

uzvediba.lv

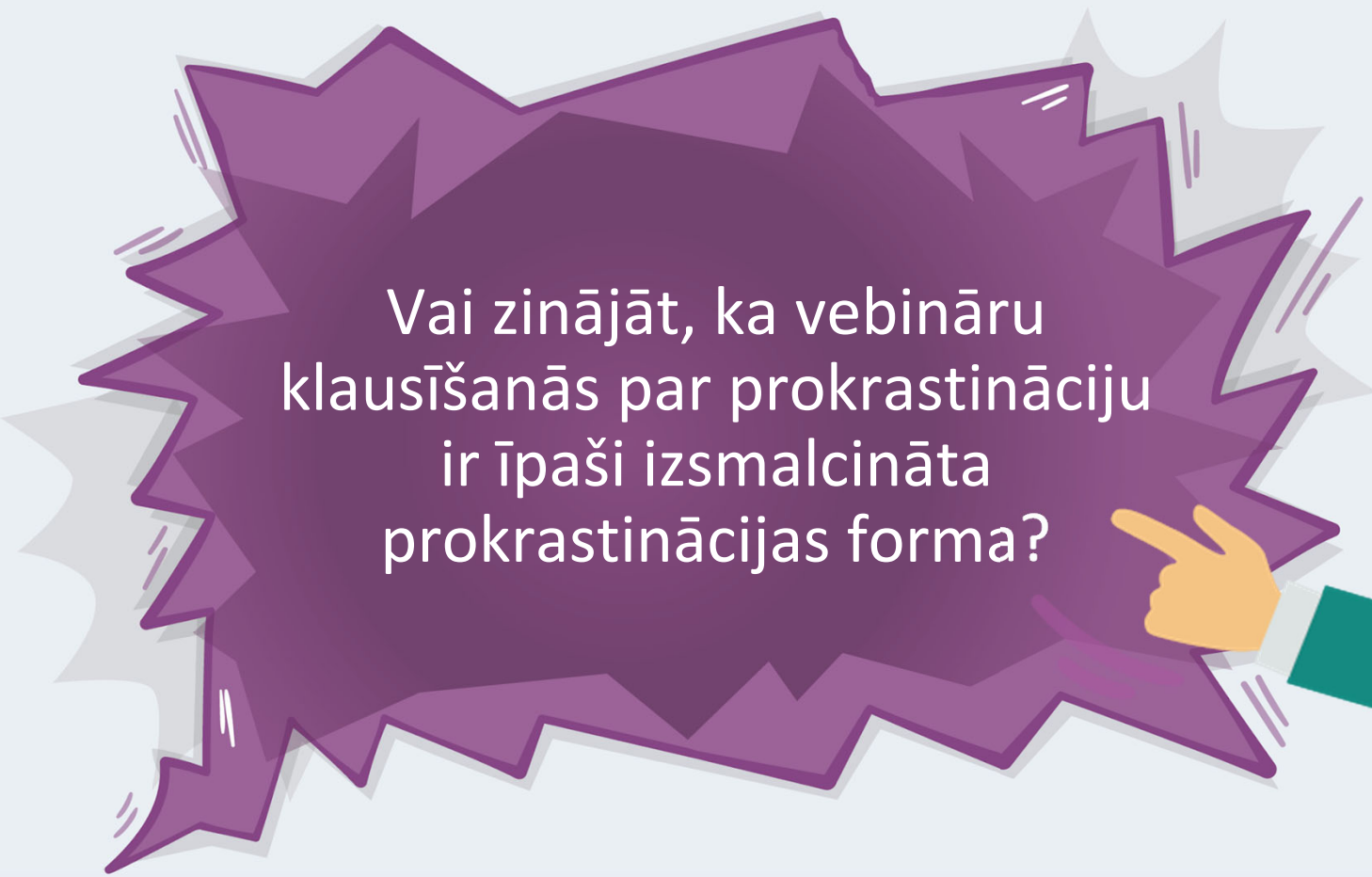
VEBINĀRS

Novilcināšana un laika plānošana

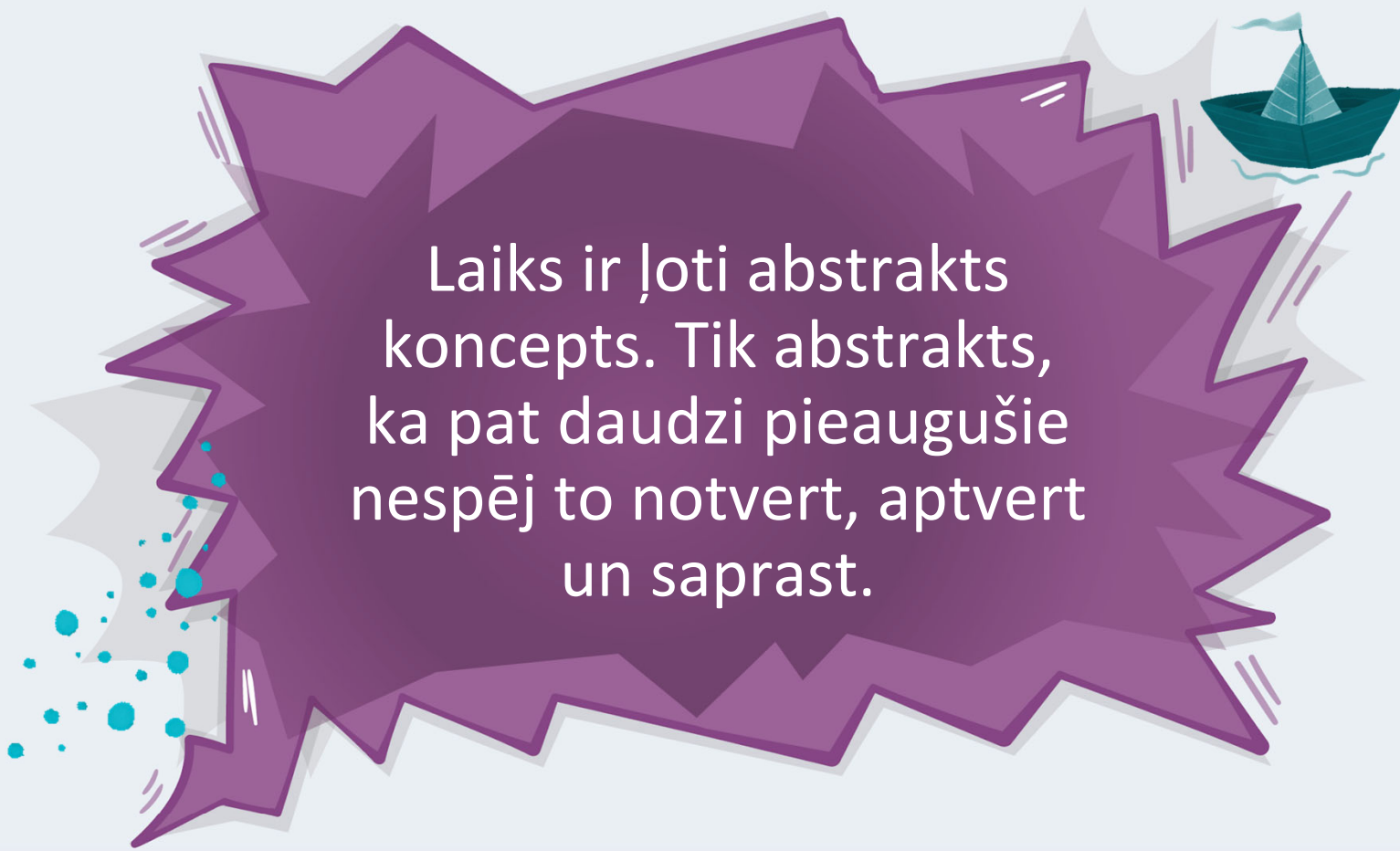
16:00-18:30

Līga Bērziņa





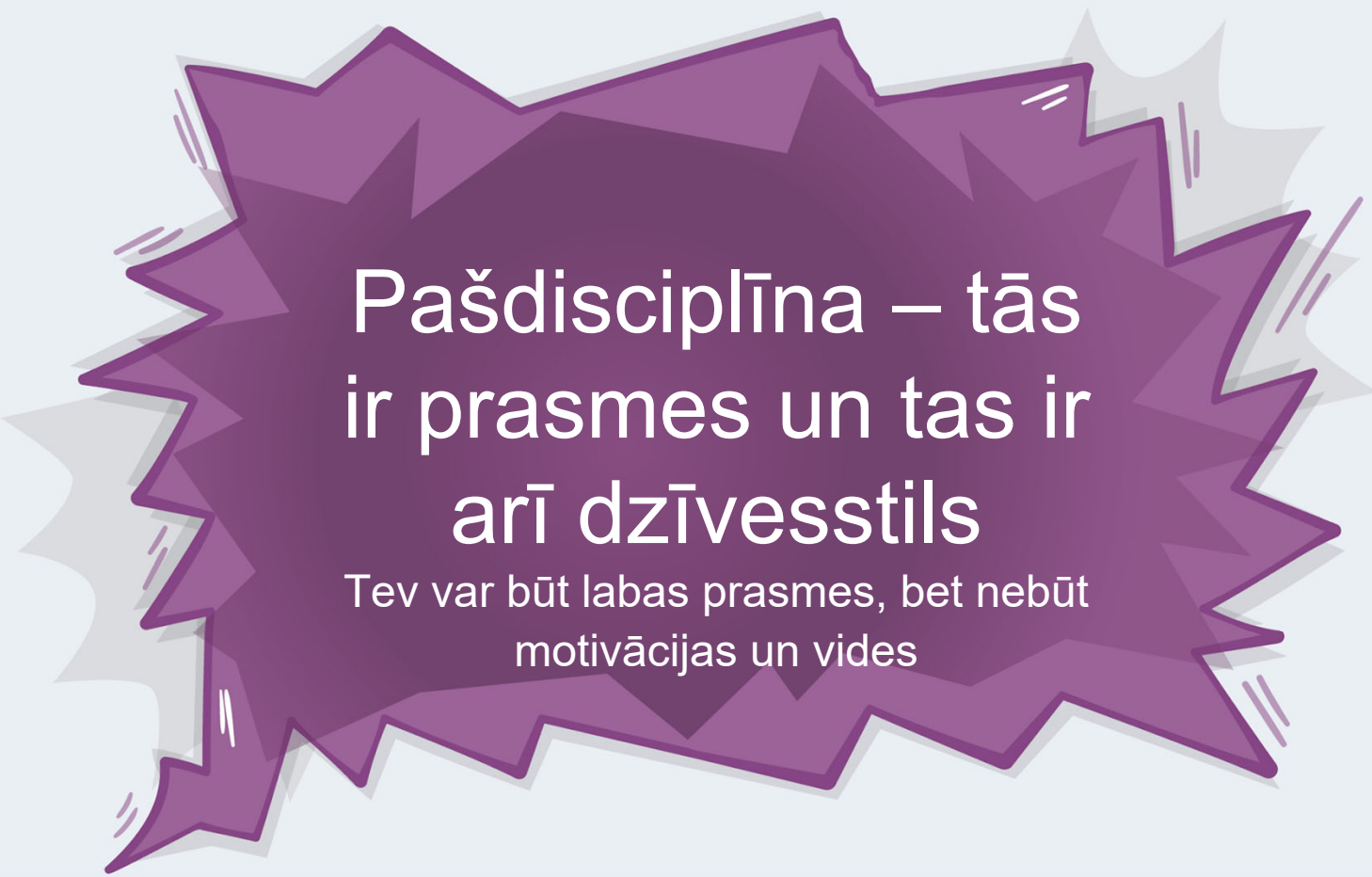
Vai zinājāt, ka vebināru
klausīšanās par prokrastināciju
ir īpaši izsmalcināta
prokrastinācijas forma?



Laiks ir ļoti abstrakts
koncepts. Tik abstrakts,
ka pat daudzi pieaugušie
nespēj to notvert, aptvert
un saprast.



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



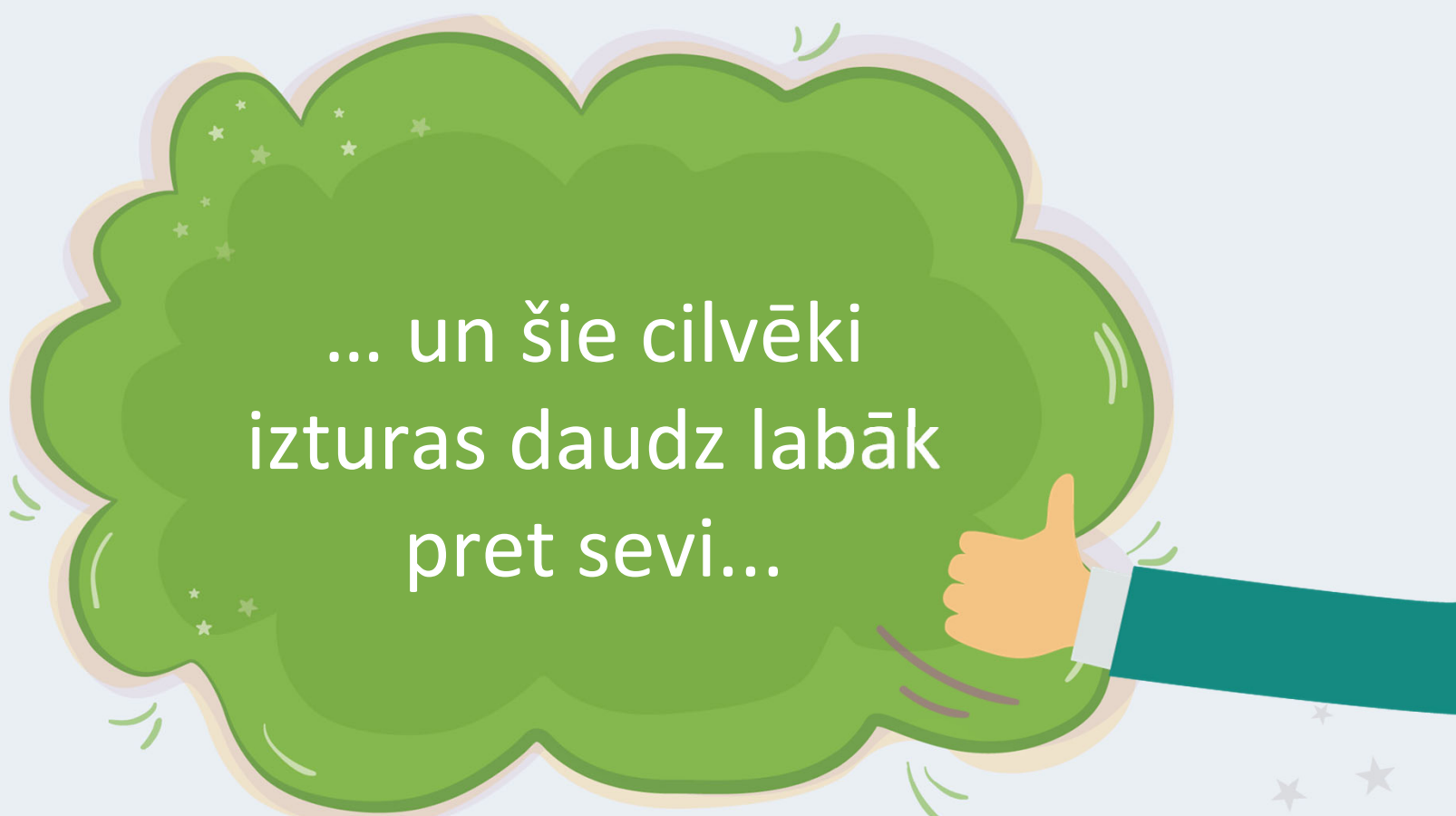
Pašdisciplīna – tās ir prasmes un tas ir arī dzīvesstils

Tev var būt labas prasmes, bet nebūt
motivācijas un vides

Veiksmīgi laika plānotāji

- Ir veselīgāki, laimīgāki, produktīvāki;
- Mazāk cieš no hroniska stresa;
- Velta vairāk laiku veselībai, personiskajiem sapņiem un mērķiem;
- Uztur tuvākas attiecības ar draugiem, tuviniekiem, ģimenes locekļiem, bērniem;
- Veic gudrākas izvēles (ko vilkt virsū, ko ēst, kā pavadīt laiku).



A large, green, cloud-like shape with a scalloped border is the central focus. Inside it, the text "... un šie cilvēki izturas daudz labāk pret sevi..." is written in white. To the right of the cloud, a hand in a teal sleeve points towards it. The background is light blue with some small white stars.

... un šie cilvēki
izturas daudz labāk
pret sevi...

Īpaši izaicinājumi ar laika plānošanu ir:

Bērniem, jauniešiem, pieaugušajiem ar impulsu kontroles grūtībām, UDHD, hiperaktivitāti utt.

- Paralīzes sajūta
- Zaudētā laika sajūta
- Lēmumu pieņemšanas paralīze
- Pārāk daudz iespēju paralīze
- Pārmaiņu šoks
- Bailes kļūdīties
- Bailes nebūt perfektam
- Pēdējās minūtes enerģija
- Viegli novērst uzmanību
- Grūtības pārslēgties starp aktivitātēm



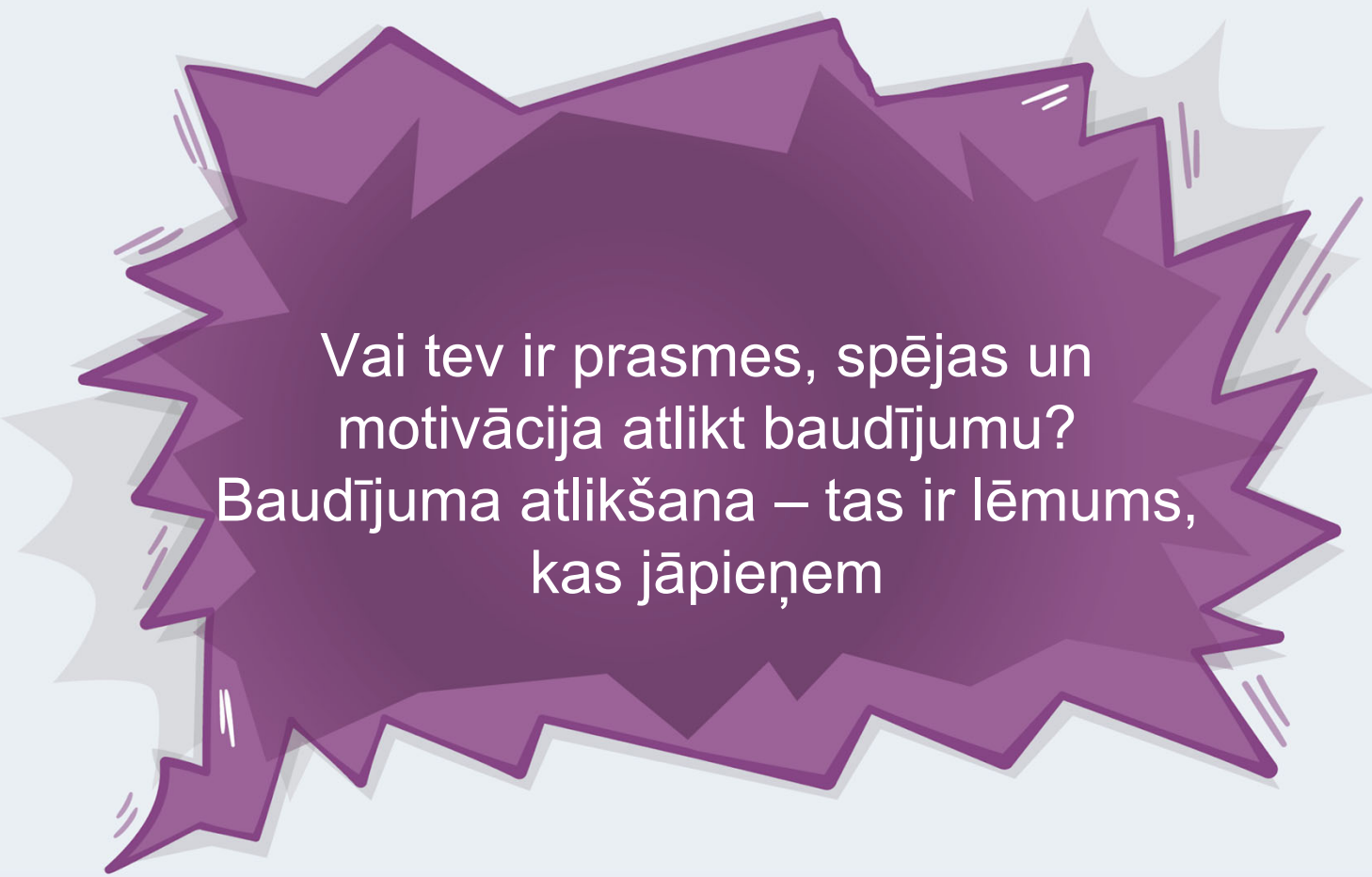
Populārākās metodes novilcināšanas pārvarēšanai

- «Norīt krupi» – grūtākie, svarīgākie, sarežģītākie darbi tiek darīti pirmie
- Īsi uzdevumi un īsi termiņi, dažādi uzdevumi
- Palielināt slodzi vai samazināt slodzi
- Sākt ar mazām un patīkamām lietām
- Svītrojam ārā padarītās lietas
- Darīt iespējami maz – slinkums glābs pasauli
- Pārvērst produktivitāti spēlē
- Maksimāli daudz deleģēt un iesaistīt citus savā stāstā
- Saziņmēt sekas izdarīšanai un neizdarīšanai (bet izvairāties no katastrofālās domāšanas)
- Uzdod jautājumus - Kāpēc mums tas jāpadara?
- Apbalvot sevi
- Piedot sev un atbrīvoties no perfekcionisma





Vispirms ir vērts izprast
kontakta ciklu



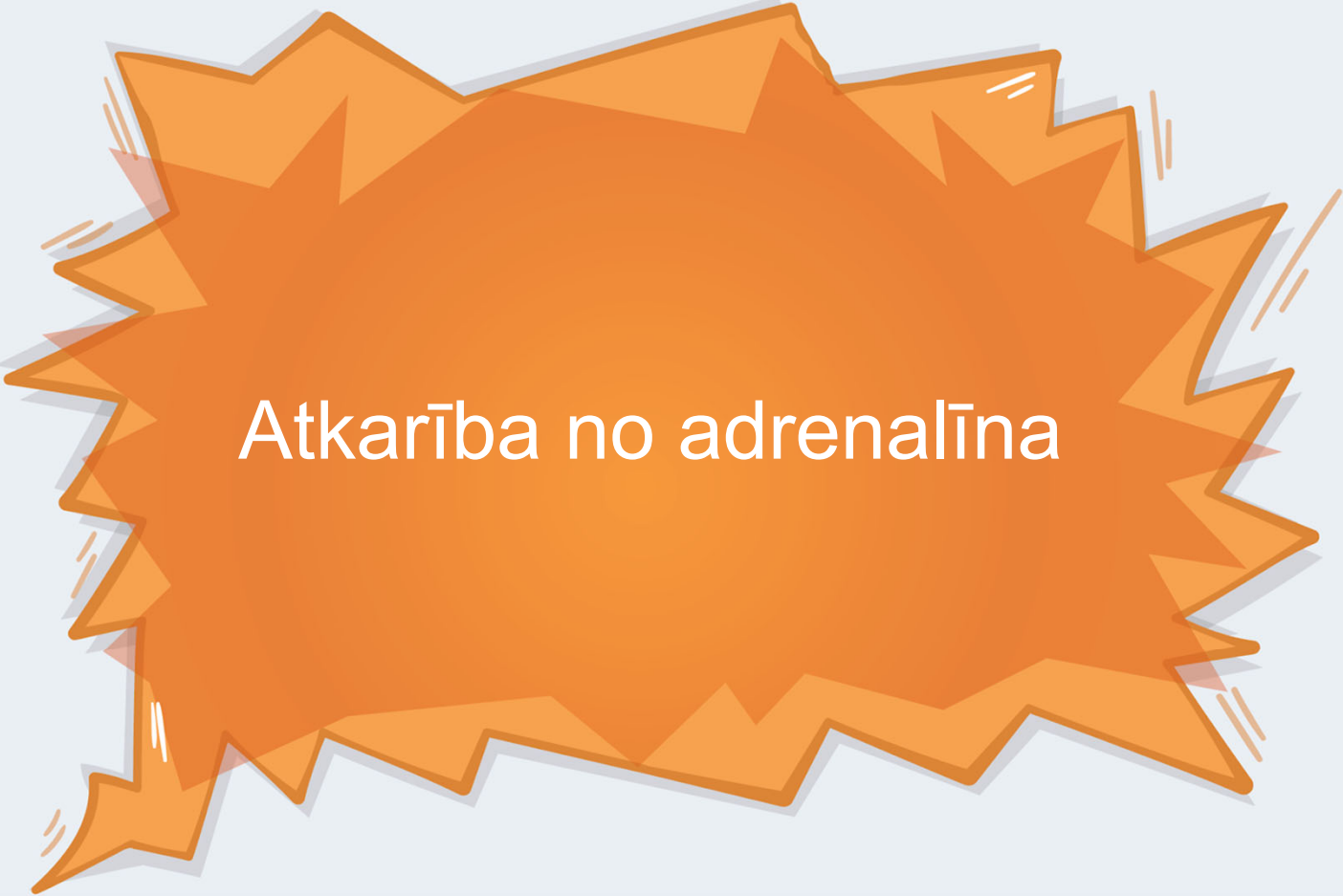
Vai tev ir prasmes, spējas un
motivācija atlikt baudījumu?
Baudījuma atlikšana – tas ir lēmums,
kas jāpieņem



Laika perspektīva

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

12

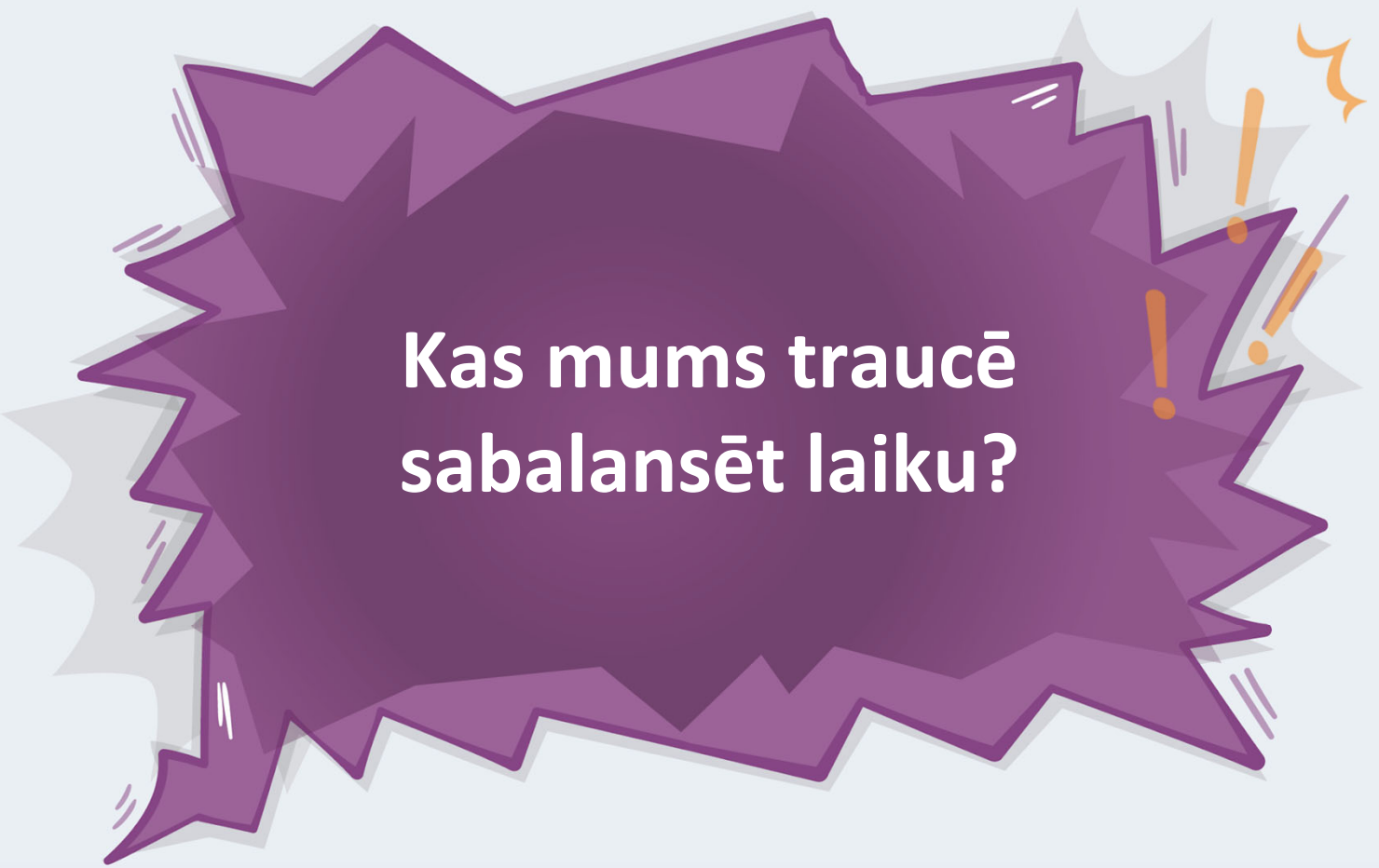


Atkarība no adrenalīna

13

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





**Kas mums traucē
sabalansēt laiku?**

IZTĒLE





Vājas robežas.

Finanšu plānošanā ekonomisti arī
iesaka pārskatīt tieši laika
plānošanas ieradumus.

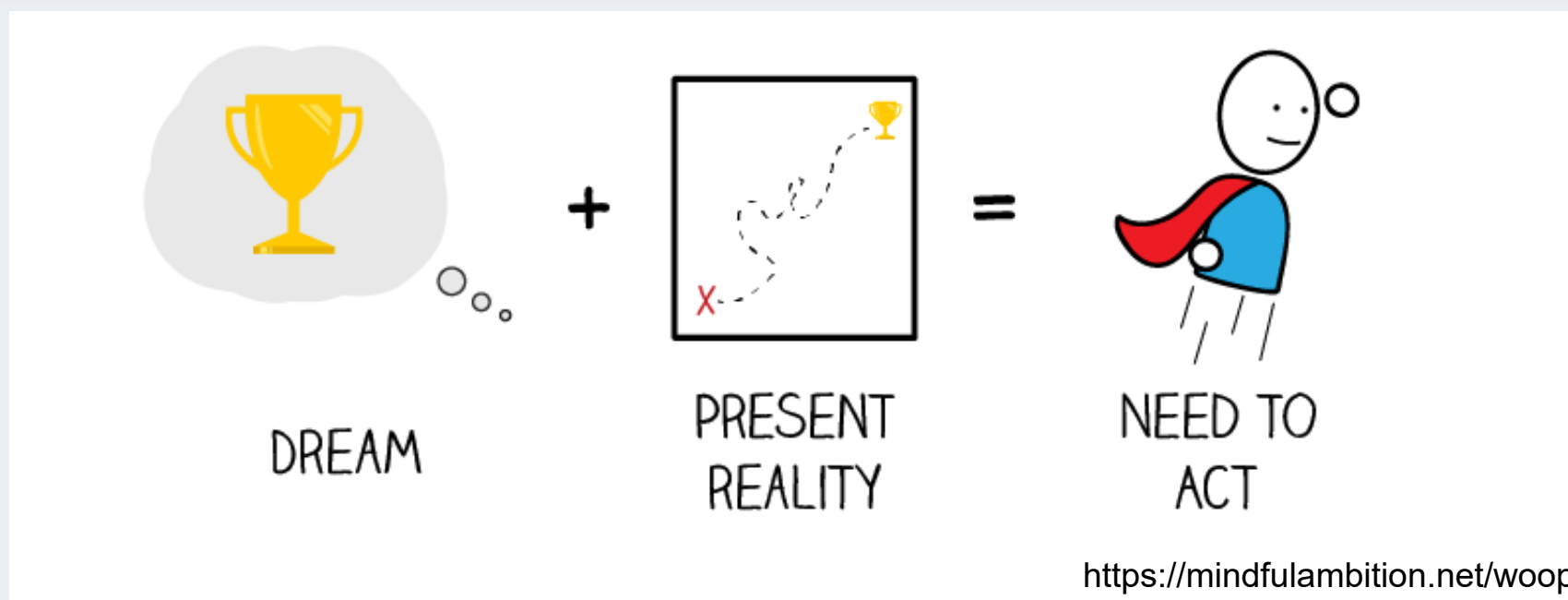
Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

- Vēlēšanās
- Šķēršļi
- Iespējas
- Plāni



18

Mentālā kontrastēšana rada vajadzību rīkoties



19

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.



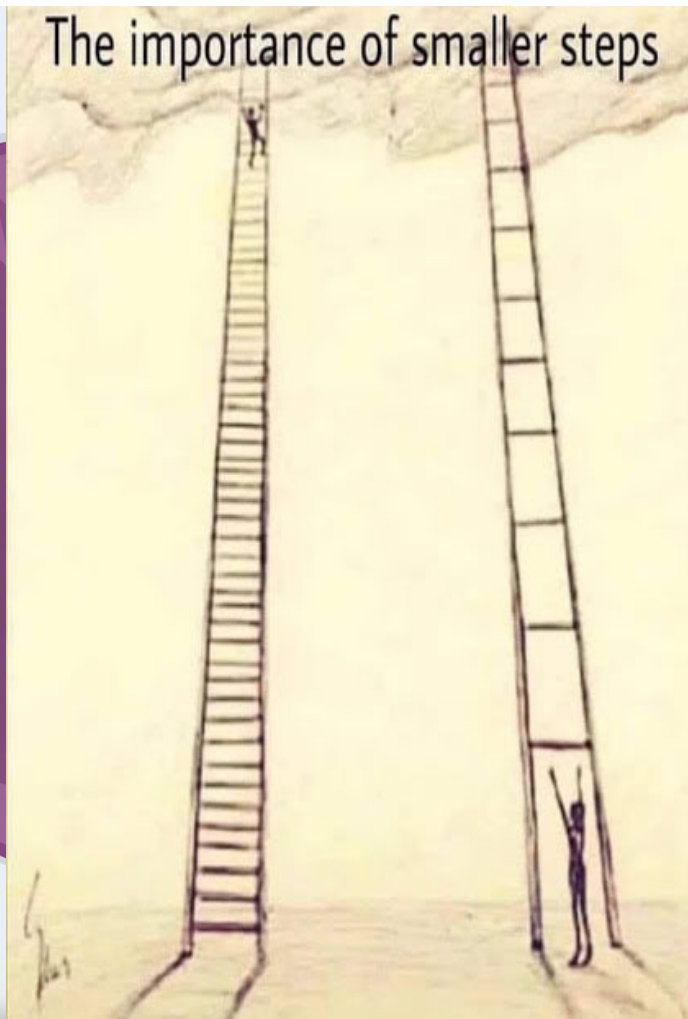
Citi domāšanas slazdi

- Videospēles, sociālie mediji? – tikai 10 minūtes
- Bulciņa? – brīvdienās kalorijas neskaitām
- Sportot? - Sakšu rīt
- Šodien palīdzēšu citiem, rīt sev
- Nauda laimi nenes (pašdisciplīnas slazdi)



Nenovērtē par
zemu mazu
soļu spēku!

The importance of smaller steps



Fleksibilitātes izaicinājumi



23

Nespēja saprast cēloņsakarības

Nedarot neko, ir konfrontēti un
pārsteigti, ka ir nesekmīgi, raud par
atzīmēm, tomēr pēc tam viss turpinās.



Uzdevums šķiet mazvērtīgs/mazsvarīgs

Piemēram, nejūt tam jēgu vai nav
saistības ar personīgajiem mērķiem –
bērns vēlas būt balerīna vai sportists, bet
nepatīk rēķināt matemātikas uzdevumus
vai mācīties dzejoļus.



25

Garlaicība

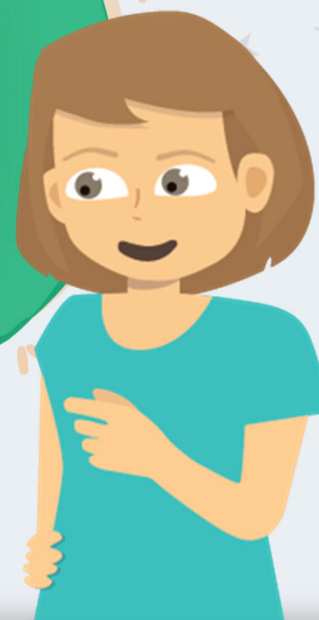
Daži uzdevumi vienkārši
nav patīkami.



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.



27

Pašdisciplīnas ieguvumi

- Rakstura stiprība
- Gribasspēka treniņš
- Tas ir veiksmes indikators
- Tas ir stipras draudzības un pozitīvu attiecību stūrakmens
- Samazināta trauksme



Trauksme vai bailes no neizdošanās

Bailes nerasniegt savas, skolotāju
vai vecāku ekspektācijas.



Laiks un trauksme

- Minūtes garums atkarīgs no tā, kurā pusē WC durvīm mēs atrodamies



Nevadi laiku,
vadi enerģiju



Nevadi laiku, vadi enerģiju!

- Kas ir jūsu aktīvais un produktīvākais laiks?
- Kā sākat dienu?
- Kā jūs pārslēdzaties starp aktivitātēm?
- Cik liels perfekcionists esat?



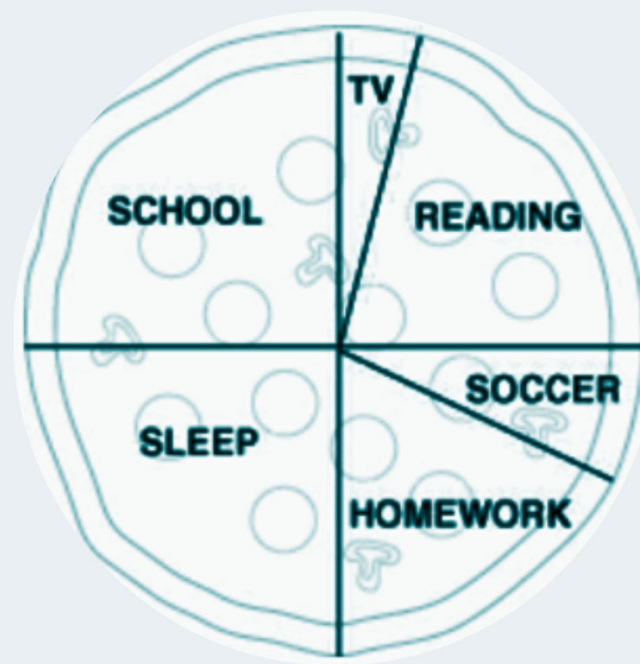
Laika fenomens nav
saistīts ar to, **CIK** daudz
laika tev ir, bet gan
KĀ to pavadi



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



- Sarakstiet mērķus katram mēnesim un dienai;
- Pastāstiet par lomām, paplānojiet, cik daudz laika viņš varētu pavadīt katrā lomā, kādus mērķus izvirzīt;
- Veiciet auditu, cik un kur laiks ir aizgājis.



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

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
	X	✓	X	✓				Empty the dishwasher
	✓	✓	✓					Let dog out
	✓	X	✓					Swish and Swipe
 AFTERNOON FROM - TO 14:30 - 16:00	X	✓	✓	X				15 min organize
	✓	✓	✓					Make phonecalls
	✓	✓	✓					Dinner prep
	✓	X	X	X				Shine my kitchen sink
 EVENING FROM - TO 19:20 - 20:20	✓	✓	✓					Help with homework
	✓	✓	✓					Do laundry
	✓	✓	✓					Load dishwasher
	X	X	✓	✓				Sweep two floors
 BEFORE BED FROM - TO	✓	✓	✓	X				Pick up toys
	X	✓	✓	✓				Put out hotspots
	✓	✓	✓	✓				Check calendar
	✓	✓	✓	✓				Empty trash

Padari laika vadību jautru

→ Izmanto krāsas, atzīmē dažādas aktivitātes dažādās krāsās



38

Veidojiet kopīgu ģimenes kalendāru

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





Izsludiniet
"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 sapulces.
- Mācieties pabeigt vienu darbiņu un tikai tad sākt nākamo.
- Mācieties nepārtraukt viens otru.
- Apbalvojiet sevi par disciplīnu.



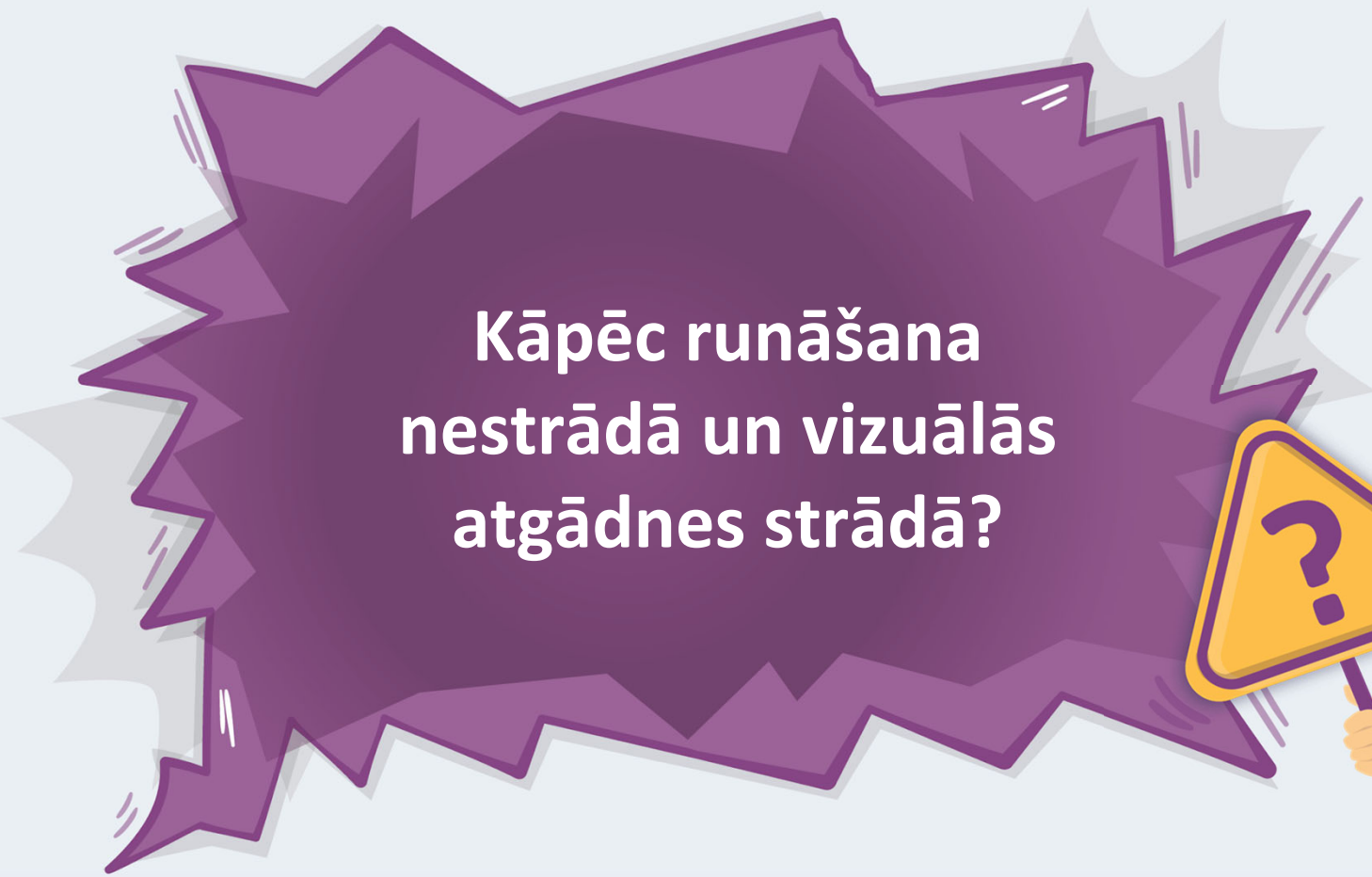


Māciet
uzdot jautājumu:
***“Vai tas, ko es pašlaik daru,
man palīdz vai traucē?”***



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





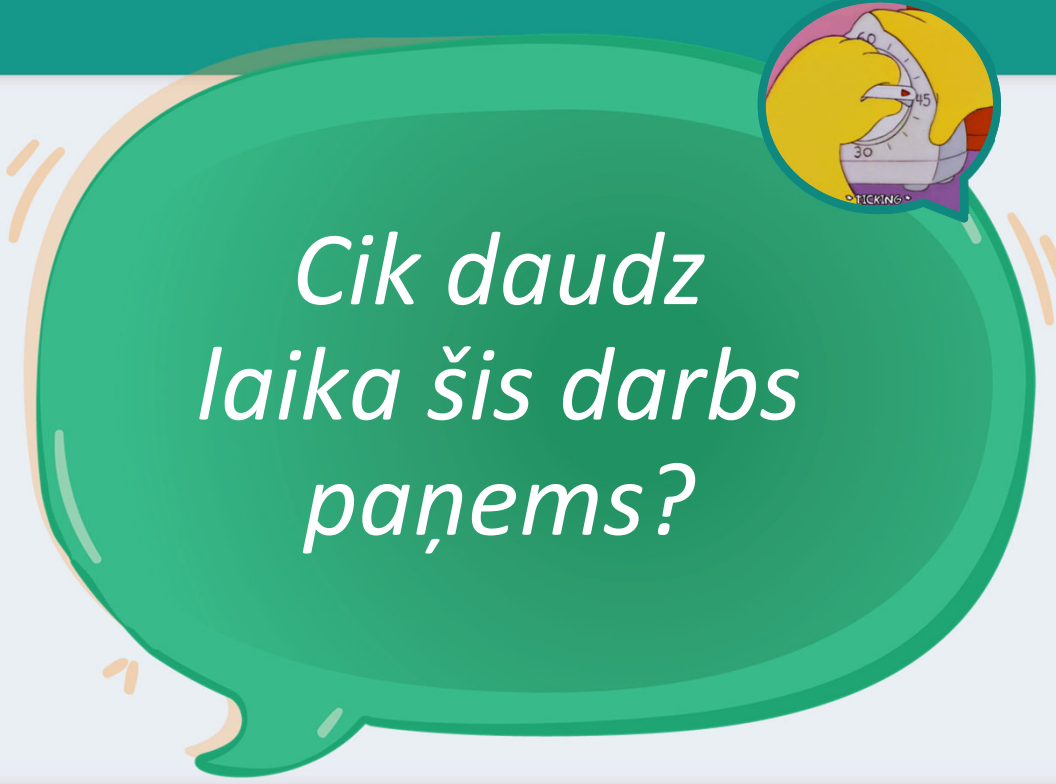
Kāpēc runāšana
nestrādā un vizuālās
atgādnēs strādā?



Palīdz pulkstenis ar
sekunžu rādītāju, lai
varētu redzēt, kā laiks iet
uz priekšu



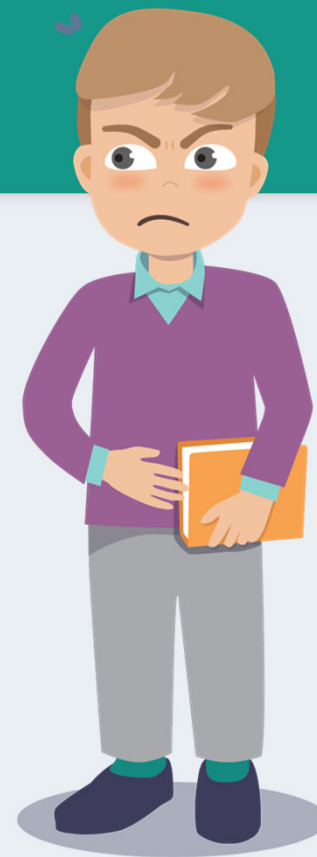
Virtuves pulkstenis –



*Cik daudz
laika šis darbs
paņems?*

Cik laika tas aizņems?

- 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.



Uzinstalējiet aplikācijas

- Modinātājpulkstenis
- Rokas pulkstenis
- Google kalendārs
- Taimeris
- Atgādinājumi



Visual Countdown Timer

Fun visual countdown timer

Fehners Software LLP

★★★★★ 4.6, 9.8K Ratings

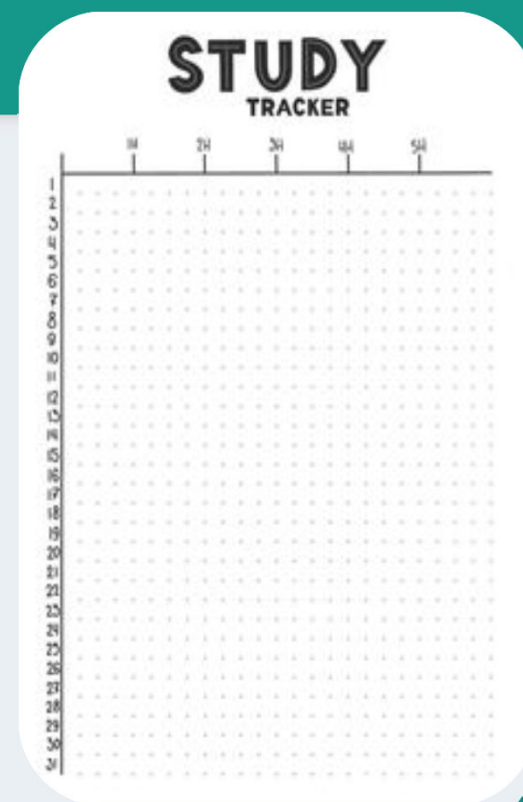
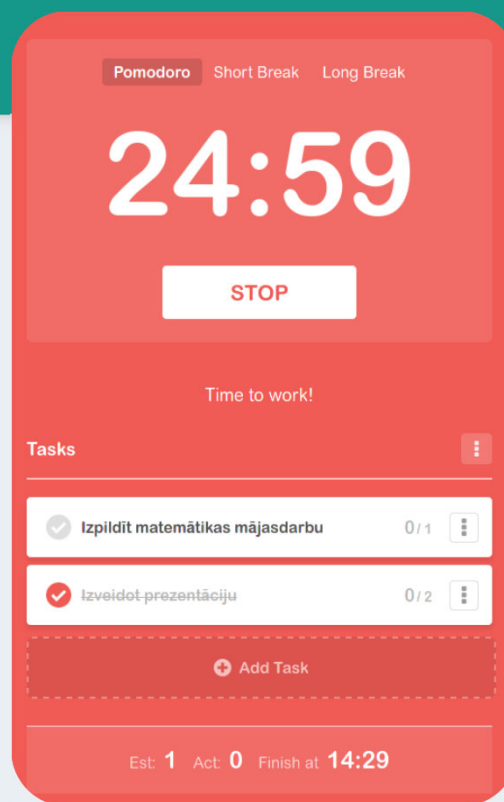
Free · Offers In-App Purchases

Laika menedžmenta mājaslapas Pomodoro taimeris

<https://pomofocus.io/>

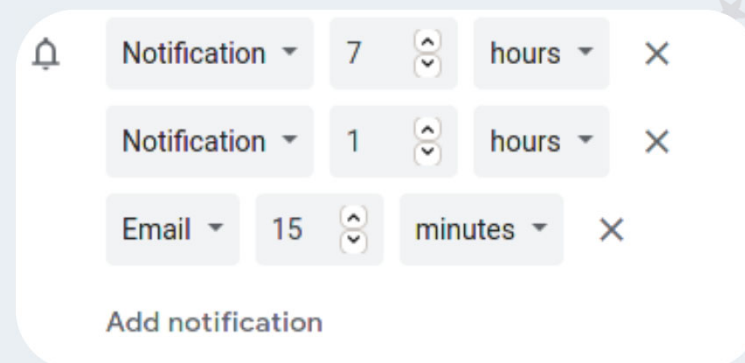
25min darbs
5 min atpūta
x3

25min darbs
20min atpūta



Kalendārs

- Uzlieciet atgādinājumus
- Nozīmīgiem procesiem lieciet atgādinājumus vairākas reizes: no rīta, ~stundu pirms, un kad ir jāiet ārā no mājas.



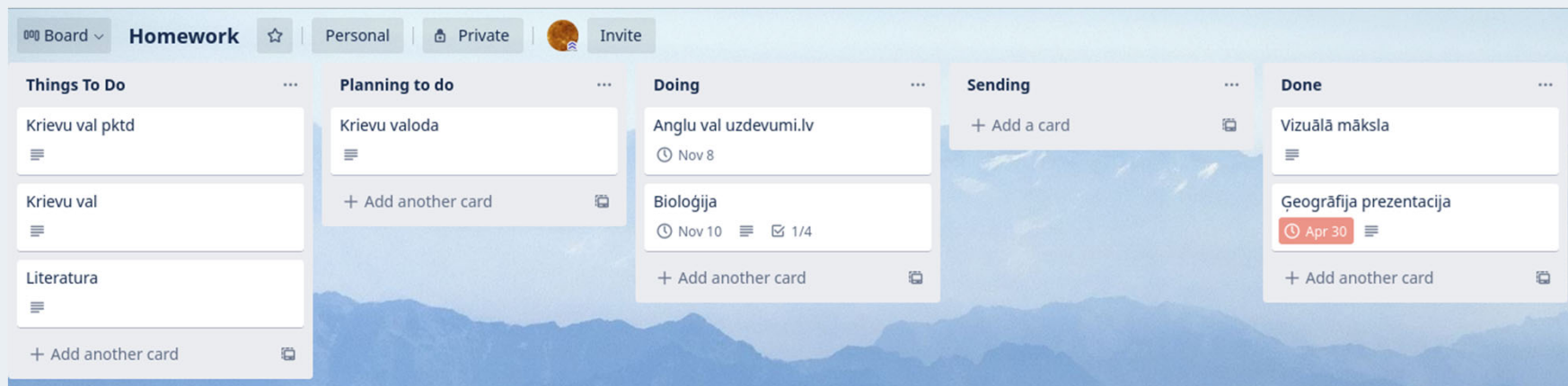
The screenshot shows a notification interface with three entries and an 'Add notification' button. Each entry consists of a bell icon, a dropdown menu, a number, a spinner, a unit dropdown, and a close button (X).

Notification	Value	Unit	Action
Notification	7	hours	X
Notification	1	hours	X
Email	15	minutes	X

Add notification

Trello

Var izveidot grupas un kartītes, un kartītes var “iemest” grupās



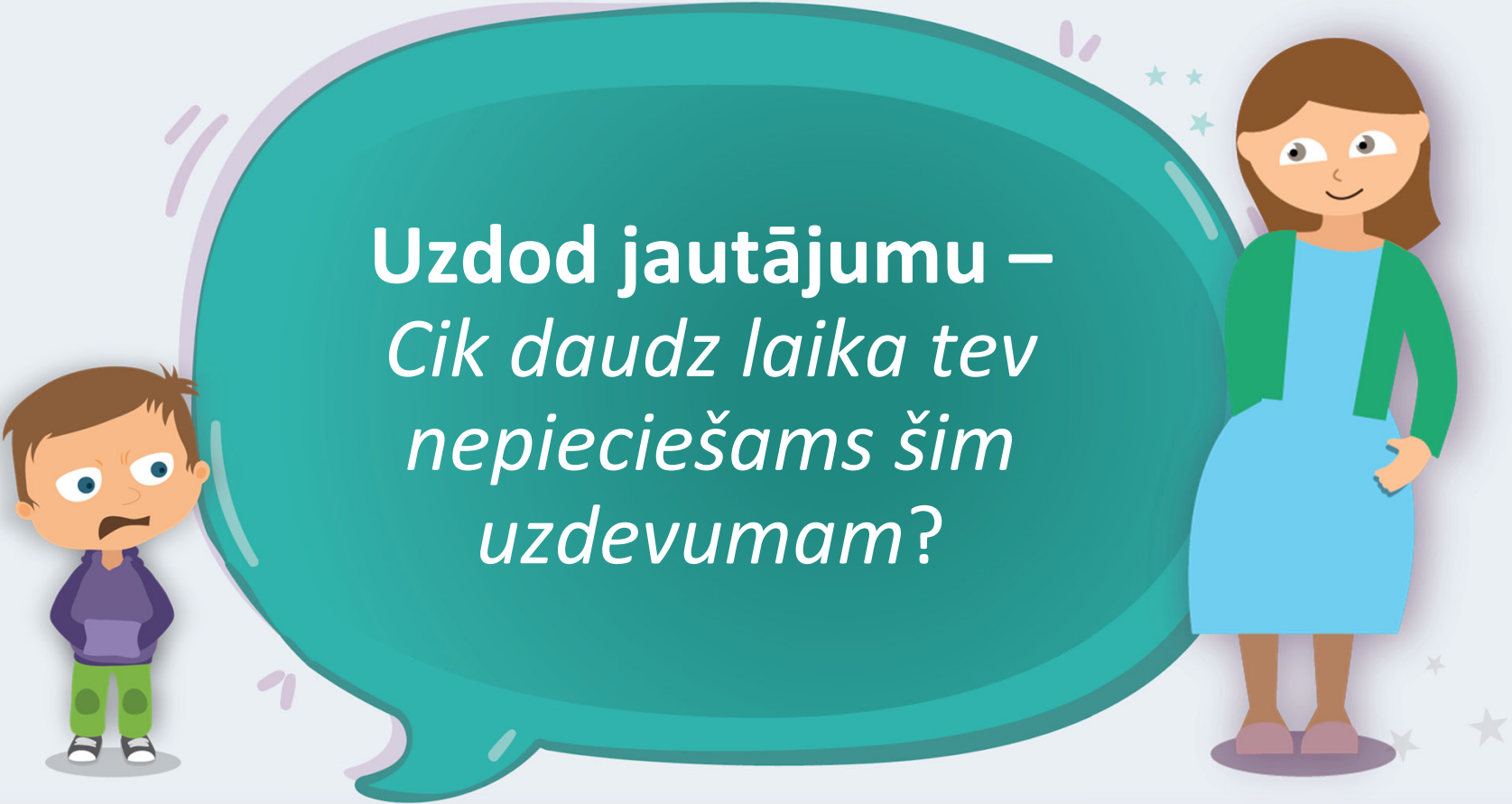


Tev pieder viss
pasaules laiks!

Zīmējiet laiku

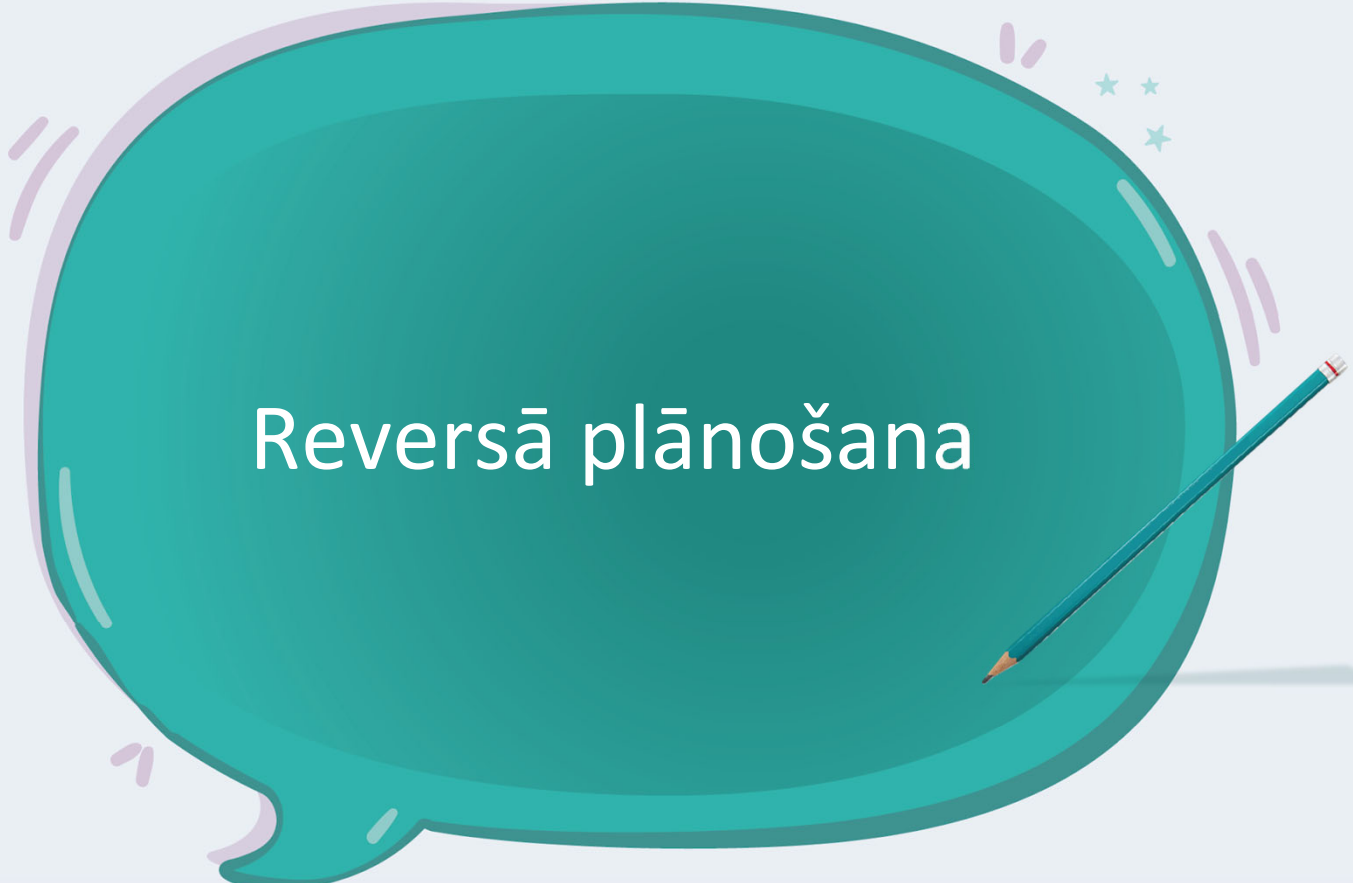


Trenējiet
apzinātību –
šeit un tagad



Uzdod jautājumu –
*Cik daudz laika tev
nepieciešams šim
uzdevumam?*

Reversā plānošana



55

Reversā plānošana rītiem

↑ **9:00** - Zvans uz stundu

8:55 - Jābūt Zoom

8:40 – brokastis paēstas

8:00 - Celšanās



56

KAS IR
VISSVARĪGĀKAIS
ŠODIEN?

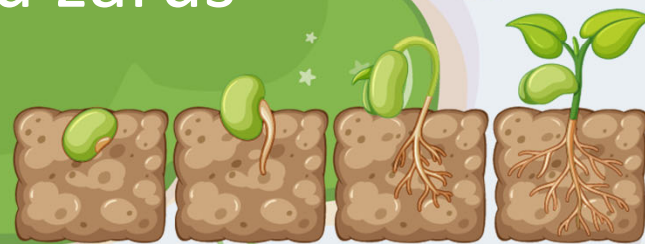
57

Apbalvojumi par iekļaušanos laikā



58

Stādiet pupas,
audzējiet puķes,
lieciet sīpolus, lieciet
plaucēties koku zarus



Kā ietaupīt laiku?

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





Esat elastīgi, bet
māciet konsekvences

Garlaicība, nekā
nedarīšana – ļoti
svarīga mentālajai
veselībai





Ieplānojiet nekā
nedarīšanas laiku

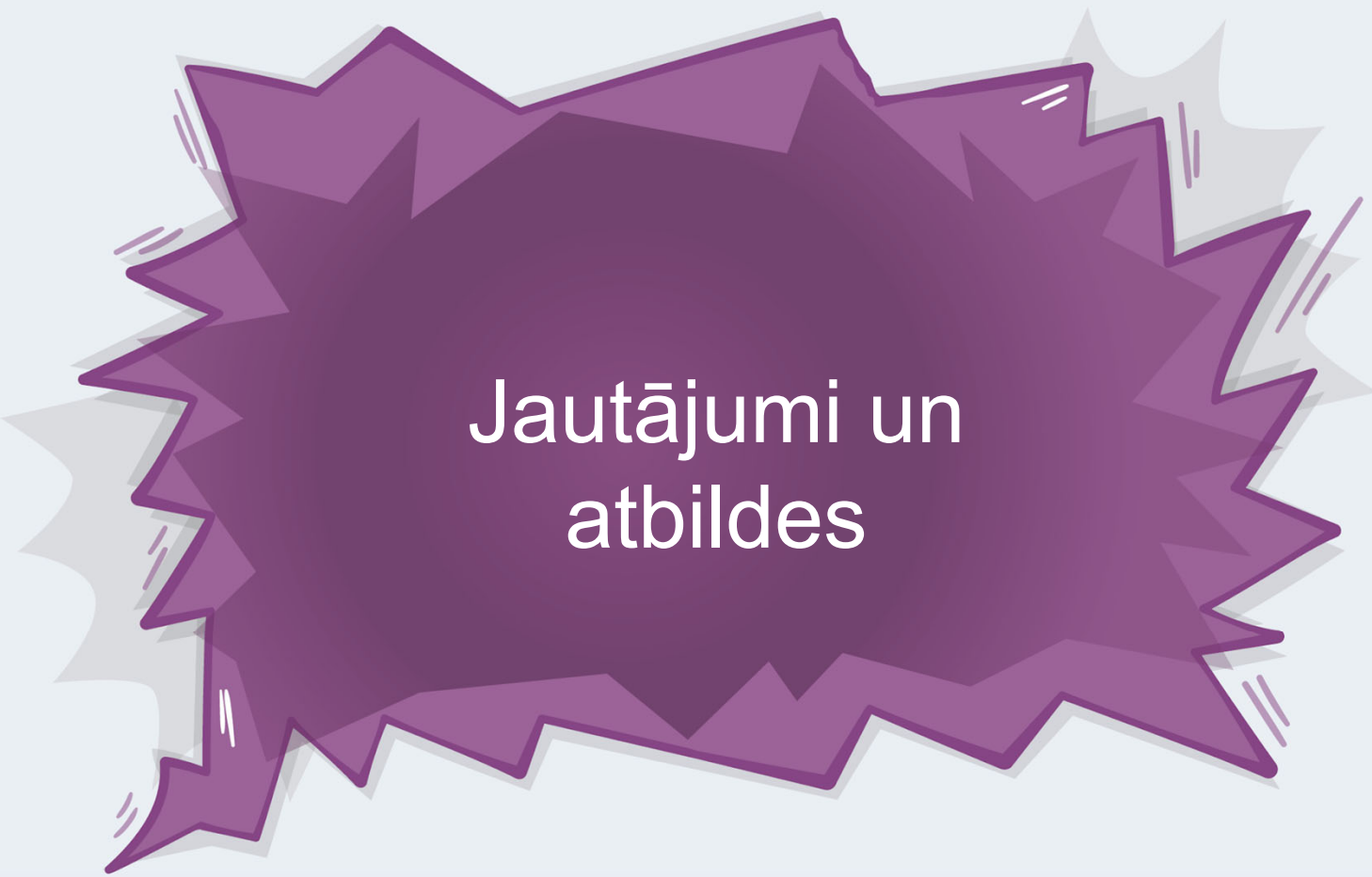
Labi pavadīts laiks
definē tavu
dzīves jēgu





72 stundu likums

65



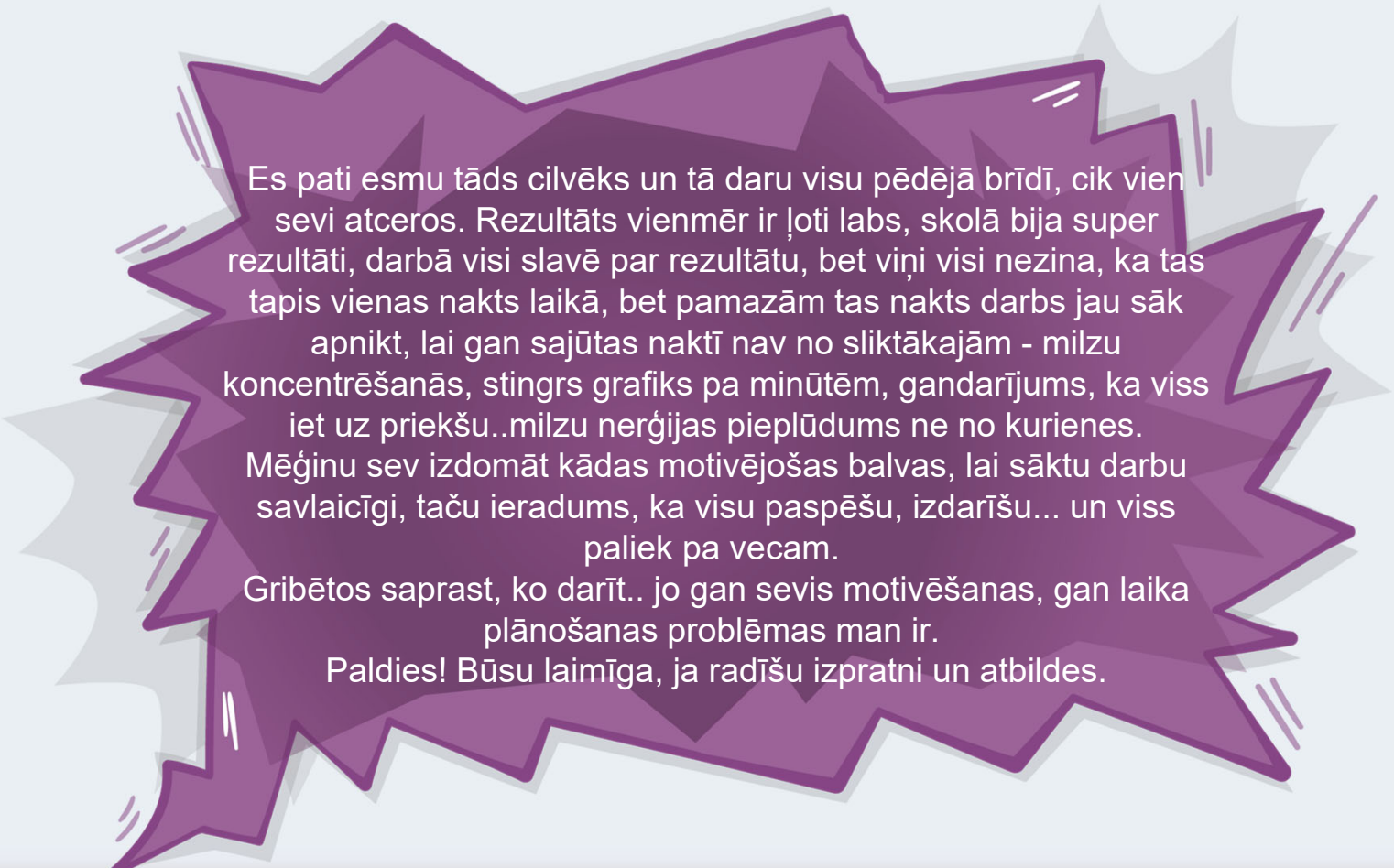
Jautājumi un atbildes



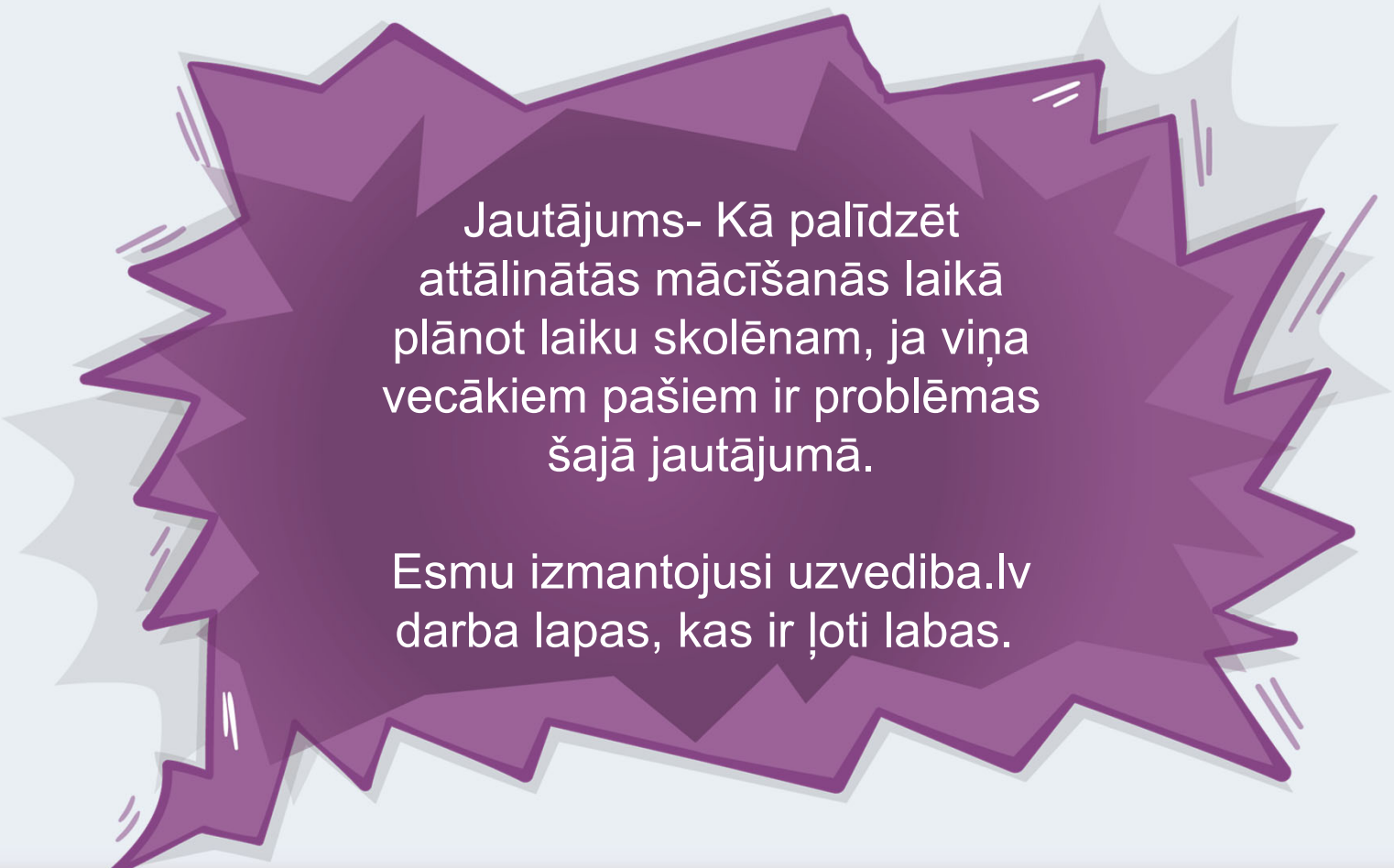
Jūtos pārgurusi būt par bērnu administratoru (1.un 2.klase), sekoju zoom laikiem, darba lapām utt. Bērni (meita, dēls) varoši, apķērīgi, bet regulāri novilcina mācību darbu paveikšanu. It kā saprotu, ka vēl mazi, bet citās lietās redzu, ka, ja ir interese, tad māc savu rezultātu sasniegt.

Bet ar mācīšanos, ja dodu pašiem izvēli, tad izstiepju to visas dienas garumā, tad jau nogurums un kaut kas atliekas uz nākamo dienu, tad nākamo, kamēr izveido veselu sarakstu ar parādiem un netiek galā vairs patstāvīgi. Paši sevi savstarpēji salīdzina - sak, ko man darīt, ja otrs spēlējas. Taču, ja izvēles iespēju nepiedāvāju un diktēju - izdari to vai tagad to, tad neredzu, kā tā patstāvība, sava laika plānošana varētu uzlaboties.

Atzīstos, ka negribu šo eksperimentu rezultātā ne veicināt slinkošanu un zināšanu neapgūšanu, nedz arī būt par vagaru 24-7. Kamēr esmu vagars, arī savus uzdevumus nevaru paveikt atbilstoši, mācīt ar savu piemēru.

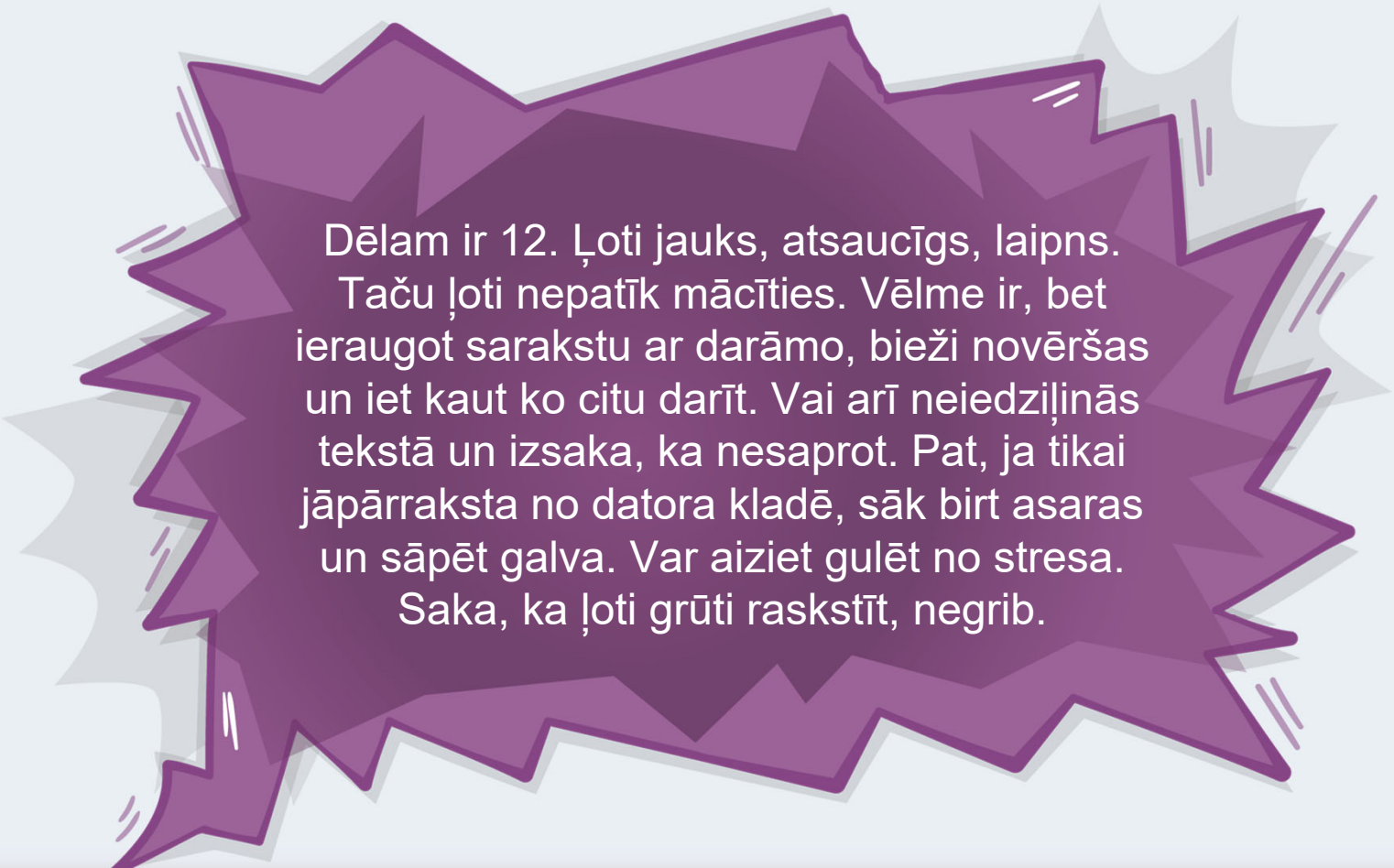


Es pati esmu tāds cilvēks un tā daru visu pēdējā brīdī, cik vien
sevi atceros. Rezultāts vienmēr ir ļoti labs, skolā bija super
rezultāti, darbā visi slavē par rezultātu, bet viņi visi nezina, ka tas
tapis vienas nakts laikā, bet pamazām tas nakts darbs jau sāk
apnikt, lai gan sajūtas naktī nav no sliktākajām - milzu
koncentrēšanās, stingrs grafiks pa minūtēm, gandarījums, ka viss
iet uz priekšu..milzu nerģijas pieplūdums ne no kurienes.
Mēģinu sev izdomāt kādas motivējošas balvas, lai sāktu darbu
savlaicīgi, taču ieradums, ka visu paspēšu, izdarīšu... un viss
paliek pa vecam.
Gribētos saprast, ko darīt.. jo gan sevis motivēšanas, gan laika
plānošanas problēmas man ir.
Paldies! Būsu laimīga, ja radīšu izpratni un atbildes.

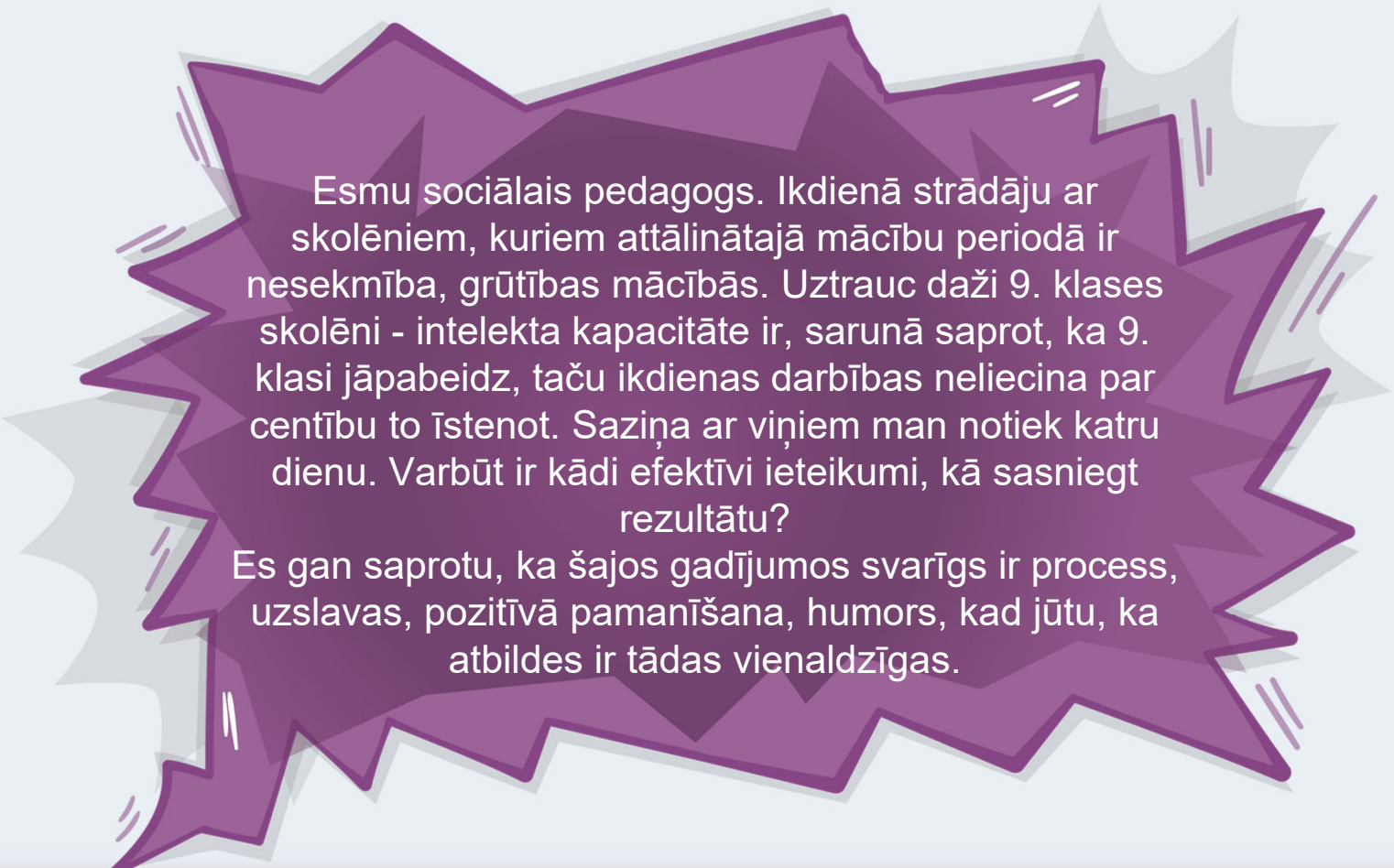


Jautājums- Kā palīdzēt
attālinātās mācīšanās laikā
plānot laiku skolēnam, ja viņa
vecākiem pašiem ir problēmas
šajā jautājumā.

Esmu izmantojusi uzvediba.lv
darba lapas, kas ir ļoti labas.

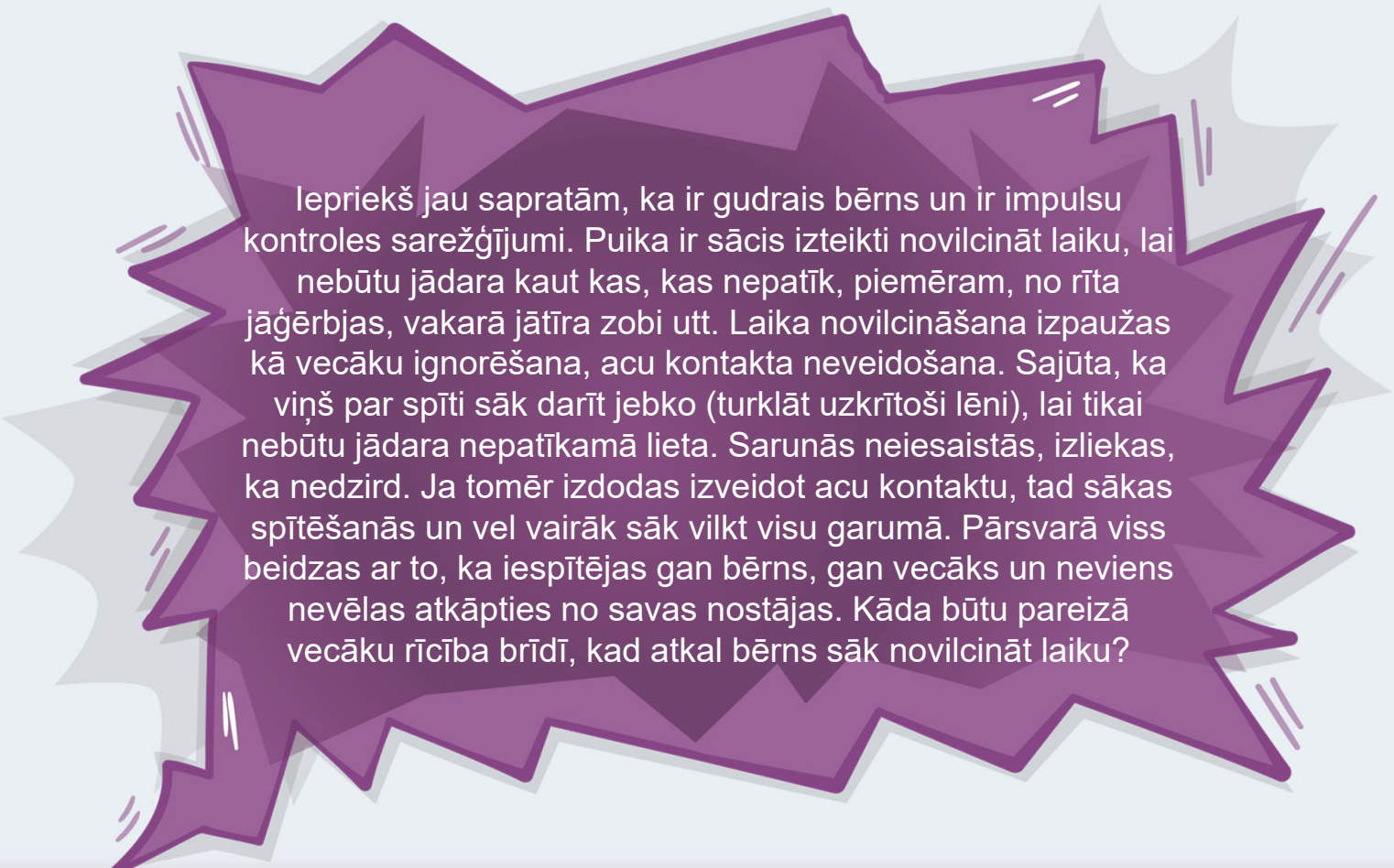


Dēlam ir 12. Ļoti jauks, atsaucīgs, laipns.
Taču ļoti nepatīk mācīties. Vēlme ir, bet
ieraugot sarakstu ar darāmo, bieži novēršas
un iet kaut ko citu darīt. Vai arī neiedziļinās
tekstā un izsaka, ka nesaprot. Pat, ja tikai
jāpārraksta no datora kladē, sāk birt asaras
un sāpēt galva. Var aiziet gulēt no stresa.
Saka, ka ļoti grūti raskstīt, negrib.



Esmu sociālais pedagogs. Ikdienā strādāju ar skolēniem, kuriem attālinātajā mācību periodā ir nesekmība, grūtības mācībās. Uztrauc daži 9. klases skolēni - intelekta kapacitāte ir, sarunā saprot, ka 9. klasi jāpabeidz, taču ikdienas darbības neliecina par centību to īstenot. Saziņa ar viņiem man notiek katru dienu. Varbūt ir kādi efektīvi ieteikumi, kā sasniegt rezultātu?

Es gan saprotu, ka šajos gadījumos svarīgs ir process, uzslavas, pozitīvā pamanīšana, humors, kad jūtu, ka atbildes ir tādas vienaldzīgas.



Iepriekš jau sapratām, ka ir gudrais bērns un ir impulsu kontroles sarežģījumi. Puika ir sācis izteikti novilcināt laiku, lai nebūtu jādara kaut kas, kas nepatīk, piemēram, no rīta jāģērbjas, vakarā jātīra zobi utt. Laika novilcināšana izpaužas kā vecāku ignorēšana, acu kontakta neveidošana. Sajūta, ka viņš par spīti sāk darīt jebko (turklāt uzkrītoši lēni), lai tikai nebūtu jādara nepatīkamā lieta. Sarunās neiesaistās, izliekas, ka nedzird. Ja tomēr izdodas izveidot acu kontaktu, tad sākas spītēšanās un vel vairāk sāk vilkt visu garumā. Pārsvarā viss beidzas ar to, ka iespītējas gan bērns, gan vecāks un neviens nevēlas atkāpties no savas nostājas. Kāda būtu pareizā vecāku rīcība brīdī, kad atkal bērns sāk novilcināt laiku?

Man ir meita(8) viņai ir impulsu kontroles lekmes. Meita ir ļoti aktīva,nevar nosēdēt uz vietas. Visu laiku grib būt pirmā. Skolā viņu slavē,bet mājas pilnīgs haoss. Sākot no zobu tīršanas-līdz aizešanai gulēt. Ļoti grūti izraut no spēles(it kā dzīvo tur). Visu laiku sakā-"Pagaidiet,pagaidiet,ne traucējiet man,tūlīt es pabeigšu un iešu,izdarīšu." Meģinājām ievest grafiku,bet viņš slikti strādā. Piemierām,pirms iziešanas ārā ,viņa var aizņemties ar saviem darbiem,aizspēlēties.

Iepriekš viņu brīdinām 3-4 reizes un viņa par to zin bet,nevar partraukt spēlēt un sakās bļaušana.

Gaidām viņu 20-30 min. Visi sadusmojās un ne vienam nav noskaņojuma iet ārā(paliek maz laika). Meita visu atstai uz pēdējo brīdi un tie darbi krājās līdz vakaram- mantu lasīšana,apģērbu sakartošana,vakara procedūras. Ko mums darīt lai tie-" es pectam" nekrājās līdz pašam vakaram un neparveršas uz milzīgu histeriju. Palīdzību viņa nepieņem.

Avoti

- Brooks, Yvonne. Time Management for Kids: 30-Day Planner . Unknown. Kindle Edition.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Goodwin, Sebastian. Self-discipline: 2 In 1 : The Complete Guide To Achieve Success In Your Life Overcoming Procrastination, Strengthening Yourself Building Mental Toughness And Eliminating Overthinking 2020.
- John Boyd and Philip Zimbardo. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. Atria Books. Kindle Edition. 1999
- Kohen, Lawrence, Playful Parenting . Random House Publishing Group 2001
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- 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)