



Kā mācīt bērniem nomierināšanās prasmes?

uzvediba.lv

Kādas ir pazīmes, ka bērniem grūti panest pārmaiņas?

- Jautājumi
- Pārslēgšanās starp aktivitātēm
- Raudāšana
- Prasības pēc rutīnas
- “Nē” visam
- Jautājumi – kas būs pēc tam? Ko mēs darīsim tālāk?

Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?

Trauksmes ir dažādas, piemēram,

Piesaistes trauksme

Sociālā trauksme

Monstri zem gultas un citi mošķi

Dažādas briesmas dzīvē

Traumatiskas bailes

Nefleksibilitāte

Vajadzība iepatikties un izpatikt visiem

Dzīves un nāves jautājumi

un viss kopā....

Lai justos droši un
mierīgi, ir jāzina,
kas notiks.



**Tieši vecumā no
diviem līdz divpadsmit
gadiem spēles ir
vislabākais trauksmes
mazināšanas
instruments**



Kas ir uztraukuma pretnostatījums?



UZTICĒŠANĀS



**Fokuss ir ne tikai kontrolēt
trauksmi un dusmas,
bet arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situāciju risināšanai**



**To, kas īsti bērniem sagādā
trauksmi, mēs varam uzzināt,
rūpīgi vērojot un jautājot**

Par ko bērni var uztraukties dzimšanas dienas ballītē?



**Trauksme ir ātrāka par domām
Mēs bieži sākam justies slikti
pirms mēs zinām, kāpēc**

Par ko bērni var uztraukties dzimšanas dienas ballītē?



What does anxiety (worry) look like?

Difficult to concentrate?

Disturbed sleep?

Mind racing?

Difficulty in swallowing?

Blushing?

Feeling of
breathlessness?

Heart racing?

Upset tummy?

Trembling?

Sweaty hands?

Shivering or shaking?

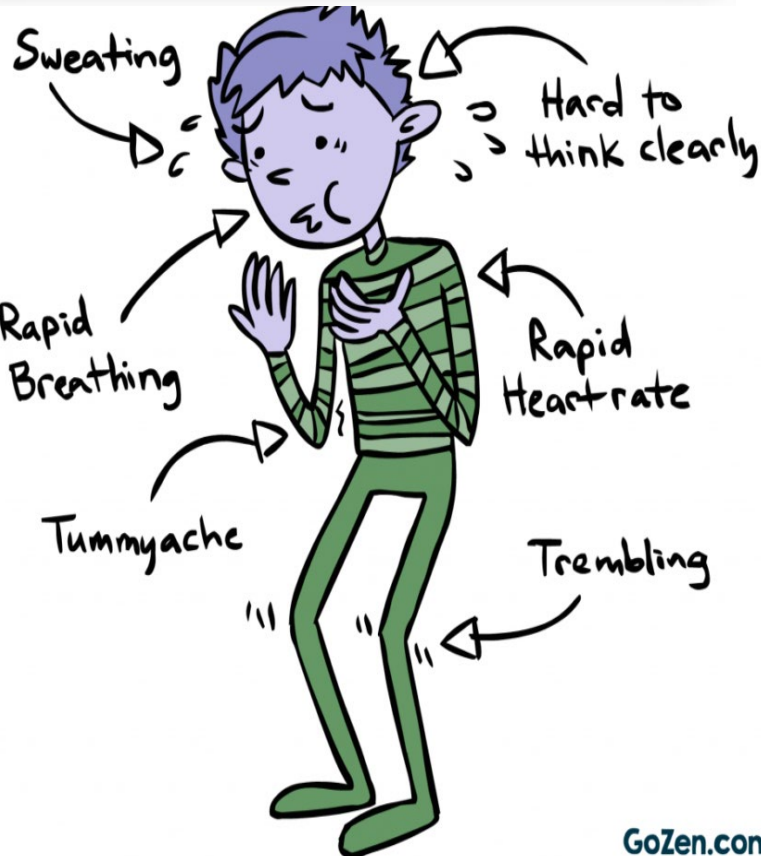
Feeling restless?

Jelly - like legs?

Wanting to run away?

Hot & cold feelings?

Do you have any of these symptoms?

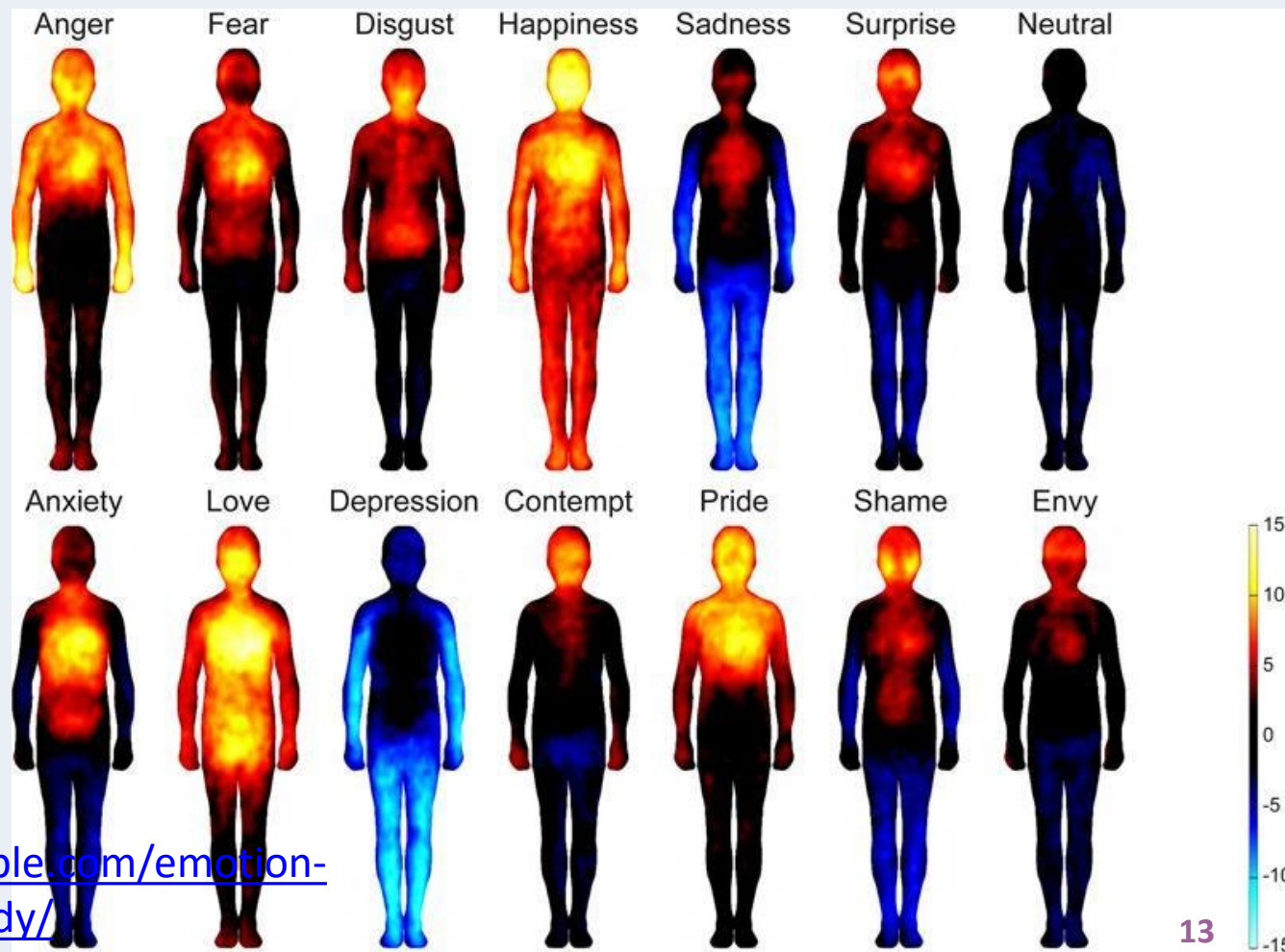


GoZen.com

© Hertfordshire Community NHS Trust, 2012.

All rights reserved. Not to be reproduced in whole or in part without the permission of the copyright owner.

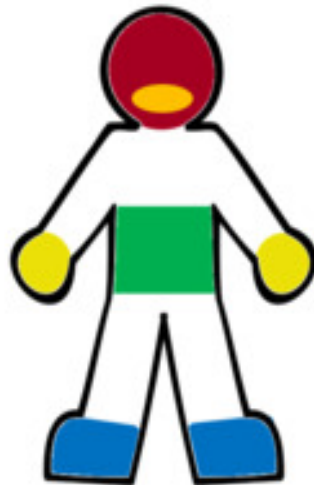
Emociju kartēšana ķermenī



<https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/>

Body Clues

What are some of the clues that tell you how your body feels?



Head

Clear	Burning
Unhappy	Spinning

Mouth

Smiling	Yelling
Frowning	Dry

Hands

Still	Clenched
Down	Clammy

Tummy

Comfortable	Upset
Churning	Yucky

Feet

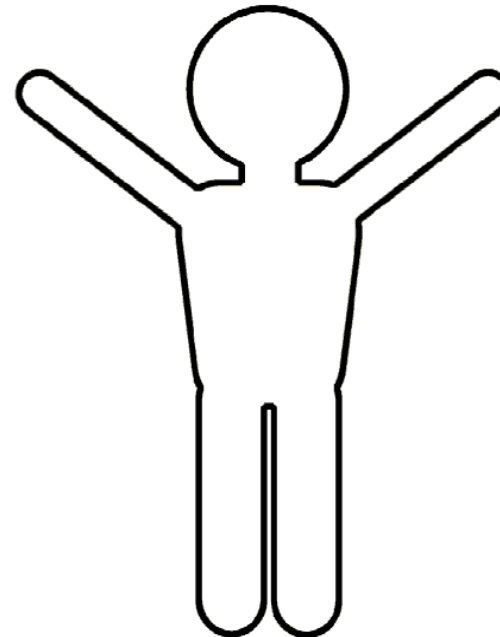
Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2011/2012 Behavioral Science, Helping Students Be Their Best!



Where Do I Feel?

We can recognize emotions by feeling them in our body.
Color in where you feel each emotion.



Color:

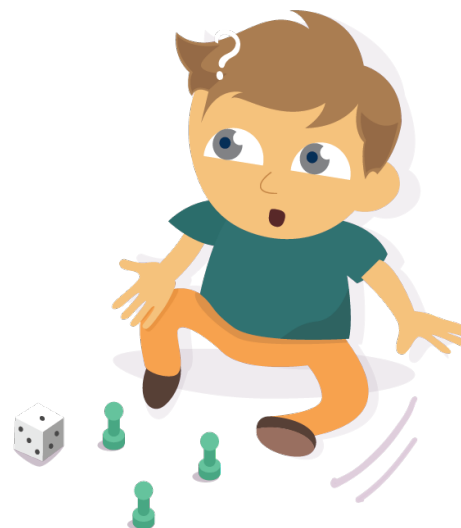
Sadness	Happiness	Fear	Anger	Love
---------	-----------	------	-------	------

TherapistAid.com © 2012

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512>
<https://www.pinterest.com/pin/547820742147605198/>

Paškontroles prasmes

- *Padomā, kas notek tavā ķermenī, kad tu zaudē paškontroles prasmes?*
- *Padomā, kāpēc tas tā notiek?*
- *Padomā, kā tu to varētu kontrolēt (elpo dziļi, skaiti līdz 10, ej prom, dari kaut ko citu)*
- *Padomā, kā tu varētu kontrolēt sevi un rīkojies tā?*



Māciet nosaukt
emocijas vārdā



**Trauksme padara savu
darbu un ļauj lēnākam
mehānismam – loģikai
pārņemt savu darbu**



Trauksmes termometrs

- Ir bērni, kuri ir trauksmaini dažreiz, ir bērni, kuriem visu laiku ir paaugstināts trauksmes līmenis.
- Kā mēs varam zināt trauksmes līmeni? Pavaicājot pašam bērnam

CIK LIELA IR MANA PROBLĒMA?



SUDS – subjective units of distress scale

**Ko mēs varam darīt,
lai samazinātu par
vienu iedaļu?**



**Ja mēs gribam
citiem kaut ko
iemācīt, svarīgi ir
parādīt labu piemēru
(modelēšana).**



**Būt trauksmainiem –
nav gudri?
Nereti tieši
vistrauksmainākie
bērni ir visgudrākie**



MĀCĪTIES, DRAUDZĒTIES, SPĒLĒTIES



uzvediba.lv





Spēles pamatkomplekts

Pamata komplektā ietilpst 70 kartītes:

- **30** problēmsituāciju kartītes:
- **40** dažādas problēmu risinājumu un dusmu kontroles kartītes, kas trenē emocionālo inteliģenci un problēmsituāciju risināšanas prasmes:
 - **10** relaksācijas stratēģiju kartītes,
 - **10** sarunāšanās kartītes;
 - **10** draudzēšanās kartītes;
 - **10** problēmu risināšanas stratēģiju kartītes



Nomierināšanās stratēģijas:

Dusmu brīdī vienmēr reaģē arī mūsu ķermenis: sirds sāk straujāk sisties, elpošana kļūst sekla un ātra, muskuļi saspringst.

Relaksācijas metodes, kas palīdz nomierināt elpošanu un atslābināt muskuļus, var būtiski palīdzēt sajūties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam.



Nomierināšanās stratēģijas:



🧱 Fiziska relaksācija

🧱 Izkustēšanās

🧱 Uzmanības
novirzīšana

🧱 Mīļākā
nodarbošanās

🧱 Pašrefleksijas
mācīšana utt.

Vairākas idejas nomierināšanās prasmju nostiprināšanai

- 🧱 Kūstošie sniegavīri
- 🧱 Slapjie makaroni
- 🧱 Pildspalvu turēšana uz rokām
- 🧱 Atkārtotības spēles – Ādamam bij septiņ' dēli
- 🧱 Diena/nakts
- 🧱 Līmes zīmulis un smiltis
- 🧱 Ko mēs, bērni, darīsim
- 🧱 Klusuma spēle – rīta aplis klusumā u.c.



Šķiršanās trauksme

-  Iziet pa jokam ārā uz 2 minūtēm (Es tūlīt būšu atpakaļ, un tūlīt arī esiet atpakaļ)
-  Spēlēt paslēpes
-  Paslēpt dažādus priekšmetus
-  Spēlēt spēli gara, gara saite
-  Māciet laika izjūtu
-  Teātris - “Nē, es negribu iet prom”
-  Saki attā, uzreiz pēc dušas vai kaut kādā citā šausmīgā izskatā
-  Pasaki attā un sajauc durvs un ieej skapī
-  Paņem līdzīgos jocīgus objektus, tādus kā birste
-  Mainieties lomām
-  Mīļākās rotaļlietas saka attā un iet ārā pa durvīm
-  Bērni liek vecākus gulēt
-  Plānošanas spēles – kas būs pēc tam, un pēc tam, un pēc tam?

Domāšanas un draudzēšanās stratēģijas

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



Dažas draudzēšanās un saskarsmes prasmju spēles

-  Izgrieziet vairākus attēlus no žurnāla, lūdziet bērnam sākt stāstu un lieciet klāt jaunas un jaunas bildes, kuras turpina stāstu
-  Emociju stāsti – veidojiet kopā ar bērnu stāstus, iesaistot dažādas emocijas
-  Pabeidz teikumus, pabeidz stāstus, izdomā laimīgas beigas
-  Veidojam stāstu, kur katrs pēc kārtas pievieno savu teikumu
-  Veidojam kopīgus zīmējumus u.c.

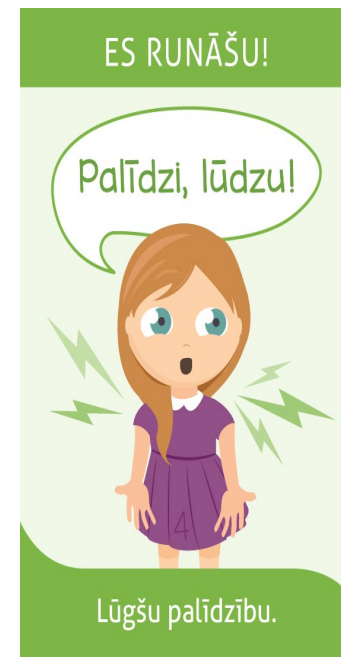


Spēlējiet "Sarunu apli" un citas spēles,
kur jāstāsta labas lietas par sevi



Sarunāšanās stratēģijas:

- 🧱 **Mācīt ievērot sociālo kontekstu.**
- 🧱 **Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam**
- 🧱 **Palīdzības lūgšana un pieņemšana utt.**



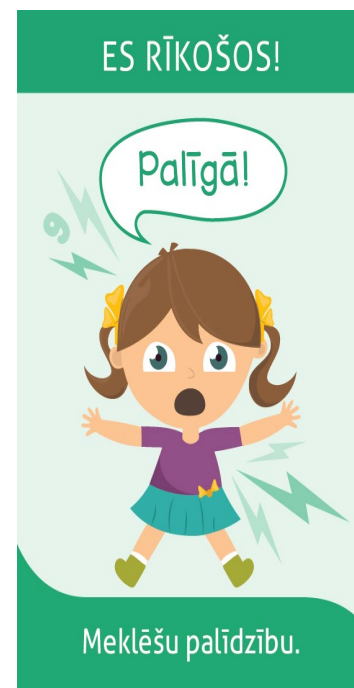
Sarunāšanās stratēģijas:

-  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.
-  Zīmet un locīt



Problēmu risināšanas stratēģijas

- 🧱 Situācijas analīze:
- 🧱 Uzdot jautājumus
- 🧱 Plānot, kas jādara
- 🧱 Piekāpšanās
- 🧱 Pastāvēšana par sevi utt.



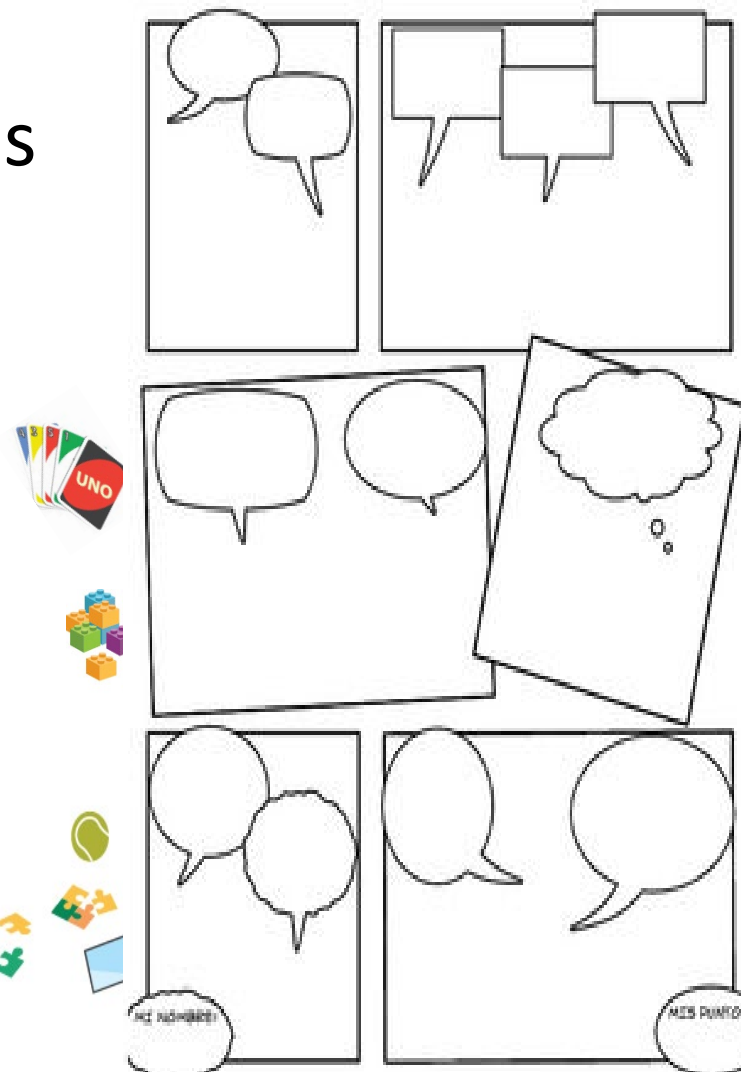
Aktivitāšu piemēri problēmu risināšanas prasmju stiprināšanai

 Visas spēles, kur aktivitātes jāveic pēc kārtas

 GIGI bloks – kopīga māju būvēšana un jebkādu citu projektu kopīga veidošana

 Alias

 Komiksu līnijas spēle u.c.



Aktivitāšu piemēri problēmu risināšanas prasmju stiprināšanai

Novērošanas spēles

 Atrodi telpā trīs sarkanus priekšmetus

 Spēle ar krāsām apģērbā

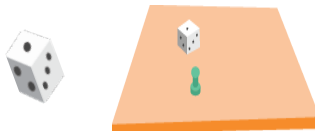
scenāriju spēles

 Kas būtu, ja... spēle vai tās vietā – KAS NOTIEK PAŠLAIK spēle

 Novērošanas spēles – automašīnu bingo

 “Par laimi un diemžēl” spēle. *Par laimi, tā bija ļoti lietaina diena, Diemžēl, sāka līt*

 Kas notiks, ja tas notiks? Kas notiks, ja tas nenotiks?
u.c.



Iemācīties dusmas kontrolēt
var būt smags darbs, kas
prasa piepūli, un cilvēks,
kurš cenšas to darīt, ir
pelnījis daudz atbalsta un
atzinības!





Kā vienoties par uzvedības noteikumiem skolā?
Vizuālais atbalsts uzvedības problēmu risināšanai

Kāpēc vajadzīgi noteikumi?



Kāpēc vajadzīgi noteikumi

- Sadaliet bērnus mazākās grupās, iedodiet viņiem svešas spēles un ļaujiet spēlēt 20 minūtes
- Pēc tam pavaicājiet, ko viņi izdomāja un izrunājiet, kāpēc vispār ir nepieciešami noteikumu

Ceri uz labāko,
gatavojies sliktākajam

Ko varam darīt mēs –
pieaugušie?

Veidojiet paši drošu 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?

Samaziniet stresa fonu skolas
vidē ar vizuālo atbalstu

Vizualizējiet informāciju



Stundu laiki

1.st. 8.40-9.20

2.st. 9.30-10.10

3.st. 10.20-11.00

Pusdienas 1.-6.klasei (pie galdiem)

4.st. 11.30-12.10

Pusdienas 7.-9.klasei (5.-7.pie galdiem)

5.st. 12.30-13.10

6.st. 13.20-14.00

7.st. 14.10-14.50

8.st. 15.00-15.40





Ir norādīts medmāsas darba laiks un minēts, ko darīt, ja tas jau beidzies, taču vajadzīga medicīniskā palīdzība.



Atrodas 4. stāvā. Skolas gaitenīs nav redzamas norādes uz šo telpu.

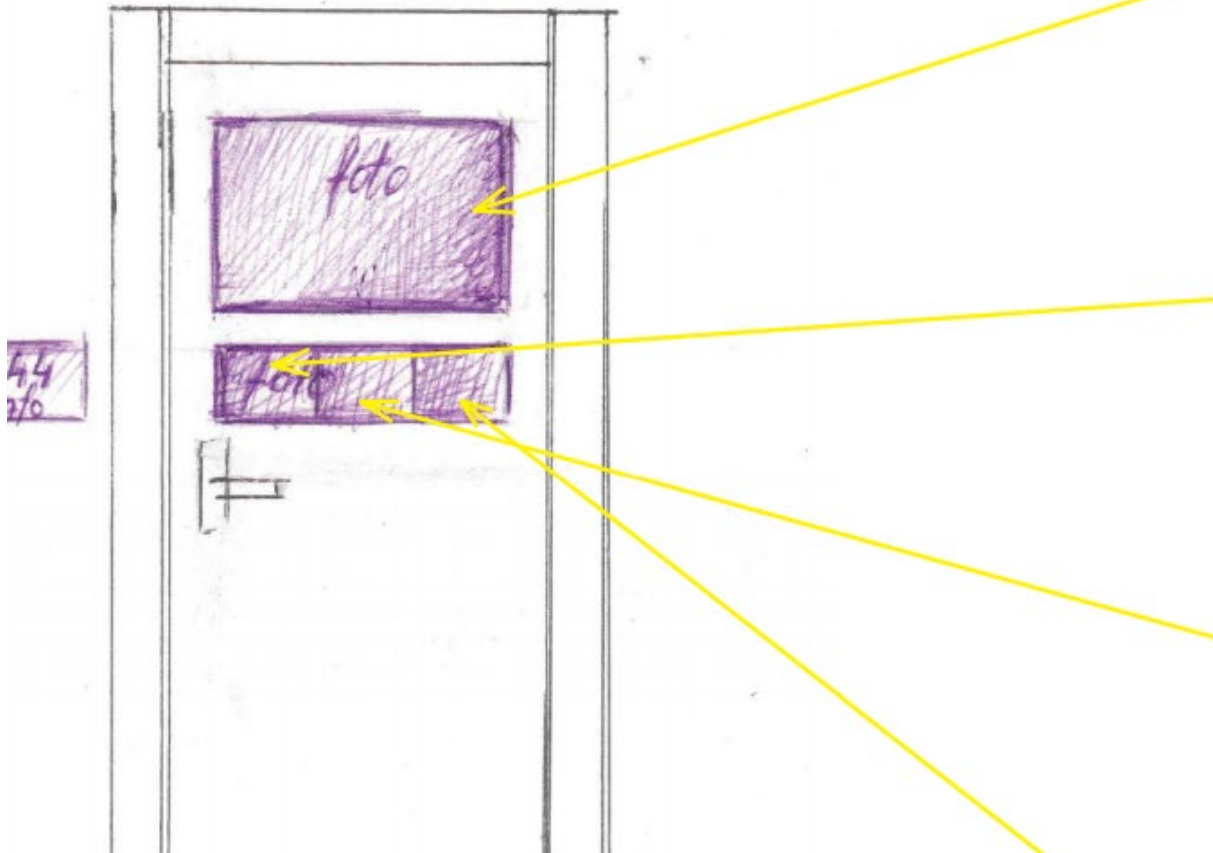
Nav ērta tā atrašanās vieta. Piem., ja sporta zālē 1. stāvā kāds guvis traumu sportojot, viņam/-ai jākāpj ar traumu uz 4. stāvu.



- 2.stāva un 3.stāva kāpņu laukumā uz atšķirīgas krāsas pamatnēm izvietoju informāciju.
- Informācija norāda gan to, kurā vietā šobrīd cilvēks atrodas, gan tas, ko viņš/a atradīs, dodoties uz labo vai kreiso pusi.







Skolas bieds – cīņa ar garlaicību
starpbrīžos

Ko varam mēs darīt kopā ar
bērniem?

Sākam ar vērtībām

- Pavaicājiet, kāpēc ir svarīgi mācīties?
- Pavaicājiet, kā mācīšanās “izskatās”, “izklausās”, kā “jūtas”
- Pavaicājiet, kas bērniem ir svarīgi skolā un attiecībās ar klasesbiedriem
- Pavaicājiet, kas viņiem palīdz mācīties un kas traucē mācīties

Kopīgi apziniet riskus

- Veidojiet kopīgu skolas drošības karti – noskaidrojiet, kur bērni jūtas visdrošāk un kur – visnedrošāk
- Veidojiet kopīgu situāciju karti



Kopīgi veiciet auditu

- Veidojiet līdzsvara sarakstu – ar ko klase ir “forša” un ar ko – “neforša”
- Veiciniet atklātu un draudzīgu sarunu bez kritikas, iesaistot visus

- Kopīgi atrodiēt situācijas, kas bērņus visvairāk uztrauc “Ko darīt, ja...” spēle

Atrunājiet un vizualizējiet sarežģītākās situācijas

- Kā uzvesties dusmu brīžos
- Ko darīt, ja tevi pagrūž
- Ko darīt, ja esi uztraucies utt.

Labā skolēna pazīmes

- Skolēni sadalās mazākās grupās un definē laba skolēna pazīmes
- Labas skolas pazīmes
- Laba pedagoga pazīmes
- Izcilas stundas pazīmes

Vienojieties, kas ir draudzīgi un
kas - nav

Izvairieties no vispārīgiem terminiem

- Ja bērni raksta – būt draudzīgiem, pavaicājiem, ko tas nozīmē?
- Kas ir komandas darbs?
- Ko tas nozīmē:
 - izturēties pieklājīgi
 - būt jaukiem vienam pret otru
 - palīdzēt utt.



Vienojieties par svarīgākajiem noteikumiem kopā

LIELISKS KLASĒSBIEDRS	
IR	NAV
• LAIPNS • IZPALĪDZĪGS • DRAUDZĪGS • ATBILDĪGS	• RUPŠŠ • NEĒAUKS • NEPACIETĪGS • SLINKS
DARA	SAKA:
• NEAPRŪNĀ 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 KLUSI • RUNĀJAM PAR UZDEVUMU • NEBLAUVĀM • JA IR ĒAUTĀJUMS, PACEĻAM ROKU
TAVS DARBS 	SKOLOTĀJAS DARBS 
• PILDĪT UZDEVUMU • SADARBOTIES • KLAUSĪTIES • MĀCĪTIES • STRĀDĀT SAVĀ VIETĀ	• ATBILDĒT UZ ĒAUTĀJUMIEM • IENĀCĪT KO ĒAUNU • PALĪDZĒT • KLAUSĪTIES UN MĀCĪTIES NO ĒUMS!

MATH TALK
1- Explain your thinking or show your thinking. "This is my solution/strategy."
2- "I agree with _____ because _____." Explain why you agree with another student.
3- "I disagree because _____." Explain why you disagree with another student and provide a different solution.
4- Go beyond: "This makes me think that..." Extend the ideas of another student and link or connect it to other things.
6- Ask good questions: • "Why did you...?" • "How did you...?" • "Could you have...?" • "How can it be that?" • "What if...?"

Kā uzvesties klasē?

- Balss tonis
- Vārdu izvēle
- Saturs



Klases noteikumi



Dusmu kontrole



Dienas plāni

Dienas plāni



Dienas plāni

BACK TO SCHOOL LESSON PLANS				
Day One	OPENING Classmate Word Search 	CLASS MEETING Cooking Up a Great Year Day One   	PROCEDURES Beginning of the Day Lunch Count Lining Up For Specials/Lunch Raising Hands/Using Number System Find Somebody who Switching Classes FUN STUFF 	HOUSE KEEPING Organize student binders/supplies Students decorate School Year Scrapbook Cover and complete the All About Me Page while I visit tables to assemble binders and organize supplies. 
	OPENING Getting to Know You Form 	CLASS MEETING Cooking Up a Great Year Day Two   	PROCEDURES Turning in lunch money & important forms Review behavior expectations Be Respectful, Responsible, Be Safe Restroom Break Policy FUN STUFF 	WRITING  READING 

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

Noslēgumā

- Kad gatavs plakāts, pavaicājiet, vai nepieciešams kaut ko pievienot vai atņemt
- Parakstieties zem plakāta
- Sagatavojiet katram personisko kopiju
- Pārskatiet noteikumus pēc garākām brīvdienām vai tad, kad jauns bērns ienāk klasē

Paldies!

