

uzvediba.lv

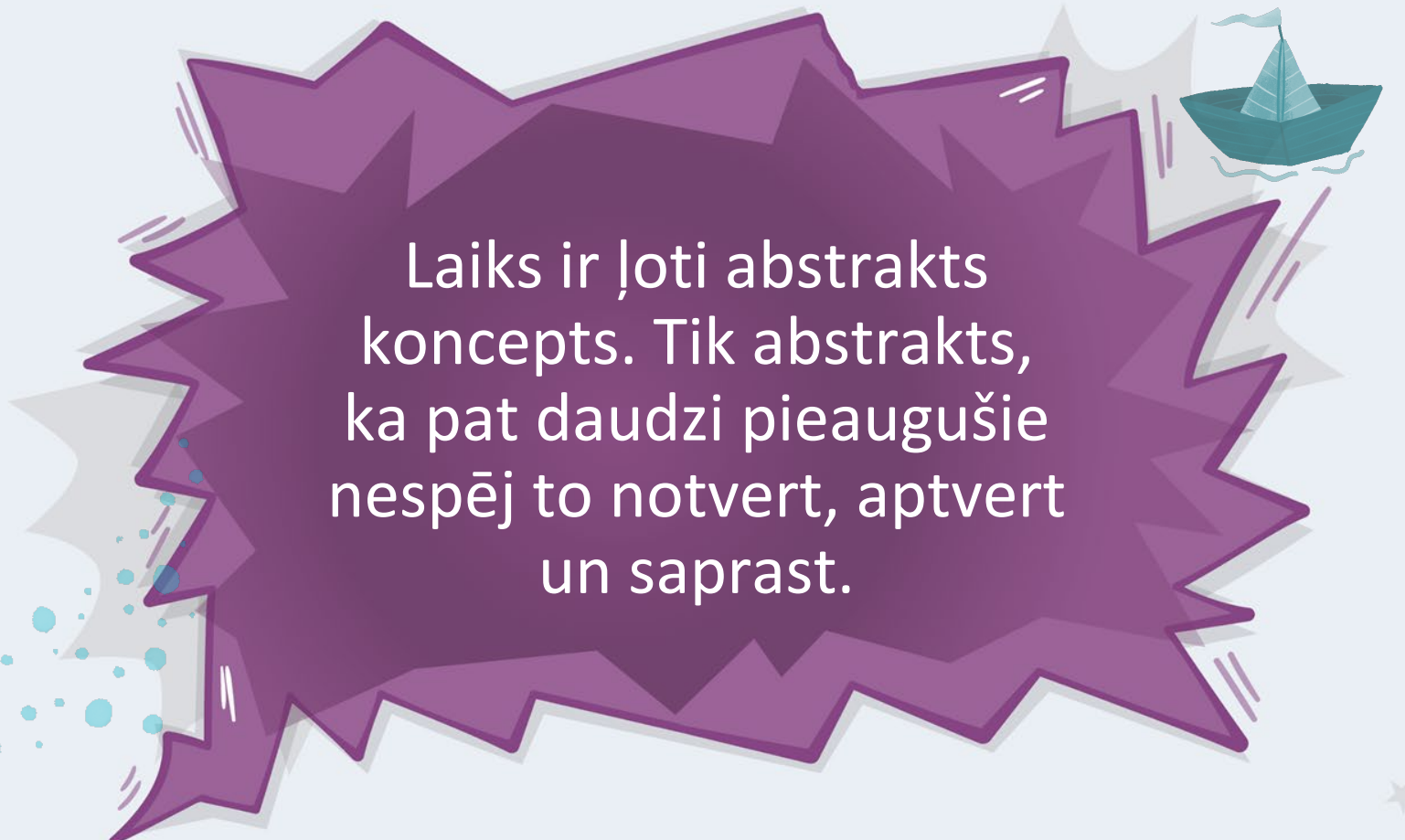
VEBINĀRS

LAIKA PLĀNOŠANAS FORMULAS

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa





Laiks ir ļoti abstrakts
koncepts. Tik abstrakts,
ka pat daudzi pieaugušie
nespēj to notvert, aptvert
un saprast.

Kas notiek ar tavu laiku?

Tev ir sajūta, ka tu visu laiku strādā, ir nogurums, bet tik un tā tev laika nepietiek?



Tev šķiet, ka nepietiek laika visiem taviem sapņiem?

Tu vēlies apturēt laiku vai vismaz padarīt lēnāku tā ritējumu?

Tev ir daudzas idejas, ko tu darītu, ja tev būtu vairāk brīva laika?

Veiksmīgi laika plānotāji

- Ir veselīgāki, laimīgāki, produktīvāki;
- Mazāk cieš no hroniska stresa;
- Velta vairāk laiku veselībai, personiskajiem sapņiem un mērķiem;
- Uztur tuvākas attiecības ar draugiem, tuviniekiem, ģimenes locekļiem, bērniem;
- Veic gudrākas izvēles (ko vilkt virsū, ko ēst, kā pavadīt laiku).



A large, green, cloud-like speech bubble with a scalloped edge. Inside the bubble, the text "... un šie cilvēki izturas daudz labāk pret sevi..." is written in white. To the right of the bubble, a hand in a teal sleeve points towards it. The bubble has small white stars and motion lines around it.

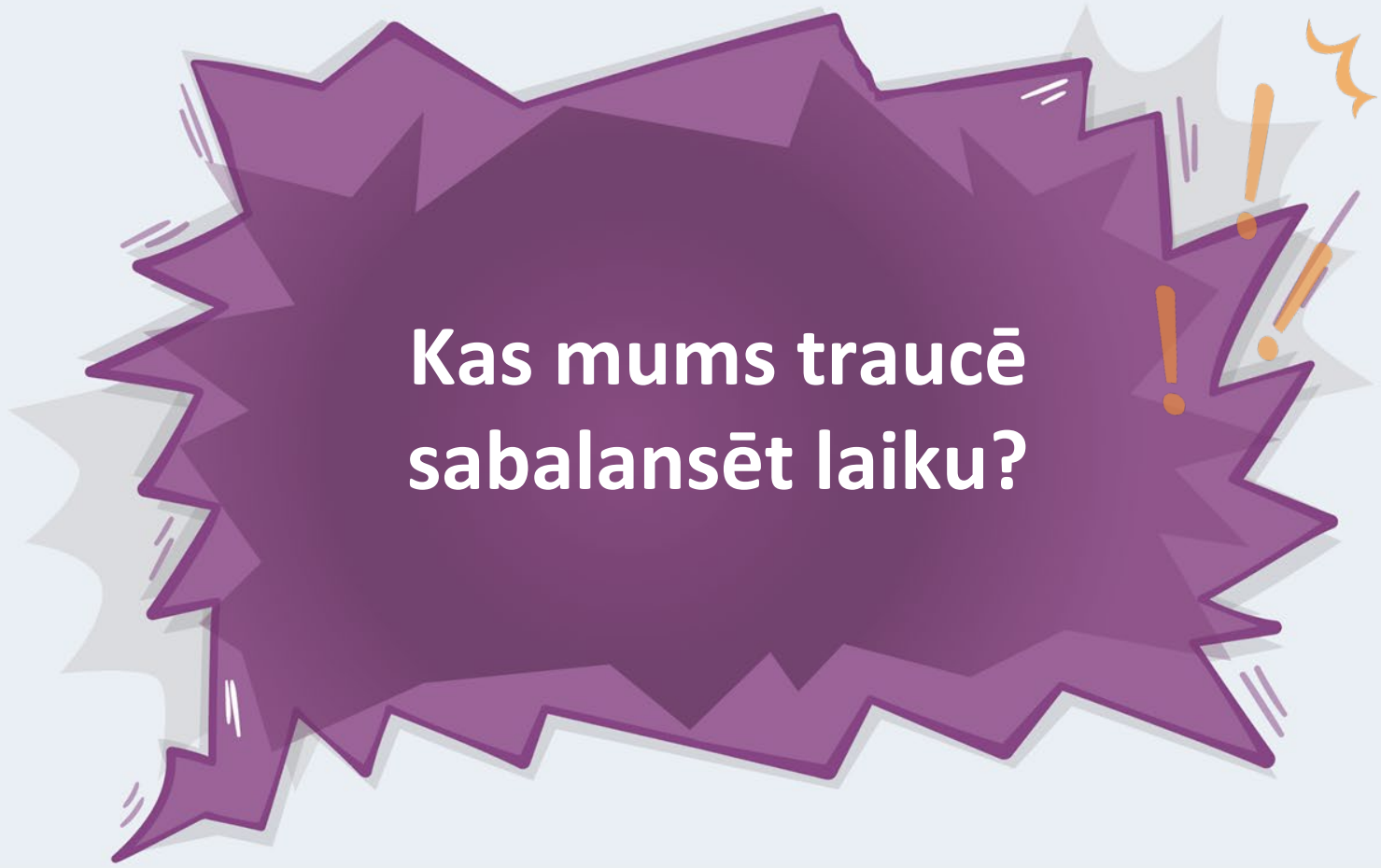
... un šie cilvēki
izturas daudz labāk
pret sevi...



Vispirms ir vērts izprast
kontakta ciklu

Laika perspektīva

pozitīva pagātne	pozitīva tagadne	pozitīva nākotne
negatīva pagātne	negatīva tagadne	negatīva nākotne



**Kas mums traucē
sabalansēt laiku?**

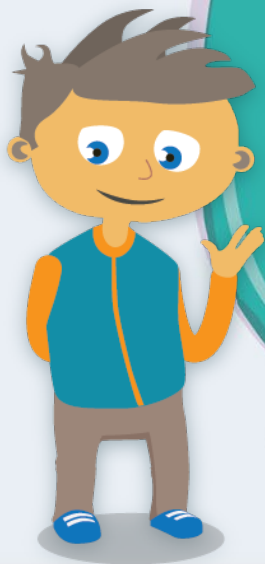
KĀ LAIKS IR SASAISTĪTS AR IZTĒLI?

Mamma ilgi nenāk pakaļ



- Sāciet, kamēr bērni ir mazi;
- Jo trauksmaināki ir viņi ir, jo svarīgāka ir laika izjūtas iemācīšanās un pulksteņa pazīšana.





**Jebko, kas dzīvē
nestrādā, var uzlabot,
pārskatot robežas.**

Un, ja jums trūkst naudas,
ekonomisti iesaka pārskatīt tieši
laika plānošanas ieradumus.

Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

- Vēlēšanās
- Šķēršļi
- Iespējas
- Plāni



Fleksibilitātes izaicinājumi

Vispirms - pēc tam

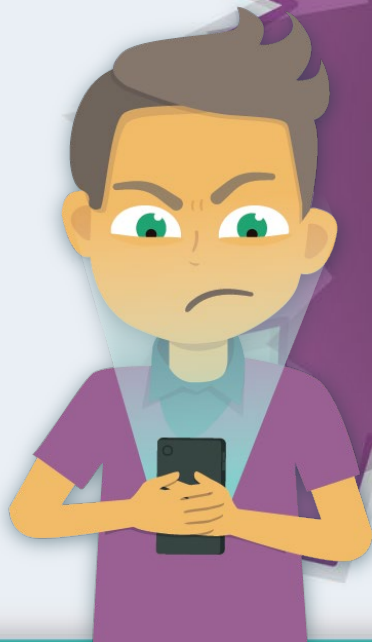


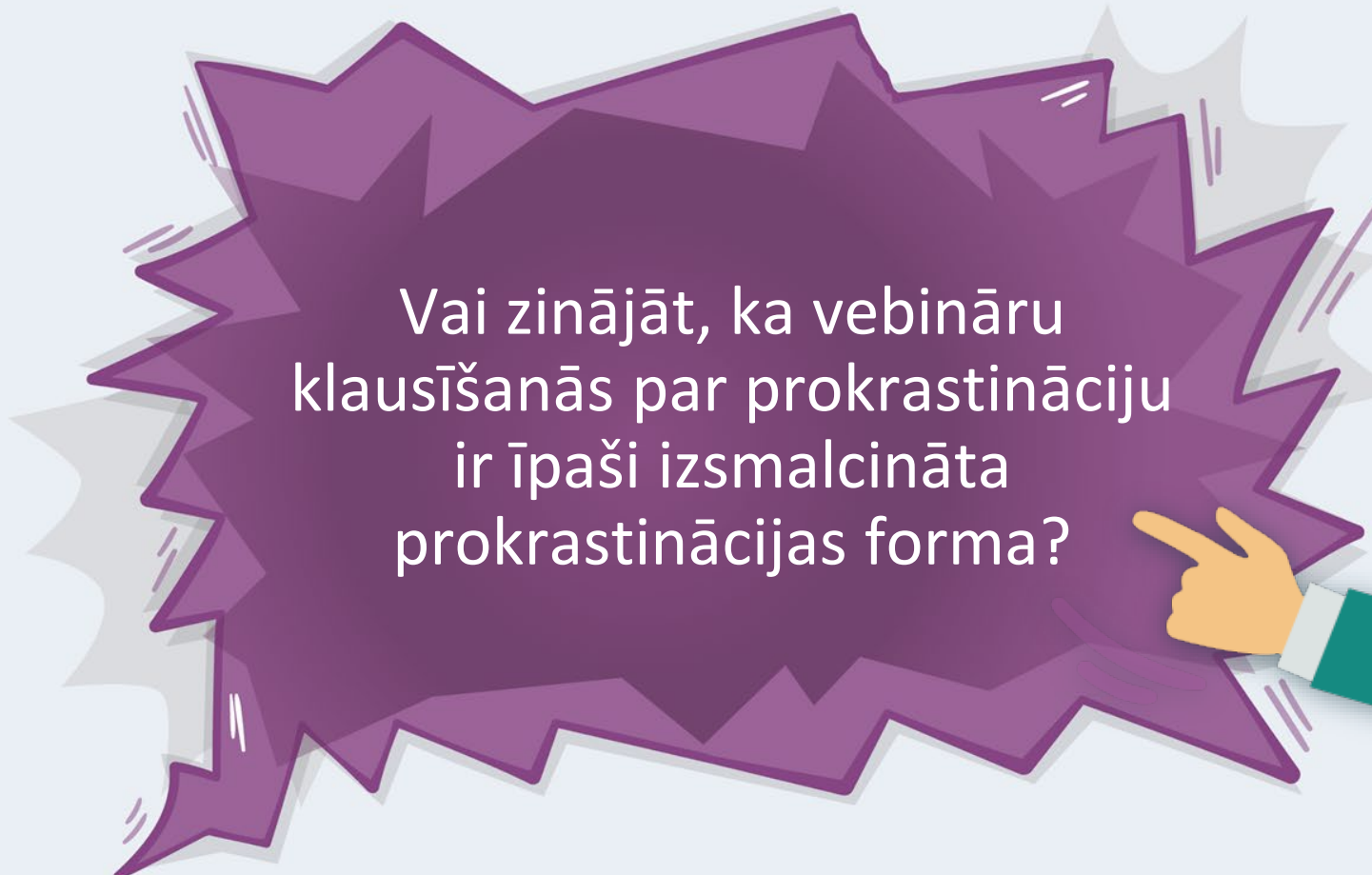
Nespēja saprast cēloņsakarības

Nedarot neko, ir konfrontēti un
pārsteigti, ka ir nesekmīgi, raud par
atzīmēm, tomēr pēc tam viss turpinās.



Prokrastinācija, jeb novilcināšana





Vai zinājāt, ka vebināru
klausīšanās par prokrastināciju
ir īpaši izsmalcināta
prokrastinācijas forma?

Prokrastinācijas stadijas



- 1. Nepatiesa drošības sajūta**
“Vai tad nevaru šo darbu atlikt? Jā, varu atpūsties.”
- 2. Slinkums** *“Varbūt iesākt ātrāk? Nē, padarīšu ko citu.”*
- 3. Atrunas** *“Esmu aizņemts. Tā ir tikai maza pauzīte.”*
- 4. Noliegums** *“Man vēl ir laiks. Izgulēšos citreiz.”*
- 5. Krīze** *“Pēc šīs reizes vairs neatstāšu uz pēdējo brīdi!”*
- 6. Viss sākas no gala...**

Uzdevums šķiet mazvērtīgs/mazsvarīgs

Piemēram, nejūt tam jēgu vai nav
saistības ar personīgajiem mērķiem –
bērns vēlas būt balerīna vai sportists, bet
nepatīk rēķināt matemātikas uzdevumus
vai mācīties dzejoļus.



Garlaicība

Daži uzdevumi vienkārši
nav patīkami.



Kā palīdzēt?



- Palīdziet lielos darbus sadalīt mazākos;
- Dariet pienākumus kā komanda;
- Dodiet bērniem izvēles iespējas starp vairākiem pienākumiem;
- Pasaki “*paldies*” par būšanu svarīgai ģimenes daļai;
- Nevis komandē, bet saki:

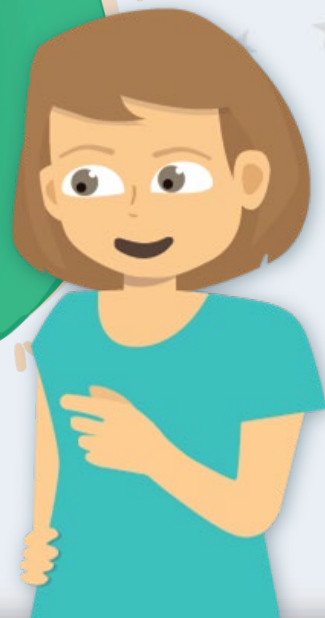
“Vai Tu, lūdzu, varētu man palīdzēt?”

“Paskat, jau 18.00! Vai vari, lūdzu, pabarot kaķīti?”

Nav pašdisciplīnas

Grūti prioritizēt darbus, ja to uzsākšanu traucē citas lietas, kas novērš uzmanību. To var sasaistīt ar atalgojumu darba lapu.

Ja telefons novērš uzmanību, sarakstīties ar draugiem varēsi pēc uzdevuma izpildīšanas.



Trauksme vai bailes no neizdošanās

Bailes nerasniegt savas, skolotāju
vai vecāku ekspektācijas.



Slikta laika plānošana

- Daudzi bērni nemāk noteikt, cik daudz laika viens darbs viņam/ai nepieciešams, lai to izpildītu (pietam kvalitatīvi). Viss tiek atlikts uz pēdējo brīdi, kas bieži vien izsit no līdzsvara, jo rada stresu.



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



Laika vadība saistīta ar daudziem smalkiem ieradumiem:

- Mentāliem;
- Fiziskiem;
- Emocionāliem;
- Sociāliem.



**Nevadi laiku,
vadi enerģiju**



Nevadi laiku, vadi enerģiju!

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



Laika fenomens nav
saistīts ar to, **CIK** daudz
laika tev ir, bet gan
KĀ to pavadi



Cilvēki, kuriem ir daudz
brīva laika, visbiežāk
jūtas garlaikoti un
noguruši



KĀ ES JŪTOS?

uzvediba.lv

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1. stunda					
starpbrīdis					
2. stunda					
starpbrīdis					
3. stunda					
starpbrīdis					
4. stunda					
starpbrīdis					
5. stunda					
starpbrīdis					
6. stunda					
starpbrīdis					
7. stunda					
starpbrīdis					

-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1012345678910

Vairāk lietišķu un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

KĀ ES JŪTOS?

uzvediba.lv

	1. stunda	starpbrīdis	2. stunda	starpbrīdis	3. stunda	starpbrīdis	4. stunda	starpbrīdis	5. stunda	starpbrīdis	6. stunda	starpbrīdis	7. stunda	starpbrīdis
PIRMDIENA														
OTRDIENA														
TREŠDIENA														
CETURTDIENA														
PIEKTDIENA														

-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1012345678910

Vairāk lietišķu un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

Dod bērnam (un arī sev) kontroli ikdienā

- Ļauj izvēlēties, ko viņš ēdīs vakariņās;
- Ļauj un veicini, lai bērns uzdod jautājumus par ēdienu kafejnīcā;
- Ļauj izvēlēties, kā tiks svinēta viņa dzimšanas diena;
- Izturies pret viņu kā lielo citu lielo klātbūtnē;
- Sēdini uz augstāka krēsla, izturies kā pret lielo;
- Lūdz padomus bērnam, kā risināt konkrētas situācijas.



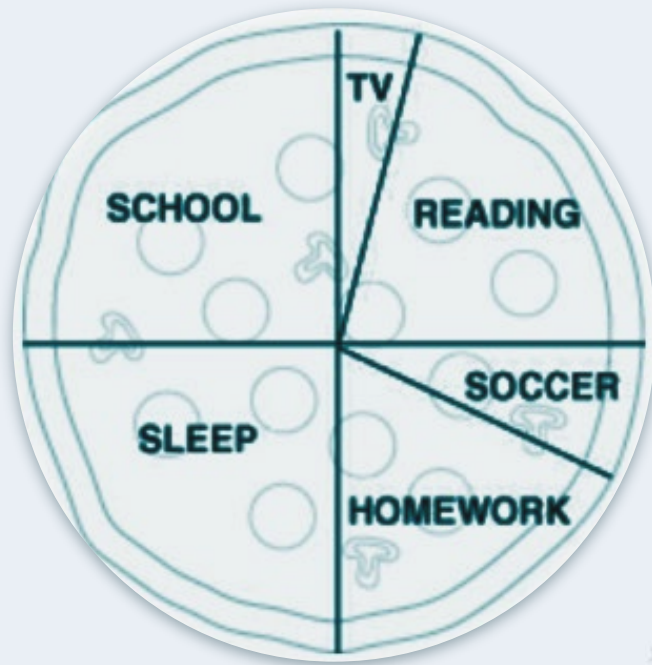


Ja bērns jutīs, ka var ietekmēt
vienu jomu, viņš var gūt
sajūtu, ka var ietekmēt arī
citus dzīves aspektus.
Un **laiks** ir viens no tiem.

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



- Sarakstiet mērķus katram mēnesim un dienai;
- Pastāsti bērnam par lomām, paplānojiet, cik daudz laika viņš varētu pavadīt katrā lomā, kādus mērķus izvirzīt;
- Veiciet auditu, cik un kur laiks ir aizgājis.



MANS NEDĒĻAS MĒRKU PLĀNS

uzvediba.lv

PIRMDIENA

☐

☐

☐

☐

OTRDIENA

☐

☐

☐

☐

TREŠDIENA

☐

☐

☐

☐

CETURTDIENA

☐

☐

☐

☐

PIEKTDIENA

☐

☐

☐

☐

SESTDIENA

☐

☐

☐

☐

SVĒTDIENA

☐

☐

☐

☐

KĀ MAN ŠONEDĒĻ GĀJA?

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu www.uzvediba.lv

PULKSTENIS	LAIKS	AKTIVITĀTE	JĀ/NĒ
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

A5 · DAILY ROUTINE · PRINTABLE

6 - 12 August

DAILY ROUTINE

		mo	tu	we	th	fr	sa	su	
 MORNING FROM - TO 7:00 - 7:40	☒	☒	☒	☒					Drink water
	☒	☒	☒	☒					Make beds
	☒	☒	☒	☒					Take vitamins
	☒	☒	☒	☒					Empty the dishwasher
	☒	☒	☒	☒					Let dog out
	☒	☒	☒	☒					Swish and Swipe
 AFTERNOON FROM - TO 14:30 - 16:00	☒	☒	☒	☒					15 min organize/
	☒	☒	☒	☒					Make phonecalls
	☒	☒	☒	☒					Dinner prep
	☒	☒	☒	☒					Shine my kitchen sink
 EVENING FROM - TO 19:20 - 20:20	☒	☒	☒	☒					Help with homework
	☒	☒	☒	☒					Do laundry
	☒	☒	☒	☒					Load dishwasher
	☒	☒	☒	☒					Sweep two floors
 BEFORE BED FROM - TO	☒	☒	☒	☒					Pick up toys
	☒	☒	☒	☒					Put out hotspots
	☒	☒	☒	☒					Check calendar
	☒	☒	☒	☒					Empty trash



Izsludiniet ģimenē
"Vērtīgā laika dienu", lai
vienotos, no kādiem laika
izniekošanas ieradumiem
atteiksieties.

Mācieties izvērtēt prioritātes

- Diskutējiet, kas ir svarīgs darbiņš un kas - 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 jautājumu:
***“Vai tas, ko es pašlaik daru,
man palīdz vai traucē?”***



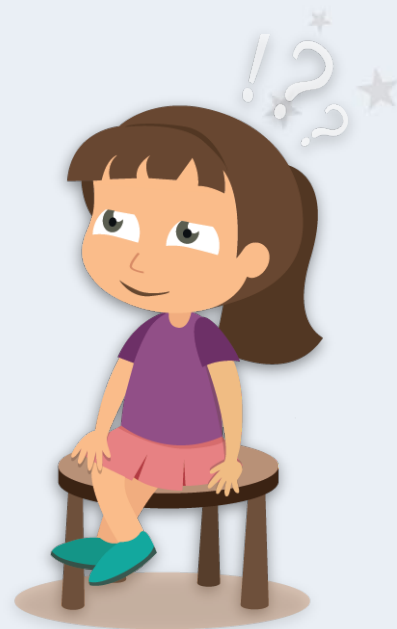
Māciet **pacietību**.
Pārvelciet kaut dažas
minūtes pāri
pacietības robežai.



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.



Parādiet dažādus veidus, kā mērīt laiku

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



Kā iemācīties sajust laiku?

- Viena minūte ar acīm ciet un bērni pamazām ver acis vaļā;
- Spēlējam divatā.



**Kāpēc runāšana
nestrādā un vizuālās
atgādnēs strādā?**



Mājās ir nepieciešams
pulkstenis ar sekunžu
rādītāju, lai varētu redzēt,
kā laiks iet uz priekšu



Virtuves pulkstenis –



*Cik ilgi mēs
krāšosim?*



Gatavojiet dažādus pulksteņus

- Saules pulksteni
- Ziedu pulksteni
- Savu pašu pulksteni



Uzinstalējiet aplikācijas

- Modinātājpulkstenis
- Rokas pulkstenis
- Google kalendārs
- Taimeris
- Atgādinājumi



Visual Countdown Timer

Fun visual countdown timer

Fehners Software LLP

★★★★★ 4.6, 9.8K Ratings

Free · Offers In-App Purchases

Laika menedžmenta mājaslapas Pomodoro taimeris

<https://pomofocus.io/>

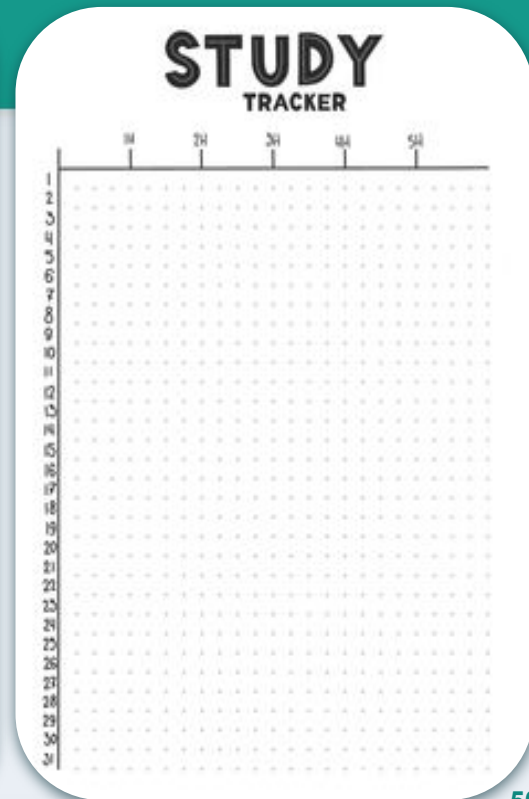
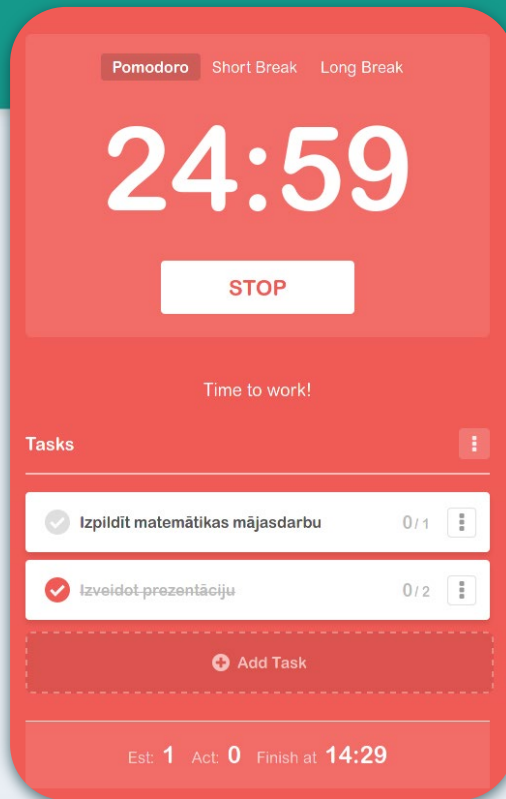
25min darbs

5 min atpūta

x3

25min darbs

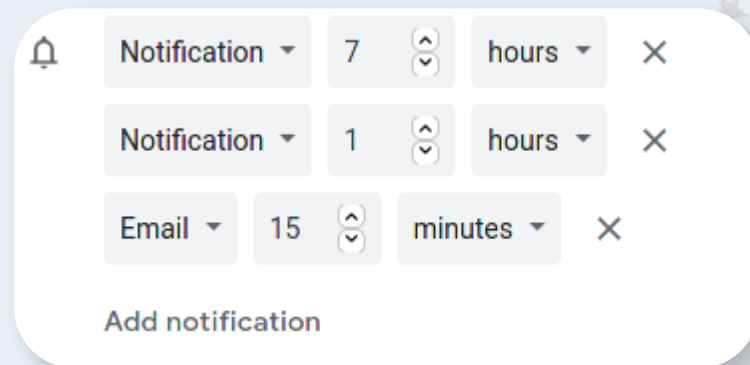
20min atpūta



50

Kalendārs

- Uzlieciet atgādinājumus par pulciņiem, ballītēm, skolas projektiem u.c.
- Pulciņiem lieciet lai atgādina vairākas reizes: no rīta, ~stundu pirms, un kad ir jāiet ārā no mājas.



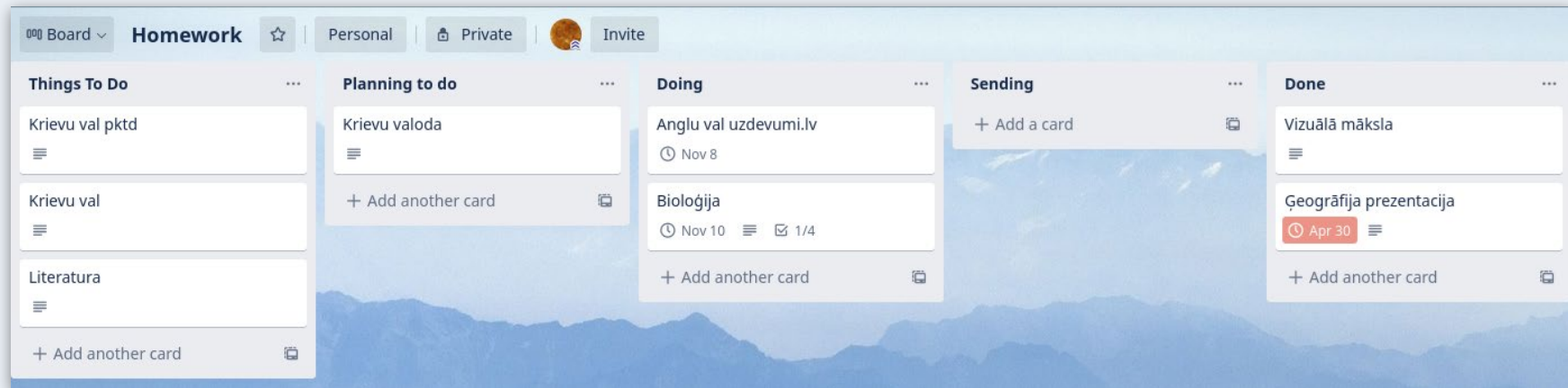
The image shows a notification settings interface with a bell icon on the left. It contains three rows of settings, each with a dropdown menu, a value, a unit, and a close button (X). The first row is set to 'Notification', '7', 'hours'. The second row is set to 'Notification', '1', 'hours'. The third row is set to 'Email', '15', 'minutes'. Below the settings is a button labeled 'Add notification'.

Notification Type	Value	Unit	Action
Notification	7	hours	X
Notification	1	hours	X
Email	15	minutes	X

Add notification

Trello

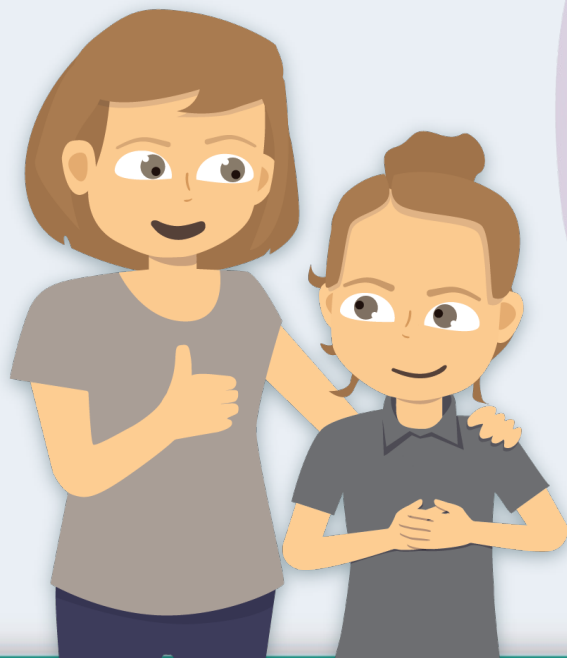
Var izveidot grupas un kartītes, un kartītes var “iemest” grupās





Tev pieder viss
pasaules laiks!

Zīmējiet laiku



Trenējiet
apzinātību –
šeit un tagad

Apzinātības treniņi bērniem

- Komentēt attēlus un aprakstus - kuram ilgāk izdosies;
- Spēles, kas sākas ar vienu burtu;
- Stāsti, kas turpinās;
- “Jā, bet...” stāsti;
- Skatieties uz sveci, lapu, putnu lidojumā;
- Aprakstiet mākoņu formas.



A stylized illustration of a woman with brown hair, wearing a green long-sleeved dress, pointing her right index finger towards a large, teal speech bubble. The speech bubble has a white outline and a small tail at the bottom. Inside the bubble, the text 'Nelietojiet: "Tūlīt!"' is written in white. There are some small decorative elements around the bubble, like purple lines and blue stars.

Nelietojiet:
"Tūlīt!"

**Datorlaiks – viena
stunda ir patiešām
viena stunda**



Padari laika vadību jautru

→ Izmanto krāsas, atzīmē dažādas aktivitātes dažādās krāsās



Kavē?



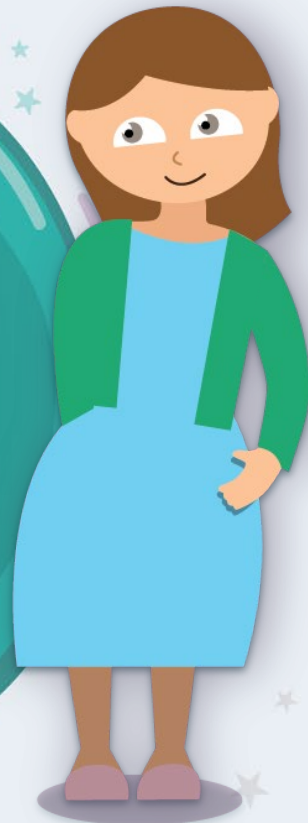
Veidojiet kopīgu ģimenes kalendāru

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





Uzdod jautājumu –
*Cik daudz laika tev
nepieciešams šim
uzdevumam?*



Reversā plānošana
skolai, bērnudārzam,
ballītei

Reversā plānošana rītiem

↑ **9:00** - Zvans uz stundu

8:50 - Jābūt klasē, galda sakārtošana darbam

8:40 - Jābūt garderobēs

8:00 - Celšanās



DIENAS PLĀNS

Vairāk materiālu: www.uzvediba.lv

DIENAS PLĀNA PIKTOGRAMMAS



PAĒST



NOMAZGĀT
ROKAS UN SEJU



IZTĪRĪT ZOBUS



SAĢĒRBIES



SAPLĀNOT DIENU



PASTAIGĀTIES



SAĶEMMĒTIES



SAKĀRTOT
ROTĀLIETAS



UZKOPT ISTABU



ZĪMĒT DUSMAS



ATPŪSTIES



SPĒLĒTIES



SAKLĀT GULTU



NOMAZGĀTIES



SPORTOT



LASĪT

Vairāk materiālu: www.uzvediba.lv



KAS IR
VISSVARĪGĀKAIS
ŠODIEN?

Nepārgruziet bērnus
ar aktivitātēm



Apbalvojumi par iekļaušanos laikā



- Runājiet par gadalaikiem – vērojot gadalaikus, vērojot nedēļas dienas, bērni sāk aptvert, ka visam ir sava kārtība, savs ritms, un paredzamība dod drošības sajūtu.
- Kārtojiet ģimenes kalendāru pēc gadalaikiem.
- Parādi pazīmes gadā, kas rāda, ka laiki mainās.

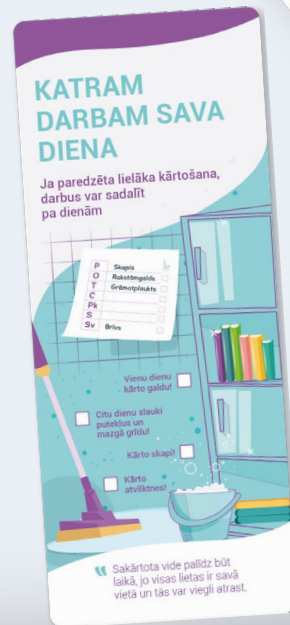


Stādiet pupas,
audzējiet puķes,
lieciet sīpolus, lieciet
plaucēties koku zarus



Kā ietaupīt laiku?

- Katrai lietai sava vieta;
- Kārtība nāk pirms laika vadības.



Māciet lielu, sarežģītu darbu sadalīt mazākās aktivitātēs

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



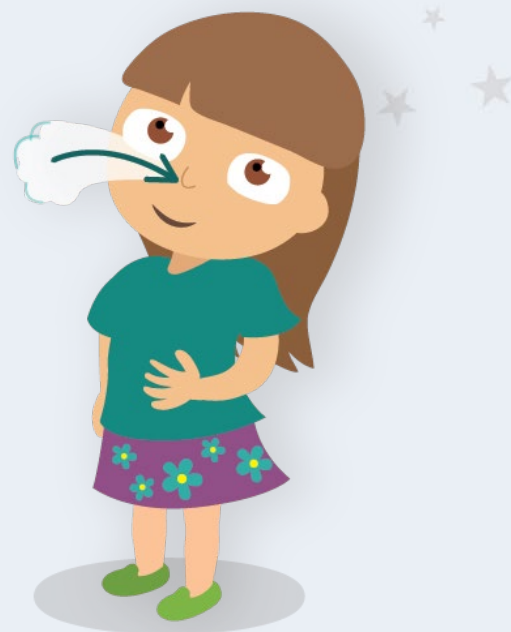
Māciet paņemt pauzes

Elpošanas vingrinājumi



Elpošanas vingrinājumi

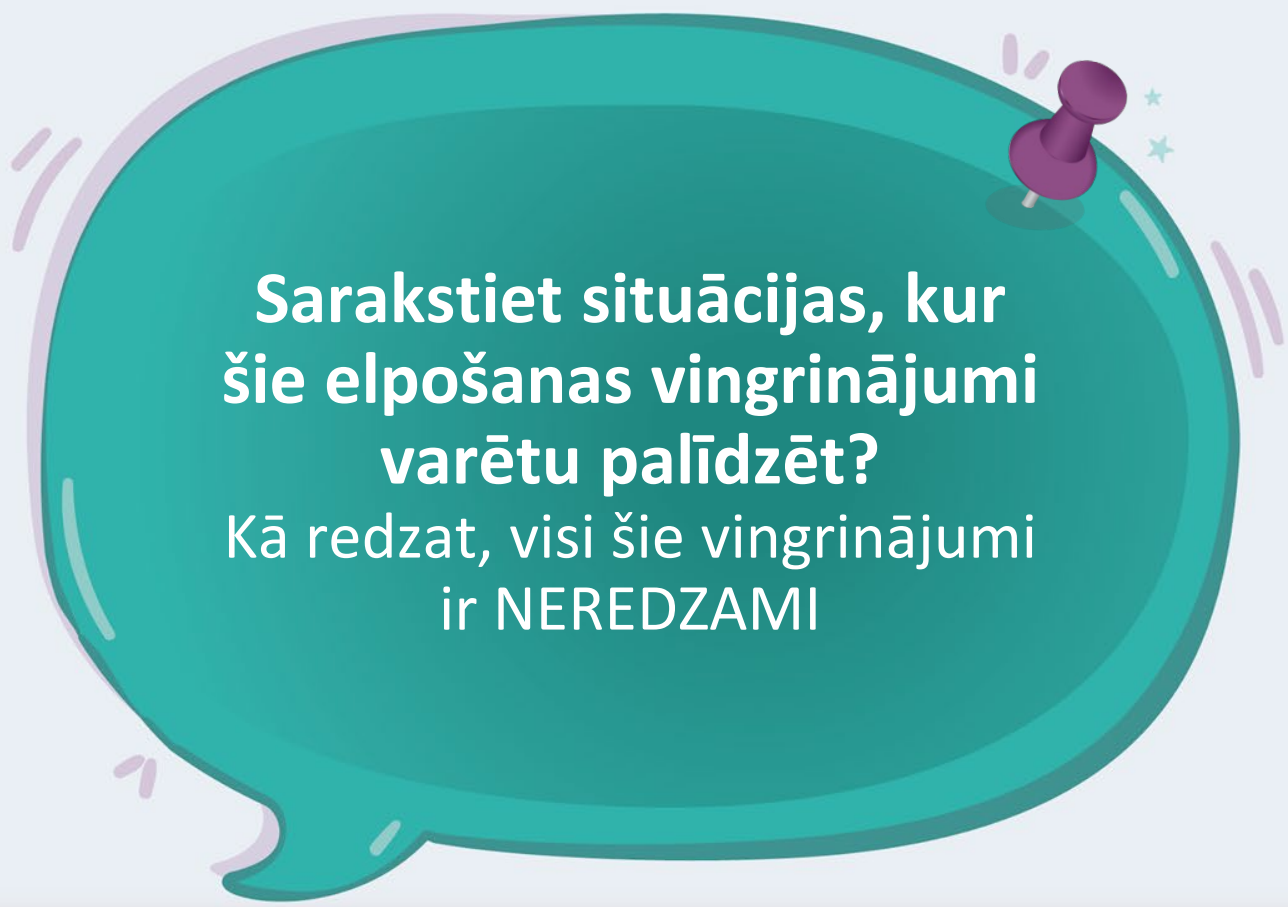
- Pūķa elpa;
- Ieelpo caur degunu, izelpo caur muti;
- Gulēšana uz grīdas, elpošana, rokas turot uz punča;
- Burbuļu pūšana;
- Vēro savu elpu;
- Burbuļelpošana;
- Elpo un skaiti;
- Izelpo iespējami lēnu;
- Kokteiļsalmiņa elpošana;
- Paceļam rokas un nolaižam uz ieelpu un izelpu;
- Elpošana ar vēderu.



Elpošanas vingrinājumi lielākiem



- Sēdi, turi roku uz vēdera, piepūt vēderu pilnu ar gaisu un nedaudz uzspied. Izelpojot pacel roku no vēdera;
- Ieelpo caur degunu, izelpo caur muti;
- Pūķa elpa;
- Elpo, skaitot līdz četri, aizmuri elpu, skaitot līdz četri, izelpo, skaitot līdz četri;
- Ieelpo, skaitot līdz 4 un izelpo, skaitot līdz 8 (vismaz 1 minūte);
- Neatbilde pirms nav ievilkta dziļa elpa (agresīva cilvēka klatbūtnē tas jādara uzmanīgi);
- Elpo un iedomājies, kā skābeklis aiziet no deguna, uz plaušām, uz vēderu, uz pirkstu galiem;
- Skaiti elpas vilcienu (ieelpa un izelpa ir viens). Ja sajūk, sāc skaitīt no jauna;
- Uzliec abas rokas uz sirds un ievelc trīs dziļas elpas.



**Sarakstiet situācijas, kur
šie elpošanas vingrinājumi
varētu palīdzēt?**

Kā redzat, visi šie vingrinājumi
ir NEREDZAMI



Esat elastīgi, bet
māciet konsekvences

Garlaicība, nekā
nedarīšana – ļoti
svarīga mentālajai
veselībai





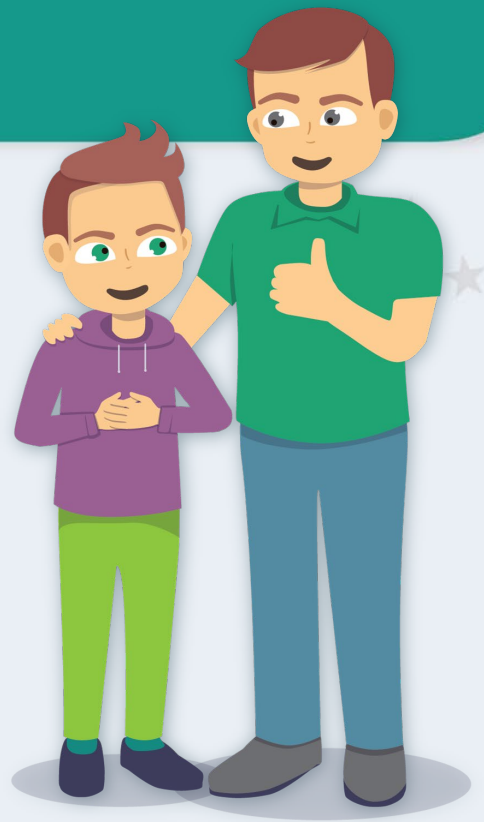
leplānojiēt nekā
nedarīšanas laiku



Dodiet iespējas
bērnam piedzīvot
plašas emocijas un
piedzīvojiet tās kopā

Kā piedzīvot ko lielu?

- Smeijieties 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





Pagariniet savu
dienu

Kā padarīt dienu garāku?

- Ēdiet jaunu ēdienu
- Klausieties nedzirdētus mūzikas žanrus
- Spēlējiet jaunas spēles
- Apmeklējiet neredzētas vietas
- Izmēģiniet jaunus dejas soļus vai vingrinājumus
- Ejiet atpakaļgaitā, rakstiet ar kreiso roku vai kāju

**Jebkas jauns tiks jūsu smadzenēm citādāk apstrādāt
vidi un uztvert laiku**



Labi pavadīts laiks
definē tavu
dzīves jēgu



Avoti

- Brooks, Yvonne. Time Management for Kids: 30-Day Planner . Unknown. Kindle Edition.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- John Boyd and Philip Zimbardo. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. Atria Books. Kindle Edition. 1999
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Rovelli, Carlo. The Order of Time. Penguin Publishing Group. Kindle Edition. 2018
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)