

Kā palīdzēt bērnam pašam mācīties risināt problēmas?



Ir bērni, par kuriem saka, ka viņi ir:

- Manipulatīvi
- Vēlas pievērst uzmanību
- Nemotivēti
- Spītīgi
- Nekontrolējami
- Devianti
- Ignoranti
- Neaudzināti
- Robežas pārbaudoši
- Valdoši
- Pasīvi
- utt

Neticiet tam!

Uzvedības problēmas visbiežāk rodas bērniem, kuriem ir grūtības ar:

- Elastīgu pieeju
- Adaptācijas prasmēm
- Spēju tolerēt frustrāciju
- **Spēju risināt problēmas**

Uzvedības problēmas noteikti nav visu laiku, tās parādās tikai tad, kad nepieciešama:

- Elastīga pieeja situācijai
- Adaptācijas prasmes
- Spēja tolerēt frustrāciju
- **Spēja risināt problēmas**

Mēs mācām
bērniem,

- Staigāt
- Ēst
- Runāt

bet
aizmirstam
mācīt

- Ieklausīties citos
- Draudzēties
- Domāt
- Risināt problēmas
- Iemācīt citas sociālas prasmes

Trauksmes termometrs

- Ir bērni, kuri ir trauksmaini dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam zināt trauksmes līmeni? Pavaicājot pašam bērnam

SUDS – subjective units of distress scale



Ko mēs varam darīt,
lai samazinātu
trauksmi kaut par
vienu iedaļu?



**Jebkurā gadījumā, katrā no situācijām var
būt daudz vairāk vēstījumu nekā mēs
spējam uztvert**





Frustrācija kā problēmas pavadone

Frustrācija

 Kad bērns paliek frustrēts, mūsu uzdevums ir palīdzēt viņam saprast, kas tieši viņu padara tādu.

 Ja bērns nevar izpildīt uzdevumu, svarīgi ir izzināt, kāpēc šis uzdevums viņam šķiet grūts

**Jo zemākas ir bērna verbālās spējas,
jo vairāk viņš par savām grūtībām
paudīs ar uzvedību**

Šo bērnu vārdu krājumā nav šādu frāžu

- Atvaino, nedzirdēju
- Man nepieciešama pauze
- Es nesaprotu
- Es pašlaik nevaru runāt
- Kaut kas ir noticis
- Es esmu noguris
- Man jāpadomā

Bet viņiem var būt

- Ej...
- Aizveries..
- Es tevi ienīstu...
- Nē

Māciet bērnus piepūlēties!
Māciet pacietību!

Prasme nosaukt problēmas vārdā un
nosaukt savas sajūtas ir svarīgākais solis
risināšanas procesā



Kādas **prasmes** nepieciešamas, lai bērni mācētu risināt problēmas?

-  **Pašapziņa** (arī gadījumos, ka viņiem jānostājas opozīcijā ar grupu, draugiem vai draugu)
-  **Drosme** – lūgt nepieciešamo informāciju, pateikt nē, kad tas ir nepieciešams
-  **Domāšanas un argumentēšanas prasmes** – spēja pieņemt pārdomātus lēmumus
-  **Komunikācijas prasmes** – spēja pateikt, ko bērns vēlas un ieklausīties cita viedoklī
-  **Zināšanas par problēmsituācijām un sekām**
-  **Spēja pamanīt** un ņemt vērā citu cilvēku jūtas
-  **Spēja kontrolēt savas emocijas un rīcību, spēja gaidīt un domāt pirms rīcības**

Kā palīdzēt šajā ceļā?

-  Vizualizēt problēmu un tad risinājumu karti
-  Reversā stratēģija – izdomājam rezultātu un tad domājam, kā nokļūt līdz tam
-  Mēģinājumu un kļūdu metode
-  Manipulējam ar objektiem un faktoriem – kā, mainot kādu elementu, izmainās visa situācija
-  Meklējam kopīgos modeļus problēmās (kāpēc tieši konkrēti bērni iekļūst nepatīkšanās)

Katram vecumam savas prasmes



Vecumam neatbilstošas prasības var
novest pie uzvedības problēmām un
pat attīstības traucējumiem!

0-2 gadi

-  Piedāvā bērniem dažādas interesantas lietas, kuras viņi var saķert un bāzt mutē
-  Dod rotaļlietas, kas sniedz atgriezenisko saiti – grab, skan, klab utt.
-  Novieto rotaļlietas nedaudz tālāk no bērna, lai motivētu viņa kustības
-  Palīdzi bērniem atrisināt īstas problēmas dzīvē
-  Ļauj bērniem spēlēties ar ūdeni un dod dažādus traukus un materiālus, kuri slīkst, peld, tek utt.

Nem vērā

-  Mazuļu zinātkāre un vēlme izpētīt pasauli liek pamatu viņa problēmu risināšanas prasmēm
-  Viengadnieki risina problēmas, novērojot apkārtējos
-  Viņi atceras, kā citi atrisināja konkrētu problēmu – piemēram, atvēra aizvērtu atvilktni



3-4 gadi

-  Nodrošini materiālus izpētei “Kas notiks, ja...” – magnēti, tehnika utt.
-  Atbalsti bērna iztēli – krēsls kļūst par zirgu, tad par gultu, tad par māju utt.
-  Veido prāta vētras – ļauj, lai bērni ierosina paši savas idejas problēmu risinājumiem. Uzdod jautājumus “Ko darīt ar...”, “Cik daudzos veidos var izmantot?”
-  Ļauj bērniem meklēt savus risinājumus – piedāvā palīdzību tikai tad, ja viņi paliek frustrēti
-  Pārrunājiēt grāmatas, kurās varoņi meklēja risinājumus

Nem vērā

-  Trīsgadnieki izmanto mēģinājumu un kļūdu pieeju
-  Ja viņu risinājums nesanāk, viņi var kļūt frustrēti
-  Četrgadniekiem ir vairāk pacietības izmēģināt dažādus risinājumus
-  Valodas prasmju attīstība ļauj problēmas risināt kopīgi

4-6 gadi

- 🧱 Ļauj bērniem pašiem galā tikt ar savu frustrāciju
- 🧱 Palīdzi bērniem ģeneralizēt – veidot abstrakcijas no konkrētām problēmām
- 🧱 Diskutējiet kopā par globālām problēmām – no bērnudārza situācijām līdz globālajai sasilšanai
- 🧱 Palīdziet saskatīt pozitīvo arī drūmās situācijās



Daudz prakses

Mācieties pārformulēt frustrāciju “Es” formā

-  Es baidos, ja kāds runā ļoti skaļi
-  Man nesanāk aizsiet kurpes
-  Esmu ļoti noguris
-  Es baidos, ka kāds salauzīs manu mašīnu utt.

Ļaujiet bērnam izzināt problēmu



Brīdī kad bērns sapratīs, ka problēmu var izraisīt citas problēmas, viņš būs spējīgs iedziļināties problēmās līdz saknei.



Bērni iemācīsies, ka problēmu atrisināšana var sniegt gandarījumu un tad mudiniet viņu ne tikai atrisināt tās, bet arī mācīties pieiet situācijai no citas perspektīvas

Dusmu kontroles spēle un wicked problems



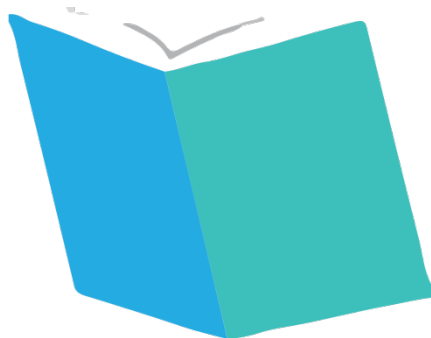
Mācīties. Draudzēties. Spēlēties

“Kas labs ir šajā situācijā?”



Stāstu (storytelling) metode

- 🧱 Stāstiet stāstus, kā jūs atrisinājāt savas problēmas
- 🧱 Lasiet priekšā veiksmīgus dialogus
- 🧱 Izmēģiniet dažādas lomu spēles



Plāns A, plāns B, plāns C

- Bērni, kuri ātri nonāk pie viena risinājuma. Vienīgā risinājuma
- Šos bērnus var saukt arī par spītīgiem, neelastīgiem gan grupu darbā, gan saskarsmē kopumā

ES DOMĀŠU!

"Es pārdomāšu dažādus variantus, kā varētu risināt šo situāciju."



Vienošanās

🧱 “Vai jūs varat izdomāt kopīgi, kā spēlēsieties ar šo mašīnu?”

🧱 “Vai tev ir idejas, kas varētu palīdzēt šajā situācijā?”

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

Vienošanās

- 🧱 Pievērsiet uzmanību, kā problēmas tiek risinātas iemīļotajās filmās
- 🧱 Spēlējiet minēšanas spēles “Kurš pirmais ieradīsies?”
- 🧱 Spēlējiet novērošanas spēles “Kādus produktus kurš liks groziņā?”

ES LIETOŠU
SASKARSMES PRASMES.



Es centīšos saprast,
kā jūtas citi cilvēki.

Iedrošiniet domāt par citiem

- Empātijas lietošana
- Rūpes par citiem
- Attiecību veidošana
- Apmainīšanās ar pieredzi
- Konfliktu risināšana utt.

ES DRAUDZĒŠOS!



Ievērošu savu kārtu.

Ļaujiet padoties



Tas ir pilnīgi OK, ja bērns nevar situāciju atrisināt. Ļaujiet reizēm to atlikt uz vēlāku laiku līdz radīsies jaunas idejas vai jauni resursi tā risināšanai

Iedrošiniet bērnus kļūdīties un pat izgāzties



Izgāšanās ir laba bērniem. Tā bērni mācās kļūdīties, nebaidīties no citu vērtējuma. Palīdziet viņiem dalīties ar savām kļūdām, parādiet, ka pat visgudrākie cilvēki kļūdās



Pasmežaties par sevi, pastāstiet bērniem, kā kļūdījāties jūs.

Ļaujiet bērniem jums nepiekrīst



Dusmu kontrole

Kas īsti jākontrolē bērniem?



Kas īsti jākontrolē bērniem?

-  **Negatīvās emocijas** – kā paust savas dusmas, nesitot citiem un nekliedzot uz citiem
-  **Pozitīvās emocijas** – kā izrādīt savu prieku, neapskaujot svešiniekus un neizjaucot citiem spēles
-  **Darbības** – kā iegūt mantu, neizmantojot nevēlamus paņēmienus - neizraujot to no rokām utt.
-  **Impulsus** – apstāties un padomāt pirms runāšanas vai darīšanas
-  **Uzmanību** – kā koncentrēties aktivitātēs un mācīties nenovērsties ārēju kairinājumu mirkļos

Kā vecāki un pedagogi:

- 🧱 Lūdziet bērniem palīdzību
- 🧱 Dodiet telpu kļūdām un cēloņsakarību izzināšanai
- 🧱 Dodiet laiku problēmu risināšanai
- 🧱 Lūdziet bērniem padomu
- 🧱 Neiedāvājiet tūlītēju risinājumu



Izvairīšanās?

Ir vairāki iemesli, kāpēc bērni izvairās no problēmu risināšanas

- 🧱 Viņiem var šķist, ka problēma ir pārāk grūta
- 🧱 Viņi var domāt, ka jūs atrisināsiet to viņu vietā
- 🧱 Viņiem ir augsts trauksmes līmenis



Nozīmīgākās pieaugušo kļūdas



Neļaujot bērniem riskēt



Risku trūkums noņem bērnu atbildību pret citiem
un neļauj bērniem emocionāli nobriest

Nozīmīgākās pieaugušo kļūdas

 Izglābjot bērnu pārāk ātri

 Tad bērns nezinās kā tas ir – meklēt resursus, atbalstu un risināt situāciju. Jūs radīsiet bērnos sajūtu, ka bērns netiek galā ar situāciju, ja jūsu nav blakus. Viņi zaudē iespēju izaugt par kompetentiem un atbildīgiem pieaugušajiem

Nozīmīgākās pieaugušo kļūdas



Apbalvojot bērnus pārāk ātri



Ja pieaugušie piekops politiku “uzvarētāji ir visi” tas radīs sajūtu, ka tieši pieaugušie ir tie, kas padara bērnu gudru un īpašu.

Nozīmīgākās pieaugušo kļūdas

 Diktējot, kas jādara un kas nav jādara

 Dod bērniem brīvību izdomāt, kas jādara. Parādi, ka zaudējums arī ir pieredze un piedzīvojums.

Nozīmīgākās pieaugušo kļūdas

 Sodot par kļūdām, atņemot privilēģijas

 Tas liks bērnam melot, pārspīlēt. Tas radīs sajūtu, ka kļūdas liek ciest. Tas liks baidīties no tevis

Nozīmīgākās pieaugušo kļūdas



Nostiprinot vainas apziņu



Tas ir svarīgi – bērniem justies motivētiem par sasniegumiem. Bērniem ir svarīgi apzināties, ka jūs mīlat viņus arī tad, kad viņi ir kļūdījušies. Šī ir beznosacījumu mīlestība.

Palieciet blakus bērniem, bet ļaujiet pašiem mācīties risināt problēmas. Vēlāk viņi tās risinās patstāvīgi, un jūs vienkārši painformēs, kā viņiem gāja

Kā varu
palīdzēt?





**Parādiet bērniem, ka problēmas var
būt miniatūri piedzīvojumi!!!**

Paldies!



www.uzvediba.lv/metodologija