



# Agresijai alternatīva uzvedība

bērniem un pusaudžiem  
ar uzvedības un saskarsmes problēmām



[uzvediba.lv](http://uzvediba.lv)

www.uzvediba.lv



Lai justos droši un  
mierīgi, ir jāzina,  
kas notiks.



**Fokuss ir ne tikai kontrolēt  
dusmas, bet arī apgūt  
jaunas, veiksmīgākas  
stratēģijas situācijas  
risināšanai**



**Lai bērns ievērotu  
noteikumus, pirmkārt,  
vajadzīgs, lai  
noteikumi IR.**



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



# Pozitīvā pastiprinājuma likums:

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





# Agresīva uzvedība bieži signalizē par:

- 1) nepiepildītām vajadzībām
- 2) alternatīvu prasmju trūkumu





# Sods:

- neiemāca jaunu pozitīvu uzvedību;
- var iemācīt jaunus agresīvas uzvedības modeļus;
- tas, ko pieaugušais uzskata par sodu, var nebūt bērnam sods.



Labas intervences rezultātā  
bērnam jāiegūst **VAIRĀK**  
rīcības variantu, nekā viņam  
bija pirms tam.



**Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai:**  
(no programmas STOMP)

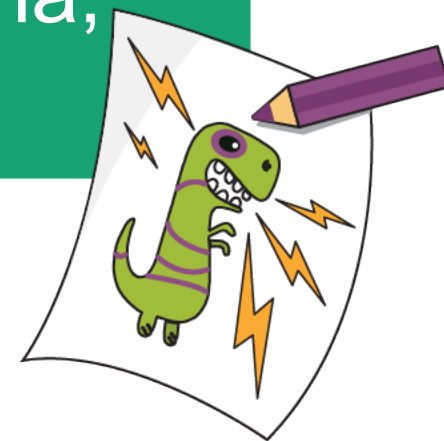
**Fiziska dusmu mazināšana:**

skriešana, sports, «radošā  
destrukcija» (< 10 min.)



# Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

Relaksācijas metodes: dziļā elpošana,  
vizualizācija, progresīvā muskuļu  
relaksācija, mūzika, masāža, zīmēšana,  
pabūt vienam



# Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

## Sociālo prasmju lietošana:

lūgt palīdzību, runāt ar citiem, runāt ar  
mājdzīvnieku



## Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

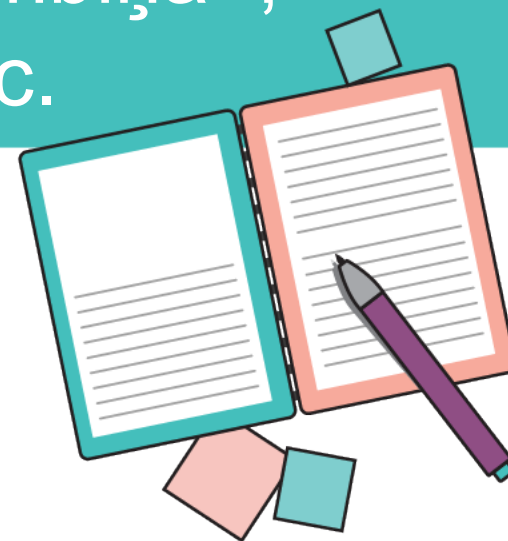
**Domāšanas mainīšana:** skaitīšana, pozitīvi atgādinājumi, runāšana ar sevi, domāšana uz priekšu, iedomāties kaut ko labu par sevi u.c.



1 2 3  
4 5 6  
7 8 9 10

## Piemēri dusmu kontroles prasmju dažādībai: (no programmas STOMP)

Patīkamo lietu izmantošana: hobijs,  
humors, pievēršanās kaut kam  
patīkamam, «stresa bumbiņa»,  
dienasgrāmata u.c.





Mācīt jaunas iemaņas,  
bet nesniegt pozitīvu pastiprinājumu,  
kad tās ir izdevušās, ir tāpat kā  
ievadīt datorā informāciju,  
bet nenospiest **save**.



# Dusmu kontroles spēle

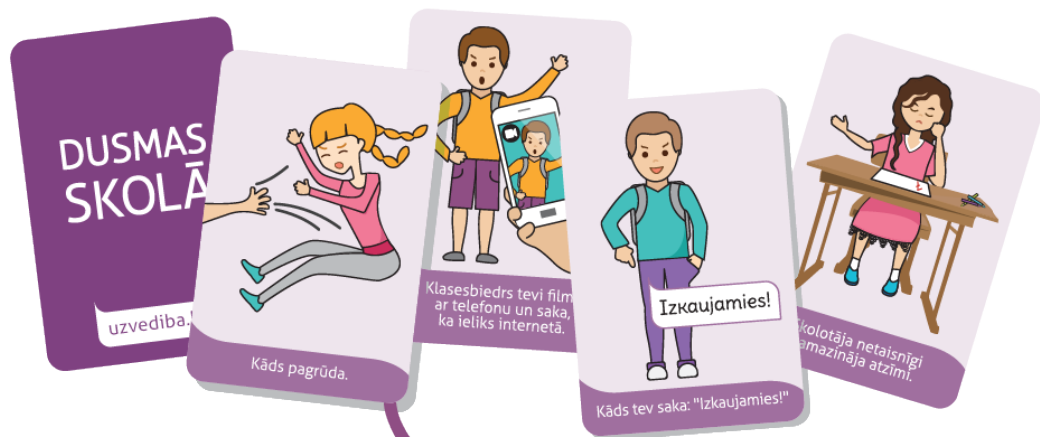
[www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

# Spēles pamatkomplekts

Pamata komplekta ietilpst 120 vizualizētas kartītes:

- 60 problēmsituāciju kartītes:
  - 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas skolā,
  - 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas mājās un ar draugiem
- 60 dažādas problēmu risinājumu un dusmu kontroles kartītes, kas trenē emocionālo inteligenci un problēmsituāciju risināšanas prasmes:
  - 15 relaksācijas stratēģiju kartītes,
  - 15 domāšanas stratēģiju kartītes;
  - 15 sociālo prasmju kartītes;
  - 15 problēmu risināšanas stratēģiju kartītes

## Dusmas skolā?



## Dusmas mājās?



Risinājumi ir dažādi!



# 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.

# Nomierināšanās stratēģijas:

ES NOMIERINĀŠOS!



Es izmantošu relaksācijas metodes (atslābināšos).

## Fiziska relaksācija

# Nomierināšanās stratēģijas:

- **Izkustēšanās**
- **Uzmanības novirzīšana**
- **Mīļākā nodarbošanās**
- **Pašrefleksijas mācīšana**





# Domāšanas stratēģijas

- Domāšanas teorijas attīstīšana.
- Mācīt ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam
- Situācijas analīze
- Ko nākošreiz?



*Nomierināties  
lielākoties ir par maz.*

*Ir nepieciešams arī atrisināt  
situāciju.*

Kad bērniem pieaugušie mēģina mācīt dusmu mazināšanas metodes, bērni parasti saka: „Tas nepalīdz”. Un viņiem ir taisnība.

# Saskarsmes prasmju stratēģijas

- Empātijas lietošana
- Rūpes par citiem
- Savu vajadzību nosaukšana
- Attiecību veidošana
- Apmainīšanās ar pieredzi
- Konfliktu risināšana



# Problēmu risināšanas stratēģijas

- **Situācijas analīze:**
- **Uzdot jautājumus**
- **Plānot, kas jādara**
- **Piekāpšanās**
- **Pastāvēšana par sevi**



Un mums tik  
bieži cenšas  
iestāstīt,  
ka ir tikai  
viens  
variants:

ES RĪKOŠOS!



Es aiziešu prom.

## Bērni mācās no sekām.

- Ja pirmo vienmēr uzklausīs to, kurš kliegs visskaļāk, bērni pārstās runāt klusi.
- Ja skola nereaģēs uz apsūkāšanos vai pazemošanu vienaudžu vidū, bērni ātri iemācīsies, ka šāda dusmu izpausme ir pieņemama un piemērota

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





- "Dusmu kontroles spēle" – ir Latvijā izstrādāts palīgmateriāls skolēnu emocionālajai audzināšanai un praktiskai saspringtu situāciju izpratnes veidošanai un risināšanai skolā un mājās. Spēle veicina bērna saskarsmes prasmi, spēju izprast sociālas situācijas, patstāvīgi pieņemt sociāli akceptējamus lēmumus ar mērķi palīdzēt sev vai vienaudžiem.

- Spēle piemērota individuālām sarunām un konsultācijām, gan grupas nodarbībām, gan palīdzētu visai klasei, konfliktējošām grupām, kā arī individuāli konkrētam bērnam. Tā ir izmantojama izglītības iestādē, gan arī mājās - ģimenes lokā, lai palīdzētu bērniem rast risinājumu sarežģītām situācijām, kur nepieciešamas pašsavaldīšanās un saskarsmes prasmes.

# Paldies!

[www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

[info@uzvediba.lv](mailto:info@uzvediba.lv)

