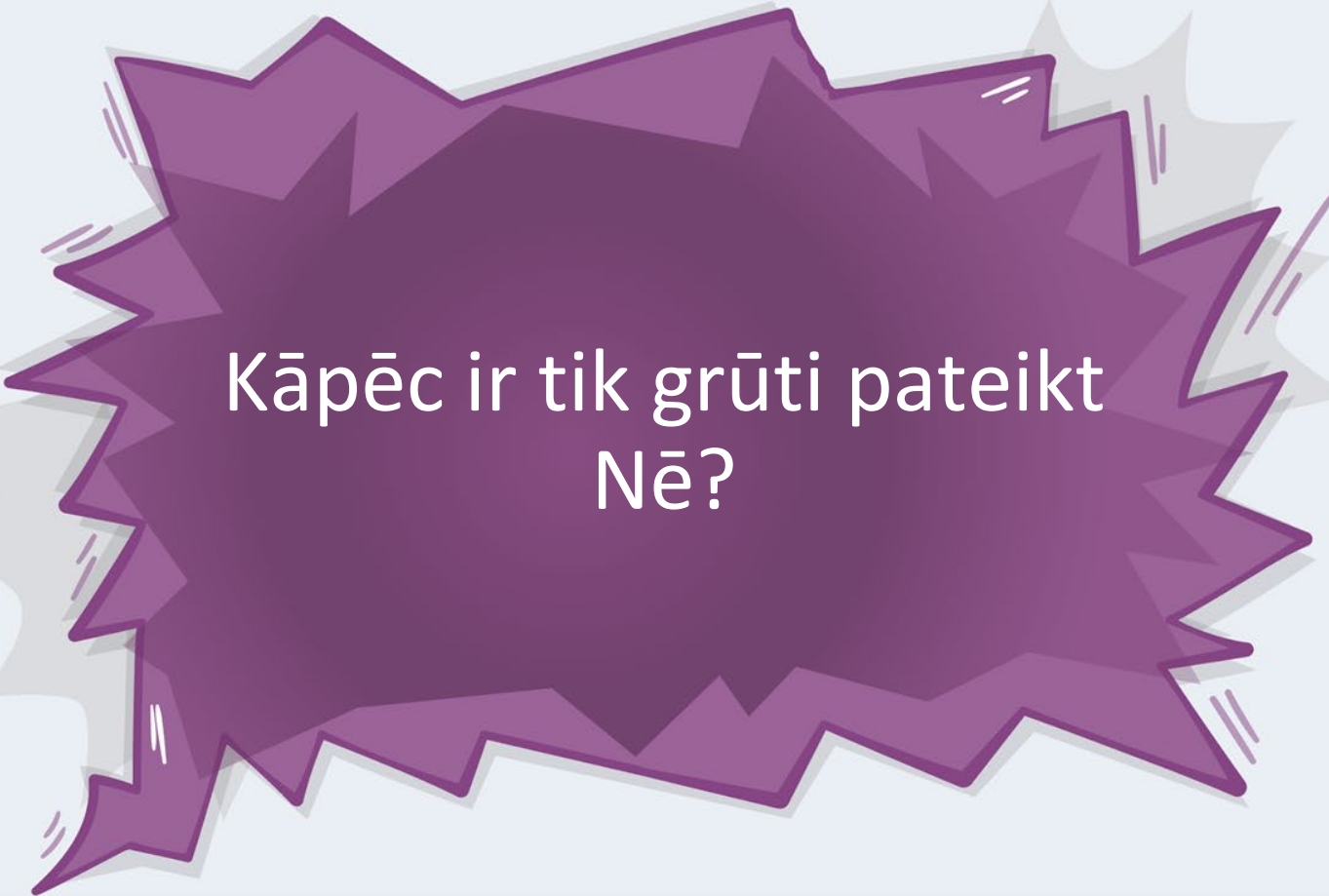
# Ko darīt, ja dara pāri?

18:00 – 20:15

*Līga Bērziņa*

“Veselības veicināšana Jelgavā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085)





Kāpēc ir tik grūti pateikt  
Nē?

# Daži iemesli

- Tu vēlies izskatīties labi citu acīs
- Tev ir grūti izturēt citu cilvēku negatīvās emocijas
- Tev nav ienākusi prātā tāda iespēja
- Tu baidies no izstumšanas un sabojātām attiecībām
- Tev šķiet, ka tas nav pieklājīgi
- Tevi moka vainas apziņa pēc tam
- Tev ir sajūta, ka tevi uzskatīs par vāju un nevarīgu
- Tu vēlies parādīt savu vērtību
- Ar tevi ir viegli manipulēt



Mūs veido  
mūsu vide un  
atbildes  
reakcija uz vidi



Nē teikšana ir  
māksla

Mums ir jāmacās  
teikt un sadzirdēt  
*Nē*



# Nē – būtiskākie jautājumi

- Vai šis Jā palīdz vai traucē sasniegt manus mērķus?
- Kā es jutīšos, ja es pateikšu jā un kā – ja es pateikšu nē?
- Vai mans nē palīdzēs kādam īstenot viņa talantus un sapņus?
- Varbūt ka man ir bail no citu reakcijas?
- Vai es pārdomāju savu atbildi, jeb piekritu nedomājot?
- Tev ir sajūta, ka, pasakot patiesību, mīlestība un draudzība pazudīs?



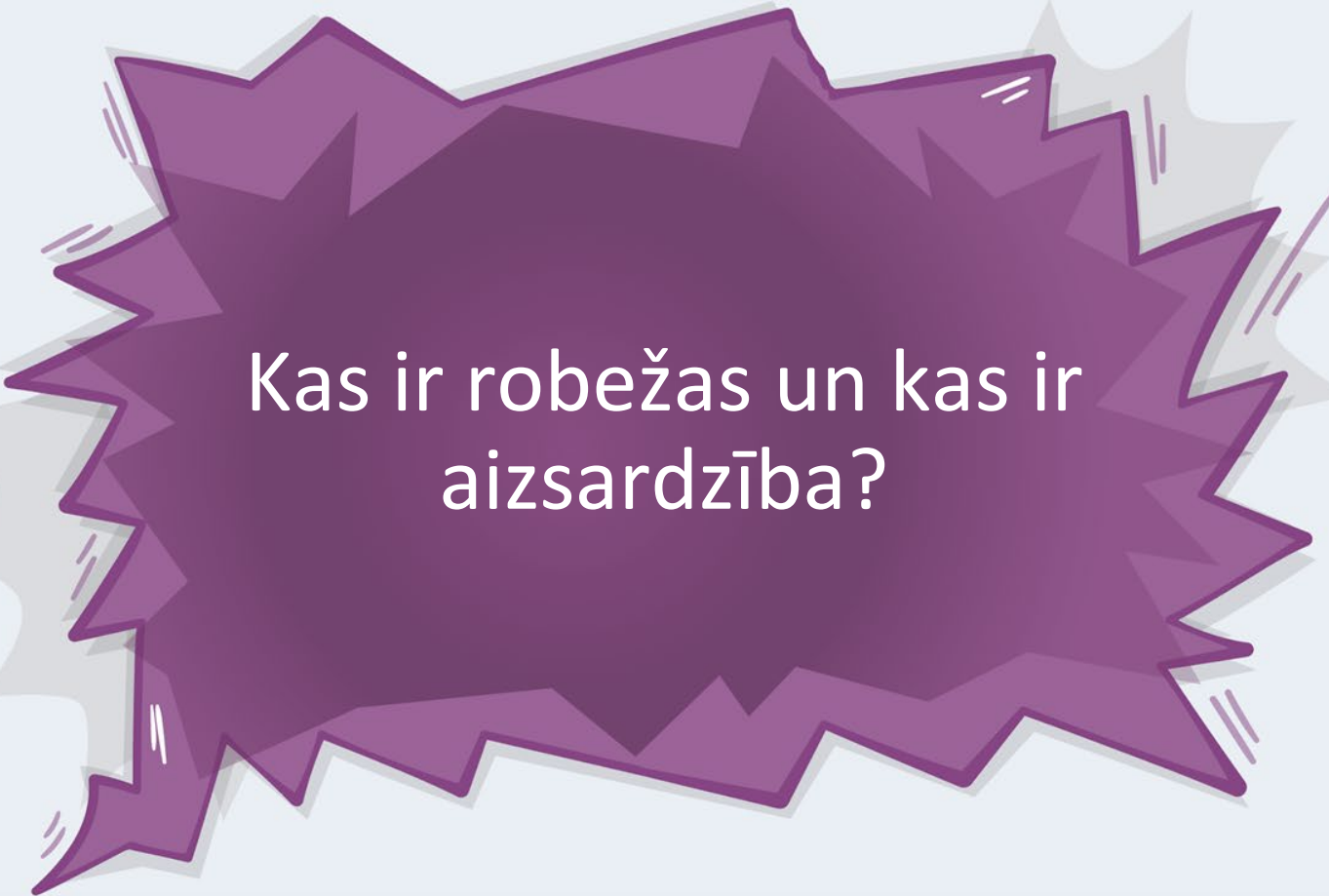
- 👉 Robežu ignorēšana arī ir robežu pārkāpšana
- 👉 Ja mūsu “Nē” nav sadzirdēts, tas jāpasaka skaidrāk
- 👉 Ja “Nē” ir sadzirdēts, bet tiek ignorēts, iespējams, jūs tiek izmantoti





Respektējiet bērnu  
NĒ – jūs jutīsieties  
drošāk tīņa gados





Kas ir robežas un kas ir  
aizsardzība?

- Mēs nepiedzimstam ar robežām
- Robežas definē, kur viens cilvēks sākas, kur otrs beidzas

### → **Robežas nosaka:**

- 👉 Kas mēs esam
- 👉 Par ko mēs esam atbildīgi
- 👉 Ko mēs varam izvēlēties un ko nevaram
- 👉 Kā mūsu izvēles noteiks sekas
- 👉 Brīvību



# Bērni un jaunieši bez robežām:

- Var nerespektēt savus vecākus
- Var pārkāpt noteikumus
- Var būt pārņemti ar sevi un nespējīgi paskatīties uz situāciju no citas perspektīvas
- Var būt nejauki pret saviem vienaudžiem, vecākiem, pedagogiem, svešiniekiem utt.
- Var būt fiziski agresīvi
- Var būt slinki gan attiecībā uz mājas darbiem, gan palīdzēšanu
- Var būt negatīva attieksme pret dzīvi kopumā



# Personām bez robežu sajūtas var būt:

- × Nespēja būt godīgam pret citiem
- × Nespēja konfrontēt citus un produktīvi atrisināt konfliktus
- × Nespēja veidot atklātas attiecības
- × Sajūta, ka dzīve tiek dzīvota upura lomā, ka dzīvi nav iespējams kontrolēt
- × Var izveidoties atkarības un aizraušanās
- × Darbu dezorganizācija un nespēja tos novest līdz galam
- × Nespēja pateikt *nē* saviem personiskajiem destruktīvajiem impulsiem

# Personām bez robežu sajūtas var būt:

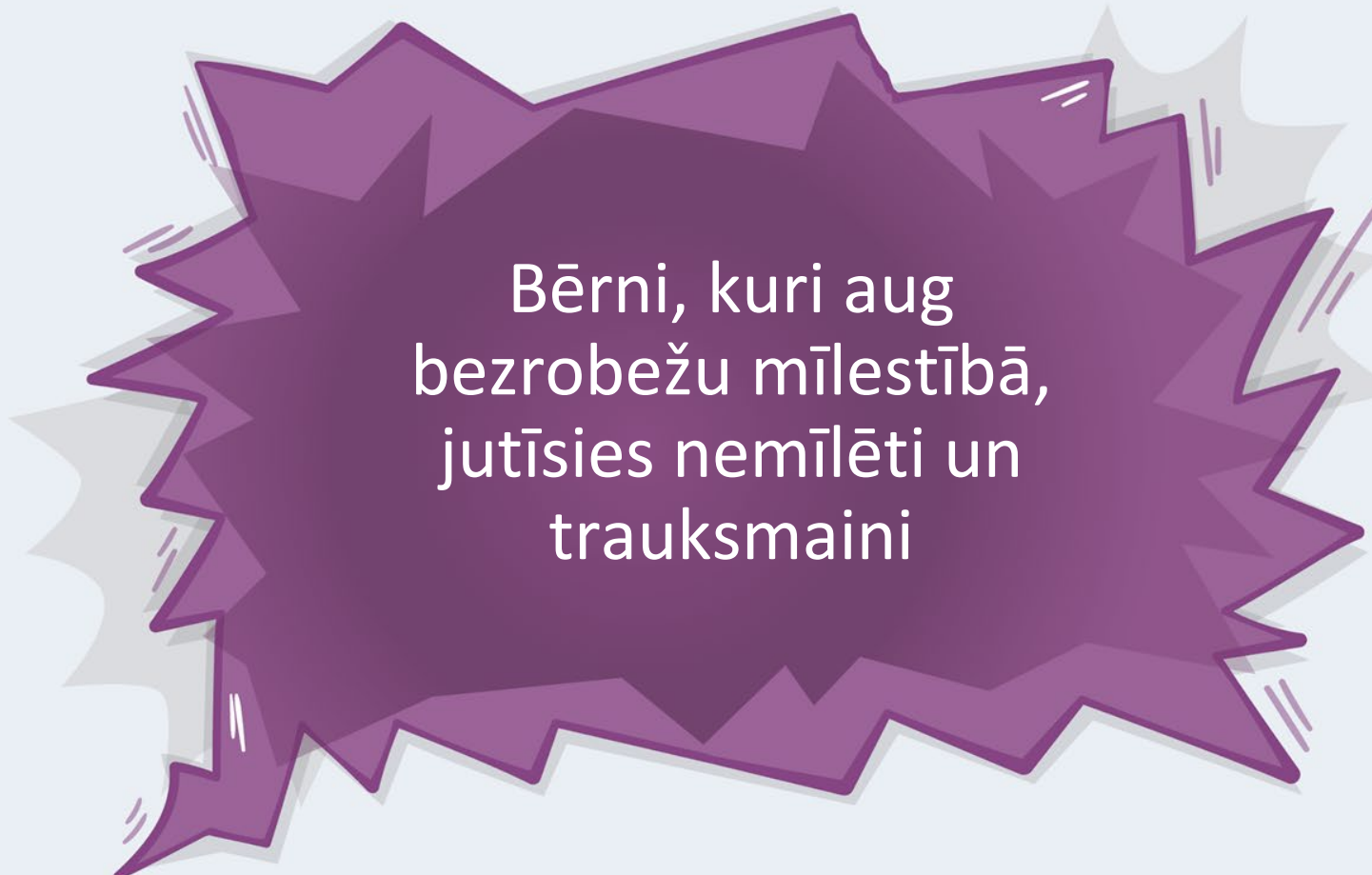
- ✗ Nespēja pateikt *nē* cilvēkiem, kuri dara pāri
- ✗ Nespēja pieņemt *nē* no citiem un respektēt to
- ✗ Nespēja novilcināt baudījumu un sasniegt mērķus un uzdevumus, turēt solījumus
- ✗ Tendence piesaistīties sliktajiem cilvēkiem un tad mēģināt viņus «labot»
- ✗ Mēģinājums uzņemties atbildību par citu cilvēku dzīvēm



# Opozicionāla uzvedība



- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas, jo tās risina pieaugušie;
- Bērnam nav iespēju garlaikoties, jo pieaugušie visu laiku cenšas viņu izklaidēt;
- Kad bērns paliek destruktīvs, pieaugušie ignorē to vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt;
- Izlaists bērns bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas.



Bērni, kuri aug  
bezrobežu mīlestībā,  
jutīsies nemīlēti un  
trauksmaini



**Lūdzu**

**Nē!**

Turi rokas un kājas pie  
sevis un domā citu variantu

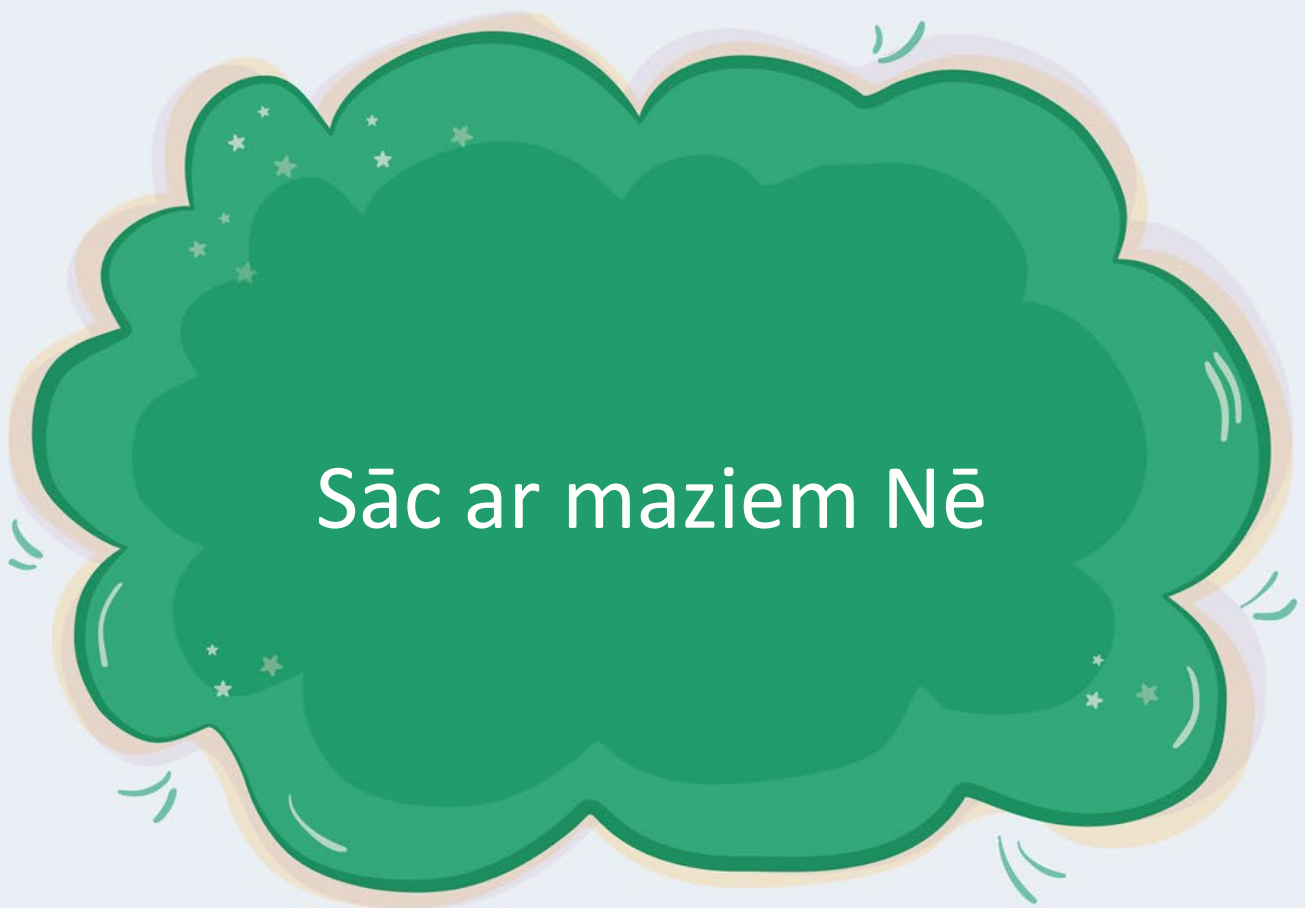
Pasaki paldies





# Komunikācijas veidi

| PASĪVI                                                    | PĀRLIECINOŠI                                                | AGRESĪVI                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Domā, ka Tavas vajadzības ir nesvarīgas                   | Domā, ka Tavas vajadzības ir tikpat svarīgas kā citu        | Domā, ka tikai Tavas vajadzības ir svarīgas              |
| Piekāpies                                                 | Izdomā kompromisu                                           | Ne par ko nepiekāpies                                    |
| Nerunā un Tevī neieklausās                                | Runā un klausies                                            | Runā pāri citiem cilvēkiem                               |
| Dari visu, lai tikai nebūtu strīdu                        | Mēģini atrast iznākumu, kas būtu derīgs gan Tev, gan citiem | Rūpējies tikai sevi                                      |
| Pieļauj, ka citi Tevi apceļ                               | Aizstāvi sevi                                               | Apceļ un izsmej citus                                    |
| Klusē vai neizsaki savas īstās domas                      | Izsakies skaidri un saprotami                               | Strīdies, esi agresīvs un pat vardarbīgs                 |
| Bojā savstarpējās attiecības, jo citi Tevi mazāk respektē | Uzlabo savstarpējās attiecības, jo citi zina Tavu nostāju   | Bojā savstarpējās attiecības, jo citiem nepatīk agresija |
| Pazemina Tavu pašvērtējumu                                | Paaugstina Tavu pašvērtējumu                                | Pazemina citu pašvērtējumu                               |



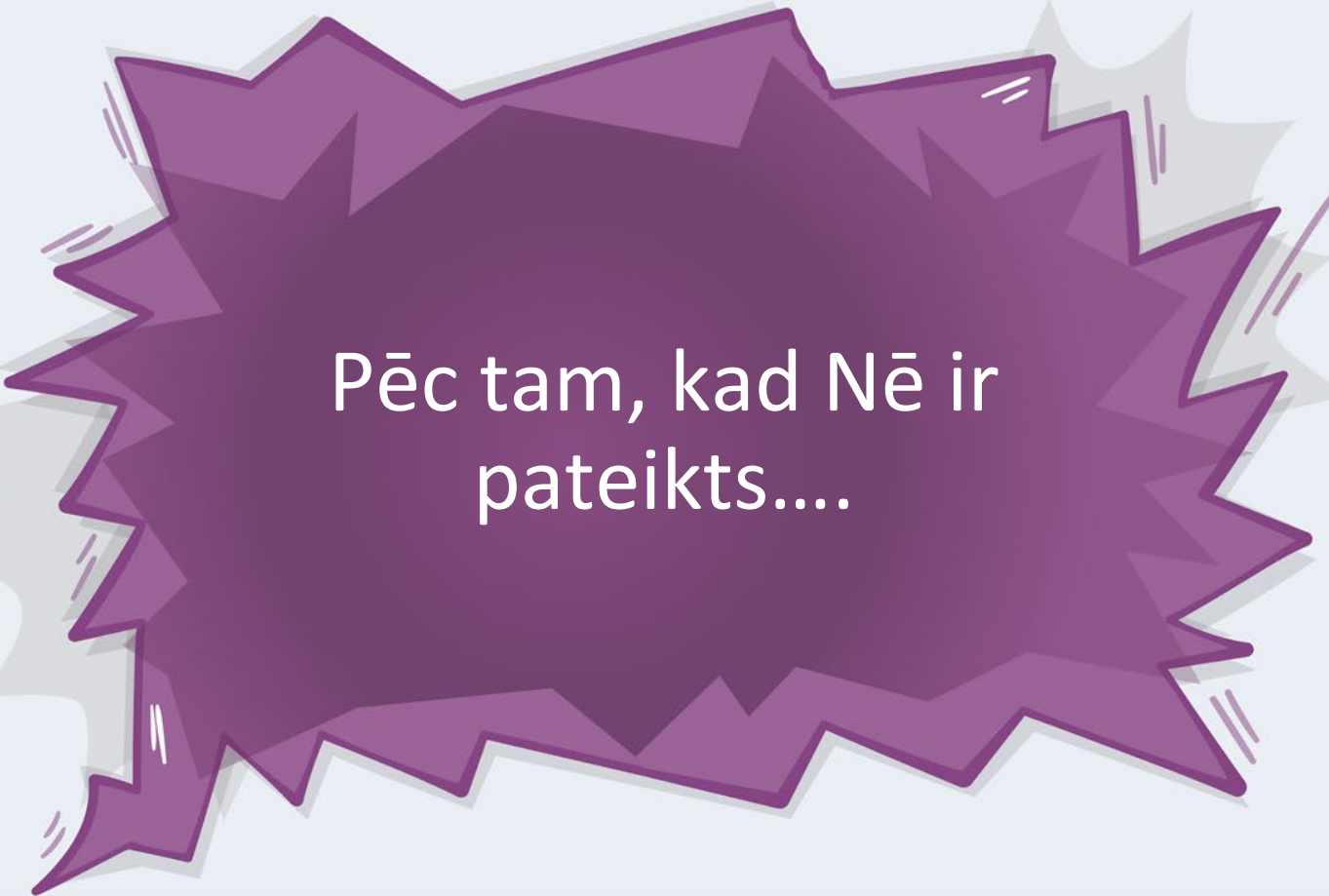
Sāc ar maziem Nē

# Kā trenēt atraidījumu?

- Trenējaties tiešiem Nē – īsi, strupi, bez atvainošanās, (der, ja cilvēkam ir problēma, un viņš vēlas to padarīt par jūsu problēmu)
- Diplomātiskais – jā, kas patiesībā ir nē
- Nē kā atspoguļošana – tu atspoguļo otra cilvēka jūtas un sajūtas, izproti situāciju, bet tomēr noslēdz ar skaidru NĒ
- Analītiskais NĒ – uzdod daudzus jautājumus
- Nē ar noteiktu pamatojumu
- Nē kā sabojātā plate

# Dažādi veidi kā pateikt “nē” pozitīvā valodā

| Negatīva valoda                             | Pozitīva valoda                                |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Nesit!                                      | Lūdzu, turi savas rokas pie sevis!             |
| Nesaki tā!                                  | Lūdzu, izvēlies kādu citu vārdu.               |
| Beidz čīkstēt un raudāt.                    | Lūdzu, izmanto vārdus.                         |
| Es Tevi nedzirdu.                           | Lūdzu, runā skaļāk un skaidrāk.                |
| Es Tev to nepirkšu.                         | Tā vietā mēs varētu...                         |
| Nebēdājies.                                 | Tas ir normāli tā justies.                     |
| Šis nav domāts Tev.                         | Šis pieder Lienei, varbūt vari pajautāt viņai? |
| Mēs nevaram spēlēties. / Jābeidz spēlēties. | Varam pēc pusstundas... / Mums jāiet uz...     |



Pēc tam, kad Nē ir  
pateikts....

# Kāpēc vecākiem nevajadzētu justies slikti, kad viņi saka “nē” bērnam?

Bērniem tas ir nepieciešams, lai:

- Izjustu diskomfortu
- Iemācītos gaidīt un būt pacietīgākiem
- Izjustu robežas, jo tās dod drošības sajūtu
- Apzinātos, ka vecākiem ir autoritāte
- Vecāki būtu vecāki nevis draugi
- Paaugstinātu pašpārliecinātību
- Tuvotos reālistiskākam dzīves skatījumam
- Veidotu pašapziņu
- Attīstītu empātiju
- Iemācītos naudas vērtību

# Manipulācija - lūgšanās un atkārtota jautājuma uzdošana pēc skaidra «nē»

*“Vai mēs varam šodien iet uz parku?”*

*“Nē, šodien ārā ir lietais laiks.”*

*“Lūdzu, mamma, vai varam uz parku?”*

*“Es jau teicu, ka šodien nē.”*

*“Varbūt tagad mēs varam?”*

Un tā līdz tam, ka vecāks eksplodē, piekāpjas vai apsola ko labāku, kas nebūtu iegūts citā veidā. Nepiekāpies un nesāc apdomāt, ja esi jau pieņēmis lēmumu.

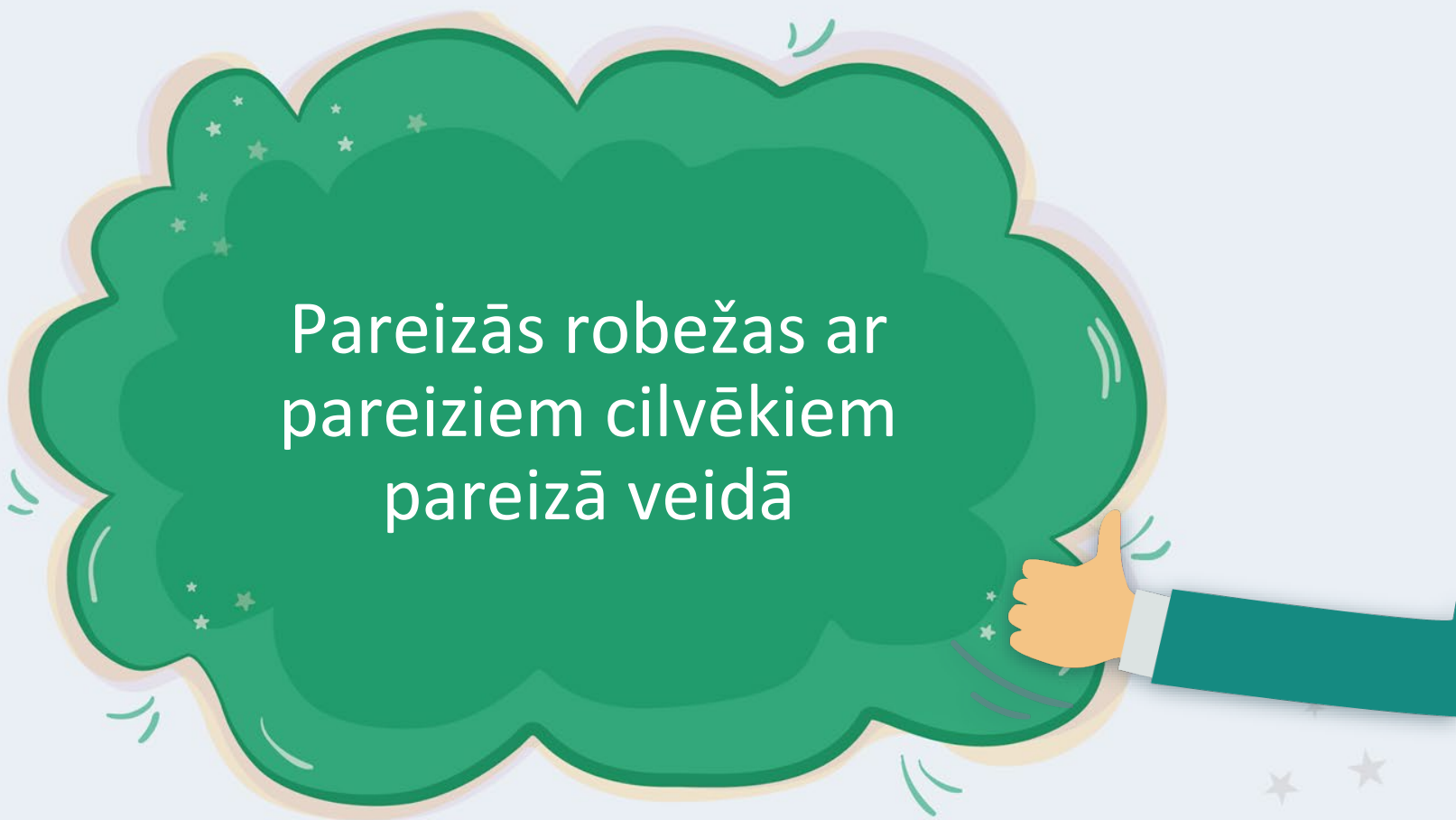
# Ja Tu nesaki “nē”, Tu...

- Atbalsti upura mentalitāti (*victim mentality*)
- Izvairies no vainas sajūtas
- Liec vienmēr bērnu uzmanības centrā
- Ļauj bailēm ietekmēt Tavas izvēles
- Dod bērnam varu pār Tevi
- Māci bērnam izvairīties no atbildības
- Centies sargāt bērnu no sāpēm (īstermiņā)
- Uzņemies atbildību par visām bērna emocijām
- Neļauj bērnam kļūdīties un no tā mācīties
- Jauc disciplīnu ar sodīšanu
- Izvēlies vieglāko ceļu, lai izvairītos no nepatīkamām situācijām
- Atņem bērnam iespēju saprast savas vērtības



Konflikts un stingrība  
nav pretējs mīlestībai  
un laipnībai



A large, green, cloud-like shape with a yellow outline and a drop shadow. Inside the cloud, the text "Pareizās robežas ar pareiziem cilvēkiem pareizā veidā" is written in white. A hand with a yellow skin tone, wearing a teal sleeve, points towards the bottom right of the cloud. There are small white stars scattered around the cloud and on the hand.

Pareizās robežas ar  
pareiziem cilvēkiem  
pareizā veidā

# Sāksim ar modelēšanu

- Kā jūs paši sargājiet savas robežas?
- Ko bērni redz? Kādas attiecības viņi novēro?
- Ko jūs darāt, kad kāds komentē tavu svaru, darbu, ēdiena izvēli?



# Kad ir par vēlu?

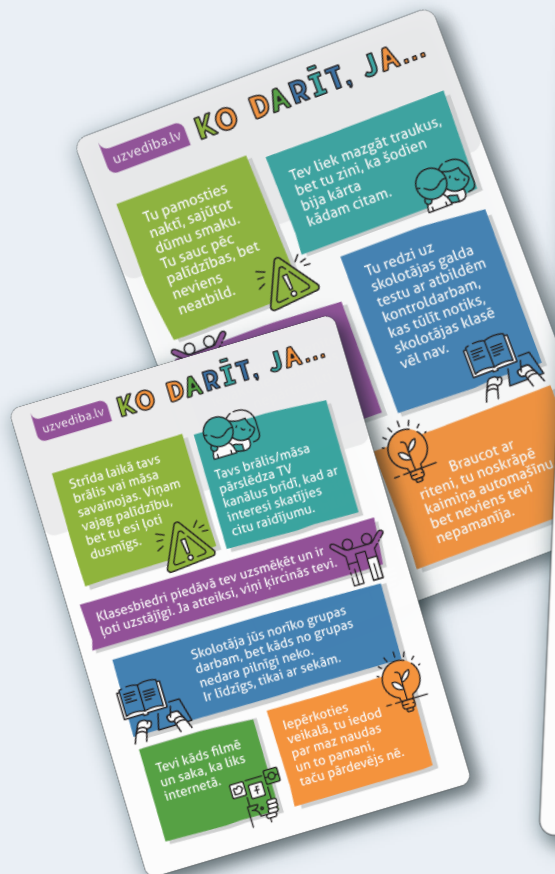
Ir vecāki, kuri domā: *“Ja 10 gadus neuzstādīju robežas, vairs nav jēgas.”*

→ Rītdiena vienmēr būs sliktāka  
diena robežu mācīšanai nekā  
šodiena



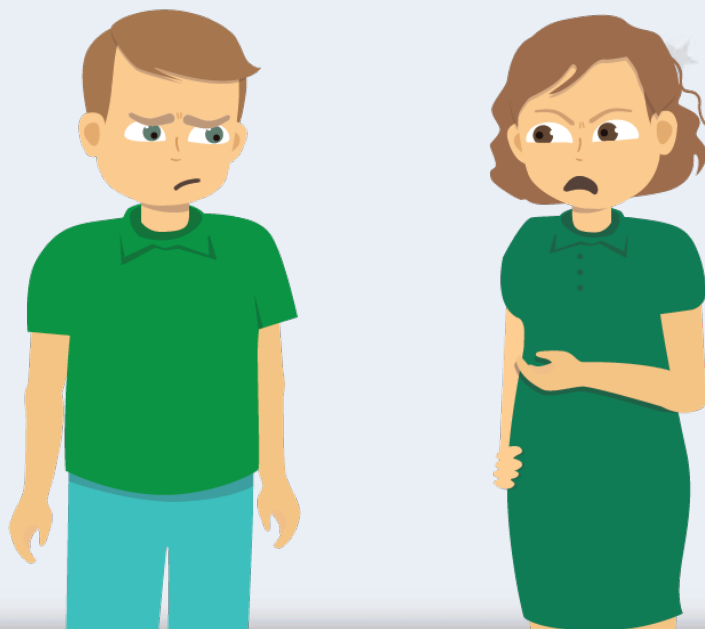
Saproti precīzi, ko tu  
vēlies no bērna, bez  
*“Es vēlos, lai viņš  
uzvedas labi”*





# Konflikts ir veids, kā mēs uzstādām robežas

- Ja nekad nekonfliktējiet, kaut kas ir briesmīgi nepareizi
- Konfliktēt nevajag tikai cilvēkam, kura rokās ir absolūta vara
- Cilvēks, kurš netic, ka viņam ir ietekme, robežas uzstādīt nespēs



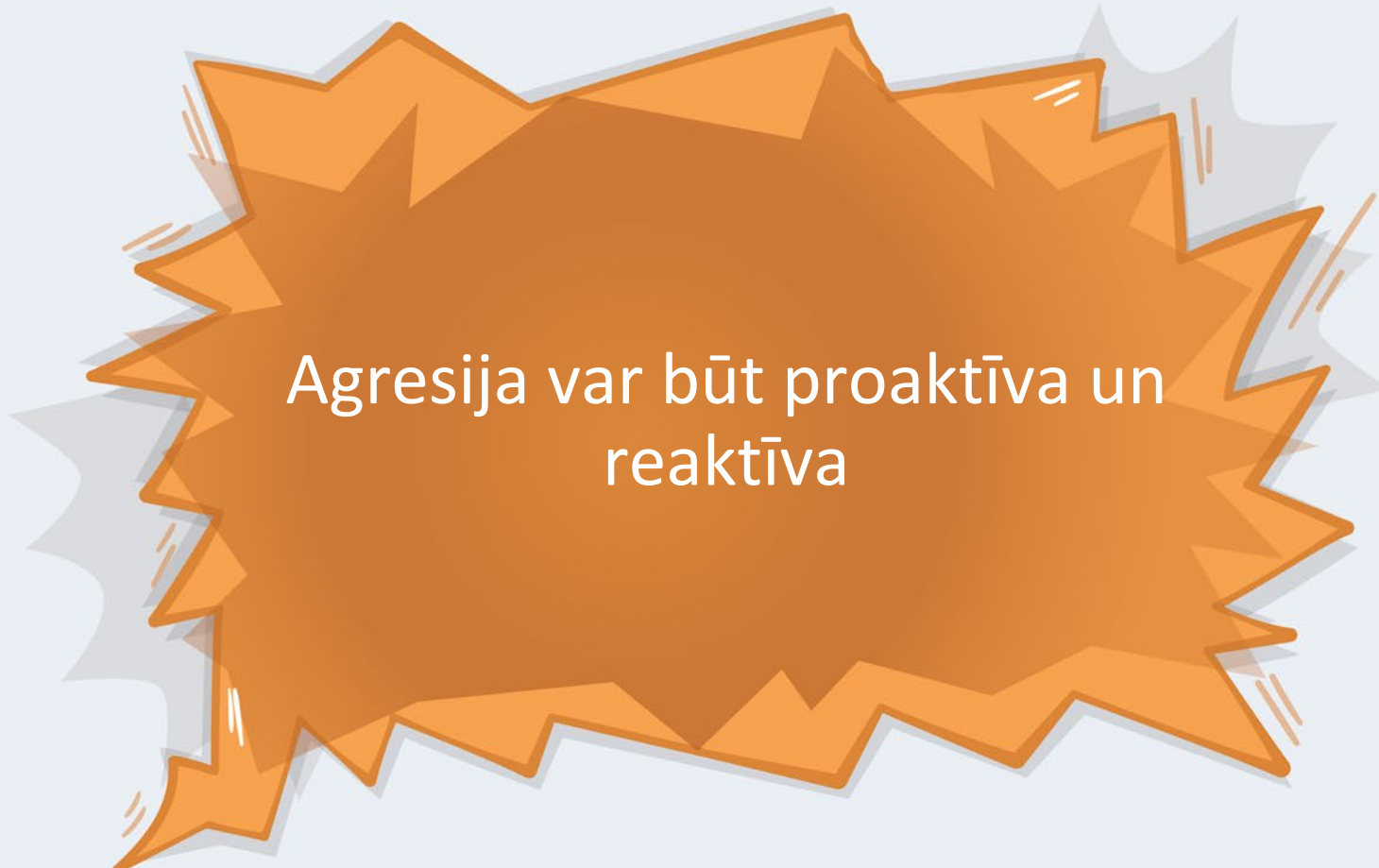
# Tabula pašrefleksijai

| Situācija                                         | Kā es jutos?                                                             | Kā es rīkojos?                         | Kā es varēju labāk rīkoties? |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| Jānis teica, lai paslēpju visus skolotājas krītus | Bija bail, ka skolotāja pamanīs, bet arī ka draugs teiks, ka esmu mīksts | Slēpjot krītus, skolotāja ienāca klasē |                              |
| Mamma teica, lai sakārtoju istabu                 | Es biju noguris un aizkaitināts                                          | Sakļiedzu uz mamma                     |                              |
|                                                   |                                                                          |                                        |                              |



# TABULA PAŠREFLEKSIJAI

| SITUĀCIJA                                                                                                            | KĀ ES JŪTOS?                                                                       | KĀ ES RĪKOJOS?                                                                                                       | KĀ ES VARĒJU RĪKOTIES?                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |   |
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |   |
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |  | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |  |



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?

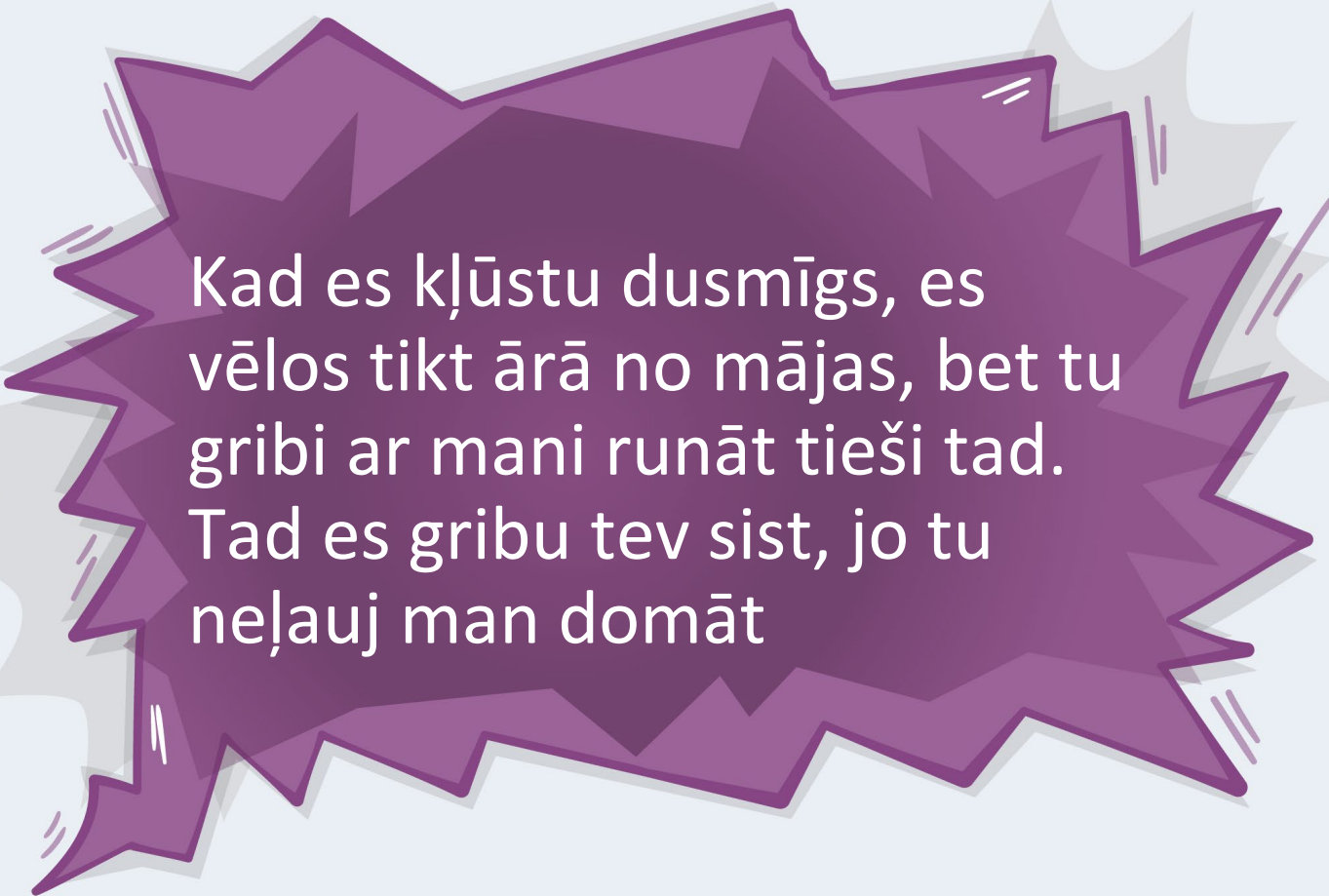
Kādās situācijās?



# Atbildes reakcijas uz notikumu

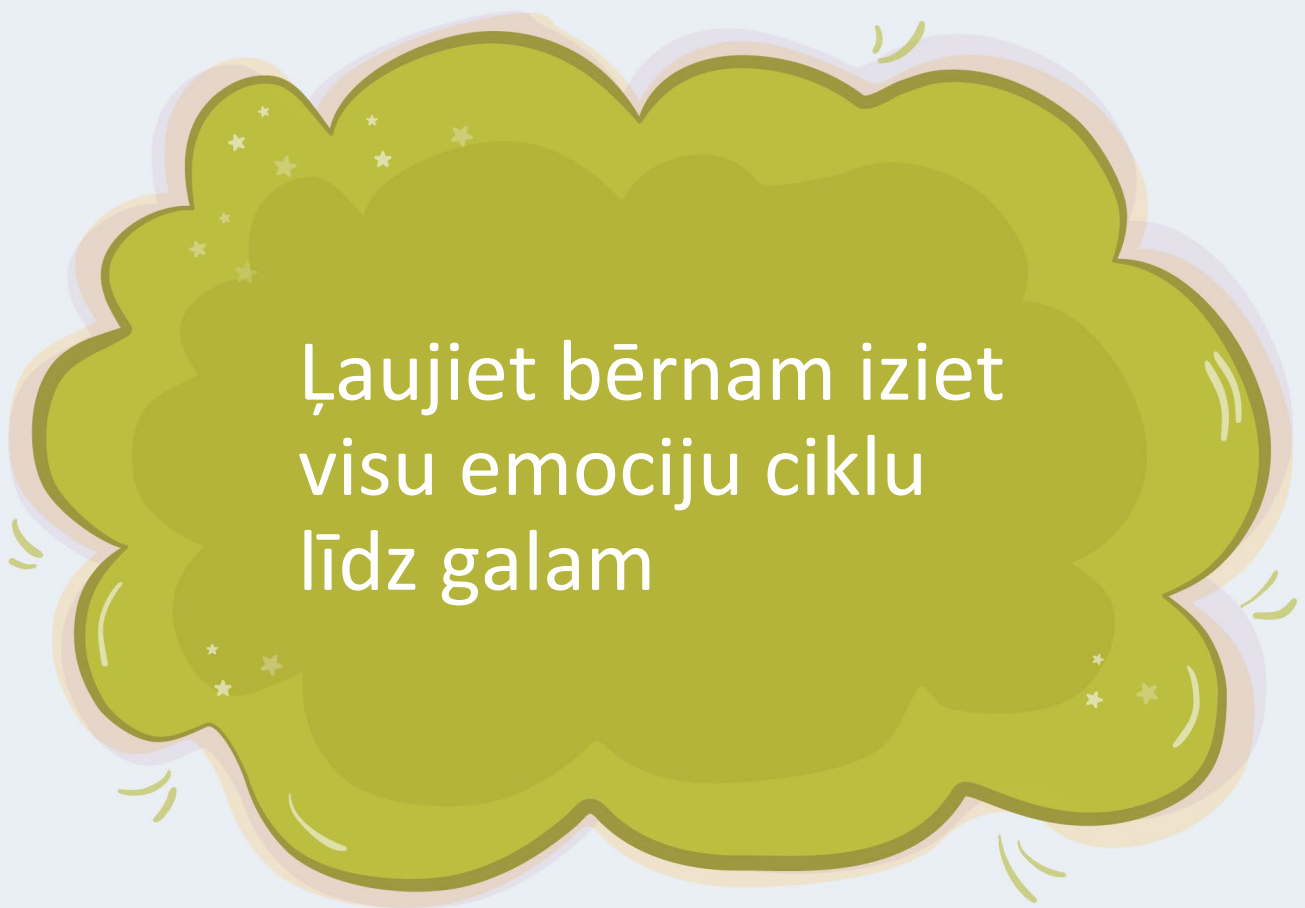
- Atbildes reakcijas intensitāte
- Cik ilga ir atbildes reakcija līdz bērns atgriežas miera stāvoklī? Vai viņš joprojām ir satraukts, kad visi bērni ir nomierinājušies?
- Vai šī reakcija ģeneralizējas un tiek attiecināta uz līdzīgām situācijām?
- Vai bērns sāk atbildēt līdzīgā veidā uz līdzīgām situācijām vai kontekstiem?
- Vai viņš atbild uz stimuliem vienādā intensitātē ar vienādu atbildes reakciju uz visiem emocionālajiem un vides stimuliem, jeb tomēr spēj diferencēt tos un izvēlēties prioritātes?





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





Ļaujiet bērnam iziet  
visu emociju ciklu  
līdz galam

# SKILL, NOT WILL!

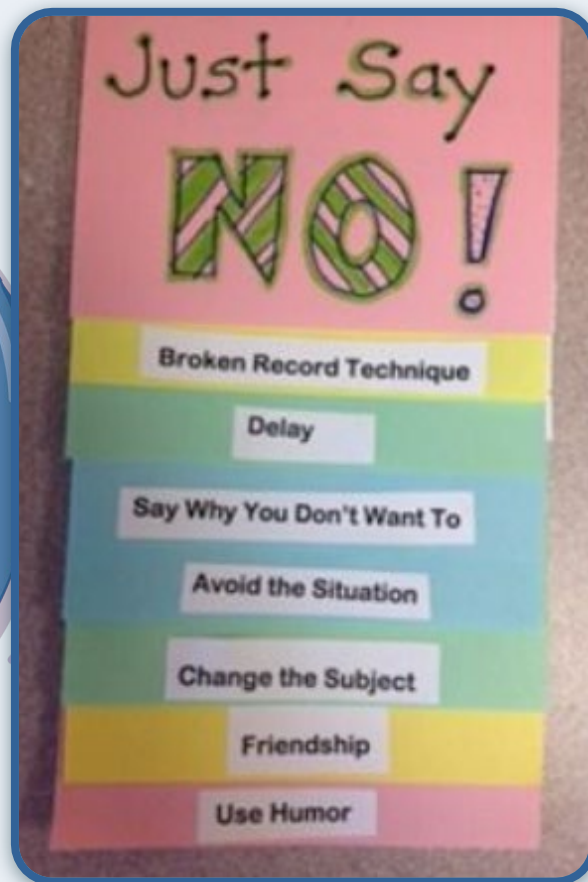
Trenējam prasmes!

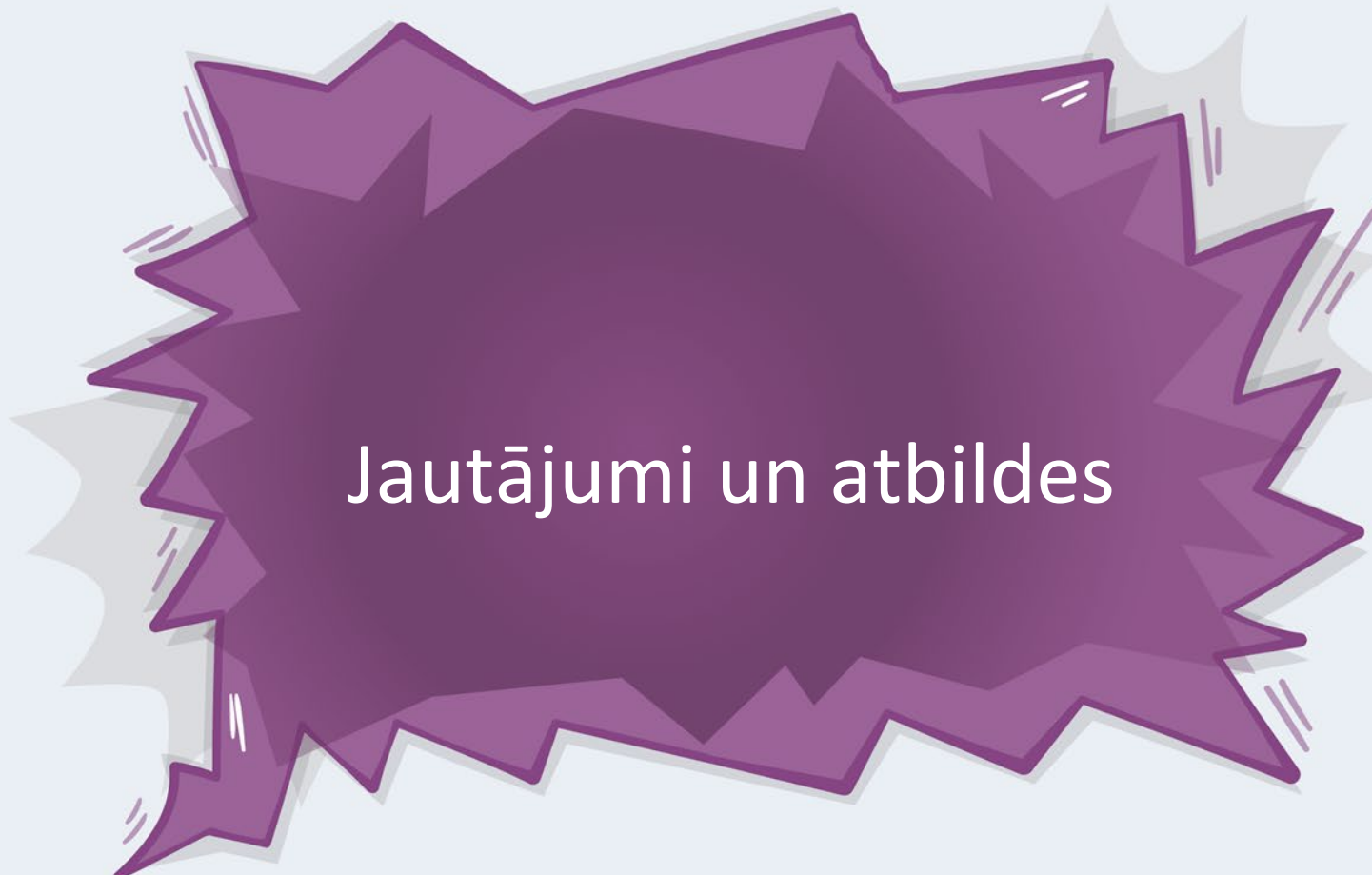


# Runājiet par savām un citu dusmām

- 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

Pieliec pie sienas  
plakātu, kas atgādina  
bērnām, ka teikt “nē”  
nav slikti!





# Jautājumi un atbildes

# Avoti

- Cloud, Henry; Townsend, John. Boundaries with Kids: Workbook Zondervan.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job ORCM Academic Press 2013
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)
- Stixrud, William; Johnson, Ned. The Self-Driven Child Penguin Publishing Group.
- Zahariades, Damon. The Art Of Saying NO: How To Stand Your Ground, Reclaim Your Time And Energy, And Refuse To Be Taken For Granted (Without Feeling Guilty!) ArtOfProductivity.com. Kindle Edition. 2017