

**“Emociju attīstības programma
(10-12 gadīgiem bērniem
ar vieglu garīgo atpalcību)
vardarbības intervences programmas
sastāvdaļa”**

**Inese Granta
29.11.2012.**

Bērni ar invaliditāti

- 3,7 reizes biežāk tiek pamesti,
- 3,8 reizes biežāk piedzīvo fizisko un emocionālo vardarbību
- un 4 reizes biežāk ir pakļauti seksuālajai vardarbībai,
- bērni ar intelektuālās attīstības traucējumiem ir pakļauti augstākam visu vardarbības veidu riskam nekā bērni ar fiziskiem traucējumiem (Sullivan & Knutson 2000/a).

Sabiedrībā pastāv dažādi mīti par cilvēkiem...

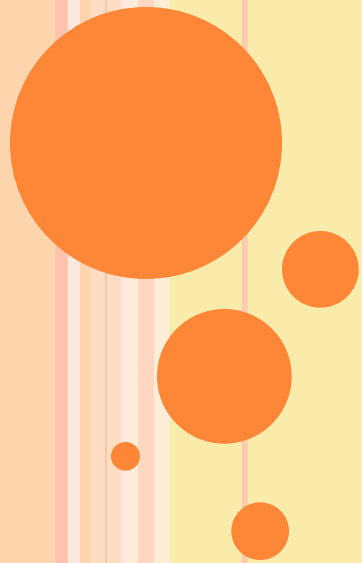
- Ja cilvēkam ar attīstības traucējumiem piemīt skaļa un agresīva uzvedība vai emocionālas problēmas, tās ir attīstības traucējumu sekas un ar terapiju to nevar ārstēt.
- Cilvēki ar attīstības traucējumiem nejūt sāpes, un tā kā viņi nesaprot, kas ar viņiem notiek, viņi arī emocionāli necieš.
- Cilvēki ar attīstības traucējumiem nevar iemācīties vai sasniegt izpratnes spējas, tāpēc viņi nav piemēroti terapijas kandidāti.

- Neraugoties uz to, ka cilvēki ar garīgās attīstības traucējumiem, īpaši sievietes un bērni, biežāk kļūst par vardarbības upuriem, ir ļoti maz literatūras par psiholoģiski – terapeitisko darbu ar cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem kopumā un maz informācijas kā mazināt traumas sekas, taču tiem ir tendence pieaugt. (Willner,2005).
- Ir pētījumi, kas apliecina, ka vardarbības upuri ar garīgās attīstības traucējumiem cieš no tādiem pašiem simptomiem, psihopatoloģijas un uzvedības traucējumiem kā vidusmēra iedzīvotājs – depresija, pašcieņas zudums, pašiznīcināšanās tendences, dusmas, disociatīvi simptomi u.c. (Sequiere, Hollins,2003)



- Piemērotu terapeitisko tehniku izstrāde cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem ir svarīgs mērķis, ņemot vērā viņu paaugstināto risku nokļūt upura lomā un faktu, ka viņi cieš no līdzīgām psiholoģiskām un fiziskām sekām.
- Taču kopumā joprojām gan Latvijā, gan pasaulē vardarbības ietekme uz cilvēkiem (gan pieaugušajiem, gan bērniem) ar garīgās attīstības traucējumiem ir joma, kurā trūkst pētījumu.

Bērna emocionālās prasmes



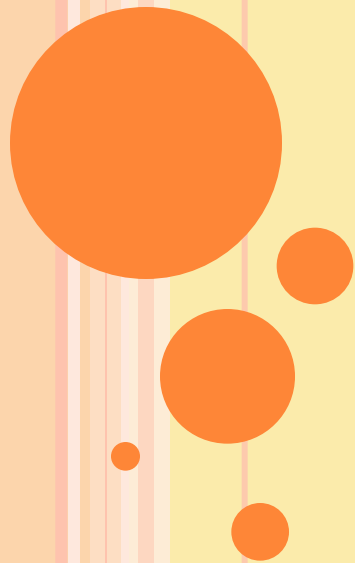
- Emocionālā valodas prasme ir spēja atpazīt un saprast savas un citu emocijas.
- Tā ir nepieciešama prasme emociju regulēšanai un veiksmīgu savstarpējo attiecību veidošanai, kā arī problēmu risināšanai.
- Bērni, kuri var runāt par to, ko jūt, parasti ir daudz dzīvespriecīgāki nekā tie, kuri emocijas apslāpē un patur sevī. Viņi retāk izmanto nepiemērotus uzvedības veidus, lai izteiktu savas emocijas
- Tā ir viena no svarīgākajām lietām, ko bērni apgūst agrā bērnībā.

○Pētījumi apliecina, ka bērniem ar attīstības traucējumiem ir ierobežotāks emocionālais vārdu krājums nekā viņu biedriem ar tipisku attīstību (Joseph & Strain, 2002).

○Bērniem, kas piedzīvojuši traumu vai nevērību, var nebūt attīstīta emociju paušanas valoda, tādēļ, pirms mācīties samazināt ciešanas un kontrolēt emocijas, viņiem nepieciešams atbalsts un pamudinājums izpētīt un apgūt dažādus emocionālos stāvokļus

- Lai pareizi uztvertu savas un citu emocijas, jābūt vārdiem, kas šīs emocijas izsaka
- Liela daļa bērnu saka, ka ir vai nu “laimīgi”, vai “nelaimīgi”, jo viņiem nav zināmi šo emociju apzīmējumi un definīcijas
- Plašāks vārdu krājums ļauj bērnam ne tikai atšķirt emocijas, bet vieglāk komunicēt ar citiem par savu iekšējo emocionālo stāvokli, kā arī iesaistīties sarunās par personīgo pieredzi .

Emociju attīstības programmas apraksts



Emociju attīstības programmas mērķis:

Attīstīt bērnu emocionālo vārdu krājumu,

iesaistot tos darbā, kas palīdz:

- apzināties savas emocijas un pieredzi, kas liek tā justies;
- saprast kā es esmu juties agrāk, un kā es jūtos šobrīd;
- attēlot emocijas stāstos, pašportretos un citos zīmējumos;
- dalīties ar savu pieredzi,
- atšķirt domas, jūtas un uzvedību.

Emociju attīstības programmā ietilpst darba burtnīca bērniem “Manas emocijas un es” kura izveidota izmantojot

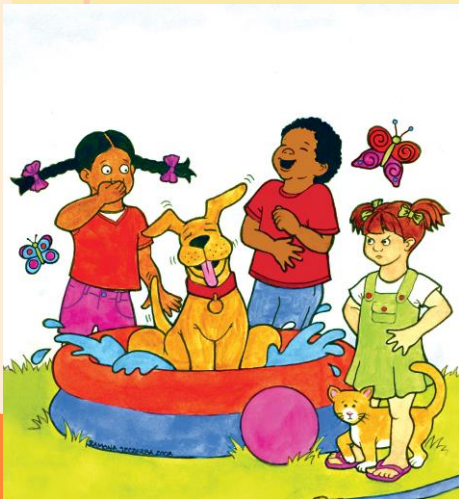
- Klaudijas Šusteres (2000) izstrādātās “Astoņu soļu emocionālās inteliģences attīstības programmas sākumskolas vecuma bērniem” pirmos četrus soļus
- *Project ABC and Childrens Institute izstrādāto “My Feelings Activity Book”*, kas domāta pirmsskolas vecuma bērniem, lai iepazītu savas emocijas, atpazītu tās un iemācītos tās nosaukt.
- aktivitātes no centra “*Dardedze*” izstrādātās darba burtnīcas “*Par mani*”
- *un dažādas aktivitātes, kuru ietvaros tiek apgūti emociju nosaukumi, to pazīmes sejā un ķermeniskās izpausmes*
- *(Griežamais – emociju rats, Reģistrēšanās dēlis, Emociju bingo, Emociju termometrs, Jūtu līnija, Jūtu kaste u.c.).*

Emociju attīstības programmas process

- 1.solis – Emociju aktivizēšana ar fotogrāfijas palīdzību
 - Kā šis zēns jūtas? Kā Tu to zini?
- 2.solis - Stāsts par fotogrāfiju
 - Lūdzu pastāsti, kādēļ bildē redzamais zēns jūtas tā vai citādi.
- 3.Solis – Stāsts par sevi
 - Pastāsti lūdzu par to laiku, kad Tu juties kā zēns fotogrāfijā.
- 4. Solis – Sevis aplūkošana spogulī
 - Kad bērns pastāstījis par sevi, aplūko sevi spogulī un apraksta savas sejas izteiksmes saistībā ar stāstā atspoguļotajām emocijām.

My Feelings Activity Book

Manas emocijas /darba burtnīca/



Man patīk spēlēties ar saviem draugiem. Viņi dara mani laimīgu



Es sekoju savai mammai. Es mīlu viņu un nevēlos pazaudēt.



Es būtu ļoti nobijies un bēdīgs, ja nevarētu viņu vairs atrast..

Kā kurš jūtas?



Priecīgs
Laimīgs
Noskumis
Bēdīgs
Nobijies



Lepns
Uztraucies
Pārsteigts



Rekomendācijas

Turpmākai “Emociju attīstības programmas” satura aprobācijai iesaku paplašināt programmu, ietverot tajā sekojošas sadaļas:

- Darbs ar bērnu trauksmi
- Pozitīvas identitātes veidošana
- Uzvedības paškontrole
- Vecāku / aprūpētāju arī skolotāju izglītošana par uz āru vērstas uzvedības pamatiem un piemērotām reakcijām
- Kombinēt individuālo darbu ar darbu grupās

PALDIES PAR UZMANĪBU!

Inese Granta
29322871
grantainese@inbox.lv

