

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Draudzēšanās un intrigas klasē

16:00 - 18:00

Līga Bērziņa





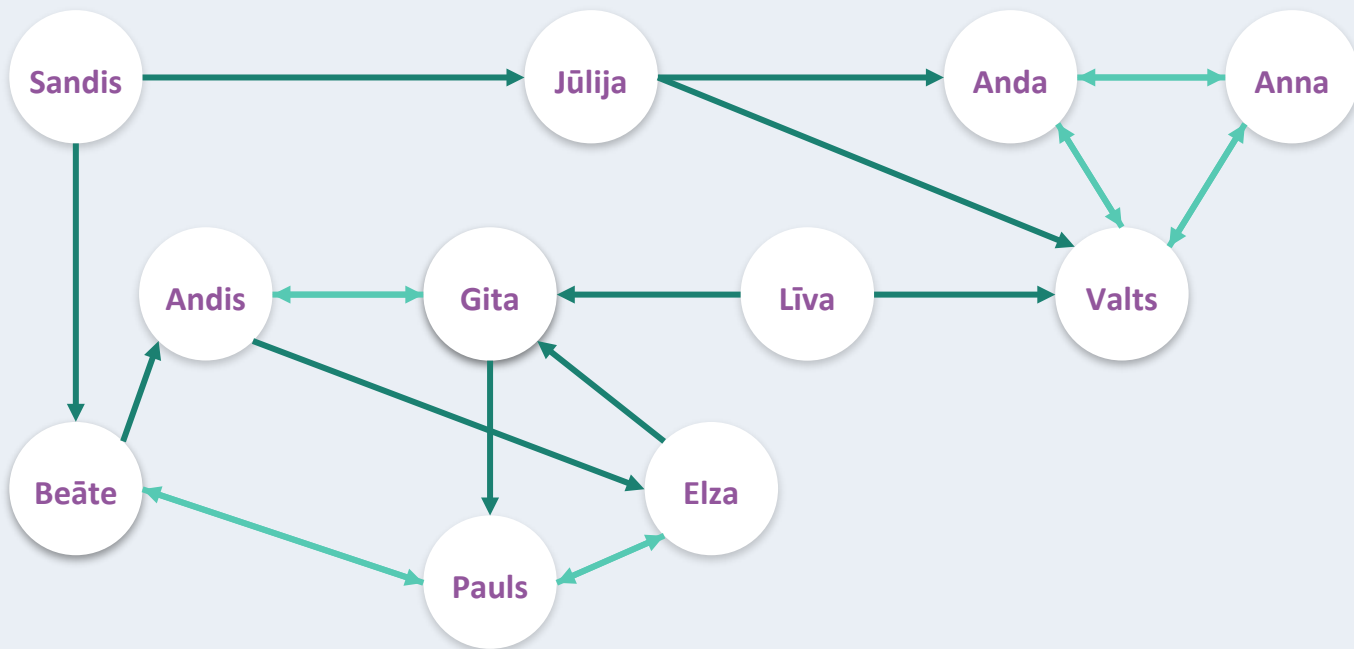
Izolācija sāp, un tās
ir fiziskas sāpes.

Tas ir izveidojies vēsturiski.

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



Sociogrammas

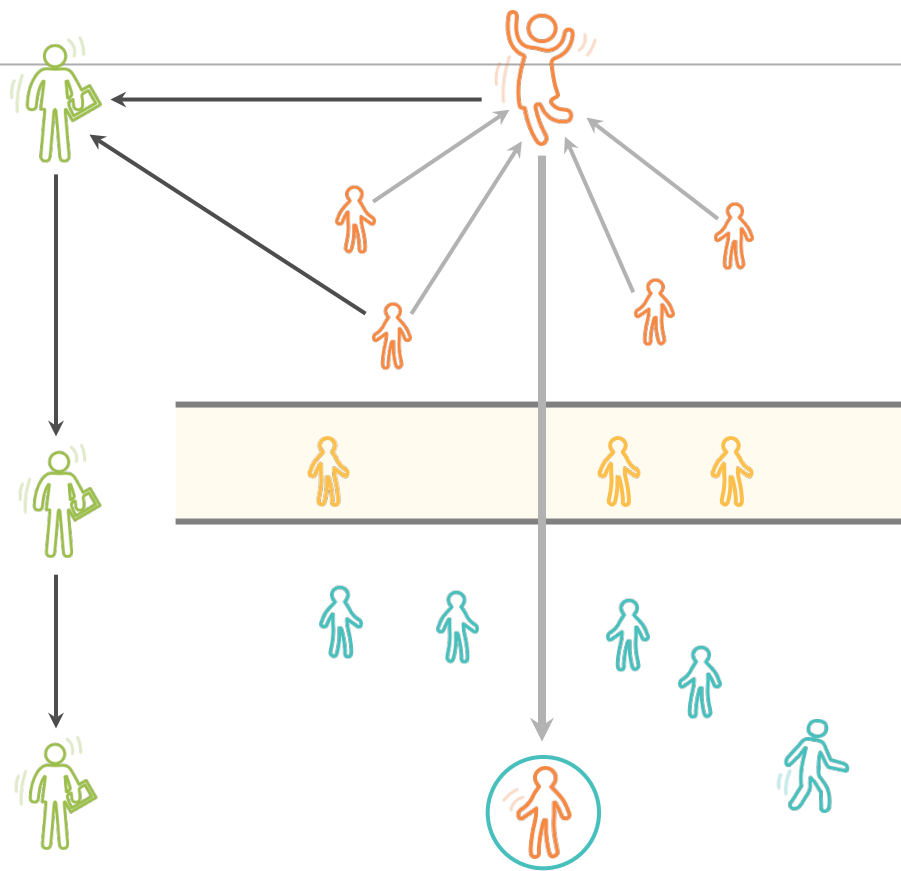


Jo izteiktāka ir hierarhija, jo svarīgākas ir draudzības saites

Hierarhiskās vidēs vardarbība ir veids, kā bērni iegūst un notur statusu. Jo neveselīgāks ir klimats, jo populārāki būs varmākas.

Kāpēc mainīt savu uzvedību, ja atalgojums ir tik salds?





Neizslēdzot citus bērnus

Jā, bērni, ar kuriem vismazāk draudzējas, ir tendēti izstumt tos, ar kuriem draudzējas vismazāk



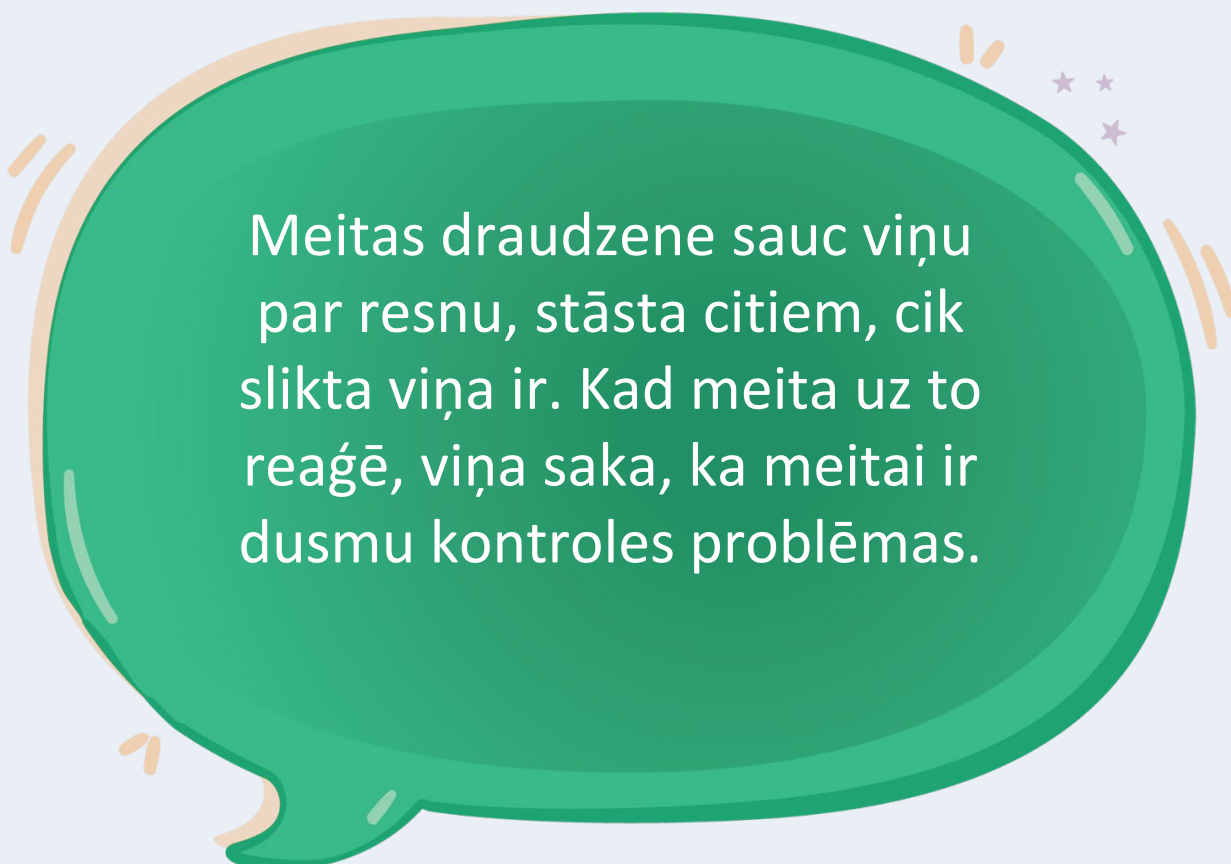
Negatīvs spiediens

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

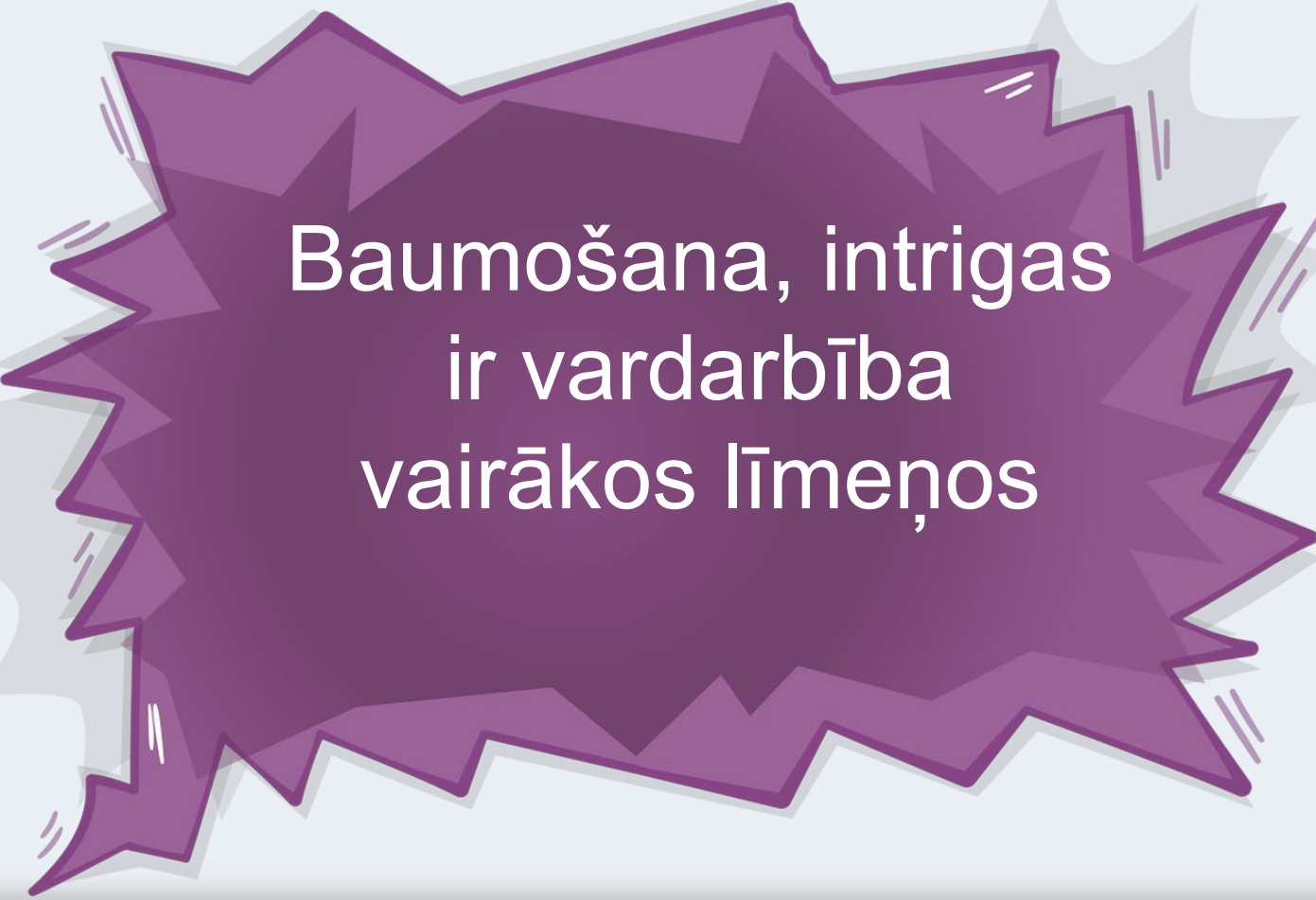


- Jo ciešākas ir draudzības un sadarbības, jo lielāka varbūtība, ka bērnam nedarīs pāri (*Juoven*)
- Jo mazāk bērnam ir sociālie kontakti, jo lielāka varbūtība, ka viņam darīs pāri
- Draudzēties ar upuri nozīmē pasliktināt savu dzīvi, bet katra bērna pasargāšana veido veselīgāku klases klimatu
- Draugi veido bufera zonu, bet vientulība un izolācija rada pat fiziskas sāpes

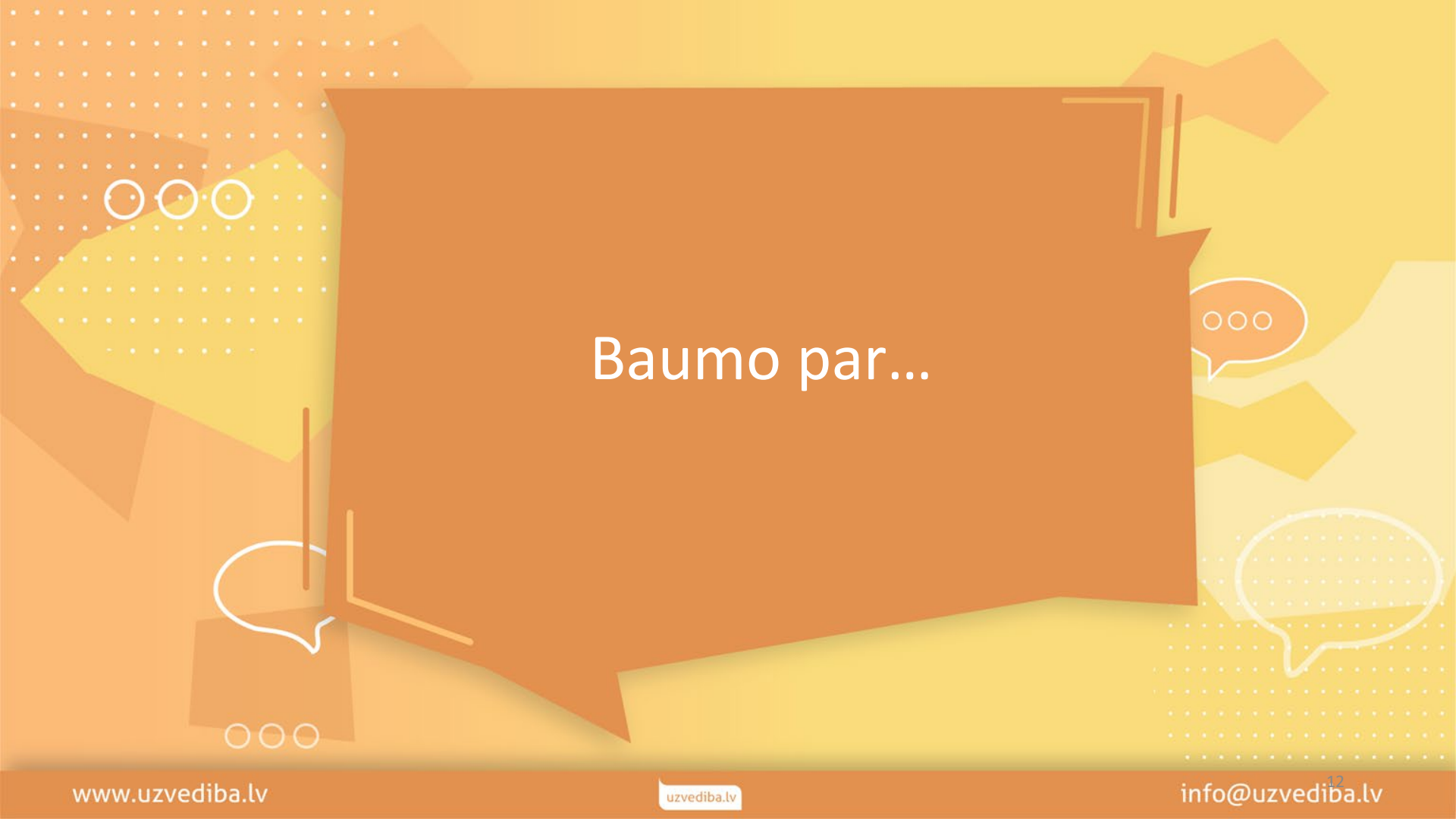




Meitas draudzene sauc viņu
par resnu, stāsta citiem, cik
slikta viņa ir. Kad meita uz to
reaģē, viņa saka, ka meitai ir
dusmu kontroles problēmas.



Baumošana, intrigas
ir vardarbība
vairākos līmeņos

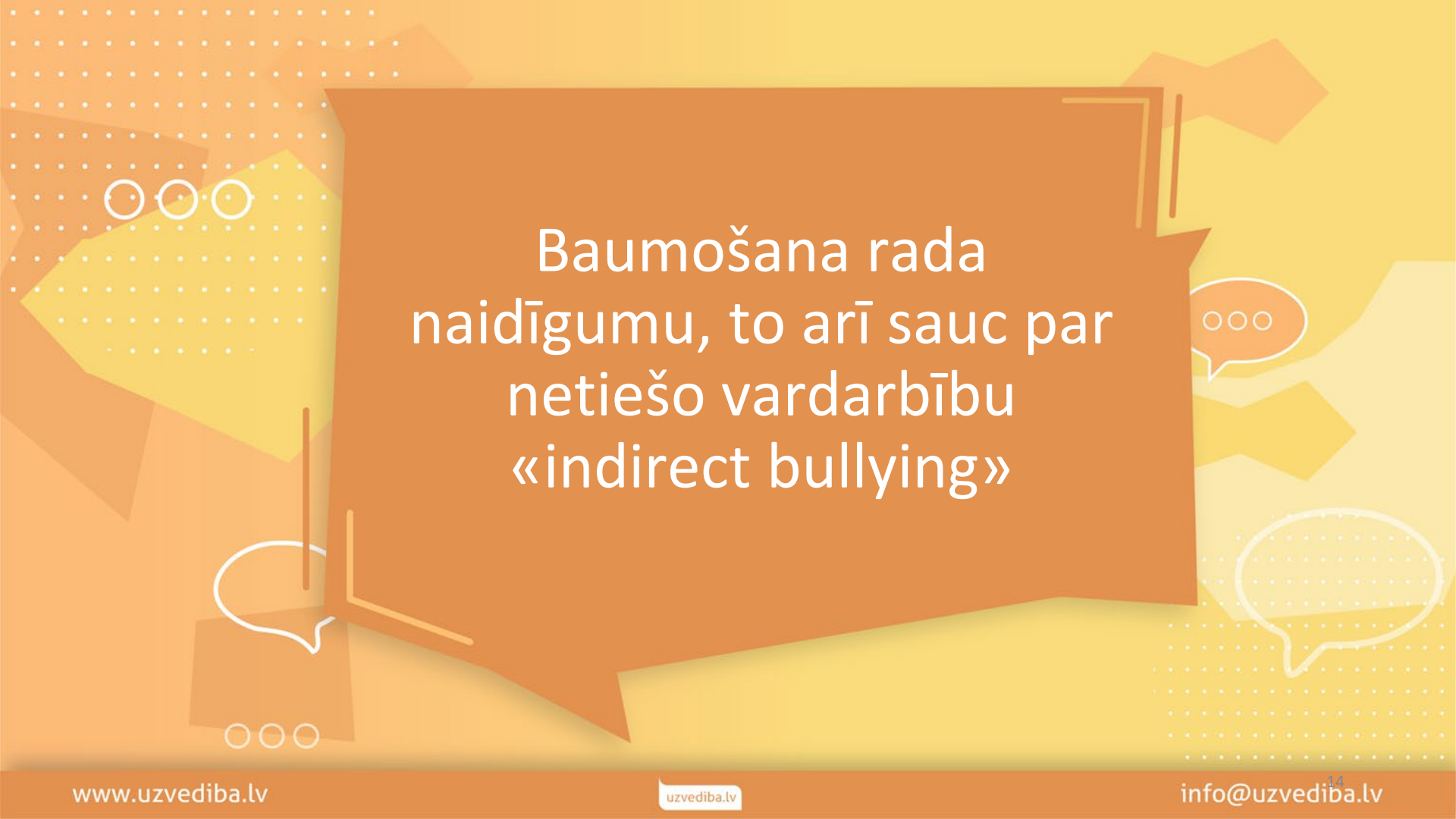


Baumo par...

Ikdienas baumu izpausmes

- Runāšana aiz muguras
- Divkosība
- Neveselīga greizsirdība un konkurence
- Kritika un spriedumi bez seguma
- Privātas informācijas un noslēpumu atklāšana
- Apzināti sagrozīta vai noklusēta informācija
- Panākumu piesavināšanās
- Kļūdu piedēvēšana utt.





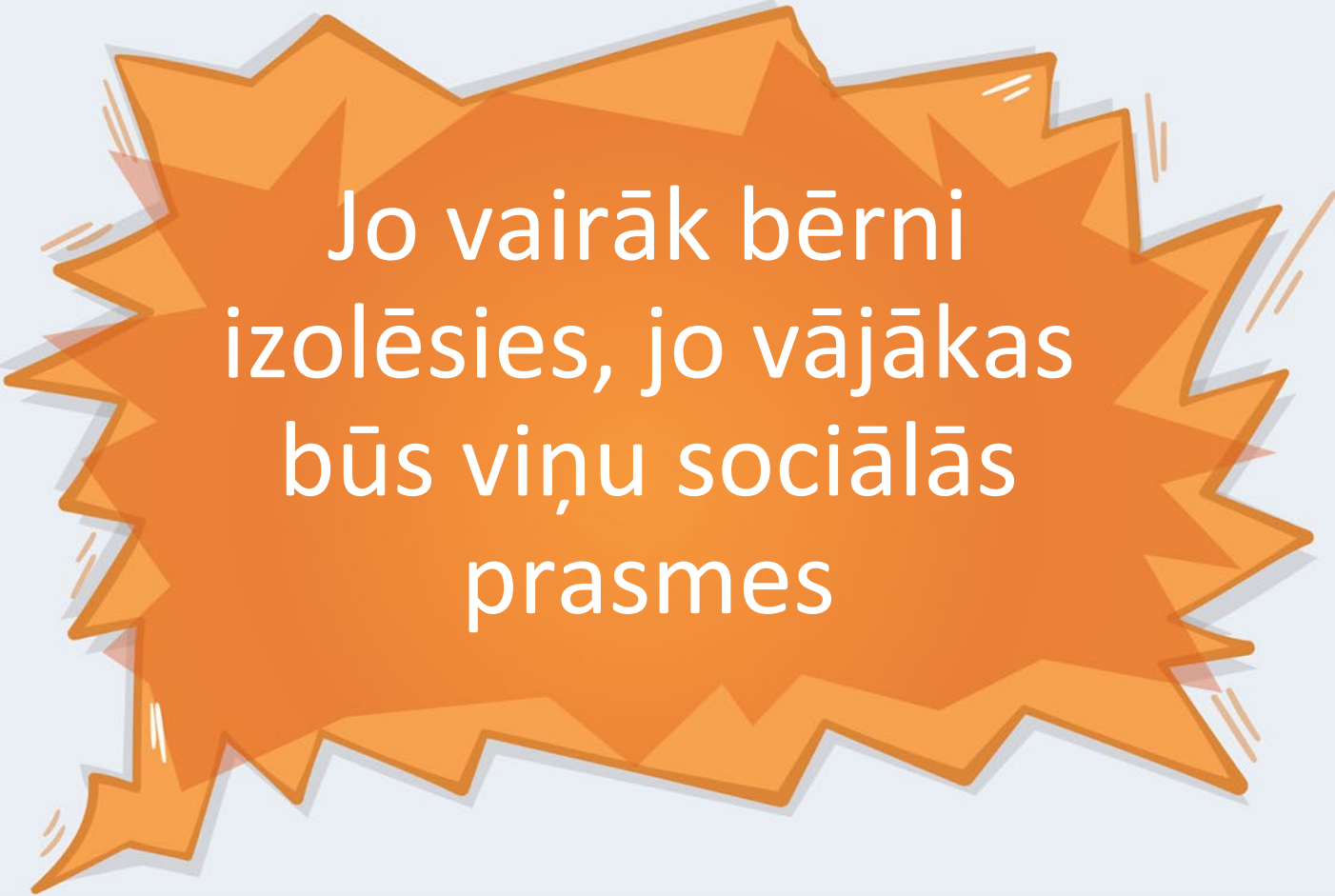
Baumošana rada
naidīgumu, to arī sauc par
netiešo vardarbību
«indirect bullying»

Baumošana izraisa atkarību

- Ir kolektīvi, kur jau sākas baumošanas ralliji – katrs nākamais cilvēks jūtas spiests pielikt kādu informācijas vienību klāt, lai justos piederīgs kolektīvam. ★
- Tas parasti beidzas ar mobingu pret vienu cilvēku
- Tad, kad viņi ar vienu ir izrēķinājušies, viņi meklē nākamo upuri
- Šie cilvēki neprot uzturēt attiecības bez ārējā ienaidnieka

Upurus izolē

- Viens no baumošanas mērķiem ir radīt cilvēkam trauksmi, nedrošības sajūtu un šaubas par sevi.
- Cilvēks jūtas izslēgts, izvairās no pasākumiem, tas pazemina viņa pašapziņu
- Ja viņš sāk izvairīties no sarunām, tikšanās reizēm ar mērķi izbēgt no vardarbības, viņš zaudē iespējas uzlabot attiecības un ietekmēt tās

A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a dark orange center and lighter orange outer layers. It has a jagged, hand-drawn appearance with some motion lines around it.

Jo vairāk bērni
izolēsies, jo vājākas
būs viņu sociālās
prasmes

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.



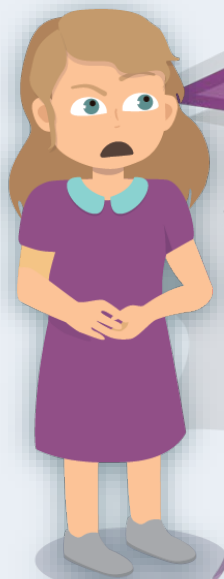
Baumošana ietekmē visus

- Baumošanas kultūra atstāj ietekmi arī uz komandu, kuras dalībnieki var justies vainīgi un ierauti spēlē, dezorientēti un apjukuši
- Viņi vēlētos atbalstīt izslēgto, bet viņiem nav prasmju un zināšanu, enerģijas vai arī motivācijas

Ko darīt? – Individuālas formulas

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





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.*



Kā tu vari
aizstāvēt vājākos?

Labs sākums ir neignorēt viņus.



Mācīties draudzēšanās prasmes

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



Izrunājiet ar bērniem

- Kas ir un kas nav draudzība?
- Ko jums nozīmē vārds «draudzība»
- Kas labu draugu padara par labu draugu?
- Kas ir draudzīga uzvedība?



Draudzības jautājumi

- Tad, kad mēs esam kopā, es jūtos ļoti labi un viegli
- Kad esam kopā, es jūtos pārliecināts par sevi
- Es vēlos stāstīt par labajām lietām manā dzīvē, un zinu, ka draugi par mani priecāsies
- Es zinu, ka bēdīgajos brīžos mani uzklausīs un atbalstīs
- Es jūtos droši un man nav jādomā, vai pateikšu ko nepareizu
- Kad mani draugi jūtas slikti, es vēlos viņiem palīdzēt
- Es jūtos droši, ka mani nepazemos
- Es zinu, ka man palīdzēs un es zinu, ka es palīdzēšu
- Mēs varam klusēt kopā, un tik un tā justies labi

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

Mēs vienmēr būsim kontaktā
ar šādiem cilvēkiem.

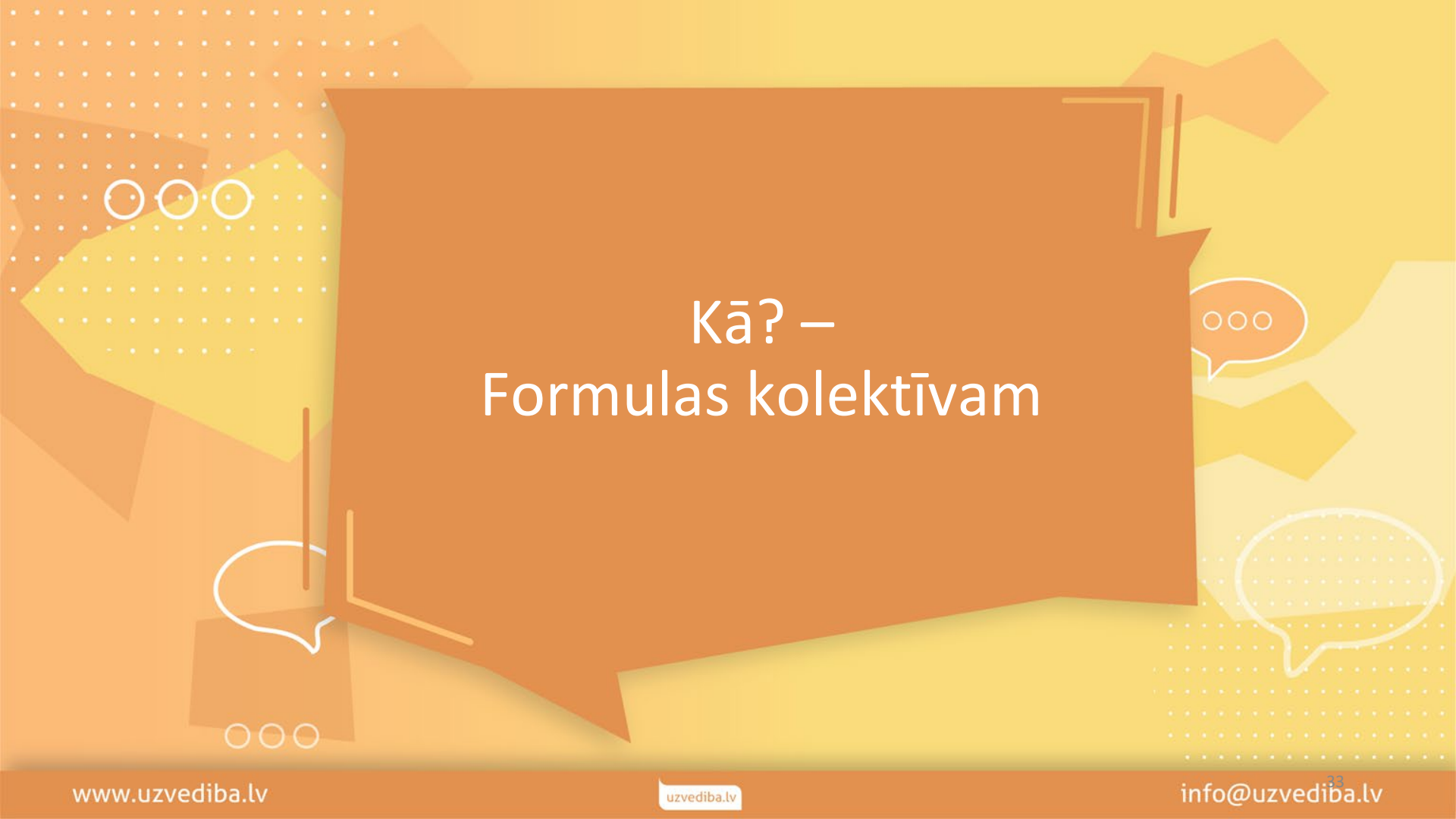




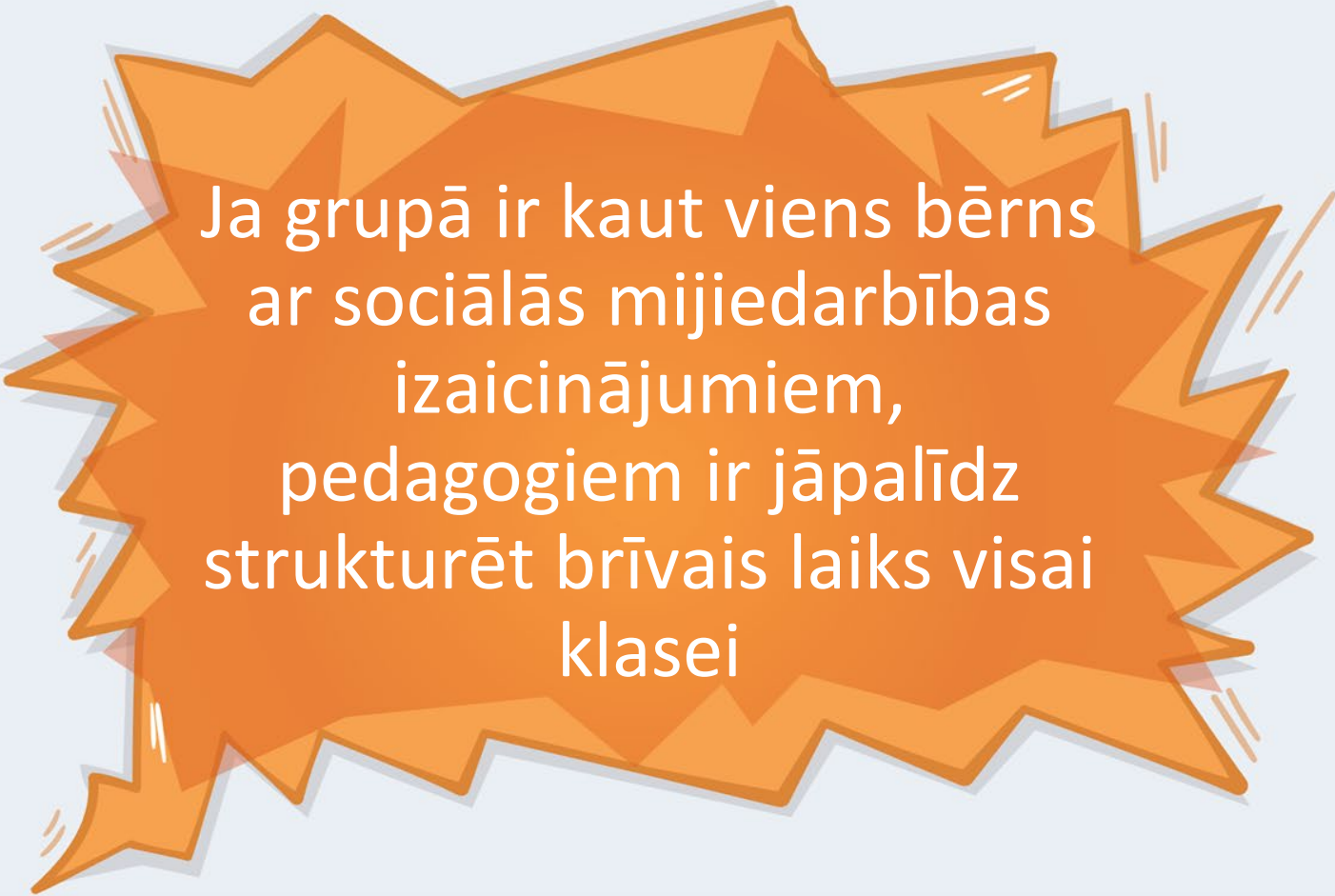
Ja bērns uzkāpj uz
pjedestāla, viņam būs
stress, ka viņu no
tā nogrūdīs.

Saproti, kāpēc tā atstāj tik lielu ietekmi

- Ja tu kādam ļauj sabojāt savu dienu, tu viņam iedod ļoti lielu varu pār savu dzīvi
- Nav svarīgi vai tā ir tava problēma vai viņu problēma – daudz svarīgāk ir tas, ka tu spēj kontrolēt sevi dažādās dzīves situācijās
- Ja tu spēj kontrolēt savu atbildes reakciju, tas nozīmē, ka tu vari kontrolēt situāciju, nevis situācija kontrolē tevi



Kā? – Formulas kolektīvam

A large, multi-layered orange starburst or speech bubble graphic with a jagged, hand-drawn style border. It has a slight 3D effect with a darker orange shadow. The text is centered within this graphic.

Ja grupā ir kaut viens bērns
ar sociālās mijiedarbības
izaicinājumiem,
pedagogiem ir jāpalīdz
strukturēt brīvais laiks visai
klasei



Radiet telpu mijiedarbībai

- Galda spēles
- Spēles, kur bērni iepazīst viens otru
- Aktivitātes, kur bērni stādās priekšā – *kā klājās brīvdienās, kā pavadīji vasaru, kādi ir tavi mīldzīvnieki, kādas ir tavas intereses, kādos pulciņos iesi?*
- Laiks smiekliem, anekdotēm, jautrībai

Māciet bērnu
iepazīstināt ar sevi
un iepazīties ar citiem



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



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*



Verbālā komunikācija

- Klausīšanās
- Jautājumu uzdošana



Prasme teikt komplimentus

- Šī ir ļoti svarīga prasme, jo tā māca vērot cilvēkus
- Cilvēki vienmēr atcerēsies, kā tu liki viņam justies, un viņi uzturas to cilvēku tuvumā, kuri liek viņam justies labi
- Tā ir augsta meistarība – spēt pateikt komplimentu par cilvēku, kurš tev nepatīk,
un kuram tu nepatīc



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



“Pasaki sev. Pasaki citiem” spēle

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



Māciet palīdzēšanas prasmes

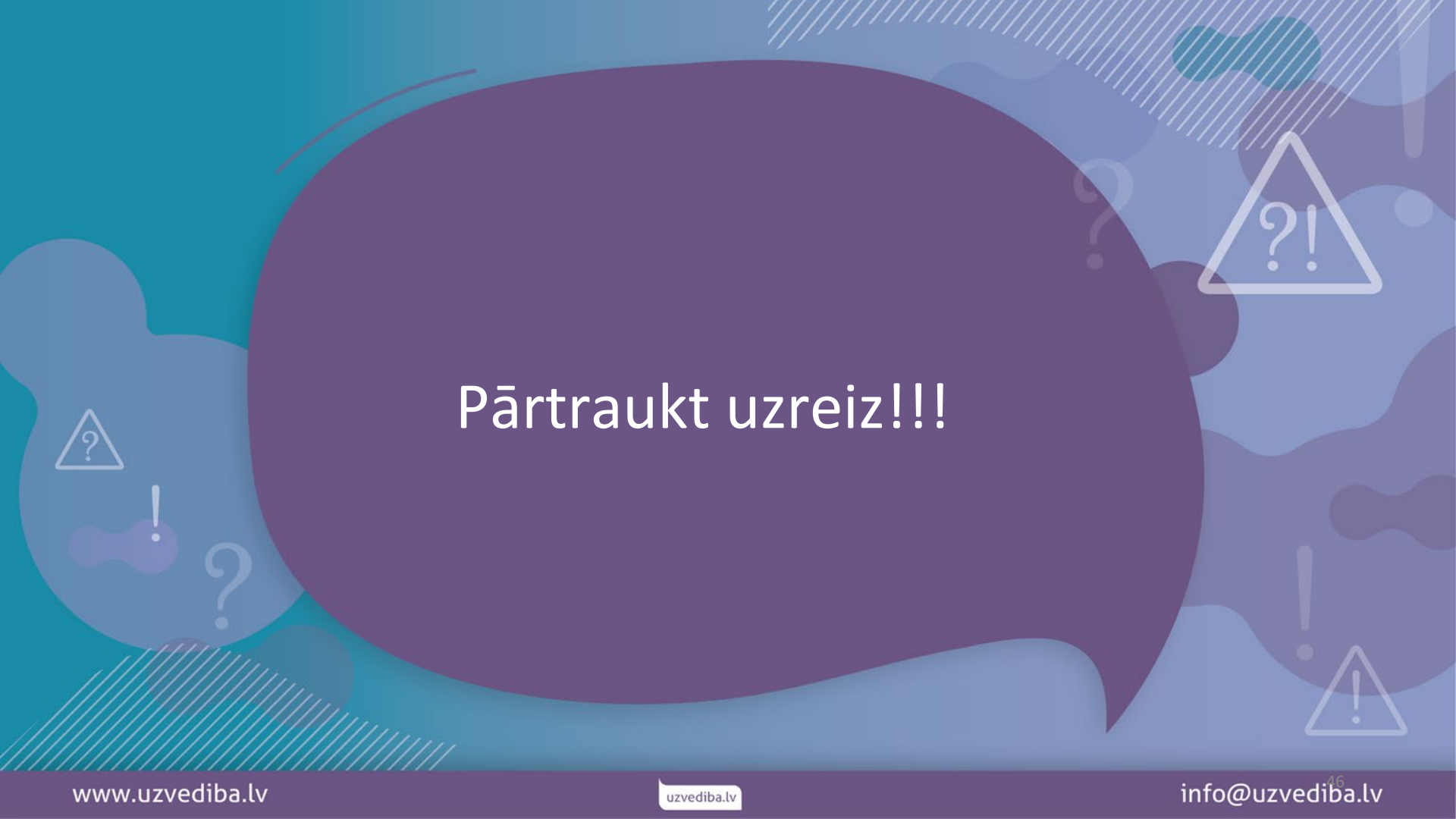
- Prasme pamanīt, kad kādam ir nepieciešama palīdzība
- Prasme pavaicāt, vai nepieciešama palīdzība
- Prasme sniegt palīdzību
- Emocionālais atbalsts mūsos rada sajūtu, ka par mums rūpējas



Spēlējiet situāciju spēles

- Kas ir paškontrole?
- Kurās situācijās tu pazaudē paškontroli?
- Ko tu jūti, kad zaudē paškontroli?
- Ko darīt, ja spēle?





Pārtraukt uzreiz!!!

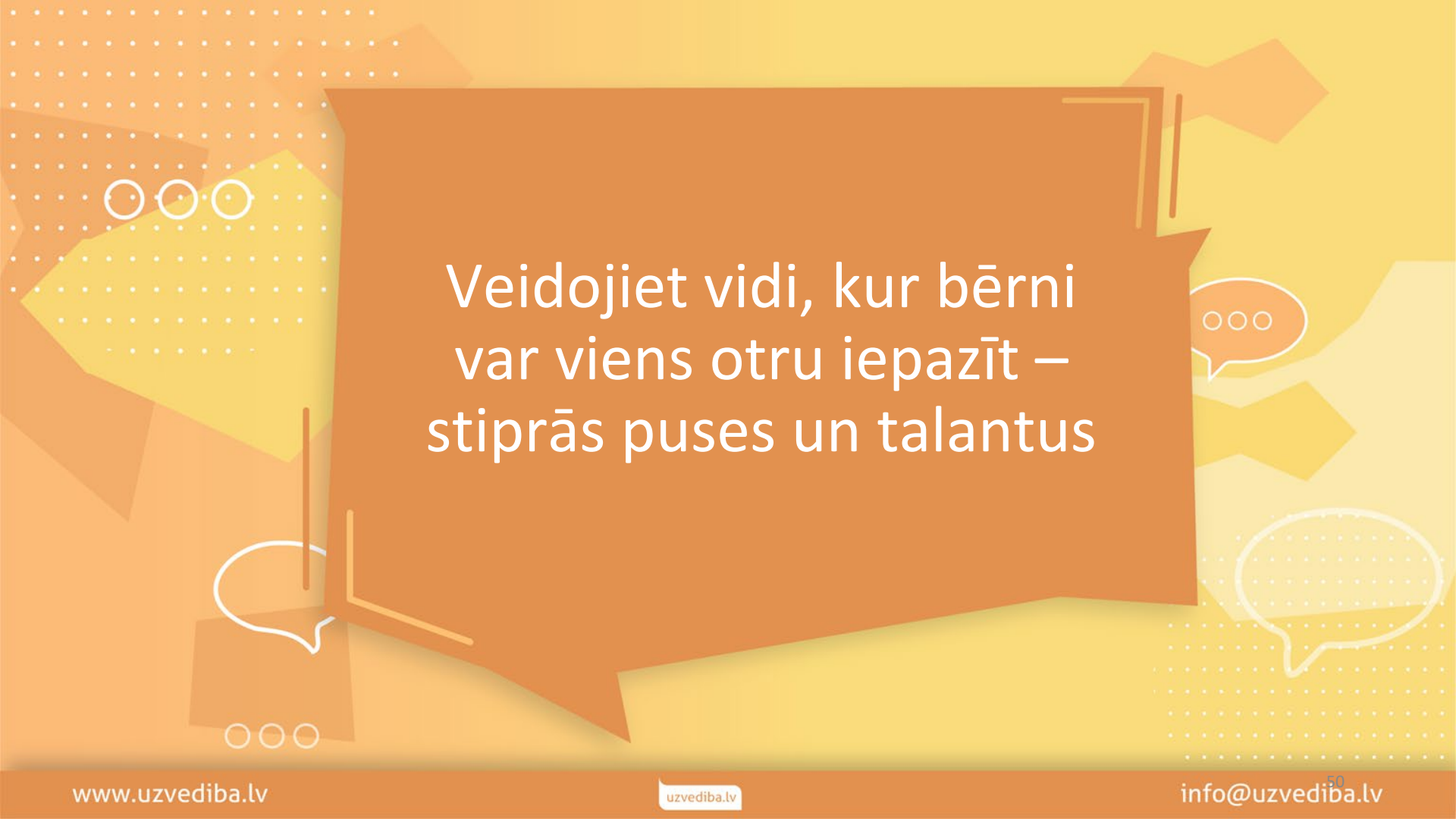


Aizvietojiet vienus rituālus
ar citiem

- Parādiet jaunus veidus, kā būt kontaktā, bet ievērojot un respektējot robežas
- Novirziet intrigantu enerģiju konstruktīvā virzienā (konstantās enerģijas likums)

Šķīdiniet mikrogrupas

Mūsu sistēma ir iekārtota
tā, ka mēs visu laiku
skatāmies, kuri ir mūsu
sabiedrotie un kuri –
ienaidnieki



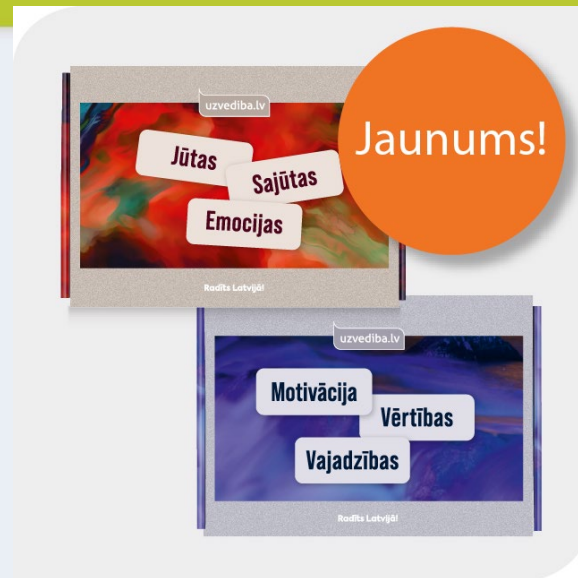
Veidojiet vidi, kur bērni
var viens otru iepazīt –
stiprās puses un talantus

Spēles pozitīvam paštēlam un piederības sajūtai



Sarunu aplis

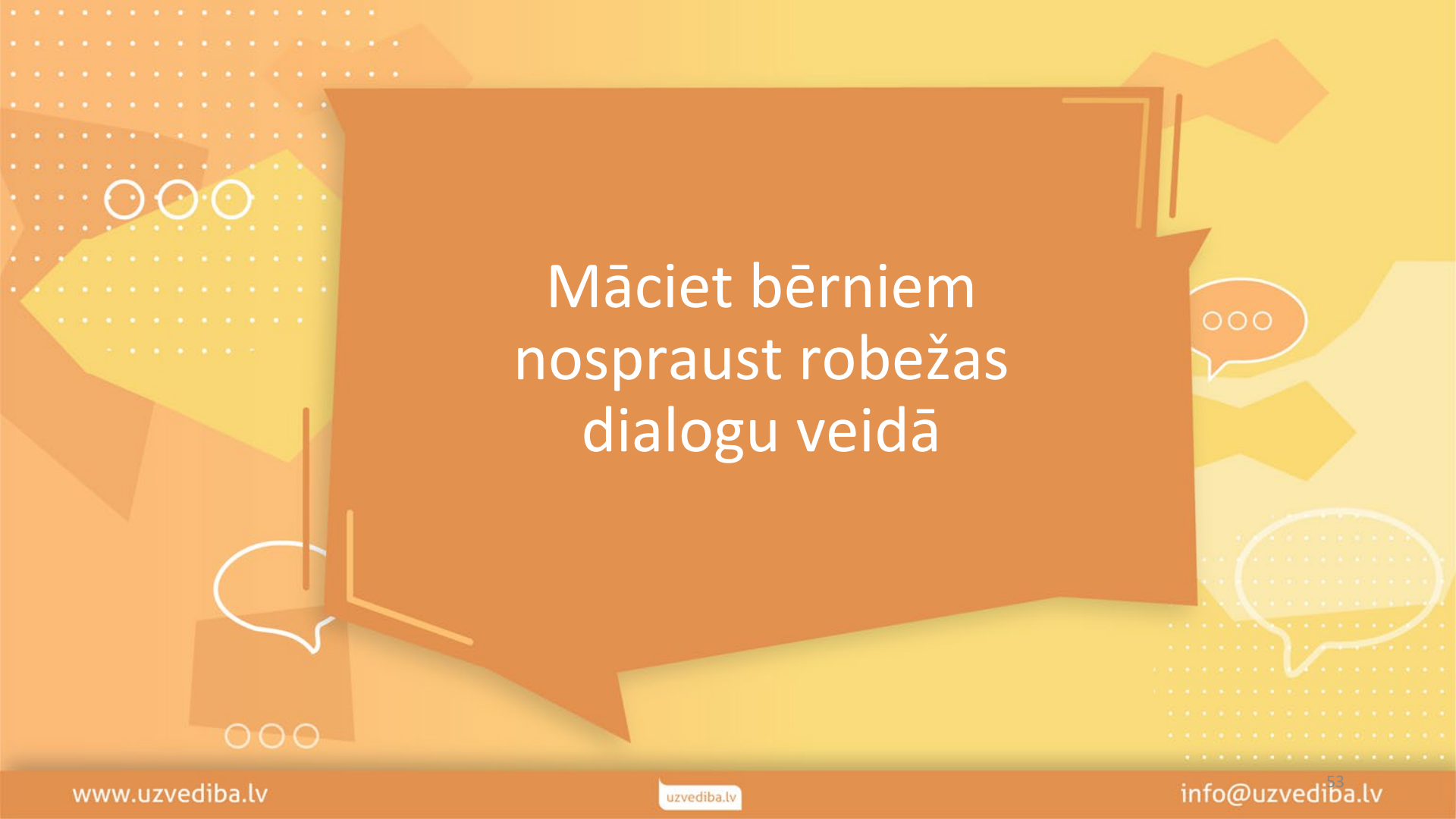
<http://www.uzvediba.lv/katalogs/item/sarunu-aplis-lieliem-un-maziem/>



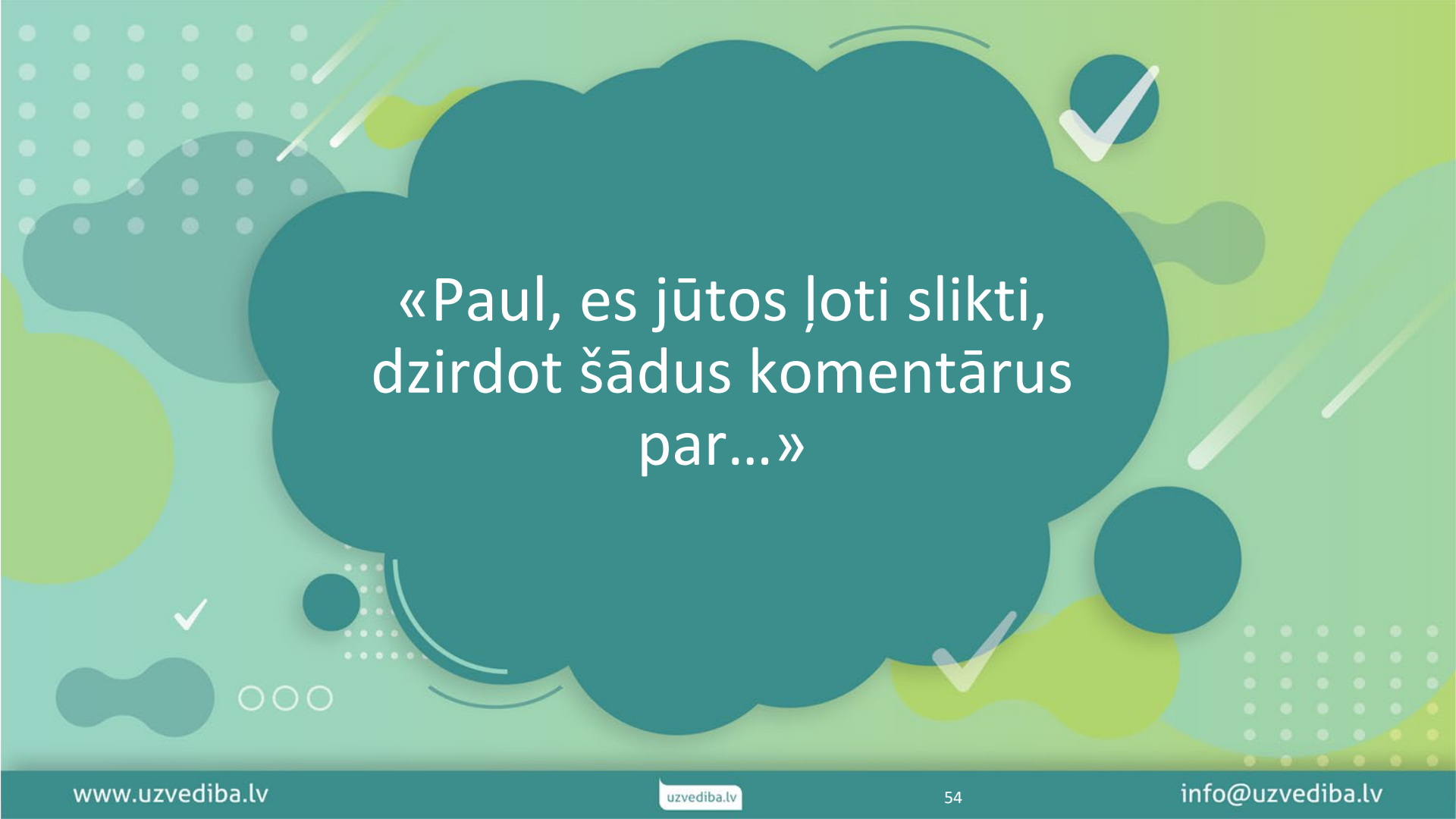
<http://www.uzvediba.lv/katalogs/item/spelu-komplekts-jutas-sajutas-emocijas-un-merki-vertibas-vajadzibas/>

Pievērs uzmanību frāzēm

- *Tu man liki to darīt*
- *To es darīju tevis dēļ*
- *Vai tas nav briesmīgi?*
- *Kāpēc tas vienmēr notiek tieši ar mani?*
- *Tu mani ievilki tajā visā*
- *Es tā centos*
- *Es vienkārši cenšos tev palīdzēt* (tas nekas, ka neviens nelūdz palīdzību)
- *Es to saku, tāpēc ka es cienu tevi*
- *Tev par šo ir jācīnās*
- *Mani jau brīdināja, ka tu esi tāda....*



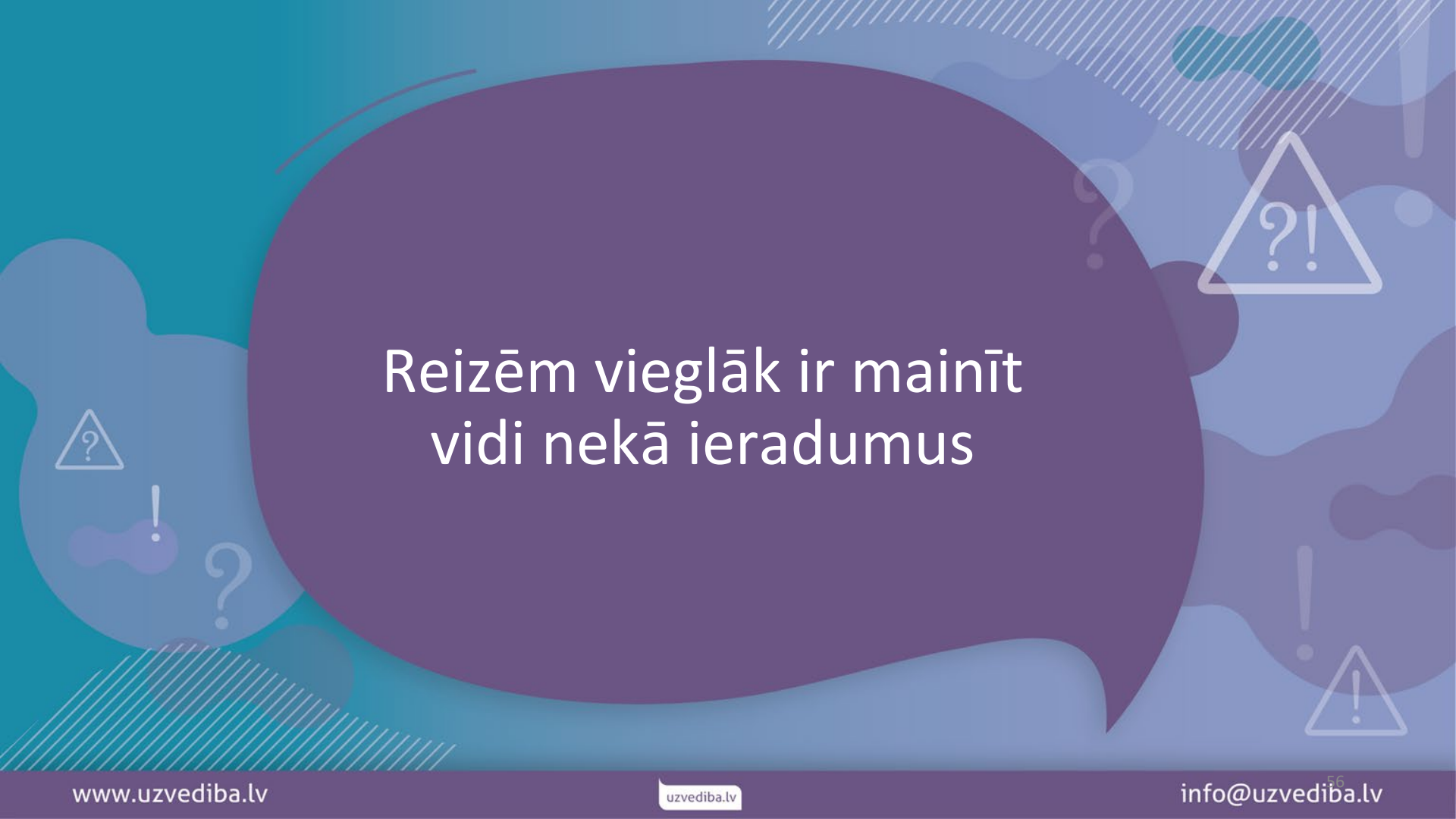
Māciet bērniem
nospraust robežas
dialogu veidā



«Paul, es jūtos ļoti slikti,
dzirdot šādus komentārus
par...»

Citi teikumi

- *Es nevēlos tevi sāpināt, bet man ir svarīgi nerunāt par citiem*
- *Vai mēs varam vienoties, ka nerunājam par citiem, ja viņi nav klāt?*
- *Lūdzu, runā par šo jautājumu ar skolotāju. Es tev te nevaru palīdzēt*
- *Es jūtu, ka tevi kaitina mana klātbūtne?*
- *Es redzu, tu esi dusmīgs?*
- *Ja ar mani runā šādā tonī, man ir sajūta, ka tie ir draudi*
- *Es esmu sarūgtināts, ka es nebiju uzaicināts uz Zoom sapulci, kaut tas bija mans jautājums*
- *Man patīk palīdzēt citiem*
- *Redzot, kā tu izturies pret jauno bērnu, man bail, ka tā tu vari izturēties arī pret mums*



Reizēm vieglāk ir mainīt
vidi nekā ieradumus

Jautājumi un atbildes



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>