

uzvediba.lv

VEBINĀRS

POZITĪVS GADA SĀKUMS SAREŽĢĪTĀ KLASĒ

16:00-18:00

Līga Bērziņa



Ceri uz labāko,
gatavojies sliktākajam

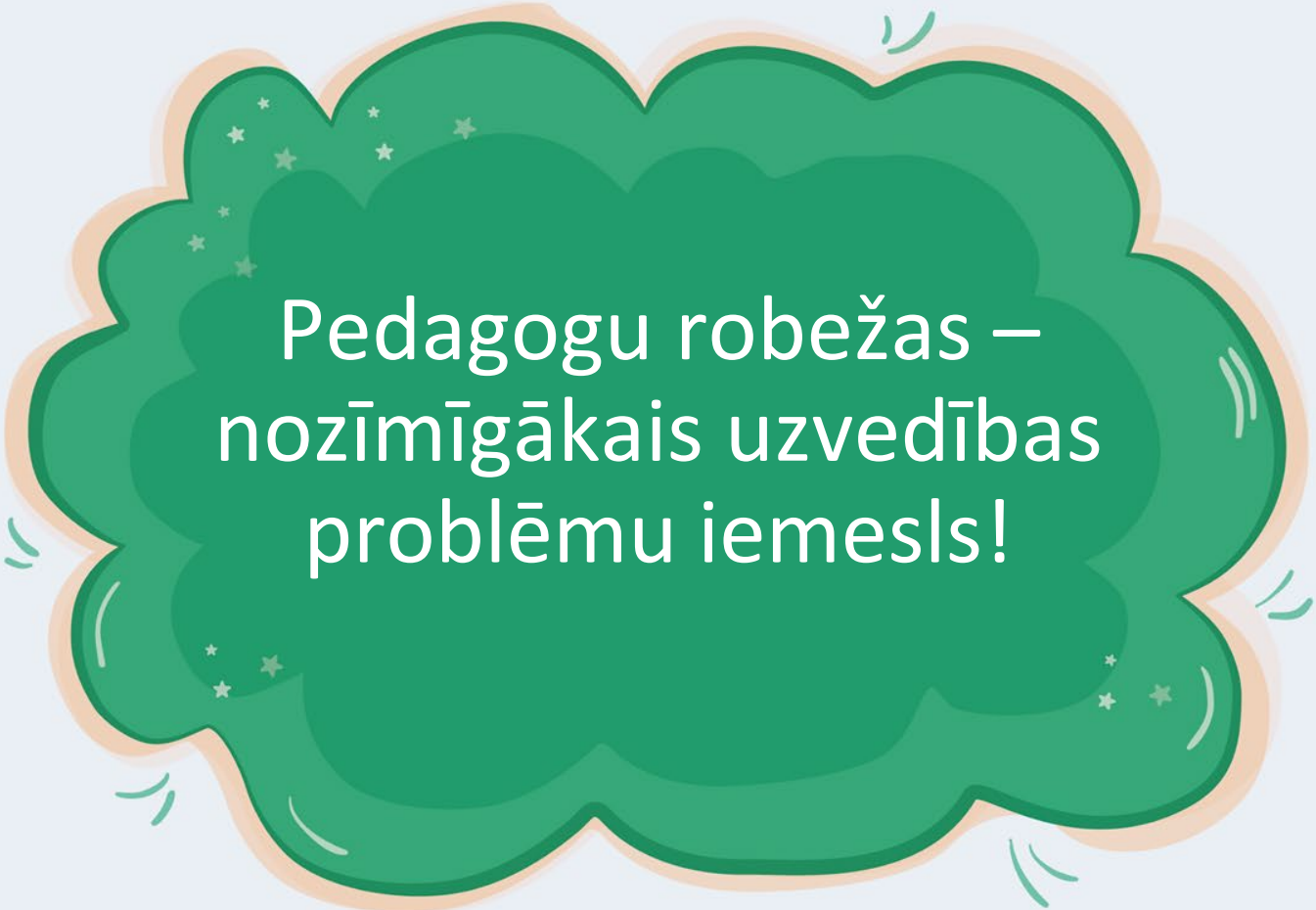


- Kad bērni nemāk lasīt, mēs mācām
 - Kad bērni nemāk rakstīt, mēs mācām
 - Kad bērni nemāk runāt, mēs mācām
-
- Kad bērni nemāk uzvesties, mēs.... sodām...



Nereālistisku padomu
došana arī ir īpaša
vardarbības forma





Pedagogu robežas –
nozīmīgākais uzvedības
problēmu iemesls!

Vardarbība parasti sākas, pārbaudot robežas

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Piekļāpības;
- Kārtības;
- Personisko lietu;
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Reliģijas;
- Atpūtas un privātās telpas;
- Inventāra;
- Dzimuma;
- Dažādības;
- Drošības;
- Subordinācijas.

Veidojiet paši droši vidi

- Nemiet vērā ne tikai fizisko, bet arī emocionālo vidi
- Sagatavojiet bērnus pārmaiņām un ko darīt pārmaiņās
- Piedāvājiet droši vidi bērniem, kuriem viegli veidojas sensorā pārslodze
- Nesodiet bērnus par uzvedību, kas patiesībā ir traumas simptomi

Rūpējieties par saviem kolēģiem

- Ja labi jutīsies pedagogi, labi jutīsies arī bērni
 - Kas jums patīk skolas telpās?
 - Kas jums nepatīk skolas telpās?
 - Kas jums pietrūkst skolas telpās?
 - Ko jūs skolas telpās vēlētos savādāk?

Man nav jāpatīk bērnam, man viņi ir jāmāca!

- Ja jūs nepatiksiet bērniem, jūs to ātri uzzināsi!



Veidojiet paši droši vidi

- Nemiet vērā ne tikai fizisko, bet arī emocionālo vidi
- Sagatavojiet bērnus pārmaiņām un ko darīt pārmaiņās
- Piedāvājiet droši vidi bērniem, kuriem viegli veidojas sensorā pārslodze
- Nesodiet bērnus par uzvedību, kas patiesībā ir traumas simptomi

Pieaugušo favorītisms



Pazīmes, kam jāpievērš uzmanība:

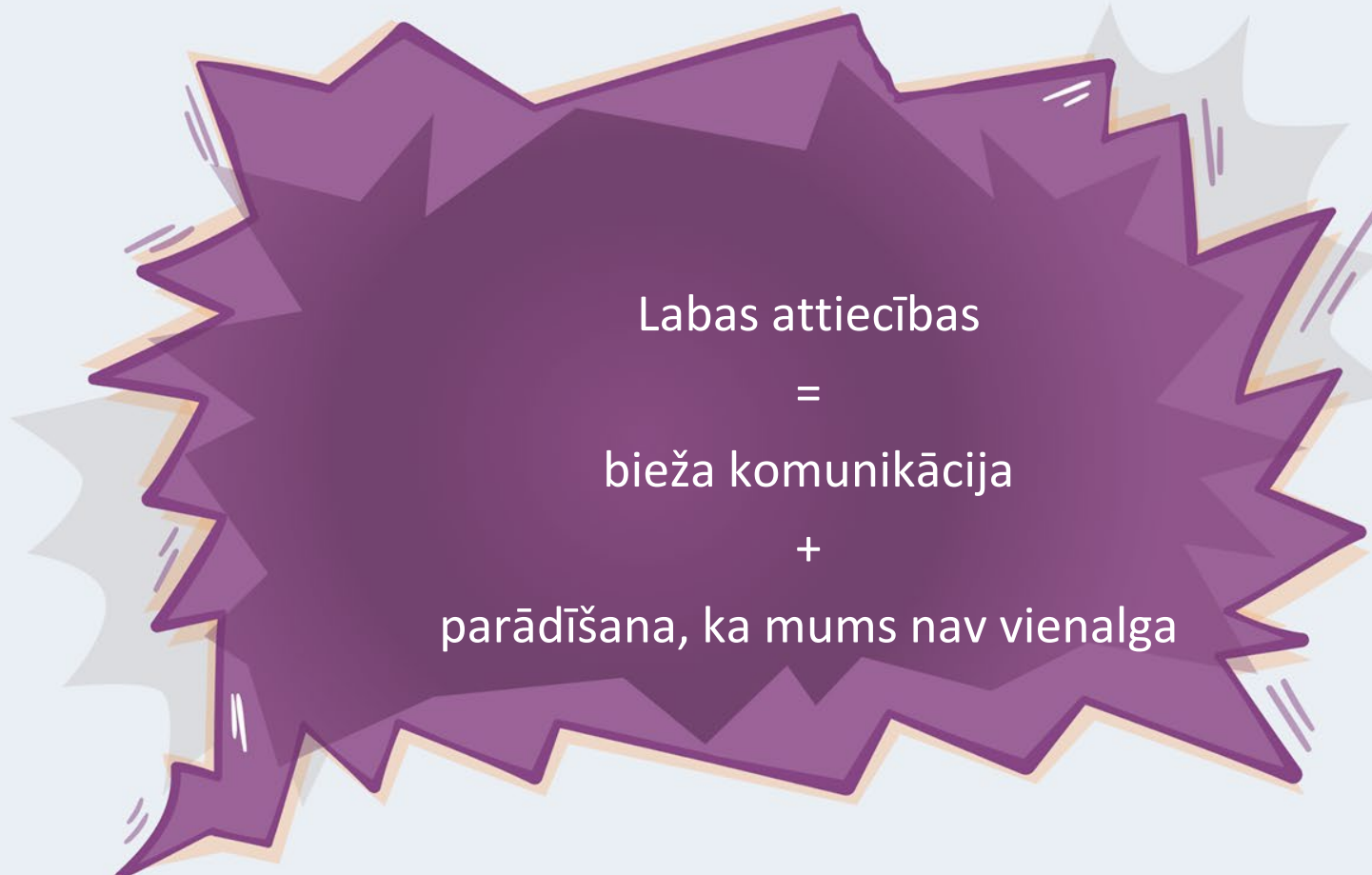
- Retorika vardarbībā, iesaukas
- Acu skatiens un noskaņojums. Ne vienmēr var ticēt, ka viss ok
- Noslēgšanās
- Stāsta, ka viņu bieži pārtrauc, neļaujot pateikt sakāmo līdz galam,
- Neparasti aktīvs vai gluži otrādāk - «*Viss ok*».
- Mainās sekmes, nespēja koncentrēties
- Mainās ķermeņa atrašanās telpā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

Neveselīgas vides pazīmes:

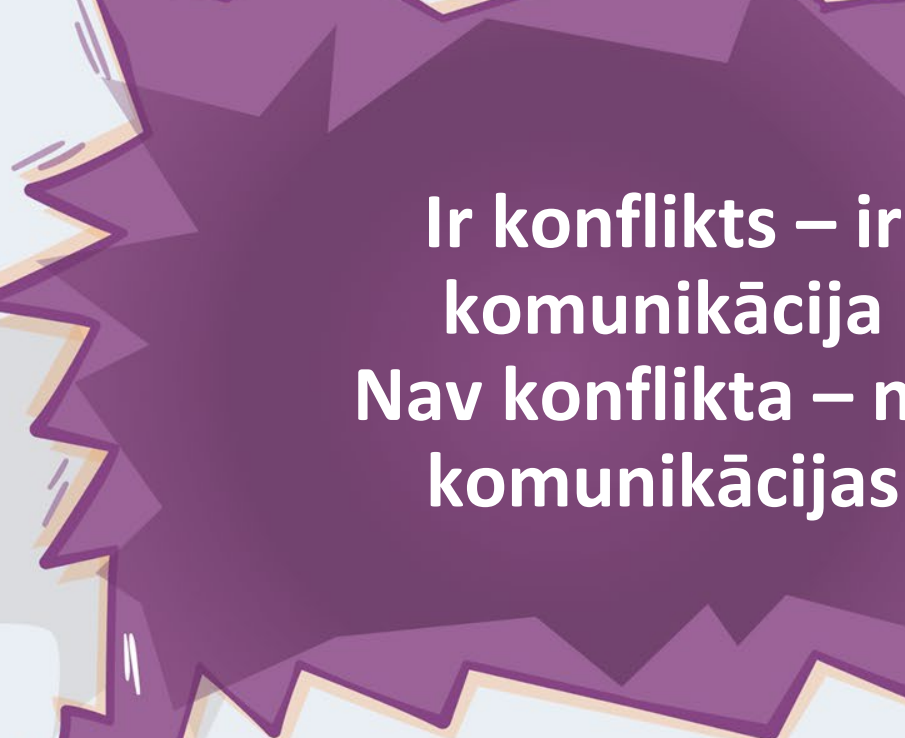


- Citu pārtraukšana, neļaušana izteikties
- Sūdzēšanās un stučīšanas kultūra
- “Kapeņu” stāsti
- Stipras iekšējās mikrogrupas
- Naidīga jauno biedru sagaidīšana
- Veiksmes piesavināšanās
- Vardarbības atbalstīšana, vardarbīgi joki un komunikācija





Labas attiecības
=
bieža komunikācija
+
parādīšana, ka mums nav vienalga



**Ir konflikts – ir
komunikācija
Nav konflikta – nav
komunikācijas**

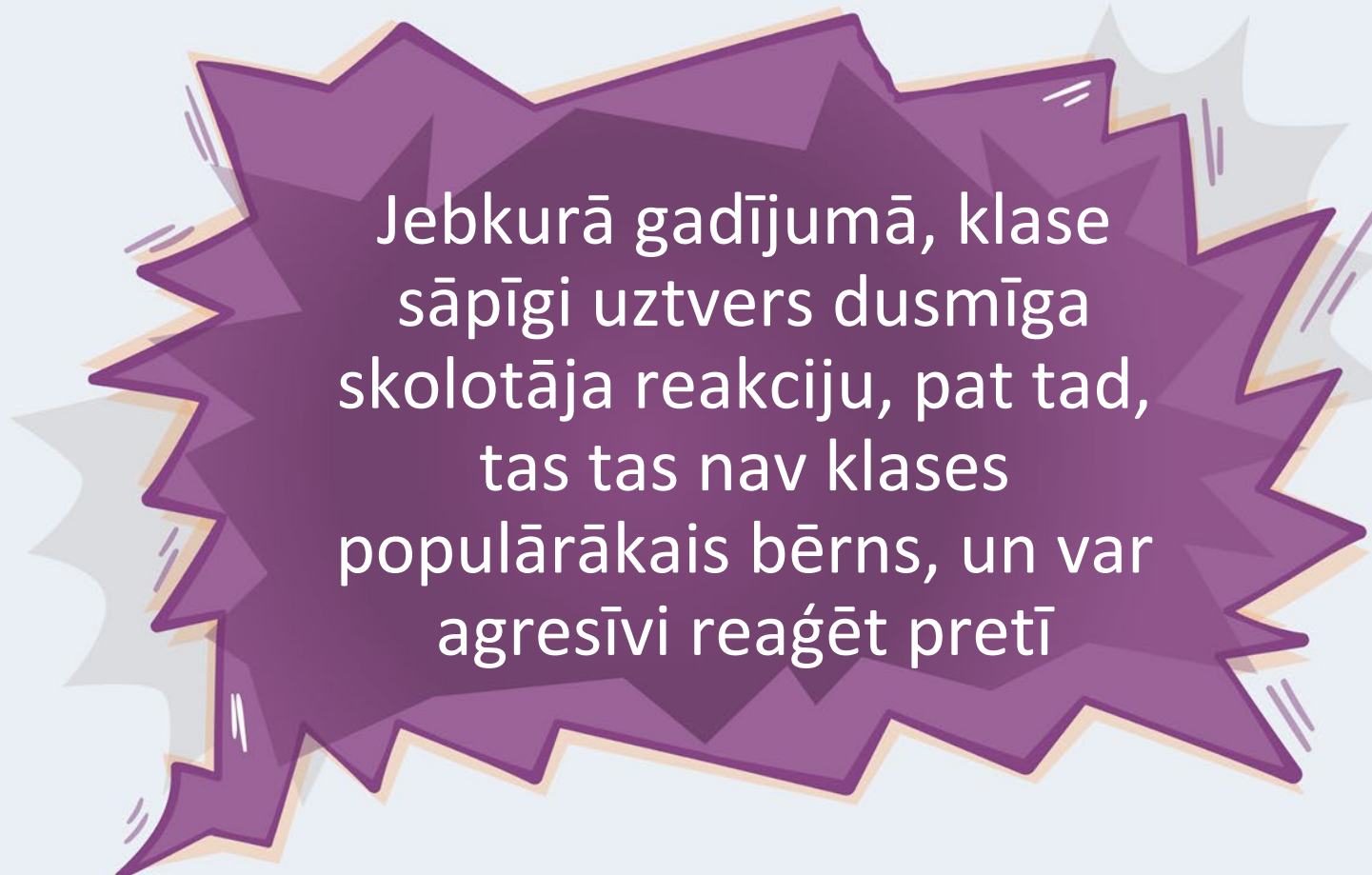
www.uzvediba.lv/metodologija/pasaki-se

www.uzvediba.lv/metodologija/pasaki-sev-pasaki-citiem

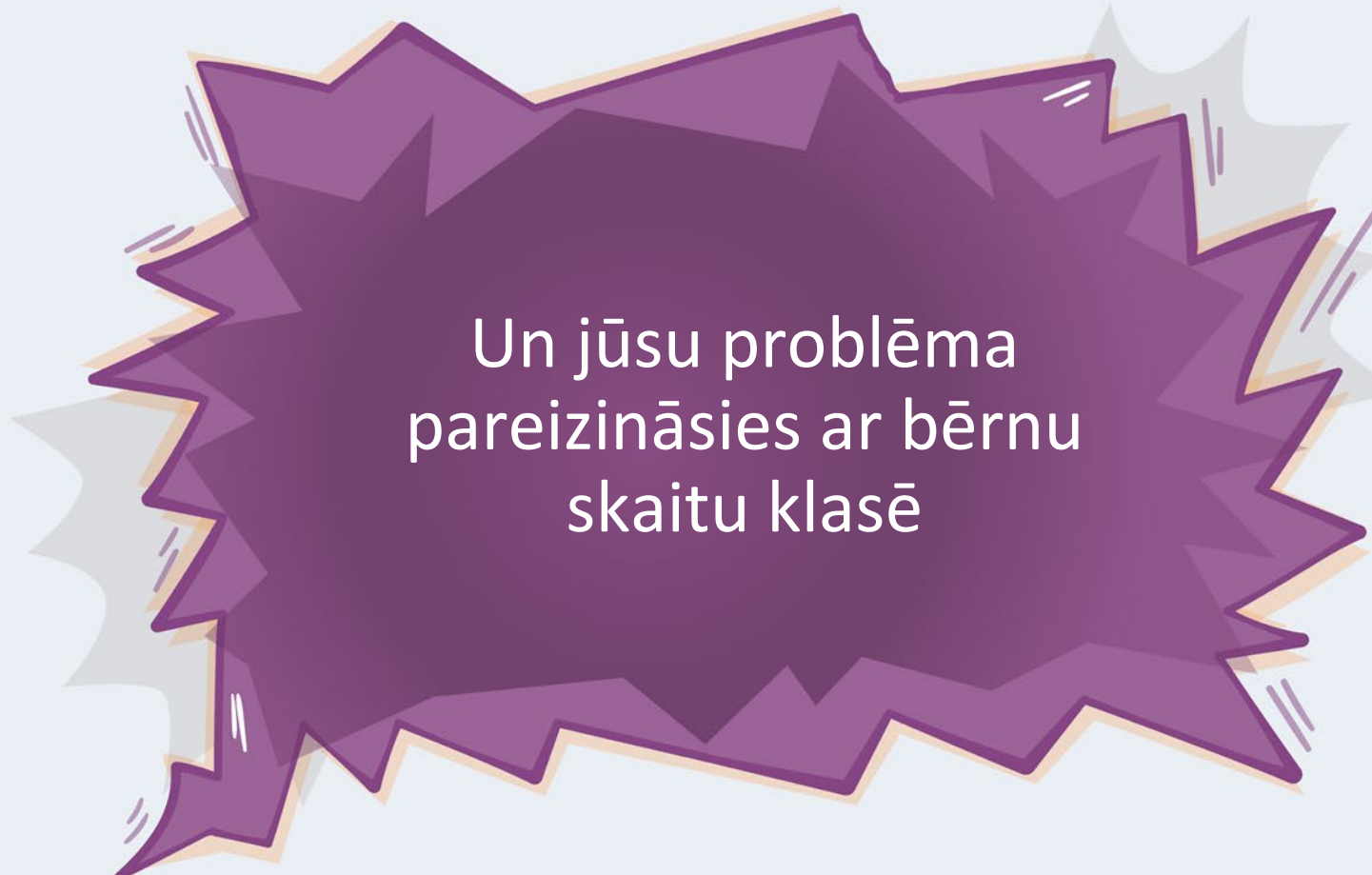
KOMPLIMENTU SPĒL
PASAKI
SEV | CITIEM



- **Jūsu uzvedībai, reaģējot uz stundas pārtraukšanu ir jābūt mazāk traucējošai nekā paša traucētāja uzvedība.**
 - Ja 29 bērni strādā un viens sapņo, aizrādot skaļi, visi 30 pārtrauks strādāt
 - Nerunāriet ar kavētājiem klases priekšā, kamēr viņi ir pie durvīm utt.



Jebkurā gadījumā, klase
sāpīgi uztvers dusmīga
skolotāja reakciju, pat tad,
tas tas nav klases
populārākais bērns, un var
agresīvi reaģēt pretī



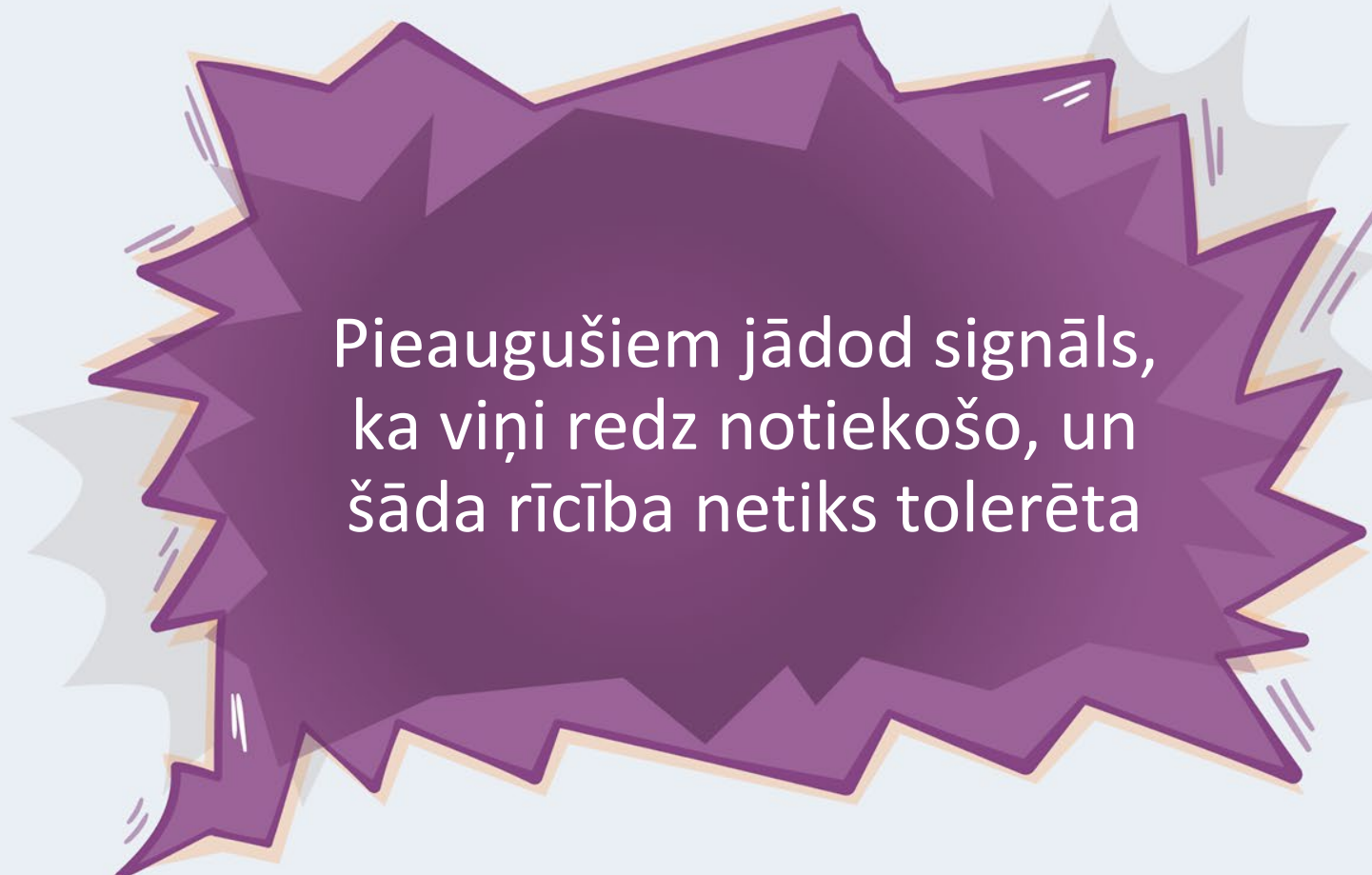
Un jūsu problēma
pareizināsies ar bērnu
skaitu klasē

Brīdinājuma signāli



- *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





Pieaugušiem jānodod signāls,
ka viņi redz notiekošo, un
šāda rīcība netiks tolerēta



Mēs ievērojam
noteikumus

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mēs pievēršam lielu
uzmanību mācībām

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mūsu kolektīva
pasākumos ikviens
ir gaidīts

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mūsu kolektīvā pieņemts
palīdzēt, kad kādam iet
grūtāk

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mēs esam jautri

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mūsu kolektīvā nav
pieņemts meklēt
vainīgo

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mums ir draudzīgas
attiecības ar citām
klasēm

3 2 1 0 -1 -2 -3

Mēs zinām, ka par
mums nesmiesies

3 2 1 0 -1 -2 -3



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

LAIKS/ VIETA

SITUĀCIJA

CĒLONIS

SAJŪTAS ĶERMENĪ

KAS VARĒTU PALĪDZĒT?

KAS NEPALĪDZ?

nepilnvērtības

jo man bija
vientuļi

aizkustināts

biju patvermē
staigāt ar saviem

aizskarts

Kad Tomass mani
vairs nevēlēja
dzīvot kopā

mīlēts

Kad mamma uzdāvināja
adītas zeķes

trauksmais

nezināju, ar ko svinēt Jāno
gadu

Atkārtot sarunāšanās noteikumus

- ☐ Pacelt roku, lai runātu
- ☐ Nolaist roku, kad runā citi
- ☐ Nepārtraukt
- ☐ Nenoniecināt un neizsmiet
- ☐ Ievērot konfidencialitāti
- ☐ Aktīva un cieņpilna klausīšanās
- ☐ Piemērots balss tonis un balss skaļums



Vienojieties par svarīgākajiem noteikumiem kopā

LIELISKS KLASĒSBIEDRS	
IR	NAV
• LAIPNS • IZPALĪDZĪGS • DRAUDZĪGS • ATBILDĪGS	• RUPĒŠ • NEĒAUKS • NEPACIETĪGS • SLINKS
DARA	SAKA:
• NEAPRUNĀ CĪTUS • PALĪDZ CĪTIEM • DALĀS • CĪTĪGI STRĀDĀ • CĪENA CĪTUS	• "PALDIES." • "LŪDZU!" • "KĀ VARU PALĪDZĒT?" • "PIEDOD..."

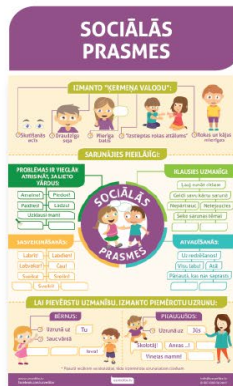
DARBS GRUPĀS	
IZSKATĀS 	IZKLAUSĀS 
• VISI STRĀDĀ • VISI SADARBOJĀS • VISI IR IZPALĪDZĪGI • NEVIENS NEIET ĀRĀ NO KLASĒS (JA NAV ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀ)	• RUNĀJAM MIERĪGI UN KLUŠI • RUNĀJAM PAR UZDEVUMU • NEBLĀVĒJAM • JA IR ĒVATĀJUMS, PACEĻAM ROKU
TAVS DARBS 	SKOLOTĀJAS DARBS 
• PILDĪT UZDEVUMU • SADARBOTIES • KLAUSĪTIES • MĀCĪTIES • STRĀDĀT SAVĀ VIETĀ	• ATBILDĒT UZ ĒVATĀJUMIEM • IENĀCĪT KO ĒVUMU • PALĪDZĒT • KLAUSĪTIES UN MĀCĪTIES NO ĒJUMS!

Atrunājiet un vizualizējiet sarežģītākās situācijas

7 IDEJU PLAKĀTI POZITĪVAI UZVEDĪBAI

uzvediba.lv

Vizuāls uzskates
līdzeklis ar ieteikumiem
un padomiem rīcībai
saspringtās situācijās,
lai veicinātu skolēnu
saskarsmes prasmes un
spēju izprast sociālās
situācijas.



Sīkāka informācija:

uzvediba.lv
↓
metodoloģija
↓
plakāti



Vārdu spēle

- Lūdziet klases fotogrāfiju
- Lūdziet pedagogu palīdzību sarakstīt, kur katrs bērns sēž
- Lieciet bērniem vārdu kartītes vismaz pirmās nedēļas
- Spēlējiet iepazīšanās spēles klasē
- Mājās modelējiet iepazīšanās sarunas



Precīzs rīcības plāns “Karstajiem punktiem”

- Ieiešana klasē
- Stundas sākums
- Materiālu, burtnīcu izdalīšana
- Galda sakārtošana pēc radošajiem darbiem
- Palīdzības lūgšana
- Pārslēgšanās starp aktivitātēm
- Ko darīt, ja darbiņš pabeigts ātrāk
- Ko darīt, ja tu kavē
- Ko darīt, ja skolotāji kavē
- Grupu darbs
- Mājasdarbu iesniegšana
- Klases darbu, ieskaīšu iesniegšana
- Iešana pie tāfeles
- Iešana pusdienās utt



Biežākie izaicinājumi

- Katram bērnam uz galda tiek nolikta sanumurēta kartīte
- Pedagogs prasa, kam ir kartīte Nr1? Tas bērns nolasa jautājumu. Piemēram, kad ir piemērotākais laiks asināt zīmuli?
- Skolotāja atbild – paldies par jautājumu, un kopā ar klasi atrunā konkrēto noteikumu

**Lai bērns ievērotu
noteikumus, pirmkārt,
vajadzīgs, lai
noteikumi būtu.**



Jo vecāki ir bērni, jo
svarīgākas būs tieši
kopīgo interešu jomas



Uzdod jautājumus par hobijiem

- **Meklējiet kopīgās intereses**
- **Spēlējiet spēles**, kur var uzzināt daudz viens par otru
- **Meklējiet kopīgas lietas** (māsas brāļi, mīļākā krāsa, mīļākais ēdiens, hobiji, mīļākās aktivitātes, muzikālā gaume utt.)
 - *Sper soli uz priekšu tas, kuram...*
 - *Dalieties pāros un intervējiet viens otru*
 - *Mainās vietām tie, kuriem...*
 - *Foto albūmu dienas*



**Komplimenti
nav pielīšana,**
un komplimentu teikšana
ir trenējama prasme



“Pasaki sev. Pasaki citiem” spēle

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



KĀ SĒDINĀT BĒRNUS KLASĒ?

AR UZVEDIBA.LV SPĒLI
"PASAKI SEV. PASAKI CITIEM"



NEPIECIEŠAMS:

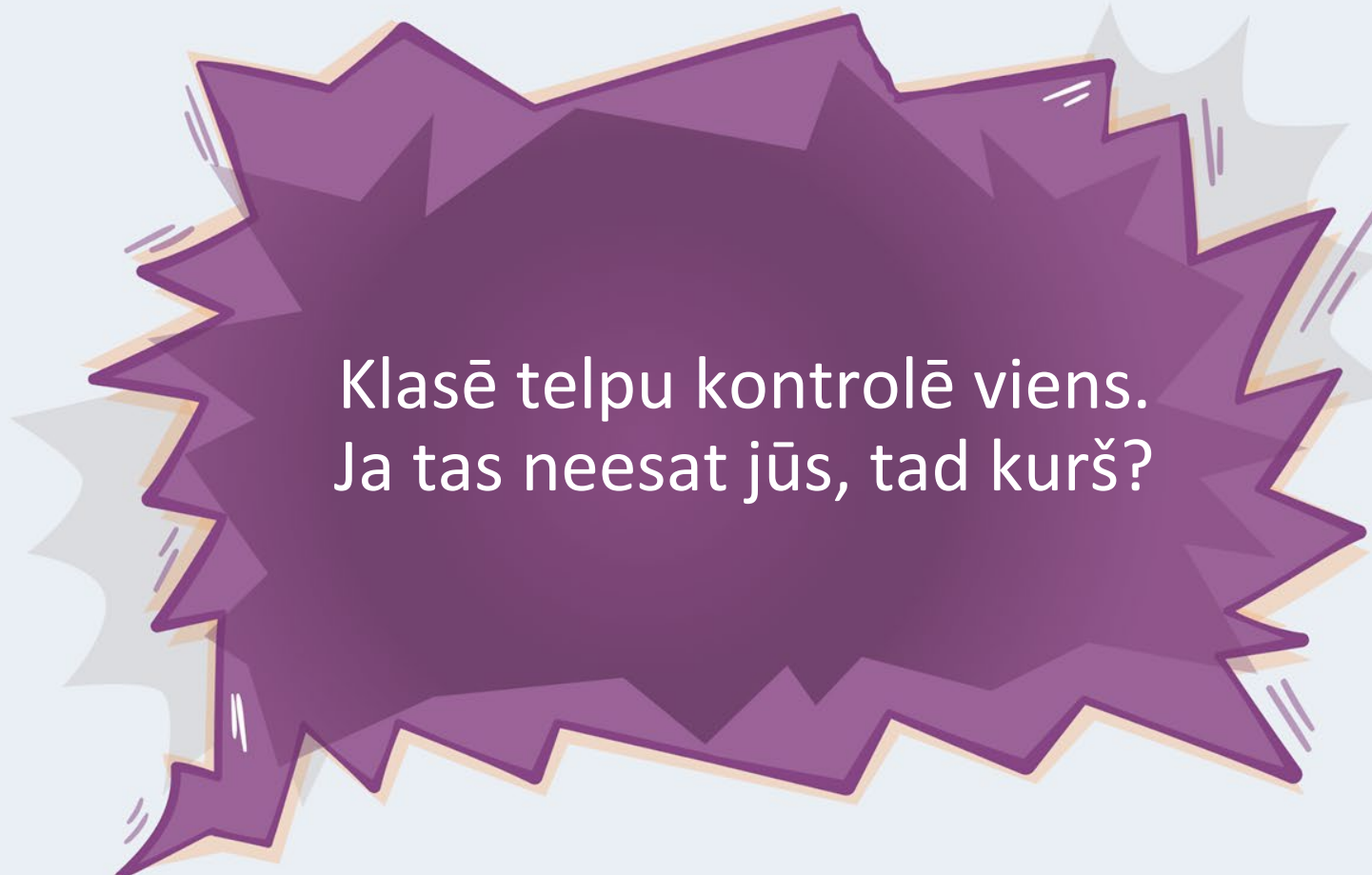
- 2 ĢAB "PASAKI SEV";
- LIELS ĢALDS;
- KĻASES TELPA

VECUMS: NO 7 ĢADI

ILĢUMS: ~30 MIN



<https://www.uzvediba.lv/blogs/params/post/1875175/ka-sedinat-bernus-klase>

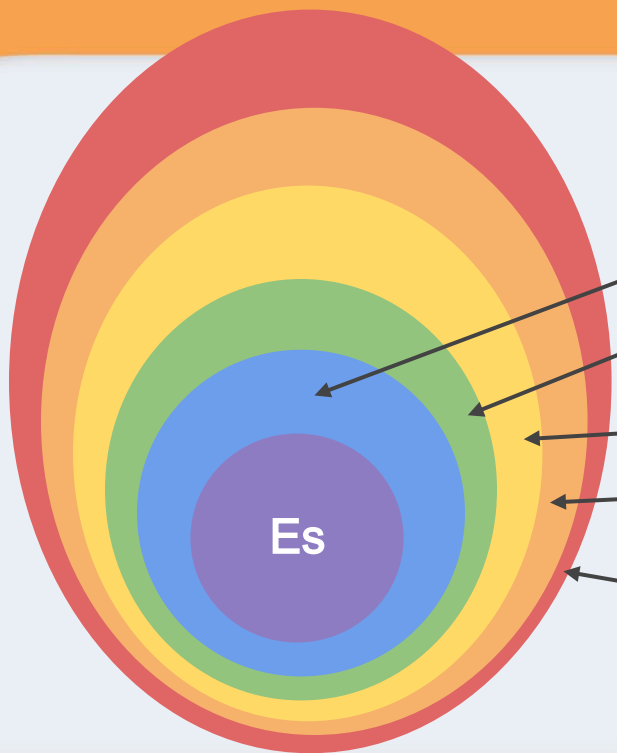


Klasē telpu kontrolē viens.
Ja tas neesat jūs, tad kurš?

Kā sēdināt bērnus klasē?

- **Salikt bērnu vārdus uz galdiem**
- **Pāru izloze**
- **Pēc problēmu risināšanas veidiem**
- **Jautrā hierarhija.** pēc kādām konkrētām pazīmēm – pēc alfabēta, pēc dzimšanas dienas datuma pēc tā, cikos ceļas, lai dotos uz skolu, kurš atnāk pirmais
- **Pēc interesēm**
- **Aptaujas rezultātiem**
- **Pēc mācīšanās stiliem.**
- **Izlozējot** (datorprogrammas, aplikācijas, loterija)

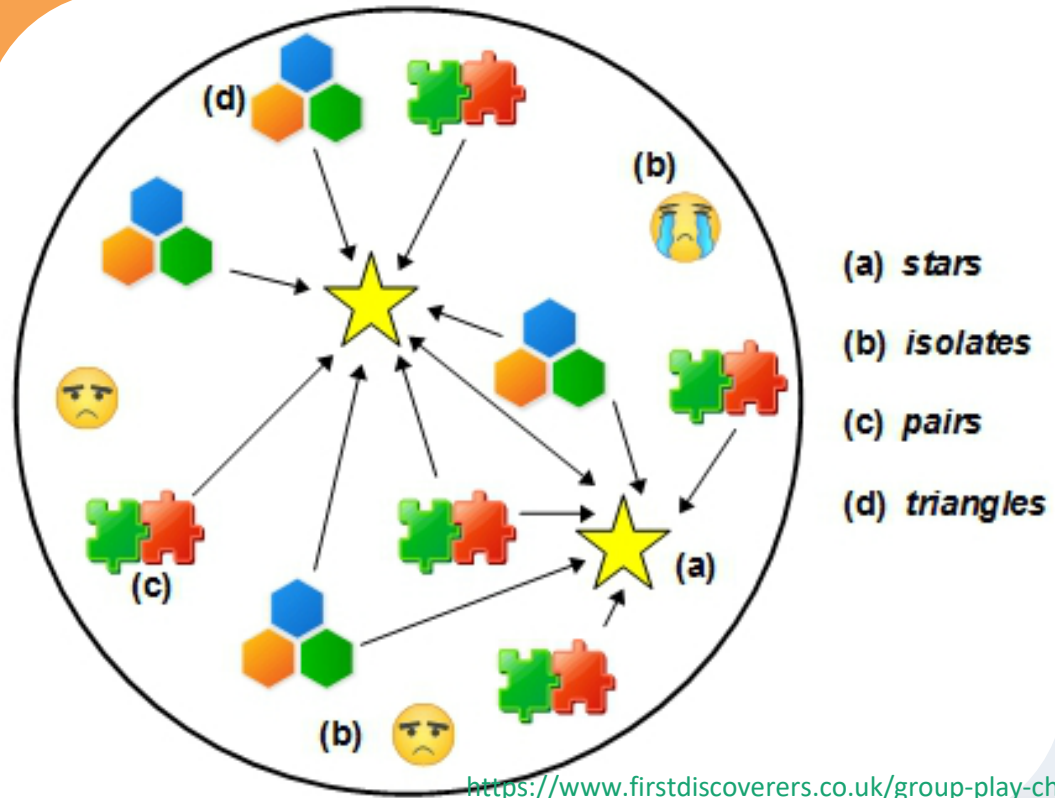
Sociālais kapitāls



Lai bērni zīmē sociālos apļus

- Bērni, kas ir tavi vistuvākie draugi
- Bērni, kas ir tavi draugi, bet ne tik tuvi kā vistuvākie
- Bērni, ar kuriem tev patīk sadarboties
- Bērni, ar kuriem tev ir vienkārši labas attiecības
- Bērni, ar kuriem tev ir neitrālas attiecības

Sociometrija



<https://www.firstdiscoverers.co.uk/group-play-children/>

Vardarbība ir
sīkaitīva –
tā nenotiek vienmēr
un tā nenotiek visur



Riska zonu kartēšana

- 
- 
- ☐ Vai bērns spēj sarakstīt riska zonas (wc, naidīgas grupas)?
 - ☐ Vai klase var sarakstīt riskantās vietas?
 - ☐ Vai bērns lasa sociālos signālus?
 - ☐ Vai bērns prot harmoniski pievienoties grupai?
 - ☐ Vai bērns prot uz klausīt un akceptēt pretējus viedokļus?
 - ☐ Vai bērns prot pielāgoties citu idejām?
 - ☐ Vai bērns ir pašpietiekams (klusī bērni ir dažādi)?



Biežākās vietas, kur notiek apcelšana

- Sporta ģērbtuves
- Ģērbtuves
- Tualete
- Skolu autobusi
- Skolu pagalmi
- Ēdnīca
- Citas vietas, kur nav pieaugušo
- Gaitenī - grupas



VIDE kā agresijas pastiprinātājs

- Telpas novietojums;
- Ieejas un izejas;
- Apgaismojums;
- Gaisa temperatūra;
- Trokšņu līmenis;
- Diennakts laiks;
- Darbības konkrētajā telpā;
- Noteikumi konkrētajā vietā esošajiem cilvēkiem;
- Sadarbības noteikumi;
- Lomu sadalījums;
- Apkārt esošie cilvēki;
- Utt.

Sapulces – klases stundas, kuras tiek veidotas kā rutīna

- ❑ Izsludināti jaunumi un izmaiņas
- ❑ Konflikta risināšana
- ❑ Vardarbības gadījumu izskatīšana
- ❑ Uzvedības problēmas, kuras atkārtojas
- ❑ Atzīmēt individuālus un kolektīvus pozitīvus sasniegumus

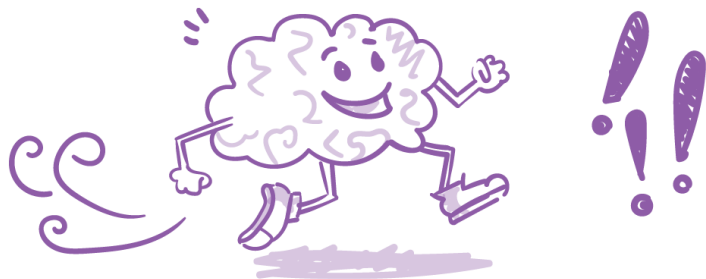


Noteikumi, kas
palīdzētu samazināt
vardarbību



Starpbrīži kā riska zona

AKTĪVĀ PAUZE



AKTĪVĀ PAUZE

uzvediba.lv

- ☐ 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 IEMĪĻOTĀS MŪZIKAS
- ☐ IZSŪC VAI IZSLAUKI ISTABU
- ☐ UZLOKI TRĪS DAŽĀDAS PAPĪRA LIDMAŠĪNAS. KURA 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 PLANKINĀ?

☐ 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"

Klases kultūras idejas

- Nenoniecināšana (*put-downs*) kā norma;
- Nenoniecināšanas plakāti;
- Ārkārtas situāciju sapulces, kur visu idejas skaitās, visi tiek uzklausīti;
- Idejas tiek uzrakstītas un noformētas kā protokols

3.a klase oktobris

IDEJAS

* neaprunāt citus;

*

*

*

*

Apliecinu, ka piedalījos:

Un te bērni ir lieliski modelētāji –

Kas notiek?

Tev ņem mantas nost?



Tevi kaitina?



Tev saka, ka lupatas virsū? →



Smejas par tavu rokrakstu? →



Ko teikt?

Ejam spēlēties kopā!

Es varu iedomāties, cik tu vientuļi jūties? Ko mēs varam kopā padarīt?

Es priecājos, ka tu tik labi proti saskaņot krāsas

*Cik tev labi izdodas pašam zīmēt!!!
Iedosi padomu, kā uzzīmēt...*



Uzstādiet robežas

- *Ko tu biji ar to domājis?*
- *No šīs vietas sīkāk*
- *Pie manas figūras atgriezīsimies vēlāk...*
- *Pastāstīsi, lūdzu...*
- *Šis gan bija sāpīgi*
- *Mēs varam turpināt sarunu vēlāk.*
- *Man vajadzīga pauze*



Vēsture

Izskatiet sāpīgākos notikumus –
pagājušā nedēļa, pagājušais gads
utt. Aiciniet bērniem tos
uzrakstīt vai uzzīmēt



Tēmas sarunai ar bērniem – grupu darbs un individuāli



- *Vai tu esi redzējis, ka kādam dara pāri?
Kas notika (nesauc vārdā nevienu)? Kā tu juties?
Vai kāds palīdzēja? Kā?*
- *Vai tev kādreiz kāds ir darījis pāri? Vai kāds tev palīdzēja?
Ko viņi darīja? Vai tas palīdzēja?*
- *Vai tas ir pareizi neko nedarīt, ja redzi, ka kādam dara pāri? Kāpēc?
Kāda būtu skola, dārziņš, ja neviens nevienam nepalīdzētu?*
- *Vai tu domā, ka bērni var izmainīt situāciju,
iesaistoties vardarbības apturēšanā? Kā?*

Tēmas sarunai ar bērniem – grupu darbs un individuāli



- *Vai tev ir izdevies apstādināt pāridarīšanu? Kā?*
- *Vai tu esi redzējis, ka kādam citam bērnam izdodas pārtraukt vardarbību? Kā?*
- *Kāpēc bērni izvairās iesaistīties, ja redz, ka kādam dara pāri? Kas palīdzētu viņiem palīdzēt vairāk?*
- *Ko pieaugušie varētu darīt, lai būtu drošāk?*
- *Kā bērni varētu palīdzēt bērnam, kuram dara pāri?*

*Ko tu domā par
klasesbiedriem,
kuri regulāri
izplata baums?*

uzvediba.lv

*Ko tu domā par
baumotājiem un
tiem, kuri citus
aprunā?*

*Kāpēc ir tik grūti aiziet,
kad kāds stāsta ko
interesantu, bet, iespējams,
nepatiesu par citiem?*

*Ko darīt, ja
kāds tev stāsta
sliktas lietas
par tevi?*

*Kā tu domā,
ko baumotāji
vēlas panākt?*

*Kāda ir atšķirība
starp papļāpāšanu
un baumošanu?*

*Kas palīdz
baumām
izplatīties?*

*Kā var apturēt
baumas?*

*Ko darīt, ja
baumo bariņā?*

*Kāda ir baumu
ietekme?*

*Kā var palīdzēt
apturēt baumas?*

*Kāpēc cilvēki
vispār baumo?*

*Ko labu baumas
un aprunāšana
var izdarīt?*

- Zīmējiet asociatīvos zīmējumus
- Veidojiet statujas
- Veidojiet 3D objektus

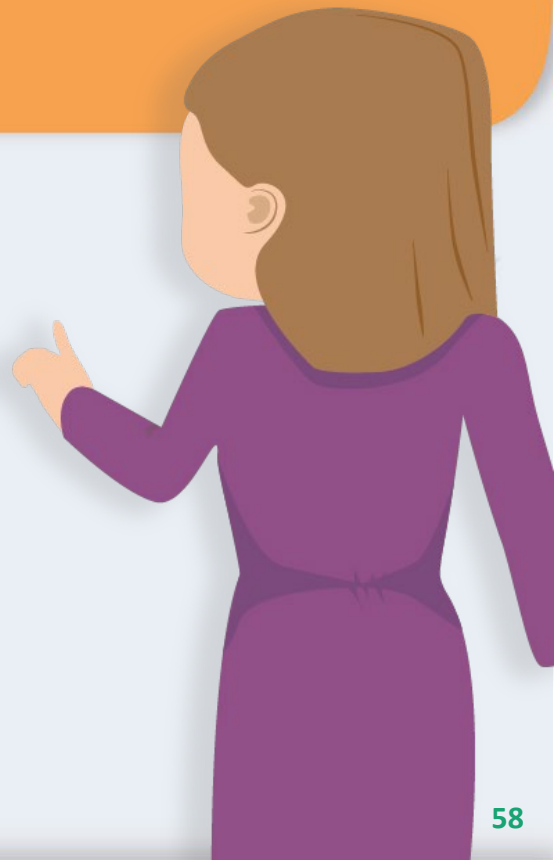


Mērķis!

Kāda ir atšķirība starp
sūdzēšanos un ziņošanu?

Sakiet:

- *Paldies, ka tu pastāstīji par to*
- *Es zinu, ka nav viegli runāt par to, paldies, ka uzticējies*
- *Tu rīkojies pareizi, ka pastāstīji un meklēji pieaugušo palīdzību*
- *Paldies, ka tu meklē palīdzību*
- *Nevienam nav tiesību sāpināt otru cilvēku*



Uzdod pareizos jautājumus:

Kas notika?

Vai tas ir noticis iepriekš ar tevi vai ar citiem bērniem?

Kas vēl bija klāt?

Ko darīja citi bērni?

Ko darīja pieaugušie?

Kā situācija tika pārtraukta?



*Vai tu redzi, ka
jāiesaista skola, jeb tu
domā, ka tas visu
padarīs vēl sliktāku?
Kāpēc tu tā domā?*



*Kā tu domā, kas
būtu labākā un
sliktākā ideja
šajā situācijā?*

*Vai tev ir
idejas, kā citi
atrisina šādas
situācijas?*

*Ko tu darītu
pedagogu
vietā?*

*Vai tu būtu
gatavs
mēģināt?*

*Ko
baumotāju
vietā?*

Veidojiet rīcības plānu kopā



- *Kā es tev varētu palīdzēt?*
- *Kas tev palīdzētu justies droši? Padomāsim kopā par to*
- *Kā tu jūties? Vai tev ir nepieciešams ārsts? Vai tu vēlies pasēdēt kādā klusākā vietā? Vai tu vēlies, lai es palieku ar tevi?*
- *Tev ir kādas idejas, ko darīt nākamajā reizē, lai šādas situācijas neatkārtotos?*
- *Vai ir vēl kas, par ko tu vēlies pastāstīt?*

Veidojiet drošības plānu kopā

- ☐ *Paldies, ka padalījies ar notikušo. Ko tu teiktu, ja mēs tagad kopā ar tevi izveidotu drošības plānu?*
- ☐ *Vai tu varētu uzzīmēt vai uzrakstīt, kas notika?*
- ☐ *Padomājam kopā, kas tev varētu palīdzēt justies drošāk*
- ☐ *Padomājam kopā, ko tu varētu darīt vai teikt, lai tu nākamreiz justos drošāk.*
- ☐ *Padomājam, ko labāk nedarīt un neteikt*
- ☐ *Es sarunāju tikšanos ar psihologu, kas palīdzēs kopīgi izdomāt, kā tev palīdzēt justies labāk skolā un labāk koncentrēties*
- ☐ *Te ir pāris idejas, ko vēl bērni var darīt, lai pasargātu sevi*





Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



Darīšu kaut ko citu.





Lielisks palīgmateriāls skolēnu emocionālajai audzināšanai un praktiskai saspringtu situāciju risināšanai.

DUSMU KONTROLES SPĒLE

VIENKĀRŠU UN SAREŽĢITU SITUĀCIJU RISINĀŠANAI SKOLĀ UN ĀRPUS TĀS

Dusmas skolā?	Risinājumi ir dažādi!	Dusmas mājās?
30 situāciju kartītes	60 iespēju kartītes	30 situāciju kartītes
	15 domāšanas kartītes 15 relaksācijas kartītes 15 sociālo prasmju kartītes 15 problēmu risināšanas kartītes	

Spēle: ↑ individuāli, ↑↑ divi, ↑↑↑ grupās, ↑↑↑↑ ar klasi vai konsultācijās
 🏫 skolā vai mājās 🏠



NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

DARĪT CITAS LIETAS, KAS IEPIECIŅA

pievēršties hobijiem
spēlēt
sportot
lasīt
dejo
īksti puzli
sporta spēles
galdā spēles
ko vēl var darīt?

DOMĀŠANĀS STRATĒGIJAS

CENSTIES IZPRAST

situāciju
ricības motīvus
lēmumus
varbūt to nedarīja īsti?
ko vēl var darīt?
ne tā uzvertes, izlasīst?
ko vēl?

SASKARSME PRASMJU STRATĒGIJAS

JAUTĀT

"Kādej tu tā rīkoies?"
"Vai kāds tev ir aizvainojis vai sadusmojis?"
"Kāda būtu piemērotāka rīcība?"
"Kā palīdzēt?"
"Ko tu vēlēies ar to pateikt?"
ko vēl varētu jautāt?

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

"PASAUĻĒ IR SVARĪGĀKAS LIETAS"

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

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

IZMANTOT POZITĪVUS APGALVOJUMUS PAR SEVI

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

DOMĀŠANĀS STRATĒGIJAS

IKVIENS VAR KĻŪDĪTIES

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

SASKARSME PRASMJU STRATĒGIJAS

MEKLĒT KOMPROMISU

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

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

IZDARĪT KAUT KO LABU

rikot
pikniku
sporta spēles
pagatavot vakariņas draugiem
kā vēl parupieties par sevi un citiem

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

ATCERĒTIES PATĪKAMUS NOTIKUMUS

kas liek smaidīt
jautrus brīžus
plānotus notikumus nākotnē
ko vēl?

DOMĀŠANĀS 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?

SASKARSME PRASMJU STRATĒGIJAS

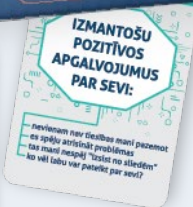
UZRAKSTĪT SAVU PIEREDZI

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

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

KONTROLĒT LAIKU

sociālo tīklos
datorspēlēs
internetā
komunikācijā
sarakstēs
kā vēl var kontrolēt laiku?



Kā bērns var palīdzēt, ja redz, ka kādam dara pāri, bet nevēlas konfrontēt situāciju

- **Piedāvāt sēdēt kopā;**
- **Piedāvāt aiziet kopā pastaigāties;**
- **Teikt:**
 - *Neviens nav pelnījis, lai pret viņu tā izturētos*
 - *Man ir ļoti žēl, ka tev tam ir jāiet cauri*
 - *Kā es varu tev palīdzēt?*
 - *Man arī tā ir bijis*
 - *Vai tev viss kārtībā?*



Ko darīt?

- Šķīdināt mikrogrupas
- Spēles bez sacensību elementiem
- Nesalīdzināšana (ne tieša, ne netieša)
- Sarunas, sarunas, sarunas, spēles, kas iepazīstina bērnus dziļāk vienu ar otru



Uzstādiet kooģus mērķus klasei



nedēļa

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
ŠONEDĒĻ APŅEMOS(-AMIES)							
UN							
KĀ ARĪ							

Kā veicās šonedēļ?

.....

.....

.....

.....

Ko varētu paveikt nākamnedēļ?

.....

.....

.....

.....

MĀCĪBU GADA NOSLĒGUMS

uzvediba.lv

SĀKUMS

KĀDA IR PĒDĒJĀ
GADA LIELĀKĀ
ATZIŅA?

KO MĒS VARAM
IEMĀCĪTIES
VIENS NO OTRA?

KAS TEVI ŠOGAD
PĀRSTEIDZA?

PAR KO TU
LEPOJIES,
BEIDZOT ŠO
MĀCĪBU GADU?

UZDOD JAUTĀJUMU CITAM

KAM TU GRIBĒTU
PATEIKT PALDIES?

KAS BIJA
GRŪTĀKAIS
ATTĀLINĀTAJĀS
MĀCĪBĀS?

KAS MOTIVĒJA
NEPADOTIES?

KAS TEV
PALĪDZĒJA
GRŪTĀKAJOS
BRĪŽOS?

KAS TEV
SAGĀDĀJA
VISLIELĀKĀS
GRŪTĪBAS?

PASAKI KO LABU KATRAM SPĒLĒTĀJAM

KĀDI BIJA
ATTĀLINĀTO
MĀCĪBU PLUSI?

KĀ, TAVUPRĀT,
TU VARĒTU BŪT
PRODUKTĪVĀKS?

KAS ŠOGAD
IEPRIECINĀJA
VISVAIRĀK?

CIK DAUDZ TU
PALĪDZĒJI, LAI
ATVIEGLOTU
MĀCĪBU PROCESU?

NOSAUC 3 LIETAS,
KAS MAINĪJUŠĀS
KOPŠ SEPTEMBRA

PASAKI KOMPLIMENTU SEV

KĀDI 3 PARADUMI,
TAVUPRĀT, TRAUCĒ
SASNIEGT MĒRĶUS?

KURI MĀCĪBU
PRIEKŠMETI
NEPADEVĀS TIK
LABI KĀ
PAGĀŠGAD?

KURI MĀCĪBU
PRIEKŠMETI,
TAVUPRĀT, PADEVĀS
LABĀK KĀ
PAGĀŠGAD?

AR KĀDIEM 3
VĀRDIEM TU
RAKSTUROTU
PAGĀJUŠO
MĀCĪBU GADU?

KURI 3 MĀCĪBU
PRIEKŠMETI,
TAVUPRĀT, PADEVĀS
VISLABĀK

PASTĀSTI KĀDU POZITĪVU NOTIKUMU

KĀDI 3 JAUNI

KĀDI IR

KĀDU NOSAUKUMU

KO TU

SARUNU SPĒLE

uzvediba.lv

SĀKUMS

KO TU
GAIDĪJI NO
ŠĪ GADA?

NO KĀ TU
BAIDĪJIES
VISVAIRĀK?
KAS PIEPILDĪJĀS?
KAS NEPIEPILDĪJĀS?

KO TU ĻOTI
CERĒJI UN TAS
PIEPILDĪJĀS?

KAS IR TAVI
MĪĻĀKIE
PRIEKŠMETI,
AKTIVITĀTES?

MET VĒLREIZ

KAS TEVI
MOTIVĒ DARĪT
DARBUS LĪDZ
GALAM?

KĀDUS MĒRĶUS
TU SASNIEDZI?

AR KĀDIEM
SASNIEGUMIEM
TU VISVAIRĀK
LEPOJIES ŠAJĀ
MĒNESĪ?

KO TU ĻOTI
GAIDĪJI,
BET TAS
NEPIEPILDĪJĀS?

KĀDI DARBIŅI
TEV PADODAS
VISLABĀK?

EJ UZ STARTU

KAS TEV
PADARA
MĀCĪŠANĀS
PROCESU
PATĪKAMU?

KĀDOS
APSTĀKĻOS TEV
VISLABĀK
PADODAS
MĀCĪTIES?

KAS, TAVUPRĀT,
IR TAVAS
POZITĪVĀS
ĪPAŠĪBAS?

KAS IR TAVAS
STIPRĀS
PUSES?

KAS TEV IR
VISGRŪTĀK
ŠAJĀ LAIKĀ?

Sociogramma

- Izdali bērniem lapiņas un lūdz uzrakstīt, ar kuriem bērniem viņi vislabāk vēlētos sēdēt kopā, spēlēties kopā
- Uzrakstiet bērnus, ar kuriem tu vēlies spēlēties kopā un ar kuriem – mācīties kopā
- Apkopojot rezultātus, jūs redzēsiet, kuriem bērniem nav atbalsta un kuri ir populārākie bērni



Māciet bērnam pozitīvus domāšanas modeļus

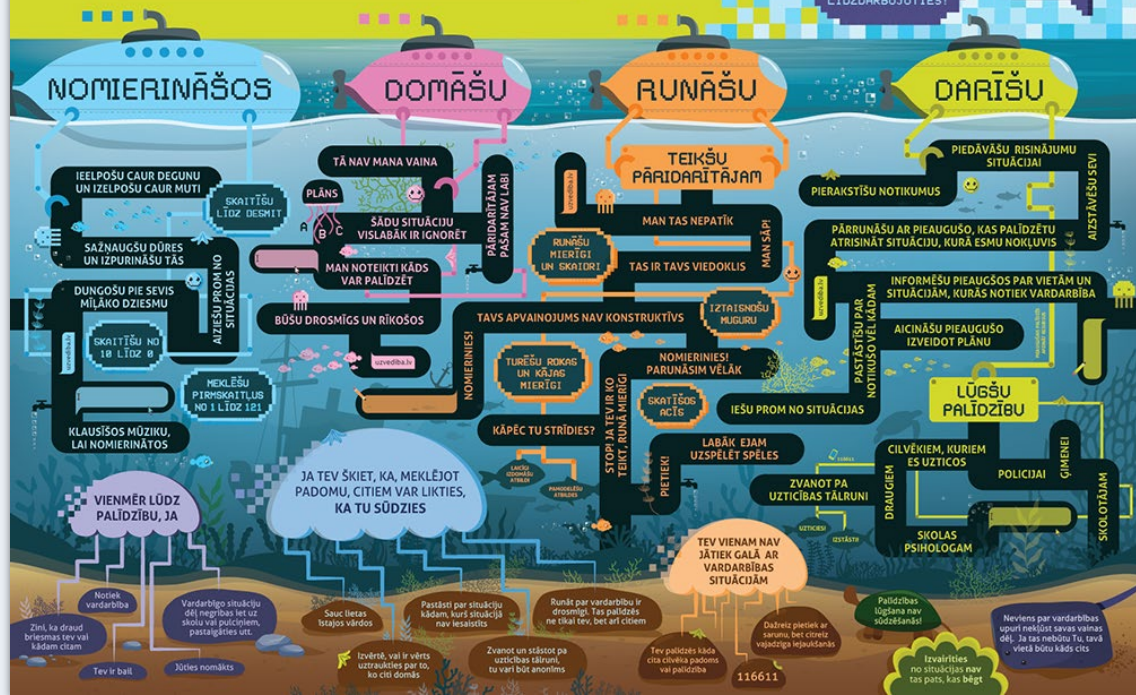
- Saudzīgi uzklausiet viņu, pieņemiet viņu emocijas un vērojumus.
- Ja bērns saka "*Ar mani neviens nevēlas spēlēties*", neatbildiet ar "*Muļķības - tev tikai tā liekas!*", bet gan pavaicāji, kāpēc viņam tā šķiet. Tas mācīs viņam vērot grupiņu, vērot citu noskaņojumu, spēlēšanās stilu, racionalizēt savas sajūtas.
- Meklējiet kopīgi iemeslus - "*Varbūt mana spēle citiem nešķiet interesanta*", "*Varbūt viņi bija tik aizrāvušies, ka nemaz nepamanīja mani*", "*Varbūt es nesapratu spēles noteikumus*", "*Varbūt jāmeklē cita pieeja, kā pievienoties spēlei*".



JA **MAN** DARA PĂRI, ES ...

**ESI GUDRS
UN NEIESAISTIES
VARDARBĪBĀ
LĪDZDARBOJOTIES!**

Uisticamāk tavi
pāridarītāji ir tie,
kuriem jāatrisina
sarežģījumi
savā dzīvē



Modelējiet



Modelējiet



Mani nepieņem spēlē.



Kāds bērns apsūkājas.



Man ir par skaļu.

Modelējiet!!!!

Bērni stresā izmantos tikai tās
pieejas, kuras izmēģinājuši
drošos apstākļos



Māciet prasmes



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 AUTOAGRESIJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS

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 AUTOAGRESIJA
 I IGNOREŠANA
 C CITS

Vecākiem - dokumentējiet prasmes

- Veidojiet prasmju **plakātus**;
- Veidojiet **prasmju treniņus**, kur bērns pieaugušajiem māca noteiktu prasmi;
- Veidojiet videomodelēšanu, fotomodelēšanu;
- Spēlējiet spēli “Ko darīt, ja...?”



Nepadodieties- vienmēr meklējiet bērņā labo!



uzvediba.lv
VEBINĀRS

Jautājumi un atbildes

