

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Uzvedības problēmu izpratne pārejas posmā

Līga Bērziņa





Kādas prasmes jums
palīdz?

Lielākie izaicinājumi 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



Kopsavelkot:

- Elastīga pieeja
- Adaptācijas prasmes
- Spēja tolerēt frustrāciju
- Spēja risināt problēmas

Šīs ir nākotnes profesionāļu nozīmīgākās kvalitātes



Formulējam uzvedību, nevis īpašību

- **Īpašība**

- Būt labam draugam

- Būt pieklājīgam

- Savaldīties

- **Uzvedība**

- Dalīties ar rotaļlietām, gardumiem
- Piedāvāt palīdzību klasesbiedriem
- Satiekot skolas personālu vai svešus cilvēkus skolā, teikt: «labdien»
- Ēdnīcā nostāties rindas galā un gaidīt savu kārtu
- Lietot relaksācijas un dusmu kontroles prasmes

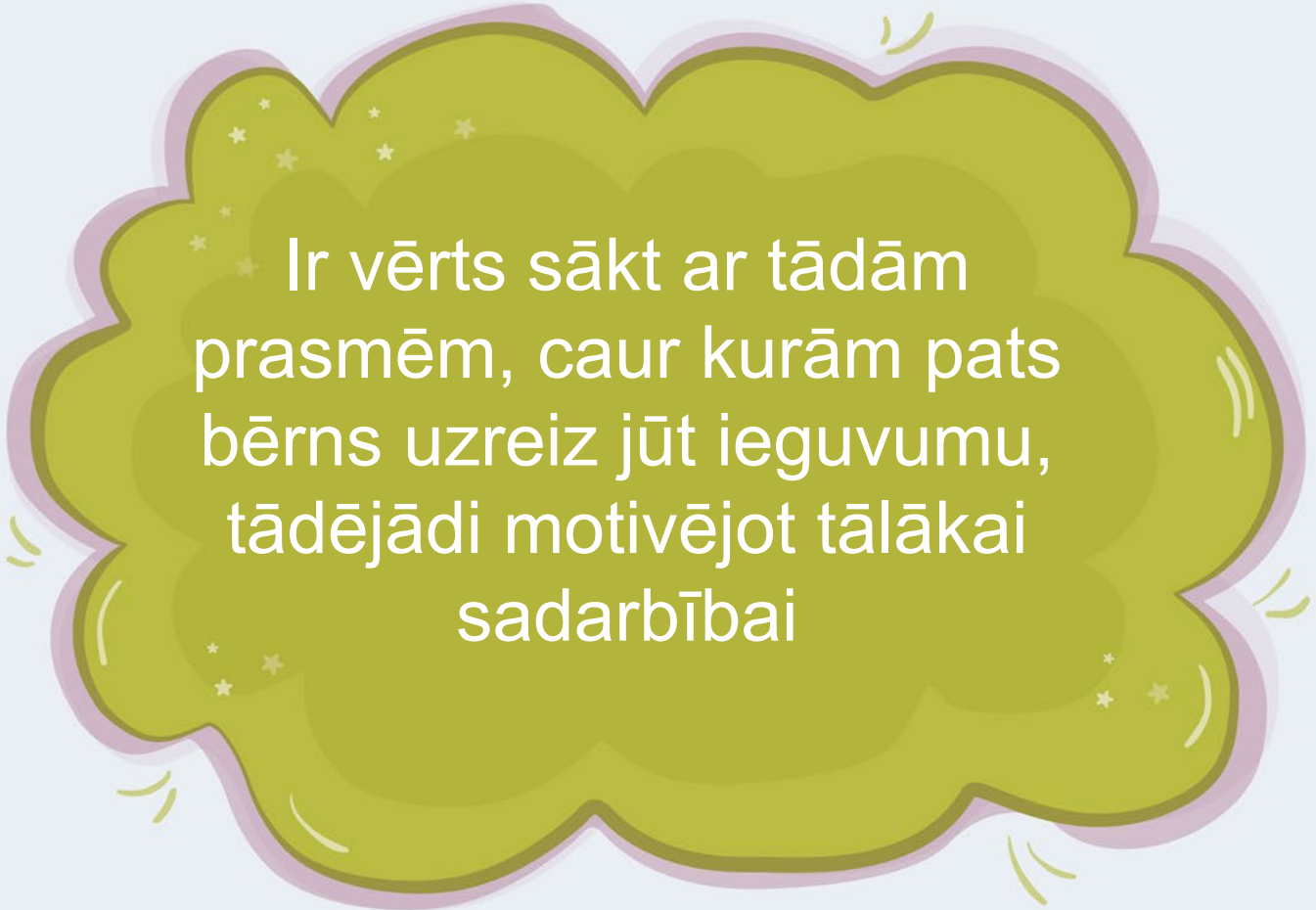
Formulējam konkrētu uzvedību, kuru var novērot, izmērīt un saskaitīt

Nekonkrēta

- Prast strādāt grupā
- Labāka komunikācija ar vienaudžiem
- Ievēro higiēnas normas

Konkrēta, novērojama, izmērāma

- Uzdod jautājumus, lai noskaidrotu citu viedokli. ★
- Klausās, kad citi runā un skatās uz runātāju.
- Spēj izvēlēties 5 piemērotas sarunu tēmas ar vienaudžiem.
- Atbild, kad klasesbiedri sasveicinās.
- Bez atgādinājuma mazgā rokas, ienākot no āra, pirms ēšanas un pēc tualetes.
- Šķauda un klepo elkonī vai salvetē.



Ir vērts sākt ar tādām
prasmēm, caur kurām pats
bērns uzreiz jūt ieguvumu,
tādējādi motivējot tālākai
sadarbībai

uzvediba.lv

Strādāt grupās



Bērni sāk dalīties grupās,
uzreiz ienākot klasē

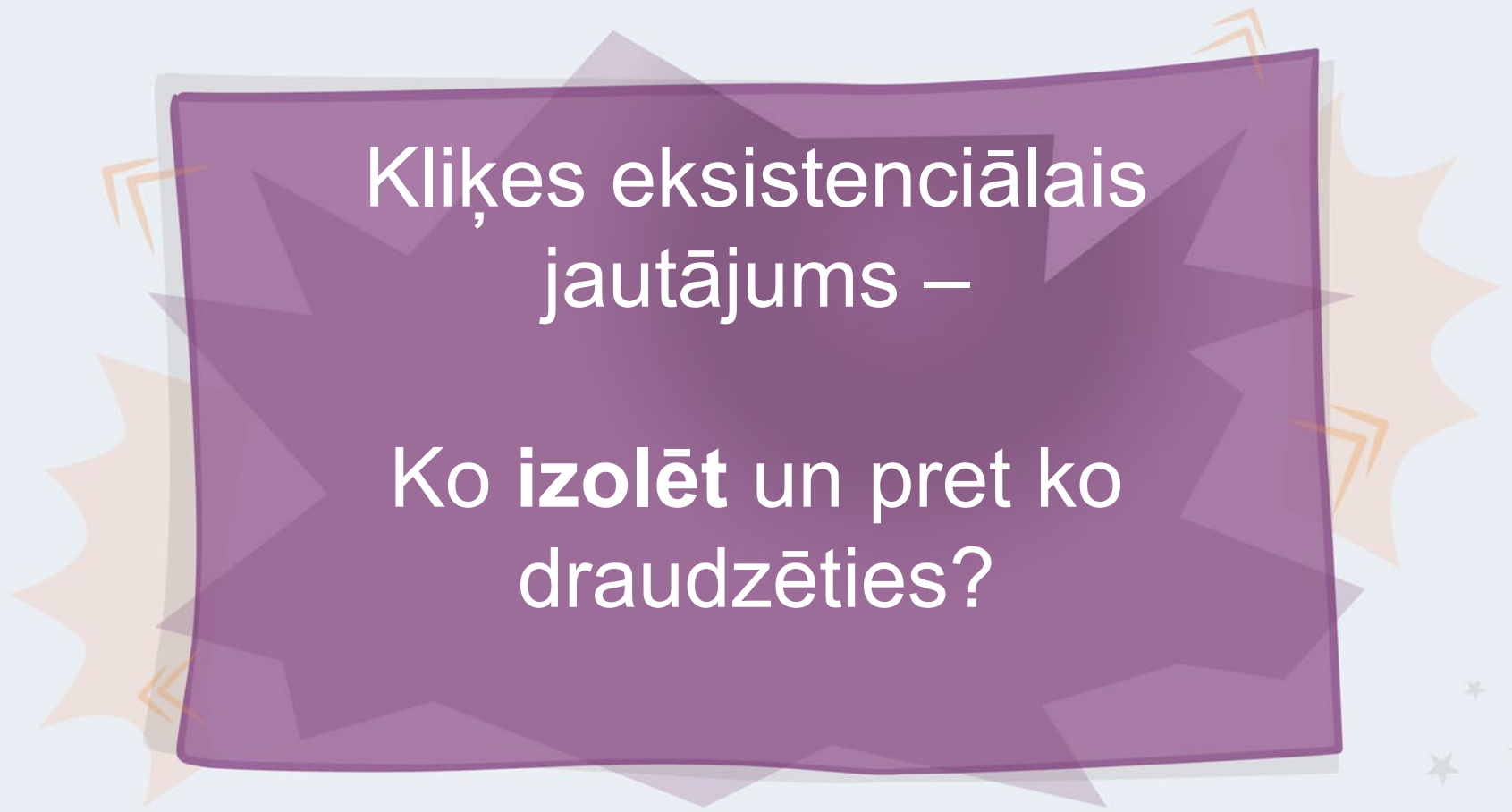


Apstākļi, kas palīdz mikrogrupām veidoties

- Jauns klasesbiedrs
- Daudzi jauni klasesbiedri, piemēram, klašu apvienošana
- Speciālās vajadzības, atšķirīgs izskats
- Jauni pedagogi, bieža pedagogu maiņa
- Pārmaiņas
- Neskaidrība un nenoteiktība
- Spiediens no «augšas»
- Apdraudēta esošā sociālā hierarhija utt.



Ja bērns uzkāpj uz
pjedestāla, viņam būs
stress, ka viņu no
tā nogrūdīs.



Kliķes eksistenciālais
jautājums –

Ko **izolēt** un pret ko
draudzēties?

Tehniķis

Mierinātājs

Atgādinātājs

Tiesnesis

Reportieris

Dizaineris

**Kārtības
uzturētājs**

Padomdevējs

Jokdaris

Aizstāvis

Inovators

Attīstītājs

Utt....

Spēja lasīt
neverbālos
signālus



Neverbālā komunikācija

1. Uz ko bērns skatās, ienākot telpā? Ko viņš pamana?
2. Vai bērns izprot sejas izteiksmes?
3. Vai bērns saprot grupu dinamiku?
4. Vai viņš spēj ievērot piemērotu distanci?
5. Vai viņš prot lietot piemērotu balss skaļumu?
6. Vai viņš kontrolē savus žestus, vai spēj interpretēt citu bērnu žestus?
7. Vai bērns kontrolē savu ķermeni? Pieskārieni (piemēroti un nepiemēroti), apskāvienu, rokasspiediena spēks utt.





Kā trenēt atpazīt neverbālos signālus?

- Emociju spēles
- Skatīties filmas un ziņas bez skaņas, runāt savus tekstus pa virsu
- Vērot cilvēkus uz ielas, piemēram, gaidot mašīnā, uzdot jautājumus - vai viņi ir draudzīgi? Kāpēc tu tā domā?

Trenējiet empātiju un
prāta teoriju!



Pievērsiet uzmanību citu
ķermeņa valodai!



IMPULSU KONTROLES PRASMES





Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



Darīšu kaut ko citu.

- 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 prasmes nepieciešamas

- Lai spētu sagaidīt savu kārtu atbildei, mēģinājumam, ēdnīcā, rindā uz wc utt.
- Lai izsvērtu atbildi un/vai reakciju
- Lai spētu ignorēt kaitinošu uzvedību
- Lai spētu pārvarēt garlaicību utt.



Kā trenēt impulsu kontroles prasmes?

1. Trenējaties nosaukt emocijas vārdā
2. Lūdz, lai bērns atkārto tavas norādes
3. Lūdz pagaidīt, mācieties gaidīt dažādās vietās un dažādās situācijās
4. Nodrošini struktūru un paredzamību
5. Modelē piemērotu uzvedību
6. Spēlējiet impulsu kontroles spēles



Impulsu kontroles spēles

1. Ejam, ejam, stop
2. Mācāmies apturēt laiku
3. Ejam atpakaļgaitā
4. Rakstām ar kreiso roku
5. Spēlējam spēles ar aizsietām acīm
6. Ripinām LED bumbi tumsā
7. Diena/nakts
8. Visas lēnās spēles
9. Sudoku, labirinti, krustvārdu mīklas, puzzles



Pamaniet un paslavējiet, kad bērns savaldās

- *Paldies, ka paturēji dusmas pie sevis*
- *Es zinu, cik tu esi dusmīgs*
- *Paldies, ka pateici savas dusmas ar vārdiem!*
- *Paldies, ka neiesiti mammai vai māšai, vai brālim*
- *Es zinu, kā tu jūties!*



Fleksibilitāte



Spēja pielāgoties
pārmaiņām ir daudz
būtiskāka prasme nekā
pirmajā brīdī šķiet



Kā trenēt fleksibilitāti?

- Stāstiet jokus, spēlējiet gaumīgas izjokošanas
- Spēlējiet vārdu, iztēlošanās spēles “ja tu būtu kukainis, tu būtu...”
- Spēlējiet Alias un citas attēlošanas un tēlu minēšanas spēles?
- Meklējiet homonīmus - siena, spāre, mīkla, plāns utt.
- Spēlējiet zināmas spēles ar jauniem noteikumiem
- Dariet ikdienas lietas neparastos veidos
- Iedrošiniet bērnu runāt ar sevi
- Spēlējiet sarunu spēles - stāsti, un lai bērni meklē kļūdas



Ja bērns ir kautrīgs,
dodiet viņam laiku!



SADARBĪBAS PRASMES

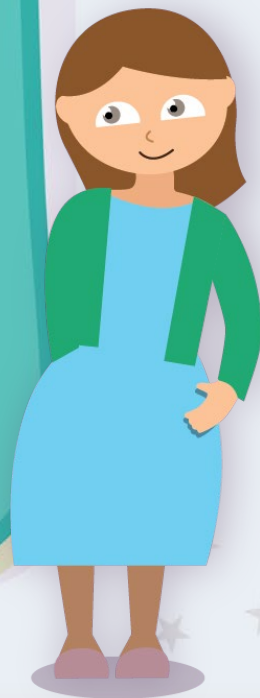


Kā mācīt bērnu sadarboties

- Kopīgi izrunājiet, kā pozitīva sadarbība izskatās, izklausās,
- Izrunājiet, kas ir laba sadarbība un kas nav laba sadarbība
- Zīmējiet kopīgu zīmējumu
- Stāstiet kopīgu stāstu, lai bērns pabeidz tavus teikumus
- Lūdziet bērnam padomu un dodiet uzdevumus, kurus bērns nevar izpildīt patstāvīgi



Izglītības iestādes kā darbs - jo
labāk spēsi sadarboties ar
cilvēkiem, kas tev nepatīk, jo
veiksmīgāks būsi



Spēja iekļauties grupā



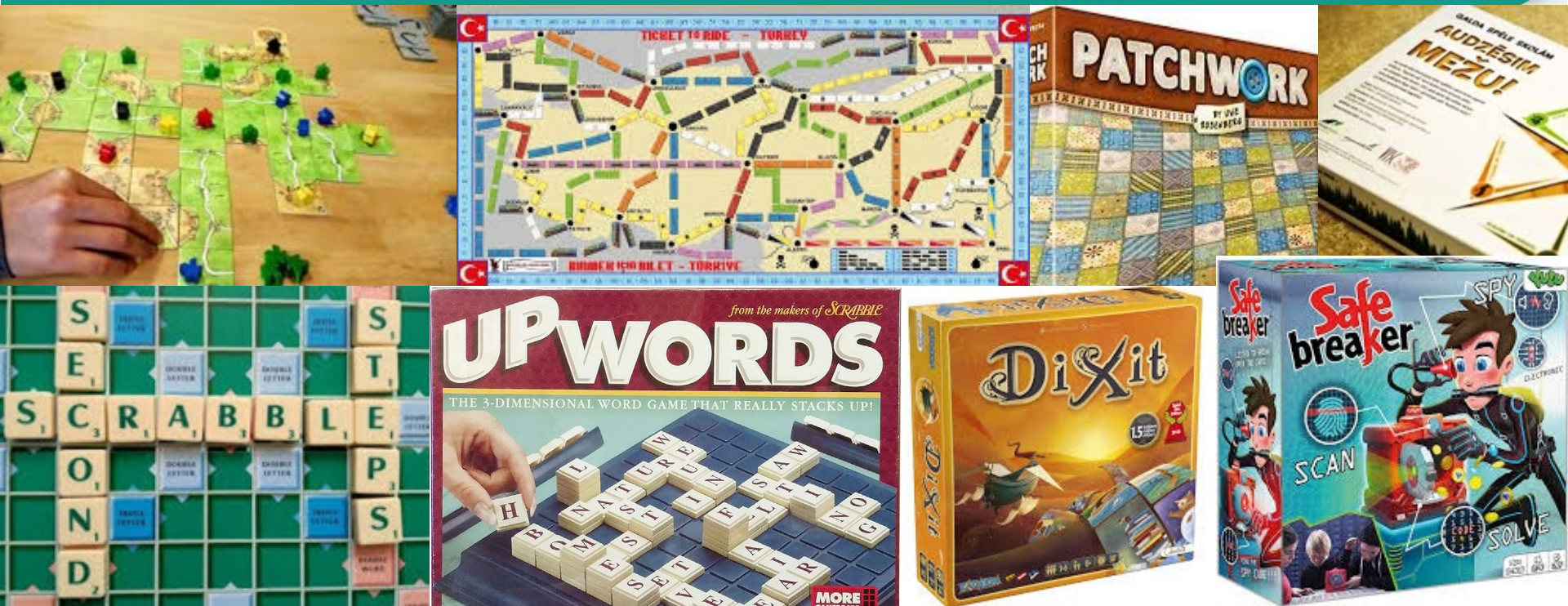
Bērniem daudz svarīgāk ir
iederēties JEBKUR nekā
iederēties “labā” grupā



Ir būtiska atšķirība starp
vēlēšanos iekļauties grupā
un vēlēšanos iegūt
autoritāti grupā



Spēlējiet galda spēles



Verbālā komunikācija



Jo zemākas ir bērna
verbālās prasmes, jo
lielāka varbūtība, ka viņš
par savām problēmām
paudīs ar uzvedību



Verbālās prasmes ir arī:

- Spēja pastāstīt par sevi
- Spēja formulēt savu viedokli
- Spēja strukturēt savu domu
- Spēja uzdot jautājumus vienaudžiem un pedagogiem



PATSTĀVĪBA UN PROBLĒMU RISINĀŠANAS PRASMES



Kas nepieciešamas, lai bērni mācētu risināt problēmas?

-  **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**

Bērni, kuriem ir labas problēmu
risināšanas prasmes, mazāk cieš no
vienaudžu vardarbības izglītības
iestādē un arī daudz mazākā mērā
paši realizē to



Kāpēc bērniem jāmacās problēmu risināšanas prasmes?

- Viņi nebaidīsies saskarties ar jaunām situācijām
- Viņi nebaidīsies izmēģināt jaunas pieejas
- Viņi nebaidīsies kļūdīties
- Viņi spēs domāt kritiski un reālistiski
- Viņi būs veiksmīgāki dzīvē (pat ja nebūs labākie klasē sekmju ziņā)
- Viņi būs mazāk pakļauti apkārtējo spiedienam
- Viņi labāk sastrādāsies plašās un sarežģītās komandās



Kā mācīties problēmu risināšanas prasmes?

- Vizualizējam problēmu un tad risinājumu karti
- Reversā stratēģija – izdomājam rezultātu un tad domājam, kā nokļūt līdz tam
- Mēģinājumu un kļūdu metode
- Manipulējam ar objektiem un faktoriem – mainot kādu elementu, izmainās visa situācija
- Meklējam kopīgos modeļus problēmām (kāpēc tieši konkrēti bērni iekļūst nepatīkšanās)

Bieži lasiet bērniem priekšā, skatieties filmas kopā un pārrunāji

- Kā tu rīkotos viņa vietā?
- Vai tu palīdzētu? Kā? Kam?
- Kā tu domā, kāpēc viņi tā rīkojās?
- Kas varētu palīdzēt viņai/viņam justies labāk?
- Kādas problēmas tu te redzi? Kādas vēl?
- Kas tavuprāt izraisīja šīs problēmas?
- Kam te vēl ir problēmas?
- Kā tu risinātu? Kā risinātu tavs labākais draugs vai skolotāja vai citi?
- Kādas ir idejas stiprās un vājās puses?
- Vai bija izvēlēts labs laiks šīs problēmas risināšanai?
- Cik ilgs laiks bija nepieciešams mērķa sasniegšanai?



Ir bērni, kuri par savām
vajadzībām saka netieši,
manipulatīvi – klusējot un
gaidot, ka citi nolasīs viņu
teikto no acīm



Koncentrēšanās prasmes



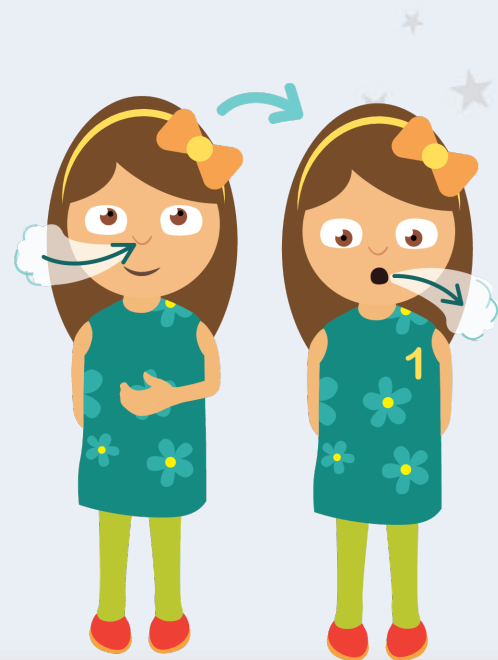
Koncentrēšanās grūtības visbiežāk ir bērniem, kuri:

- Nav ieinteresēti tēmā
- Nav spējīgi nosēdēt mierīgi
- nespēj sekot līdz norādījumiem
- Neklausās līdz galam teikto
- Ir tendence aizsapņoties
- Ir grūtības sekot līdz instrukcijām
- Ir grūtības organizēt savu darbu



Kā trenēt spēju koncentrēties?

- Pārvilkt pāri pacietības robežai kaut vienu minūti
- Mācīt atpazīt savas sensorās vajadzības
- Viens uzdevums vienā reizē
- Māciet mērīt laiku
- Māciet paņemt konstruktīvas pauzes
- Elpošanas vingrinājumi
- Māciet sadalīt vienu darbiņu mazākos darbiņos
- Trenējiet šeit un tagad - (stāstiet, ko redzat utt.)



Idejas, kā trenēt koncentrēšanās prasmes

- Krāsojamās grāmatas
- Labirinti
- Domāšanas spēles (krustvārdu mīklas, rēbusi, sudoku utt.)
- Šķirošana (zeķes, karotes, dakšiņas, lego, pupas utt.)
- Cik ilgi tu vari nosēdēt nekustīgi, nerunāt, skaitīt elpu utt.?
- Atrodi atšķirības, kurš priekšmets pazudis, kurš bērns?
- Mēles mežģi
- Atmiņas spēles



Pārskatiet, ko bērns
ēd un dzer, cik
stundas guļ, cik daudz
ir fiziskās aktivitātes



Atpazīt savas
personiskās lietas
un apģērbu



**Piedzīvot
zaudējumu**



Piedzīvojot zaudējumu

- Mācieties uzslavēt citus
- Mācieties speciāli zaudēt
- Ļaujiet bērnam pašam iziet no diskomforta
- Atbalstiet kļūdu un mēģinājumu kulturu



Uztvere ir realitāte - trenējam domāšanu

- Vai tu varētu pastāstīt vairāk, kā tu redzi situāciju?
- Vai vari pastāstīt, kāpēc tev šķiet tik svarīgi...
- Kas liek tev tā domāt, tā teikt?
- Kāpēc tu domā, ka viņa domāja, teica, darīja tieši tā?
- Tavuprāt, kāpēc viņa tā atbildēja?
- Vai ir vēl kādas citas hipotēzes?
- Kas tevi visvairāk uztrauc šajā sarunā?

Uzticies bērnam, ļauj
viņam pašam risināt savas
problēmas - viņi ir stiprāki
nekā mēs domājam





Paldies!

Literatūras saraksts

- <https://flintobox.com/blog/child-development/13-tips-increase-concentration-kids>
- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Arnold P. Goldstein, The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies Revised by Arnold P. Goldstein, Research Press, 1999
- Fagell, Phyllis L.. Middle School Matters, Da Capo Lifelong Books, 2019
- Greene PhD, Ross W.. The Explosive Child . Harper Paperbacks
- Hallowell, Edward M.. Driven to Distraction, Knopf Doubleday Publishing Group.
- Harvey, Pat. Parenting a Child Who Has Intense Emotions, New Harbinger Publications.