

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Draudzēšanās un nedraudzēšanās pirmsskolā un sākumskolā

18:00 – 20:00

Līga Bērziņa

Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

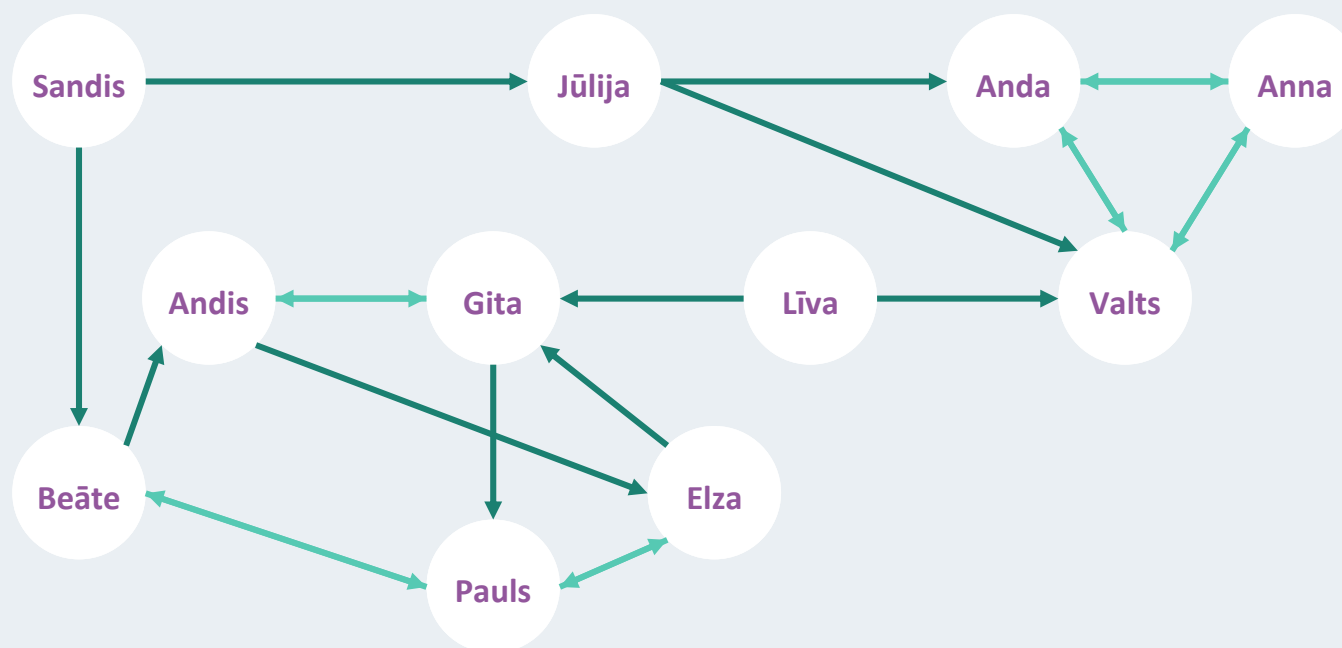


Tā ir ilūzija, ka bērni
nāk uz izglītības
iestādi mācīties

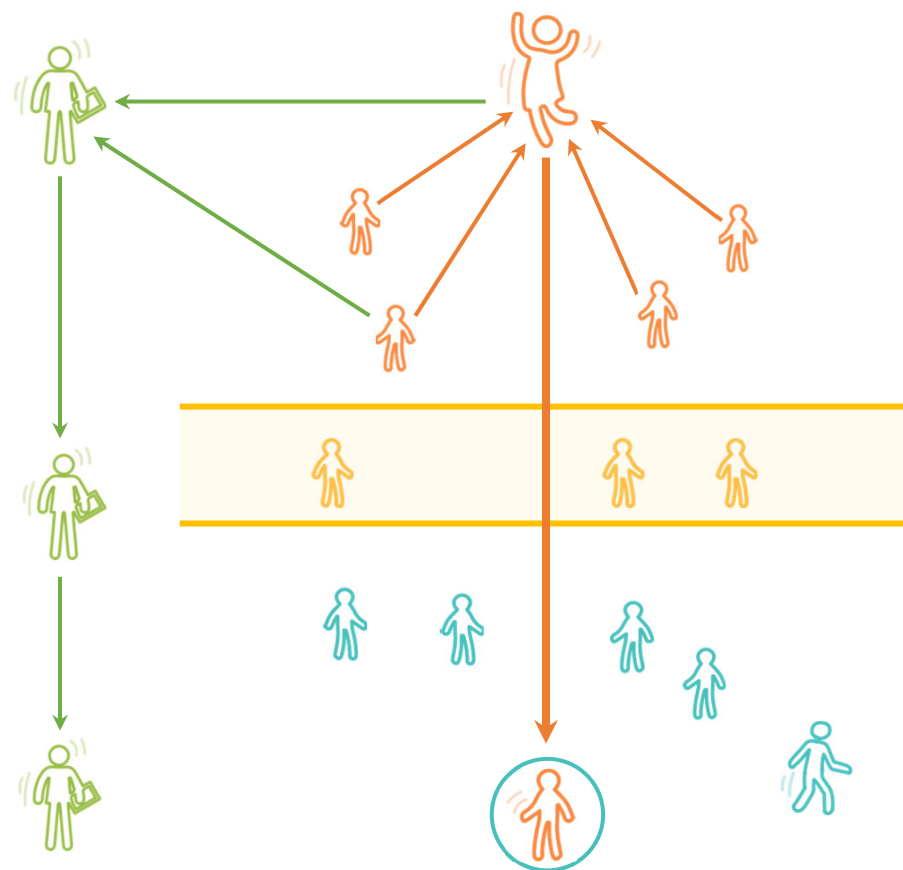


Draudzēšanās spēlē
lielu lomu bērnu dzīvē
neatkarīgi no viņu
sekmēm

Sociogrammas



Veids, kā bērni formē draudzības,
veido sociālo vidi, jo ir kādi, kuri
jūtas izslēgti un ir kādi, kuri sargā
sociālā lauka robežas, nosakot,
kas var un nevar pievienoties



Draudzība ietekmē mūsu veselību



- Bērni (un pieaugušie), kuri ir hroniski vieni, sāk sociālās situācijas uztvert kā draudus un viņu sociālās prasmes vājinās
- Tas kļūst aizvien grūtāk, esot vientulībā un vienatnē



Jo izteiktāka ir hierarhija klasē, 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?



Skolai ir iespējas uzstādīt
noteikumus un izrunāt
draudzēšanās noteikumus, it
īpaši laikā, kad draudzēšanās
kļūst par bērnu identitātes daļu



Neizslēdzot citus bērnus

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



- 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 pasargāt vienu bērnu un veidot veselīgāku klases klimatu
- Draugi veido bufera zonu



Draugi padara mūsu dzīves
garākas un veselīgākas, viņi
mūs pozitīvi ietekmē, palīdzot
veidot sarežģītus ieradumus

Vai arī pretēji....



Izolācija rada fiziskas sāpes



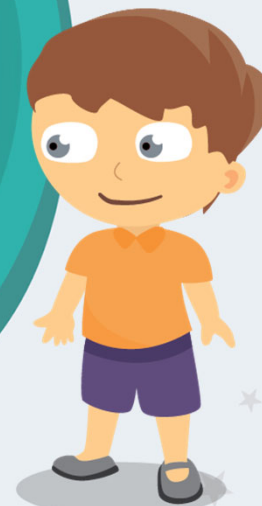
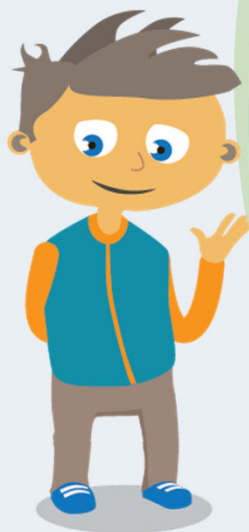
**Ne jau vientulība
rada problēmas,
bet gan trauksme un
apdraudējuma sajūta**

(Leah Lessard)



Sociālās prasmes

ir spēja izprast un pieņemt cita
cilvēka perspektīvu, un šī prasme
tiek slīpēta visu dzīvi



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



Rūpes par to,
ko citi par mums domā,
vai mūs pieņem,
ir svarīgas visu dzīvi



KĀ????

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



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, grupiņas 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, hobijs, 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 paškontrolē?
- Kurās situācijās tu pazaudē paškontroli?
- Ko tu jūti, kad zaudē paškontroli?
- Ko darīt, ja spēle?



Dodiet problēmu
risināšanas uzdevumus
un daliet bērnus pāros
un citās mazās grupās



<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

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



Spēja nospraust un ievērot robežas

Vienaudžu spiediens



Spēja būt daļai
no grupas

Spēja pieņemt
citu viedokli

Spēja pieņemt
kopīgus
lēmumus

Spēja dalīties

Spēja
uzklausīt citus

Spēja teikt
komplimentus

Tevi izslēdza no
grupas! Ko darīt?



Tevi izslēdz no grupas

- Paskaties blakus, kurš bērns vēl skumst
- Rēķinies, ka ikviens bērns ir izstumts vai jūtas izstumts ikvienā kolektīvā
- Turpini saglabāt laipnību un draudzīgu attieksmi pret ikvienu
- Nemēģini vainot vai atriebties kādam, kura dēļ tu jūties izslēgts
- Pajautā sev, vai tiešām tu esi izolēts, jeb draugi bauda jaunās attiecības, un pēc brīža distancēsies viens no otra
- Pamēģini saprast, kādas rakstura īpašības, rīcība ir jaunajiem draugiem. Pamēģini modelēt savu uzvedību šajā virzienā

Ja redzi, ka tā tiešām ir izslēgšana

- Vai man ir vajadzīgi šādi draugi>
- Aprunājies ar sevi – attiecības patiesībā nekad nebeidzas, tās vienkārši mainās
- Aprunājies ar draugiem, ja redzi, ka viņu rīcība tevi patiešām sāpina
- Nevaino sevi
- Neskrien pakaļ, dari citas lietas – noskaties filmu, pārkārto istabu, raksti dienasgrāmatu utt.



Tas, kādus draugus
bērni izvēlās, lielā
mērā ir vecāku
nopelns

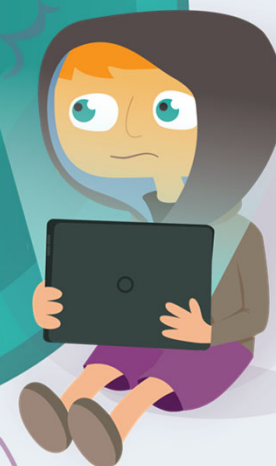


Draudzības noslēpumi

- Neaprunā
- Prasmīgi glabā noslēpumus
- Kontrolē savus impulsus
- Runā ne tikai par sevi
- Kas vēl?



Personiskā higiēna



Higiēna

- Tīras, smaržīgas drēbes
- Tīri mati
- Nagi
- Izmazgāti zobi
- Duša!!!! utt.





Paldies!

Jautājumu un atbilžu sesija

Avoti

- Borba, Michele. End Peer Cruelty, Build Empathy: The Proven 6Rs of Bullying Prevention That Create Inclusive, Safe, and Caring Schools . Free Spirit Publishing. 2018
- Denworth, Lydia. Friendship: The Evolution, Biology, and Extraordinary Power of Life's Fundamental Bond . W. W. Norton & Company. 2020
- Frank, Robert H.. Under the Influence, Princeton University Press. 2020
- Pascuas, Catherine. Social Skills Handbook for Autism: Activities to Help Kids Learn Social Skills and Make Friends, Edx Autism Publishing. 2017
- Patti Kelly, A Smart Girl's Guide: Friendship Troubles (Revised): Dealing with fights, being left out & the whole popularity thing (Smart Girl's Guide To...) , 2013