

Anketa (bērni no 7 - 16 gadiem)

Bērņa vārds (vecums): _____

Jūsu vārds, mob. tel. _____

e- pasts _____

Kad slimo: (atzīmēt ar X ne vairāk kā 2 variantus):

Temperatūra ↓↑, sāp-nesāp, guļ- skraida, nevar saprast slimš vai nē.		Komandē, kā vajag viņu ārstēt: "Dodiet man pienu! Nē, nevajag skalot kaklu, es zinu kā vajag to un to"	
Patīk slimot, gulēt gultā, neceļas, skatās TV, lasa grāmatu.		Grib, lai tuvie cilvēki būtu vienmēr blakus, rūpējas par viņu, sēdētu blakus, lasītu grāmatas, glāstītu rokas	
Ātri saslimst- ātri izveseļojas. Nevajag, lai mamma viņu samīļo. "Liec mani mierā!" – saka bērns. Grib būt vesels.		Nepatīk slimot. „ Kas palīdzēs skolotājai, ja es saslimšu? Kas sakops dārzu? u.tml. Viņš pārdzīvos, ka saslimot nespēs palīdzēt citiem un būs nevajadzīgs	
Jautā mammai "vai es esmu slimš? Kas notiek? Ko darīt? Uzdod daudz jautājumu.		Jokojas, smaida, neuztver slimību nopietni. Izklaide tos, kas nāk pie viņa apciemot.	
Baidās, uztraucas, ka var būt kaut kas nopietns		Ja stāvoklis pasliktinās, zaudē drosmi: „Tā es arī domāju, ka būs sliktāk!"	
Grib būt viens. Bēdīgs, bet nerunā ne ar vienu		Saslimst pēkšņi, temper. strauji ↑, cīnās par dzīvību	

Ja piekrītat, atzīmējiet ar „+ „. Ja nepiekrītat, nerakstiet **neko**.

-Bērns ir nepacietīgs, darbojas ātri, labāk pats, lai ātrāk izdarītu un miers „karsts”, aiz dusmām var iesist citu	
Nervozē, ja kāds kaut ko dara lēni	
Dara visu pamatīgi nevis paviršus	
-Baidās no suņiem, augstuma, tumsas, liftā un tt.	
Uztraucas par savu veselību	
Baidās no citiem nepazīstamiem cilvēkiem, bērniem	
Satraucas svešā vidē	
Staiģā pa nakti, slikti guļ	
- Sapņotājs, patīk fantazēt	
Daudz guļ, pasīvs	
Bieži saka „ Man vienalga!"	
No rīta grūti pamodās	
Negrib neko darīt, pasīvs	
- Patīk palīdzēt citiem	
Patīk spēlēties kompānijā ar citiem bērniem	
Citi bērni ar prieku spēlējas ar jūsu bērnu	
Patīk jokoties, uzjautrināt citus bērnus	
Kad paliek viens, ir skumīgs, paradās nemiers	
Paklausīgs, viegli audzināms	

Grauž nagus, kad ir viens	
Kad pajautā vai viss ir kartība atbild: „ Jā, man viss ir kartībā!”	
- Patīk būt centrā , ar citiem bērniem	
Vajag mammu, tēti blakus , egoists	
Bieži raud , žēlo sevi (var pat līdz histērijai)	
Var pietēloties, lai nedarītu kaut ko, kas nepatīk	
Mīļš, smaidīgs, patīk, kad viņu apmīļo	
-Neklausās vecākus, audzinātājus	
Visu grib darīt ideāli, bieži darbojas pāri spēkiem	
Patīk pamācīt, ieskaidrot citiem bērniem, organizēt visu darbu	
Bieži saka: „ es zinu, kā vajag! Man ir daudz idēju! „, u.tml.	
Neiecietīgs pret citiem	
Nevar aizmigt, daudz ideju, domu galvā	
-Izpalīdzīgs, nevar pateikt „ Nē”	
Pilda citu bērnu pavēles	
Citi bērni it kā nepamana manu bērnu	
1-ais neko nedarīs, nav iniciatīvas, labāk ,lai cits pasaka ko darīt un tad dara	
Viegli aizvainot	
-Bieži jauta: ko darīt, kā darīt, kā labāk, kur labāk? Kā rīkoties? Kā pareizi?	
Kopē citu bērnu uzvedību	
Patīk mācīties no citiem	
Citi bērni ne īpaši grib draudzēties ar manu bērnu	
-Grūti izvēlēties ar kādu rotaļu spēlēties, stress, pārdzīvo	
Nevar izlemt ko uzvilkt mugurā	
Ļoti emocionāls -raud un pēc brīža var jau smieties	
Mīnas, nezinot, vai iet ārā vai palikt mājās spēlēties	
-Patīk spēlēties vienam, nevajag citi bērni	
Bērnodārzā, skolā izvēlas kluso vietu un tur sēž	
1-ais nekad neies pie bērniem	
Ja atnāk pie viņa bērns, var pacelties un aiziet spēlēties citā vietā	
Maz runa, ja runa, tad ļoti klusi	
-Kad uzsāk spēli, redz, ka nesanāk, uzreiz atmet ideju turpināt darboties	
Bieži saka” Man nesanāks! Es taču teicu, ka būs slikti! Es zināju, ka tā būs! „u.tml.	
Pesimists	
Bieži šaubas , netic saviem spēkiem	
Prognozē uzreiz sliktu	
-Sajūt šausmas, izmisumu, ja rodas grūtības vai saslīmot	
Panika, trīc rokas, elpošanas traucējumi bez redzama iemesla	
Var zaudēt samaņu no emocionāla pārdzīvojuma	
Nekontrolē sevi, sasprindzinājums visā ķermenī	

Iepazīstieties ar Baha ziedu aprakstiem un, izvēloties piemērotos ziedus,

koncentrējieties uz savu **pašreizējo** emocionālo psiholoģisko stāvokli: kuras emocijas jums **tagad** neļauj justies laimīgam un atgūt iekšējo mieru? Jūs varat izvēlēties līdz 4 Baha ziediem(atzīmējiet ar X)

Melns teksts ar zīmi „-“, ir bērna pašreizējais emocionāls stāvoklis, bet zaļš ar „+” zīmi- Baha ziedu pozitīvā ietekme.

<p>Mustard / sinepe -pēkšņa, neizskaidrojama melanholija,skumjas un nomāktība, depresija ne no kā. +iekšējs miers un prieks</p>	<p>Red Chestnut / sārtā zigkastaņa -raizējas un baiļojas par saviem tuviniekiem, pārlietu jūt līdzīgi citiem +uzticas dzīvei, sūta drošas domas</p>	<p>Sweet Chestnut / kastaņa -nepanesama vientulība, pamestības izjūta, galējs izmisums, «melnā svītra dzīvē», viss ir ļoti slikti +gaisma tuneļa galā</p>
<p>Pine / priede -kritizē sevi, pārmet sev, ir neapmierināts ar saviem sasniegumiem, jūtas vainīgs (arī par citu kļūdām), pārlietu atvainojas +objektīva vainas izjūta; apzinās savas kļūdas, taču lieki pie tām nekavējas</p>	<p>Star of Bethlehem / baltstarīte -tagad vai agrāk piedzīvots šoka stāvoklis vai trauma vai sāpīgs tuvinieka zaudējums +atjaunots iekšējais līdzsvars, harmonija «balzāms dvēselei»</p>	<p>Cherry Plum / plūme - ja kaut kas nepatīk, zaudē kontroli un dara baisas lietas(košana, histēriskā kliegšana, sit, kas blakus atrodas, skrāpēšana,durvju aizciršana un tt.) +miers un garīgā veselība; veselais saprāts</p>
<p>White Chestnut / parastā zigkastaņa -domas, kas riņķo galvā, nedod miera un nerod risinājumu, nevar aizmigt, jo domas traucē. +mierīgs, skaidrs prāts</p>	<p>Beech / dižskabārdis -niecietīgs, iedomīgs , kritizē citus un izsaka spriedumus +pasaulē spēj saredzēt vairāk labā</p>	<p>Hornbeam / skabārdis -emocionāli un fiziski noguris no ikdienas rutīnas, apnika viens un tas pats +enerģisks, sāk darbus nevilcinoties</p>
<p>Wild Rose / suņu roze -intereses trūkums, rezignācija, apātija, neko negribas. +prieks un aizrautība</p>	<p>Honeysuckle / vītenšausserdis - visu laiku atceras par pagātni, kā dzīvoja agrāk, ko darīja. Dzīvo pagātnē +dzīvo tagadnē</p>	<p>Holly / ilekss -greizsirdība, skaudība, atriebības kāre, dusmas, aizdomas +mīlestība</p>
<p>Chestnut Bud /zigkastaņas pumpurs -nespēj mācīties no dzīves pieredzes, atkārtoti vienas un tās pašas kļūdas, trūkst novērošanas spēju +mācās no pieredzes</p>	<p>Walnut / riekstkoks -pārāk jūtīgi reaģē uz kaut ko jaunu,(jauns posms dzīvē) atmosfēru, ļoti ietekmējas no citiem +aizsardzība no ār pasaules; riekstkoks palīdz izlauzties un saraut važas</p>	<p>Crab Apple / mežābele -jūtas netīrs, nespēj pieņemt savu ķermeni, sīkumains, visam jābūt tīram apkārt +tīrs prāts un ķermenis; «tīrīšanas līdzeklis</p>
<p>Willow / vītols -neapmierināts, sarūgtināts, aizvainots, dzīve ir netaisna +pieņem notikumus bez žēlošanās; tic labajam dzīvē; uzņemas atbildību</p>	<p>Aspen / apse -nepamatotas bailes un sliktas priekšnojautas, trīc un dreb kā apšu lapa +spēj uzticēties nezināmajam</p>	<p>Elm / goba -vilcinās un īslaicīgi zaudē pašpaļāvību, īslaicīgi jūtas nepiemērots savam darbam: „Tas ir pāri maniem spēkiem!” +spēks pildīt pienākumus,</p>

		pašpaļāvība
Larch / lapegle -nejūtas tik vērtīgs kā citi, gaida neveiksmes, trūkst pašpaļāvības un gribas gūt panākumus +pašpaļāvīgs, nebaidās uzsākt kaut ko jaunu		

Zemāk piedāvāti Baha ziedi palīdz **ilgstošu** (mēneši, gadi) psiholoģisku stāvokļu gadījumā. Jūs varat izvēlēties līdz 2 Baha ziediem.

Meln teksti ar zīmi „-“, ir bērna pašreizējais emocionāls stāvoklis, bet zaļš ar „+“ zīmi- Baha ziedu pozitīvā ietekme.

Gorse / ulekss -zaudējis visas cerības, nepretojas grūtībām, nevēlas mēģināt mainīt situāciju.” Man nekas vairs nevar palīdzēt” +aust jauna cerība	Heather / virsis -ilgojas pēc sabiedrības, pļāpīgs pārņemts ar sevi +nesavtīgs, saprotošs, spēj uzklausīt un izpalīdzēt	Oak / ozols -neatlaidīgi cenšas par spīti grūtībām un izmisumam; pārāk liela pienākuma apziņa(darbs un tikai darbs).Nav laika sev un atpūtai. +pieņem ierobežojumus, stiprs, uzticams, izturīgs
Olive / olīvkoks -noguris, bez spēka, nepieciešama garīga un fiziska atjaunošanās, nevar no rīta pat piecelties. +atpūties un guvis atbalstu	Rock Water / avota ūdens -principiāls, bargs pret sevi(dietas, veselīgs dzīves veids, perfekcionists, vienmēr tīrība mājās), ar nelokāmiem uzskatiem +elastīgs, saprotošs, spēj izbaudīt dzīvi	Wild Oat / lāčuza -neskaidri mērķi, par ko kļūst, ko grib panākt dzīvē, nepiepildīti sapņi, ļaunas pašplūsmai +noteikts, mērķtiecīgs, zina savu dzīves aicinājumu
Vine / vīnkoks -vēlas visu kontrolēt (arī dzīvi),dominē, vēlas bezierunu paklausību, izmantojot fizisko spēku +iemīļots vadonis un skolotājs, brīvību dodošs		

Lūdzu atbildiet uz jautājumiem (drukājiet tukšajās vietās)

Vai bērns kopumā ir priecīgs, apmierināts? (pasvītrojiet vajadzīgo)

Jā

Nē

Kā bērns jūtas klases kolektīvā?(pasvītrojiet vajadzīgo)

līderis izstumtais visiem draugs

Kādas ir attiecības ar klasesbiedriem? (pasvītrojiet variantus)

- grib sev vienu sirdsdraugu, draudzēšanās svarīgāka par mācībām, nereti grūti atrast draugus, ļoti pārdzīvo katru sliktu negadījumu sakarā ar draudzību
- kautrējas, grūti atrast draugu, jo samulst
- pats negrib draugus, grib būt viens. Saka:” Ko man ar to bērnu dārzu draudzēties”
- uzskata, ka citi bērni ir stulbi, vienmēr visus kritizē, kaitina
- tracina bērni, kas ir lēnāki, tāpēc nepatīk strādāt grupā, labāk pats, lai ātrāk
- kaitina bērni, kas nemācas, slikti uzvedas, nespēlējas saskaņā ar noteikumiem
- ļoti grib iekļauties viņam svarīgā grupā, tāpēc atdarina citus(apģērbs, stils), lai tikai viņu paņemt, nav savas individualitātes
- uzskata, ka viņš nav tā vērts, lai ar viņu draudzētos
- vienmēr gatavs visiem palīdzēt, nevar atteikt, kā vergs klasē
- grib draugus, bet ļoti pļāpīgs, grib viesiem par visu pastāstīt, sēž stundām čatos, bet jūtas vientuļš, skumjš, kad paliek viens
- uzskata, ka visi grib darīt viņam pāri, tāpēc pats uzbrūk, ļoti agresīvs, sit bērnus(naids acīs) .
- vienmēr vaino citus „ Mani sita! Mani apsaukā un tt”
- baidās iet uz skolu, jo ir pieredzējis, ka viņu sita, darīja pāri.

Ja slikti gul (pasvītrojiet iemeslus):

- baidās gulēt vienatnē (istabā noteikti jābūt ieslēgtai naktslampiņai)
- bieži slikti sapņi (ir izbijies, jūtama panika)
- nevar vakarā nomierināties, jo pārāk aktīvs prāts (daudz domu)
 - grūti aizmigt, jo dienas laikā ir ļoti ātrs, aktīvs
 - neguļ pilnmēnesī

Kāda ir attieksme pret skolotājiem? (pasvītrojiet vajadzīgo)

- vienkārši nepatīk skolotājs . Bērns saka: „ Viņš ir slikts, stulbs u.tml.”
- uzskata, ka skolotājs rīkojas negodīgi- soda visus bērnus, nevis to, kas vainīgs, ielika zemāko atzīmi, nekā bērns cerēja.
- agresīvi reaģē uz visiem skolotāju aizrādījumiem, rupji uzvedas
- labi mācās, bet uzskata, ka skolotājs dara visu nepareizi(nepareizi māca, paskaidro)
- baidās no skolotāja(baidās pajautāt u.tml.)

Kāda ir attieksme pret mācībām un mācību priekšmetiem? (pasvītrojiet vajadzīgo)

- viss vienalga, dara visu, tikai ne mācīties(spēlējas mobilā, skatās pa logu)
- garlaicīgi, jo nav vēlēšanas kaut ko sasniegt . nav mērķa.
- zudusi interese pret mācībām, nekā neinteresē
- vispār nav iniciatīvas, jo sāka, ka citiem bērniem sanāk vienmēr labāk
- apzinīgs, perfekcionists, bet baidās kļūdīties, spēcīgi pārdzīvo kritiku
- ļoti augstas prasības pret sevi” Man drīkst būt tikai 9 un 10”
- grib, lai blakus sēž vecāki, tikai tad mācās
- saka, ka viss apnika, tikai rutīna

Ja ir kautrīgs? (pasvītrojiet variantus)

- baidās no citiem bērniem, skolotāja, no visa jauna
- baidās no citiem, bet reaģē emocionāli(panika, trīc rokas, vemšana)
- pakļaujas citiem bērniem, jo ir maigs un paklausīgs pēc savas būtības
- kautrīgs, jo kaunas par sevi- savu izskatu(lieks svārs u.tml.), apģērbu.....
- kautrīgs, jo nav pārliecināts par sevi

Vai ir grūtības koncentrēties? Ja ir, kā tas izpaužas?(pasvītrojiet variantus)

- sapņo, skatās pa logu
- steidzas, ir nepacietīgs, tāpēc grūti koncentrēties
- galvā kaut kādas domas, kas traucē
- traucē trokšņi, skaņas apkārt
- iekšā ir kaut kāds nemiers
- vienas un tas pašas kļūdas

Ja ir grūtības apgūt mācību vielu (pasvītrojiet iemeslus)

- pildot mājas darbus vienmēr saka” es nemāku, es nevaru, man nesanāk”
- vajag ļoti daudz laika mājas darbiem
- vienmēr sūdzas” Viss ir tik sarežģīti! Es nevarēšu to izpildīt”

Ja ir uzvedības problēmas (pasvītrojiet iemeslus)

- bērns ir ļoti agresīvs, ļauns, dusmīgs, ar ļaunu prieku kaitina citus
- bērnam ir iekšēja spriedze- aiz dusmām met priekšmetus, neskatās kur, kož, žņaudz
- aktīvs, straujš, impulsīvs, emocionāls, nevar mierīgi nosēdēt
- uzvedas pēc principa „Kam spēks, tam vara”
- uzvedas kā klauns, patīk visus izklaidēt
- bieži raud, ja notiek ne tā, kā viņš gribēja
- sūdzas skolotājiem, ja kāds dara viņam pāri . „, Es ne esmu vainīgs, citi vainīgi!

- vienkārši pārāk aktīvs, nespēj nomierināties, pats lēkā, skrien, enerģija nebeidzas.
- uzvedas kā citi. Citi dara muļķīgas lietas- viņš arī. Nav individualitātes.

Ja ir uzstāšanās problēmas? (pasvītrojiet iemeslus)

- baidās, jo ir daudz cilvēku(nervozē, nespēj izrunāt, samulst, kaklā sausums, trīc kājas)

pirms pārbaudes darba, koncerta slikti iemieg

- panika, pat nevar pateikt, kā viņu sauc
- pirms uzstāšanās saka:” Man nesanāks, es zinu, ka būs slikti u.tml.”

Ja ir motivāciju trūkums (pasvītrojiet iemeslus)

- bērns nezina, ko dzīvē vēlas darīt, sasniegt, trūkst mērķa, sava nākotnes redzējuma
- ir fantastiskās idejas, bet vienmēr pietrūkst spēka tās realizēt
- visu atliek uz vēlāku laiku
- apņemas rutīna, nav dzīvespriecīgā, apātisks
- mācās, bet netic saviem spēkiem” Man nesanāks. Es nevarēšu un tt”
- sūdzas, jo mācīties viņam ir ĻOTI sarežģīti
- palīdz citiem mācīties, aizmirstot par saviem mērķiem un sapņiem
- zina ko grib, bet sastopoties ar gudrāku cilvēku, var mainīt savas domas

Ja vecākiem neko nestāsta par sevi (pasvītrojiet uzvedības formu)

- jautrs, smejas, bet aiz tas maskas slēpj savas problēmas
- trīc, pēkšņa panika(it kā ne no kā), vecāki uztraucas par bērnu
- bieži sāp vēders, baidās no visa
- saka: „ Es pats tikšu galā!”

Citas dzīves situācijas(pasvītrojiet tās, kas saistās ar jūsu bērnu)

- liela pārslodze, zūd pārliecība par saviem spēkiem. Saka: „Es vairāk nevaru!!!”
- nevar adaptēties, uzsākot kaut ko jaunu (attiecības, dzīves apstākļi u.tml.)
- nevar adaptēties, mainot klasi, skolu
- grūti pārdzīvo tuvākā cilvēka nāvi (precizējiet kas nomira)
- ja vecāki šķiras
- pārdzīvo, jo ģimenē paradās vēl masiņa/brālītis
- regulāri slimo viena un tajā pašā laikā
- stostīšanas, valodas traucējumi
- slikti ēd **jauno**
- slikti ēd, bāls izskats
- vienmēr visu zaudē, viss krīt no rokām
- bērns jūtas aizmirsis, skumjš ne no kā
- ja bērns paliek viens(vecāki ārzemēs)
- sit citus, aizkaitināms viegli

- dusmīgs, greizsirdīgs, skaudība

Citas situācijas, dzīves gadījumi (pierakstiet)