

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Mazi ieradumi, lieli mērķi

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa





Kāds jums bija šis
gads?
Šis pus gads?

Aprunājaties, uzspēlējiet sarunu spēli kopā

- Ko tu gaidīji no šī gada?
- No kā tu baidījies visvairāk? Kas no tā piepildījās? Kas nepiepildījās?
- Ko tu ļoti cerēji un tas piepildījās?
- Ko tu ļoti gaidīji, bet tas nepiepildījās?

Aprunājies par sasniegumiem

- Ar kādiem sasniegumiem tu visvairāk lepojies šajā gadā?
- Kādus mērķus tu sasniedzi?
- Kas tevi motivē padarīt darbus līdz galam?
- Kas tev padara mācīšanās procesu patīkamu?
- Kādos apstākļos tev vislabāk padodas mācīties?



Aprunājies par sevi

- Kas tavuprāt ir tavas pozitīvās īpašības?
- Kas ir tavas stiprās puses?
- Kas ir tavi mīļākie priekšmeti, mīļākās aktivitātes?
- Kādi darbiņi tev padodas vislabāk?



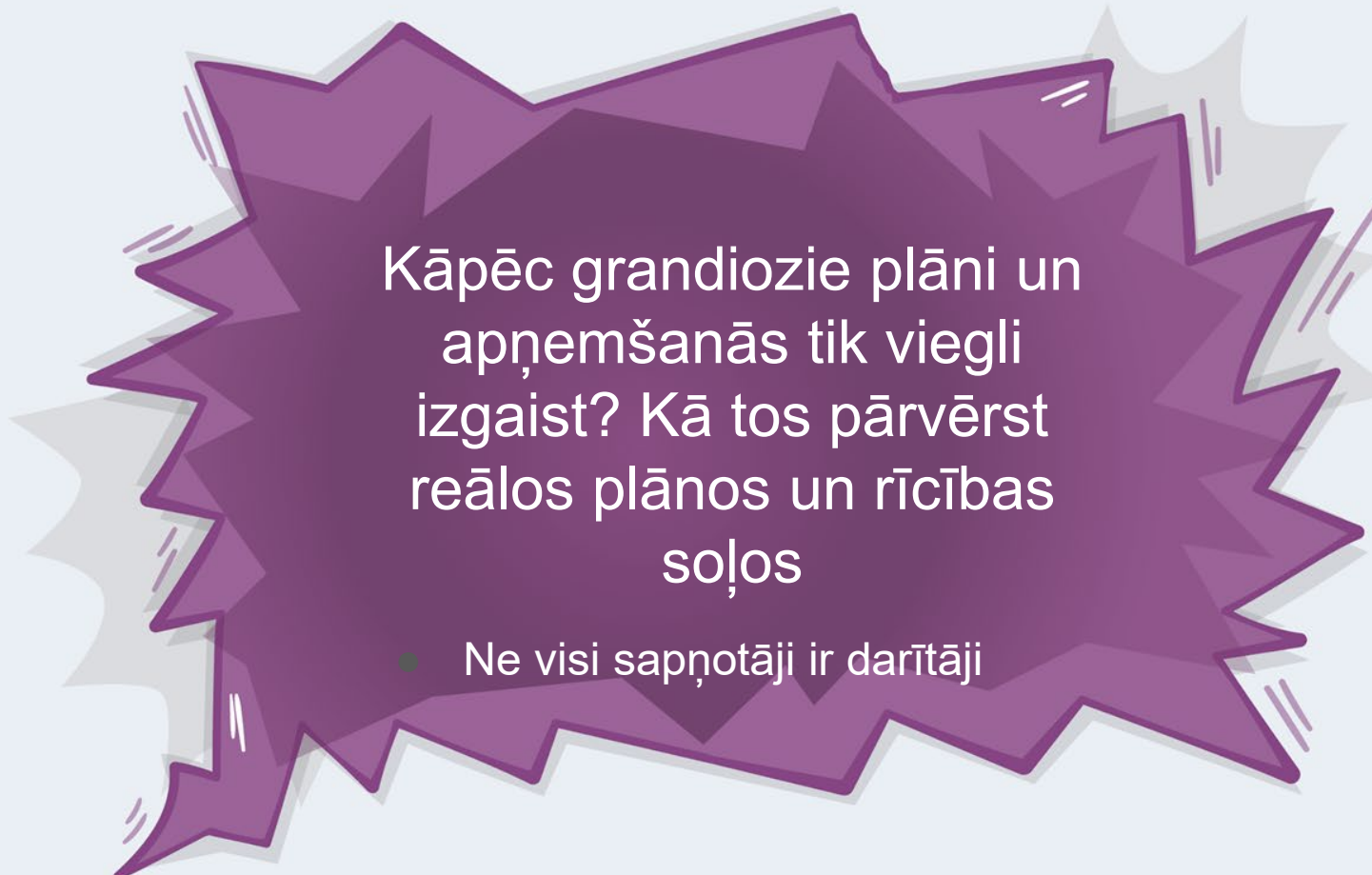
Aprunājieties par šķēršļiem

- Kas tev ir visgrūtāk šajā laikā?
- Nosauc 5 lietas, ko tu darītu savādāk matemātikā, latviešu valodā?
- Kādi ieradumi ir citiem bērniem, kuri traucē tev? Kuri traucē viņiem pašiem?
- Kādi tavi ieradumi tev palīdz?
- Kādi tavi ieradumi tev traucē padarīt darbiņu iespējami labi?
- Ko tu darītu savādāk visā mācību procesā?

Aprunājaties par kopīgiem plāniem

- Kā se varētu tev palīdzēt sasniegt tavus mērķus?
- Vai vari pateikt, kā es traucēju tev sasniegt tavus mērķus?
- Kādi kopīgi ieradumi mums varētu palīdzēt?
- Kā mēs varētu viens otru uzmundrināt?
- Kā mēs varētu uzlabot savas attiecības?



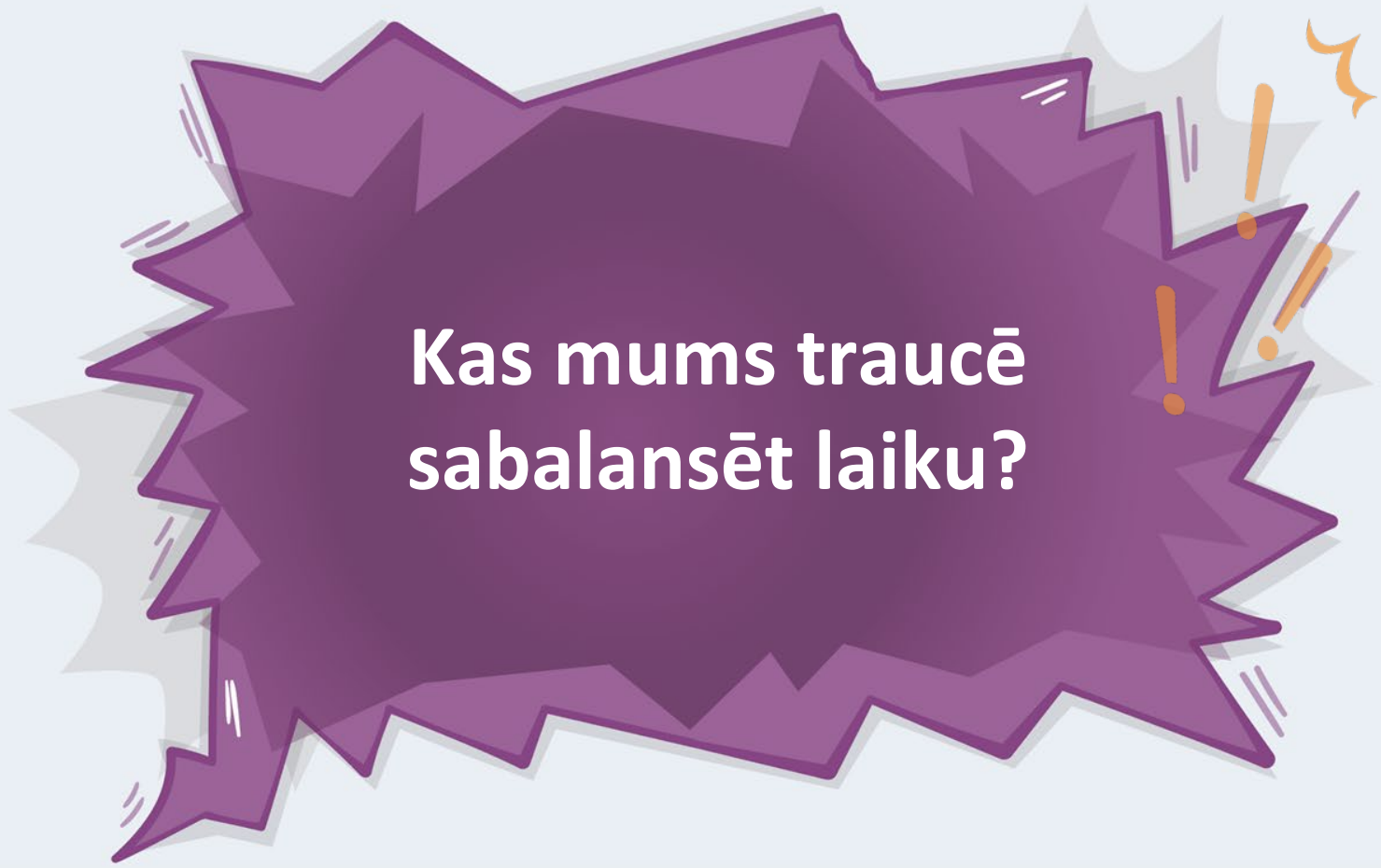


Kāpēc grandiozie plāni un
apņemšanās tik viegli
izgaist? Kā tos pārvērst
reālos plānos un rīcības
soļos

- Ne visi sapņotāji ir darītāji

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

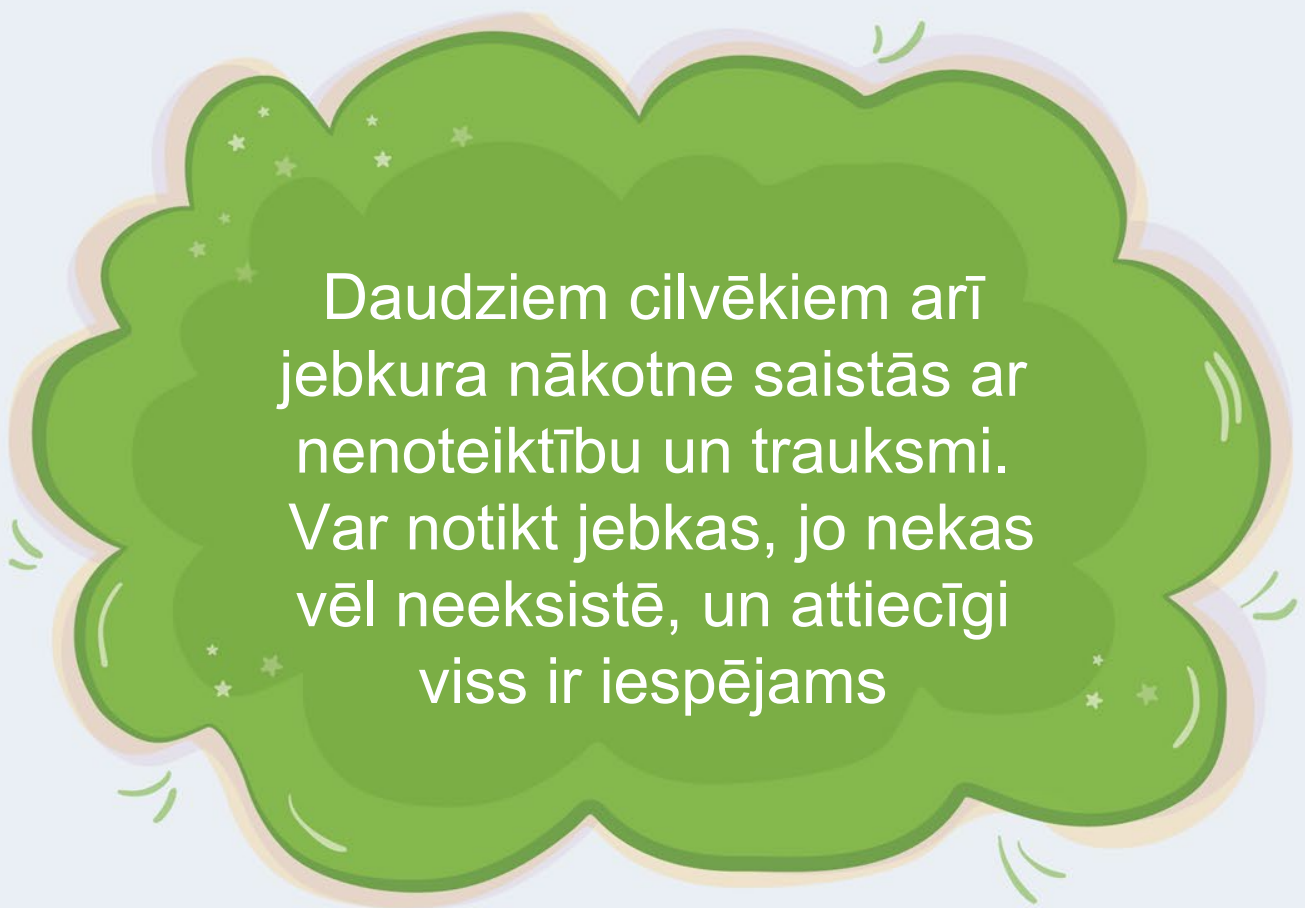




**Kas mums traucē
sabalansēt laiku?**



Ir vērts izprast
kontakta ciklu



Daudziem cilvēkiem arī
jebkura nākotne saistās ar
nenoteiktību un trauksmi.
Var notikt jebkas, jo nekas
vēl neeksistē, un attiecīgi
viss ir iespējams

Laika perspektīvas matrica*

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

*Carlo Rovelli

13

Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

- Vēlēšanās
- Šķēršļi
- Iespējas
- Plāni



Gabriele Oettingen



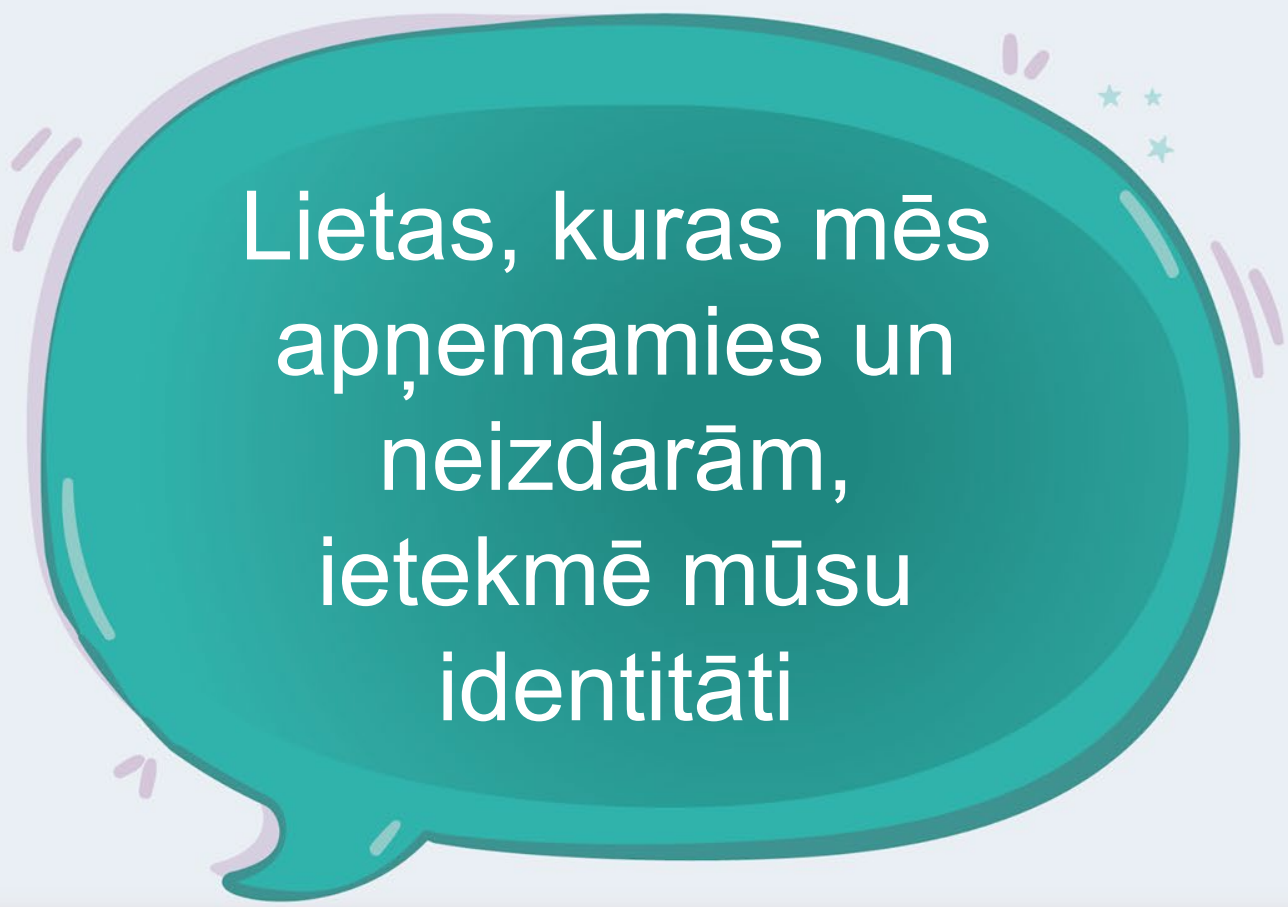
Kas ir prāta
kontrasti?





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

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



Lietas, kuras mēs
apņemamies un
neizdarām,
ietekmē mūsu
identitāti



Kādi ir mūsu mērķi?

Katrai darbībai un arī
nedarbībai ir acīmredzami
motīvi un dziļākie motīvi

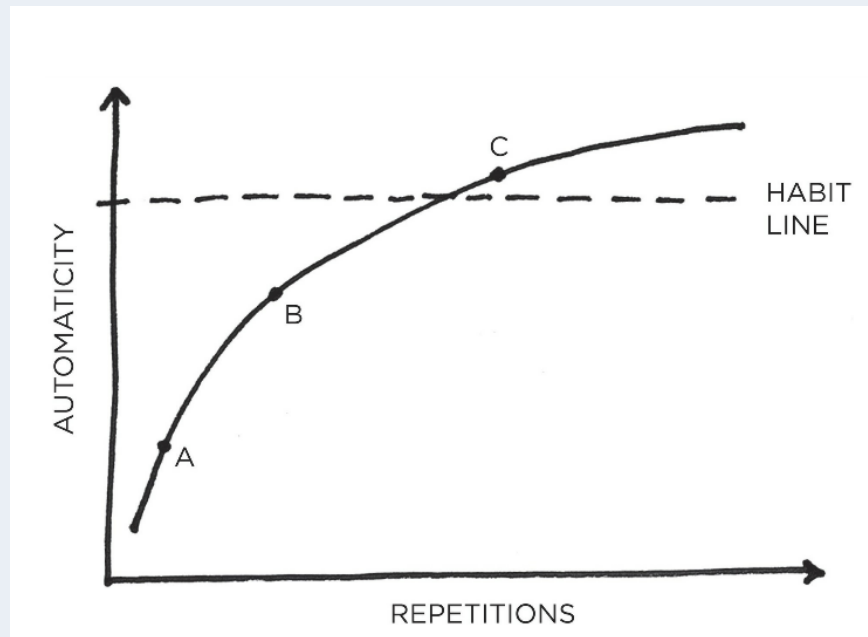
Spēja uzstādīt mērķus ir saistīta ar daudziem smalkiem ieradumiem:

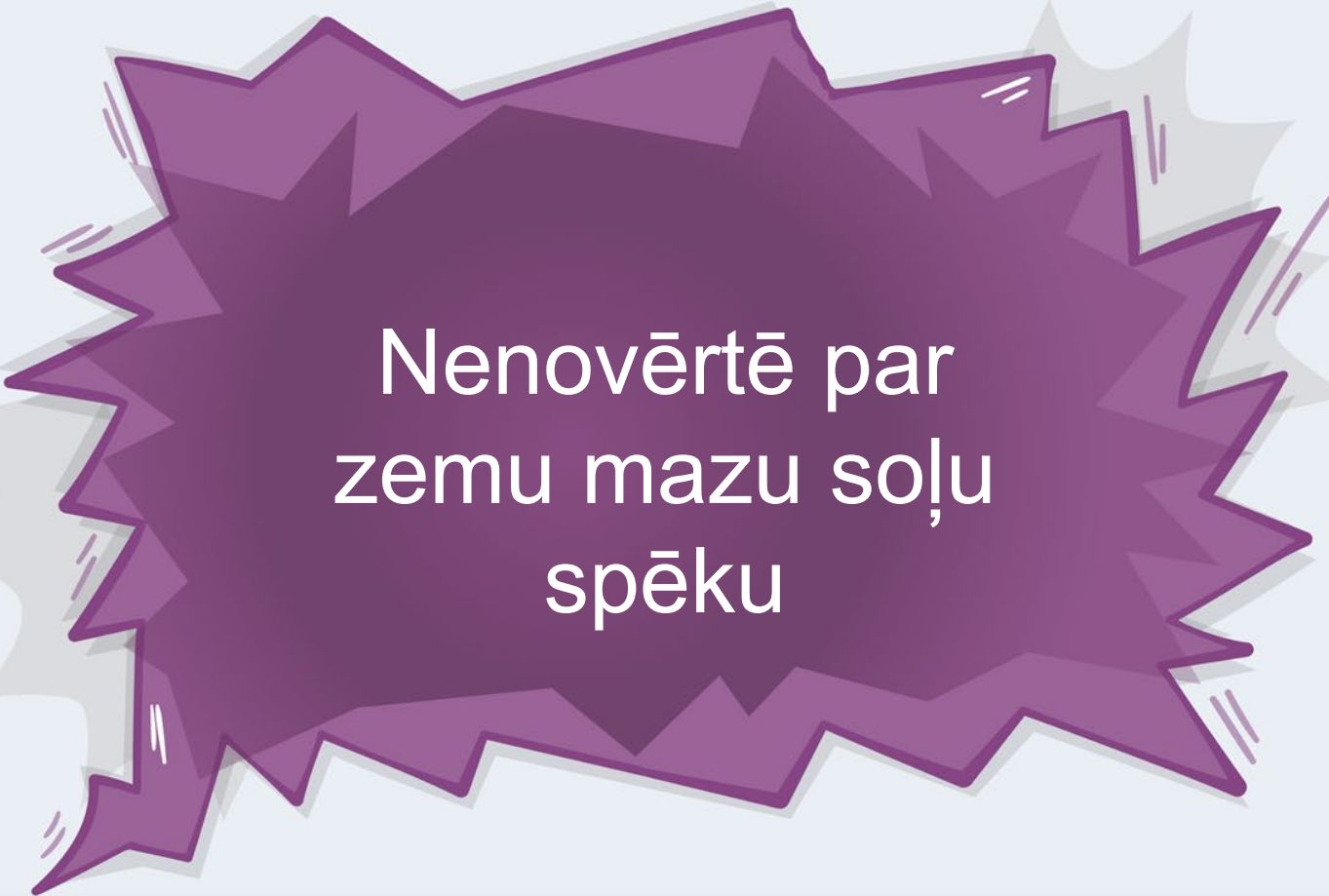
- Mentāliem - jēga;
- Fiziskiem — vide, labsajūta;
- Emocionāliem — kas man liek justies labi;
- Sociāliem — kā es veidoju attiecības.



Veidojam ieradumus!!!!

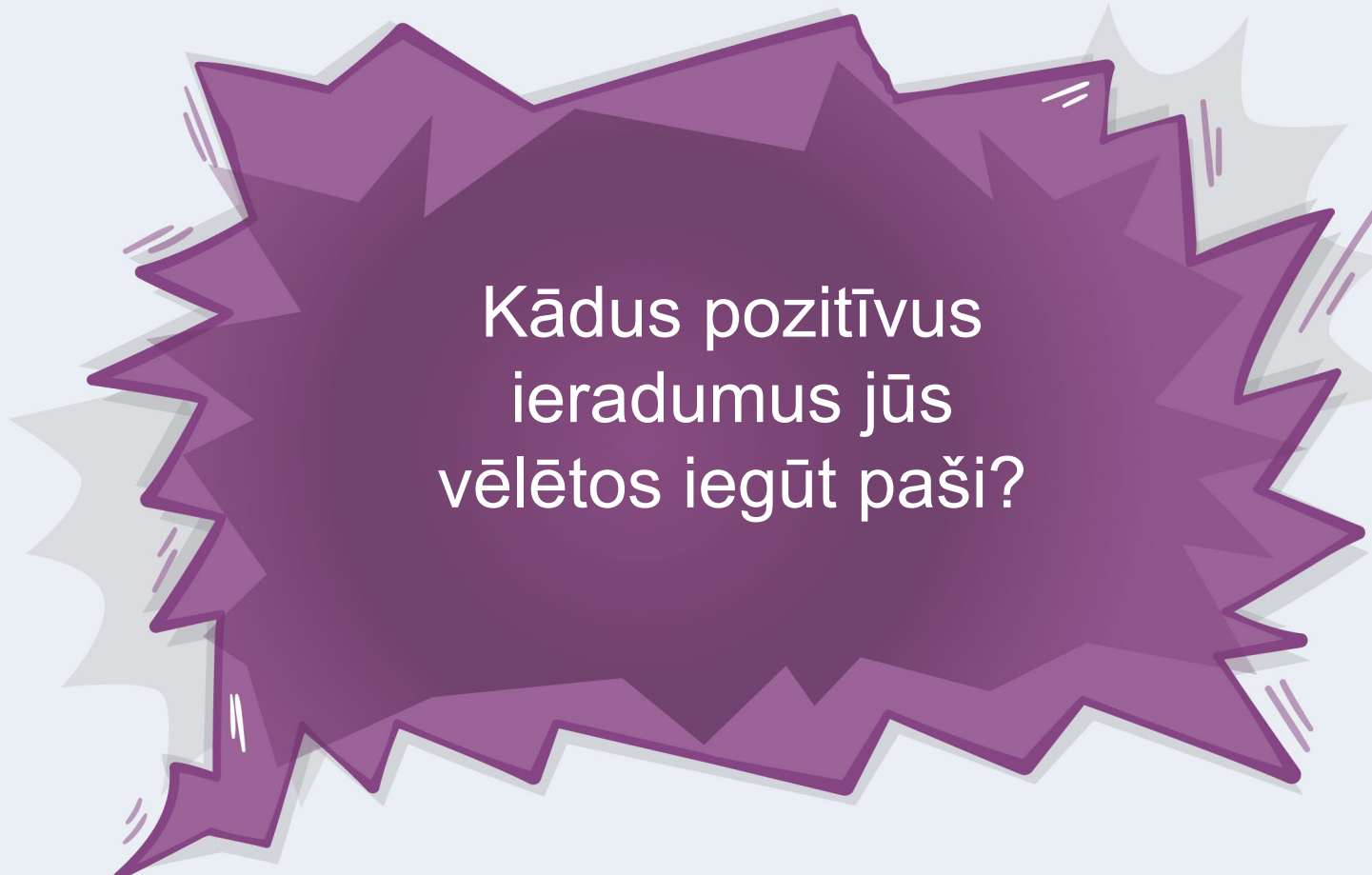
- 27 dienas pēc kārtas
- 10minūtes dienā
- 5 minūtes dienā
- Atgādinām sev!





Nenovērtē par
zemu mazu soļu
spēku





Kādus pozitīvus
ieradumus jūs
vēlētos iegūt paši?

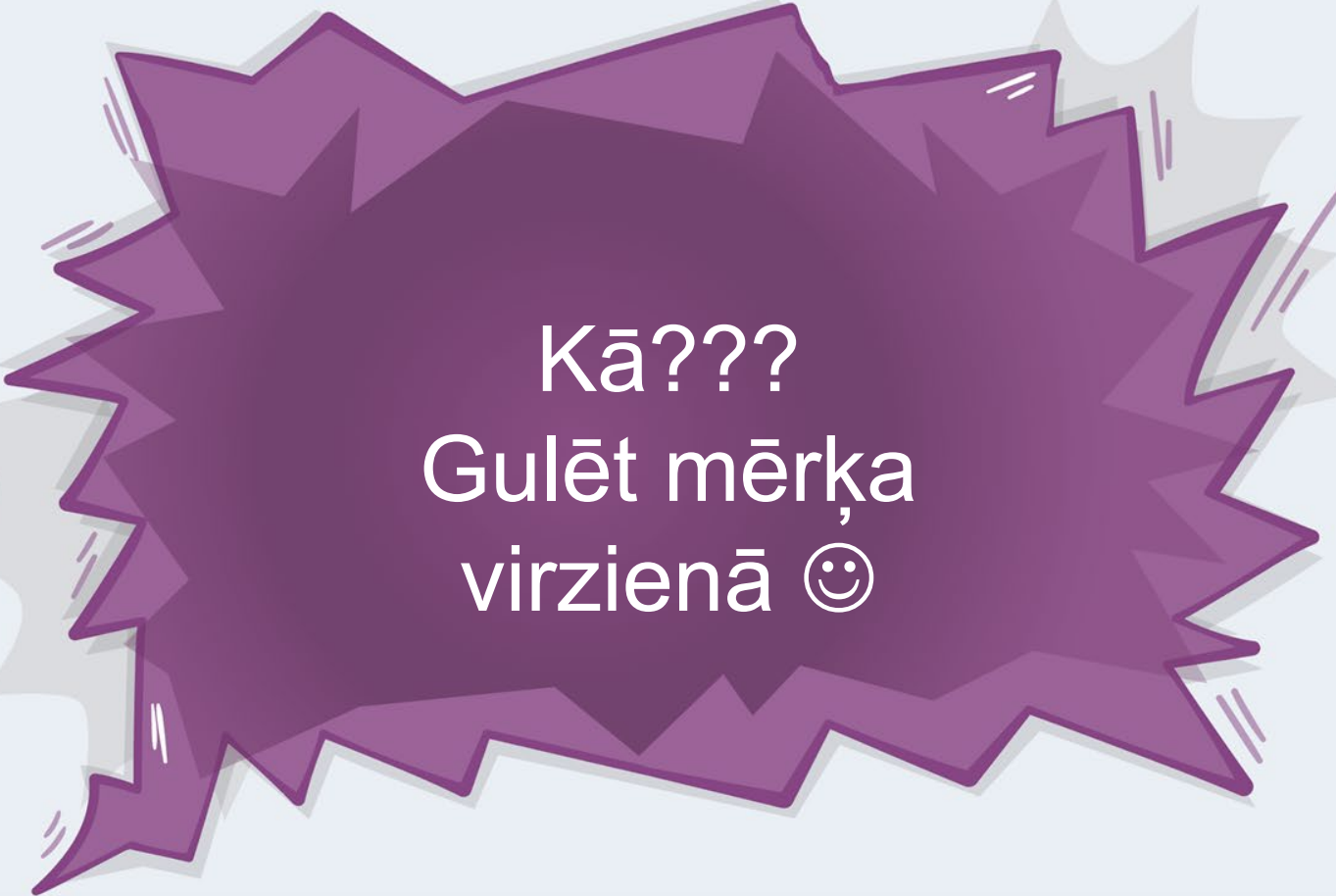
- Lasīt vairāk grāmatas
- Krāt naudu...
- Mācīties valodas...
- Šķirot atkritumus
- Sakārtot ...
- Vairāk vingrot
- Ēst veselīgāk
- Būt patiesākam pret...
- Izturēties jauki pret...
- Teikt vairāk komplimentus...
- Vairāk būt pie dabas
- Pabeigt nepabeigtu darbu
- Parūpēties par...
- Vairāk spēlēt....

- Parūpēties savu par veselību (kā?)
- Spert jaunu soli karjerā...
- Neizplatīt baumas
- Parūpēties par draudzību...
- Parūpēties par smiekliem
- Trenēt apzinātību (kā?)
- Vairāk ieklausīties
- Laiku pa laikam pārskatīt mērķus
- Vairāk gulēt
- Vairāk kustēties
- Vairāk dzert ūdeni
- Vairāk vingrot
- Samazināt cukura daudzumu uzturā



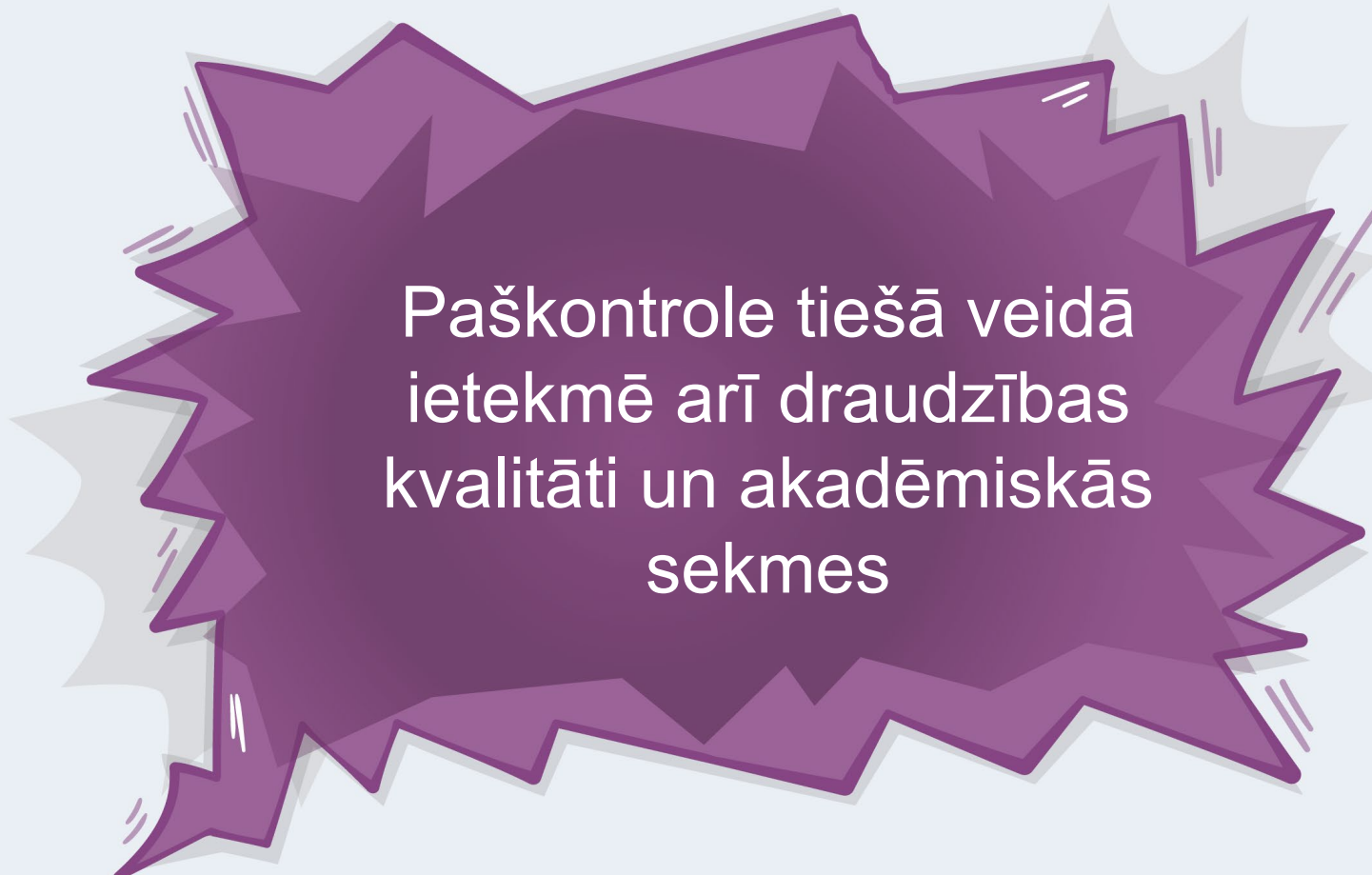
Risiniet kopā un sagatavojiet sarakstu

- Mamma
 - Lasīt vairāk grāmatas
- tētis
- Brālis
 - Sūtīt bildes vecmāmiņai
- māsa



Kā???

Gulēt mērķa
virzienā 😊



Paškontrole tiešā veidā
ietekmē arī draudzības
kvalitāti un akadēmiskās
sekmes

Divas pasaules

Ārējā kontrole – rīcība, sarunas
lekšējā – mērķi, laiks, emocijas

Kas mums īsti jākontrolē?

 **NEGATĪVĀS EMOCIJAS**

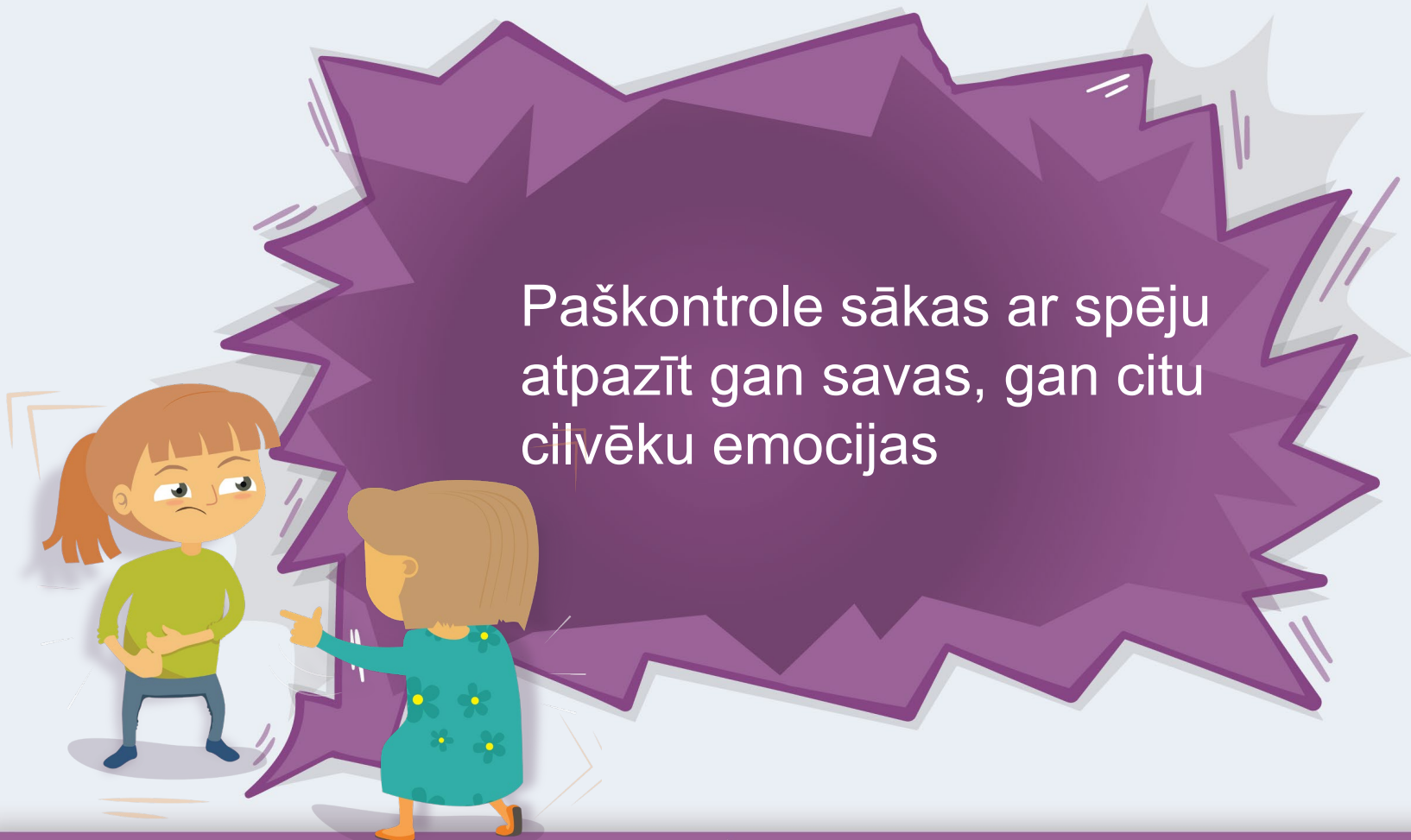
 **POZITĪVĀS EMOCIJAS**

 **DARBĪBAS**

 **IMPULSI**

 **UZMANĪBA**



An illustration featuring two children and a large, jagged purple starburst shape. On the left, a girl with orange hair in a ponytail, wearing a green shirt and blue pants, stands with her arms crossed and a slightly grumpy expression. Next to her, a boy with brown hair, wearing a teal dress with yellow floral patterns and orange shoes, points his right index finger towards the starburst. The starburst itself is a large, dark purple shape with a lighter purple outline, containing white text. The background is a light blue-grey gradient with some faint white lines and small grey stars on the right side.

Paškontrole sākas ar spēju
atpazīt gan savas, gan citu
cilvēku emocijas

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...**

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:

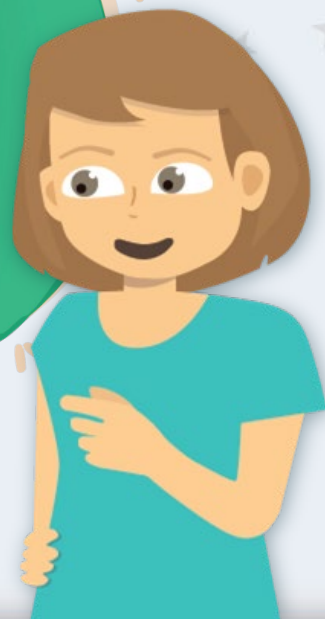
“Vai Tu, lūdzu, varētu man palīdzēt?”

“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.



**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?



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
-1
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

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
-1
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Vairāk lietišķu un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

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



Dod bērnam (un arī sev) kontroli ikdienā

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



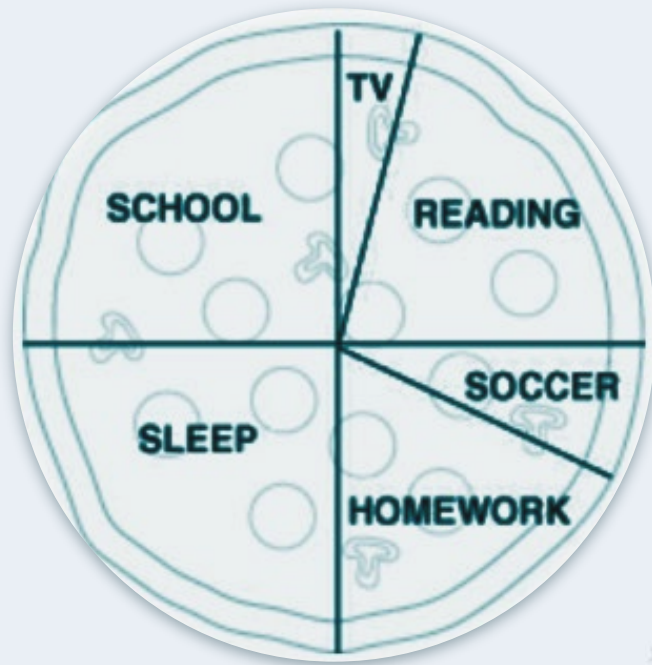


Ja bērns jutīs, ka var
ietekmēt vienu jomu, viņš
var gūt sajūtu, ka var
ietekmēt arī citus dzīves
aspektus.

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

Veidojiet kopīgu kalendāru

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



Reversā plānošana rītiem

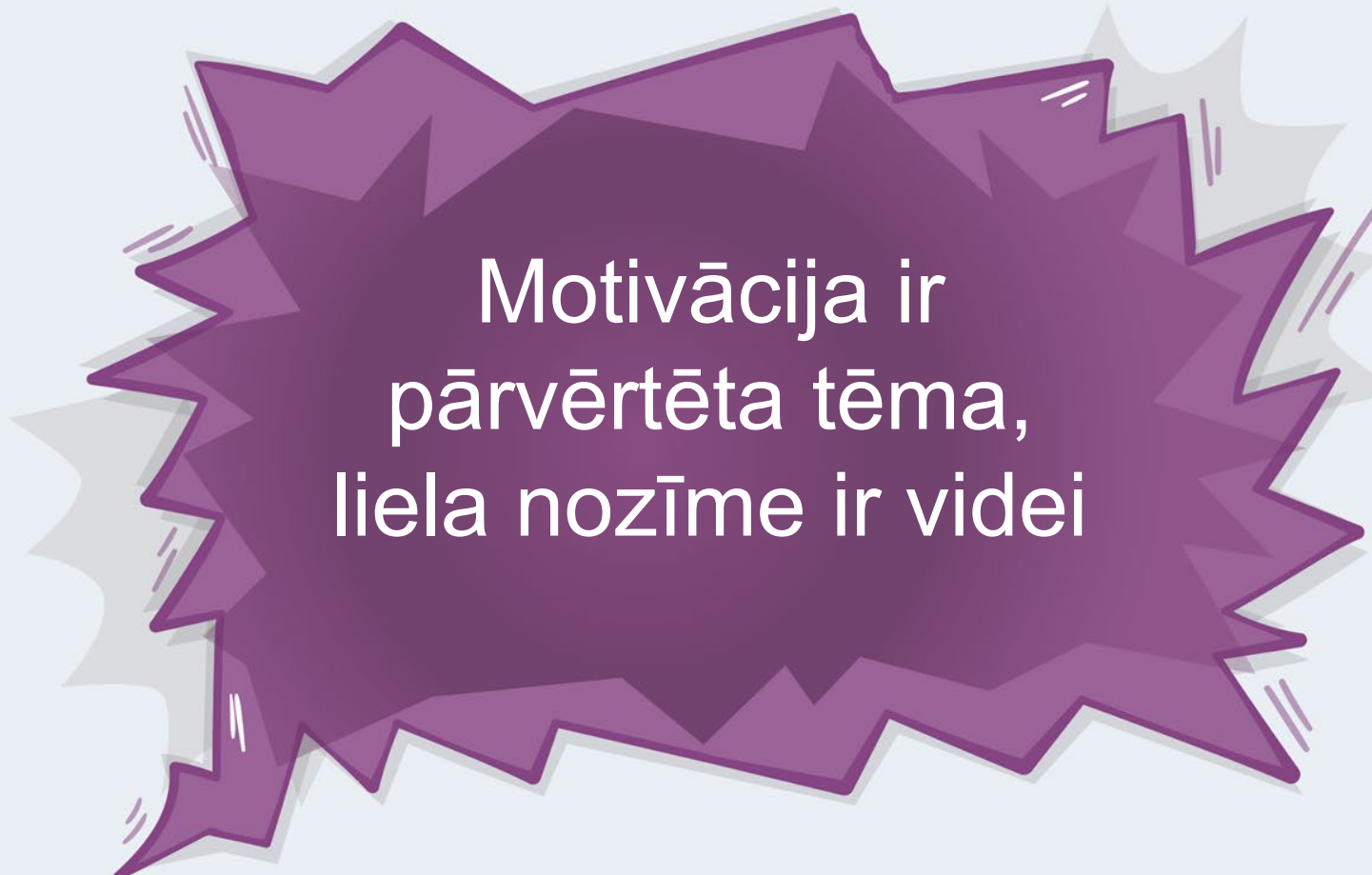
9:00 -

8:50 -

8:40 -

8:00 - Celšanās

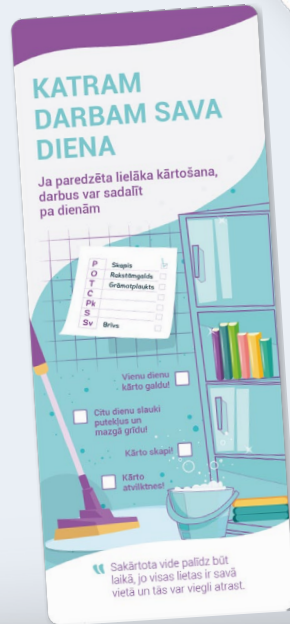




Motivācija ir
pārvērtēta tēma,
liela nozīme ir videi

Mācieties kārtošanas ieradumus

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



Pielāgo vidi

- Vēlies vairāk dzert? Sagādā lielu krūzi vai ūdens pudeli
- Vēlies trenēties spēlēt – turi ģitāru acu priekšā
- Liec atgādinājumus, modinātājpulksteņus
- Veic mazas pārmaiņas vidē
- Necīnies ar vecu ieradumu laušanu – veido jaunus
- Novāc datoru vai uzstādi laika kontrolētāju



Veidojiet plānošanas un ieradumu ķēdes

- Pēc tam, kad es (ieliec lietu, kas jādara) es darīšu (ieraksti lietu, ko tu vēlies darīt)
- Pēc tam, kad es būšu iemācījies (ieraksti kādu lietu), es mācīšos (nākamo lietu)



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?”***



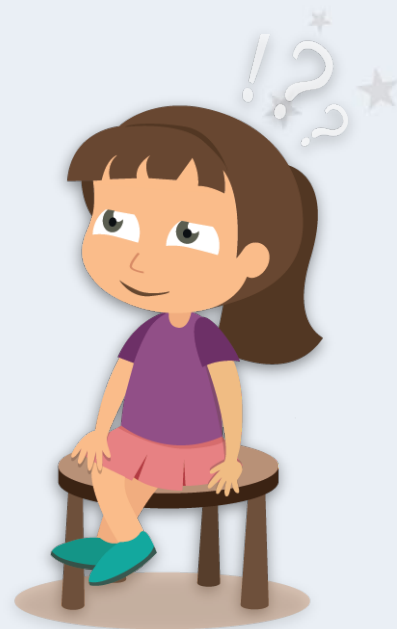
Māciet **pacietību**.
Pārvelciet kaut dažas
minūtes pāri
pacietības robežai.

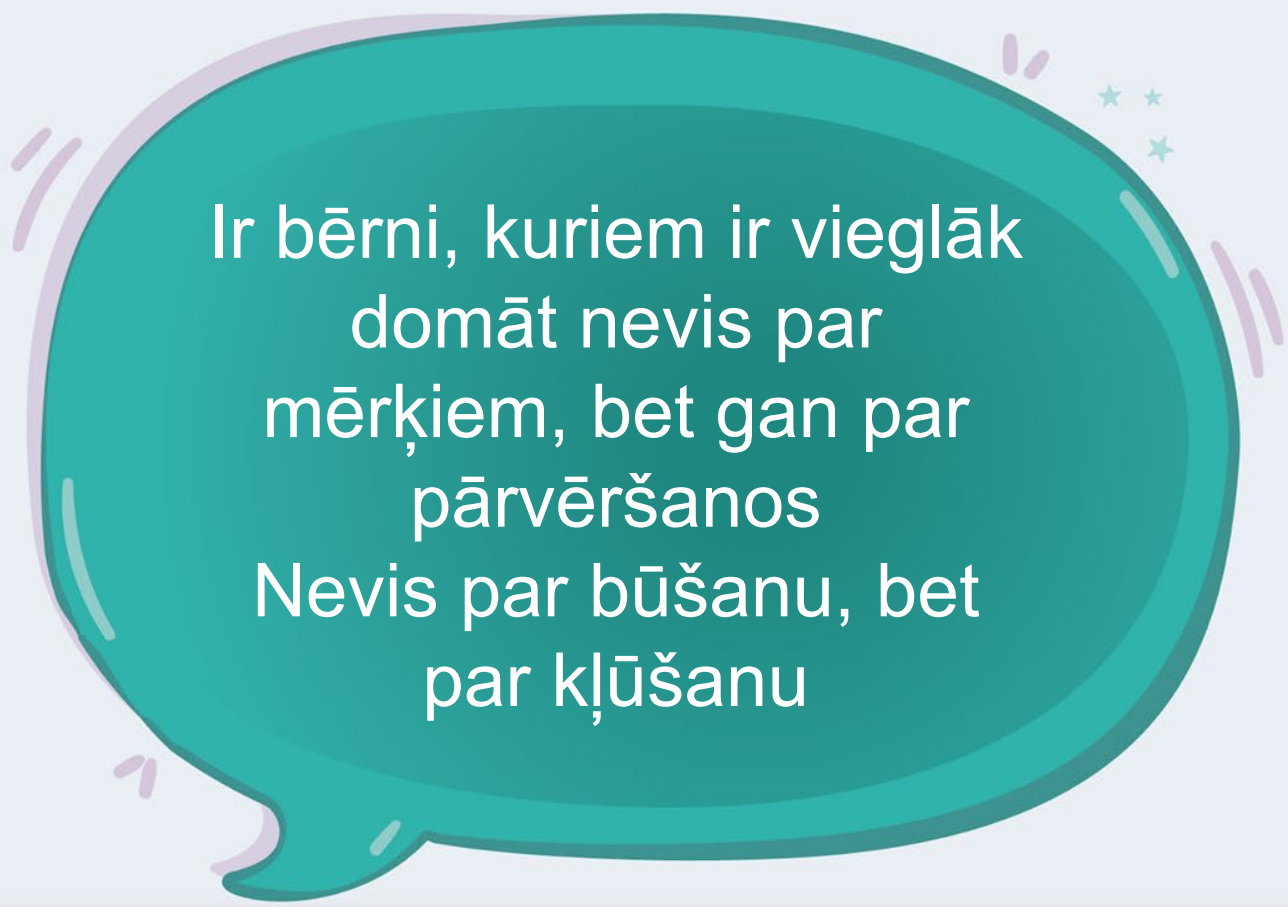


Trenējiet gaidīšanu



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





Ir bērni, kuriem ir vieglāk
domāt nevis par
mērķiem, bet gan par
pārvēršanos
Nevis par būšanu, bet
par kļūšanu

Apbalvojiet sevi un
citus par mērķu
sasniegšanu





72 stundu likums

Avoti

- Brooks, Yvonne. Time Management for Kids: 30-Day Planner . Unknown. Kindle Edition.
- Clear, James. Atomic Habits. Penguin 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
- Oettingen, Gabriele. Rethinking Positive Thinking . Penguin Publishing Group.
- 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)