

uzvediba.lv

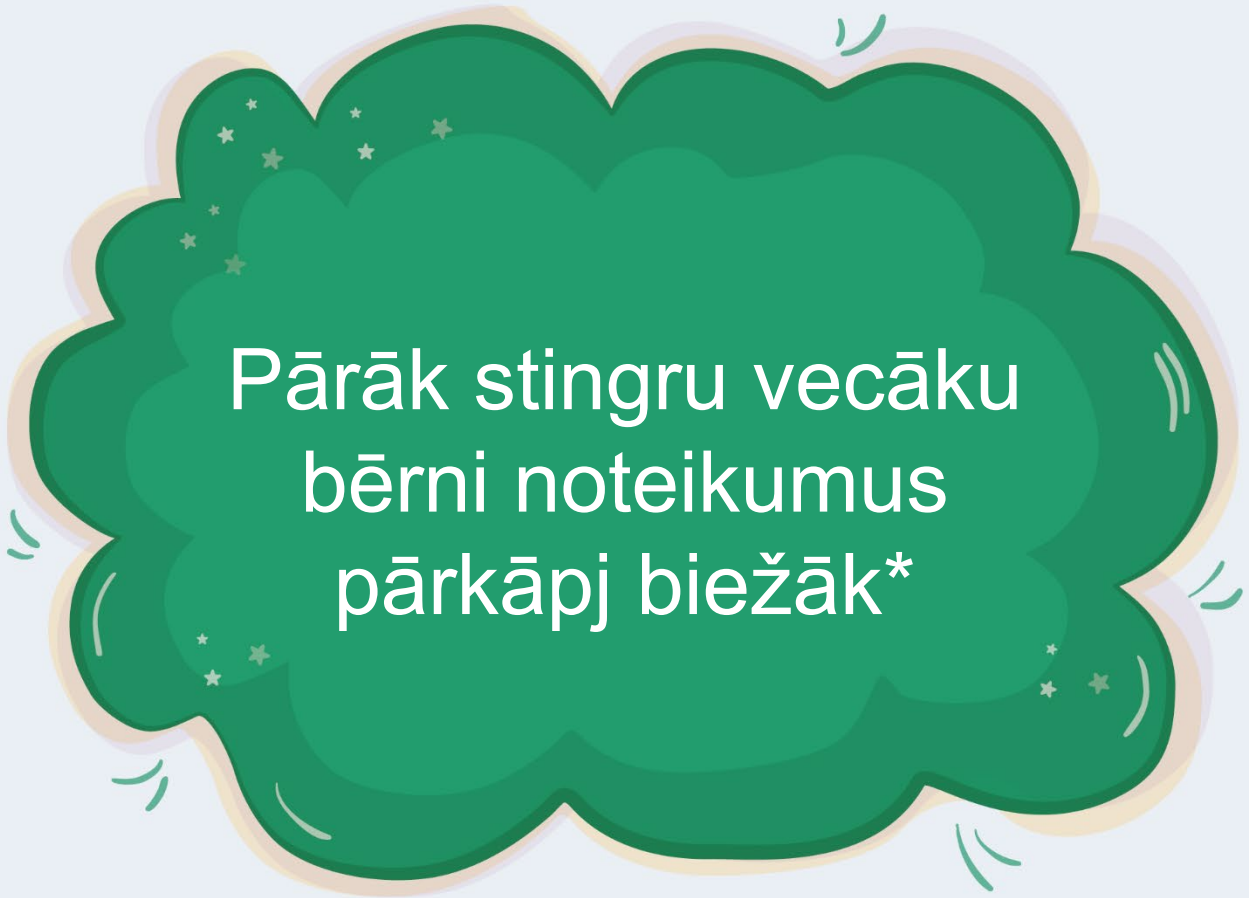
VEBINĀRS

HAOSS ISTABĀ

16:00-18:30

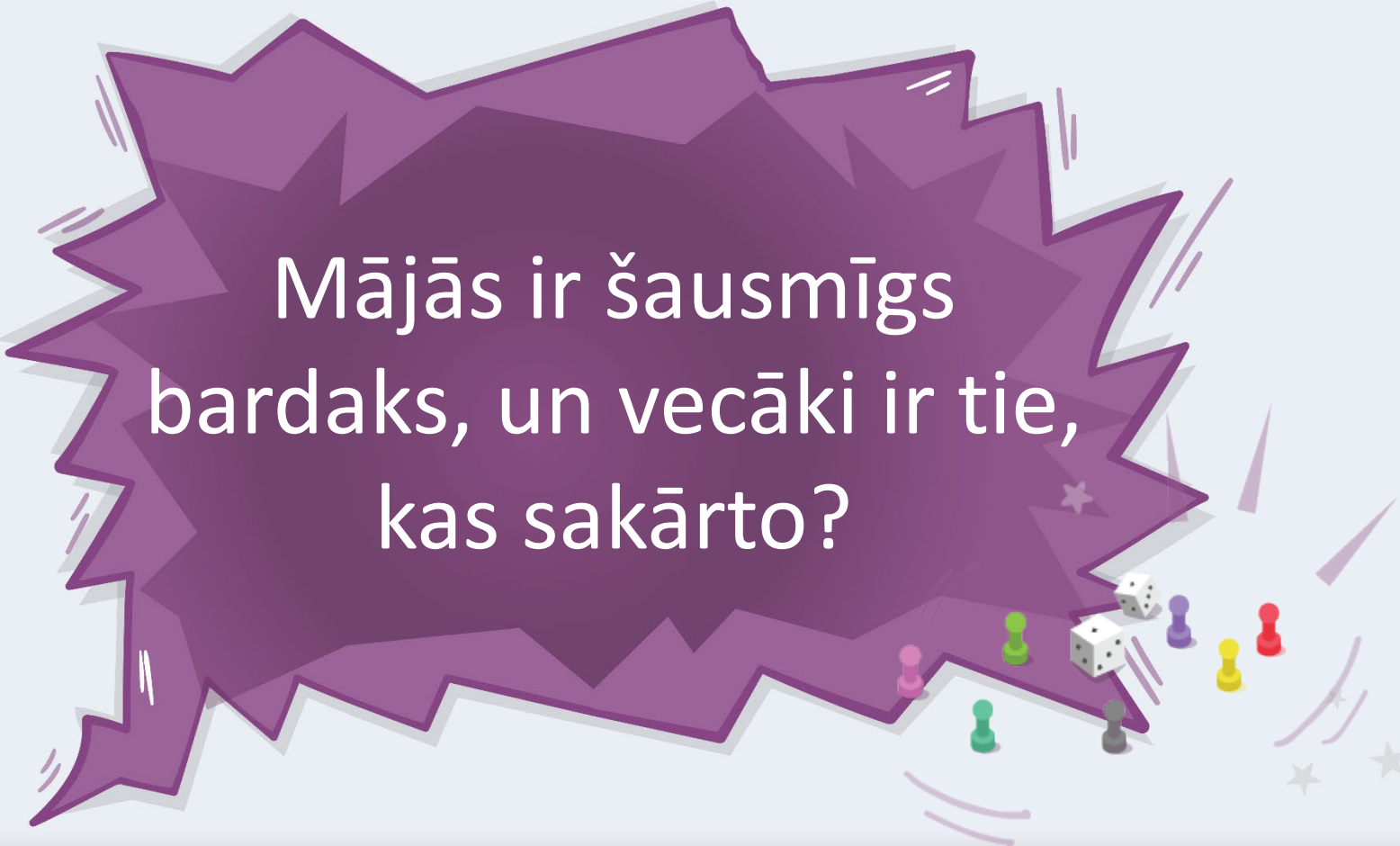
Līga Bērziņa





Pārāk stingru vecāku
bērnī noteikumus
pārkāpj biežāk*

*University of New Hampshire



Mājās ir šausmīgs
bardaks, un vecāki ir tie,
kas sakārto?

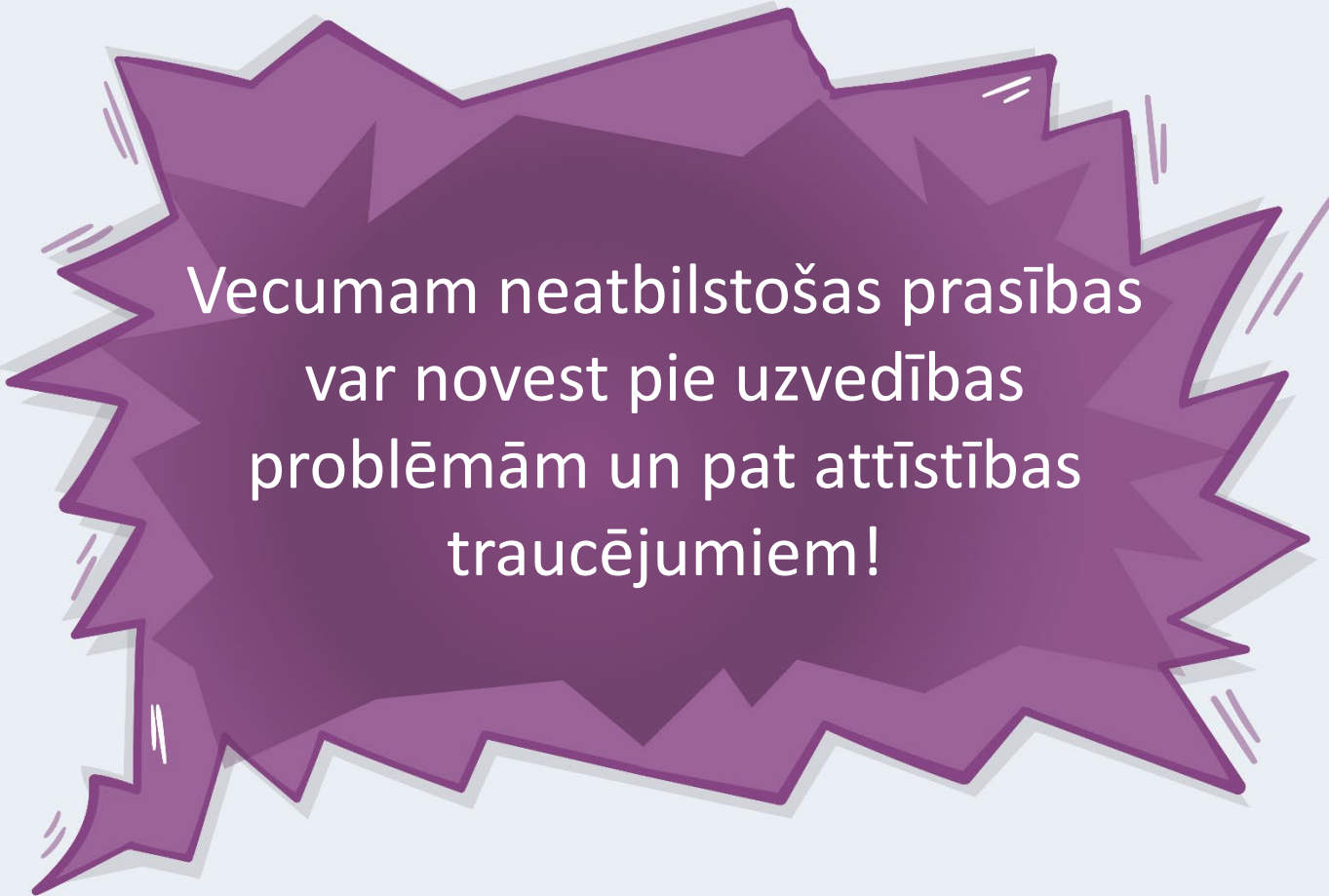
- Lai bērns ievērotu noteikumus, pirmkārt, vajadzīgs, lai noteikumi BŪTU.

MŪSU ĢIMENES NOTEIKUMI

- ☐ NEPĀRTRAUČ, NOKLAUSIES LĪDZ GALAM
- ☐ DALIES AR CITIEM
- ☐ NEDARI PĀRI (NESIT, NESPER, NEKNIEB UTT.)
- ☐ PASAKI TRĪS TEIKUMUS UN PAVAICĀ -
VAI VĒLIES UZZINĀT VAIRĀK?
- ☐ NEKĀDĀ KAUŠANĀS MAŠĪNĀ
- ☐ RUNĀ BALSĪ 3

- Vai bērniem ir idejas, kādi ir kārtošanas algoritmi?
- Vai mājās ir precīzi noteikumi?
- Vai mājās ir atrunātas konsekvences par vienošanās nepildīšanu?
- Vai bērns ir atbilstošā vecumā?





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



KAS TEVI DARBĀ...

MOTIVĒ?

- ✓ NAUDA
- ✓ NOVĒRTĒJUMS
- ✓ GANDARĪJUMS
- ✓ IZAICINĀJUMI
- ✓ BONUSI
- ✓ INTERESE
- ✓ REZULTĀTI
- ✓ PROCESS
- ✓ IESPĒJA PALĪDZĒT
- ✓ KOLĒĢI
- ✓ IESPĒJAS ATTĪSTĪBĀ
- ✓ PATĪK
- ✓ DARBS KĀ HOBIJS
- ✓ JĒGA

DEMOTIVĒ?

- ✗ PĀRĀK DAUDZ PIENĀKUMU
- ✗ STRESS
- ✗ ATBALSTA TRŪKUMS
- ✗ NECIEĻA NO PRIEKŠNIEKA
- ✗ KLIENTU DAŽĀDĪBA
- ✗ RUTĪNA
- ✗ NEADVEKĀTS ATALGOJUMS
- ✗ NESASNIEDZAMS REZULTĀTS
- ✗ NESAKĀRTOTA VIDE
- ✗ KOLĒĢU NEKOMPETENCE
- ✗ NEKONKRĒTĪBA
- ✗ DEMOTIVĒTI KOLĒĢI
- ✗ TENKAS, APRUNĀŠANA
- ✗ MAINĪGI NOTEIKUMI
- ✗ STAGNĀCIJA

KAS TEVI ĢIMENĒ...

MOTIVĒ?

- ✓ POZITĪVAS ATTIECĪBAS
- ✓ NOVĒRTĒJUMS
- ✓ VĒRĀ ŅEMTAS VAJADZĪBAS
- ✓ ATKLĀTAS, GODĪGAS ATTIECĪBAS
- ✓ DROŠĪBA
- ✓ KOPIĢAS VĒRTĪBAS
- ✓ PIEDERĪBA
- ✓ MĪLESTĪBA
- ✓ PIENĒMŠANA
- ✓ KOPĪGI MĒRKĻI
 - CEĻŠ
 - VIRZIENS
- ✓ UZTICĒŠANĀS
- ✓ ATBALSTS

DEMOTIVĒ?

- ✗ VIENĀLDZĪBA
- ✗ NOSODĪJUMS
- ✗ KRITIKA
- ✗ IGNOREŠANA
- ✗ KLAUSĀS, BET NEDZIRD
- ✗ NEIECIETĪBA
- ✗ NEUZTICĒŠANĀS
- ✗ NESAKRĪT VĒRTĪBAS - INTERESES
- ✗ EGOCENTRISKUMS
- ✗ NEELASTĪBA UZSKATOS
- ✗ NEKONSEKVENCE
- ✗ PERSONĪBAS NONIECINĀŠANA
- ✗ VARDARBĪBA - FIZISKA - EMOCIONĀLĀ
- ✗ MELOŠANA
- ✗ KRĀPŠANA
- ✗ GREIZSIRDĪBA
- ✗ MĒRKĻU NEESAMĪBA
- ✗ EMPĀTIJAS TRŪKUMS

Kādas prasmes nepieciešamas, lai bērni mācētu sadarboties?

- **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**

Kāpēc neizdodas sadarbība?

- Vai bērns ir izgulējies?
- Vai bērns ir paēdis?
- Vai bērnam nav par karstu vai par aukstu?
- Vai bērns nejūtas ignorēts?
- Kāda ir vide?
- Vai jums ir skaidrs, no kā bērnam rodas trauksme?
- Kādas ir bērna prasmes tikt galā ar emocijām?
- Sensorie izaicinājumi?



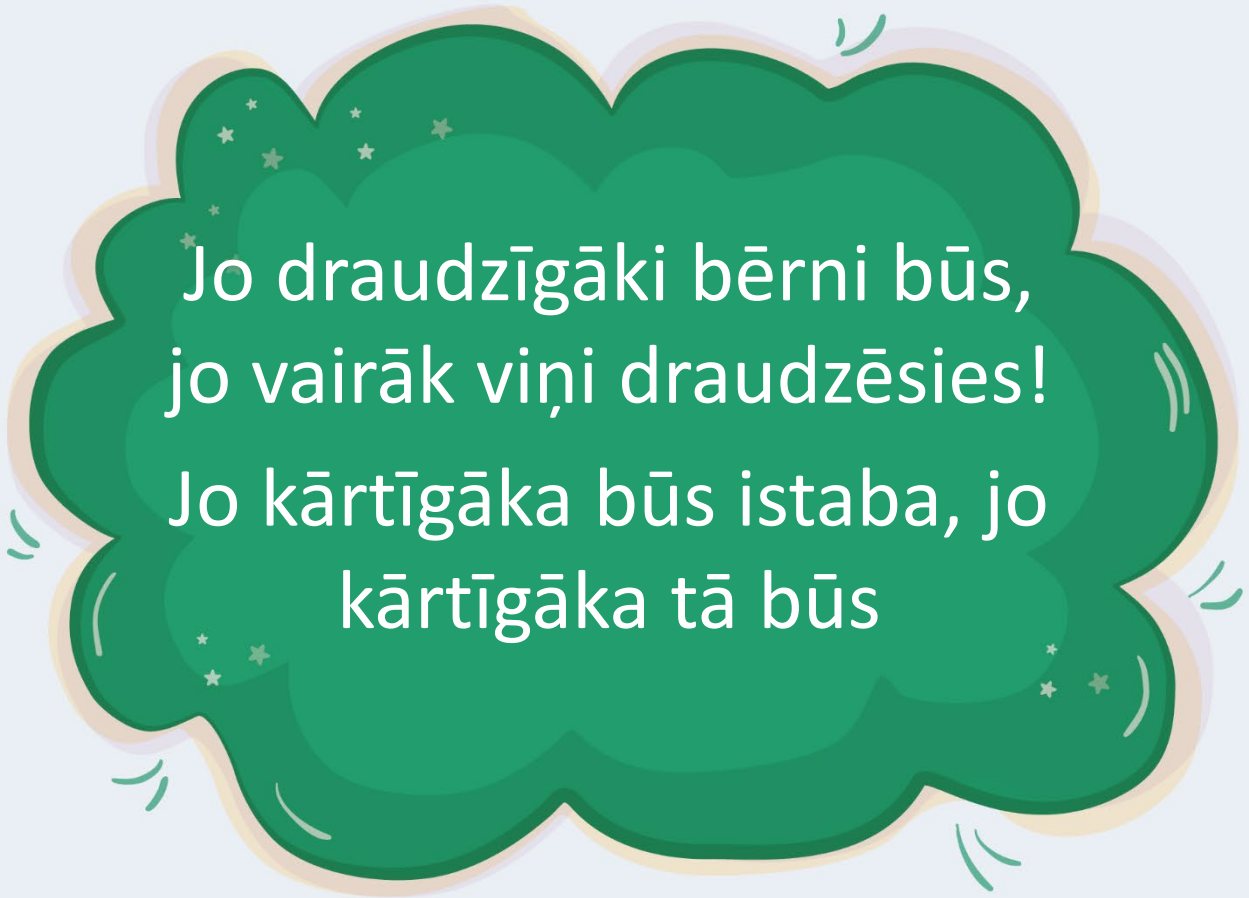
Kāda ir bērnu privātā telpa?

- Kopīgā telpa un privātā telpa?
- Kopīgās mantas un savas mantas?
- Sporta veidi un kopīgās aktivitātes?

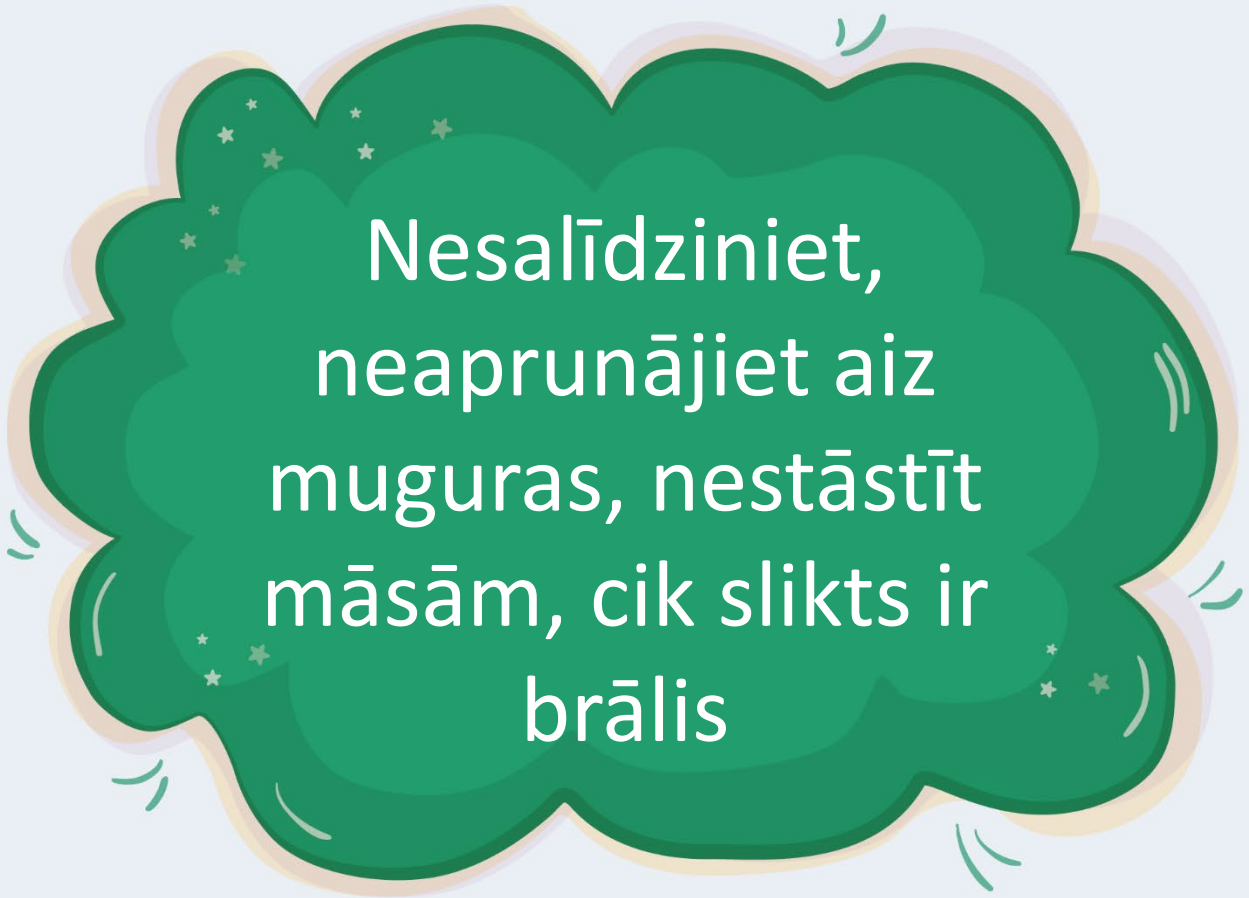


- Veiciniet komandas garu, atbalstiet katru aktivitāti, kur bērni sadarbojas (pat ja tas nozīmē vēlāk aiziet gulēt)
- Pievērsiet uzmanību, kad viņi spēlējas kopā, apbalvojiet laimes mirkļus





Jo draudzīgāki bērni būs,
jo vairāk viņi draudzēsies!
Jo kārtīgāka būs istaba, jo
kārtīgāka tā būs



Nesalīdziniet,
neaprunājiet aiz
muguras, nestāstīt
māsām, cik slikts ir
brālis



Kārtošanas formulas



KĀRTOŠANA KĀ PIEDZĪVOJUMS

Iztēlojies piedzīvojumu –
tu cīņā ar Lielo Nekārtību!

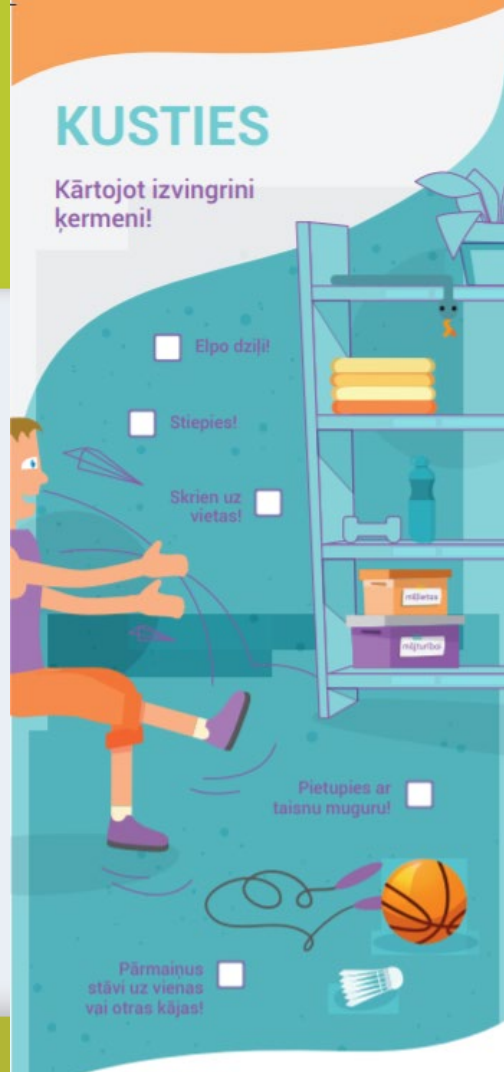


IEJŪTIES REALITĀTES ŠOVĀ



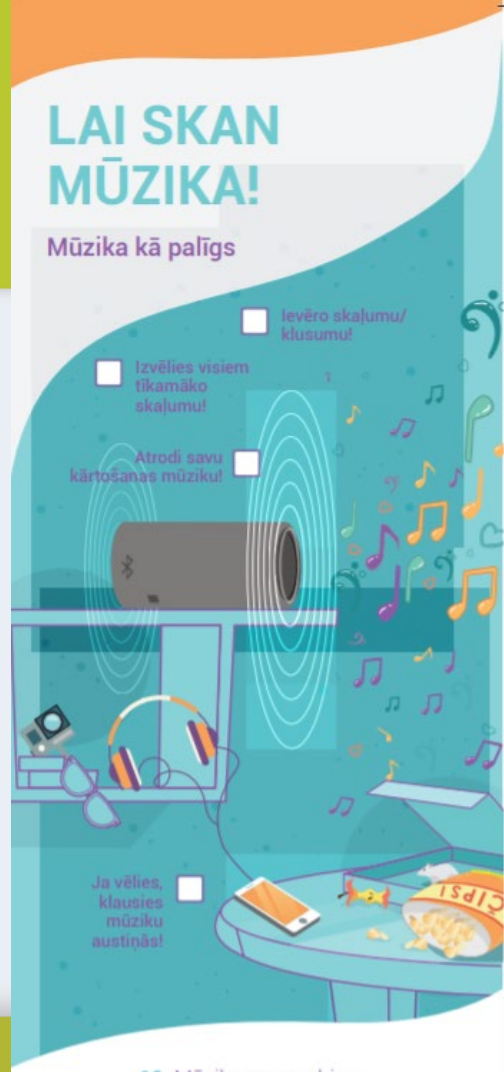
KUSTIES

Kārtojot izvingrini ķermeni!



LAI SKAN MŪZIKA!

Mūzika kā palīgs



KUĢA ŽURNĀLS

Pieraksti lietas, ko šodien izdarīji un sakārtoji!

☐ Turī žurnālu kādā noteiktā vietā!

laiks	P	O	T	C	P	S	SV
8:00							
10:00		skola		skola			
11:00							
		lieliska diena				😊	📱
15:00							
16:00		treniņš			🧹	mazgāt grīdu	
19:00							

Pieraksti laiku un vietu! ☐

☐ Pieraksti mazus sasniegumus, mazos darbinus, nākamās dienas mērķus!

Pieraksti savu ceļojumu kārtības pasākumus! ☐

☐ Apraksti laikapstākļus un savu noskaņojumu!

Sadali darbus

KATRAM DARBAM SAVA DIENA

Ja paredzēta lielāka kārtošana,
darbus var sadalīt
pa dienām

P	Skapis	☐
O	Rakstāmgalds	☐
T	Grāmatplaukts	☐
Pk		☐
S		☐
Sv	Brīvs	☐

☐ Vienu dienu
kārtu galdi

☐ Citu dienu plaukti
pūstīti un
mārgā gndu!

☐ Kārto skapi!

☐ Kārto
atvilktnes!



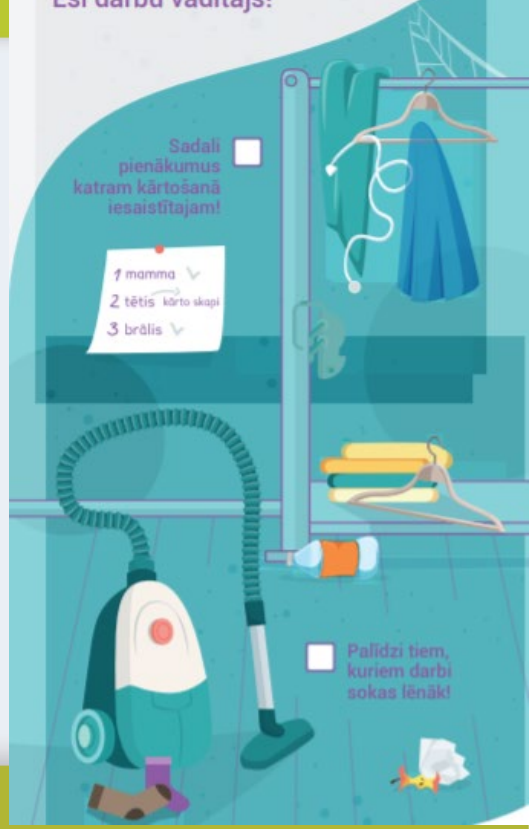
SADALI DARBUS

Esi darbu vadītājs!

☐ Sadali
pienākumus
katram kārtošanā
iesaistītajam!

- 1 mamma
- 2 tētis kārto skapi
- 3 brālis

☐ Palīdzi tiem,
kuriem darbi
sokas lēnāk!



Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
☐ Iegādājies 3 vebināru ierakstus ar kodu VEBINAR55 un saņem 5 eiro atlaidi. uzvediba.lv/katalogs/category/vebinaru-ieraksti/					☐ 1 	☐ 2 
☐ 3 	☐ 4 	☐ 5 	☐ 6 	☐ 7 	☐ 8 	☐ 9 
☐ 10 	☐ 11 	☐ 12 	☐ 13 	☐ 14 	☐ 15 	☐ 16 
☐ 17 	☐ 18 	☐ 19 	☐ 20 	☐ 21 	☐ 22 	☐ 23 
☐ 24 	☐ 25 	☐ 26 	☐ 27 	☐ 28 	☐ 29 	☐ 30 
☐ 31 	Uzraksti trīs apņemšanās maija mēnesim 		1. 2. 3.			

Paldies, manam 3,5 gadniekam ļoti patika aprīļa kalendārs! Katru dienu atzīmē, kad darbiņš ir padarīts. Sākumā domāju, ka vairāki uzdevumi nebūs viņam izpildāmi, bet radošā pieeja palīdzēja.

Patik · Atbildēt · Ziņojums · 1g

Autors

uzvediba.lv

Tikko lasīju kādā rakstā, ka tos pašus principus, kurus izmanto biznesā sadarbībā ar atbildīgiem un kompetentiem darbiniekiem, var izmantot, lai panāktu, ka trīs un četrus gadus veci bērni sakārto savas istabas. Avotu, diemžēl, pazaudēju

KĀRTOŠANAS SPORTA KOMENTĒTĀJS

Brālis vai māsa
komentē viens otra
kārtības aktivitātes

☐ Ieviešitās rokas
katru stundu katru
otru pusdienu
dodas uz atpūti!

☐ Saburzītā papīra
lapa tuvojas
miskastei!

☐ Ierodas slota ar
liekākā, lai sāktu
citu ar grūtiem!

☐ Komentētāji mainās
ik pēc 5 minūtēm!



TIKAI UZ PRIEKŠU

Ķeris pie darba
un darbojies!

☐ Uzņem laiku, cik
ilgi vari darboties
bez novēršanās!

☐ Pieraksti!

☐ Centies
pārspēt sevi!

☐ Izmēri, ar cik
piegājieniem
izdevās sakārtot!

☐ Cik pauzes bija
vajadzīgas?



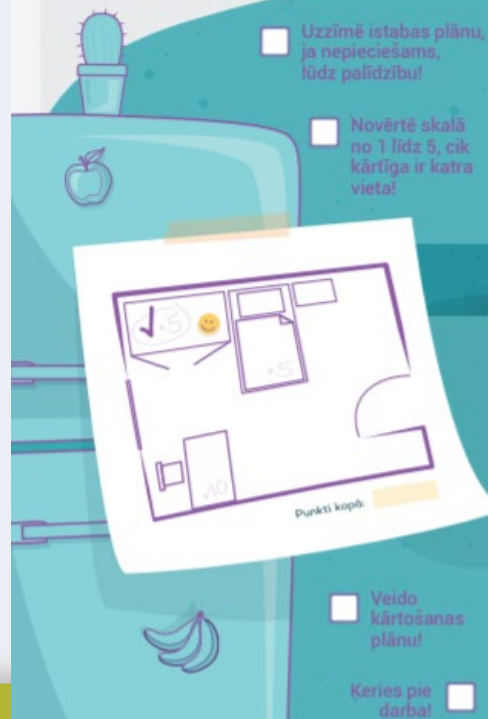
RAGANA NĀK

Nosaki bērnam istabas sakārtošanai noteiktu laika limitu. Ja tas tiek pārsniegts, tad atnāks ragana...



KARTĒ KĀRTOŠANU

Kārto istabu pēc kartes!

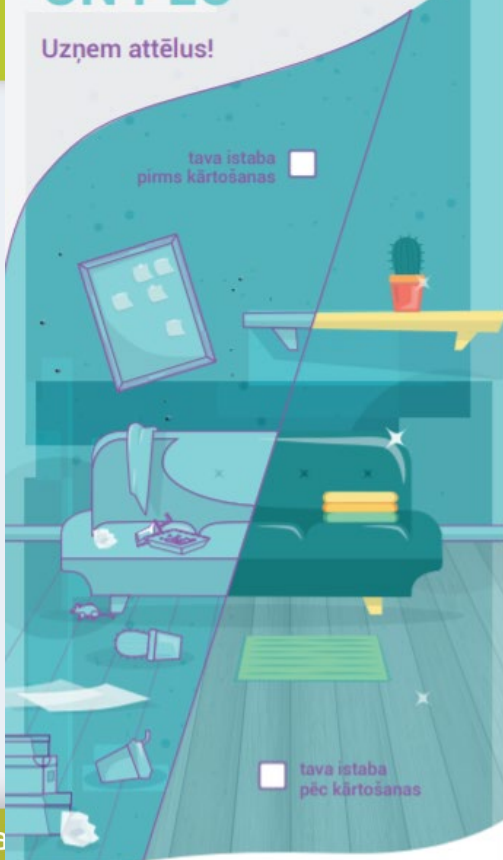


Kopā

PIRMS UN PĒC

Uzņem attēlus!

☐ tava istaba
pirms kārtošanas



☐ tava istaba
pēc kārtošanas

KĀRTOŠANAS GALERIJA

Taviem draugiem
arī jākārto

☐ Vienojieties
par kopīgu
kārtšanas laiku!

☐ Sūtiet cits citam
foto ar darbu
gaitu!

☐ Nosūtiet sakārtotās
vietas foto!



SAZVANIES AR DRAUGIEM

Piezvani tuvam draugam!



☐ Iesūtiet telefona
skatījumā, lai var
darboties ar
abiem rokām!

☐ Respektē savu
un drauga laiku!

☐ Kārtšanas laikā
paplāpā par visu ko!

☐ Iepriekš laiku
un vietu apstipri!



KOPĀ JAUTRĀK

Aicini palīgā

☐ māšas,
brāļus

☐ tēti,
mammu

☐ draugus, ja vien
kārtot kopā

☐ vecvecākus

☐ Tava telpa, tavi
nosacījumi!

IZSOLE

Kurš gatavs palīdzēt?



KĀRTO PA KRĀSĀM

Kārto lietas pa krāsām!



PLĀNO DARBU SECĪBU

Izvēlies un izplāno!



KATRAI LIETAI SAVU VIETU

Sašķiro atsevišķi!



Atbrīvojies no liekā "CIETUMS"

“CIETUMS”

Mantas, kas mētājas uz grīdas, nonāk "cietumā"...



ATBRĪVOJIES NO LIEKĀ

Izvērtē apkārt esošās mantas!

“Tavā istabā atkal būs vairāk brīvas vietas.

Izmet liekās
un nevajadzīgās
mantas!

Labojamās lietas
liec atsevišķā
kastē!

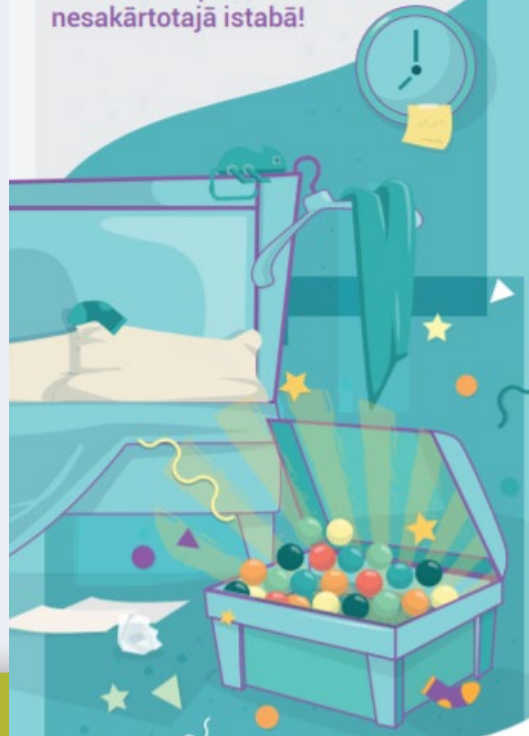


☐ Mantas, kas nav tavas, atdod īpašniekam!

Atceries par atkritumu šķirošanu!

DĀRGUMU LĀDĪTE

Kastītē ieliec balvu (gardumiņš,
kāds kārots nieciņš u. c.) un
kastīti noslēp kaut kur
nesakārtotajā istabā!



ATRODI MANTAS

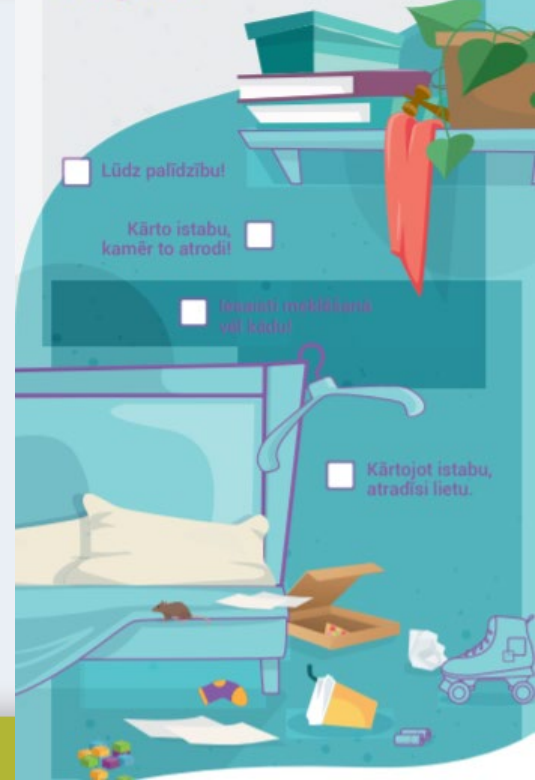
Lielajā haosā tev pazudusi
svarīga lieta

☐ Lūdz palīdzību!

☐ Kārto istabu,
kamēr to atrodi!

☐ Iegūsti mēbeļlīdzekļus
vai kaudzi!

☐ Kārtojot istabu,
atradīsi lietu.



DZĪVES UZLABOTĀJS

Kura no sakārtotajām lietām
uzreiz uzlabotu tavu
dzīves kvalitāti?

glīti salocīts
un sakārtots
apģērbs

☐

gadžeti, kas salikti
gultā sešda,
visi vadi savākti

☐

organizēta kārtība
uz rakstāmgalda

☐

saklāta un
sakārtota gulta

☐

kaut kas
cits

☐

SĀKAM DŽĪVI NO JAUNA

Notīri visas haotiskās virsmas
un nekārtīgos plauktus. Saliec
visu kastēs vai pat uz grīdas.
Pilnīgi visu iznes ārā
no istabas!

Sakārto gultu,
nomaini
gultasveļu!

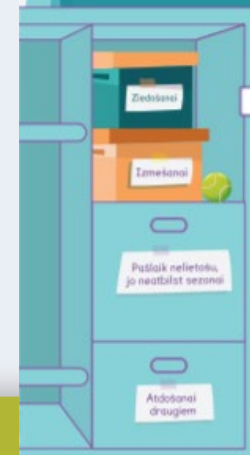
Noslauki putekļus,
izslauki grīdu un
izmazgā to!

Ārpus istabas
pieņem *sarežģītu*
lēmumu - ko neat
mekā un ko atstāt!

Atstājamās
mantas sadalī
 vairākas grupās!

Katru mēklā
izmestā lietu
noliek precīzi tajā
vieta, kur tā
pārt!

Atlicini laiku
izbaudīt
skaistumu!



MENEDŽERIS

Kļūsti par bosu!



Tu kā istabas
saimnieks nosauc
3 – 5 svarīgākos
darbus!

Mamma, tētis paši
piesakās, kuru
darbu darīt!

Uzaicini pārējos
pieteikties!

Uzdevumi! ☐

1 2 3

4 5

tētis 2

mamma 3

es 1 5

māsa 4

☐ Seko līdzi
darbu izpildei!

Iedrošini! ☐

☐ Apbalvo!

Priecājies! ☐

☐ Pasaki, kas
izdodas labi!



Jautājumi un atbildes





Paldies!

www.uzvediba.lv/metodologija

Literatūras saraksts

- Markham, Laura. Peaceful Parent, Happy Kids Penguin Publishing Group.
- Ablon, J. Stuart. Changeable Penguin Publishing Group.
- Borba, Michele. End Peer Cruelty, Build Empathy: The Proven 6Rs of Bullying Prevention That Create Inclusive, Safe, and Caring Schools . Free Spirit Publishing
- coping skill off the list just because you think you won't like it. Instead, give it a try. If it doesn't work for
- Halloran, Janine. Coping Skills for Kids Workbook: Over 75 Coping Strategies to Help Kids Deal with Stress, Anxiety and Anger