

Skats no mana loga

Naomi Mora



Katram ir savs skatījums uz pasauli!

Es pavadu daudz laika skatoties pa logu uz pasauli ārpusē. It īpaši tad, kad es vēlos iet ārā, bet nevaru.



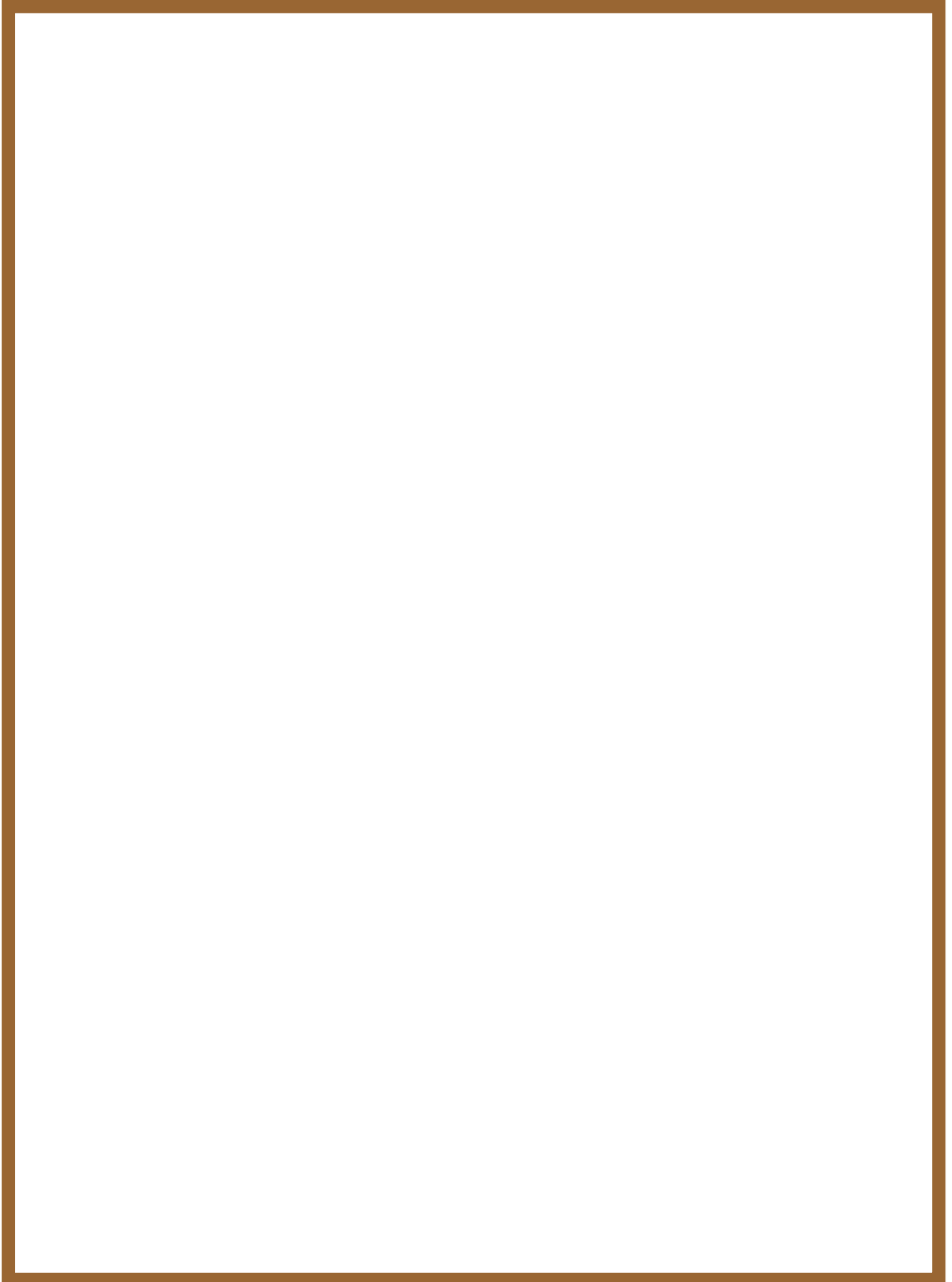
Tas ir ļoti pazīstams skats.

Es nevaru atcerēties laiku, kad neesmu to redzējis, bet es katru reizi redzu to citādi.

Ja pasaulē kaut kas mainās, mainās tas, kā es uz to visu skatos.

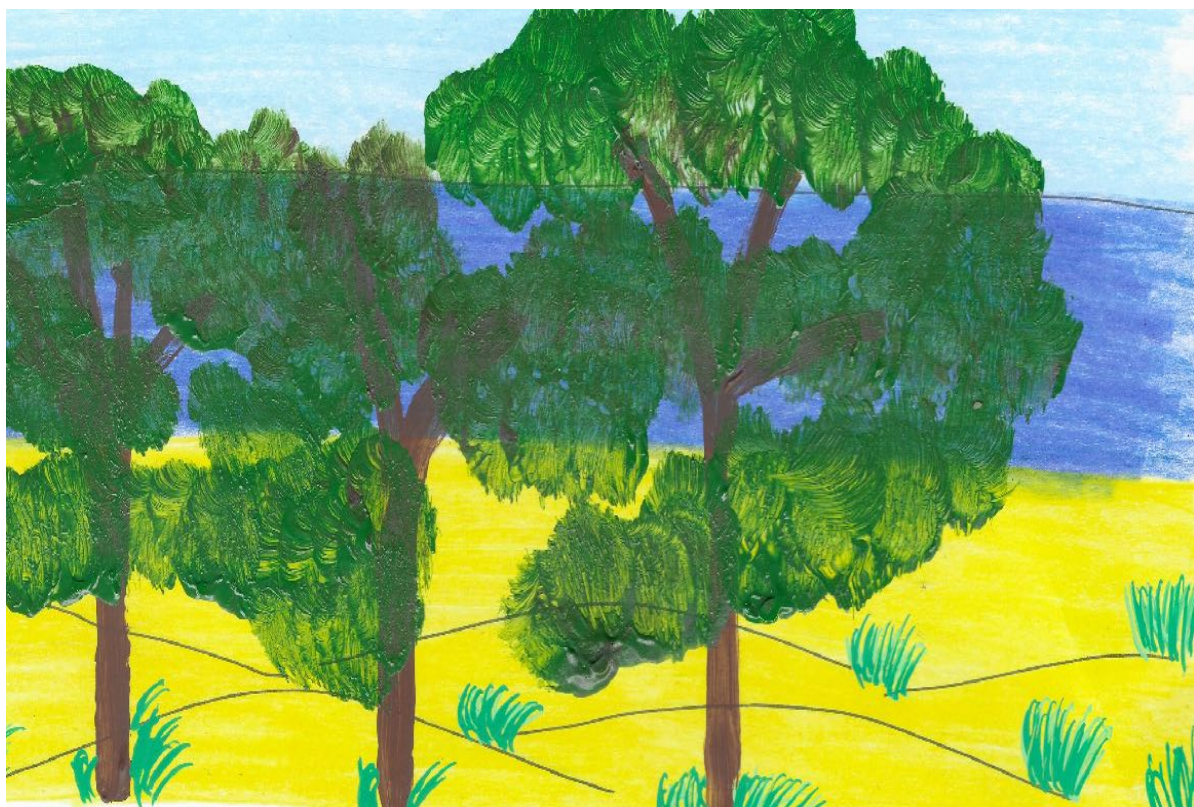
Kas ir mainījies tavā pasaulē?

Mēs katrs skatāmies uz pasauli citādāk.
Kāds skats redzams no tava loga?



Ja tu spētu izmainīt to, ko tu redzi aiz loga, ko tu vēlētos redzēt?

Es vēlētos redzēt šo:



Pludmale liek man justies

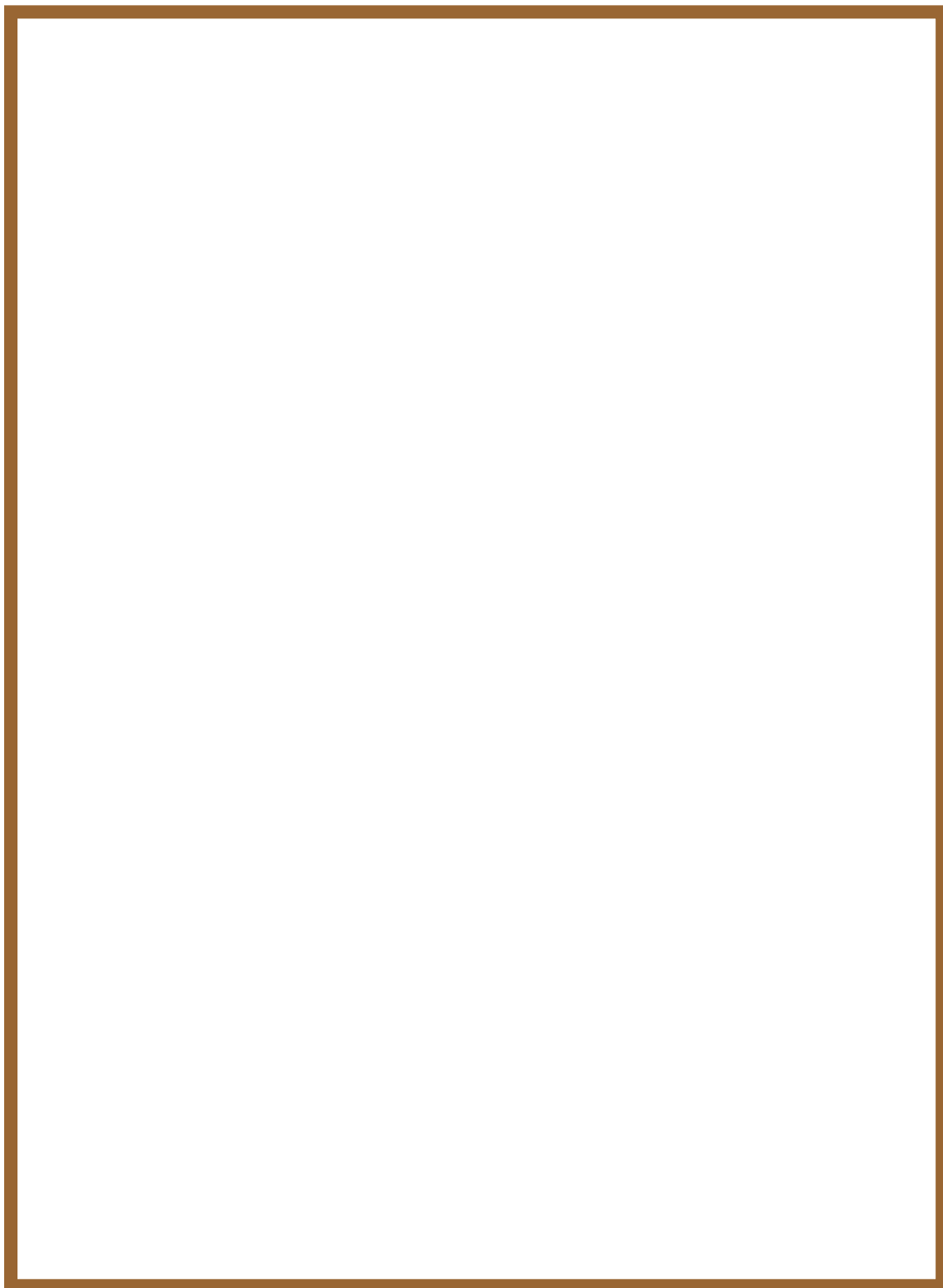
pasargātam,

laimīgam un

mierīgam.

Ko tu visvairāk vēlētos redzēt, ja tev būtu brīva izvēle?

Kā tas liek tev justies?

A large, empty rectangular box with a thick brown border, occupying the lower half of the page. It is intended for a drawing or a written response to the questions above.

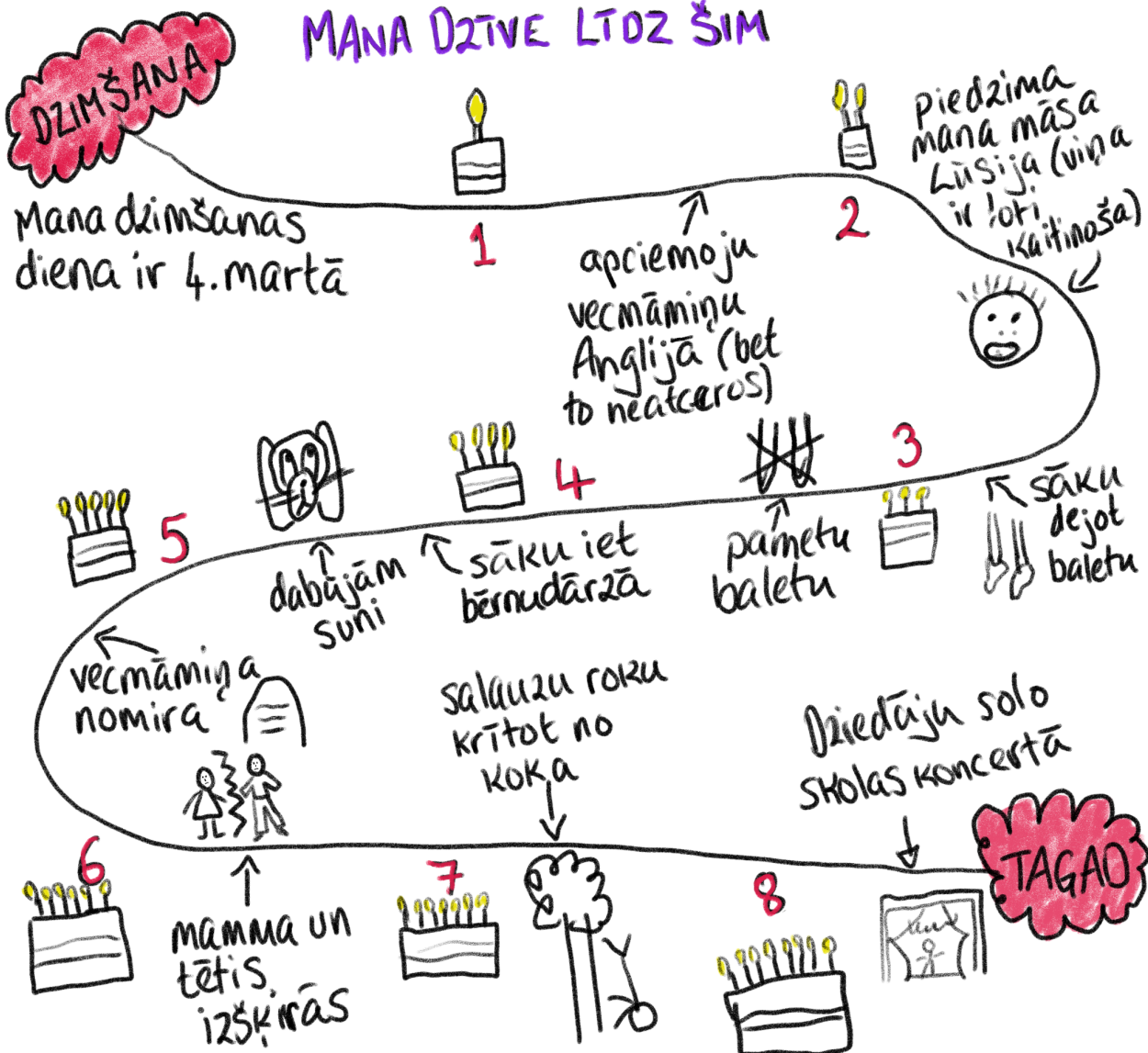
Es daudz domāju skatoties pa logu.

Es iedomājos par to, ka katram garāmgājējam ir pašam
sava dzīve un savs stāsts, tāpat kā man.

Diez kā izskatās viņu dzīves ceļš?

Šis ir mans:

MANA DZĪVE LĒDZ ŠIM



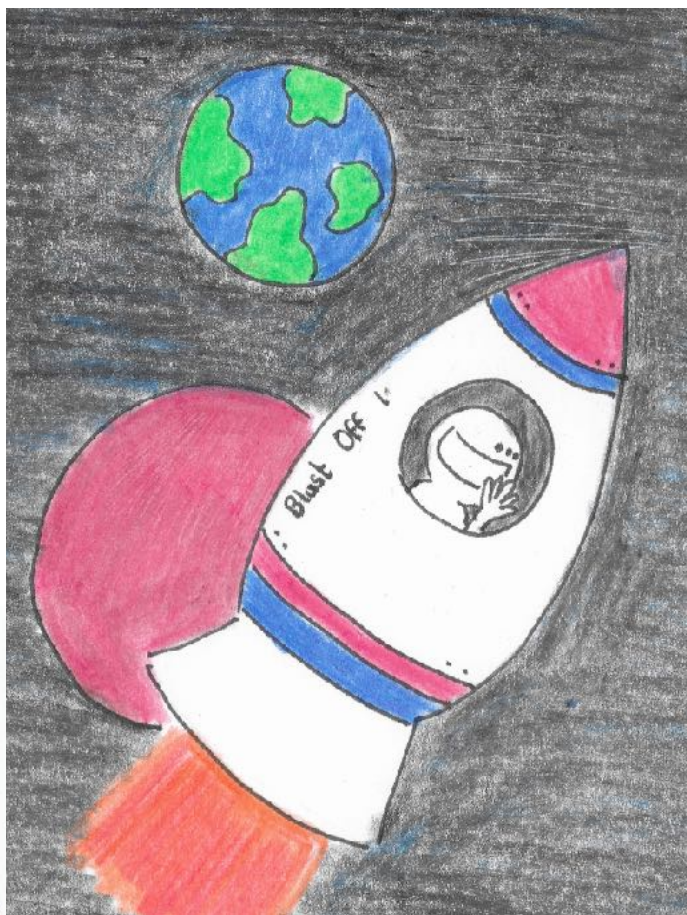
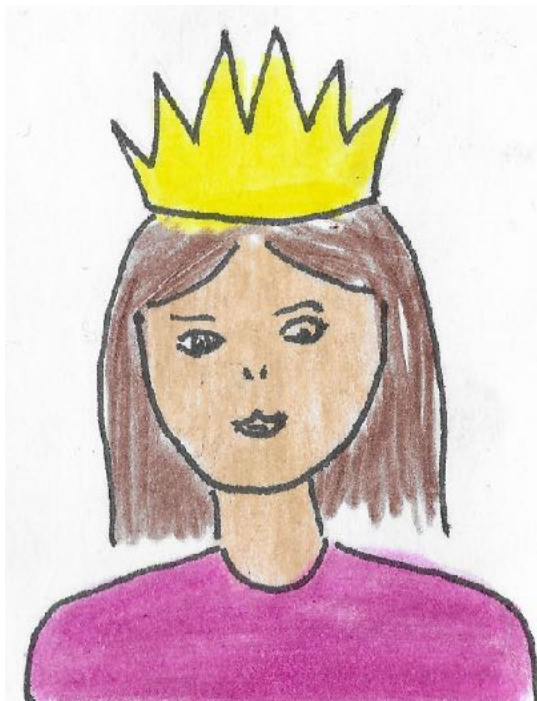
Kāds ir tavs dzīves ceļš? (Droši lūdz kādam palīdzību, jo ir grūti visu atcerēties.)

Dzimšana

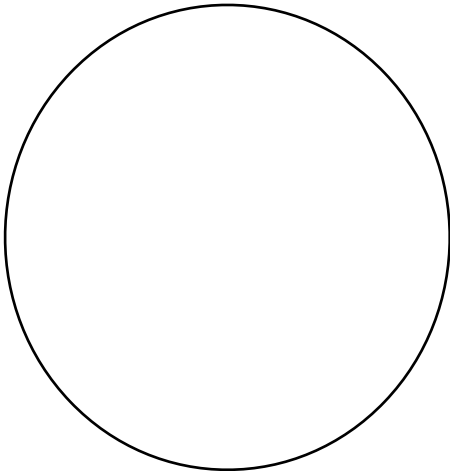
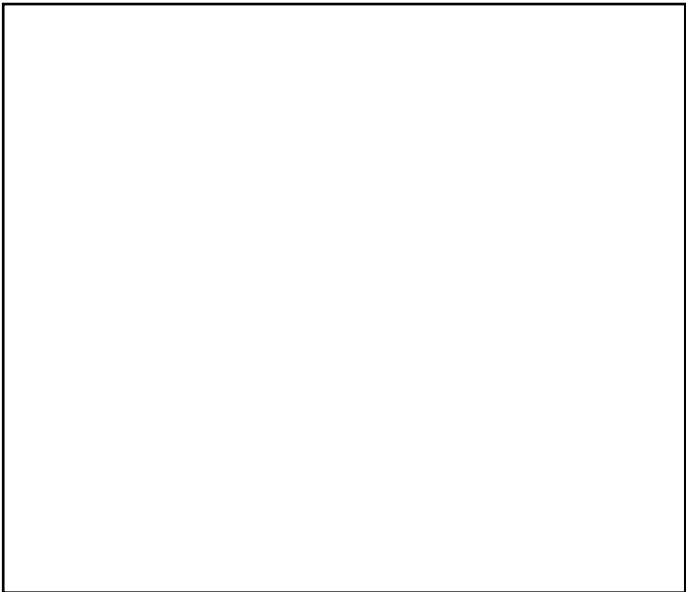
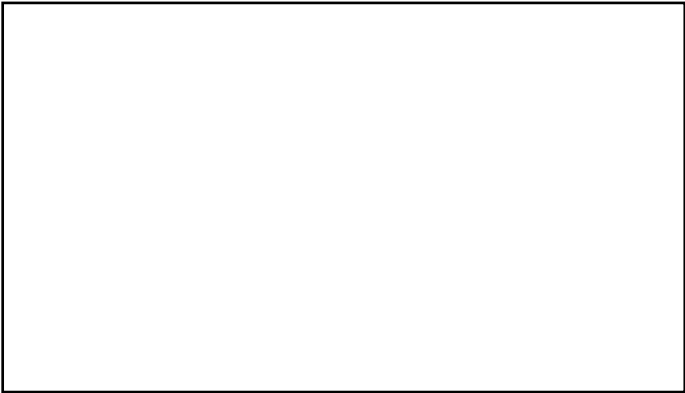
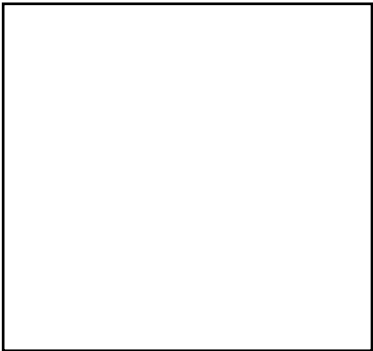
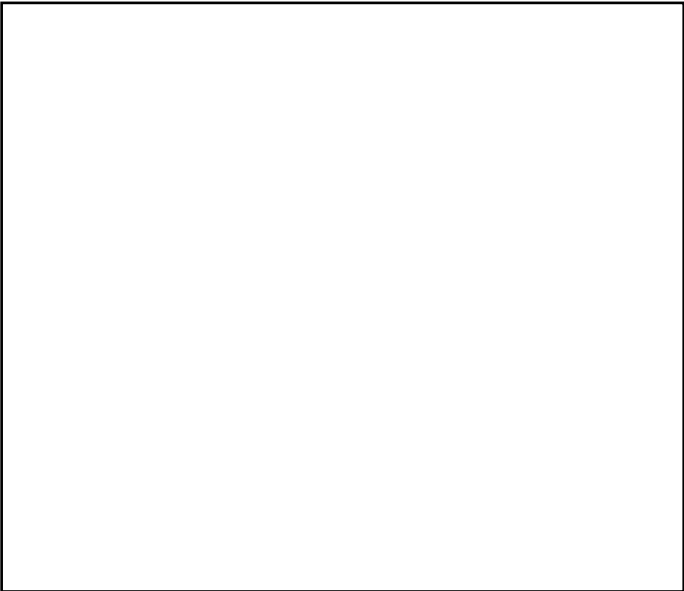
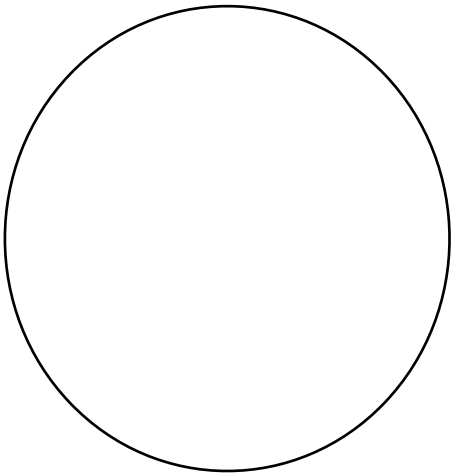
Mana dzimšanas
diņa ir _____

Pabept

Kur es gribu doties savā dzīves ceļojumā?
Te ir dažas manas dzīves ieceres un sapņi.



Kādas ir tavas dzīves ieceres un sapņi?



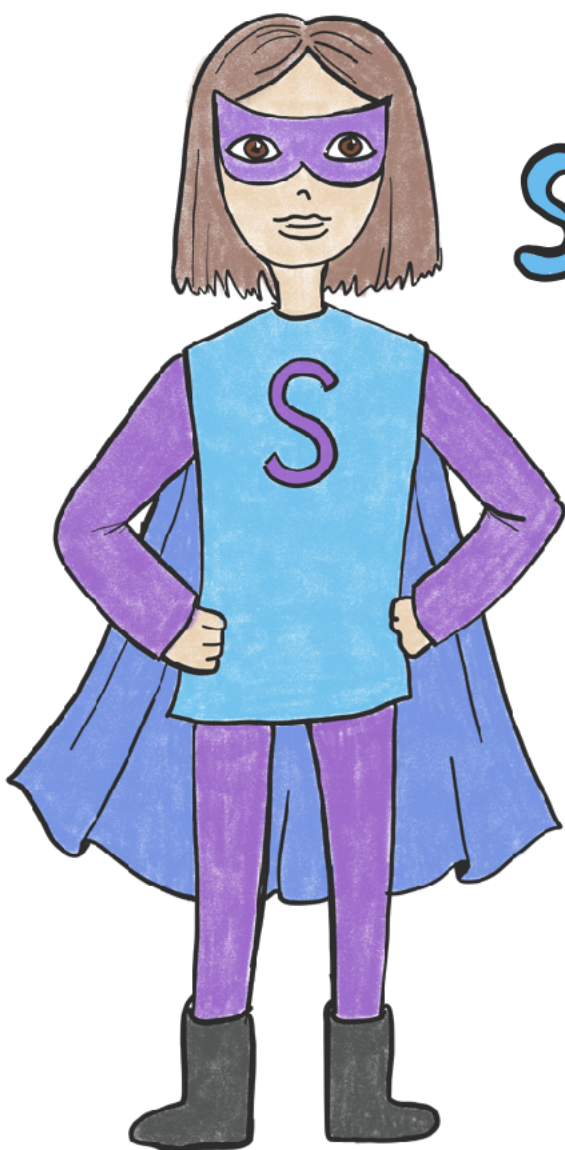
Es reizēm domāju par dīvainām lietām, piemēram, ja es kļūtu par supervaroni un varētu izvēlēties 3 superspējas, kādas tās būtu?

Manas superspējas būtu . . .

Spēja dziedināt

Spēja apturēt
laiku

Spēja būt
neredzamam
(lai neviens neredzētu, ko es daru)



Kādas būtu tavas superspējas?
Kā tu izskatītos?

A large, empty rectangular box with a thick brown border, occupying the lower two-thirds of the page. It is intended for a user to draw or write their answer to the questions above.

Vai arī, ja es pārvērstos par briesmoni, kā tad es izskatītos?

Domāju, ka es varētu izskatīties šādi:

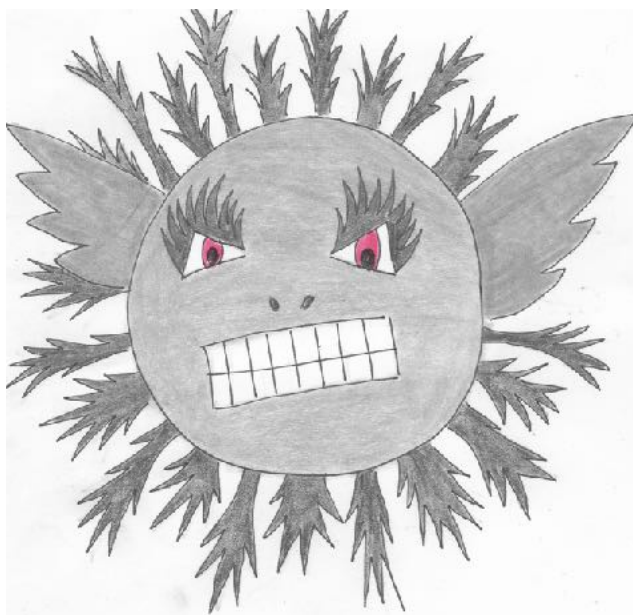


Kā tu izskatītos?



Ja es būtu
supervaronis, kādu
superlaundari man
būtu jāuzveic?

Kā es to paveiktu?



Kāds izskatītos tavs
superļaundaris?

Kā tu to pieveiktu?

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for drawing a superhero.A large, empty rectangular box with a brown border, intended for drawing a superhero.

Dažreiz, kad esmu noraizējies un nevaru aizmigt, es skatos
pa logu.

Pasaule naktī izskatās citādāka.

Tā ir tumša un ir daudz ēnu.

Es uztraucos, ka ēnās varētu kaut kas slēpties.

Dažreiz es par daudz ko uztraucos.



Dažreiz man liekas, ka es
nevaru nevienam uzticēt
savas raizes.

Es ne vienmēr spēju atrast
pareizos vārdus.

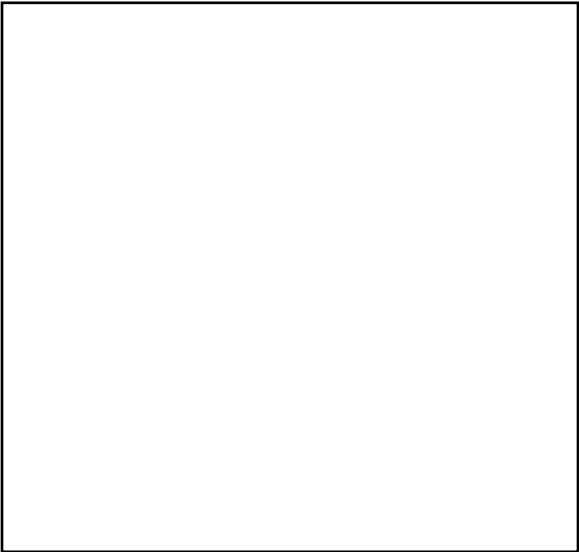
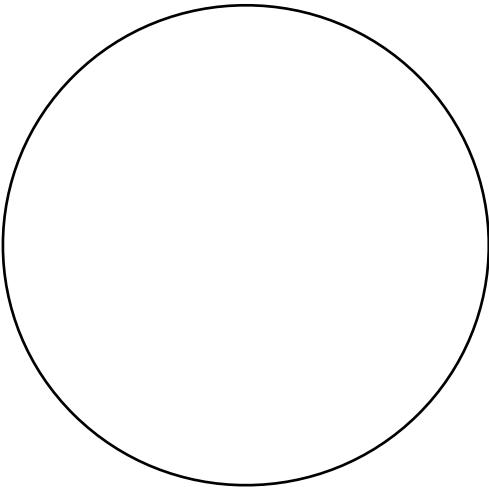
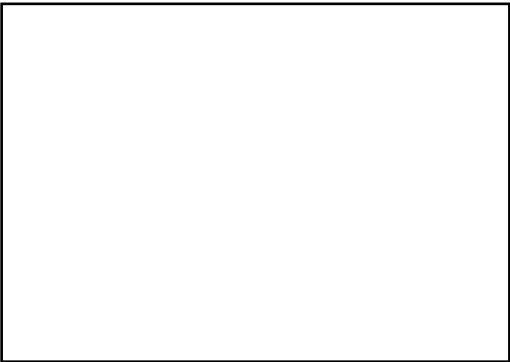
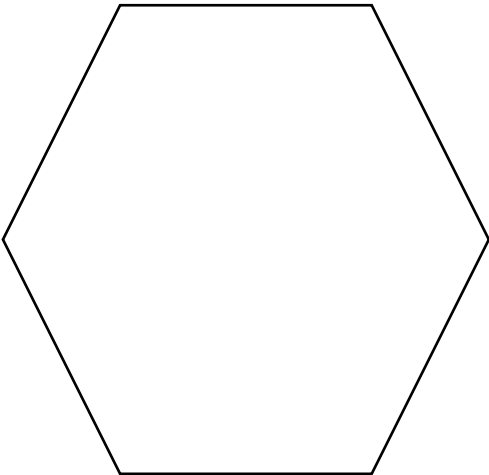
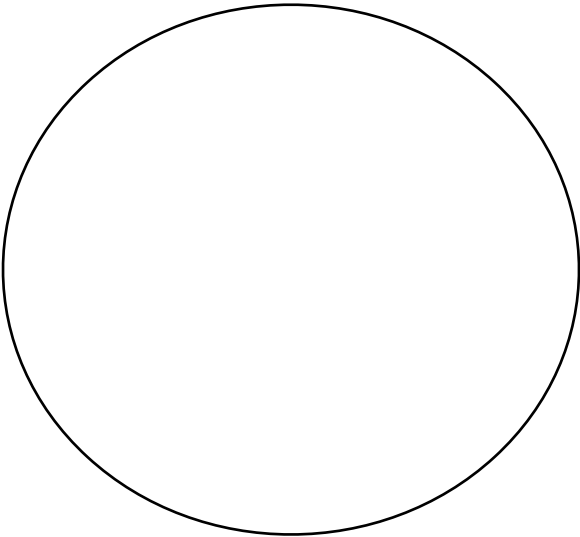
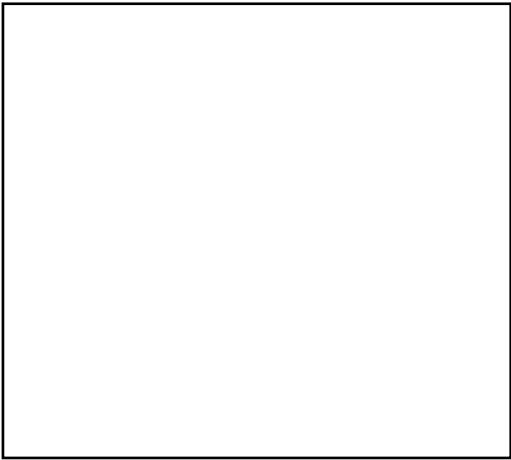
Varbūt viņi teiks:
“Nemuļķojies,” vai,
“Par to nav jāuztraucas.”

Bet es tāpat uztraucos!

Ir ļoti labi ja tu vari ar kādu
padalīties ar savām raizēm,
jo tad tās kļūst vieglākas.



Par kādām lietām tu uztraucies?



Kad es uztraucos vai esmu nomākts, mans suns ielec blakus gultā un ieliek galvu man klēpī. Man liekas, ka viņš saka (kaut arī nevar runāt):



“Ir normāli
uztraukties.
Dažreiz pasaule
var likties
biedējoša.

Ir normāli būt
nomāktam.
Dažreiz pasaulē
notiekošais ir
nomācošs.

Ir normāli just
visas šīs
nepatīkamās
jūtas, bet tas
nenozīmē, ka ir
viegli ar tām tikt
galā.

Es esmu ar tevi
un mēs tiksim ar
to galā kopā.”

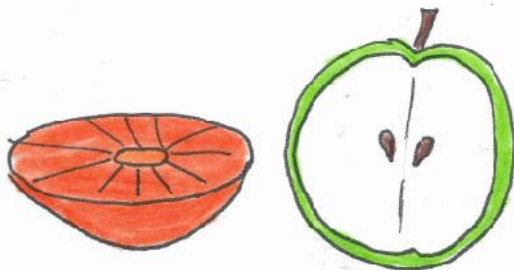
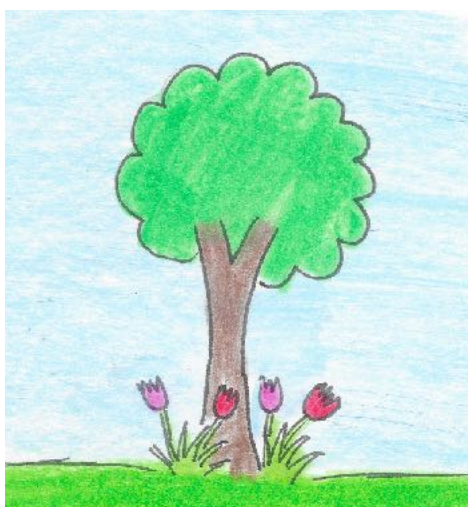
Kurš var būt ar tevi grūtajos mirkļos?

Kad man iet ļoti grūti, es cenšos domāt par lietām, kas man patīk.

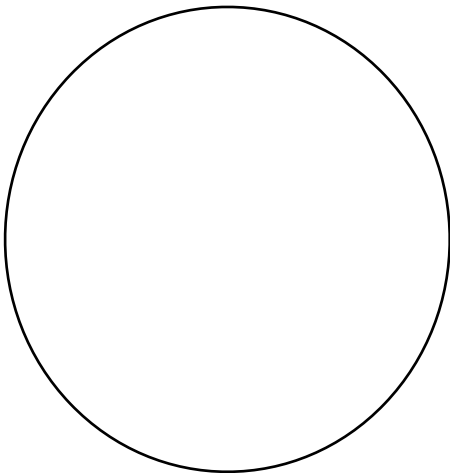
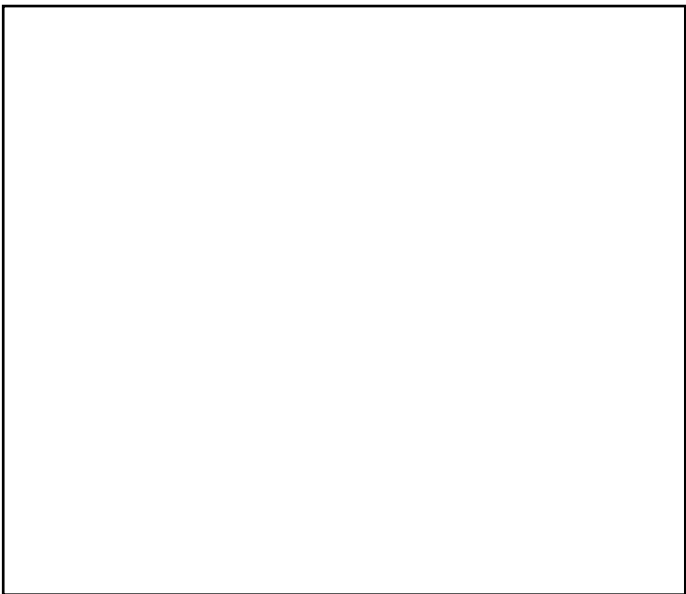
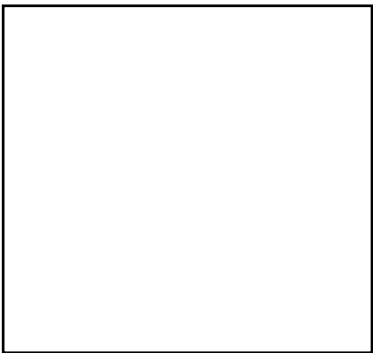
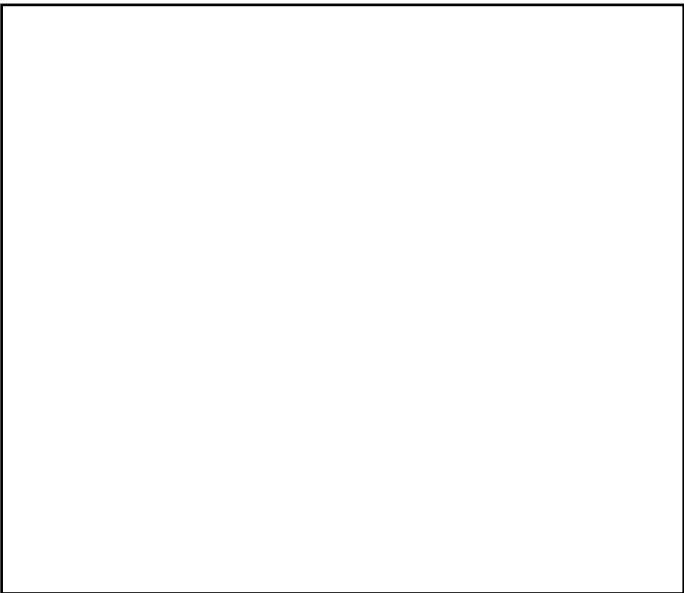
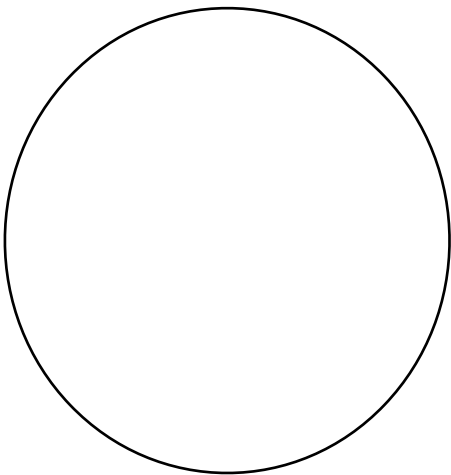
Tam es izmantoju savas maņas.



Lietas, ko es redzu, sagaršoju, dzirdu, saozžu un sataustu.

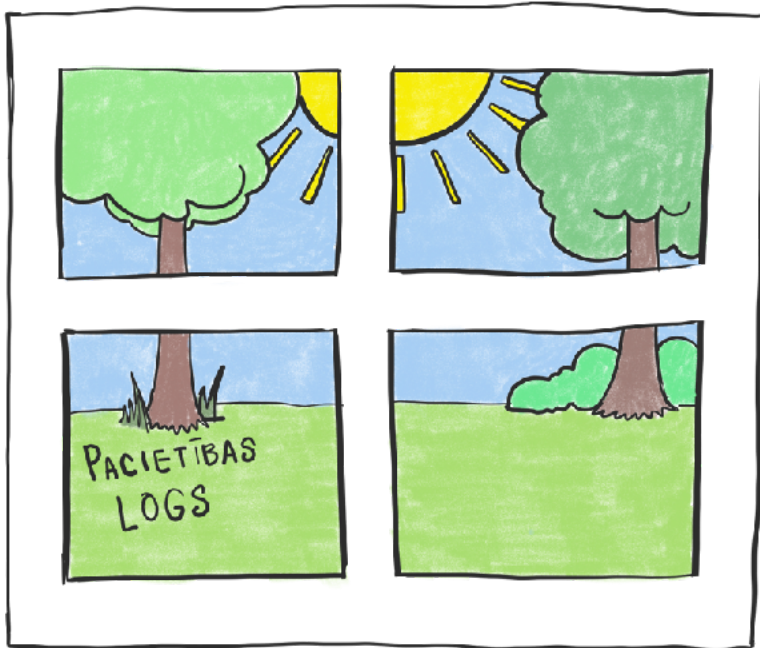


Kas tev patīk?

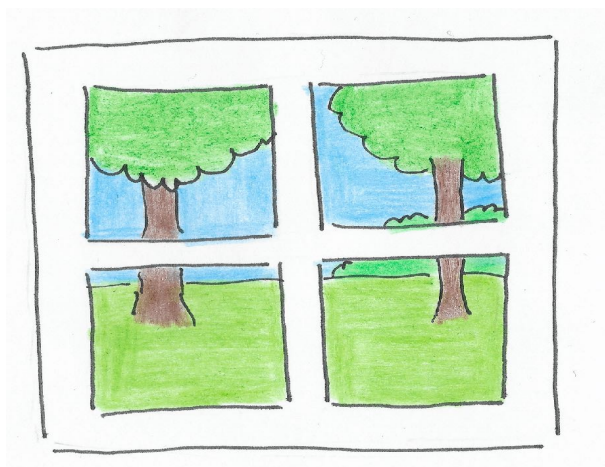


Dažreiz, kad dzīve
kļūst pārāk traka,
mēs gribam izsist
logu un pa to izlēkt.

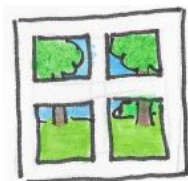
Vai arī viss kļūst tik
nomācošs, ka gribas
uzgriezt logam
muguru un nedomāt
par to, kas aiz tā
notiek.



Dažreiz es spēju
paciest visu kas dzīvē
notiek, un es jūtu, ka
varu ar to tikt galā.
Mans pacietības logs
ir ļoti liels.



Dažreiz mans
pacietības logs kļūst
ļoti mazs. Katra maza
lieta mani nokaitina,
un visa ir par daudz.



Kad emociju un problēmu kļūst par daudz, pat vissīkākā
lieta var likt izkrist pa pacietības logu.

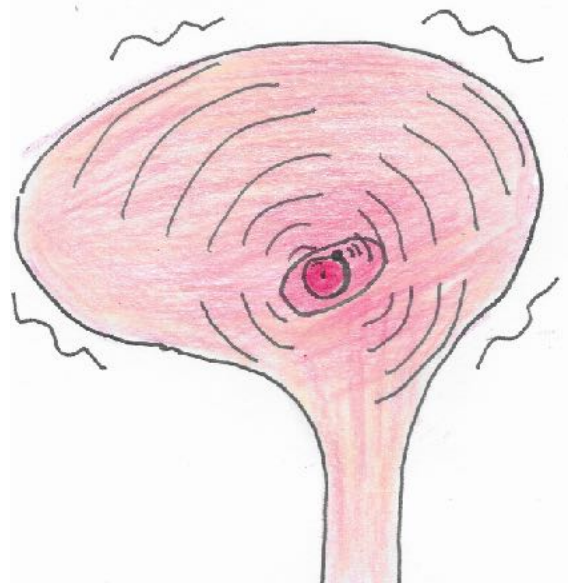


Kad apkārt ļoti daudz kas notiek, mūsu smadzenes nespēj to visu panest. Tas, ar ko tās netiek galā, sāk uzkrāties.

To var pielīdzināt ūdens glāzes pieliešanai. Ūdeni lej, līdz glāze ir līdz malām pilna un viss sāk līt laukā.

Bailes, raizes un pārslodze var ieslēgt trauksmes signālu mūsu smadzenēs.

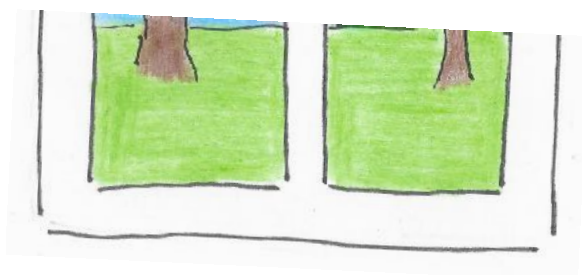
Smadzenēm ir īpaša daļa, ko sauc amigdala, kura raida šo signālu.



Amigdalas uzdevums ir mūs pasargāt un, ja tā domā ka mums draud briesmas, tā palīdz ķermenim sagatavoties sevi aizstāvēt.

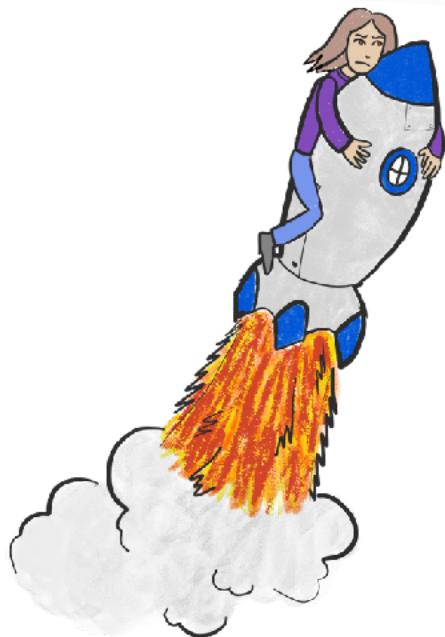


Amigdala nespēj atšķirt īstus draudus no neīstiem. Ja tai ŠĶIET, ka tie IR draudi, tā reaģē, ieslēdzot trauksmes signālu.



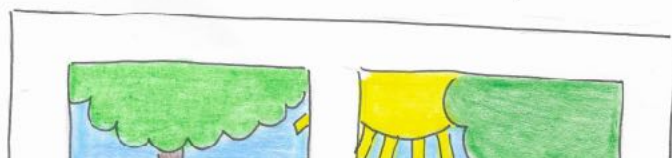
Tad mēs vairs neesam pacietības logā.

Mēs vai nu nokrītam, vai aizlidojam kā raķete.



Ja mēs nokrītam, tad arī izslēdzamies. Tu varbūt jutīsies tik ļoti emocionāli pārslogots, ka visa liksies par daudz. Tu varbūt izliksies, ka viss ir kārtībā, ka tu neko nejūti. Varbūt tu gribēsi slēpties. Varbūt ir grūti rādīt savas jūtas. Tas ir tāpēc ka tu mēģini sevi pasargāt no satraukuma.

Ja tu izšaujies pa logu, tas nozīmē, ka tev ir grūti turēt emocionālo pārslodzi sevī. Varbūt tu nemitīgi dīdies. Ir grūti nekustēties, klausīties vai ievērot instrukcijas. Tu varbūt ātri sadusmojies vai pat uzsprāgt kā vulkāns.



Katram ir savs atšķirīgais veids, kā viņi varētu izkrist pa logu. Mums visiem ir.

Tā ir normāla cilvēka dabas daļa.

Katru reizi, kad kaut kas satricina tavu pacietību un tu izkrīti pa savu logu, tam vienmēr ir iemesls, pat tad, ja mēs nezinām kāds.

Parasti iemesls ir kāda sajūta. Dažreiz mūsu domas izraisa sajūtu, ar kuru ir grūti tikt galā.



Izpēti jūtu aisbergu nākamajā lappusē un mēģini saprast, kā tu juties pēdējo reizi, kad tu izkriti pa savu pacietības logu.

Kas notika tavā galvā, ko citi nevarēja redzēt?

Sišana Kliegšana
Raudāšana Blaušana
Kaušanās Atteikšanās Rupjības
Mulķošanās Apsaukāšana Slēpšanās
Dīdīšanās Čīkstēšana Kaitināšana
Garlaikošanās Klusēšana Trokšņošana

Man bail! Esmu izsalcis! Esmu apjucis!
Esmu nomaldījies! Man slāpst! Es nesaprotu!
Esmu piekusis! Es jūtos apkaunots! Nav godīgi!
Pārslogots Es uztraucos! Neticu savām spējām!
Man ir kauns! Es jūtos stulbs! Esmu bēdīgs!
Bezspēcīgs Esmu vīlies! Jūtos, ka kaut ko izdarīju
nepareizi! Nēviens mani nedzird! Greizsirdīgs Stress
Jūtos nemīlēts! Mani neciena! Atstumts!
Nejūtos piederīgs! Nejūtos droši! Esmu
dusmīgs! Vēlos justies svarīgs! Es jūtos
vientuļš! Esmu nīkns!

Pat pieaugušie bieži izkrīt pa savu pacietības logu!



Kad tev ir daudz spēcīgu sajūtu un tu izkrīti pa savu pacietības logu, vai tu nokrīti vai izšaujies?

Var gadīties gan tā, gan tā, bet pārsvarā cilvēkiem ir raksturīgs viens no abiem veidiem.

Padomā par reizēm, kad tu izkriti pa savu pacietības logu.

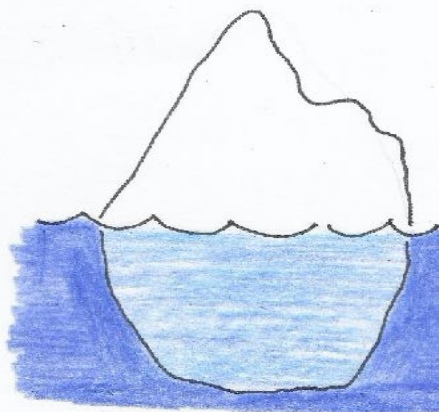
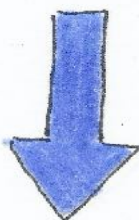
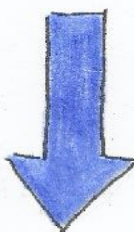
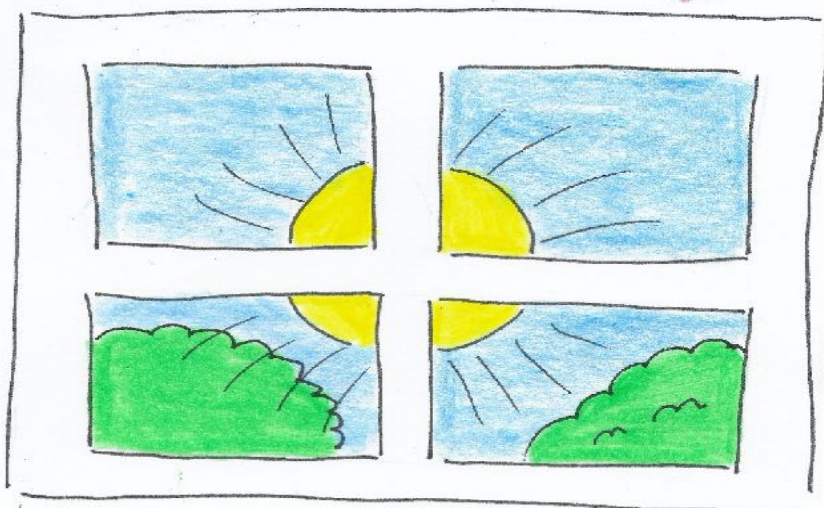
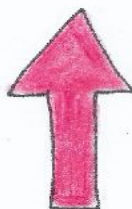


Trauksme

Uzsprāgšana Kautiņi

Nevar koncentrēties Panika

Hiperaktivitāte Dusmas



Nerunāšana Tukšuma sajūta

Slēpšanās Sastingšana Izslēgšanās

Jūtu slēpšana Aizsāpņošanas

Trauksme Noslēgtība

„ai”



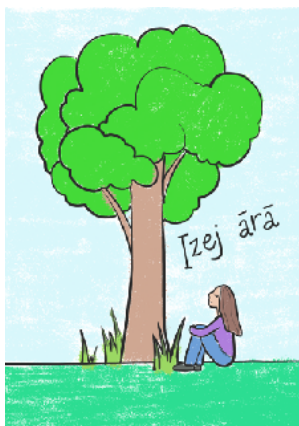
Kas var palīdzēt tev atkal
iekāpt savā pacietības
logā?

Katram cilvēkam ir savi
veidi, kā to darīt. Nav
viena pareizā veida, kā to
paveikt.

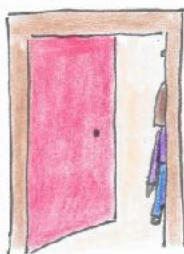
Dažreiz tas, ko tu parasti
dari, nedarbojas.

Nepadodies!

Kaut neveicas desmit
reizes, vienpadsmitajā
varbūt paveiksies.



Meklē atbalstu



Aizej uz citu telpu

ELPO



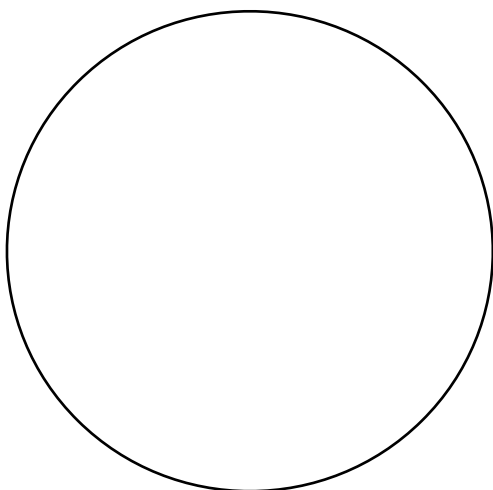
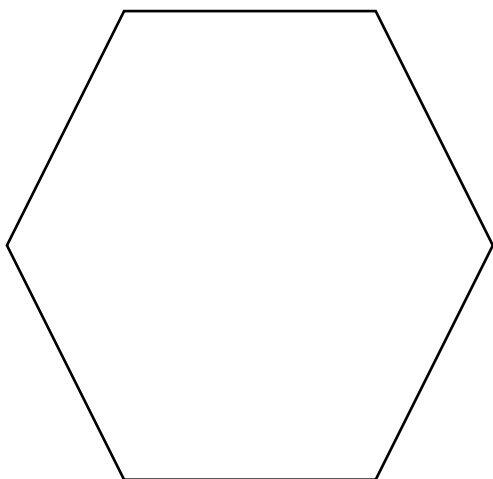
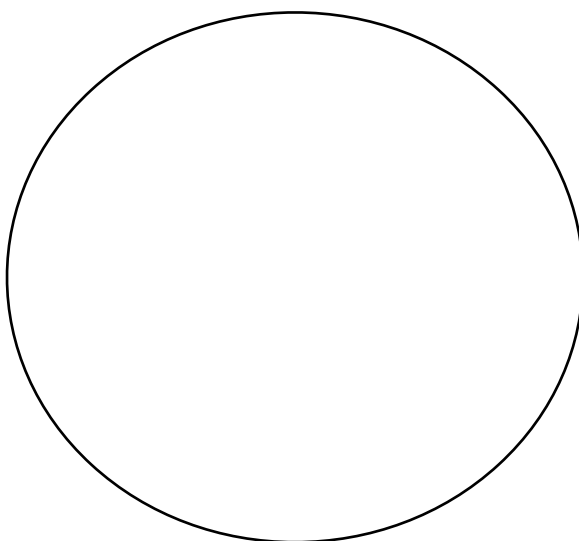
Uzzīmē kaut ko



Uzbūvē kaut ko

Tikšana atpakaļ savā pacietības logā var prasīt vairākus mēģinājumus!

Kas tev var palīdzēt atkal iekāpt savā logā pēc izkrišanas?

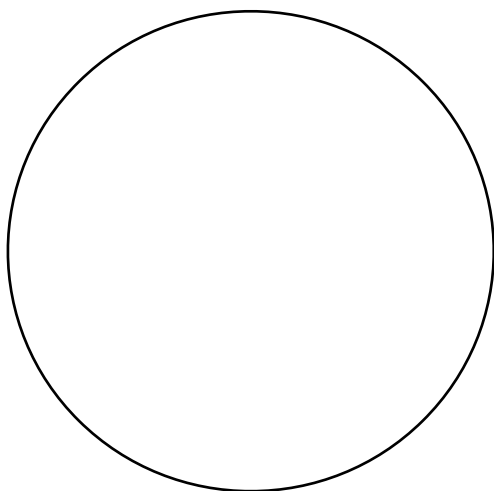
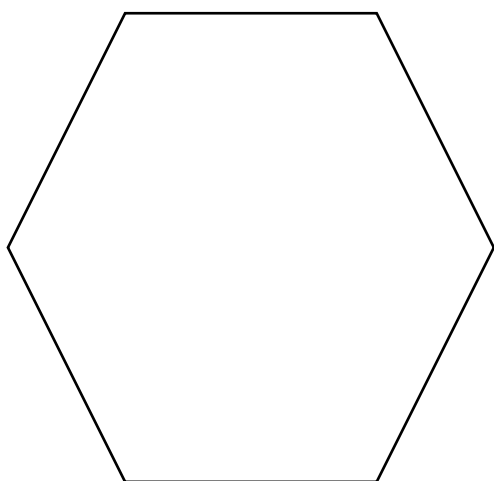


Kas nepalīdz?

Dažreiz cilvēki domā, ka viņi palīdz, bet patiesībā tā nav.

Dažreiz viņi domā, ka zina vislabāk un rīkojas pareizi, bet varbūt tas nav tas, kas tev tajā brīdī ir vajadzīgs.

Kad viņi tā dara, var būt grūtāk tikt atpakaļ savā logā. Var gadīties, ka tas padarīs visu situāciju vēl ļaunāku un tu atradīsies vēl tālāk aiz loga!



Kad ziņās rāda lietas, kas mani biedē, vai arī es dzirdu, ka cilvēki par tām runā, es bieži vēlos paslēpties no visa. Tomēr, es par to daudz domāju pat tad, kad es to negribu.

Tad ir svarīgi ieraudzīt cilvēkus, kuri var palīdzēt!

Lai arī cik briesmīgi viss izskatās, vienmēr var atrast jaukus, pretimnākošus cilvēkus, kuri uzmana viens otru un palīdz.

Atceries manu suni!!

Ir normāli baidīties.

Ir normāli uztraukties.

Ir normāli izjust daudz emociju.

Man vajag palīdzību, lai tiktu galā!



Mums ir vajadzīga arī cerība.
Varavīksne man palīdz atrast cerību.

Kā cerība izskatās tev?



Varavīksne var palīdzēt mums mierīgi elpot. Uzzīmē un izkrāso varavīksni.

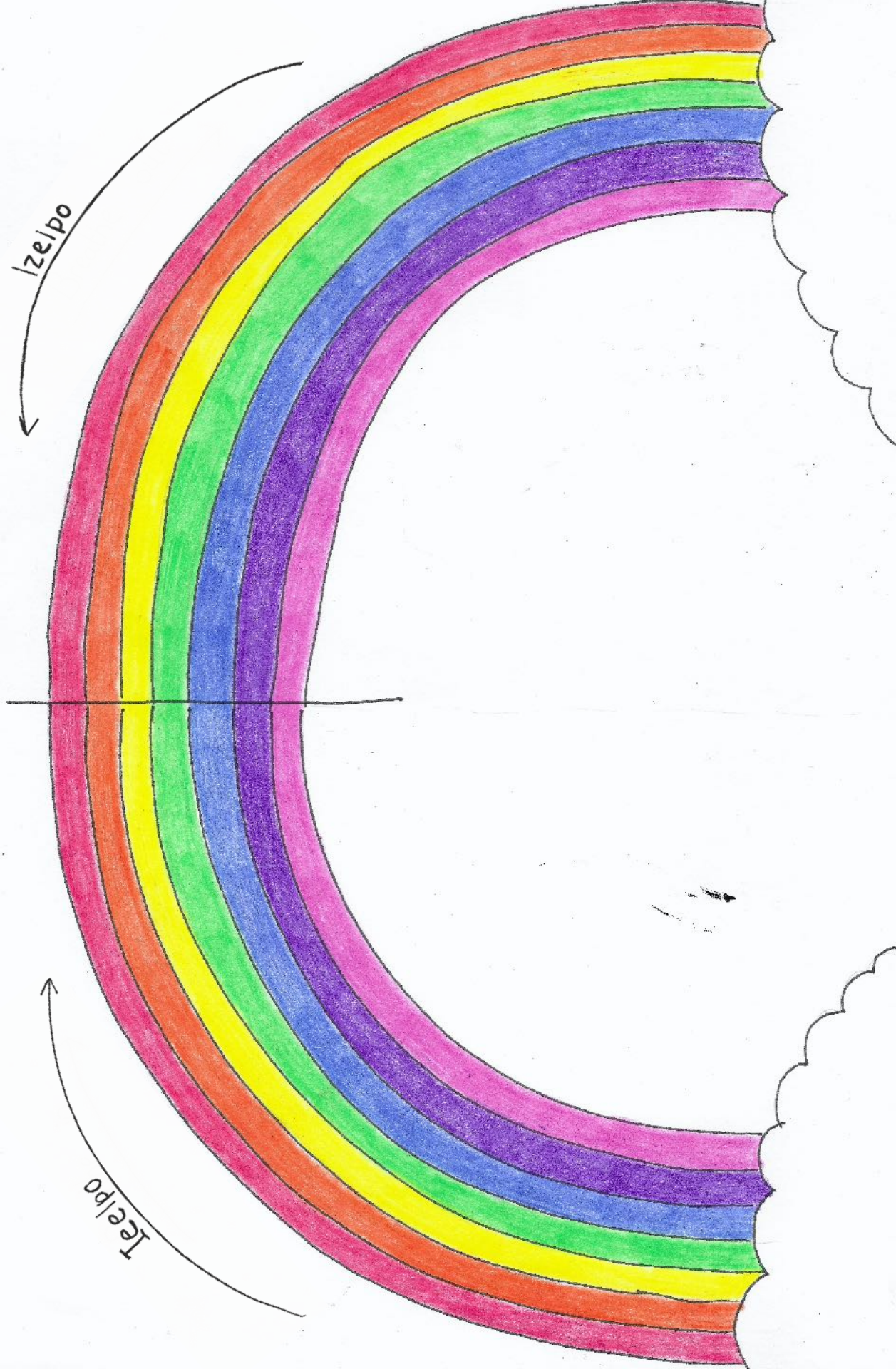
Kad jūties uztraukts, ar pirkstu velc pa katru varavīksnes loku uz augšu un ievelc elpu. Tad velc pirkstu uz leju un izelpo.

Tas var palīdzēt atkal iekāpt pacietības logā.

Dažreiz to vajag atkārtot vairākas reizes.

Varavīksne ir mana cerība.

Nākamajā lappusē es tev uzzīmēju varavīksni, lai tu arī varētu to pamēģināt.



Kad izkrītu pa savu pacietības logu es zinu, ka ir lietas ko varu darīt (varbūt ar citu cilvēku palīdzību), lai atkal tajā iekāptu. Dažreiz tas prasa daudz laika, bet es to varu.

Katru reizi, kad es iekāpju atpakaļ savā pacietības loga, tas kļūst mazliet lielāks. Tas nozīmē, ka manas smadzenes mācās nomierināties.

Kad mēs skatāmies ārā pa logu mēs katrs redzam pasauli citādāk.

Un tas ir lieliski!



Lappuse pieaugušajiem

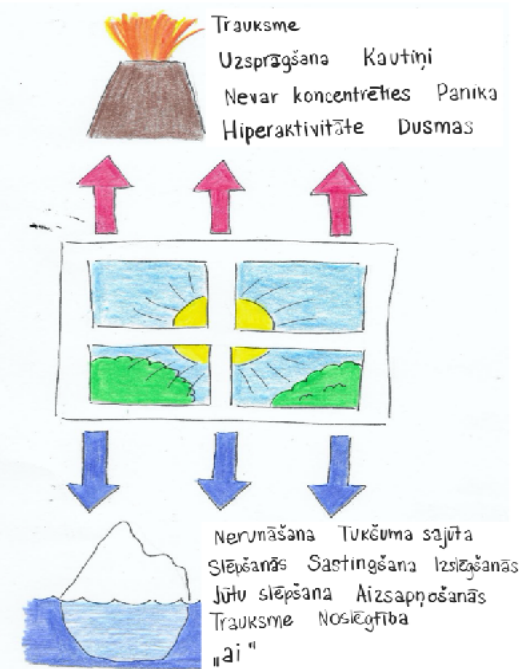
Ikviens, kas strādā ar cilvēkiem, zina ka tam, ar ko viņi var tikt galā, ir robežas. Viens modelis, kas palīdz to saprast, tiek saukts par “pacietības logu”.

(Ogden, 2006, Siegel, 1999)

Mums visiem ir tāds logs vai rāmis! Kad mēs nonākam ārpus sava “loga”, ir grūti regulēt savu uzvedību. Kad ar bērniem tas notiek, pieaugušie bieži fokusējas uz uzvedības sekām/rezultātu/izpausmi, bet aizmirst izpētīt, ko tā SAKA.

Visa veida uzvedība ir komunikācija.

Stresa situācijās gan pieaugušie, gan bērni reaģē atšķirīgi, bieži izaicinoši. Tad var iestāties “epidēmiskais efekts”, kad viens cilvēks zaudē pašregulāciju un pēc tam apkārtējie arī “izregulējas”, līdzīgi sniega pikai. Šo fenomenu skaidri var redzēt brāļu un māsu kautiņos vai arī tad, kad tu mēģini likt savam bērnam darīt to, ko viņš pats negrib.



Problēma ir tāda - ja mēs, pieaugušie, nespējam regulēt *savas* emocijas jeb esam “ārpus loga”, tad mums ir ļoti grūti palīdzēt *bērniem* palikt *viņu* logā. Tas ir tāpēc, ka bērnu smadzenes vēl aug un attīstās procesā, kas notiek no apakšas uz augšu, bet emociju regulācija notiek no augšas uz leju.

Kad bērns ir pilnīgi izkritis ārā pa savu pacietības logu (iedomājies divgadnieka dusmu lēkmi), smadzeņu augšējās daļas, kas atbild par domāšanu, spriešanu un spēju runāt ir “bezaistē” (angļu val. – *offline*) un bērns rīkojas ļoti primitīvā līmenī. Lai viņš atkal varētu iekāpt savā logā un atjaunot “tiešsaisti” ar augstākām smadzeņu daļām, viņam vispirms vajadzēs palīdzēt nomierināties, un šis process norisināsies vairākās smadzeņu daļās. Problēmas rodas, ja mēs, pieaugušie, nespējam regulēt *savas* emocijas jeb esam “ārpus loga”, jo tad mums ir ļoti grūti palīdzēt bērniem atkal iekāpt savā logā. Ja esam stresā, dusmīgi, neapmierināti un pārslogoti, arī esam ārpus sava loga un būs grūti palīdzēt bērniem atkal iekāpt savējā. Pirms bērni var iemācīties regulēt *savas* emocijas paši, viņiem ir nepieciešama līdzregulēšana (ārēja regulēšana, kas izpaužas kā atbalsts, mierinājums, veselīgi pieskārieni) kopā ar pieaugušajiem. Tas ir dabisks attīstības process. Pat pieaugušie meklē atbalstu savu emociju regulēšanā pie draugiem un ģimenes locekļiem. Bērniem vajag mūsu palīdzību emociju regulēšanā, lai vēlāk viņi to varētu darīt paši.

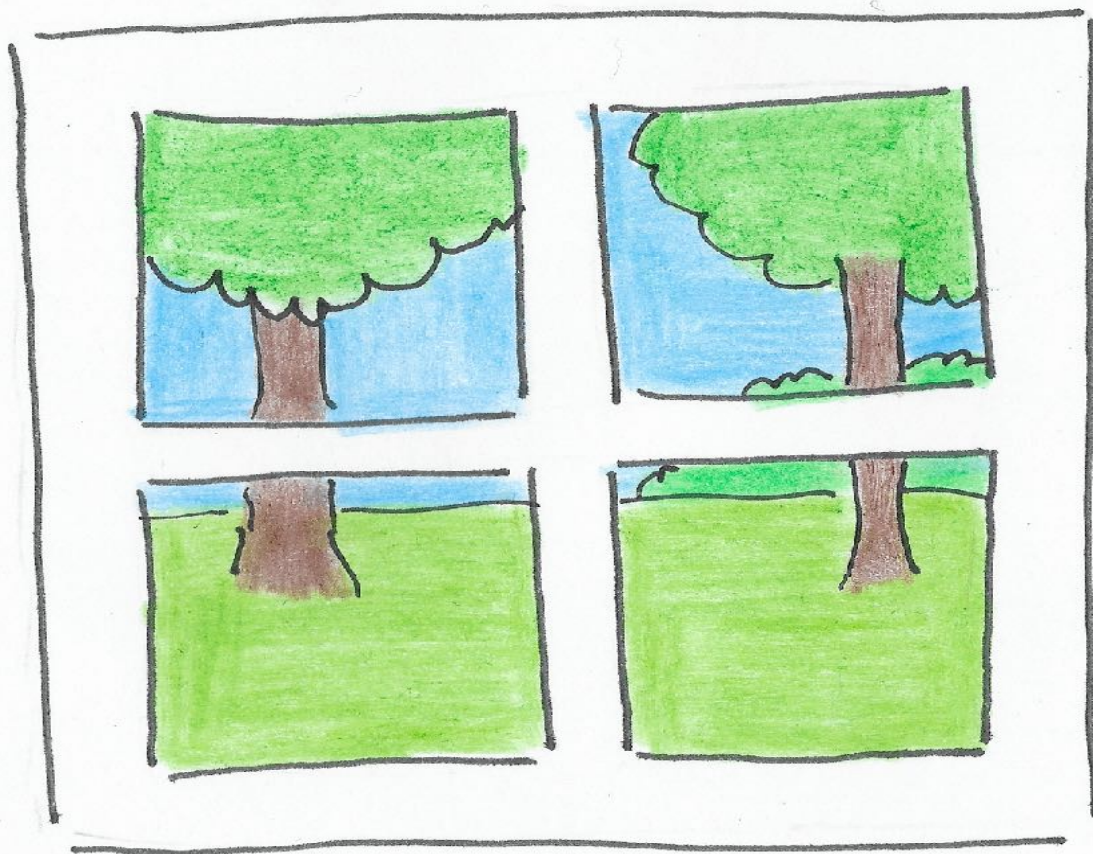
Mums kā pieaugušajiem vajag saprast savus palaidējmehānismus un stratēģijas, kas palīdz iekāpt atpakaļ savā logā, kā arī saprast, kā tas notiek arī bērniem. Tad var izveidot rīcības plānu gan SEV, gan BĒRNAM – kas ir nepieciešams jums abiem, lai nomierinātos?

Man bieži jautā - kāpēc vienu brīdi, šķiet ka kāds bērns ir mierīgs, iekšā savā logā, bet tad, acumirkļi viņš zibenīgi ātri pa to izlec? Vienkārši sakot, kaut izskatījās, ka bērns tajā atrodas, tā varētu būt ilūzija. Varbūt viņš bija tik tikko savā logā, un kaut kas niecīgs lika bērnam zaudēt pašregulāciju. Ir arī cilvēki, kuriem, traumatiskās pieredzes dēļ ir krietni mazāks logs. Padomā par pazīstamu cilvēku, kurš uzspārgst par katru sīkumu.

Es ceru, ka šī darba burtnīca palīdzēs tiem, kuri strādā ar bērniem, jauniešiem un pat ar pieaugušajiem, domāt par izaicinošu uzvedību no cita skatupunkta, labāk iepazīt sevi un iesaistīties godīgās, nozīmīgās sarunās, izmantojot gan verbālu, gan radošu pieeju, un vienam otru atbalstot.

Ja tavs bērns ir ļoti satraukts, neaizmirsti viņu nomierināt, pirms tu mēģināsi viņu iesaistīt darba burtnīcas pildīšanā, jo viņam vajadzēs smadzeņu augšējās daļas “tiešsaistes” režīmā, lai to darītu.

Naomi (kura lielāko dzīves daļu pavada, palīdzot cilvēkiem atkal iekļūt savos logos)



Naomi ir spēļu un mākslas terapeits bērniem, jauniešiem un ģimenēm. Viņa galvenokārt strādā izglītības iestādēs, slimnīcās un privātajā praksē, sniedzot terapeitiskos pakalpojumus, vadot seminārus un tālākizglītību visiem, kam interesē bērnu garīgā veselība un emocionālā labklājība. Viņa ir strādājusi dažādās institūcijās ar bērniem un jauniešiem visā pasaulē un īpaši izbauda izaicinājumus, kas jāpārvar.

Kad viņa nemēģina pārvarēt izaicinājumus, Naomi ir radījusi desmit terapeitiskos stāstus un aizrautīgi tic stāsta izmantošanai sarežģītu tēmu paskaidrošanā

https://www.amazon.co.uk/Naomi-Moore/e/B07ZXMT9JX?ref=sr_ntt_srch_lnk_1&qid=1585223153&sr=8-1

Viņa dzīvo un strādā Londonā, bet sapņo, ka kādu dienu viņai būs cits skats aiz loga.

www.acornwellbeingoutreach.com

Facebook @AcornWellbeingOutreachResources

Tulkojums: Keitija Rota un Marta Štīla
Redaktore: Inda Rone

