



atbalsts
Labākai sabiedrībai!

Informatīvu pasākumu cikls

Saruna ar bērnu: konflikti un motivēšana



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Tieslietu ministrija



Valsts probācijas
dienests



Konfliktu risināšana

Sindija Meluškāne

Sertificēta mākslas terapeite
kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste
CAP grupu vadītāja

Pusaudzis un konflikti

Iekšējais konflikts

- Identitātes krīze
- Emocionāla labilitāte
- Zems pašvērtējums
- Fizioloģiskas pārmaiņas
- Iekšējs konflikts par pārkāpumu

Konflikti ar apkārtējo vidi

- Ģimene
- Skola
- Vienaudži
- Sabiedrība
- Sistēma

«Pusaudža iekšējā pasaule ir kā labirints, kurā viņš meklē savu ceļu».



Pusaudžu vecumposms

- Notiek nozīmīgas izmaiņas ķermenī, prātā un atbildībā, attīstās augstākas intelektuālās spējas, kas norit vienlaicīgi ar sociālām izmaiņām, ieejot jaunā lomā un saskaroties ar jaunām gaidām pret sevi.
- Šie procesi nenotiek vienmērīgi, veidojot atstarpi starp fizioloģiskām, kognitīvām un emocionālām izmaiņām.
- Smadzeņu garoza (racionālā, abstraktā domāšana, plānošana, uzvedības kontrole, rīcības un seku paredzēšana) vēl nav pilnībā attīstījusies. Savukārt limbiskā sistēma pusaudžiem darbojas īpaši aktīvi.

Pusaudžu vecumposms

- Pusaudžiem smadzenēs īpaši aktīvi strādā baudas un apbalvojumu centrs, kas saistīts arī ar riskantu uzvedību. Pētījuma rezultāti uzrādīja saistību – jo pusaudzim aktīvāk darbojas baudas un apbalvojuma centrs, jo lielāka iespējamība, ka pusaudzis iesaistīsies riskantākās darbībās.
- Pusaudžiem raksturīgā vajadzība tikt atzītiem no vienaudžu puses arī var izskaidrot tendenci uzvesties riskanti. (*TikTok izaicinājumi*)
- Maksimālims, melnbaltā domāšana, idealizēšana/devalvēšana
- Notiek apzināta atdalīšanās no ģimenes, jo tiek sagaidīts, ka pēc 7-10 gadiem pusaudzis dzīvos patstāvīgi.

Pusaudžu protests

Protests pauž pusaudža vēlmi pēc neatkarības un uzskatāms par normālu attīstības posmu.

Pretstats protestam: vēlēšanās palikt mājās pie vecākiem, atteikšanās uzņemt atbildību par savu dzīvi un bailes pieņemt lēmumus.

Pusaudžiem nepieciešams apšaubīt pasauli sev apkārt un veidot savu personīgo pārlicību un rīcību. Pieredzes trūkums neizbēgami noved pie kļūdām, un tam ir nozīmīga loma mācību procesā.

CAP – Ceļvedis audzinot pusaudzi

Neveselīgs protests

- **Agresivitāte un vardarbība:** Fiziska un verbāla agresija pret citiem, tostarp vecākiem, vienaudžiem un autoritātēm. Vardarbīga uzvedība pret dzīvniekiem.
- **Destruktīva uzvedība:** Īpašuma bojāšana, zagšana vai vandālisms. Narkotiku vai alkohola lietošana. Bēgšana no mājām vai skolas.
- **Izolācija un atsvešināšanās:** Noslēgšanās sevī un pilnīga atsvešināšanās no ģimenes, draugiem. Depresija un citas psihiskās problēmas.
- **Pašdestruktīva uzvedība:** Ēšanas traucējumi (anoreksija, bulīmija), riskanta seksuāla uzvedība, datoratkarība. Paškaitējums vai pašnāvības mēģinājumi.
- **Hronisks negatīvisms un opozīcija:** Pastāvīga pretestība jebkādiem noteikumiem un autoritātei. Cinisks un naidīgs skatījums uz pasauli, nepatika pret visu un visiem.

Neveselīga pusaudža protesta cēloņi

- **Problēmas ģimenē:** nepietiekama uzmanība, atbalsts, konflikti, vardarbība, atkarības, vecāku šķiršanās, zaudējums, pārmērīga kontrole, neadekvāta disciplinēšana.
- **Vienaudžu ietekme:** negatīva ietekme, spiediens, izstumšana, pazemošana.
- **Psiholoģiski faktori:** depresija, trauksme vai citi psihiski traucējumi, zems pašvērtējums un nedrošība, traumas vai vardarbība, nespēja kontrolēt savas emocijas.
- **Sociāli un kultūras faktori:** Sociālā izolācija vai atstumtība, pārmērīgs stress saistībā ar skolu vai nākotni, tehnoloģiju atkarība, sociālekonomiskie faktori.

Bērnu un pusaudžu cilvēktiesības

- Bērnu tiesības izriet no pamatidejām, kuras nosaka Vispārējā cilvēktiesību deklarācija, ko 1948. gadā pieņēma ANO, nosakot vienotas cilvēktiesību normas visām dalībvalstīm.
- Starp galvenajiem ANO dokumentiem cilvēktiesību jomā ir arī 1959. gada 20. novembrī pieņemtā „Bērnu tiesību deklarācija” un 1989. gada 20. novembra “Konvencija par bērna tiesībām”.
- Bērnu tiesību aizsardzības likums
- *Jautājums: Vecāku un bērnu atšķirīgie viedokļi par bērnu tiesībām un pienākumiem, kā apvienot divu paaudžu pieredzi un izpratni audzināšanas, motivēšanas un disciplinēšanas jautājumos.*

Pusaudža pienākumi (*Bērnu tiesību aizsardzības likums*)

pienākums cienīt sevi un pieņemt sevi tādu, kāds esmu;

pienākums mācīties;

pienākums pieklājīgi izturēties pret apkārtējiem cilvēkiem;

pienākums sargāt savu veselību;

pienākums rūpēties par sevi, tuvāko vidi un savām mantām;

pienākums cienīt savu valsti un ievērot tās likumus;


pienākums izmantot savas tiesības, neaizskarot cita tiesības.

Pusaudža tiesības

- **Tiesības būt bērniem (pusaudžiem).**
- Tiesības saņemt to, kas viņiem ir nepieciešams.
- Tiesības teikt Tiesības uz personīgo telpu un teikt „nē”.
- Tiesības pieņemt noteiktus lēmumus.
- **Tiesības justies droši, būt laimīgiem**
- **Tiesības tikt cienītiem un pieņemtiem.**
- **Tiesības būt pasargātam no vardarbības un nevērīgas izturēšanās.**
- Tiesības tikt aprūpētiem un zināt savas robežas.
- **Tiesības uz atbalsta sistēmu, ieskaitot vecākus, citus pieaugušos un vienaudžus.**
- **Tiesības uz attiecībām ar saviem vecākiem.**
- Tiesības būt pasargātam no zināšanām, kas pārsniedz viņu vecumu un saprašanu.
- **Tiesības neuztraukties par pieaugušo problēmām.**



Kāpēc man pildīt savus pienākumus, ja manas tiesības netiek ievērotas?



Uzticēšanās/kontakta atjaunošana – multidisciplināra pieeja



Atbalsts bērnam visos vecumos

- Ģimenes ārsts, agrīnas skrīninga programmas, pirmsskola, skola
- «Stop 4-7», LBAF sociālās rehabilitācijas pakalpojumam «Ceļš pie sevis» (5-9)
- Agresijas aizvietošanas treniņš (AAT)
- Rīgā sociālās rehabilitācijas programmas «Dari», «Palēciens» (13-17)
- Resiliences centra apmācības, ielu darbs, « Resiliences Avots» (12-20)
- Jauniešu programma: «Proti, Dari» (18-25)
- Programma «Misija» jauniešiem ar smagiem pārkāpumiem, atkarībām (13-17)

Kā stiprināt ģimeni?

- Zaudēts kontakts ar bērnu, grūtības ieraudzīt savas un bērna vajadzības
- Vecākiem var būt bezspēcības izjūta/ Kauns/vainas izjūta. «Esmu izgāzies vecāka lomā!»
- Norobežošanās no atbildības: «Pie visa vainīgs ir bērns, viņš bojā manu dzīvi!»
- Lai veicinātu pārmaiņas, svarīgi nodibināt kontaktu un izveidot drošu vidi, kurā vecāki var uzticēties
- Vecāku atbalsta grupas, kontakts ar citiem vecākiem, psihologs, psihoterapeits, ģimenes asistents
- «Ceļvedis audzinot pusaudzi», DBT grupas Pusaudžu resursu centrā, BEA - Bērna emocionālā audzināšana, VIP – vecāku izglītošanas programma

Kādas ir pusaudža vajadzības?

- Mīlēts, pieņemts, sadzirdēts, saprasts, novērtēts
- Cieņpilna attieksme, skaidras un saprotamas robežas, disciplinēšana
- Resiliences* attīstīšana un stiprināšana/resiliences mentors
- Iespēja palikt bērna/pusaudža lomā
- Mērķtiecīgs atbalsts – sajūst, ka neesmu viens

* *Resilience = spēja efektīvi pārvarēt stresu, pārmaiņas un grūtības*

Robežas un disciplinēšana

- Pusaudžiem robežas ir tikpat svarīgas kā jaunākiem bērniem.
- Disciplīna nav viena konkrēta metode, bet gan attiecības, kurās pusaudzis attīsta paškontroli, pašcieņu, palāvību, cieņu pret citiem, prasmī paust emocijas pieņemamā veidā un ievērot robežas
- Pusaudža interesēs vecākiem jāizturas gan mīloši, gan stingri.
- Efektīvākais disciplinēšanas veids ir saruna.

Uzdevums

- Aizveriet acis un atcerieties sevi pusaudžu vecumā – kāds jūs bijāt, kāds bija jūsu ģērbšanās stils? Kādu mūziku jums patika klausīties? Vai jums patika iet uz skolu? Kas jums skolā patika, kas nepatika? Ko jums patika darīt pēc skolas?
- Un tagad pamēģiniet atcerēties kādu grūtu situāciju, kas saistās ar nedrošību, šaubām, bailēm, varbūt par kaunu. Varbūt jūs nebijāt izpildījis mājas darbu, varbūt aizmirsāt sagatavoties kontroldarbam un tāpēc nolēmāt nobastot stundu, bet varbūt tā bija konfliktsituācija ar vienaudžiem, skolotāju.
- Vai jums šajā situācijā bija kāds pieaugušais, ar kuru varētu par šo dalīties? Kādam būtu jābūt šādam pieaugušajam, lai jūs varētu viņam atklāties un uzticēties? Kuram no pieaugušajiem savā dzīvē jūs to negribētu atklāt, kāpēc?

Kā veidot kontaktu un uzticēšanos?

- Uzmanība un patiesa interese.
 - Kāda šodien bija tava diena? Ko tev patīk ēst brokastīs? Ko tu skaties *Tiktokā*? Kādu mūziku klausies? Kādas filmas tev patīk?
- Bez vērtēšanas, kritikas un nosodījuma. *Kā tu tā varēji izdarīt?*
- Jaunieša vajadzību saprašana: *Kas tev skolā ir visgrūtākais, nepatīkamākais? Vai tev ir kur pildīt mājas darbus? Kāpēc tev neveidojas attiecības ar audžumammu?*
- **Kad jums būs kontakts, pusaudzis ieklausīsies! Labas attiecības var veicināt pozitīvas pārmaiņas pašas par sevi.**

Asertīva un cieņpilna komunikācija

- **Uzmanīgi klausieties un mēģiniet saprast jaunieša pozīciju**
- **Validējiet viņa viedokli, pat, ja nepiekrītat tam:** Es saprotu, kāpēc tu tā uzskati, bet skolotājam par šo varētu būt cits viedoklis.
- **Ievērojiet robežas:** Nebaidieties pateikt "nē", ja jūtat, ka jūsu robežas tiek pārkāptas: Piedod, bet es nevaru atvainoties audžumammai tavā vietā, tas būs jādara tev pašam, bet mēs kopā varam padomāt ar kādiem vārdiem to pateikt.
- **Izsakiet savu viedokli skaidri un tieši:** Lietojiet "es" teikumus, lai izvairītos no vainošanas.

Es vēstījums

Es... (izjūta), **kad tu...** (konkrētas rīcības apraksts), **jo** (sekas, kas attiecas uz mani šīs darbības rezultātā)

Piemēram, Es jūtos sarūgtināta, ja tu neierodies uz tikšanos laikā, jo es tam speciāli ieplānoju laiku....

Es uztraucos uzzinot, ka tu atkal nebiji skolā, jo tam var būt ļoti negatīvas sekas.

CAP- Ceļvedis audzinot pusaudzi

Biežākās konflikta risināšanas stratēģijas

Izvairīšanās no konflikta/ignorēšana – īstermiņa komforts, kas attālina risinājumu

Konkurence (cīņas/varas stratēģija)

Pielāgošanās – apmierina vienu no pusēm

Kompromiss – kaut ko zaudē abi

Sadarbība - tiek ievērotas kā viena, tā otra intereses, vēlmes un vajadzības.

Sadarbība no kompromisa atšķiras ar to, ka konflikta dalībnieki cenšas izvērtēt pēc iespējas vairāk dažādus risinājumus un atrast tādu, kas maksimāli apmierinātu abas puses. Partnerība, nevis konkurence un sacensība.

Konflikta risināšanas soļi:

- **Definējiet problēmu:** Skaidri formulējiet, kas ir konflikta cēlonis.
- **Identificējiet vajadzības:** Noskaidrojiet, kas ir svarīgs katrai pusei.
- **Dalieties idejās par iespējamām risinājumiem:** Izdomājiet vairākus veidus, kā atrisināt konfliktu.
- **Izvēlieties labāko risinājumu:** Vienojieties par risinājumu, no kura abas puses kaut ko iegūst. **Pārrunājiet sekas.**
- **Īstenojiet risinājumu:** Rīkojieties saskaņā ar vienošanos.
- **Novērtējiet rezultātus:** Pārbaudiet, vai risinājums ir efektīvs.

Piemērs

- **Bērnam ir izveidojies konflikts ar audžuģimeni par telefona lietošanas izmantošanas ilgumu, par kārtību istabā, sekmēm skolā. Bērns vēlas doties dzīvot atpakaļ uz ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju, vairs nevēlas dzīvot audžuģimenē.**

Piemērs

- **Definējiet problēmu:** Kādas ir bērna vajadzības? Atšķirīgi uzskati par telefonlaiku, kārtību istabā un sekmēm vai neadekvāta disciplinēšana? Cieņpilna komunikācija = pārrunājam noteikumus.
- **Identificējiet vajadzības:** Noskaidrot, ko vēlas katra no pusēm, ieteicams problēmu sadalīt. Piemēram, telefonlaiks – cik ilgi un kāpēc?
- **Ģenerējiet iespējamus risinājumus:** Skolā telefonlaiks var palikt, ja nav aizrādījumu no skolotājiem. Istabā var būt tava kārtība, bet traukus un ēdienus jānes atpakaļ. Iesaku risinājumu, no kura otrs kaut ko iegūst!
- **Izvēlieties labāko risinājumu, pārrunājiet sekas:** Kurš risinājums vislabāk atbilst abu interesēm.
- **Īstenojiet risinājumu:** Rīkojieties saskaņā ar vienošanos un nosakiet pārbaudes laiku. Piemēram, pēc nedēļas pārskatīsim, kā šis strādā.
- **Novērtējiet rezultātus:** Pārbaudiet, vai risinājums ir efektīvs.

Konflikta risināšanas stratēģija pēc DBT

1. Apraksti un izskaidro situāciju
2. Paud savu viedokli un kā jūties
3. Skaidri pasaki, ko vēlies
4. Izskaidro, ko mēs abi iegūsim

(Dialektiski biheiviorālā terapija)

Konflikta risināšanas stratēģija pēc DBT

1. Apraksti un izskaidro situāciju

Šobrīd ir samilzusi situācija ar tavām sekmēm skolā.

2. Paud savu viedokli un kā jūties

Es uztraucos, ka daudzo kavējumu un nesekmīgo atzīmju dēļ šo mācību gadu var nākties atkārtot.

3. Skaidri pasaki, ko vēlies

Es tiešām vēlētos, lai tu pievērsies šīs situācijas risināšanai.

4. Izskaidro, ko mēs abi iegūsim

*Es varu sarunāt privātskolotāju, tev viņš palīdzētu apgūt iekavēto mācību vielu.
Es varētu justies mierīgāk.*

Neefektīvas disciplinēšanas metodes

Lekciju lasīšana

Kaunināšana, apsaukāšana, noniecināšana

Kliegšana, iebiedēšana, draudēšana

Mājas arests

Sodīšana (nevis iepriekš pārrunātas sekas)

Pēršana un cita veida fiziska vardarbība

Pozitīva pusaudža disciplinēšana ģimenē

Bērna uzvedības korekcija nav kāda konkrēta metode, bet viņa vajadzību izprašana un kontakta atjaunošana.

Autoritatīvais, nevis liberālais vai autoritārais audzināšanas stils.

Skaidri un pamatoti noteikumi, kas tiek pārrunāti ģimenē, zināmas sekas, konsekvences.

Pakāpeniski piedāvāt atbildības uzņemšanās un lēmumu pieņemšanas iespējas/stiprināt autonomiju

Četru krāsu zonu likums

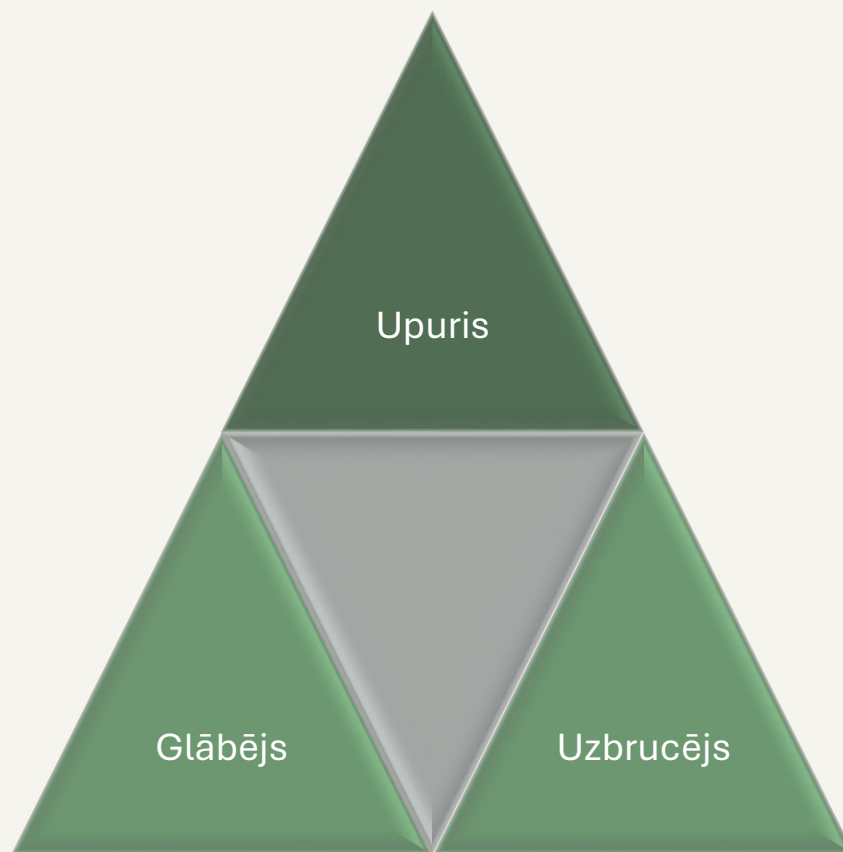
Zaļā – viss, kas pusaudzīm atļauts pēc paša ieskatiem un vēlēšanās. Tavā istabā var būt tāda kārtība, kā tu vēlies. Tu vari izvēlēties ģērbšanās stilu.

Dzeltenā – nosacīta brīvība. Tev ir pieejams telefonlaiks, bet vecāki nosaka satura ierobežojumus. Istabā nedrīkst atrasties trauki.

Oranžā – tas, ko mēs neatbalstām, bet, kas īpašos apstākļos tiek atļauts. Piemēram, palikšana nomodā pēc pusnakts piektdienas vakarā. Istabā neēdam, bet piektdienas kino ar popkornu.

Sarkanā – nav atļauts nekādos apstākļos. Piem., palikt ārpus mājas pēc 22.00.

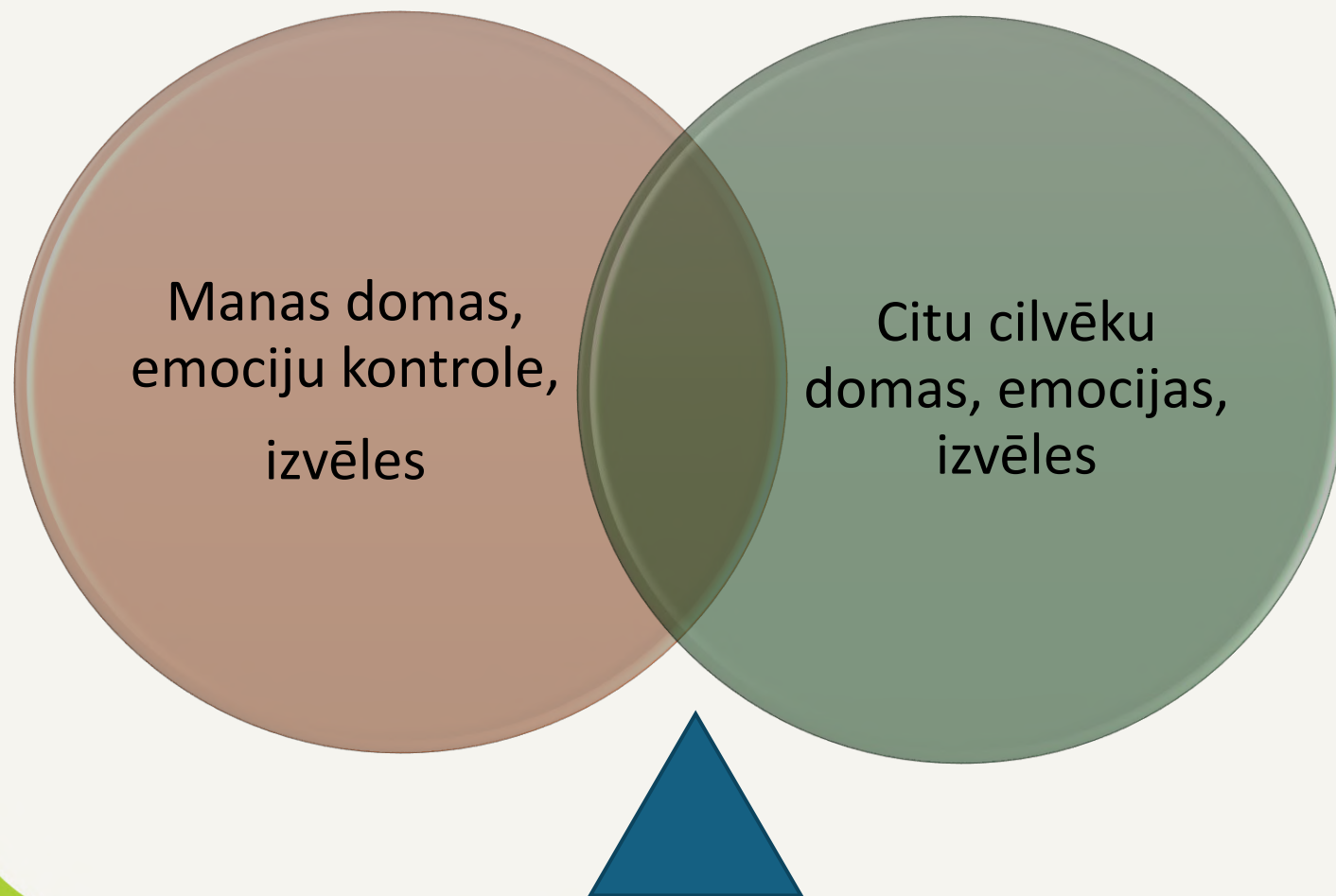
Karpmana drāmas trijstūris



Kā neiekļūt drāmas trijstūrī?

- Pievērsiet uzmanību, vai jūs jūtaties spiests glābt, vainojat citus vai jūtaties kā upuris?
- Nosakiet skaidras robežas attiecībās ar jaunieci.
- Nebaidiet pateikt "nē" vai atteikties no uzdevumiem, kas nav jūsu pienākums..
- Mēģiniet saprast jaunieša emocijas un vajadzības, bet neuzņemieties atbildību par viņu problēmām.
- Uzdodiet jautājumus, lai jaunieci pats nonāk pie risinājumiem.
- Neaizsargāji viņus no sekām, ļaujiet uzņemties atbildību pašam.

Manas atbildības robežas



Vai es varu to ietekmēt?

Kā es varu to ietekmēt?

Vai šī ir mana atbildība?

Jautājumi?

- 
- 1. Komunikācija ar bērniem, kuri atrodas institucionālajā aprūpē.**
 - 2. Kas jāņem vērā, izvēloties stratēģiju par sociālās vides maiņu.**

- 1. Cieņpilna komunikācija, kontakta veidošana, pozitīvas disciplinēšanas principi.**
 - 2. Emocionālā un fiziskā drošība.**
- 

Noteikumu neievērošana (konkrētāk, jauniešu mājas), viens neievēro, citi gaida mūsu reakciju uz attiecīgo situāciju.

Vai neievēro viens un kompānija atbalsta, iesaistās - smēķēšana.

- 1. Veidojiet kontaktu, izprotiet vajadzības, validējiet, bet noturiet robežas.**
- 2. Problēmrisināšanas soļi.**
- 3. Ieceliet negatīvo līderi par pozitīvo līderi.**



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

Vides maiņa, sociālās rehabilitācijas programmas, mentoru piesaiste.



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.

Sociālās rehabilitācijas programmas, mentoru piesaiste, vecāku atbalstīšana un izglītošana.

Kā rīkoties situācijā, kad pusaudzei (13 gadi) ir ilgstošas (no 3 gadu vecuma) konfliktējošas attiecības ar māti. Mātes uzvedība ir emocionāli nenoturīga, un, iespējams, ir pārlietu kontrolējoša un prasīga (nelieli pienākumi mājās kā trauku novākšana, nomazgāšana, sava galda sakārtošana, rūpes par dzīvniekiem un istabas augiem, ko pati bija izvēlējusies. Abu konfliktos ir saukta arī policija. Šobrīd arī sekmes ir pazeminājušās. Abas ir atkārtoti gājušas pie psihologa, 2x meitene bija ģimenes atbalsta centrā, kur saņēma sociālo rehabilitāciju. Tomēr izmaiņas nav. Kādi vēl būtu iespējamie risinājumi šajā ilgstošajā konfliktā.

Ja nav iespējams mainīt vidi, ir jāmaina iespējami atbalsta instrumenti, speciālisti.



atbalsts
Labākai sabiedrībai!

Paldies!



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Tieslietu ministrija



Valsts probācijas
dienests

