

uzvediba.lv

VEBINĀRS

VARDARBĪBA PRET PEDAGOGU SKOLĀ

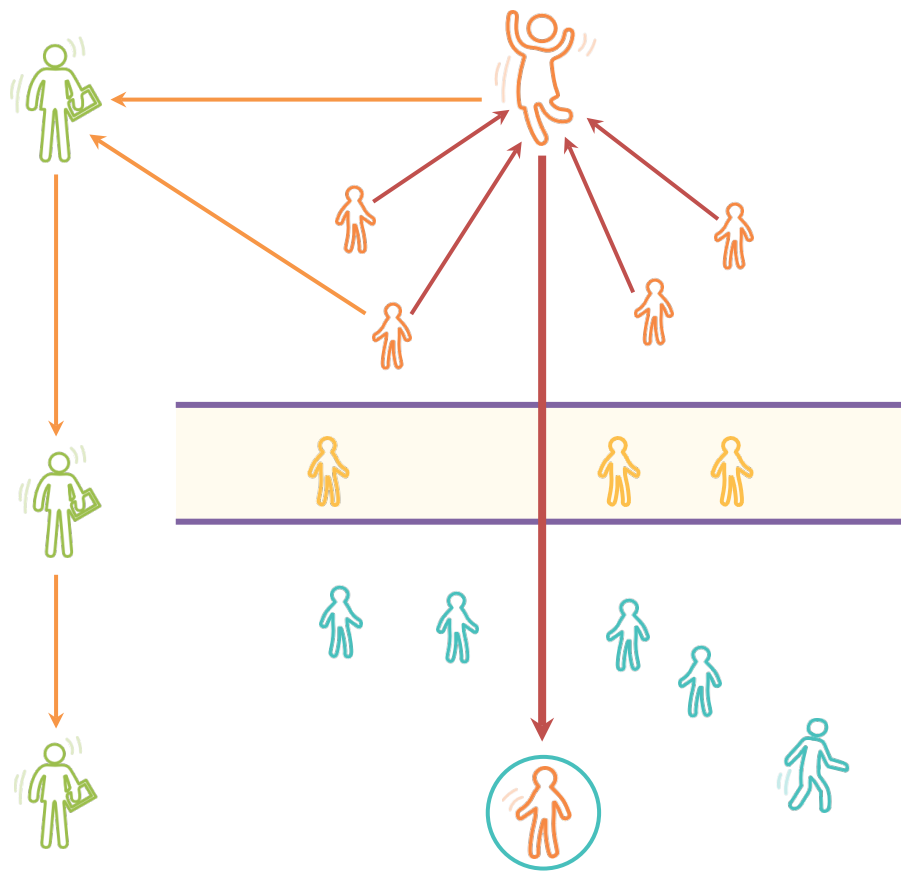
27. novembris

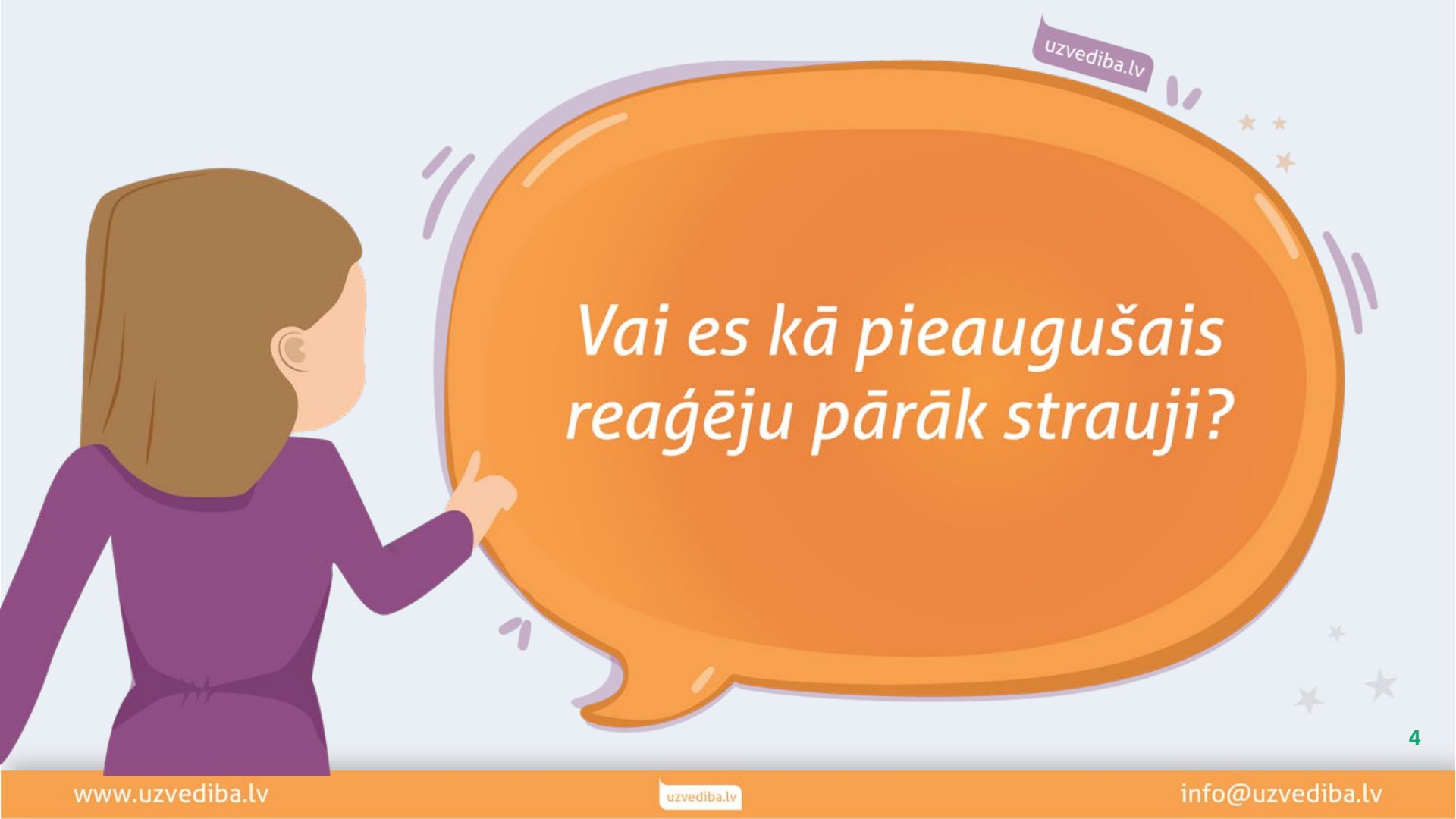


Tu nevari kontrolēt to, ko nesaproti

Saprotot, kā strādā metavēstījumi,
mēs varam saprast mehānismus,
kā tiekam sāpināti





An illustration of a woman with long brown hair, wearing a purple long-sleeved top, seen from the back and side. She is pointing her right index finger towards a large, orange, rounded speech bubble. The speech bubble has a white outline and a small tail at the bottom. Inside the bubble, the text 'Vai es kā pieaugušais reaģēju pārāk strauji?' is written in a white, cursive-style font. The background is a light blue gradient with some small white stars and purple motion lines around the speech bubble.

*Vai es kā pieaugušais
reaģēju pārāk strauji?*

Izvērtējiet savu emociju spēku!

- Pedagoģa reakcijai ir jābūt samērotai – tā nevar būt spēcīgāka par paša bērna reakciju
- Lai cik kaitinoša būtu bērna reakcija, ja klasesbiedri jutīs, ka izturēšanās ir netaisnīga, viņi nostāsies klasesbiedra pusē
- Un tad pēkšņi mums ir 30 bērni ar uzvedības izaicinājumiem



Nesodiet bērnus bez brīdinājuma!

Iejaukšanās ir jābūt neredzamākai kā paša traucējums

Sodam jābūt taisnīgam (un bērniem ir sava taisnības izpratne)



uzvediba.lv
Publicēja Līga Berzina [?] · 15. septembris · 🌐

Katru gadu Latvijas skolas zaudē daudzus idejām bagātus, iejūtīgus un radošus pedagogus. Vardarbības dēļ uzvediba.lv ir uzaicināta uzstāties izglītības līderu konferencē. Lai dzīve nebūtu tik vienkārša, paši pieteicām tēmu „Izglītojamo vardarbība pret pedagogiem”

Vairākās skolās, kur esam bijuši, ir nācies redzēt tik cinisku bērnu attieksmi pret pedagogiem, ka acis izplešas un asinis sāk vārīties. Vardarbībā nekad nav uzvarētāju. Cieš visi – gan upuris, gan aculiecinieki, ... Skatīt vairāk



UZVEDIBA.LV
Vardarbība pret pedagogiem? Jā, dudzviet tā ir ikdiena
Vairākās skolās ir gadījies novērot tik cinisku bērnu attieksmi pret...

5188 People Reached 1420 Engagements [Rādīt ierakstu augstāk](#)

👍 🤔 😬 120 6 komentāri 380 lietotāju dalījās

Nelaimes gadījumi darbā, kuru cēlonis bija vardarbība un kuros cietuši skolotāji

- 2019. gadā no 1. janvāra līdz 31. augustam – 0
- 2018. – 6*

Vardarbības gadījumu piemēri

- Grūda skolotāju pret sienu. Sasista roka
- Ar kāju iesita pa roku
- Meta ar somu. Trāpīja pa kaklu kā rezultātā skolotāja nokrita
- Traumas pēc vairākiem sitieniem ar golfa nūju
- Sakosts
- Trīs reizes iespēra pa vēderu
- Meta skolotājam ar krēslu. Sasitumi
- Uzskrēja skolotājam un notrieca uz grīdas

Lugten-Leiman vardarbības aplis

1. **Sākotnējais incidents** - negatīva uzmanība
2. **Progresīvā disciplīna**
3. **Pagrieziena punkts**
4. **Situācijas pārdefinēšana**, palīdzības meklēšana, beigās pats vainīgs
5. **Līdzzinātāju un upura apklusināšana.**
6. **Upura aiziešana** un jauna mērķa meklēšana

Kā un kāpēc?

- Iepriekšējas agresīvas uzvedības/ vardarbības instances
- Bērns ir cietis no fiziskas vai seksuālas vardarbības
- Bērns ir piedzīvojis/ redzējis vardarbību mājas apstākļos vai apkārtējo paziņu lokā
- Bērns ir cietis no mobinga
- Ģenētiski faktori
- Bērns lieto alkoholu vai narkotikas
- Ģimenē ir paaugstināts stresa līmenis socioekonomisko iemeslu dēļ (nabadzība, šķiršanās, vientuļš vecāks, vecāks/vecāki ir bezdarbnieki, emocionāla atbalsta trūkums no ģimenes)
- Smadzeņu trauma pēc nelaimes gadījuma

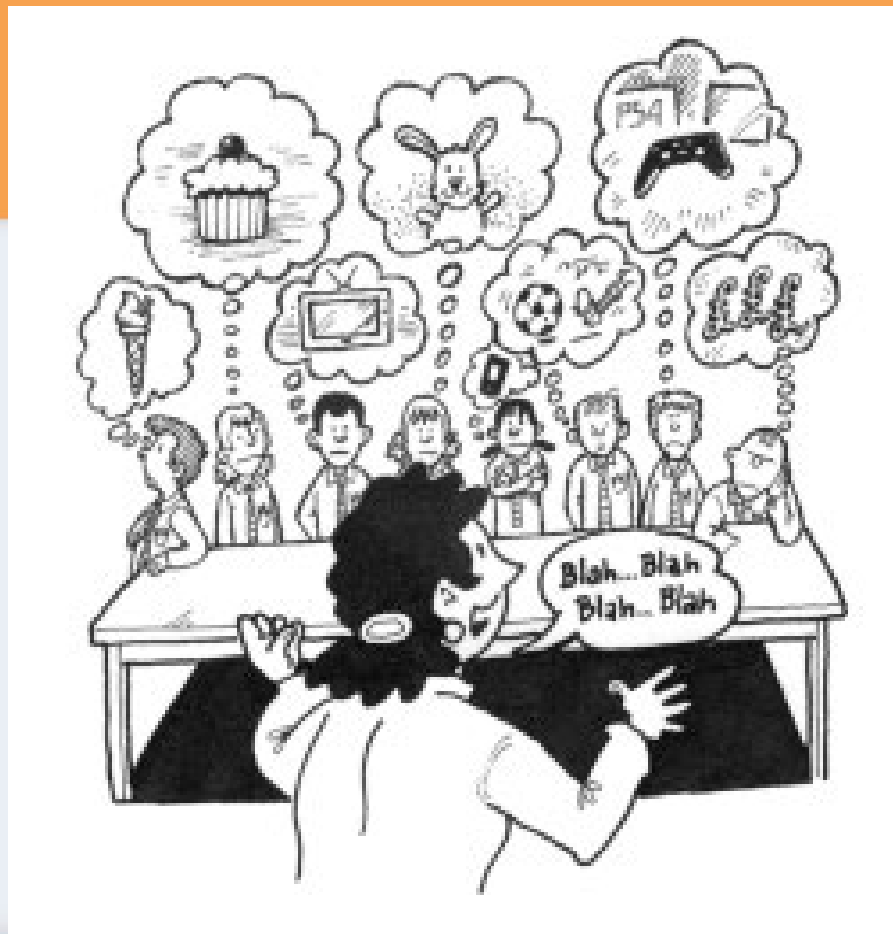
Kas rada opozicionālu un narcisistisku uzvedību?

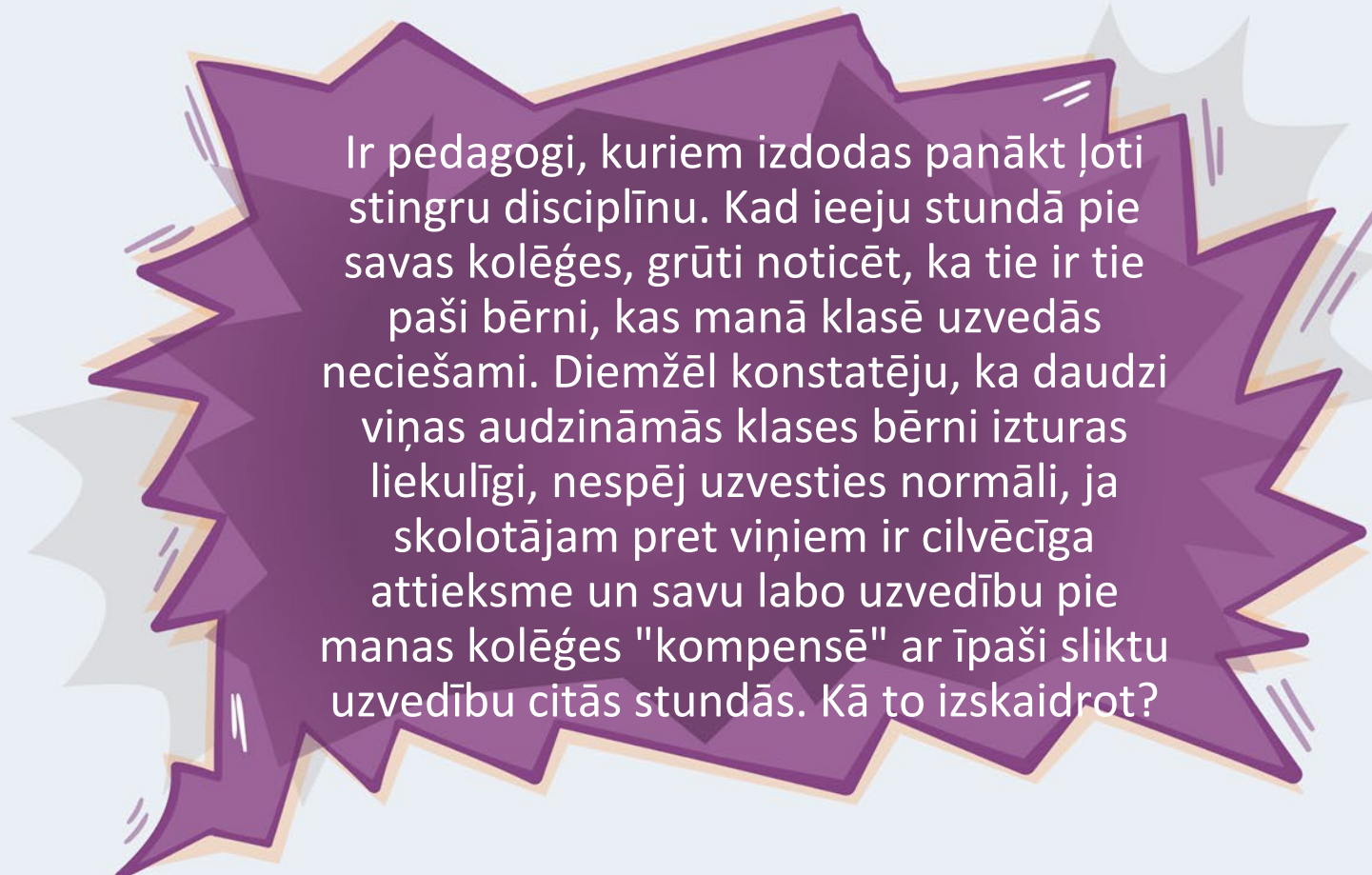
- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas, jo tās risina pieaugušie;
- Bērnam nav iespēju garlaikoties, jo pieaugušie visu laiku cenšas viņu izklaidēt;
- Kad bērns paliek destruktīvs, pieaugušie ignorē to vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt;
- Izlaists bērns bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas.

Vardarbība ir
sistēmīga –
tā nenotiek vienmēr
un tā nenotiek visur



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





Ir pedagogi, kuriem izdodas panākt ļoti stingru disciplīnu. Kad ieeju stundā pie savas kolēģes, grūti noticēt, ka tie ir tie paši bērni, kas manā klasē uzvedās neciešami. Diemžēl konstatēju, ka daudzi viņas audzināmās klases bērni izturas liekulīgi, nespēj uzvesties normāli, ja skolotājam pret viņiem ir cilvēcīga attieksme un savu labo uzvedību pie manas kolēģes "kompensē" ar īpaši sliktu uzvedību citās stundās. Kā to izskaidrot?

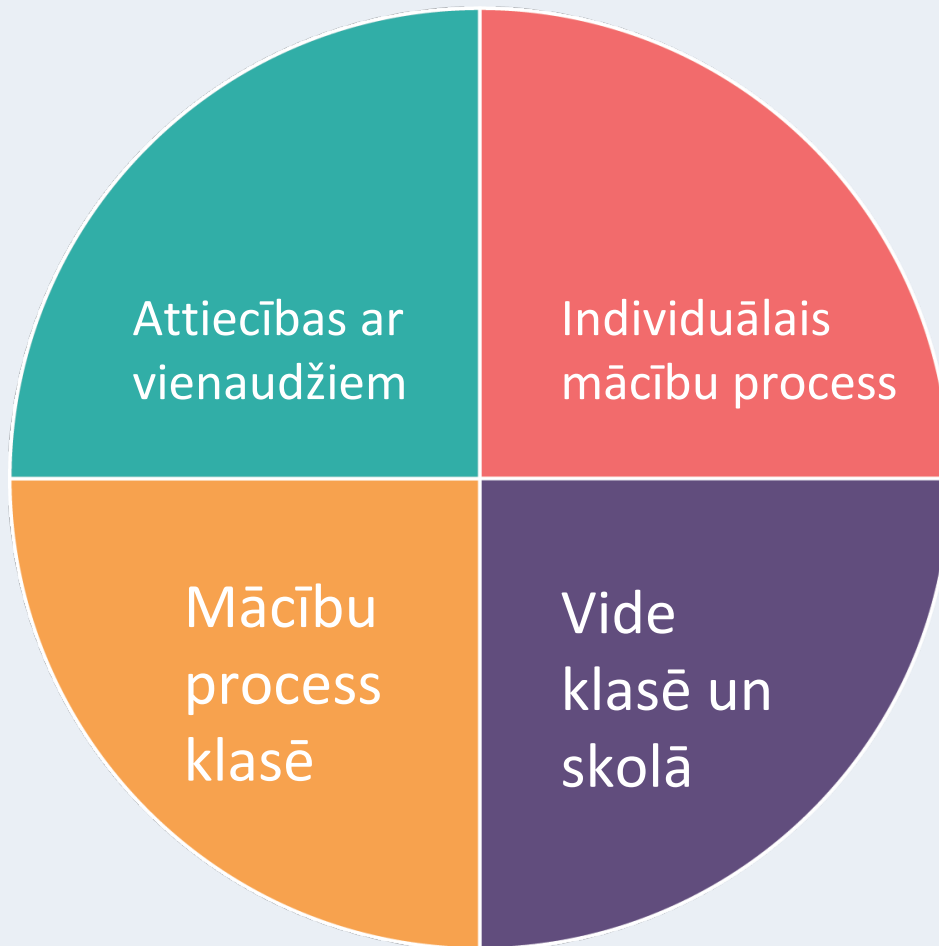
Ar kādām problēmām bērni saskaras?

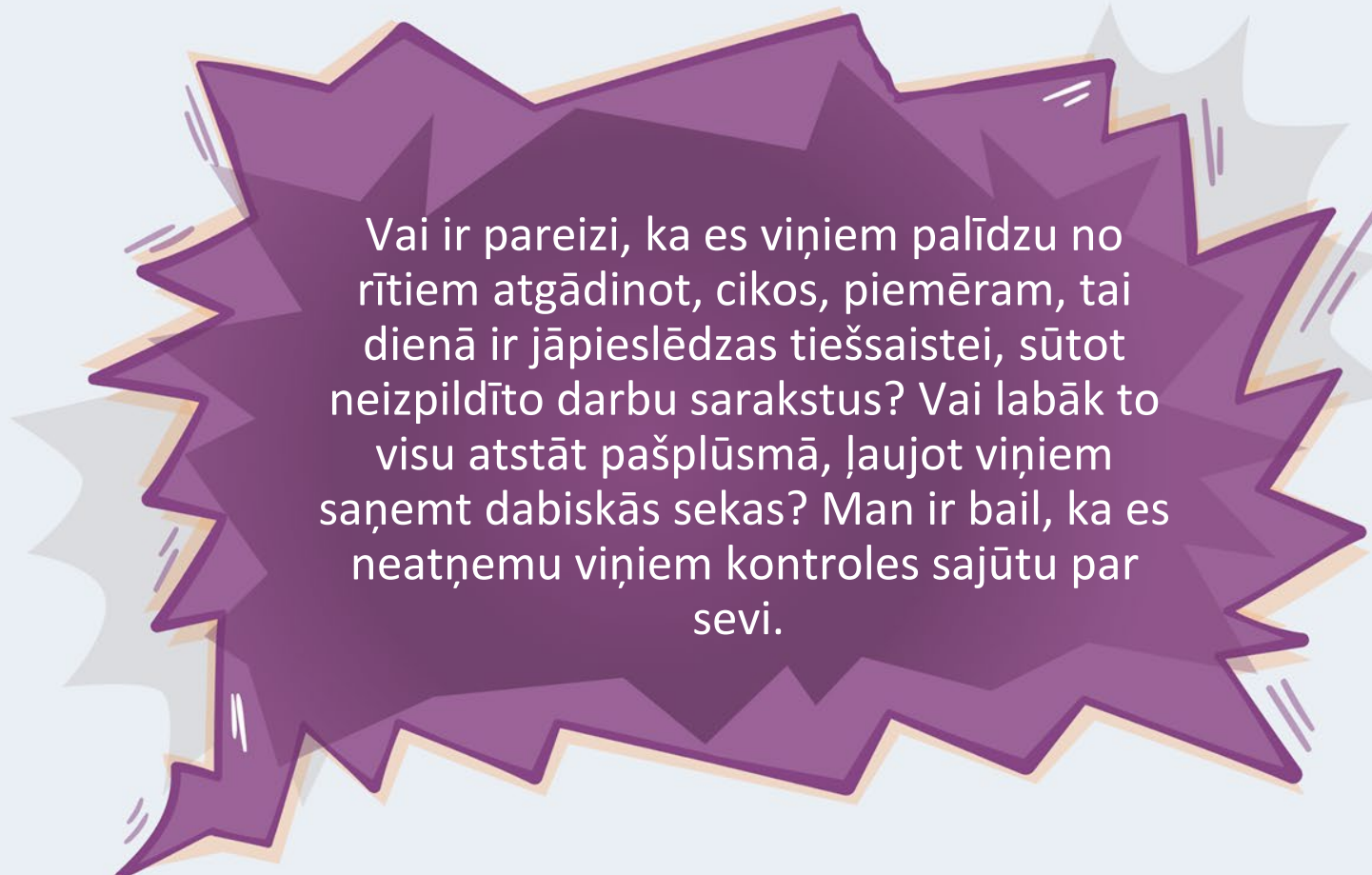
Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?







Vai ir pareizi, ka es viņiem palīdzu no rītiem atgādinot, cikos, piemēram, tai dienā ir jāpieslēdzas tiešsaistei, sūtot neizpildīto darbu sarakstus? Vai labāk to visu atstāt pašplūsmā, ļaujot viņiem saņemt dabiskās sekas? Man ir bail, ka es neatņemšu viņiem kontroles sajūtu par sevi.

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 IGNOREŠANA
 C CITS

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 IGNOREŠANA
 C CITS

Funkcionālā analīze

- Kas ierosināja darbību
- Darbība
- Sekas

[illegible]



KLASES KLIMATS

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



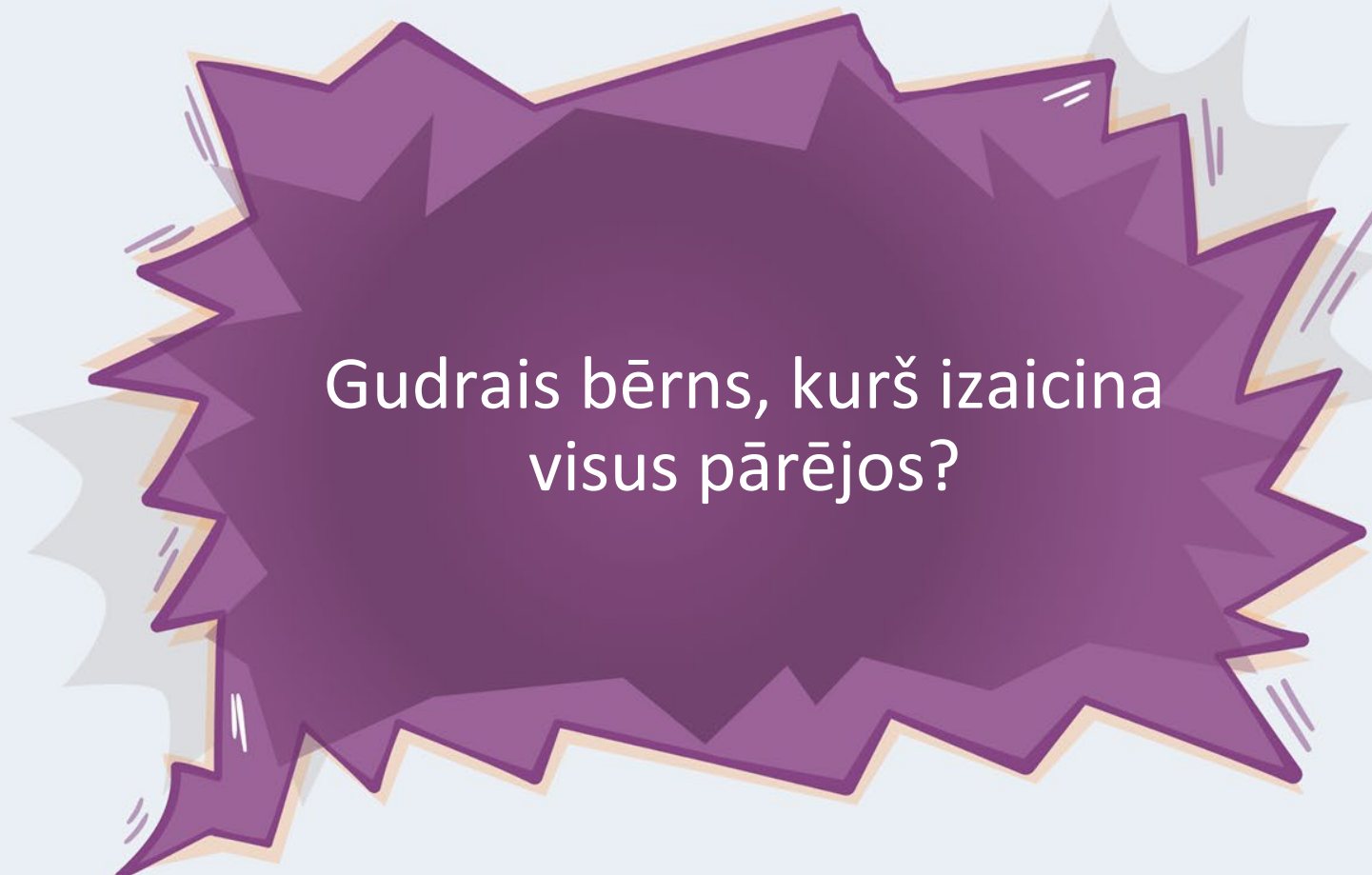
Nerakstītie noteikumi pēc “subordinācijas”

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



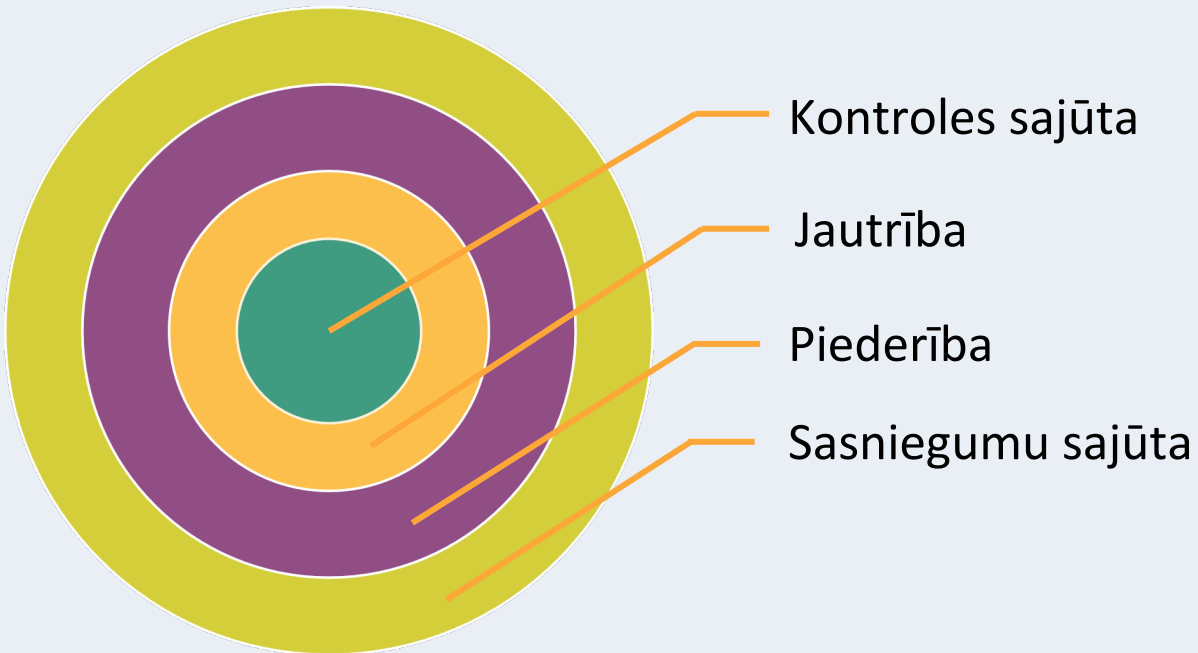
Pazīmes, kam jāpievērš uzmanība:

- 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



Gudrais bērns, kurš izaicina
visus pārējos?

Bērnu pamatvajadzības



KĀDAS IR BĒRNA PSIHOLOĢISKĀS VAJADZĪBAS KLASĒ

UZMANĪBA Ja bērns netiks ievērots, viņš
parūpēsies, lai viņu pamana

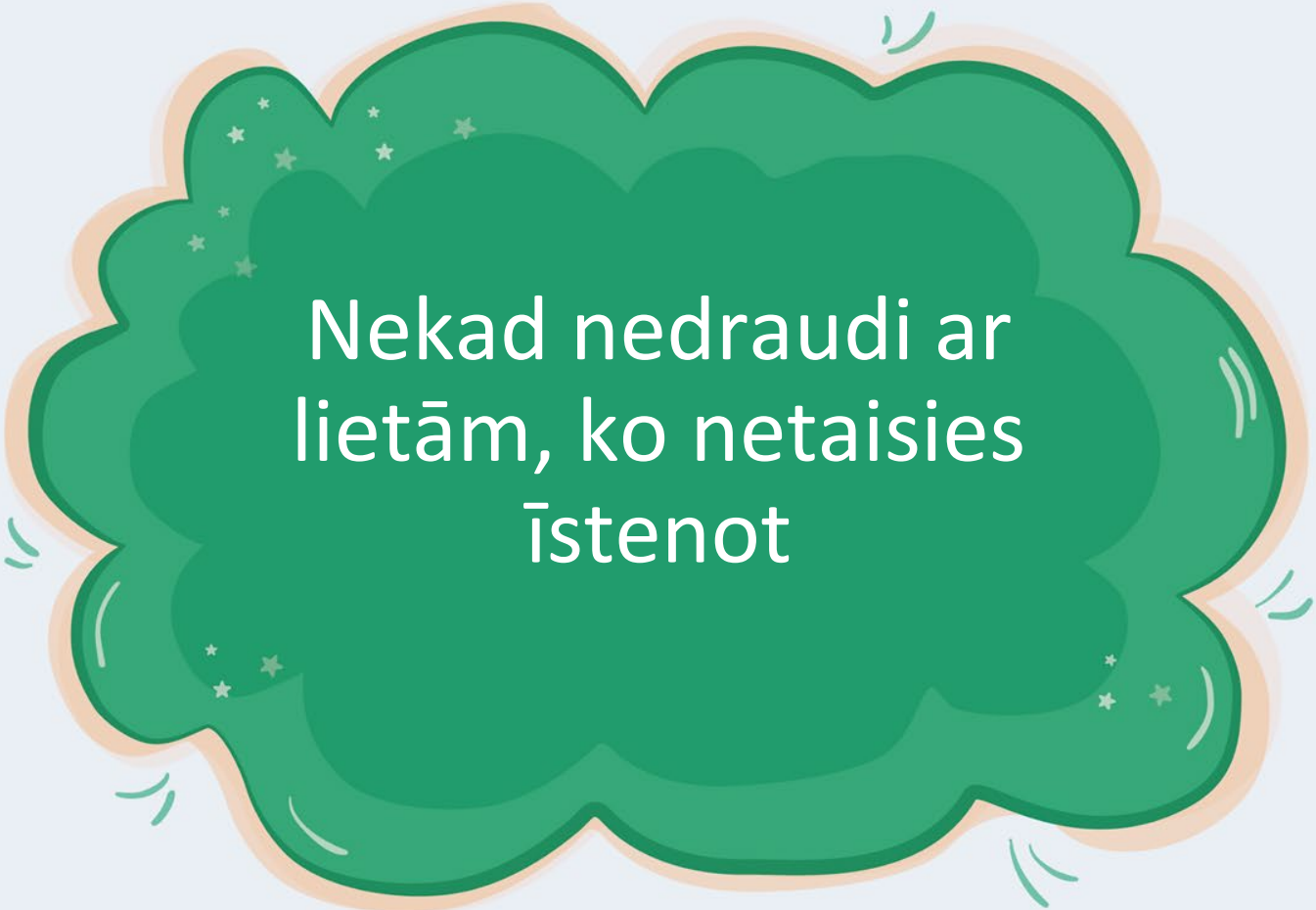
JAUTRĪBA Ja mēs neparūpēsimies par smiekliem,
viņi smiesies par citiem. Vai par mums

PIEDERĪBA Ja viņam nebūs piederības sajūtas, viņi
veidos mikrogrupas un piederēs tām

SASNIEGUMU SAJŪTA Ja viņam nebūs iespējas gūt
panākumus mācībās, viņš meklēs iespēju
apliecināties vienaudžu acīs savādāk



Mācīties nav stilīgi



Nekad nedraudi ar
lietām, ko netaisies
īstenot

Vardarbība nav konflikts

Konflikti ir būtiska un veselīga
ikdienas sastāvdaļa





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 nespiesies
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3

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





Palīdzošākās metodes

Palīdzošās pieejas

- Mums ir jādod signāls, ka esam pamanījuši negatīvu uzvedību
- Kāds vienmēr kontrolē telpu. Ja tas neesat jūs, tad tie ir bērni
- Mūsu klātbūtnei ir jābūt jūtamai
- **Garlaicība** – lielākais drauds. Mums ir jābūt gataviem dot papildus izaicinājumus



- Sasveicināšanās ar katru bērnu, ienākot klasē
- Jūs kontrolējat, kur sēž bērns
- Atzinība pret aizrādījumiem 6:1
- STOP pieeja



Palīdzošās stratēģijas

- Labi sasniegumi skolā
- Ilgtermiņa mērķi attiecībā uz izglītību
- Pozitīva sociālā komunikācija
- Popularitāte starp vienaudžiem
- Augsti attīstītas sociālās prasmes un kompetence
- Attīstība prasme uzstādīt reālistiskus mērķus ikdienā un dzīvē
- Reliģija
- Labas attiecības ar ģimeni vai pieaugušajiem
- Spēja izrunāt problēmas ar vecākiem 
- Vecākiem ir gaidas par sasniegumiem skolā  
- Bieža iesaistīšanās kopīgās nodarbēs ar vecākiem/aizbildņiem
- Vecāku/aizbildņu sistēmiska un konsekventa klātbūtne noteiktos dienas laikos
- Iesaistīšanās sociālās aktivitātēs
- Ģimenē ir attīstītas konstruktīvas stratēģijas, lai tiktu galā ar problēmām

Vienaudžu un sociālie faktori, kas mazina risku, ka jaunietis būs vardarbīgs

- Labi sadzīvo ar emocionāli nobriedušiem vienaudžiem
- Apņemšanās skolas darbiem
- Tuvas attiecības ar vienaudžiem, kuri nav vardarbīgi
- Attiecības ar jauniešiem, kuri neatbalsta vardarbību un antisociālu uzvedību
- Iesaistīšanās prosociālās aktivitātēs (sabiedriski aktīvi, klubi, domubiedru grupas, pulciņi, sports)
- Jaunieša ikdienā skolas dzīve ir : supervīzēta, ar skaidriem uzvedības noteikumiem, konsekventa nevēlamas uzvedības menedžēšana, vecāki un skolotāji ir iesaistīti un ieinteresēti)

Sargāt robežas!

Vardarbība parasti sākas, pārbaudot robežas

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Piekļājības;
- Kārtības;
- Personisko lietu;
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Reliģijas;
- Atpūtas un privātās telpas;
- Inventāra;
- Dzimuma;
- Dažādības;
- Drošības;
- Subordinācijas.

Nereti audzēkņiem ar
nozīmīgākajiem uzvedības
izaicinājumiem ir arī
lielākais līderības
potenciāls



Kam pedagogs iedod varu?



Nereālistisku padomu
došana arī ir īpaša
vardarbības forma



Pieaugušo favorītisms



Ko darīt?

- Šķīdināt mikrogrupas
- Spēles bez sacensību elementiem
- Nesalīdzināšana (ne tieša, ne netieša)
- Sarunas, sarunas, sarunas, spēles, kas iepazīstina bērnus dziļāk vienu ar otru



Riska zonu kartēšana

- 
- 
- ☐ Vai bērns spēj sarakstīt riska zonas (wc, naidīgas grupas)?
 - ☐ Vai klase var sarakstīt riskantās vietas?
 - ☐ Vai bērns lasa sociālos signālus?
 - ☐ Vai bērns prot harmoniski pievienoties grupai?
 - ☐ Vai bērns prot uz klausīt un akceptēt pretējus viedokļus?
 - ☐ Vai bērns prot pielāgoties citu idejām?
 - ☐ Vai bērns ir pašpietiekams (klusī bērni ir dažādi)?

VIDE kā agresijas pastiprinātājs

- Telpas novietojums;
- Ieejas un izejas;
- Apgaismojums;
- Gaisa temperatūra;
- Trokšņu līmenis;
- Diennakts laiks;
- Darbības konkrētajā telpā;
- Noteikumi konkrētajā vietā esošajiem cilvēkiem;
- Sadarbības noteikumi;
- Lomu sadalījums;
- Apkārt esošie cilvēki;
- Utt.

Piederība

- Piemeklējiet veidu, kā sasveicināties ar katru bērnu
- Eksperimentējiet ar veidiem, kā izsēdināt bērnus klasē.
- Veidojiet acu kontaktu pozitīvas uzvedības gadījumā – tās ir investīcijas

Kā sēdināt?

- Bērnu vārdi
- Pasaki sev. Pasaki citiem
- Pēc alfabēta, dzimšanas dienas datuma
- Klusējot sastājas pēc auguma
- Pēc interesēm. Pēc tā, kas garšo, pēc mājdzīvniekiem
- Pēc mācīšanās stiliem
- Pēc tā, ar ko vēlētos draudzēties

Sapulces – klases stundas, kuras tiek veidotas kā rutīna

- ❑ Izsludināti jaunumi un izmaiņas
- ❑ Konflikta risināšana
- ❑ Vardarbības gadījumu izskatīšana
- ❑ Uzvedības problēmas, kuras atkārtojas
- ❑ Atzīmēt individuālus pozitīvus sasniegumus

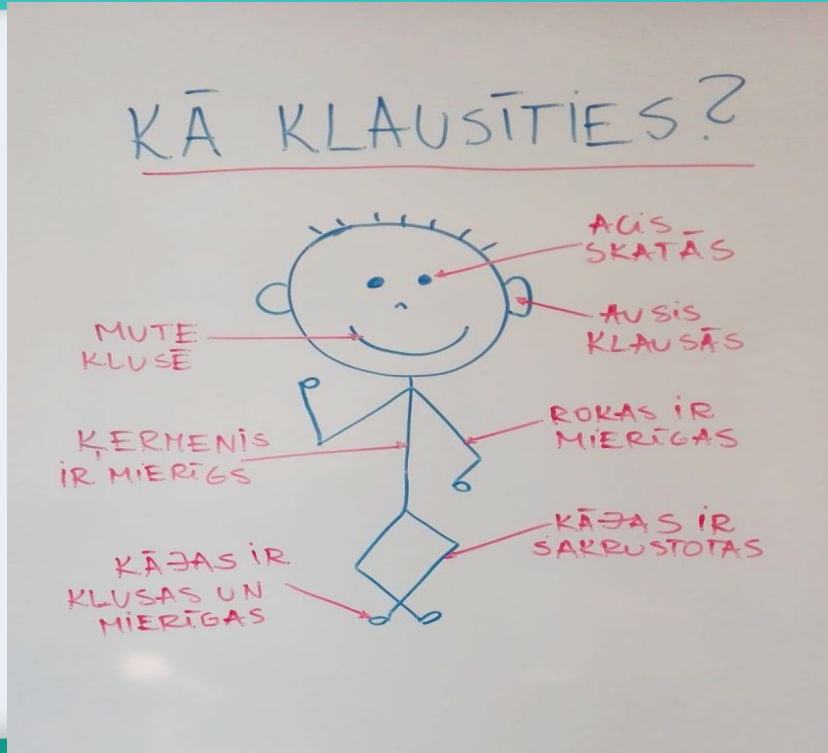


Noteikumi, kas palīdzētu samazināt vardarbību



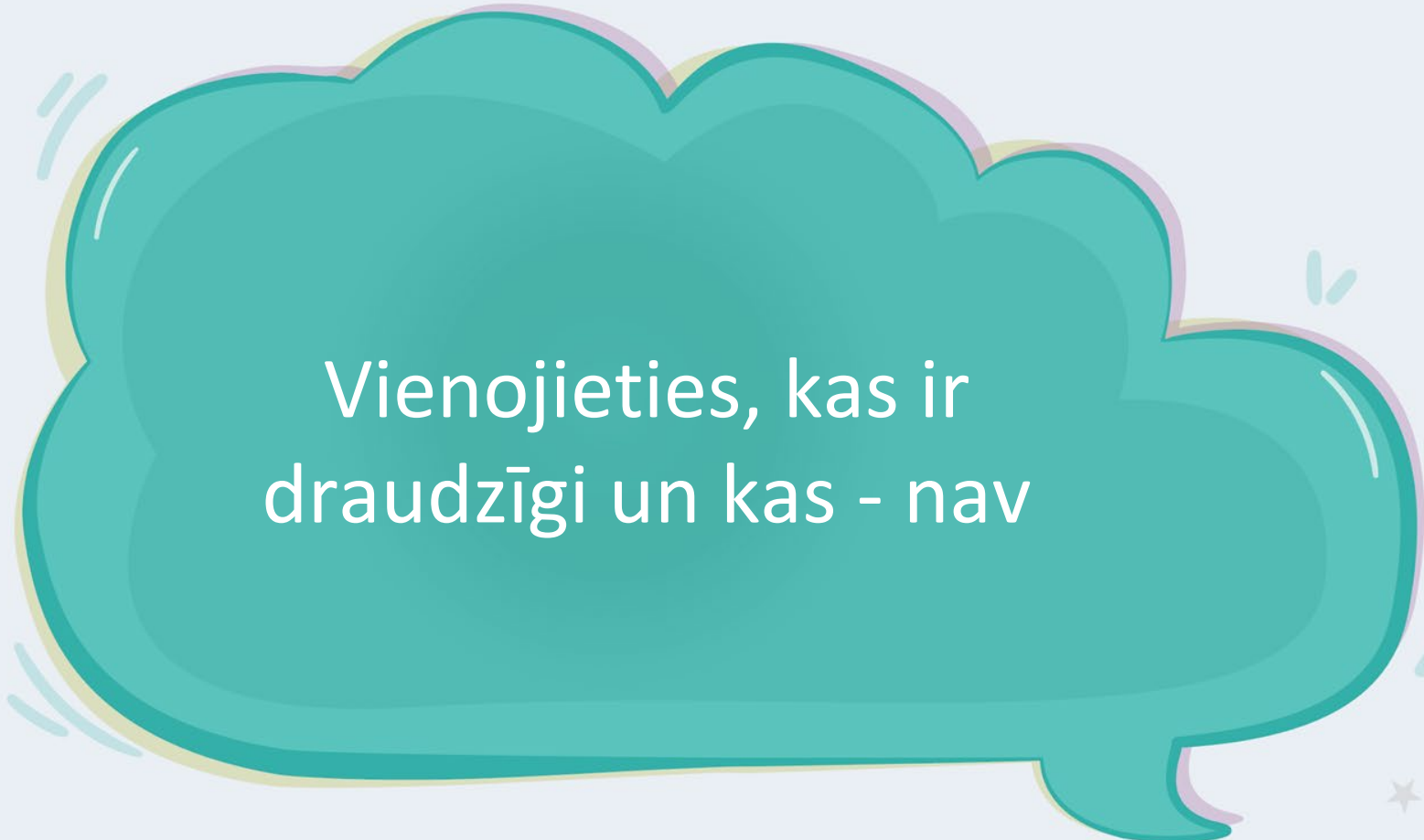
Kā uzvesties klasē?

- Balss tonis
- Vārdu izvēle
- Saturs



Laba 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

Vienojieties par svarīgākajiem noteikumiem kopā

LIELISKS KLASĒSBIEDRS	
IR	NAV
• LAIPNS • IZPALĪDZĪGS • DRAUDZĪGS • ATBILDĪGS	• RUPĒŠ • NEĒJAUKS • 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 ĒVATĀJUMS, PACĒLAM ROKU
TAVS DARBS 	SKOLOTĀJAS DARBS 
• PILDĪT UZDEVUMU • SADARBOTIES • KLAUSĪTIES • MĀCĪTIES • STRĀDĀT SAVĀ VIETĀ	• ATBILDĒT UZ ĒVATĀJUMIEM • IENĀCĪT KO ĒVĀJUMU • PALĪDZĒT • KLAUSĪTIES UN MĀCĪTIES NO ĒJUMS!

Noteikumi

Radiet noteikumus un dalieties ar tiem pozitīvā manierē. (Tam nevajadzētu būt tikai 'lietas, ko nedrīkst' sarakstam)

Argumentējiet un pamatojiet noteikumus, atkārtojiet tos. 'Jo es tā teicu' nav pārliecinošs arguments

Apspriediet noteikumus ar visu klasi, izskaidrojiet to mērķi (lai uzlabotu mācību procesu, lai pasargātu citus)

Lūdziet skolēnu iesaisti noteikumu veidošanā, viņu ieteikumus – kopīgi veidoti noteikumi ir efektīvākie. Uztaisiet plakātu ar noteikumiem, ko pielikt pie sienas. Regulāri kopīgi izejiet cauri noteikumiem atkal.

Noteikumi

Iedrošiniet bērnus un jauniešus atkārtot noteikumus un uzņemties atbildību par tiem.

Atgādiniet par kādiem aktuāliem noteikumiem pirms aktivitātēm, kur paredzat, ka var veidoties nekārtība, vai jūtat, ka kaut kas 'briest'.

Iedrošiniet strādāt komandās, grupu darbus.

Regulāri iedrošiniet bērnus un jauniešus izvērtēt pašu uzvedību attiecībā pret izveidotajiem noteikumiem.

Kopīgi meklējam situācijas, kas bērnus visvairāk uztrauc “Ko darīt, ja...” spēle

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



Atrunājiēt un vizualizējiēt sarežģitākās situācījas

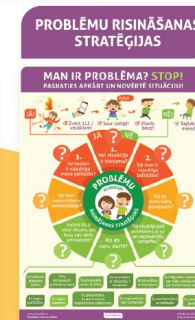
7 IDEJU PLAKĀTI POZITĪVAI UZVEDĪBAI

uzvediba.lv

Vizuāls uzskates
līdzeklis ar ieteikumiem
un padomiem rīcībai
saspringtās situācijās,
lai veicinātu skolēnu
saskarsmes prasmes un
spēju izprast sociālās
situācijas.

Sīkāka informācija:

uzvediba.lv
↓
metodoloģija
↓
plakāti



Precīzs rīcības plāns “Karstajiem punktiem”

- Ieiešana klasē
- Stundas sākums
- Materiālu, burtnīcu izdalīšana
- Galda sakārtošana pēc radošajiem darbiem
- Palīdzības lūgšana
- Pārslēgšanās starp aktivitātēm
- Ko darīt, ja darbiņš pabeigts ātrāk
- Ko darīt, ja tu kavē
- Ko darīt, ja skolotāji kavē
- Grupu darbs
- Mājasdarbu iesniegšana
- Klases darbu, ieskaīšu iesniegšana
- Iešana pie tāfeles
- Iešana pusdienās utt



Klases kultūras idejas

- Nenoniecināšana (*put-downs*) kā norma;
- Nenoniecināšanas plakāti;
- Ārkārtas situāciju sapulces, kur visu idejas skaitās, visi tiek uzklausīti;
- Idejas tiek uzrakstītas un noformētas kā protokols

3.a klase oktobris

IDEJAS

* neaprunāt citus;

*

*

*

*

Apliecinu, ka piedalījos:

Atkārtot sarunāšanās noteikumus

- ☐ Pacelt roku, lai runātu
- ☐ Nolaist roku, kad runā citi
- ☐ Nepārtraukt
- ☐ Nenoniecināt un neizsmiet
- ☐ Ievērot konfidencialitāti
- ☐ Aktīva un cieņpilna klausīšanās
- ☐ Piemērots balss tonis un balss skaļums

Uzstādiet robežas

- *Ko tu biji ar to domājis?*
- *No šīs vietas sīkāk*
- *Pie manas figūras atgriezīsimies vēlāk...*
- *Pastāstīsi, lūdzu...*
- *Šis gan bija sāpīgi*
- *Mēs varam turpināt sarunu vēlāk.*
- *Man vajadzīga pauze*



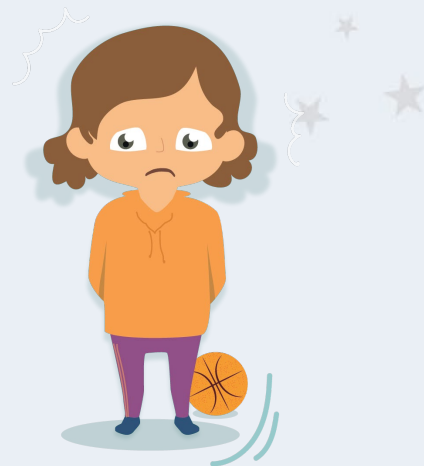
Vēsture

Izskatiet sāpīgākos notikumus –
pagājušā nedēļa, pagājušais gads
utt. Aiciniet bērniem tos
uzrakstīt vai uzzīmēt



Kāpēc bērni nepalīdz tiem, kuriem dara pāri?

- Viņi jūtas bezspēcīgi;
- Viņi baidās no attriebības;
- Viņi netic sistēmai;
- Viņi baidās no vienaudžu noraidījuma;
- Viņi pieņem, ka citi palīdzēs;
- Viņi baidās no pazemojuma;
- Viņi baidās zaudēt sociālo statusu;
- Viņi baidās tikt ievainoti, it īpaši fiziskas agresijas gadījumā;
- Viņi baidās padarīt situāciju vēl sliktāku



*Kā tu domā,
ko baumotāji
vēlas panākt?*

*Kāda ir atšķirība
starp papļāpāšanu
un baumošanu?*

*Kas palīdz
baumām
izplatīties?*

*Kā var apturēt
baumas?*

*Ko darīt, ja
baumo bariņā?*

*Kāda ir baumu
ietekme?*

*Kā var palīdzēt
apturēt baumas?*

*Kāpēc cilvēki
vispār baumo?*

*Ko labu baumas
un aprunāšana
var izdarīt?*

Veidojiet rīcības plānu kopā



- *Kā es tev varētu palīdzēt?*
- *Kas tev palīdzētu justies droši? Padomāsim kopā par to*
- *Kā tu jūties? Vai tev ir nepieciešams ārsts? Vai tu vēlies pasēdēt kādā klusākā vietā? Vai tu vēlies, lai es palieku ar tevi?*
- *Tev ir kādas idejas, ko darīt nākamajā reizē, lai šādas situācijas neatkārtotos?*
- *Vai ir vēl kas, par ko tu vēlies pastāstīt?*

Veidojiet drošības plānu kopā

- ☐ *Paldies, ka padalījies ar notikušo. Ko tu teiktu, ja mēs tagad kopā ar tevi izveidotu drošības plānu?*
- ☐ *Vai tu varētu uzzīmēt vai uzrakstīt, kas notika?*
- ☐ *Padomājam kopā, kas tev varētu palīdzēt justies drošāk*
- ☐ *Padomājam kopā, ko tu varētu darīt vai teikt, lai tu nākamreiz justos drošāk.*
- ☐ *Padomājam, ko labāk nedarīt un neteikt*
- ☐ *Es sarunāju tikšanos ar psihologu, kas palīdzēs kopīgi izdomāt, kā tev palīdzēt justies labāk skolā un labāk koncentrēties*
- ☐ *Te ir pāris idejas, ko vēl bērni var darīt, lai pasargātu sevi*



NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

DARĪT CITAS LIETAS, KAS IEPIECIŅA

pievēršties hobijiem
spēlēt
sportot
lasīt
dejo
īksti puzzle
sporta spēles
galdā spēles
ko vēl var darīt?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

CENSTIES IZPRAST

situāciju
ricības motīvus
lemeslēm
varbūt to nedarīja īši?
ko vēl var darīt?
ne tā uzvertes, izlasīst?
ko vēl?

SASKARSME PRASMJU STRATĒGIJAS

JAUTĀT

"Kādej tu tā rīkoies?"
"Vai kāds tev ir aizvainojis vai sadusmojis?"
"Kāda būtu piemērotāka rīcība?"
"Kā palīdzēt?"
"Ko tu vēlēies ar to pateikt?"
ko vēl varētu jautāt?

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

"PASAULĒ IR SVARĪGĀKAS LIETAS"

veidot attiecības un komunicēt ar cilvēkiem reālajā pasaulē
darīt kaut ko produktīvu un pozitīvu
pievēršties hobijiem
attīstīt jaunas prasmes
kas vēl?

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

IZMANTOT POZITĪVUS APGALVOJUMUS PAR SEVI

neviens nav tiesību pazemot citus!
es spēju atrisināt problēmas!
tas mani nespēj "īzstīt no sliedēm"
ko vēl labu var pateikt par sevi?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

IKVIENS VAR KĻŪDĪTIES

konstruktīva kritika palīdz
kas pozitīvs šajā situācijā?
par ko nedrīkst īkust?
ko var īemāties no kļūdām?
kas vēl?

SASKARSME PRASMJU STRATĒGIJAS

MEKLĒT KOMPROMISU

vienoties
izrunāt situāciju
draudzīgi sarunāt
piedot
atvainoties
kā vēl var rast kompromisu?

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

IZDARĪT KAUT KO LABU

īkot
pīknīku
sporta spēles
pagatavot vakariņas draugiem
kā vēl parūpēties par sevi un citiem

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

ATCERĒTIES PATĪKAMUS NOTIKUMUS

kas īliek smaidīt
jautrus brīžus
plānotus notikumus nākotnē
ko vēl?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

SAPRAST, KAS ĪSTI SATRAUC

vai īemocijām īr reāls īemesls?
kas īsti sadusmo?
vai tas attīcas uz mani?
kāpēc tas aizvīno/aizskar?
vai tas īr tā vērts?
kas vēl?

SASKARSME PRASMJU STRATĒGIJAS

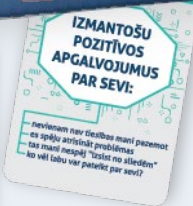
UZRAKSTĪT SAVU PIEREDZI

īai tā palīdzētu citiem
īai atrīsinātu situāciju
īai īzprastu apstākļus, notīekoso un situācijas īaitu
īziņā
īdienagrāmātā
īvēstulē
īforumā
īcitur

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

KONTROLĒT LAIKU

īsociālajos tīklos
īdatorspēlēs
īinternetā
īkomunikācijā
īkā vēl var kontrolēt īlaiku?
īsarakstēs



Modelējiet



Modelējiet



Mani nepieņem spēlē.



Kāds bērns apsaukājas.



Man ir par skaļu.

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.



Modelējiet!!!!

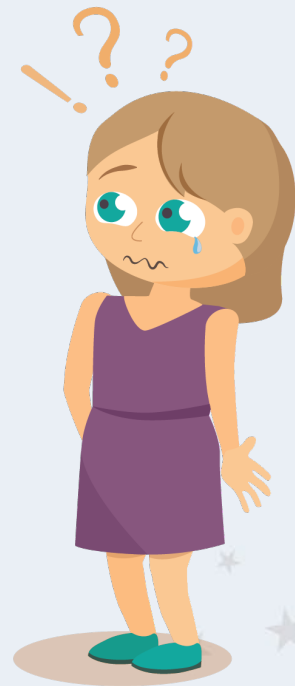
Mēs stresā izmantojam tikai
tās pieejas, kuras esam
izmēģinājuši drošos apstākļos



Māciet prasmes



- **Bērns, kurš rāpo zem galda, muļķojas, klaigā?**
 - Varbūt viņš nemāk pievērst uzmanību pozitīvā veidā?
- **Bērns saplēš lapu un aizmet pa gaisu?**
 - Varbūt viņam uzdevums šķiet par grūtu,
 - Varbūt viņam ir sajūta, ka viņš atpaliek
- **Bērns runā pretī?**
 - Varbūt viņam šķiet, ka visi viņu novēro un gaida, kad viņš kļūdīsies
 - Varbūt viņš domā, ka skolotāja ir uz viņu uzēdusies
- **Nepiedalās grupu darbā?**
 - Iespējams, viņam ir problēmas ar pašapziņu
 - Iespējams, viņš ir zaudējis motivāciju censties



Kas īsti jākontrolē bērnam?

- **Negatīvās emocijas** – kā paust savas dusmas, nesitot citiem un nekliedzot uz citiem
- **Pozitīvās emocijas** – kā izrādīt savu prieku, neapskaujot svešiniekus un neizjaucot citiem spēles
- **Darbības** – kā iegūt mantu, neizmantojot nevēlamus paņēmienus - neizraujot to no rokām utt.
- **Impulsi** – spēja apstāties un padomāt pirms runāšanas vai darīšanas
- **Uzmanība** – kā koncentrēties aktivitātēm un nenovērsties ārēju kairinājumu mirkļos

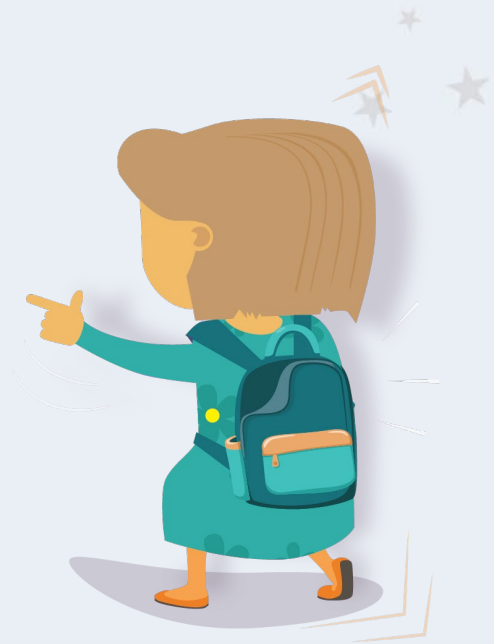
Šo bērnu vārdu krājumā nav šādu frāžu

- Atvaino, nedzirdēju
- Man nepieciešama pauze
- Es nesaprotu
- Es pašlaik nevaru runāt
- Kaut kas ir noticis
- Es esmu noguris
- Man jāpadomā



Bet viņiem var būt

- Ej...
- Aizveries..
- Es tevi ienīstu...
- Tas uzdevums ir stūlbs
- Nē



Ļaujiet bērnam sevi ietekmēt

Attiecības ar
autoritātēm



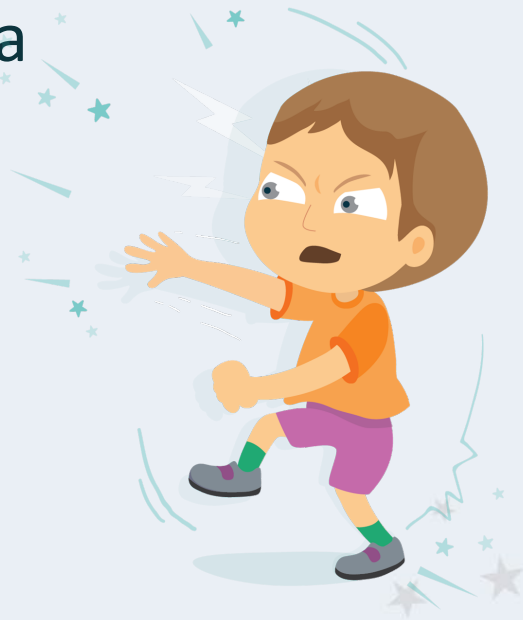
Tas, ka bērns sāk runāt
par notikušo pēc ilgāka
laika, liecina, ka viņam
beidzot ir droša
psiholoģiskā distance





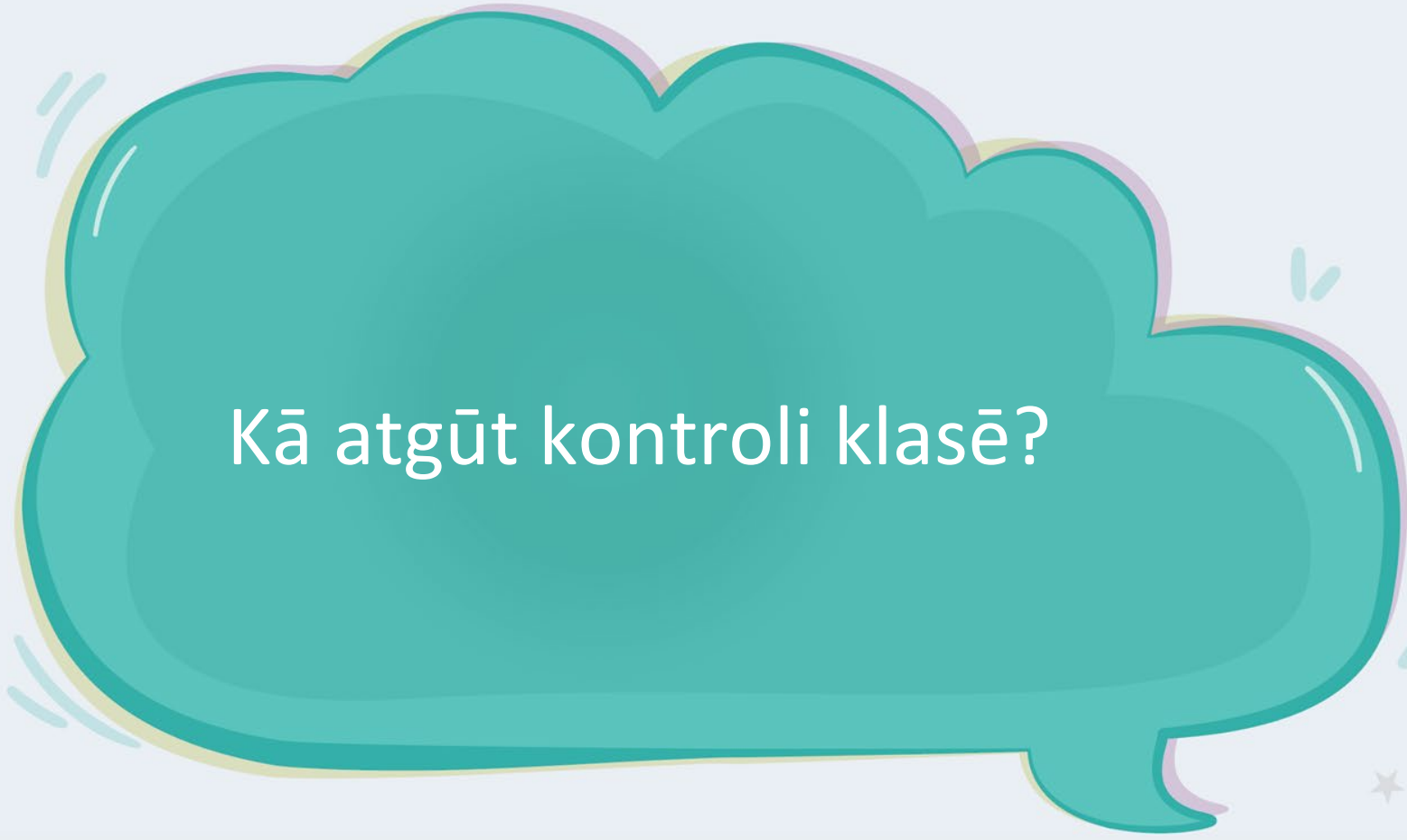
Diagnozes?

UDHS, hiperaktivitāte, autiskā spektra
traucējumi, tam nav medikamentu.
Labākās zāles ir...



PEDAGOĢIJA





Kā atgūt kontroli klasē?

Ja jūs zinātu, cik daudzi pedagogi kustās pa ļoti mazu laukumiņu!

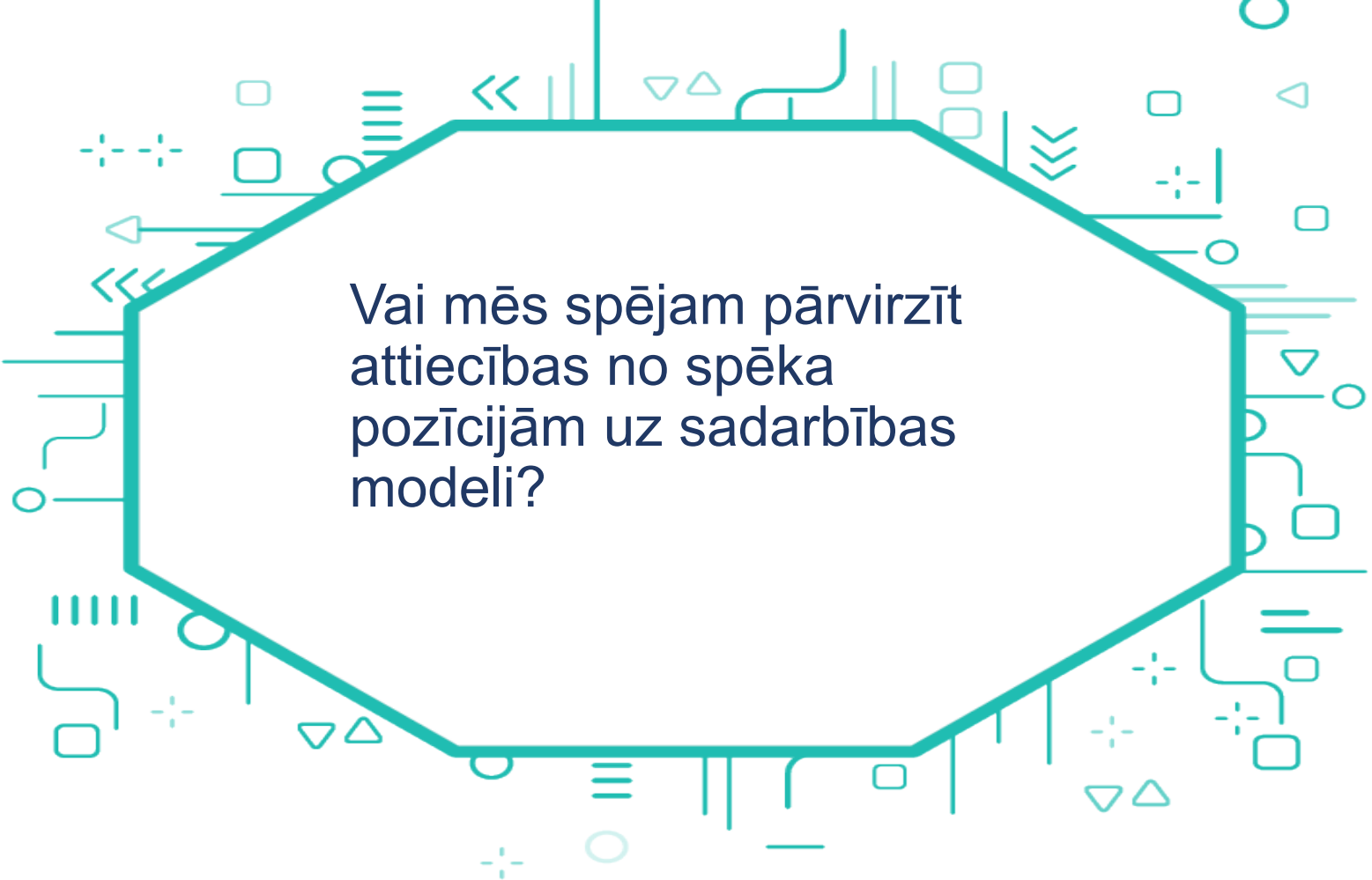
- Jau pirmajās dienās mēģiniet aizpildīt visu klases telpu fiziski – ejiet līdz pēdējām solu rindām, nāciet atpakaļ, uzslavējiet čaklākos, uzmundriniet skumjos un sapņotājus
- Jūs redzēsiet – tas nekavējoties samazinās uzvedības problēmu amplitūdu

- Nejautājiet, kāpēc viņi tā dara, vaicājiet:
 - kā mēs varētu palīdzēt viņiem pārtraukt tā rīkoties?
 - Kas varētu palīdzēt?

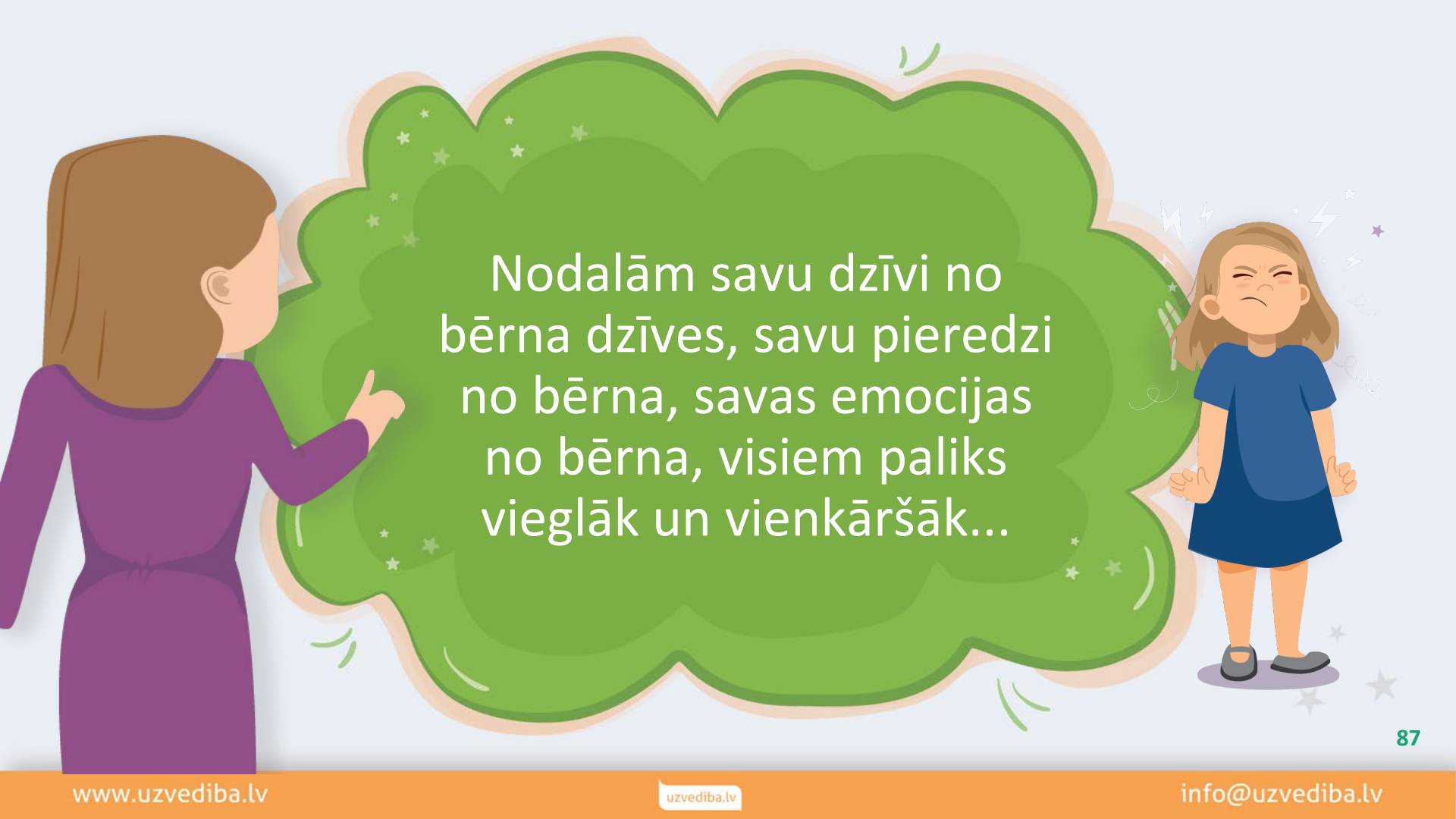


Nejautājiet, kāpēc viņi tā dara, vaicājiet:

- Kā palīdzēt tev pārtraukt tā rīkoties?
- Kas varētu tev palīdzēt?
- Kas notika tavās smadzenēs konkrētajā situācijā?
- Kas notika pirms tam un pēc tam?



Vai mēs spējam pārvirzīt
attiecības no spēka
pozīcijām uz sadarbības
modeļi?



Nodalām savu dzīvi no
bērna dzīves, savu pieredzi
no bērna, savas emocijas
no bērna, visiem paliks
vieglāk un vienkāršāk...

Avoti:

- Ablon, J. Stuart. Changeable . Penguin Publishing Group
- Arnold P. Goldstein, The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies Revised by Arnold P. Goldstein, Research Press, 1999
- Blase, Joseph; Blase, Rebajo R.. Breaking the Silence . SAGE Publications. Kindle Edition.
- Hallowell, Edward M.. Driven to Distraction, Knopf Doubleday Publishing Group. Harvey, Pat.
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job, ORCM Academic Press
- Plevin, Rob. Take Control of the Noisy Class: Chaos to Calm in 15 Seconds (Super-effective classroom management strategies for teachers in today's toughest classrooms) Life Raft Media.
- Schott R.M, School Bullying. New Theories in Context., Cambridge University Press. Kindle Edition. 2014