

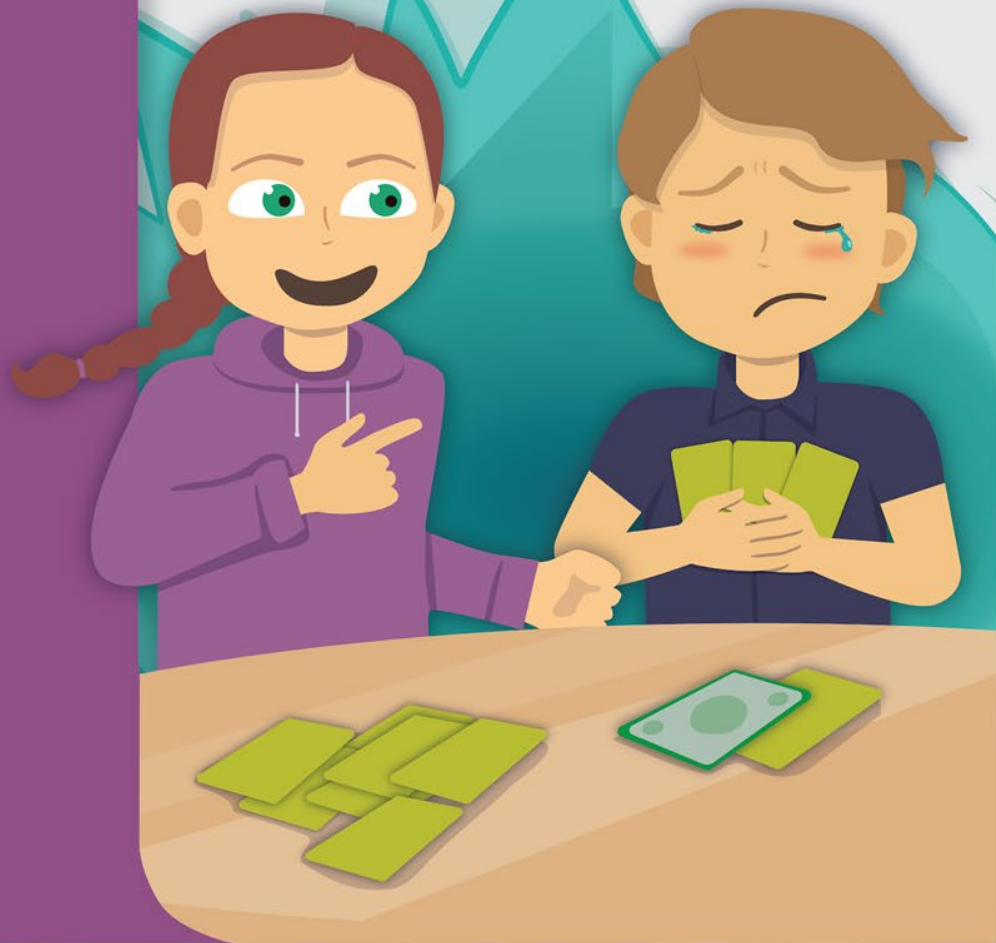
uzvediba.lv

VEBINĀRS

KĻŪDAS UN ZAUDĒJUMI

16:00 - 18:30

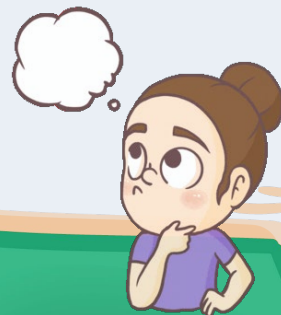
Līga Bērziņa



Ko Jums
nozīmē –
veiksme?

Ko Jums
nozīmē – **būt
veiksmīgam?**

Ko Jums
nozīmē –
uzvarēt?

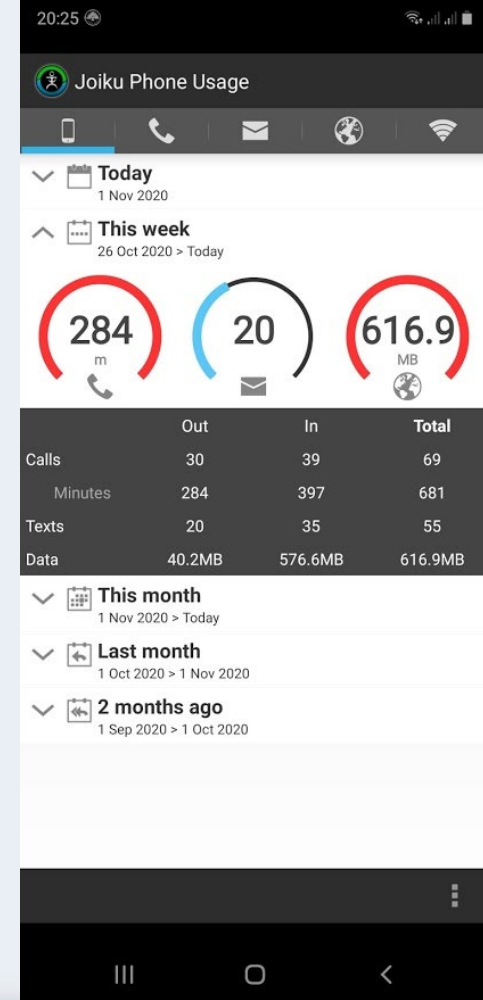
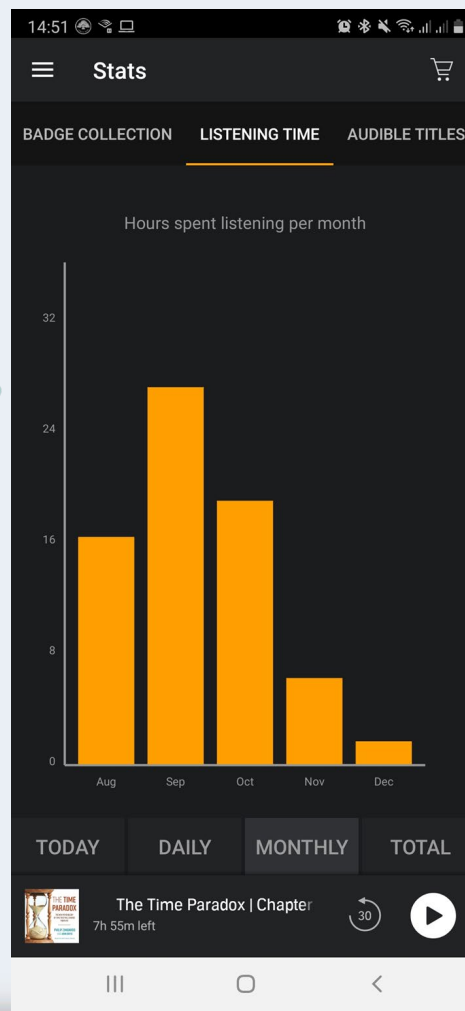


Ko darīt, ja otrs
cilvēks visu laiku grib
mērīties, salīdzināt,
izsmiet citus par
zaudējumiem?

Ko darīt, ja kāds visu
laiku vēlas parādīt
savu pārākumu
pār citiem?

Ko darīt, ja bērni
nemāk sevi pierādīt
veselīgā veidā?

*I am not
competitive*



Uzvarētāju kultūra

- Ja viens vēlas būt pirmais, visi pārējie automātiski sakārtojas piramīdā un kāds būs apakšā.
- Ja cīņa ir mērķis, cilvēki tik ļoti kļūst pārņēmti ar uzvarām, ka viņi pazaudē vīziju, kāpēc viņi ir sākuši to visu, bet, zaudējot mērķi, paradoksāli arī zūd jēga cīnīties.



Mēģini
vēlreiz

**Zaudējumi un diskomforts
ir nepieciešami dzīvei –
bez tiem neredzam
vajadzību mainīties**

- ✚ Ja nekļūdies pietiekami bieži, tas nozīmē, ka neriskē pietiekami daudz.
- ✚ Individuālā un uzvedības mācīšanās sistēma nav iespējama bez kļūdām. Kļūdas un atgriezeniskā saite par tām ir tas, kas notur pasauli līdzsvarā.
- ✚ Ja tā nav, viegli kļūt pārāk pašpārliecinātam un apmierinātam ar sevi, tas atstāj tiešu ietekmi uz darba kvalitāti.



Uzvara nav mērķis

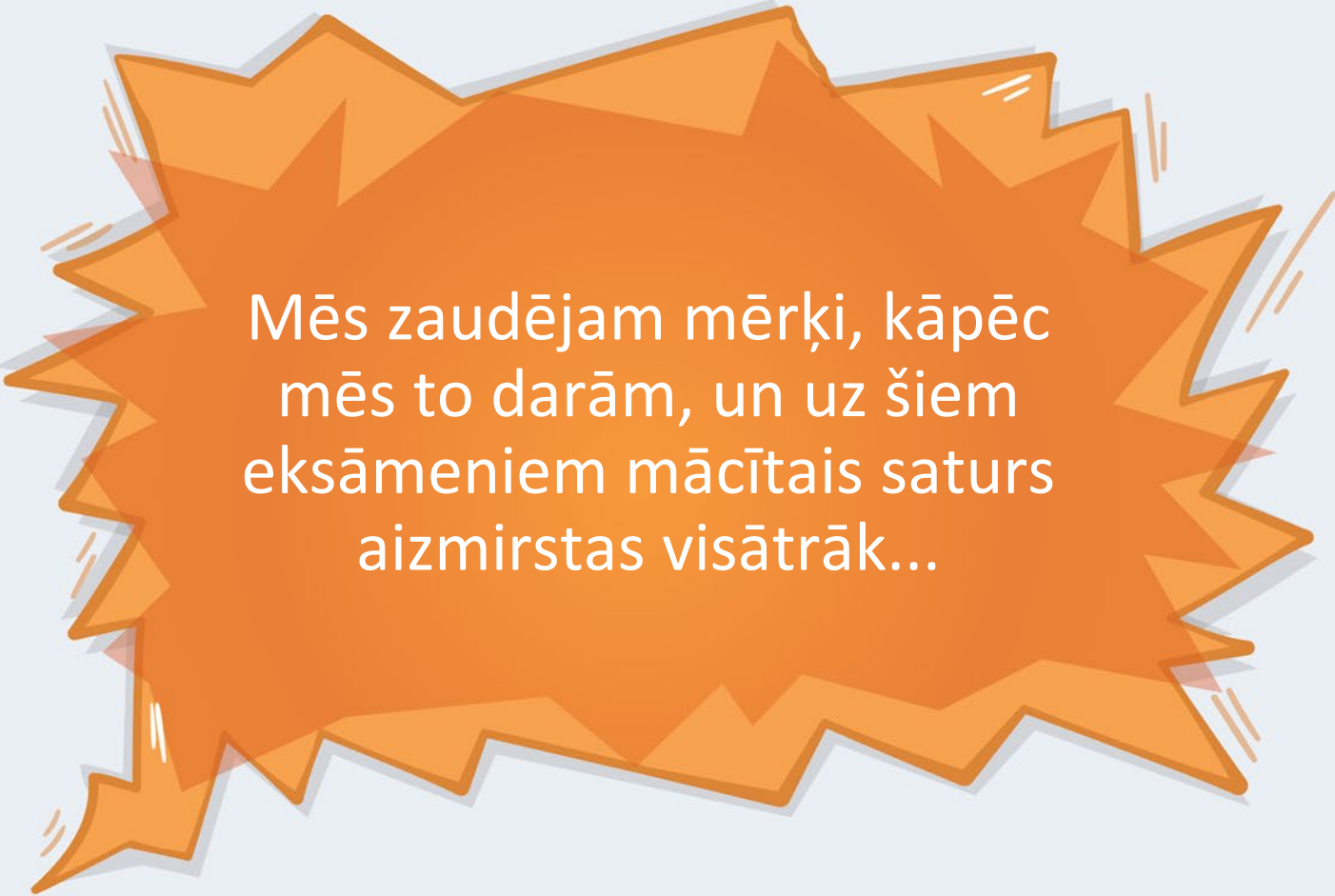
- Nereti mediatori, kouči, konsultanti, pedagogi mēģina forsēt vienkāršas atbildes sarežģītiem jautājumiem, bīda uz veiksmīgu atrisinājumu, patiesībā neieklausoties, par ko īsti konflikts, kļūda vai zaudējums stāsta.
- Šādā gadījumā cilvēki kļūdīsies atkal, atkal un atkal.



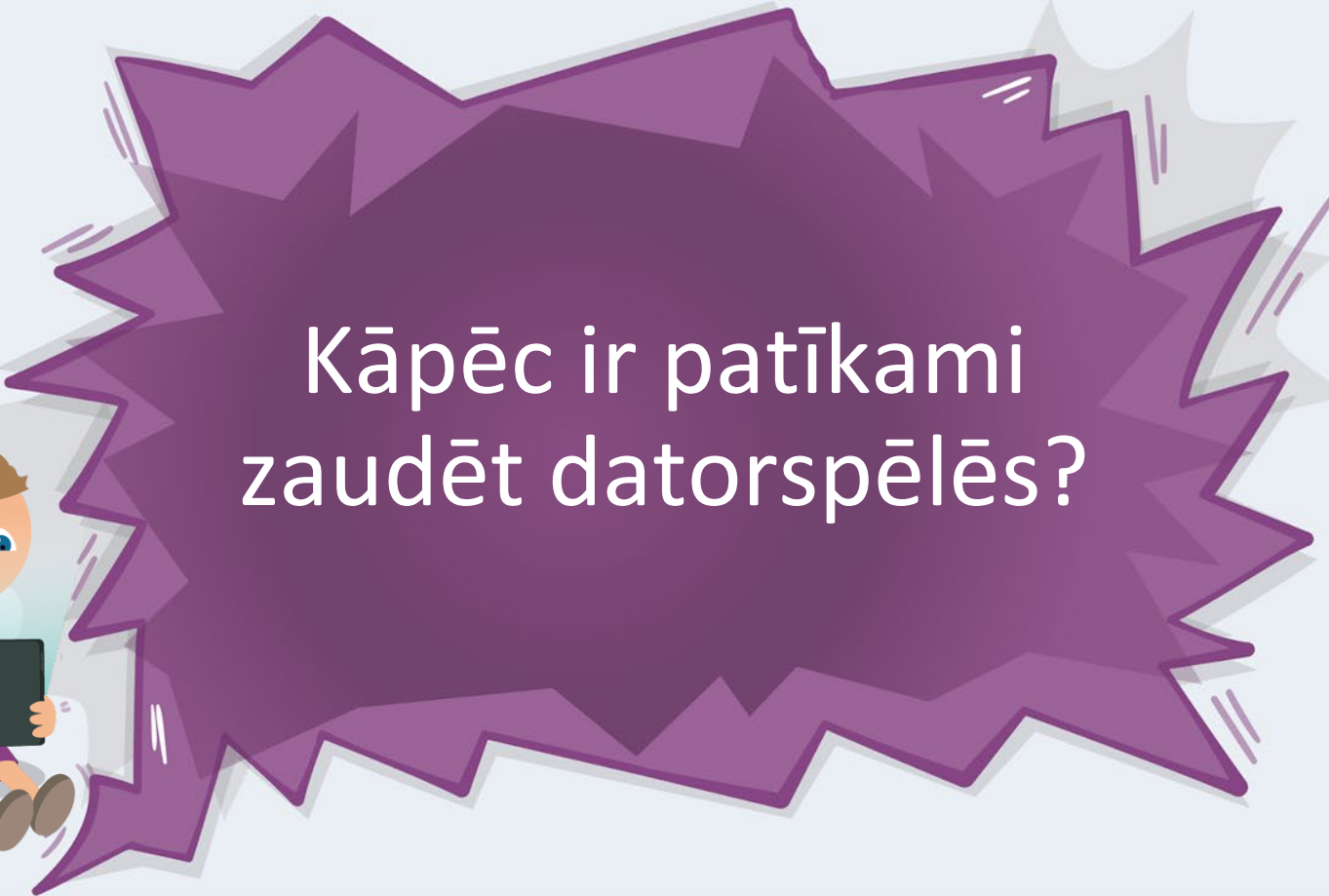
Esam situācijā, kad zaudējumi atkārtojas atkal un atkal?

- 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 cilvēki iekļūst nepatīkšanās)



A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a dark orange center and lighter orange outer layers. It has a jagged, hand-drawn appearance with some motion lines around it.

Mēs zaudējam mērķi, kāpēc
mēs to darām, un uz šiem
eksāmeniem mācītais saturs
aizmirstas visātrāk...



Kāpēc ir patīkami
zaudēt datorspēlēs?



- Bet dzīve pati – tā ir bezgalīga spēle 🌀
- Spēle – tas ir tas vārds, kas ļauj psiholoģiski distancēties no iznākuma un pētīt gan veiksmes, gan neveiksmes.
- Bailes no kļūdīšanās un zaudēšanas ir tas, kas liek daudziem bērniem (un arī pieaugušajiem) neuzņemt riskus.



Kāpēc spēlēs bērniem patīk zaudēt, bet nepatīk dzīvē?

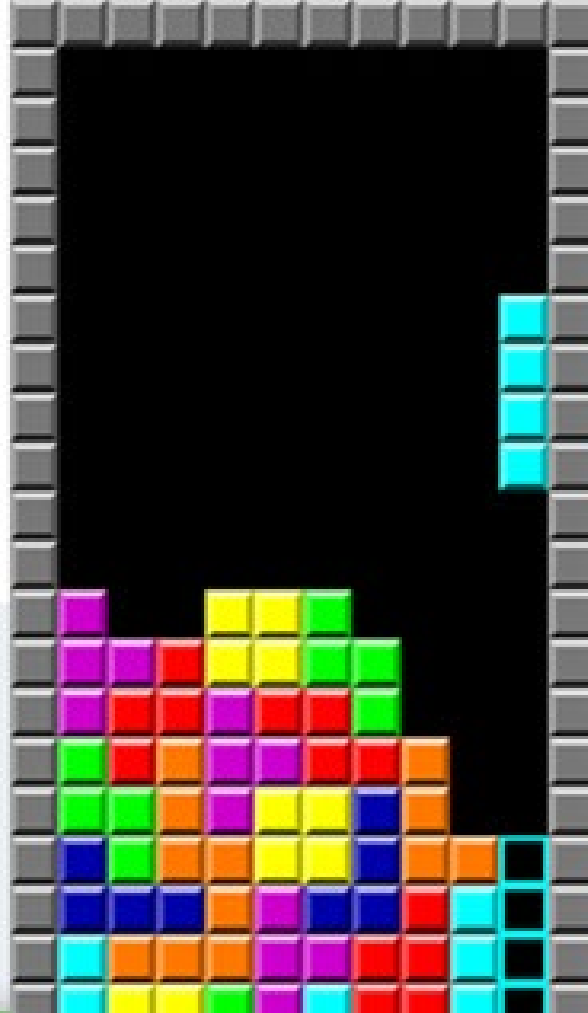
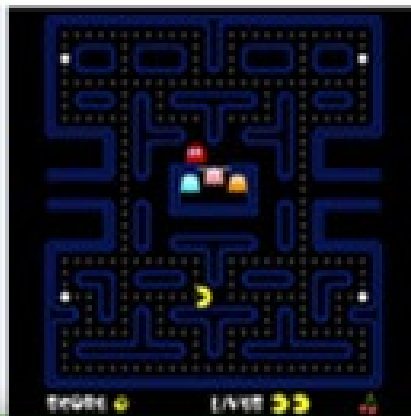
- Bērni zina, ka datorspēlēs ir pilnīgi OK zaudēt, jo tā gūst jaunas prasmes, saprot, kas jāpiemācās, lai kļūtu labāks.
- Dzīvē kļūdas mēdz tikt uzskatītas par pazemojošu procesu.
- Citi savas kļūdas dzīvē var uztvert pat tik sāpīgi, ka tas izraisa depresiju visas dzīves garumā.



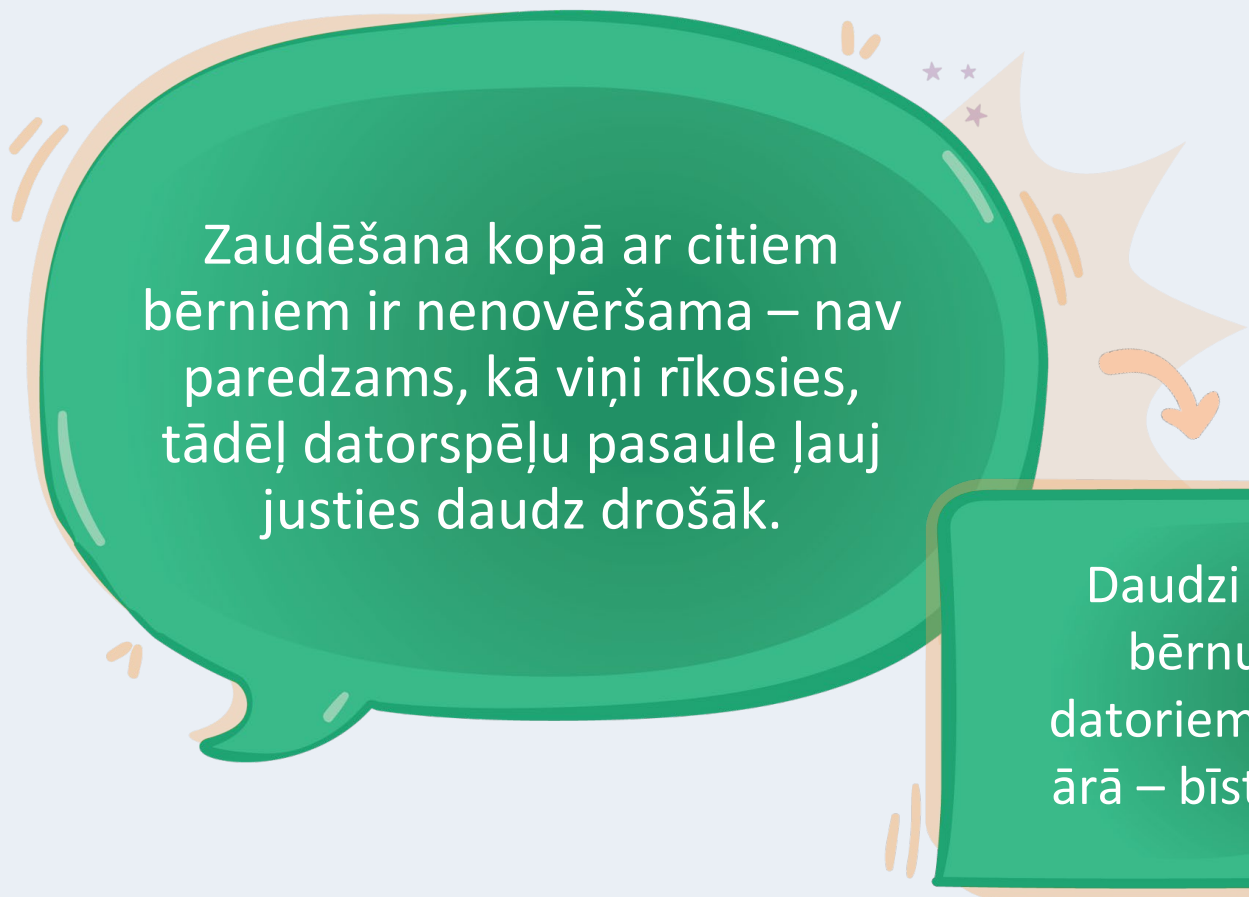
Tas nav godīgi!

- Tas, kas padara zaudēšanu vienkāršāku spēlēs, ne tikai dzīvē, ir caurspīdīgums un godīgums. Neviens nav solījis, ka dzīve būs godīga un taisnīga, bet tas ir spēļu pasaules apsolījums.
- Kritika spēlēs tiek uztverta kā absolūti nepieciešama atgriezeniskā saite.

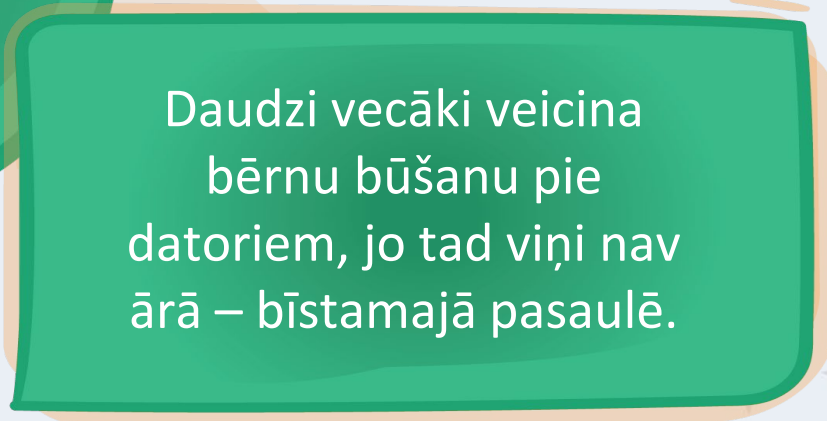




	SPĒLE   	DARBS   
Uzdevumi	Atkārtotoši, bet jautri	Atkārtotoši un garlaicīgi
Atgriezeniskā saite	Pastāvīgi	Reizi gadā
Mērķi	Skaidri	Pretrunīgi, aptuveni
Ceļš uz meistarību	Skaidrs	Neskaidrs
Noteikumi	Skaidri, saprotami	Neskaidri, nesaprotami
Informācija	Pareizais apjoms īstajā laikā	Pārāk daudz un nepietiekami
Izgāšanās	Gaidīta, iedrošināta, iespaidīga, lielās par to	Aizliegta, sodīta, labāk par to nerunāt
Lietotāju statuss	Atklāts	Slēpts
Sadarbība	Jā	Jā
Ātrums/risks	Augsts	Zems
Autonomija	Augsta	Vidēja līdz zema
Stāsts	Jā	Tikai, ja esi veiksmīgs
Šķēršļi	Ar nodomu	Nejauša



Zaudēšana kopā ar citiem
bērniem ir nenovēršama – nav
paredzams, kā viņi rīkosies,
tādēļ datorspēļu pasaule ļauj
justies daudz drošāk.



Daudzi vecāki veicina
bērnu būšanu pie
datoriem, jo tad viņi nav
ārā – bīstamajā pasaulē.

Vai ir iespējams uzvarēt draugu, nesabojājot attiecības?

- ✓ Jā, ja redzi, ka draugs ir kas vairāk nekā pakāpiens vai fons, uz kura spīdēt.
- ✓ Ja vienojies, ka draudzību nedefinē veiksmē – jūs esat kas vairāk.
- ✓ Pozitīvas sacensības motivē abas puses.





Sacensības, konkurence un draudzība

Sāksim ar boulinga spēli

Tā ir liela drosme –
piedalīties, zinot, ka
paliksi pēdējais



- ! Esi vecāks, nevis treneris
- ! Runā par to, ko var mācīties no zaudējumiem – zaudējumos ir vieta izaugsmei
- ! Nekad neko sliktu nesaki par treneri, skolotāju, citu bērnu, bērna klātbūtnē!
- ! Neprasi no bērna savu sapņu piepildīšanu
- ! Ir aršķirība starp aiziešanu un zaudēšanu



Kļūdas, zaudējumi, sociālais spiediens

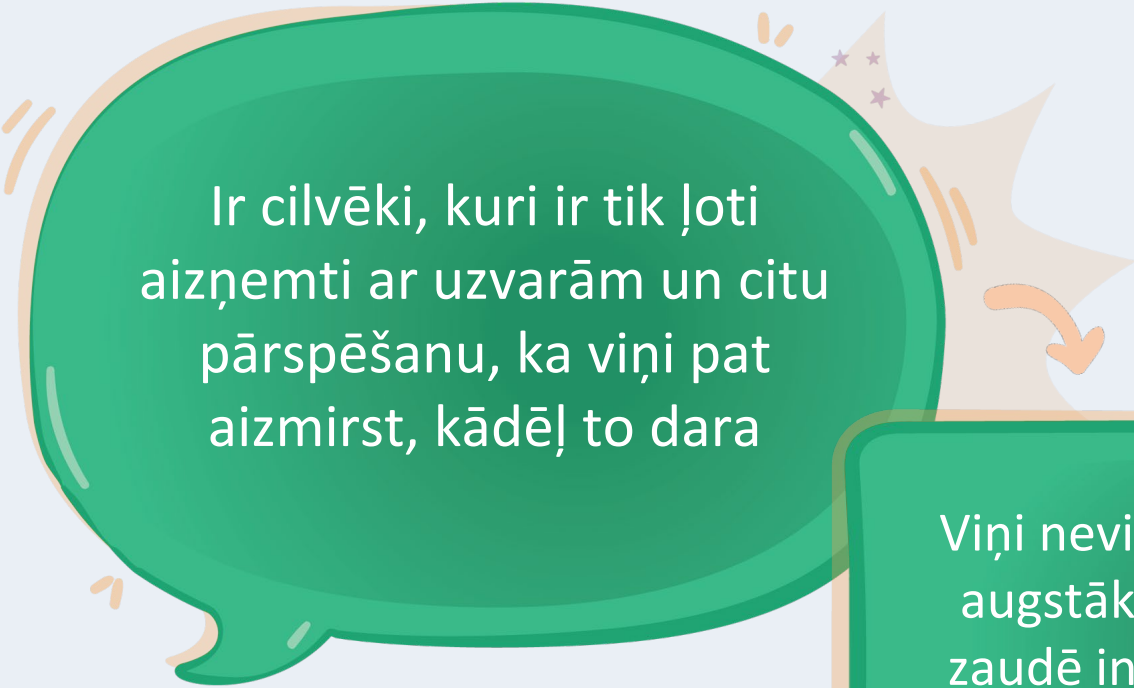
- Fiksācija uz cilvēku – galvenais ir pārspēt kādu konkrētu cilvēku.
- Viņiem ir vienalga, vai viņi ir pirmie.



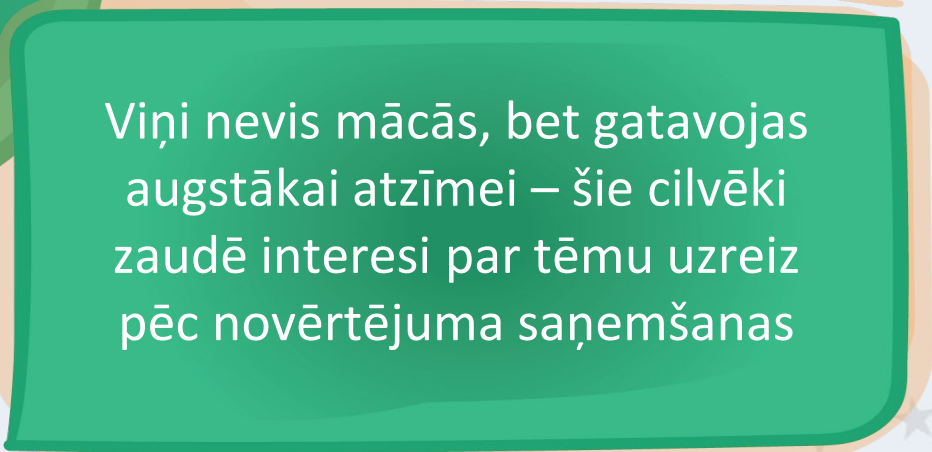
Bērni visu laiku sacenšas, strīdas, pazemo, izjoko?

- Izjokošana ir mobinga pazīme
- Pārtrauciet: “Kurš pirmais?” sacensības
- Neatbalstiet jokus, kas noniecina un pazemina
- Ierosiniet saliedējošas spēles, nevis sacensības

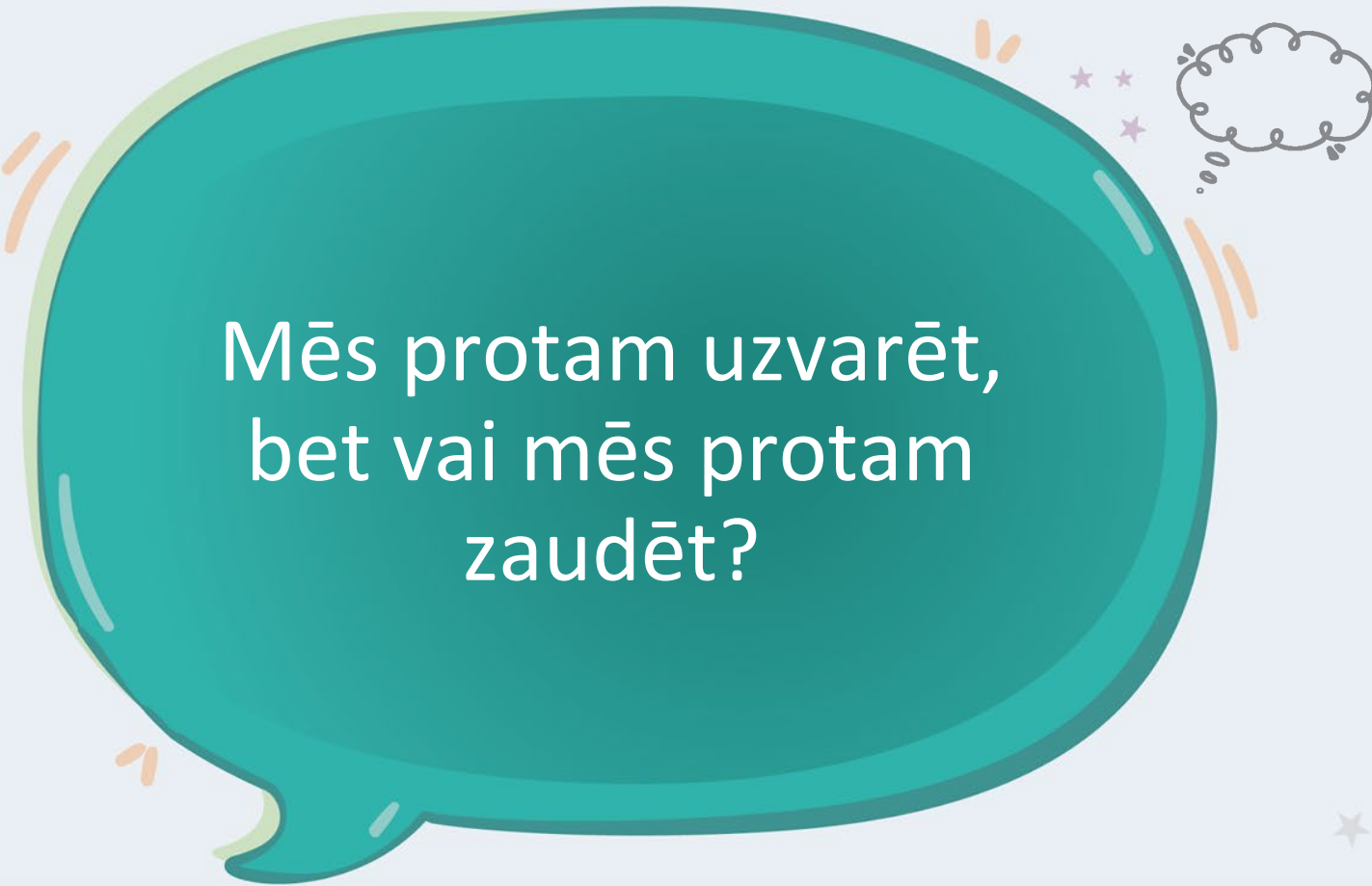




Ir cilvēki, kuri ir tik ļoti
aizņemti ar uzvarām un citu
pārspēšanu, ka viņi pat
aizmirst, kādēļ to dara



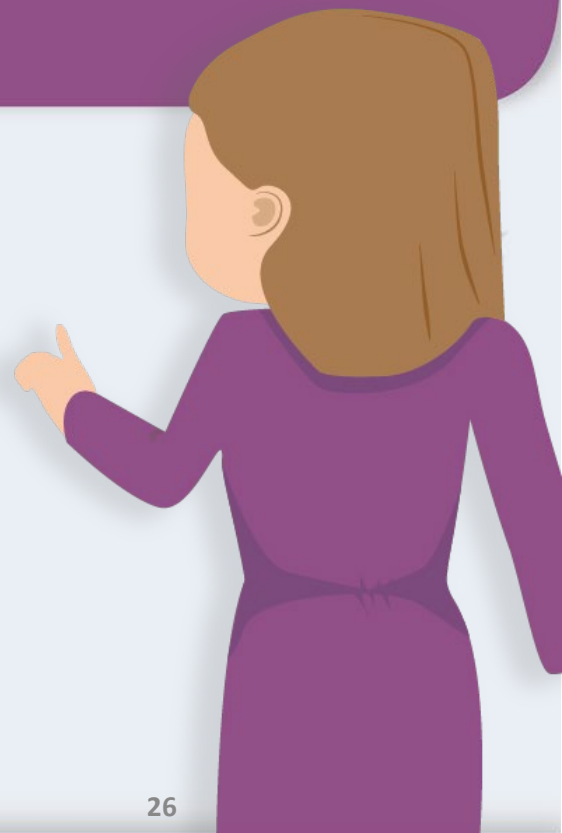
Viņi nevis mācās, bet gatavojas
augstākai atzīmei – šie cilvēki
zaudē interesi par tēmu uzreiz
pēc novērtējuma saņemšanas



Mēs protam uzvarēt,
bet vai mēs protam
zaudēt?

Noraidījuma terapija

- ⊖ Ja bērns nav saņēmis 5 noraidījumus dienā, viņš nav pietiekami daudz devies ārpus savas komforta zonas.
- ⊖ Jo vairāk būs kļūdas un zaudējumi, jo veselīgāk tas tiks uztverts.



Parādiet bērniem perspektīvu ar sportistiem



Labākais sportists
Latvijā var būt pilnīga
viduvējība pasaulē,

bet tāpēc
nevajag atmet
cerības

Tāpēc ir labi sacensties
ar sevi, nevis ar
profesionāliem

Mēs protam uzvarēt, bet vai mēs protam zaudēt?

- ? Mēs mācām bērniem uzvarēt, bet nemācām zaudēt.
- ? Ir ļoti liela atšķirība starp reakciju uz uzvaru un reakciju uz zaudējumu.
- ? Vai mēs spējam uzņemties atbildību par savām kļūdām un meklēt iemeslus un risinājumus zaudējumam?



Agresīva uzvedība zaudējuma gadījumos

- Šmaukšanās
- Fiziska agresija
- Krāpšanās

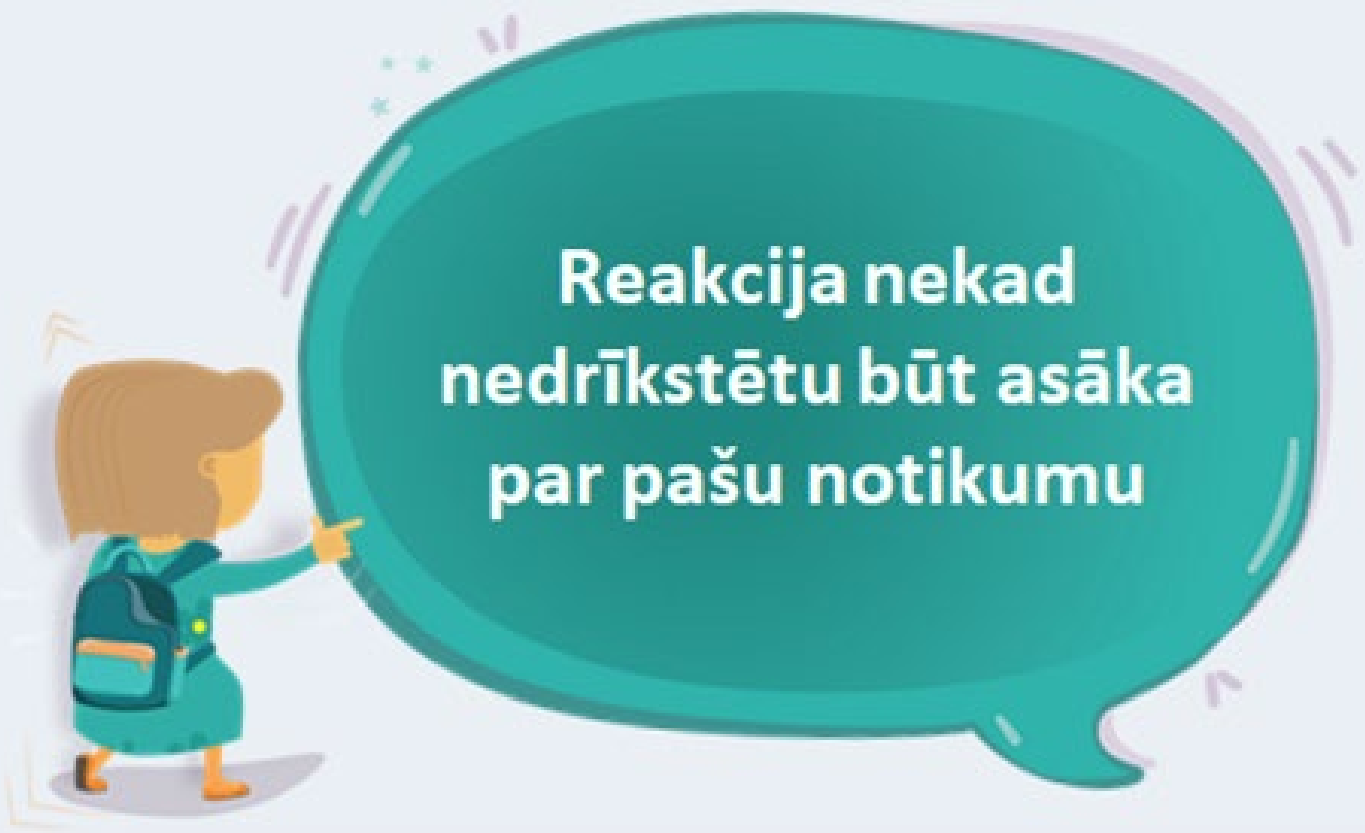


Domāšanas prasmes

→ Svarīgi bērnam mācīt **sakarības starp:**

- ◆ **dusmīgām domām**
- ◆ **dusmīgām sajūtām**
- ◆ **agresīvu uzvedību**



A cartoon illustration of a young girl with short brown hair, wearing a teal dress and a backpack, pointing her right index finger towards a large, teal speech bubble. The speech bubble has a white outline and contains white text. There are small purple and green decorative marks around the bubble. In the bottom right corner, there are three small grey stars.

**Reakcija nekad
nedrīkstētu būt asāka
par pašu notikumu**

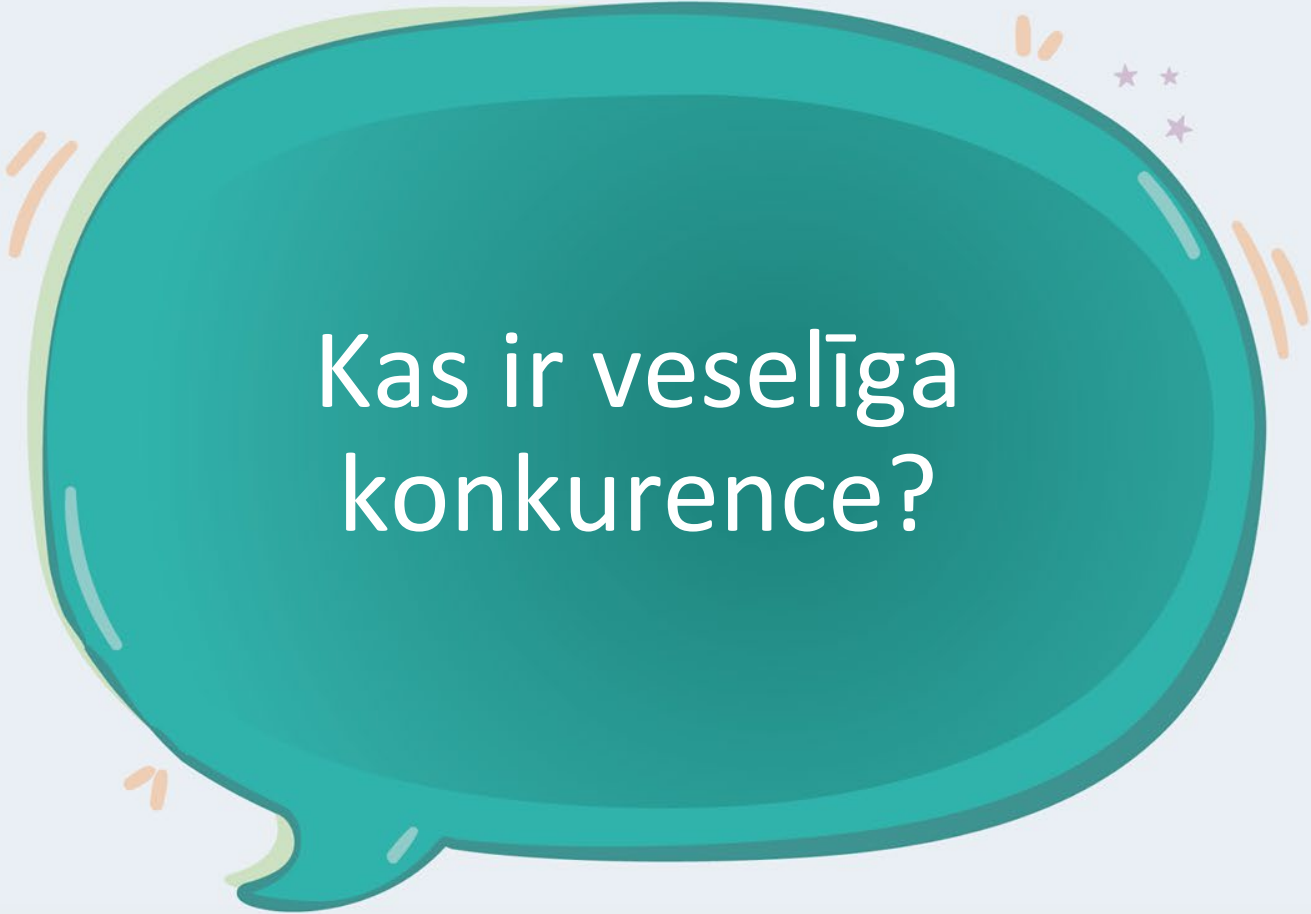
Mācieties piedzīvot zaudējumu

- Mācieties uzslavēt citus
- Mācieties speciāli zaudēt
- Ļaujiet bērnam pašam
- Iziet no diskomforta
- Atbalstiet kļūdu un mēģinājumu kultūru



Ar ko mēs identificējamies
savā dzīvē – ar procesu
vai uzvarām un
zaudējumiem?





Kas ir veselīga
konkurence?

Kuri cilvēki vissmagāk
pārdzīvo zaudējumus?





Kuri cilvēki visvairāk
pārdzīvo par kļūdām?

Kuri cilvēki visvairāk pārdzīvo par kļūdām?

Tie, kuri domā bildēs:

- Bērns nevar saņemties uzsākt zīmējumu?
- Sāk zīmēt, nekā nesanāk, saplēš lapu un aizmet prom?
- Nesanāk burtiņš, raud un netiek tālāk.

Perfekcionisti



**Trenējiet
neperfekcionismu**





Labāk padarīts
nekā perfekti

Kuri cilvēki visvairāk pārdzīvo par kļūdām?

- *Ko par mani padomās cilvēki?*
- *Kas tās ir par balsīm galvā?*
- Kuriem cilvēkiem negribi likt vilties?
- Kāpēc šie cilvēki liek uz Taviem pleciem savus sapņus?
- Pieaugušo mērīšanās ar bērniem – ka tik atrast, ar ko mans bērns ir pārāks par tavējo. Nemēries pretī – pasaki, kā Tu priecājies. Izrunā šo sarunu ar bērnu, ja jūti, ka viņš ir apjucis.
- Nesalīdzini savus personiskos bērnus!



Ir cilvēki, kuri nemāk,
nevēlas uzvarēt



Kā uzvaras un zaudējumi maina mūsu identitāti?

- Reizēm mums ir bail uzvarēt, jo cīņa par uzvaru kļūst par daļu no manas identitātes –
 - ◆ *Es esmu tievētājs;*
 - ◆ *Es cīnos par tiesībām;*
 - ◆ *Es gribu būt labākais;*
 - ◆ *Es cīnos par savu veselību.*
- Bet brīdī, kad mēs šo cīņu izcīnām, mums parādās izmisuma un vientulības sajūta – kas es būšu, kad es būšu vesels?
- Vai es pazaudēšu attiecības ar visiem šiem cilvēkiem, kas man palīdzēja izcīnīt uzvaru?



Ko par mani padomās, ja es uzvarēšu?



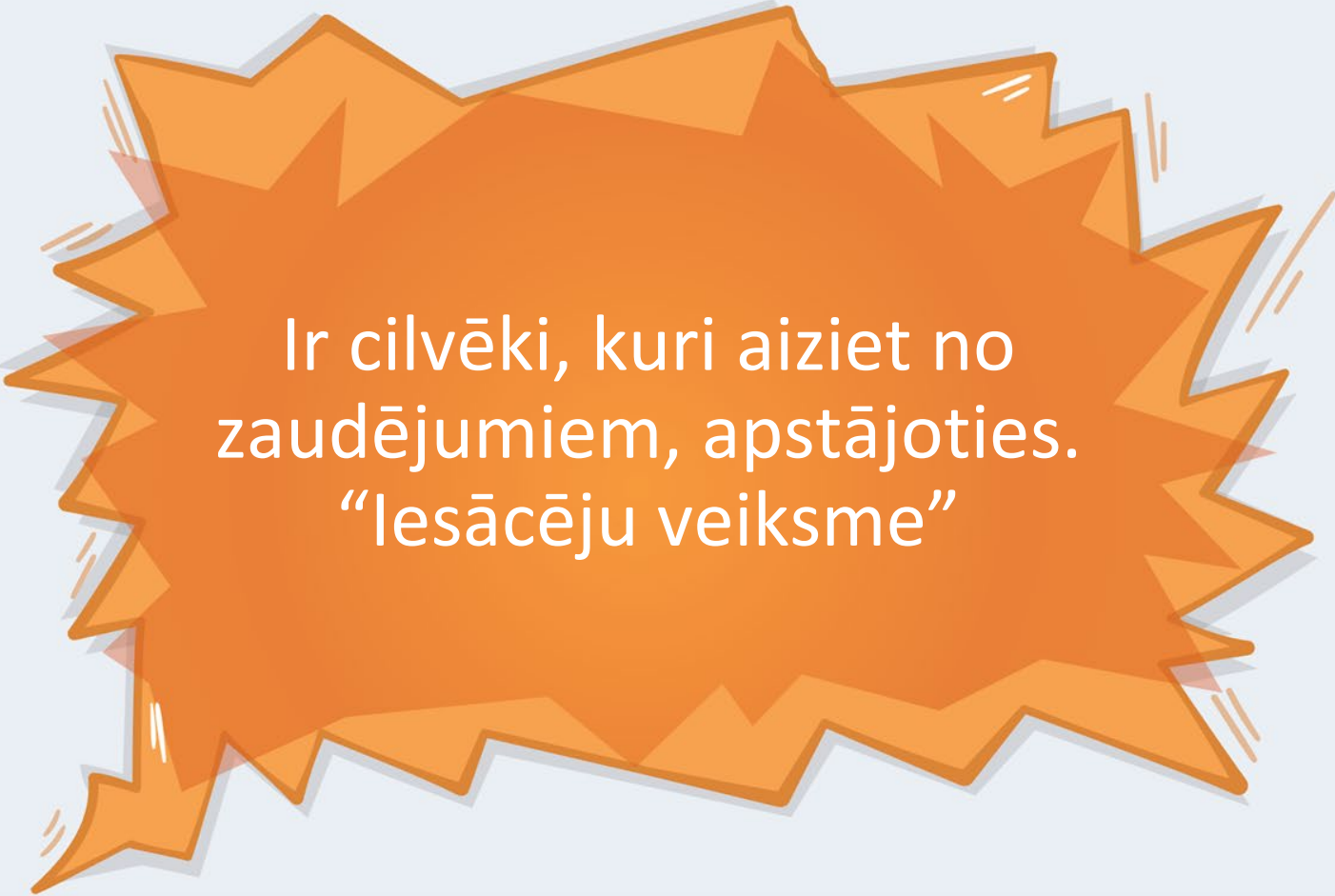
*Mani
ienīdīs?*

*Mani izslēgs
no grupas?*

Kā saglabāt mieru zaudējumos?

- ⇒ Pētījumi rāda, ka mēs uz zaudētājiem reaģējam citādāk nekā uz uzvarētājiem, un tā vairāk ir mūsu reakcija uz viņu reakciju.
- ⇒ Zaudējumi rada daudz negatīvākas sajūtas nekā izmaksas, tāpēc cilvēki maksā ļoti daudz, lai izvairītos no zaudējumiem. Daudz vairāk, nekā racionāli vajadzētu, bet smadzenes ne vienmēr ir racionālas.



A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a jagged, irregular border. It has a 3D effect with a darker orange shadow on the right and bottom. The text is centered within this shape.

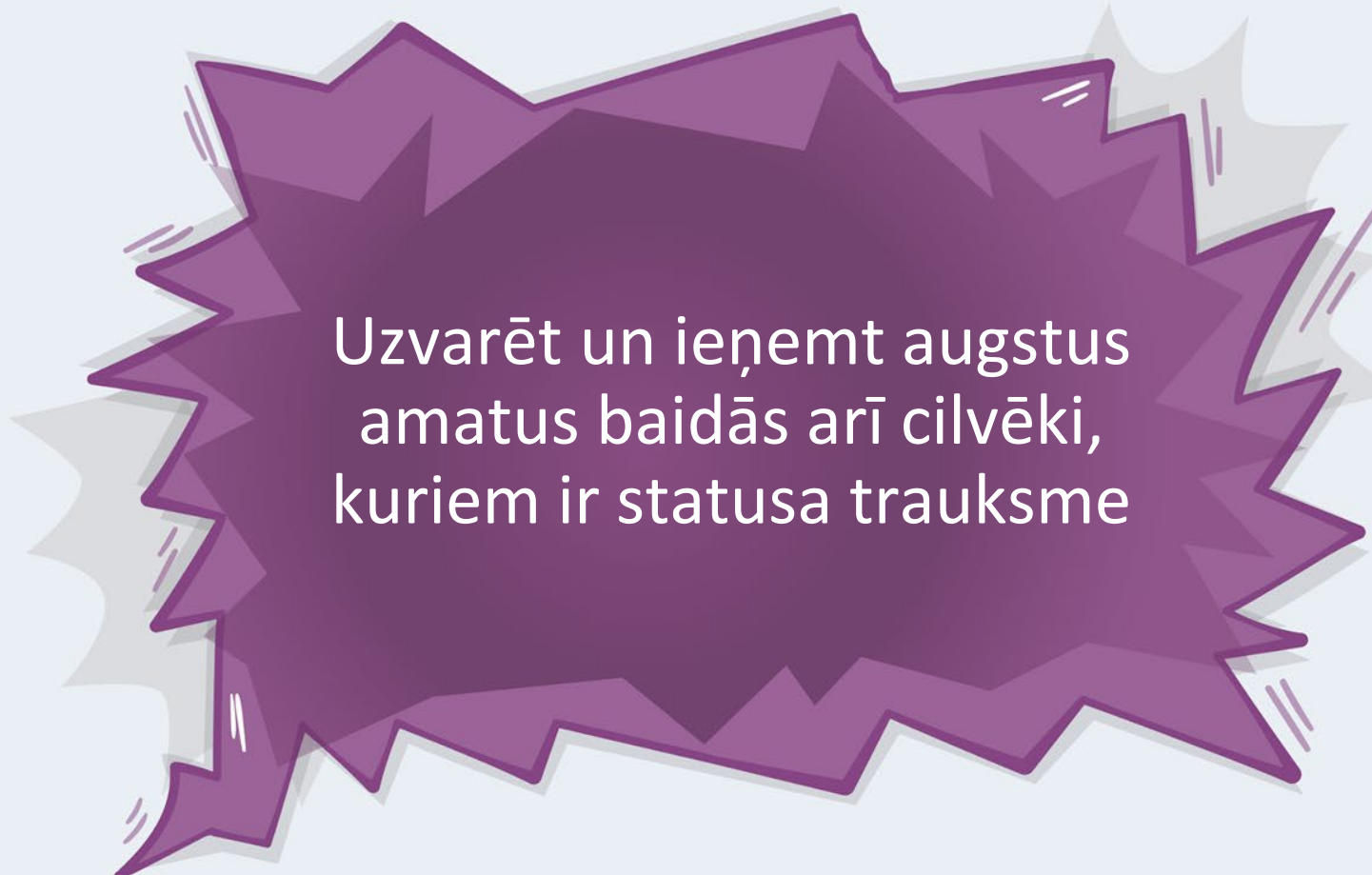
Ir cilvēki, kuri aiziet no
zaudējumiem, apstājoties.
“Iesācēju veiksmē”



*Ir cilvēki, kuri negrib
uzvarēt, jo, viņuprāt,
citi ir vairāk pelnījuši*

*Viņi nepieņems
komplimentus*

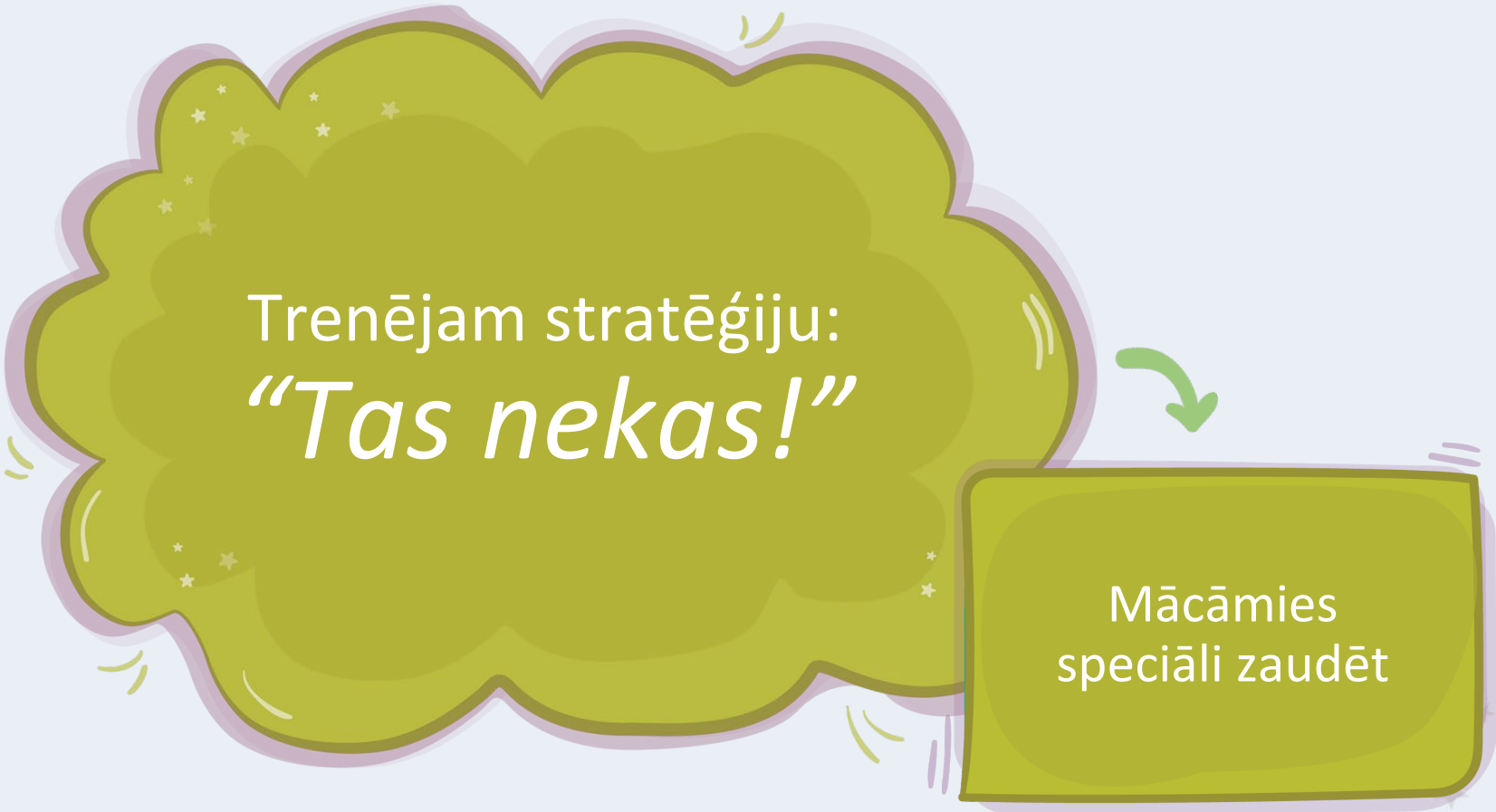
*Viņiem ir bail
citus sarūgtināt
un aizvainot*



Uzvarēt un ieņemt augstus
amatus baidās arī cilvēki,
kuriem ir statusa trauksme

Statusa trauksmes sekas ir PROKRASTINĀCIJA





Trenējam stratēģiju:
“Tas nekas!”

Mācāmies
speciāli zaudēt



Kā Tu sarunāsies ar
sevi zaudējumā?



Kā sarunāties ar
citiem zaudējumā?

Sarunu dizains

*Kas notiks, ja
zaudēsi?*

Aprunājies, ko viņi
iegūs, ja viņi uzvarēs?



*Ja es dabūšu zemāk par
8, tad man atņems
telefonu, kliegs utt.*

Sarunas kļūdās un zaudējumos



*Vai proti
priecāties par
citu uzvaru?*

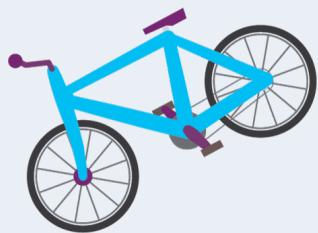
Te man jāpastāsta stāsts
par praktikantu, kuram salauza
atslēgas kaulu

*Vai proti ļaut citiem
uzvarēt, jeb Tev ir
svarīga uzvara par
katru cenu?*

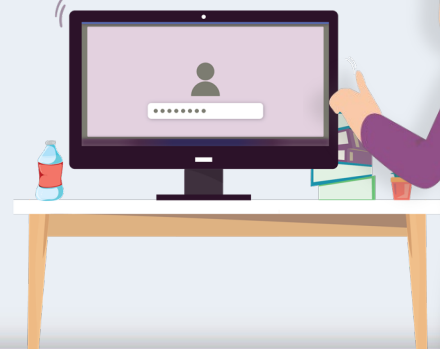
Balvas



Labas balvas



Sliktas balvas

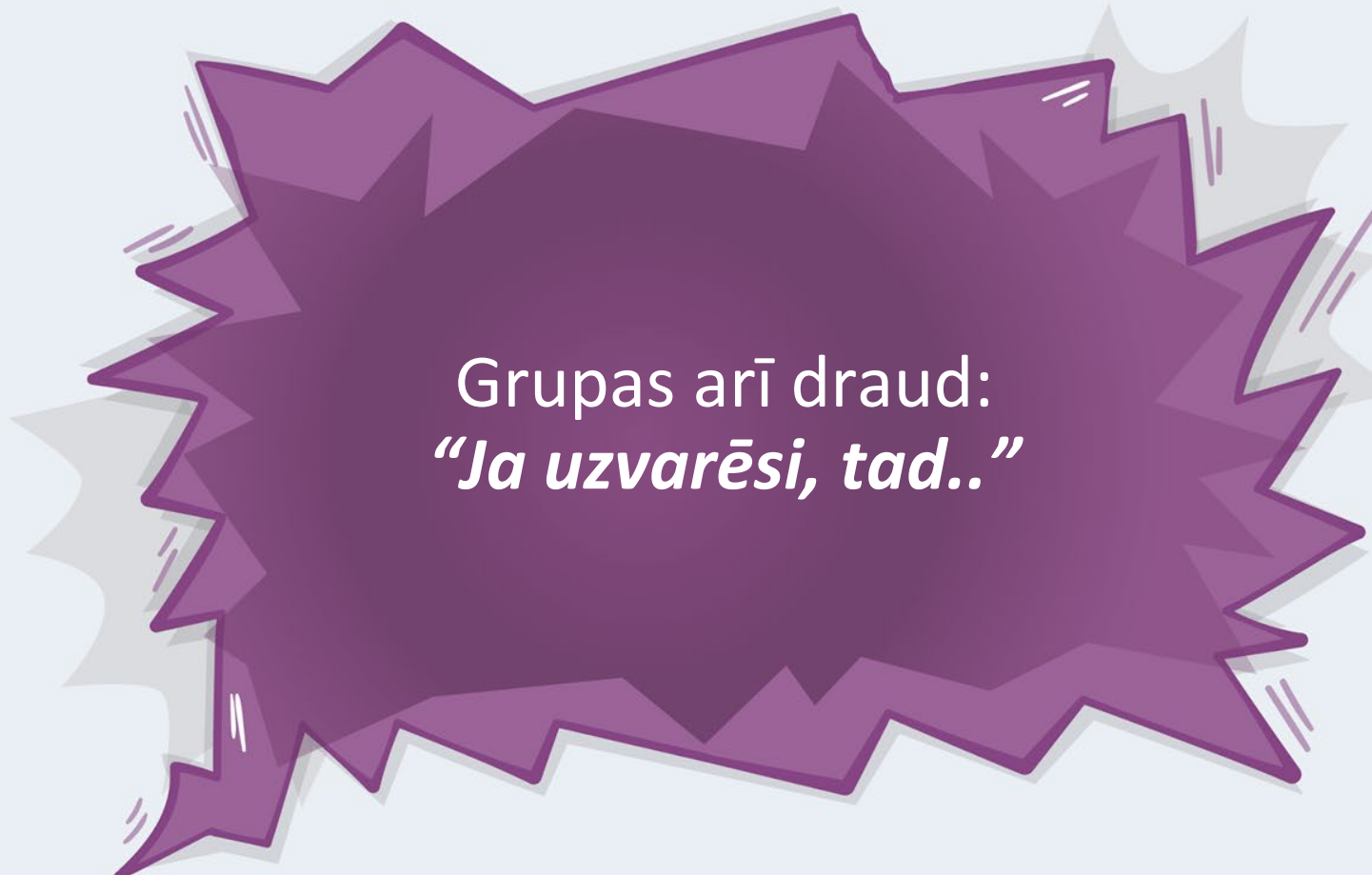


Vecāki, kas visu laiku
salīdzina bērnu
ar citiem



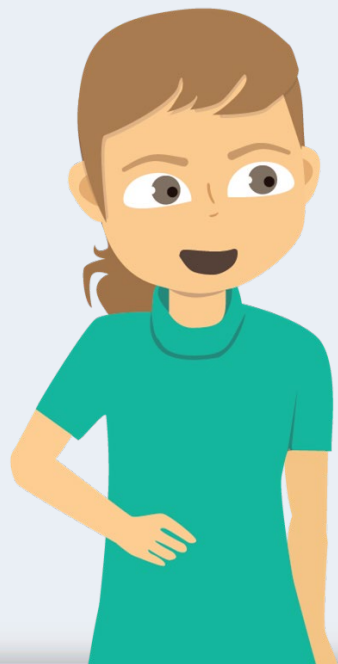


Sacensības ar sevi



Grupas arī draud:
“Ja uzvarēsi, tad..”

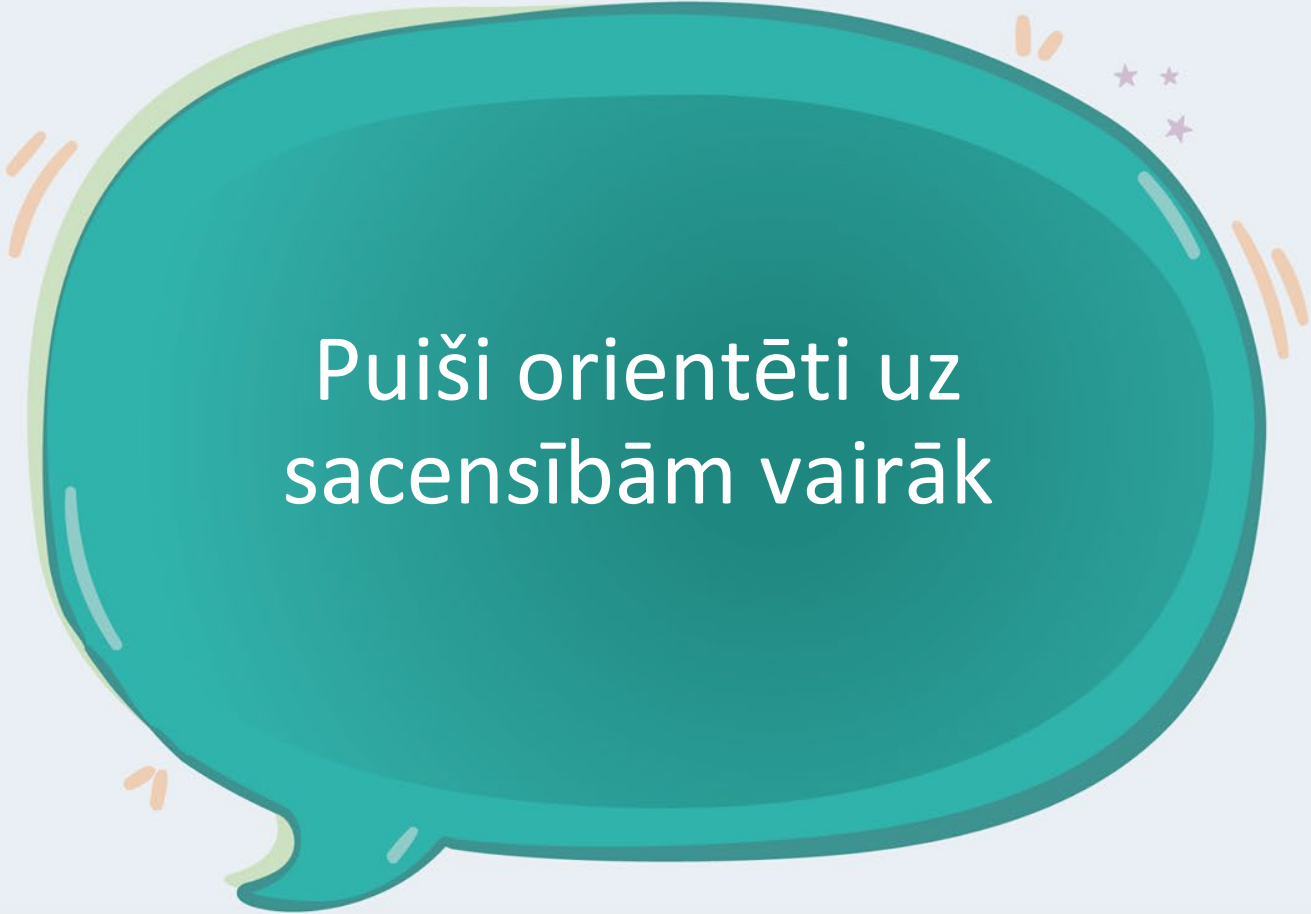
Ir vērts izvērtēt – vai vispār ir vērts sacensties un ar ko



*Es neesmu
orientēta uz
sacensībām*

*Second the
best*

*Draudzība
uzvar*



Puiši orientēti uz
sacensībām vairāk

Ja bērnam ir viena vieta, kur
var pašapliecināties, viņam
nebūs vajadzība par visu
varu uzvarēt visur



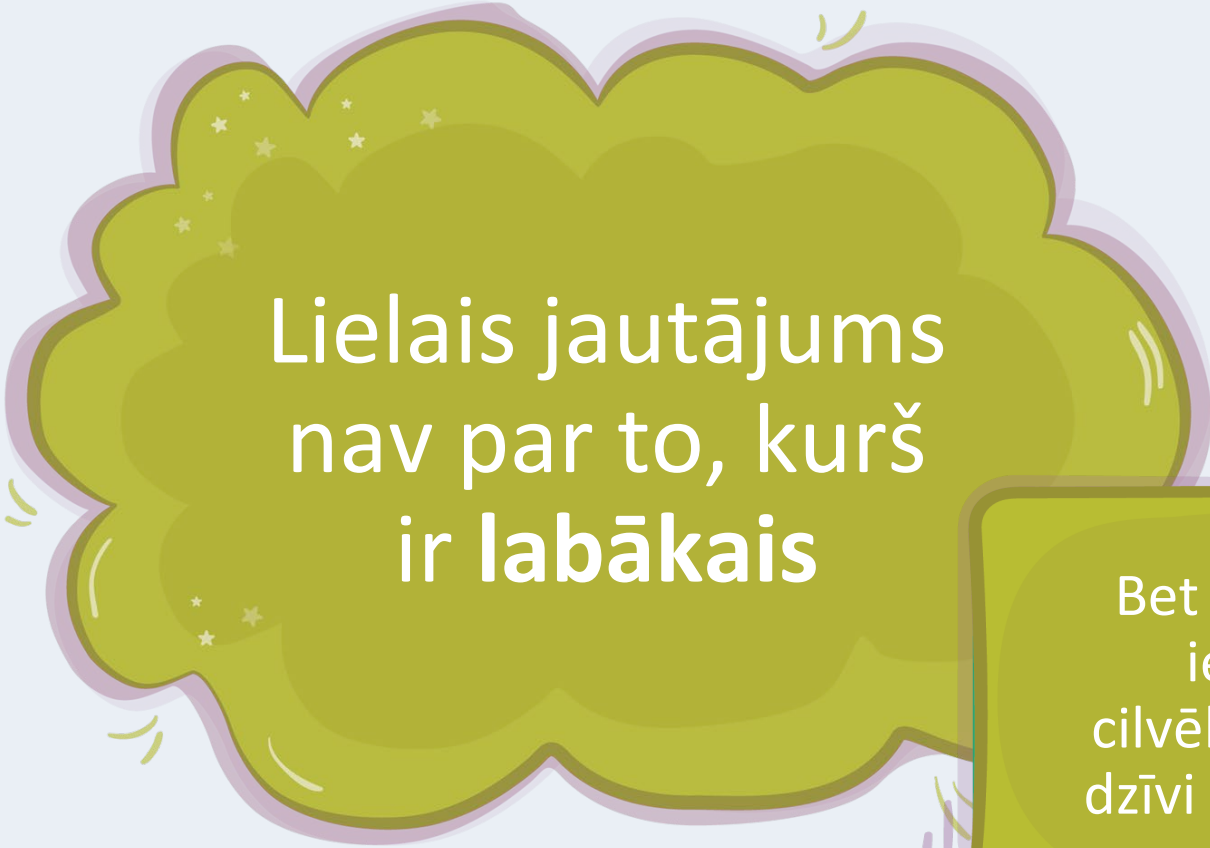
Melošana par uzvarām

Panākumu pārspīlēšana,
notikumu uzpūšana

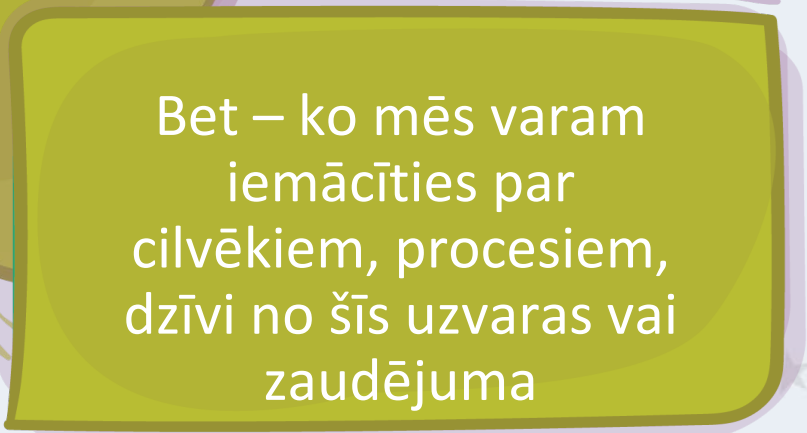


Zīmēšanās





Liels jautājums
nav par to, kurš
ir labākais



Bet – ko mēs varam
iemācīties par
cilvēkiem, procesiem,
dzīvi no šīs uzvaras vai
zaudējuma

Kā tikt galā ar
emocijām uzvarā un
zaudējumos?



Kā runāt par zaudējumiem? Kā palīdzēt bērnam pārdefinēt, kas ir zaudējums, kas uzvara?

- Atceries, ka vārdi varētu nepalīdzēt, jo konflikti, zaudējumi – tas ir kas dziļāks par vārdu līmeni. Vārdi nevar attēlot to, kā mēs jūtamies, bet vārdi veido nozīmīgu daļu no mūsu pieredzes, dodoties cauri kļūdu un zaudējumu ceļojumam.
- Lai gan zaudējumi vienmēr ir daudz dziļāki, daudzdimensionālāki nekā vārdi, vārdi palīdz piedalīties sarunā, diskutēt, atrisināt, transformēt, pārvarēt, pārdefinēt zaudējumu.
- Emocijas nav svarīgākās – emocijas informē par kādiem citiem dziļākiem procesiem.

Kā sniegt pozitīvu atgriezenisko saiti zaudējuma gadījumā?

- ✓ Mini mazas, specifiskas lietas, kas izdevās labi.
- ✓ Atrodi lietas, kas izdevās labāk nekā citas reizes.



Domāšanas stratēģijas

Mūsu smadzenes pieņem
lēmumu par to, kā mēs
definējam zaudējumu un kā
mēs par to jūtamies

Iedod telpu bērnam izsērot zaudējumu

- ✎ Nemēģini uzreiz glābt.
- ✎ Pastāsti, ka vēl kādu laiku sāpēs, un tad paliks labāk.
- ✎ Nepiedāvā uzreiz ko mierinošu, nemēģini pārslēgt uzmanību – tas veicinās bērna neapzinātas bailes nākotnē.



Katru reizi, kad
izglābjam bērnu,
jaunieti, pieaugušo,

mēs mācām viņu
būt atkarīgam
no mums

un tāpēc

mēs signalizējam
viņam, ka mēs
neticam,

ka viņam kas
izdosies (kaut
sakām
pretējo).

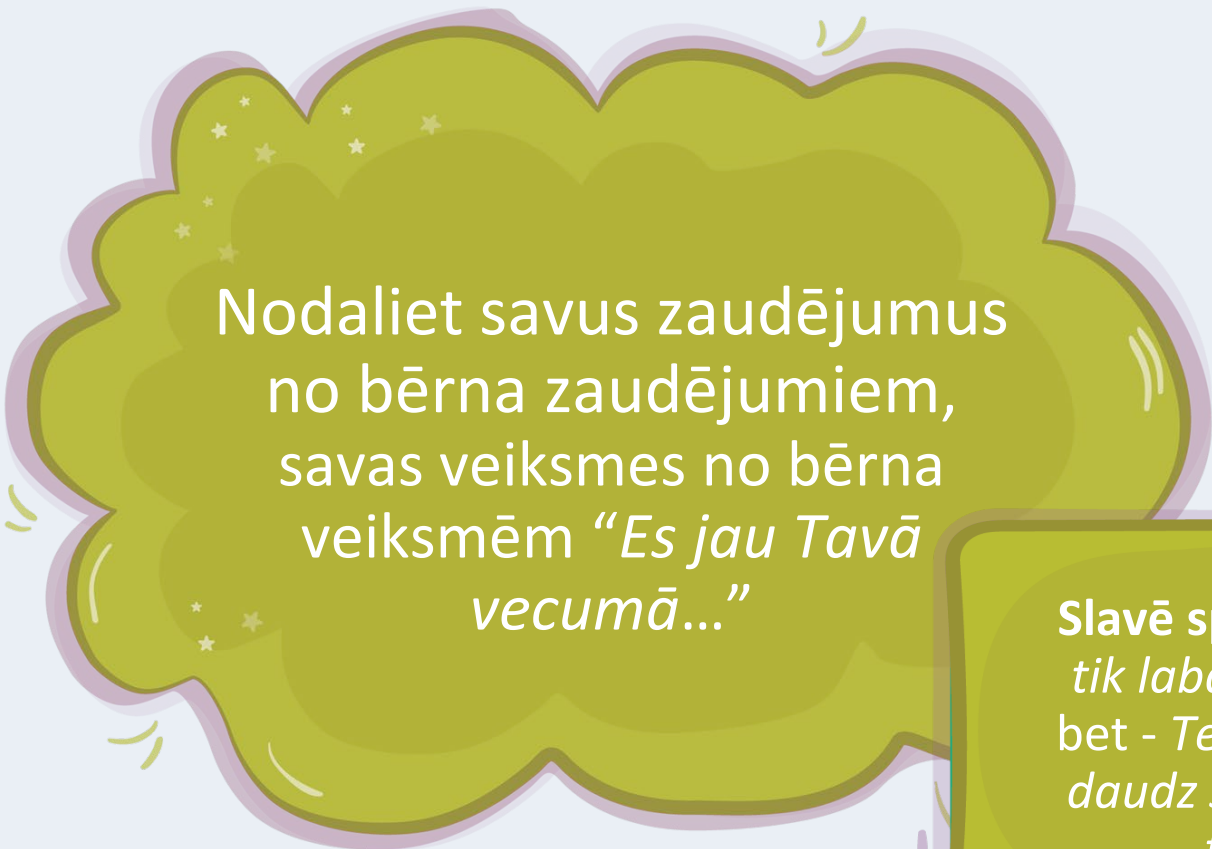
liedzam viņam izglītību,
tos secinājumus, ko var
iemācīt tikai
konkurence.

- ✓ Trenējiet bērna spēju domāt patstāvīgi
- ✓ Trenējiet bērna iekšējos dialogus
- ✓ Slavējiet bērnu
- ✓ Spēlējiet spēli “Pasaki sev. Pasaki citiem”

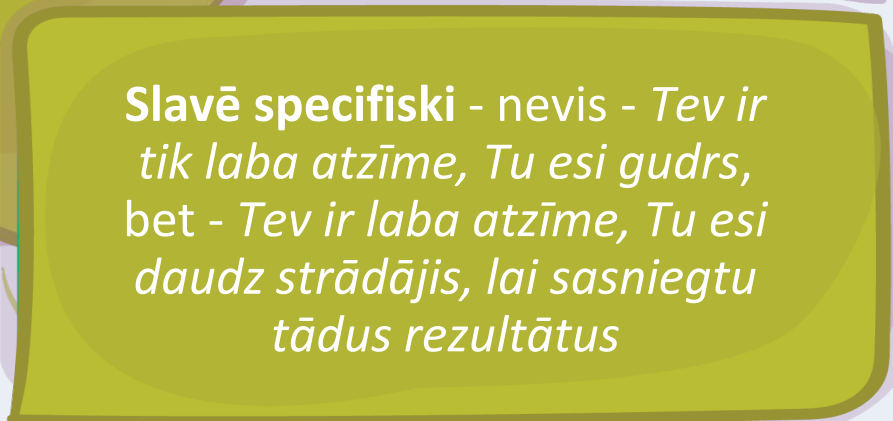


- **Pašiedvesma** – *Tu to vari, tev tas izdosies*
- **Iekšējie dialogi** – *Tu esi strādājis pietiekami ilgi, un šīs zināšanas noderēs, neskatoties uz atzīmi*
- **Uzmundrinājumi sev** – *Tev tas ir sanācis citas reizes, izdosies arī šoreiz*





Nodaliet savus zaudējumus
no bērna zaudējumiem,
savas veiksmes no bērna
veiksmēm “*Es jau Tavā
vecumā...*”



Slavē specifiski - nevis - *Tev ir
tik laba atzīme, Tu esi gudrs,
bet - Tev ir laba atzīme, Tu esi
daudz strādājis, lai sasniegtu
tādus rezultātus*

Kļūdīšanās ir nepieciešama

Visveiksmīgākie cilvēki ir
visvairāk kļūdījušies, un viņi
visātrāk ir arī mācījušies no
savām kļūdām

Ja cilvēks nevēlas uzzināt
savu rezultātu, viņš,
visticamāk, baidās no
atgriezeniskās saites



Vissvarīgākais ir

- Vai pēc kļūdīšanās mēs vēlamies mēģināt vēlreiz?
- Vai pēc zaudējuma mēs piedalīsimies nākamajās sacensībās?

Veismīgs cilvēks ir cilvēks,
kurš ir gatavs akceptēt to,
ka veismē ir izgāšanās
risks, un citreiz Tu pārāk ej
uz uzvaru un tāpēc zaudē,
pazaudējot arī visu
noieto ceļu

WOOP –

pozitīvās domāšanas
slazdi





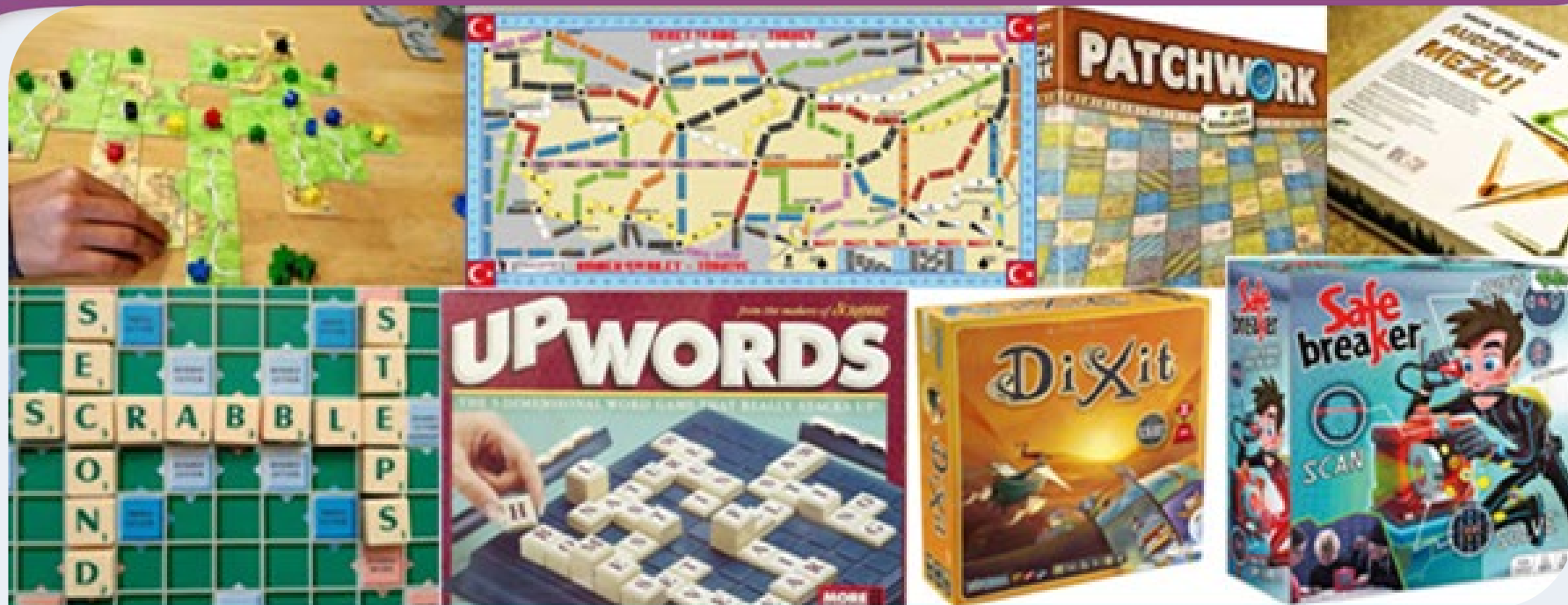
Māciet un mācieties
novest konfliktu
līdz galam!

Dzīvošana alternatīvās nākotnēs un realitātēs kā izvairīšanās stratēģija

- Ja man būtu izdevies uzvarēt, tad..
- Jo vairāk mums pietrūkst alternatīvās nākotnes, jo spēcīgāk mums gribas būt tur, kur mēs neesam pašlaik. Tā paaugstinās stress un vientulība. *Social psychologists call these “if-onlys” “counterfactuals”.*



Spēlējiet galda spēles



Avoti

- *Agin, Nathan . How We Change. Harper Wave.*
- *Cloke, Kenneth. The Dance of Opposites: Explorations in Mediation, Dialogue and Conflict Resolution Systems . GoodMedia Press.*
- *Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.*
- *Kahneman, Daniel. Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.*
- *Lahey, Jessica. The Gift of Failure, Harper. Kindle Edition.*
- *Oettingen, Gabriele. Rethinking Positive Thinking Penguin Publishing Group.*