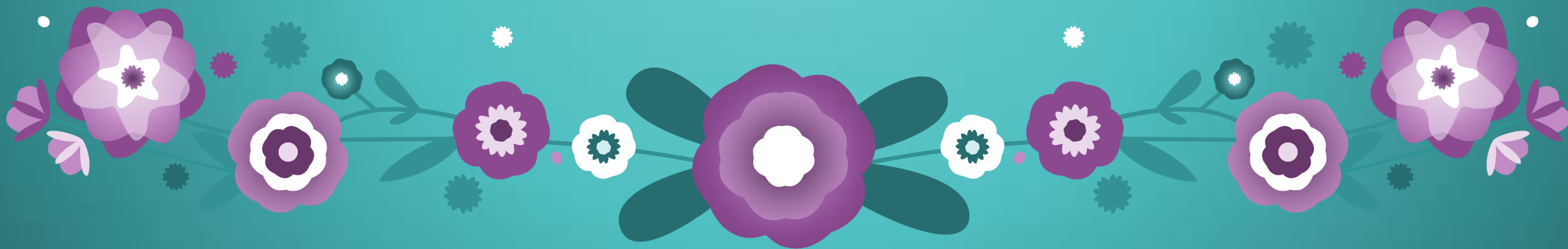


“Konfliktu pārvaldība, emocionālā inteligence un ņirgāšanās/iebiedēšana (*bullying*) skolēnu starpā”

Sanita Kronberga, Ādažu sākumskolas izglītības psiholoģe
Erasmus+ Mobillity ietvaros
2021.gada septembris



euro
pass



"The best education does not prepare students for a test, or for a college, or for a job. It prepares them to keep learning."

— Danny Steele

Kas ir emocionālā intelīģence?

Emocionālā intelīģence (saukta arī par Emotional Quotient jeb EQ) “spēja kontrolēt un regulēt savas un citu jūtas, izmantot tos kā ceļvedi domām un darbiem.”



5 pamata EQ komponentes



Pašapziņa
Empātija
Motivācija
Pāšregulācijas spējas
Sociālās prasmes

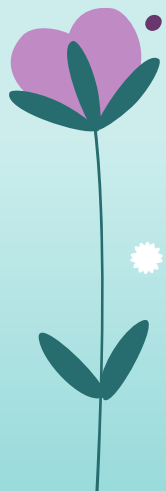
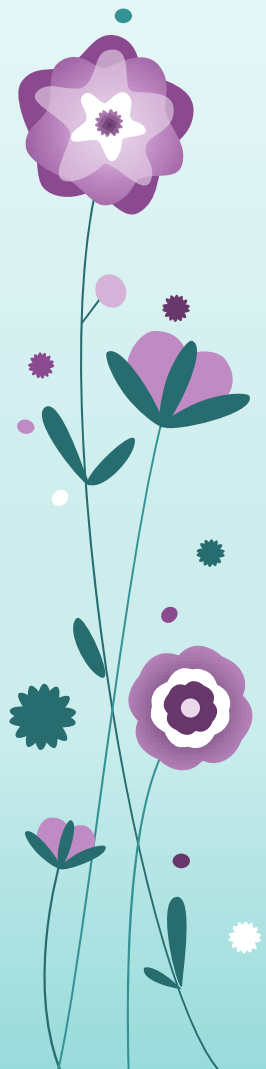
Vai ir iespēja uzlabot savu EQ?

- EQ ietekme uz mūsu dzīvi ir ļoti svarīga;
- EQ var iemācīties, kā arī uzlabot;
- Atšķirībā no IQ, kas ir salīdzinoši statisks, EQ ir diezgan flexibla.



Emocijas

- Ļoti svarīga lieta, kuru varam mācīt saviem skolēniem, ka nav **SLIKTU** emociju;
- Nav nepieciešams vērtēt emocijas, bet tās pamanīt un izjust.
- Labāk tās apzīmēt kā **patīkamas** vai **nepatīkamas**



Kā strādāt ar emocijām klasē?

Ir dažādi veidi kā klasē palīdzēt skolēnam apzināties savas emocijas:

- Emociju mēmais šovs;
- Ieviest emociju kārtis,
- Iekšējās runas vingrinājumi utml;



Darba lapa "Iekšējās sarunas apzināšanās"

Dažreiz mūsu iekšēja saruna nav vērsta uz citiem, bet gan uz mums pašiem un ir saistīta ar priekšstatiem, kādi mums ir izveidojušies pašiem par sevi.

1. Šeit ir uzskaitīti atsevišķi dažādi apgalvojumi. Lūdzu, atzīmējiet, kuri no uzskaitītajiem apgalvojumiem cilvēkam palīdz veidot cieņpilnas attiecības ar sevi un apkārtnējiem un sasniegt mērķus!

| | Pozitīva | Negatīva |
|---------------------------------------|----------|----------|
| Es esmu labs/-a | | |
| Man parasti neveicas | | |
| Kad cenšos, man sanāk | | |
| Man nekas neizdodas | | |
| Es parasti izgāžos | | |
| Man tik un tā nesanāks | | |
| Es neko nevaru darīt | | |
| Es esmu nevērtīgs/-a | | |
| Kļūdities ir cilvēciski | | |
| Esmu lūzeris/-e | | |
| Es varu ietekmēt, ka kaut kas notiek | | |
| Es esmu neglīts/-a | | |
| Man ir grūta galva | | |
| No manis nekas neiznāks | | |
| Ja es vēlos, man izdodas | | |
| Es varu to izdarīt | | |
| Tas ir manos spēkos | | |
| Ja es vēlos, es varu | | |
| Ja es ieguldīšu piepūli, es sasniegšu | | |

2. Uzrakstiet teikumus, kādas dažādas situācijas jums pauž jūsu negatīva iekšēja saruna (šeit daži piemēri situācijām: kad lūdz izteikt jūsu viedokli par kādu jautājumu; kad jaukstājas auditorijas priekša; kad jauzņemas iniciatīva; kad pret kādu jūsu klatbūtne izturas aizskaroši)!

- _____

- _____

- _____

- _____

3. Lūdzu, parformulējiet teikumus, lai tie skanētu kā pozitīva (jums palīdzošā) iekšēja saruna!

- _____

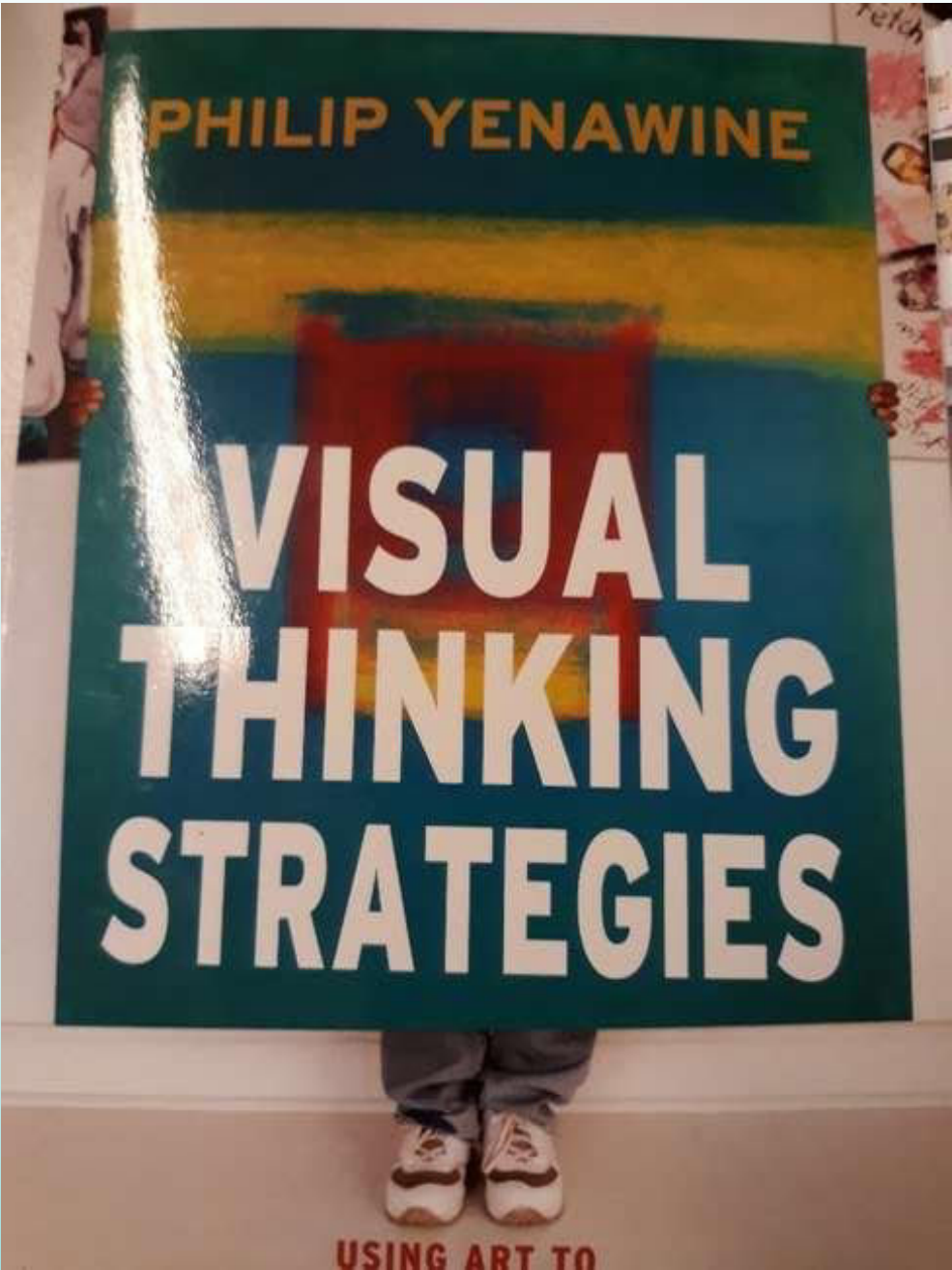
- _____

- _____

- _____

Kas ir Vizuālās domāšanas stratēģijas un kā tās darbojas?





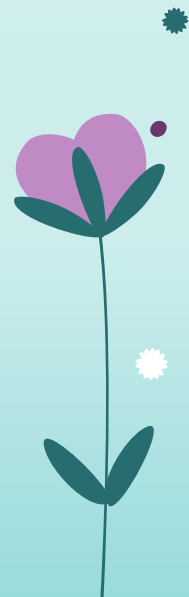
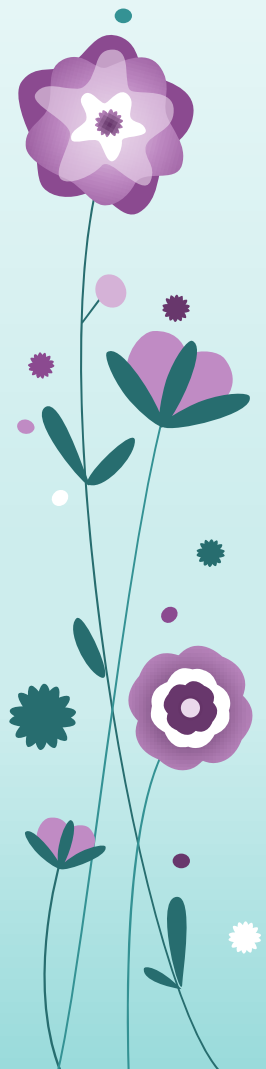
PHILIP YENAWINE

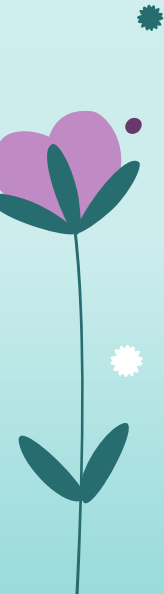
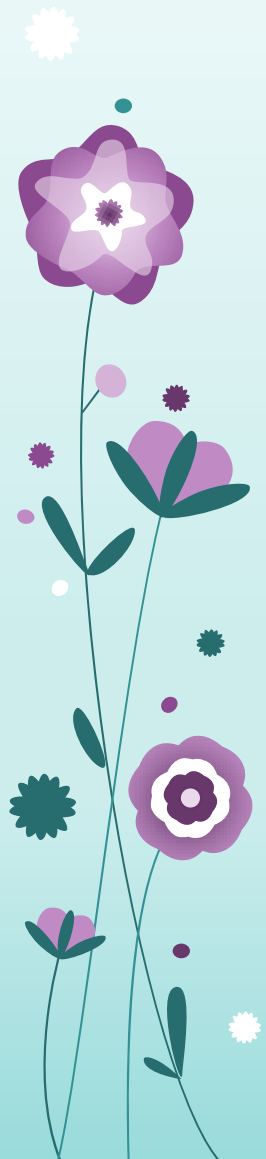
**VISUAL
THINKING
STRATEGIES**

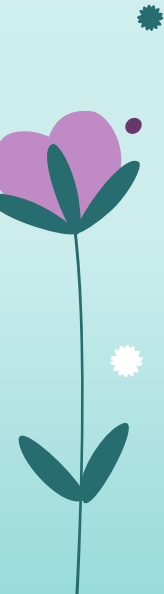
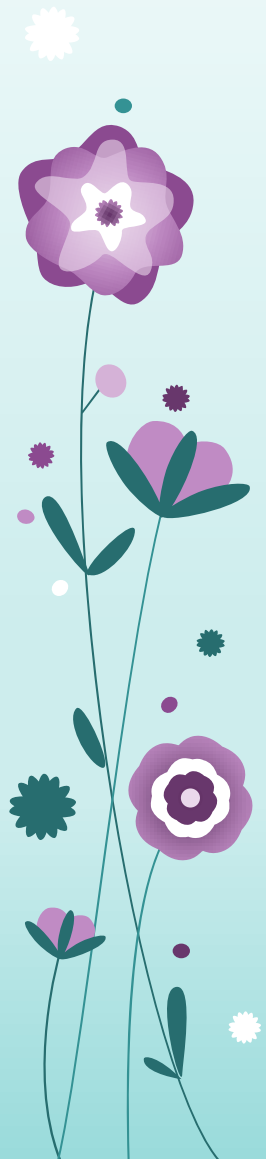
USING ART TO

Vizuālās domāšanas stratēģijas

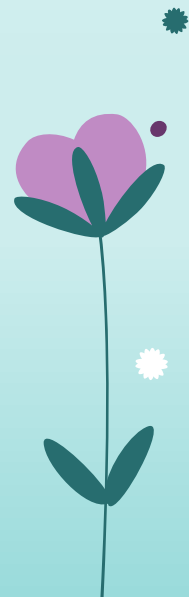
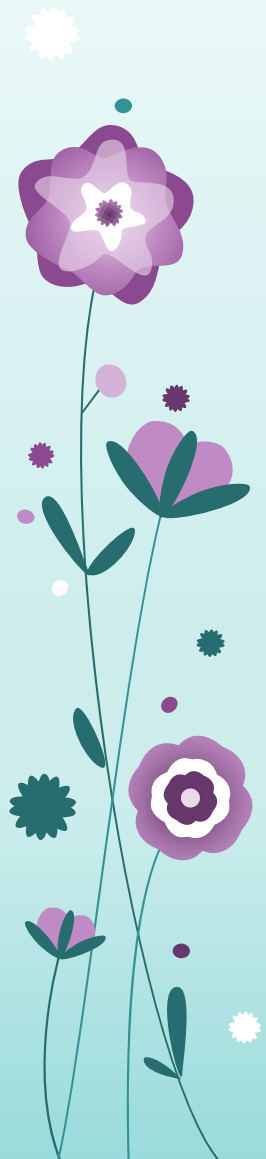
- Kas notiek bildē?
- Ko tu tur redzi tādu, kas tev liek to teikt?
- Ko vēl tu tur vari atrast?



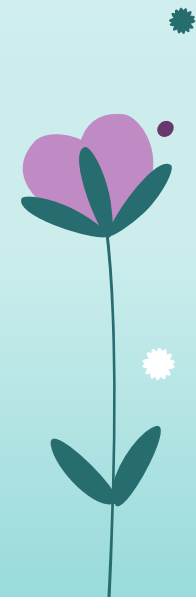
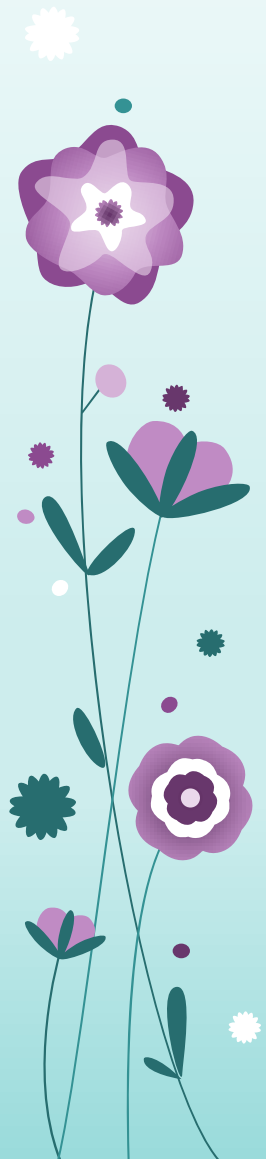




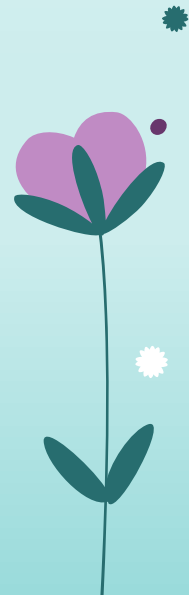
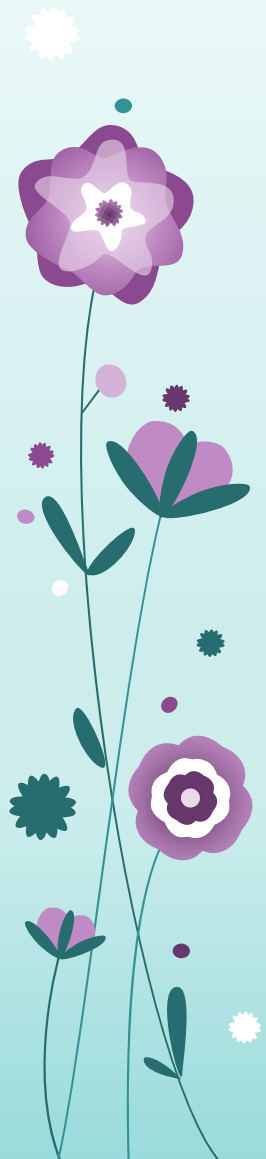
Aktīvā klausīšanās



Atvērtie jautājumi



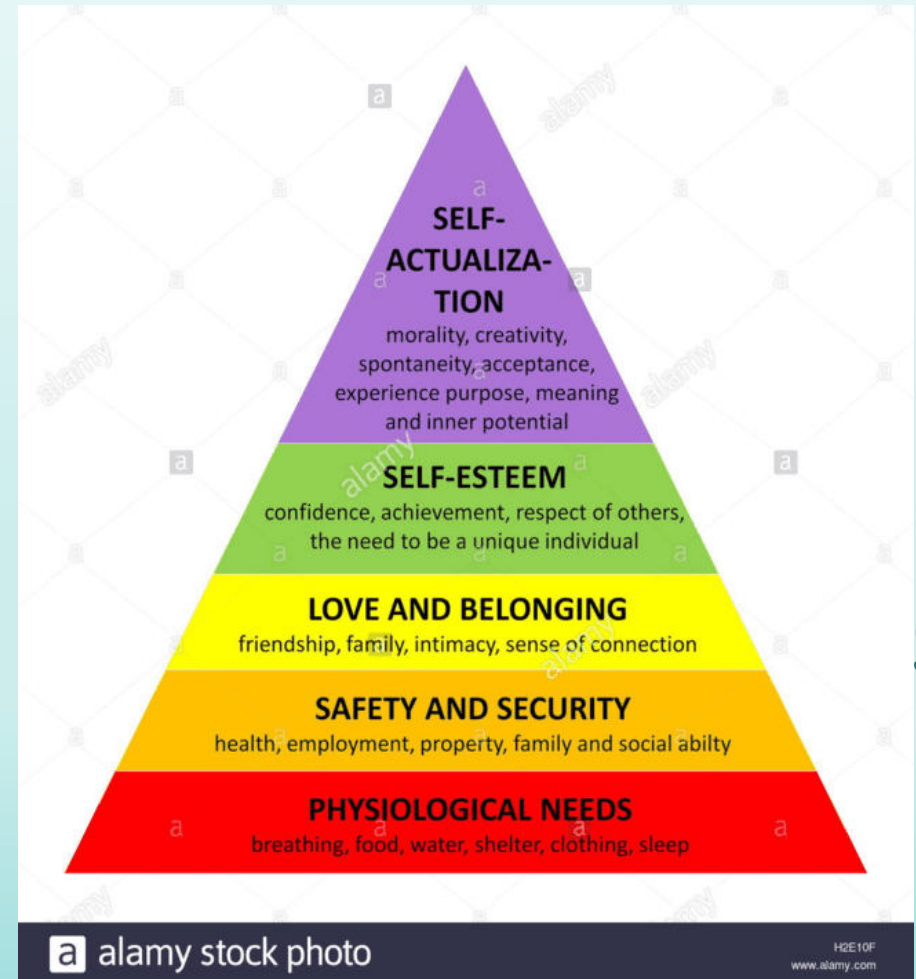
Apkopošana



Maslova vajadzību piramīda

Maslova vajadzību piramīda ir motivācijas teorijas ietvaros radīta, kura apskata cilvēka vajadzību 5 stadiju modeli.

Apakšējie piramīdas līmeņi ir cilvēkiem vajadzīgi sākotnēji, lai varētu izpildīt augstākos.



Maslova piramīdas vajadzības

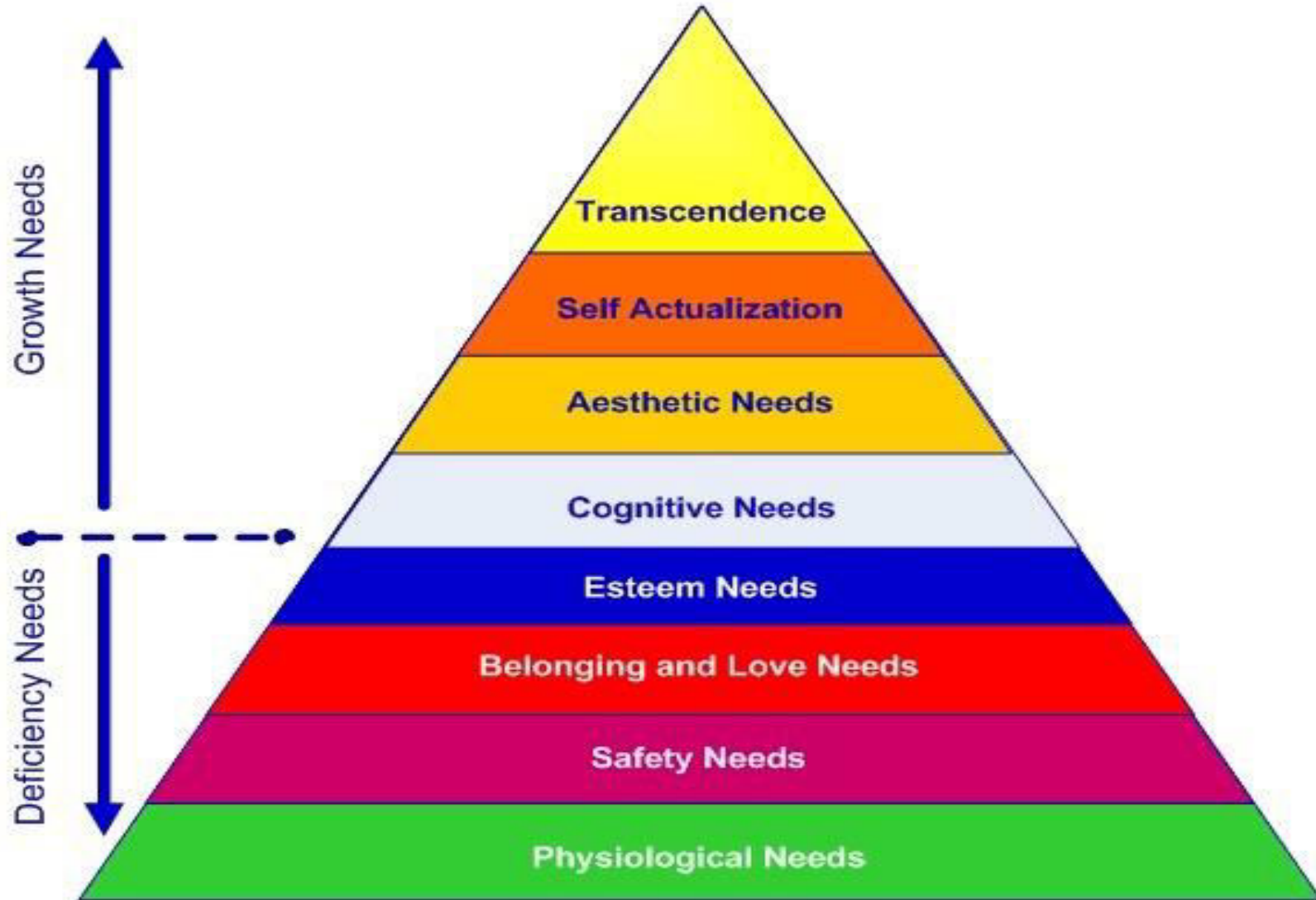
Cilvēkiem ir pamata vajadzības, kā arī vajadzība augt kā personībai

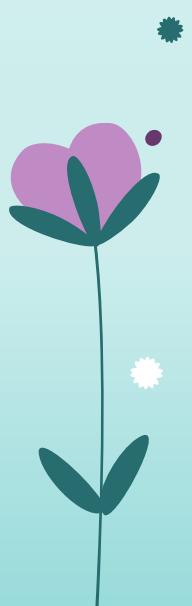
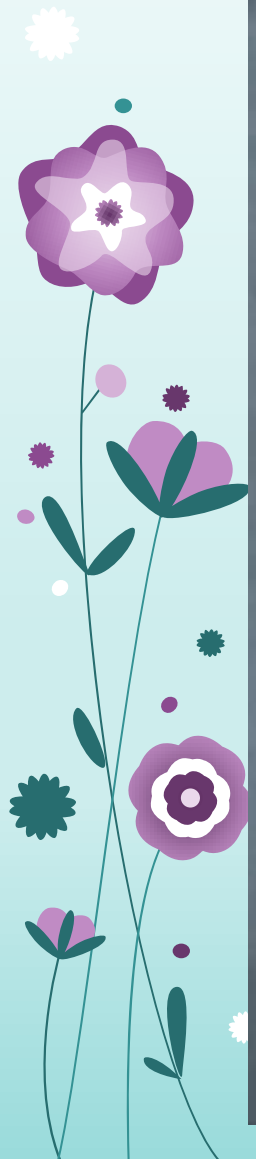
Jo ilgāk pamata vajadzības tiek nepiepildītas, jo lielāka motivācija parādās tās apmierināt.



Maslow's hierarchy of needs

MASLOW'S MOTIVATION MODEL

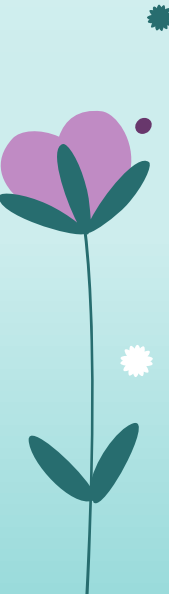
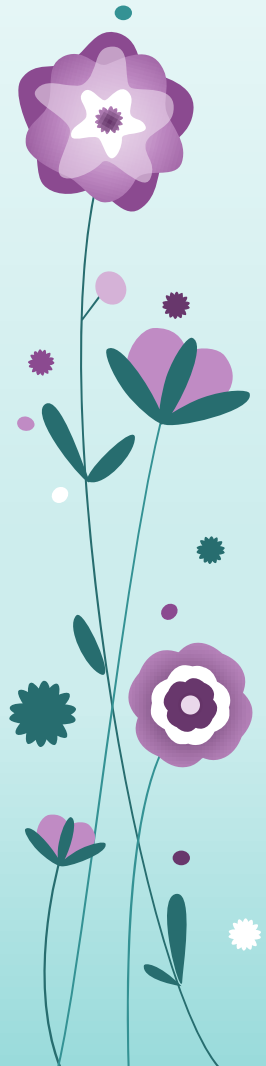




Kā atpazīt vardarbību, ņirgāšanos (bullying)

"A person is bullied when he or she is exposed, repeatedly and over time, to negative actions on the part of one or more other persons, and he or she has difficulty defending himself or herself.«

Persona tiek uzskatīta par vardarbības, ņirgāšanās upuri, ja viņš vai viņa ilgā laika posmā ir piedzīvojusi dažādas vardarbības izpausmes no vienas vai vairākām personām, un viņai vai viņam ir grūtības sevi aizstāvēt.



Atšķirība starp nejauku izturēšanos un vardarbību (bullying)

Aizskaroša uzvedība
atkārtojas

Mērķis nodarīt kaitējumu

Varas pārākums



THE 6 TYPES OF BULLYING



PHYSICAL BULLYING

any physical contact that hurts a person like hitting, kicking or punching



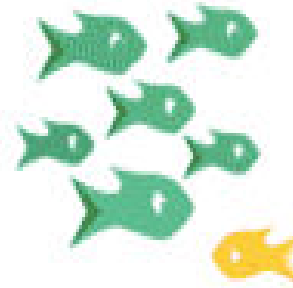
VERBAL BULLYING

name calling, jokes about or offensive remarks about a person's religion, gender, ethnicity, appearance or socio-economic status



INDIRECT BULLYING

excluding others from a group, spreading lies, secrets, rumors or exaggerated stories about someone



SOCIAL ALIENATION

pointing out differences in others, excluding others from a group, and spreading rumors



INTIMIADATION BULLYING

using threats to frighten others



CYBER BULLYING

sending pictures, messages or information using electronic media, computers and cell phones



ZIŅOT

Ziņo par pārkāpumu internetā



UZTICĪBAS TĀLRUNIS 116111

Piezvani un saņem atbalstu



NODARBĪBAS

Piesakies nodarbībām

Aktuālie jaunumi



DROSSINTERNETS.LV SEPTEMBRIS 2021

SEKO MUMS

ZIŅU IZDEVUMS

ŠAJĀ IZDEVUMĀ

- Klases ekskursija uz Digiolo (Baltiņu lauku Nīve)
- Sociālo tīklu drošības ceļvedis - palīgi problēmu
- Padomi vecākiem bērnu ekrāna laika ierobežošanai

Iznācis septembra ziņu izdevums

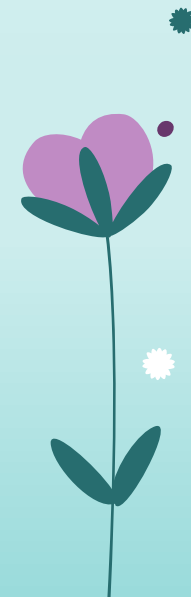
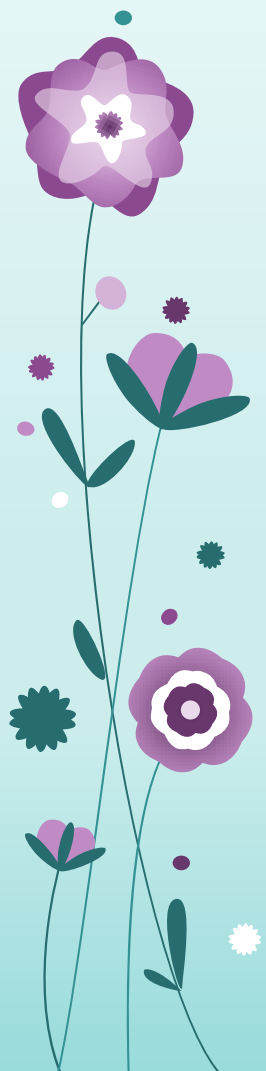
Ziņu izdevumā ir apkopota jaunākā informācija - aktualitātes un izglītojošie materiāli par drošību internetā, par kuriem informējam skolas, bibliotēkas, sadarbības partnerus, vecākus un



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments

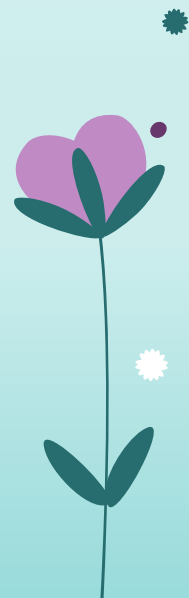
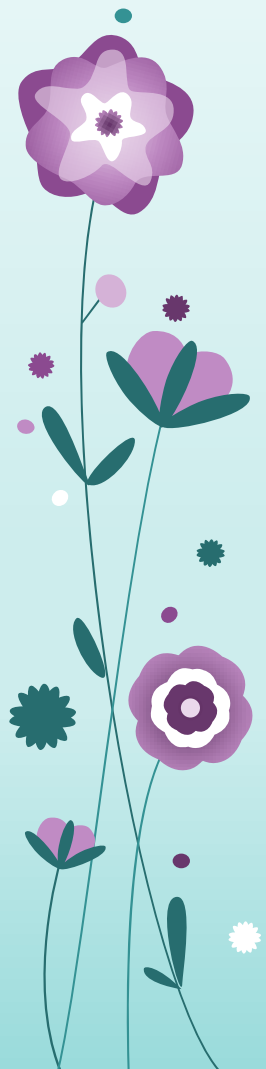
Ieteiktie video

Vardarbības iepriekšēja novēršana. Kurš bildē varētu būt upuris?



Vardarbības pazīmes mājās/skolā?

Noslēgtība;
Skmju pazemināšanās;
Raudāšanās epizodes;
Somatizācija;
Izvairīšanās uzvedība;
Agresija;
u.c.



Vardarbībā iesaistīto lomas



Vardarbības veicējs



Upuris



Malā stāvētāji, iesaistītie
(bystanders)

Pret-vardarbības intervence



Skolas līmenī

- Vecāku sapulces;
- Skolas komiteja vardarbības jautājumos;
- Pārvietot vardarbības veicēju uz citu klasi;
- Vecāku-skolotāju-skolnieku tikšanās (bet nekad neapspriet noteiktu situāciju);
- Skaidri noteikti pret-var darbības noteikumi;
- Supervīzija pārtraukumos;
- Skolotāju konsīliji vardarbības mazināšanai;
- Sniegt uzticības tālruņus kur zvanīt, kā sasniegt skolas psihologu, sociālo pedagogu.

Klases līmenī

- Mācīšanās, vērsta uz sadarbību;
- Mēģināt vairāk iesaistīt tos, kuri parasti ir atstumtie un nevēlas iesaistīties;
- Ieviest lomu spēles;
- Pozitīvas kopīgas aktivitātes;
- Klases stundā runāt par savstarpējo vardarbību;
- Grupas diskusijas starp vardarbības veicēju, un upuru vecākiem, iesaistot psihologu

Individuālā līmenī

- Tikšanās/pārrunas ar skolniekiem;
- Palīdzēt skolēniem, kuri saskaras ar vardarbību;
- Vecāki un psihologi sniedz atbalstu tam, kā draudzēties;
- Nesniegt noteiktas priekšrocības konkrētiem studentiem

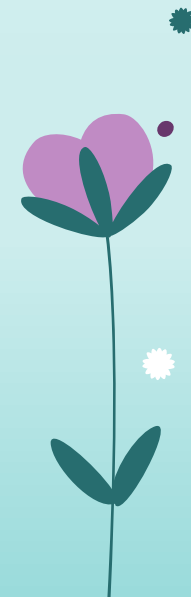
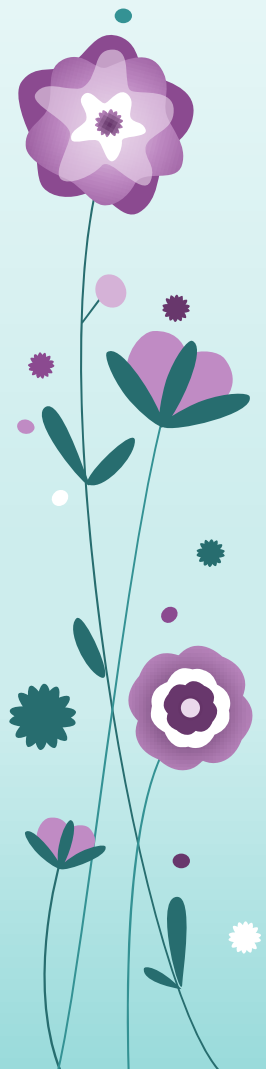
Ieteikums darbam klasē



Roleplays

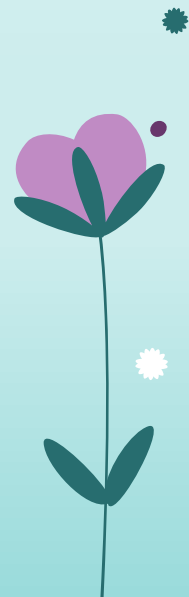
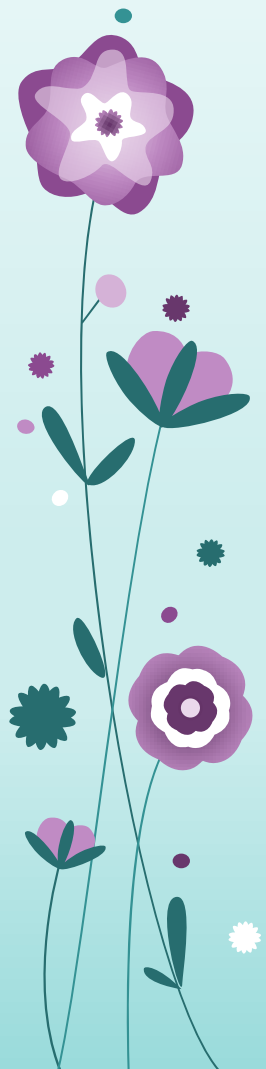
Kā rīkoties, ja saskaramies ar nepiemērotu uzvedību? (Pārrunas pēc lomu spēlēm)

- Kas notika?
- Ko tu tajā laikā domāji? Kā tu juties?
- Ko tu kopš tā laika domā, kad piedzīvoji šo?
- Kuru ietekmēja tas, ko tu izdarīji? Kādā veidā?
- Ko tev vajadzētu darīt, lai uzlabotu situāciju?



Kā rīkoties, ja saskaramies ar bērniem, kuri cietuši no citu aktivitātēm? (Pārrunas pēc lomu spēlēm)

- Ko tu domāji, kad saprati kas ir noticis?
- Kāda ir šī incidenta ietekme uz jums un citiem?
- Kas bija grūtākā lieta tev?
- Kā tev šķiet, kam jānotiek, lai situācija uzlabotos?



Uz sadarbību vērsta mācīšanās

- Uz sadarbību vērsta mācīšanās ir metode, kur skolnieki strādā mazās grupās, lai sasniegtu kopējo mācību mērķi, un kura notiek skolotāja vadībā (Lin, 2006).



Darbs pāros

RallyRobin



RallyCoach



Think, pair and share prompt cards

Think



Pair



Share



Timed Pair Share

In pairs, students share with a partner for a predetermined time while the partner listens. Then partners switch roles.

Think, pair and share prompt cards

Think



Pair



Share



1. Skolotājs izvirza problēmu;
2. Skolnieks vienatnē apdomā risinājumu noteiktu laiku;
3. Pāri strādā kopā un apspriež risinājumu problēmai;
4. Pāriem dod iespēju dalīties klases priekšā un izpaust savu risinājumu



1. Skolotājs dod uzdevumu;
2. Pāros, viens skolnieks risina uzdevumu, vienlaikus stāstot savu risinājumu skaļi;
3. Otrs klausās, sniedz atbalstu, kur nepieciešams un sniedz pozitīvu atgriezenisko saiti;
4. Pēc tam lomas tiek mainītas, risina to pašu uzdevumu



1. Skolotājs piedāvā problēmu, kur ir iespējamās atbildes vai risinājumi;
2. Pāros skolnieki katrs gaida savu kārtu sniedzot atbildes vai risinājumus.



Timed Pair Share

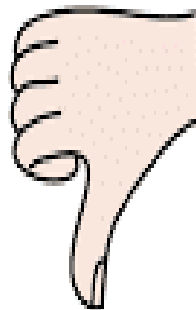
In pairs, students share with a partner for a predetermined time while the partner listens. Then partners switch roles.

1. Skolotājs nosaka tēmu un dod laiku, cik otrs skolnieks par to stāstīs;
2. Skolotājs dod laiku apdomāties;
3. Pāros, partneris A sniedz savu atbildi, partneris B klausās, neiejaucās;
4. Partneris B sniedz pozitīvu atgriezenisko saiti;
5. Skolnieki mainās lomām;
6. Partneris B sniedz savu atbildi, partneris A klausās;
7. Partneris A atbild, sniedzot pozitīvu atgriezenisko saiti.

Agree



Disagree



Continuum

1. Skolotājs paziņo kādu tematu, piemēram, «Es jūtu, ka mans viedoklis ir svarīgs manai klasei», «Bērni vairāk skatās datoru», un tamlīdzīgi.
2. Tie, kuri ir stipri piekrietoši, stāv vienā malā, un stipri nepiekrītoši otrā malā. Tie, kuri nav pārliecināti, stāv pa vidu.
3. Ar Timed-Paired-Share palīdzību uzklausa otra viedokli;
4. Doma ir mācīties klausīties otra viedokli, pat ja tas nesaskan ar tavējo.

Class Activities that use Cooperative Learning

> Circle the Sage



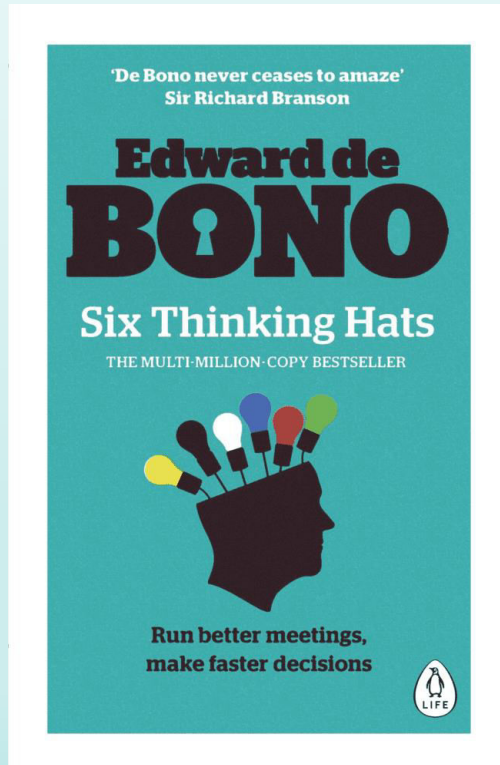
1. Tiek uzdots jautājums vai problēma no skolotāja puses;
 2. Skolotājs jautā, kurš zina atbildi;
 3. Dalībnieki, kuri zina atbildi nostājas dažādās vietās klasē;
 4. Pārējie dalībnieki apstājas ap to, kurš zina atbildi un skolnieks māca nezinātājus
- Tēmas var būt visdažādākās.

Round Robin



1. Skolotājs uzdod jautājumu, kur iespējamās vairākas atbildes;
2. Komandās dalībnieki atbild mutiski, katrs sniedzot atbildi vienādu laiku (piemēram, 30 sekundes katrs)

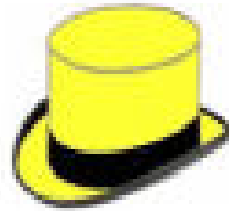
Sešas domāšanas cepures



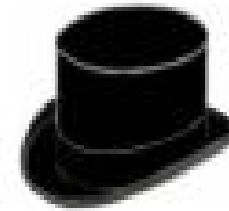
The Six Hats:



The White Hat:
calls for information known or needed.
"The facts, just the facts."



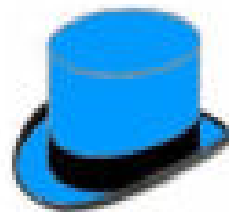
The Yellow Hat:
symbolizes brightness and optimism. You can explore the positives and probe for value and benefit



The Black Hat:
signifies caution and critical thinking - do not overuse! Why something may not work



The Green Hat:
focuses on creativity, possibilities, alternatives and new ideas. It is an opportunity to express new concepts and new perceptions - lateral thinking could be used here



The Blue Hat:
is used to manage the thinking process. It ensures that the 'Six Thinking Hats' guidelines are observed.



The Red Hat:
signifies feelings, hunches and intuition - the place where emotions are placed without explanation

1. Baltā cepure

Stāsta par informāciju, kura ir pieejama vai nepieciešama.
"Tikai fakti"



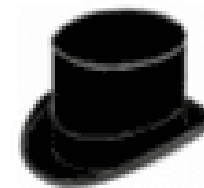
2. Dzeltenā cepure

Simbolizē pozitīvismu, optimismu.
Tu vari paust pozitīvos faktus un
Stāstīt par ieguvumiem un
iegūstamo vērtību



3. Melnā cepure

Simbolizē piesardzību un
kritisko domāšanu. Nevajadzētu
pārāk daudz nēsāt. Jāpadomā,
kādej kaut kas varētu neizdoties



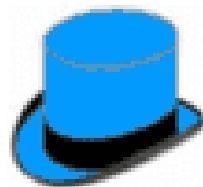
4. Zaļā cepure

Fokusējas uz radošumu, iespējām,
alternatīvām, un jaunām idejām.
Tā ir iespēja piedāvāt jaunus
konceptus un jaunas perspektīvas.



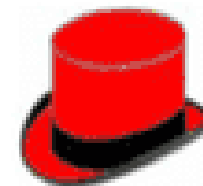
5. Zilā cepure

Menedžē domāšanas procesu.
Nodrošina, lai visas 6 domāšanas
cepures vadlīnijas ir izpildītas



6. Sarkanā cepure

Simbolizē emocijas, intuīciju
– vietu, kur emocijas tiek
paustas bez paskaidrojumiem





«Es vēstījums»

Es jūtos (emocija) kad (kaut kas notiek, kāds dara kaut ko), jo (iemesls).

..Un man vajag lai tu (kas jāveic, lai uzlabotu)



Vienošanās

1. Abas puses piekrīt vienoties
2. Izveidot un piekrist noteikumiem
3. Apkopot punktus
4. Abas puses runā, pielietojot «Es vēstījumu», otra puse klausās.
5. Identificēt otras puses vēlmes un vajadzības
6. Atrast kopīgās intereses
7. Izveidot win-win opcijas
8. Izvērtēt iespējas
9. Sastādīt vienošanos.

Mediācija

Mediācija ir, kur, ar citas personas pakalpojumu izmantošanu tiek palīdzēts risināt strīdus situāciju.

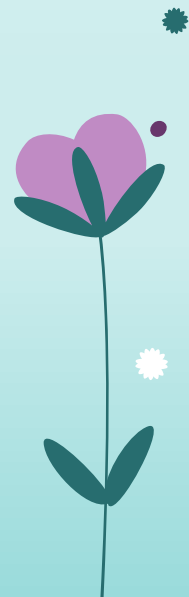
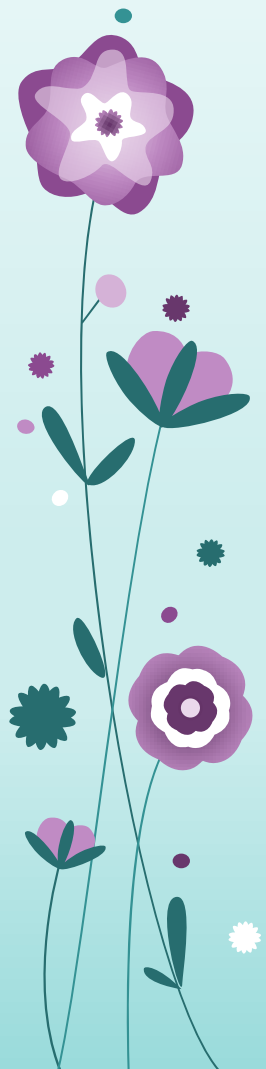


Mediācija

1. «Mediācija ir brīvprātīga. Mana loma ir palīdzēt tev atrast risinājumu konfliktsituācija, kurš ir piemērots jums abiem.»
2. «Es esmu neitrāls, Es nebūšu kāda noteikta cilvēka pusē un nepieņemšu lēmumu kuram ir taisnība
3. «Katram būs iespēja paust savu redzējumu par situāciju bez iejaukšanās».

Darba lapas/prezentācijas

<https://padlet.com/ildefaedis/conflict>



Paldies par
uzmanību!

