

uzvediba.lv

VEBINĀRS

DRAUDZĪBA UN NAIDS BĒRNU VIDŪ

2. jūnijā



Katru dienu vieni un
tie paši konflikti?

Auditējiet vidi!



Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

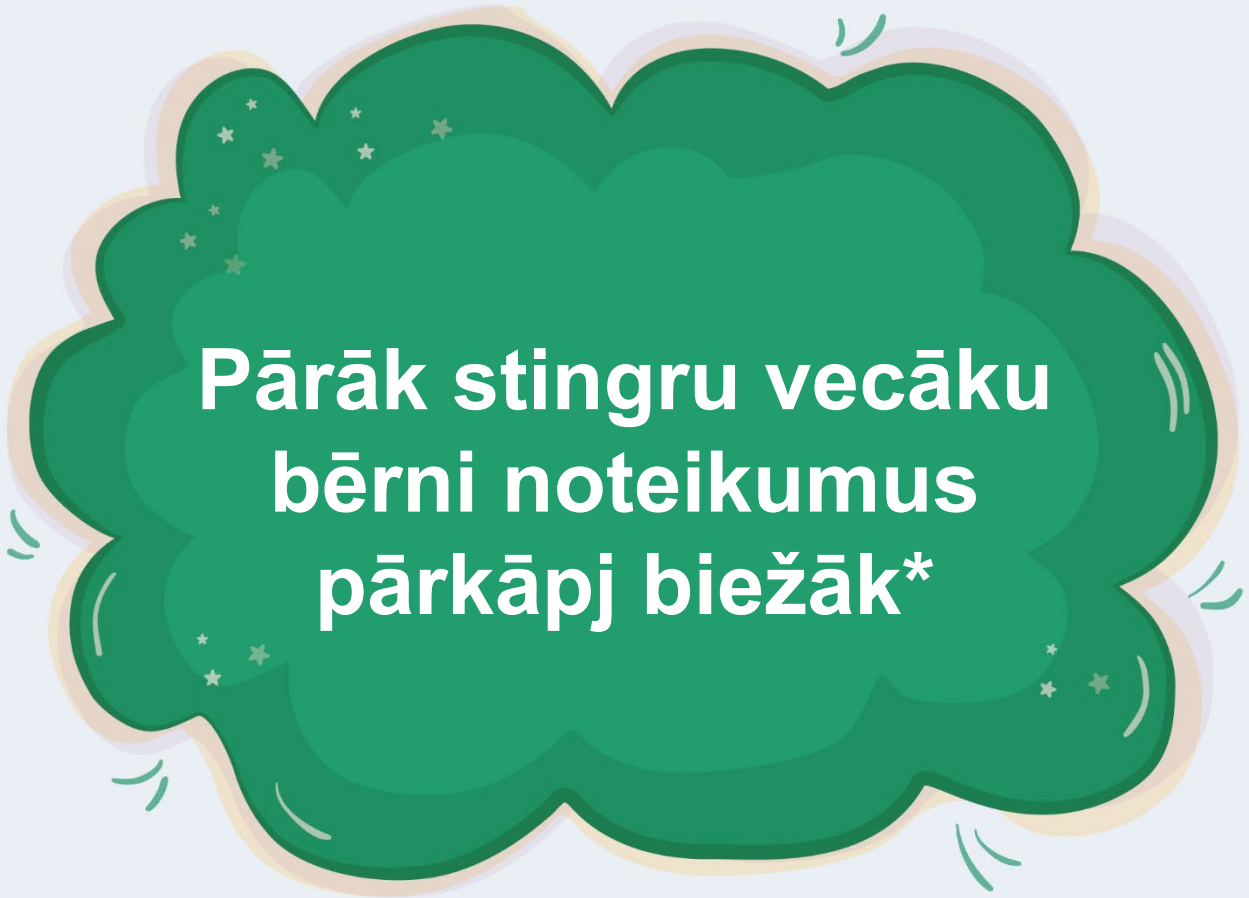
Kādās situācijās?





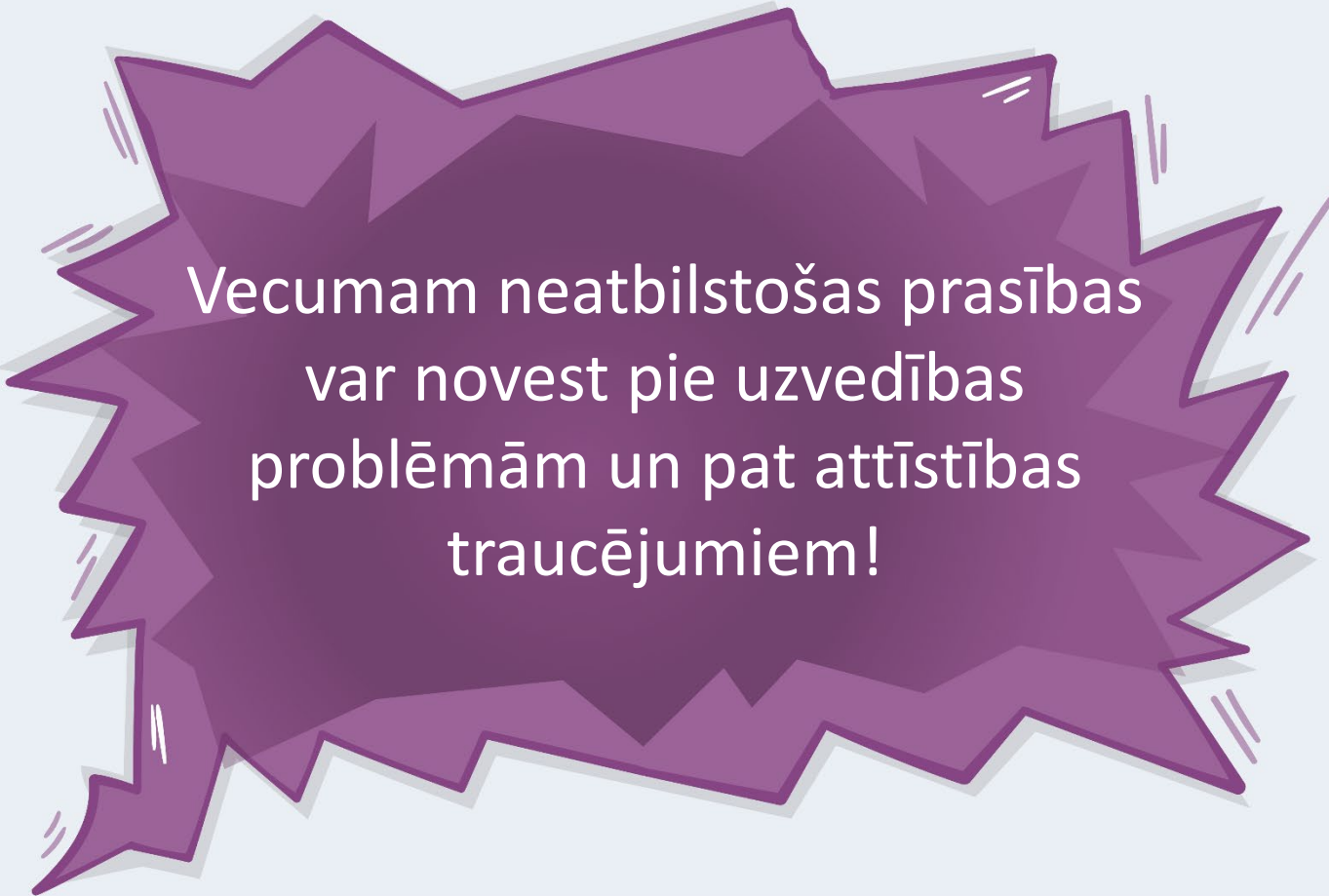
**Vecāku favorītisms
liks bērniem ienīst
vienam otru visu dzīvi**

*University of New Hampshire



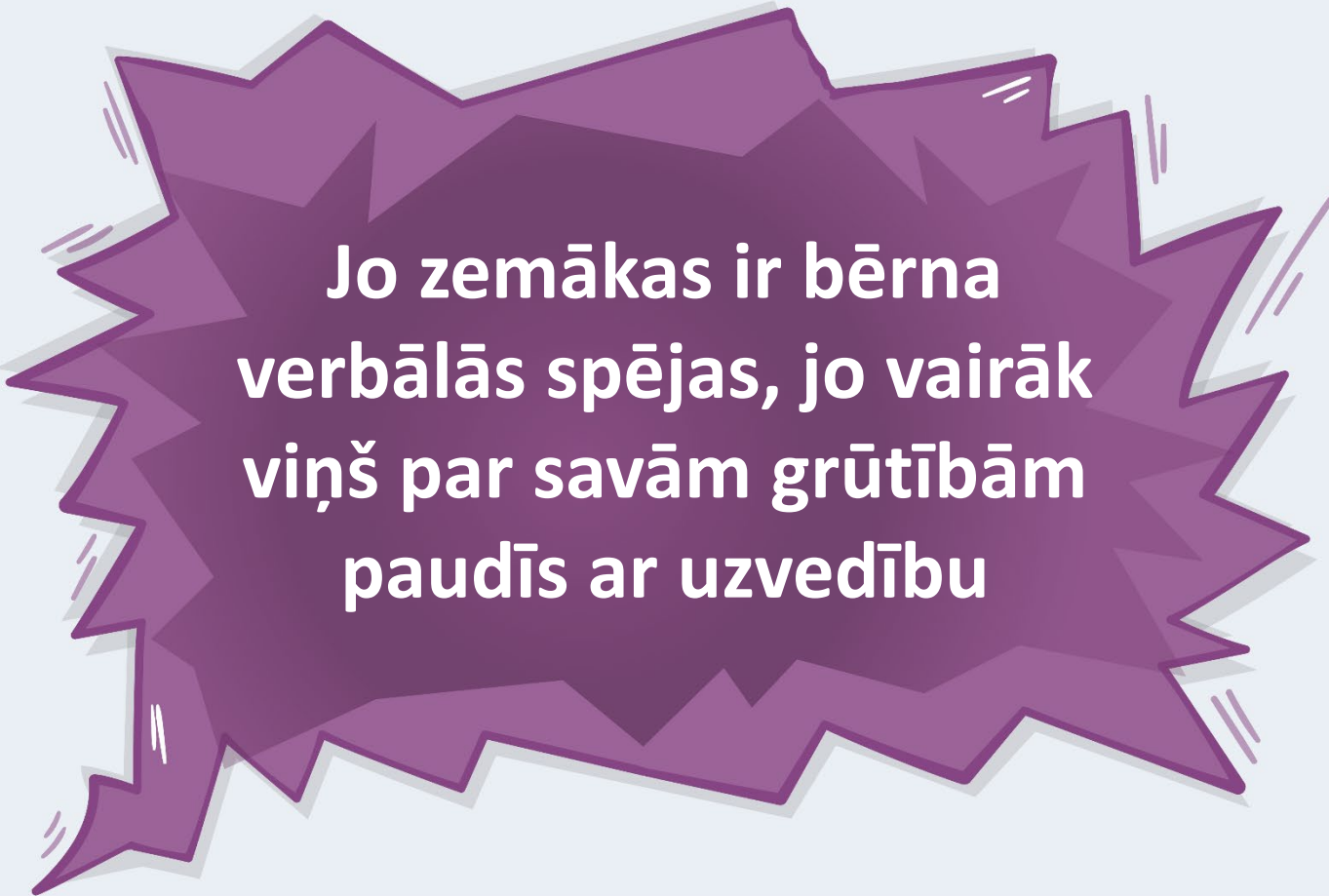
**Pārāk stingru vecāku
bērnī noteikumus
pārkāpj biežāk***

*University of New Hampshire



Vecumam neatbilstošas prasības
var novest pie uzvedības
problēmām un pat attīstības
traucējumiem!





**Jo zemākas ir bērna
verbālās spējas, jo vairāk
viņš par savām grūtībām
paudīs ar uzvedību**



Šo bērnu vārdu krājumā nav šādu frāžu

- Atvaino, nedzirdēju
- Man nepieciešama pauze
- Es nesaprotu
- Es pašlaik nevaru runāt
- Kaut kas ir noticis
- Es esmu noguris
- Man jāpadomā



Bet viņiem var būt

- Ej...
- Aizveries..
- Es tevi ienīstu...
- Stulbeņi!!!
- Nē



Prasme nosaukt problēmas
vārdā un nosaukt savas
sajūtas ir svarīgākais solis
risināšanas procesā





Kas īsti jākontrolē bērniem?

Kas īsti jākontrolē bērniem?

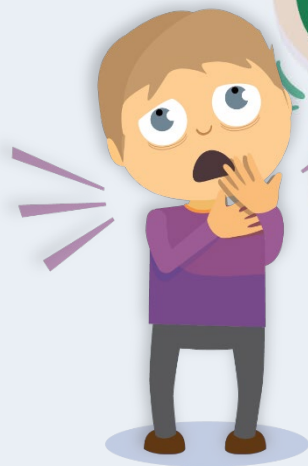
- **Negatīvās emocijas** – kā paust savas dusmas, nesitot citiem un nekliedzot uz citiem
- **Pozitīvās emocijas** – kā izrādīt savu prieku, neapskaujot svešiniekus un neizjaucot citiem spēles
- **Darbības** – kā iegūt mantu, neizmantojot nevēlamus paņēmienus - neizraujot to no rokām utt.
- **Impulsus** – apstāties un padomāt pirms runāšanas vai darīšanas
- **Uzmanību** – kā koncentrēties aktivitātēs un mācīties nenovērsties ārēju kairinājumu mirkļos

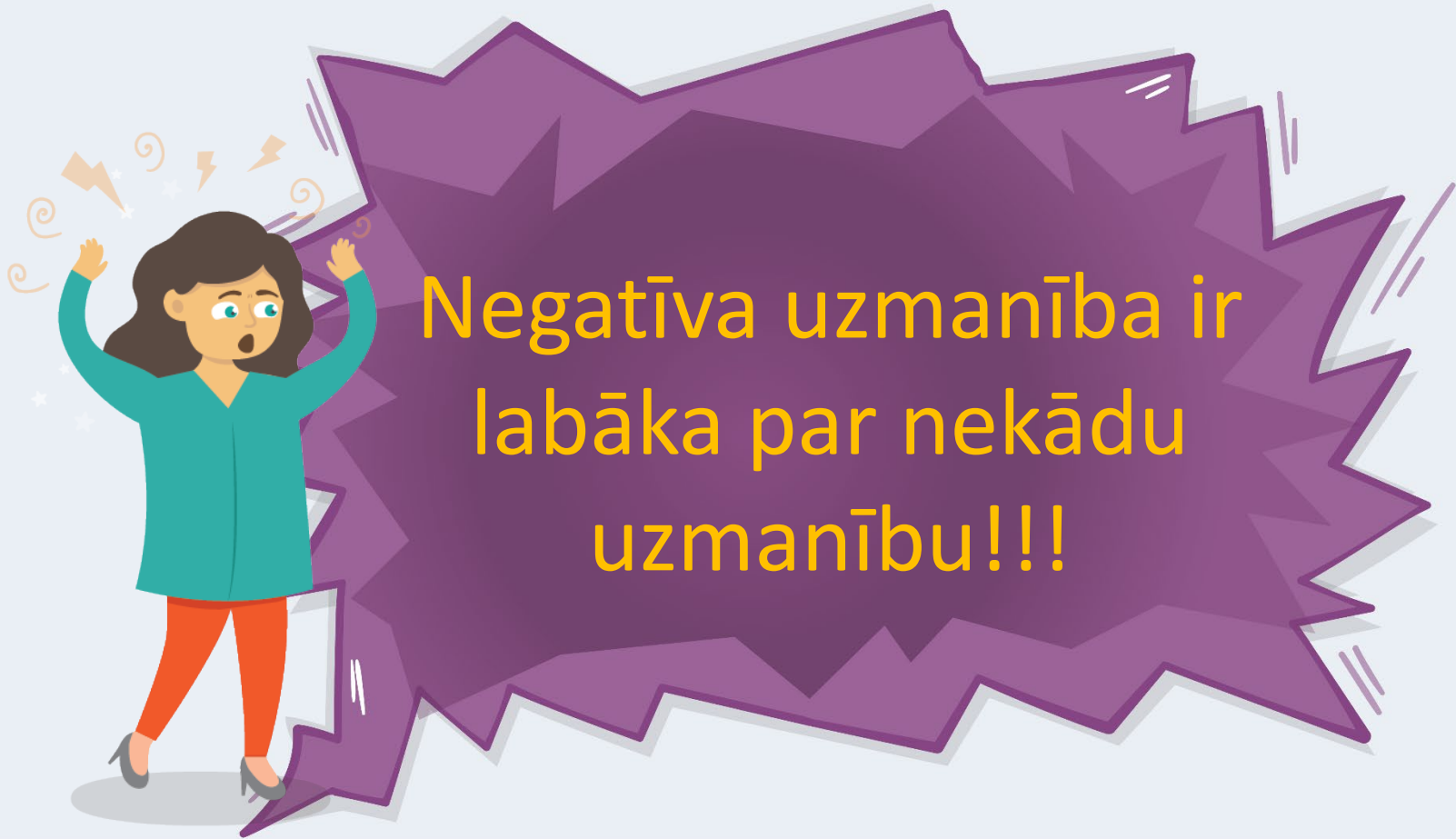
Kādas prasmes nepieciešamas, lai bērni mācētu sadarboties?

- **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**

Uzvedības mērķi

- Lai kaut ko iegūtu,
- No kaut kā izvairītos,
- Sensorā stimulācija







**Lielākās grūtību
grupas un ko darīt?**



Bērns nevar
ciest jaunāko
brāli vai māsu



- Pusaudzei tūliņ būs 15 gadi, mazajai mātai tūliņ būs 1 gads. Lielā par mazo interesējas un paspēlējas tikai, ja vecāki palūdz uz mirkli ar mazo pabūt (piemēram, lai gatavotu vakariņas visai ģimenei) vai atsevišķos mīluma uzplūdus. Citā laikā labprātāk savā istabā lasa grāmatas, klausās mūziku vai "sēž telefonā".
- Saprotu pusaudža vēlmi pēc laika sev (ikdienu noslogota ar skolu un mūzikas skolu), saprotu, ka vēl viens bērns ģimenē ir vecāku, nevis pusaudža izvēle, bet tomēr.. kā veicināt tuvākas māsu attiecības, lai viņas viena otrai tālākajā dzīvē būtu?

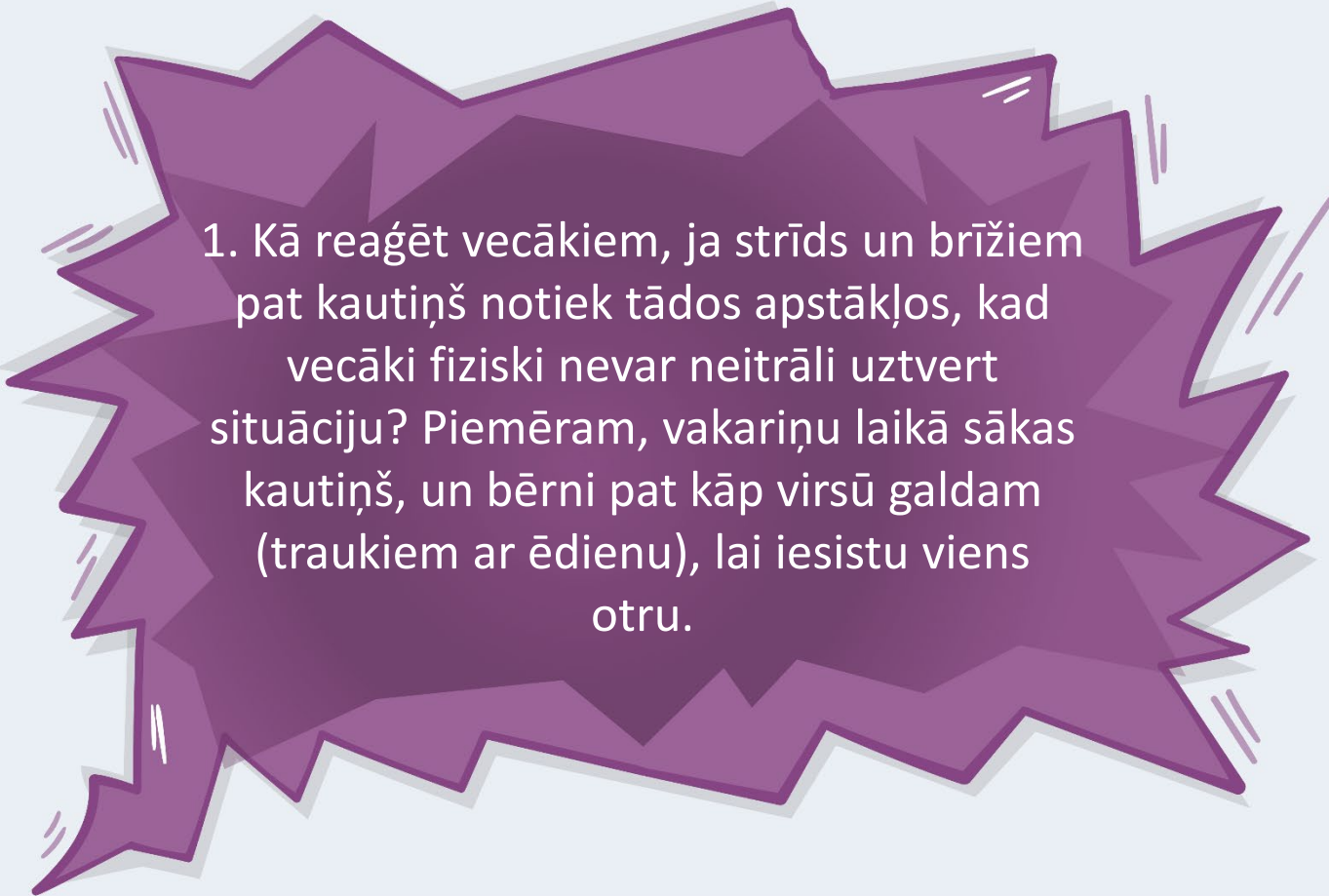
Bērna ienākšana ģimenē

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





Bērns tīšuprāt
kaitina
māsas/brāļus



1. Kā reaģēt vecākiem, ja strīds un brīžiem pat kautiņš notiek tādos apstākļos, kad vecāki fiziski nevar neitrāli uztvert situāciju? Piemēram, vakariņu laikā sākas kautiņš, un bērni pat kāp virsū galdam (traukiem ar ēdienu), lai iesistu viens otru.

Kaitināšana

- Vai bērns spēj sevi izklaidēt viens pats?
- Vai viņš māc veidot veselīgas idejas rotaļām ar citiem bērniem
- Vai viņš spēj noturēt uzmanību?





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 RAKSTĀMPIEDERUMIEM
- ☐ 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
- ☐ NOSHAUDIES
- ☐ 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
- ☐ UZSPĒĻĒ "SARUNU APLI" KOPĀ AR ĢIMENI

PRIORITĀTES

ŠODIENAS DARBI UN UZDEVUMI

JĀ PIETIEK LAIKS...

JĀSAZVANA

JĀUZRAKSTA

PIEZĪMES

ATRODI LAIKU

- ☐ MALTĪTEI
- ☐ PASTAIGAI
- ☐ ELPOŠANAI
- ☐ DRAUDZĪBAI
- ☐ KLUSUMAM

NĀKOTNEI

uzvediba.lv

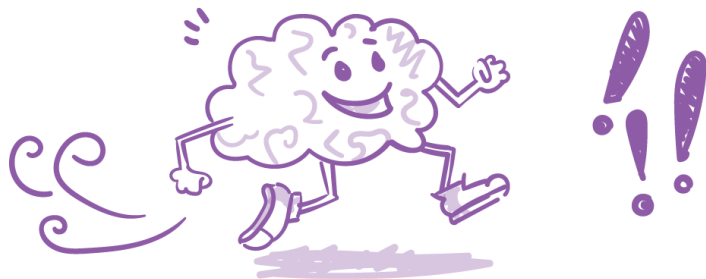
BINGO

VESELĪGĀKAI DARBA DIENAI NO MĀJĀM

 SAGATAVO SEV TEJU	 UZRAKSTI TRĪS ŠIS DIENAS PRIORITĀTES	 VECĒ 10 PIETUPTIENUS	 NOMAZGĀ ROKAS	 NOSŪTI UZMUNDRĪNĀJUMU MĪĻAM CILVĒKAM
 SAKĀRTO VTENU PLAUKTU	 APĒD VESELĪGU NAŠKI. VESELĪGU!	 ATTURIES NO VIENA KAITĪGĀ PARADUMA	 IEEJ DUŠĀ	 NOSLAUKI PUTEKĻUS VIENAI VIRSMAI
 PASAKI "NĒ" KĀDAM BEZJEDZĪGĀM DARBĀM	 PABEIDZ SEN IESĀKTU DARBU	 UZSPĒLĒ "PASAKI SEV, PASAKI CITĒM"	 IZEJ GARĀKĀ PASTAIGĀ	 UZKOD AUGLI VAI DĀRZENI
 MINŪTI SĒDI PILNĪGĀ KLUSUMĀ	 IZDARI KĀDU ATLIKTU DARBU	 VINGRO TRĪS MINŪTES	 UZRAKSTI KĀDAM PATEICĪBAS VĒSTULI	 ATĒJ GULĒT SAPRĀTĪGĀ LAIKĀ
 UZZVANI SEN NEDZIRDĒTAM CILVĒKAM	 SAKLĀJ GULTU	 UZRAKSTI VIENU POZITĪVU APĢALVOJUMU SEV	 PĀĒD VESELĪGI VISMĀZ VIENU ĒDĒNREIŽI	 SAPĻĀNO NĀKAMO DIENU

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

AKTĪVĀ PAUZE



AKTĪVĀ PAUZE

uzvediba.lv

IZVĒDINI TELPU

UZLIEC TAIMERI

PIECELIES KĀJĀS UN IZSTAIPIES

UZTAISI 10 PIETUPIENUS

PADZERIES ŪDENI

UZSPĒLĒ BALONU TENISU

SAGATAVO SEV TĒJU

10 REIZES LĒNĀM IEELPO CAUR DEGUNU, IZELPO CAUT MUTI

NODEJO VIENU DEJU PIE SAVAS IEMĪLOTĀS MŪZIKAS

IZSŪC VAI IZSLAUKI ISTABU

UZLOKI TRĪS DAŽĀDAS PAPĪRA LIDMAŠĪNAS. KURĀ AIZLIDOJA TĀLĀK?

MĒTĀ BALONU, NEIZMANTOJOT ROKAS

SARAKSTI, KO DARĪSI PĒC MĀCĪŠANĀS

APĻO ROKAS KĀ ZĪMĒJOT DIVAS SAULES

SKRIEN UZ PIRKSTGALIEM

LEC UZ VIENAS KĀJAS

CIK ILGI TU VARI NOSTĀVĒT UZ VIENAS KĀJAS AR PACELTĀM ROKĀM?

LEC AR LECAMAUKLU

APĻO AR VINGROŠANAS RIŅĶI

NOMAZGĀ TRAUKUS

SAKĀRTO VIENU PLAUKTU

CIK ILGI TU SPĒJ NOSTĀVĒT UZ VIENAS KĀJAS?

NOGULIES UZ GRĪDAS UN KLAUSIES SAVĀ ELPĀ

SAKĀRTO VIENU PLAUKTU

SKRIEN UZ VIETAS IESPĒJAMI ĀTRI

PĀRVIETOJIES PA MĀJU KĀ ROBOTŠ

CIK ILGI TU VARI NOTURĒTIES PLANKINĀ?

PIESKARIES SAVIEM KĀJU PIRKSTGALIEM

PIETUPIES UN PALECIES! CIK REIZES TAS IZDODEVĀS?

VAI TU SPĒJ 5 MINŪTES NEDARĪT PILNĪGI NEKO?

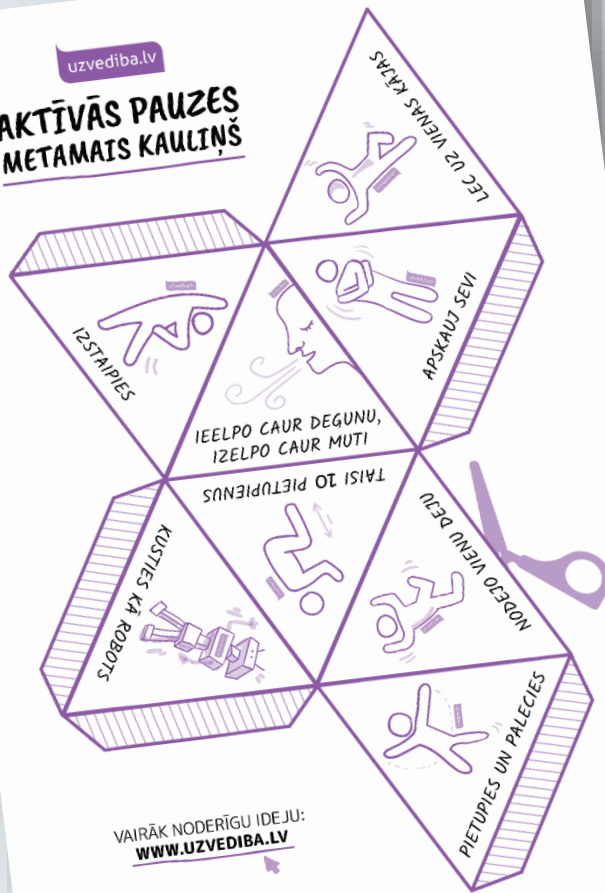
APSKAUJ SEVI 10 SEKUNDES

VAI MĀKI UZTAISĪT ŠPAGATU?

EJ PIECDESMIT SOĻUS ATPAKAĻGAITĀ

UZSPĒLĒ "KĀRTOŠANAS SPĒLI"

AKTĪVĀS PAUZES METAMĀIS KAULIŅŠ



VAIRĀK NODERĪGU IDEJU:
WWW.UZVEDIBA.LV

PUSAUDŽIEM

uzvediba.lv

VEICINI SAVU PATSTĀVĪBU



PUSAUDŽIEM

VEICINI SAVU PATSTĀVĪBU

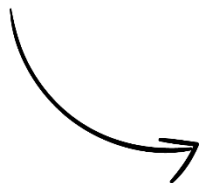
uzvediba.lv



- ☐ 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 MĪĻĀKAJAM 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"



FORŠAS LIETAS, KO DARĪT ĀRPUS EKRĀNA?!



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 BŪVNIECĪBAI
- ☐ IZPILDI MĀJASDARBUS
- ☐ IZVEIDO STĀSTU NO GRĀMATU NOSAUKUMIEM
- ☐ IZKRĀŠO 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
- ☐ VANNĒJIES
- ☐ IZBRAUC AR RITENI
- ☐ SPĒLĒ ĒNU TEĀTRI
- ☐ GLEZNO AR ŪDENSKRĀSĀM
- ☐ IZDOMĀ UZVARAS DEJU
- ☐ PAGATAVO VAKARIŅAS
- ☐ NOSNAUDIES
- ☐ SAKĀRTO DRĒBJU SKĀPI
- ☐ UZSTĀDI NĀKOTNES MĒRĶUS
- ☐ IZSLAUKI GRĪDU
- ☐ UZZĪMĒ KOMIKSU KURĀ TEV IR SUPERSPĒJAS
- ☐ AIZEJ UZ BIBLIOTĒKU
- ☐ UZSPĒLĒ KĀDU UZVEDIBA.LV SPĒLI

PĒ JŪRAS

uzvediba.lv

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

PĒ JŪRAS

uzvediba.lv

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

- ☐ PAŅEM LĪDZI SILTU TĒJU
- ☐ PĒC KĀ IZSKATĀS MĀKONIS?
- ☐ IZDOMĀ DZIESMU PAR JŪRU
- ☐ MET AKMETIŅUS "VARDĪTES"
- ☐ SKRIEN GAR JŪRAS MALU
- ☐ ZĪMĒ SMILTĪS AR KĀJĀM
- ☐ IZVEIDO KOLĀŽU NO DABAS MATERIĀLIEM
- ☐ IZKUSTINI VISU ĶERMENI
- ☐ SKRIEN AR TAISNĀM KĀJĀM
- ☐ SPĒLĒ BADMINTONU
- ☐ VĒRO PUTNU LIDOJUMU
- ☐ IZVEIDO TORNI NO AKMEŅIEM
- ☐ UZBŪVĒ SMILŠU PILI
- ☐ SASKAITI DAŽĀDUS PUTNUS
- ☐ ATRODI 6 VEIDU GLIEMEŽVĀCIŅUS

- ☐ ROŅU MAZUĻUS APEJ AR LĪKUMU!
- ☐ KO PAŅĒMI, TO AIZNES MĀJĀS - NEATSTĀJ AIZ SEVIS ATKRITUMUS

- ☐ SALASI DAŽĀDAS KRĀSAS AKMENTIŅUS
- ☐ SPĒLĒ "DESAS" SMILTĪS
- ☐ SALIEC AKMENTIŅUS FIGŪRĀS
- ☐ PALECIEN UN SASIT PLAUKSTAS 10 REIZES
- ☐ IZDOMĀ STĀSTU PAR ATRASTO PRIEKŠMETU
- ☐ UZCEP SMILŠU "KŪKAS"
- ☐ SPĒLĒ "AUGSTĀK PAR ZEMI"
- ☐ ATRODI AKMENTIŅUS APGLEZNOŠANAI
- ☐ BALANSĒ UZ VIENAS KĀJAS
- ☐ SPĒLĒ SPĒLI "MĀCĪTIES. DRAUDZĒTIES. SPĒLĒTIES"

MEŽĀ

uzvediba.lv

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?



MEŽĀ

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

uzvediba.lv



☐ IEKLAUSIES MEŽA SKANĀS -
KO TU DZIRDI?

☐ ELPO DZIĻI

☐ MĒGINI ATŠKIRT
DAŽĀDAS SMARŽAS MEŽĀ

☐ PAŅEM ZARIŅU
PLAUCĒŠANAI

☐ PASAKI, KAS TEV
VISLABĀK PATĪK MEŽĀ

☐ VAI TU ATŠKIR DEBESPUSES
PĒC SŪNĀM UZ
KOKA STUMBRA?

☐ ATRODI DAŽĀDAS
KRĀSAS MEŽĀ

☐ IZDOMĀ 3 SPĒLES
AR ČIEKURIEM

☐ IEKLAUSIES KLUSUMĀ

☐ ATRODI SKUDRUPŪZNI

☐ NOTURI LĪDZSVARU
UZ NOKRITUŠĀ
KOKA STUMBRA

☐ SAJŪTI MIERU VISAPKĀRT

☐ IZDOMĀ MEŽA DZIESMU

☐ KO PAŅĒMI, TO AIZNES
MĀJĀS - NEATSTĀJ
AIZ SEVIS ATKRITUMUS

☐ KĀDUS KOKUS ATPAZĪSTI?

☐ ATDARINI ZVĒRU BALSIS

☐ ATRODI BURVJU ZIZLI

☐ SKRIEN AR AUGSTU
PACELTIEM CEĻIEM

☐ RADI MŪZIKU NO MEŽĀ
ATRODAMAJĀM LIETĀM

☐ RIPINI ČIEKURU
PA SLĪPU KOKU

☐ UZCEL VIGVAMU
NO ZARIEM

☐ ATRODI CELMU UN
IZSKAITI, CIK TAM GADU

☐ MET ČIEKURUS GAISĀ
UN MĒGINI NOĶERT

☐ ATRODI 3 DAŽĀDU
VEIDU SŪNAS

☐ UZZĪMĒ MEŽU

☐ SPĒLĒ SPĒLI "MĀCĪTIES.
DRAUDZĒTIES. SPĒLĒTIES"



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

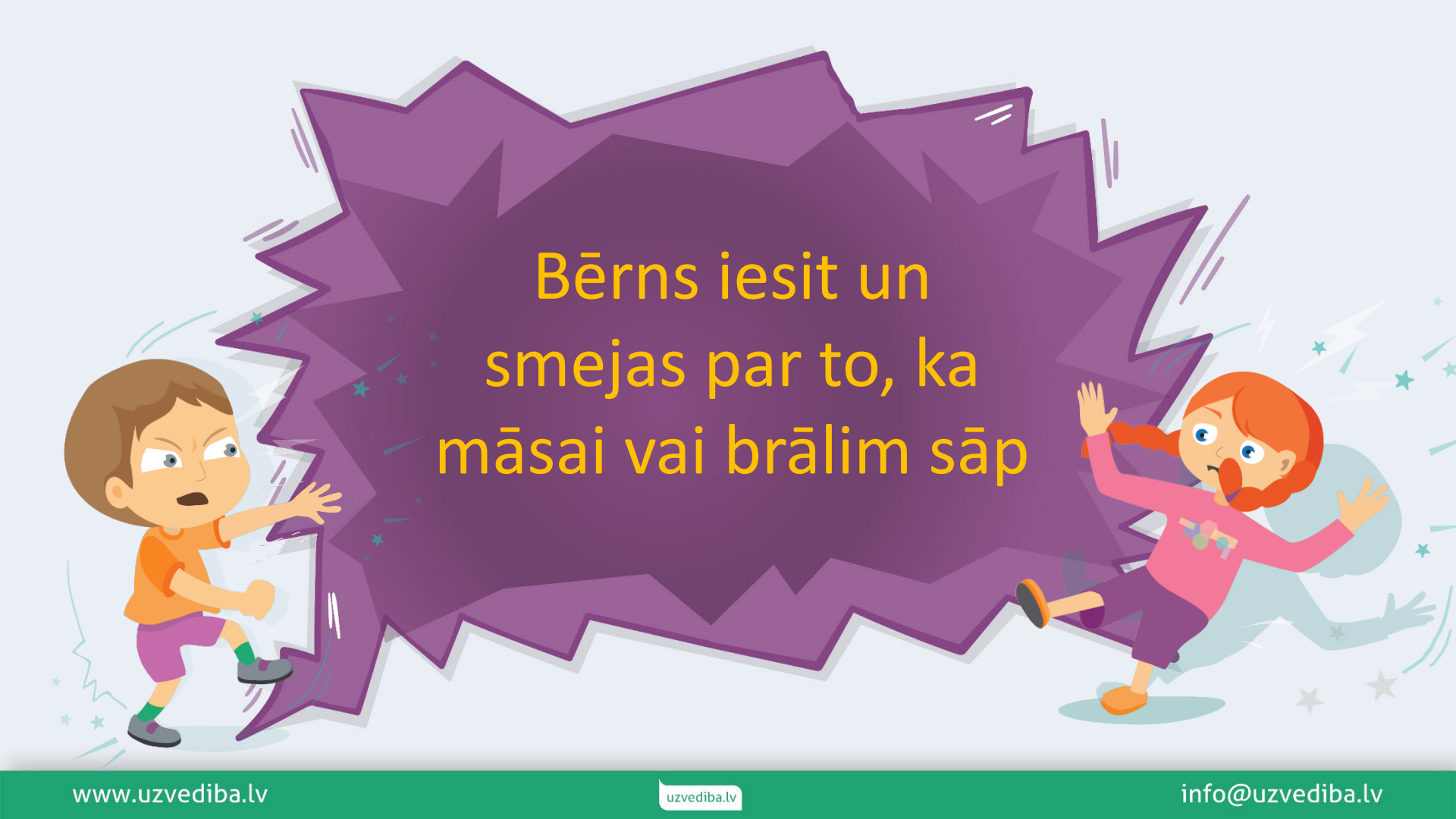
KAS TEVI ĢIMENĒ...

MOTIVĒ?

- ✓ POZITĪVAS ATTIECĪBAS
- ✓ NOVĒRTĒJUMS
- ✓ VĒRĀ ŅEMTAS VAJADZĪBAS
- ✓ ATKLĀTAS, GODĪGAS ATTIECĪBAS
- ✓ DROŠĪBA
- ✓ KOPIĢAS VĒRTĪBAS
- ✓ PIEDERĪBA
- ✓ MĪLESTĪBA
- ✓ PIENĒMŠANA
- ✓ KOPĪGI MĒRKĻI
 - CEĻŠ
 - VIRZIENS
- ✓ UZTICĒŠANĀS
- ✓ ATBALSTS

DEMOTIVĒ?

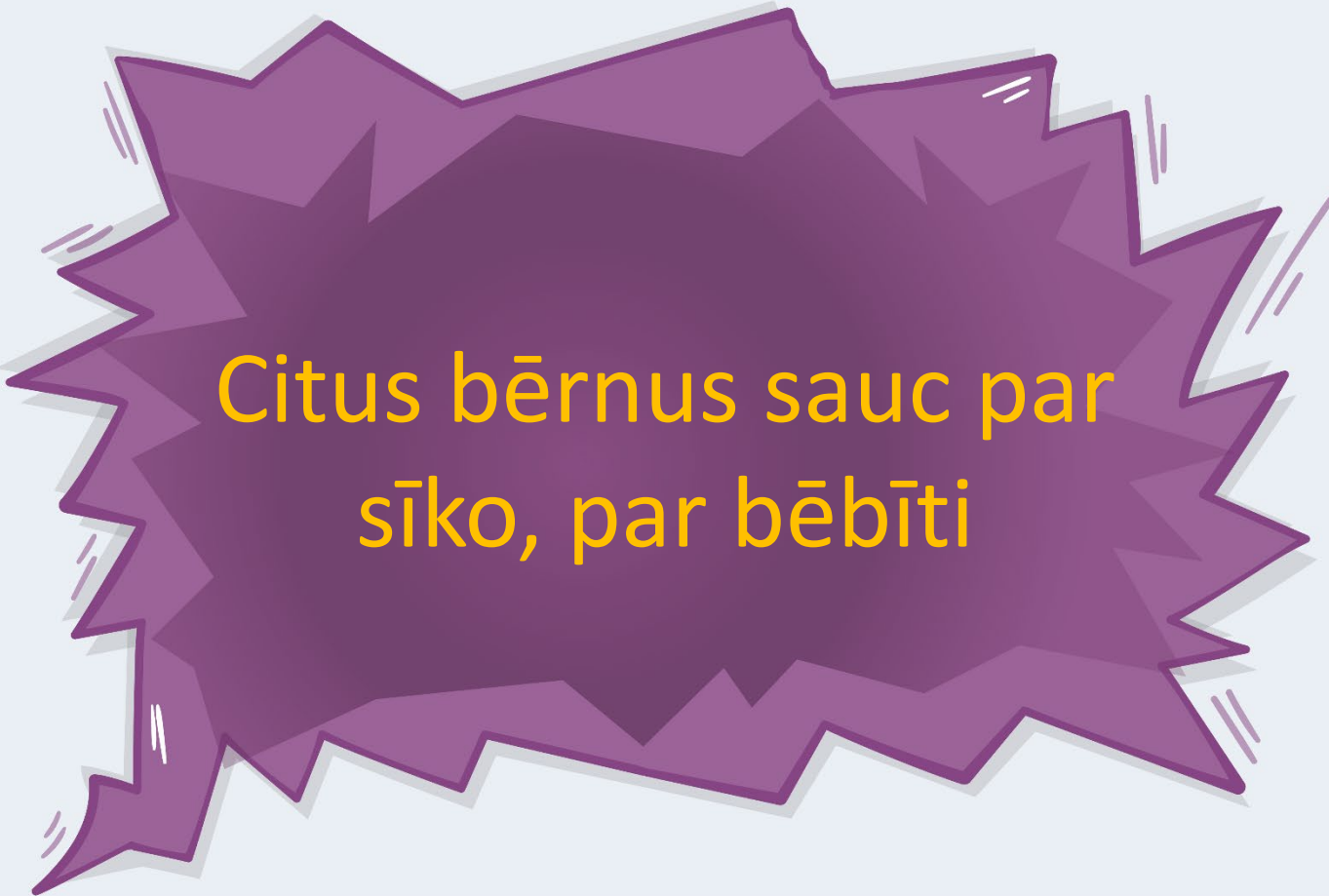
- ✗ VIENĀLDZĪBA
- ✗ NOSODĪJUMS
- ✗ KRITIKA
- ✗ IGNOREŠANA
- ✗ KLAUSĀS, BET NEDZIRD
- ✗ NEIECIETĪBA
- ✗ NEUZTICĒŠANĀS
- ✗ NESAKRĪT VĒRTĪBAS - INTERESES
- ✗ EGOCENTRISKUMS
- ✗ NEELASTĪBA UZSKATOS
- ✗ NEKONSEKVENCE
- ✗ PERSONĪBAS NONIECINĀŠANA
- ✗ VARDARBĪBA - FIZISKA - EMOCIONĀLĀ
- ✗ MELOŠANA
- ✗ KRĀPŠANA
- ✗ GREIZSIRDĪBA
- ✗ MĒRĶU NEESAMĪBA
- ✗ EMPĀTIJAS TRŪKUMS

An illustration featuring two children running towards a large, jagged purple starburst shape in the center. On the left, a boy with brown hair, wearing an orange shirt and purple shorts, is running with a determined expression. On the right, a girl with red hair in pigtails, wearing a pink shirt and purple pants, is running with a surprised expression. The background is light blue with small white stars and motion lines. The text is written in yellow inside the purple starburst.

Bērns iesit un
smejas par to, ka
māsai vai brālim sāj

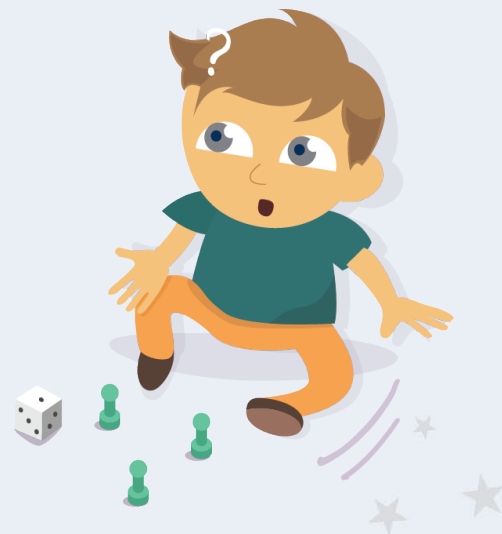
- Kontrolējiet digitālo saturu – Toms un Džerijs arī var radīt nepareizu priekšstatu par vardarbību
- Nodrošiniet vidi, kur bērni var tikt vaļā no fiziskas spriedzes
- Māciet bērniem pamanīt, kurā vietā viņiem ķermenī veidojas spriedze



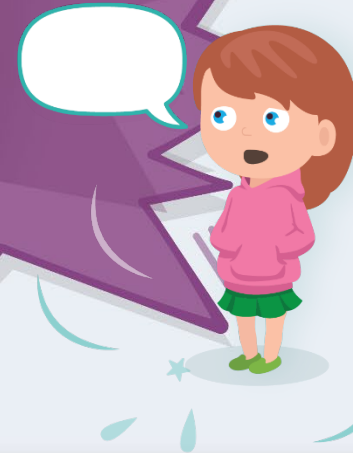


Citūs bērņus sauc par
sīko, par bēbīti

- Uzvedības funkciju audits!
- Trenējam empātiju, spēlējot lomu spēles
- Vērojam sevi, vai neesam pārāk vērsti viena bērna virzienā

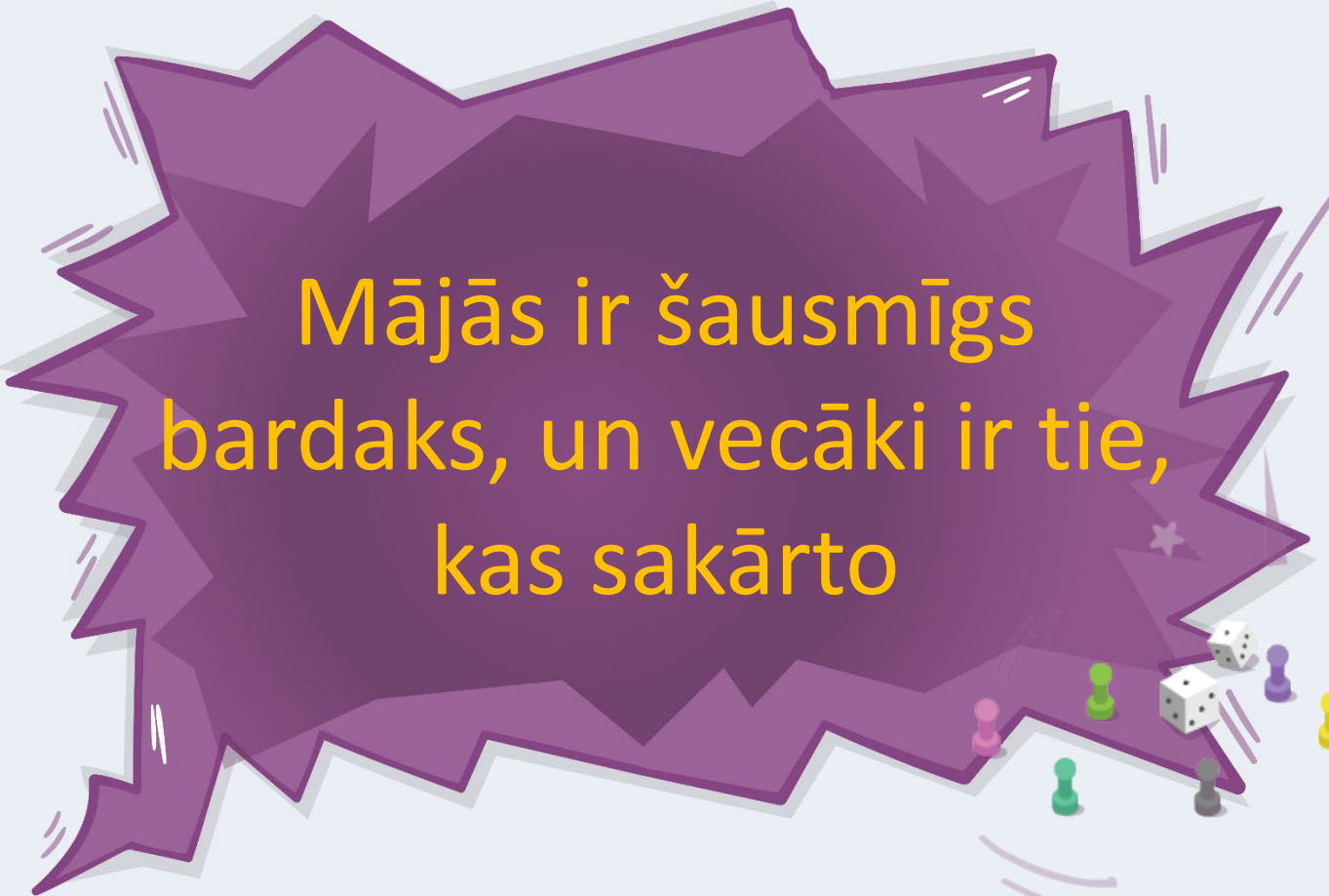


Sūdzēšanās, stučīšana apmelošana



- Vai jūs uzklausāt abas puses strīdā?
- Vai jūs ļaujat strīdam attīstīties līdz galam?
- Vai pārrunājiet, par ko bija strīds un kā nepieļaut šādu situāciju atkārtošanos?





Mājās ir šausmīgs
bardaks, un vecāki ir tie,
kas sakārto



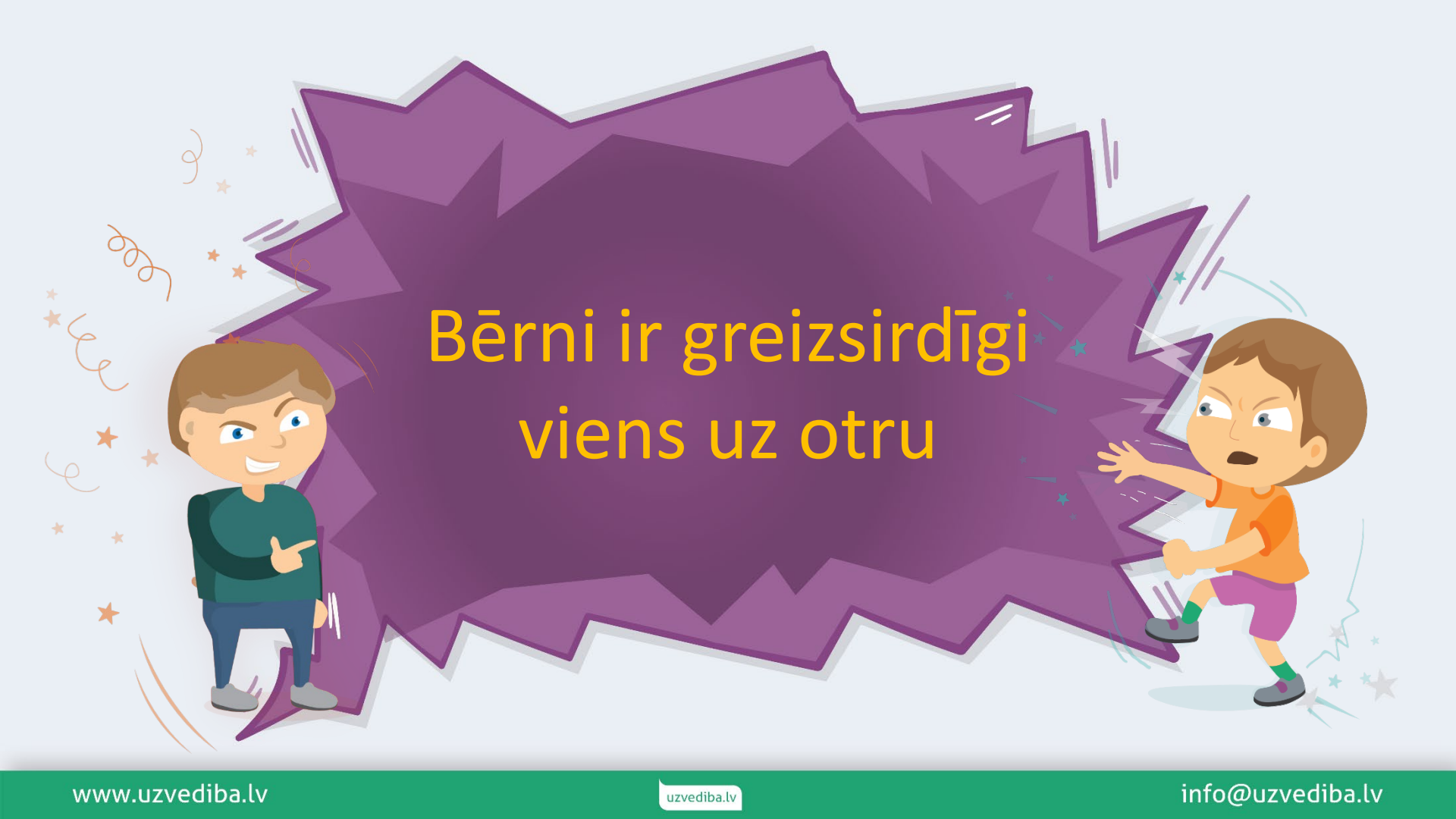
- Vai bērniem ir idejas, kādi ir kārtošanas algoritmi?
- Vai mājās ir precīzi noteikumi?
- Vai mājās ir atrunātas konsekvences par vienošanās nepildīšanu?
- Vai bērns ir atbilstošā vecumā?



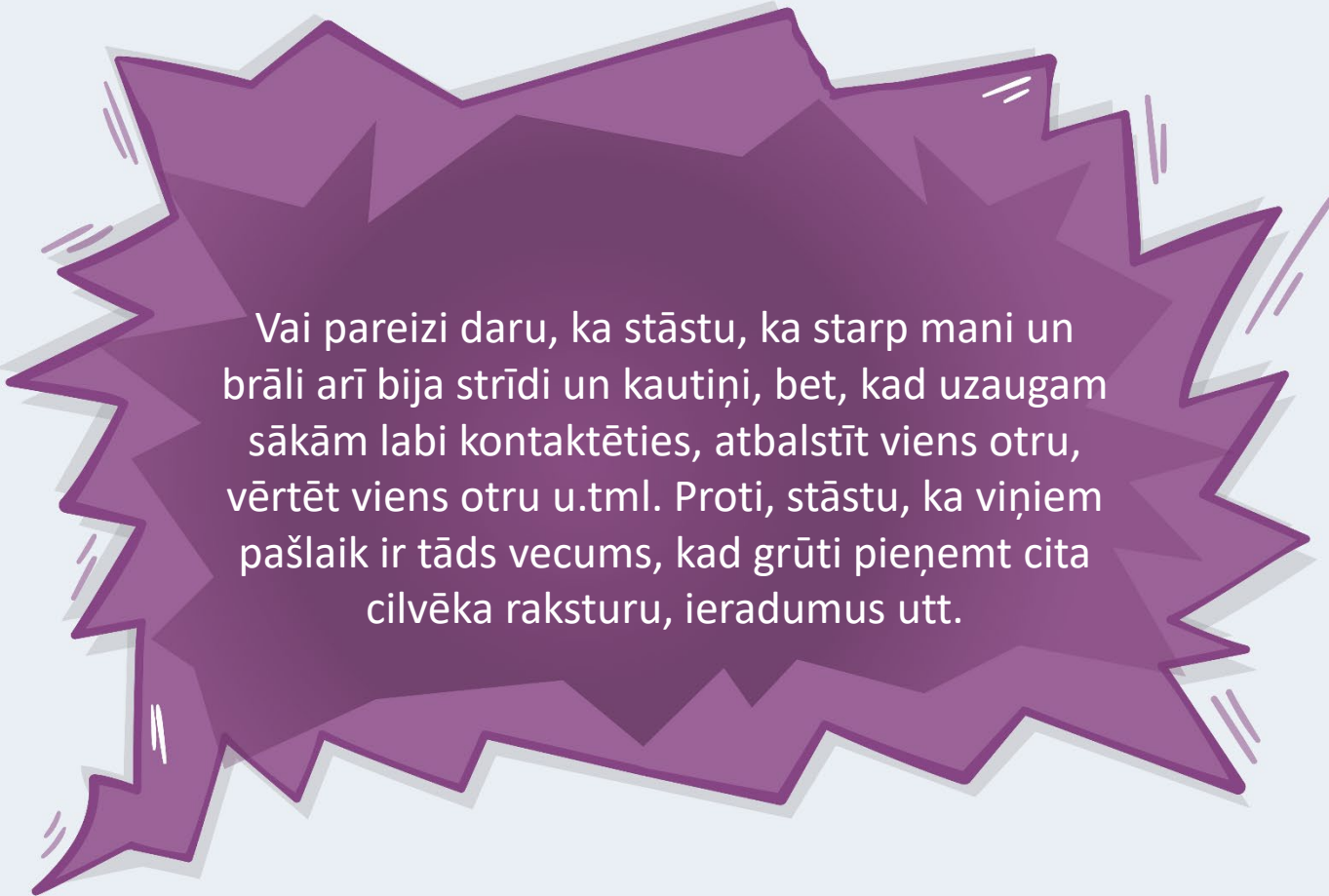
- Lai bērns ievērotu noteikumus, pirmkārt, vajadzīgs, lai noteikumi BŪTU.

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

A cartoon illustration featuring two young boys and a large, jagged purple starburst shape in the center. The boy on the left, wearing a green long-sleeved shirt and blue pants, is smiling and pointing towards the starburst. The boy on the right, wearing an orange t-shirt and purple shorts, is pushing against the right side of the starburst with a determined expression. The background is light blue with small stars and swirls. The text "Bērni ir greizsirdīgi viens uz otru" is written in yellow inside the purple starburst.

Bērni ir greizsirdīgi
viens uz otru

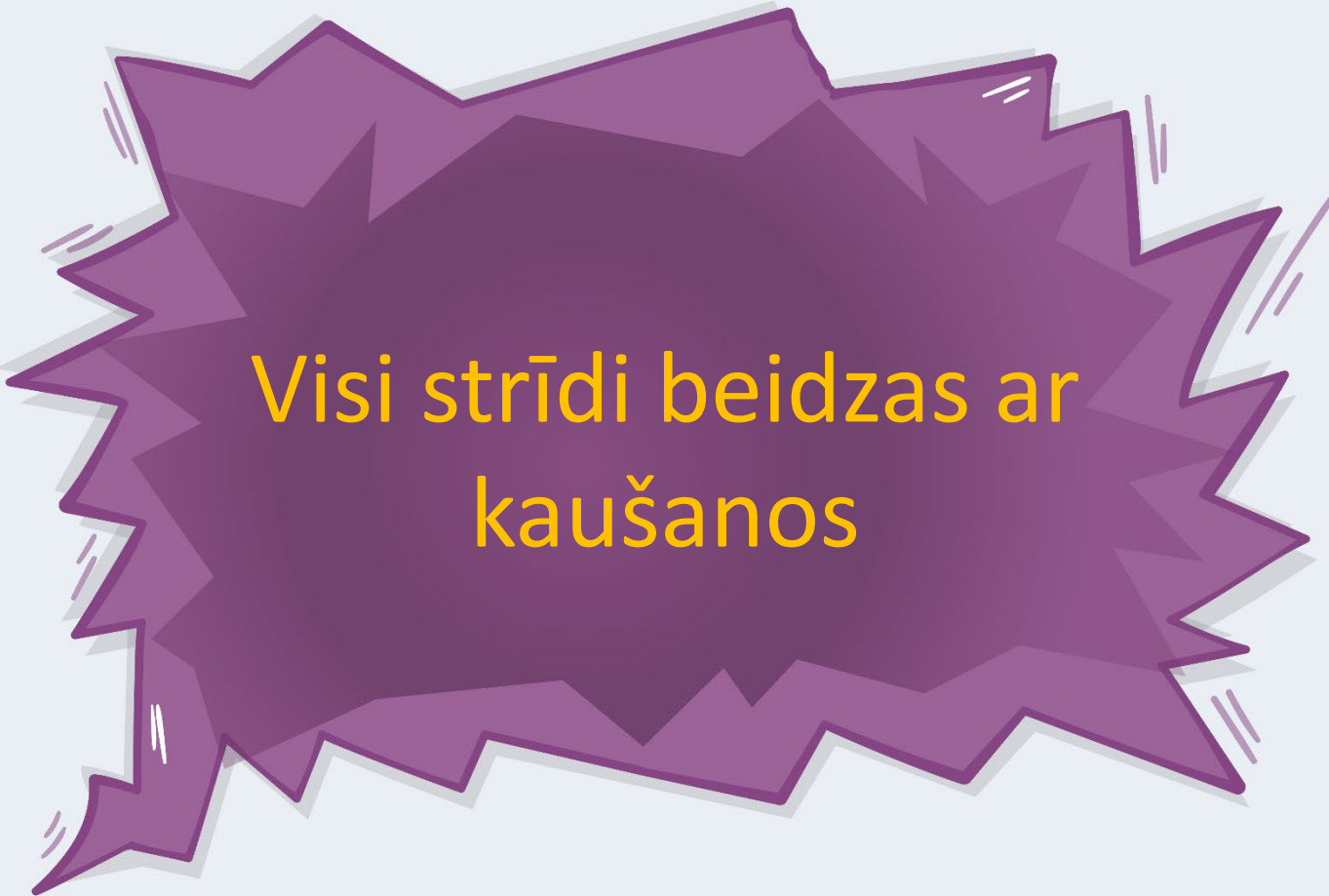


Vai pareizi daru, ka stāstu, ka starp mani un brāli arī bija strīdi un kautiņi, bet, kad uzaugam sākām labi kontaktēties, atbalstīt viens otru, vērtēt viens otru u.tml. Proti, stāstu, ka viņiem pašlaik ir tāds vecums, kad grūti pieņemt cita cilvēka raksturu, ieradumus utt.



Bērnu greizsirdība

- Pārtrauciet «Kurš pirmais»
- Nesalīdziniet! Neļaujiet to darīt citiem
- Ļaujiet strīdēties – tas dod ticību, ka strīdi ir atrisināmi
- Modelējiet uzvedību, kuru vēlaties redzēt savos bērnos
- Strīdēšanās var kļūt par ieradumu. Sadarbība - arī



Visi strīdi beidzas ar
kaušanos



- Kā strīdus risiniet jūs?
- Ko jūs darāt, kad bērni sāk strīdēties?
- Kādas ir bērnu nomierināšanās prasmes?
- Kādas ir bērnu prasmes sarunāties?
- Māciet lūgt palīdzību!
- Māciet bērniem nosaukt savas emocijas vārdos
- Parādiet, kā paust dusmas akceptējamā veidā



Dusmu paušana akceptējamā veidā

- Nomierinies
- Izdomā
- Runā
- Dari





Viens bērns vienmēr
grib būt pirmais



- Kā bērni tiek galā ar savu frustrāciju?
- Kādas ir bērnu sarunāšanās un problēmu risināšanas prasmes?
- Cik daudz jūs izmantojiet «Piekāpies mīlā miera labad», «Piekāpies, jo viņš ir jaunāks»?
- Māciet bērnam zaudēt!
- Spēlējiet spēles, kur nav sacensību elementa



A large, jagged purple starburst shape is the central focus. Inside it, the text 'Bērnī ir ļoti skaļi' is written in a bold, yellow, sans-serif font. To the left of the starburst, a young boy with curly brown hair, wearing an orange t-shirt and red pants, stands with his arms raised in a joyful gesture. To the right, a young girl with long black hair, wearing a purple dress with a white collar and yellow shoes, stands with her eyes closed and a wide smile, pointing her right index finger towards the starburst. The background is a light blue-grey color, decorated with small yellow stars, orange stars, and orange curly lines, suggesting a festive or celebratory atmosphere.

Bērnī ir ļoti skaļi

Balss skaļuma plakāts

- Auditējiet uzvedības funkcijas
- Māciet bērniem, cik tas ir – klusi
- Cik ir ātri, lēni
- Spēlējiet spiegu spēles utt.





Ko mēs kā vecāki
varam darīt?

Aktivitātes draudzīgai izdzīvošanai

Laiks – tā ir investīcija. Jo vairāk jūs
mācīsiet bērnus pavadīt laiku kopā, jo
mazāk viņi to prasīs no jums

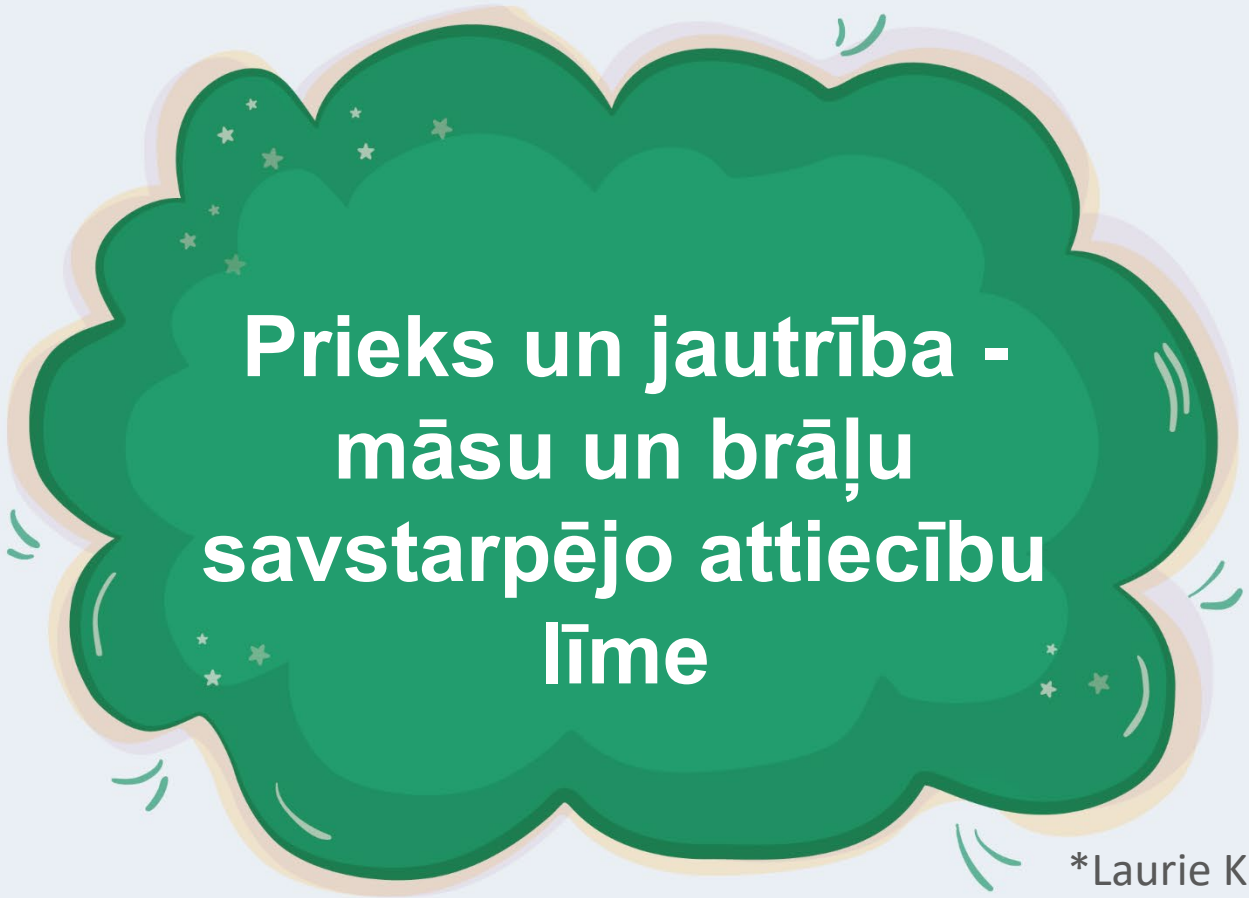
Kāpēc bērni niķojas?

- 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?



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)



**Prieks un jautrība -
māsu un brāļu
savstarpējo attiecību
līme**

*Laurie Kramer

Katram vecumam savas prasmes

- no spēlēšanās vienatnē līdz komandas darbam



Saprotiet katra bērna komunikācijas vajadzību

- Pastāsti par savu ideālo dienu



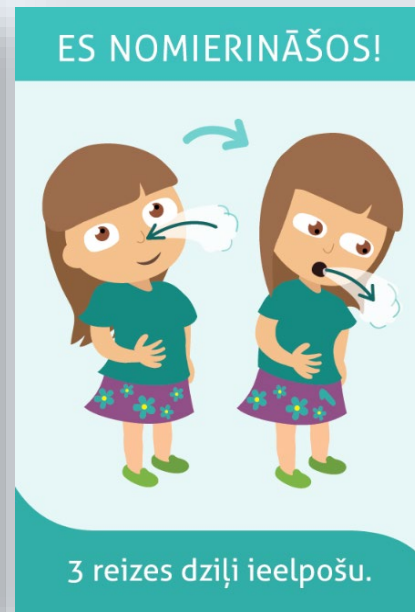
Kāda ir bērnu privātā telpa?

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



Nomierināšanās stratēģijas:

- **Fiziska relaksācija**
- **Izkustēšanās**
- **Uzmanības novirzīšana**
- **Mīļākā nodarbošanās**
- **Pašrefleksijas mācīšana utt.**



Vairākas idejas nomierināšanās prasmju nostiprināšanai

- Kūstošie sniegavīri
- Pildspalvu turēšana uz rokām
- Atkārtotāšanas spēles – Ādamam bij septiņ' dēli
- Diena/nakts
- Ko mēs, bērni, darīsim
- Klusuma spēle – rīta aplis klusumā u.c.



Kā mācīt pavisam mazu bērnu nomierināties?

- Lēnās spēles
- Slapjie makaroni
- Lēnais ping pongs
- Iešana ātrumā no 1-5
- Ejam, ejam STOP



Elpošanas vingrinājumi

- pūķa elpa,
- ieelpo caur degunu, izelpo caur muti
- Gulēšana uz grīdas, elpošana, rokas turot uz punča
- Burbuļu pūšana

Draudzēšanās stratēģijas

- **Empātijas lietošana**
- **Rūpes par citiem**
- **Attiecību veidošana**
- **Apmainīšanās ar pieredzi**
- **Konfliktu risināšana utt.**



Praktiskas spēles

- Prasi, kas notiek attēlos
- veidojiet kopā ar bērnu stāstus, iesaistot dažādas emocijas
- Pabeidz teikumus, pabeidz stāstus, izdomā laimīgas beigas
- Veido kopīgus zīmējumus u.c.
- Piedāvā palīdzību, lūdz palīdzību



Aktivitātes jautrībai

- Grīda ir lava
- Staigāšana ar t-krekliem
- Spilvenu cīņas
- Ļoti lēnā pinpong spēle
- Neļauj balonam nokrist uz grīdas
- Stāstu turpināšanas spēle
- Zeķu cīņas
- Mājas no krēsliem



Dusmas zaudējot

- Sadarbības spēles!
- Izvairieties no spēlēm, kur uzvarētājs tiek noteikts pēc nejaušības principa
- Izvairieties no «Kurš pirmais»
- Atrunājiet noteikumus pirms tam
- Skaidras sekas spēles izjaukšanas gadījumā



Sarunāšanās stratēģijas:

- Mācīt ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam. Modelējiet to!
- Lūdziet palīdzību un pieņemiet palīdzību no bērna utt.



Sarunāšanās stratēģijas:

- Izrunāt ārā zivi no trauka – ieliek rotaļlietu kastē un lūdz 2 minūtes prezentēt to
- Jautājumu uzdošanas spēle – ar 20 jautājumiem atminēt kādu iedomātu priekšmetu
- Jā, nē spēle - uzmini priekšmetu, dzīvu būtni, parādību u.c.



Mācieties 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.

Problēmu risināšanas stratēģijas

- 🧱 Situācijas analīze:
- 🧱 Uzdot jautājumus
- 🧱 Plānot, kas jādara
- 🧱 Piekāpšanās
- 🧱 Pastāvēšana par sevi utt.



Citas aktivitātes draudzīgai izdzīvošanai

- Gīgi Bloks
- Puzzles
- Zīmēšana uz tapetēm
- Sporta veidi
- Auksts. Silts. Karsts. Deg
- Paslēpes
- Sarunu aplis



Aktivitātes ārpus mājām

- Automašīnas nomazgāšana
- Pikniks
- Došanās garās pastaigās
- Sportiskas aktivitātes – badmintoni utt.



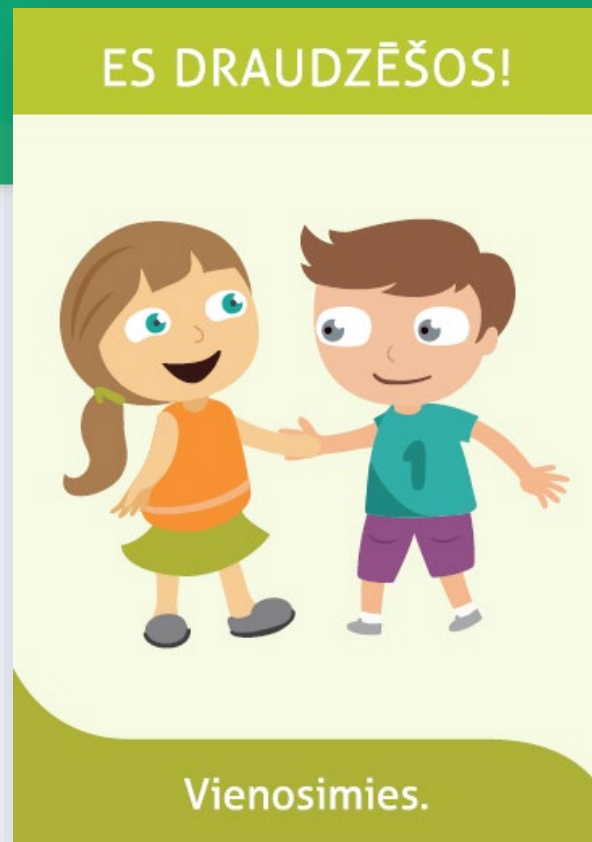
Aktivitātes jautrībai

- Grīda ir lava
- Staigāšana ar t-krekliem
- Spilvenu cīņas
- Ļoti lēnā pinpong spēle
- Neļauj balonam nokrist uz grīdas
- Stāstu turpināšanas spēle
- Zeķu cīņas
- Mājas no krēsliem



Vienošānās

- “Vai jūs varat izdomāt kopīgi, kā spēlēsieties ar šo mašīnu?”
- “Vai tev ir idejas, kas varētu palīdzēt šajā situācijā?”



Vienošanās

- Pievērsiet uzmanību, kā problēmas tiek risinātas iemīļotajās filmās
- Spēlējiet minēšanas spēles “Kurš pirmais ieradīsies?”
- Spēlējiet novērošanas spēles “Kādus produktus kurš tiks groziņā?”





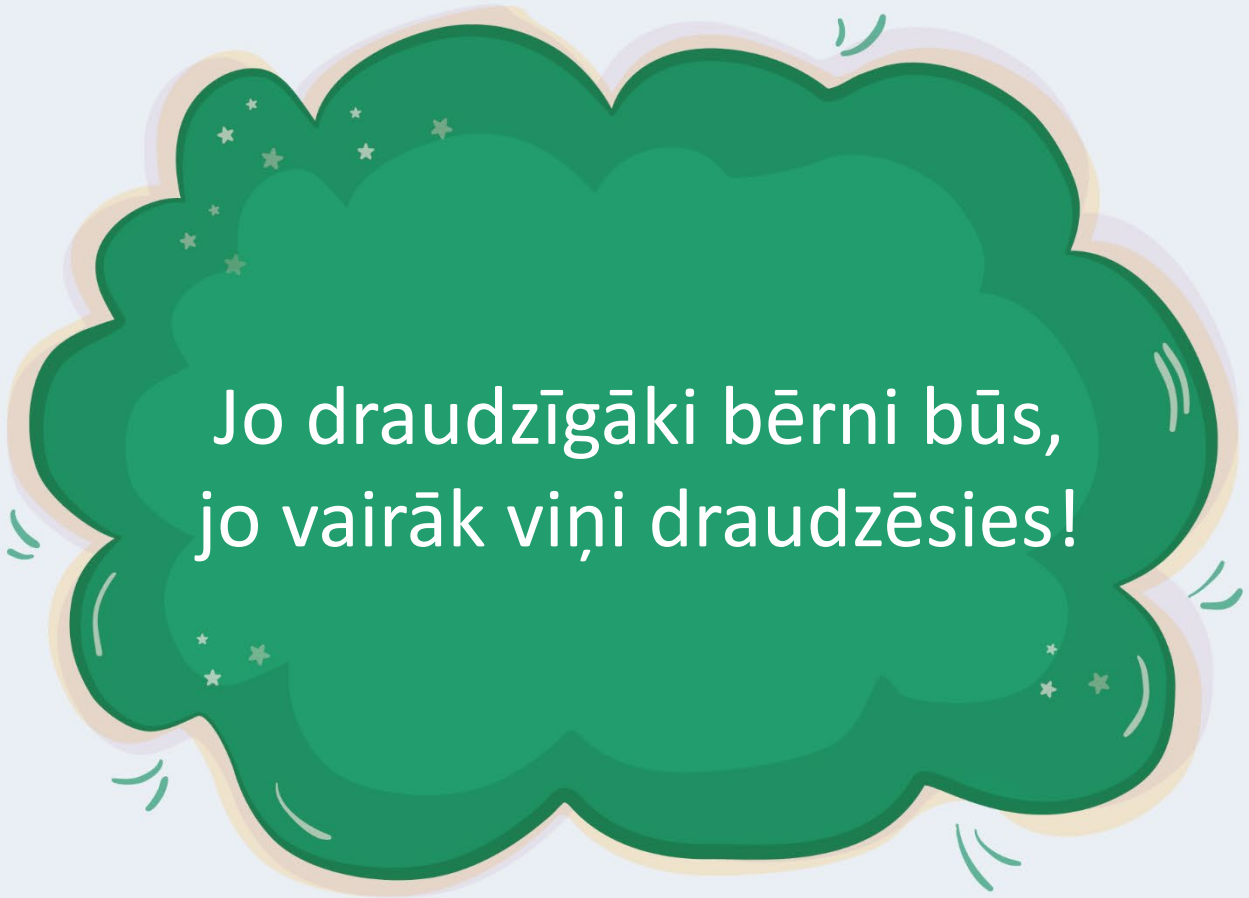
Ļaujiet bērniem jums
nepiekrīst



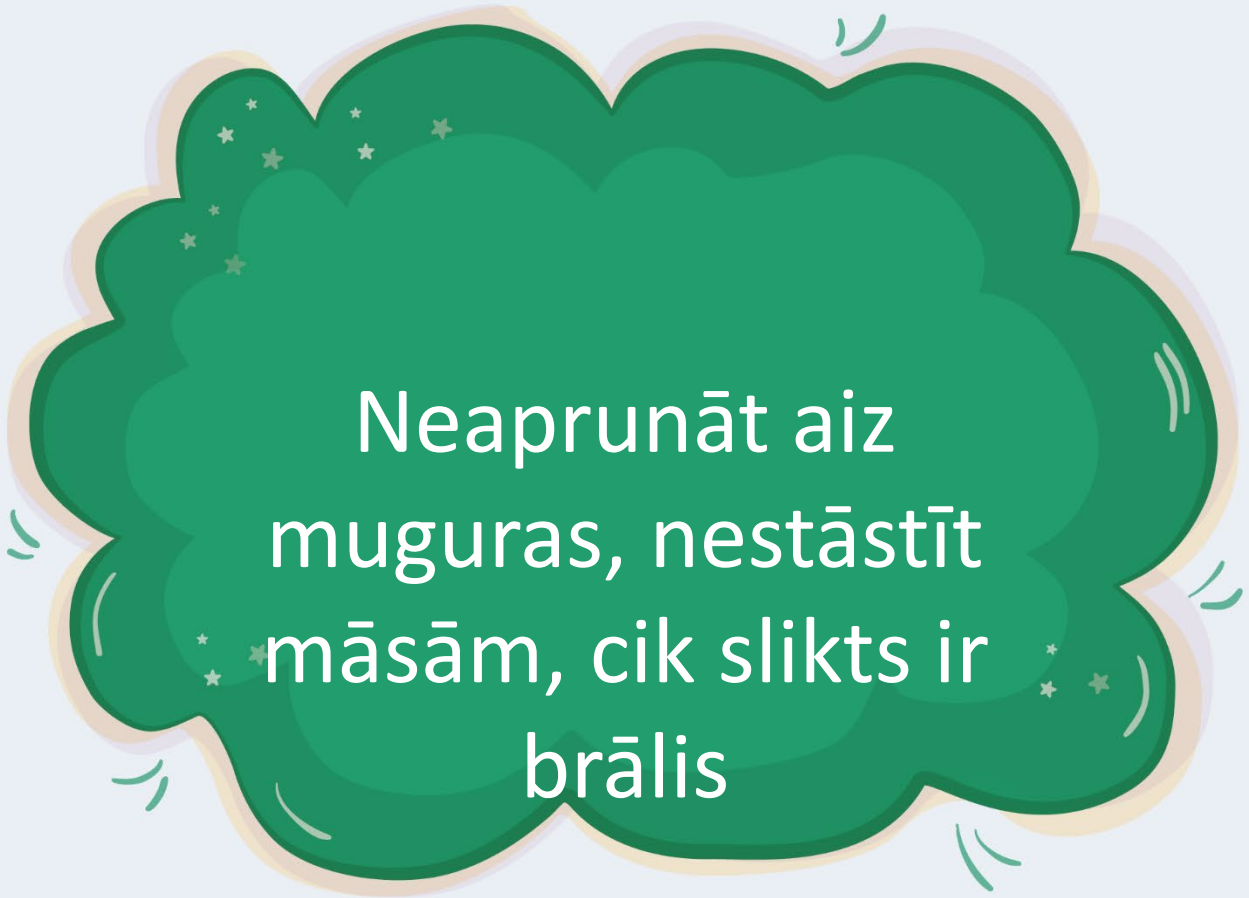


- Veiciniet komandas garu, atbalstiet katru aktivitāti, kur bērni sadarbojas (pat ja tas nozīmē vēlāk aiziet gulēt)
- Pievērsiet uzmanību, kad viņi spēlējas kopā, apbalvojiet laimes mirkļus





Jo draudzīgāki bērni būs,
jo vairāk viņi draudzēsies!



Neaprunāt aiz
muguras, nestāstīt
māsām, cik slikts ir
brālis

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





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