

uzvediba.lv

VEBINĀRS

ADAPTĀCIJAS GRŪTĪBAS UN NEELASTĪGA UZVEDĪBA

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa





**Mēs visi savā ziņā
esam nefleksibli –**
mašīnas atslēgu piemērs

**Neelastīga uzvedība –
tas nav viens monolīts
izaicinājums**

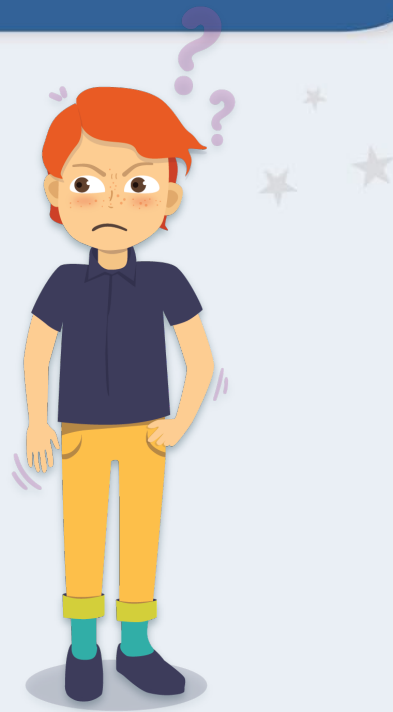


Kā izskatās neelastīga uzvedība?

- Dominējoša uzvedība, iejaukšanās sarunās, citu cilvēku personiskajā telpā
- Vēlme uzvarēt, būt pirmajam par katru cenu. Emocionāla reakcija, ja tā tas nenotiek
- Eksplozīva reakcija, ja kaut kas nav pa prātam – kliegšana, raudāšana, fiziska agresija
- Vēlme uzspiest, lai spēles vai sadarbība notiktu kādā konkrētā veidā
- Iestrēgšana konkrētās idejās, aktivitātēs, lietās, par ko uztraukties
- Nepiemēroti joki neadekvātā vietā un ar ne tiem cilvēkiem
- Citu cilvēku domu, jūtu, uzvedības ignorēšana
- Runāšana tikai par sevi

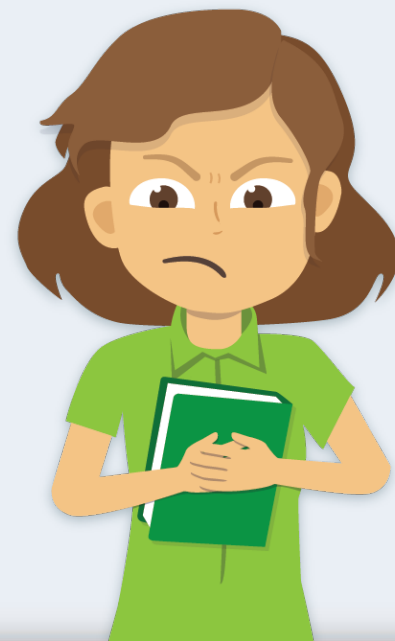
Lielākie izaicinājumi tiem, kam ir grūtības:

- Izveidot vairākus problēmas risinājumus
- Senāku pieredzi attiecināt uz aktuāliem notikumiem
- Izvērtēt, kādas sekas izraisīs viņa rīcība
- Savas domas, bažas paust vārdos
- Ar izteiktu “melnbalto” domāšanu
- Pārmaiņās vai noteikumos
- Pāriet no vienas idejas uz otru, pat ja tā ir labāka



Kas traucē sadarboties bērnam?

- Kautrīgums, sociālā trauksme
- «Prāta teorijas» neizpratne
- Nefleksibla domāšana
- Vecumam neatbilstošas prasmes vai prasības
- Grūtības izprast sociālos signālus
- Piemērotu uzvedības modeļu trūkums
- Impulsu kontroles trūkums
- Nespēja domāt ilgtermiņā
- Opozicionāla uzvedība un izteikta negativitāte



Grūtības – Konteksta aklums

- Labas sociālās prasmes var tikt definētas, kā spēja efektīvi adaptēties dažādos kontekstos.
- Tā ir spēja lasīt rakstītos un nerakstītos sociālos noteikumus, ķermeņa valodu, emocijas, reakcijas, dinamiku.



Uzvedības
problēmas ir
signāls!



Bērnus nereti pārņem
spēcīgas emocijas, un
ir viegli tās sajaukt ar
pasīvu agresiju,
ignoranci utt.



Ir bērni, kuriem ir
jāmāca matemātiski tās
prasmes, kuras mēs citi
iemācāmies intuitīvi



Skaidri formulējiet savas gaidas

- Kā mēs izturamies pret ikvienu ģimenes locekli (pienākumi, attieksme, valoda, mājas darbiņi utt.)?
- Kā mēs izturamies pret savu veselību (higiēna, pārtika, apģērbs, miegs utt.)?
- Kā klasesbiedrs (darba ieradumi, sekmes, mājasdarbu disciplīna, sadarbība)?

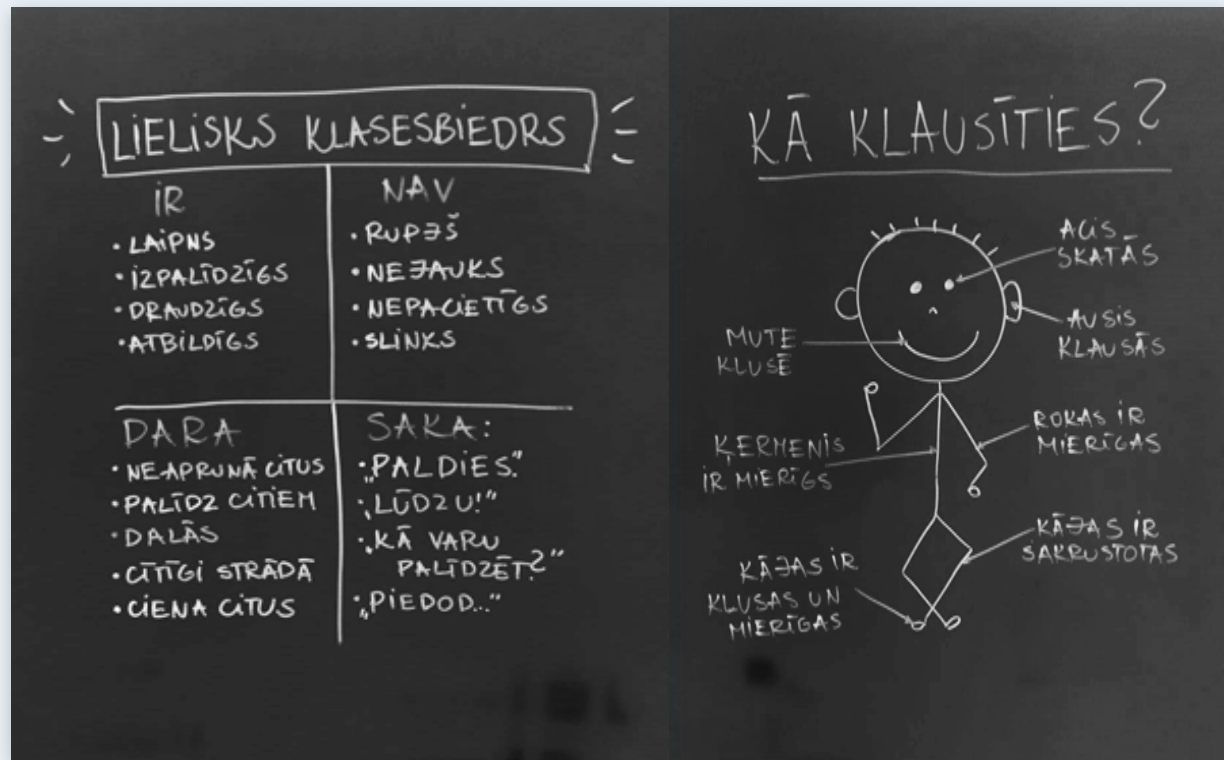
Šīs prasības un gaidas ar katru gadu pieaugs,
un tām ir jāpieaug atbilstoši bērna vecumam un spējām





*Kā vēlamā
uzvedība izskatās,
kā izklausās?*

Vizualizējiet
noteikumus
visās vidēs



**Gaidas un noteikumi
IR jāvizualizē,**
jo bērniem var nebūt ne
mazākā priekšstata, ko no
viņiem grib





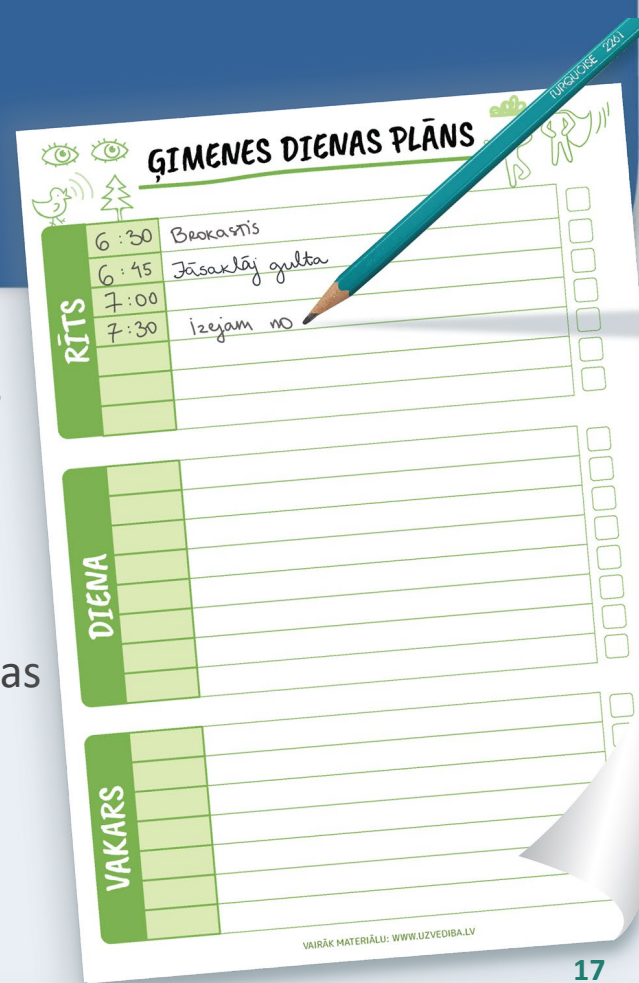
Kā bērns uztver laiku?
Nefleksibilitāti var samazināt,
mācot laika uztveri.

Ja uz skolu nav pakaļ
minūti minūtē, apvainojas
un ir dusmīgs, kaut gan
saprot, ka to ietekmē
apstākļi. Nekad nav nekur
atstāts, pamests utt. Bet
domā, ka skolā atstās,
ja 5 min. nokavē.



Laika plānošana

- ❑ Kalendārs istabā ar dzimšanas dienām, svinībām, mājas darbiem, projektiem, ārsta apmeklējumiem;
- ❑ Pusaudžiem blociņi pašrefleksijai, laika plānošanai/organizēšanai;
- ❑ Izmaiņu tāfele/plakāts, kur pierakstīt kāda veida izmaiņas (skolas, pasākuma atcelšanas utt.)
- ❑ Kopīgais ģimenes kalendārs
- ❑ Kopīgie plānošanas rituāli





Nespēja domāt
īstermiņā un
ilgtermiņā

Vispirms → pēc tam
vakar → šodien → rīt



Pēc jautājuma uzdošanas

- ❑ Iedod laiku apdomāt atbildi
- ❑ Nesteidzies ar saviem slēdzieniem un padomiem
- ❑ Nevērtē un nekritizē atbildes
- ❑ Ja vēlies kritizēt vai vērtēt, uzdod papildus jautājumus



Nesteidzini citu klātbūtnē



*Viņam vajag
vairāk laika*

Trenējiet identitātes sajūtu



Sarakstiet dažādas lomas, kādas ir bērnam

- Brālis vai māsa
- Dēls vai meita
- Mazdēls vai mazmeita
- Kaimiņš
- Rotaļu biedrs
- Klasesbiedrs vai bērnudārza biedrs
- Draugs
- utt.



Trenējiet afirmācijas, vizualizējiet tās

- *Es esmu*
- *Man izdevās*
- *Manas stiprās puses*
- *Kas man bija šodien labs?*
- *Kas labs ir mūsu mājās?*
- *Kas labs ir rudenī?*

MANA NEDĒĻA uzvediba.lv

NEDĒĻAS DIENA	KO LABU ES IZDARĪJU?	KĀ TAS LIKA MAN JUSTIES?
PIRMDIENA	Nomazgāju traukus	
OTRDIENA		
TREŠDIENA		
CETURTDIENA		
PIEKTDIENA		
SESTDIENA		
SVĒTDIENA		

Varēk lietišķu un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

Mācieties teikt komplimentus



uzvediba.lv

Uzdodiet jautājumus

*Kas palīdz
nomierināties
tavai grupai?*

*Kādās situācijās
tev ir vislielākā
trauksme?*

*Kā būtu iespējas
dot vārdu arī
klusākajiem
bērniem?*

*Kā tu jūties, kad
ir tava kārta
runāt, dot idejas?*

*Kā tu jūties,
kad komanda
liek lielas
cerības uz tevi?*

*Kas tavā komandā
tiek sadzirdēts
un kāpēc?*

*Kas palīdz
nomierināties
tev?*



Aprunājieties, kādas ir labas lomas pazīmes un kādas ir pazīmes – murgs

Ideāls brālis →

Ideāls klasesbiedrs →

Ideāls dēls →

Ideāla komanda →

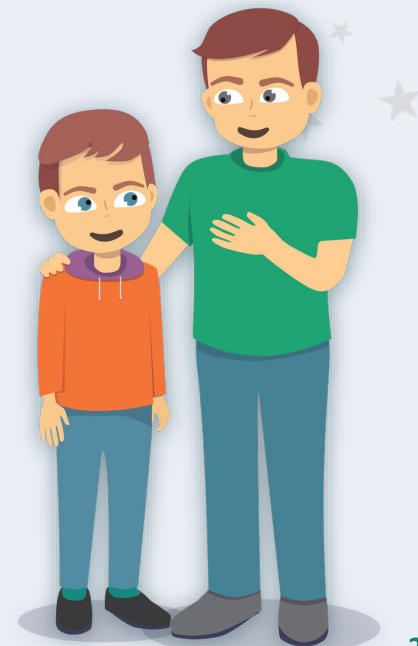
utt.

Brālis - murgs

Klasesbiedrs - murgs

Dēls - murgs

Komanda - murgs



Jautājiet

*Kāda ir tava
loma?*

*Ko tu
nākamreiz
darītu
citādāk?*

*Kas ir vajadzīgs, lai tev
izdotos veiksmīgāk
darbiņi?*

*Kas tev traucē
izpildīt
uzdevumus?*



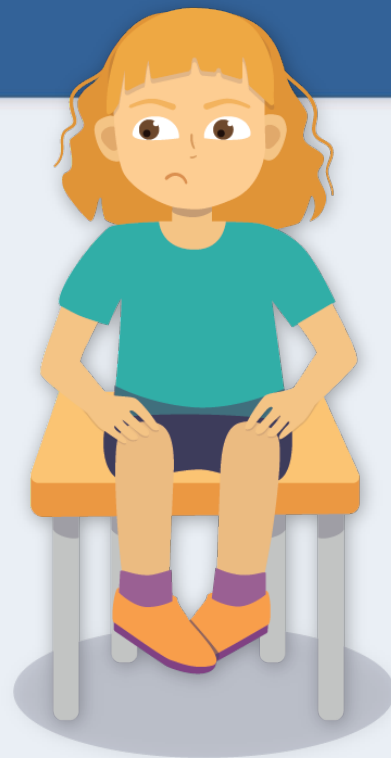
Vecāki un pedagogi – dodiet ļoti skaidru atgriezenisko saiti bērniem par viņu uzvedību.

To var izdarīt arī rotaļīgi:

- Monstriņš – iestrēgums uz idejām
- Monstriņš – eksplozivitāte
- Monstriņš – pārtraucējs
- Monstriņš – izjaucējs
- Monstriņš – nefokusētājs

«Akmens smadzenes»

- Realizēs pirmo ideju, kas ienāks prātā.
- Mēģinās vienu un to pašu lietu atkal un atkal, lai gan zina, ka tas nestrādā un baidās mēģināt jaunas lietas.



Monstriņš – Jautrības ārdītājs ballītē

- Jebkurā spēlē mēģinās uzvarēt, pat parastu rotaļu padarīs par «ES PIRMAIS!»
- Gribēs spēlēt spēles tikai tādā veidā, kā ir iedomājies tieši viņš
- Ja kāds cits sāks uzvarēt, viņš sāks raudāt, ārdīt spēles, apsaukāties utt.

Sarunām ar bērnu:

Kāpēc šim monstriņam izdodas uzvarēt?

Kādas stratēģijas viņš izmanto, lai sabojātu ballīti?

Kāpēc citiem bērniem nepatīk šis monstriņš?

Kādu padomu tu dotu supervaronim, kurš būtu gatavs doties cīņā ar šo monstriņu?

Sagatavo bērnu iepriekš (kādi monstriņi varētu darboties te?)

Brīdini par paredzamiem iespējamiem notikumiem:

- «*Tur varētu būt skaļš un pilns ar cilvēkiem*» (veikals);
- «*Tur varētu skanēt mūzika, kas tev nepatiks*» (klases vakars);
- «*Kāds varētu tev netīšām pieskarties*» (skolas gaitenis);
- «*Iespējams, būs jāstāv garā rindā*» (kafejnīca);
- «*Tu varbūt mani uzreiz nepamanīsi, bet es būšu tur un tevi gaidīšu*» (garderobe);
- «*Tur varētu būt karsti*» (sporta zāle).

Pastāsti bērnam, ko nozīmē nevienmērīga attīstība

FLEKSIBLA DOMĀŠANA	STŪRGALVĪBA (nefleksiblas domāšanas dēļ)
Nenoslēdzos, palieku atvērts idejām.	Jau pieņēmu lēmumu pirms cilvēka uzklausišanas.
Es pieņemu, ka katram ir dažāds viedoklis.	Mans viedoklis ir labākais.
Esmu pacietīgs.	Es negribu pārtraukt, jo man ir taisnība.
Ļauju otram izskaidrot savu ideju, nepārtraucot viņu.	Man nav jāuzklausa citu cilvēku viedokļi.
Es uzmanīgi klausos.	Esmu noslēdzies.
Esmu atvērts pārmaiņām.	Man ir bail no pārmaiņām.
Atstāju laiku jautājumiem un paskaidrojumiem.	Es jau visu zinu, tāpēc otra domas nav svarīgas.
Dodu laiku, lai kārtīgi uztvertu informāciju.	Aši pieņemu lēmumus.



<http://www.plantlovegrow.com/decision-making.html>

Dodiet laiku
nomierināties! Iziet
visu stresa ciklu



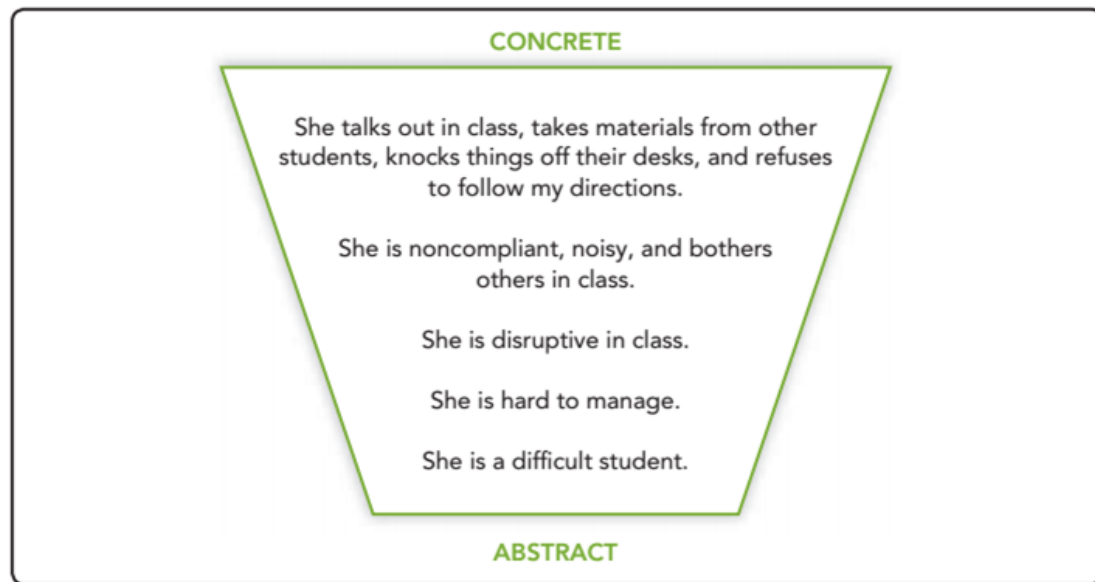


Robežas –

jo sarežģītāks ir bērns, jo
skaidrākas robežas ir
svarīgi nospraust

Pedagogiem - dodiet ļoti skaidru atgriezenisko saiti vecākiem

FIGURE 3.3 A sample feedback continuum: Abstract to concrete.



konfliktus?



<http://www.uzvediba.lv/draudzigai-klasei/>

PĀRSTEIGUMS!

Rādam, ka ne visas
pārmaiņas ir sliktas un
jāmeklē tajās labais.



Pozitīvi pārsteigumi dienas gaitā

- Mācīšanās spēles (negaidītas);
- Iziešana pastaigāties, iesaistīšana ikdienas darbos, kur var izpausties radoši (piemēram, vienkārša ēst gatavošana, kur var veikt izvēles);
- Konkrēti ikdienas rutīnas uzdevumi skolā vai mājās jādara ar detaļu maiņu tajos (ikdienas darbību secība, noteikumi, uzdevumi, ko parasti darītu pa vienam, jādara ar solabiedru vai otrādi utt.)





Vai bērnam ir vide, kur
viņš var redzēt un baudīt
labu sadarbību?



Labas sadarbības prasmes

arī ļoti atšķirīgu bērnu,
var pasargāt no
izstumšanas un pat
vardarbības

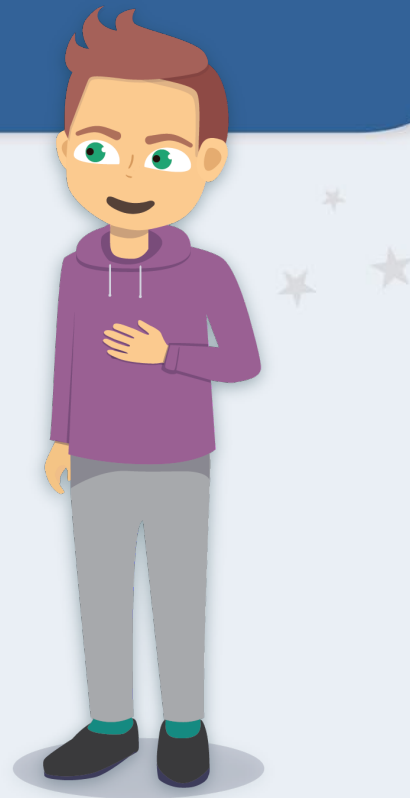


- Jo mazāka būs cilvēka iespēja kontrolēt situāciju, jo augstāks būs stresa līmenis;
- Bez veselīgas kontroles sajūtas bērni jutīsies bezspēcīgi un pārsātināti, bieži kļūs pasīvi vai noraidoši;
- Ja bērniem aizliedz izdarīt jēgpilnas izvēles, pastāv liels trauksmes un pašdestrukcijas risks.



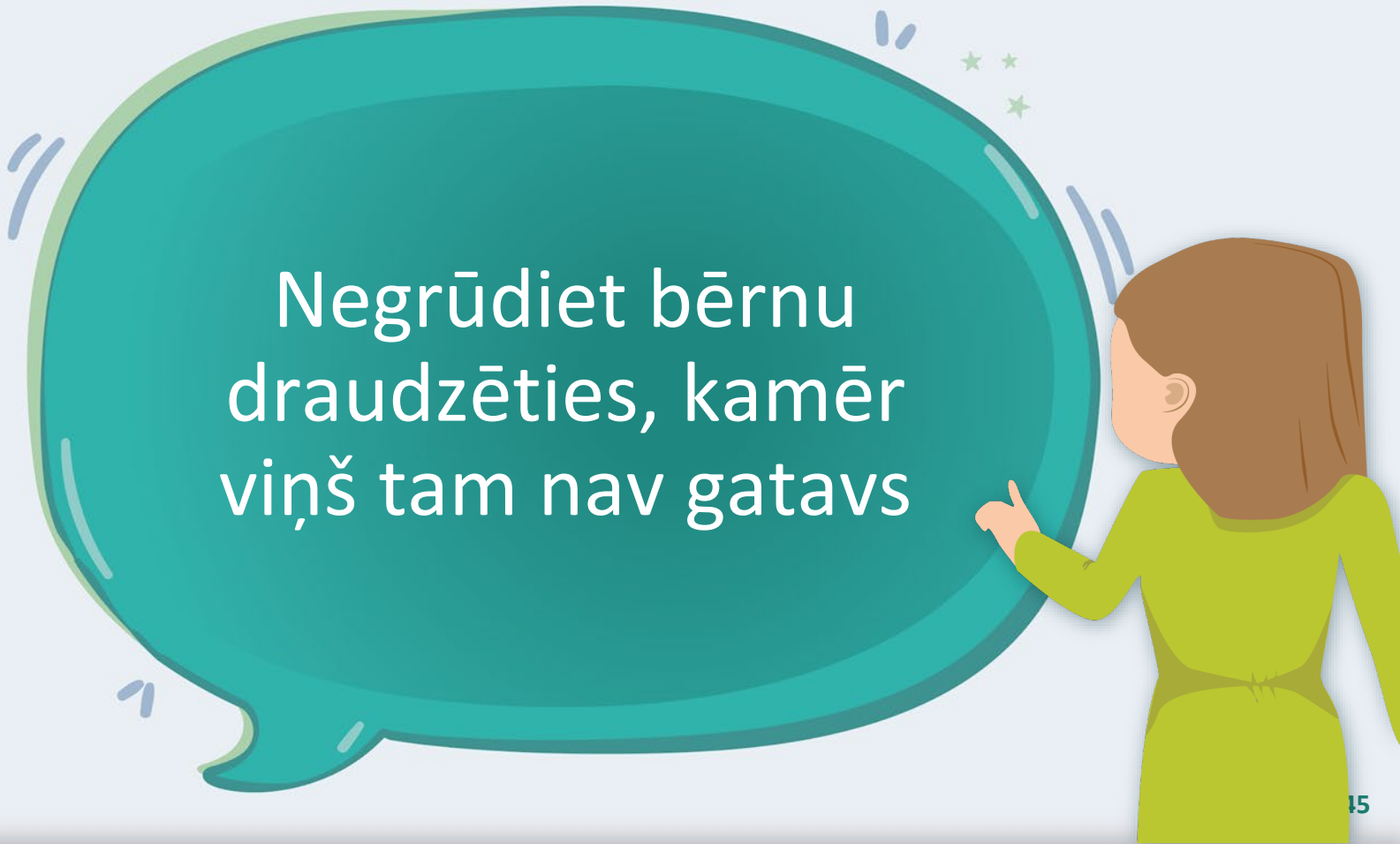
Palīdz brīvprātīgie darbi

- Tiek doti konkrēti uzdevumi un bērnam ir konkrētas lomas;
- Pasākumu organizēšana, jo daudz un dažādi uzdevumi (iesaistīšanās Skolēnu padomēs);
- Bērns ierauga savu vietu lielākā kontekstā;



Kautrīgums



A cartoon illustration of a woman with brown hair, wearing a green long-sleeved top, pointing her right index finger towards a large, teal speech bubble. The speech bubble has a white border and contains white text. There are small blue and green decorative marks around the bubble. The background is a light blue gradient.

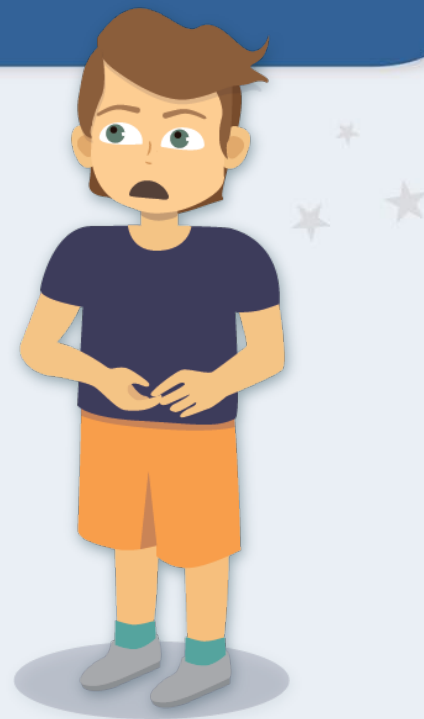
Negrūdiet bērnu
draudzēties, kamēr
viņš tam nav gatavs

Kautrīgums

- Kautrīgiem bērniem vienkārši nepieciešams vairāk laika;
- Iekšējie dialogi var palīdzēt:

Es tikšu ar visu galā, man tas izdosies, man tas vienmēr ir izdevies, izdosies arī šoreiz

- Parādiet, kā jūs cīnāties ar nepārliecinātību un kautrīgumu, modelējiet savas situācijas dzīvē;
- Saproti, kas sniedz bērniem drošības sajūtu, kas veido piederības sajūtu.



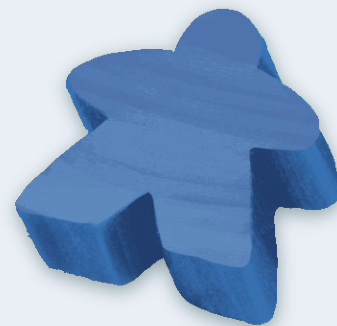
Kā trenēties pārvarēt kautrīgumu?

- Spēlējiet lomu spēles – kā sasveicināties, kā stādīties priekšā, kā pastāstīt par sevi, kā izteikt un saņemt komplimentus, kā būt draudzīgam
- Aiciniet draugus ciemos, dodieties pie draugiem
- Iedrošini, bet neveic spiedienu
- Esat paši sociāli
- Izvēlaties piemērotas aktivitātes, kur var iesaistīties daudzi - ziepju burbuļu pūšana, zīmēšana, galda spēles, bumba
- Palīdzi saprast bērna stiprās puses
- Saki, ka ir OK kautrēties. Akceptē to.



Spēles, kas maina noteikumus spēles vidū

- Pentagon;
- UpWords latviešu valodā;
- Sabotieris;
- UNO;
- Sadarbības spēles utt.



Maksimāli izvairīties no spēlēm, kur dominē nejaušības elements
(codenames, katanas ieceļotāji, carcassonne)

Sociālā trauksme, jeb sociālā fobija



Sociālās trauksmes biežākās izpausmes

Nepamatotas bailes, apdraudējuma sajūta no sabiedrības.

- bailes no kritikas, bailes no kritiskas nopētīšanas;
- bailes uzstāties, aizstāvēt viedokli;
- nespēja rakstīt citu cilvēku klātbūtnē;
- nespēja skaļi lasīt citu cilvēku klātbūtnē;
- nespēja apmeklēt sabiedrisko tualeti;
- bailes, nepatika pusdienot, ēst ārpus mājas.



Sociālā trauksme nav kautrīgums, slinkums



Lielisks palīgmateriāls skolēnu emocionālajai audzināšanai un praktiskai sasprīgtu situāciju risināšanai.

DUSMU KONTROLES SPĒLE

VIENKĀRŠU UN SAREŽĢĪTU SITUĀCIJU RISINĀŠANAI SKOLĀ UN ĀRPUS TĀS

Dusmas skolā?	Risinājumi ir dažādi!	Dusmas mājās?
30 situāciju kartītes	60 iespēju kartītes	30 situāciju kartītes
	15 domāšanas kartītes 15 relaksācijas kartītes 15 sociālo prasmju kartītes 15 problēmu risināšanas kartītes	
Spēlē: individuāli, divatā, grupās, ar klasi vai konsultācijās skolā vai mājās		

Trauksmes termometers

- Ir bērni, kuri ir trauksmaini dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam zināt trauksmes līmeni? Pavaicājot pašam bērnam!
- Izmantojiet kontrastus – sabrukusi māja vai salūzis zīmulis, izlijusi sula vai udensplūdi
- **Cik liela ir mana problēma? plakāts**



Daudzi bērni ir tik
trauksmaini, ka viņiem
nav nekāda priekšstata,
kādu problēmu
viņi risina





«Prāta teorijas» neizpratne



Nefleksibla domāšana



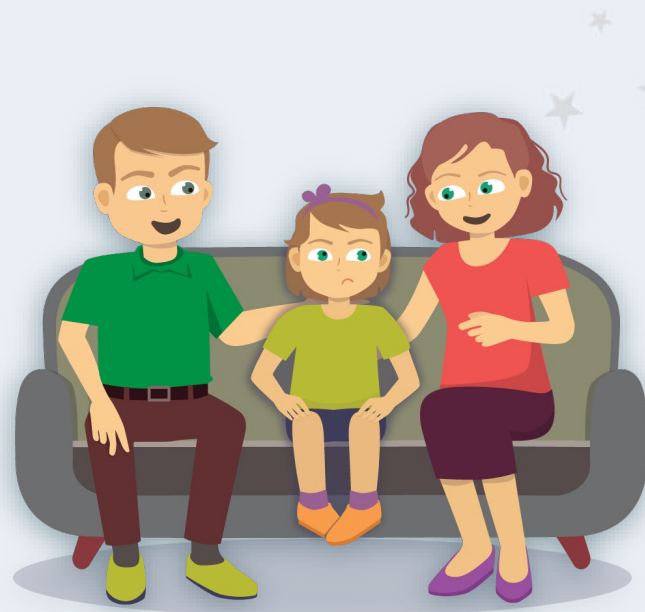


Zīmējiet
prāta kartes!



Maziniet perfekcionismu

- Nesalīdzini sevi ar citiem, nesalīdzini bērnu ar citiem
- Runā par savām kļūdām, neizdošanos
- Stāsti stāstus no savas bērnības, jaunības mācību un treniņu, kļūdu un mēģinājumu posma
- Māci nomierināšanās un domāšanas stratēģijas



Vecumam neatbilstošas prasmes vai prasības

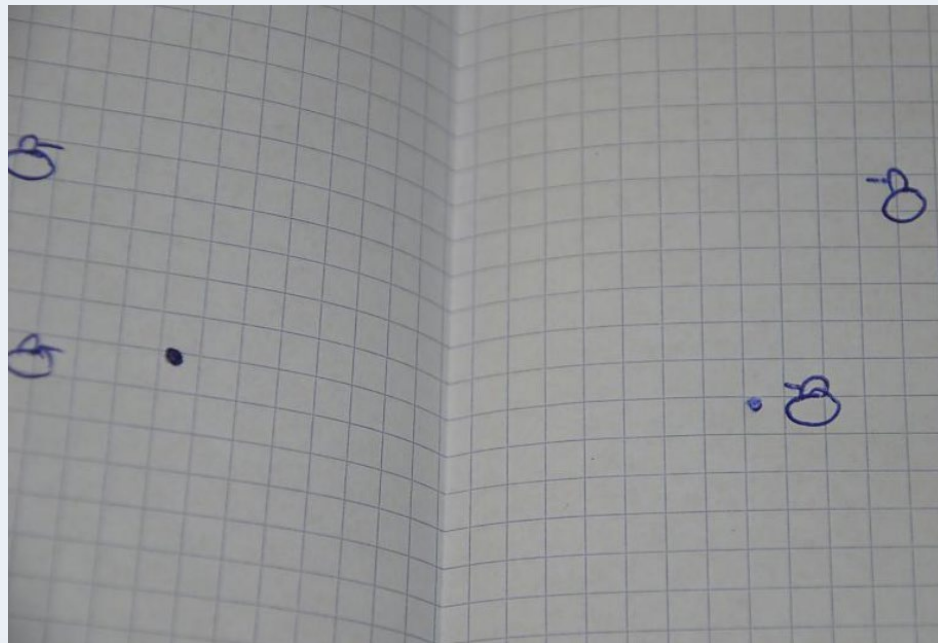
- Nespēja lūgt palīdzību
- Sajūta, ka viss jādara vienam pašam
- Domas:

*Tikai vārguļi lūdz palīdzību,
Tikai vārguļi padodas utt.*



Būvējiet lielus projektus, kur nepieciešams lūgt citu palīdzību

- Spēlējiet zīmēšanas spēles kopā
<https://spoki.lv/spele/Speles-uz-papira-jeb-ko-tavi-senci/795330/1/2>
- Gigi bloks
- Zīmēšana uz tapešu ruļļiem
- Sienu apkrāsošana



Saraksti lietas, ko tu
gribētu darīt kopā un
palūdz bērnam izveidot
šādu pašu sarakstu



Spēlējiet kopā spēles

- Kāršu spēles, Uno, Duraku, Sabotierus utt.
- Stratēģiskās spēles - Katanu, Vilcienus, Pandemic utt.
- Videospēles





Grūtības izprast sociālos signālus

Kā mācīt saprast sociālos signālus?

- Pievērsiet uzmanību, ja redzat neparastu uzvedību filmās, multenēs utt.
- Ja bērns saka: *“Tas uzvedas dīvaini, izskatās dīvaini”*, pavaicāji, kas viņaprāt ir šis “dīvainums”?
- Lielākoties tie ir smieklī nevietā, nepiemērota ķermeņa valoda, dīvains ģērbšanās stils, netīri mati utt.



Kā mācīt saprast sociālos signālus?

- Trenējaties uzturēt acu kontaktu
- Vēro bērna ķermeņa valodu *“Es redzu, ka tu smaidi. Par ko tu domā pašlaik?”*
- Kopā vērojiet ķermeņa valodu
- Miniet cilvēku nodomus, tālāko rīcību
- Spēlējiet spēles “Ko darīt, ja” par uzvedību dažādās situācijās
- Pievērs uzmanību citu cilvēku balss tonim
- Praktizējiet dialogus kopā. Spēlējiet lugas, izvēlaties grāmatu tekstus, kur ir daudz sarunu, spēlējiet dialogu spēles
- Izspēlējiet ikdienas situācijas un neparastus notikumus



Piemērotu uzvedības modeļu trūkums



Modelējiet, kā parādīt sadarbību

- Nospraust robežas
- Vienoties par darāmajiem darbiem
- Lūgt
- Piekāpties
- Atvainoties un pieņemt atvainošanos
- Vienoties par kopīgu mērķi
- Darīt kopā sarežģītas un vienkāršas lietas - kārtot māju, vārīt zupu, cept piparūkas, velt sniegavīru utt.



A large teal speech bubble is the central focus. To its left, a girl with brown hair in a ponytail, wearing a purple shirt and shorts, is running towards it. To its right, a group of five children are looking at it. One boy in the foreground has a surprised expression. The background is light blue with some small green stars and blue motion lines.

Apmeklējiet ballītes,

ja arī bērns uzvedas dīvaini.

Apmeklējiet interešu pulciņus, kolektīvu
saiešanas ar ģimenēm



Man atkal viss jādara vienai!

Tad, visticamāk, jūsu komandas darba
modelēšanas prasmes kā
pieaugušajam ir jāpilnveido

Impulsu kontroles grūtības

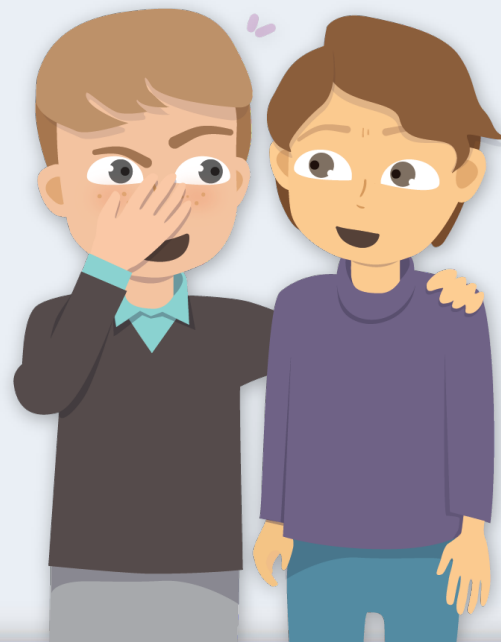


- Impulsu kontrolei nav korelācijas ar intelektu, darbaspējām, atmiņu
- Daudzi bērni ļoti pārdzīvo savu impulsivitāti
- Bīstami kļūst tajā brīdī, kad bērni zaudē ticību, ka spēj kontrolēt savu uzvedību



Impulsu kontroles trūkums

- Nepacietība
- Citu pārtraukšana pusvārdā
- Baumu izplatīšana par citiem
- Nespēja glabāt noslēpumus
- Nespēja citiem iedot uzvaras laurus, paslavēt citus



Ir bērni, kuri ātri
iemācās, ka uzvesties
slikti ir izdevīgi



Varbūt bērnam ir
grūtības saprast
verbālas instrukcijas?





Jo zemākas būs bērna
verbālās prasmes, jo
vairāk viņš savas
problēmas izrādīs
uzvedībā

Izteikti opozicionāla uzvedība



Kas rada opozicionālu uzvedību?

- Disfunkcionāla un/vai haotiska ģimenes dzīve
- Ģimenē ir vai ir bijušas atkarību problēmas
- Vājas, mainīgas, nekonsekventas robežas bērna audzināšanā
- Vide, kur šāda uzvedība ir laba izdzīvošanas stratēģija
- Garīgās veselības problēmas ģimenes loceklim vai pašam bērnam
- Piesaistes problēmas
- Trauksme un depresija
- Traumatiski notikumi

Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .

78

Kas rada opozicionālu un narcisistisku uzvedību?

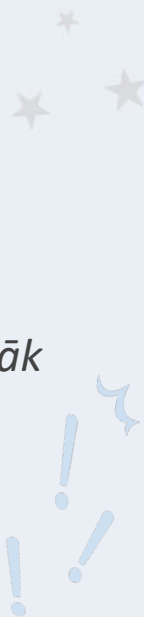
- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas, jo tās risina pieaugušie;
- Bērnam nav iespēja garlaikoties, jo pieaugušie visu laiku cenšas viņu izklaidēt;
- Kad bērns paliek destruktīvs, pieaugušie ignorē to vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt;
- Izlaists bērns bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas.

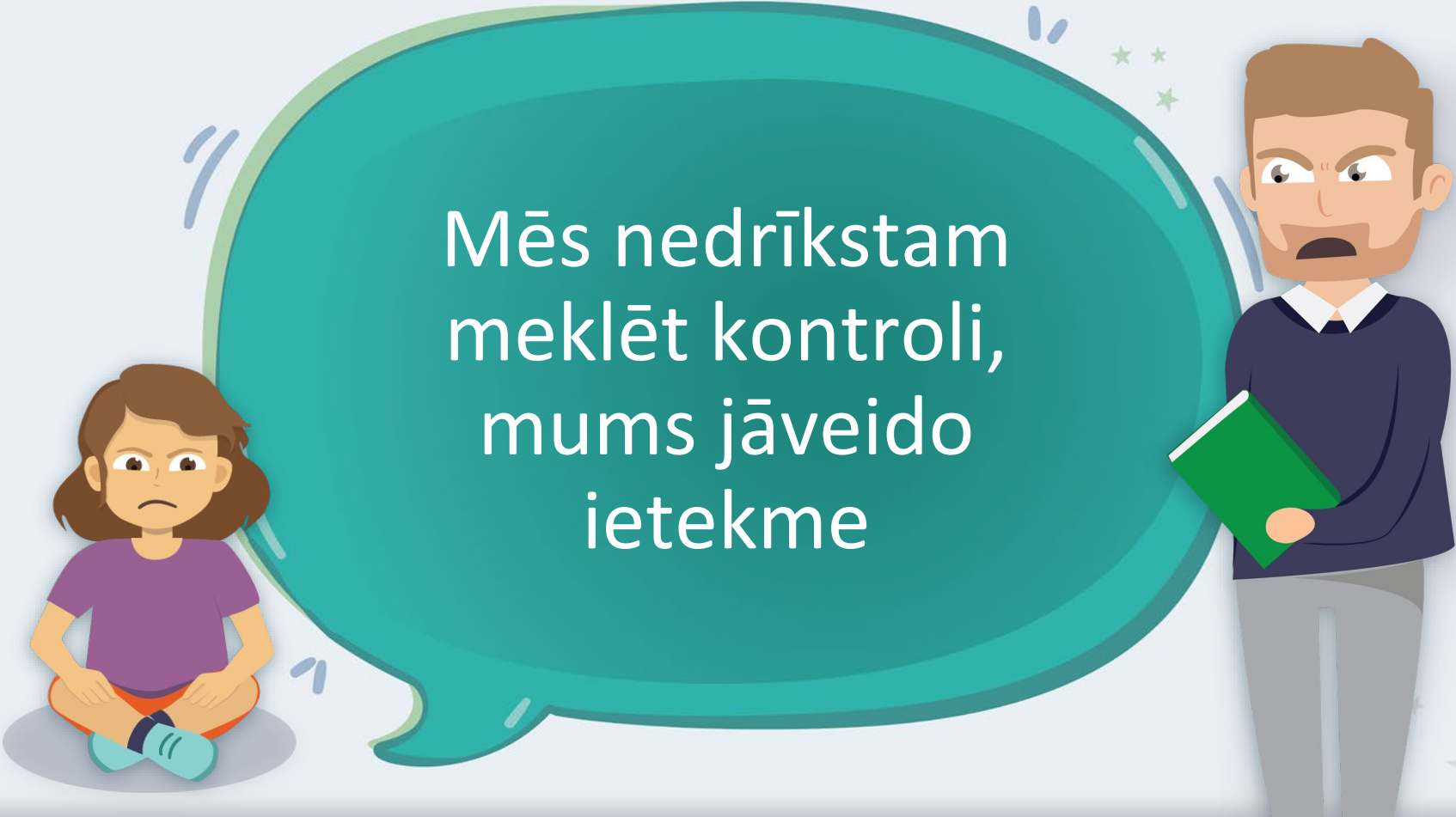


Brīdinājuma signāli

- *Tu man neatgādināji par peldēšanu!*
- *Tu man nepateici, ka būs ieskaite!*
- *Skolotāja nepateica, ka...*
- *Tu man neieliki sporta drēbes!*
- *Tu to gribēji, tāpēc es tā darīju.*
- *... ir vainīgs manās sliktajās atzīmēs!*
- *... kļūdās, tajā, ka es neizdarīju...*

- *Man tik un tā nekas nesanāks!*
- *Es esmu lūzeris, idiots...*
- *Citi par mani ir labāki.*
- *Tu man neatgādināji par...*
- *Es neko nevaru, nesaprotu un labāk mirstu nost nekā kaut ko mācos!*
- *Es nevaru, es negribu!*

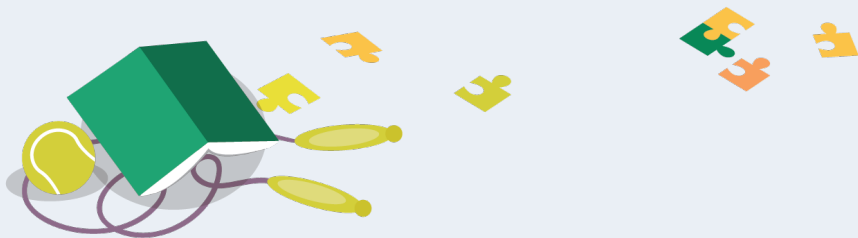




Mēs nedrīkstam
meklēt kontroli,
mums jāveido
ietekme

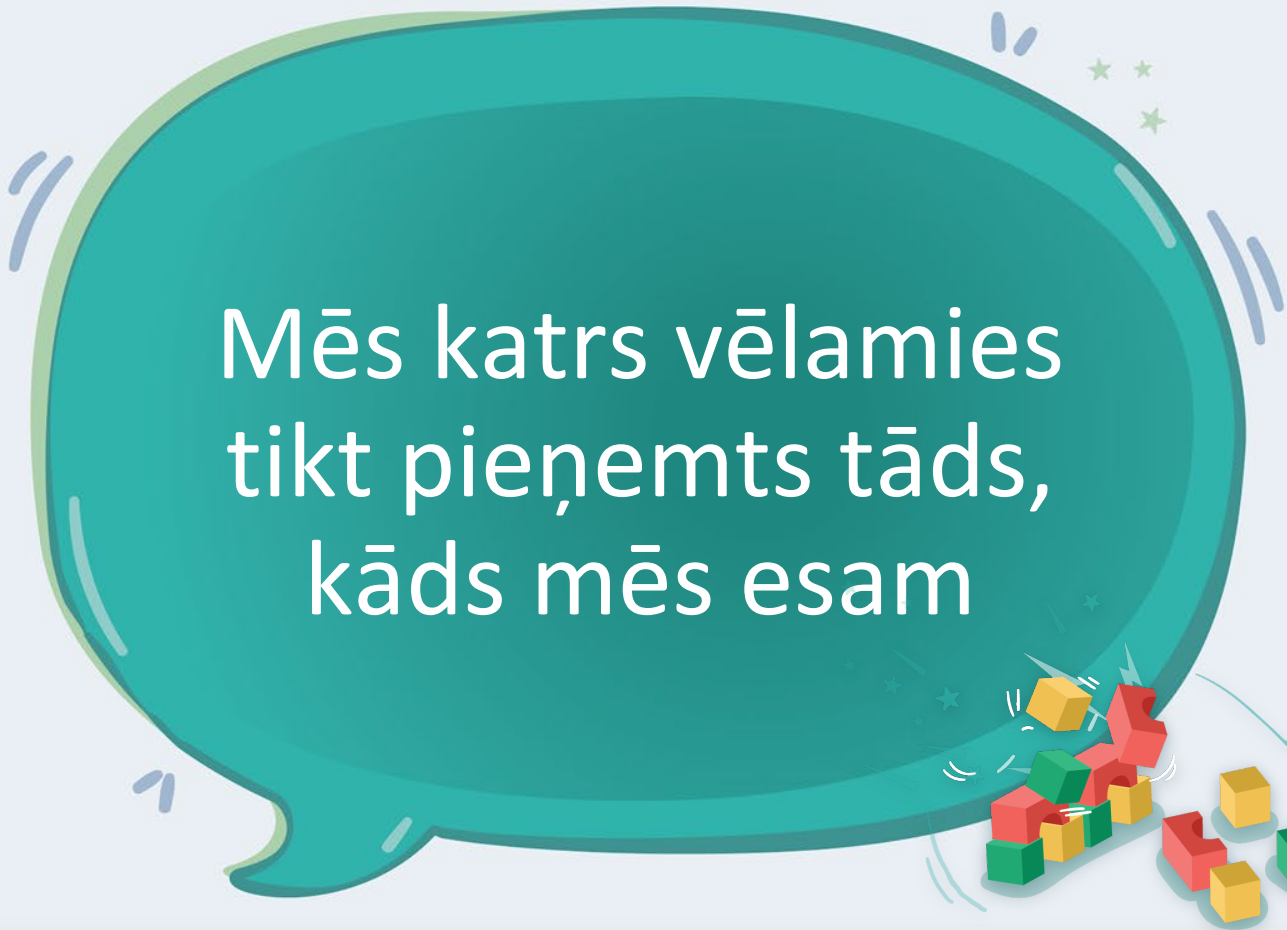
Bērnī, kuri ir sodīti par
daudz, centīsies
pierādīt, ka neviena
sodu sistēma
nestrādā uz viņiem





**Kādas prasmes nepieciešamas
bērnam, lai viņš labi sadarbotos?**





Mēs katrs vēlamies
tikt pieņemts tāds,
kāds mēs esam

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Adaptācijas grūtības un
neelastīga uzvedība

Jautājumi un atbildes



Jautājums:



Ko darīt, lai novērstu
autoagresiju, vai ko iesākt
brīdī, kad bērns jau to dara
(procesā)?



Jautājums:

Dēls pēc pamatskolas beigšanas nelielā ciemā ir divies mācīties uz ģimnāziju Rīgā un dzīvo skolas kopmītnēs. Adaptācija ir ļoti grūta! Grūti socializēties, vērojama trauksme, bezmiegs, dienā vājums ... utml.... . Kā es varu atbalstīt palīdzēt šai situācijā? (padomus nepieņem, pie psihologa negrib doties – uzskata, ka nav slim..)

Jautājums:

Bērnam ir divi gadi, sācis bērnudārza gaitas septembrī. Iejuties ir ļoti labi, nāk grupiņā ar prieku, piedalās visās aktivitātēs. Vienīgā problēma - vēl joprojām atsakās no ēdiena. Apēd tikai maizi un izdzer sulu vai tēju. Nekādi nevar pierunāt pat pagaršot.

Jautājums:

Visur grib būt pirmais, bet nesanāk, sāk fiziski iespaidot pārējos vai otrādi esmu balts un pūkains, sūdzos par visiem, pats neesmu vainīgs. Ko darīt?

Jautājums:

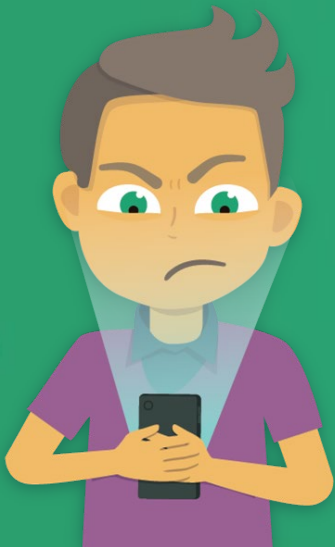
Kā veicināt bērnā pieņemt, sadraudzēties ar citādo, piem., ja bērnam ir pieņemts, ka nesūdzās par visu vecākiem, bet, piem., klasē pienāk jauni skolēni, kas to dara?
Lai neveidotos plaša (tas ir, klase nesadalītos)?

Jautājums:

Kā pareizāk rīkoties, ja skolēns,
piemēram, ļoti aizsargā savu telpu
(precīzāk darba galdu), ka nevēlas, ka
citu klašu bērni apsēstos pie viņa galda,
tāpat negrib sadarboties ar citu klašu
skolēniem, tikai savas grupas bērniem?

Jautājums:

Pusaudzis domā, ka viss ir
slikti, ka visi dara viņam
pāri, viņš nekad nav vainīgs
un nekas nesanāk.



Jautājums:

Bērns ar savu uzvedību skolā ir panācis, ka skolā skolotāji neredz neko labu, ko viņš izdara, bet redz tikai slikto, visu laiku saņem negatīvo atgriezenisko saiti un ļoti reti kaut ko pozitīvu.

Jautājums:

Ko darīt mums kā vecākam, lai
pusaudzis ārpus mājam
neuzvestos necienīgi un cienītu
citus, kad vecāki nav blakus?

Jautājums:

Kā motivēt pusaudzi, un kā pateikt
pusaudzim, lai dara darbu rūpīgāk,
nesaņemot pretī dusmas, un lai
pusaudzis kaut mazliet ieklausītos?

Jautājums:

Kā vecākam savaldīties, saņemot kārtējo
piezīmi par nelabu uzvedību, un kā sākt runāt?
Vai var kādus soda mehānismus uzlikt, kurus
pusaudzis zina pirms kaut ko izdara?

Literatūras avoti

- Greene, Ross W. Raising Human Beings: Creating a Collaborative Partnership with Your Child . Scribner.
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .
- Marilyn, Friend. Interactions (What's New in Special Education) Pearson Education. Kindle Edition. 2016
- Miller, Rory. ConCom: Conflict Communication A New Paradigm in Conscious Communication . Unknown. Kindle Edition.
- Alber, Diane A Little SPOT of Teamwork: A Story About Collaboration And Leadership, Amazon.com, 2020
- Leman, Dr. Kevin. Planet Middle School, Baker Publishing Group. Kindle Edition.

Interneta resursi

- <http://www.lailasprakse.lv/trauksme/sociala-trauksme-sociala-fobija>
- <https://spoki.lv/spele/Speles-uz-papira-jeb-ko-tavi-senci/795330/1/3>
- <http://www.plantlovegrow.com/decision-making.html>

