

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Veselīga konkurence

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



Ar ko mēs identificējamies
savā dzīvē – ar procesu
vai uzvarām, vai
zaudējumiem?



Ko darīt, ja otrs
cilvēks visu laiku grib
mērīties, salīdzināt,
izsmiet citus par
zaudējumiem?

Ko darīt, ja kāds visu
laiku vēlas parādīt
savu pārākumu
pār citiem?

Ko darīt, ja bērns
visur grib būt
pirmais?

Ko Jums
nozīmē –
konkurence?

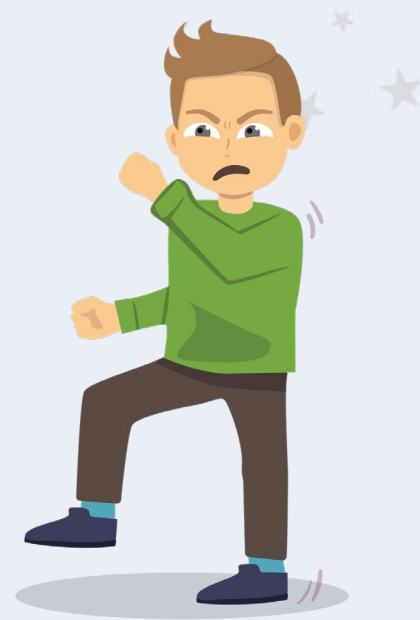
Ko Jums
nozīmē – **būt
veiksmīgam?**

Ko Jums
nozīmē –
uzvarēt?



Kā uzvaras un zaudējumi maina mūsu identitāti?

- Reizēm mums ir bail uzvarēt, jo cīņa par uzvaru kļūst par daļu no manas identitātes –
 - ◆ *Es esmu tievētājs;*
 - ◆ *Es cīnos par tiesībām;*
 - ◆ *Es gribu būt labākais;*
 - ◆ *Es cīnos par savu veselību.*
- Bet brīdī, kad mēs šo cīņu izcīnām, mums parādās izmisuma un vientulības sajūta – kas es būšu, kad es būšu vesels?
- Vai es pazaudēšu attiecības ar visiem šiem cilvēkiem, kas man palīdzēja izcīnīt uzvaru?



Uzvarētāju kultūra

- Ja viens vēlas būt pirmais, visi pārējie automātiski sakārtojas piramīdā un kāds būs apakšā.
- Ja cīņa ir mērķis, cilvēki tik ļoti kļūst pārņēmti ar uzvarām, ka viņi pazaudē vīziju, kāpēc viņi ir sākuši to visu, bet, zaudējot mērķi, paradoksāli arī zūd jēga cīnīties.



Mēģini
vēlreiz

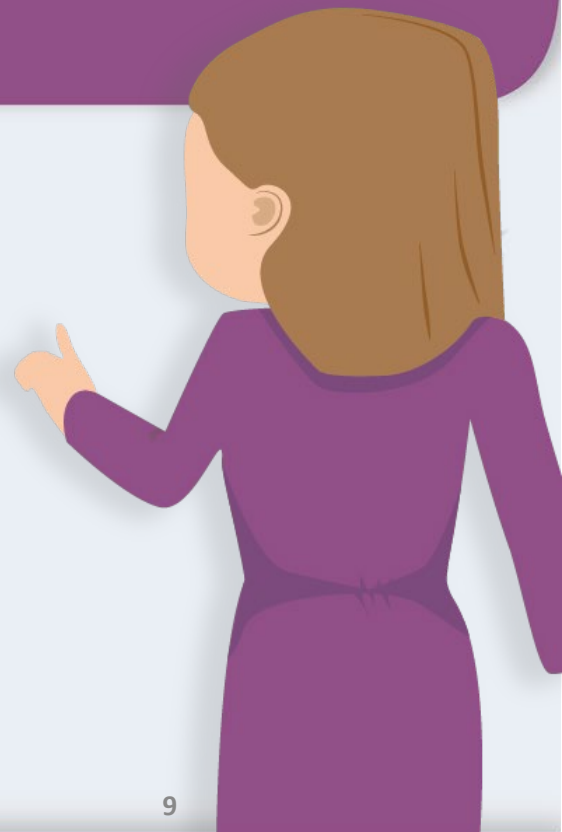
**Zaudējumi un diskomforts
ir nepieciešami dzīvei –
bez tiem neredzam
vajadzību mainīties**

- ✚ Ja nekļūdiēs pietiekami bieži, tas nozīmē, ka neriskē pietiekami daudz.
- ✚ Individuālā un uzvedības mācīšanās sistēma nav iespējama bez kļūdām. Kļūdas un atgriezeniskā saite par tām ir tas, kas notur pasauli līdzsvarā.
- ✚ Ja tā nav, viegli kļūt pārāk pašpārliecinātam un apmierinātam ar sevi, tas atstāj tiešu ietekmi uz darba kvalitāti.



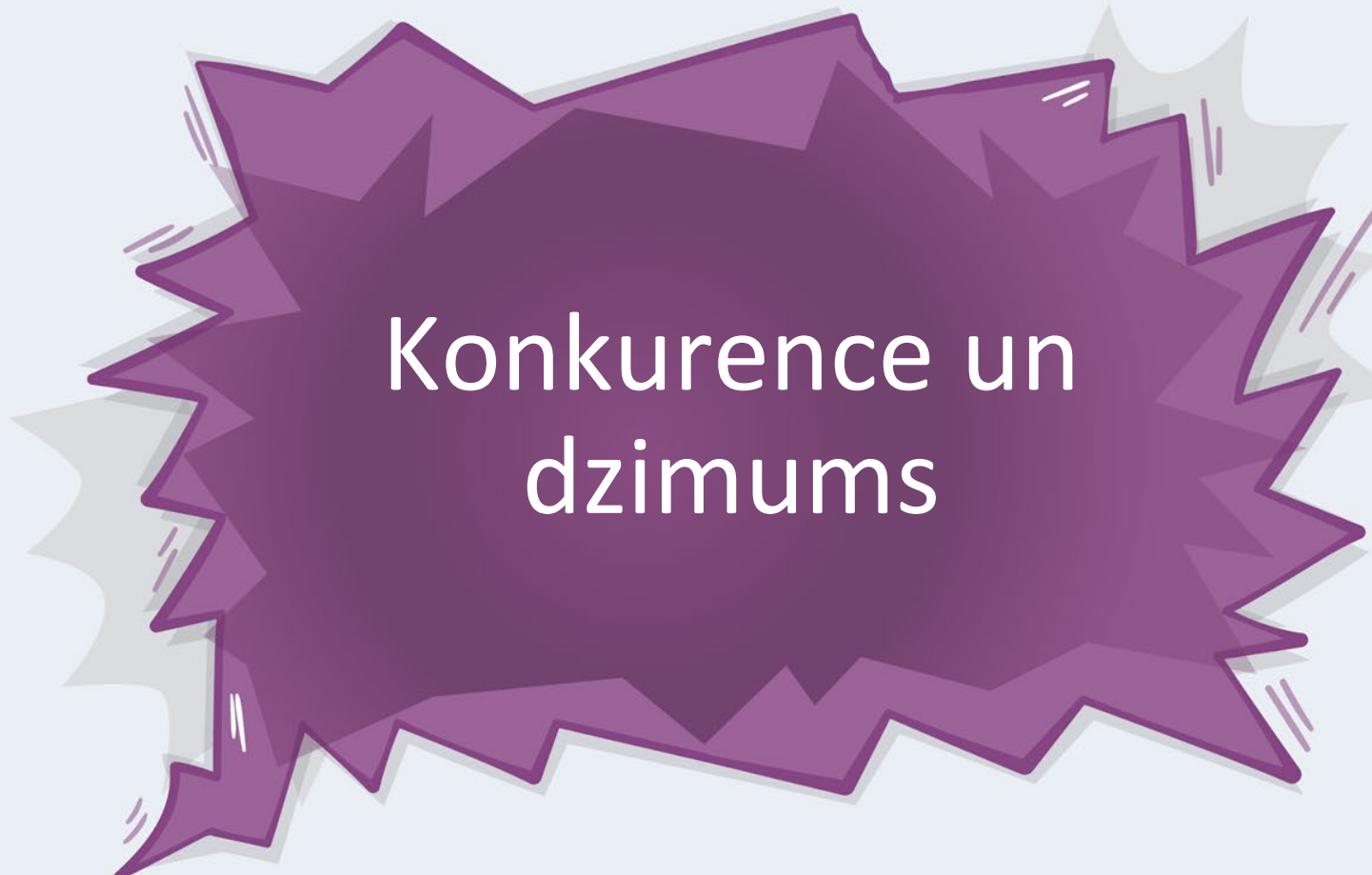
Noraidījuma terapija

- ⊖ Ja bērns nav saņēmis 5 noraidījumus dienā, viņš nav pietiekami daudz devies ārpus savas komforta zonas.
- ⊖ Jo vairāk būs kļūdas un zaudējumi, jo veselīgāk tas tiks uztverts.



Ja cilvēks nevēlas uzzināt
savu rezultātu, viņš,
visticamāk, baidās no
atgriezeniskās saites





Konkurence un dzimums

Dzimums un vecums

- Viena un tā paša dzimuma vienaudži, it īpaši māšas un brāļi veicina konkurenci
- Salīdzināšana palielina neveselīgu konkurenci «*Es zinu, ka nav labi salīdzināt, bet...*»
- Atrodiet katram bērnam savu unikālo vietu un lomu, pastipriniet to
- Nelietojiet iesaukas, «māsa!, brāli!» utt.
- Aizmirstiet «piekāpies, jo viņš taču mazāks»

Uzstādiet robežas

- Vai tev nepieciešams apskāvienu laiks?
- Vai vari izvēlēties kādu, ar kuru vari mēroties spēkiem?
- Veiciniet, lai viņi apvienojas pret jums
- Paskaties uz brāļa seju. Kā tu domā, vai viņš priecājas ar tevi spēlēties?
- Es redzu, ka tev ir jautri, bet pārējiem gan nav
- Visiem sāp sirds, ja viņus ķircina. Vai vari nākamreiz pastāstīt ar vārdiem, ka tev vajadzīga....

Kāpēc spēlēs bērniem patīk zaudēt, bet nepatīk dzīvē?

- Bērni zina, ka datorspēlēs ir pilnīgi OK zaudēt, jo tā gūst jaunas prasmes, saprot, kas jāpiemācās, lai kļūtu labāks.
- Dzīvē kļūdas mēdz tikt uzskatītas par pazemojošu procesu.
- Citi savas kļūdas dzīvē var uztvert pat tik sāpīgi, ka tas izraisa depresiju visas dzīves garumā.



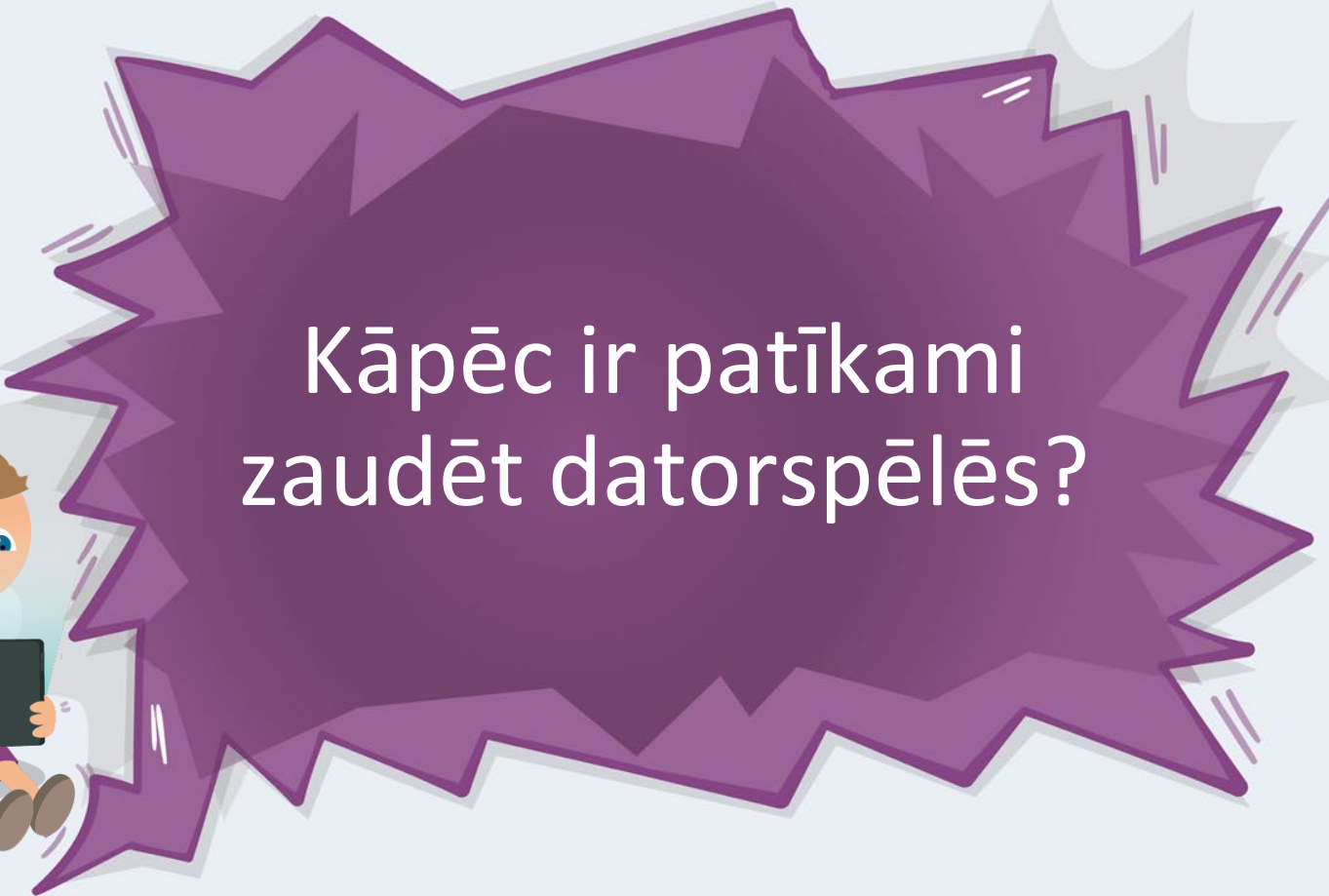
- Spēle ļauj psiholoģiski distancēties no iznākuma un pētīt gan veiksmes, gan neveiksmes.
- Bailes no kļūdīšanās un zaudēšanas ir tas, kas liek daudziem bērniem (un arī pieaugušajiem) neuzņemt riskus.



Tas nav godīgi!

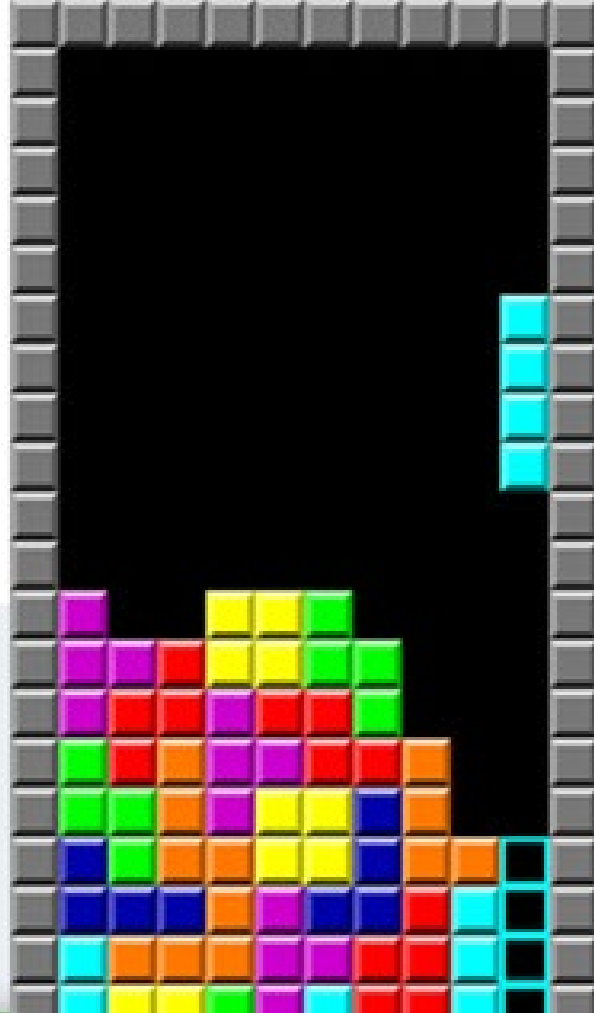
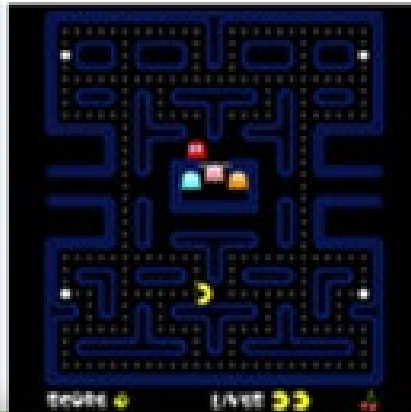
- Tas, kas padara zaudēšanu vienkāršāku spēlēs, ne tikai dzīvē, ir caurspīdīgums un godīgums. Neviens nav solījis, ka dzīve būs godīga un taisnīga, bet tas ir spēļu pasaules apsolījums.
- Kritika spēlēs tiek uztverta kā absolūti nepieciešama atgriezeniskā saite.





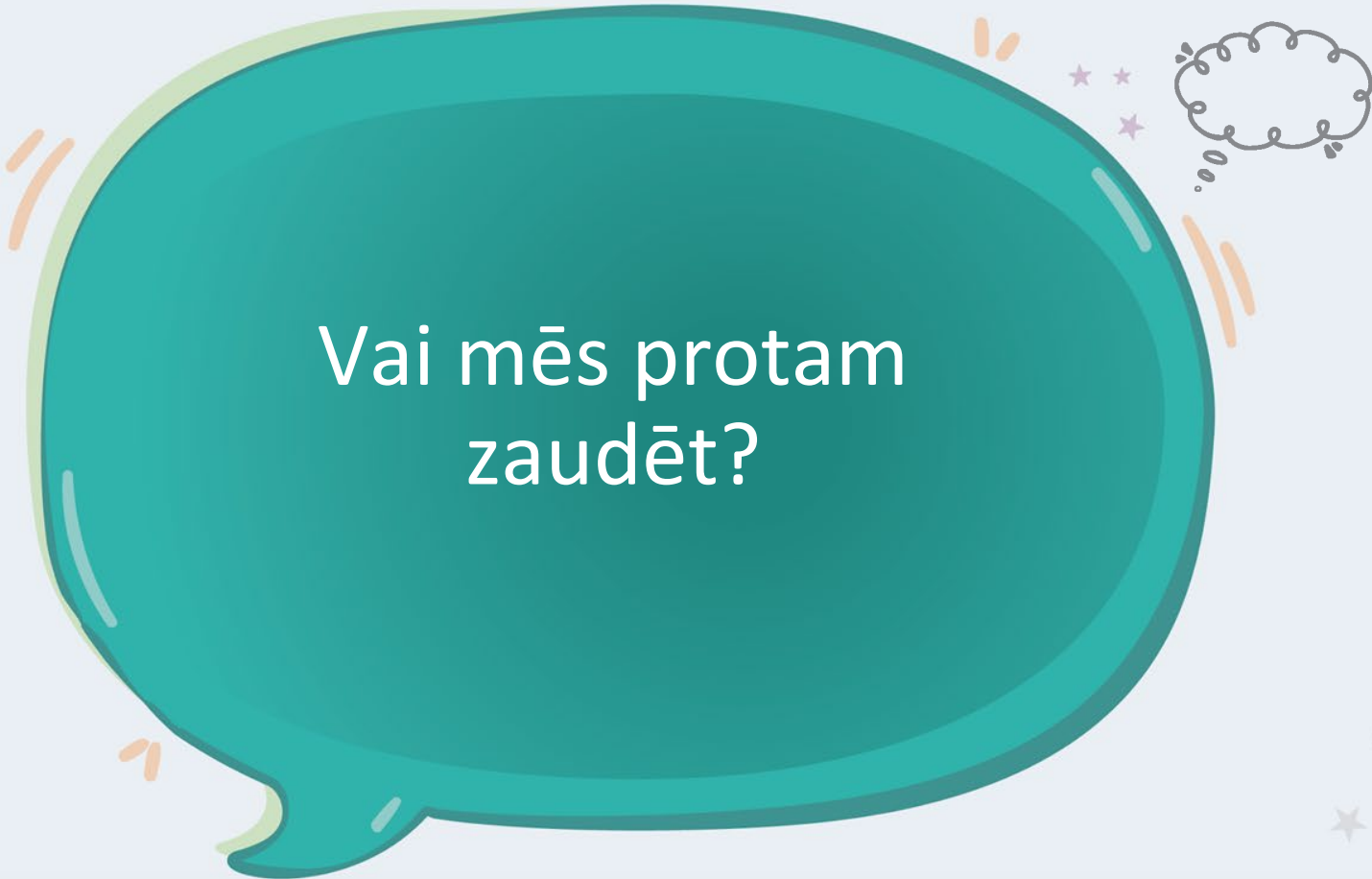
Kāpēc ir patīkami
zaudēt datorspēlēs?





A large, multi-layered orange starburst or speech bubble graphic with a jagged, energetic shape. It has a dark orange center and lighter orange outer layers, giving it a 3D effect. The text is centered within this graphic.

Datorspēles var
palīdzēt uzlabot
attiecības starp
vienaudžiem!



Vai mēs protam
zaudēt?

Vai ir iespējams uzvarēt draugu, nesabojājot attiecības?

- ✓ Jā, ja redzi, ka draugs ir kas vairāk nekā pakāpiens vai fons, uz kura spīdēt.
- ✓ Ja vienojies, ka draudzību nedefinē veiksmē – jūs esat kas vairāk.
- ✓ Pozitīvas sacensības motivē abas puses.



Fiksācija

- Fiksācija uz cilvēku – galvenais ir pārspēt kādu konkrētu cilvēku.
- Viņiem ir vienalga, vai viņi ir pirmie.



Mēs protam uzvarēt, bet vai mēs protam zaudēt?

- ? Ir ļoti liela atšķirība starp reakciju uz uzvaru un reakciju uz zaudējumu.
- ? Vai mēs spējam uzņemties atbildību par savām kļūdām un meklēt iemeslus un risinājumus zaudējumam?



Parādiet bērniem piemēru ar sportistiem



Labākais sportists
Latvijā var būt pilnīga
viduvējība pasaulē,

bet tāpēc
nevajag atmet
cerības

Tāpēc ir labi sacensties
ar sevi, nevis ar
profesionāliem

Agresīva uzvedība zaudējuma gadījumos

- Šmaukšanās
- Fiziska agresija
- Krāpšanās



Ir cilvēki, kuri nemāk un
nevēlas uzvarēt



Ko par mani padomās, ja es uzvarēšu?



*Mani
ienīdīs?*

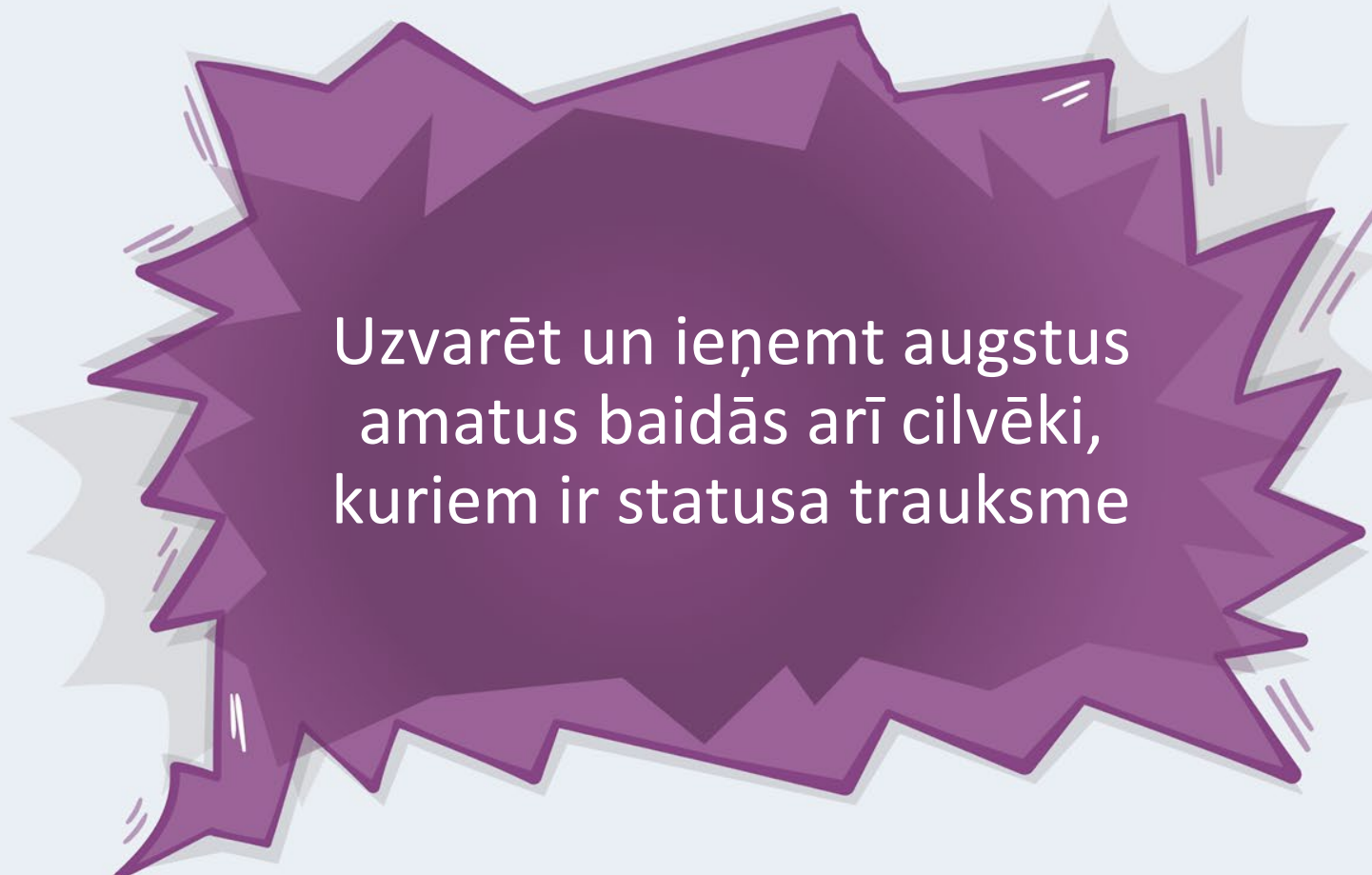
*Mani izslēgs
no grupas?*



*Ir cilvēki, kuri negrib
uzvarēt, jo, viņuprāt,
citi ir vairāk pelnījuši*

*Viņi nepieņems
komplimentus*

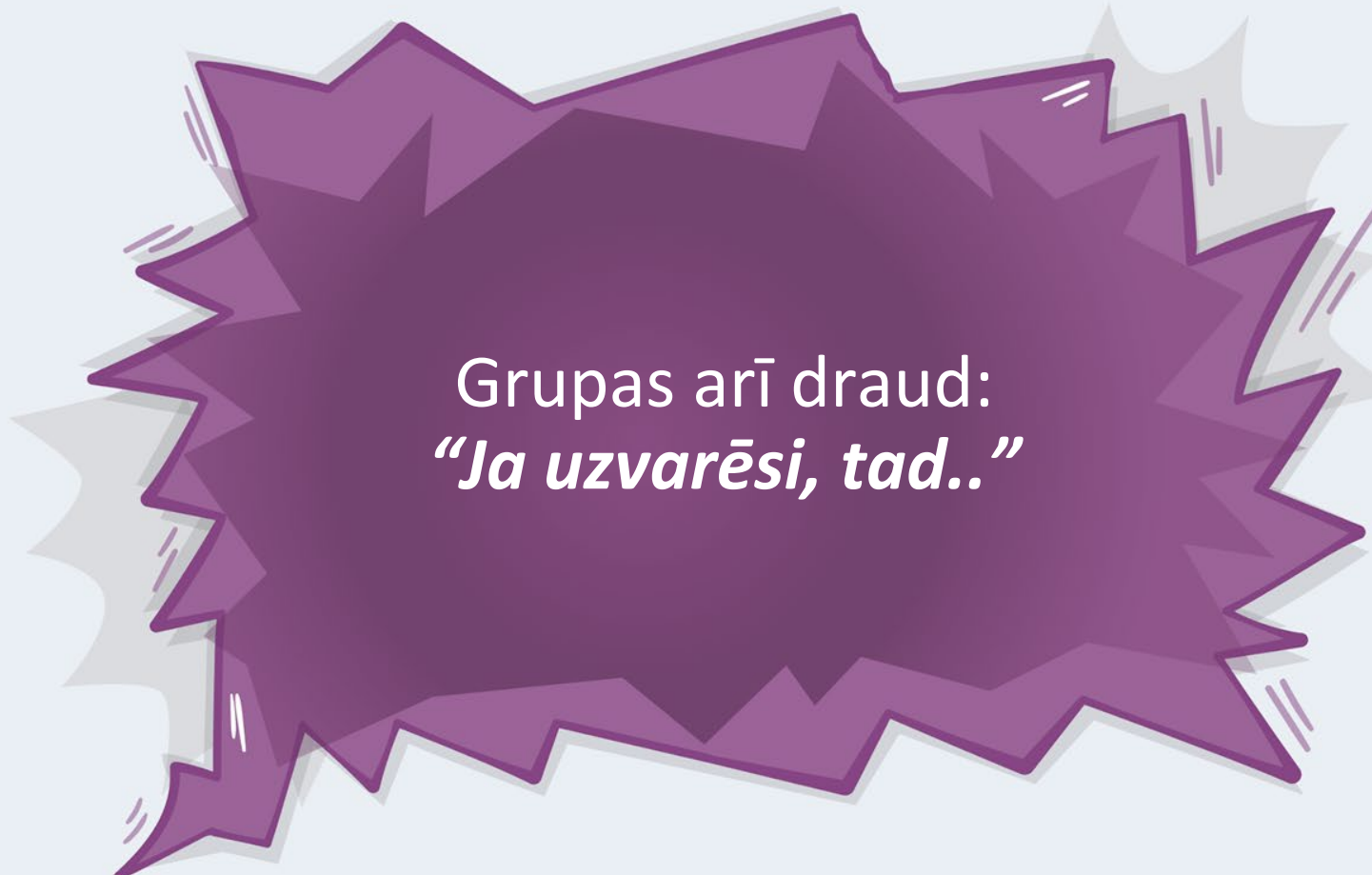
*Viņiem ir bail
citus sarūgtināt
un aizvainot*



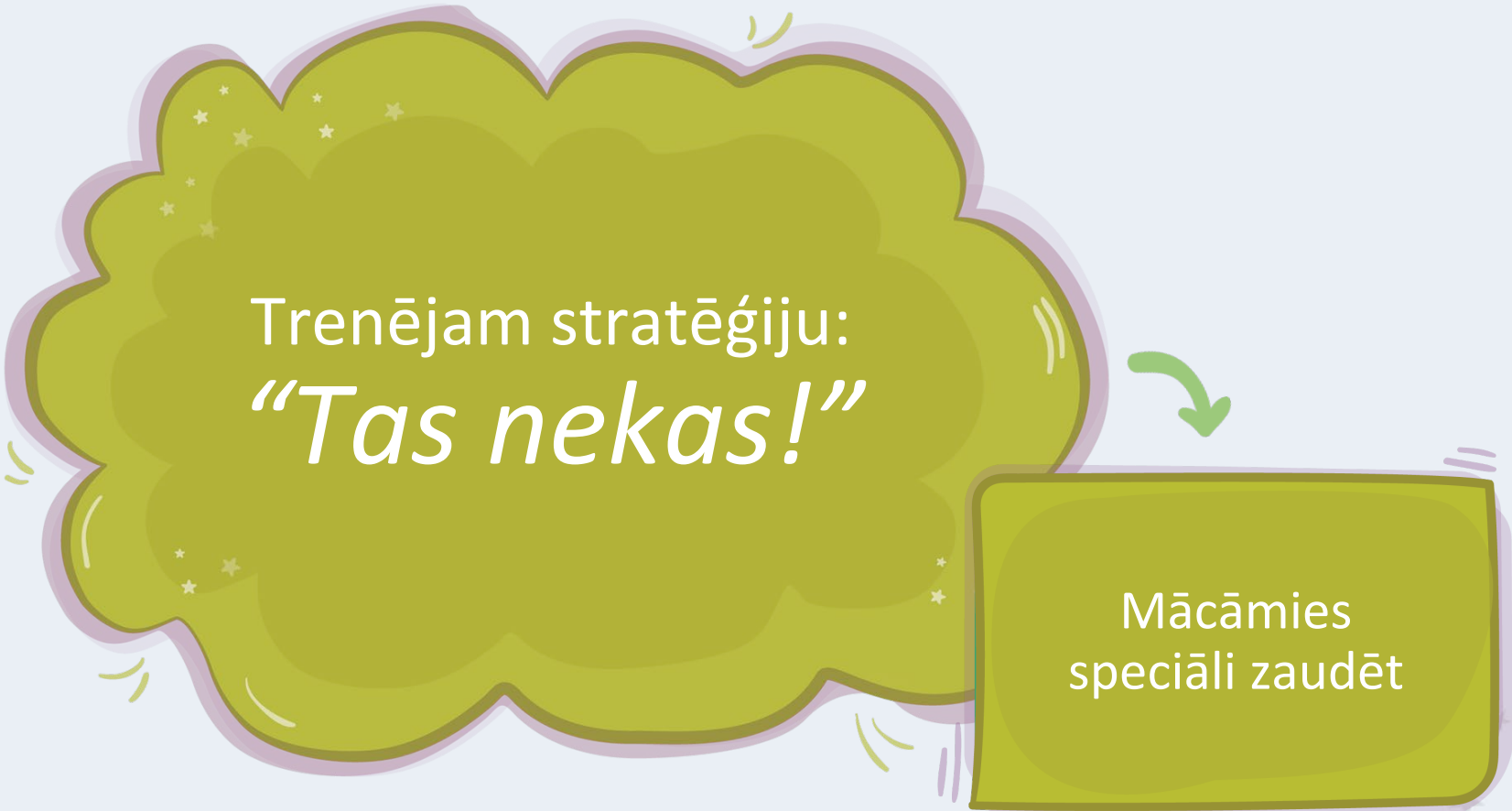
Uzvarēt un ieņemt augstus
amatus baidās arī cilvēki,
kuriem ir statusa trauksme

Statusa trauksmes sekas ir PROKRASTINĀCIJA





Grupas arī draud:
“Ja uzvarēsi, tad..”



Trenējam stratēģiju:
“Tas nekas!”

Mācāmies
speciāli zaudēt

Kā saglabāt mieru zaudējumos?

⇒ Pētījumi rāda, ka mēs uz zaudētājiem reaģējam citādāk nekā uz uzvarētājiem, un tā vairāk ir mūsu reakcija uz viņu reakciju.

⇒ cilvēki maksā ļoti daudz, lai izvairītos no zaudējumiem.
Daudz vairāk, nekā racionāli vajadzētu, bet smadzenes ne vienmēr ir racionālas.





Kā Tu sarunāsies ar
sevi zaudējumā?



Kā sarunāties ar
citiem zaudējumā?

Sarunu dizains

*Kas notiks, ja
zaudēsi?*

Aprunājies, ko viņi
iegūs, ja viņi uzvarēs?



*Ja es dabūšu zemāk par
8, tad man atņems
telefonu, kliegs utt.*

Iedod telpu bērnam izsērot zaudējumu

- ✎ Nemēģini uzreiz glābt.
- ✎ Pastāsti, ka vēl kādu laiku sāpēs, un tad paliks labāk.
- ✎ Nepiedāvā uzreiz ko mierinošu, nemēģini pārslēgt uzmanību – tas veicinās bērna neapzinātas bailes nākotnē.



Katru reizi, kad
izglābjam bērnu,
jaunieti, pieaugušo,

mēs mācām viņu
būt atkarīgam
no mums

un tāpēc

mēs signalizējam
viņam, ka mēs
neticam,

ka viņam kas
izdosies (kaut
sakām
pretējo).

liedzam viņam izglītību,
tos secinājumus, ko var
iemācīt tikai
konkurence.

Domāšanas stratēģijas

Mūsu smadzenes pieņem
lēmumu par to, kā mēs
definējam zaudējumu un kā
mēs par to jūtamies

- ✓ Trenējiet bērna spēju domāt patstāvīgi
- ✓ Trenējiet bērna iekšējos dialogus
- ✓ Slavējiet bērnu
- ✓ Spēlējiet spēli “Pasaki sev. Pasaki citiem”



- **Pašiedvesma** – *Tu to vari, tev tas izdosies*
- **Iekšējie dialogi** – *Tu esi strādājis pietiekami ilgi, un šīs zināšanas noderēs, neskatoties uz atzīmi*
- **Uzmundrinājumi sev** – *Tev tas ir sanācis citas reizes, izdosies arī šoreiz*



Vissvarīgākais ir

- Vai pēc kļūdīšanās mēs vēlamies mēģināt vēlreiz?
- Vai pēc zaudējuma mēs piedalīsimies nākamajās sacensībās?

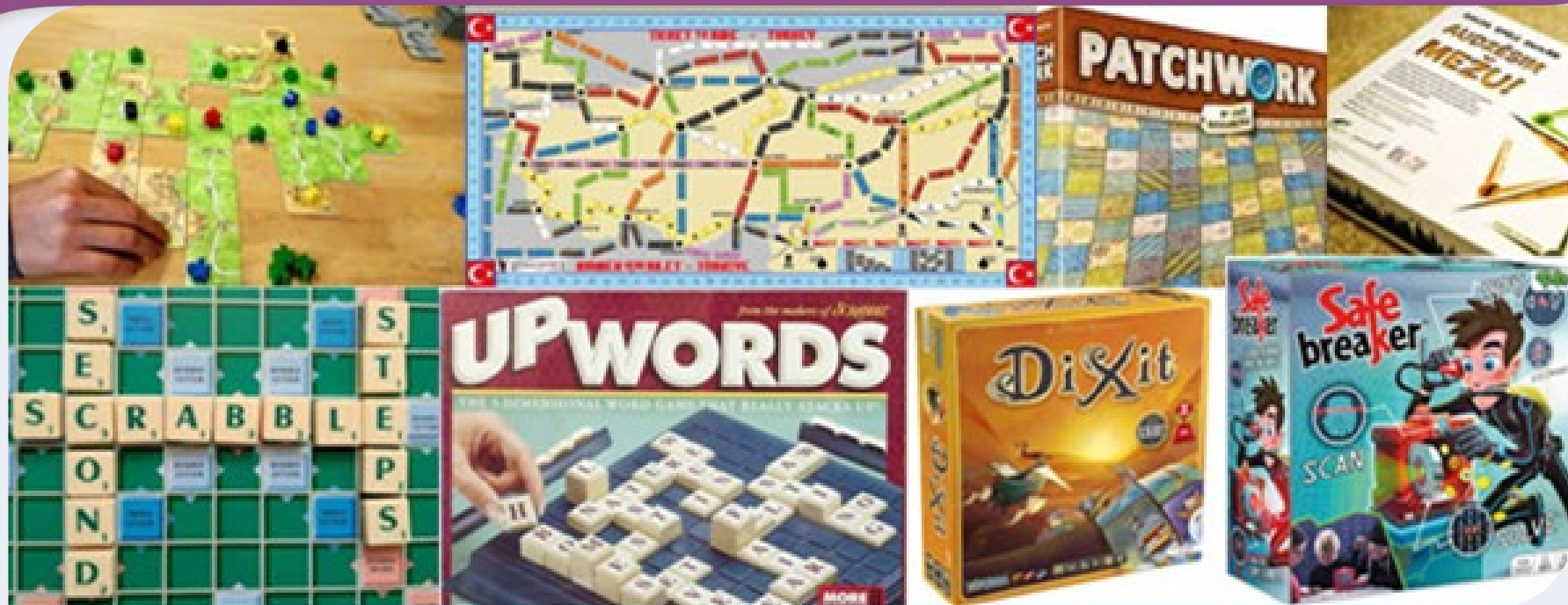
Veiksmīgs cilvēks ir cilvēks, kurš ir gatavs akceptēt to, ka veiksmē ir izgāšanās risks, un citreiz Tu pārāk ej uz uzvaru un tāpēc zaudē, pazaudējot arī visu noieto ceļu

WOOP –

pozitīvās domāšanas
slazdi



Spēlējiet galda spēles



Ātrās galda spēles, kur ir ātrs zaudējums, ātra uzvara

- Roku likšana viena uz otras
- «Ēzeļi»
- Uno
- Solo
- The mind
- Metamo kauliņu, akmentiņu, papīrīšu spēles
- Ģerbonis vai cipars spēle
- Tikai viens

Procesa spēles

- Ligretto
- Carcassone
- Tickets to ride
- Stāstu spēles
- Black stories



Spēles, kur līderi mainās

- Pēdējais pāris šķiras
- Klusie telefoni
- Stāstu spēles, kur katrreiz iesāk stāstu cits
- Kas trūkst (istabā, uz galda, no bērniem)



Sadarbības spēles

- Dārgumu medību spēles
- Lielas puzzles
- GigiBloks
- Sadarbības spēles (Pyramid, Dixit, Mysterium)
- Paslēpes
- Sālsstabi



Mazi knifi

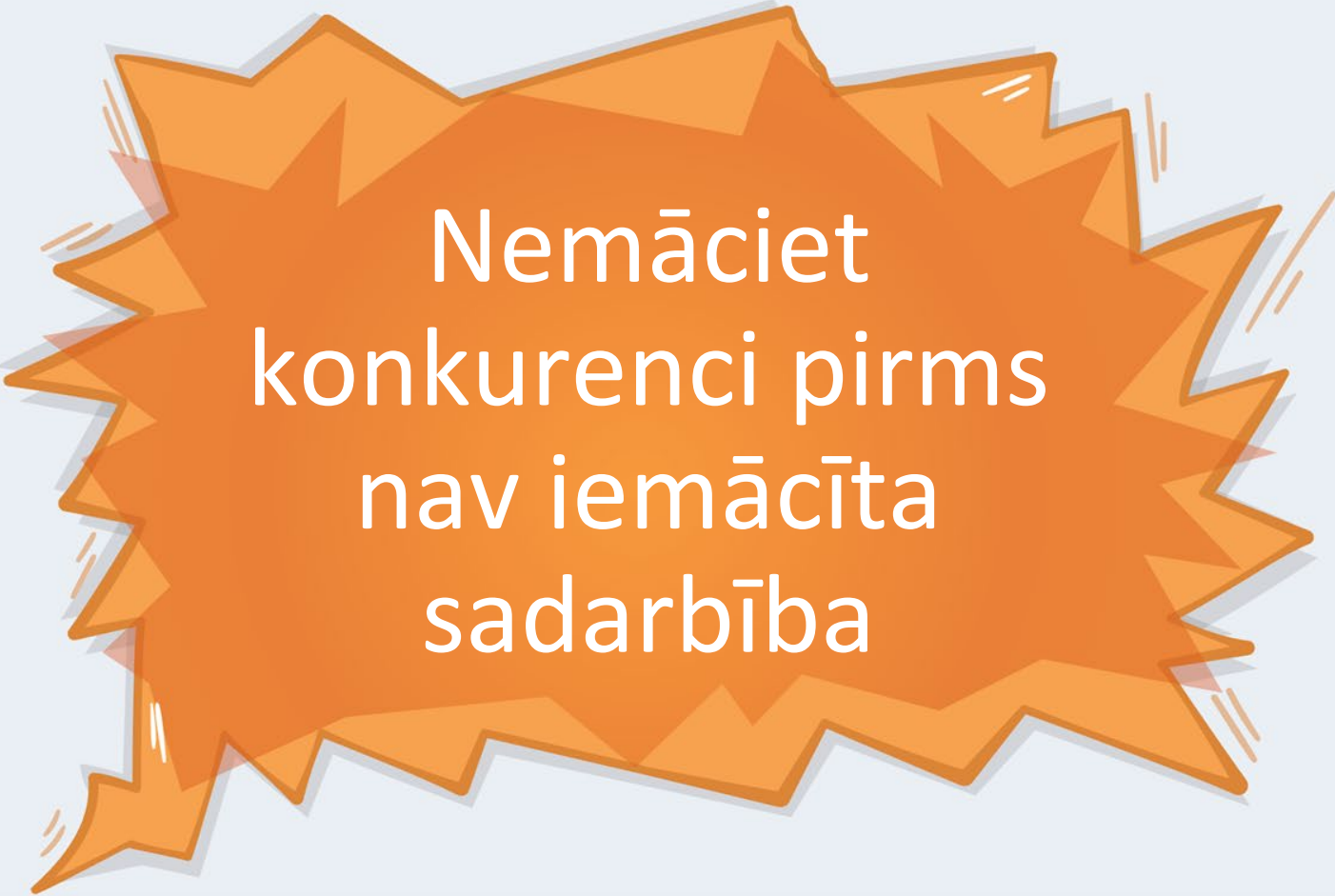
- Uzvarētājs sakārto spēles kastēs
- Palīdzi bērnam, kurš vienmēr zaudē, ņem savā komandā, parādi spēles trikus
- Pielāgojiet noteikumus mazākajiem (Double)
- Neļaujiet apsūkāšanos un pazemošanu spēļu laikā
- Iedodiet apzinātu uzvaras pieredzi
- Māciet kopīgi vienoties par noteikumiem

Iedodiet labu komandas sajūtu

- Paslavējiet – *es redzu, jūs lieliski sadarbojaties!*
- Lieciet viņus vienotā misijā – *vai jūsu komanda būs gatava līdz 8?*
- Izveidojiet ideālās komandas raksturojumu
- Dodiet projektus, kurus bērni var paveikt tikai kopā
- Mainiet komandu sastāvus, lai neveidojas mikrogrupas
- Atbalsti sadarbību
- Pārtrauc netaisnību (bērni mēra, cik tālu viņi var iet)



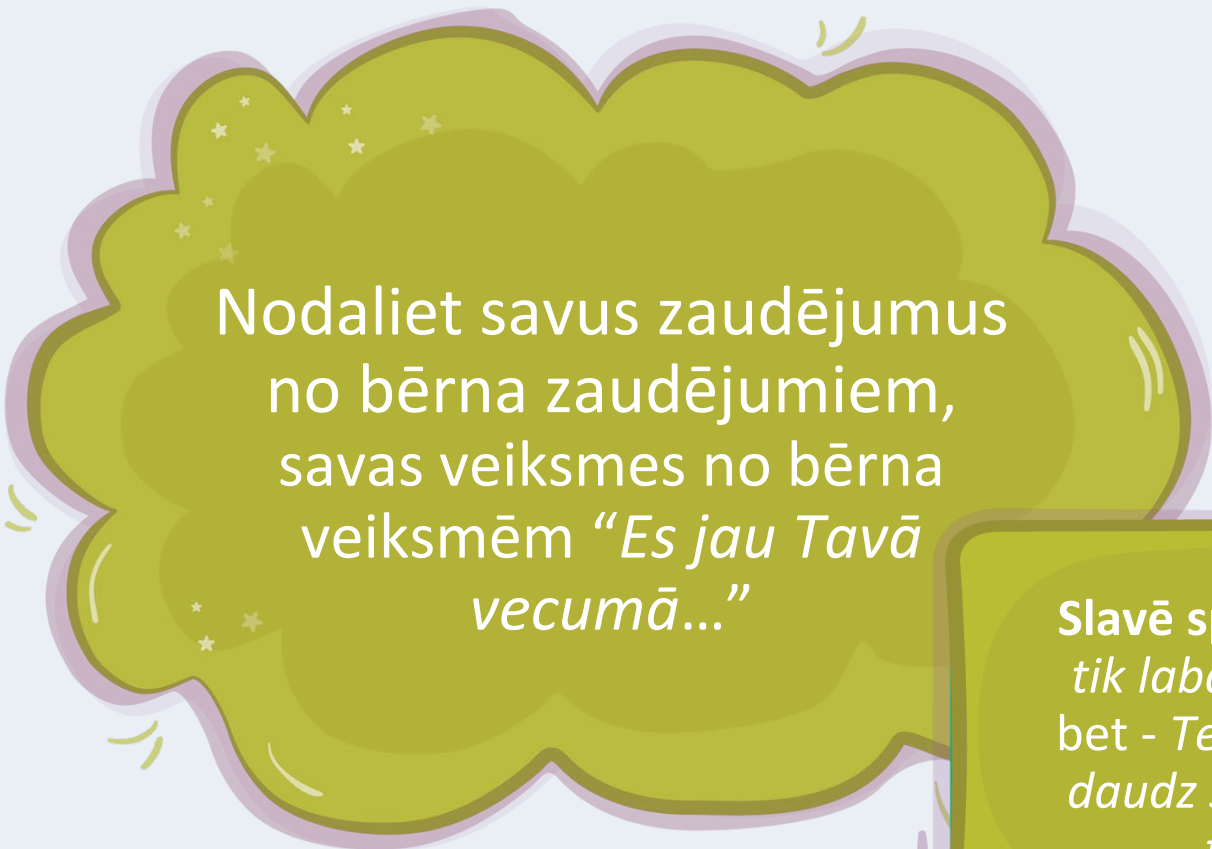
Māciet speciāli
zaudēt

A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a jagged, irregular border. It has a gradient from a lighter orange in the center to a darker orange at the edges. There are some motion lines or 'speed lines' around the edges of the starburst.

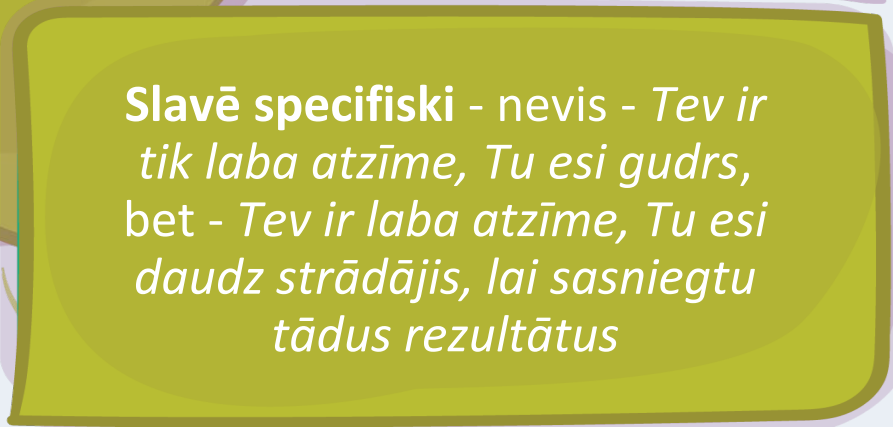
Nemāciet
konkurenci pirms
nav iemācīta
sadarbība

Vecāki, kas visu laiku
salīdzina bērnu
ar citiem

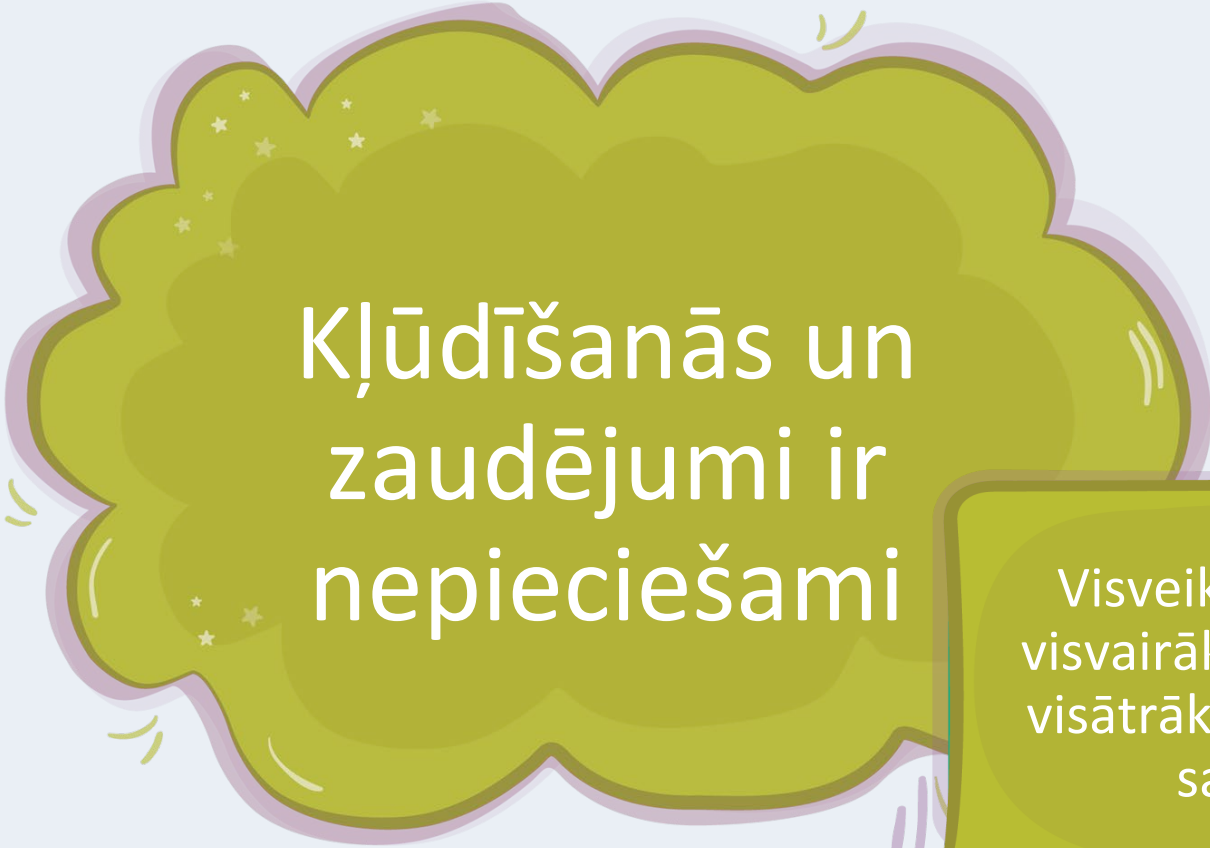




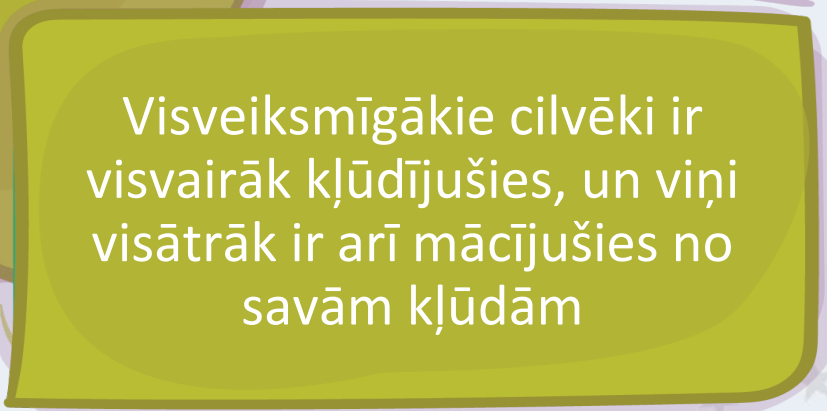
Nodaliet savus zaudējumus
no bērna zaudējumiem,
savas veiksmes no bērna
veiksmēm *“Es jau Tavā
vecumā...”*



Slavē specifiski - nevis - *Tev ir
tik laba atzīme, Tu esi gudrs,
bet - Tev ir laba atzīme, Tu esi
daudz strādājis, lai sasniegtu
tādus rezultātus*



Kļūdīšanās un
zaudējumi ir
nepieciešami



Visveiksmīgākie cilvēki ir
visvairāk kļūdījušies, un viņi
visātrāk ir arī mācījušies no
savām kļūdām

Ja bērnam ir viena vieta, kur
var pašapliecināties, viņam
nebūs vajadzība par visu
varu uzvarēt visur



Esam situācijā, kad zaudējumi atkārtojas atkal un atkal?

- 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 cilvēki iekļūst nepatīkšanās)



Rūpīgi izvēlies vārdus, ko saki sev un citiem

- *Ko par mani padomās cilvēki?*
- *Kas tās ir par balsīm galvā?*
- Kuriem cilvēkiem negribi likt vilties?
- Kāpēc šie cilvēki liek uz Taviem pleciem savus sapņus?
- Pieaugušo mērīšanās ar bērniem – ka tik atrast, ar ko mans bērns ir pārāks par tavējo. Nemēries pretī – pasaki, kā Tu priecājies. Izrunā šo sarunu ar bērnu, ja jūti, ka viņš ir apjucis.
- Nesalīdzini savus personiskos bērnus!



Bērni visu laiku sacenšas, strīdas, pazemo, izjoko?

- Izjokošana ir mobinga pazīme
- Pārtrauciet: “Kurš pirmais?” sacensības
- Neatbalstiet jokus, kas noniecina un pazemina
- Ierosiniet saliedējošas spēles, nevis sacensības





**Trenējiet
neperfekcionismu**



Labāk padarīts
nekā perfekti

Mācieties piedzīvot zaudējumu

- Mācieties uzslavēt citus
- Mācieties speciāli zaudēt
- Ļaujiet bērnam pašam
- Iziet no diskomforta
- Atbalstiet kļūdu un mēģinājumu kultūru



- ! Esi vecāks, nevis treneris
- ! Runā par to, ko var mācīties no zaudējumiem – zaudējumos ir vieta izaugsmei
- ! Nekad neko sliktu nesaki par treneri, skolotāju, citu bērnu, bērna klātbūtnē!
- ! Neprasi no bērna savu sapņu piepildīšanu
- ! Ir aršķirība starp aiziešanu un zaudēšanu



Avoti

- *Agin, Nathan . How We Change. Harper Wave.*
- *Cloke, Kenneth. The Dance of Opposites: Explorations in Mediation, Dialogue and Conflict Resolution Systems . GoodMedia Press.*
- *Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.*
- *Kahneman, Daniel. Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.*
- *Lahey, Jessica. The Gift of Failure, Harper. Kindle Edition.*
- *Markham, Laura. Peaceful Parent, Happy Siblings (The Peaceful Parent Series) (p. vi). Penguin Publishing Group. 2015*
- *Oettingen, Gabriele. Rethinking Positive Thinking Penguin Publishing Group.*