

uzvediba.lv

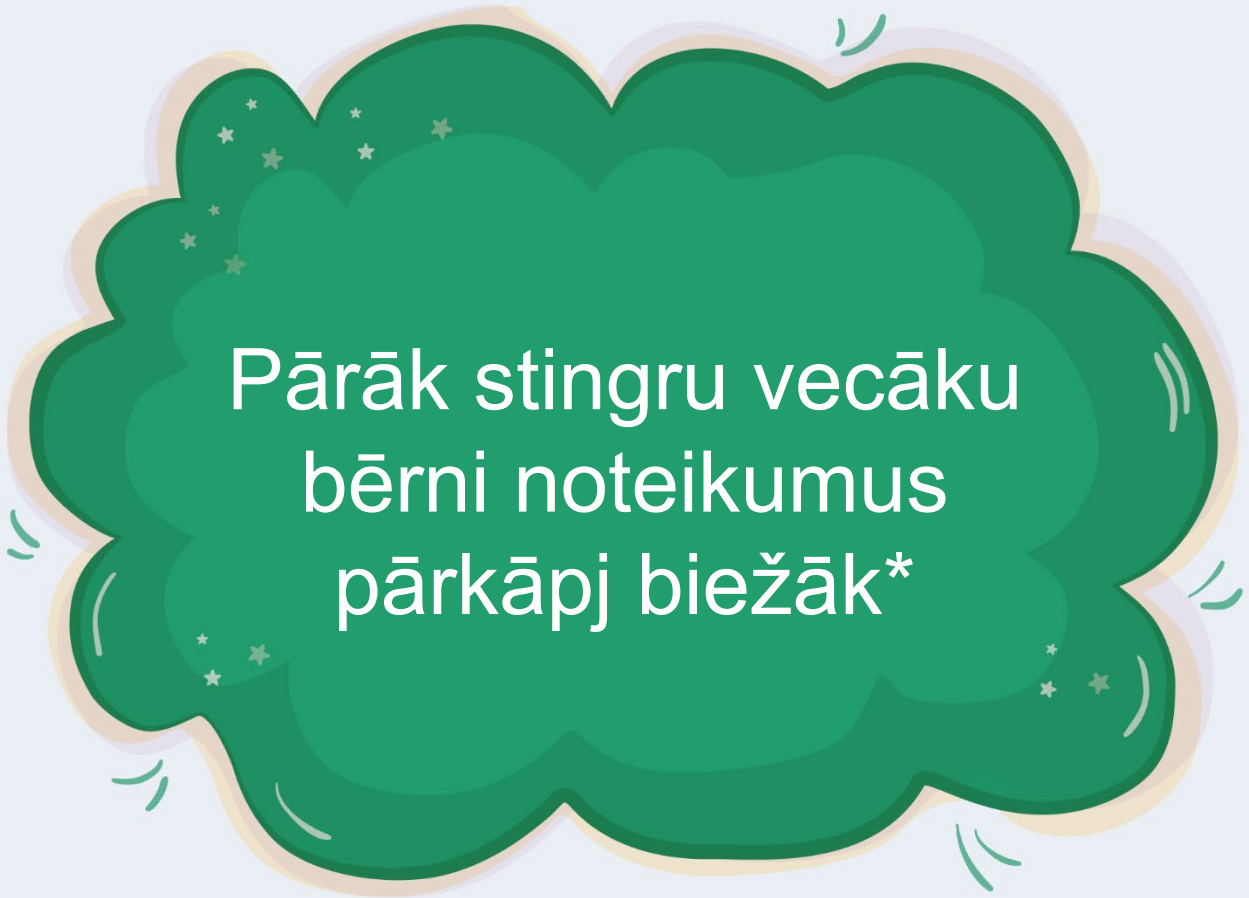
VEBINĀRS

HAOSS ISTABĀ

16:00-18:30

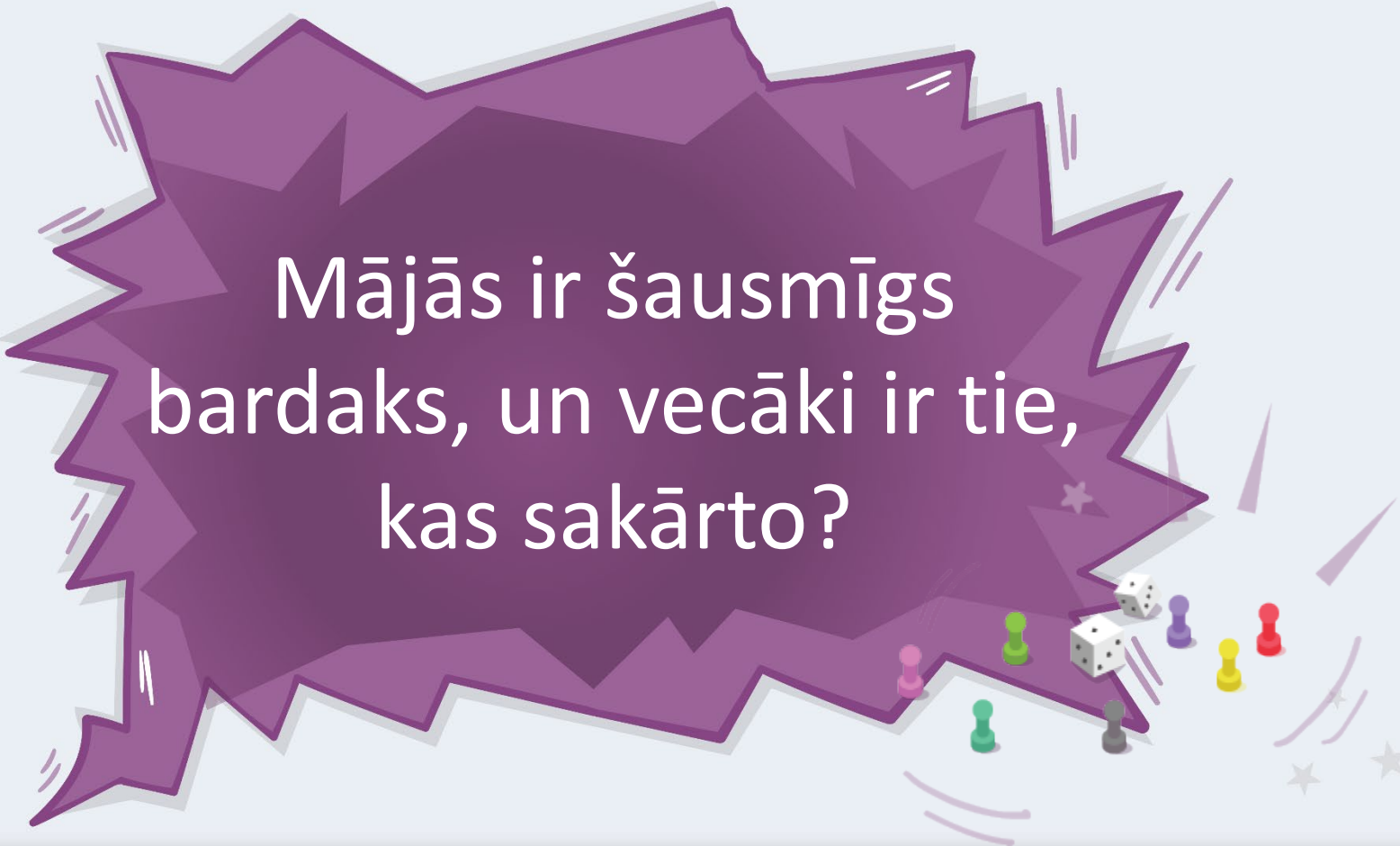
Līga Bērziņa





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

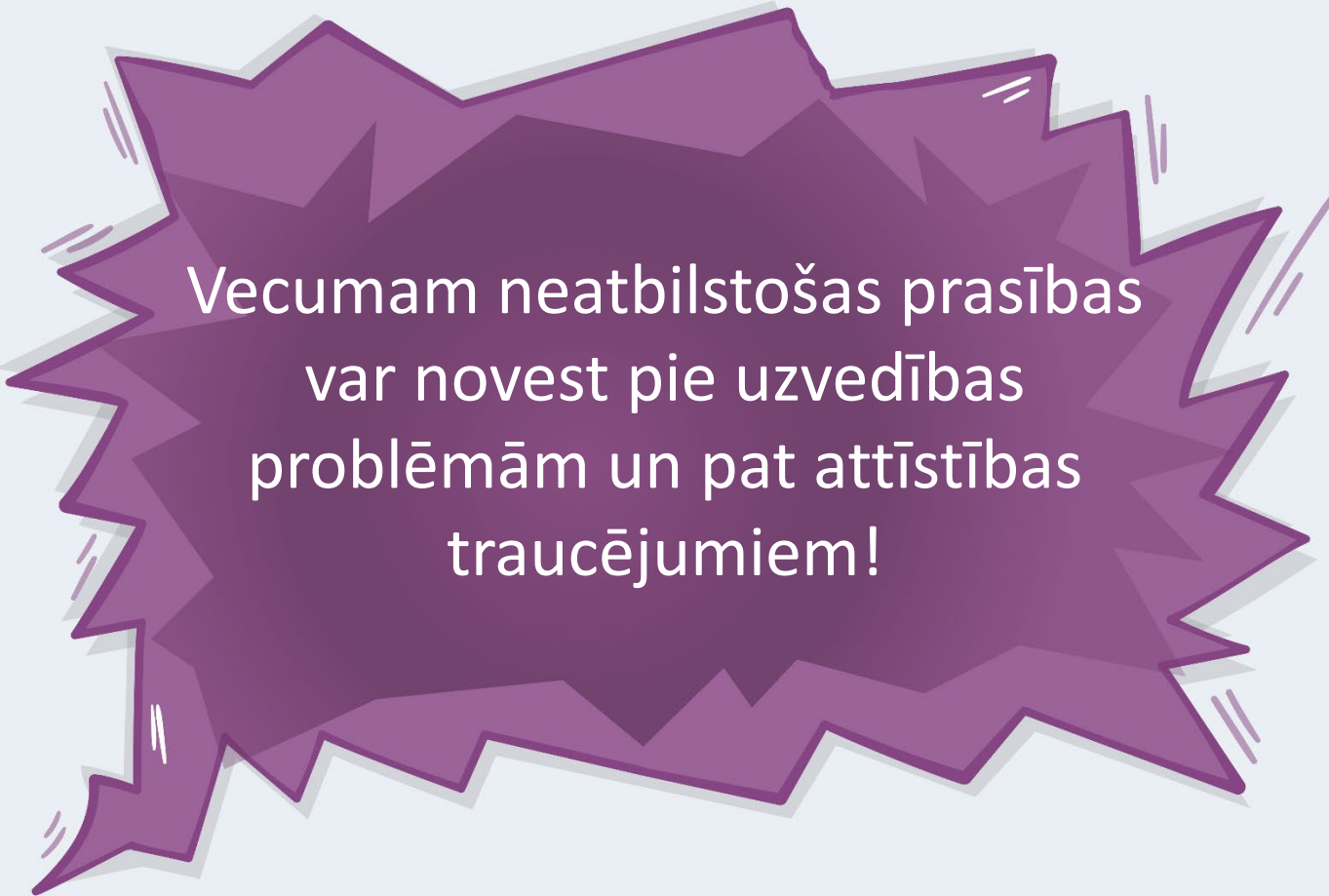
- ☐ NEPĀRTRAUČ, NOKLAUSIES LĪDZ GALAM
- ☐ DALIES AR CITIEM
- ☐ NEDARI PĀRI (NESIT, NESPER, NEKNIEB UTT.)
- ☐ PASAKI TRĪS TEIKUMUS UN PAVAICĀ -
VAI VĒLIES UZZINĀT VAIRĀK?
- ☐ NEKĀDĀ KAUŠANĀS MAŠĪNĀ
- ☐ RUNĀ BALSĪ 3

- 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?



Kā palīdzēt šajā ceļā?

- Vizualizēt 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 problēmās (kāpēc strīdi ir tieši vakaros)



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

Balvas par sakārtošanu

Balvām jābūt pielāgotām katram padarītajam darbiņam

- TV skatīšanās, multfilmas, Xbox, telefons utt.
- «Kad saklāsi gultu, tad varēsi...»
- Gardums
- Brauciens uz veikalu, parku u.tml.
- Draugu satikšana, sarunāšanās



JŪSU DOMAS

Lielākie izaicinājumi ir bērniem, kuriem:

- Ir grūtības izveidot vairākus risinājumus vienai problēmai
- Ir grūtības senāku pieredzi attiecināt uz aktuāliem notikumiem
- Ir grūtības izvērtēt, kādas sekas izraisīs viņa rīcība
- Ir grūtības savas domas, bažas paust vārdos
- Ir izteikta “melnbaltā” domāšana
- Ir grūtības pārmaiņās vai noteikumos
- Grūtības pāriet no vienas idejas uz otru. Pat ja tā ir labāka

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**

Bērna ienākšana ģimenē

- Neveidojiet mākslīgas barjeras
- Nesauciet bērnu «māsa», «brālis»
- Neattaisnojiet netaisnīgu rīcību ar «viņš ir mazāks»



uzvediba.lv

BĒRNS MĀJĀS, KĀ NOVĒRST GARLAICĪBU?



BĒRNS MĀJĀS, KĀ NOVĒRST GARLAICĪBU?



- ☐ UZCEP CEPUMUS
- ☐ PIEZVANI DRAUGAM
- ☐ VANOJIES
- ☐ SAKĀRTO DRĒBJU SKAPU
- ☐ IZVEDINI TELPU
- ☐ SALIEC PUZLI
- ☐ UZRAKSTI DZESOLI
- ☐ IZKUSTINI VISU ĒRMEHNI
- ☐ GLEZNO AR GARU OTU
- ☐ UZTAISI TĒZU
- ☐ IZKRĀSO ZĪMĒJUMU AR VIENAS KRĀSAS RAKSTĀMPĒDERUMIEM
- ☐ IZDOMĀ JAUNU DEŽU
- ☐ VEIDO AR PLASTALĪNU
- ☐ IZVEIDO KARTĪTES AR SAVĀM LABAJĀM ĪPAŠĪBĀM
- ☐ ATCERIES FORŠU NOTIKUMU
- ☐ GLEZNO AR ŪDENSKRĀSĀM
- ☐ UZADI ŠALLI
- ☐ IZVEIDO SARAKSTU AR LABAJĀM LIETĀM, KAS ŠODIEN NOTIKA
- ☐ UZZĪMĒ DUSMAS
- ☐ UZBŪVĒ CIETOKŠNI NO SEGĀM UN SPILVENIEM
- ☐ SAKĀRTO GRĀMATAS PA KRĀSĀM
- ☐ MEKLE "A" BURTA FORMU DABĀ UN IKDĒNAS PRIEKŠMETOS
- ☐ PAGATAVO VAKARĪNAS
- ☐ SAKĀRTO NEKĀRTĪGĀKO ATVILKTNĪ
- ☐ IZEJ PASTAIGĀ
- ☐ UZZĪMĒ KOMIKSU
- ☐ IESTĀDI PUPU
- ☐ KLAUSIES MĪĻĀKO MŪZIKU
- ☐ NOSMAIDIES
- ☐ IZVEIDO KRĀSOJAMO GRĀMATU
- ☐ IZVEIDO ROBOTU NO PĀPĪRA VAI KARTONĀ
- ☐ PALIDZI VECĀKIEM
- ☐ PĀRVIETOJIES, LECOT UZ VIENAS KĀJAS
- ☐ REELPO DZILI 3 REIZES
- ☐ RAKSTI PLĀNU RĪTDIENAI AR KREISO ROKU
- ☐ PADZERIES ŪDENI
- ☐ NOMAIZGĀ TRAKUS
- ☐ SAMĪĻO VECĀKUS
- ☐ PĀRRAKSTI CITĀTUS NO MĪĻĀKAS GRĀMATAS
- ☐ IZVEIDO KOLĀŽU
- ☐ IZSLAUKI GRĪDU
- ☐ UZZĪMĒ SAVU SAPNĀ MĀJU
- ☐ ZĪMĒ TURDĒT ZĪMULI AR KĀJU PIRKSTIEM
- ☐ UZSPĒLĒ "SARUNU APLI" KOPĀ AR ĢIMENI

PUSAUDŽIEM

uzvediba.lv

VEICINI SAVU PATSTĀVĪBU



PUSAUDŽIEM

VEICINI SAVU PATSTĀVĪBU

uzvediba.lv



- ☐ PAGATAVO AUKSTO ZUPU
- ☐ UZRAKSTI IEPIRKUMA SARAKSTU
- ☐ PIEŠUJ POGU
- ☐ ATRODI INTERNETĀ SPĒLI VAIĀ ĢIMENEI
- ☐ SALIEC DRĒBES RĪTDIENAI
- ☐ NOVADI ĢIMENES RĪTA SAPULCI
- ☐ IEPLĀNO LAIKU PLAUKTĀ SAKĀRTOŠANAI
- ☐ KRĀJ NAUDU MĪLĀKAJAM KOMIKSAM
- ☐ VEIDO KRĀJKASĪTI NO OTRREIZ IZMANTOJAMA IEPAKOJUMA
- ☐ PAGATAVO DĀRZEŅU UZKODAS
- ☐ IZVEIDO PLAKĀTU "KAD JĀZVANA UZ TĀLRUNI 112?"
- ☐ IEMĀCIES NO GALVAS VECĀKU TELEFONA NUMURUS
- ☐ PAGATAVO OMLETI
- ☐ PALĪDZI VECĀKIEM
- ☐ UZŅEMIES RŪPES PAR ISTABAS AUGIEM
- ☐ IZVEIDO PLAKĀTU AR ĢIMENES NOTEIKUMIEM
- ☐ APMEKLĒ MUZEJU VAI KONCERTZĀLI DIGITĀLI
- ☐ PAGATAVO CEPUMUS NO INTERNETA RECEPTES
- ☐ IEMĀCI JAUNĀKAM BRĀĻIM/MĀSAI DAMBRETI
- ☐ APRAKSTI PERFECTU DIENU
- ☐ RAKSTI DIENASGRĀMATU
- ☐ IZAUDZĒ ISTABAS TOMĀTU
- ☐ APRAKSTI ĢIMENES TRADĪCIJAS
- ☐ IZVEIDO KARIKATŪRU "MANĀ PIRMĀ DARBA DIENĀ"
- ☐ SARĪKO "PRĀTA VĒTRU" PAR NĀKAMO ĒDIENREIZI
- ☐ UZZĪMĒ SAVU NĀKOŠO FRIZŪRU
- ☐ SAKĀRTO ĢIMENES ALBUMUS
- ☐ NOSŪTI FOTODARBNĪCAI BILDES
- ☐ SAGATAVO PLAKĀTU "DROŠĪBA COVID-19 LAIKĀ"
- ☐ IZVEIDO DEKORĀCIJAS SAVAI ISTABAI
- ☐ ATNES PASTU
- ☐ SALABO GRĀMATU
- ☐ UZSPĒLĒ SPĒLI "PASAKI SEV. PASAKI CITIEM"



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?



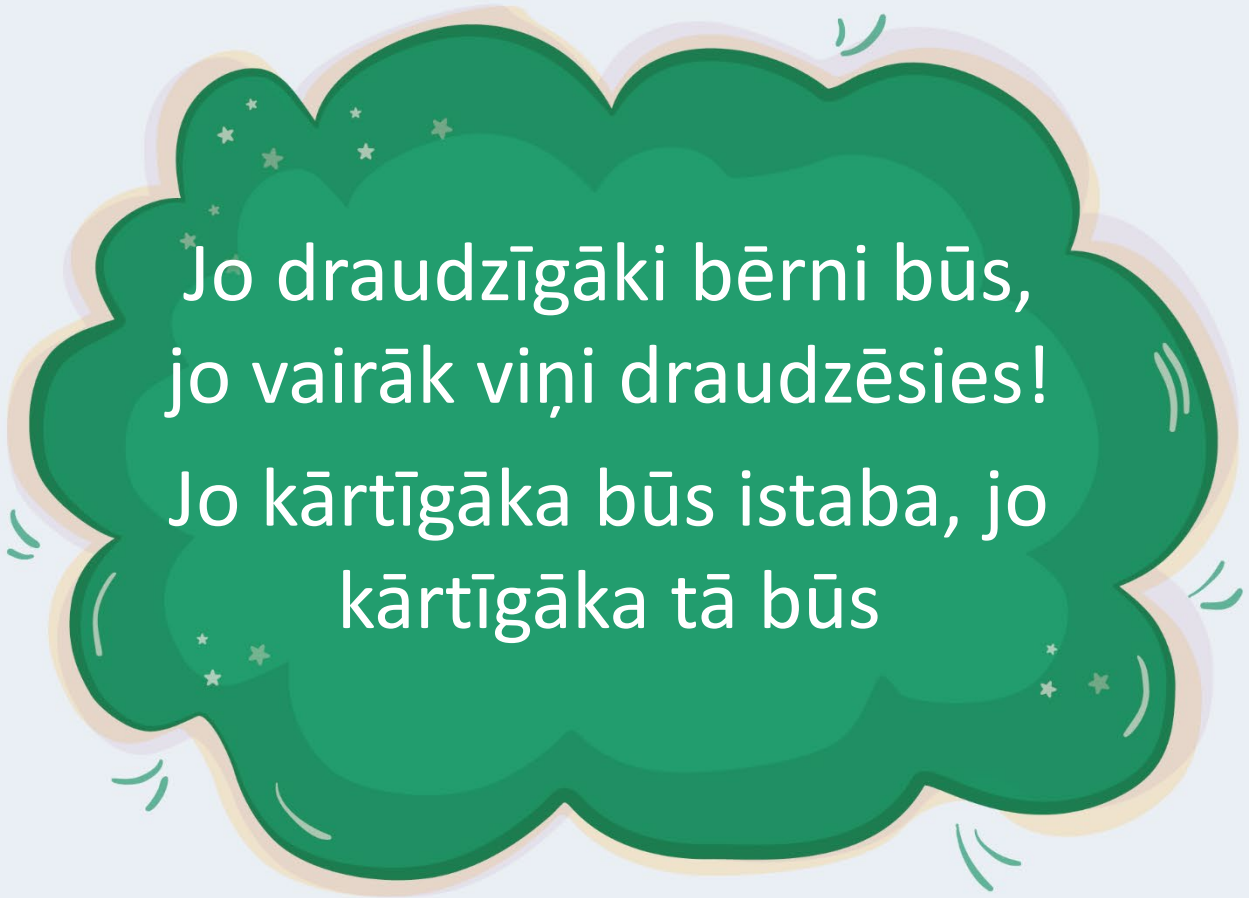
Kāda ir bērnu privātā telpa?

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

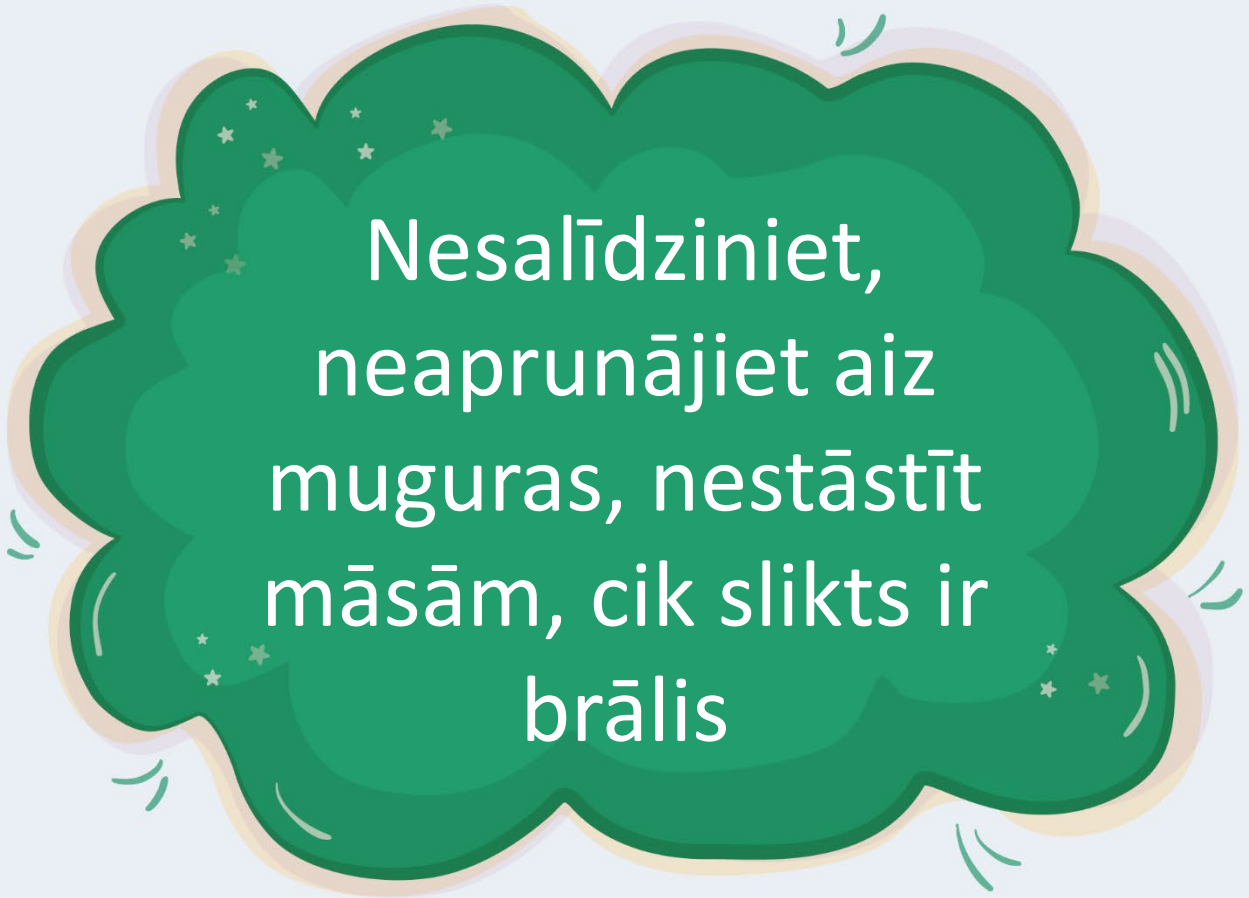


- Veiciniet komandas garu, atbalstiet katru aktivitāti, kur bērni sadarbojas (pat ja tas nozīmē vēlāk aiziet gulēt)
- Pievērsiet uzmanību, kad viņi spēlējas kopā, apbalvojiet laimes mirkļus





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

Kārtošanas struktūra

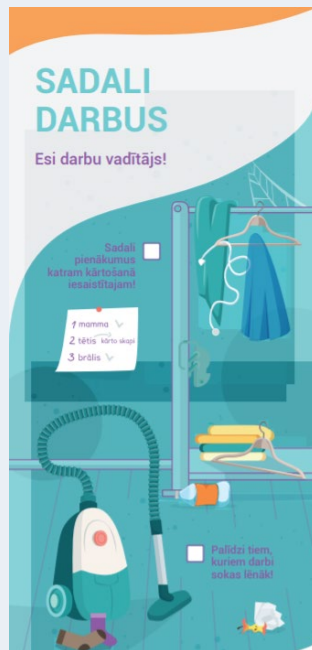
- Laika limiti
- Pieraksti, ko esi sakārtojis
- Mantas iedali kategorijās (pēc krāsām, materiāliem, spēlēšanās biežuma), katrai no tām sava vieta
- Slēp balvas, ko atrast, ja kārto
- Sakārtot = Pienākums



JŪSU DOMAS

Sadali darbus

- Plānotājs
- Piedāvā izvēles iespējas, tad kopīgi kārtojiet
- Personīgie *checklist* dienām
- Plāno darbu secību
- Kārtošanas kalendārs



Pirmdiena

Otrdiena

Trešdiena

Ceturtdiena

Piektdiena

Sestdiena

Svētdiena

☐ Iegādājies 3 vebināru ierakstus ar kodu VEBINARS5 un saņem 5 eiro atlaidi.

uzvediba.lv/katalogs/category/vebinaru-ieraksti/



1

☐ Iesēj zirnus uz palodzes

2

☐ Ievies kasti ziedojušiem

3

☐ Atrodi 3 lietas, kas rada nekārtību

4

☐ Pārskati vienādos – liekos vari dziedot

5

☐ Salabo vienu salūzušu lietu

6

☐ Nomazgā durvis

7

☐ Pacel visu no grīdas

8

☐ Salīmē saplīsušu grāmatas vāku

9

☐ Uzasini un sakārto zīmulus

10

☐ Sakārto rotalietas

11

☐ Sašķiro papīrus un izmet liekos

12

☐ Sakārto galdu

13

☐ Kārto istabu kopā ar draugu, virtuāli

14

☐ Sakārto zem galda

15

☐ Atzīmē, kas atrodas atvilktnē

16

☐ Nomazgā galda virsmu

17

☐ Atrodi 2 lietas, kas rada nekārtību

18

☐ Saliec lādētājus vienā vietā

19

☐ Izmazgā sejas maskas

20

☐ Noslauki putekļus no visām virsmām

21

☐ Aprūpē istabas augus

22

☐ Dodies piknikā ar ģimeni

23

☐ Izmazgā grīdu

24

☐ Atrodi 2 lietas, kas rada nekārtību

25

☐ Sakārto palodzes

26

☐ Sakārto durvis

27

☐ Sakārto drēbju skapi

28

☐ Palīdzī kādam

29

☐ Notraus putekļus no lampām

30

☐ Nomazgā spoguljus

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 radoša pieeja palīdzēja.

Patik · Atbildēt · Ziņojums · 1g

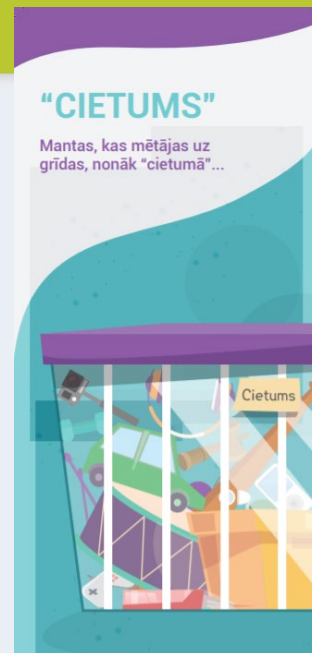
Autors

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

Atbrīvojies no liekā

- 1 jauna pret 3 vecām mantām
- Paturi tikai vajadzīgo
- Ja bērns ko pārāug – atbrīvojies!
- Pieņem lēmumu 3 sekunžu laikā
- Kastes
 - 👍 Ziedošanai
 - 👍 Šķirošanai
 - 👍 Vismīļākajām mantām
 - 👍 «Cietums»
 - 👍 Kārtošanai pa iedalījumiem (bārbijas, lego, mašīnas, mīkstās rotaļlietas u.tml.)



Motivē ar vārdiem

- Pamani un izcel kārtību!
- Paslavē, kad darbs pabeigts
- Jāveido vēlme pašiniciatīvai
- «Ja nevari nolikt vietā, es ielikšu miskastē!»
- «Nabaga lellei taču arī gribas pie saviem draugiem kastē!»



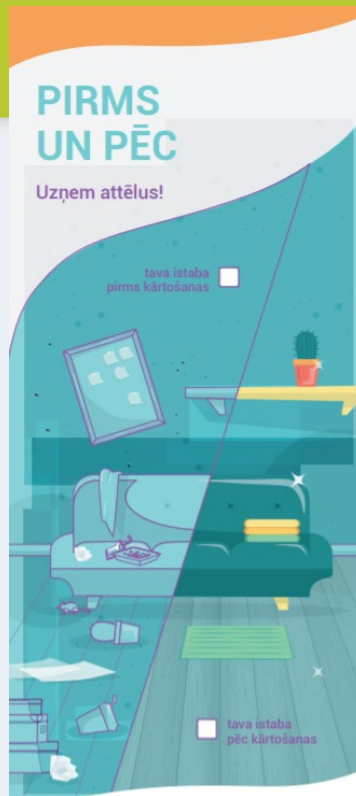
JŪSU DOMAS

Kopā jautrāk

Aicini palīgā:

- Vecākus
- Vecvecākus
- Brāļus, māsas
- Draugus (piezvani, ja nav blakus)

Uzņem bides un parādi citiem.



Padari pienākumu patīkamāku

- Mūzikas klausīšanās – kārtosim ritmā!
- «Kārtojam kopā?» Rādi piemēru!
- Izkustēšanās

JŪSU DOMAS





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