

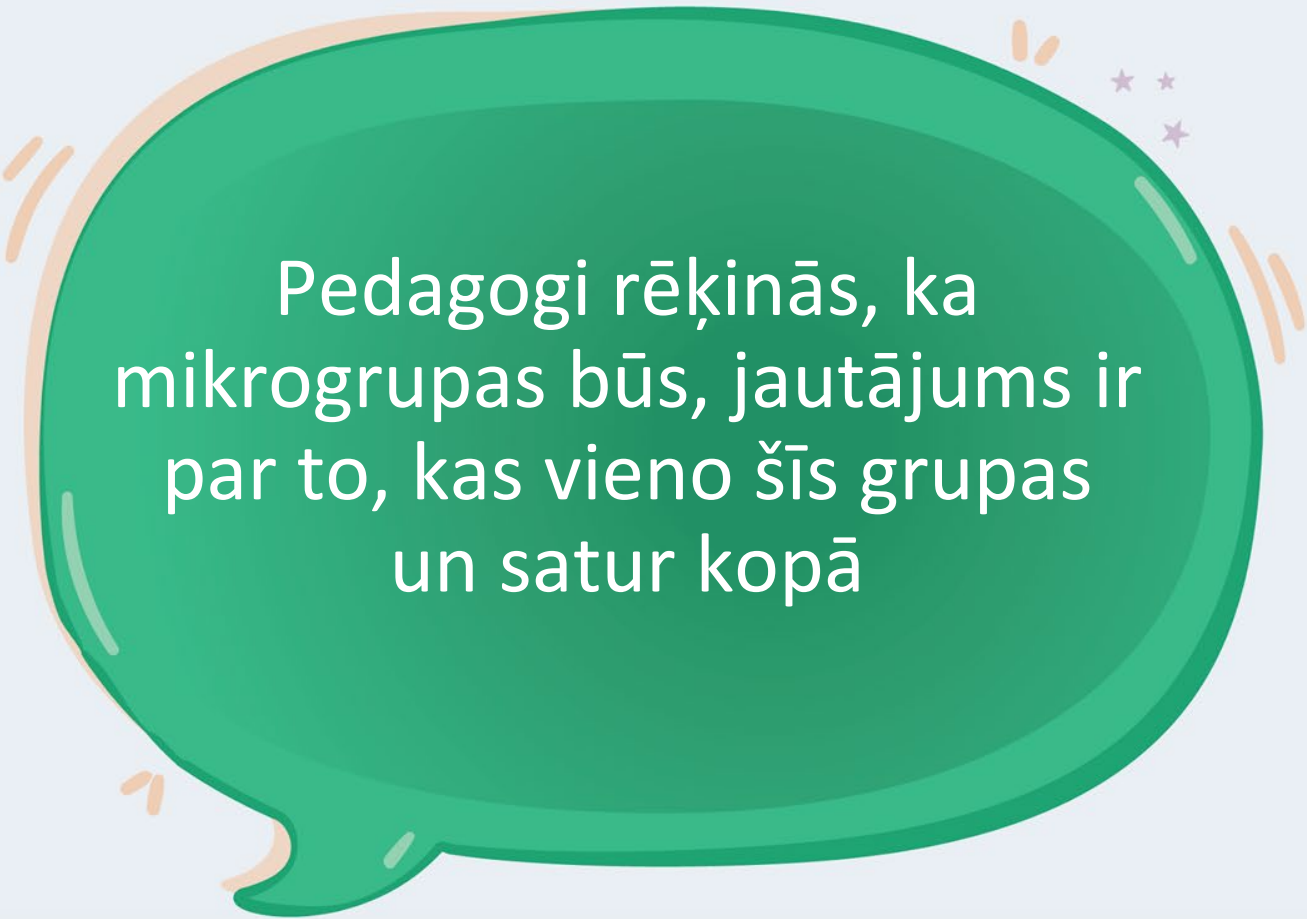
uzvediba.lv

VEBINĀRS

MIKROGRUPAS UN TOKSISKA DRAUDZĪBA KLASĒ

Līga Bērziņa





Pedagogi rēķinās, ka
mikrogrupas būs, jautājums ir
par to, kas vieno šīs grupas
un satur kopā

Kam pedagogs iedod varu un autoritāti?

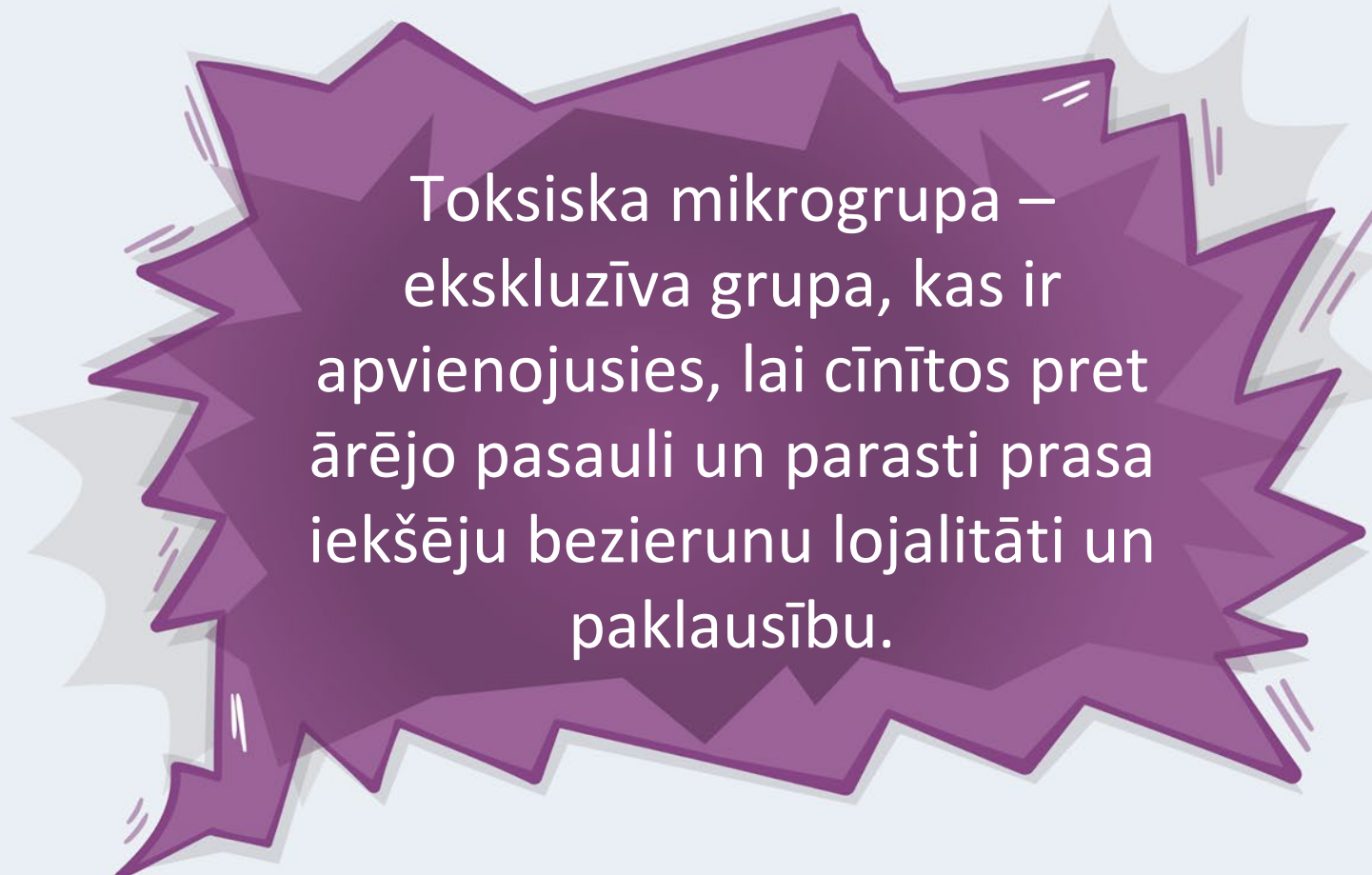


Apstākļi, kas palīdz mikrogrupām veidoties

- Jauns klasesbiedrs
- Daudzi jauni klasesbiedri, piemēram, klašu apvienošana
- Speciālās vajadzības, atšķirīgs izskats
- Jauni pedagogi, bieža pedagogu maiņa
- Pārmaiņas
- Neskaidrība un nenoteiktība
- Spiediens no «augšas»
- Apdraudēta esošā sociālā hierarhija utt.

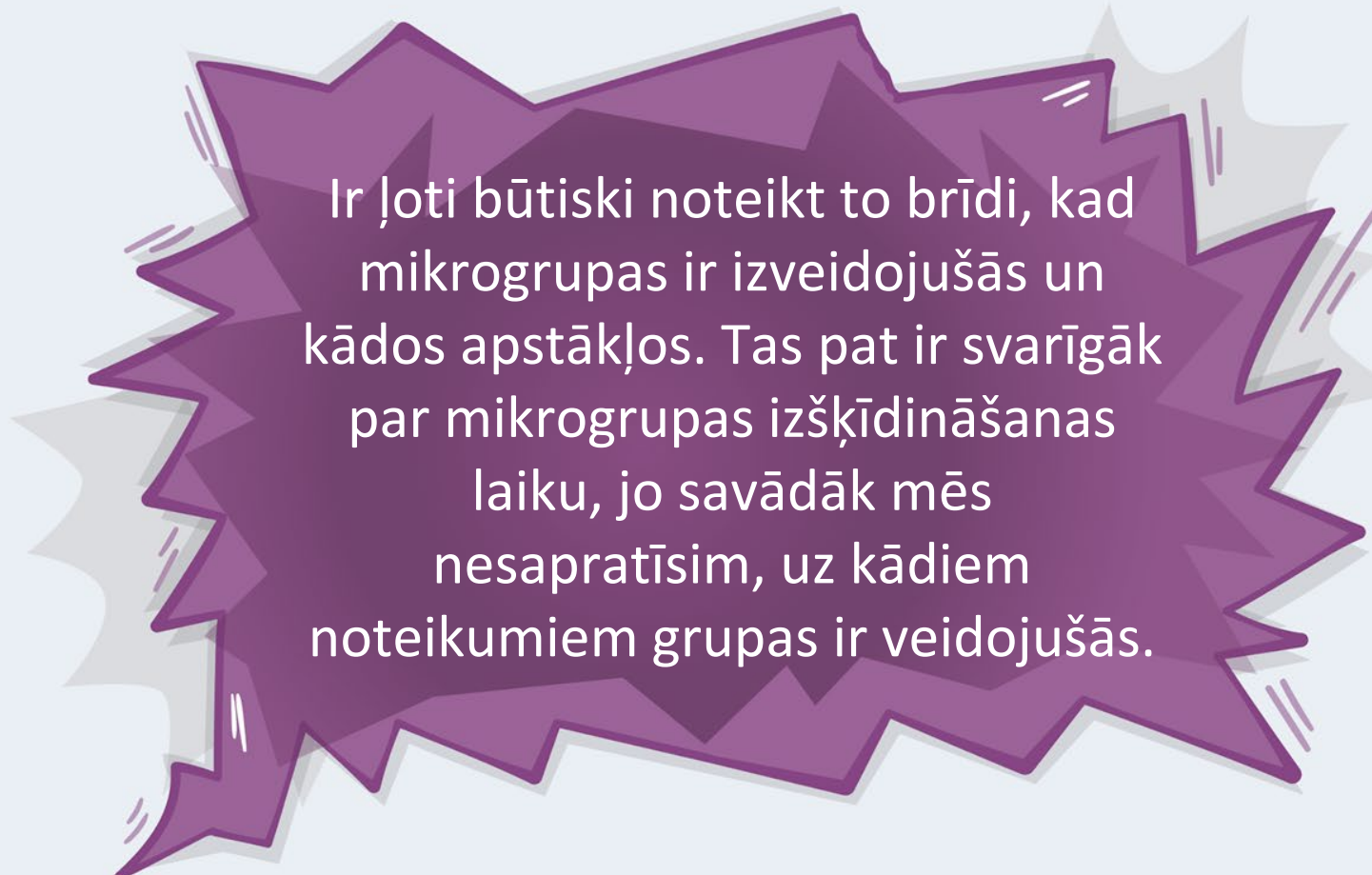
Tu nevari kontrolēt
to, ko nesaproti –
pieaugušie arī
ietekmē mikrogrupu
veidošanos





Toksiska mikrogrupa –
ekskluzīva grupa, kas ir
apvienojusies, lai cīnītos pret
ārējo pasauli un parasti prasa
iekšēju bezierunu lojalitāti un
paklausību.

- Mikrogrupas – tas parasti ir stāsts vai nu par drošību vai arī par rāpšanos augšup pa sociālā statusa kāpnēm
- Ir cilvēki, kuri nejūtas droši, kamēr nebūs akceptēti no kādām grupām. Viņiem piederības sajūta ir svarīgāka nekā tās grupas kvalitāte, kurai viņi izvēlas piederēt
- Daži grupas locekļi pat nepatīk viens otram



Ir ļoti būtiski noteikt to brīdi, kad mikrogrupas ir izveidojušās un kādos apstākļos. Tas pat ir svarīgāk par mikrogrupas izšķīdināšanas laiku, jo savādāk mēs nesapratīsim, uz kādiem noteikumiem grupas ir veidojušās.

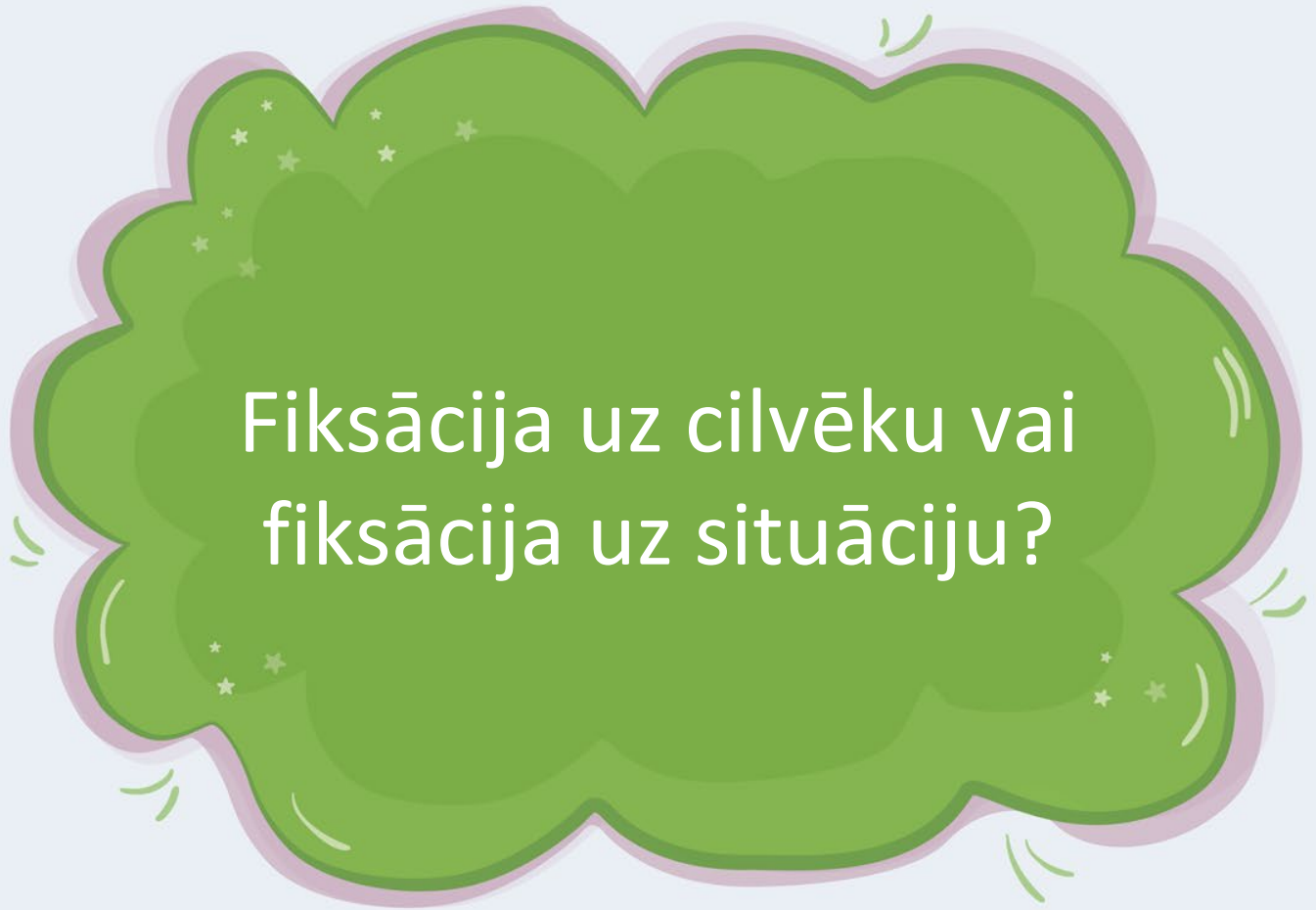
Hierarhija

- Parasti arī pašā grupā ir hierarhija. Tas automātiski satur daudzus riskus, jo tā pieprasa, ka pēc palīdzības jāgriežas grupā
- Nereti grupa iemāca, ka attiecības jā saglabā visiem spēkiem, neskatoties uz to, kā pret tevi izturas
- Varmākas ar neformālo varu un harizmu spēj apvienot toksiskā mikrogrupā personas, kuras citos apstākļos būtu pat aizstāvējušas upuri



Kliķes eksistenciālais
jautājums –

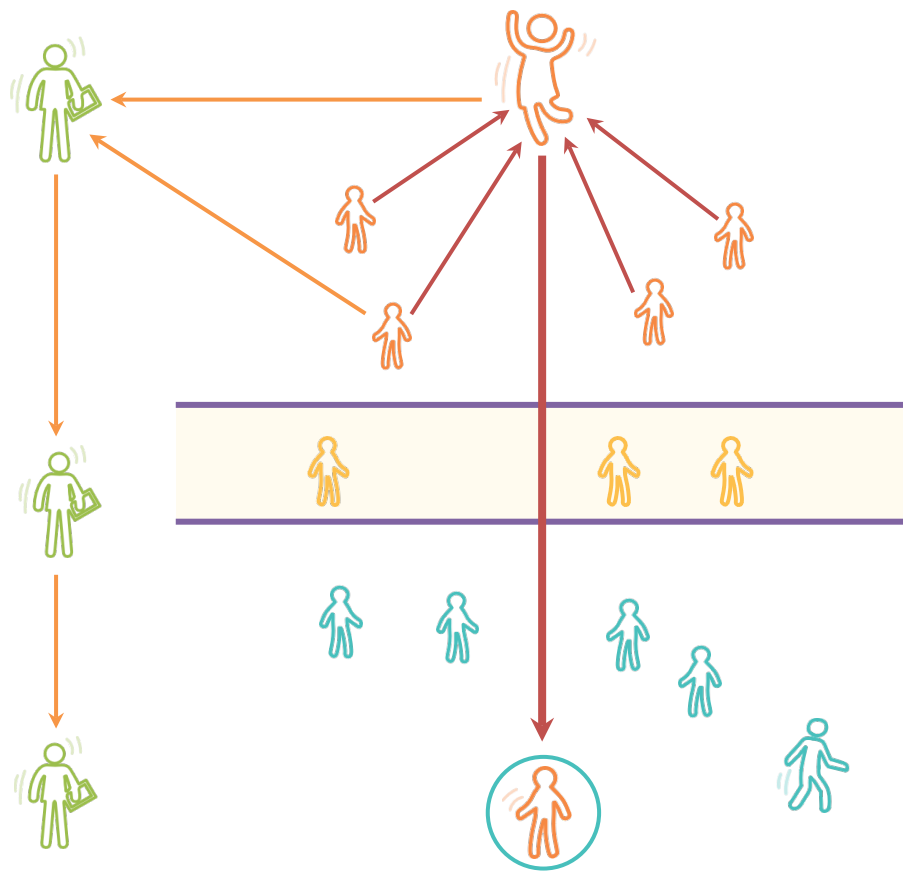
Ko izolēt un pret ko
draudzēties?



Fiksācija uz cilvēku vai
fiksācija uz situāciju?

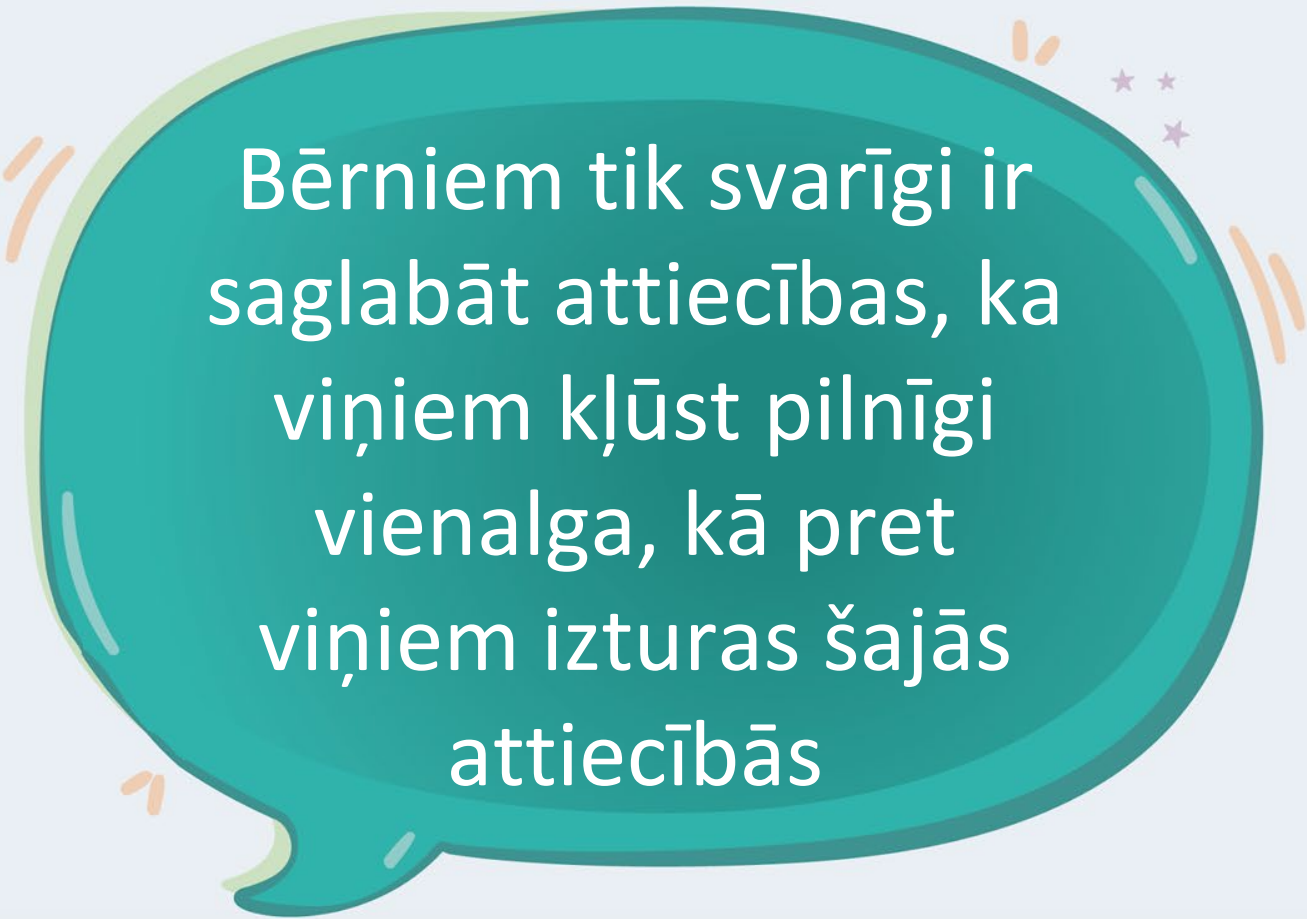
Zēns iesita
meitenei pa
seju!





Bērniem daudz svarīgāk
ir iederēties JEBKUR
nekā iederēties
“labā” grupā





Bērniem tik svarīgi ir
saglabāt attiecības, ka
viņiem kļūst pilnīgi
vienalga, kā pret
viņiem izturas šajās
attiecībās



Ja bērns uzkāpj uz
pjedestāla, viņam būs
stress, ka viņu no
tā nogrūdīs.

Grupas dalībniekiem ir noteiktas formālās un neformālās lomas

Lomas nav statiskas, bērni var virzīties augšup
un lejup pa sociālo hierarhiju, ieņemt cita
lomu, izkrist no lomas, iestrēgt kādā lomā utt.

- Cilvēki, kuriem ir piešķirtas lomas, parasti uzvedas ļoti atšķirīgi atšķirīgās sociālās situācijās, piemēram, agresors vienā un iztapīgais citā vidē
- Viņi var mainīt savu viedokli par darba uzdevumu dažādās vidēs

Nav nozīmes, vai grupā cilvēki izturas jauki viens pret otru.

- Nozīme ir grupas uzvedībai, brīdī, kad kāds grupā pārkāpj likumu vai ētikas normas.
- Kā grupa izturas pret cilvēku, kurš apšaubā kāda rīcību?
- Kā grupa izturas pret kādu, kurš ceļ trauksmi par notiekošo grupā?
- Kāda ir klusēšanas cena?
- Kāda ir kritiskās domāšanas cena?

Neveselīgas vides pazīmes:



- Citu pārtraukšana, neļaušana izteikties
- Sūdzēšanās un stučīšanas kultūra
- “Kapeņu” stāsti
- Stipras iekšējās mikrogrupas
- Naidīga jauno biedru sagaidīšana
- Veiksmes piesavināšanās
- Vardarbības atbalstīšana, vardarbīgi joki un komunikācija



Nerakstītie noteikumi pēc “subordinācijas”

- Kurš drīkst runāt;
- Par ko drīkst runāt;
- Kā runāt;
- Kas ar ko runā;
- **Kas kolektīvā tiek uzskatīts par svarīgu informāciju, zināšanām un patiesību**



Pazīmes, kam jāpievērš uzmanība:

- Retorika vardarbībā, iesaukas
- Acu skatiens un noskaņojums. Ne vienmēr var ticēt, ka viss ok
- Noslēgšanās
- Stāsta, ka viņu bieži pārtrauc, neļaujot pateikt sakāmo līdz galam,
- Neparasti aktīvs vai gluži otrādāk - «*Viss ok*».
- Mainās sekmes, nespēja koncentrēties
- Mainās ķermeņa atrašanās telpā – daudz atrodas ārpus grupām, iešana gar sienām, sēdēšana malā, viens pats

Brīdinājuma signāli retorikā



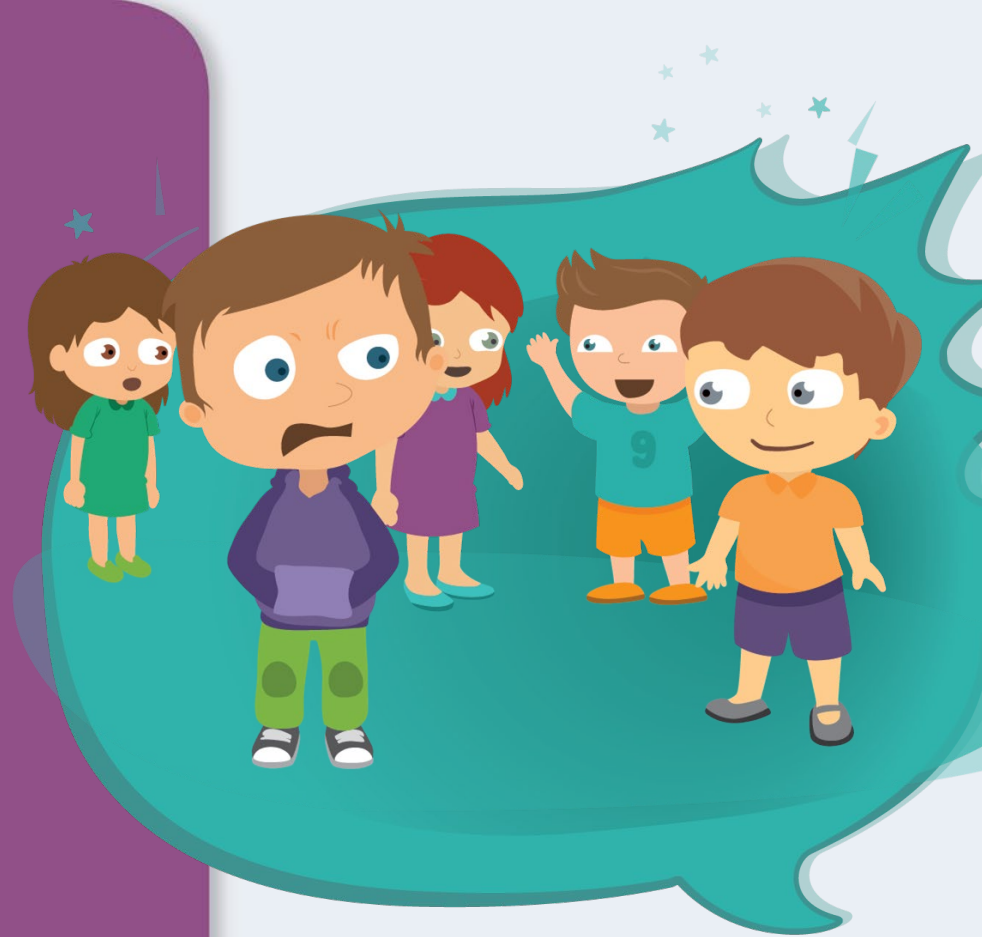
- *Es ar tevi nedraudzēšos,*
Es ar tevi draudzēšos, ja...
- Iesaukas
- *Ko tu lūri?*
- Piezīmes par izskatu, svaru, apģērbu
- *Sīkā, jauniņais*
- Sačukstēšanās
- Klusēšana un neskatīšanās virsū
- Pārtraukšana teikuma vidū, neļaušana pabeigt nevienu domu



Ja bērns slikti panes
vientulību, garlaicību,
viņam izslēgšana no bara
nozīmē sociālu nāvi.



Klases dinamika



Vara parādās retorikā

- Tu esi nekas bez manis!
- Man atliek tikai veikt vienu zvanu, un tu...
- Ja runāsi pretī, dabūsi mugurā no...
- Vai nu ar mums vai pret mums

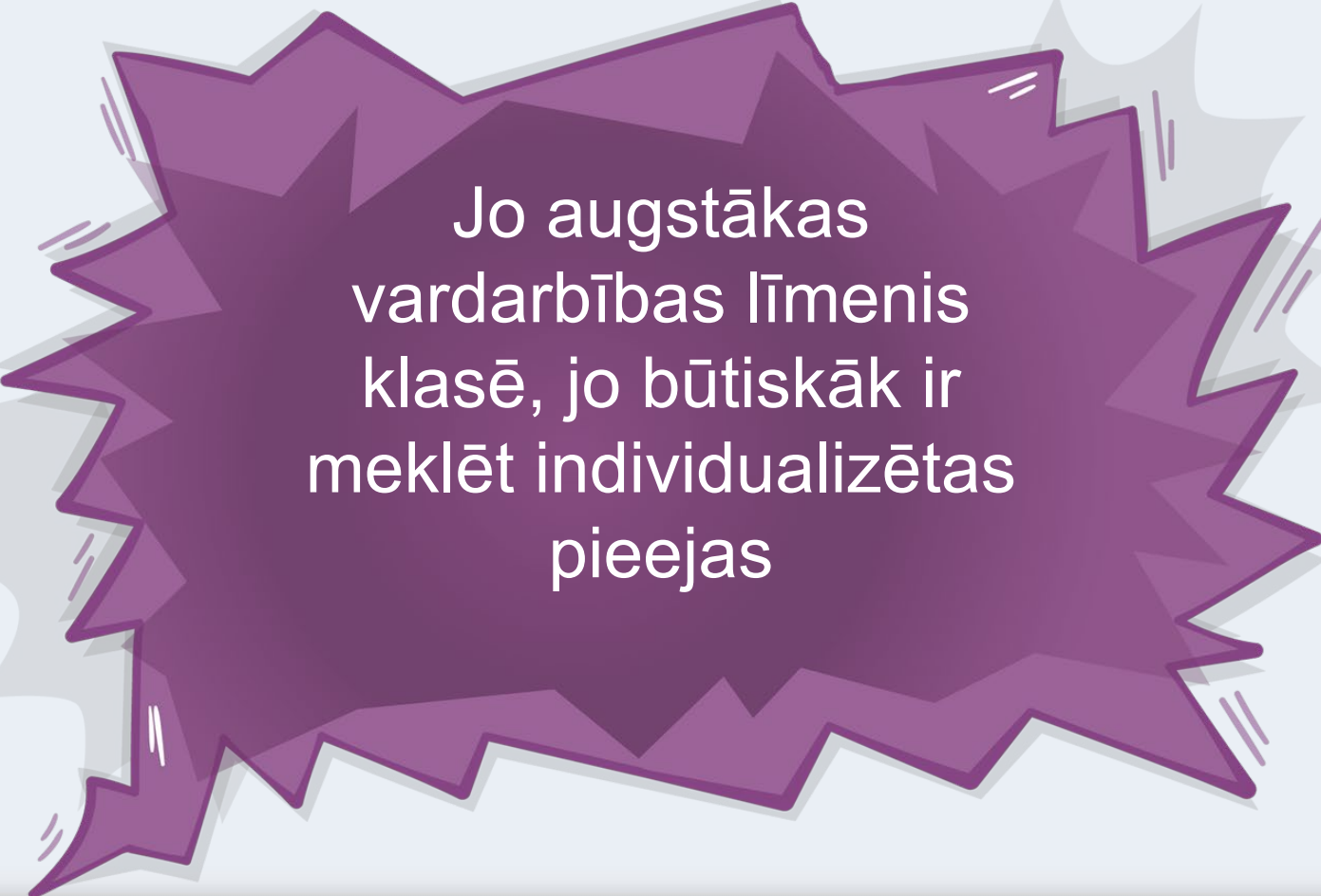


Ir būtiska atšķirība starp
vēlēšanos iekļauties grupā
un vēlēšanos iegūt
autoritāti grupā



Ietekmes skala

Akceptēti biežāk:	Akceptēti retāk:
Pozitīvi komunicējoši (draudzīgi utml.)	Pārtauc notiekošas aktivitātes, sarunas
Sociāli aktīvi	Atturīgi iesaistīties grupu aktivitātēs
Atsaucīgas uzvedības (atbild uz jautājumiem, piedalās grupu aktivitātēs utml.)	Agresīvas uzvedības



Jo augstākas
vardarbības līmenis
klasē, jo būtiskāk ir
meklēt individualizētas
pieejas

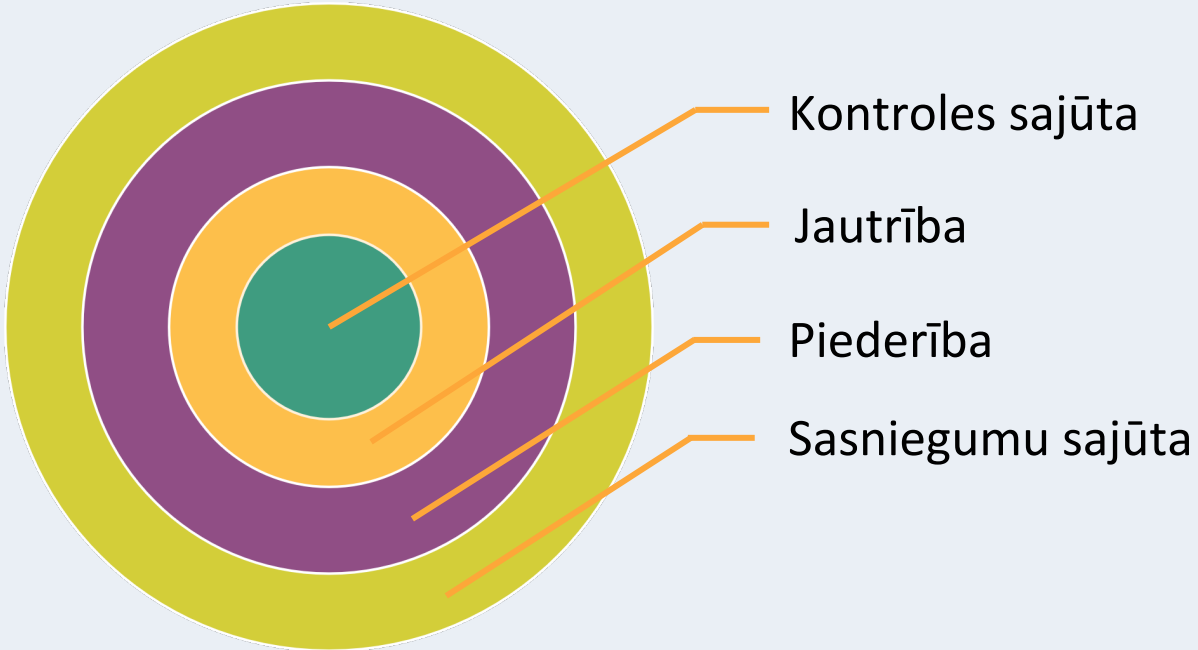
Tūlītēji soļi - pedagogam

- Risiniet konfliktus
 - Aiciniet audzēkņus rakstīt par notiekošo, ziņot, reflektēt)
 - Veiciniet mierīgas diskusijas par neskaidrībām, “karstajiem punktiem”
- Veiciniet empātijas veidošanu
 - Spēlējiet morāles dilemmu spēles, aktivitātes, kur izgaismojas dažādas lomas, situācijas no dažādām pusēm
- Attiecību pārbūvēšanas aktivitātes
 - Iepazīstiniet klasi no jauna ar komandas veidošanas un arī mācību grupu aktivitātēm
 - Veidojiet regulāras satikšanās, kur jaunieši var droši pārrunāt klases klimata jautājumus
- Jaunu normu pārrakstīšana

Ilgtermiņa soļi - pedagogam

- Klases klimata mērījumi
- Regulāras tikšanās ar audzēkņiem un mazām grupām “Aci pret aci”
- Lekcijas par iekļaušanu
- Tikšanās un sadarbība ar vecākiem (iespēju robežās)

Bērnu pamatvajadzības



Tehniķis

Mierinātājs

Atgādinātājs

Tiesnesis

Reportieris

Dizaineris

Kārtības
uzturētājs

Padomdevējs

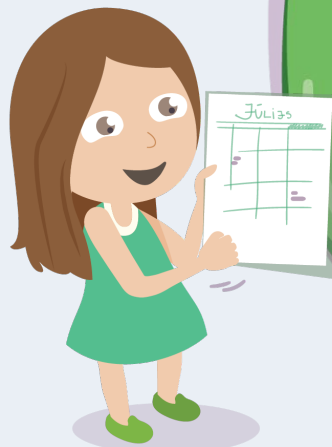
Jokdaris

Aizstāvis

Inovators

Attīstītājs

Utt....



Lai bērni ievērotu
noteikumus, pirmkārt,
vajadzīgs, lai
noteikumi būtu.



3 2 1 0 -1 -2 -3

Mūsu kolektīva pasākumos ikviens ir gaidīts

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mēs esam jautri

Mums ir draudzīgas attiecības ar citām klasēm

3 2 1 0 -1 -2 -3

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mūsu kolektīvā pieņemts palīdzēt, kad kādam iet grūtāk

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mūsu kolektīvā nav pieņemts meklēt vainīgo

Mēs zinām, ka par mums nesmesies

3 2 1 0 -1 -2 -3

Radiet drošu vidi

- Anonimitāte – anonīmas aptaujas, sūdzību kastītes
- Individuālas sarunas
- Klases klimata pētījumi
- Saglabājiet konfidencialitāti gadījumu izskatīšanā



Kā radīt drošu atmosfēru?

- Kļūdīšanās kultūra
- Konfliktēšanas kultūra. Laužam mītus, ka
 - Konflikts ir nedrošs (pasaki paldies un nodrošini konfidencialitāti un pozitīvu atgriezenisko saiti)
 - Konflikti un debates ir zemē nomests laiks (risiniet ātri)
 - Konflikts tikai sabojās attiecības (Respektē citus viedokļus)

Veidojiet sarunas par to, kas patiešām notiek klasē

- Būs cilvēki, kas minimizēs notiekošo
- Būs cilvēki, kam būs maza nojausma, kas notiek organizācijā grupās un ārpus tām
- Cilvēki ārpusē parasti ļoti skaidri redz mikrogrupu dinamiku, bet cilvēki mikrogrupās reti nojauš savu ietekmi un reti interesējas par notiekošo ārpusē



ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



Darīšu kaut ko citu.

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

DARĪT CITAS LIETAS, KAS IEPRICINA

pievēršties hobijiem
sportot
spēlēt lasīt
dejo
sporta spēles
galda spēles
ko vēl var darīt?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

CENSTIES IZPRAST

situāciju
rīcības motīvus
Iemeslus
varbūt to nedarīja īsti?
varbūt tas ir pārpratums?
ne tā uzvertes, izlasīti?
ko vēl?

SASKARSMES PRASMJU STRATĒGIJAS

JAUTĀT

"Kādej tu tā rīkojies?"
"Vai kāds tev ir aizvainojis vai sadusmojis?"
"Kāda būtu piemērotākā rīcība?"
"Kā palīdzēt?"
"Kā tu vēlēties ar to pateikt?"
ko vēl vērtu jautāt?

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

"PASAUĻĒ IR SVARĪGĀKAS LIETAS"

veidot attiecības un komunicēt ar cilvēkiem reālajā pasaulē
darīt kaut ko produktīvu un pozitīvu
pievēršties hobijiem
attīstīt jaunās prasmes
kas vēl?

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

IZMANTOT POZITĪVUS APGALVOJUMUS PAR SEVI

nevienam nav tiesību pazemot citus!
es spēju atrisināt problēmas!
tas mani nespēj "izstīt no sliedēm"
ko vēl labu var pateikt par sevi?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

IKVIENS VAR KĻŪDĪTIES

konstruktīva kritika palīdz
kas pozitīvs šajā situācijā?
par ko nedrīkst kļūst?
ko var iemācīties no kļūdām?
kas vēl?

SASKARSMES PRASMJU STRATĒGIJAS

MEKLĒT KOMPROMISU

vienoties draudzīgi sarunāt
izrunāt situāciju piedot
atvainoties
kā vēl var rast kompromisu?

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

IZDARĪT KAUT KO LABU

riņķot
pikniku sporta spēles
pagatavot vakariņas draugiem
kā vēl parūpēties par sevi un citiem

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

ATCERĒTIES PATĪKAMUS NOTIKUMUS

kas liek smaidīt
jautrus brīžus
plānotus notikumus nākotnē
ko vēl?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

SAPRAST, KAS ĪSTI SATRAUC

vai emocijām ir reāls iemesls?
kas īsti sadusmo?
vai tas attiecas uz mani?
kāpēc tas aizvaino/aizskar?
vai tas ir tā vērts?
kas vēl?

SASKARSMES PRASMJU STRATĒGIJAS

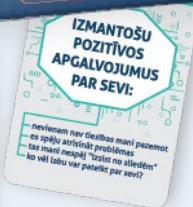
UZRAKSTĪT SAVU PIEREDZI

lai tā palīdzētu citiem
lai atrisinātu situāciju
lai izprastu apstākļus, notiekošo un situācijas gaitu
isziņā vēstulē
dienasgrāmatā forumā citur

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

KONTROLĒT LAIKU

socialajos tīklos
datorspēles
internetā
komunikācijā sarakstēs
kā vēl var kontrolēt laiku?



Kopīgi modelējiet situācijas un veidojiet lomu spēles

- Ko darīt, ja nevari atrast savu penāli
- Ko darīt, ja nevari atrast savu klasi
- Kā uzvesties dusmu brīžos
- Ko darīt, ja tevi pagrūž
- Ko darīt, ja esi uztraucies utt.



Bērni, kuriem ir labas problēmu
risināšanas prasmes, mazāk cieš
no vienaudžu vardarbības
izglītības iestādē un arī daudz
mazākā mērā paši realizē to



**Fokuss ir ne tikai
kontrolēt dusmas, bet
arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situācijas risināšanai**



Pozitīvā pastiprinājuma likums:

mūsu smadzenes cenšas
atkārtot to rīcības modeli, kas
saņem pozitīvu pastiprinājumu.



Izsaukšana klases priekšā



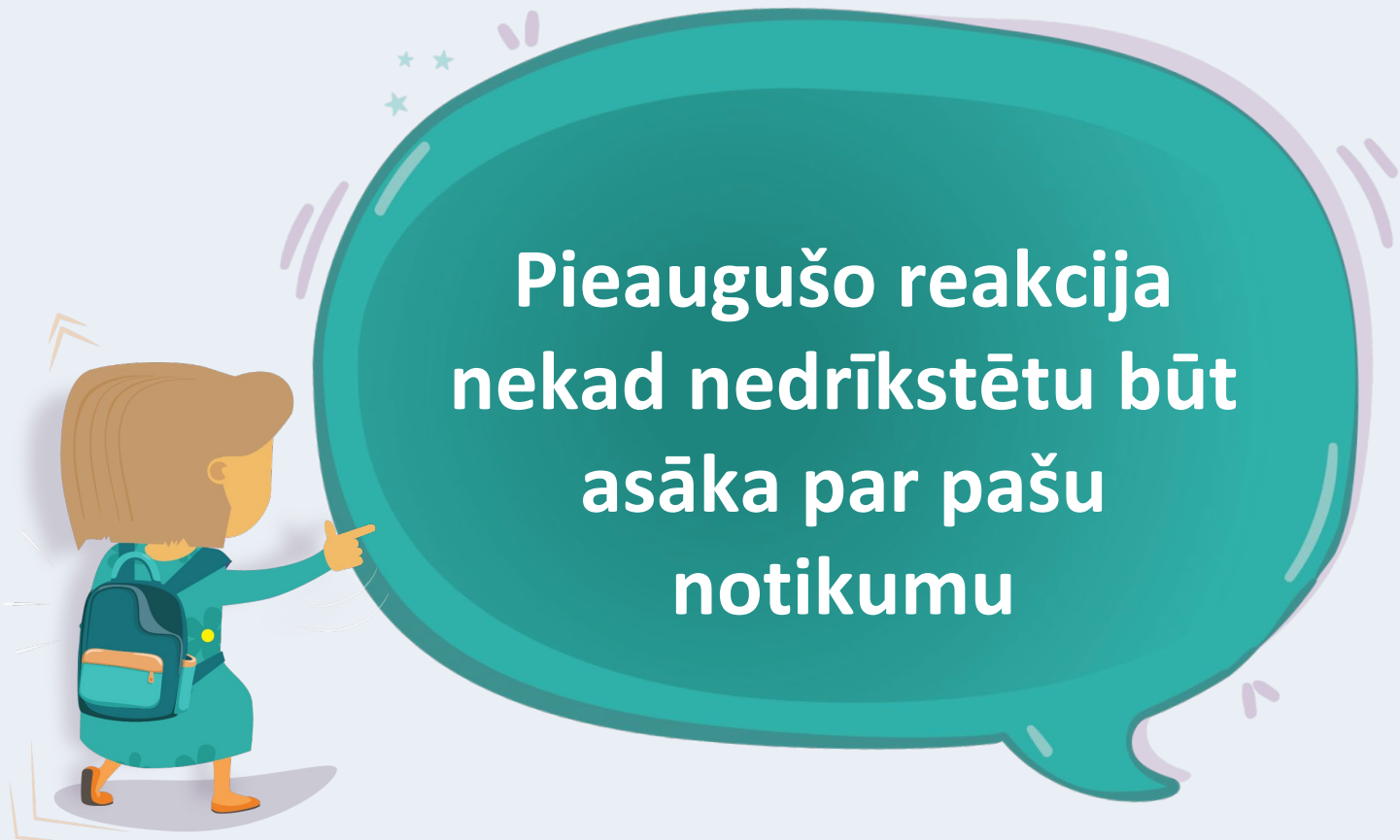


Ir problēmas?

Palīdziet bērnam atpazīt dusmu un agresijas pazīmes, **runājiet par tām:**

- Sirds sāk sisties ātrāk
- Muskuļi saspringst
- Zobi tiek sakosti
- Rokas saspīestas kulakos
- Vēders griežas





**Pieaugušo reakcija
nekad nedrīkstētu būt
asāka par pašu
notikumu**

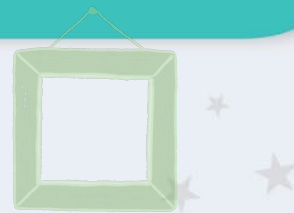
Kāpēc nemainās mikrogrupas līderi

- Trūkst prasmju veselīgas popularitātes iegūšanai
- Bailes lūgt palīdzību
- Nevēlēšanās mainīt savu paštēlu
- Bailes no nepatikšanām
- Bailes, ka vājākie grupas locekļi atriebsies



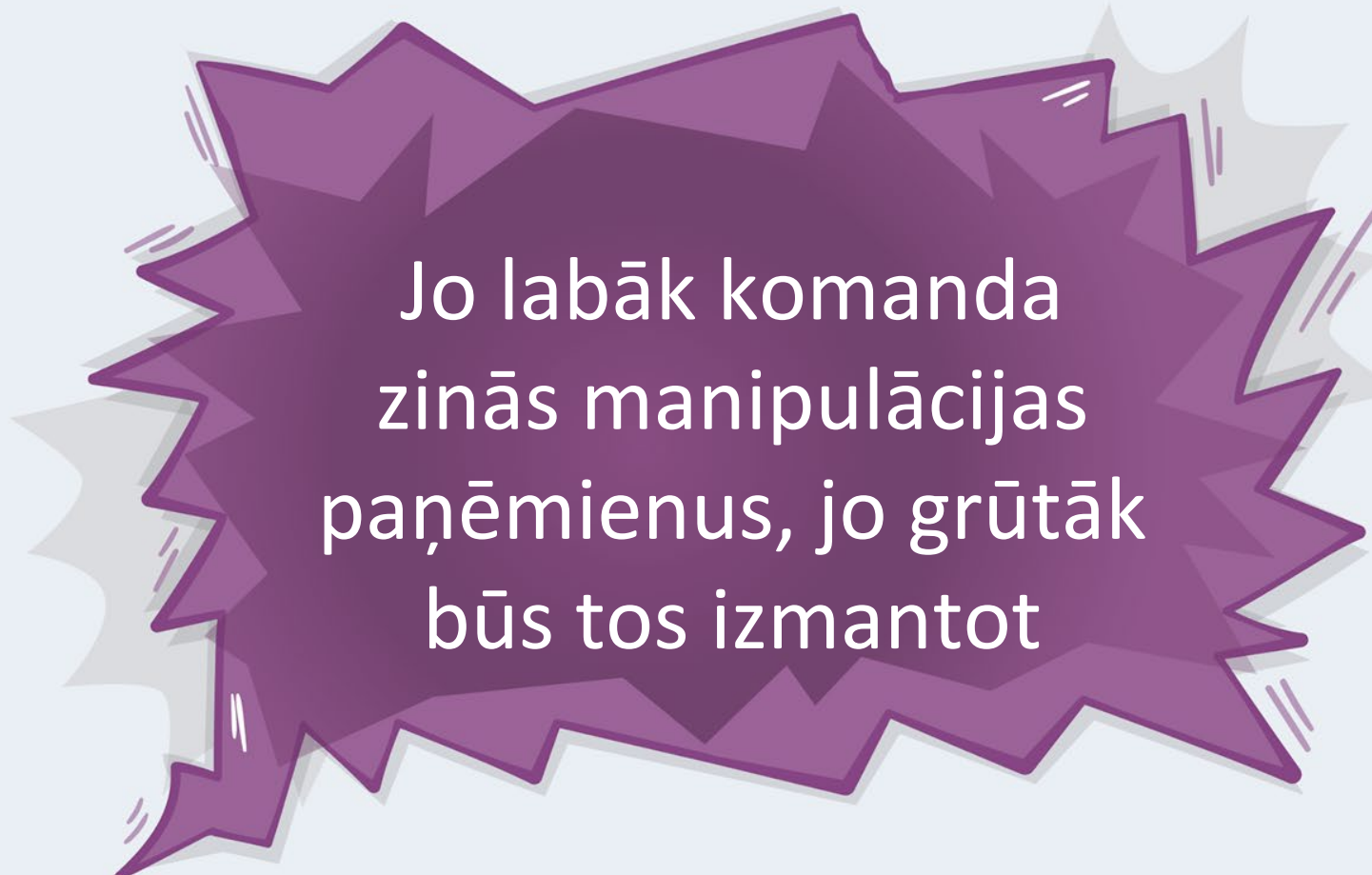
Skaidri definē

- Noteikumus (neskaidrība būs kā mīnu lauks),
- Procedūras
- Tradīcijas un rituālus
- Skaidrus attiecību rāmjus
- Skaidru procedūru, kā risināt konfliktus



Šķīdiniet mikrogrupas

Radiet mākslīgi vidi, kur grupas
tiekas ar dažādiem cilvēkiem
dažādās situācijās

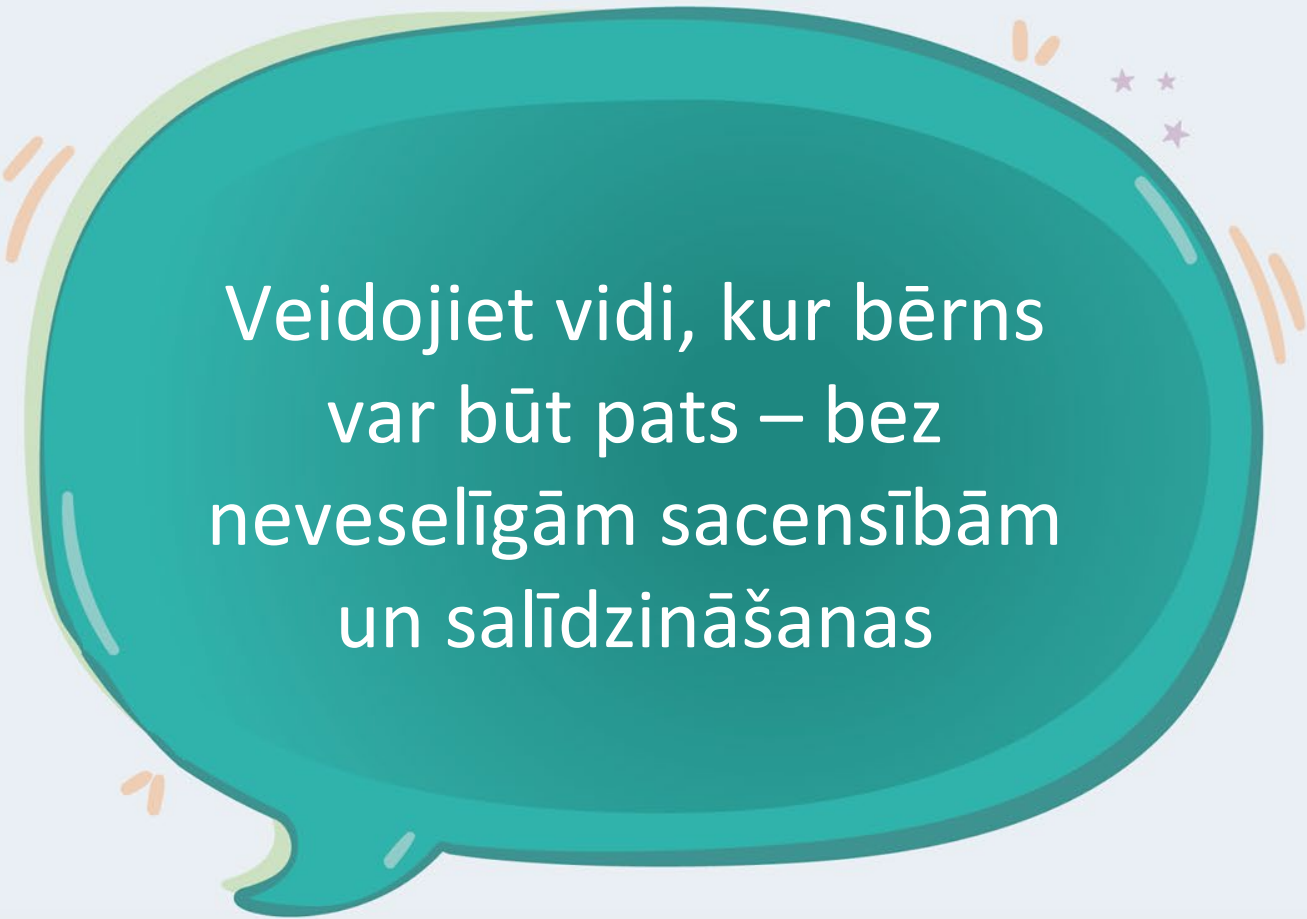


Jo labāk komanda
zinās manipulācijas
paņēmienu, jo grūtāk
būs tos izmantot

Mikrogrupu ietekme

- Garastāvokļa svārstības
- Motivācijas un sekmju pazemināšanās
- Uzvedības maiņa, depresija, noslēgšanās, apātija
- Izolēšanās un distancēšanās
- Miega traucējumi
- Ēšanas traucējumi
- Pašvērtējuma krišanās
- Vainas sajūta, bezcerība, pesimisms utt





Veidojiet vidi, kur bērns
var būt pats – bez
neveselīgām sacensībām
un salīdzināšanas



Ja bērns slēpj depresiju vienaudžu spiediena un atstumtības dēļ, pamazām attīstās vajadzība pēc konstanta atzinīga novērtējuma no apkārtējiem (it īpaši vienaudžu), kas mēdz izraisīt arī pašu tuvāko cilvēku attālināšanos no cilvēka.

Jauniešiem depresija un novērtējuma nepieciešamība paredz viena otras klātbūtni vai tuvošanos, pēc tam stiprinot abpusēji.

Vernberg (1990)

Ja netiekat paši galā ar situāciju, meklējiet palīdzību

- Nekad neatstājiet bērnu vienu pret grupu
- Nevainojiet bērnu
- Aiciniet skolas psihologu un citu atbalsta personālu vērot klasi
- Sniedz bērnam un mikrogrupai sajūtu – lai cik viss ir slikti, situāciju ir iespējams labot, nav neatgriezenisku situāciju
- Palīdzības meklēšana ir spēka, ne vājuma pazīme

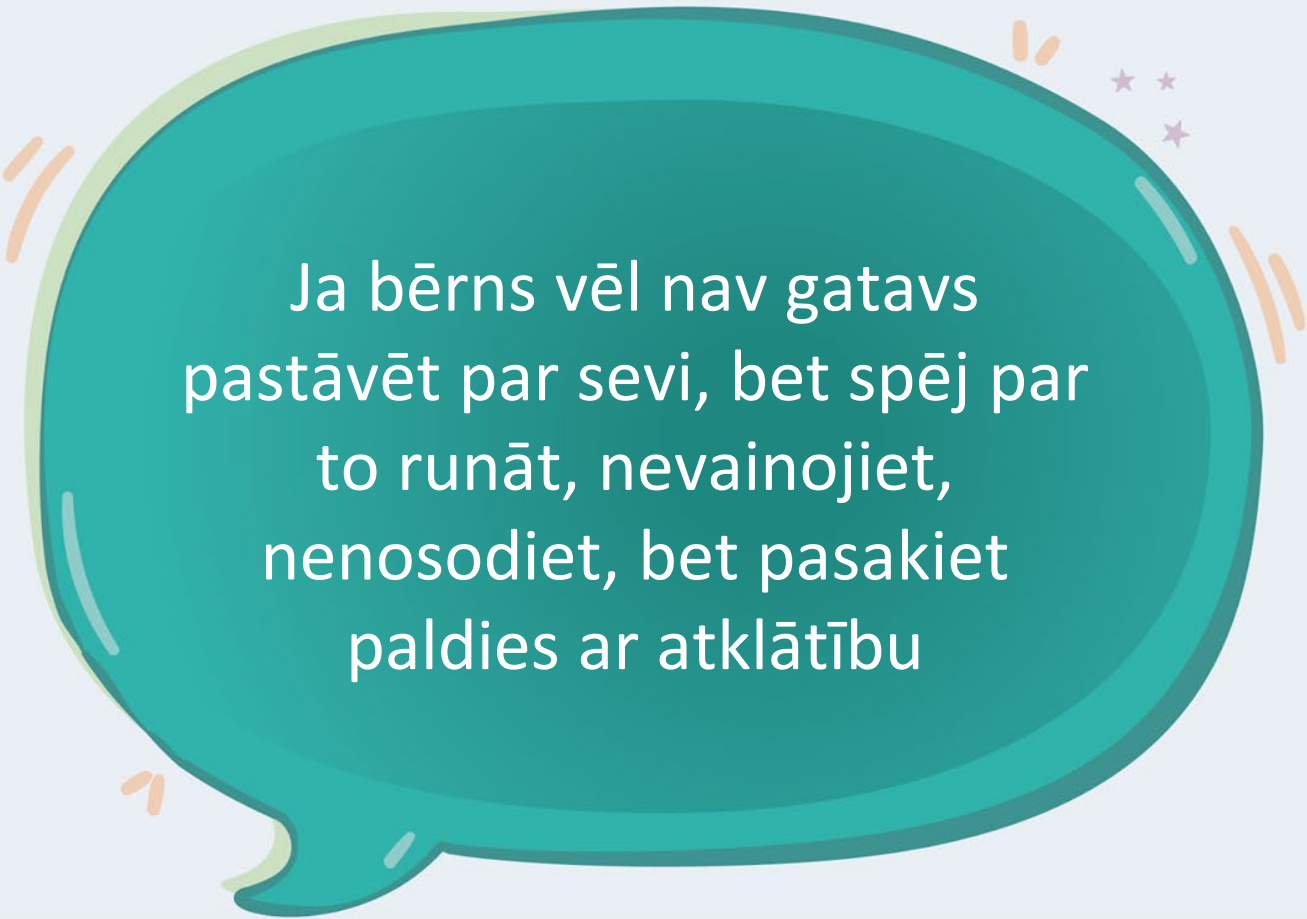
Ja bērns nestāsta, kas notiek,
izvērtē sevi, ne bērnu

(vai nu tava reakcija ir ļoti emocionāla vai
arī bērns ir saņēmis neizpildāmus
padomus)

Uzdodiet jautājumu bērnam – kas vada
tavu dzīvi – tu vai kāda grupa?

Personības sasniedz pilnu savu
potenciālu tikai tad, kad spēj domāt
neatkarīgi no grupām un uzņemas pilnu
atbildību par savu rīcību





Ja bērns vēl nav gatavs
pastāvēt par sevi, bet spēj par
to runāt, nevainojiet,
nenosodiet, bet pasakiet
paldies ar atklātību

**Un neaizmirstiet
parūpēties par sevi,**
darbs ar bērniem var būt iespringts
un stresu raisošs, ieplānojiet laiku
parūpēties arī par sevi.





Paldies!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv



Jautājumi

- Meita mācās 4. klasē. Ir 5 draudzeņu kompānijā, kur sadalījušies pa pāriņiem, viņa vienmēr ir lieka, ļoti pārdzīvo. Mēģinu stāstīt, lai neņem galvā, stāv tam visam pāri, bet, saprotu, ka mani padomi jau viņai nepalīdz, varbūt ir kādi praktiski ieteikumi?
- Viena no šīm “draudzenēm” ir tāda, kas sarunāto var pēdējā brīdī atcelt. Piemēram, ir sarunāts, ka skolas tirdziņā tirgosies kopā, bet tas divas dienas iepriekš no draudzenes puses tiek atcelts. Vai grupu darbs-sarunā būt pāris, bet pēdējā brīdī meita paliek bez pāra. Man, protams, lūzt sirds šādos gadījumos.
- Varbūt ir praktiski padomi, kā vieglāk pārdzīvot šo intrigu/pubertātes periodu, attiecībā uz draudzenēm, ja vienu dienu runā ar viņu, citas dienas nerunā pavisam? Kā iedraudzēties, ja meita ir ļoti atklāta/saka ko domā, pauž savas emocijas?
- Varbūt ir kādas nodarbības/ konsultācijas tieši bērniem?

- Ko vecāki var darīt, ja bērns stāsta, ka klases biedrs, kas iepriekš bija labs draugs, aicina citu klasesbiedru ar manu dēlu nedraudzēties?
-
- P.S.: Par laimi šķiet, ka cits klasesbiedrs draudzīgas attiecības ar manu dēlu ir saglabājis.
- Viņam ir augsti funkcionējošs AST un ir problēmas pareizi izprast sociālas situācijas. Iepriekš labais draugs, mācību gada sākumā pēc klases ekskursijas sūdzējās, par mana dēla kaitinošu uzvedību.

Avoti

- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Kohen, Lawrence, Playful Parenting . Random House Publishing Group 2001
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Plevin, Rob. Classroom management success in 7 days or less: The Ultra-Effective Classroom Management System for Teachers. (Needs-Focused Teaching Resource Book 1), 2019
- 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)
- Schott, Robin May, Søndergaard, Dorte Marie, School Bullying: New Theories in Context, Cambridge University Press, 2014
- Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabes, 3rd Edition, Harmony/Rodale. Kindle Edition. 2016