

uzvediba.lv

Agresīva uzvedība skolā Pieaugušie un audzēkņi

Līga Bērziņa



Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennaktis, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?



Parasti šiem bērniem nav psihisku traucējumu, bet gan:

- Zems morāles līmenis
- Nav gribasspēka
- Nav impulsu kontroles prasmju
- Vāja paškontrolē
- Tendence ignorēt sociālās normas

Šiem bērniem parasti ir zems statuss klasē, no viņiem izvairās, bet viņi cenšas pievērs uzmanību ar agresijas palīdzību. Agresija mēdz būt situatīva

NEVIENMĒRĪGA ATTĪSTĪBA

- Ir padsmītgadīgi tīņi, kuru impulsu kontroles prasmes ir divgadnieka līmenī
- Nereti uzvedības problēmas tiek jauktas ar komunikācijas prasmju trūkumu
- Mums katram var trūkt kādas prasmes, un nekad nav par vēlu tās veidot



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?



Jautājumu piemēri

- *Kāda veida lietas vai rīcība padara tevi dusmīgu?*
- *Vai ir kaut kas, kas tevi ļoti sadusmo mājās?*
- *Kādas lietas tev liek slikti justies?*
- *Kas tev palīdz nomierināties?*
- *Tad kad tu paliec dusmīgs, kas tev palīdz nomierināties?*
- *Kā mums rīkoties tavos dusmu brīžos - labāk tevi atstāt vienu vai palikt ar tevi?*
- *Ko mums labāk darīt, kad tu esi dusmīgs, bet mēs nevēlamies strīdēties ar tevi?*



Ja mēs varam paredzēt,
kad, kādos apstākļos,
kādas uzvedības
problēmas būs...

Funkcionālā analīze

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	1. stunda	starpbrīdis	2. stunda	starpbrīdis	3. stunda	starpbrīdis	4. stunda	starpbrīdis	5. stunda	starpbrīdis	6. stunda	starpbrīdis	7. stunda	starpbrīdis
PIRMDIENA														
OTRDIENA														
TREŠDIENA														
CETURTDIENA														
PIEKTDIENA														

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
L LIETU ATŅEMŠANA
E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
A AUTOAGRESIJA
I IGNOREŠANA
C CITS

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1. stunda					
starpbrīdis					
2. stunda					
starpbrīdis					
3. stunda					
starpbrīdis					
4. stunda					
starpbrīdis					
5. stunda					
starpbrīdis					
6. stunda					
starpbrīdis					
7. stunda					
starpbrīdis					

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
L LIETU ATŅEMŠANA
E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
A AUTOAGRESIJA
I IGNOREŠANA
C CITS

Lielākie izaicinājumi ir bērniem, kuriem:

- Ir grūtības izveidot vairākus risinājumus vienai problēmai
- Ir grūtības senāku pieredzi attiecināt uz aktuāliem notikumiem
- Ir grūtības izvērtēt, kādas sekas izraisīs viņa rīcība
- Ir grūtības savas domas, bažas paust vārdos
- Ir izteikta “melnbaltā” domāšana
- Ir grūtības pārmaiņās vai noteikumos
- Grūtības pāriet no vienas idejas uz otru. Pat ja tā ir labāka



**MAN ĻOTI
PIETRŪKST...**

Ir kaut kas, ko
esmu zaudējis un ko
man ļoti, ļoti vajag
(miegs, ēdiens, atpūta, cieņa,
uzmanība, mīlestība, piederība,
prieks). Šis zaudējums man
rada ciešanas.

Agresijas ierosinātāji

1. Pārmaiņām NĒ!
2. Man ir garlaicīgi!
3. Gribu būt neredzams
4. Gribu būt populārs!
5. Negribu zaudēt!
6. Es redzu, ka es tev nepatīku!
7. Ļoti gribu izpatikt!
8. Nevaru sevi kontrolēt!
9. Es nevaru izturēt!
10. Visu var panākt ar spēku!
11. Es jūtos slikti
12. Man ļoti pietrūkst...

**ES
JŪTOS
SLIKTI**

**MAN IR EMOCIONĀLI
VAI FIZISKI SLIKTI.
(SĀP, NESPĒJU GULĒT, ESMU
PĀRGURIS, ESMU IZMISIS,
CIEŠU, MANĀ DZĪVĒ ŠOBRĪD
IR SLIKTI NOTIKUMI)**

**ĻOTI GRIBU
,
IZPATIKT!**

**ES CENTĪŠOS PIERĀDĪT,
KA ESMU LABĀKS PAR CITIEM.
JA TU MANI NEUZSLAVĒ
UN NEPIEVĒRS UZMANĪBU,
ES JŪTOS NEVĒRTĪGS. ES VARU
DARĪT NEJAUKAS LIETAS,
LAI IZPATIKTU CITIEM.**

**MAN IR
GARLAICĪGI!**

**MAN VAJAG, LAI BŪTU
INTERESANTI. MAN IR
GRŪTI. MAN IR APNICIS VIENS
UN TAS PATS. NESPĒJU PIESLĒGTIES,
JA VISS NOTIEK MONOTONI. ĻOTI GRIBAS
KAUT KO AIZRAUJOŠU. MAN GRŪTI
BŪT VIETĀ. NESPĒJU SAVĀKTIES,
JA VISS IR PELEĶS
UN VIENMUĻŠ**

**ES NEVARU
IZTURĒT**

**MAN ŠOBRĪD IR GRŪTI,
JO VISA IR PĀRĀK DAUDZ.
(TROKSNIS, SMARŽA. SLODZE,
PRASĪBAS, IZSMIEKLS,
UZTRAUKUMS, RAIZES UTT).
MAN IR SAJŪTA, KA NO JEBKĀ
ES VARU SAPLĪST GABALOS.**

**MAN IR BAIL
ZAUDĒT**

**JA NU VISI PADOMĀS, KA
ESMU STULBS? ES VIENMĒR
JŪTOS NEVEIKSMĪGS, MAN
BAIL, KA PAR MANI SMIESIES,
LABĀK NEMAZ NESĀKT, TIK UN
TĀ NESANĀKS. JA IZGĀZĪŠOS,
BŪS VĒL SLIKTĀK.**

**GRIBU BŪT
NEREDZAMS**

**MAN IR PIEREDZE,
KA CITU CILVĒKU
UZMANĪBA IR BIEDĒJOŠA
VAI SĀPINOŠA. JA ESMU
NEMANĀMS, IR VIEGLĀK IZDZĪVOT.
JA MAN PIEVĒRŠ UZMANĪBU,
MAN STRAUJI SITAS SIRDS
UN ES SASTINGSTU**

**ES REDZU,
KA ES TEV
NEPATĪKU!**

**MAN ŠĶIET, KA TEV IR
MĪLULĪŠI, UN ES NOTEIKTI
NEESMU TO VIDŪ. JA ES TĀPAT
ESMU SLIKTAIS, KĀDA JĒGA
CENSTIES? ES JAU ZINU,
KA ES NEVIENAM
PIEAUGUŠAJAM NEPATĪKU!**

**PĀRMAINĀM
,
NĒ!**

**VIENMĒR VISS
IR NOTICIS VIENĀ VEIDĀ.
JŪTU LIELU TRAUKSMI, JA KAS
MAINĀS BEZ BRĪDINĀJUMA,
NESAPROTU, KAS NOTIKS,
ESMU APJUCIS UN NOBIJIES.**

**GRIBU BŪT
POPULĀRS!**

**MAN ĻOTI PATĪK BŪT
UZMANĪBAS CENTRĀ. PATĪK,
JA PIE MANIS VĒRŠAS AR
JAUTĀJUMIEM, UZRUNU, LŪDZ
PADOMU. IR SUPERĪGI, JA MANI
IEVĒRO UN UZ MANI SKATĀS.
SATRAUCOS, JA MANI NEREDZ**

**MAN ĻOTI
PIETRŪKST...**

**IR KAUT KAS, KO
ESMU ZAUDĒJIS UN KO
MAN ĻOTI, ĻOTI VAJAG
(MIEGS, ĒDIENS, ATPŪTA, CIENA,
UZMANĪBA, MĪLESTĪBA, PIEDERĪBA,
PRIEKŠ). ŠIS ZAUDĒJUMS MAN
RADA CIEŠANAS.**

**VISU VAR
PANĀKT AR
SPĒKU!**

**MAN IR PIEREDZE,
KA PAR SEVI JĀCĪNĀS.
ŠAUBOS, VAI KAUT KO
DABŪŠU, JA BŪŠU KLUSS
UN PIEKLĀJĪGS.
BAIDOS, KA IZDZĪVO
TIKAI STIPRĀKAIS.**

**NEVARU SEVI
KONTROLĒT!**

**ES TIEŠĀM ĻOTI
CENŠOS, BET BRĪZIEM
MANS PRĀTS UN ĶERMENIS
MAN NEPAKĻAUJAS. TAS IR KĀ
VADĪT AUTOMAŠĪNU BEZ BREMZĒM
VAI PŪLĒTIES APTURĒT VULKĀNU.
BIEŽI PĒC TAM NOŽĒLOJU
IZDARĪTO, BET NEKO
NESPĒJU KONTROLĒT.**



Saprotiet ierosinātājus

Visšausmīgākais ir
tad, ja pieaugušajam,
kurš ir kopā ar bērnu,
ir identiskas grūtības



Konfliktogēni (ierosinātāji)

Aizliegumi

Aizskarošs humors

Aizskaršana

Antipātijas pazīmes

Apvainojumi

Attaisnošanās

Augstprātība

Autoritātes

Distance

Egoisms

Iebildumi

Ignorance

Ilga runāšana

Informācijas slēpšana,

Izsmiekls,

Kategoriskums

Kategoriskums,

Kontrole

Monotona atkārtošana

Negatīvs novērtējums

Nepateicība

Neuzmanība komunikācijā

Noguruma tēlošana

Noniecināšana

Noslēgtība

Pamācības

Parazītvārdi

Pavēles,

Paviršības

Pārākums

Pārtraukšana

Sačukstēšanās

Solījumu neturēšana


Specifiskas skaņas, balss

Spiešana

Vajadzību ignorēšana

Veiktā vērtības minimizēšana





Lai nomierinātu
bērnu, ir jāspēj
nomierināties pašam!



SKILL, NOT WILL!

Trenējam prasmes!

Lugtēnas/Leimaņa vardarbības cikla modelis

1. **Sākotnējais incidents** – negatīva uzmanību
2. **Progresīvā disciplīna** - organizācijas politika, dokumentācija vai citi instrumenti kā sods
3. **Pagrieziena punkts** – vardarbība un negatīva attieksme pieaug, kļūst personīga un valdoša. Pieaug vardarbības epizodes, komunikācija paliek naidīgāka

Attēls no pexels.com

Lugtēnas/Leimaņa vardarbības cikla modelis

4. Posms - vadītājs pārdefinē situāciju, nosakot, ka upuris ir vainīgs

5. Posms – efektīvi tiek apklusināti līdzzinātāji un pats upuris. Notiek manipulācija caur baumām, neslavas celšanu un izsmiešanu.

Attēls no D.A.R.T. Program

6. Posms – iziešana un jauna mērķa meklēšana

EINARSEN NEGATĪVO DARBĪBU ANKETA

1. Netiek saņemta pilnīga informācija par veicamo darbu, kas tieši ietekmē darba kvalitāti
2. Tiek deleģēts neizpildāms darbu apjoms
3. Tiek uzticēti darba pienākumi, kas ir zemāki par kvalifikāciju
4. Tiek deleģēti uzdevumi ar neiespējamiem termiņiem vai neizpildāmiem mērķiem
5. Viedoklis tiek ignorēts
6. Tiek īstenota pārspīlēta kontrole par darbu
7. Par kļūdām nepārtraukti tiek atgādināts
8. Notiek izsmiešana vai pazemošana
9. Tiek izplatītas baumas vai tenkas par jums
10. Notiek izslēgšana vai ignorance
11. Tiek doti mājieni vai signāli, ka vajadzētu pamest darbu



EINARSEN NEGATĪVO DARBĪBU ANKETA

1. Darbs un iniciatīva tiek nepārtraukti kritizēta
2. Komunikācijā ar citiem tiek saņemta naidīga reakcija vai ignorance
3. Pamata darba pienākumu apjoms ir ticis samazināts vai aizvietots ar daudz nepatīkamākiem pienākumiem
4. Tiek izteikti nepatiesi apgalvojumi par jums
5. Komunikācijā vērojams pārspīlēts sarkasms vai izsmiešana
6. Kliegšana vai spontāna dusmu izlāde uz jums
7. Ir veikts spiediens atteikties no tā, kas tev pienākas pēc likuma (izmantojot atvaļinājumu, slimības lapu utt.)
8. Par jums tiek izteikti joki, zinot, ka tie jums nepatīk
9. Fiziskas vardarbības draudi darba vietā
10. Īstenota fiziska vardarbība



Attēls no BCCL

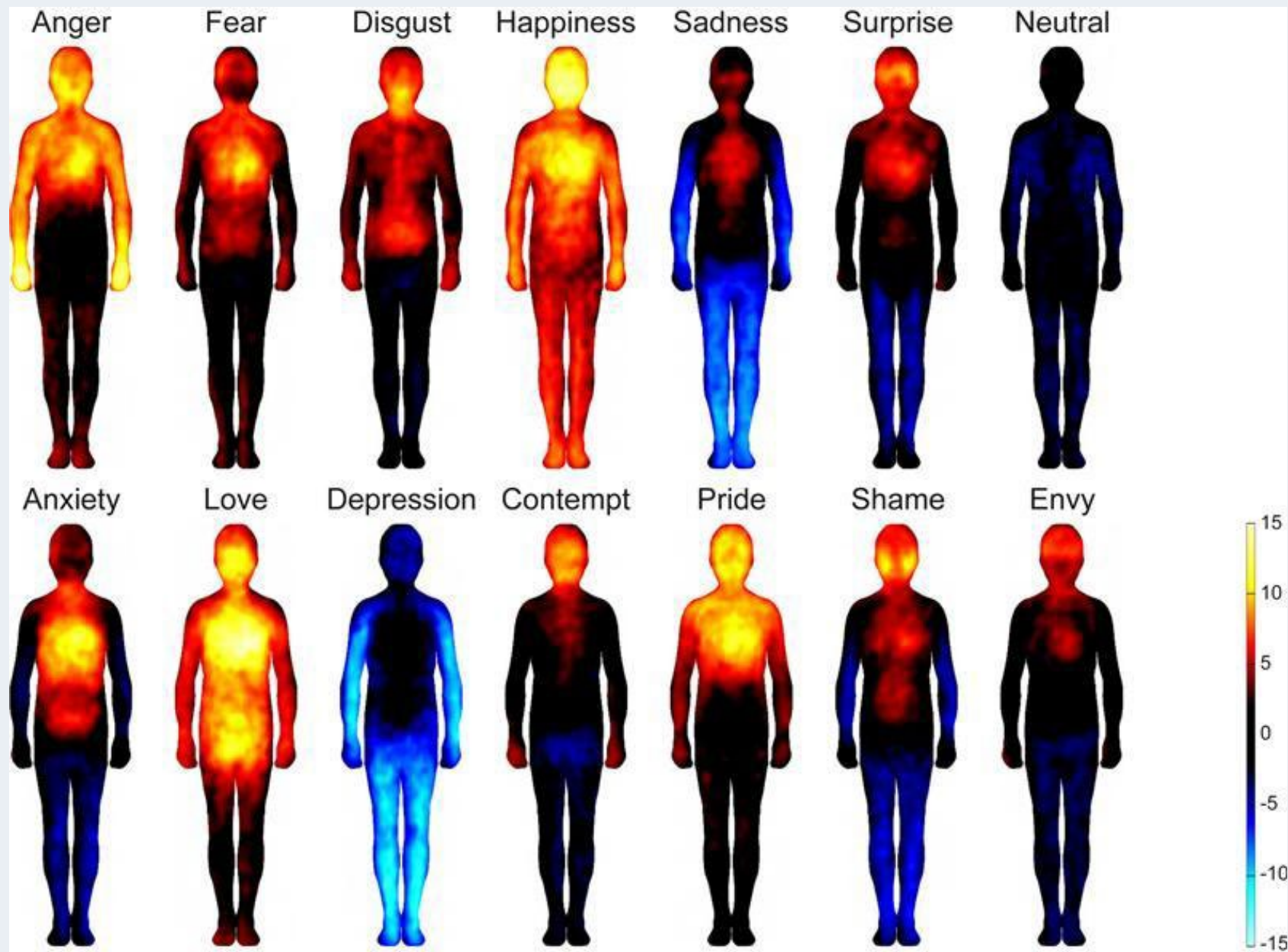


JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Bērniem ar impulsu
kontroles grūtībām ir lieli
izaicinājumi atpazīt gan
savas, gan citu cilvēku
emocijas

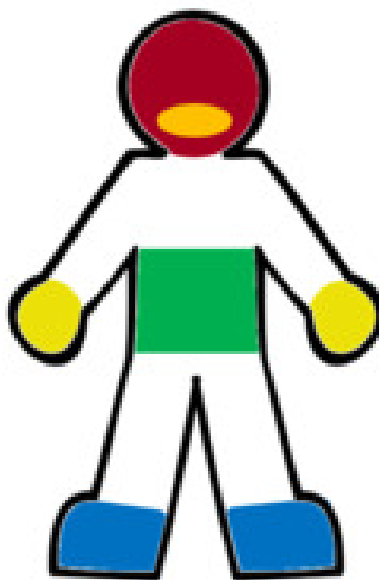


Emociju kartēšana ķermenī



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

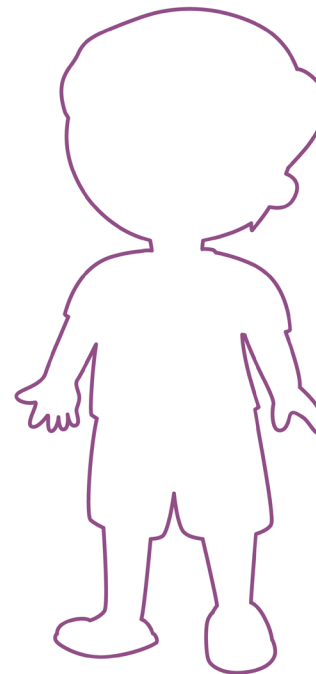
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2011-2019 Barbara Torres, Helping Students Be Their Best!
www.teacherspayteachers.com/barbaratorres



uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI DUSMAS



APRAKSTI KĀ JŪTIES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lielisku 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.pinterest.com/pin/547820742147605198/>

Trauksmes termometrs

- Jārēķinās, ka ir bērni, kuri ir trauksmaini vien dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam to zināt? Stresametr, piemēram



Plakāts – “Cik liela ir mana problēma?”



Runā 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 atgriezieties 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

Māciet nosaukt emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots



JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Literatūras saraksts

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books. 2011
- Arnold P. Goldstein, The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies Revised by Arnold P. Goldstein, Research Press, 1999
- Greene PhD, Ross W.. The Explosive Child . Harper Paperbacks, 2014
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions, New Harbinger Publications. 2017
- Himelstein, Sam. Trauma-Informed Mindfulness With Teens: A Guide for Mental Health Professionals. W. W. Norton & Company. 2020
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors . PESI Publishing & Media, 2016