

uzvediba.lv

VEBINĀRS

PRASME PASTĀVĒT PAR SEVI

16:00-18:00
Līga Bērziņa



Bērni, kuri nespēj pastāvēt par sevi

- Nestāsta citiem par savām vēlmēm un vajadzībām
- Nespēj paust savu viedokli, ja tas nesaskan ar citiem
- Jūtas ignorēti
- Jūtas spiesti darīt lietas, kuras nevēlas
- Kļūst pasīvi agresīvi pret mazākajiem bērniem un citiem vājākajiem
- Paši cieš no vardarbības klasē

Saprotiet, kāds ir jūsu bērns

Uz mērķi orientēts vai uz pieredzi
orientēts, vai uz sevi orientēts



*"Kāda būtu tava
ideālā diena
skolā?"*



**Labas sadarbības
prasmes,**
arī ļoti atšķirīgu bērnu,
var pasargāt no
izstumšanas un pat
vardarbības



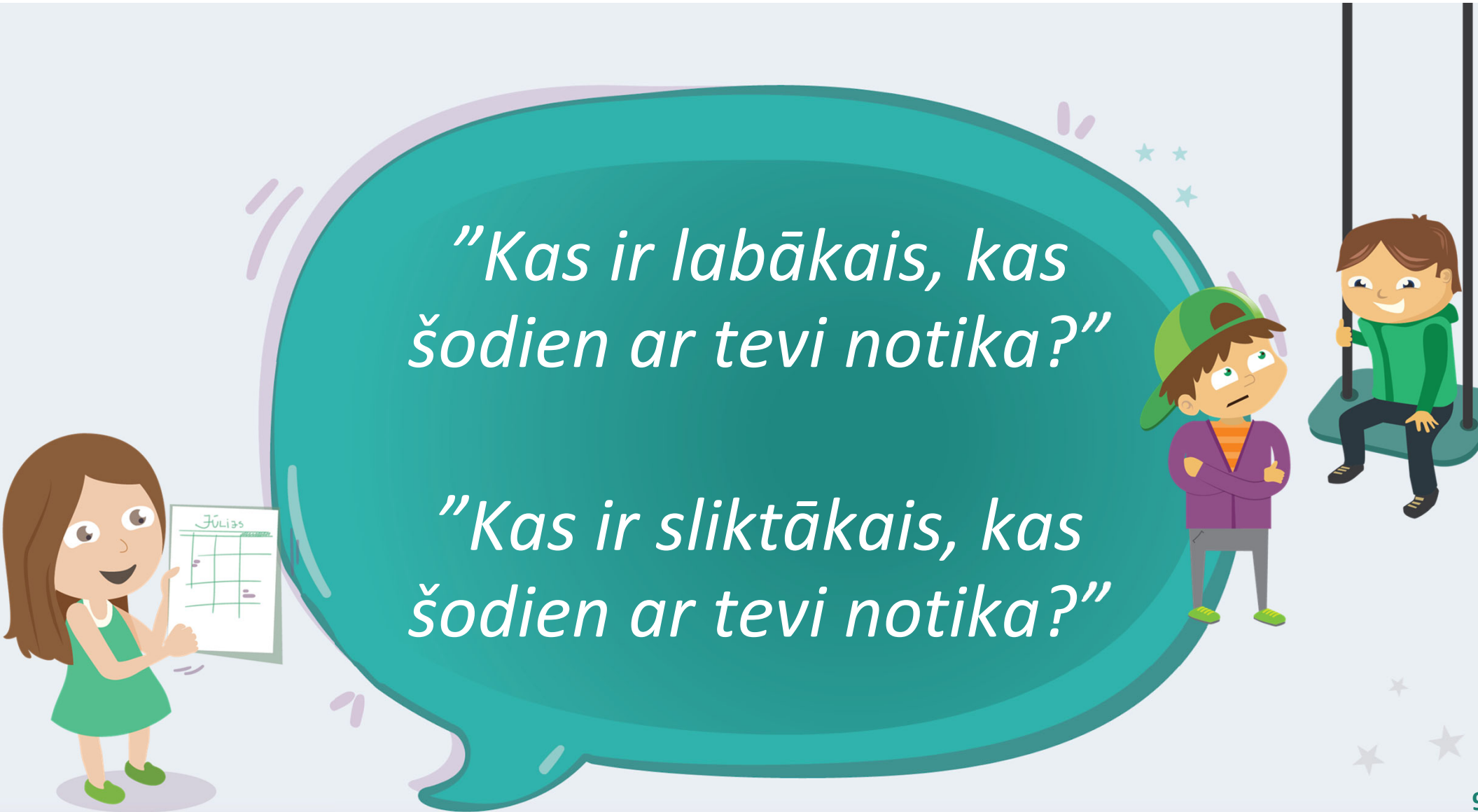
Ir bērni, kuriem ir jā māca
matemātiski tās prasmes,
kuras mēs citi
iemācāmies intuitīvi







Lai mēs saprastu, kas īsti
notiek, mums ir jāvēro ar
acīm un sirdi
un jāuzdod jautājumi...

A cartoon illustration featuring a girl on the left holding a calendar titled 'Jūlijs' (July). The calendar shows a grid with some dates marked. In the center is a large teal speech bubble containing two questions in Latvian. On the right, two boys are on a swing set; one is sitting on a swing and the other is standing next to it. The background is light blue with some small stars and decorative lines.

*"Kas ir labākais, kas
šodien ar tevi notika?"*

*"Kas ir sliktākais, kas
šodien ar tevi notika?"*

*"Kas ir
labs draugs?"*



10

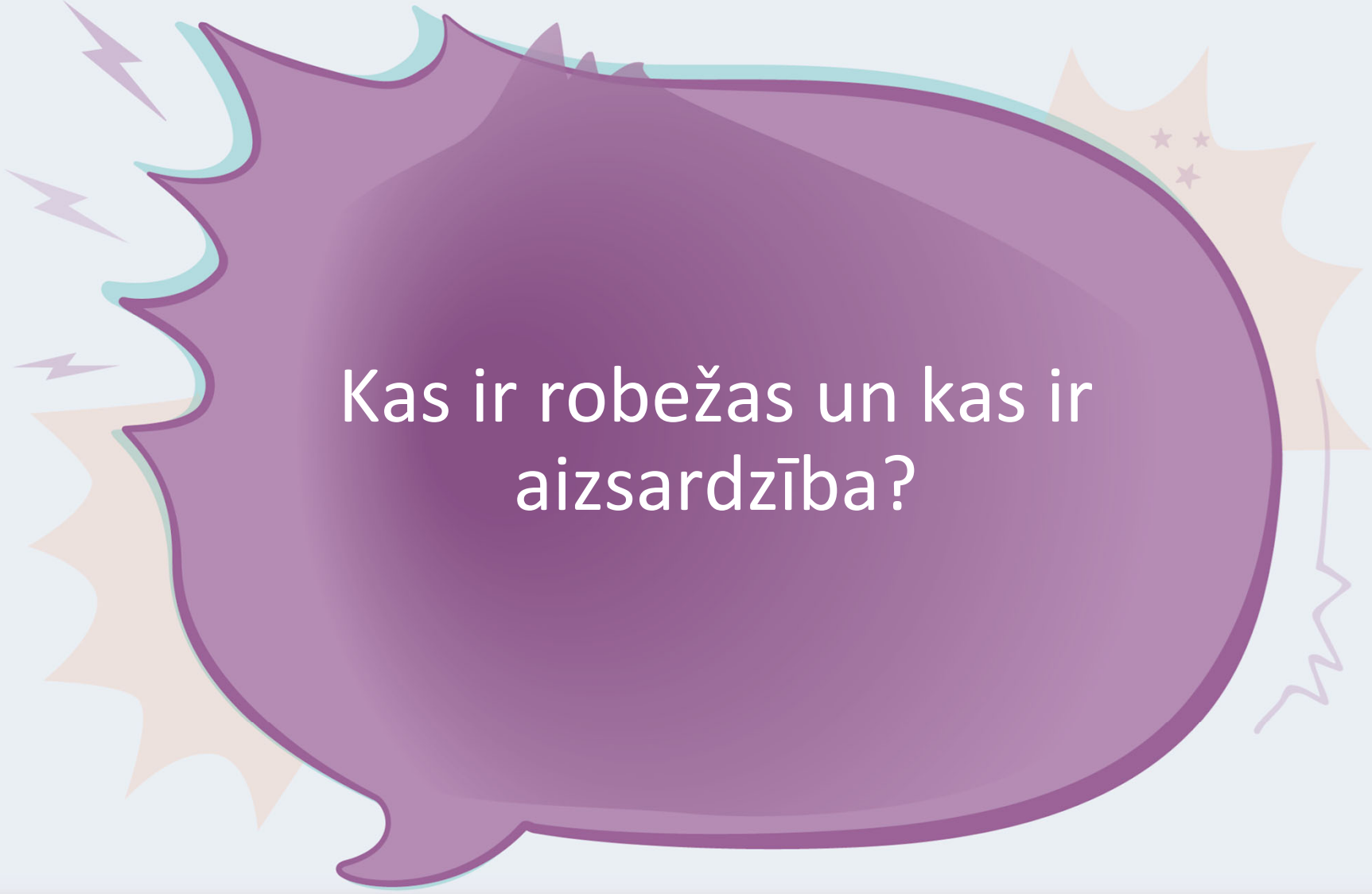
Pēc jautājuma uzdošanas

- Iedod laiku apdomāt atbildi
- Nesteidzies ar saviem slēdzieniem un padomiem
- Nevērtē un nekritizē atbildes
- Ja vēlies kritizēt vai vērtēt, uzdod papildus jautājumus

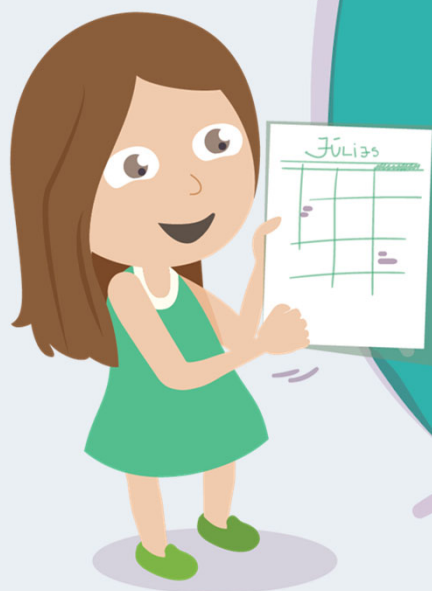




Robežas –
jo sarežģītāks ir bērns, jo
svarīgāk ir nospraust
skaidas robežas



Kas ir robežas un kas ir
aizsardzība?



**Gaidas un noteikumi
ir jāvizualizē,**
jo bērniem var nebūt ne
mazākā priekšstata, ko no
viņiem grib

Vai bērnam ir vide,
kur viņš var redzēt un
var baudīt labu
sadarbību?



Kas traucē sadarboties bērnam?

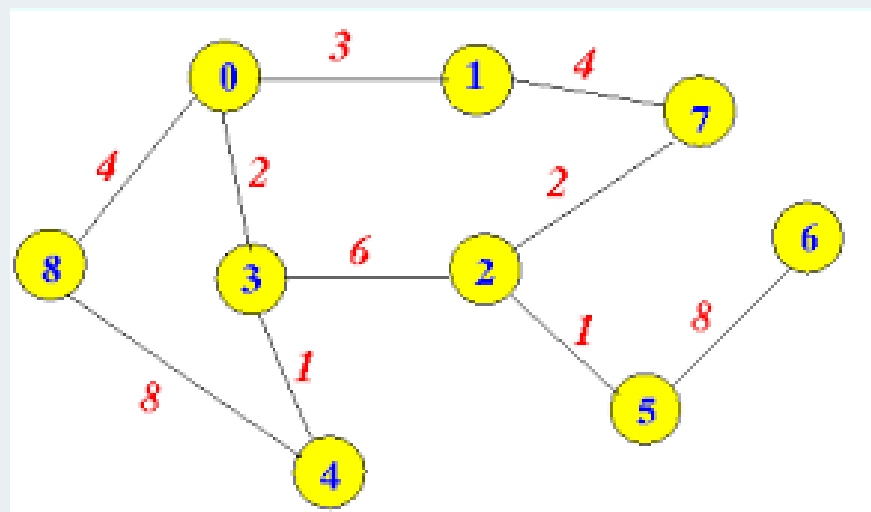
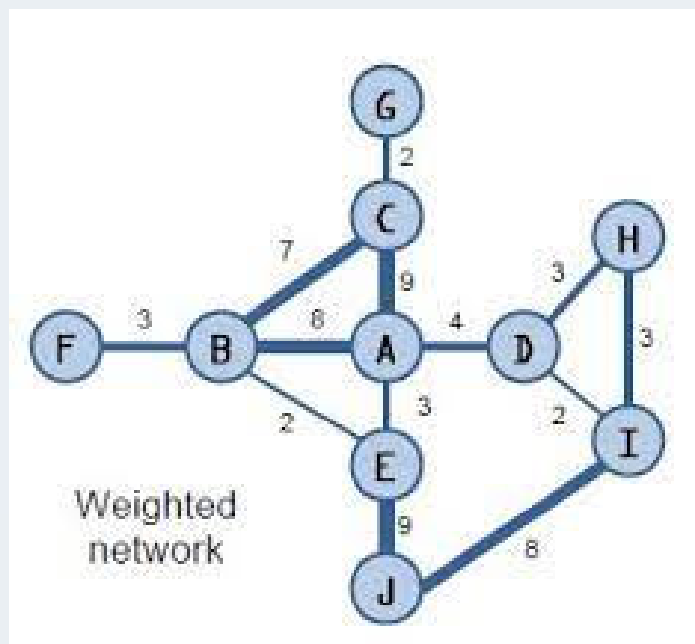
- Kautrīgums
- «Prāta teorijas» neizpratne
- Nefleksibla domāšana
- Vecumam neatbilstošas prasmes vai prasības
- Grūtības izprast sociālos signālus
- Piemērotu uzvedības modeļu trūkums
- Impulsu kontroles trūkums
- Nespēja domāt ilgtermiņā
- Opozicionāla uzvedība un izteikta negativitāte

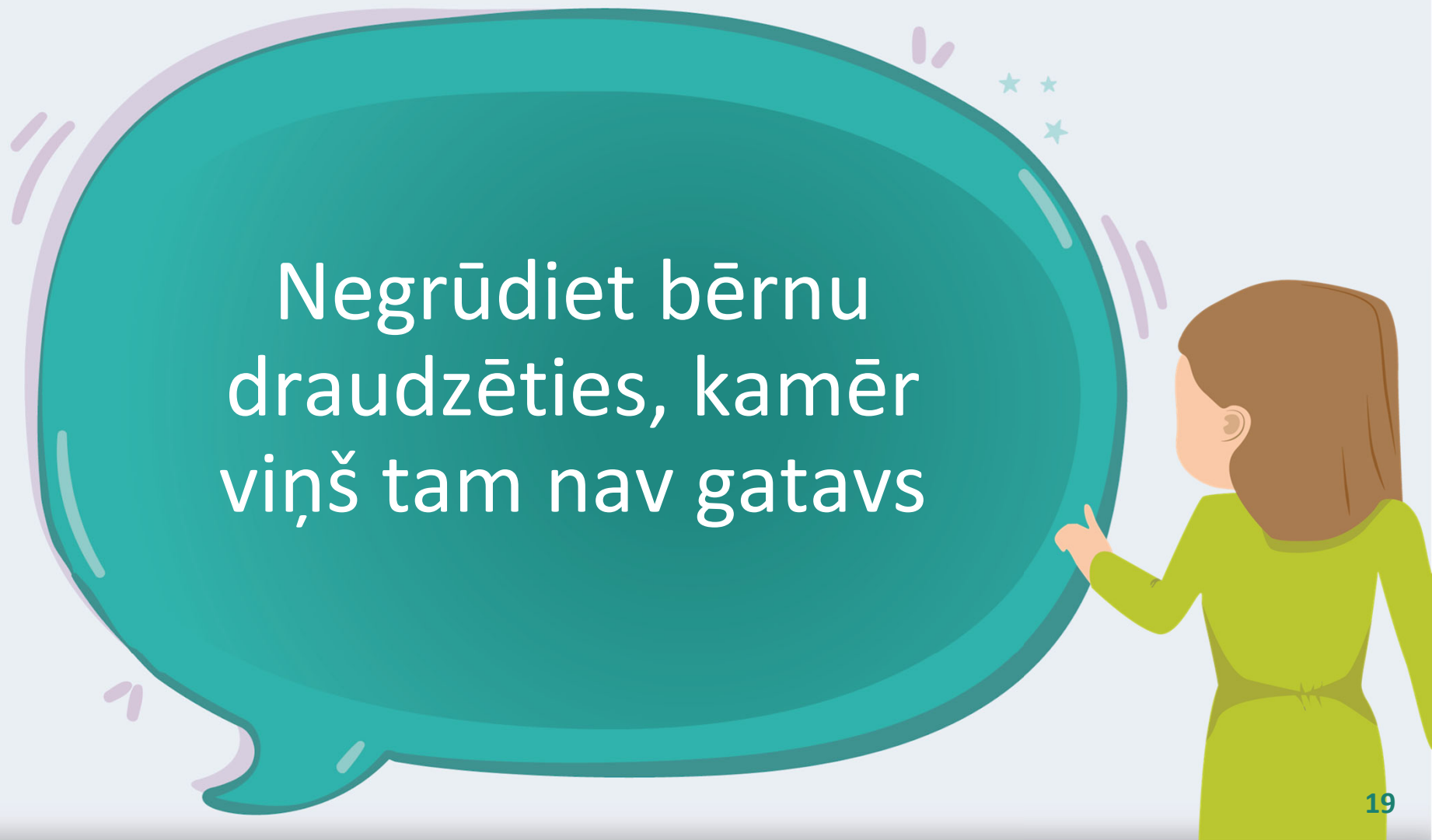


Kautrīgums



Grupu dinamika





Negrūdiet bērnu
draudzēties, kamēr
viņš tam nav gatavs

Kautrīgums

- Kautrīgiem bērniem vienkārši nepieciešams vairāk laika
- Iekšējie dialogi var palīdzēt
 - *Es tikšu ar visu galā, man tas izdosies, man tas vienmēr ir izdevies, izdosies arī šoreiz*
- Parādiet, kā jūs cīnāties ar nepārlicinātību un kautrīgumu. Modelējiet savas situācijas dzīvē
- Saproti, kas sniedz bērniem drošības sajūtu, kas veido piederības sajūtu



Kā trenēties pārvarēt kautrīgumu?

- Spēlējiet lomu spēles - *kā sasveicināties, kā stādīties priekšā, kā pastāstīt par sevi, kā izteikt un saņemt komplimentus, kā būt draudzīgam*
- Aiciniet draugus ciemos, dodieties pie draugiem
- Iedrošini, bet neveic spiedienu
- Esat paši sociāli
- Izvēlaties piemērotas aktivitātes, kur var iesaistīties daudzi - ziepju burbuļu pūšana, zīmēšana, galda spēles, bumba
- Palīdzi saprast bērna stiprās puses
- Saki, ka ir OK kautrēties. Akceptē to



Kā mācīties teikt komplimentus?

DRAUDZĪBAI UN SADARBĪBAI



uzvediba.lv



22

Uzdodiet jautājumus

- *Kā tu jūties, kad ir tava kārta runāt, dot idejas?*
- *Kā tu jūties, kad komanda liek lielas cerības uz tevi?*
- *Kas tavā komandā tiek sadzirdēts un kāpēc?*
- *Kā būtu iespējas dot vārdu arī klusākajiem bērniem?*
- *Kādās situācijās tev ir vislielākā trauksme?*
- *Kas palīdz nomierināties tev?*
- *Kas palīdz nomierināties tavai grupai?*



Sociālā trauksme, jeb sociālā fobija



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>

25

Sociālā trauksme nav kautrīgums, slinkums



«Prāta teorijas» neizpratne



Nefleksibla domāšana





Maziniet perfekcionismu

- Nesalīdzini sevi ar citiem, nesalīdzini bērnu ar citiem
- Runā par savām kļūdām, neizdošanos
- Stāsti stāstus no savas bērnības, jaunības mācību un treniņu, kļūdu un mēģinājumu posma
- Māci nomierināšanās un domāšanas stratēģijas



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



Vingrinājumu un spēļu vērtība

- Viegli uztverama bērna izpratne un rezultāti
- Zinātkāre
- Pacietība
- Ieinteresētība
- Iejūtība
- Uzmanība
- Pozitīvisms
- Empātija
- Tolerance



Jūsu domas

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing an orange t-shirt and purple shorts, standing on the left and facing a large, purple, spiky monster. The boy has a determined expression and is reaching out with his right hand towards the monster. The monster is a large, rounded, purple shape with many sharp, light blue spikes along its edges. It has a jagged, star-like shape on its right side. The background is a light blue gradient with some small, faint stars and a purple lightning bolt on the right. The title text is centered within the purple monster's body.

Grūtības izprast sociālos signālus

Robežas

 Pienākumu

 Laika

 Ķermeņa, izskata

 Izvēles

 Piekļājības

 Kārtības

 Personisko lietu

 Attiecību

 Komunikācijas

 Emociju

 Reliģijas

 Atpūtas un privātās
telpas

 Materiāltehniskās bāzes

 Inventāra

 Dzimuma robeža

 Dažādības

 Drošības

 Subordinācijas

Komunikācija

- Pievērs uzmanību, ja bērna uzvedība mainās dažādās komunikācijas vidēs
- Bērniem piederības sajūta ir svarīgāka par robežām
- Tāpēc var būt, ka bērns izaicina robežas, lai iegūtu piederības sajūtu



Pārtraukšana

- ? Vai mājās ir universāls likums «neviens nevienu nepārtrauc», vai tomēr vecāki drīkst pārtraukt bērnus?
- ? Kas notiek, ja bērns pasaka: «*Tēti, Tu mani pārtrauci*»?



- Četru teikumu likums bērniem, kuri nespēj apstāties runāt
- Vienas minūtes likums
- Sēdēt klusumā, klausīties klusumā
- Ko mēs, bērni, darīsim?



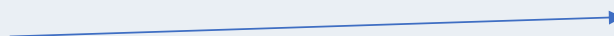
KO ES DOMāju PAR NOTIEKOŠO?

uzvediba.lv

SITUĀCIJA	MANA PIRMĀ DOMA	MANAS NĀKAMĀS DOMAS UN IESPĒJAMIE IZSKAIDROJUMI
..... 		1. 2. 3.
..... 		1. 2. 3.
..... 		1.



Lūdzu

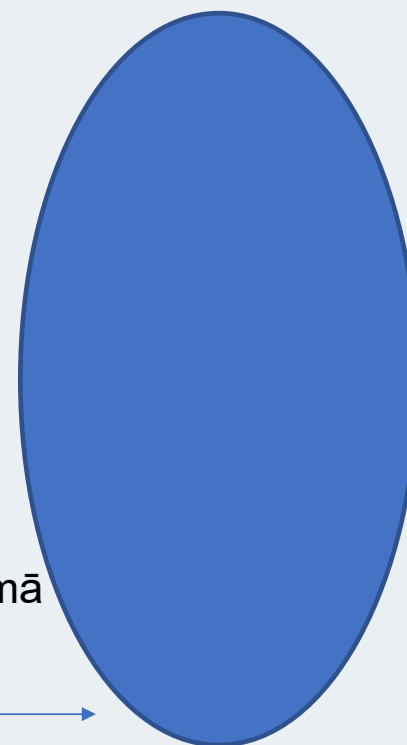


Nē



Turi rokas un kājas pie sevis un domā
citu variantu

Pasaki paldies



Kā mācīt saprast sociālos signālus?

- Pievērsiet uzmanību, ja redzat neparastu uzvedību filmās, multenēs utt.
- Ja bērns saka: “*tas uzvedas dīvaini, izskatās dīvaini*”, pavaicājiet, kas viņaprāt ir šis “dīvainums”?
- Lielākoties tie ir smieklī nevietā, nepiemērota ķermeņa valoda, dīvains ģērbšanās stils, netīri mati utt.



Kā mācīt saprast sociālos signālus?

- Trenējaties uzturēt acu kontaktu
- Vēro bērna ķermeņa valodu *“Es redzu, ka tu smaidi. Par ko tu domā pašlaik?”*
- Kopā vērojiet ķermeņa valodu
- Miniet cilvēku nodomus, tālāko rīcību
- Spēlējiet spēles “ko darīt, ja” par uzvedību dažādās situācijās
- Pievērs uzmanību citu cilvēku balss tonim
- Praktizējiet dialogus kopā. Spēlējiet lugas, izvēlaties grāmatu tekstus, kur ir daudz sarunu, spēlējiet dialogu spēles
- Izspēlējiet ikdienas situācijas un neparastus notikumus



Piemērotu uzvedības modeļu trūkums



Modelējiet, kā parādīt sadarbību

- Nospraust robežas
- Vienoties par darāmajiem darbiem
- Lūgt
- Piekāpties
- Atvainoties un pieņemt atvainošanos
- Vienoties par kopīgu mērķi
- Darīt kopā sarežģītas un vienkāršas lietas -
kārtot māju, vārīt zupu, cept piparūkas, velt
sniegavīru utt.





*“Man atkal viss
jādara vienai!!!”*

Tad, visticamāk, jūsu komandas darba
modelēšanas prasmes kā pieaugušajam
ir jāpilnveido

Impusu kontroles grūtības



45

- Impulsu kontrolei nav korelācijas ar intelektu, darbaspējām, atmiņu
- Daudzi bērni ļoti pārdzīvo savu impulsivitāti
- Bīstami kļūst tajā brīdī, kad bērni zaudē ticību, ka spēj kontrolēt savu uzvedību



Impulsu kontroles trūkums

- Nepacietība
- Citu pārtraukšana pusvārdā
- Baumu izplatīšana par citiem
- Nespēja glabāt noslēpumus
- Nespēja citiem iedot uzvaras laurus, paslavēt citus





Apmeklējiet ballītes, ja arī bērns uzvedas dīvaini.

Apmeklējiet interešu pulciņus, kolektīvu
saiešanas ar ģimenēm



Grūtības saprast savu lomu grupā

- Ko bērnam nozīmē popularitāte?
- Kā bērns veido savu autoritāti grupā?

Kāpēc tieši tā?

- Pavaicā – *Kas ir klases populārākie bērni? Kāpēc viņi ir tik populāri? Ko viņi tādu dara?*
- *Ar ko tu vēlētos draudzēties? Kāpēc? Ar ko viņi draudzējas? Kāpēc?*



Lomas grupā

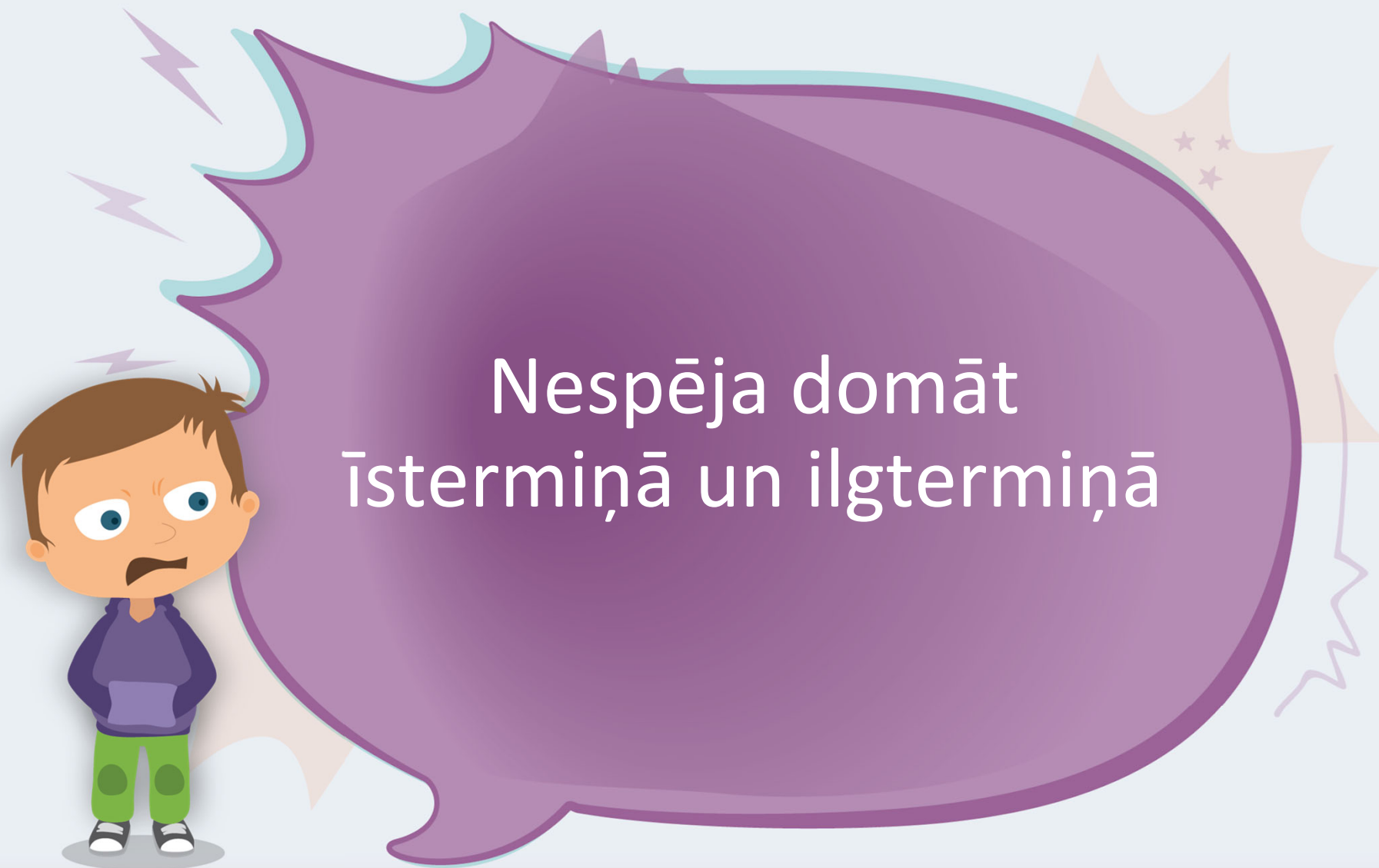
- Pastāstiet bērnam, ka lomas ir dažādas
- Sadarbības stili ir dažādi - izvairīšanās, konkurējošais, pielāgošanās, iekļaujošais un kompromisu
- Māciet bērnam, ka lomas ir dažādas, nevis tikai līderis un sekotājs, bet arī sarunu vedējs, komunikators, eksperts, klauns utt.



Jautājiet

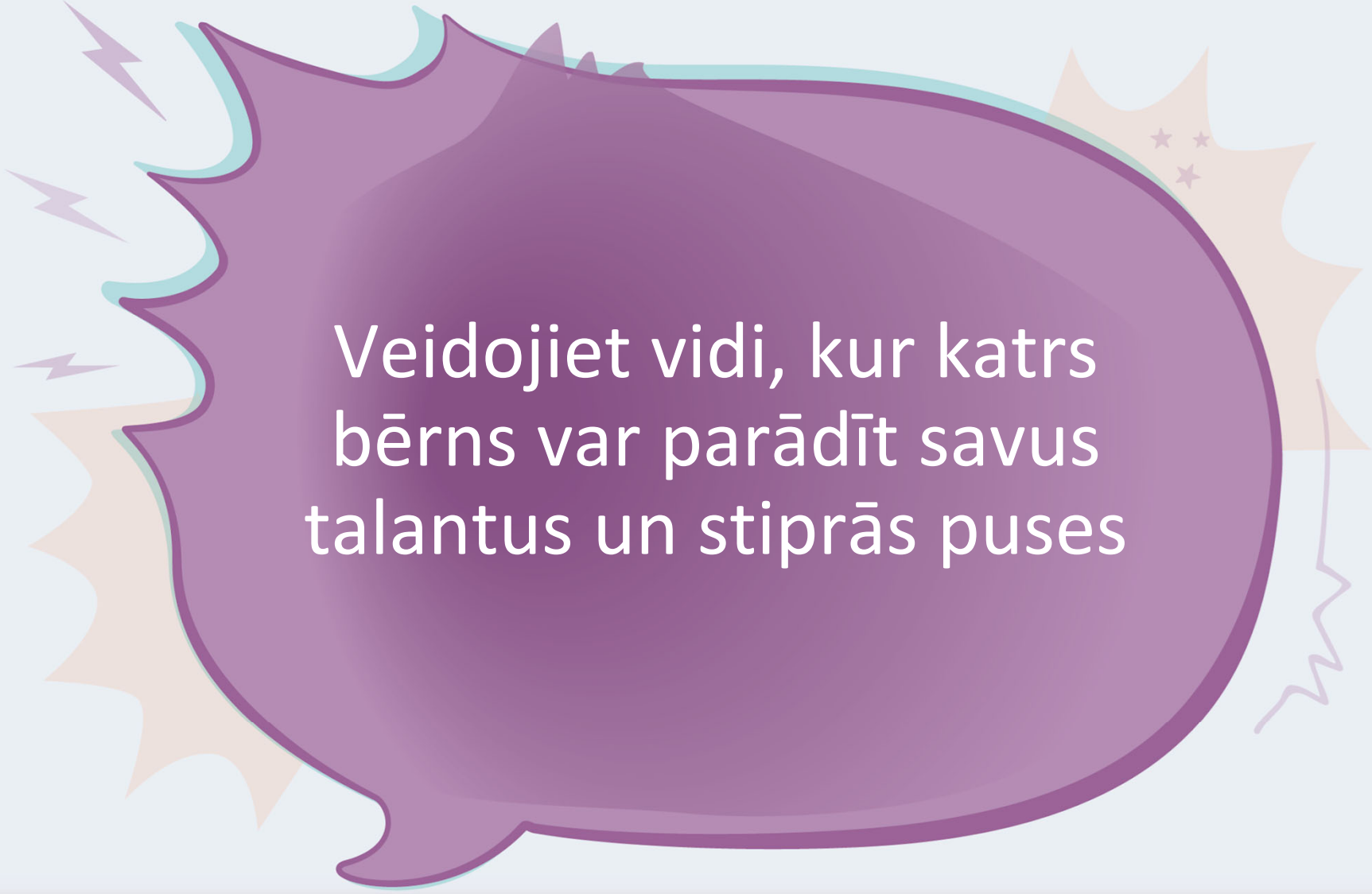
- *Kāda ir tava loma šajā grupā?*
- *Kas ir vajadzīgs, lai grupa būtu veiksmīga?*
- *Kas tev traucē izpildīt uzdevumus?*
- *Ko tu nākamreiz darītu citādāk?*



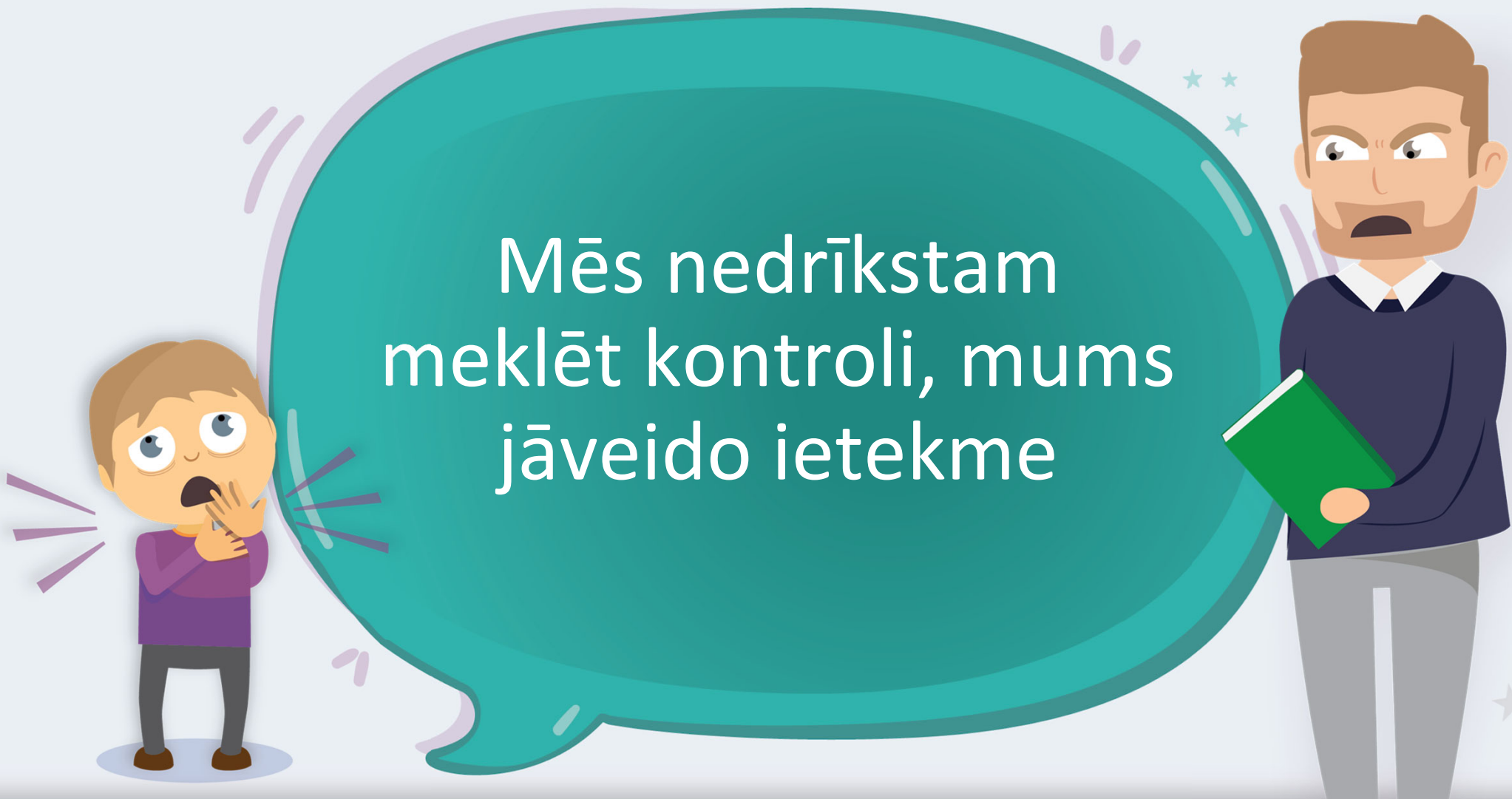


Ir bērni, kuri ātri
iemācās, ka uzvesties
slikti ir izdevīgi





Veidojiet vidi, kur katrs
bērns var parādīt savus
talantus un stiprās puses



Mēs nedrīkstam
meklēt kontroli, mums
jāveido ietekme

Skaidri formulējiet savas gaidas

- Kā mēs izturamies pret ikvienu ģimenes locekli (pienākumi, attieksme, valoda, mājas darbiņi utt.)
- Kā mēs izturamies pret savu veselību (higiēna, pārtika, apģērbs, miegs utt.)
- Kā klasesbiedrs (darba ieradumi, sekmes, mājasdarbu disciplīna, sadarbība)

*Šīs prasības un gaidas ar katru gadu pieaugs,
un tām ir jāpieaug atbilstoši bērna vecumam un spējām*



Skaidri formulējiet procesu

- Esiet konkrēti (*nevis «es vēlos, lai jūs iemācītos sadarboties»*)
- Pastāstiet, kāda ir grupas aktivitātes jēga, kāpēc to ir būtiski darīt kopā
- Pārskatiet, vai uzdevums ir pietiekami sarežģīts un apjomīgs, lai bērniem būtu priekšstats, kā to sadalīt grupās
- Vai visiem būs iespējas parādīt kādas savas stiprās puses?
- Informējiet, vai bērni saņems novērtējumu par rezultātu vai arī par procesu
- Precīzi pasakiet termiņus un atgādiniet par tiem



Briefing & Debriefing

58

Vingrinājumi un spēles – kļūdu meklēšana

- Pasaku klausīšanās, aicinot labot kļūdas pieaugušā runā
- Kļūdaina zināmu dziesmu dziedāšana
- Jautāt, kā rīkotos bērna izvēlēts tēls, kurš patīk
- Spēle "Kas es esmu?"
- Klusie telefoni
- Veido stāstu, kurā katru nākamo teikumu izdomā nākošais
- Diskusiju apli
- Spēle "Savā ceļasomā ņemu..."



Jūsu domas

Vingrinājumi un spēles - mainīšanās

- Mainīšanās vietām – lomu maiņa (vecāki ar bērniem, skolotāji ar bērniem utt.)
- "Mainās vietām tie, kuri šorīt iztīrīja zobus!" utml.
- Lokācijas maiņa (pusdienas kā pikniks vai arī pamainīt vietas, kur sēž pie galda)



Vingrinājumi un spēles - emocijas

- Otra domu uzminēšana
- Emociju kartītes - iepazīt tās, mēģināt skaidrot, kad tās izjūstas
- Izvelkot emociju kartīti, jāizveido statuja – pārējiem jāuzmin attēlotais
- Jautāt «*Kā jūties?*», kad izskatās aizdomājies
- Ieklausīšanās apkārtējos
- Skatoties filmu, jautāt, “*Kādēļ tā notika?*”; “*Kā viņš/a varētu justies?*» utt.
- Zīmēt emociju mošķīti (kādas krāsas ir emocijām, kādas izjūtas tam piemīt)



Jūsu domas

Vingrinājumi un spēles - kustības

- «Spogulis»
- «Diena un nakts»
- «Jūra viļņojas»
- Plaukstu sišana, kas ietekmē bērnu kustēšanos mūzikas ritmā
- Ritma vai kustību vilcieniņš
- Kustību atkārtošana mūzikas ritmā



Jūsu domas

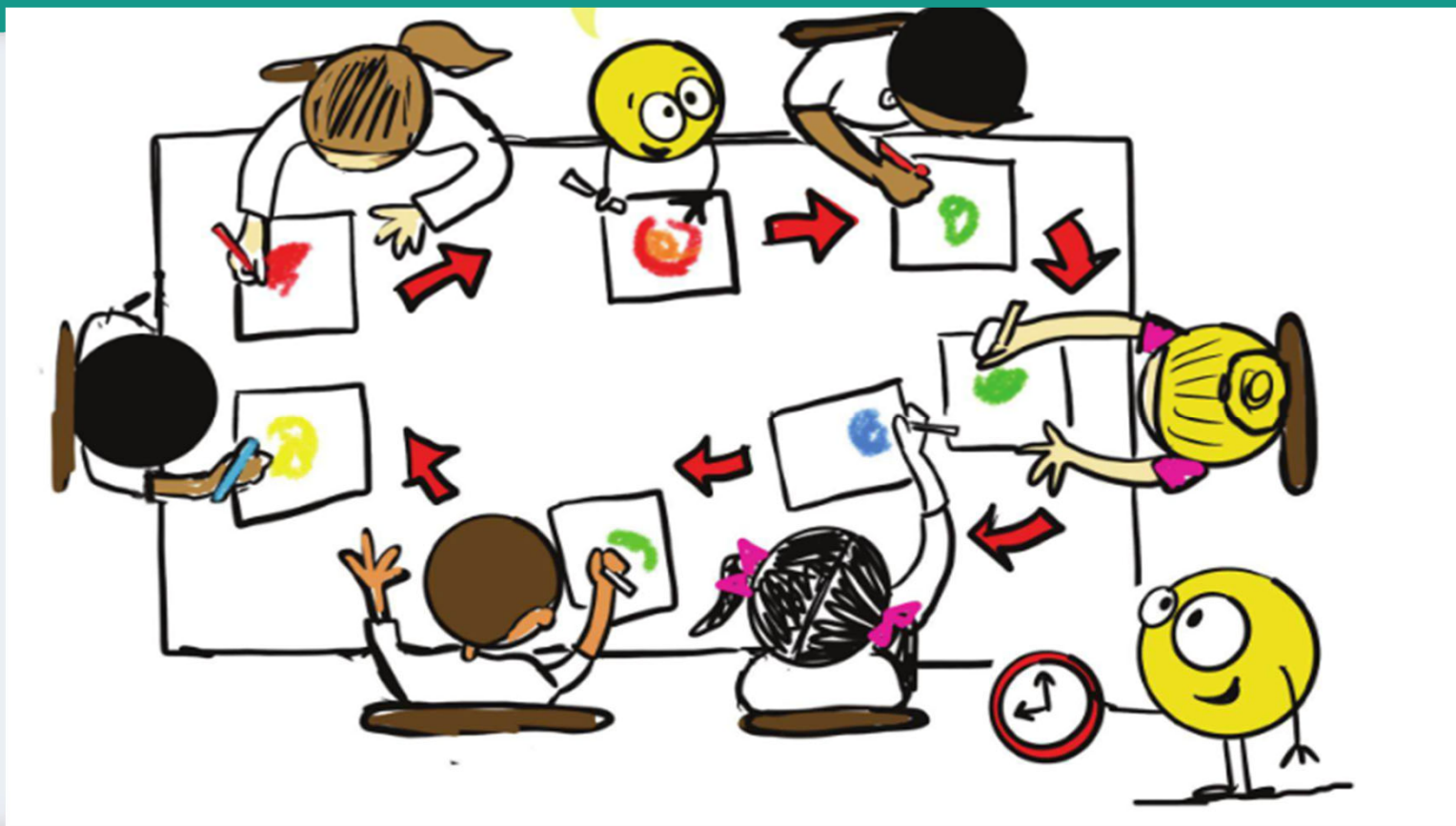
Vingrinājumi un spēles

- Zīmēšanas ķēde
- Story Cubes, Dominion, Miro
- Lēnāk brauksi, tālāk tiksi
- Akmentiņa padošana slēptā plaukstā
- Ādamam bij' septiņ dēli
- Lomu spēles ar bērna izvēlētām mantā
- Saskatīt cita grupas biedra acu krāsu



Jūsu domas

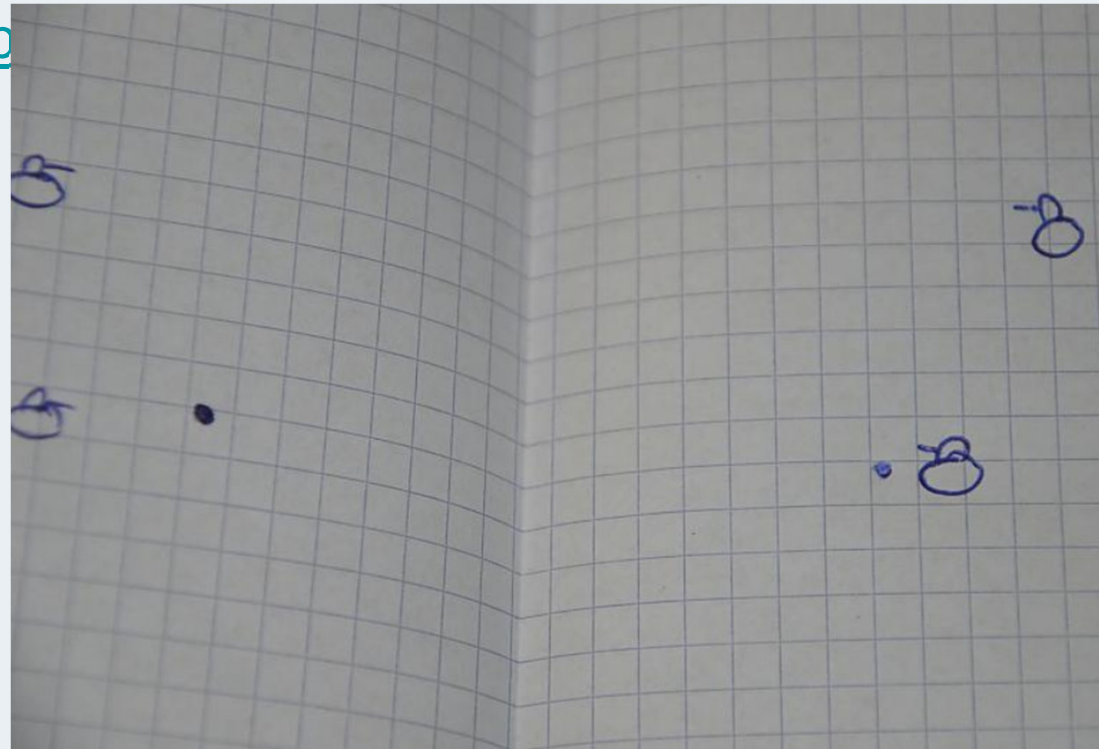
Zīmēšanas ķēde



64

Būvējiet lielus projektus, kur nepieciešams lūgt citu palīdzību

- Spēlējiet zīmēšanas spēles kopā <http://ko-tavi-senci/795330/1/2>
- Gigi bloks
- Zīmēšana uz tapešu ruļļiem
- Sienu apkrāsošana



Spēlējiet kopā spēles

- Kāršu spēles, Uno, Duraku, Sabotierus utt.
- Stratēģiskās spēles - Katanu, Vilcienus, Pandemic utt.
- Videospēles!!!

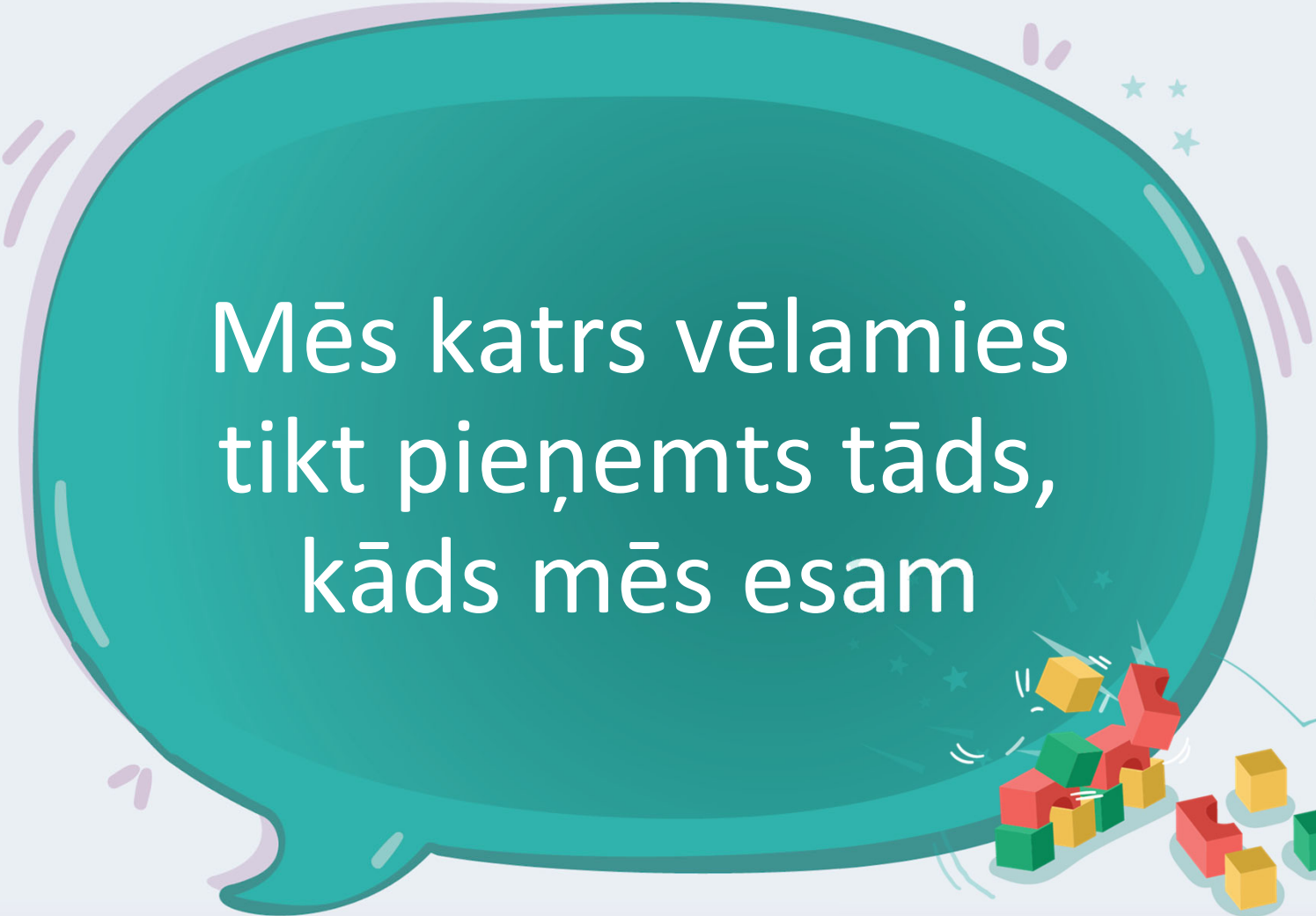


Kāpēc nepieciešama sadarbība?

- Kopā jautrāk
- Nav vientulības sajūtas
- Vairāk var izdarīt
- Vieglāk sasniegts mērķi
- Viens otru var papildināt
- Patīkamāka komunikācija
- Mācās izteikt un uz klausīt viedokli
- Drošības sajūta



Jūsu pārdomas



Mēs katrs vēlamies
tikt pieņemts tāds,
kāds mēs esam

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Prasme pastāvēt par sevi

Jautājumi un atbildes



Literatūras avoti

- Greene, Ross W.. Raising Human Beings: Creating a Collaborative Partnership with Your Child . Scribner.
- Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .
- Marilyn, Friend. Interactions (What's New in Special Education) Pearson Education. Kindle Edition. 2016
- Miller, Rory. ConCom: Conflict Communication A New Paradigm in Conscious Communication . Unknown. Kindle Edition.
- Alber, Diane A Little SPOT of Teamwork: A Story About Collaboration And Leadership, Amazon.com, 2020

Interneta resursi

- <https://spoki.lv/spele/Speles-uz-papira-jeb-ko-tavi-senci/795330/1/3>