

Kā pirmsskolas izglītības pedagogam palīdzēt pašam sev un citiem krīzes apstākļos

Artūrs Miksons

Ārsts-psihoterapeits

2021.



Delfi.lv ✓

17 ч. • 🌐



Stikla siena varbūt arī būtu bijis risinājums, taču galvenais, ka miers mājā. 🏠



DELFI.LV

Vīrietis uzbūvē rotējošu māju, jo sieva nevar izlemt par skatu pa logu

Pamatlietas

- **Dzīves pieredze** – iemaņas/prasmes/reakcijas - var arī kropļot realitāti
- **Robežas** – jo skaidrāk, jo labāk (*izdegšanas profilakse*)
- **Somatizācija?** (“When the body says NO”)
- Biežākie klupšanas akmeņi – *bezpaldzība, bailes, skaudība, kauns, vainas izjūta*

Ikdienas atgādinājumi

- Mazāk projekciju – **vairāk realitātes testēšanas** (*nedomāt citu vietā, nepieņemt lēmumus citu vietā*)
- Mazāk idealizācijas / devalvācijas – **vairāk spēju pieņemt/izturēt ambivalenci** (*viss nav tikai balts un melns*)
- Mazāk moralizācijas – **vairāk empātijas** (*nav vienas absolūtās taisnības*)

Atgriezeniskā saite

- **Laiks un vieta** (ar iespēju atteikt !!) - robežas
- **Konkrēts fakts** - notikums, saruna, projekts, epasts utt.
- **Sekas** - no fakta izrietošanas – nevis abstraktas un vispārinātas
- **Risinājums** – nevis vainīgā meklēšana un emociju izlāde

Paldies par uzmanību!

Dr. Artūrs Miksons

dr.miksons@gmail.com