

uzvediba.lv

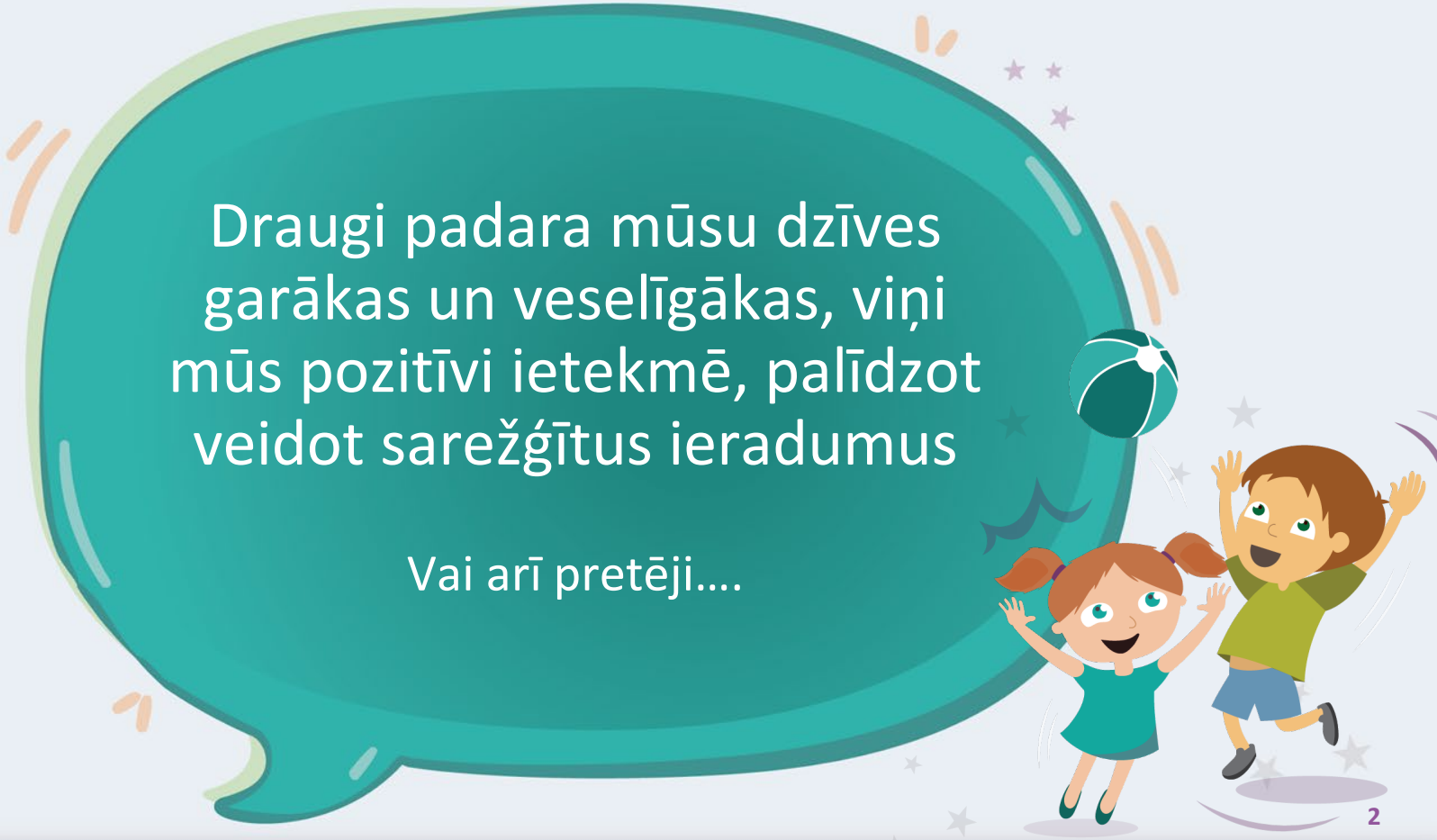
VEBINĀRS

DRAUDZĒŠANĀS PRASMES

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



A large teal speech bubble with a drop shadow is the central focus. To its right, a boy and a girl are jumping joyfully. The boy is wearing a green shirt and blue shorts, and the girl is wearing a teal dress. They are both reaching up towards a beach ball that is suspended in the air. Several small, light blue stars are scattered around the children and the speech bubble, adding to the celebratory atmosphere. The background is a light blue gradient.

Draugi padara mūsu dzīves
garākas un veselīgākas, viņi
mūs pozitīvi ietekmē, palīdzot
veidot sarežģītus ieradumus

Vai arī pretēji....

Mēs paliekam krogos ilgāk
draugu dēļ, apēdam vēl vienu
kūku «kompānijas pēc»,
palielinām automašīnai
ātrumu, riskējam...



Jautājums
no vecākiem:

Kad meita (8) vēlējās starpbrīdī pievienoties meiteņu grupai un jautāja, vai var ar viņām kopā spēlēties, viena no meitenēm atbildēja: *"Jā, kad tu piepumpēsies 50 reizes."* Meita sāka to darīt. Kļuva par izsmieklu. Tagad vairs neuzdrošinās iet klāt klasesbiedriem un pievienoties spēlēm. Jūtas vientuļa. Ko darīt?



Draudzība ietekmē mūsu veselību

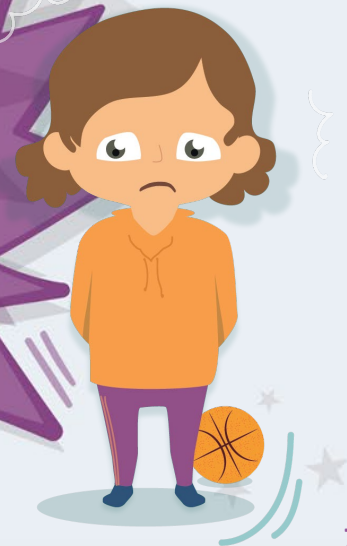


- Bērni (un pieaugušie), kuri ir hroniski vieni, sāk sociālās situācijas uztvert kā draudus un viņu sociālās prasmes vājinās
- Tas kļūst aizvien grūtāk, esot vientulībā un vienatnē



Izolācija rada fiziskas sāpes

un tas rada vajadzību pēc –
zvans draugam



Sociālās prasmes

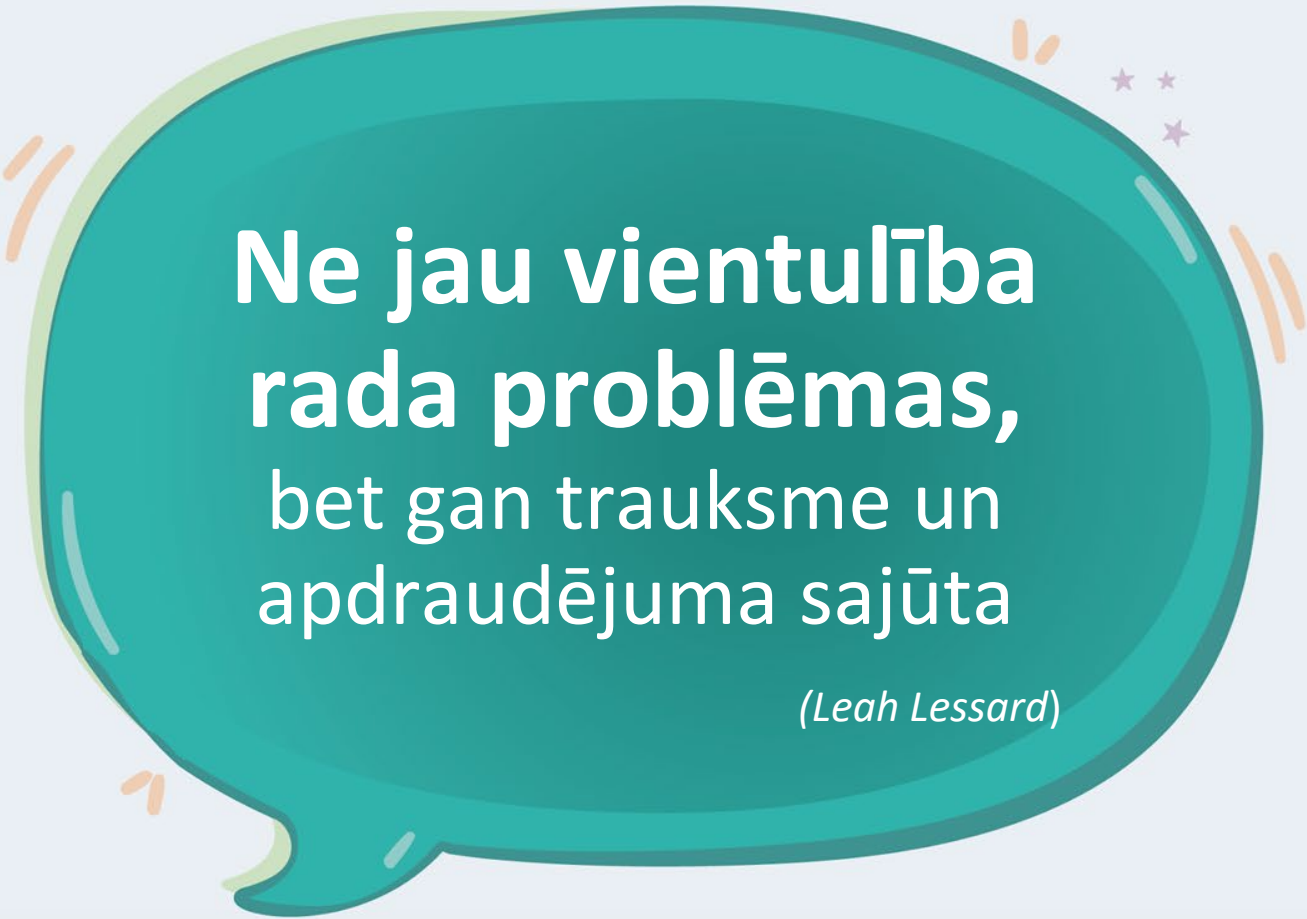
ir spēja izprast un pieņemt cita
cilvēka perspektīvu, un šī prasme
tiek slīpēta visu dzīvi



Jautājums
no vecākiem:

Mans bērns tikko atgriezās dārziņā pēc ilgā COVID-19 pārtraukuma, vai būtu jāuztraucas, ka viņš saka, ka ir spēlējis viens, ka viņš nav priecīgs par atrašanos dārziņā, ka negrib iet uz dārziņu? Manis teiktais, ka tur būs draugi ar kuriem spēlēties, nav motivators, lai ietu uz dārziņu.

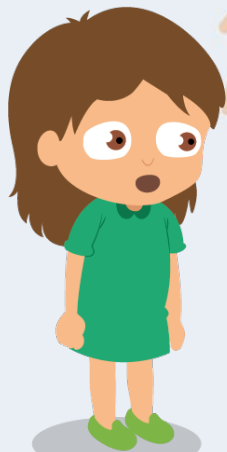




**Ne jau vientulība
rada problēmas,
bet gan trauksme un
apdraudējuma sajūta**

(Leah Lessard)

Sociālā trauksme



Tā ir ilūzija, ka bērni
nāk uz izglītības
iestādi mācīties



Jo izteiktāka ir hierarhija, jo svarīgākas ir draudzības saites

Hierarhiskās vidēs vardarbība ir veids, kā bērni iegūst un notur statusu. Jo neveselīgāks ir klimats, jo populārāki būs varmākas.

Kāpēc mainīt savu uzvedību, ja atalgojums ir tik salds?



- Jo ciešākas ir draudzības un sadarbības, jo lielāka varbūtība, ka bērnam nedarīs pāri (*Juoven*)
- Jo mazāk bērnam ir sociālie kontakti, jo lielāka varbūtība, ka viņam darīs pāri
- Draudzēties ar upuri nozīmē pasliktināt savu dzīvi, bet pasargāt vienu bērnu un veidot veselīgāku klases klimatu
- Draugi veido bufera zonu



Jautājums
no vecākiem:

Meita visu laiku stāv pie
spoguļa, nevilks to un šo, jo
par viņu draugi smiesies



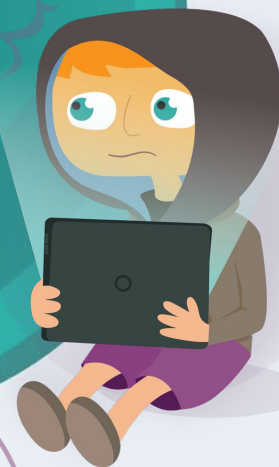
Rūpes par to,
ko citi par mums domā,
vai mūs pieņem,
ir svarīgas visu dzīvi





KĀ????

Personiskā higiēna



Higiēna

- Tīras, smaržīgas drēbes
- Tīri mati
- Nagi
- Izmazgāti zobi
- Duša!!!! utt.



Impulsu kontrole

- Kas ir paškontrole?
- Kurās situācijās tu pazaudē paškontroli?
- Ko tu jūti, kad zaudē paškontroli?
- Ko darīt, ja spēle?



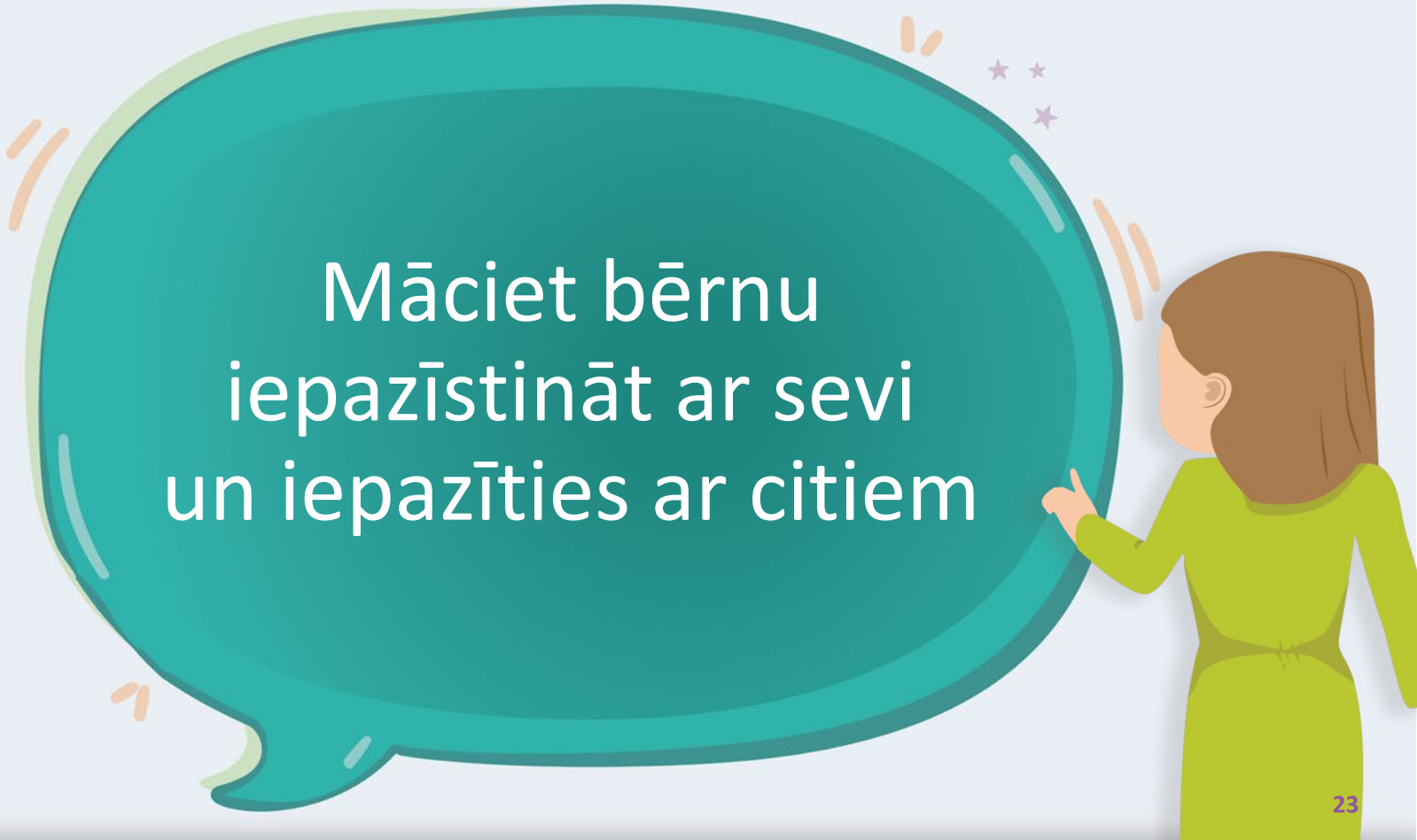
Nomierināšanās prasmes

Dusmu kontroles prasmes



Dalīšanās ar lietām





Māciet bērnu
iepazīstināt ar sevi
un iepazīties ar citiem

Vārdu spēle

- Lūdziet klases fotogrāfiju
- Lūdziet pedagogu palīdzību sarakstīt, kur katrs bērns sēž
- Lieciet bērniem vārdu kartītes vismaz pirmās nedēļas
- Spēlējiet iepazīšanās spēles klasē
- Mājās modelējiet iepazīšanās sarunas



Uzdod jautājumus par hobijiem

- **Meklējiet kopīgās intereses**
- **Spēlējiet spēles**, kur var uzzināt daudz viens par otru
- **Meklējiet kopīgas lietas** (māsas brāļi, mīļākā krāsa, mīļākais ēdiens, hobiji, mīļākās aktivitātes, muzikālā gaume utt.)
 - *Sper soli uz priekšu tas, kuram...*
 - *Dalieties pāros un intervējiet viens otru*
 - *Mainās vietām tie, kuriem...*
 - *Foto albūmu dienas*



Jo vecāki ir bērni, jo
svarīgākas būs tieši
kopīgo interešu jomas



- **Bari ? grupas ? pāri ? indivīdi**
- Mēs savu identitāti veidojam caur grupām
- Grupas var būt dažādas – sports, mūzika, māksla, apģērbs, atkarības utt.



Prasme teikt komplimentus

- Šī ir ļoti svarīga prasme, jo tā māca vērot cilvēkus
- Cilvēki vienmēr atcerēsies, kā tu liki viņam justies, un viņi uzturas to cilvēku tuvumā, kuri liek viņam justies labi
- Tā ir augsta meistarība – spēt pateikt komplimentu par cilvēku, kurš tev nepatīk, un kuram tu nepatīc



Balss skaļuma kontrole

- Balss skaļuma plakāts
- Trenējaties lietot dažāda skaļuma balsis dažādos vecumos
- Uzdod jautājumus, kāpēc ir svarīgi regulēt balsis
- Trenējaties lasīt citu cilvēku balsis un balss intonācijas (*tā bērni mācīsies arī ironiju*)
- Apzināti lietojiet nepareizu balsi

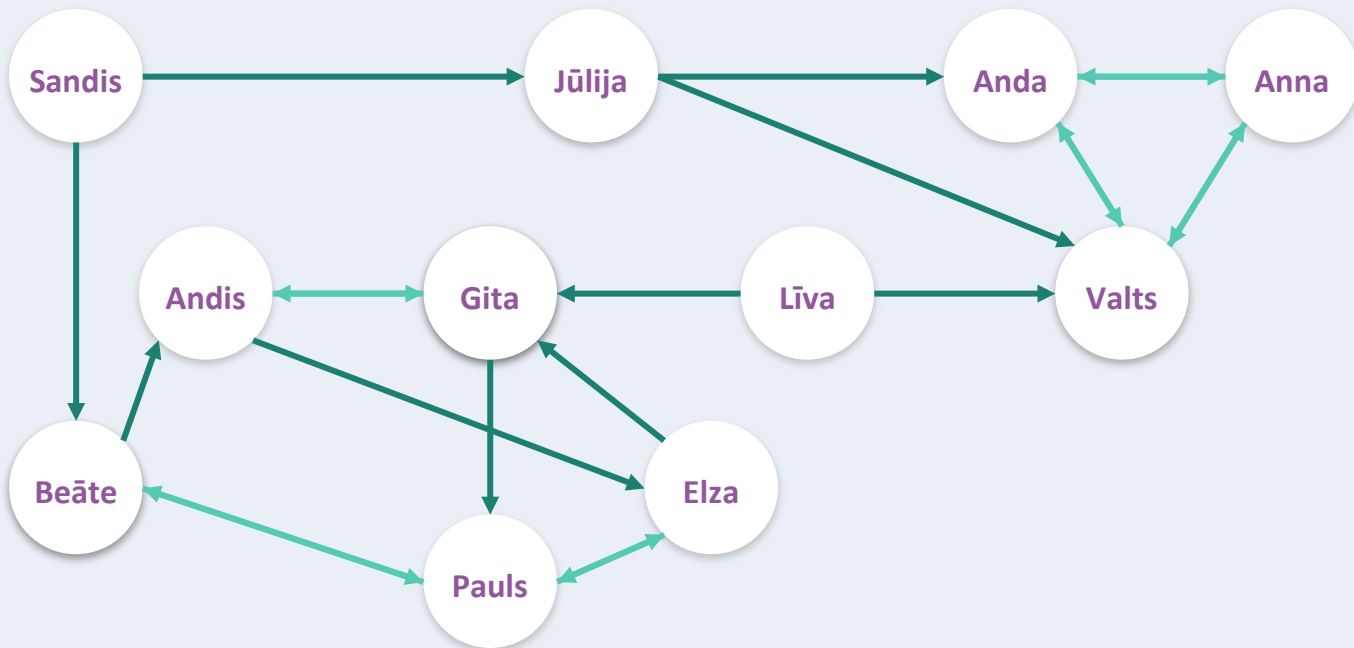


Jautājums
no vecākiem:

Kempingā paliela lietuviešu bērnu kompānija spēlējās rotaļu laukumā. Sākumā dēls mēģināja pieslēgties kopējām rotaļām un pat izdevās uzspēlēt "ķerenes" kopā. Bet vienā brīdī lielākie bērni sāka izvairīties un negribēja rotaļāties kopā. Dēls diemžēl nenolasīja signālu un turpināja iesaistīties, bet viņu atstūma un pat mēģināja mukt. Diemžēl tikai pēc mana ierosinājuma darīt kko citu, izdevās pārtraukt šo situāciju.



Sociogrammas



Spēja lasīt neverbālo komunikāciju

- Acu kontakts
- Fiziska distance
- Spēja atpazīt sejas izteiksmes
- Spēja saprast neverbālos signālus
(*sakrustotas rokas, acu skatiens*)
- Spēja identificēt emocijas



Prasme palīdzēt

- Prasme pamanīt, kad kādam ir nepieciešama palīdzība
- Prasme pavaicāt, vai nepieciešama palīdzība
- Prasme sniegt palīdzību
- Emocionālais atbalsts mūsos rada sajūtu, ka par mums rūpējas



Verbālā komunikācija

- Klausīšanās
- Jautājumu uzdošana



Domāšanas stratēģijas

- Pozitīvā domāšana
- Pašapziņa
- Spēja pateikt "Nē!"
- Spēja pretoties vienaudžu spiedienam

NĒ!





Empātija un *prāta teorija*

Spēja nospraust un ievērot robežas

Vienaudžu spiediens



A cartoon illustration featuring a large, teal speech bubble in the center. To the left, a girl with brown hair, wearing a green shirt and blue shorts, sits on a small wooden stool, looking surprised with her mouth open. To the right, a boy with brown hair, wearing a blue hoodie and blue pants, stands with his right hand raised in a 'stop' gesture, also looking surprised. The background is light blue with some faint stars and motion lines around the characters.

Konfliktu risināšanas prasmes

Prasme lūgt palīdzību



Spēja atvainoties
un pieņemt
atvainošanos



Spēja būt daļai
no grupas

Spēja pieņemt
citu viedokli

Spēja pieņemt
kopīgus
lēmumus

Spēja dalīties

Spēja
uzklausīt citus

Spēja teikt
komplimentus

Jautājums
no vecākiem:

Meitu nepieņem klasē.
Grupu darbos jā, bet neviens ar
viņu nedraudzējas. Vai tas
tāpēc, ka viņai sākumā bija
sliktas draudzenes?



Neizslēdzot citus bērnus

Jā, bērni, ar kuriem vismazāk draudzējas, ir tendēti izstumt tos, ar kuriem draudzējas vismazāk



Pilnīgi pietiek ar
vienu (1) draugu!



Jautājums
no vecākiem:

Man nav daudz draugu, tāpēc ar savu
piemēru nevaru parādīt, kā tas ir draudzēties.

**Vai tiešām viss ir bezcerīgi un
arī manam bērnam nebūs
viegli iegūt draugus dzīvē?**



Jautājums
no vecākiem:

Dārziņā tūlīt sāksies grupas biedru dzimšanas dienas un mans bērns to ļoti pārdzīvo, jo tās nav viņa dzimšanas dienas. Viņš ir viens no jaunākajiem grupiņā un viņa dzimšanas diena būs tikai nākošgad.

Kādi būtu ieteikumi, lai pastāstītu 4-gadniekam, ka prieku var gūt arī priecājoties kopā ar citiem gaviļniekiem, pasniedzot dāvanas citiem?

Tāpat viņš arī nesaprot, ka arī zīmējums var būt dāvana, ne vienmēr vajag mantu.



**Komplimenti
nav pielīšana,
un komplimentu teikšana
ir trenējama prasme**



uzvediba.lv

VEBINĀRS

Draudzēšanās prasmes

Jautājumi un atbildes



Jautājums
no vecākiem:

Kā motivēt, ļaut saprast draudzības nozīmi (meitenei 10.g.v.) , nepieciešamību draudzēties ar citiem klasesbiedriem, draudzenēm? Tagad ir tā, ka ir viena draudzene, un negrib pat veidot kontaktu ar citiem bērniem... atstājot sevi bēdīgā pozīcijā, ja draudzene nav skolā vai sastrīdējušās...



Jautājums
no vecākiem:

Bērns man jautā, kāpēc uz viņu
apsaukājas, kāpēc draugs melo,
ka viņš ir uzbūvējis īstu auto,
kāpēc bērni kaujas, melo?



Kādas draudzēšanās prasmju treniņa situācijas Jūs ieteiktu sākumskolas bērnam ārpus skolas?

Jo skola ir specifiska vide, un vēl specifiskāka tā kļūs tagad, kad no klases iziet nevarēs. Kad vienā klasē visu dienu uzturas 25 bērni, tad visi trenē ļoti specifiskas prasmes. Pulciņos arī ir maz laika, lai aprunātos, jo visus atved, aizved un nodarbībā ir jādarbojas pēc skolotāja instrukcijām. Jūtu, ka dēlam trūkst tieši dziļu un jēgpilnu sarunu ar vienaudžiem. Uz skolu gribētu iet tikai tāpēc, lai pēc skolas kopā pastaigātos un parunātos :)

Jautājums
no vecākiem:

Ballītē mans dēls sāka komunicēt ar tikko iepazītu puisi. Pamanīju, ka dēls mēģina piepumpēties pie augstā stieņa karājoties, ļoti cīnījās un sāka gandrīz raudāt, ka neizdodas. Pajautāju, kas noticis un dēls atbildēja, **ka draugs esot licis piepumpēties 10x, savādāk neļaušot spēlēties kopā ar viņu un viņa planšeti.** Jautāju vai dēls tiešām to vēlas un vai viņam tiešām jādara, ko citi bērni liek darīt? Viņš nemācēja īsti atbildēt. Ir bijušas arī citas epizodes, kur atbilde ir bijusi, *bet viņš lika man to darīt.*



52

Atbilde

Visus bērnus ietekmē vienaudži, un no šīm ietekmēm ir jāizaug jautājums ir, **vai mūs ietekmē, vai uz mums veic spiedienu,** vai jaunietis pats var reģistrēt atšķirību? Vai jaunietis spēj izturēt vientulību un cik labi viņš to dara?

Jautājums
no vecākiem:

Ir 2 māsas (ļoti labi satiek viena ar otru), vecākai 8 gadi, mazākai 6 gadi. Vecākā labprāt draudzējas ar citiem bērniem (un meklē kontaktu pati), mazākā draudzējas 'līdz ar māsu', t.i. pati viņa īsti nemeklē kontaktu, tomēr brīdī, kad vecākā māsa ir iedraudzējusies ar kaimiņu bērniem, labprāt piedalās kopējās spēlēs un arī sāk draudzēties ar viņiem.

Kā veicināt to, ka arī mazākā māsa pati 'meklē' draudzību un 'izrāda iniciatīvu'?

Šobrīd izskatās, ka viņa ļoti seko līdzi visam ko un kā dara māsa, kas it kā nav slikti (jo māsa forša), tomēr... gribētos individualitāti. Vai ir kādi paņēmieni, idejas, kā veicināt to, ka mazākā māsa izrāda iniciatīvu uz draudzību?

Dažādu apsvērumu dēļ 95% no laika māsas dzīvojas kopā.



Jautājums
no vecākiem:

Kā bērnam integrēties
jaunā klasē pamatskolā,
kur visi jau sadalījušies pa
savām draugu grupiņām?

Avoti

- Borba, Michele. End Peer Cruelty, Build Empathy: The Proven 6Rs of Bullying Prevention That Create Inclusive, Safe, and Caring Schools . Free Spirit Publishing. 2018
- Denworth, Lydia. Friendship: The Evolution, Biology, and Extraordinary Power of Life's Fundamental Bond . W. W. Norton & Company. 2020
- Frank, Robert H.. Under the Influence, Princeton University Press. 2020
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job, ORCM Academic Press. 2013.
- Pascuas, Catherine. Social Skills Handbook for Autism: Activities to Help Kids Learn Social Skills and Make Friends, Edx Autism Publishing. 2017