



Psiholoģiskais atbalsts nometņu personālam Darbā ar dalībniekiem, kam ir uzvedības traucējumi

Jolanta Lamstere
jolust@inbox.lv

Kas mums jāzina par sevi?



Pieredze

Individuālā pereze:

- personīgā pieredze attiecīgajā vecumā;
- pieredze ar bērniem/pusaudžiem/jauniešiem, kuri neievēro noteikumus
- pieredze ar uzticēšanos- neuzticēšanos;
- noteikumu pārkāpumu pieredze attiecīgajā vecumā;
- grūtības un distresi, sadarbība.

Fokuss uz sevi:

- emociju atpazīšana
- konkrētās grūtības un pretrunu atklāšana
- manipulācijas lamatas
- drošības un atbildības spiediens

Kas mums jāzin par uzvedību?



Bērna izziņas vecumposma vajadzības.

- Piedzīvot pozitīvu pieredzi attiecībās ar citiem.
- Darbināt interesi un izziņas aktivitāti.
- Eksperimentēt un piedzīvot kustību prieku, spēlēties, daudzīties, pārbaudīt robežas. (Mācīt atļaujot, ne aizliedzot.)
- Svarīgi uzticēties pieaugušajam, vērot un kopēt pieaugušo uzvedību.
- Jusies pieņemtam un iederīgam ar savu unikālo pieredzi, gūt aizvien jaunu pieredzi.

Pusaudža izziņas vecumposma vajadzības



Svarīgi mācīties, praktizēt un iegūt autoritātes viedokli:

- jāļauj analizēt pieredzi, piedzīvot sekas, apjaust pretrunas;
- svarīgi atrast uzticības personas;
- svarīgs vecāku viedoklis, kuru pielīdzina vienaudžu un autoritāšu viedoklim;
- svarīgi pašizziņas un identitātes jautājumi;
- svarīgi eksperimentēt ar dažādiem dzīves (tai skaitā arī veselībai un attiecībām riskantiem) modeļiem;
- jāspēj piedāvāt informāciju, kuru pusaudzis spēj integrēt kā savu personīgo atklājumu par sevi.

Nepieņemamas uzvedības cēloņi

- Smags neiroloģiskais tips
- Neiroloģiski traucējumi
- Audzināšanas sekas
- Identitātes problēmas
- Nomāktība, depresija
- Ģimenes problēmas
- Zems pašvērtējums
- Atkarību problēmas

Pieaugušie izturas vienaldzīgi vai Agresīvi, nav atbalstoši



Kā runāt ar pusaudzi?

Sarunas veidošanas tehnikas



Situācijas un pieredzes izzināšana, vajadzību noskaidrošana
Atvērtie jautājumi:

- Pastāsti par(situāciju, problēmu)!
- Kas īsti notiek? Ko man vajadzētu saprast? Kas Tev ir svarīgi?
- Kā tu šo problēmu risināji līdz šim; kā Tu rīkojies parasti?
- Kā, tavuprāt, būtu jārīkojas? Ko vēl varētu darīt?
- Kādi bija (ir) tavi ieguvumi? Kādas ir grūtības?
- Vai tava rīcība deva sagaidāmo rezultātu? Kādas ir sekas?

Pozitīva atgriezeniskā saite



Atzīmēt, kas ir labi un kas varētu būt labāk,
ko konkrēti sagaidāt:

- Tas ir ļoti svarīgi, ka ...
- Tev ļoti labi izdodas...
- Manuprāt šajā jautājumā vēl varētu...
- Ja tu pamēģinātu vēl...
- Es dzirdēju.../ redzu ka tev ļoti labi izdevies...

Aktīva klausīšanās



Aktīva klausīšanās:

Pretrunu atklāšanai un fokusēšanai uz problēmas risināšanu

- Acu kontakts
- leinteresētība ķermeņa valodā

Pārfrāzēšana un fokusēšana uz būtisko:

- Atbild sarunu partnerim, saviem vārdiem pasakot to pašu ,ko viņš
- Atbildē ietver būtiskāko no partnera sacītā

Pretrunu atklāšana



Slēgtie jautājumi

- Vai tikai tādā veidā var risināt šo situāciju?
- Ja tavs viedoklis ir ... , tad kurš ir atbildīgs par.. ?
- Kurš ir teicis, ka... ?
- Tātad tu domā ... uzskati, rīkojies... ?
- Vai es varu secināt/ rīkoties?
- Vai tu zini kā man ir jārīkojas šajā situācijā?

Emociju atpazīšana un nodalīšana no faktiem

Sarunas situācijas novērošana un atspoguļošana:

- Es redzu ka tu esi nikns par ...
- Mani sarūgtina... ,tomēr es saprotu /vai nepiekrītu
- Redzu, ka tevi iepriecina... ,tomēr...
- Tu esi aizvainots, tāpēc...
- Jūties pazemots, tomēr vai mēs varētu turpināt šo sarunu ...
- Tev ir sajūta, ka neviens tevi nesaprot, tomēr....



Manipulatīva uzvedība, kā to pārtraukt?



- Manipulators nekad neapstājas, ja netiek pārtraukts-vienmēr meklē jaunas iespējas pārkāpt robežas
- Bērna manipulatīva uzvedība ir viņa psiholoģiskā izdzīvošanas stratēģija
- Bērni vēlas, lai pieaugušie spētu vadīt viņu uzvedību.
- Manipulācijas pamatā ir emocijas- dusmas, bailes, bezspēcība.

Manipulācijas pārtraukšana



- Uzdod atklātos jautājumus – noskaidro situāciju, noskaidro vajadzības
- Norunā noteikumus- kādas būs uzvedības sekas.
- Atbildības noskaidrošana, uzdodot konkrētus jautājumus.
- Svarīgi saskaņot tavas vajadzības ar manām iespējām!

Mēģināt atdot atbildību



- Lieto atvērto jautājumu tehniku:
 - Ko tu varētu darīt savā labā?
 - Ko tu dari, lai mainītu situāciju?
- Vērst uzmanību, ka mums visiem ir vienādas tiesības, uzdodot atvērtos jautājumus.
- Kā tu domā, vai man ir savi plāni un savi pienākumi?
- Par kādiem noteikumiem varam vienoties?

Ko nevajadzētu darīt?



- Vainot vai kritizēt – tas liek justies pazemotam un bezspēcīgam
- Nedrīkst dot gatavas receptes, padomus – tiek atņemta iniciatīva un atbildība par problēmas risinājumu izvēli
- Svarīgi nezaudēt intervences mērķi
- Svarīgi nepieslēgties emocijām

Paldies par interesi!

