

uzvediba.lv

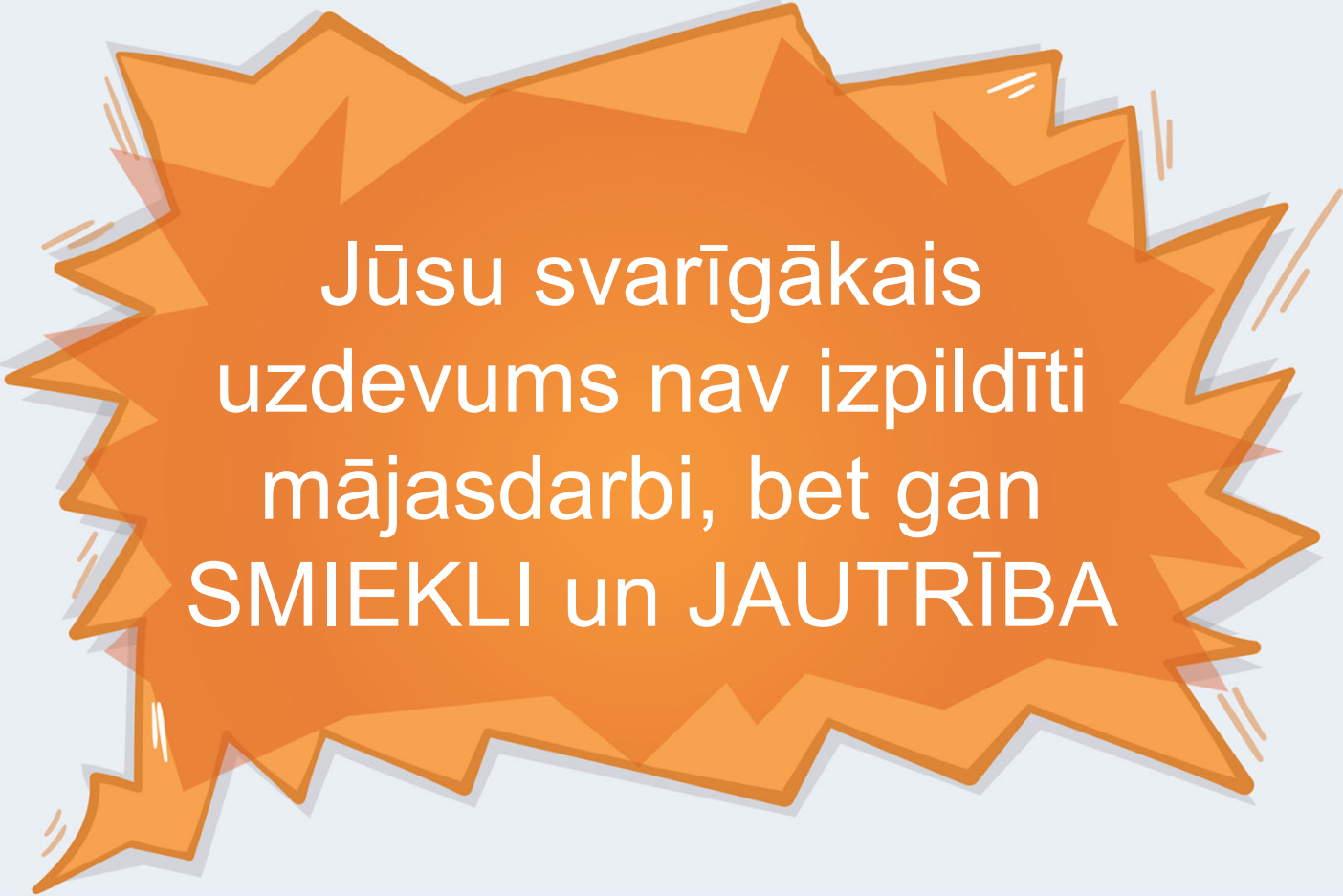
VEBINĀRS

DZĪVE ĀRPUS EKRĀNIEM

Motivācija un kustības

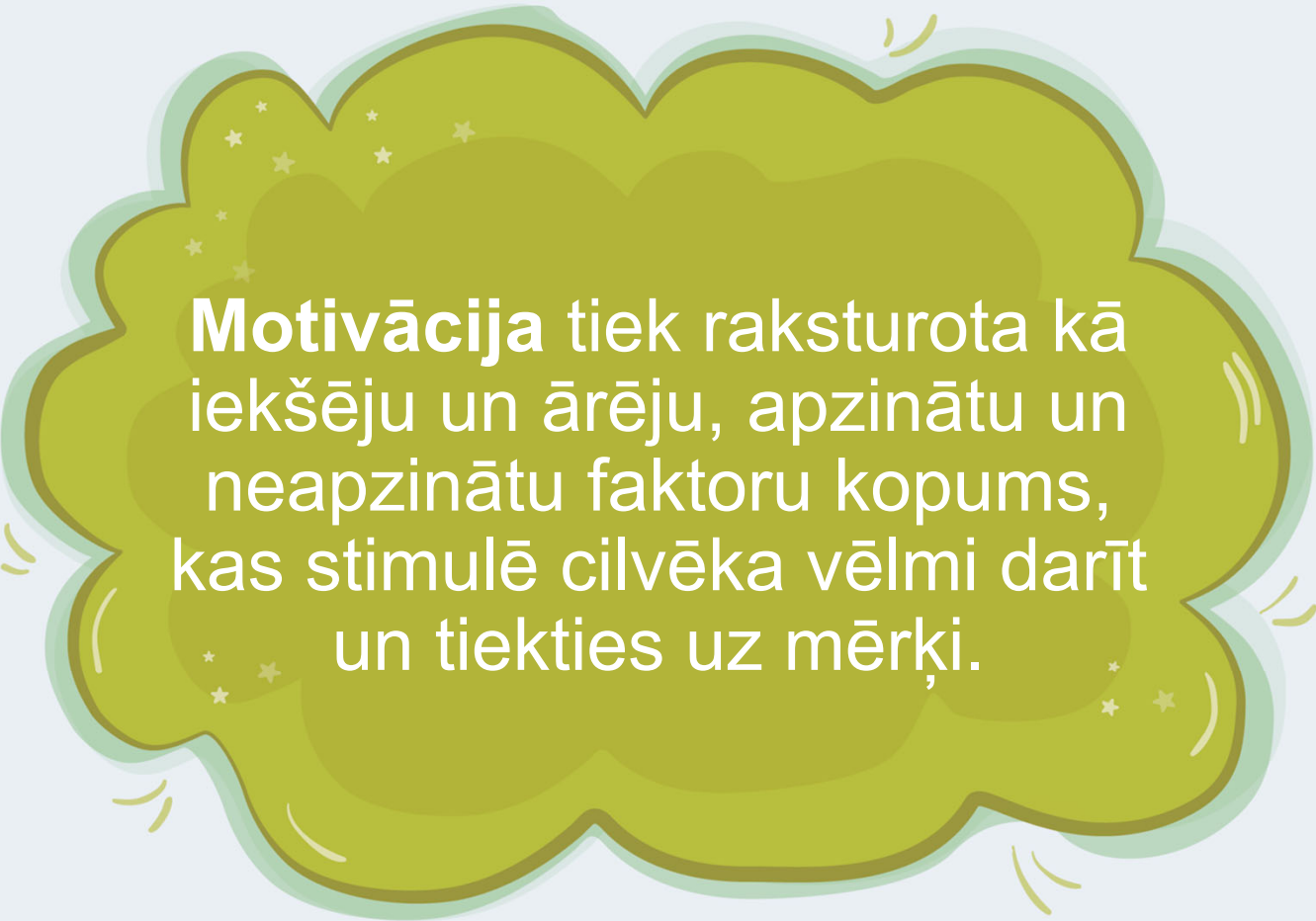
Līga Bērziņa





Jūsu svarīgākais
uzdevums nav izpildīti
mājasdarbi, bet gan
SMIEKLI un JAUTRĪBA





Motivācija tiek raksturota kā
iekšēju un ārēju, apzinātu un
neapzinātu faktoru kopums,
kas stimulē cilvēka vēlmi darīt
un tiekties uz mērķi.



Kas jūs
motivē un
demotivē?

KAS TEVI ĢIMENĒ...

MOTIVĒ?

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

DEMOTIVĒ?

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

KAS TEVI DARBĀ...

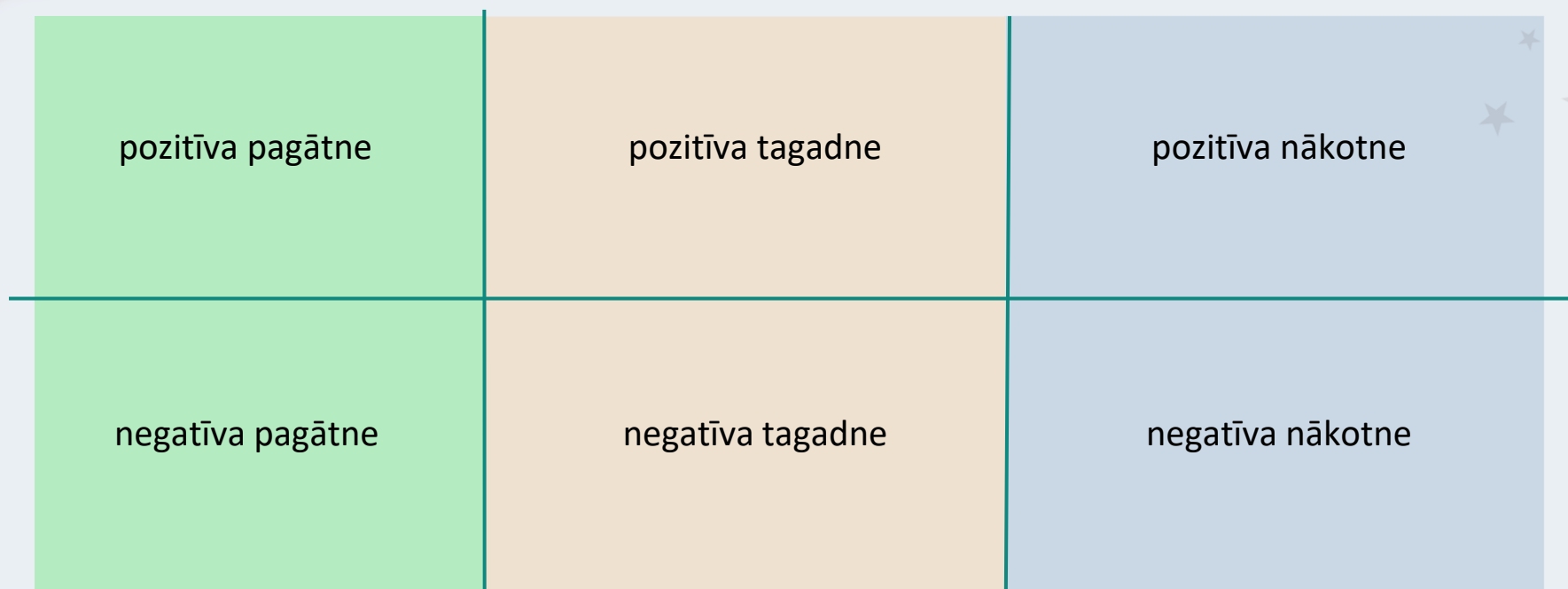
MOTIVĒ?

- ✓ 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
- ✗ NECIENĀ NO PRIEKŠNIEKA
- ✗ KLIENTU DAŽĀDĪBA
- ✗ RUTĪNA
- ✗ NEADVEKĀTS ATALGOJUMS
- ✗ NESASNIEDZAMS REZULTĀTS
- ✗ NESAKĀRTOTA VIDE
- ✗ KOLĒĢU NEKOMPETENCE
- ✗ NEKONKRĒTĪBA
- ✗ DEMOTIVĒTI KOLĒĢI
- ✗ TENKAS, APRUNĀŠANA
- ✗ MAINĪGI NOTEIKUMI
- ✗ STAGNĀCIJA

Laika perspektīva – Kāpēc tagad ir tik grūti motivēt sevi un citus?



Carlo Rovell. The Order of Time

6

Biežākie motivācijas slazdi ģsumā



Bērna teiktā labošana, darbu labošana

Mazu, pozitīvu izmaiņu nepamanīšana

Problēmu mērogu mainīšana (it īpaši bērniem ar labu iztēli)

Negatīvi pamatspriedumi par personību, par uzvedību

Pārāk daudz, detalizētu un biežu norāžu došana

Didaktika “Ko tu tagad darīsi”, “Kas bija jādara?”, “Atceries, ko runājām?”

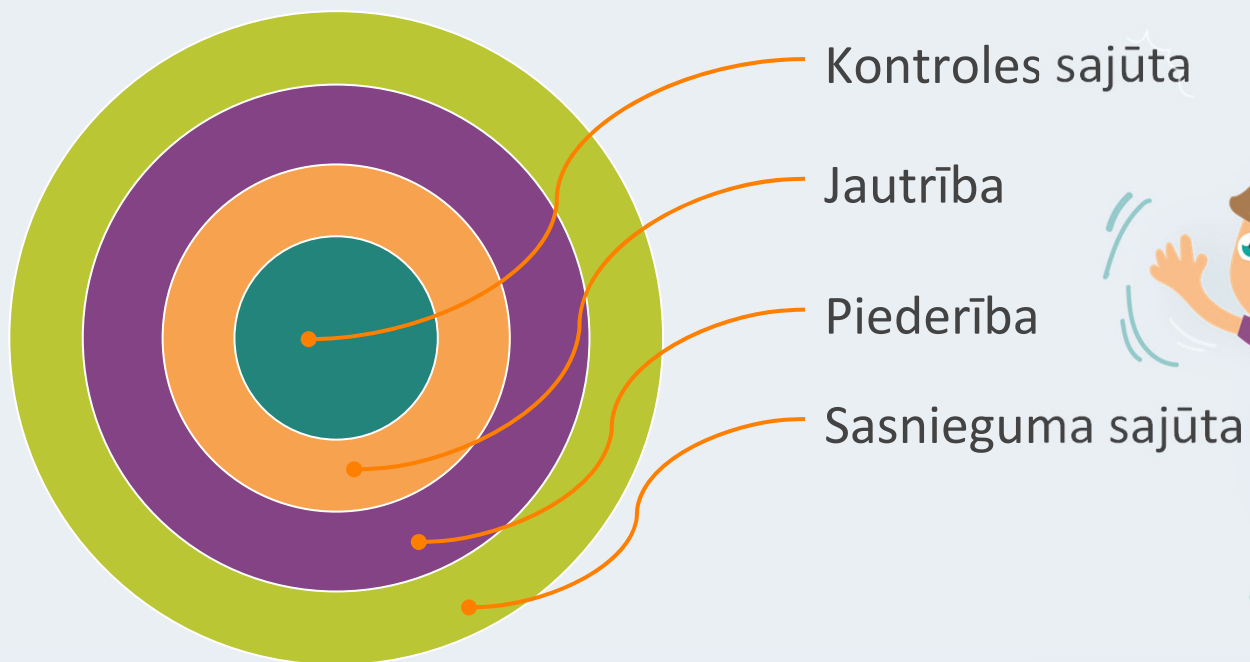
Attaisnojumu meklēšana

Bioķīmija?

- D, B vitamīna, dzelzs vai citu mikroelementu trūkums?
- Depresija?
- Miega kvalitāte?
- Bioritmi kopumā?
- Neurodiversitāte?

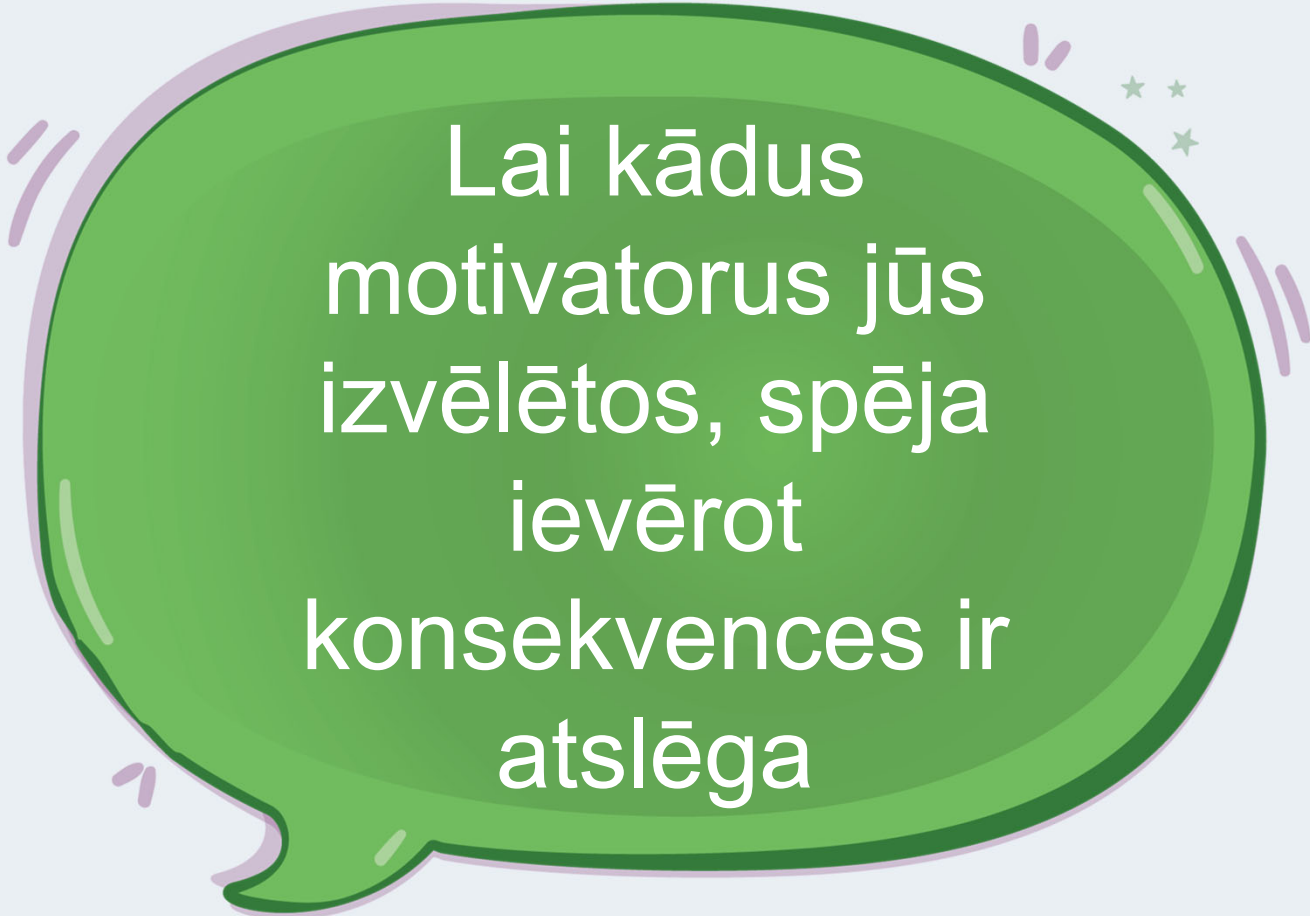


Bērna pamatvajadzības



Tā vietā, lai spiestu
bērnu darīt lietas, kuras
viņam nepatīk, mums
jāmeklē veidi, kā piekļūt
viņa iekšējai motivācijai

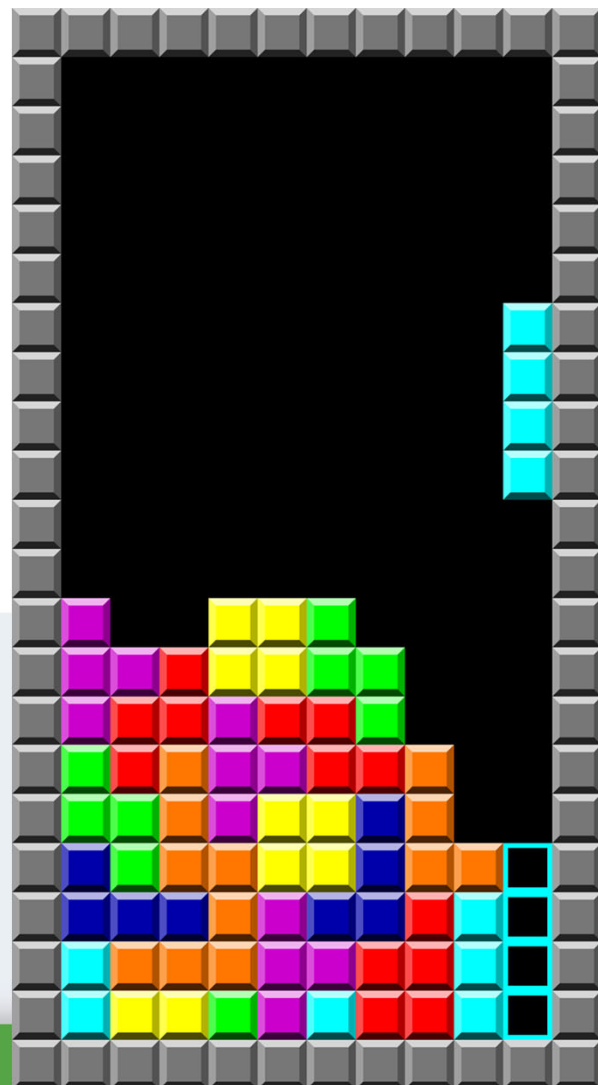


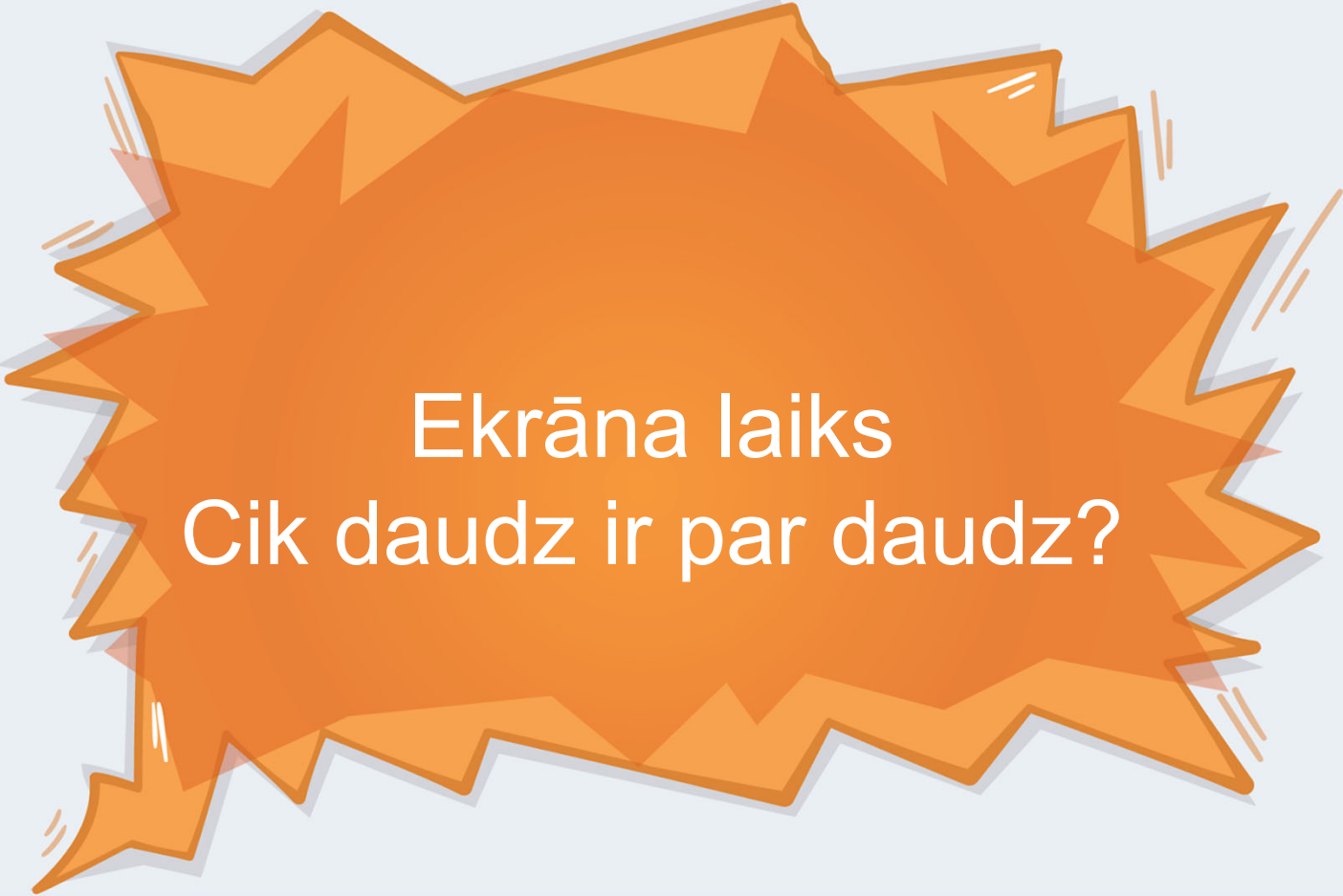


Lai kādus
motivatorus jūs
izvēlētos, spēja
ievērot
konsekvences ir
atslēga



duolingo

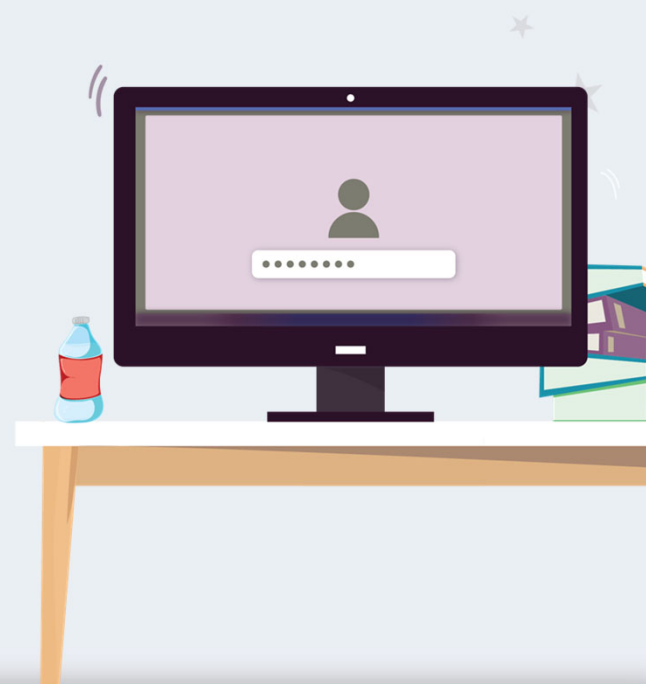




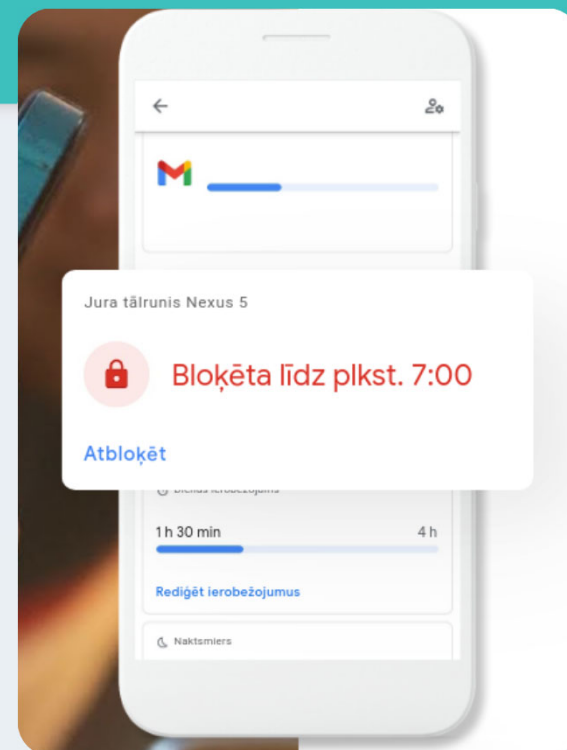
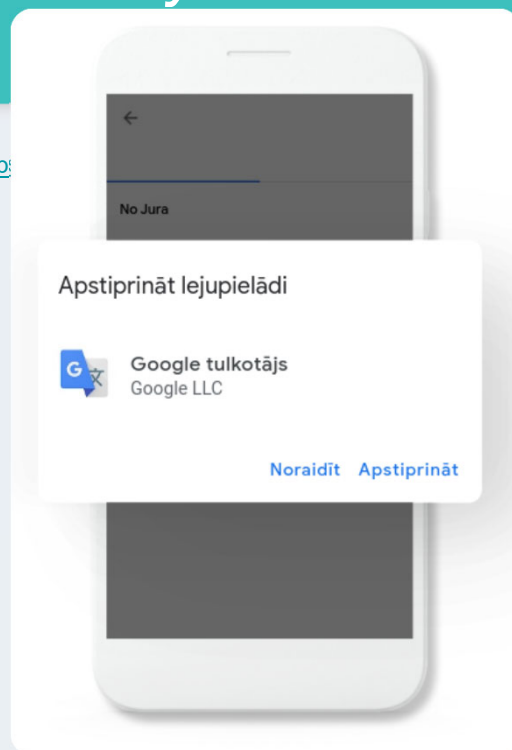
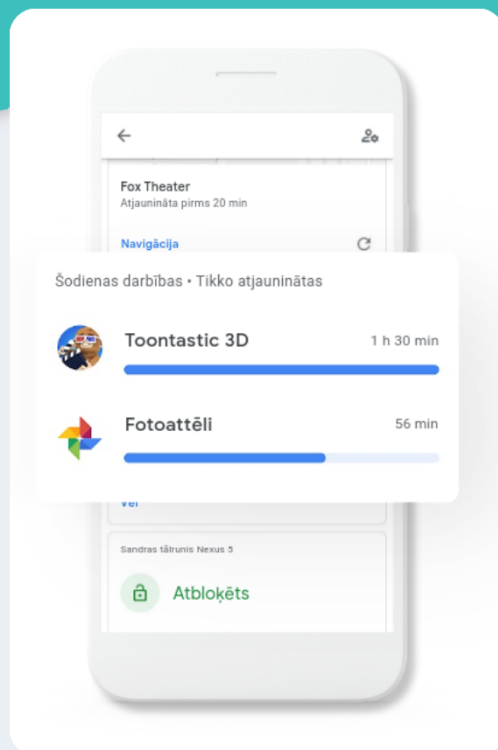
Ekrāna laiks
Cik daudz ir par daudz?

Kā pamanīt?

- Izmainās bērna psiholoģiskais stāvoklis;
- Izmanto datoru atvieglojumu, prieku u.tml.;
- Prātu nemitīgi nodarbina dators;
- Jūt nepieciešamību ieguldīt vairāk laika vai naudas ar datoru saistītajās aktivitātēs.



Vecāku kontrole: *family link*



Vecāku kontrole: f



★★★★★

2020. gada 22. septembris

Izdēst ārā vajaga visu sabojā. man jau visas lietotnes nobloķētas dēļ šī sūda



21





★★★★★

2020. gada 12. oktobris

Ciest nevaru family link kaut viņu atintselētu. Ā paga TO NEVAR!!! 😡😡😡😡😡😡



1





★★★★★

2020. gada 20. septembris

Izdzest family link man besi ara man boja dzive



18





★★★★★

2020. gada 28. septembris

Stulba lietotne neatļauj geometry dash 😡



10





★★★★★

2020. gada 26. septembris

Mēsls sūds vairs nevar izlādēt sūds!!!!



6





★★★★★

2020. gada 10. septembris

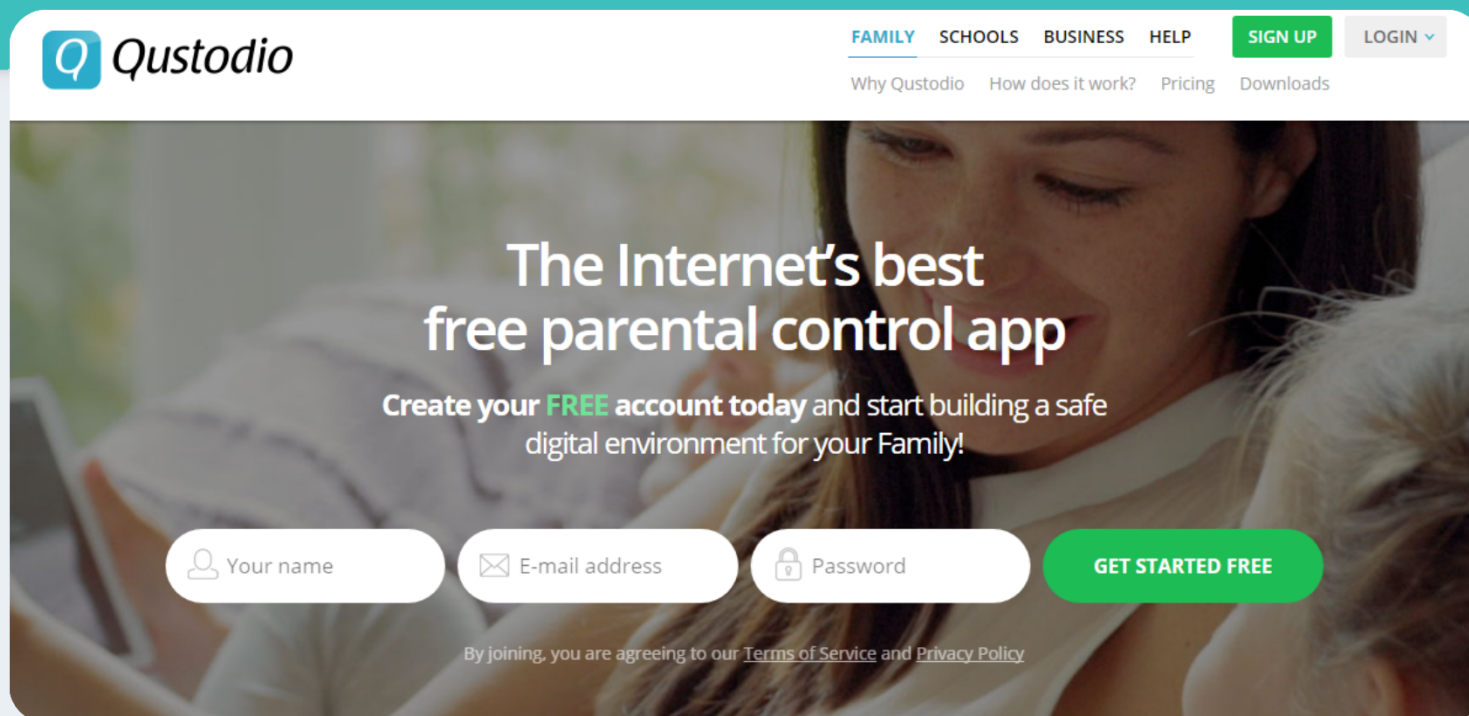
Pilnīgs sūds 🤢🤢🤢mēsls



22



Parental control aplikācijas

The image shows a screenshot of the Qustodio website's sign-up page. The page has a teal header with the Qustodio logo and navigation links for FAMILY, SCHOOLS, BUSINESS, and HELP. There are also links for SIGN UP and LOGIN. Below the header, there's a main content area with a background image of a woman smiling. The text on the page says "The Internet's best free parental control app" and "Create your FREE account today and start building a safe digital environment for your Family!". There are three input fields for "Your name", "E-mail address", and "Password", each with an icon. A green "GET STARTED FREE" button is to the right of the input fields. At the bottom, there's a link to the Terms of Service and Privacy Policy.

Qustodio

[FAMILY](#) [SCHOOLS](#) [BUSINESS](#) [HELP](#) [SIGN UP](#) [LOGIN](#)

[Why Qustodio](#) [How does it work?](#) [Pricing](#) [Downloads](#)

The Internet's best free parental control app

Create your **FREE** account today and start building a safe digital environment for your Family!

Your name

E-mail address

Password

[GET STARTED FREE](#)

By joining, you are agreeing to our [Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#)

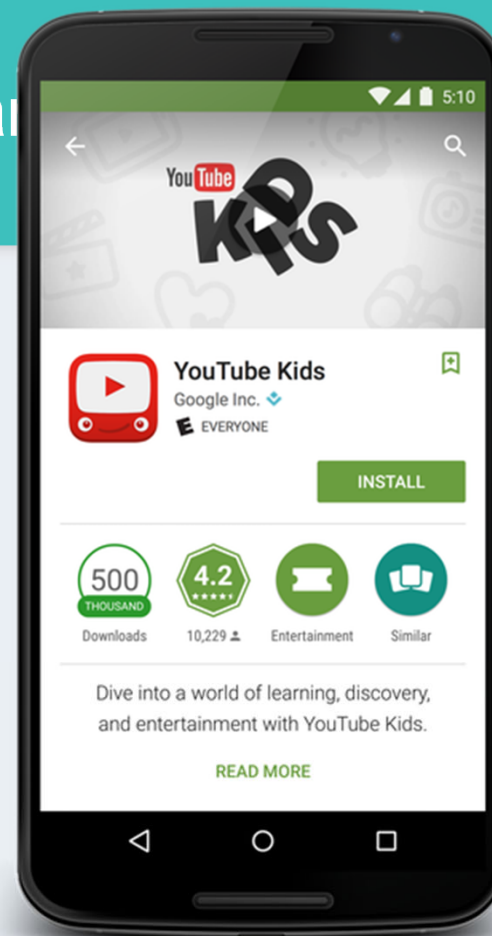
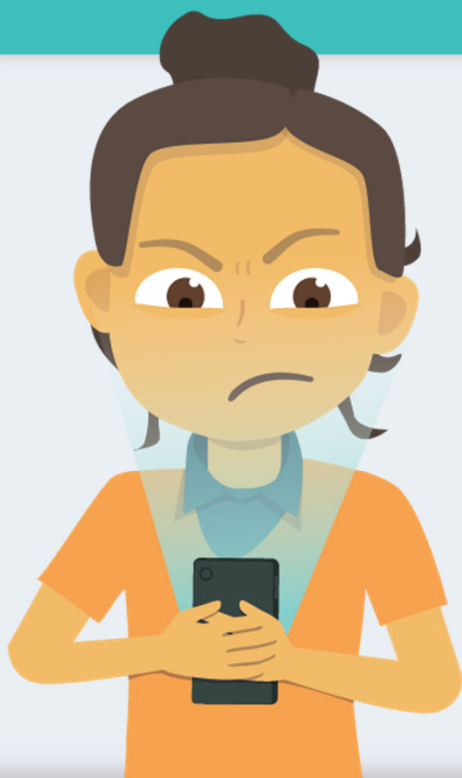
Aplikācijas aktivitāšu monitoringam:

- Family link;
- Qstudio;
- Life360;
- ScreenTime;
- Family Time;
- Mama Bear.

Kādas
aplikācijas
izmantojat jūs?



Vecuma ierobežojumi aplikācijā



Savam interneta pakalpojuma sniedzējam jums ir tiesības pieprasīt bezmaksas satura filtru uzstādīšanu!

Saskaņā ar LR Elektronisko sakaru likuma 19.panta 1.daļas 17.apakšpunktu, jums ir tiesības savam interneta pakalpojuma sniedzējam pieprasīt bezmaksas filtru uzstādīšanu.

„Elektronisko sakaru komersanta pienākums ir informēt lietotāju par iespēju uzstādīt satura filtru, kas ierobežo tādu materiālu pieejamību, kuros propagandēta cietsirdīga uzvedība, vardarbība, erotika, pornogrāfija un kuri rada draudus bērna garīgajai attīstībai, kā arī nodrošināt bezmaksas satura filtra uzstādīšanu, ja abonents to pieprasa no elektronisko sakaru komersanta.”

(pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=96611>)



1.1.1.3

Malware and Adult Content Blocking Together

Change your router DNS to:

- 1.1.1.3
- 1.0.0.3

Ready to set it up? You'll find an easy guide for every device in the [setup instructions](#) page.



<https://1.1.1.1/family/>

uzvediba.lv

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
- ☐ IZKRĀSO 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 
- ☐ VANNOJIES 
- ☐ IZBRAUC AR RITENI 
- ☐ SPĒLĒ ĒNU TEĀTRI 
- ☐ GLEZNO AR ŪDENSKRĀSĀM
- ☐ IZDOMĀ UZVARAS DEJU 
- ☐ PAGATAVO VAKARIŅAS 
- ☐ NOSNAUDIES 
- ☐ SAKĀRTO DRĒBJU SKAPI 
- ☐ UZSTĀDI NĀKOTNES MĒRKUS 
- ☐ IZSLAUKI GRĪDU 
- ☐ UZZĪMĒ KOMIKSU KURĀ TEV IR SUPERSPĒJAS 
- ☐ AIZEJ UZ BIBLIOTĒKU
- ☐ UZSPĒLĒ KĀDU UZVEDIBA.LV SPĒLI 

uzvediba.lv

BĒRNS MĀJĀS, KĀ NOVĒRST GARLAICĪBU?



- UZCEP CEPUMUS
- PIEZVANI DRAUGAM
- VANOJIES
- SAKĀRTO DRĒBJU SKAPI
- IZVĒDINI TELPU
- SALIEC PUZLI
- UZRAKSTI DZEJOLI
- IZKUSTINI VISU ĶERMENI
- GLEZNO AR ĢARU OTU
- UZTAISI TĒJU
- IZKRĀSO ZĪMĒJUMU AR VIENAS KRĀSAS RAKSTĀMPIEDERUMIEM
- IZDOMĀ JAUNU DEJU
- 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 CIETOKSNI NO SEGĀM UN SPILVENIEM
- SAKĀRTO GRĀMATAS PA KRĀSĀM
- MEKLĒ "A" BURTA FORMU DABĀ UN IKDIENAS PRIEKŠMETOS

- PAGATAVO VAKARIŅAS
- SAKĀRTO NEKĀRTĪGĀKO ATVILKTNĪ
- IZEJ PASTAIGĀ
- UZZĪMĒ KOMIKSU
- IESTĀDI PUPU
- KLAUSIES MĪĻĀKO MŪZIKU
- NOSNAUDIES
- IZVEIDO KRĀSOJAMO GRĀMATU
- IZVEIDO ROBOTU NO PĀPĪRA VAI KARTONA
- PALĪDZI VECĀKIEM
- PĀRVIETOJIES, LECOT UZ VIENAS KĀJAS
- IEELPO DZIĻI 3 REIZES
- RAKSTI PLĀNU RĪTDIENAI AR KREISO ROKU
- PADZERIES ŪDENI
- NOMAZGĀ TRAUKUS
- SAMĪĻO VECĀKUS
- PĀRRAKSTI CITĀTUS NO MĪĻĀKĀS GRĀMATAS
- IZVEIDO KOLĀŽU
- IZSLAUKI GRĪDU
- UZZĪMĒ SAVU SAPŅU MĀJU
- ZĪMĒ TUROT ZĪMULI AR KĀJU PIRKSTIEM
- UZSPĒLĒ "SARUNU APLI" KOPĀ AR ĢIMENI

AKTĪVĀ PAUZE



- ☐ 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 ROBOTS
- ☐ CIK ILGI TU VARI NOTURĒTIES PLANKINGĀ?
- ☐ 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"

PĒC JŪRAS

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

MEŽĀ

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

- ☐ IEKLAUSIES MEŽA SKAŅĀS - 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 AIZ MĀJĀS - NEATSTĀJ AIZ SEVIS ATKRITUMUS

- ☐ KĀDUS KOKUS ATP
- ☐ ATDARINI ZVĒRU 1
- ☐ ATRODI BURVJU 2
- ☐ SKRIEN AR AUGST PACELTIEM CEĻĒ
- ☐ RADI MŪZIKU NO ATRODAMAJĀM 1
- ☐ RIPINI ČIEKURU PA SLĪPU KOKU
- ☐ UZCEL VIGVAMU NO ZARIEM
- ☐ ATRODI CELMU IZSKAITI, CIK 1
- ☐ MET ČIEKURUS UN MĒGINI NC
- ☐ ATRODI 3 DAŽ VEIDU SŪNAS
- ☐ UZZĪMĒ MEŽ
- ☐ SPĒLĒ SPĒLI DRAUDZĒTIES. S

PARKĀ

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

- ☐ PAŅEM LĪDZI VISU NEPIECIEŠAMO PIKNIKAM
- ☐ IZVEIDO DABAS PĒTNIEKA ŽURNĀLU
- ☐ SALASI INTERESANTAS DABAS LIETIŅAS
- ☐ ATDARINI PUTNU BALSIS
- ☐ SALĪDZINI KOKUS
- ☐ LEC UZ VIENAS KĀJAS
- ☐ SALASI DAŽĀDAS FORMAS LAPAS
- ☐ SASKAITI PĪLES
- ☐ STAIGĀ PA CELIŅĀ LĪNIJĀM
- ☐ MEKLĒ DAŽĀDU BURTU FORMAS PARKĀ
- ☐ VĒRO MĀKOŅUS
- ☐ PŪT BURBUĻUS
- ☐ KĀDUS DZĪVNIEKUS REDZĒJI?
- ☐ BRAUC AR VELOSIPĒDU

- ☐ IEVĒRO 3 SOĻU ATTĀLUMU NO CITIEM PARKA APMIEKLĒTĀJIEM
- ☐ KO PAŅĒMI, TO AIZNES MĀJĀS - NEATSTĀJ AIZ SEVIS ATKRITUMUS
- ☐ APVELC AR KRĪTU BRĀĻA/MĀSAS ĒNU
- ☐ IZMĒRI, CIK PĒDAS GARŠ IR SOLS
- ☐ SAKI KO LABU PAR SEVI UZ KATRA SOĻA
- ☐ LEC UZ ABĀM KĀJĀM KĀ ZAĶIS
- ☐ IZVAIRIES KĀPT UZ CELIŅU LĪNIJĀM
- ☐ ATRODI LIELĀKO UN MAZĀKO KOKU PARKĀ
- ☐ UZZĪMĒ AR KRĪTU KLASĪTES
- ☐ SPĒLĒ SPĒLI "MĀCĪTIES. DRAUDZĒTIES. SPĒLĒTIES"

Ārējie motivatori

Apbalvojumu sistēmas

- Žetonu sistēmas (*token economics*);
- Uzlīmes, zvaigznītes, zīmodziņi utt.;
- Uzvedības kartes;
- Balvas;
- Ēdiens
- Nauda un citas materiālas lietas

Šie parasti ir īstermiņa motivatori

- Motivācijas līmeni pārbaudām, pajautājot, kāpēc tu to dari?

Ārējie motivatori rada bērnam sajūtu, ka kāds cits ir atbildīgs par viņa dzīvi
Bet ārējie motivatori ir svarīgi bērna ieradumu formēšanai



Rīcības stratēģijas

- Zvaigznītes, uzlīmes, pat maksājumi strādās ļoti īsu brīdi, jo bērni sapratīs ātri, ka ar viņiem manipulē
«Kad tu man atņem datorlaiku, es gribu uzvesties vēl sliktāk»
- Ārējie motivatori ir lieliski uzvedības maiņai un ieradumu veidošanai īstermiņā, bet...
- Ja bērns prasa «Kas man par to būs», motivācijas sistēmas ir jāpārskata



nedēļa

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
ŠONEDĒĻ APŅEMOS(-AMIES)							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

KOPĀ:

Kā veicās šonedēļ?

Kas jāpaveic nākamnedēļ?

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Vairāk materiālu www.uzvediba.lv

uzvediba.lv

MANS NEDĒLAS MĒRKU PLĀNS

uzvediba.lv

PIRMDIENA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

OTRDIENA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

TREŠDIENA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

CETURTDIENA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PIEKTDIENA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

SESTDIENA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

SVĒTDIENA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

KĀ MAN ŠONEDĒĻ GĀJA?

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu www.uzvediba.lv

PROJEKTU UN MĀJASDARBU SARAKSTS

uzvediba.lv

MĀCĪBU PRIEKŠMETS	KAS UZDOTS	KAD UZDEVA	KAD JĀNODOD	DARBU STATUSS

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

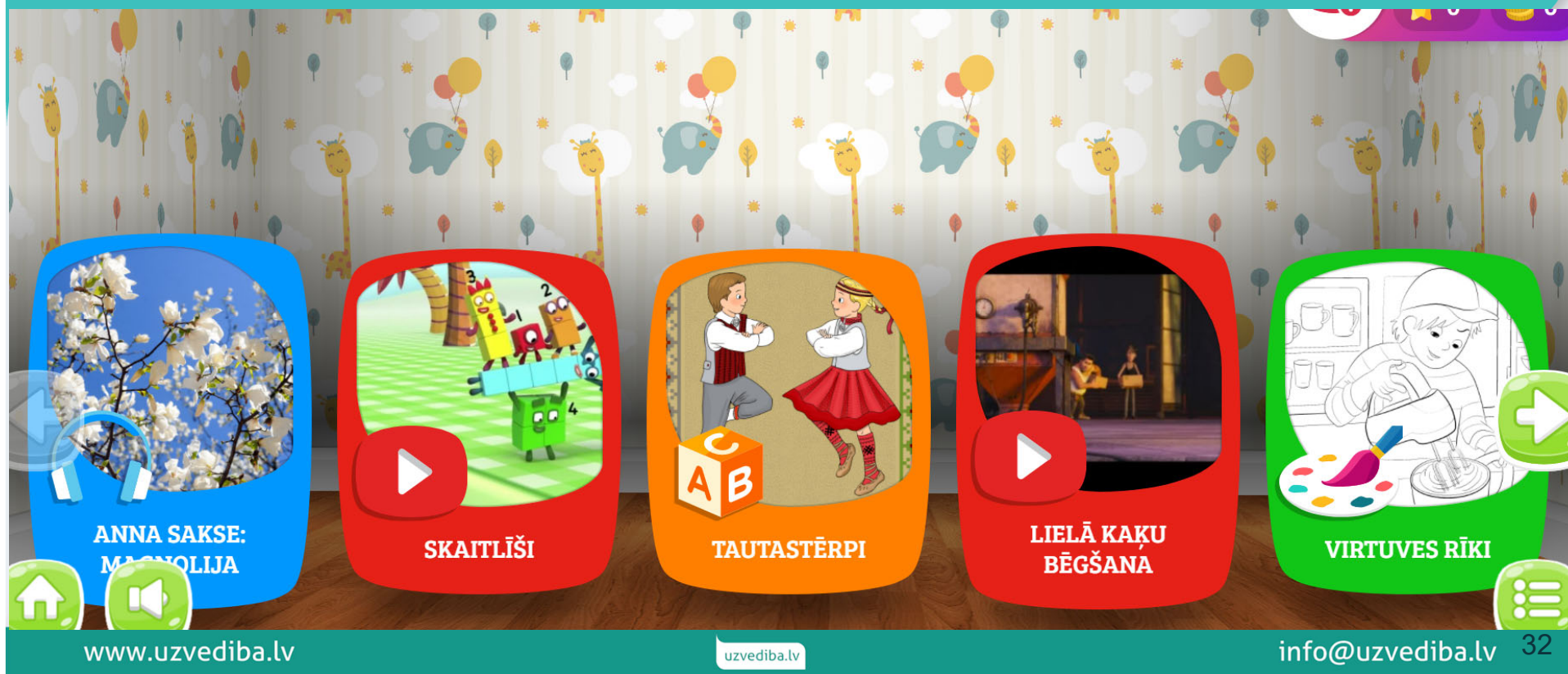


Laika plānošana

- Kalendārs istabā ar dzimšanas dienām, svinībām, mājas darbiem, projektiem, ārsta apmeklējumiem;
- Pusaudžiem blociņi pašrefleksijai, laika plānošanai/organizēšanai;
- Izmaiņu tāfele/plakāts, kur pierakstīt kāda veida izmaiņas (skolas, pasākuma atcelšanas utt.)
- Kopīgais ģimenes kalendārs
- Kopīgie plānošanas rituāli

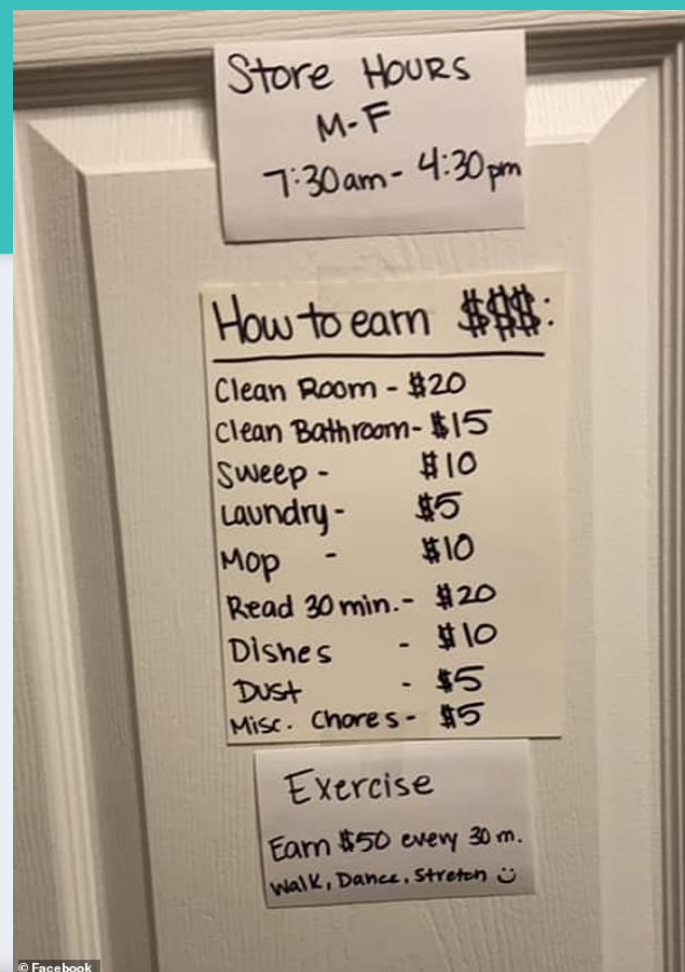


No jūsu ieteikumiem
Lieliska atelpa vecākiem <https://bernistaba.lsm.lv/>



No jūsu ieteikumiem:

- Ļoti laba motivēšanas ideja, vai arī mājas darbu ideja ir tas, ka par labiem darbiem dota spēļu nauda, bet par šo spēļu naudu var nopirkt naškus, un laiku pie datora un citi. Ideju var apskatīt šeit.
- <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-8139141/Mum-shares-clever-idea-kids-entertained-theyre-home-amid-coronavirus.html>





Dace Bluke @dacebluke · Jan 30

Mūsmājās no šodienas jauna kārtība. Laiks pie ekrāna jānopelna ar labiem darbiem. #sešgadnieks



1



4



45



<https://twitter.com/dacebluke/status/1355567159007711233>

Sociālie un emocionālie motivatori

Atkarībā no mūsu personības, arī sociālās un emocionālās vajadzības var būt motivējoši faktori, piemēram, citiem vajadzīga dalība vai ielūgumi uz lieliem pasākumiem, citiem – laiks vienatnē.

- Piederība vienaudžu grupai;
- Sajūta, ka kāds par tevi rūpējas;
- Atzinība;
- Piederība grupai;
- Drošības sajūta ģimenē, grupā, attiecībās ar autoritātēm bērnudārzā, skolā;
- Draugi, patīkami sociālie kontakti

Saraksti lietas, ko tu
gribētu darīt kopā un
palūdz bērnam
izveidot šādu pašu
sarakstu



Sarunāšanās

- *Saki to ar vārdiem!* pieeja
- Runājiet iespējami ilgi par vienu priekšmetu
- Zīmējiet zīmējumu diktātus. Arī jūs – pieaugušie
- Neprasiet uzreiz atbildēt. Pagaidiet 45 sekundes un lieciet arī citiem gaidīt «Viņam ir nepieciešams laiks»



Viņi var teikt

- Ej...
- Aizveries..
- Es tevi ienīstu...
- Tas uzdevums ir stūlbs
- Nē
- Idioti
- F*** You
- Man vienalga



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



Aprunājieties, kādas ir labas lomas pazīmes un kādas ir pazīmes - murgs

Ideāls brālis →

Ideāls klasesbiedrs →

Ideāls dēls →

Ideāla komanda →

utt.

Brālis - murgs

Klasesbiedrs - murgs

Dēls - murgs

Komanda - murgs



Aktivitātes piederības sajūtas veidošanai

- Komandas spēles
- Rituāli
- Piederības sajūtas aktivitātes
- Veidojiet videosveicienus vecvecākiem un citiem
- Pozitīvi apgalvojumi par sevi -

<http://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/>



Spēles pozitīvam paštēlam un piederības sajūtai



Sarunu aplis

<http://www.uzvediba.lv/katalogs/item/sarunu-aplis-lieliem-un-maziem/>



<http://www.uzvediba.lv/katalogs/item/spelu-komplekts-jutas-sajutas-emocijas-un-merki-vertibas-vajadzibas/>

Pašrefleksijas

Pozitīvs paštēls motivācijas
uzdevumu veikšanā ir ļoti,
ļoti svarīgs

SĀKUMS	KO TU SAGAI DI NO NĀKAMĀS NEDĒĻAS?	NO KĀ TU BAIDĪJIES VISVAIRĀK ŠONEDĒĻ?	KO TU ĻOTI CERĒJI UN TAS PIEPILDĪJĀS?	KO TU ĻOTI GAIDĪJI, BET TAS NEPIEPILDĪJĀS?
				MET VĒLREIZ
KĀDOS APSTĀKĻOS TEV VISLABĀK PATĪK MĀCĪTIES?	KAS TEV PADARA MĀCĪŠANĀS PROCESU PATĪKAMU?	KAS TEVI MOTIVĒ PADARĪT DARBUS LĪDZ GALAM?	KĀDUS MĒRKUS TU VĒLIES SASNIEGT?	AR KĀDIEM SASNIEGUMIEM TU LEPOJIES ŠOMĒNES?
PASAKI KO LABU KĀTRAM SPĒLĒTĀJAM				
KĀDAS, TAVUPRĀT, IR TAVAS POZITĪVĀS ĪPAŠĪBAS?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEV PATĪK CITOS CILVĒKOS?	KĀDAS IR TAVAS STIPRĀS PUSES?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEVI KAITINA CITOS CILVĒKOS?	KAS IR TAVA MĪĻĀKĀ AKTIVĪTĀTE?
IZLAID GĀJIENU				
KAS TEV TRAUCĒ PADARĪT DARBUS LABI?	KURI TAVI IERĀDUMI TEV PALĪDZ?	KĀDI CITU CILVĒKU IERĀDUMI TEV TRAUCĒ?	KAS TEV IR VISGRŪTĀKAIS ŠAJĀ LAIKĀ?	KĀDI DARBI TEV PADODAS VISLABĀK?
PASMAIDI				
KO TU VĒLĒTOS MAINĪT VISĀ MĀCĪBU PROCESĀ?	KAS TEVI KĀVĒ SASNIEGT SAVUS MĒRKUS?	KĀ ES VARU TEV PALĪDZĒT SASNIEGT TAVUS MĒRKUS?	KĀ MĒS VARĒTU VIENS OTRU UZMUNDRINĀT?	NOSLĒGUMS

“Pasaki sev. Pasaki citiem” spēle

Kas es esmu?.... Kas esi tu?



Pasaki sev. Pasaki citiem

<http://www.uzvediba.lv/katalogs/params/category/0/item/428017/>

Mājas darbiņi – sarakstiet pēc iespējas detalizētāk

Kādi ir mammas darbiņi mājās?









Kādi ir tavi darbiņi mājās?









Sociālās trauksmes biežākās izpausmes

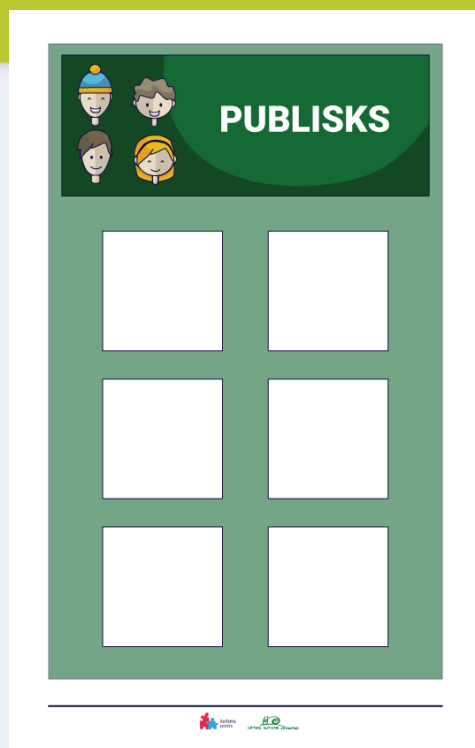
**Nepamatotas bailes, apdraudējuma sajūta no sabiedrības.
Sociālās fobijas raksturīgākās pazīmes:**



- bailes no kritikas, bailes no kritiskas nopētīšanas;
- bailes uzstāties, aizstāvēt viedokli;
- nespēja rakstīt citu cilvēku klātbūtnē;
- nespēja skaļi lasīt citu cilvēku klātbūtnē;
- nespēja apmeklēt sabiedrisko tualeti;
- bailes, nepatika pusdienot, ēst ārpus mājas.

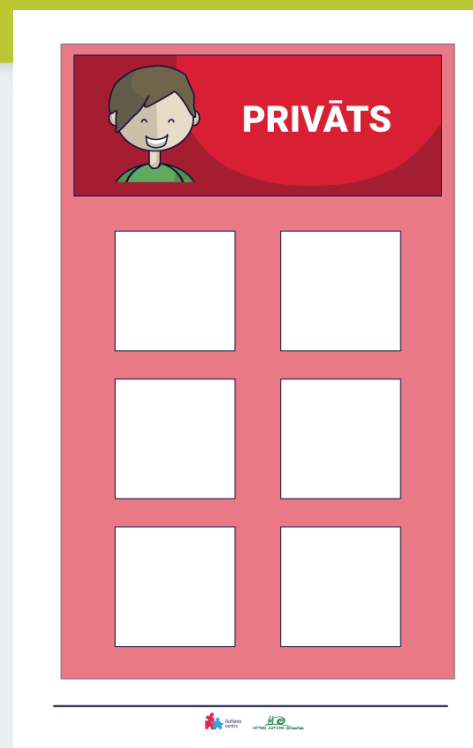
<http://www.lailasprakse.lv/trauksme/sociala-trauksme-sociala-fobija>

<http://autisms.lv/index.php/lv/laa-pieagsana>



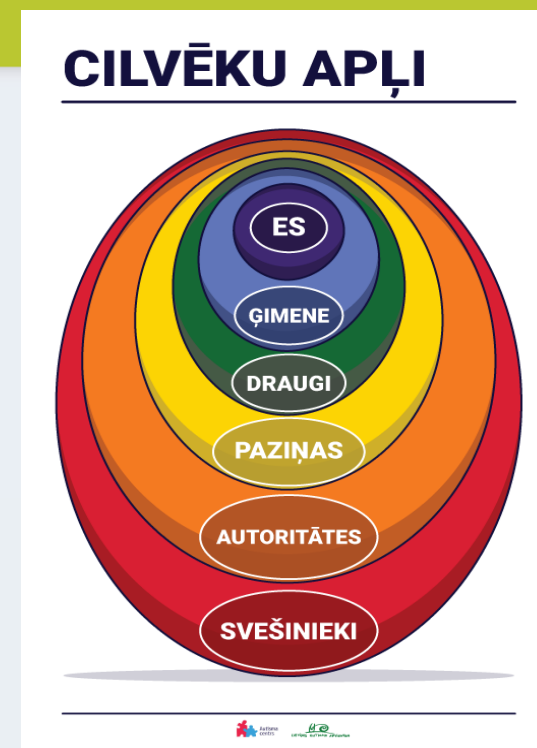
PUBLISKS

Profile template with a green header and a 3x2 grid of empty boxes for profile information.



PRIVĀTS

Profile template with a red header and a 3x2 grid of empty boxes for profile information.



Grāmatas

- Lasiet priekšā pusnodaļas
 - Harijs Poters
 - Luīze Pastore – Mākslas detektīvi
 - Sapiensi
 - Džordžs un lielais sprādziens
 - Ko vēl????



Uzmanības motivatori

Nepieciešamība saņemt uzmanību no citiem ir viens no primārajiem motivatoriem. Agrīnā vecumā ir svarīga vecāku uzmanība, vēlāk arī citu pieaugušo, vēl vēlāk – vienaudžu uzmanība. Pieaugušo vecumā tā ir nepieciešamība saņemt profesionālu uzmanību un atzinību

Jebkura uzmanība ir labāk nekā nekāda uzmanība

- Tevi atzīst kā svarīgu personu
- Tavu klātbūtni un uzvedību pamana (vēlams pozitīvu uzvedību)
- Atzinība par sasniegumiem, maziem panākumiem, progresu, notikumiem dzīvē (to, ka kāds to vispār pamana)
- Tevi redz kā personību

Uzmanības treniņam

- Dodiet ļoti skaidrus norādījumus soli pa solim
- Māciet bērnus pārbaudīt un novērtēt savu veikumu
- Neļaujiet bērnam strādāt bez izkustēšanās



Uzmanības fokusēšanas spēles

- Jocīgi uzraksti slaidos – kurš pamanīs gramatikas kļūdas? Kurš pamanīs, ka audzinātāja pārsakās?
- Mazi, ātri testi, aptaujas, pool, jautājumu uzdošana nodarbību laikā
- Sasalšana
- Orķestris – viens bērns sāk lasīt, katrs nākamais pievienojas
- Ko tu tikko dzirdēji? Ko es tikko teicu? – tas, kas atkārto pirmais, nopelna punktus
- Bungošana ritmā, ritma atkārtošana. No sākuma vienkārša, tad aizvien sarežģītāka
- Kūstošie sniegavīri, spagetii spēle
- Head-Shoulders-Knees-& Toes
- Ātrrunāšanas spēles, mēles mežģi



Uzmanība tiešsaistes nodarbībās

- Darba veidu maiņa, aktīva iesaistīšana diskusijās.
- Kontroljautājumi katru reizi citam
- Jautājumi, par kuriem tiek likti punkti. Nav atbilžu, nav punktu.
- Ja darbs notiek kādā tiešsaistē, tad ik pa laikam čātā uzdodu īsu jautājumu uz ko ir jāatbild uzreiz.
- Cenšos nodarbību sadalīt vairākos posmos, ar aktivitātēm, kas palīdz.
- Aicinu visiem ieslēgt kameras, cik nu tas iespējams, un ik pa laikam prezentācijās ielieku kādu joku attēlu vai anekdoti.
- Regulāri uzdodot jautājumus, iesaistot sarunās, diskusijās...
- Aptaujas, balsošanas tiešsaistē
- mainīt balss toni, ik pa laikam uzdot jautājumu vienam skolēnam negaidīti
- pašiem lūdzu sagatavot prezentāciju/slaidu par kādu tēmu
- stundas sākumā iepazīstinu ar stundas plānu, veicamiem darbiem, lūdz darbus nofotogrāfēt un iesūtīt; īso jautājumu uzdod, kuru atbild "čātā"; uzaicina konkrētus bērnus atbildēt uz jautājumu



Kontrole

Kontrole un drošības sajūta ir pamatvajadzība, bet bērniem (un arī pieaugušajiem), kuriem ir kādas psiholoģiskas traumas, kontroles sajūta var būt izdzīvošanas jautājums

- Kontrole pār vidi;
- Kontrole pār laiku;
- Drošības sajūta;
- Iespējas pieņemt lēmumus;
- Kontrole pār emocijām, reakcijām uz iekšējiem un ārējiem notikumiem;
- Kontrole pār dzīves situācijām

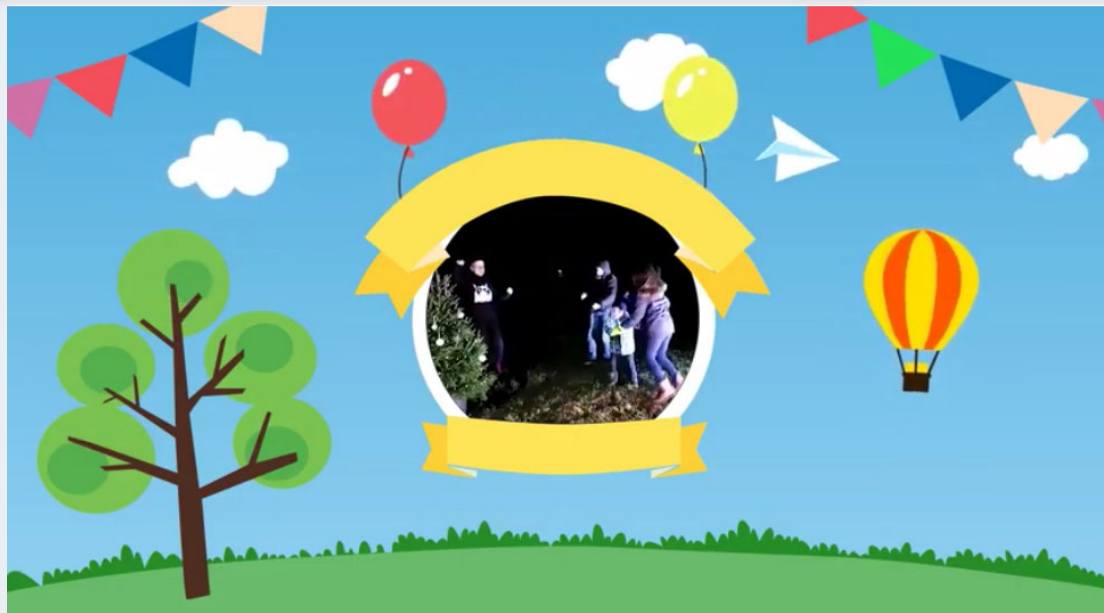


Rīcība

- Ejam, ejam, stop
- Mācāmies apturēt laiku
- Ejam atpakaļgaitā
- Rakstām ar kreiso roku
- Spēlējam spēles ar aizsietām acīm
- Ripinām LED bumbu tumsā
- Diena/nakts
- Visas lēnās spēles
- Sudoku, labirinti, krustvārdu mīklas, puzzles

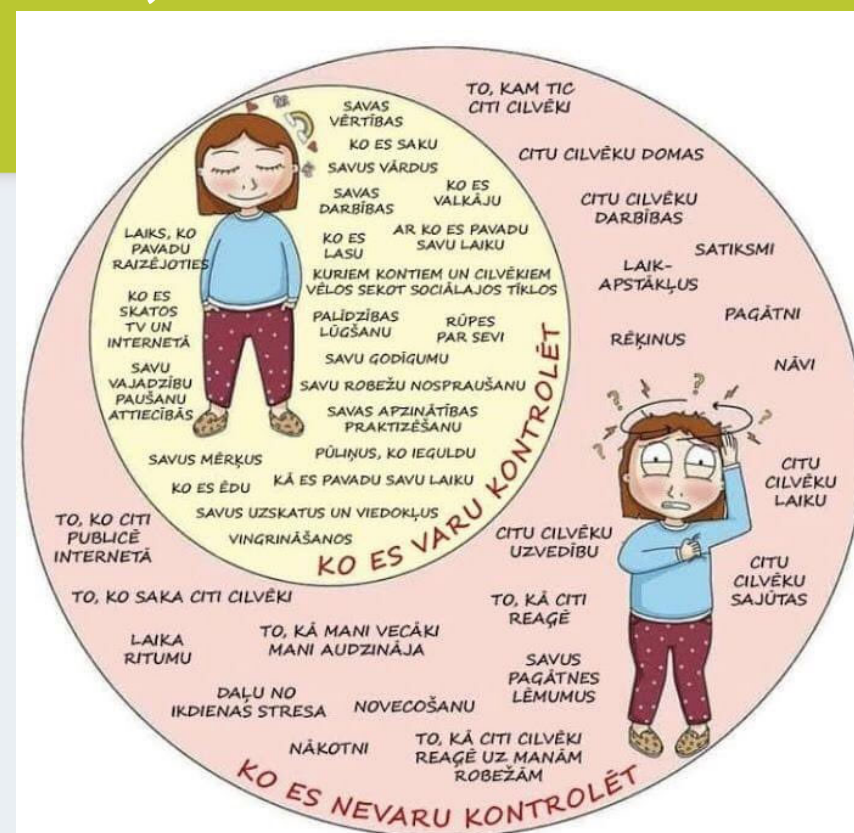


No jūsu ieteikumiem labā spēle "Dejošana un sastingšana".



<https://www.youtube.com/watch?v=tzPvYHzOmBw>

Veidojiet tabulas ar lietām, kuras varat un nevarat kontrolēt



- https://twitter.com/debes_manna





www.uzvediba.lv/katalogs/p/arams/category/0/item/344974/

/

www.uzvediba.lv/katalogs/p/arams/category/0/item/245504/

04/



ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



Darīšu kaut ko citu.

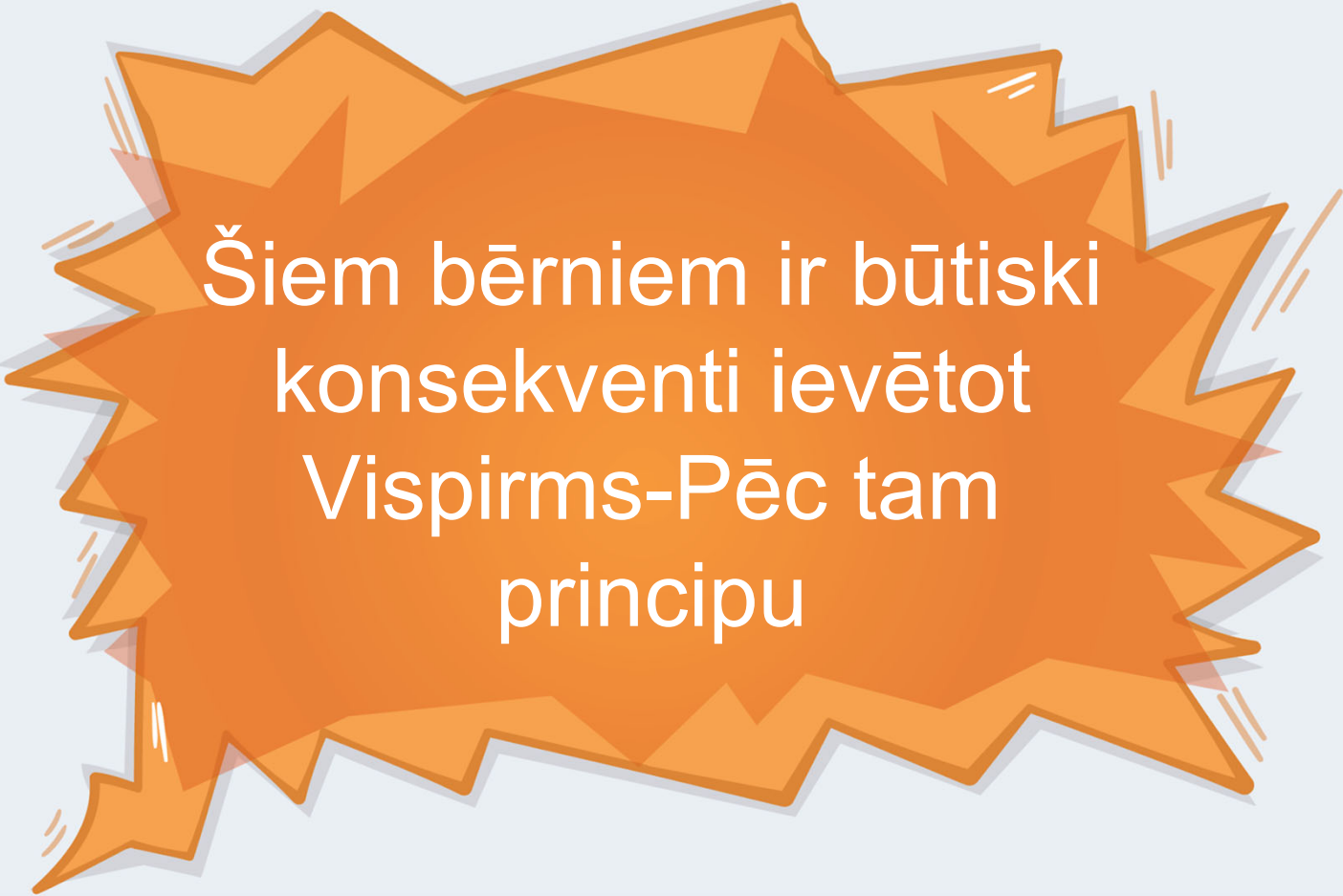
59

Sensorās vajadzības kā motivatori

Sensorās vajadzības var būt ļoti spēcīgs motivators

- Fiziskās vajadzības – kustība, temperatūra;
- Klusāka vai skaļāka vide;
- Vizuālie pielāgojumi;
- Izvairīšanās vai gluži otrādāk – īpašu smaržu (vai smaku) meklēšana;
- Iemīļotu ēdienu ēšana vai izvairīšanās no konkrētiem ēdieniem;
- Izvairīšanās no sāpēm vai gluži otrādāk – sāpju izraisīšana



A large, multi-pointed orange starburst shape with a thick orange outline and a slight drop shadow, centered on a light blue background. Inside the starburst, the text is written in white. There are some small white motion lines near the points of the starburst.

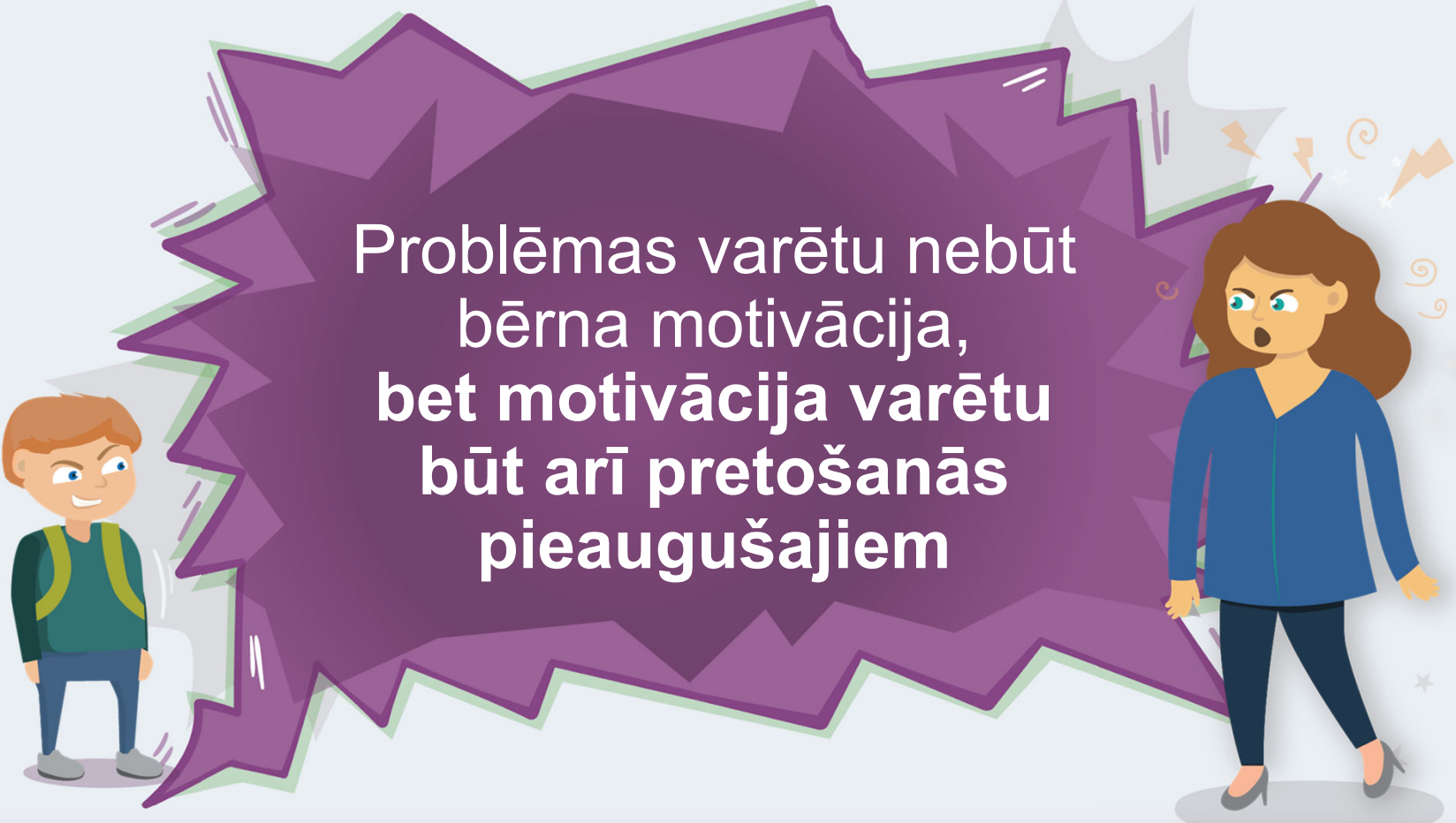
Šiem bērniem ir būtiski
konsekventi ievētot
Vispirms-Pēc tam
principu



Izvairīšanās kā motivators

- Iespēja paškontrolei vai kontrolei pār vidi;
- Iespēja saņemt nedalītu uzmanību vai apmierināt citas emocionālās vajadzības;
- Iespēja sapņot, nedarīt darbus, lietot elektroniskas ierīces;
- Vides atstāšana, jo darāmie darbiņi izskatās pārāk grūti, neizdarāmi;
- Iedomātā nekompetence bailes zaudēt seju vienaudžu acīs;
- Vajadzība pēc kontroles;
- Nepatika pret konkrēto vidi;
- Apjukums – bērns nezina, kur jāiet, kas jādara





Problēmas varētu nebūt
bērna motivācija,
**bet motivācija varētu
būt arī pretošanās
pieaugušajiem**

Izvairīšanās uzvedība

- Atpazīstam izvairīšanās uzvedību
- Trenējam nomierināšanās un trauksmes pārvarēšanas stratēģijas
- Mainām domāšanas modeļus
- Trenējam laika plānošanas prasmes
- Trenējam padarīt darbiņu līdz galam, uzrakstīt teikumu līdz galam
- Atrodam patīkamus apbalvojumus sev
- Piemeklējam piemērotu, vispiemērotāko pulksteni
- Mācāmies palikt trauksmē kopā!



Paškontrole un plānošanas prasmes

- Kā strādāt bez pārtraukumiem, pārslēgšanās?
- Kā darīt tikai vienu darbu?
- Kā uzstādīt prioritātes?
- Kā saglabāt optimismu un ticību sev?
- Kā izvēlēties pareizu vietu un laiku?
- Kā paņemt harmoniskas pauzes?



Izvairīšanās uzvedībai

- Saplānot visu mierīgā brīdī vakarā vai no rīta
- Dalīt darbus prioritātēs
- Izmantot elektroniskos plānotājus, Trello utt



Izvairīšanās uzvedībai

- 9.50 katru rītu sazvans ar visu klasi (neatkarīgi no tā, vai mācības notiek vai ne)
- Zvanīt uz Whatsapp bērniem pirms katras stundas sākums
- Pozitīvie uzdevumi – labi vārdi mājiniekiem, pārsteiguma uzdevumi
- Sarunas ar bērniem par dzīvi «Ko darīt, ja» sarunas «Nosargāt internetā sarunas», izrunāt, kas bērnus un jauniešus patiešām satrauc
- Zoom ballīte
- Jautājumi – kā es varu tev palīdzēt? , liekot saprast, ka pedagogiem nav vienalga
- Mācīšanās randiņi
- Pamatota atzinība
- «Būt cilvēcīgam un saprast, ka visam ir savi iemesli. Arī pieaugušajiem ir grūti strādāt un motivēt sevi no ērtā dīvāna un blakus esošās kārdinošās pankūku smaržas»



Nosaucam kādu prasmi un sadalām sīkākās prasmēs

Kā problēmu risināšanas
prasmi varētu sadalīt sīkākās
prasmēs?





Fleksibilitāte

69

Ir bērni, kuriem ir zema fleksibilitāte

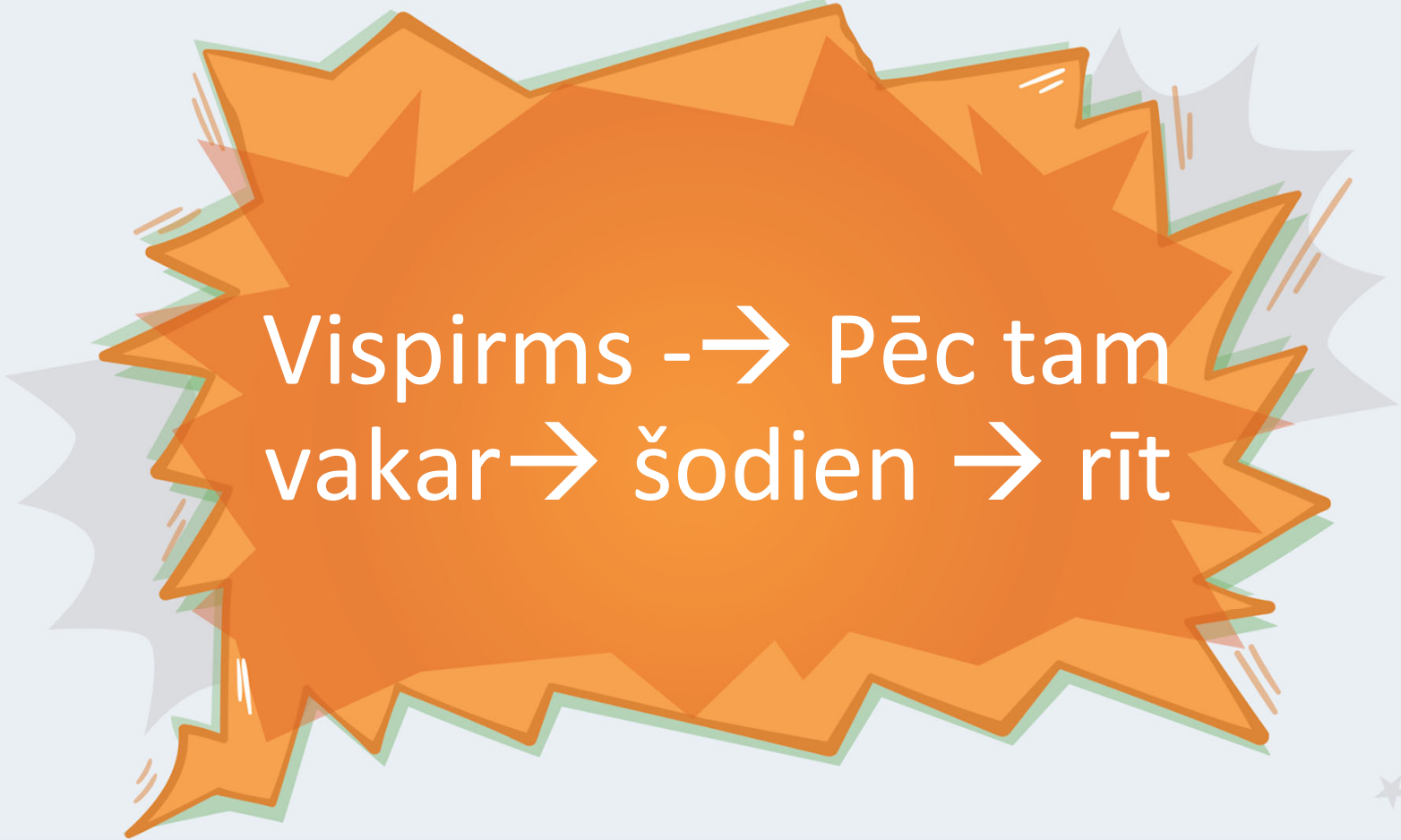
- Grūtības uzsākt darbu un grūtības darbu noslēgt
- Grūtības pārslēgties starp aktivitātēm
- Vēlme pēc struktūras un paredzamības
- Grūtības vienus noteikumus attiecināt uz citu vidi



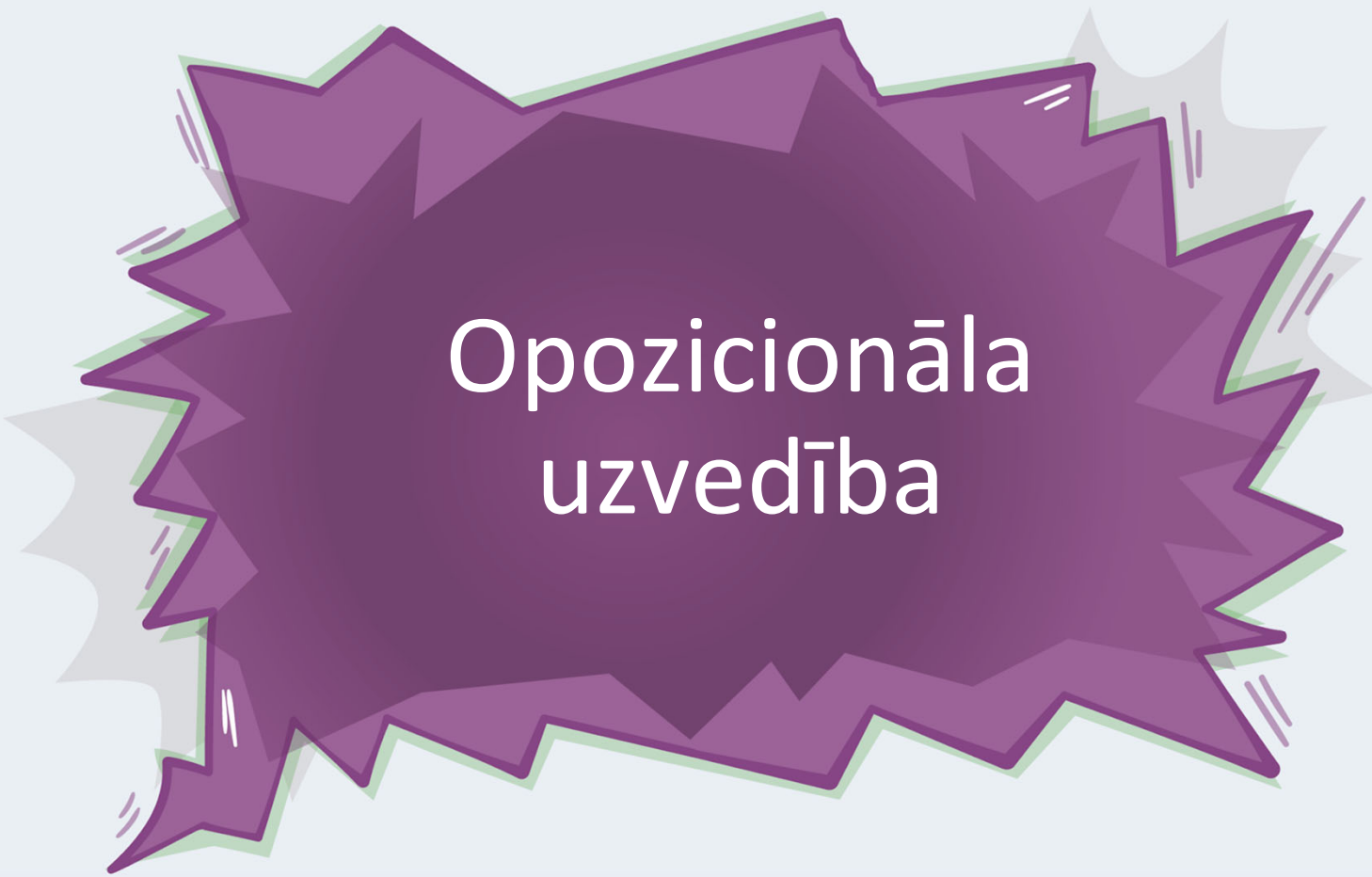
Laika plānošana fleksibilitātei

- Kalendārs istabā ar dzimšanas dienām, svinībām, mājas darbiem, projektiem, ārsta apmeklējumiem;
- Pusaudžiem bločiņi pašrefleksijai, laika plānošanai/organizēšanai;
- Izmaiņu tāfele/plakāts, kur pierakstīt kāda veida izmaiņas (skolas, pasākuma atcelšanas utt.)
- Kopīgais ģimenes kalendārs
- Kopīgie plānošanas rituāli





Vispirms -→ Pēc tam
vakar→ šodien → rīt

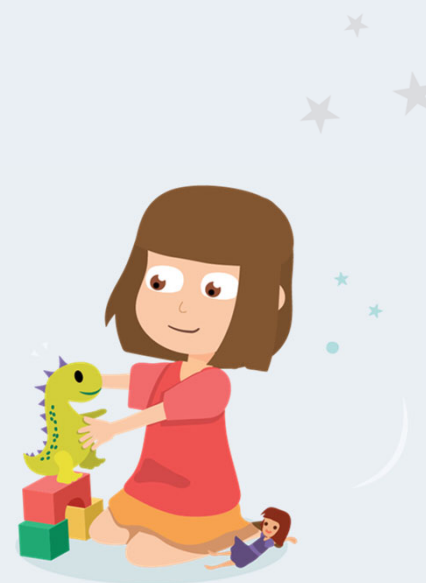


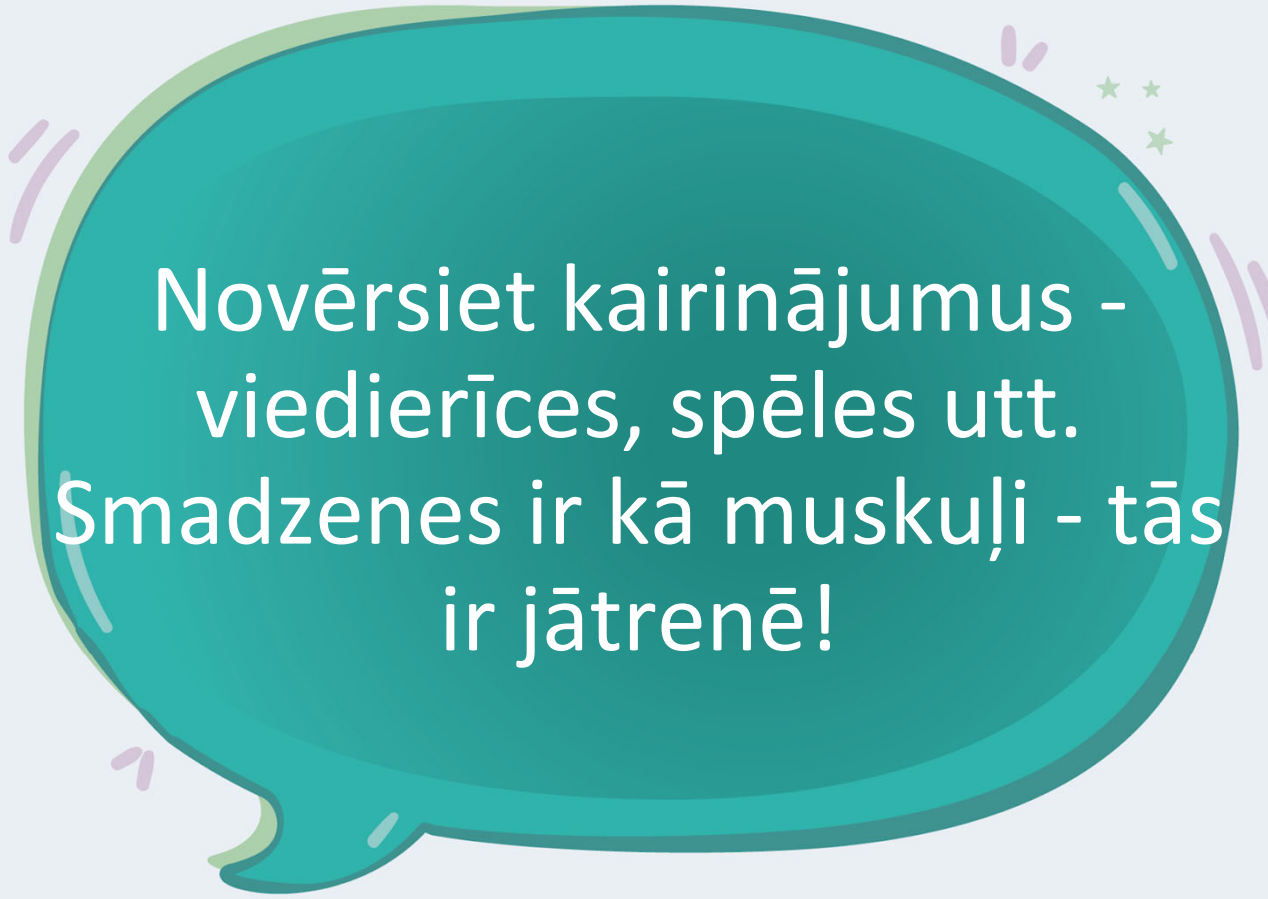
Opozicionāla uzvedība

73

Aktivtāšu grupas opozicionāliem bērniem

- Fiziskas aktivitātes bez sacensību garšas (var sacensības ar sevi);
- Sociāli atbildīgs un jēgpilns darbs (pastaigas ar patversmes suņiem, piemēram);
- Saprātne, cik liela intensitāte nepieciešama, lai bērns nebūtu pārstimulēts vai pārrelaksēts (fona mūzika, termiņi utt.);





Novērsiet kairinājumus -
viedierīces, spēles utt.
Smadzenes ir kā muskuļi - tās
ir jātrenē!

Kā dabūt nost bērnu no tehnoloģijām?

- ☐ Sāc ar sevi!;
- ☐ Vairāk svaiga gaisa;
- ☐ Izlaušanās spēles;
- ☐ Dekonstruktīvās spēles pret konstruktīvajām spēlēm;
- ☐ Vecāku kontrole



76

Darbi laikā, ierašanās laikā, pašdieciplīna

- Man jau labi darbojas bonusa punkti. Par laikā izpildītiem darbiem nākamais būs ar mazāku uzdevumu skaitu. Ja skolēns Zoom stundas laikā paspēj izpildīt, tad mājas darba nav.
- Maigi atgādinu par iesniedzamajiem darbiem vairākas reizes, rīkojot konkursus.
- Par to liekot punktus. Ja nav aktivitāte tiešsaistes stundās, netiek iesūtīti darbi, punktu nav. Un tas ietekmē vērtējumu. Protams, mutiski pamudinājumi un uzslavas.
- Uzlīmes
- Stundas sākumā atklāju stundas slepeno kodu. To ierakstot mazajā pārbaudes darbā var dabūt bonusa punktu
- darbs uz vērtējumu ir tieši stundas sākumā (iegūtie punkti iet pie pārbaudes darba)
- Pazvanu aprunājās, kas par iemesliem kavējumiem
- Atbalsts draugam (draudziņš tik nav slepenais, bet zināms)
- Attālināti strādāju ar 5., 6. klasi. Aicinu uzlikt modinātāja zvanu, lai laikus ieslēgtu datoru.

- Mums nevajag bērniem mācīt, kas ir pareizi vai nepareizi, mums ir jāiemāca bērniem domāt;
- Un mums ir jāiemācās pašiem paļauties uz saviem bērniem;
- Mums jāiemācās nebaidīties pašiem no grūtībām, nesargāt bērnus no tām, ļaut tās pārvarēt



Nodod vēstījumus

*Es zinu, ka tev ir
galva uz pleciem*

*Es tev
uzticos*

*Es zinu, ka tu
zini, ko darīt ar
savu dzīvi*



Mazuļi - nodod vēstījumu, ka tu uzticies bērnam!

Lai izvēlas:

- ko vilks virsū;
- kārtot māju vai kārtot savu istabu;
- slaucīt grīdu vai kārtot gultu;
- spēlēt ar klučiem vai kārtot;
- zīmēt ar flomāsteriem vai guašām

- ❑ Spēlējiet kopā lomu spēles, un lai bērns izvēlas jums kā vecākiem lomu. Spēlējiet veikalus, mammas un tētus, policistus utt. **Imaginārā spēlēšanās attīsta valodu;**
- ❑ Spēlējiet spēles, kur bērns ir stiprāks par jums;
- ❑ Spēlējiet klusuma spēli

Pirmsskolas vecuma bērni

- **Plānoiet kopā** - *Ko tu vēlies darīt nedēļas nogalē, ko mēs darīsim pēc bērnudārza, ko būtu jauki sagatavot vakariņām, ko aicināsim uz tavu dzimšanas dienas ballīti, kartona kaste būs vilciens vai māja?*
- Māciet pazīt pulksteni
- Palūdziet padomu, kā rīkoties kādā konkrētā situācijā



81

Sarunas

- *Kas tev palīdzētu piecelties uz bērnudārzu?*
- *Tev ir idejas, kā uzturēt istabu kārtībā?*
- *Tev ir idejas, kā jūs ar māsu varētu tik daudz nestrīdēties?*
- *Vei tev ir nepieciešama palīdzība....*
- *Tu redzi kā samazināt datora lietošanu ģimenē?*



Mājasdarbu jautājumi

- Pārdomājiet, tai tiešām jācīnās par to pildīšanu vai nepildīšanu? – tā ir skolas problēma vai jūsējā? - *Es tevi mīlu pārāk stipri, lai cīnītos ar tevi par mājasdarbiem*
- Veiciniet bērna iekšējos dialogus, spēju saprast sevi, savas motivācijas sistēmas
- Piedāvā savu palīdzību, bet neuzspied to
- Ja bērnam skola un mājas ir karalauks, viņš būs pārguris, trauksmains, nemotivēts
- Ja bērnam nav mājās iespēja kontrolēt savu vidi, viņš meklēs kontroles iespējas ārpusē



Meklējiet kopā ar bērnu dažādus veidus, kā pildīt mājas darbus

- Izmēģiniet dažādus organizēšanas veidus (čeklisti, darbu saraksti utt.);
- Izmēģiniet dažādus laika plānošanas veidus;
- Izmēģiniet dažādus mācīšanās veidus;
- Izmēģiniet motivācijas sistēmas;

Līdzīgi kā “Kārtošanas spēle” 



Sarunām ar bērnu

- ❑ Sagatavojiet kopīgi sarakstu, kas ir tās lietas, kuras bērns var kontrolēt. Ko vēl tur varētu pievienot?;
- ❑ Aprunājieties, vai ir vēl kādas lietas, par ko bērns būtu gatavs uzņemties atbildību;
- ❑ Vēro, kā tu runā ar bērnu – «šodien tev jādara tas», jeb tu tomēr piedāvā izvēles?;
- ❑ Sagatavojiet sarakstu, kas bērnam radīja uztraukumu un izrunājiet, ko tur varētu darīt. Sagatavojiet sarakstu arī ar pozitīvajām lietām;

Te var palīdzēt plakāts «Cik liela ir mana problēma?»



Ja bērns nav motivēts, uzdodiet sev
vienu jautājumu:



86

Laiku pa laikam padodaties arī bērnu spiedienam

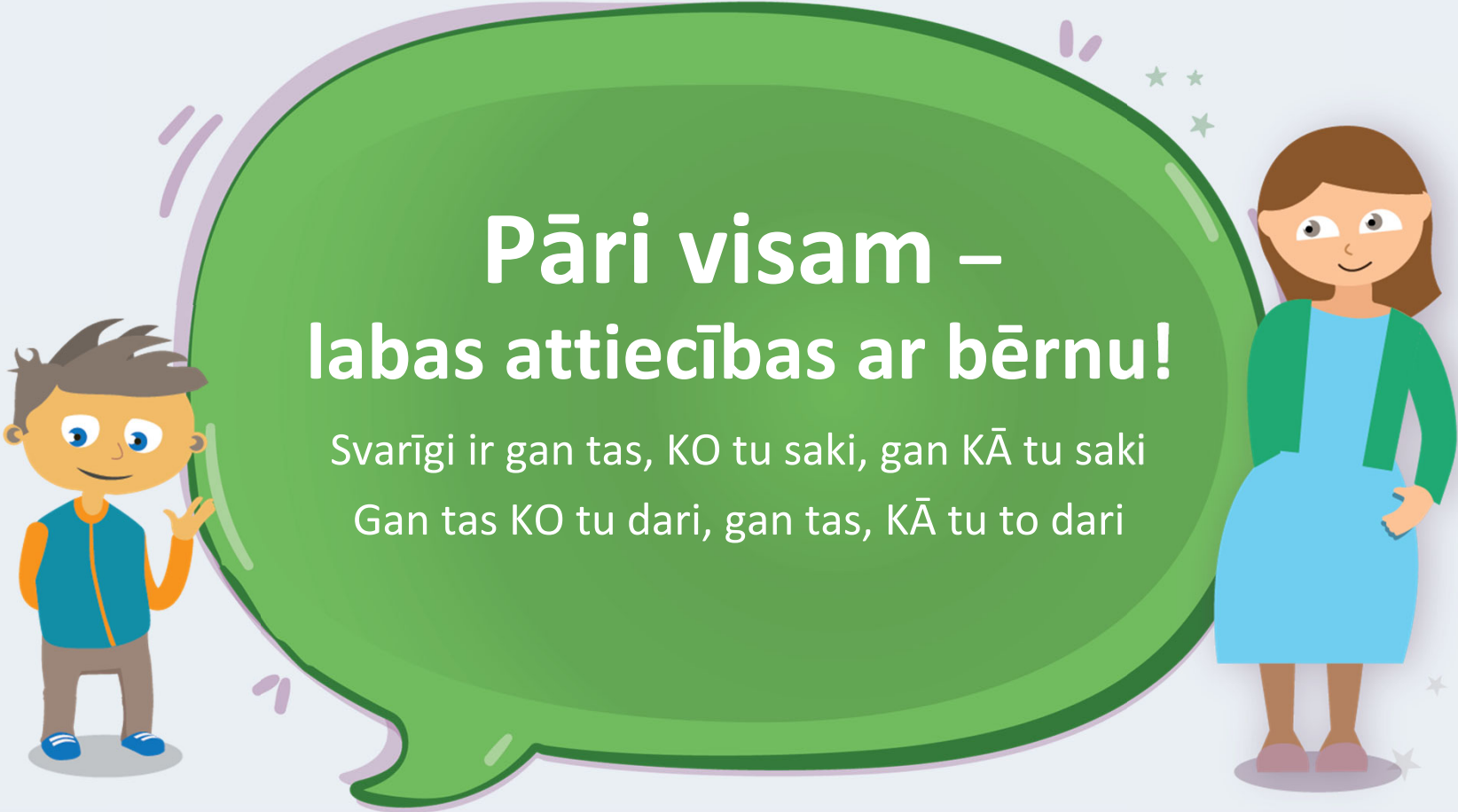
Ja bērnam būs sajūta, ka jūs esat lieli, nesatricināmi, nepierunājami, bērns var sākt melot, manipulēt, krāpties, pārspīlēt, runāt puspatiesību, lai dabūtu to, ko viņš vēlas.



87

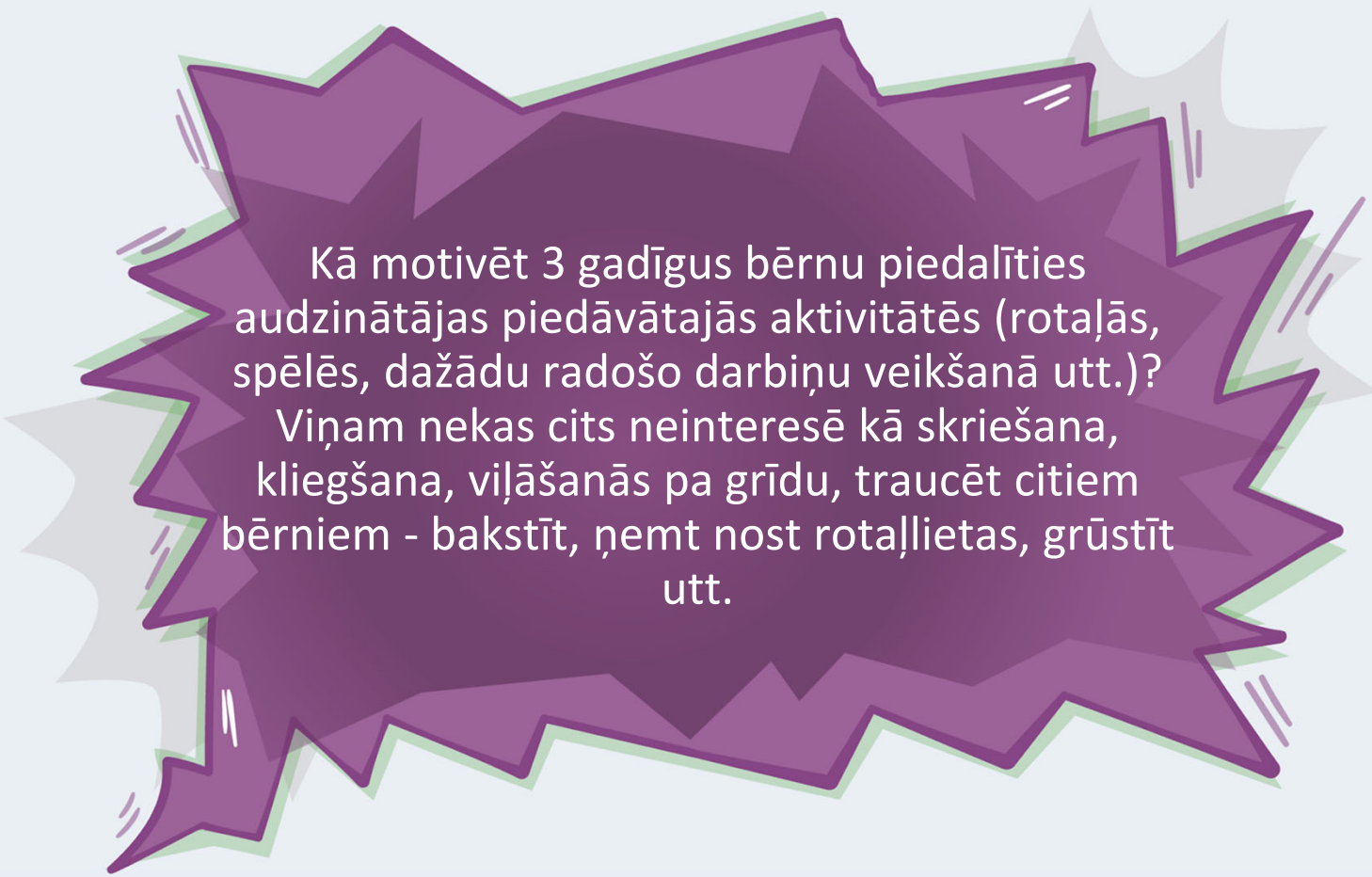
- Tev ir jādzīvo sava dzīve un bērnam – savējā;
- Tavas veiksmes ir tavas veiksmes, bērna veiksmes – bērna;
- Nodali bērna problēmas no savām problēmām;
- Neliec bērnam piepildīt tavus sapņus





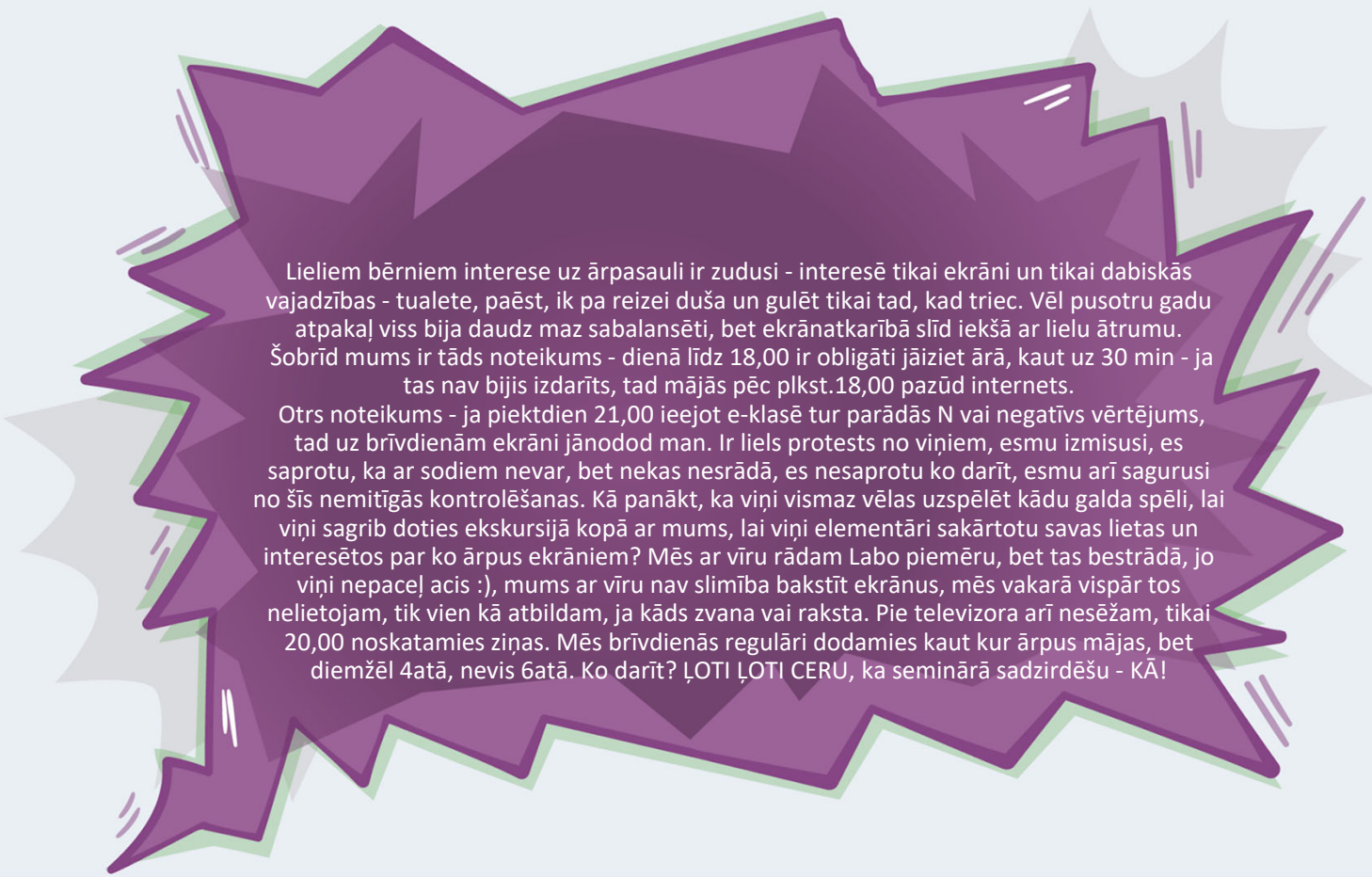
Pāri visam – labas attiecības ar bērnu!

Svarīgi ir gan tas, KO tu saki, gan KĀ tu saki
Gan tas KO tu dari, gan tas, KĀ tu to dari



Kā motivēt 3 gadīgus bērnu piedalīties
audzinātājas piedāvātajās aktivitātēs (rotaļās,
spēlēs, dažādu radošo darbiņu veikšanā utt.)?
Viņam nekas cits neinteresē kā skriešana,
kliegšana, viļāšanās pa grīdu, traucēt citiem
bērniem - bakstīt, ņemt nost rotaļlietas, grūstīt
utt.





Lieliem bērniem interese uz ārpusauli ir zudusi - interesē tikai ekrāni un tikai dabiskās vajadzības - tualete, paēst, ik pa reizei duša un gulēt tikai tad, kad triec. Vēl pusotru gadu atpakaļ viss bija daudz maz sabalansēti, bet ekrānatkarībā slīd iekšā ar lielu ātrumu. Šobrīd mums ir tāds noteikums - dienā līdz 18,00 ir obligāti jāiziet ārā, kaut uz 30 min - ja tas nav bijis izdarīts, tad mājās pēc plkst.18,00 pazūd internets.

Otrs noteikums - ja piektdien 21,00 ieejot e-klasē tur parādās N vai negatīvs vērtējums, tad uz brīvdienām ekrāni jānodod man. Ir liels protests no viņiem, esmu izmisusi, es saprotu, ka ar sodiem nevar, bet nekas nesrādā, es nesaprotu ko darīt, esmu arī sagurusi no šīs nemītīgās kontrolēšanas. Kā panākt, ka viņi vismaz vēlas uzspēlēt kādu galda spēli, lai viņi sagrib doties ekskursijā kopā ar mums, lai viņi elementāri sakārtotu savas lietas un interesētos par ko ārpus ekrāniem? Mēs ar vīru rādam Labo piemēru, bet tas bestrādā, jo viņi nepaceļ acis :), mums ar vīru nav slimība bakstīt ekrānus, mēs vakarā vispār tos nelietojam, tik vien kā atbildam, ja kāds zvana vai raksta. Pie televizora arī nesēžam, tikai 20,00 noskatamies ziņas. Mēs brīvdienās regulāri dodamies kaut kur ārpus mājas, bet diemžēl 4atā, nevis 6atā. Ko darīt? ĻOTI ĻOTI CERU, ka seminārā sadzirdēšu - KĀ!

Avoti

- Ablon, J. Stuart. **Changeable**. Penguin Publishing Group
- Reuter PhD, Tyson . **Standing Up to OCD Workbook For Kids: 40 Activities to Help Children Stop Unwanted Thoughts, Control Compulsive Behaviors, and Overcome Anxiety** . Rockridge Press.
- Rollnick, Stephen. **Motivational Interviewing in Schools** (Applications of Motivational Interviewing) Guilford Publications.
- Stixrud, William. **The Self-Driven Kid**. Penguin Publishing Group
- Walls, Scott. **Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors**