

uzvediba.lv

VEBINĀRS

KĀ TRENĒT SKOLĀ NEPIECIEŠAMĀS SOCIĀLĀS PRASMES?

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



Spēja lasīt
neverbālos
signālus



Bērni sāk dalīties grupās,
uzreiz ienākot klasē



Neverbālā komunikācija

1. Uz ko bērns skatās, ienākot telpā? Ko viņš pamana?
2. Vai bērns izprot sejas izteiksmes?
3. Vai bērns saprot grupu dinamiku?
4. Vai viņš spēj ievērot piemērotu distanci?
5. Vai viņš prot lietot piemērotu balss skaļumu?
6. Vai viņš kontrolē savus žestus, vai spēj interpretēt citu bērnu žestus?
7. Vai bērns kontrolē savu ķermeni? Pieskārieni (piemēroti un nepiemēroti), apskāvienu, rokasspiediena spēks utt.







Kā trenēt atpazīt neverbālos signālus?

- Emociju spēles
- Skatīties filmas un ziņas bez skaņas, runāt savus tekstus pa virsu
- Vērot cilvēkus uz ielas, piemēram, gaidot mašīnā, uzdot jautājumus - vai viņi ir draudzīgi? Kāpēc tu tā domā?

Tas, ka tu zini, KAS notiek,
nenozīmē, ka tu zini,
KĀPĒC tas notiek



Trenējiet empātiju un
prāta teoriju!



Pievērs uzmanību bērna
ķermeņa valodai!



IMPULSU KONTROLES PRASMES





Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



Darīšu kaut ko citu.

- 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 prasmes nepieciešamas

- Lai spētu sagaidīt savu kārtu atbildei, mēģinājumam, ēdnīcā, rindā uz wc utt.
- Lai izsvērtu atbildi un/vai reakciju
- Lai spētu ignorēt kaitinošu uzvedību
- Lai spētu pārvarēt garlaicību utt.



Kā trenēt impulsu kontroles prasmes?

1. Trenējaties nosaukt emocijas vārdā
2. Lūdz, lai bērns atkārto tavas norādes
3. Lūdz pagaidīt, mācieties gaidīt dažādās vietās un dažādās situācijās
4. Nodrošini struktūru un paredzamību
5. Modelē piemērotu uzvedību
6. Spēlējiet impulsu kontroles spēles

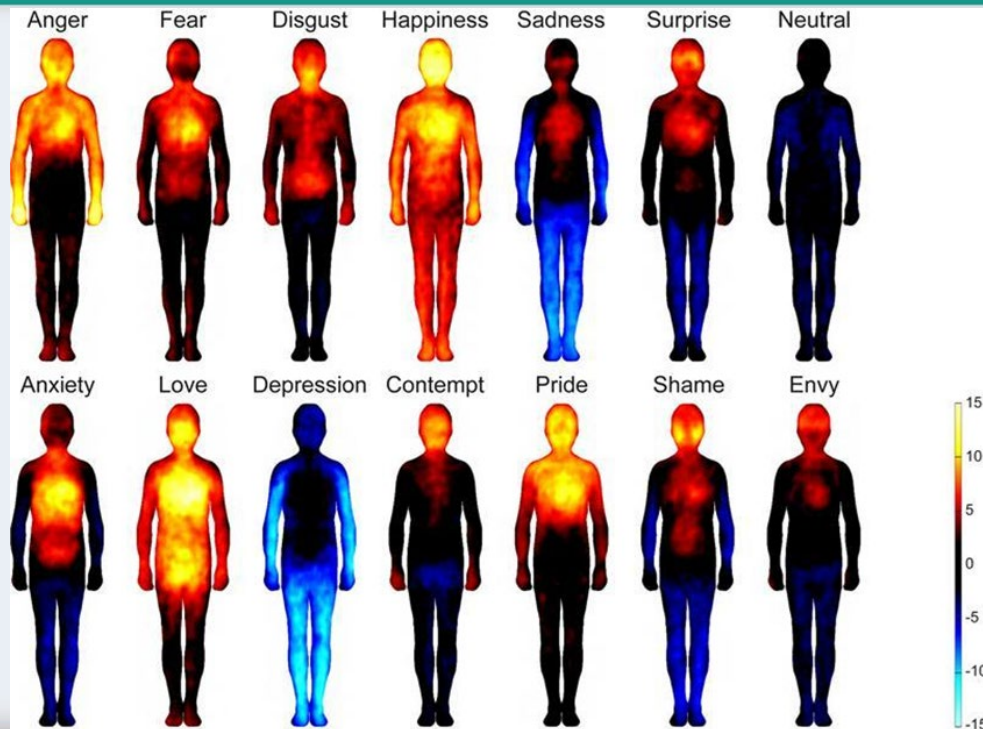


Impulsu kontroles spēles

1. Ejam, ejam, stop
2. Mācāmies apturēt laiku
3. Ejam atpakaļgaitā
4. Rakstām ar kreiso roku
5. Spēlējam spēles ar aizsietām acīm
6. Ripinām LED bumbu tumsā
7. Diena/nakts
8. Visas lēnās spēles
9. Sudoku, labirinti, krustvārdu mīklas, puzzles



Kur emocijas parādās ķermenī



Pamaniet un paslavējiet, kad bērns savaldās

- Paldies, ka paturēji dusmas pie sevis
- Es zinu, cik tu esi dusmīgs
- Paldies, ka pateici savas dusmas ar vārdiem!
- Paldies, ka neiesiti mammai vai māšai
- Es zinu, kā tu jūties!



Fleksibilitāte



Spēja pielāgoties
pārmaiņām ir daudz
būtiskāka prasme nekā
pirmajā brīdī šķiet



Kā trenēt fleksibilitāti?

- Stāstiet jokus, spēlējiet gaumīgas izjokošanas
- Spēlējiet vārdu, iztēlošanās spēles “ja tu būtu kukainis, tu būtu...”
- Spēlējiet Alias un citas attēlošanas un tēlu minēšanas spēles?
- Meklējiet homonīmus - siena, spāre, mīkla, plāns utt.
- Spēlējiet zināmas spēles ar jauniem noteikumiem
- Dariet ikdienas lietas neparastos veidos
- Iedrošiniet bērnu runāt ar sevi
- Spēlējiet sarunu spēles - stāsti, un lai bērni meklē kļūdas



Ja bērns ir kautrīgs,
dodiet viņam laiku!



SADARBĪBAS PRASMES

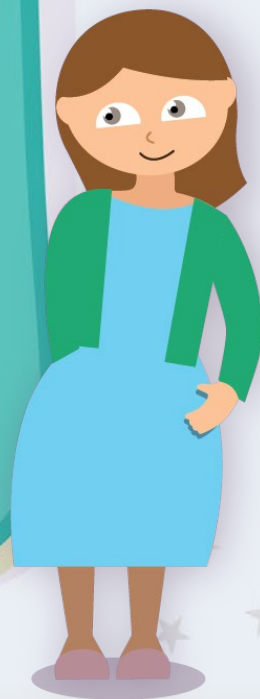


Kā mācīt bērnu sadarboties

- Kopīgi izrunājiet, kā pozitīva sadarbība izskatās, izklausās,
- Izrunājiet, kas ir laba sadarbība un kas nav laba sadarbība
- Zīmējiet kopīgu zīmējumu
- Stāstiet kopīgu stāstu, lai bērns pabeidz tavus teikumus
- Lūdziet bērnam padomu un dodiet uzdevumus, kurus bērns nevar izpildīt patstāvīgi



Izglītības iestādes kā darbs - jo
labāk spēsi sadarboties ar
cilvēkiem, kas tev nepatīk, jo
veiksmīgāks būsi



Lūgt atļauju

1. Izlem, ko tu varētu darīt, kam tev jāprasa atļauja
2. Izlem, kam tu prasīsi atļauju
3. Izlem, kā tu prasīsi atļauju
4. Izvēlies pareizo vietu un laiku
5. Palūdz atļauju



Dalīšanās prasmju treniņš

- Izlem, ar ko tu vēlies dalīties
- Padomā, kā citi varētu justies, ja tu ar viņiem dalīsies
- Piedāvā savu ideju draudzīgā veidā
- Padomā, kā rīkosies, ka viņš vai viņa noraidīs tavu piedāvājumu



Piedāvā palīdzību

- Izdomā, kam būtu nepieciešama tava palīdzība (tu vari vērot un tu vari jautāt)
- Padomā par veidiem, kā tu varētu viņam vai viņai palīdzēt
- Pavaicā, vai ir nepieciešama palīdzība
- Padomā, kā tu rīkosies, ja tev atteiks palīdzību
- Palīdzi vai respektē atteikumu



Spēja iekļauties grupā



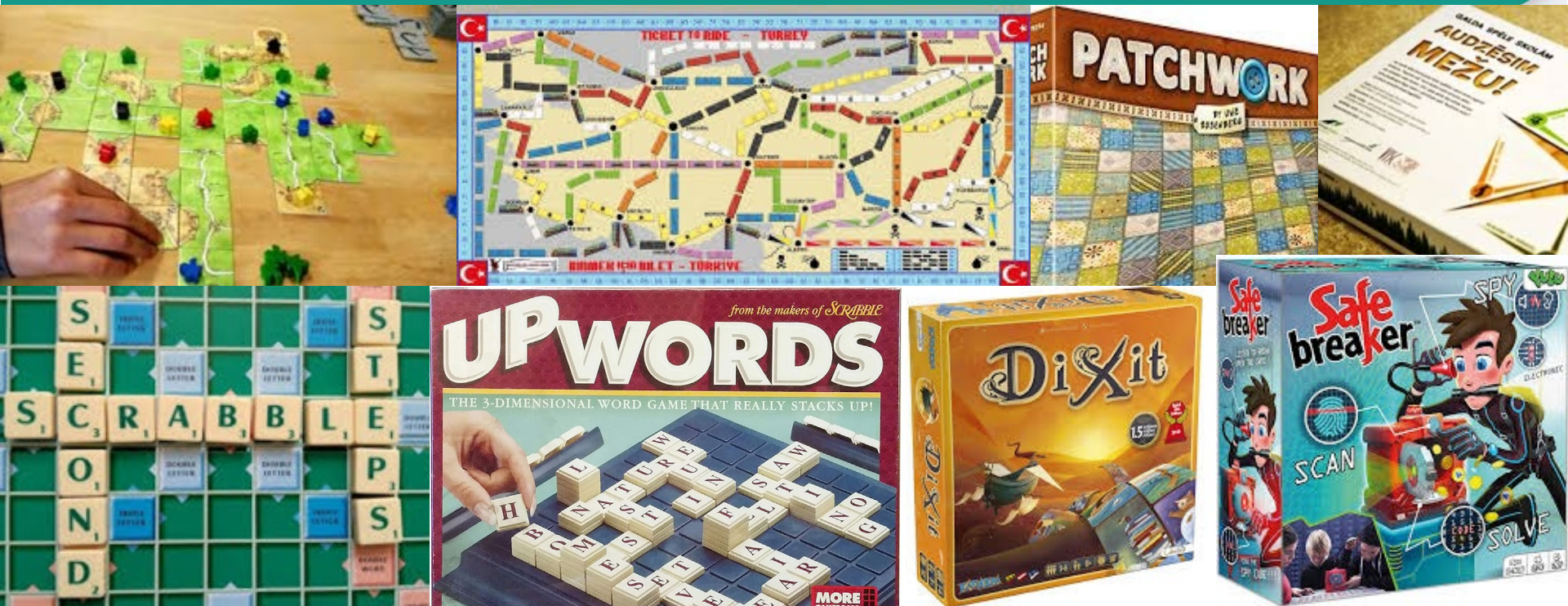
Bērniem daudz svarīgāk ir
iederēties JEBKUR nekā
iederēties “labā” grupā



Ir būtiska atšķirība starp
vēlēšanos iekļauties grupā
un vēlēšanos iegūt
autoritāti grupā



Spēlējiet galda spēles



Verbālā komunikācija



Jo zemākas ir bērna
verbālās prasmes, jo
lielāka varbūtība, ka viņš
par savām problēmām
paudīs ar uzvedību



Verbālās prasmes ir arī:

- Spēja pastāstīt par sevi
- Spēja formulēt savu viedokli
- Spēja strukturēt savu domu
- Spēja uzdot jautājumus vienaudžiem un pedagogiem



PROBLĒMU RISINĀŠANAS PRASMES



Bērni, kuriem ir labas problēmu
risināšanas prasmes, mazāk cieš no
vienaudžu vardarbības izglītības
iestādē un arī daudz mazākā mērā
paši realizē to



Kāpēc bērniem jāmacās problēmu risināšanas prasmes?

- Viņi nebaidīsies saskarties ar jaunām situācijām
- Viņi nebaidīsies izmēģināt jaunas pieejas
- Viņi nebaidīsies kļūdīties
- Viņi spēs domāt kritiski un reālistiski
- Viņi būs veiksmīgāki dzīvē (pat ja nebūs labākie klasē sekmju ziņā)
- Viņi būs mazāk pakļauti apkārtējo spiedienam
- Viņi labāk sastrādāsies plašās un sarežģītās komandās



Kā mācīties problēmu risināšanas prasmes?

- Vizualizējam 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 – mainot kādu elementu, izmainās visa situācija
- Meklējam kopīgos modeļus problēmām (kāpēc tieši konkrēti bērni iekļūst nepatikšanās)

Kā vecāki un pedagogi

- Palīdziet saprast, kāda īsti ir problēma
- Palūdziet, lai viņi apraksta, kāpēc problēma ir problēma
- Dodiet laiku un sniedziet palīdzību identificēt risinājumus.
Vizualizējiet, mēģinājumu/kļūdu metode, eksperimentējiet,
meklējiet līdzīgus risinājumus līdzīgām problēmām
- Izmēģiniet risinājumus
- Novērtējiet rezultātu un izdariet secinājumus



Bieži lasiet bērniem priekšā, skatieties filmas kopā un pārrunāji

- Kā tu rīkotos viņa vietā?
- Vai tu palīdzētu? Kā? Kam?
- Kā tu domā, kāpēc viņi tā rīkojās?
- Kas varētu palīdzēt viņai/viņam justies labāk?
- Kādas problēmas tu te redzi? Kādas vēl?
- Kas tavuprāt izraisīja šīs problēmas?
- Kam te vēl ir problēmas?
- Kā tu risinātu? Kā risinātu tavs labākais draugs vai skolotāja vai citi?
- Kādas ir idejas stiprās un vājās puses?
- Vai bija izvēlēts labs laiks šīs problēmas risināšanai?
- Cik ilgs laiks bija nepieciešams mērķa sasniegšanai?



Spēlējiet «atvērtās spēles»

- Spēles, kur bērni paši nosaka rezultātu
- Spēles, kur nav viena uzvarētāja un rezultātu nosaka nejaušība



MAN IR PROBLĒMA!



- Māciet bērnu nosaukt savas vajadzības vārdā
- Sauciet paši savas problēmas un vajadzības vārdā
- Nerisīniet problēmas bērna vietā
- Attīstiet hipotētiskos notikumus - “Kas būtu, ja...?”, “Ko darīt, ja...?”



Ir bērni, kuri par savām
vajadzībām saka netieši,
manipulatīvi – klusējot un
gaidot, ka citi nolasīs viņu
teikto no acīm



Koncentrēšanās prasmes



Koncentrēšanās grūtības visbiežāk ir bērniem, kuri:

- Nav ieinteresēti tēmā
- Nav spējīgi nosēdēt mierīgi
- nespēj sekot līdz norādījumiem
- Neklausās līdz galam teikto
- Ir tendence aizsapņoties
- Ir grūtības sekot līdz instrukcijām
- Ir grūtības organizēt savu darbu



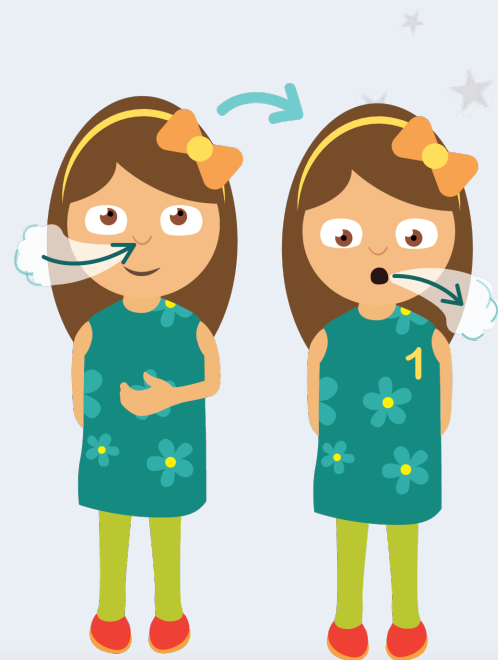
Uzmanība

- Smadzenes attīstas tajā virzienā, uz ko vērsta uzmanība
- Uzmanības «muskulis» ir jātrenē



Kā trenēt spēju koncentrēties?

- Pārvilkt pāri pacietības robežai kaut vienu minūti
- Mācīt atpazīt savas sensorās vajadzības
- Viens uzdevums vienā reizē
- Māciet mērīt laiku
- Māciet paņemt konstruktīvas pauzes
- Elpošanas vingrinājumi
- Māciet sadalīt vienu darbiņu mazākos darbiņos
- Trenējiet šeit un tagad - (stāstiet, ko redzat utt.)



Idejas, kā trenēt koncentrēšanās prasmes

- Krāsojamās grāmatas
- Labirinti
- Domāšanas spēles (krustvārdu mīklas, rēbusi, sudoku utt.)
- Šķirošana (zeķes, karotes, dakšiņas, lego, pupas utt.)
- Cik ilgi tu vari nosēdēt nekustīgi, nerunāt, skaitīt elpu utt.?
- Atrodi atšķirības, kurš priekšmets pazudis, kurš bērns?
- Mēles mežģi
- Atmiņas spēles



Pārskatiet, ko bērns
ēd un dzer, cik
stundas guļ, cik daudz
ir fiziskās aktivitātes



Atpazīt savas
personiskās lietas
un apģērbu



**Piedzīvot
zaudējumu**



Piedzīvojot zaudējumu

- Mācieties uzslavēt citus
- Mācieties speciāli zaudēt
- Ļaujiet bērnam pašam iziet no diskomforta
- Atbalstiet kļūdu un mēģinājumu kulturu





Trenējiet neperfekcionismu

Spēja parūpēties
par citiem



KONFLIKTU RISINĀŠANAS PRASME



Ikdienas konflikti padara
bērnus stiprākus.
Ikdienas vardarbība -
pretējo



Aktivitātes:

- Manas lietas, svešas lietas
- Diena/nakts
- Izstieptas rokas attālums
- Klusēšanas spēles
- Vai es varētu aizņemties no tevis
- Vai tu, lūdzu, varētu atdod?
- Vai tu, lūdzu, vari man palīdzēt?
- Kā es varu tev palīdzēt?
- Vai drīkstu pataustīt tavu jaku?
- Hipotētiskie scenāriji



Uztvere ir realitāte - trenējam domāšanu

- Vai tu varētu pastāstīt vairāk, kā tu redzi situāciju?
- Vai vari pastāstīt, kāpēc tev šķiet tik svarīgi...
- Kas liek tev tā domāt, tā teikt?
- Kāpēc tu domā, ka viņa domāja, teica, darīja tieši tā?
- Tavuprāt, kāpēc viņa tā atbildēja?
- Vai ir vēl kādas citas hipotēzes?
- Kas tevi visvairāk uztrauc šajā sarunā?

**Spēja pastāvēt
par sevi**



Ļauj bērnam darboties
jomā, kur viņam deg acis -
tas tiešā veidā ietekmēs
viņa pašapziņu

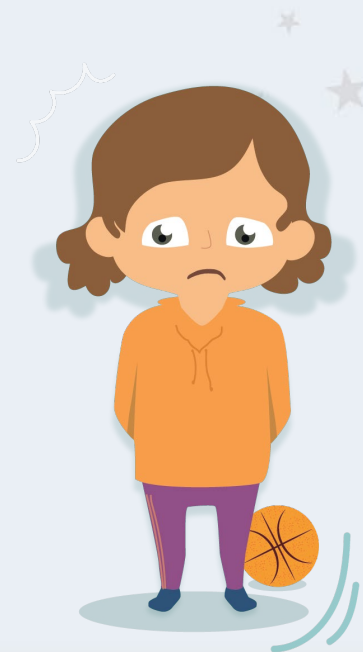


Bērni, kuri tic savām
spējām, daudz labāk spēj
pretoties vienaudžu
spiedienam



Robežas visgrūtāk ir uzstādīt cilvēkiem, kuri:

- Nezina sevi labi
- Nav pārliecināti par sevi
- Baidās, ka robežu uzstādīšana sabojās attiecības
- Netic, ka viņiem ir tiesības
- Netic, ka viņi spēj ietekmēt citus



Kā pastāvēt par sevi?

- Padomā, kas notiek tavā ķermenī, kad tu ieraugi, ka kaut kas nav pareizi
- Padomā, kas notika, kāpēc tu jūties tik slikti
- Padomā, kā tu varētu pastāvēt par sevi (lūgt palīdzību, pateikt, ko tu domā par to, pavaicāt citu viedokli, izvēlēties piemērotu laiku un vietu)



Uzticies bērnam, ļauj
viņam pašam risināt savas
problēmas - viņi ir stiprāki
nekā mēs domājam



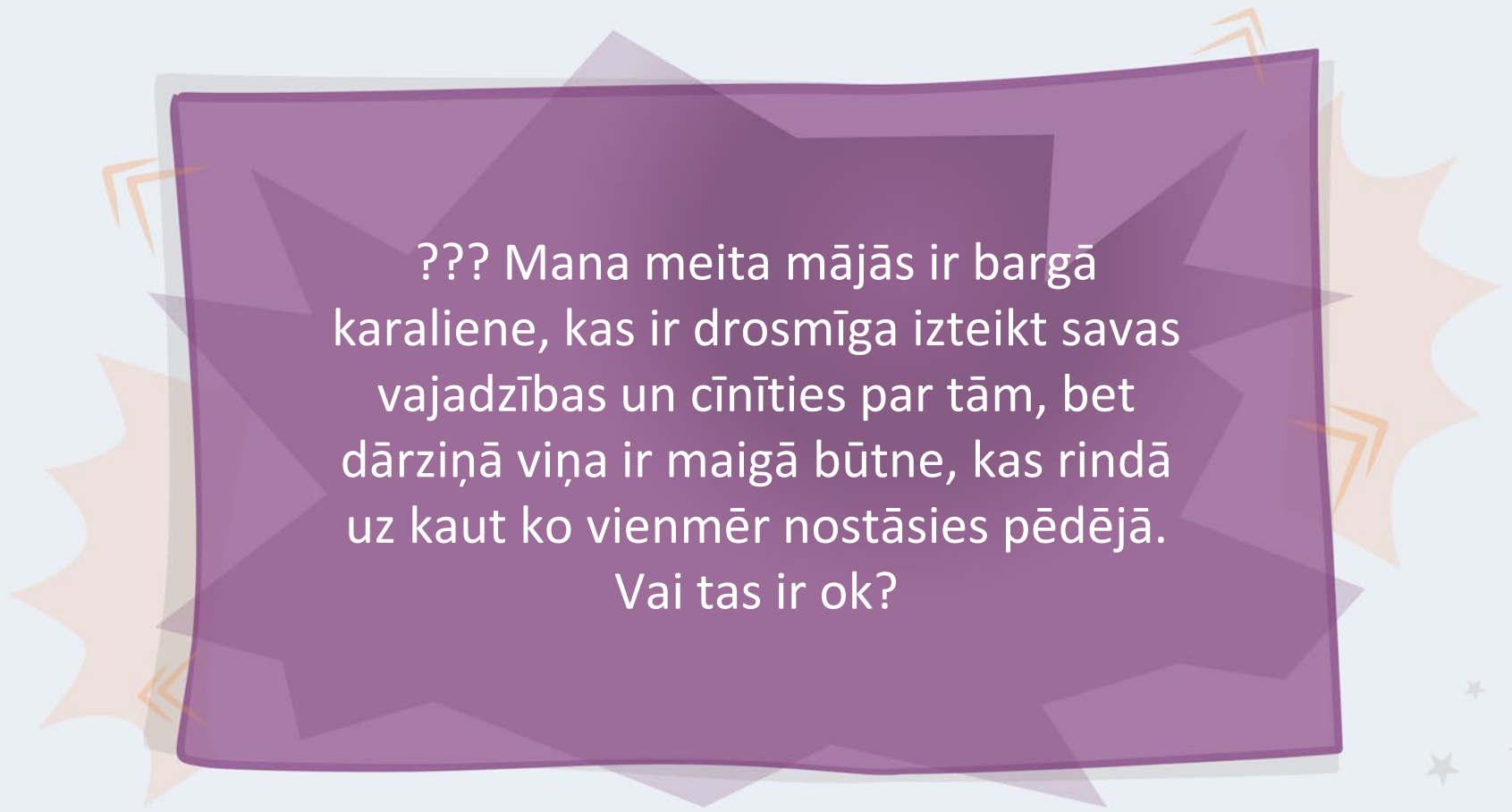


Paldies!

Jautājumi un atbildes

**KĀ TRENĒT SKOLĀ
NEPIECIEŠAMĀS
SOCIĀLĀS PRASMES?**





??? Mana meita mājās ir bargā
karaliene, kas ir drosmīga izteikt savas
vajadzības un cīnīties par tām, bet
dārziņā viņa ir maigā būtne, kas rindā
uz kaut ko vienmēr nostāsies pēdējā.
Vai tas ir ok?

Literatūras saraksts

- <https://flintobox.com/blog/child-development/13-tips-increase-concentration-kids>
- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Arnold P. Goldstein, The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies Revised by Arnold P. Goldstein, Research Press, 1999
- Fagell, Phyllis L.. Middle School Matters, Da Capo Lifelong Books, 2019
- Greene PhD, Ross W.. The Explosive Child . Harper Paperbacks
- Hallowell, Edward M.. Driven to Distraction, Knopf Doubleday Publishing Group.
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions, New Harbinger Publications.