

uzvediba.lv

VEBINĀRS

KĀ VEICINĀT BĒRNA PATSTĀVĪBU?

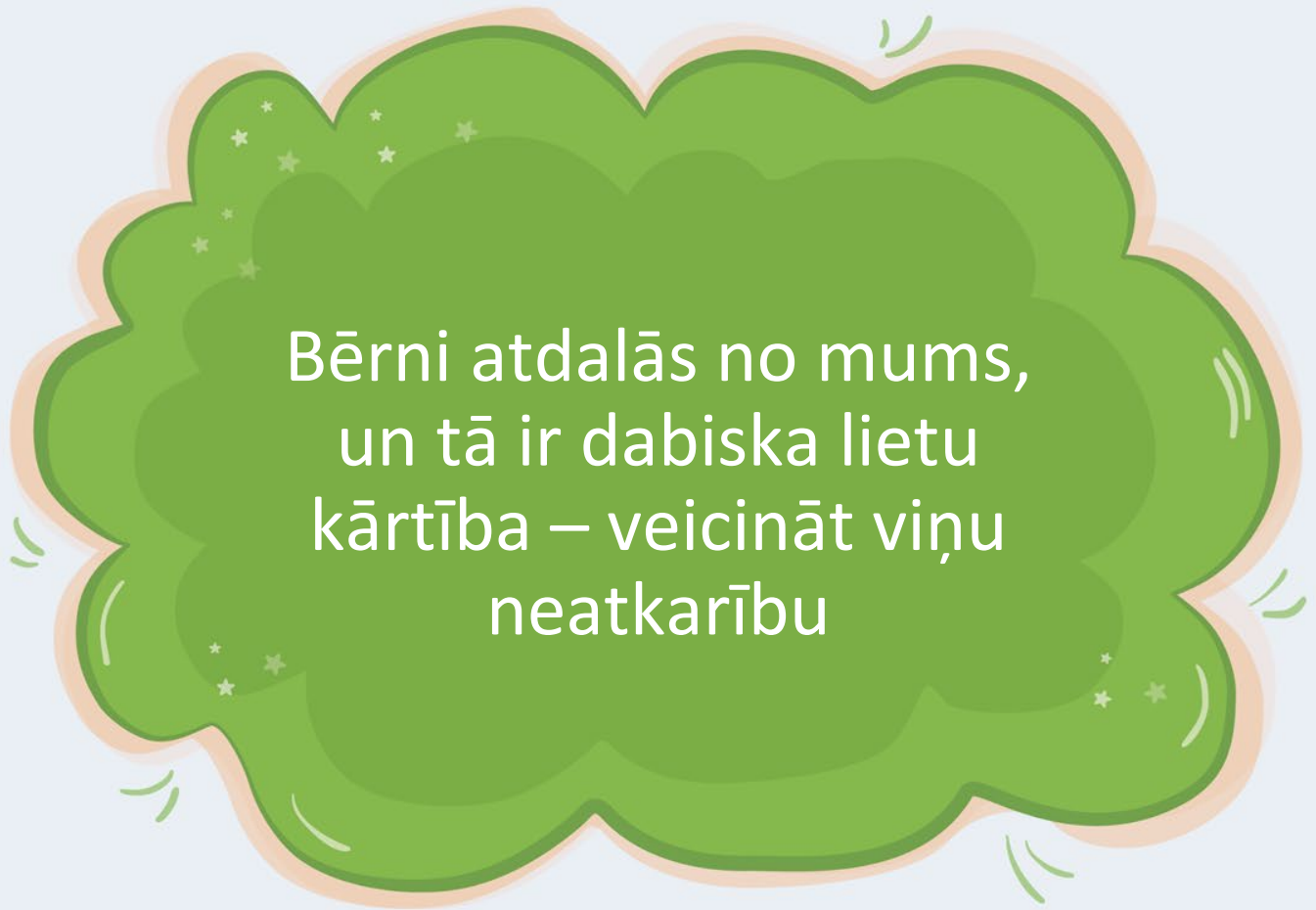
16:00 - 18:30

Līga Bērziņa

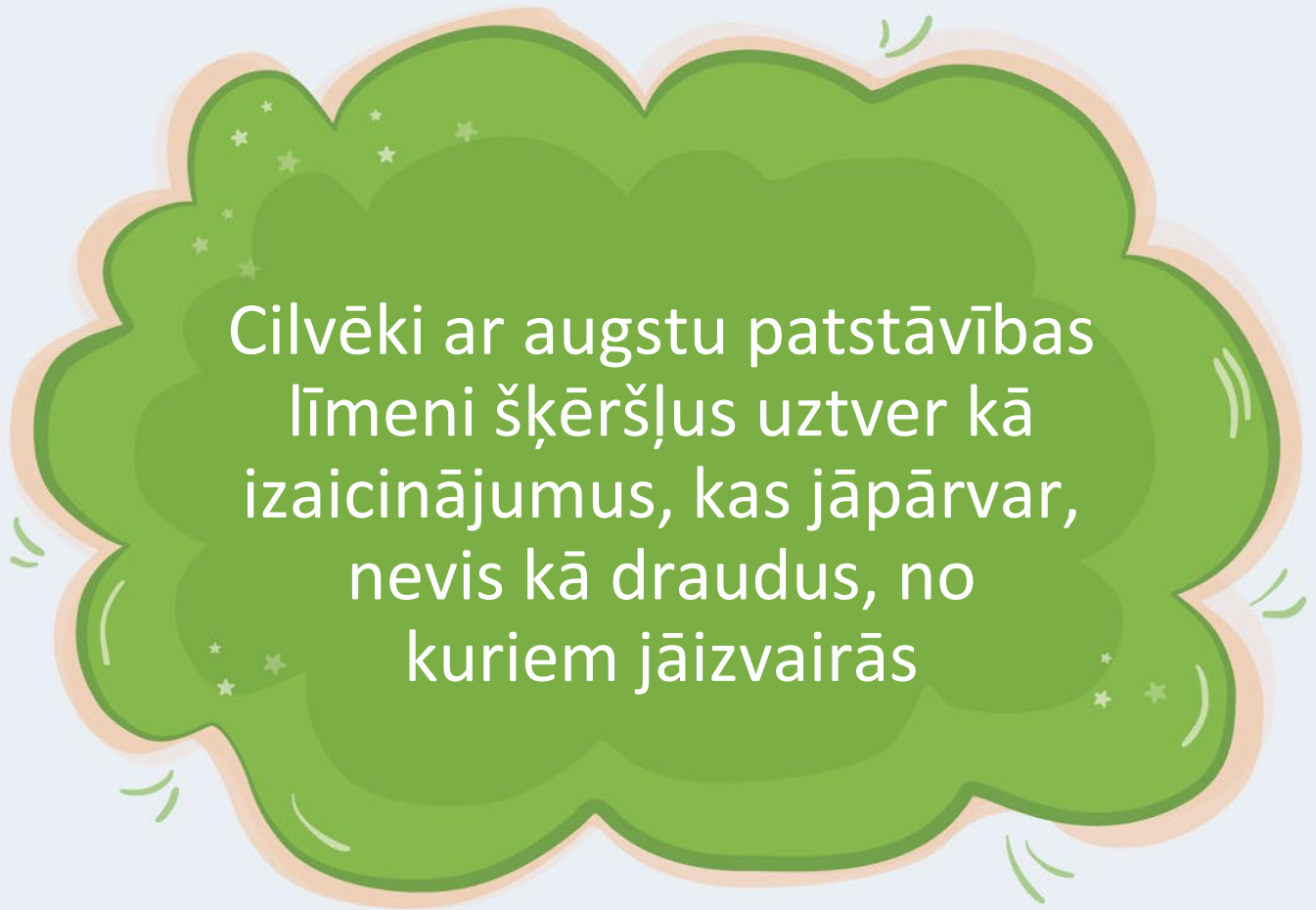


Pašvadītā mācīšanās –
tas nav visiem bērniem





Bērni atdalās no mums,
un tā ir dabiska lietu
kārtība – veicināt viņu
neatkarību



Cilvēki ar augstu patstāvības
līmeni šķēršļus uztver kā
izaicinājumus, kas jāpārvar,
nevis kā draudus, no
kuriem jāizvairās

Mūsu loma ir mācīt
bērnām domāt un
rīkoties patstāvīgi
un atbildīgi



Jaunieši, kuriem ir grūtības ar patstāvību, ir vairāk pakļauti vienaudžu spiedienam. viņiem ir grūti:

- Darīt citādāk;
- Lūgt palīdzību;
- Veikt savas neatkarīgās izvēles;
- Nospraust veselīgas robežas



Ir dažādi iemesli, kāpēc bērni nav patstāvīgi

- Trauksme;
- Izvairīšanās;
- Prasmju trūkums;
- Bioķīmiskie faktori (biegs, vitamīni, veselība utt)
- Vide;
- Vecumposmam neatbilstošas prasības;
- Bezspēcības sajūta un motivācijas trūkums



Izrādās – jo zemāka
būs bērna sajūta, ka viņš
var kaut ko ietekmēt, jo
zemāka būs viņa motivācija



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



Trauksme

- Trauksme ir viens no iemesliem, kāpēc bērniem ir grūti uzņemties iniciatīvu;
- Ļoti daudzu nākotnes scenāriju izskatīšana;
- Perfekcionisms



Trauksme

Jo vairāk mēs ļausim izvairīties no risināmām situācijām, jo trauksmaināks bērns būs

Trigeri:

- Neparedzamība;
- Jaunumi;
- Draudi ego;
- Kontroles problēmas



- Bez veselīgas kontroles bērni jutīsies bezspēcīgi, kļūs pasīvi un noraidoši.
- Bez iespējām veikt jēgpilnas izvēles viņi kļūs trauksmaini, ar dusmu kontroles problēmām un pašdestruktīvi,
- tad, neskatoties uz vecāku ieguldījumiem resursiem, sasniegumi būs minimāli vai nebūs

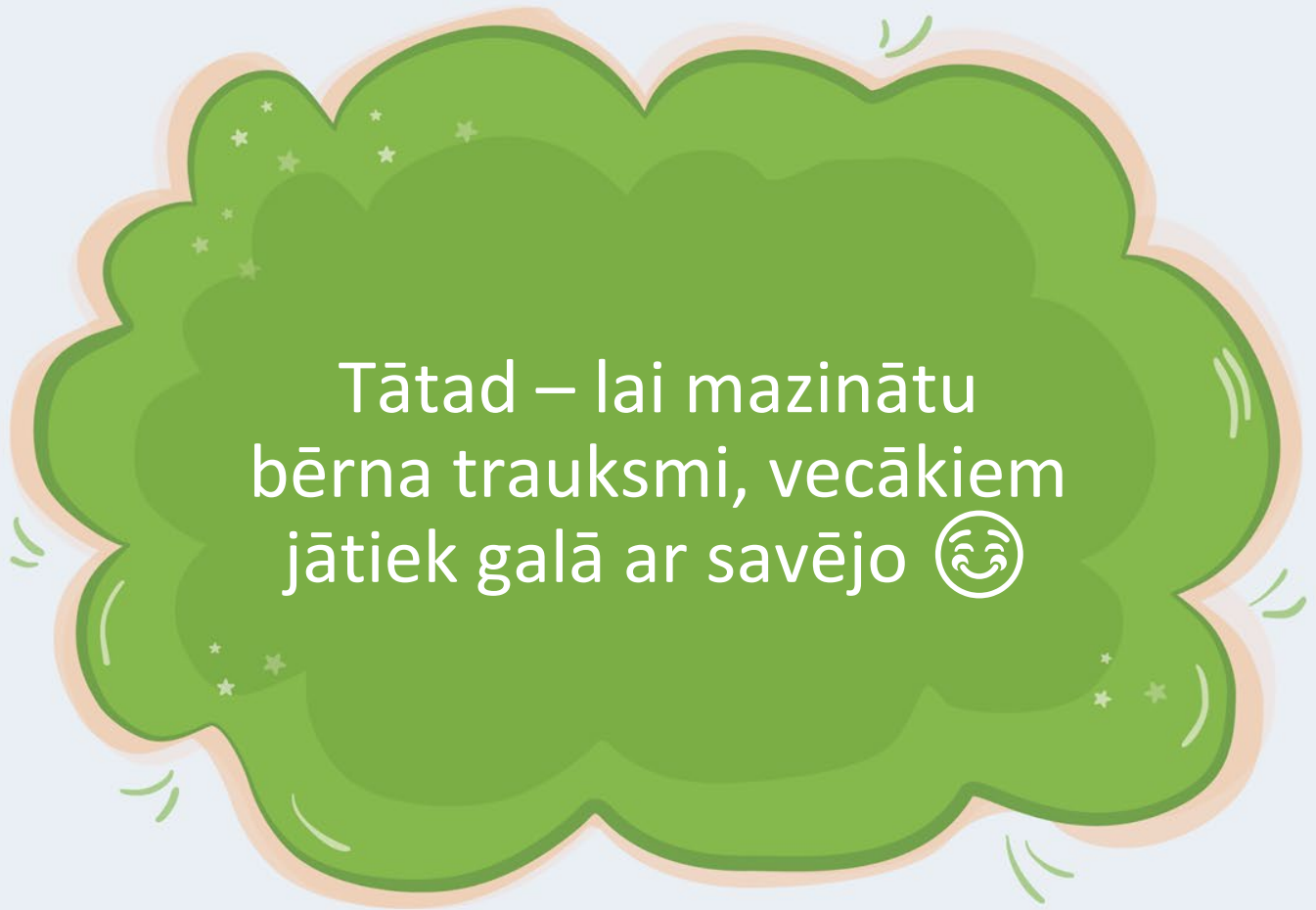


Trauksmes termometrs

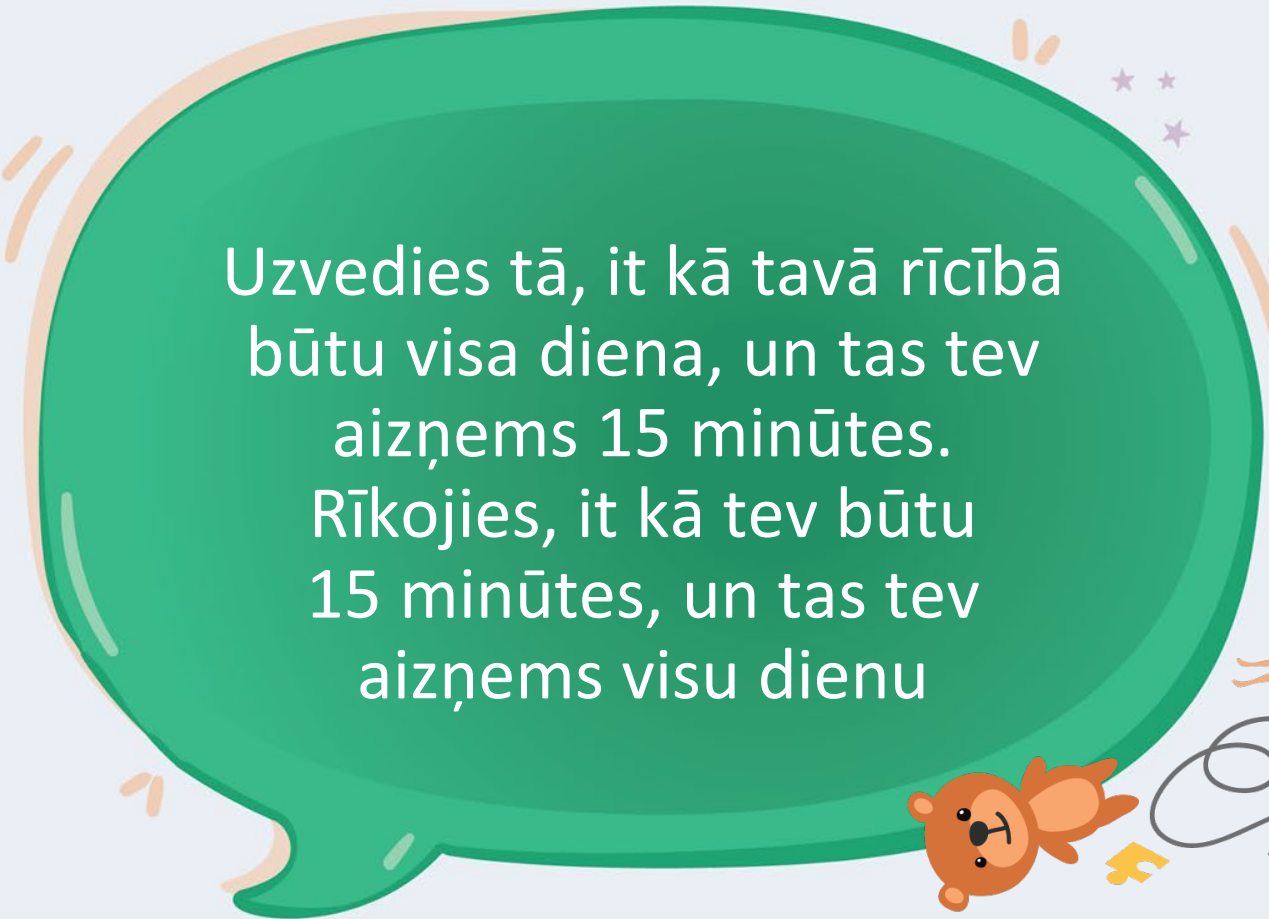
- Ir bērni, kuri ir trauksmaini dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- **Kā mēs varam zināt trauksmes līmeni?**
Pavaicājot pašam bērnam

SUDS – subjective units of distress scale



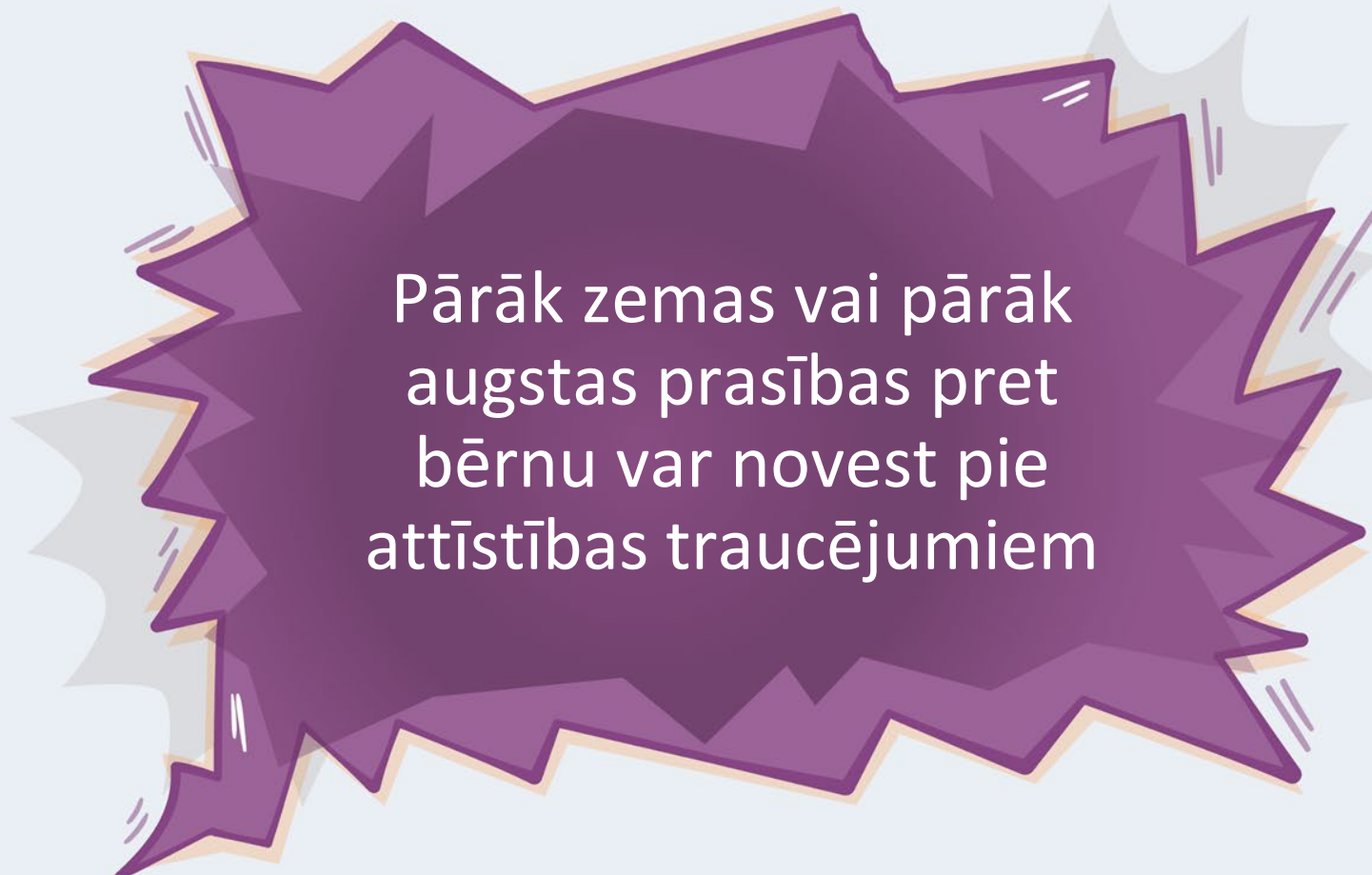


Tātad – lai mazinātu
bērna trauksmi, vecākiem
jātiek galā ar savējo 😊



Uzvedies tā, it kā tavā rīcībā
būtu visa diena, un tas tev
aizņems 15 minūtes.
Rīkojies, it kā tev būtu
15 minūtes, un tas tev
aizņems visu dienu





Pārāk zemas vai pārāk
augstas prasības pret
bērnu var novest pie
attīstības traucējumiem



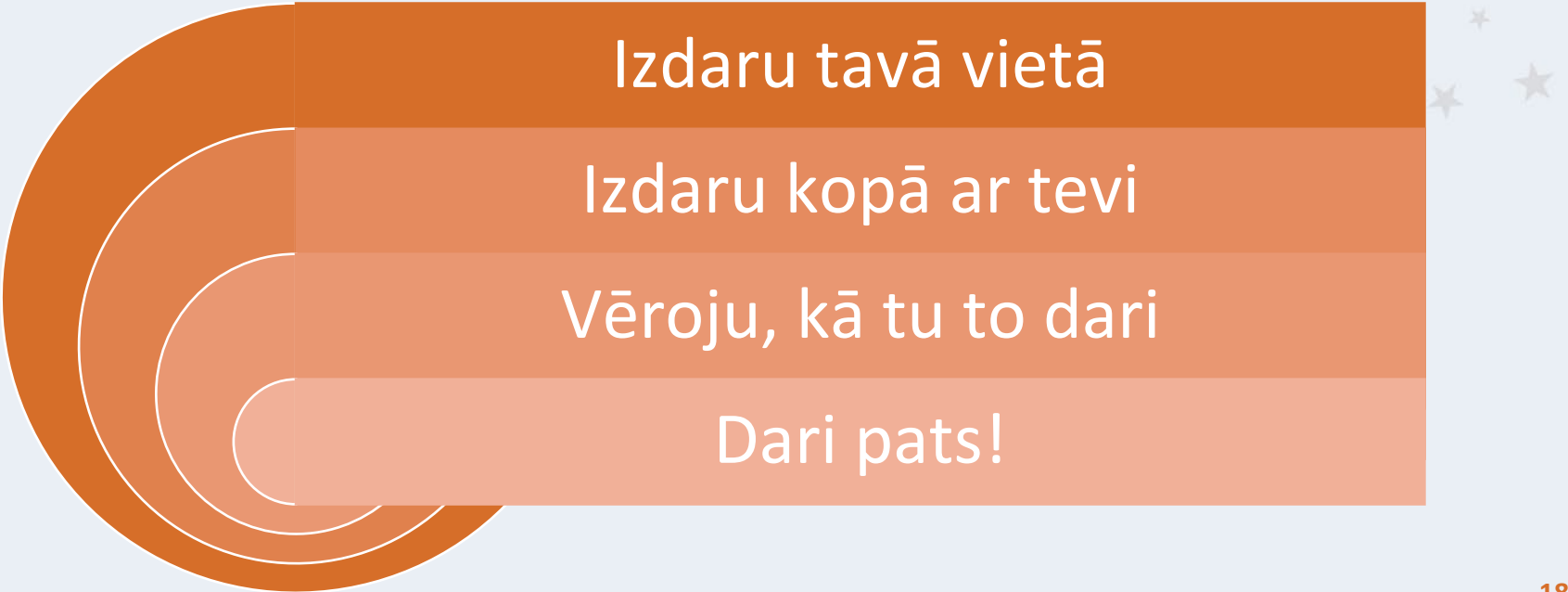
Vēl nevaru

Varu ar citu palīdzību

Varu pats



Nedari bērna vietā lietas, ko viņš var pats izdarīt vai gandrīz var pats izdarīt



Izdaru tavā vietā

Izdaru kopā ar tevi

Vēroju, kā tu to dari

Dari pats!

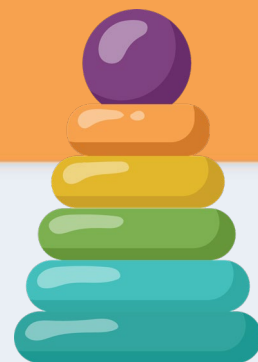
0-2 gadi



- ❑ 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.

Var sākt mācīt:

- ☐ Palīdzēt nolikt mantas vietā;
- ☐ Ar palīdzību sagērbties;
- ☐ Salikt drēbes veļas grozā pēc to valkāšanas;
- ☐ Iztukšot savu šķīvi atkritumu tvertnē pēc ēšanas;
- ☐ Palīdzēt salikt vieglākos traukus pirms ēdienreizēm;
- ☐ Tīrīt zobus, mazgāt seju ar nelielu palīdzību.





Bērnu ģērbšana un sensorā pārslodze

Nem vērā!

- Mazuļu zinātkāre un vēlme izpētīt pasauli liek pamatu viņu problēmu risināšanas prasmēm;
- Mazuļi risina problēmas, novērojot apkārtējos;
- Viņi atceras, kā citi atrisināja konkrētu problēmu – piemēram, atvēra aizbultētu 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;
- ❑ Pārrunāji grāmatas, kurās varoņi meklēja risinājumus

4-5 gadu vecumā var sākt mācīt

Būtu jāprot viss nepieciešamais, nokļūstot bīstamā situācijā:

- ☐ Jāzina savs vārds, uzvārds, adrese, vecāka telefona numurs;
- ☐ Kā piezvanīt ārkārtas situācijā;
- ☐ Jāspēj izpildīt parasti tīrīšanas pienākumi (slaucīšana, galda novākšana pēc ēšanas);
- ☐ Mājdzīvnieku barošana;
- ☐ Saprast naudas vērtību, kā to izmanto;
- ☐ Palīdzēt ar drēbju mazgāšanu (atnest uz veļas grozu drēbes utt.)
- ☐ Izvēlēties, kādas drēbes vēlas vilkt.

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;
- ❑ Palīdzi saskatīt pozitīvo arī drūmās situācijās



6-7 gadu vecumā var sākt mācīt

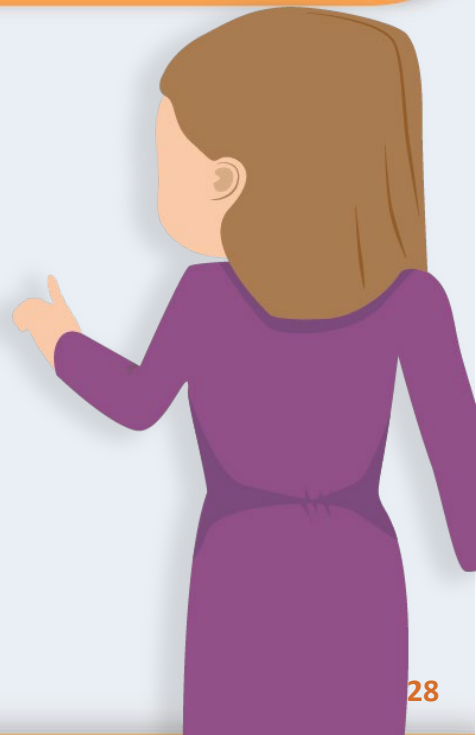
Var sākt palīdzēt ar ēdiena gatavošanu:

- ☐ Maisīšana;
- ☐ Gatavot vieglu ēdienu;
- ☐ Mazgāt traukus;
- ☐ Nolikt nopirktās preces ledusskapī/aizsniedzamos skapīšos.
- ☐ Izmantot vparastākos tīrīšanas līdzekļus, sevi neapdraudot;
- ☐ Nolaist tualetes brilli pēc WC apmeklējuma;
- ☐ Saklāt pats savu gultu;
- ☐ Mazgāties bez uzraudzības.



Vecākiem bērniem - neteikt

- *Zaļā nav tava krāsa*
- *Šajās biksēs tu izskaties resna*
- *Padod burku, es to atskrūvēšu*
- *Nāc, es palīdzēšu ievākot grāmatas*
- *Es jau sagatavoju tev drēbes rītdienai*



Māciet 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.*



Skolas vecums

- ☐ Lai bērni paši izvēlas dāvanu;
- ☐ Lai izvēlas, ko vilkt;
- ☐ Lai izvēlas vienu lietu, ko iegādāties veikalā;
- ☐ Lai sastāda iepirkumu sarakstu veikalam;
- ☐ Ko ēst vakariņās;
- ☐ Ko ēst brokastīs;
- ☐ Vaicājiēt padomu, kā risināt kādas situācijas



8-9 gadu vecumā var sākt mācīt

Rūpes par savām personīgajām mantām:

- ☐ Drēbju locīšana;
- ☐ Vienkāršu caurumu sašūšanu;
- ☐ Atbildību par āra mantām (tai skaitā riteni, skūteri utt.).
- ☐ Higiēna;
- ☐ Slaucīšana, mazgāšana;
- ☐ Receptes lasīšana, ēdiena pagatavošana;
- ☐ Palīdzēt izveidot iepirkumu sarakstu;
- ☐ Palīdzību dārza darbos (aplaistīt, izravēt u.c.);
- ☐ Iznest atkritumus.



Plus var sākt mācīt

- ☐ Iešana vienam uz veikalu, kā iegādāties preces pašam;
- ☐ Kā mainīt gultas palagus, kad netīri;
- ☐ Veļasmašīnas/žāvētāja izmantošanu;
- ☐ Ēdiena gatavošanu ar vairāk sastāvdaļām;
- ☐ Krāsns izmantošanu;
- ☐ Veļas gludināšana;
- ☐ Parastu rokdarbu rīku izmantošanu;
- ☐ Kā pļaut mauriņu;
- ☐ Pieskatīt mazos brāļus/māsas.



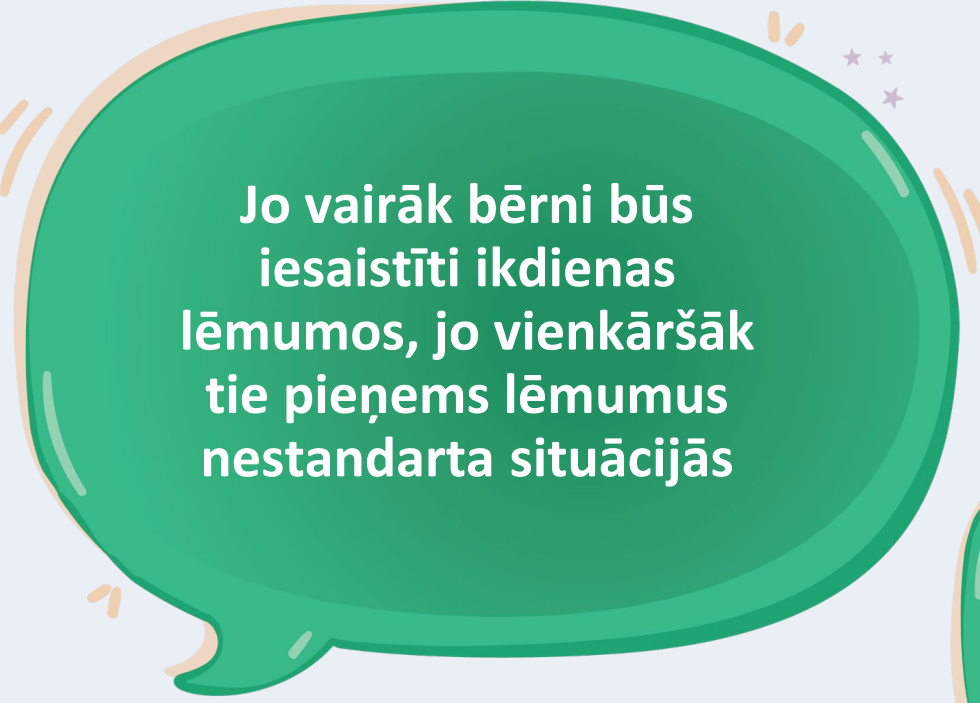
Plus var sākt mācīt

- ❑ Sarežģītākus tīrīšanas darbus (mainīt putekļu sūcēja maisiņu, tīrīt plīti u.c.);
- ❑ Uzpildīt mašīnu, piepūst riepu ar gaisu;
- ❑ Lasīt un saprast norādījumus medikamentiem;
- ❑ Gatavot un pasniegt ēdienus.

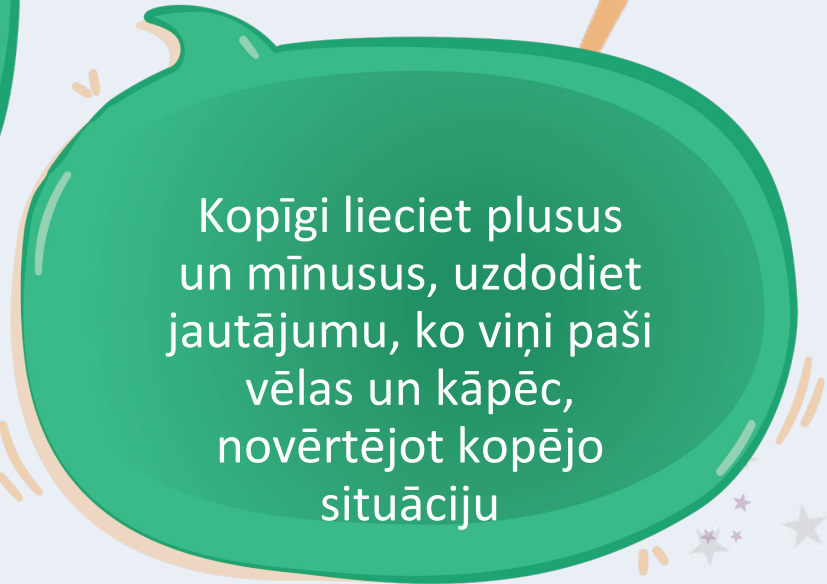
Veidojiet sarunas ar bērniem



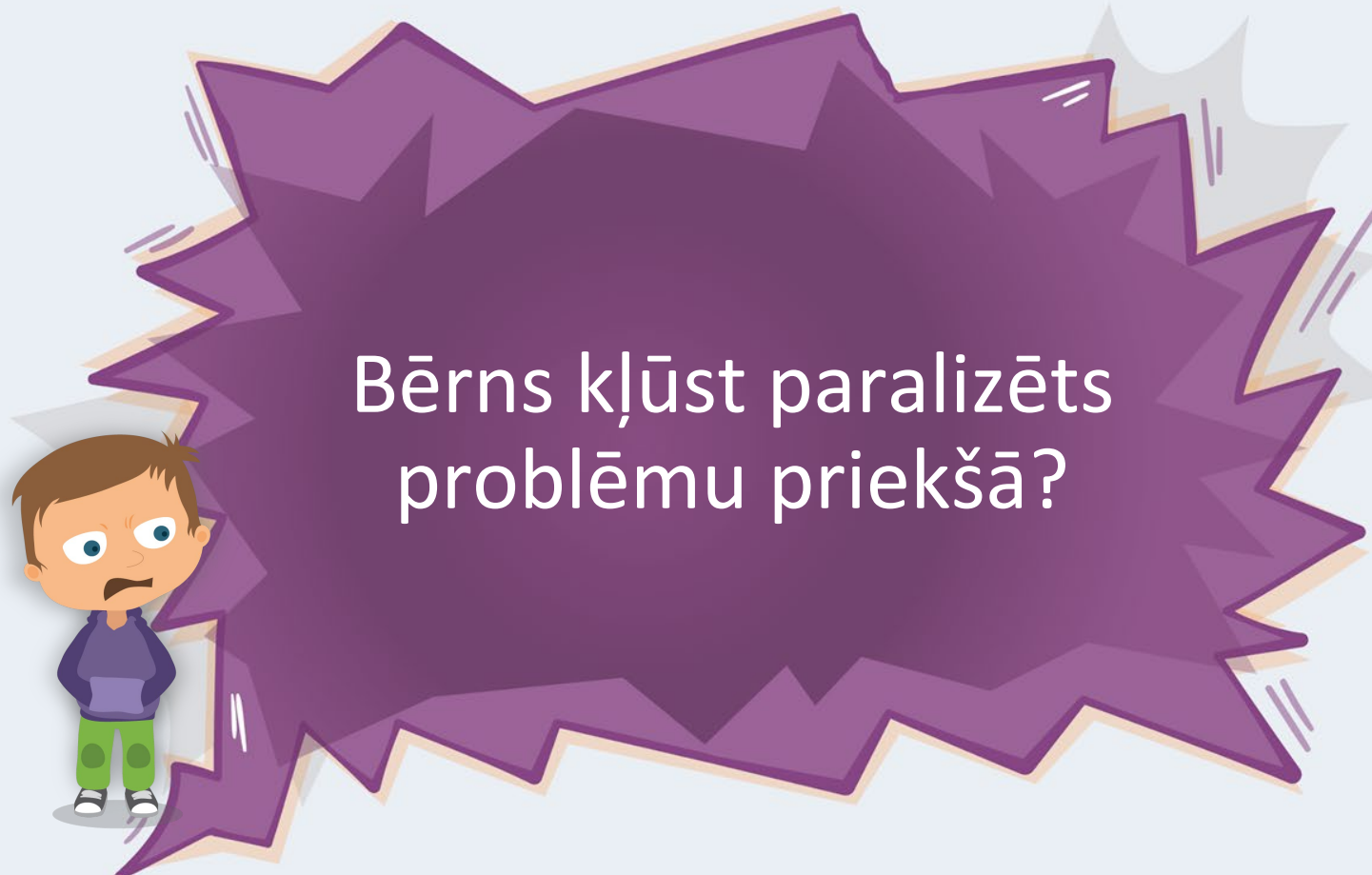
- ❑ Pavaicā bērnam, kad viņš jūtas patiesi laimīgs;
- ❑ Runā ar bērniem, ko viņi vēlas no dzīves? Kur viņi jūtas patiešām lieliski komandas locekļi?;
- ❑ Runā par tēmām, kur jautājumam ir vairākas perspektīvas;
- ❑ Debatējiet – ieņem otras puses viedokli – aizstāvi slikto haizivi utt.;
- ❑ Iedrošini bērnu nepiekrīt tavam viedoklim;
- ❑ Mainiet lomas – no vienas puses, un no otras puses



Jo vairāk bērni būs
iesaistīti ikdienas
lēmumos, jo vienkāršāk
tie pieņems lēmumus
nestandarta situācijās



Kopīgi lieciet plusus
un mīnusius, uzdodiet
jautājumu, ko viņi paši
vēlas un kāpēc,
novērtējot kopējo
situāciju



Bērns kļūst paralizēts
problēmu priekšā?



Nosaucam kādu prasmi un sadalām sīkākās prasmēs

Kā problēmu risināšanas prasmi varētu sadalīt sīkākās prasmēs?

- Uzdodiet jautājumus, nevis uzdevumus;
- Nedariet bērna vietā



Ļauj bērnam izzināt problēmu

- Brīdī kad bērns sapratīs, ka problēma 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



Māciet lielu, sarežģītu darbu sadalīt mazākās aktivitātēs

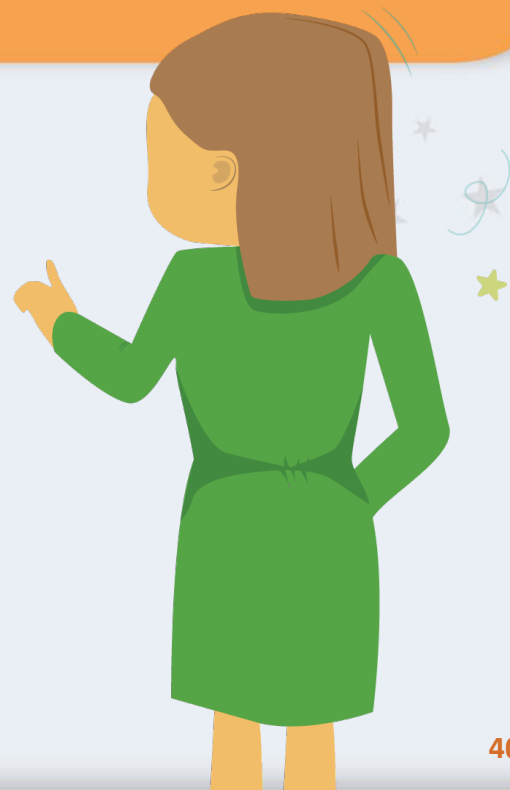
- Mājas darbi;
- Ballītes plānošana;
- Kurpju šņoru aizsīšana;
- Ieskaite vai projekts;
- Ekskursija kopā ar ģimeni;
- Iepirkšanās



Frāzes, kuras paralizē



- *Ēd dārzeņus!*
- *Vai tu padzēries, tev tiešām negribēsies dzert?*
- *Nāc, es tev palīdzēšu aizpogāt pogas*
- *Tu izsaksties noguris. Paguli mazliet*
- *Es negribu, ka tu spēlējes ar tiem bērniem*
- *Tu tiešām negribi uz tualeti?*
- *Burtnīcas ieliki?*



Bērna retorika, kas liecina par pieaugušo pārkontroli

- *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...;*
- Bērns kaut ko dara vienkārši, lai iepriecinātu jūs, vecmāmiņu, skolotāju utt. «*Es piezīmēšu te saulīti – skolotājai tas patiks*»
- Uzvedība, lai darītu laimīgus citus



Vecāka retorika

- *Mēs ielikām mājasdarbu somā*
- *Mēs izpildījām*
- *Mēs mācījāmies*
- *Peldi vai slīksti*
- *Tagad es tev palīdzu, bet pēc 18 gadiem pazūdi no mājas*
- *Tās lietas, kas jādara, ir jādara tavai nākotnei*
- *Tu man vecumdienās pateiksi paldies*



Dod bērnam (un arī sev) varu

- ❑ Ļauj bērnam izvēlēties, ko viņš ēdīs vakariņās;
- ❑ Ļauj un veicini, lai bērns uzdod jautājumus par ēdienu kafejnīcā;
- ❑ Ļauj bērnam izvēlēties, kā viņš svinēs savu dzimšanas dienu;
- ❑ Izturies pret bērnu kā pret lielo citu lielo klātbūtnē;
- ❑ Sēdini uz augstāka krēsla, izturies kā pret lielo;
- ❑ Lūdz padomus bērnam, kā risināt konkrētas situācijas



Ļaujiet padoties

- Tas ir pilnīgi OK, ja bērns nevar situāciju atrisināt. Ļaujiet to atlikt uz vēlāku laiku līdz radīsies jaunas idejas vai jauni resursi tā risināšanai
- Parādiet "Dusmu kontroles spēles" formātu par prokrastināciju



Ja bērns jutīs, ka var ietekmēt
vienu jomu, viņš var gūt
sajūtu, ka var ietekmēt arī
citus dzīves aspektus.
Un laiks ir viens no tiem

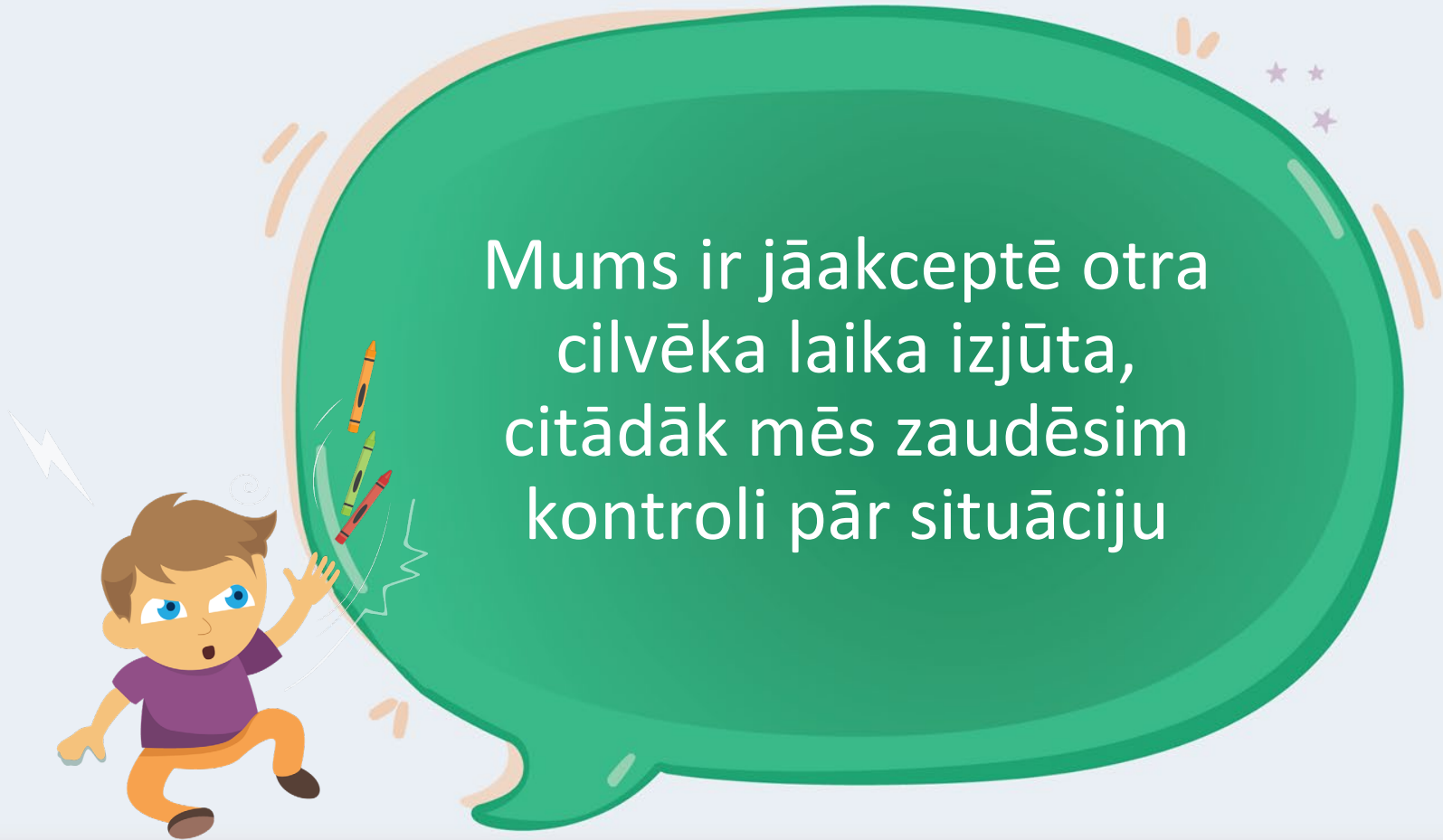


Nevadi laiku, vadi enerģiju!

- Kas ir aktīvais laiks bērnam?
- Kā bērns sāk dienu?
- Kā bērns pārslēdzas starp aktivitātēm?
- Cik liels perfekcionists ir bērns?

- **VEICINI BĒRNA IZPRATNI PAR SEVI!**





Mums ir jāakceptē otra
cilvēka laika izjūta,
citādāk mēs zaudēsim
kontroli pār situāciju

Māciet bērnus
piepūlēties!
Māciet pacietību!



Trenējiet gaidīšanu

- ❑ Māciet atlikt baudījuma mirkli – ēdiet saldējumu mājās, desertu pēc tam;
- ❑ Slavenais *Maršmalovu* tests;
- ❑ Lai viņi gaida pidžamu dienu, savu dzimšanas dienu, īpašu pārsteiguma dienu



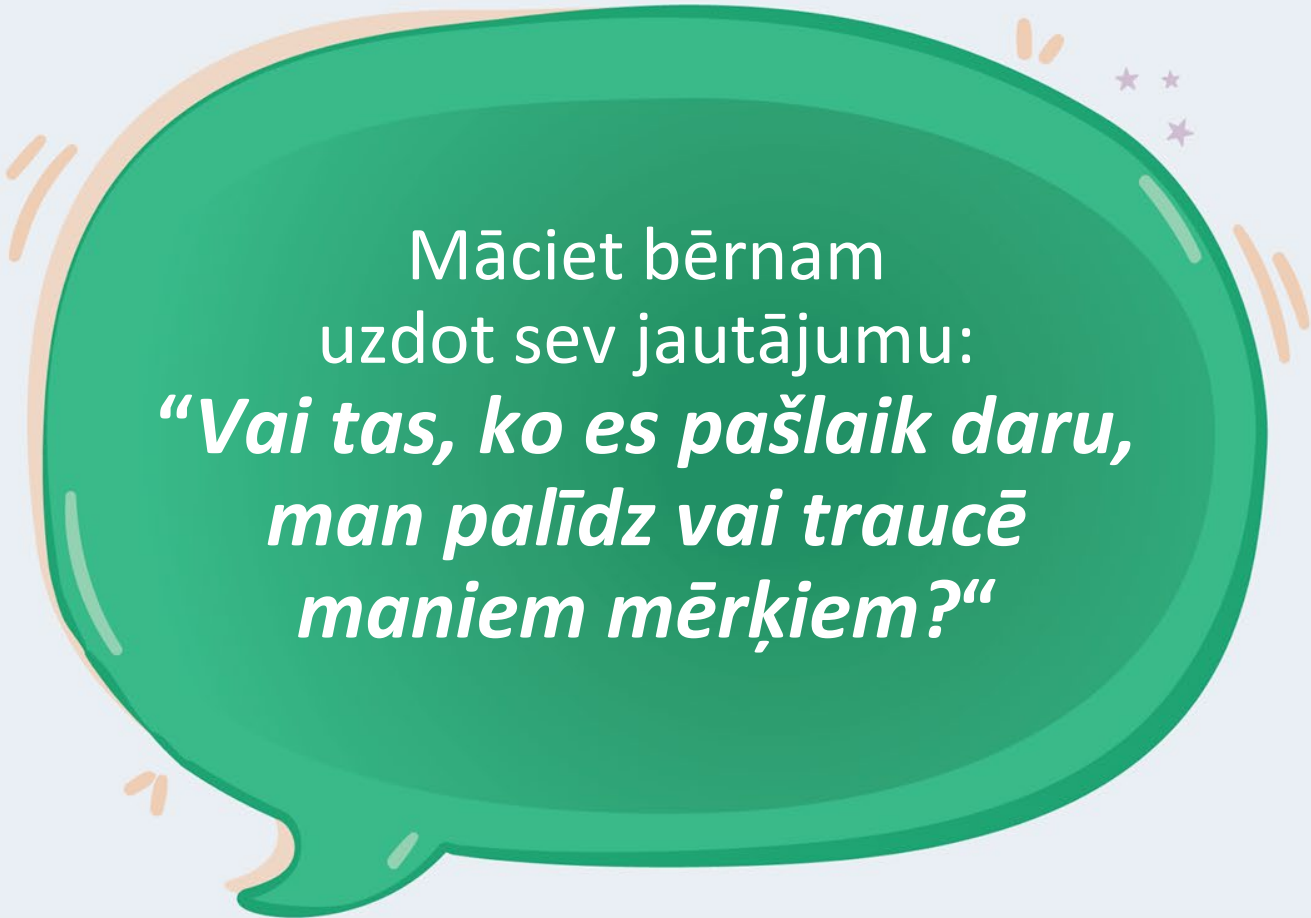
Izsludiniet ģimenē vērtīgā
laika dienu, kad pēc audita
vienojieties, no kādiem
laika izniekošanas
ieradumiem atteiksieties



Mācieties izvērtēt prioritātes

- ❑ Diskutējiet, kurš ir vissvarīgākais darbiņš un kurš - mazāk svarīgs. Plānojiet pēc prioritātēm;
- ❑ Izvērtējiet iepriekšējo dienu, plānojiet nākamo. Organizējiet ģimenes sapulces;
- ❑ Mācieties pabeigt vienu darbiņu un tikai tad sākt nākamo;
- ❑ Mācieties nepārtraukt viens otru;
- ❑ Apbalvojiet sevi par disciplīnu





Māciet bērnam
uzdot sev jautājumu:
***“Vai tas, ko es pašlaik daru,
man palīdz vai traucē
maniem mērķiem?”***

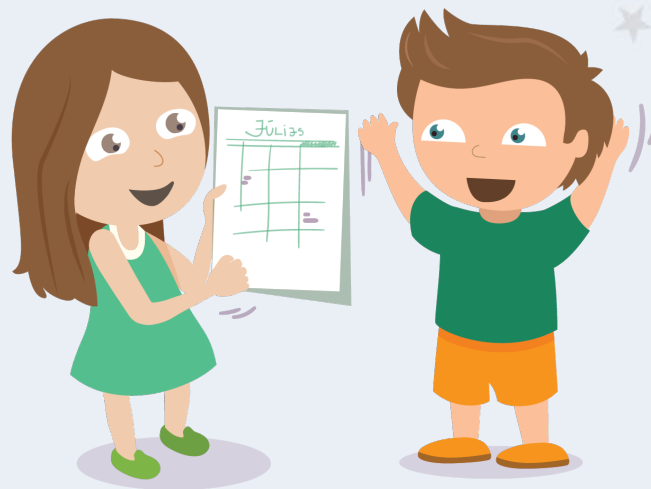
Parādiet dažādus veidus bērniem, kā mērīt laiku

- Desmit, deviņi, astoņi;
- Smilšu pulkstenis divu minūšu zobu mazgāšanai;
- Ejam ārā pēc piecām minūtēm – un parādi, kas ir piecas minūtes



Veidojiet kopīgu ģimenes kalendāru

- Kurā katrs var ierakstīt savas idejas un savus piemērus;
- Izmantojiet vizuālus simbolus – piktogrammas, emocijzīmes, attēlus utt.



DIENAS PLĀNS

Vairāk materiālu: www.uzvediba.lv

DIENAS PLĀNA PIKTOGRAMAS



PAĒST



NOMAZGĀT
ROKAS UN SEJU



IZTĪRĪT ZOBUS



SAGĒRBIES



SAPLĀNOT DIENU



PASTAIGĀTIES



SAKĒMMĒTIES



SAKĀRTOT
ROTAĻĻĒTAS



UZKOPT ISTABU



ZĪMĒT DUSMAS



ATPŪSTIES



SPĒLĒTIES



SAKLĀT GULTU



NOMAZGĀTIES



SPORTOT



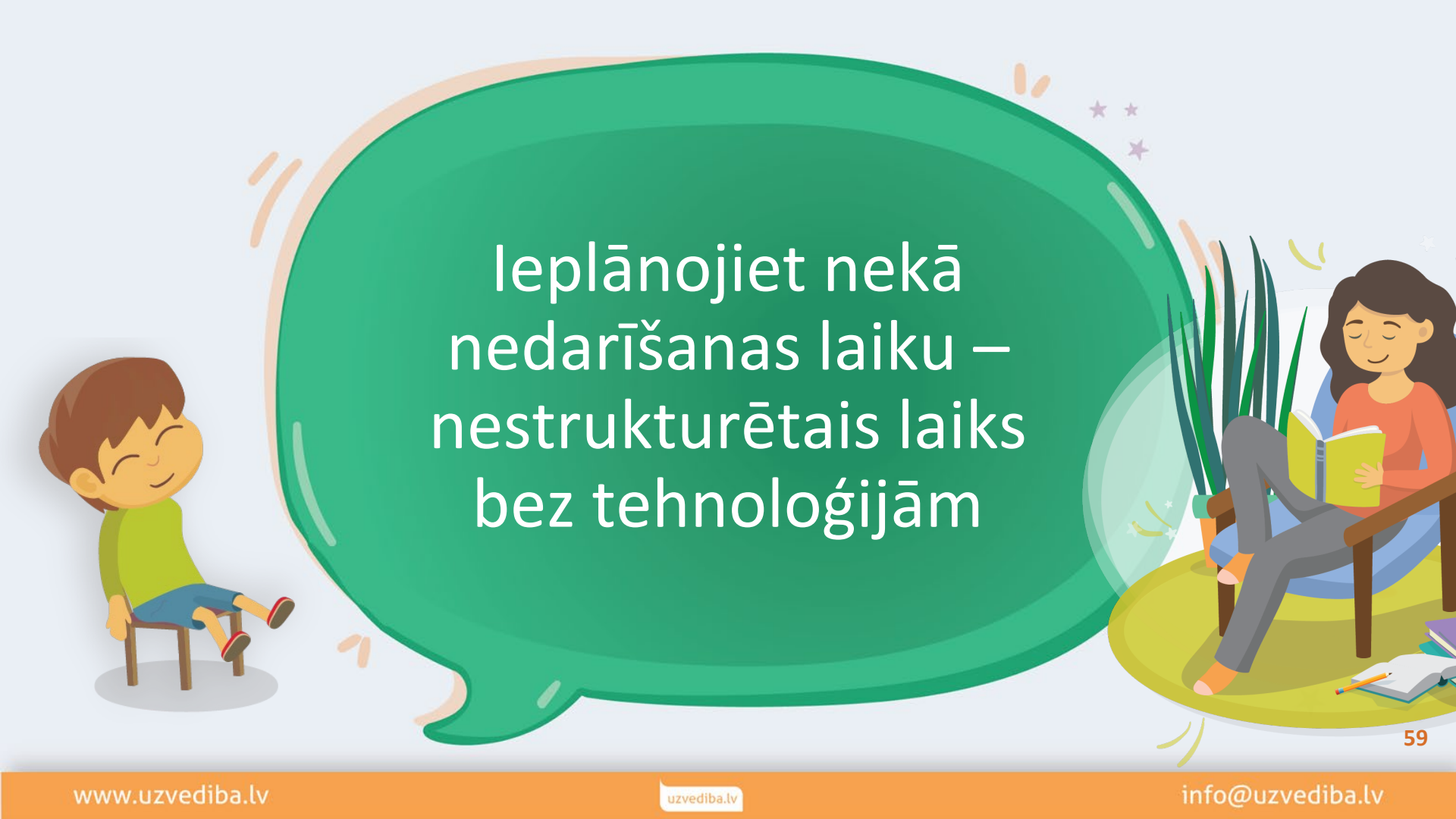
LASĪT

Vairāk materiālu: www.uzvediba.lv

PULKSTENIS	LAIKS	AKTIVITĀTE	JĀ/NĒ
	8:00	Zvans uz stundu	JĀ
	7:50	Jābūt klasē ar sakārtotu galdu	JĀ
	7:45	Jābūt garderobēs	
	7:15	Ceļš uz skolu	
	7:10	Iešana ārā no mājām	
	7:00	Pārbaudīt stundu sarakstu un izmaiņas	

**Garlaicība, nekā
nedarīšana –
ļoti svarīga
mentālajai veselībai**





Ieplānojiet nekā
nedarīšanas laiku –
nestrukturētais laiks
bez tehnoloģijām

FORŠAS LIETAS, KO DARĪT ĀRPUS EKRĀNA?!

☐ IZKUSTINI ROKAS,
TAD KĀJAS, TAD VISU KOPĀ

☐ UZZĪMĒ DUSMAS x@!z#

☐ RADI MŪZIKU AR
IKDIENAS PRIEKŠMETIEM

☐ IZMANTO LEGO 3D
VIDES BŪVNICĪBAI

☐ IZPILDI MĀJASDARBUS

☐ IZVEIDO STĀSTU NO
GRĀMATU NOSAUKUMIEM

☐ IZKRĀSO ZĪMĒJUMU AR
VIENAS KRĀSAS RAKSTĀMPIEDERUMIEM

☐ SASTĀDI RĪTDIENAS PLĀNU

☐ UZTAISI SEV GARDU TĒJU

☐ IZVEIDO SAVU PUZLI

☐ APRUNĀJIES AR DRAUGU

☐ IZEJ PASTAIGĀTIES

☐ IEKLAUSIES UN SASKAITI
TROKŠŅU AVOTUS

☐ ATPŪTIES

☐ ATCERIES KĀDU
PATĪKAMU NOTIKUMU

☐ IZVEIDO SARAKSTU AR
SAVĀM STIPRAJĀM PUSĒM

☐ APĒD AUGLI

☐ RADI SAVU
GALDA SPĒLI

☐ VANNOJIES

☐ IZBRAUC AR RITENI

☐ SPĒLĒ ĒNU TEĀTRI

☐ GLEZNO AR ŪDENSKRĀSĀM

☐ IZDOMĀ UZVĀRAS DEJU

☐ PAGATAVO
VAKARĪNAS

☐ NOSNAUDIES

☐ SAKĀRTO DRĒBJU SKAPI

☐ UZSTĀDI NĀKOTNES MĒRKUS

☐ IZSLAUKI GRĪDU

☐ UZZĪMĒ KOMIKSU KURĀ
TEV IR SUPERSPĒJAS

☐ AIZEJ UZ BIBLIOTĒKU

☐ UZSPĒLĒ KĀDU
UZVEDIBA.LV SPĒLI

Piedāvā materiālus, kas attīsta radošās spēlēšanās

- ❑ Lai bērns pats izvēlas, ko, kad, kā spēlēt;
- ❑ Spēlējies, eksperimentē pats kā pieaugušais;
- ❑ Spēlējiet kopā galda spēles, stratēģiju spēles



Dusmu kontroles spēle vienatnē

- 4x4;
- pasjanss



Lielisks palīgmateriāls skolēnu emocionālajai audzināšanai un praktiskai saspringtu situāciju risināšanai.

DUSMU KONTROLES SPĒLE

VIENTKĀRŠU 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, divi, grupās, ar klasi vai konsultācijās, skolā vai mājās		

- Veicini fiziskas distances veidošanos starp sevi un bērnu;
- ja bērns spēlējas viens, atturies iesaistīties;
- Uzdod jautājumus, kas parāda, ko viņi uzzinājuši, iemācījušies, sapratuši, pieredzējuši



MAN IR
GARLAICĪGI!!!!



Dodiet iespējas
bērnam piedzīvot
plašas emocijas un
piedzīvojiet tās kopā



Kā piedzīvot ko lielu?

- ☐ Smejieties kopā;
- ☐ Dejojiet;
- ☐ Veidojiet lielus, milzīgus objektus;
- ☐ Skatieties video, kas jūs saviļņo (jā, arī kaķīšu video);
- ☐ Vērojiet kuģus izejam jūrā, vilcienus, lidmašīnas lidostā;
- ☐ Pētiet galaktiku fotogrāfijas, mikroskopiskus radījumus

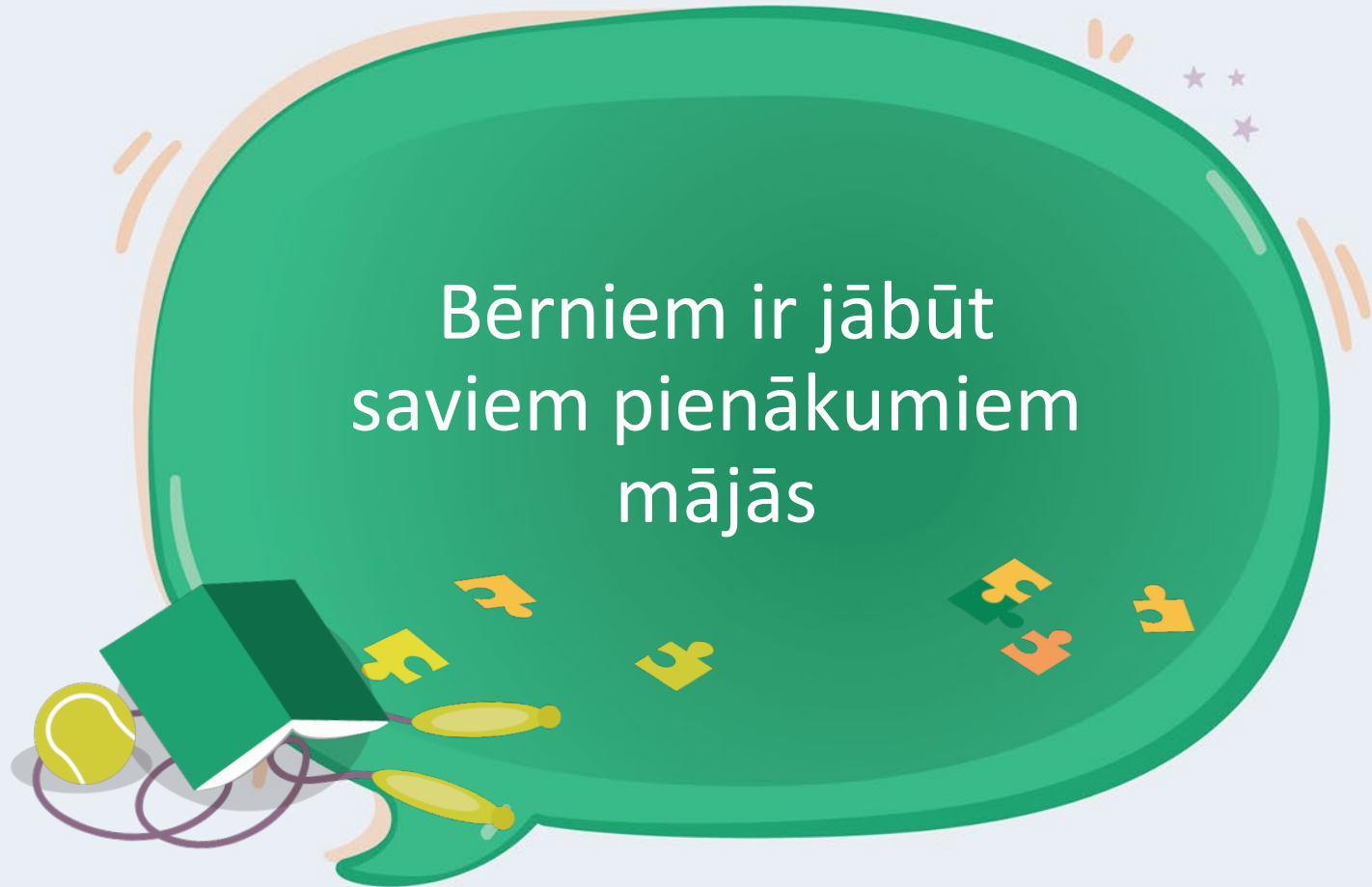


- ❑ Piedalieties talkās;
- ❑ Salabojiet kaimiņam žogu;
- ❑ Palīdziet kaimiņienei uznest produktus;
- ❑ Ejiet kopā vēlēt;
- ❑ Paņem bērnu līdzī uz darbu;
- ❑ Lūdz padomu



Veiciniet to, ka bērni
palīdz citiem bērniem -
konsultē, dalās, rūpējas
(vismaz 10 min dienā ;))





Bērniem ir jābūt
saviem pienākumiem
mājās

Aktivitāte skolā, bērnudārzā – Mājas darbiņi

Kādi ir mammas darbiņi mājās?









Kādi ir tavi darbiņi mājās?









Ko tu varētu padarīt, lai mammai būtu vairāk laika?

Ikvienam bērnam mājās ir jābūt saviem darbiņiem!!!!



Caur tiem iemācās:

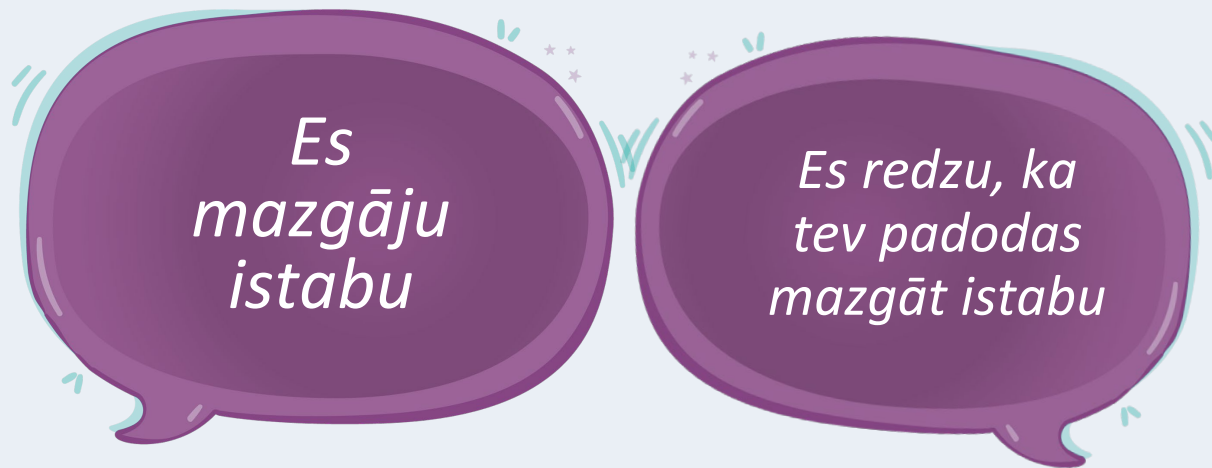
- Atbildību par darbu komandā;
- Brīvību īstenot darbiņu noteiktā laikā un veidot savu darba stilu;
- Atbildību par termiņu ievērošanu un tā izpildi noteiktā kvalitātē;
- Motivāciju paveikt darbiņu labi;
- Neatlaidību, pārvarot šķēršļus (iekšējos un ārējos);
- Iniciatīvas un proaktivitātes vērtību – domāt soli uz priekšu, negaidot, kad tev lūgs ko

Atgriezeniskā saite ir būtiska!!!

- Nepieņem padarīto kā pašu par sevi saprotamu. Pasaki: *“Paldies!”*
- Atgriezenisko saiti sniedz iespējami precīzi - nevis *“labs darbiņš”*, bet *“paldies, ka tu tik rūpīgi sakārtoji dakšiņas pie dakšiņām”*



Atkārto, ko bērns saka un dara



- Spoguļo - ja bērns zīmē laivu, zīmē savu laivu uz papīra
- Tā tu signalizē – vecāki pievērš uzmanību tam, ko daru

Pētījumi rāda, ka nav
iespējams bērnus ar
trauksmi pārslavēt



Uzslavē bērnu procesā

*Cik lielisku ideju
tu izplānoji!*

*Paldies, ka tu
uzmanīgi rūpējies
par mazāko brālīti*

*Paskaties,
cik jauki
tu zīmē*

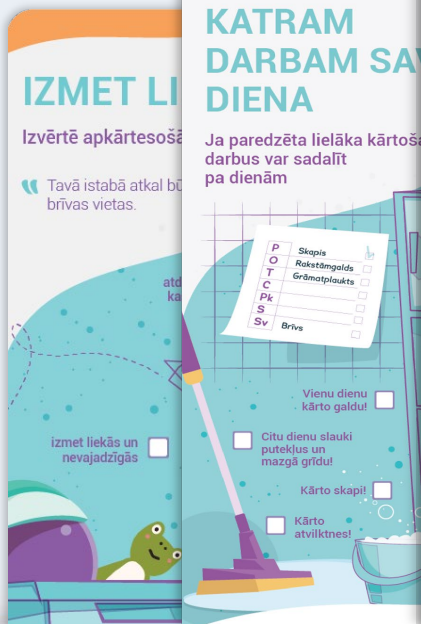
*Cik rūpīgi tu
spēlējies ar
mantām*

*Izskatās, ka
tevi ļoti
patīk zīmēt*

Māci bērnam pašrefleksiju

Tehnoloģijas dod bagātīgu atgriezenisko saiti, bet nedod bērnam iespēju pašam pārdomāt, ko viņš vēlas, kas sanāk, kas nesanāk





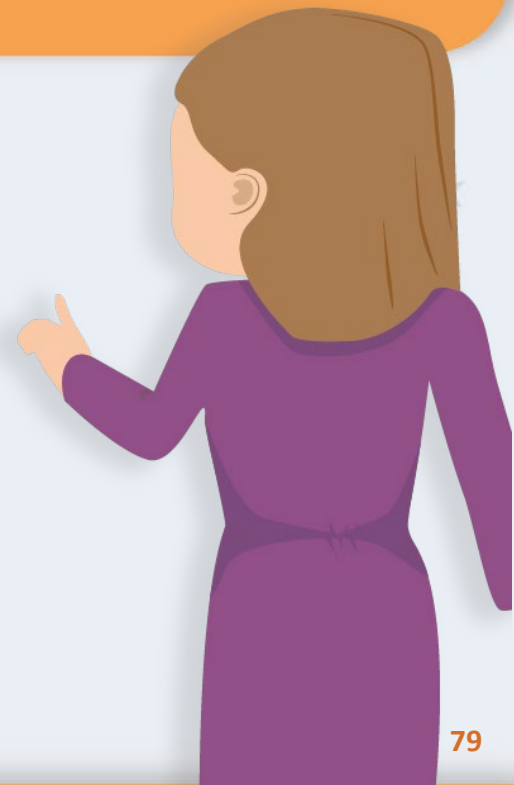
“Pasaki sev. Pasaki citiem” spēle

Kas es esmu?....
Kas esi tu?



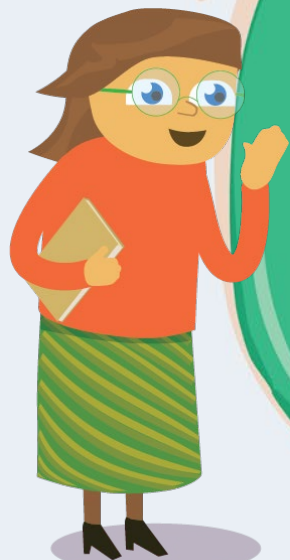
Pedagogiem - dodiet jēgpilnas izvēles

- Iesaistiet bērnus skolas dzīvē;
- **Dodiet izvēles:**
 - ◆ *Jūs vēlaties klasē rakstīt eseju vai mājās?*
 - ◆ *Jūs vēlaties strādāt pa pāriem, grupās vai individuāli?*



Bērni, kuri veido
personisku kontaktu
ar pedagogu, centīsies
vairāk un darīs vairāk





Arī paši pedagogi
jūtas labāk, ja viņiem
ir autonomija, ko
un kā mācīt

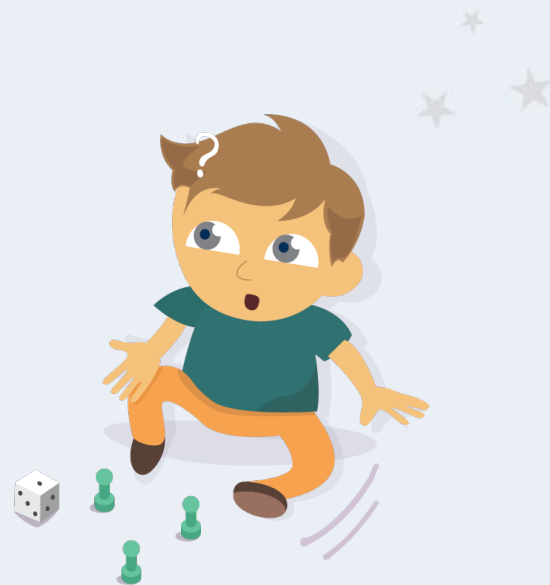


ledvesmo, bet
nepieprasi

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.



Nozīmīgākās pieaugušo kļūdas

→ **Sargājot bērnu un tad izgrūžot
konfrontācijā ar apkārtējo pasauli**

Kontrole ir jādod soli pa solim



- ❑ **Ļaujiet bērnam izdarīt izvēles** (*Tev ir noskaņojums svārkiem vai vilksi bikses?*)
- ❑ **Respektējiet**, ja bērns cīnās un pārvar grūtības (*Reizēm burku attaisīšanai var ņemt palīgā gumijas cimds*)
- ❑ **Neuzdodiet pārāk daudz jautājumu** (*Priecājos tevi redzēt*)
- ❑ **Neglāb**, atbildot uz jautājumiem viņa vietā (*Tas ir interesants jautājums. Kā tu domā?*)
- ❑ **Nemoralizējiet** – *es jau teicu*
- ❑ **Iedrošini bērnu** doties ārpus mājām un ārpus komforta zonas (*Varbūt pārdevējs var ko ieteikt?*)
- ❑ **Nekritizē izvēles**, neuzpūt riskus un neatņem cerības (*paskatīsimies*)



Parādi bērnam, ka viņš ir svarīgs

- ❑ Prasiet bērniem padomus;
- ❑ Uzticiet lielus un atbildīgs darbus (mazgāt automašīnu);
- ❑ Nerunā par bērnu, bērna klātbūtnē;
- ❑ Ja kāds jautā par bērnu, ļauj atbildēt pašam bērnam;
- ❑ Ja bērns nav gatavs atbildēt, nesteidzini,
dod laiku vai arī pasaki «*Viņam vajag vairāk laika*»;
- ❑ Ierobežo savus «*Nē!*»



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



uzvediba.lv

VEBINĀRS

Kā veicināt
bērna patstāvību?

Jautājumi un atbildes



Avoti:

- Brooks, Yvonne. Time Management for Kids: 30-Day Planner . Unknown.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Faber, Adele. How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, Scribner
- Lythcott-Haims, Julie. How to Raise an Adult . Henry Holt and Co..
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)
- Pincus, Donna B.. Growing Up Brave . Little, Brown and Company..