

uzvediba.lv

VEBINĀRS

KĀ KONFLIKTUS
PĀRVĒRST SADARBĪBĀ UN,
IESPĒJAMS,
PAT DRAUDZĪBĀ?

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



Aktivitātes draudzīgai izdzīvošanai

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




Konfliktu iemesls -
bioķīmija



Kāpēc bērni niņojas un konfliktē?

- Vai bērns ir izgulējies?
- Vai bērns ir paēdis?
- Vai bērnam nav par karstu vai par aukstu?
- Depresija, stress, izdegšana?
- Vitamīni, minerālvielas?
- Sabalansēts dienas režīms?
- Kustības?
- Sāpes?






Konfliktu iemesls –
robežas



- Vai zinājāt, ka konflikts attiecībās ir drošības un uzticēšanās pazīme?
- Būtiski ir ļaut konfliktu atrisināt līdz galam

DISCIPLĪNA

Disciplīna māca vērtības, sniedz orientierus, rada drošības sajūtu
Disciplīna ir par spēju pamanīt gan negatīvo, gan pozitīvo bērna uzvedībā



STOP pieeja +
Mācīt novest konfliktus
līdz galam



Konfliktu iemesls - konfliktogēni



Konfliktogēni

Aizliegumi

Aizskarošs humors

Aizskaršana

Antipātijas pazīmes

Apvainojumi

Attaisnošanās

Augstprātība

Autoritātes

Distance

Egoisms

Iebildumi

Ignorance

Ilga runāšana

Informācijas slēpšana,

Izsmiekls,

Kategoriskums

Kategoriskums,

Kontrole

Monotona atkārtošana

Negatīvs novērtējums

Nepateicība

Neuzmanība komunikācijā

Noguruma tēlošana

Noniecināšana

Noslēgtība

Pamācības

Parazītvārdi

Pavēles,

Paviršības

Pārākums

Pārtraukšana

Sačukstēšanās

Solījumu neturēšana

Specifiskas skaņas, balsis

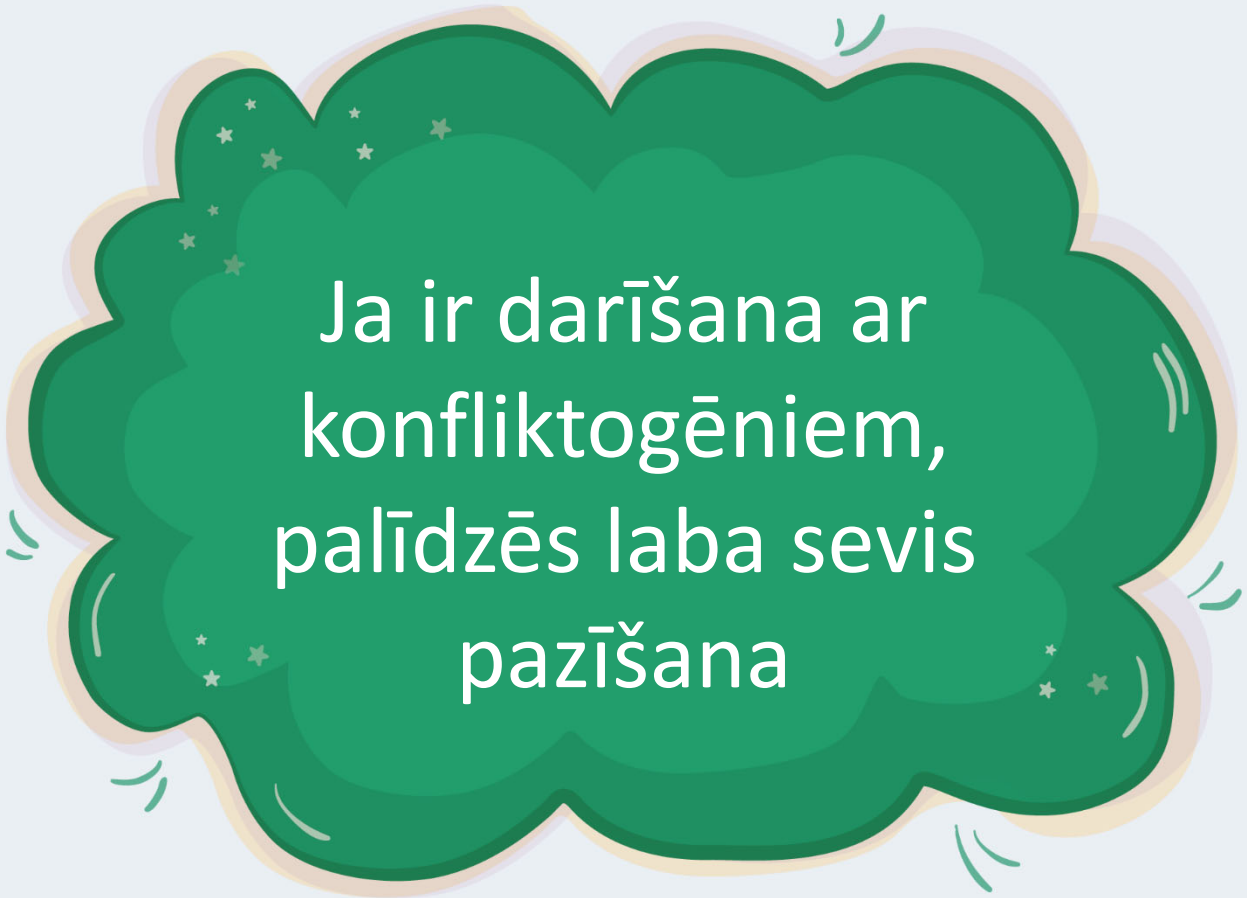
Spiešana

Vajadzību ignorēšana


Veiktā vērtības minimizēšana




<http://www.rms.lv/index.php/lv/>
http://www.rms.lv/veiksmigs_uznemejs/Files/File/buklets_LAT_1_DALIBNI_EKIEM.doc



Ja ir darīšana ar
konfliktogēniem,
palīdzēs laba sevis
pazīšana

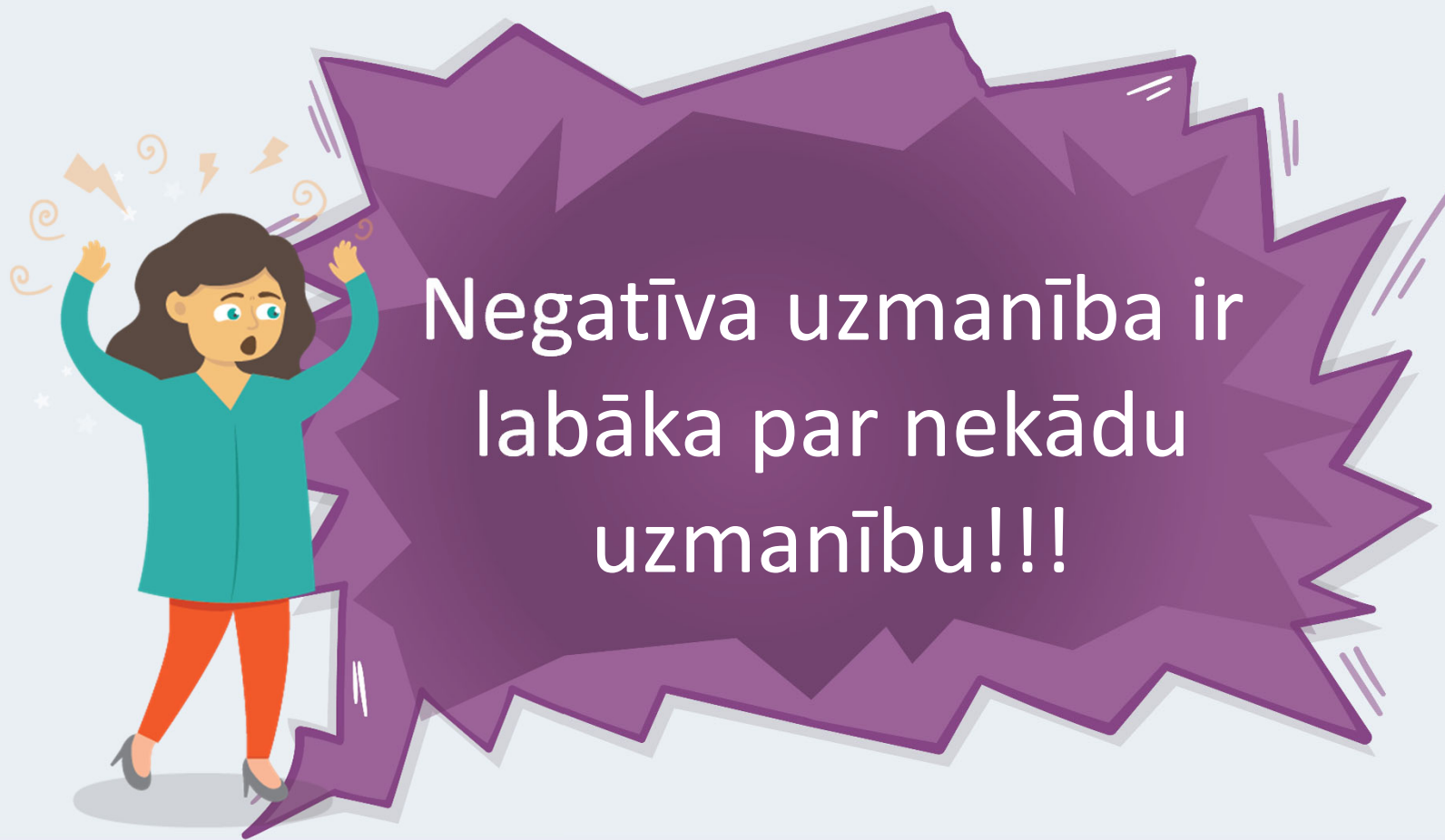


Konfliktu iemesls –
Prāta teorijas trūkums
Konteksta neizpratne





Konfliktu iemesls – uzvedības funkcijas



Funkcionālā analīze

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	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

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
 L LIETU ATŅEMŠANA
 E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
 A AUTOĀGRESĪJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS

Vairāk lietisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	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

F FIZISKĀ VARDARBĪBA
 L LIETU ATŅEMŠANA
 E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA
 A AUTOĀGRESĪJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS

Vairāk lietisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv



Konfliktu iemesls –
vide



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?





Konfliktu iemesls – cīņa par statusu

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



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

Mēs savu identitāti veidojam un nostiprinām tieši grupās

- Cilvēkam ir svarīgi zināt savu vietu grupā, bet ne visi zina metodes, kā nodrošināt savu statusu veselīgā veidā
- Katrai grupai ir arī dažādas lomas, un konflikti var rasties gan dēļ mēģinājuma pazemināt kādu statusu, gan dēļ mēģinājuma aizsargāt savu lomu un teritoriju.
- Jebkuras izmaiņas kolektīvā ir personiskas, jo tās maina ne tikai dinamiku, bet tās apdraud arī nostiprinātās lomas un hierarhiju
- Grupām ir svarīgi apzināties savas atšķirības – «viņi un mēs». Bez atšķirības zīmēm nav grupas identitātes.

Parādiet dažādus veidus, kā iemantot pozitīvu statusu



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



Mēs ievērojam noteikumus	Mēs pievēršam lielu uzmanību mācībām
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mūsu kolektīva pasākumos ikviens ir gaidīts	Mūsu kolektīvā pieņemts palīdzēt, kad kādam iet grūtāk
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mēs esam jautri	Mūsu kolektīvā nav pieņemts meklēt vainīgo
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mums ir draudzīgas attiecības ar citām klasēm	Mēs zinām, ka par mums nesmsies
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3

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





Konfliktu iemesls –
prasmju trūkums



Uzvedības problēmas visbiežāk rodas bērniem, kuriem ir grūtības ar:

- Elastīgu pieeju
- Adaptācijas prasmēm
- Spēju tolerēt frustrāciju
- Spēju risināt problēmas

Šīs ir nākotnes profesionāļu nozīmīgākās kvalitātes



Lielākie izicinājumi ir bērniem, kuriem:

- Ir grūtības izveidot vairākus risinājumus vienai problēmai
- Ir grūtības senāku pieredzi attiecināt uz aktuāliem notikumiem
- Ir grūtības izvērtēt, kādas sekas izraisīs viņa rīcība
- Ir grūtības savas domas, bažas paust vārdos
- Ir izteikta “melnbaltā” domāšana
- Ir grūtības pārmaiņās vai noteikumos
- Grūtības pāriet no vienas idejas uz otru. Pat ja tā ir labāka

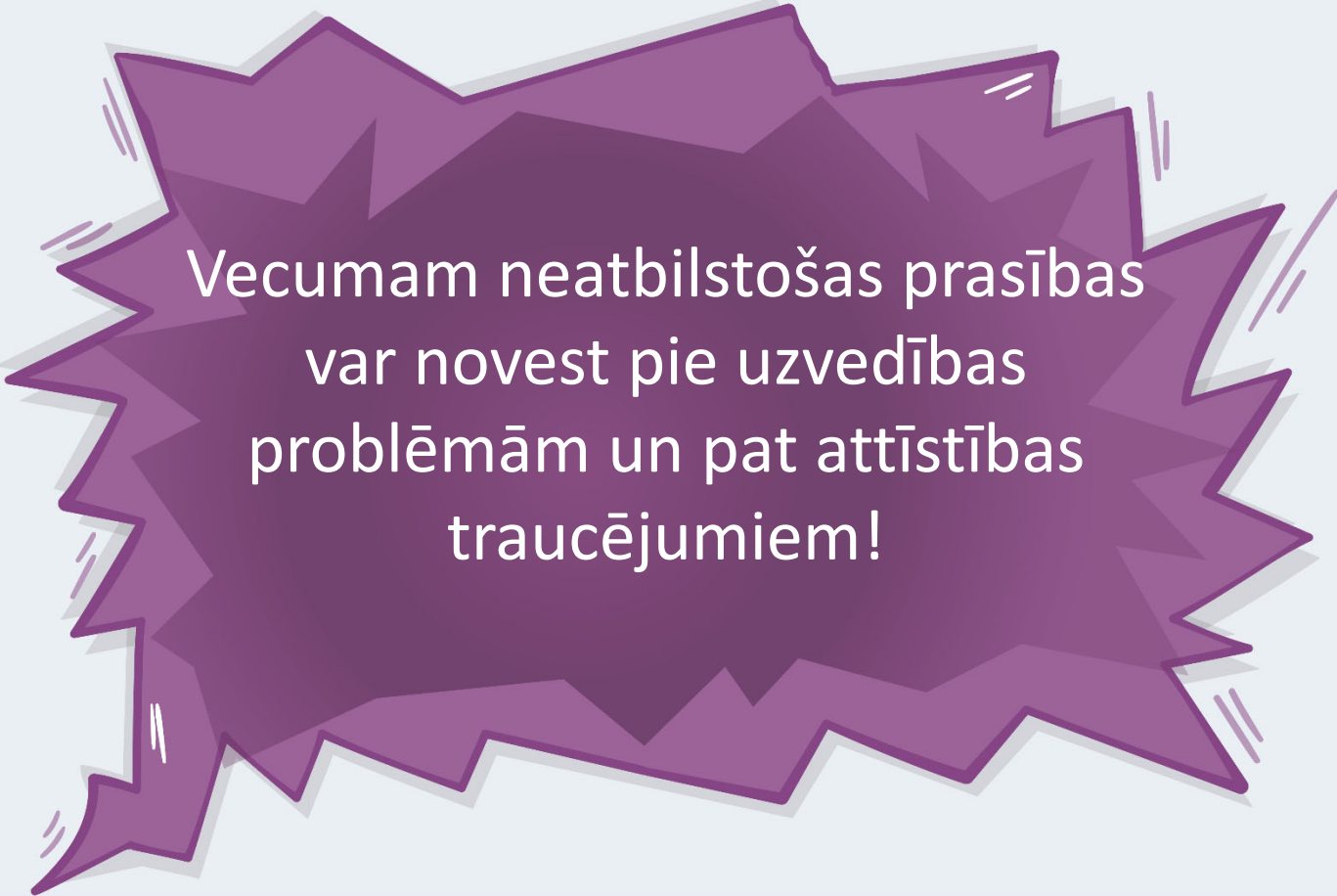


Kas īsti jākontrolē bērniem?

- **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

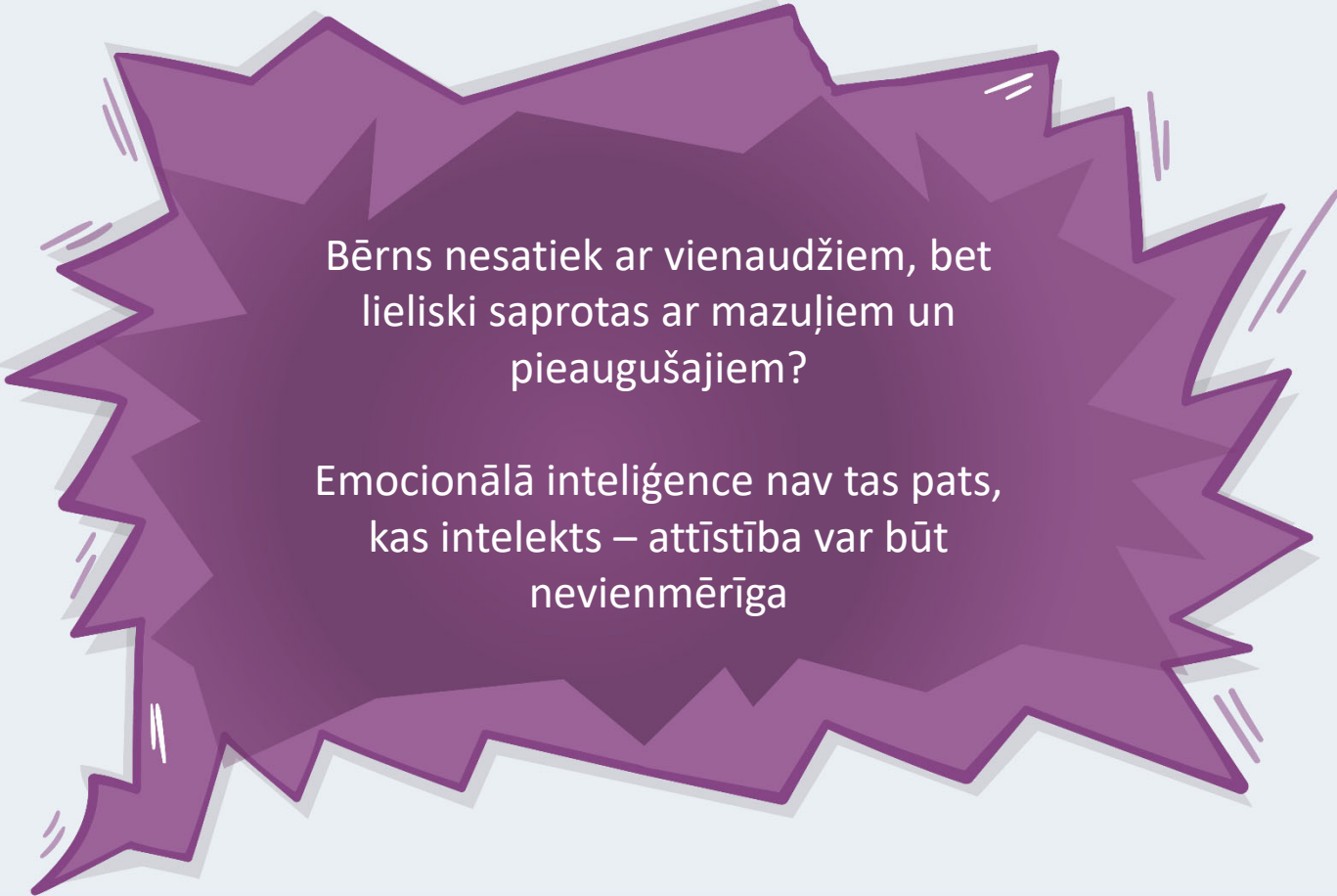
Kādas prasmes nepieciešamas, konfliktu risināšanai un sadarbībai?

- **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**




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





Bērns nesatiek ar vienaudžiem, bet
lieliski saprotas ar mazuļiem un
pieaugušajiem?

Emocionālā intelīģence nav tas pats,
kas intelekts – attīstība var būt
nevienmērīga



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

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



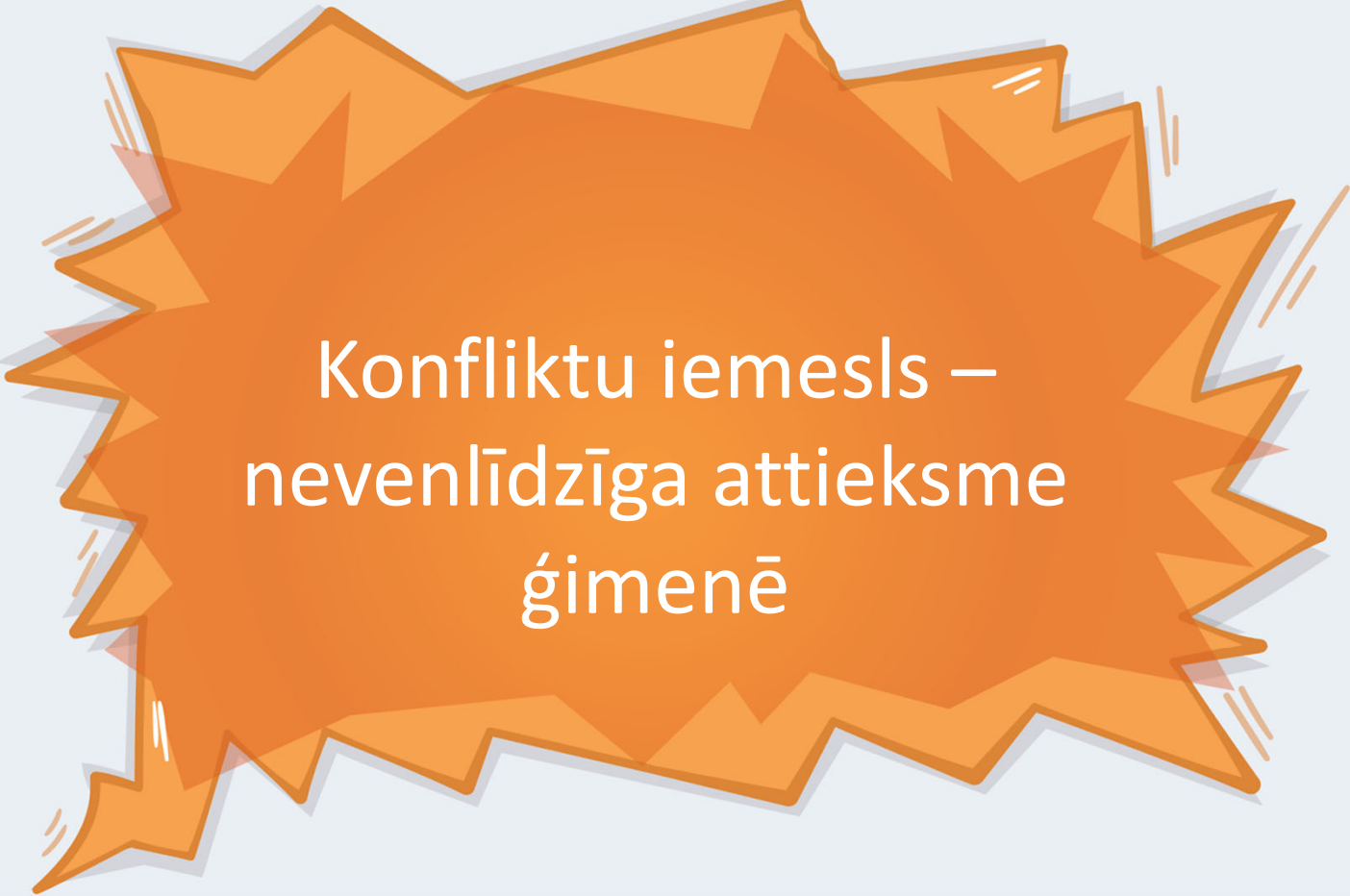
Bet viņiem var būt

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






Saki to ar vārdiem!



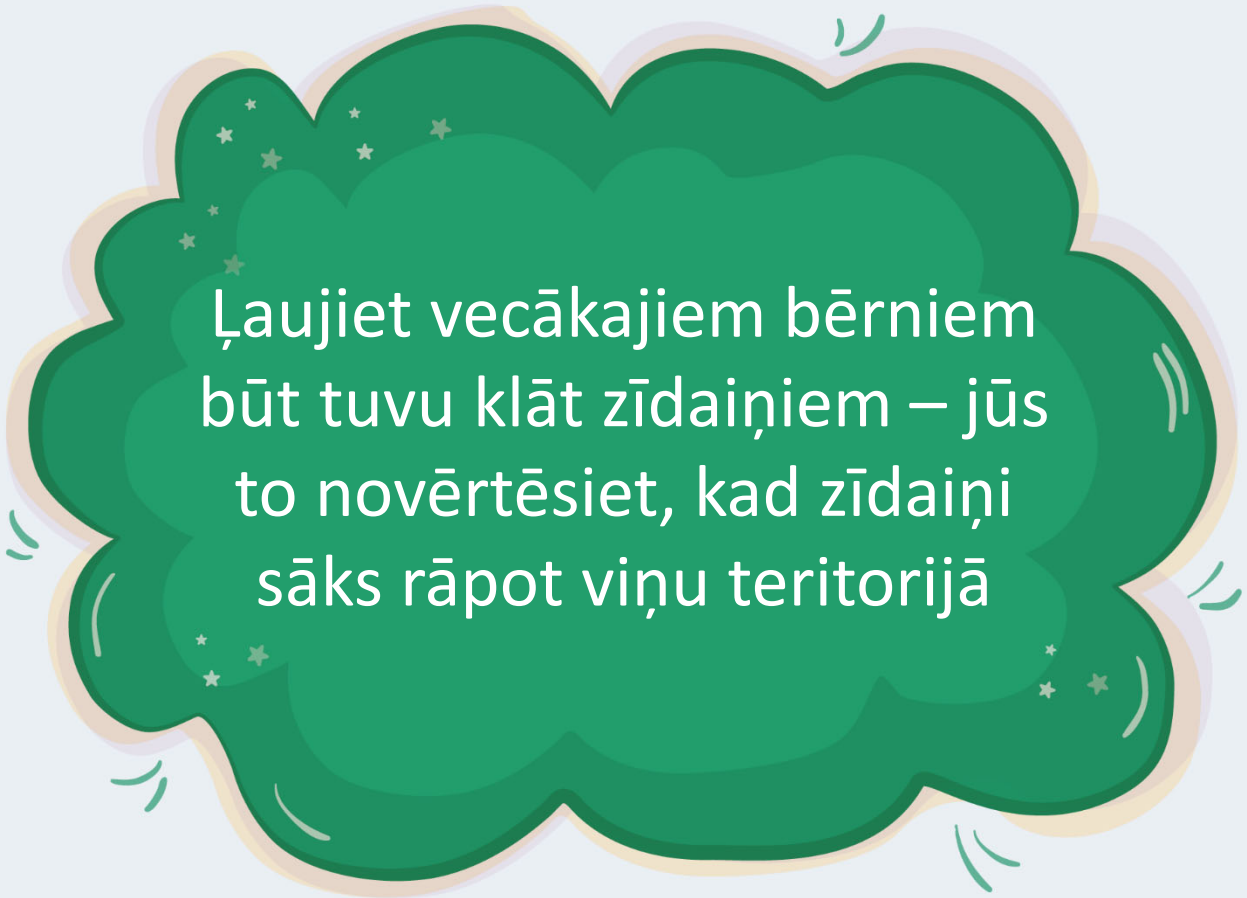
Konfliktu iemesls –
nevenlīdzīga attieksme
ģimenē



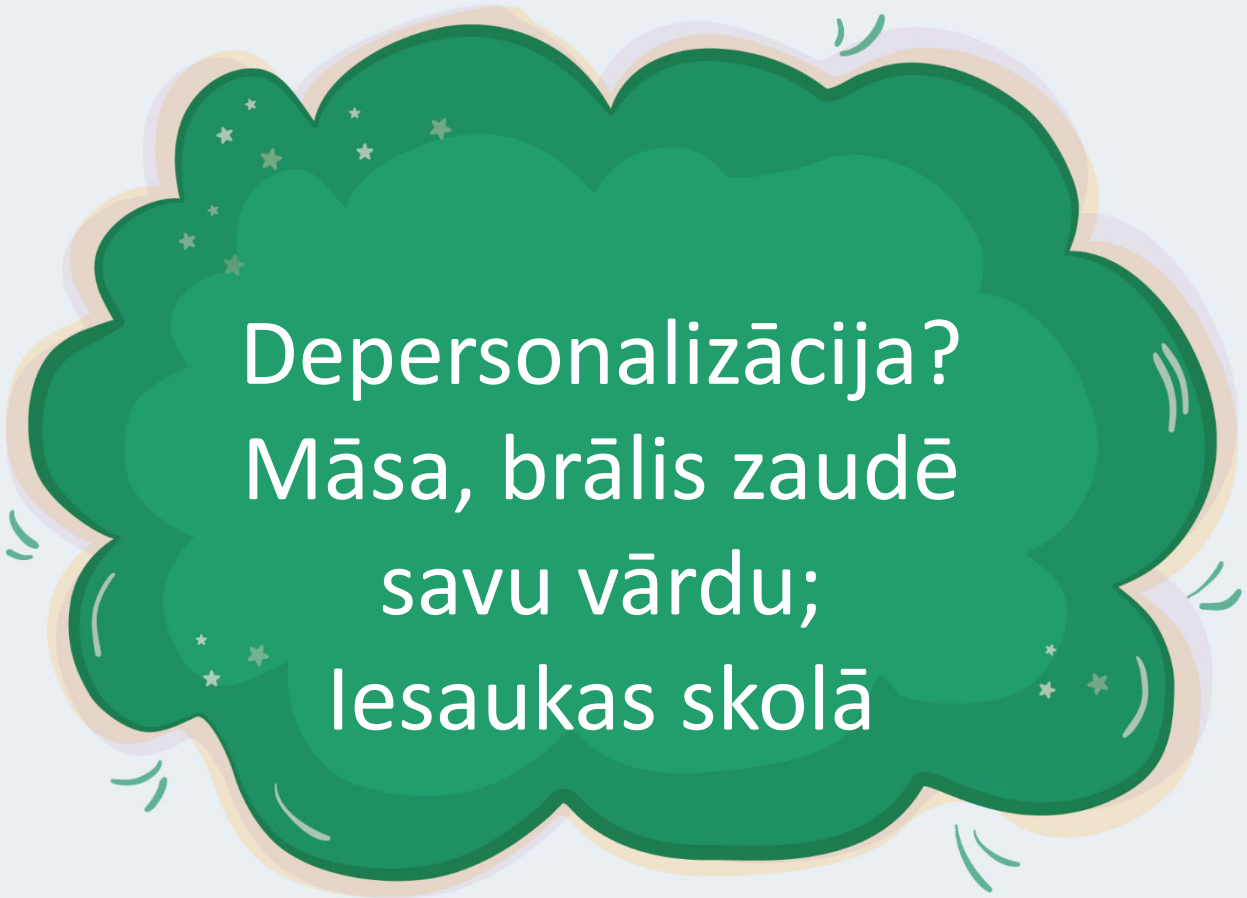


**Vecāku favorītisms
liks bērniem ienīst
vienam otru visu dzīvi**

*University of New Hampshire



Ļaujiet vecākajiem bērniem
būt tuvu klāt zīdaiņiem – jūs
to novērtēsiet, kad zīdaiņi
sāks rāpot viņu teritorijā



Depersonalizācija?
Māsa, brālis zaudē
savu vārdu;
lesaukas skolā



Kas īsti jākontrolē bērniem?



**Lielākās grūtību
grupas un ko darīt?**

Bērns nevar
ciest jaunāko
brāli vai māsu



Bērna ienākšana ģimenē

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



A cartoon illustration of a young boy with brown hair and blue eyes, wearing a purple t-shirt and orange pants, running towards the left. He is looking back over his shoulder with a surprised expression. To his right is a large, jagged purple shape that looks like a hole in a wall or a splash of paint. Inside this shape are three crayons (yellow, green, and red) and a white lightning bolt. The background is a light blue gradient with a few small grey stars in the bottom right corner.

Bērns tīšuprāt
kaitina
māsas/brāļus

Kaitināšana

- Vai bērns spēj sevi izklaidēt viens pats?
- Vai viņš māk veidot veselīgas idejas rotaļām ar citiem bērniem
- Vai viņš spēj noturēt uzmanību?
- Vai viņš spēj savas emocijas un vajadzības nosaukt vārdā?



uzvediba.lv

BĒRNS MĀJĀS, KĀ NOVĒRST GARLAICĪBU?



uzvediba.lv

BĒRNS MĀJĀS, KĀ NOVĒRST GARLAICĪBU?



- UZCEP CEPUMUS
- PIEZVANI DRAGAM
- VANOJIES
- SAKĀRTO DRĒBŪ SKAPI
- IZVĒDINI TELPU
- SALIEC PUZLI
- UZRAKSTI DZĒJOLI
- IZKUSTINI VISU ĶĒRMEŅI
- GLEZNO AR GARU OTU
- UZTAISI TĒJU
- IZKRĀSO ZĪMĒJUMU AR VIENAS KRĀSAS RAKSTĀMPĒDERUMIEM
- IZDOMĀ JAUNU DEJU
- VEIDO AR PLASTALĪNU
- IZVEIDO KĀRTĪTES AR SAVĀM LABĀJĀM ĪPAŠĪBĀM
- ATCĒRIES FORŠU NOTIKUMU
- GLEZNO AR ŪDENSKRĀSĀM
- UZADI ĪALLI
- IZVEIDO SARAKSTU AR LABĀJĀM LIETĀM, KAS ŠODIEN NOTIKA
- UZZĪMĒ DUSMAS
- UZBŪVĒ CIETOKŠNI NO SEGĀM UN SPĪVENIEM
- SACĀRTO GRĀMATAS PA KRĀSĀM
- MEKLE "A" BURTA FORMU DABĀ UN IKDIENAS PRIEKŠMETOS
- PAGATAVO VAKARĪNAS
- SAKĀRTO NEKĀRTĪGĀKO ATULIČĒNI
- IZEJ PASTAIGĀ
- UZZĪMĒ KOMIKSU
- IESTĀDI PUPU
- KLASIĒS MIĻĀKO MŪZIKU
- NOSMAUDIĒS
- IZVEIDO KRĀSOJAMO GRĀMATU
- IZVEIDO ROBOTU NO PĀPĪRA VAI KARTONA
- PALIDZI VECĀKIEM
- PĀRVIETOJIES, LEGOT UZ VIENAS KĀJAS
- REEĻNO DZĪLI 3 REIZES
- RAKSTI PLĀNU RĪTDIENAI AR KREISO ROKU
- PADZĒRIES ŪDENI
- NOMAZGĀ TRAKUS
- SAMĪĻO VECĀKUS
- PĀRRAKSTI CITĀTUS NO MIĻĀKĀS GRĀMATAS
- IZVEIDO KOLĀŽU
- IZSLAUKI GRĪDU
- UZZĪMĒ SAVU SAPNU MĀJU
- ZĪMĒ TURDĒT ZĪMULI AR KĀJU PIRKSTIEM
- UZSPĒLĒ "SARUNU APLI" KOPĀ AR ĢIMENI

www.uzvediba.lv

uzvediba.lv

info@uzvediba.lv



PRIORITĀTES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

 JĀSAZVANA

-
-
-
-
-
-

 JĀUZRAKSTA

-
-
-
-
-
-

 PIEZĪMES

.....

.....

.....



ŠODIENAS DARBI UN UZDEVUMI

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



JĀ PIETIEK LAIKS...

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



ATRODI LAIKU

- MALTĪTEI
- PASTAIGAI
- ELPOŠANAI
- DRAUDZĪBAI
- KLUSUMAM

-
-
-
-
-



NĀKOTNEI

.....

.....

.....



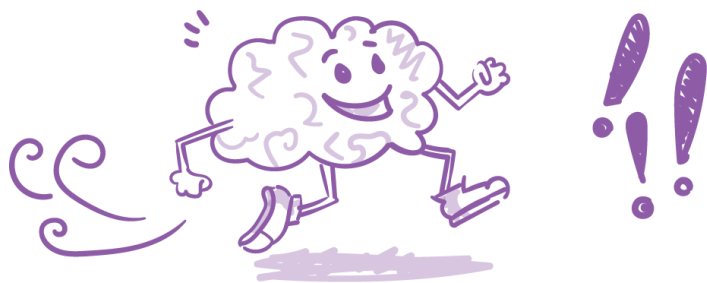
BINGO

VESELĪGĀKAI DARBA DIENAI NO MĀJĀM

 SAGATAVO SEV TEJU	 UZRAKSTI TRĪS ŠIS DIENAS PRIORITĀTES	 VEIC 10 PIETUPTIENUS	 NOMAZGĀ ROKAS	 NOSŪTI UZMUNDRĪNĀJUMU MĒLAM CILVĒKAM
 SAKĀRTO VIENU PLAUKTU	 APĒD VESELĪGU NĀŠKI. VESELĪGU!	 ATTURIES NO VIENA KAITĪGĀ PARĀDUMA	 TĒJĒ DUŠĀ	 NOSLAUKI PUTEKLUS VIENAI VIRSMAI
 PASAKI "NĒ" KĀDAM BEZJĒDZĪGĀM DARBAM	 PĀBEIDZ SEN IESĀKTU DARBU	 UZSPĒLĒ "PASAKI SEV, PASAKI CĪTIEM"	 IZEJ ĢĀRĀKĀ PASTAIGĀ	 UZKOD ANGLI VAI DĀRZENI
 MINŪTI SĒDI PILNĪGĀ KLUSUMĀ	 IZDĀRI KĀDU ATLIKTU DARBU	 VINGRO TRĪS MINŪTES	 UZRAKSTI KĀDAM PATEICĪBAS VĒSTULI	 ATZEI GULĒT SAPRĀTĪGĀ LAIKĀ
 UZZVANI SEN NEZINĀMĀM CILVĒKAM	 SAKLĀJ GULTU	 UZRAKSTI VIENU POZITĪVU ARGĀLVOJUMU SEV	 PĀED VESELĪGE VISMAZ VIENU ĒDIENREIŽI	 SARĪKO NĀKAMO DIENU

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

AKTĪVĀ PAUZE

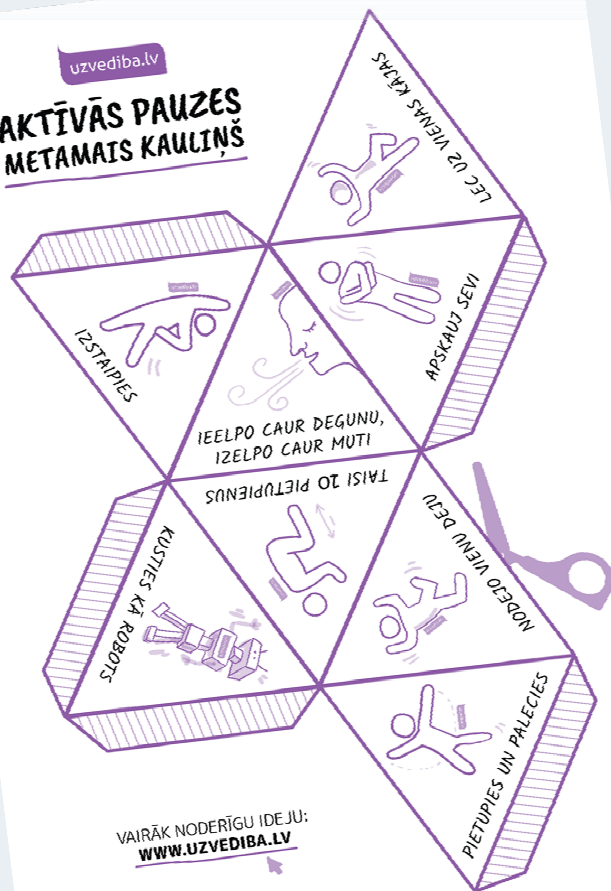


uzvediba.lv

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 PAPIĀRA 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 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"

uzvediba.lv
**AKTĪVĀS PAUZES
METAMĀIS KAULIŅŠ**



VAIRĀK NODERĪGU IDEJU:
WWW.UZVEDIBA.LV

PUSAUDŽIEM

uzvediba.lv

VEICINI SAVU PATSTĀVĪBU



www.uzvediba.lv

uzvediba.lv

PUSAUDŽIEM

VEICINI SAVU PATSTĀVĪBU

uzvediba.lv



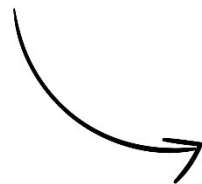
- PAGATAVO AUKSTO ZUPU
- UZRAKSTI IEPIRKUMA SARAKSTU
- PIEŠUJ POGU
- ATRODI INTERNETĀ SPĒLI VĪAI ĢIMENEI
- SALIEC DRĒBES RĪTDIENAI
- NOVADI ĢIMENES RĪTA SAPULCI
- IEPLĀNO LAIKU PLAUKTA SAKĀRTOŠANAI
- KRĀJ NAUDU MĪLĀKAJAM KOMIKSAM
- VEIDO KRĀJKASĪTI NO OTRREIZ IZMANTOJAMA IEPAKOJUMA
- PAGATAVO DĀRZENŪ 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 BRĀLIM/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 CĪTIEM"



info@uzvediba.lv

uzvediba.lv

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 BŪVNICĪBAI
- 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 SKĀPI
- UZSTĀDI NĀKOTNES MĒRKUS
- IZSLAUKI GRĪDU
- UZZĪMĒ KOMIKSU KURĀ TEV IR SUPERSPĒJAS
- AIZEJ UZ BIBLIOTĒKU
- UZSPĒLĒ KĀDU UZVEDIBA.LV SPĒLI

PIE JŪRAS

uzvediba.lv

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

PIE 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 KOLAŽU NO DABAS MATERIĀLIEM
- IZKUSTINI VISU ĶERMENI
- SKRIEN AR TAISNĀM KĀJĀM
- SPĒLĒ BADMINTONU
- VĒRO PUTNU LIDOJUMU
- IZVEIDO TORŅI NO AKMEŅIEM
- UZBŪVĒ SMILŠU PILI
- SASKAITI DAŽĀDUS PUTNUS
- ATRODI 6 VEIDU GLIEMEŽVĀCIŅUS
- RONU MAZUĻUS APEJ AR LIKUMU!
- KO PAŅĒMI, TO AIZNES MĀJĀS - NEATSTĀJ AIZ SEVIS ATKRITUMUS
- SALASI DAŽĀDAS KRĀSAS AKMENTIŅUS
- SPĒLĒ "DESAS" SMILTĪS
- SALIEC AKMENTIŅUS FIGŪRĀS
- PALECIJS UN SASIT PLAUKSTĀS 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

uzvediba.lv

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

IEKLAUSIES MEŽA SKAŅĀS -
KO TU DZIRDI?

ELPO DZIĻI

MĒGINI ATŠKIRT
DAŽĀDAS SMARŽAS MEŽĀ

PANĒM 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 PANĒMI, 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
ATRODAMĀJĀM 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

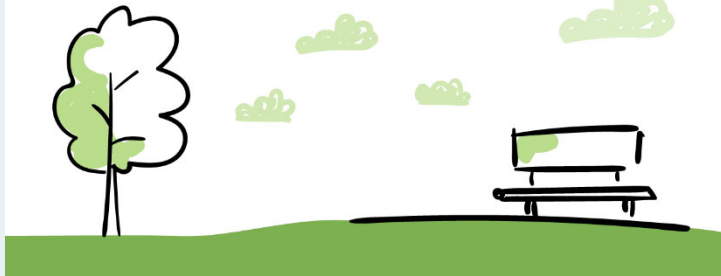
SPĒLĒ SPĒLI "MĀCĪTIES.
DRAUDZĒTIES. SPĒLĒTIES"



PA PARKU

uzvediba.lv

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?



PARKĀ

uzvediba.lv

KO DARĪT PASTAIGAS LAIKĀ?

- PANĒM LĪDZI VISU NEPIECIEŠAMO PIKNIKAM
- IZVEIDO DABAS PĒTNIĒKA ŽURNĀLU
- SALASI INTERESANTAS DABAS LIETIŅAS
- ATDARINI PUTNU BALSIS
- SALĪDZINI KOKUS
- LEC UZ VIENAS KĀJAS
- SALASI DAŽĀDAS FORMAS LAPAS
- SASKAITI PĪLES
- STAIGĀ PA CELIŅA LĪNIJĀM
- MEKLĒ DAŽĀDU BURTU FORMAS PARKĀ
- VĒRO MĀKOŅUS
- PŪT BURBUĻUS
- KĀDUS DZĪVNIĒKUS REDZĒJI?
- BRAUC AR VELOSIPĒDU
- IEVĒRO 3 SOĻU ATTĀLUMU NO CITIEM PARKA APMEKLĒTĀJIEM
- KO PANĒMI, 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 KATRĀ SOĻĀ
- LEC UZ ABĀM KĀJĀM KĀ ZAKĪS
- IZVAIRIES KĀPT UZ CELIŅU LĪNIJĀM
- ATRODI LIELĀKO UN MAZĀKO KOKU PARKĀ
- UZZĪMĒ AR KRĪTU KLASĪTES
- 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
- ✗ NECIENĀ NO PRIEKŠNIEKA
- ✗ KLIENTU DAŽĀDĪBA
- ✗ RUTĪNA
- ✗ NEADVEKĀTS ATALGOJUMS
- ✗ NESASNIEDZAMS REZULTĀTS
- ✗ NESAKĀRTOTA VIDE
- ✗ KOLĒĢU NEKOMPETENCE
- ✗ NEKONKRĒTĪBA
- ✗ DEMOTIVĒTI KOLĒĢI
- ✗ TENKAS, APRUNĀŠANA
- ✗ MAINĪGI NOTEIKUMI
- ✗ STAGNĀCIJA

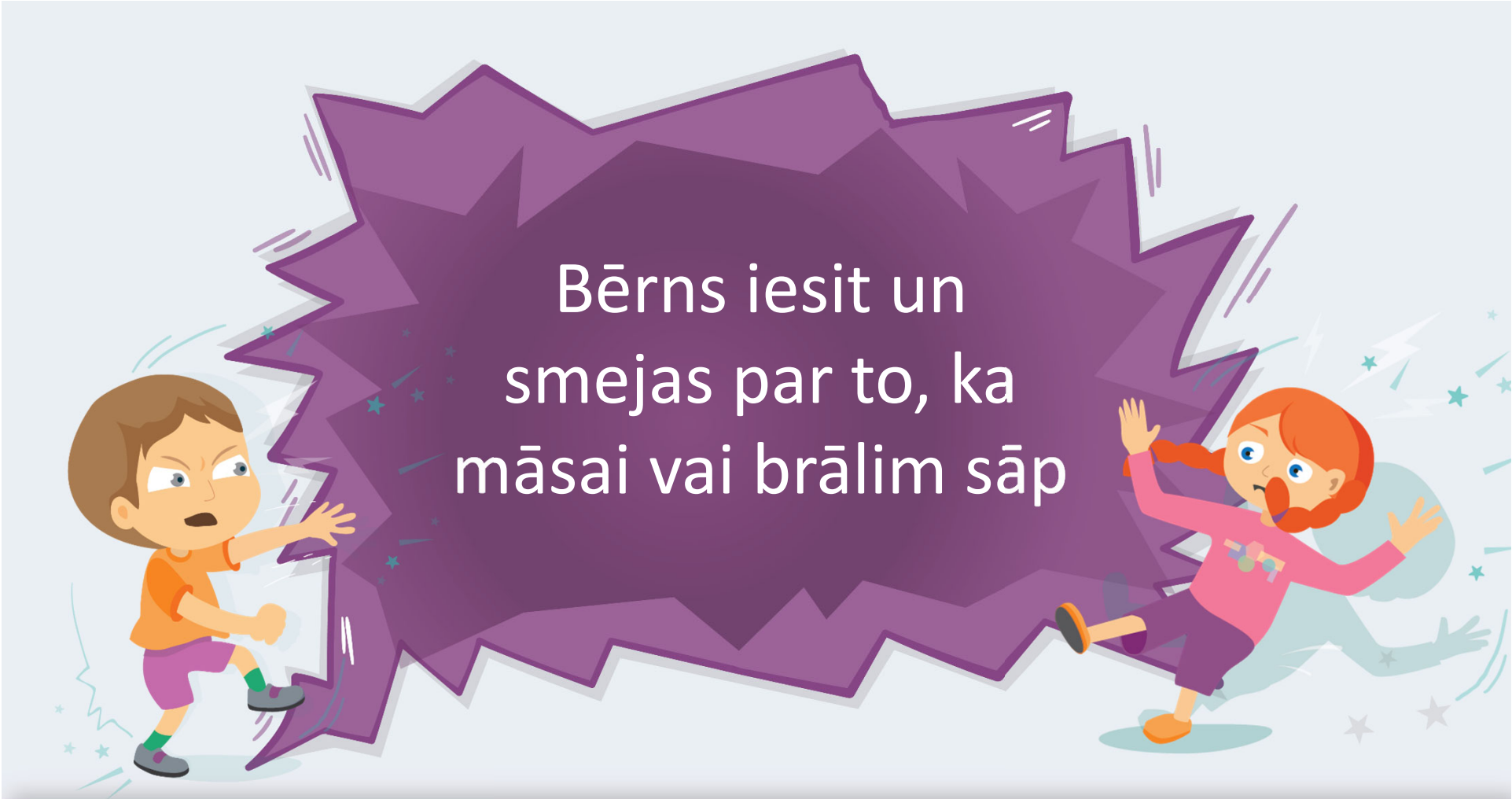
KAS TEVI ĢIMENĒ...

MOTIVĒ?

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

DEMOTIVĒ?

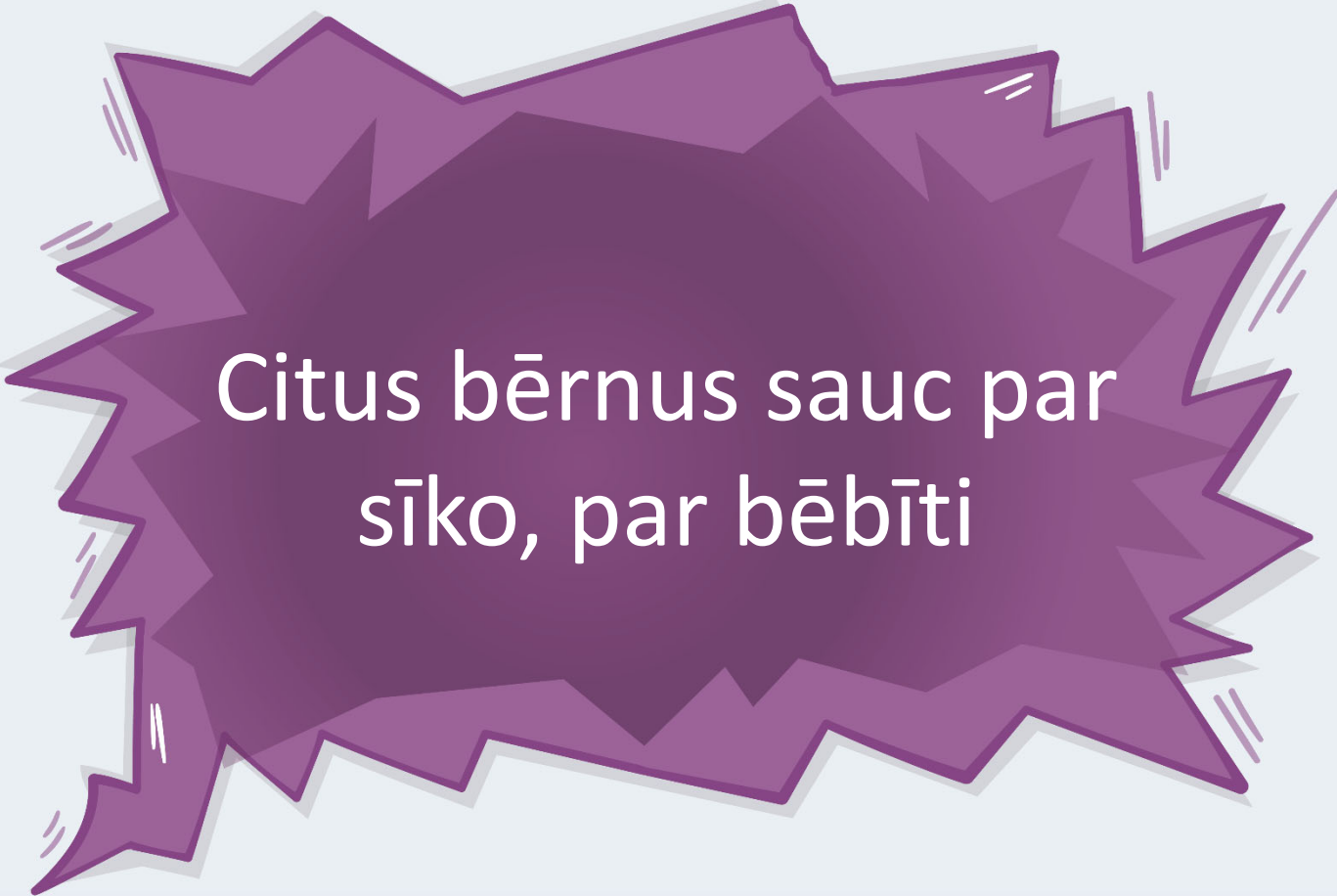
- ✗ VIENĀLDZĪBA
- ✗ NOSODĪJUMS
- ✗ KRITIKA
- ✗ IGNOREŠANA
- ✗ KLAUSĀS, BET NEDZIRD
- ✗ NEIECIETĪBA
- ✗ NEUZTICĒŠANĀS
- ✗ NESAKRĪT VĒRTĪBAS
- INTERESES
- ✗ EGOCENTRISKUMS
- ✗ NEELASTĪBA UZSKATOS
- ✗ NEKONSEKVENCE
- ✗ PERSONĪBAS NONIECINĀŠANA
- ✗ VARDARBĪBA - FIZISKA
- EMOCIONĀLĀ
- ✗ MELOŠANA
- ✗ KRĀPŠANA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

An illustration featuring two children running towards a large, jagged purple shape that resembles a hole or a splash. The child on the left is a boy with brown hair, wearing an orange shirt and purple shorts, running with a determined expression. The child on the right is a girl with red hair in pigtails, wearing a pink long-sleeved shirt and purple pants, running with a surprised or excited expression. The background is light blue with small white stars and motion lines around the children and the purple shape. The text is centered within the purple shape.

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

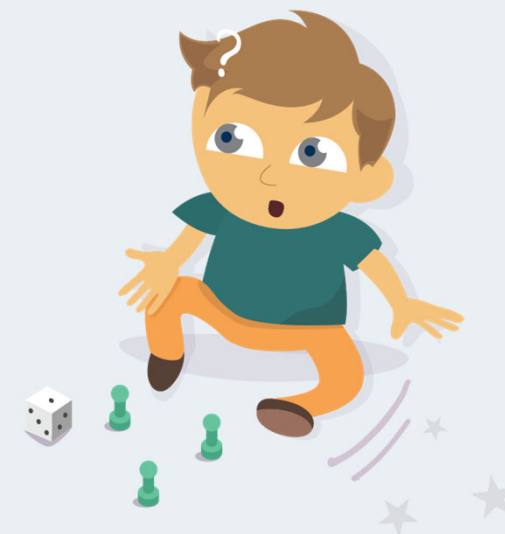
- Kontrolējiet digitālo saturu – Toms un Džerijs arī var radīt nepareizu priekšstatu par vardarbību
- Nodrošiniet vidi, kur bērni var tikt vaļā no fiziskas spriedzes
- Māciet bērniem pamanīt, kurā vietā viņiem ķermenī veidojas spriedze

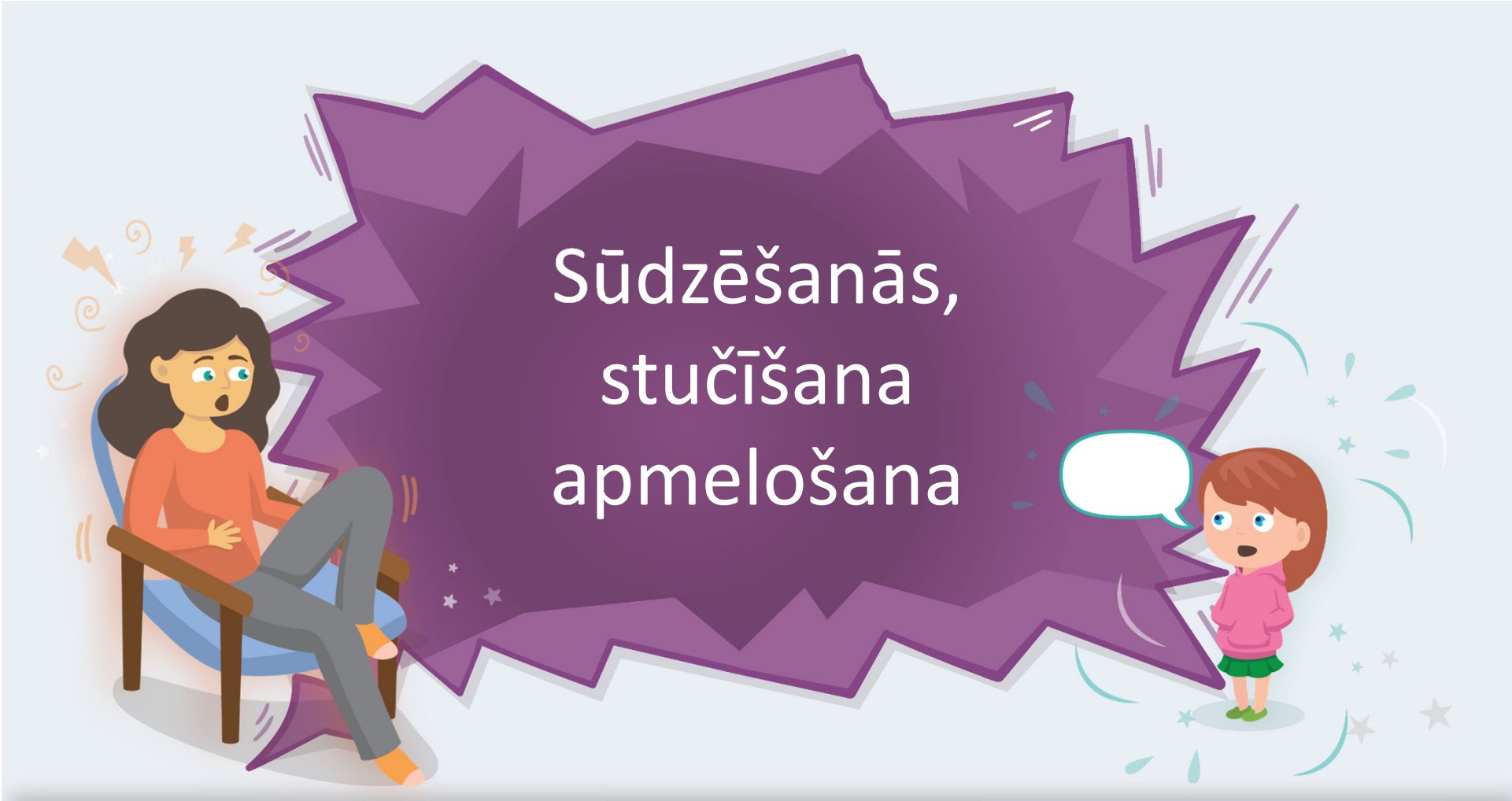




Citus bērņus sauc par
sīko, par bēbīti

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

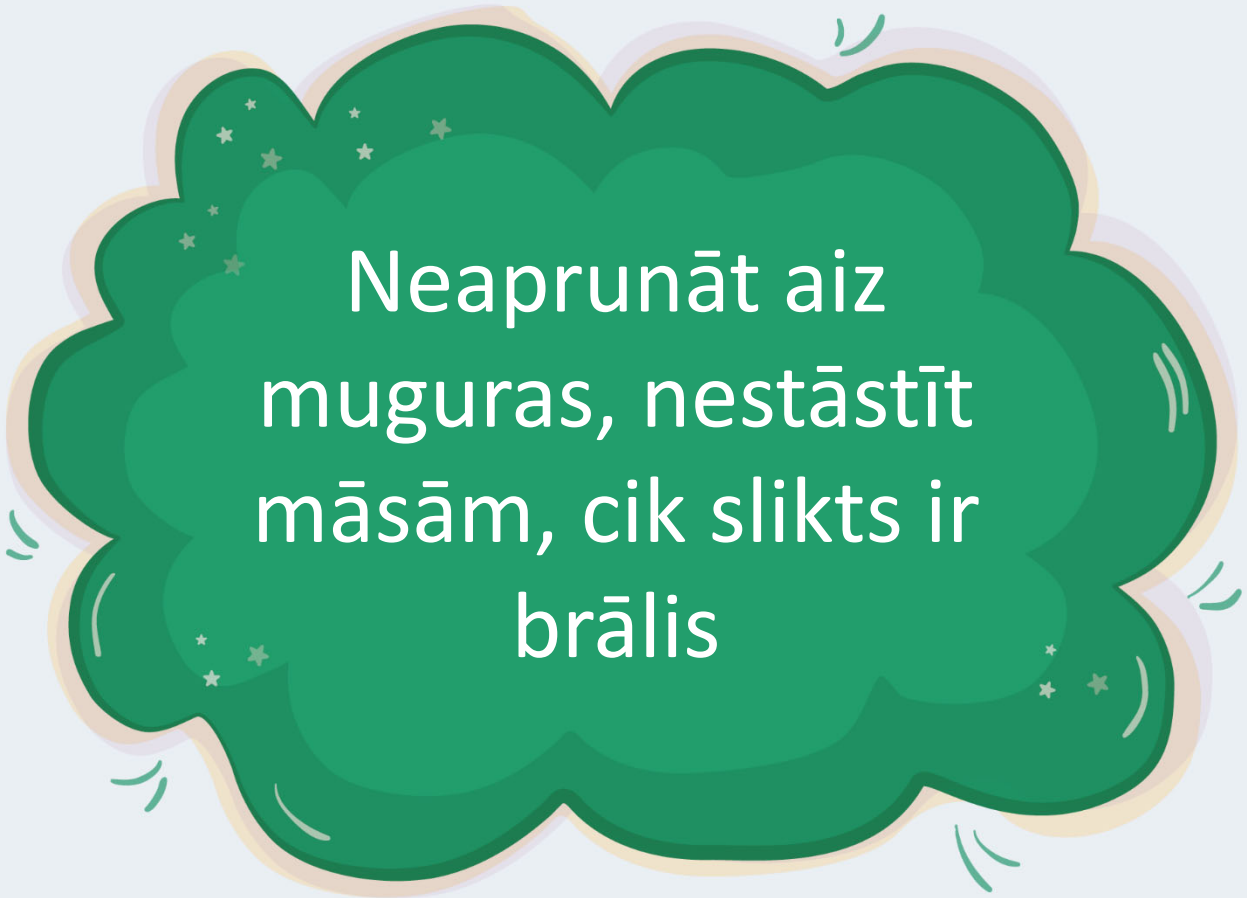


An illustration featuring a woman and a child. The woman, on the left, is sitting in a blue chair, looking surprised with her mouth open. She has dark hair and is wearing an orange top and grey pants. The child, on the right, is standing and looking towards the woman, also with a surprised expression. The child has brown hair and is wearing a pink hoodie and green shorts. A large, jagged purple starburst shape is in the center, containing the text. The background is light blue with some decorative elements like lightning bolts and stars.

Sūdzēšanās,
stučīšana
apmelošana

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





Neaprunāt aiz
muguras, nestāstīt
māsām, cik slikts ir
brālis

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 KAŠANĀS MAŠĪNĀ*
- RUNĀ BALSĪ 3*



An illustration featuring two cartoon boys and a large, jagged purple starburst shape in the center. The boy on the left is smiling and pointing towards the starburst. The boy on the right is pushing against the starburst with a determined expression. The background is light gray with some decorative elements like stars and swirls.

Bērni ir greizsirdīgi
viens uz otru

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 stresu?
- Kādas ir bērnu sarunāšanās un problēmu risināšanas prasmes?
- Cik daudz jūs izmantojiet «Piekāpies mīļā miera labad», «Piekāpies, jo viņš ir jaunāks»?
- Māciet bērnam zaudēt!
- Spēlējiet spēles ar sadarbības elementiem
- Nesalīdziniet!!!





Veidojiet pieredzi –
sadarboties ir patīkami!

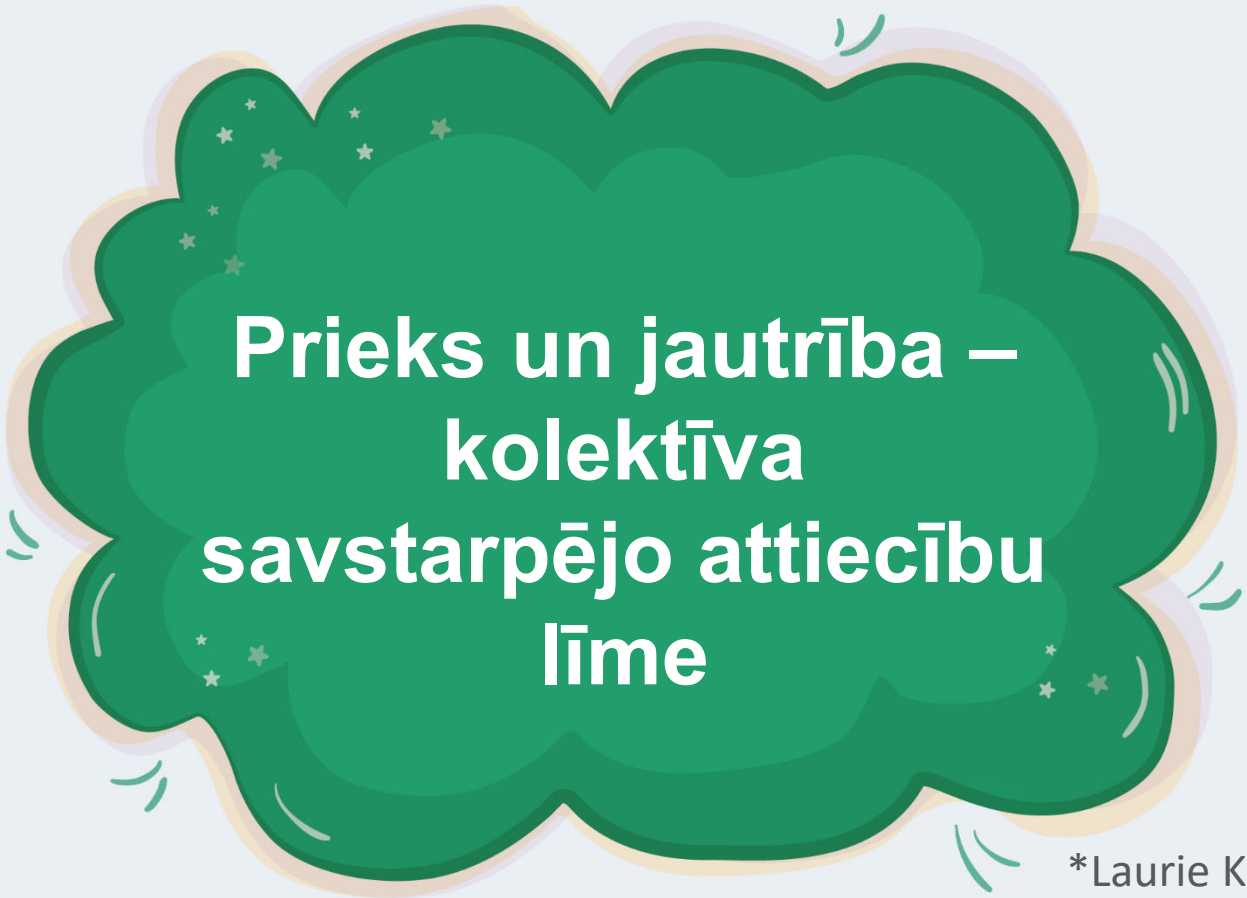


Bērni ir ļoti skaļi

Balss skaļuma plakāts

- Auditējiet uzvedības funkcijas
- Māciet bērniem, cik tas ir – klusi
- Cik ir ātri, lēni
- Spēlējiet spiegu spēles
- Kad jūs sāksiet strīdēties, iesim mazgāt zobus utt.





**Prieks un jautrība –
kolektīva
savstarpējo attiecību
līme**

*Laurie Kramer

Katram vecumam savas prasmes

- no spēlēšanās vienatnē līdz komandas darbam



Saprotiet katra bērna vajadzību

- Pastāsti par savu ideālo dienu
- Kādi ir tavi draugi?



Kāda ir bērnu privātā telpa?

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



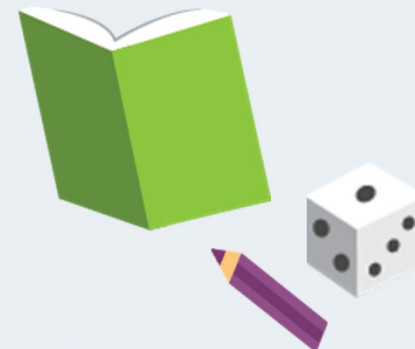
Draudzēšanās stratēģijas

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



Praktiskas spēles sociālo signālu izpratnei

- 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



Jūsu ieteiktās spēles

- Codenames
- Dixit
- Ligreto
- HaliGali
- Scrabble
- 6.ņem
- Sabotieris
- Dobble
- 5 sekundes
- Saderēsim
- Tutti Frutti
- Burtošanas čempionāts
- Out Foxed
- Cludeo
- Hally Cups
- Draw Out
- Mondo
- Tik Tak Bumm



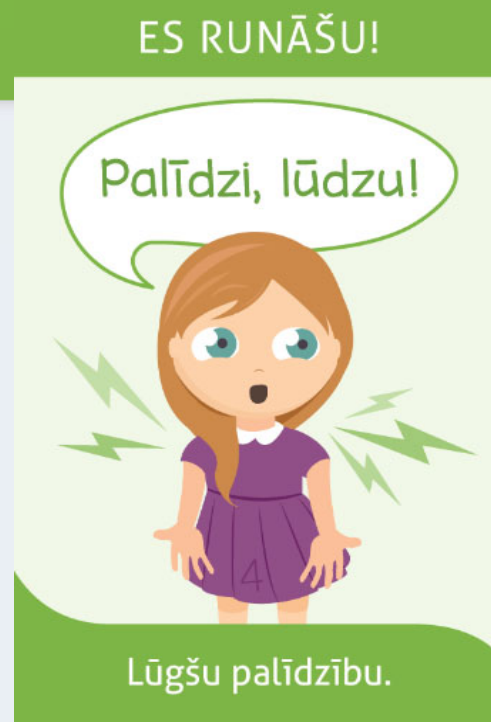
Dusmas zaudējot

- Sadarbības spēles!
- Izvairieties no spēlēm, kur uzvarētājs tiek noteikts pēc nejaušības principa
- Izvairieties no «Kurš pirmais»
- Atrunājiet noteikumus pirms tam
- Skaidras konsekvences 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:
- 🧱 Uzdod jautājumus
- 🧱 Plānot, kas jādara
- 🧱 Piekāpšanās
- 🧱 Pastāvēšana par sevi utt.



Citas aktivitātes draudzīgai izdzīvošanai

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



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



Vienošanās

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

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

Vienošanās

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



Iedrošiniet bērnus kļūdīties un pat izgāzties

- Izgāšanās ir laba bērniem. Tā bērni mācās kļūdīties, nebaidīties no citu vērtējuma. Palīdziet viņiem dalīties ar savām kļūdām, parādiet, ka pat visgudrākie cilvēki kļūdās
- Pasmējaties par sevi, pastāstiet bērniem, kā kļūdījāties jūs.



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





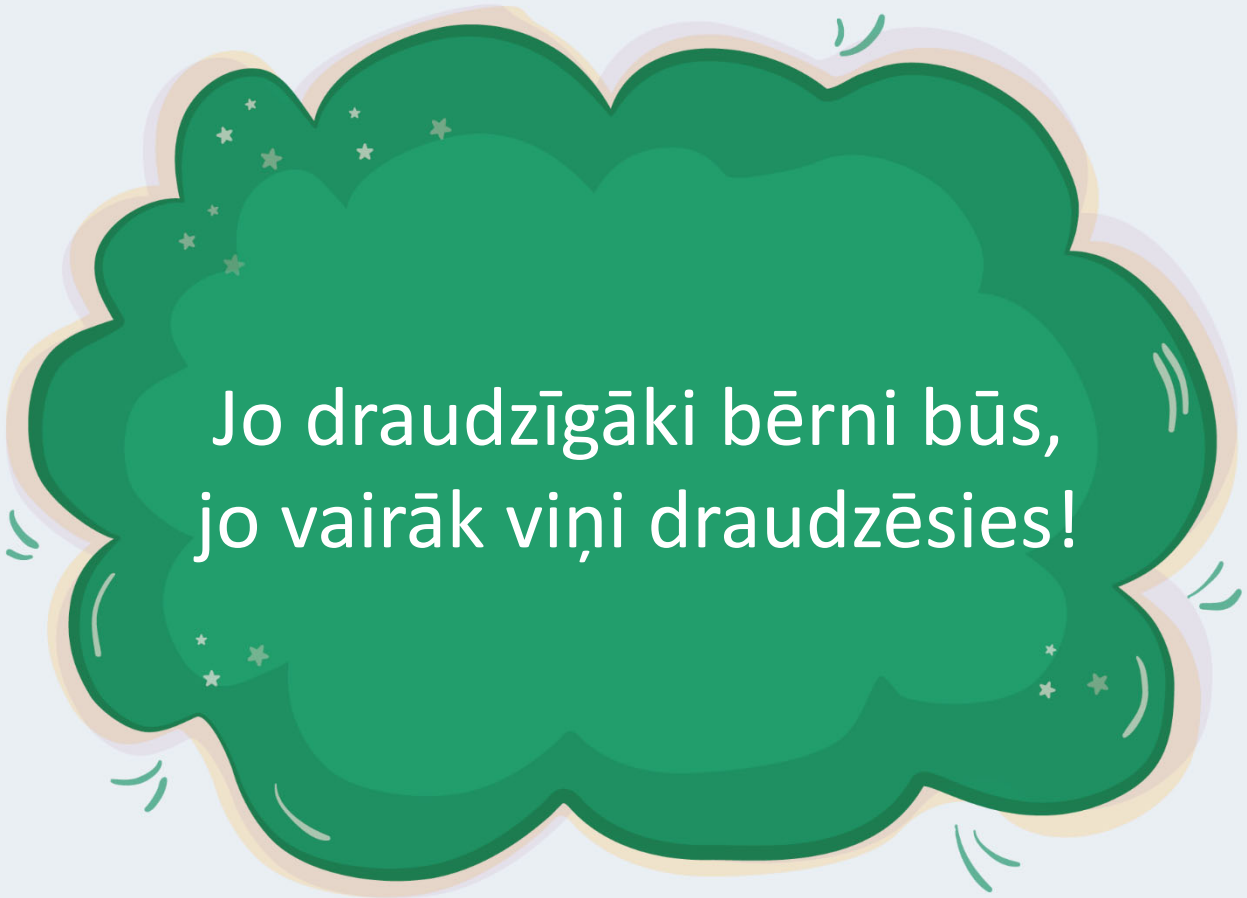
Idejas dienas tēmām

Vienojaties par kopīgu mērķi
Trenējam kādas konkrētas prasmes visai klasei,
grupai, bērniem, māsām, brāļiem

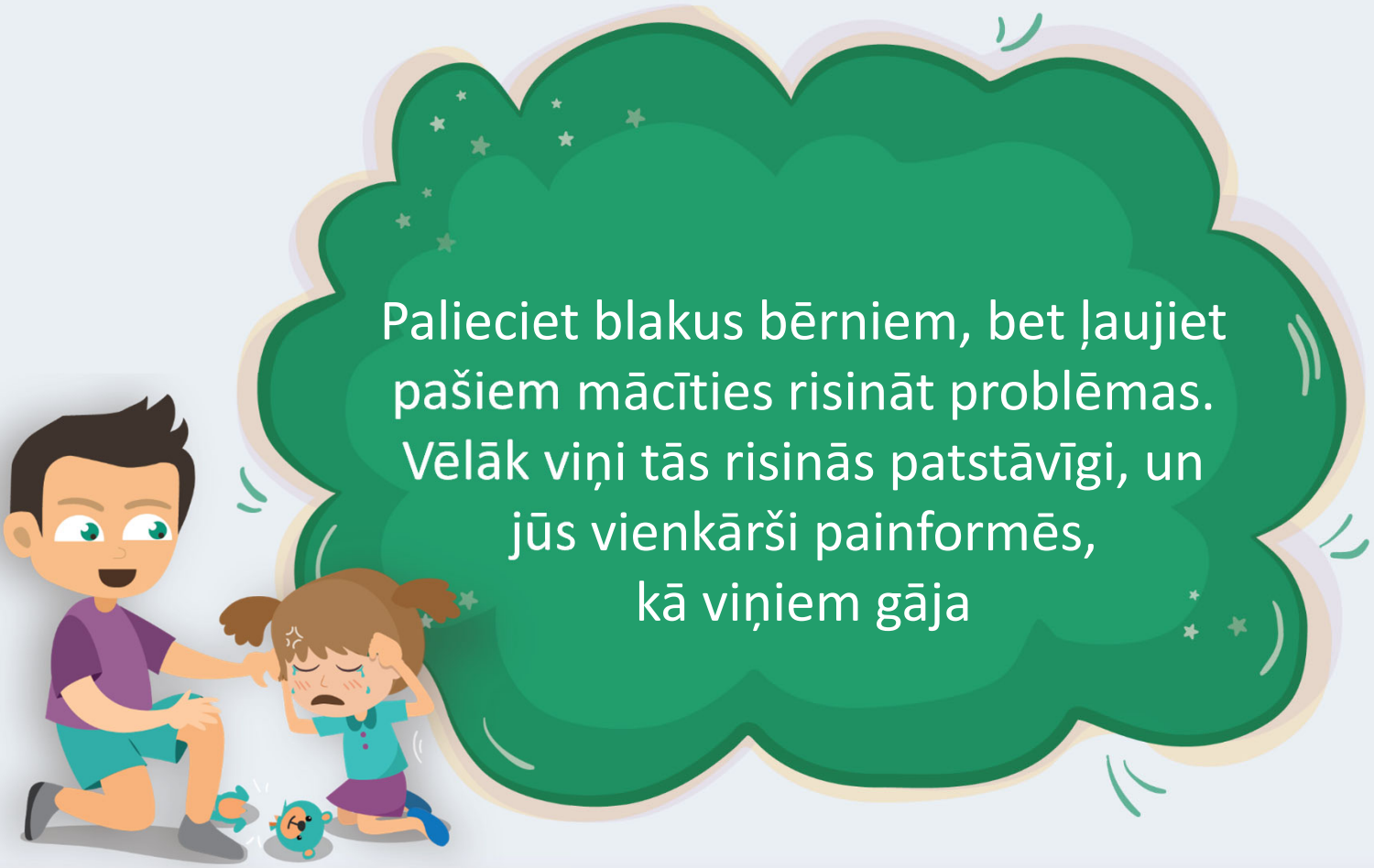
Izvirzām tēmu

- Klusēšanas diena
- Lēnā diena
- Dusmu kontroles diena
- Līdz 10 skaitīšanas diena
- Kaitinošas uzvedības ignorēšanas diena utt.





Jo draudzīgāki bērni būs,
jo vairāk viņi draudzēsies!



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



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