

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Kā saprast bērnus un jauniešus, kā
palīdzēt pieaugt

KRĪZES KLASĒ

Attālinātais mācību process
pusaudžu vecumā.

18:00-20:00

Līga Bērziņa



- Jebkurai uzvedībai ir mērķis un motivācija
Un uzvedību ietekmējošie faktori var būt dažādi un vairāki



Laika perspektīva

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

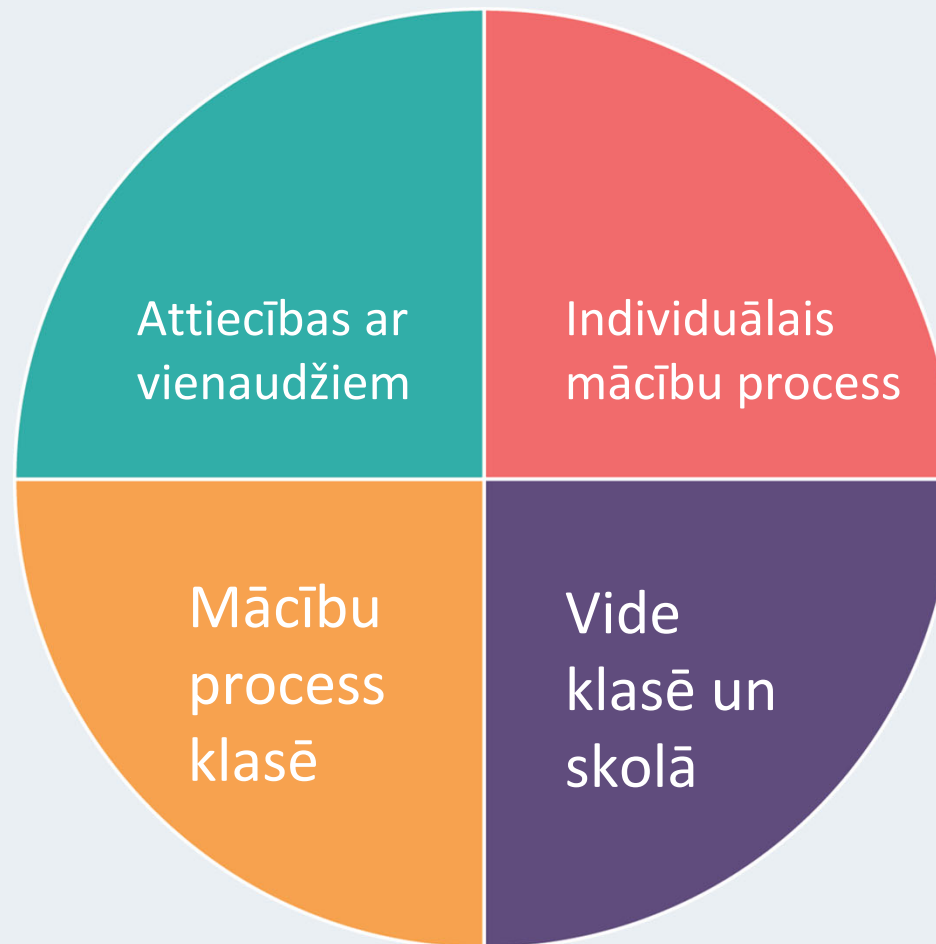
Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?





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 IGNORĒŠANA
 ☐ C CITS

Vairāk lietišķu un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

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 IGNORĒŠANA
 ☐ C CITS

Vairāk lietišķu un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

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



Nerakstītie noteikumi pēc “subordinācijas”

- Kurš drīkst runāt;
- Par ko drīkst runāt;
- Kā runāt;
- Kas ar ko runā;
- **Kas kolektīvā tiek uzskatīts par svarīgu informāciju, zināšanām un patiesību**



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



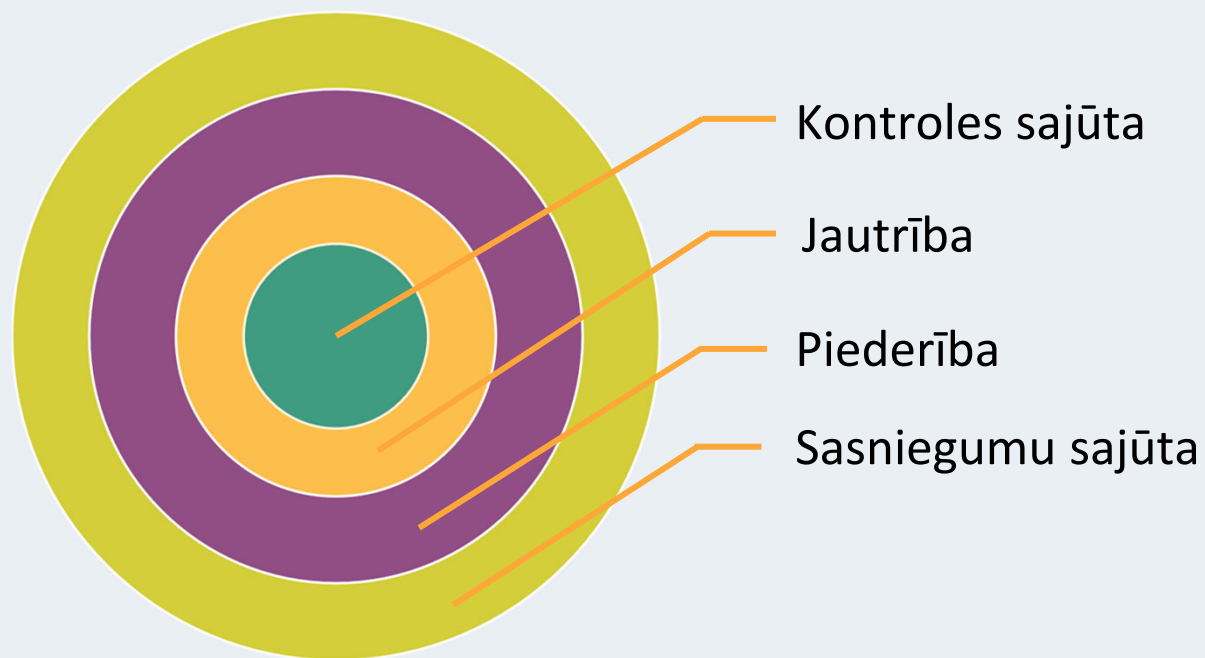
Brīdinājuma signāli retorikā



- *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



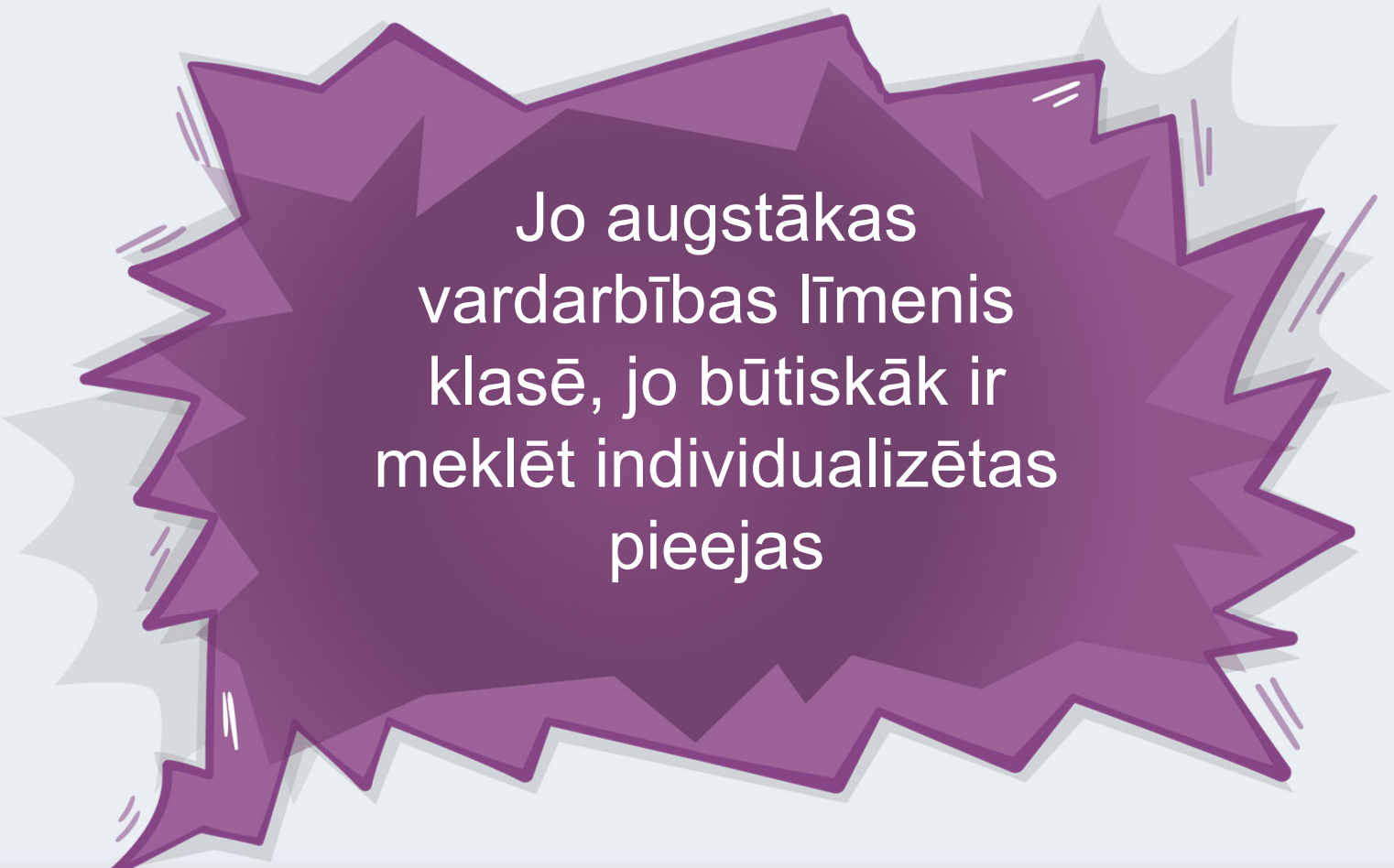
Bērnu pamatvajadzības



Kam pedagogs iedod varu un autoritāti?



12



Jo augstākas
vardarbības līmenis
klasē, jo būtiskāk ir
meklēt individualizētas
pieejas

<http://www.uzvediba.lv/draudzigai-klasei/>



3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mūsu kolektīva pasākumos ikviens ir gaidīts	Mūsu kolektīvā pieņemts palīdzēt, kad kādam iet grūtāk
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mēs esam jautri	Mūsu kolektīvā nav pieņemts meklēt vainīgo
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mums ir draudzīgas attiecības ar citām klasēm	Mēs zinām, ka par mums nesmiesies
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3



Kopīgi modelējiet situācijas un veidojiet lomu spēles

- Ko darīt, ja nevari atrast savu penāli
- Ko darīt, ja nevari atrast savu klasi
- Kā uzvesties dusmu brīžos
- Ko darīt, ja tevi pagrūž
- Ko darīt, ja esi uztraucies utt.





Ja bērns jutīs, ka var ietekmēt
vienu jomu, viņš var gūt
sajūtu, ka var ietekmēt arī
citus dzīves aspektus.
Un **laiks** ir viens no tiem.



Vispirms ir vērts izprast
kontakta ciklu

Tehniķis

Mierinātājs

Atgādinātājs

Tiesnesis

**Sirdapziņas
balss**

Reportieris

Dizaineris

Ledlauzis

**Kārtības
uzturētājs**

Padomdevējs

Jokdaris

**Drošais
plecs**

Aizstāvis

Inovators

Attīstītājs

Utt....



Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos (WOOP)

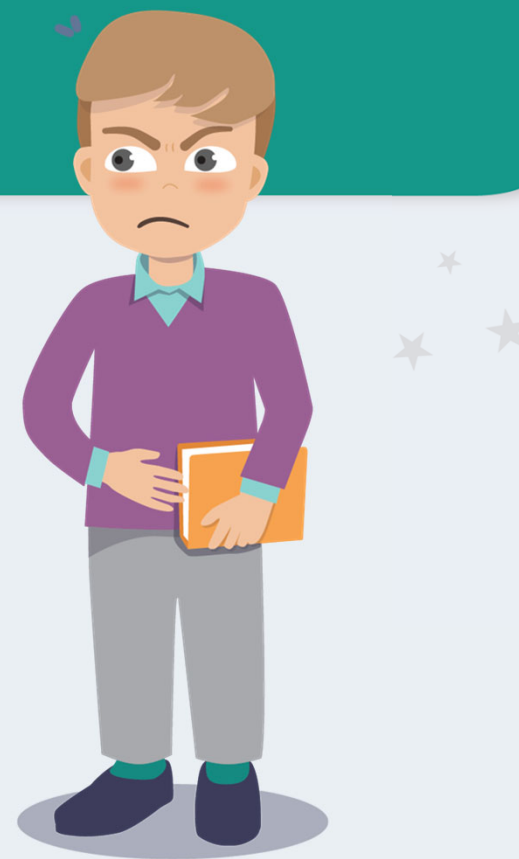
- Vēlēšanās
- Šķēršļi
- Iespējas
- Plāni



20

Laika plānošanas rokraksts

- 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.



21

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



Influenceru laiks...



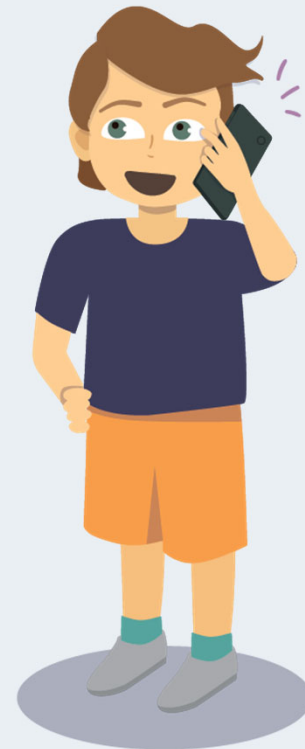
23



Neliels vienaudžu
spiediens ir
nepieciešams, lai jūsu
bērns ieietu dušā,
saķemmētu matus.



- Bērns vēlas 1000 draugus?
- Bērns bravūrīgi uzvedas klasē?
- Uzvedas pārgalvīgi kādas kompānijas tuvumā?



Bērniem, kuriem ir grūtības veidot jaunas draudzības, pielāgoties pārmaiņām, kuri ir riska grupā attiecībā uz sociālo izolāciju, ir daudz lielāka iespēja ciest no negatīva vienaudžu spiediena.



Kā vispār atpazīt
vienaudžu
spiedienu?



Kas ir pozitīvs vienaudžu spiediens?

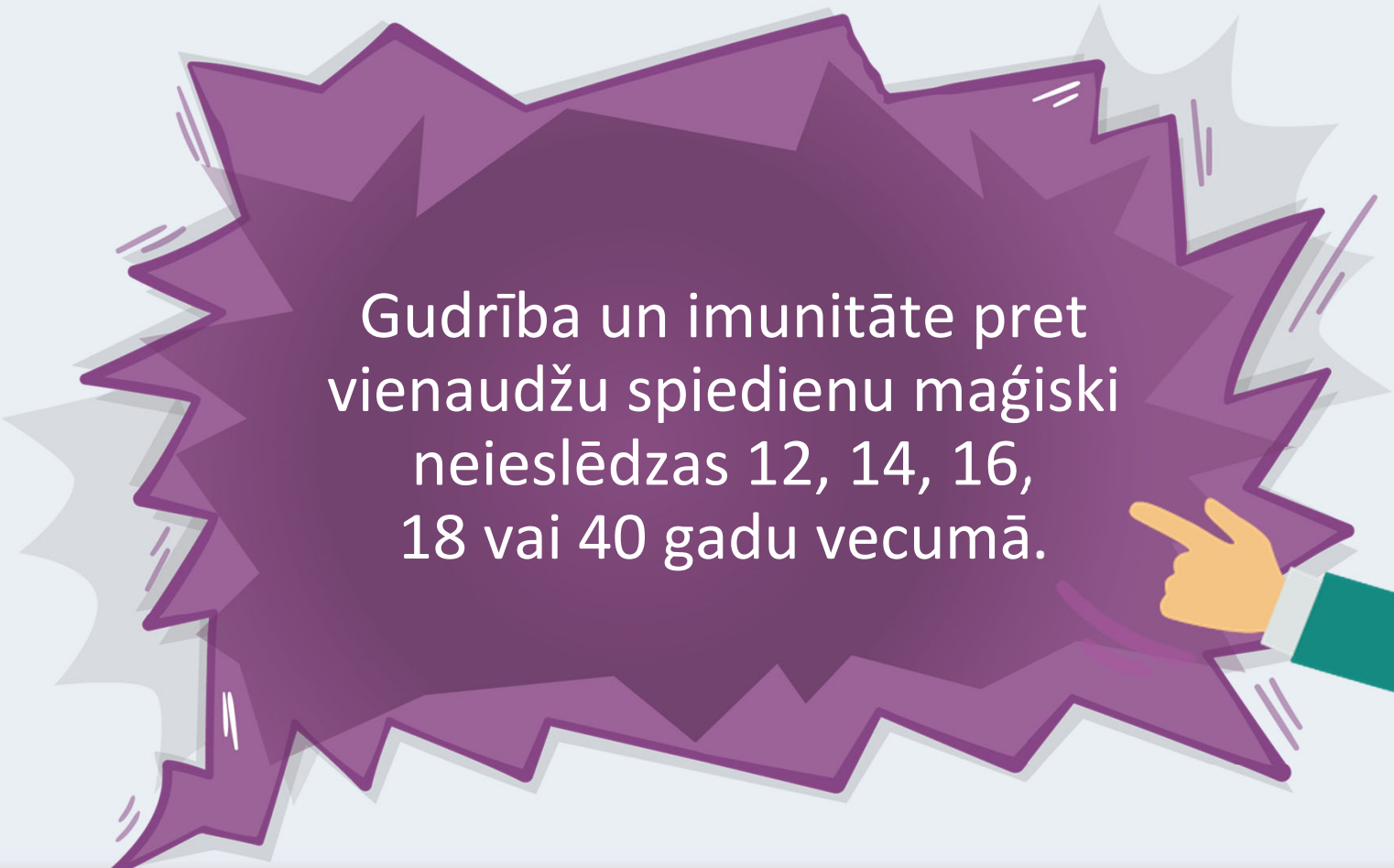
- Mācīties trikus sporta stundā;
- Jaunu grāmatu lasīšana citu ietekmē;
- Sportošanas uzsākšana;
- Veselīga dzīvesveida uzsākšana.



Negatīvs spiediens

- Vienošanās izolēt kādu;
- Noruna izturēties nejauki pret kādu;
- Aicinājums bastot vai veikt kādu citu neētisku rīcību;
- Spiediens zagst;
- Spiediens smēķēt, lietot alkoholu utt.





Gudrība un imunitāte pret
vienaudžu spiedienu maģiski
neieslēdzas 12, 14, 16,
18 vai 40 gadu vecumā.

Tas, kādus draugus bērns
izvēlas, ir tiešs jūsu
audzināšanas darba rezultāts.



Kuri bērni ir visvairāk ietekmējami?

Akceptēti biežāk:	Akceptēti retāk:
Pozitīvi komunicējoši (draudzīgi utml.)	Pārtauc notiekošas aktivitātes, sarunas
Sociāli aktīvi	Atturīgi iesaistīties grupu aktivitātēs
Atsaucīgas uzvedības (atbild uz jautājumiem, piedalās grupu aktivitātēs utml.)	Agresīvas uzvedības

- Vai bērni dzird, ka jūs negatīvi izsakieties par citiem, bet viņu klātbūtnē izturaties mīļi?
- Vai bērns redz, ka jūs pieprasāt vienu uzvedību, bet paši darāt ko citu?
- Vai jūsu uzvedība nav pašdestruktīva?
- Vai jūs turat bērnam dotos solījumus?
- Vai jūs esat godīgs un atklāts?
- Vai jūs neveidojiet mākslīgu autoritāti bērna acīs?
- Kas notiek ar kļūdīšanās kultūru?



PĀRTRAUCIET SALĪDZINĀT!

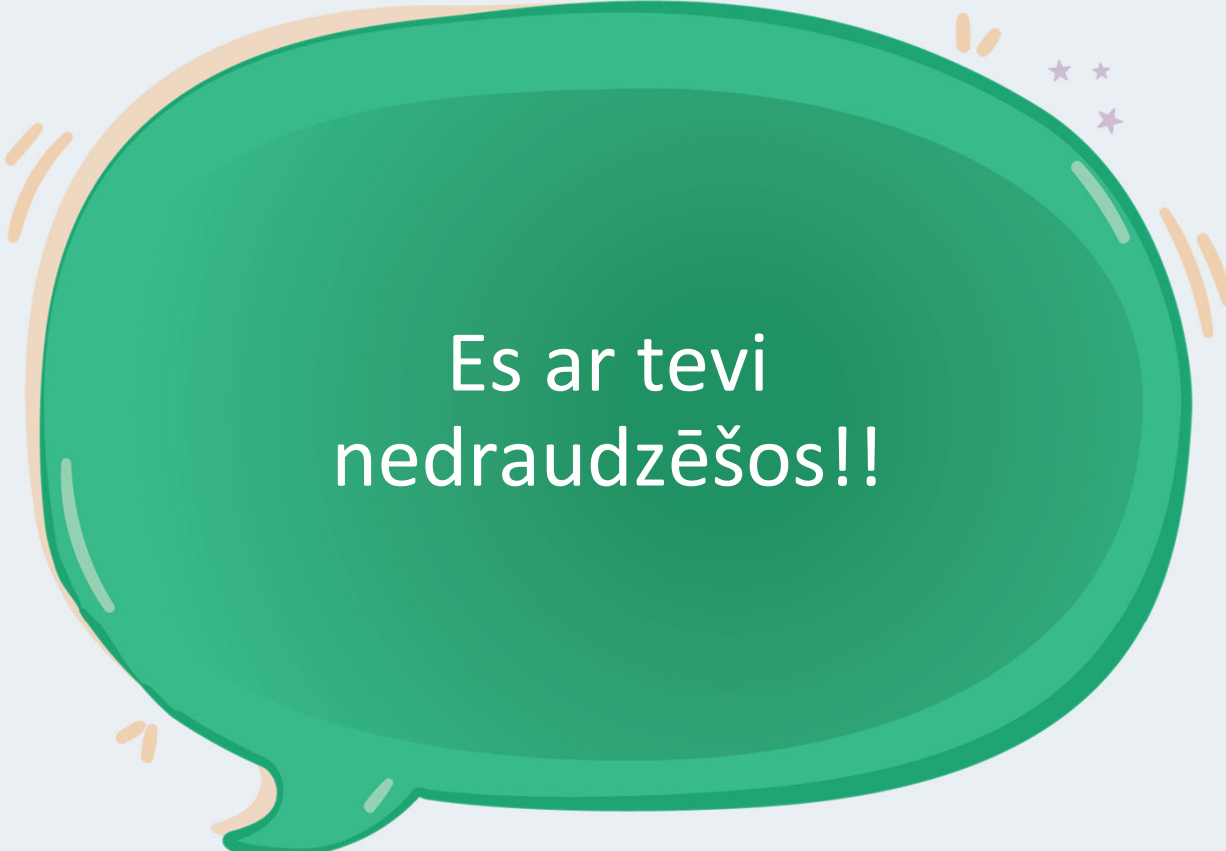
Iedodiet bērnam ietekmes un
atbildības jomas ģimenē.



Sniedziet pozitīvos apstiprinājumus

- ❑ Pamaniet labās lietas un pasakiet;
- ❑ Parādiet, ka palīdzēšana citiem ir būtiska lieta;
- ❑ Akceptējiet bērna pārmaiņas gan ķermenī, gan personībā;
- ❑ Dodiet iespējas bērnam ietekmēt citu cilvēku dzīves.



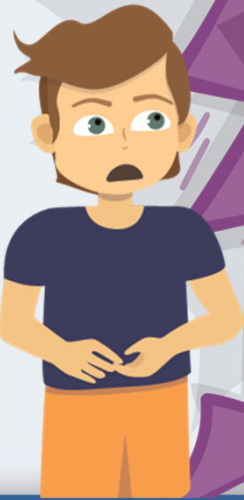


Es ar tevi
nedraudzēšos!!

Sekas

- Skolas kavēšana/mainīšana/nepabeigšana;
- Nespēja adekvāti reaģēt adekvāti/prasmīgi uz notikumiem, kas liek justies atstumtam (no nepilnveidotām sociālajām prasmēm);
- Agresivitāte pret vienaudžiem un apkārtējiem;
- Noslēgšanās īstermiņā, emociju apspiešana
- Komunicēšana ar citiem antisociāliem bērniem, kas neattīsta viņu sociālās prasmes;
- Nolaidība pret mācībām, personīgo higiēnu, draudzībām vai hobijiem;
- Nepilngadīgo noziedzība;
- Emocionālu traucējumu apslēpšana un nespēja par tiem atvērties pat tuviem cilvēkiem (depresija, sociāla trauksme utt.).





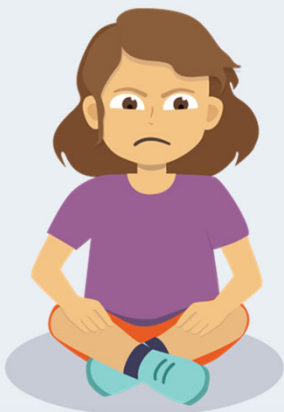
Ja bērns slēpj depresiju vienaudžu spiediena un
atstumtības dēļ, pamazām attīstās vajadzība pēc
konstanta atzinīga novērtējuma no apkārtējiem
(it īpaši vienaudžu), kas mēdz izraisīt arī pašu
tuvāko cilvēku attālināšanos no cilvēka.
Jauniešiem depresija un novērtējuma
nepieciešamība paredz viena otras klātbūtni vai
tuvošanos, pēc tam stiprinot abpusēji.

Vernberg (1990)

39

Vienaudžu spiediens un vardarbība

- Bērns vairāk nevelk savas mīļākās bikses, jo draugi par viņu smiesies?



*ĪSTI DRAUGI
PIEŅEMS TEVI
TĀDU, KĀDS ESI.*

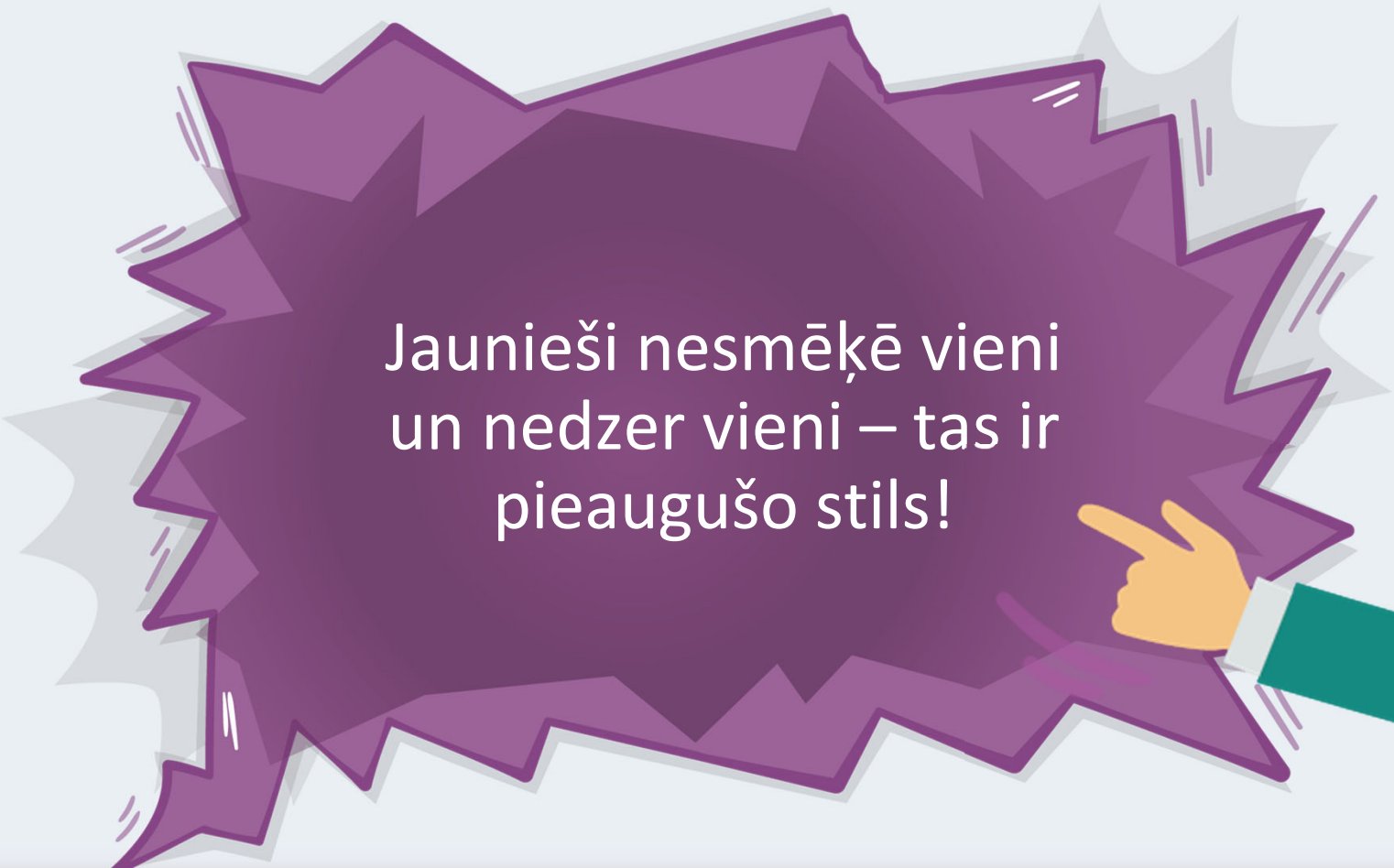
Vārdi nav tas, kas palīdzēs, bet



*Tev nav jāklūst par
to, kas tu neesi, lai
citi tevi novērtētu.*

Uzvar tas, kurš iederas,
uzvar tas, kurš pieder!





Jaunieši nesmēķē vieni
un nedzer vieni – tas ir
pieaugušo stils!

- Vienaudžu vidē bērni izdara reāli muļķīgas lietas;
- Vienaudžu vidē viņi riskē vairāk, savainojas vairāk, arī mirst vairāk.





*Visi smēķēja, es
negribēju atpalikt...*



*Bet mums ir
gadījums, kad
viens atsakās un
visi arī atsakās!*

Māciet atteikties no piedāvājumiem

Nē - vienmēr ir prātīgi teikt vienkārši “nē”

- *Man no tā draņķa nāk vēmiens*
- *Mamma mani nosītīs*
- *Paldies, pēc šitā es nevarēju atgūties nedēļu*
- *Atvaino, es jau esmu šo to ieņēmis*

**Lai vai kā, jaunietis vienmēr pats ir
atbildīgs par savu ķermeni**



Viņš darīs visu iespējamo,
lai būtu barā
Vai veidos savu baru...



Ja bērns slikti panes
vientulību, garlaicību,
viņam izslēgšana no bara
nozīmē sociālu nāvi.





Perfekcionisms un
zaudēšana -
ja bērns uzkāpj uz
pjedestāla, viņam būs
stress, ka viņu no
tā nogrūdīs.

Risinājumi izstumšanai

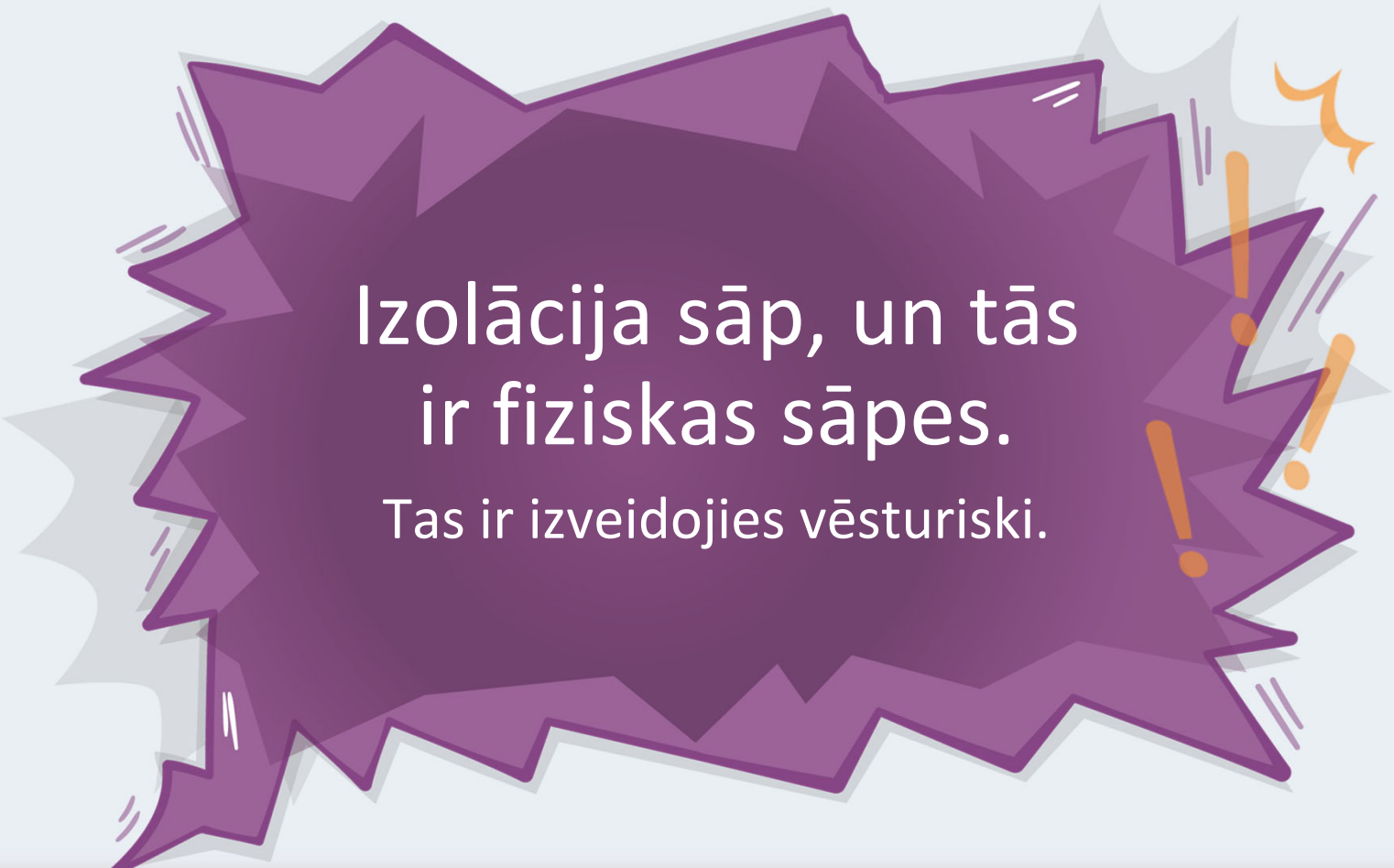


Ikviens vēlas justies pieņemts un iekļauts

To, kā tikt galā ar vienaudžu
spiedienu, ir īpaši svarīgi iemācīties
jauniešiem, kuri ir izolēti un kuriem
ir grūtības veidot draugus.



51



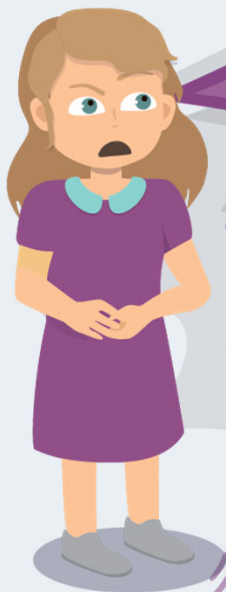
Izolācija sāp, un tās
ir fiziskas sāpes.
Tas ir izveidojies vēsturiski.



*Tas nenozīmē, ka es
esmu slikta sportiste.*

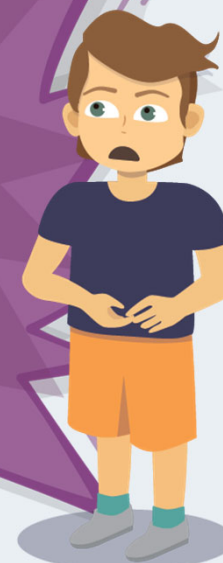
Skaidrojiet, ka tas, ko
mēs darām, ietekmē arī
citus.





Jo nedrošāki būs bērni, jo vairāk
viņi būs atkarīgi no apkārtējo
viedokļa, tostarp vienaudžu
spiediena. Un, protams, viņi būs
vēl vairāk ietekmējami.

Bērnām būtu jāuzturas ļoti
dažādās vidēs – pulciņi, draugi,
bērnudārzs vai skola nedrīkst
būt vienīgā vieta, kurā
bērns komunicē!



Tavs darbs ir noturēt sevi

*nevis pārvietot no punkta A uz
punktu B, no viedokļa A uz viedokli
B, no attiecībām A uz attiecībām B.*



58

Kā tu vari aizstāvēt vājākos?

Labs sākums ir neignorēt viņus.



Prasmes bērniem un jauniešiem



60

Mācīties draudzēšanās prasmes

- Klausīties;
- Uz klausīt;
- Runāt pēc kārtas.



Draudzēšanās prasmes

Jaunieši ļoti ātri saprot, kuri bērni viņiem sniedz piederības sajūtu un kuri liek justies nekomfortabli



Spēja risināt konfliktus

- Bez spējas risināt konfliktus vēl ir prasme aiziet prom no toksiskām attiecībām;
- Konflikti ir nepieciešami, lai spētu nospraust robežas, un tam nepieciešama gan fleksibilitāte, gan pašapziņa, gan emocionālā imunitāte;
- Esat mentors robežu nospraušanā – kāds aizņemas lietas un neatdod? Kāds vēlu naktī raksta kaitinošas īsziņas, publicē sliktas lietas medijos. Māci bērnu nomierināties. Ja viņi zinās, kā nomierināties, ir mazāka varbūtība, ka viņi reaģēs impulsīvi.



Spēja saprasties ar
cilvēkiem, kuriem tu
nepatīc un kuri nepatīk tev

Mēs vienmēr būsīm kontaktā
ar šādiem cilvēkiem.



Spēja organizēt vidi ap sevi

- Mājas darbi;
- Spēja turēt noslēpumus;
- Spēja nepazaudēt lietas;
- Spēja uzņemties atbildību par padarīto vai nepadarīto darbu.

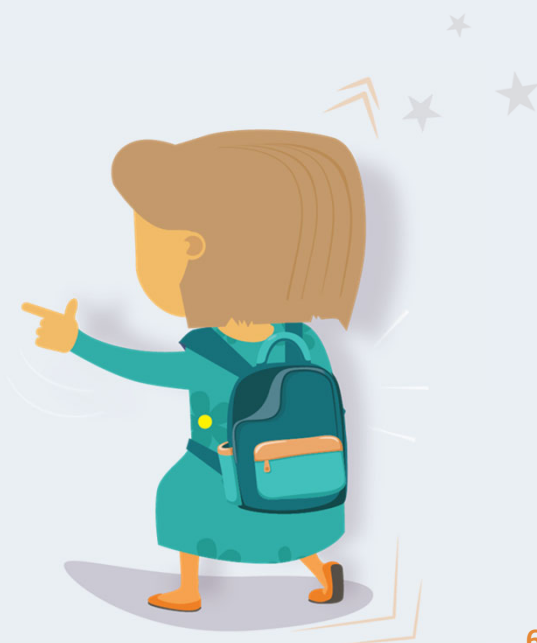




Spēja izprast citu
cilvēku perspektīvu
tā ir empātija

Spēja pastāvēt par savām tiesībām

- Pasaule ir pilna ar cilvēkiem, kuri mums visu laiku teiks *nē*, bet mums ir jāiemācās lūgt palīdzību, lūgt sīkākas norādes un paskaidrojumus;
- Mums ir nepieciešams iedrošināt bērnus uzņemties riskus un pārvarēt bailes.



Spēja kontrolēt savas emocijas

- Lai mēs varētu kaut ko kontrolēt, mums jānāk to nosaukt vārdā;
- Spēja savaldīt savus impulsus – vienkārši padomāt pirms atbildes teikšanas.



Impulsu kontroles prasmes



Spēja attīstīt savas
intereses un spēja
saprast savas spējas
Visiem nav jābūt
perfektiem visā.



Radīt

- Spēja radīt, spēja atrast radošus risinājumus tieši ietekmē bērnu pašvērtējumu;
- Atrodi lietas, kurās bērni redz jēgu, kur viņi var palīdzēt. Tas palīdzēs pretoties vienaudžu spiedienam.



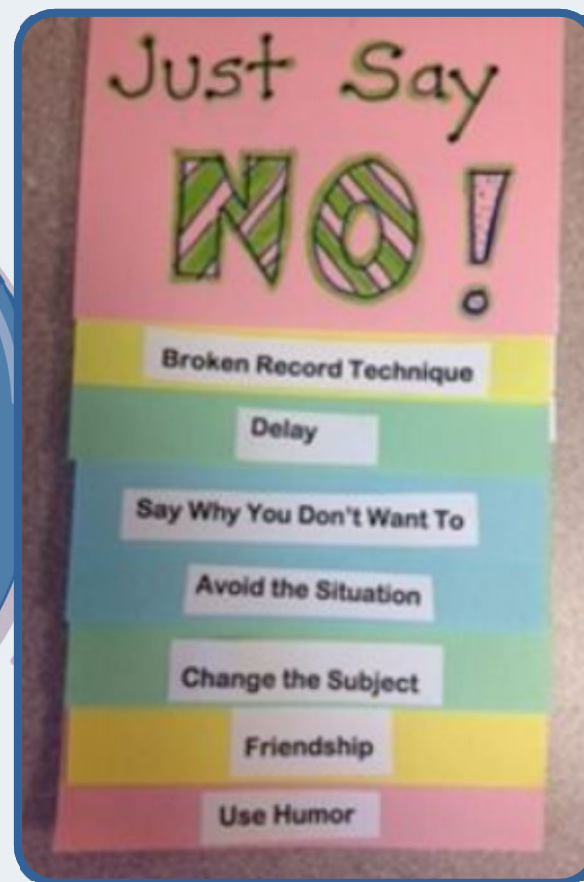
Spēja pieņemt ētiskus un veselīgus lēmumus,

izturoties ar cieņu pret savu
ķermeni un nepakļaujot
riskam citus.

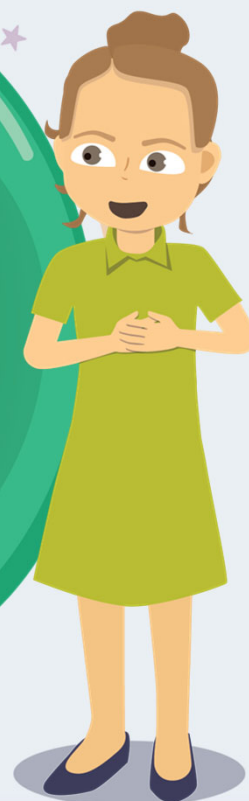


72

Pieliec pie sienas
plakātu, kas atgādina
bērnām, ka teikt “nē”
nav slikti!



Veido vidi, kur bērni jūtas
droši riskēt, eksperimentēt,
piedzīvot, tad viņiem nebūs
jāmeklē ekstremāli piedzīvojumi.



Māci saņemt objektīvu atgriezenisko saiti no komandas

*Ir jaunieši, kuriem ir
saasināta redze uz
negatīvajiem signāliem,
bet ne uz pozitīvajiem.*



*Ir jaunieši, kuri
domā, ka viņus
nepārtraukti
aprunā.*

*Ir jaunieši, kuri
ģeneralizē negatīvu
pieredzi.*

Un tomēr... ir grūtības ar vienaudžu spiedienu?

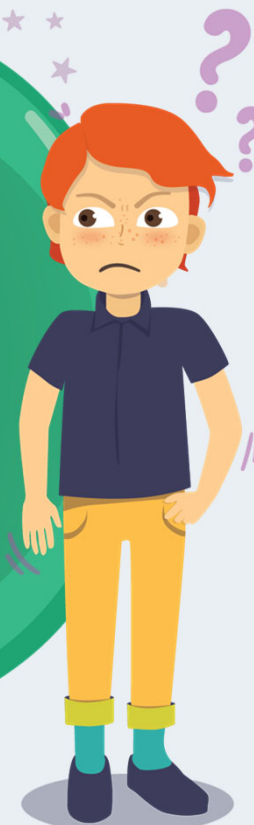
- Mums vienmēr paliek arī likums;
- Mēs nevaram gaidīt, ka 14 gadu vecumā, bērni spēs pieņemt ētiskus lēmumus, tāpēc likums ir labs atbalsts.



Tas, cik moderni ir lasīt grāmatas, vilkt ķiveres, smēķēt, tetovēties, durt caurumus degunā utt. ir atkarīgs no tā, cik daudzi cilvēki tuvākajā lokā to dara.



Pētījumi rāda, ka tīņu
vecumā ir vieglāk mainīt
vidi nekā jaunietim
neietekmēties no vides.



Avoti

- Frank, Robert H.. Under the Influence . Princeton University Press., 2020
- Fagell, Phyllis L.. Middle School Matters. Hachette Books., 2019
- Borba, Michele. End Peer Cruelty, Build Empathy: The Proven 6Rs of Bullying Prevention That Create Inclusive, Safe, and Caring Schools . Free Spirit Publishing. Kindle Edition.
- Leman, Dr. Kevin. Planet Middle School. Baker Publishing Group. Kindle Edition.
- Pascuas, Catherine. Social Skills Handbook for Autism: Activities to Help Kids Learn Social Skills and Make Friends. Edx Autism Publishing., 2017
- <https://cf.ltkcdn.net/teens/files/2251-Statistics-on-Peer-Pressure-infographic-v2a.pdf>

