



atbalsts
Labākai sabiedrībai

Informatīvu pasākumu cikls

Saruna ar bērnu: konflikti un motivēšana



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plans



Tieslietu ministrija



Valsts probācijas
dienests



Emociju regulēšana

Zane Gulbe

Sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe, kognitīvi biheiviorālās
terapijas speciāliste

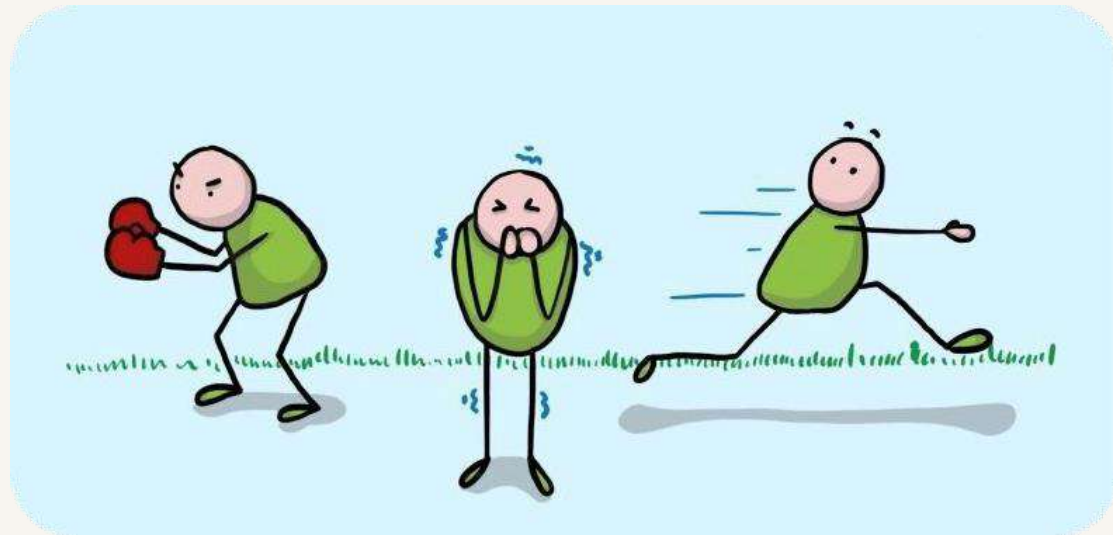
Emociju regulēšana

- Bērni neiemācās regulēt emocijas paši no sevis – viņiem tas ir jāredz, jāpiedzīvo un jātrenē, tieši tāpat kā jebkura cita prasme;
- Emocijas ir mūsu iekšējā reakcija uz notikumiem, cilvēkiem vai situācijām;
- Biopsihosociālie faktori;
- Emociju pašregulācija attīstās dažādi dažādos vecumposmos.



Emociju regulēšana

- Ja pieaugušie nepamāca un nepalīdz bērnam regulēt emocijas, viņš iemācās reaģēt pēc izdzīvošanas instinktiem – ar agresiju, noslēgšanos vai bēgšanu;
- Traumatiska pieredze vēl vairāk sarežģī šo procesu, jo bērni pierod uztvert pasauli kā bīstamu vietu un viņi nekad nav iemācījušies, kā nomierināt sevi veselīgā veidā.





Nestabils pamats noved pie...

- **Pašvērtējuma problēmām** – ja bērns aug nedrošā vidē, viņš var justies nevērtīgs vai neadekvāts;
- **Grūtībām attiecībās** – pastāvīgas aizsargreakcijas apgrūtina uzticēšanos citiem;
- **Impulsīviem lēmumiem** – stress un nestabilitāte var kavēt loģisko domāšanu un veicināt riskantu uzvedību;
- **Akadēmiskām grūtībām** – pastāvīga trauksme apgrūtina koncentrēšanos un mācīšanos.
- **Disfunkcionāliem pārvarēšanas mehānismiem** (piemēram, agresiju, vielu lietošanu).

Prasmju un nākotnes perspektīvu trūkums – daudziem nav skaidra redzējuma par nākotni, viņi nezina, kā atrast darbu vai attīstīt prasmes, kas palīdzētu veidot pozitīvu dzīvi pēc probācijas.

Slikta skolas apmeklētība un mācību grūtības – bieži pusaudži uzraudzībā ir pametuši skolu vai regulāri to kavē, kā arī cieš no mācīšanās traucējumiem, kas veicina antisociālu uzvedību.

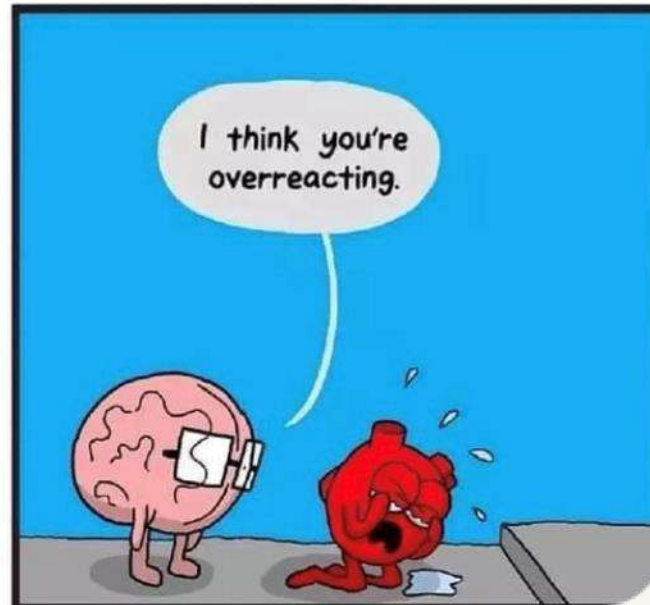
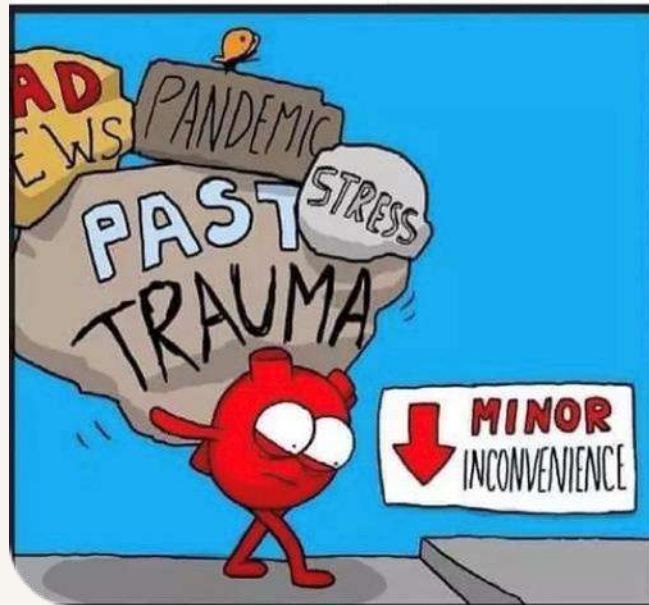
Negatīva draugu ietekme – probācijas uzraudzībā esošie pusaudži bieži ir iesaistīti problemātiskās kompānijās, kurās tiek veicināta likumpārkāpumu kultūra un antisociāla uzvedība.

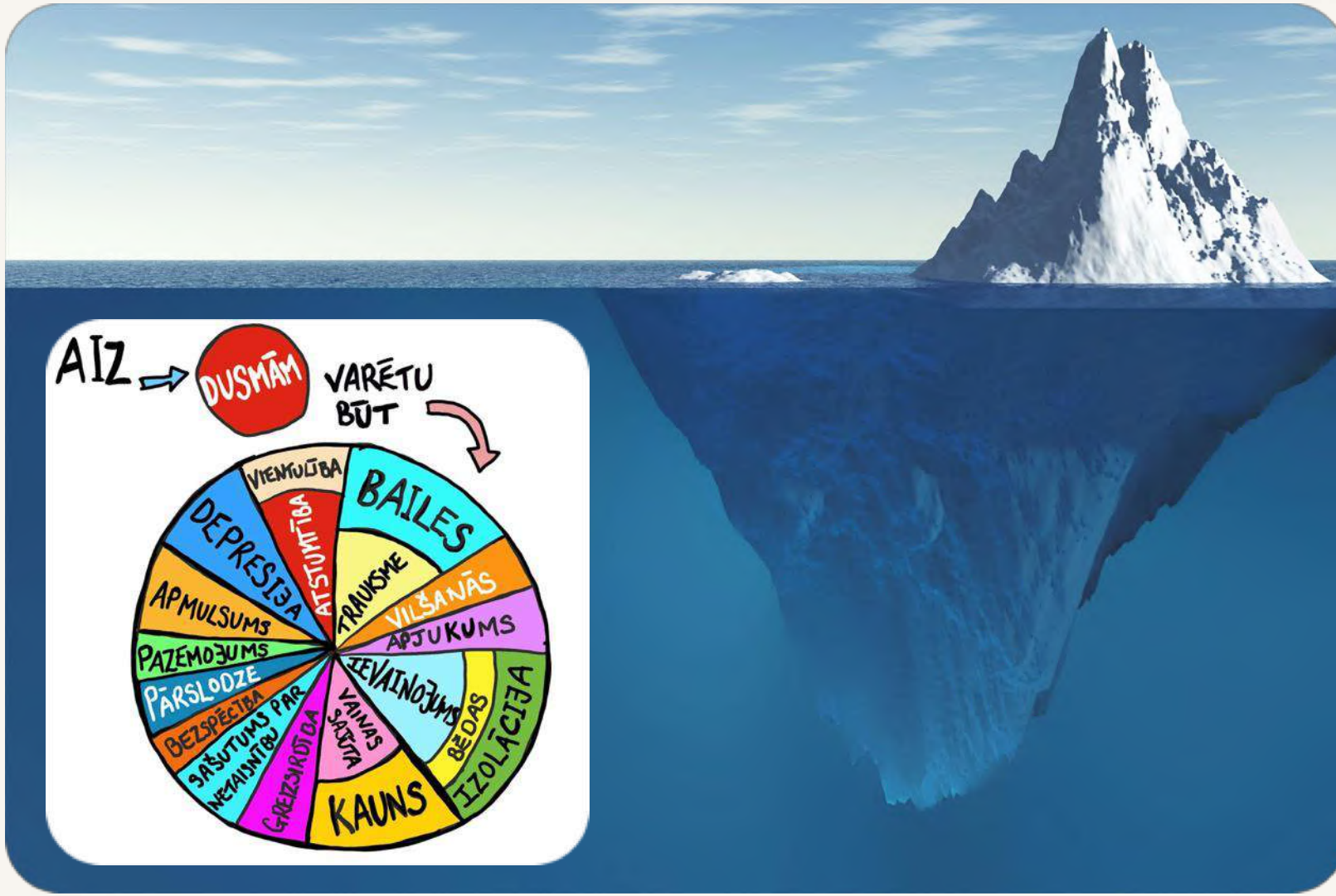
Atkarības problēmas – daudziem ir alkohola, narkotiku vai azartspēļu atkarības, kas ietekmē viņu spēju ievērot probācijas noteikumus un mainīt savu dzīvesveidu.

Likumpārkāpumu turpināšana – daudzi pusaudži mēdz atkārtot pārkāpumus, jo viņiem ir grūtības mainīt savu uzvedību un atrast alternatīvus problēmu risināšanas veidus.

Zema motivācija mainīties – pusaudži bieži neizprot sekas un neredz nepieciešamību mainīt savu rīcību. Viņi var neuztvert probācijas nosacījumus nopietni.

Slikta ģimenes vide – daudziem pusaudžiem ir nestabili ģimenes apstākļi, tostarp vardarbība, vecāku atkarības, emocionāla vai fiziska novārtā atstāšana. Tas ietekmē viņu spēju pieņemt veselīgus lēmumus.





Pašregulācija sākas pēc kop-regulācijas

- Kop-regulācija ir kā “palīg ritenīši” pašregulācijai;
- Laika gaitā bērni internalizē redzētās, piedzīvotās stratēģijas un attīsta pašregulācijas prasmes.

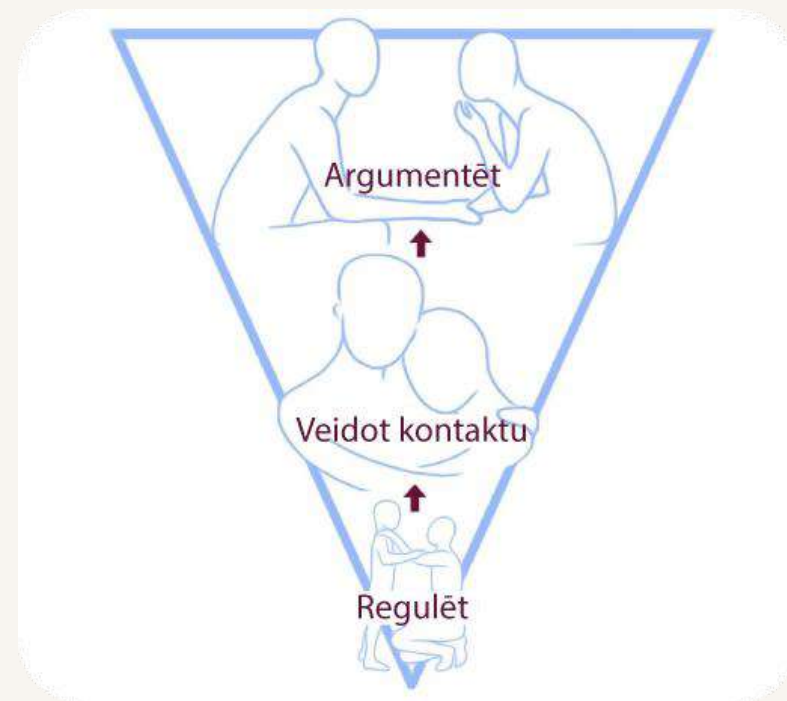
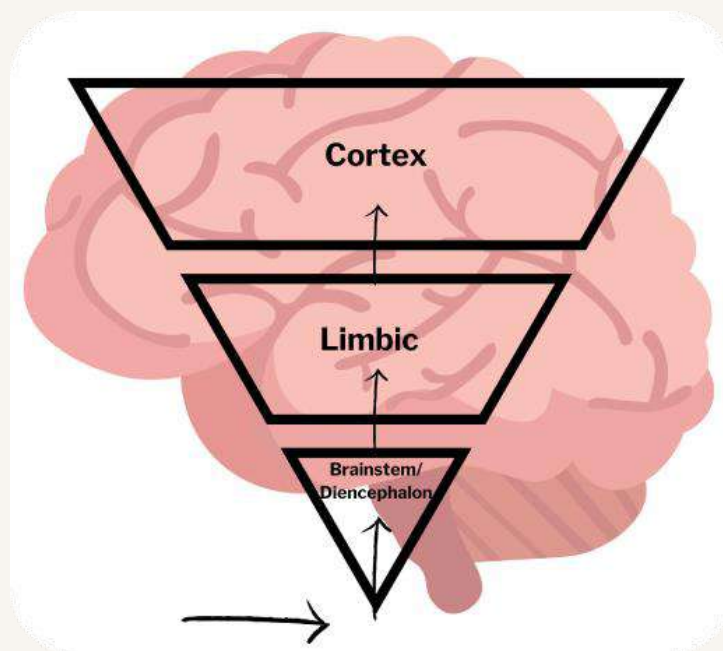


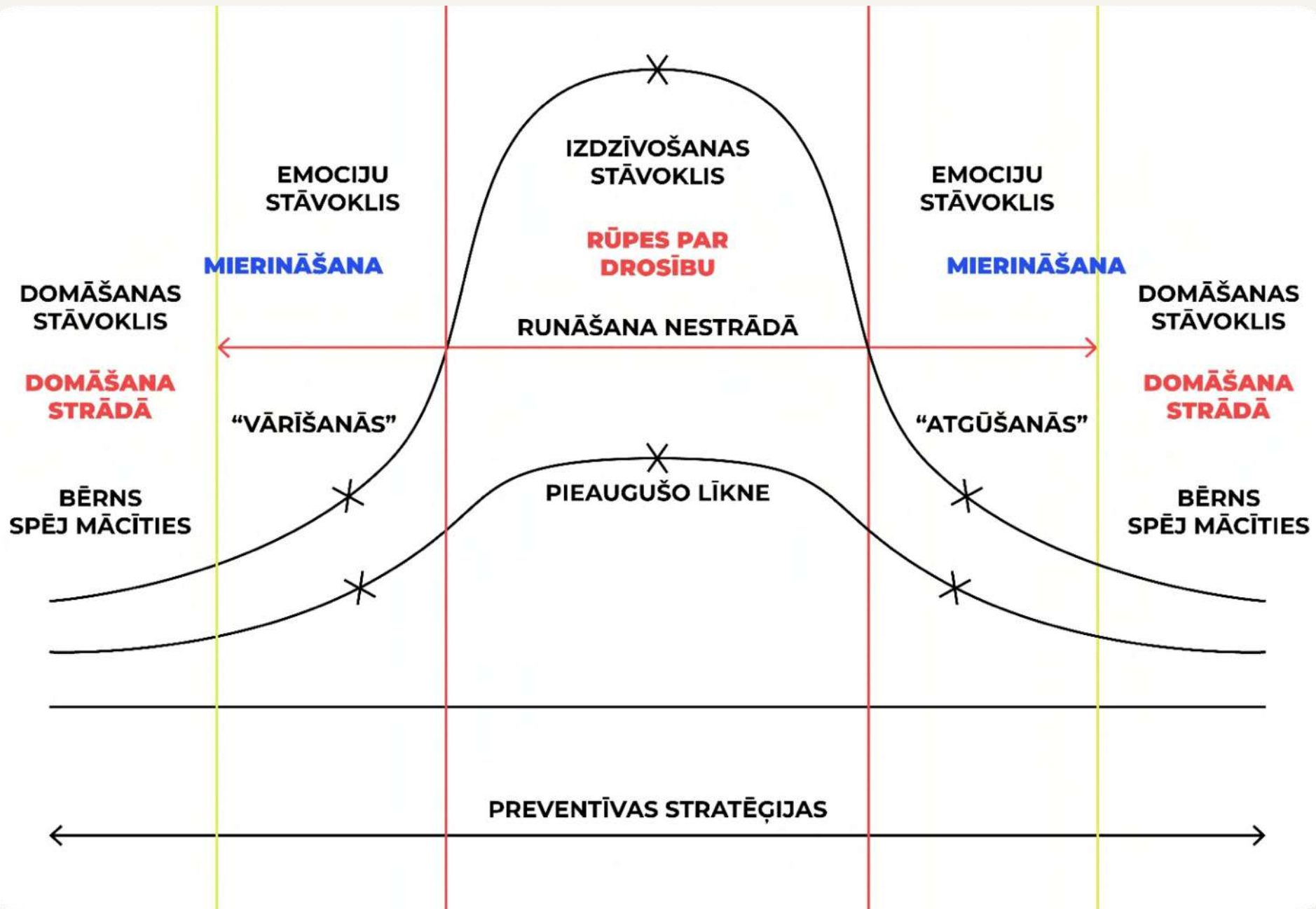


*Kad pēdējo reizi esat bijis tuvu emocionālai
pārslodzei? Kas tajā brīdī palīdzēja vislabāk?*

Deeskalācija un reakcija uz spēcīgām emocijām

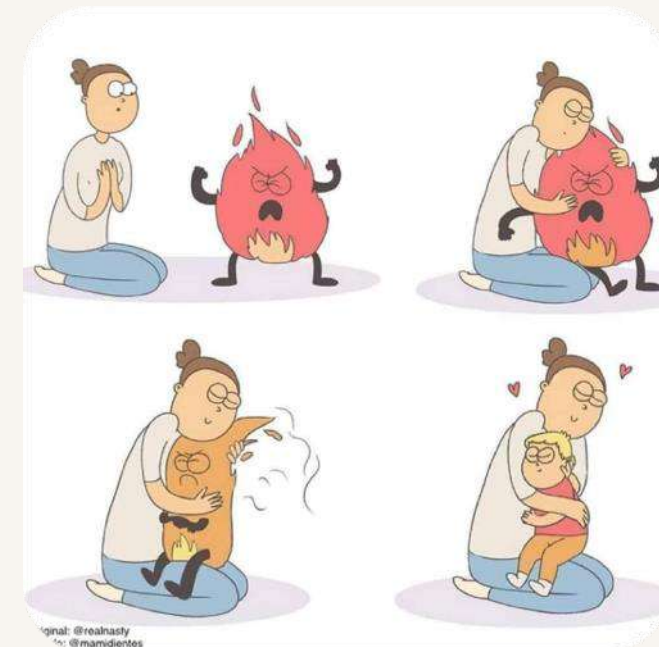
- Mierīga reakcija signalizē drošību un ļauj prefrontālajai garozai atgūt kontroli;
- Deeskalācija samazina impulsīvas reakcijas un veido jaunus uzvedības modeļus.





Regulēšana

- ✓ Noliecieties acu līmenī
- ✓ Runājiet mierīgā, vienmērīgā balsī saglabājot mieru
- ✓ Pārliecinieties, ka neverbālā komunikācija pauž pieņemšanu un rūpes
- ✓ Kustieties lēni un plūstoši
- ✓ Dodiet telpu, neesiet pārāk uzstājīgs (*Pamēģināsim... Varbūt mēs varam...*)
- ✓ Samaziniet apkārtējās vides stimulus
- ✓ Apstipriniet emocijas (*"Es redzu, ka tu esi ļoti sarūgtināts."*)
- ✓ Piedāvājiem vienkāršu regulēšanas veidu (*"Ielpojām kopā dziļi."*)
- ✓ Piedāvā izvēles – "Vai vēlies runāt tagad vai pēc 5 minūtēm?"



Pamats, lai saglabātu mieru

- **Realitāte** - saprotot, ka uzvedība nav gribas vadīta, slinkums vai kaitināšana, mēs varam atgūt savu mieru;
- **Neuztvert personiski** - atdaliet savas emocijas no situācijas;
- **Iespēja mācīties** - šī ir iespēja uzlabot nākotnes situācijas;
- **Sadarbība** - sadarbojieties ar bērnu pat, ja tas ir izaicinoši, tas atmaksāsies ilgtermiņā;
- **Kontrole** - saglabājiēt kontroli pār situāciju bez balss pacelšanas un draudiem.

Kontakta veidošana

- **Veido saikni pirms labo** - *connect before correct*;
- Ja bērni nejūtas saprasti un cienīti, viņi neuzklausīs padomus un nemainīs uzvedību;
- **Uzticība rada pamatu sadarbībai**;
- Uzticības veidošana nenozīmē prasību pazemināšanu – tā nozīmē ietekmes palielināšanu.

Kontakta veidošana

- Pavadiet 5–10 minūtes vienkārši sarunājoties, pirms risiniet problēmu;
- Uzdodiet atvērtus jautājumus, piemēram, “Kas tev pēdējā laikā ir radījis grūtības?”;
- Parādiet, ka rūpējieties par viņiem kā cilvēkiem, ne tikai par viņu uzvedību;
- Esiet pēc iespējas konsekvents un paredzams savās reakcijās.

7. klases puīši nīrgājas un publiski apsmej pedagōģi ar funkcionāliem traucējumiem. Beigās lietojot komentāru "Nu ko, tagad iesi un paraudāsi?" Skolotāja ir izmisumā un gatava iet prom no darba vietas.

- **Nekavējoties pārtraukt situāciju** un skaidri definēt robežas, lūgt palīdzību, ja nepieciešams;
- **Atbalstīt skolotāju, lai viņa nejūtas viena.** Tā ir problēma, kas jārisina skolai kopumā (vecāku un administrācijas iesaiste);
- **Nodrošināt skolēnam reālas sekas,** kas veicina izpratni un uzvedības maiņu;
- **Veidot ilgtermiņa izmaiņas skolas kultūrā** (vienoti noteikumi; sistēma, kā rīkojas šādās situācijās).

Ko nedarīt?

Neignorēt situāciju – tas tikai stiprinās skolēnu pārliecību, ka šāda rīcība ir pieņemama.
Nekliedz un nesāc emocionālu konfliktu – tas var veicināt vēl lielāku necieņu.

Bieži vien konflikta situācijas rodas bērnu psihoneiroloģisko slimību dēļ.

Kā rīkoties šādās situācijās?

- **Regulēt sevi** – svarīgi ir palikt mierīgam, neiesaistīties cīņā par varu un nodrošināt strukturētu, paredzamu vidi;
- **Atpazīt brīdinājuma signālus** – pievērst uzmanību uzvedības izmaiņām un reaģē preventīvi;
- **Izmantot skaidru un vienkāršu valodu** – īsi norādīt uz robežām, vienlaikus paliekot atbalstošam;
- **Sniegt alternatīvas** – piedāvāt veidus, kā bērns var konstruktīvi izteikt emocijas;
- **Sadarboties** ar psihologiem un speciālās izglītības pedagogiem, lai izstrādātu individuālu atbalsta plānu.

Bērns (10 gadi) skolā agresīvs pret pieaugušajiem, neievēro robežas, apdraud sevi un citus.

- **Prioritāte ir drošība** (piem., pieaugušā klātbūtne, iespēja nomierināties drošā vietā);
- **Nereagēt ar sodu vai emocijām, palikt mierīgam** (“Es nevaru ļaut tev sist. Ejam kopā pasēdēt, lai vari nomierināties.”);
- **Kas varētu būt uzvedības funkcija?**;
- **Sniegt alternatīvas** (“Tu esi dusmīgs – vari iziet ārā, dziļi ieelpot.”);
- **Sadarboties** ar psihologiem un speciālās izglītības pedagogiem, lai izstrādātu individuālu atbalsta plānu.
- **Konsekvence un prognozējamība** (šiem bērniem īpaši svarīgi ir skaidri noteikumi un rutīna, lai viņi justos droši un zinātu, kas notiks tālāk).

*Ja zieds neplaukst mēs necenšamies
salabot ziedu, bet gan vidi, kurā tas aug.*



Pašaprūpe darbā ar bērniem

- Pašaprūpe nav egoisms – tā ir nepieciešamība, lai turpinātu palīdzēt;
- Personiskās robežas – nevar atrisināt visas problēmas, bet Jūs varat būt konsekvents atbalsts;
- Regulāra pašaprūpe – miegs, fiziskās aktivitātes, hobiji;
- Reālistiskas gaidas – koncentrējieties uz mazām pozitīvām izmaiņām,
"Es daru, ko varu, un tas ir pietiekami."

Efektīvi paņēmienu sevis regulēšanai stresa situācijās

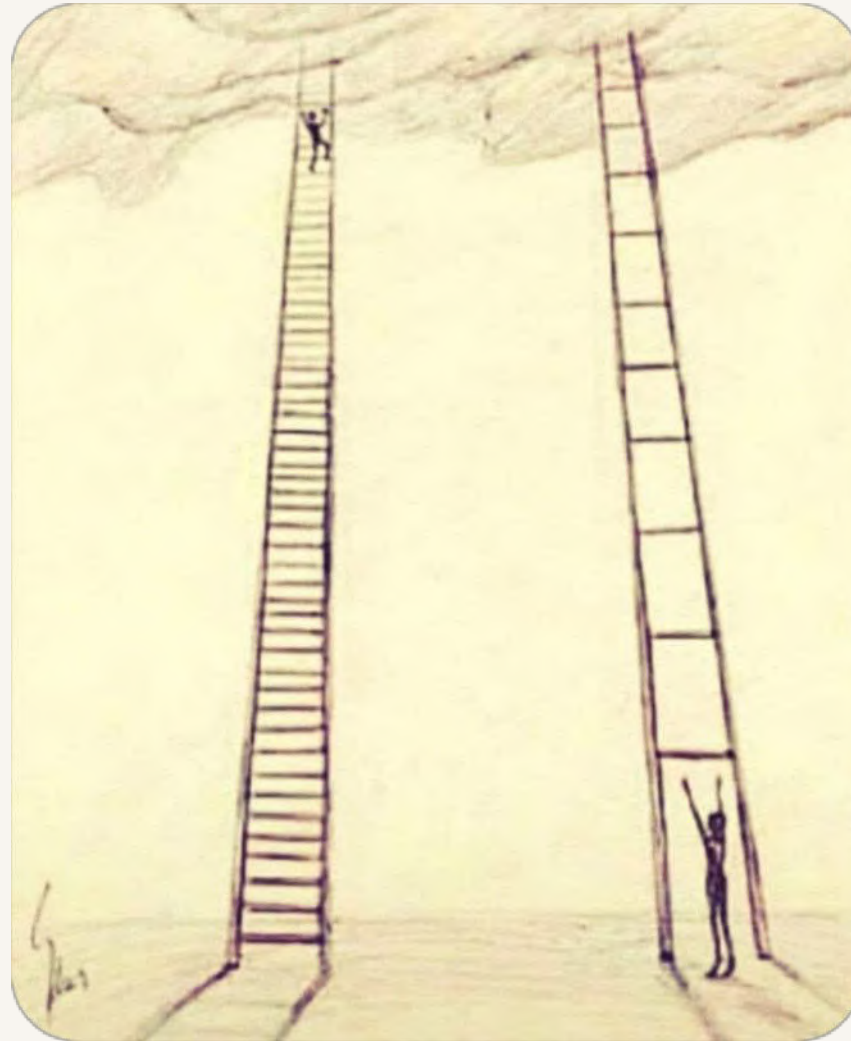
- **Apzināta elpošana** – lēna, dziļa elpošana (piemēram, 4 sekunžu ieelpa, 6 sekunžu izelpa) palīdz samazināt trauksmi un nomierina ķermeni;
- **Zemes sajūtas atgūšana** ("grounding") – koncentrēšanās uz fiziskajām sajūtām (piemēram, sajūti kājas uz grīdas, atbalsti muguru pret krēslu, turēšanās pie priekšmeta, kas dod drošības sajūtu);
- **Pauze pirms reakcijas** – apzināti palēnināt savu reakciju, skaitot līdz 5, pirms atbildēt jaunietim emocionālā situācijā.

Efektīvi paņēmieni sevis regulēšanai stresa situācijās

- **Iekšējā dialoga kontrole** – pieķert sevi negatīvās domās ("Es netieku galā") un aizstāt tās ar racionālākām ("Šī situācija ir izaicinoša, bet es varu palikt mierīgs/a");
- **Ķermeņa kustība** – ja iespējams, pēc sarežģītas situācijas iziet pastaigā, izkustēties, veikt plecu vai roku atslābināšanas vingrinājumus;
- **Meklējiet atbalstu** – ja iespējams, pēc saspringtas situācijas parunāt ar kolēģi vai uzticamu cilvēku, lai neuzkrātu emocijas vienatnē.

Tavas lomas spēks

- Kas man labi padodas, ko es varu dot bērnam?
- Ko es vēlos attīstīt, pilnveidot?
- Kas man palīdz šobrīd?
- Kas man vēl būtu nepieciešams, palīdzošs?





atbalsts
Labākai sabiedrībai

Paldies!



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plans



Tieslietu ministrija



Valsts probācijas
dienests

