

5. DARBNĪCA – POZITĪVA MĀCĪŠANĀS UN LABBŪTĪBA

Praktiska darbnīca vecākiem par emocionālo labizjūtu, pozitīvu komunikāciju, stresa vadību un bērna motivācijas veicināšanu

1. PAMATINFORMĀCIJA

Darbnīcas nosaukums:

POZITĪVA MĀCĪŠANĀS UN LABBŪTĪBA

Scenārija autores:

Jūlija Belkovska

Aija Juhneviča

Ilgums:

Aptuveni **4 stundas un 30 minūtes (270 minūtes)**, ieskaitot vienu 20 minūšu kafijas pauzi.

Ieteicamais dalībnieku skaits:

10–20 dalībnieki

Darbnīcas forma:

Interaktīva un praktiska nodarbība ar individuālu darbu, darbu pāros un grupās, diskusijām, lomu spēlēm, pašrefleksiju un apzinātības vingrinājumiem.

2. DARBNĪCAS AKTUALITĀTE UN APRAKSTS

Bērna mācīšanās un attīstība ir cieši saistīta ar viņa emocionālo labizjūtu un attiecību kvalitāti ģimenē. Atbalstoša un emocionāli droša vide palīdz bērnam veidot pārliecību par savām spējām, attīstīt emocionālo noturību, uzdrīkstēties kļūdīties un uztvert izaicinājumus kā iespēju mācīties.

Vienlaikus arī vecāka pašsajūta būtiski ietekmē ģimenes mikroklimatu. Ikdienu steiga, stress, nogurums un konflikti var apgrūtināt mierīgu un empātisku komunikāciju ar bērnu. Tādēļ vecākiem ir nepieciešamas praktiskas stratēģijas gan savas emocionālās pašregulācijas, gan bērna emocionālās labizjūtas atbalstam.

Darbnīca **“Pozitīva mācīšanās un labbūtība”** piedāvā vecākiem iespēju apgūt vienkāršus un ikdienā izmantojamus paņēmienus, kas palīdz:

- labāk izprast bērna emocionālās vajadzības;
- atpazīt un regulēt savas emocijas;
- mazināt spriedzi konfliktsituācijās;
- veidot cieņpilnu komunikāciju;
- stiprināt emocionālo saikni ar bērnu;
- veicināt bērna iekšējo motivāciju;
- radīt pozitīvāku mācīšanās vidi ģimenē;
- izmantot apzinātības un relaksācijas paņēmienus.

Darbnīca veidota, balstoties uz principu, ka **vecāku prasmes ir attīstāmas un pilnveidojamas**, un nav nepieciešams būt “ideālam vecākam”, lai veidotu bērnam drošu un atbalstošu vidi.

3. DARBNĪCAS MĒRĶIS UN UZDEVUMI

Vispārīgais mērķis

Sniegt vecākiem izpratni par pozitīvās izglītības un psiholoģijas pamatprincipiem, kā arī praktiskas prasmes un rīkus, lai veidotu **atbalstošu, emocionāli drošu ģimenes vidi**, kas veicina bērna emocionālo labizjūtu, emocionālo noturību un motivāciju mācīties gan mājās, gan skolā.

Specifiskie mērķi

Darbnīcas laikā dalībnieki:

1. apgūst praktiskas stratēģijas savas un bērna emocionālās pašregulācijas veicināšanai;
 2. attīsta empātiskas, cieņpilnas un uz stiprajām pusēm balstītas komunikācijas prasmes;
 3. apgūst konfliktu mazināšanas un konstruktīvas rīcības paņēmienus;
 4. iepazīst ikdienas rituālus, kas palīdz bērnam attīstīt emocionālo noturību un dzīvesspēku;
 5. mācās uztvert kļūdas kā dabisku mācīšanās procesa sastāvdaļu;
 6. apgūst vienkāršas apzinātības un relaksācijas prakses stresa mazināšanai;
 7. veicina izpratni par vecāku un skolas sadarbības nozīmi bērna labizjūtas nodrošināšanā.
-

4. SASNIEDZAMIE REZULTĀTI

Pēc darbnīcas dalībnieks:

- labāk izprot bērna emocionālās vajadzības un to nozīmi mācīšanās procesā;
 - spēj atpazīt savu emocionālo reakciju sākotnējās pazīmes;
 - prot izmantot STOPP stratēģiju saspringtās situācijās;
 - prot izmantot vienkāršus apzinātības un elpošanas vingrinājumus;
 - spēj izmantot aktīvās klausīšanās un pārfrāzēšanas paņēmienus;
 - prot formulēt cieņpilnus “Es-ziņojumus”;
 - spēj identificēt savas ģimenes stiprās puses un attīstāmās jomas;
 - apzinās savu atbalsta tīklu un resursus;
 - spēj formulēt vismaz vienu konkrētu pārmaiņu, ko ieviest ģimenes ikdienā;
 - izprot, ka pozitīva mācīšanās vide ir veidojama sadarbībā starp bērnu, ģimeni un skolu.
-

5. MĒRĶAUDITORIJA

Darbnīca paredzēta:

- sākumskolas un pamatskolas vecuma bērnu vecākiem;
- bērnu aizbildņiem;
- audžuģimenēm;
- vecākiem, kuri vēlas uzlabot komunikāciju ar bērnu;
- vecākiem, kuri vēlas labāk atbalstīt bērna mācīšanos;
- ģimenēm, kuras vēlas mazināt ikdienas stresu un stiprināt savstarpējās attiecības.

Darbnīcai nav nepieciešamas iepriekšējas zināšanas psiholoģijā vai pedagogijā.

6. METODISKĀ PIEEJA UN DARBA METODES

Darbnīca balstās uz pieaugušo pieredzes izmantošanu un principu **“mācos, reflektēju un izmēģinu praksē”**.

Izmantotās darba metodes:

- praktiskais darbs ar darba lapām;
- individuāla pašrefleksija;

- moderētas diskusijas;
- pieredzes apmaiņa;
- darbs pāros un nelielās grupās;
- video materiālu analīze;
- lomu spēles;
- ikdienas situāciju izspēle;
- apzinātības un relaksācijas vingrinājumi;
- interaktīvas lekcijas elementi.

Darbnīcas vadītājam jānodrošina droša, cieņpilna un nevērtējoša mācību vide, kurā dalībnieki var dalīties pieredzē tikai tādā apjomā, kādā paši jūtas gatavi.

7. MĀCĪBU MATERIĀLI UN LĪDZEKĻI

Drukātie materiāli un darba lapas

- darba lapa “**Ģimenes labbūtības aplis**”;
- atbalsta materiāls “**Ceļvedis un paskaidrojumi: Labbūtības apla 8 jomas**”;
- darba lapa “**STOPP stratēģija**”;
- situāciju kartītes;
- darba lapa “**Attiecību termometrs**”;
- darba lapa “**Atbalsta aplis vecākiem**”;
- darba lapa “**Pārfrāzēšanas māksla ģimenē**”;
- darba lapa “**Pozitīvās ģimenes un mājas vides audits**”;
- dalībnieka pašnovērtējuma anketa;
- atgādne “**Uzslavu spēks**”;
- kartītes “**Emociju laikapstākļi**”;
- aizpildītu darba lapu piemēri un iespējamie atbilžu varianti.

Materiāli praktiskajām aktivitātēm

- liels dzijas kamols;
- A4 papīra lapas;
- zīmuļi un krāsu zīmuļi;
- flomāsteri;
- lielas papīra loksnes (*flipchart*);
- krāsainas līmlapiņas;
- krāsaini marķieri.

Tehniskais aprīkojums

- dators;
 - projektors vai interaktīvais ekrāns;
 - skaļruņi;
 - stabils interneta pieslēgums;
 - iepriekš pārbaudīti video materiāli.
-

8. DARBNĪCAS NORISE

IEVADS

Darbnīcas sākumā vadītājs iepazīstina dalībniekus ar nodarbības mērķi un vienojas par drošas komunikācijas principiem.

Ieteicams vienoties par trim pamatnoteikumiem:

1. **Cienā** – mēs respektējam katra dalībnieka pieredzi.
 2. **Konfidencialitāte** – personīgā pieredze, kas izskan grupā, netiek izplatīta ārpus tās.
 3. **Brīvprātība** – dalībniekam ir tiesības nedalīties ar personīgu informāciju, ja viņš tam nav gatavs.
-

9. AKTIVITĀTE “ZIRNEKĻU TĪKLS”

Laiks: 15 minūtes

Mērķis

Veicināt dalībnieku iepazīšanos, radīt drošu un nepiespiestu atmosfēru un noskaidrot dalībnieku sagaidāmos ieguvumus.

Norise

Dalībnieki apsēžas aplī. Pirmais dalībnieks paņem dzijas kamola galu, nosauc savu vārdu un vienu lietu, ko sagaida no darbnīcas. Pēc tam kamolu padod vai met citam dalībniekam, vienlaikus saglabājot rokā savu dzijas pavediena daļu.

Process turpinās, līdz izveidojas kopīgs “zirnekļu tīkls”.

Izveidotais tīkls simboliski atspoguļo **savstarpējo saikni, atbalstu un kopienas nozīmi**.

Vadītāja instrukcija

“Nosauciet savu vārdu un vienu lietu, ko jūs šodien vēlētos iegūt no šīs darbnīcas. Pēc tam izvēlieties nākamo dalībnieku, kuram padot dzijas kamolu. Kad to saņemat, paturiet pavedienu savā rokā un turpiniet.”

Materiāli

Liels dzijas kamols.

10. AKTIVITĀTE “EMOCIJU LAIKAPSTĀKĻI”

Laiks: 10 minūtes

Mērķis

Attīstīt emocionālo pašapziņu un prasmi apzināties savu emocionālo stāvokli konkrētajā brīdī.

Norise

Dalībnieki izvēlas kartīti ar laikapstākļu attēlu, kas vislabāk raksturo viņu pašreizējo emocionālo stāvokli.

Piemēram:

- saule – prieks, enerģija;
- mākoņi – nogurums vai neskaidrība;
- lietus – skumjas;
- vējš – nemiers;
- pērkons – spēcīgas emocijas;
- migla – apjukums vai neskaidrība.

Dalīšanās notiek tikai pēc brīvprātības principa.

Vadītāja instrukcija

“Izvēlieties kartīti, kas vislabāk raksturo jūsu pašreizējo emocionālo pašsajūtu. Ja vēlaties, pastāstiet grupai, kāpēc izvēlējāties tieši šo kartīti.”

Metodiskā piezīme

Vadītājam jāuzsver, ka nav “pareizu” vai “nepareizu” emociju. Mērķis ir **pamanīt un nosaukt savu emocionālo stāvokli**, nevis to vērtēt.

11. AKTIVITĀTE “VADĪTA APZINĀTĪBAS PRAKSE”

Laiks: 10 minūtes

Mērķis

Praktiski izmēģināt vienkāršu apzinātības un elpošanas tehniku, kas palīdz samazināt spriedzi un atgūt iekšējo līdzsvaru.

Norise

Dalībnieki ērti apsēžas un seko izvēlētai vadītai elpošanas vai apzinātības praksei.

Var izmantot iepriekš sagatavotu un pārbaudītu video materiālu latviešu valodā.

Vadītāja instrukcija

“Ērti iekārtojieties krēslā. Nolieciet pēdas uz grīdas un pievērsiet uzmanību savai elpai. Jums nav nekas īpašs jāpanāk – vienkārši pamaniet savu elpošanu un ļaujiet sev dažas minūtes apstāties.”

Pārrunas pēc vingrinājuma

- Kā mainījās jūsu pašsajūta?
- Vai bija viegli koncentrēties uz elpošanu?
- Kurā ikdienas situācijā jūs varētu izmantot šo paņēmieni?

12. AKTIVITĀTE “ĢIMENES LABBŪTĪBAS APLIS”

Laiks: 20 minūtes

Mērķis

Palīdzēt vecākiem izvērtēt savas ģimenes labizjūtu dažādās dzīves jomās un identificēt jomas, kurās iespējami nelieli, bet nozīmīgi uzlabojumi.

Norise

Darba lapa sadalīta astoņās jomās:

1. emocionālā labizjūta;
2. fiziskā veselība;
3. attiecības ģimenē;
4. atbalsts bērna mācībām;
5. līdzsvars un pašaprūpe;
6. vaļasprieki un radošums;

7. personīgā izaugsme;
8. jēga un piederība kopienai.

Katra joma tiek novērtēta skalā no **1 līdz 10**.

Pēc tam dalībnieks izvēlas vienu jomu, kurā vēlas ieviest nelielu pārmaiņu tuvākajā laikā.

Vadītāja instrukcija

“Novērtējiet katru jomu no 1 līdz 10. Pēc tam apskatiet savu kopējo ainu. Izvēlieties vienu jomu, kurā jūs varētu veikt nelielu, reāli īstenojamu pārmaiņu jau šonedēļ.”

Metodiskā piezīme

Aktivitātes mērķis nav “novērtēt labu vai sliktu ģimeni”. Tā ir **pašrefleksijas metode**, kas palīdz ieraudzīt resursus un iespējamās izaugsmes virzienus.

13. AKTIVITĀTE “STOPP STRATĒGIJA”

Laiks: 30 minūtes

Mērķis

Apgūt strukturētu paņēmieni impulsīvas reakcijas apturēšanai un pārdomātas rīcības izvēlei saspringtās situācijās.

STOPP stratēģija

S – Stop! / Apstājies!

Apturi automātisko reakciju.

T – Turi pausi un ieelpo!

Veic lēnu, apzinātu elpu.

O – Objektīvi novēro!

Pamani savas domas, emocijas un situācijas faktus.

P – Pārskati skatupunktu!

Pajautā sev: kā šo situāciju varētu redzēt bērns?

P – Pārdomāti rīkojies!

Izvēlies cieņpilnu un situācijai atbilstošu rīcību.

Lomu spēles

Dalībnieki strādā pāros.

1. situācija:

Bērns trešo reizi atsakās pildīt mājasdarbus, nomet pildspalvu uz grīdas un aizcērt durvis.

2. situācija:

Rīta steigā bērns nav saģērbies, nevar atrast skolas somas atslēgas, bet vecākam jau jāsteidzas uz darbu.

Instrukcija

“Izspēlējiet situāciju. Brīdī, kad vecāks izjūt spēcīgu emocionālu reakciju, viņš apzināti apstājas un skaļi pasaka “STOPP!”. Pēc tam iziet visus piecus soļus un tikai tad izvēlas savu atbildi.”

Refleksija

- Kas notika, kad reakcija tika apturēta?
- Vai mainījās jūsu atbilde bērnam?
- Kurā ikdienas situācijā jūs varētu izmantot STOPP?

KAFIJAS PAUZE – 20 MINŪTES

Pauze paredzēta atjaunošanai, neformālai sarunai un pieredzes apmaiņai.

14. AKTIVITĀTE “ATTIECĪBU TERMOMETERS”

Laiks: 20 minūtes

Mērķis

Palīdzēt vecākiem reflektēt par emocionālās saiknes kvalitāti ar bērnu un identificēt konkrētus veidus tās stiprināšanai.

Norise

Dalībnieks novērtē attiecību “temperatūru” skalā no 1 līdz 10.

1–3: nepieciešama būtiska uzmanība attiecību kvalitātei;

4–5: saikne pastāv, bet komunikācija galvenokārt saistīta ar pienākumiem;

6–7: ir pozitīva saikne, taču pastāv arī neatrisināti jautājumi;
8–10: augsta uzticēšanās, emocionāla saikne un atklāta komunikācija.

Dalībnieks formulē vienu konkrētu darbību, kas palīdzētu stiprināt attiecības.

Piemēram:

“Šonedēļ 15 minūtes pavadīšu kopā ar bērnu bez telefona un citiem traucēkļiem.”

15. AKTIVITĀTE “ATBALSTA APLIS VECĀKIEM”

Laiks: 20 minūtes

Mērķis

Apzināt vecāka pieejamos resursus un atbalsta tīklu, veicinot spēju savlaicīgi meklēt palīdzību un sadarboties ar citiem.

Norise

Darba lapā izveidoti trīs koncentriski apli.

Centrālais aplis – mans pamata atbalsts:
cilvēki, kuriem var uzticēties.

Vidējais aplis – skolas un kopienas atbalsts:
pedagogi, klases audzinātājs, skolas psihologs, citi vecāki.

Ārējais aplis – profesionālie un citi resursi:
speciālisti, treneri, atbalsta grupas un citi pieejamie resursi.

Refleksijas jautājums

“Kura no manām attiecībām vai atbalsta iespējām šobrīd būtu jāstiprina?
Pie kā es varu vērsties, ja jūtos pārslogots?”

Metodiskā atziņa

Palīdzības lūgšana nav vājuma pazīme – tā ir atbildīga rīcība.

16. AKTIVITĀTE “KLAUSIES UN ZĪMĒ”

Laiks: 20 minūtes

Mērķis

Demonstrēt, cik viegli komunikācijā rodas pārpratumi un cik būtiska ir aktīva klausīšanās un precizējošu jautājumu uzdošana.

Norise

Dalībnieki strādā pāros, apsēžoties ar mugurām vienam pret otru.

Pirmajā reizē dalībnieks A apraksta attēlu, bet dalībnieks B to zīmē. B nedrīkst uzdot jautājumus.

Otrajā reizē lomas mainās, taču šoreiz drīkst uzdot precizējošus jautājumus.

Refleksija

Dalībnieki salīdzina zīmējumus un pārrunā:

- Kas traucēja saprast otra teikto?
- Kā jutāties, kad nevarējāt uzdot jautājumu?
- Kā mainījās rezultāts, kad drīkstējāt precizēt?
- Kā šī pieredze saistās ar komunikāciju ar bērnu?

Galvenā atziņa

Klausīties nenozīmē tikai dzirdēt vārdus – tas nozīmē mēģināt saprast otra cilvēka domu, sajūtas un vajadzības.

17. AKTIVITĀTE “PĀRFRĀZĒŠANAS MĀKSLA ĢIMENĒ”

Laiks: 25 minūtes

Mērķis

Attīstīt prasmi kritizējošas vai vērtējošas frāzes aizstāt ar cieņpilnu, empātisku komunikāciju.

Norise

Dalībniekiem tiek piedāvātas ikdienā bieži izmantotas frāzes. Viņu uzdevums ir tās pārveidot, izmantojot:

- “Es-ziņojumu”;
- bērna emociju atzišanu;

- konkrētu situācijas aprakstu;
- aicinājumu sadarboties.

Piemēri

“Cik reizes var atkārtot? Tu atkal neesi nolīcis mantas savā vietā!”

Pārfrāzēts:

“Es redzu, ka rotaļlietas vēl ir uz grīdas. Man ir svarīgi, lai telpa būtu kārtībā. Kā mēs varētu tās kopā sakārtot?”

“Tu vispār nemācies un domā tikai par savu telefonu!”

Pārfrāzēts:

“Es pamanīju, ka esi pavadījis daudz laika telefonā un mājasdarbi vēl nav sākti. Vai tev būtu nepieciešama palīdzība, lai izveidotu plānu?”

“Neraudi par sīkumiem, tur nekā traka nav!”

Pārfrāzēts:

“Es redzu, ka tu esi ļoti sarūgtināts. Pastāsti man, kas notika. Es tevi uzklausišu.”

Galvenā atziņa

Mērķis nav vienmēr piekrist bērna uzvedībai vai emocijām. Mērķis ir **atzīt bērna pieredzi un vienlaikus saglabāt pieaugušā robežas.**

18. AKTIVITĀTE “POZITĪVĀS ĢIMENES UN MĀJAS VIDES AUDITS”

Laiks: 25 minūtes

Mērķis

Palīdzēt vecākiem izvērtēt ģimenes ikdienas vidi un identificēt konkrētus soļus, kas var veicināt pozitīvu emocionālo klimatu.

Novērtējamās jomas

- pozitīvas emocijas mājās;
- kopīgas aktivitātes un iesaiste;
- savstarpēja cieņa un drošība;
- pūliņu un sasniegumu atzinība;
- ģimenes veselība un labizjūta;
- sadarbība ar skolu un kopienu.

Katra joma tiek novērtēta skalā no **1 līdz 5**.

Noslēguma uzdevums

Dalībnieks uzraksta:

Viena mūsu ģimenes stiprā puse:

Viena pārmaiņa, ko ieviesīsim šonedēļ:

19. AKTIVITĀTE “VIZUALIZĀCIJAS SPĒKS” UN NOSLĒGUMS

Laiks: 20 minūtes

Mērķis

Apkopot darbnīcā iegūtās atziņas un mudināt dalībniekus formulēt konkrētu apņemšanos turpmākajai rīcībai.

Norise

Dalībnieki noskatās iepriekš sagatavotu īsu izglītojošu video par domāšanu, vizualizāciju un uzvedības maiņu.

Pēc video katrs dalībnieks uzraksta uz līmlapiņas vienu konkrētu rīcību, ko viņš vēlas īstenot savā ģimenē.

Piemēram:

“Es pamanīšu un uzslavēšu bērna pūles, nevis tikai gala rezultātu.”

Līmlapiņas tiek izvietotas kopīgā “**Kopienas kokā**”.

20. DARBNĪCAS IZVĒRTĒŠANA

Izvērtēšana tiek organizēta divos līmeņos.

Formatīvā izvērtēšana

Tā notiek visas darbnīcas laikā:

- pēc aktivitātēm notiek īsas pārrunas;
- dalībnieki formulē personīgās atziņas;
- tiek izmantota līmlapiņu refleksija;
- vadītājs novēro dalībnieku iesaisti un nepieciešamības gadījumā pielāgo nodarbības tempu.

Summatīvā izvērtēšana

Darbnīcas noslēgumā dalībnieki aizpilda īsu anonīmu aptauju.

Novērtējums tiek veikts skalā no **1 līdz 5**.

Ieteicamie jautājumi

1. Darbnīcas saturs atbilda manām vajadzībām.
2. Praktiskie uzdevumi bija noderīgi.
3. Es ieguvu jaunus paņēmienus komunikācijai ar bērnu.
4. Es apguvu praktiskus stresa mazināšanas paņēmienus.
5. Es labāk izprotu bērna emocionālās vajadzības.
6. Es jūtos gatavs/-a izmantot apgūtos paņēmienus ikdienā.
7. Darbnīcas atmosfēra bija droša un atbalstoša.
8. Es ieteiktu šo darbnīcu citiem vecākiem.

Atvērtie jautājumi

- Kas jums bija visnoderīgākais?
 - Kura aktivitāte jums bija visvērtīgākā?
 - Ko jūs vēlētos apgūt nākamajā nodarbībā?
 - Kādi ir jūsu ieteikumi darbnīcas pilnveidošanai?
-

21. PEDAGOGA / DARBNĪCAS VADĪTĀJA IETEIKUMI

1. Veidot drošu un nevērtējošu vidi

Vecāki uz nodarbību var ierasties ar ļoti atšķirīgu pieredzi. Dažiem var būt nogurums, vainas sajūta vai nedrošība par savām vecāku prasmēm.

Vadītājam jāuzsver:

Nav ideālu vecāku. Ir vecāki, kuri mācās un pilnveidojas.

2. Ievērot konfidencialitāti

Nodarbības sākumā jāvienojas, ka personīgā informācija, kas izskan grupā, netiek izplatīta ārpus tās.

3. Neuzspiest personīgo pieredzi

Dalībniekam vienmēr jābūt iespējai izvēlēties, vai dalīties ar personīgu situāciju.

4. Pielāgot tempu grupai

Ja kāda diskusija ir īpaši nozīmīga, vadītājs var elastīgi pielāgot nākamo aktivitāšu ilgumu, saglabājot galvenos darbnīcas mērķus.

5. Koncentrēties uz praktisku pielietojumu

Pēc katras teorētiskās atziņas vēlams uzdot jautājumu:

“Kā šo var izmantot jau šodien mājās?”

6. Veicināt mazas, reāli īstenojamas pārmaiņas

Nav nepieciešams mudināt vecākus vienlaikus mainīt daudzus paradumus. Efektīvāk ir izvēlēties **vienu konkrētu darbību**, ko iespējams īstenot tuvākajā nedēļā.

22. METODISKĀS ATZIŅAS

Darbnīcas pamatā ir izpratne, ka bērna labizjūta nav atdalāma no pieaugušā labizjūtas.

Lai atbalstītu bērnu, vecākam ir nepieciešami arī paša resursi.

Tādēļ pozitīvas ģimenes vides veidošanā būtiska ir:

- emocionālā pašapziņa;

- pašregulācija;
 - empātija;
 - aktīva klausīšanās;
 - cieņpilna komunikācija;
 - skaidras robežas;
 - pozitīva atgriezeniskā saite;
 - kopīgs laiks;
 - sadarbība ar skolu;
 - spēja lūgt un pieņemt palīdzību.
-

23. “UZSLAVAS SPĒKS” – ĪSA ATGĀDNE VECĀKIEM

Vecākiem ieteicams vairāk pamanīt **bērna centienus un procesu**, ne tikai gala rezultātu.

Mazāk:

“Tu esi gudrs!”

Vairāk:

“Es redzu, cik daudz pūļu tu ieguldīji šajā darbā.”

Mazāk:

“Tev atkal nesanāca.”

Vairāk:

“Šoreiz neizdevās. Padomāsim, ko vari izmēģināt citādi.”

Mazāk:

“Tu vienmēr visu dari nepareizi.”

Vairāk:

“Šajā situācijā mums jāatrod cits risinājums.”

Šāda pieeja palīdz bērnam saprast, ka **spējas var attīstīt ar centību, praksi un atbilstošu atbalstu**.

24. NOSLĒGUMA ATZIŅA

Pozitīva mācīšanās vide sākas ar attiecībām. Bērnam ir vieglāk mācīties, uzdot jautājumus, kļūdīties un mēģināt vēlreiz, ja viņš jūtas uzklauts, pieņemts un atbalstīts.

Vecāku uzdevums nav novērst visas grūtības bērna dzīvē, bet palīdzēt bērnam **iemācīties tās pārvarēt**, saglabājot pašcieņu, emocionālo noturību un ticību savām spējām.

Darbnīcas galvenais princips:

“Nevis ideāla ģimene, bet ģimene, kurā cilvēki viens otru dzird, atbalsta un kopā mācās.”

25. PIELIKUMI

Darbnīcas praktiskai īstenošanai ieteicams sagatavot šādus pielikumus:

- 1. pielikums.** Darba lapa “Ģimenes labbūtības aplis”
- 2. pielikums.** “Ceļvedis un paskaidrojumi: Labbūtības apļa 8 jomas”
- 3. pielikums.** Darba lapa “STOPP stratēģija”
- 4. pielikums.** Konfliktsituāciju kartītes
- 5. pielikums.** Darba lapa “Attiecību termometrs”
- 6. pielikums.** Darba lapa “Atbalsta aplis vecākiem”
- 7. pielikums.** Darba lapa “Pārfrāzēšanas māksla ģimenē”
- 8. pielikums.** Darba lapa “Pozitīvās ģimenes un mājas vides audits”
- 9. pielikums.** “Uzslavu spēks” – atgādne vecākiem
- 10. pielikums.** “Emociju laikapstākļu” kartītes
- 11. pielikums.** Darbnīcas dalībnieka pašnovērtējuma anketa
- 12. pielikums.** Darbnīcas noslēguma izvērtēšanas anketa

PIELIKUMS NR. 1

CEĻVEDIS UN PASKAIDROJUMI: LABBŪTĪBAS APĻA 8 JOMAS

Praktisks pašnovērtējuma instruments vecākiem

Labbūtības aplis ir vienkāršs pašrefleksijas instruments, kas palīdz cilvēkam izvērtēt dažādas savas dzīves jomas un pamanīt, kurās jomās pašlaik jūtams līdzsvars, bet kurās nepieciešama lielāka uzmanība.

Izmantojiet tālāk sniegtos jautājumus un skaidrojumus kā **ceļvedi pašreizējās situācijas izvērtēšanai**.

Katra joma tiek novērtēta **10 punktu skalā**:

- **1–2** – ļoti zems apmierinātības/labūtības līmenis;
- **3–4** – zems līmenis, nepieciešamas pārmaiņas;
- **5–6** – vidējs līmenis, ir iespējas uzlabojumiem;
- **7–8** – labs līmenis;
- **9–10** – ļoti labs līmenis, joma ir līdzsvarota un sniedz gandarījumu.

Svarīgi: šis nav tests ar pareizām vai nepareizām atbildēm. **Vērtējums ir subjektīvs un atspoguļo jūsu pašreizējo izjūtu par konkrēto dzīves jomu.**

1. FIZISKĀ LABIZJŪTA

Physical Wellbeing

Jautājums pašrefleksijai:

Kā jūs rūpējaties par savu ķermeni?

Padomājiet par:

- miega kvalitāti un pietiekamu atpūtu;
- enerģijas līmeni ikdienā;
- ēšanas un uztura paradumiem;
- fiziskajām aktivitātēm un kustībām;
- spēju atpūsties un atjaunot spēkus;
- vispārējo pašsajūtu.

Pārdomājiet:

Vai man ikdienā ir pietiekami daudz enerģijas? Vai es pietiekami izgulējos un atpūšos? Vai man ir iespējas regulāri kustēties?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Labi fiziskie resursi palīdz saglabāt uzmanību, izturību un spēju būt klātesošam un atbalstošam saviem bērniem un ģimenei.

Mans vērtējums (1–10): _____

2. EMOCIONĀLĀ LABIZJŪTA

Emotional Wellbeing

Jautājums pašrefleksijai:

Cik labi jūs izprotat un vadāt savas emocijas?

Padomājiet par:

- spēju atpazīt un nosaukt savas emocijas;
- stresa pārvaldīšanu;
- spēju saglabāt mieru sarežģītās situācijās;
- savu jūtu izpausmi;
- spēju atgūties pēc emocionāli grūtām situācijām;
- spēju lūgt palīdzību, kad tā nepieciešama.

Pārdomājiet:

Kā es parasti reaģēju stresa situācijās? Vai spēju pamanīt savas emocijas pirms reaģēju? Kas man palīdz atgūt emocionālo līdzsvaru?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Emocionālā labizjūta palīdz saglabāt mieru, elastību un emocionālo pieejamību attiecībās ar bērniem un citiem cilvēkiem.

Mans vērtējums (1–10): _____

3. ATTIECĪBAS

Relationships

Jautājums pašrefleksijai:

Cik saistīti un tuvi jūs jūtaties ar apkārtējiem?

Padomājiet par savām attiecībām ar:

- bērniem un citiem ģimenes locekļiem;
- partneri;
- draugiem;

- kolēģiem;
- kaimiņiem un vietējo kopienu;
- cilvēkiem, kuri jums sniedz emocionālu vai praktisku atbalstu.

Pārdomājiet:

Vai man ir cilvēki, ar kuriem varu runāt atklāti? Vai jūtos uzklauts un pieņemts? Vai es pats pietiekami daudz laika veltu svarīgām attiecībām?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Drošas un pozitīvas attiecības sniedz piederības sajūtu, emocionālu atbalstu un ir būtiskas vispārējai labizjūtai un dzīves piepildījumam.

Mans vērtējums (1–10): _____

4. PROFESIONĀLĀ LABIZJŪTA

Professional Wellbeing

Jautājums pašrefleksijai:

Cik apmierināts un piepildīts jūs jūtaties savā profesionālajā dzīvē?

Padomājiet par:

- motivāciju darbā;
- darba slodzi;
- gandarījumu par paveikto;
- darba un privātās dzīves līdzsvaru;
- attiecībām ar kolēģiem;
- profesionālās izaugsmes iespējām;
- iespēju izmantot savas spējas un intereses.

Pārdomājiet:

Vai mans darbs man sniedz gandarījumu? Vai darba slodze ir samērīga? Vai man atliek pietiekami daudz laika ģimenei un sev?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Līdzsvarota profesionālā dzīve palīdz mazināt stresu un izdegšanas risku un veicina iespēju bērniem nodrošināt mierīgu, atbalstošu un drošu vidi.

Mans vērtējums (1–10): _____

5. JĒGA UN VĒRTĪBAS

Purpose & Meaning

Jautājums pašrefleksijai:

Vai jūs jūtat, ka jūsu dzīvei un ikdienas darbībām ir nozīme un mērķis?

Padomājiet par:

- savām svarīgākajām vērtībām;
- to, kas jūs motivē;
- dzīves prioritātēm;
- ģimenes nozīmi jūsu dzīvē;
- ieguldījumu sabiedrībā un kopienā;
- to, kādu ietekmi vēlaties atstāt.

Pārdomājiet:

Kas man dzīvē ir patiesi svarīgs? Vai mana ikdienas rīcība atbilst manām vērtībām?

Kas man dod sajūtu, ka tas, ko daru, ir nozīmīgs?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Jēgas un vērtību apzināšanās palīdz piešķirt nozīmi ikdienai, pieņemt lēmumus un saglabāt iekšējo noturību arī izaicinājumu laikā.

Mans vērtējums (1–10): _____

6. PERSONĪGĀ IZAUGSME

Personal Growth

Jautājums pašrefleksijai:

Vai jūs turpināt mācīties un attīstīties?

Padomājiet par:

- jaunu zināšanu un prasmju apguvi;
- interesi par jauno;
- spēju pieņemt jaunus izaicinājumus;
- refleksiju par savu pieredzi;
- dalībuursos, semināros vai citās mācību aktivitātēs;
- vēlmi pilnveidot sevi kā vecāku, profesionāli un personību.

Pārdomājiet:

Ko es pēdējā laikā esmu iemācījies? Kādas prasmes es vēlētos attīstīt? Vai es atvēlu laiku savai personīgajai izaugsmei?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Personīgā izaugsme veidojas no zinātkāres, pieredzes, refleksijas un mūžizglītības. Pieaugušā vēlme mācīties ir arī nozīmīgs piemērs bērnam.

Mans vērtējums (1–10): _____

7. PRIEKS UN RADOŠUMS

Fun & Creativity

Jautājums pašrefleksijai:

Vai jūs atrodat laiku priekam, atpūtai un radošumam?

Padomājiet par:

- hobijiem un interesēm;
- aktivitātēm, kas sagādā prieku;
- radošu pašizpaušmi;
- laiku, ko pavadāt kopā ar ģimeni;
- spēli, humoru un pozitīvu pieredzi;
- iespējām vienkārši atpūsties un „neko nedarīt”.

Pārdomājiet:

Kas man liek smaidīt? Kad pēdējo reizi darīju kaut ko tikai sava prieka pēc? Vai man ir aktivitātes, kas palīdz atjaunot enerģiju?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Prieks, radošums un rotaļīgums palīdz mazināt stresu, veicina emocionālo atjaunošanos un palīdz saglabāt dzīvesprieku.

Mans vērtējums (1–10): _____

8. LĪDZSVARS UN PAŠAPRŪPE

Balance & Self-care

Jautājums pašrefleksijai:

Vai jūs rūpējaties par sevi, vienlaikus pildot savus pienākumus?

Padomājiet par līdzsvaru starp:

- darbu;
- ģimeni;
- bērnu vajadzībām;
- personīgo laiku;
- atpūtu;
- miegu;
- savām interesēm un vajadzībām.

Pārdomājiet:

Vai man ir laiks sev? Vai es protu pateikt „nē”, kad tas nepieciešams? Vai atpūtu uztveru kā nepieciešamu ikdienas sastāvdaļu, nevis kā balvu pēc visu pienākumu izpildes?

Kāpēc šī joma ir svarīga?

Pašaprūpe nav egoisms. Tā ir būtiska labizjūtas sastāvdaļa un palīdz saglabāt emocionālos un fiziskos resursus, lai cilvēks spētu rūpēties arī par citiem.

Mans vērtējums (1–10): _____

KĀ IZMANTOT LABBŪTĪBAS APLI?

1. Novērtējiet katru jomu

Katram no astoņiem sektoriem piešķiriet vērtējumu no **1 līdz 10**, balstoties uz savu pašreizējo sajūtu.

2. Atzīmējiet savu vērtējumu aplī

Ierakstiet vai atzīmējiet savu punktu katrā no astoņām jomām un savienojiet punktus.

Iegūtais attēls veido jūsu pašreizējo „**dzīves ratu**”.

3. Aplūkojiet kopainu

Pajautājiet sev:

- Kurās jomās mans vērtējums ir visaugstākais?
- Kurās jomās vērtējums ir viszemākais?
- Vai mans „dzīves rats” šķiet līdzsvarots?
- Kura joma pašlaik visvairāk ietekmē manu ikdienas labizjūtu?
- Kura neliela pārmaiņa varētu uzlabot manu pašsajūtu?

4. Izvēlieties 1–2 jomas

Nav nepieciešams vienlaikus mainīt visu. Izvēlieties **vienu vai divas jomas**, kurām vēlaties pievērst uzmanību tuvākajā laikā.

Mana prioritārā joma: _____

Ko es vēlos uzlabot?

Viena konkrēta darbība, ko veikšu šonedēļ:

Kad es to izdarišu? _____

5. Atgriezieties pie sava Labbūtības apla

Pēc noteikta laika, piemēram, pēc 2–4 nedēļām, atkārtoti novērtējiet visas astoņas jomas.

Pārmaiņas nav jāvērtē tikai pēc punktu skaita. Svarīgi ir pamanīt arī:

- ko esmu sācis darīt citādi;
- kā ir mainījusies mana pašsajūta;
- kā tas ietekmē manas attiecības ar bērnu un ģimeni;
- kas man palīdz saglabāt līdzsvaru.

REFLEKSIJAS JAUTĀJUMI

Pēc darba ar Labbūtības apli pārdomājiet:

1. Ko es uzzināju par sevi?

2. Kura joma man šobrīd ir vissvarīgākā?

3. Kas manā ikdienā jau darbojas labi?

4. Ko es vēlētos mainīt?

5. Kādu vienu mazu soli es varu veikt jau šonedēļ?

6. Kas man var palīdzēt šīs pārmaiņas īstenot?

ATGĀDINĀJUMS

Labbūtība nav nemainīgs stāvoklis. Tā mainās atkarībā no dzīves situācijas, attiecībām, darba slodzes, veselības, ģimenes vajadzībām un citiem apstākļiem.

Mērķis nav panākt **10 punktus visās jomās**. Mērķis ir pamanīt savas vajadzības, apzināt resursus un izvēlēties reālas, nelielas pārmaiņas, kas palīdz veidot līdzsvarotāku un piepildītāku ikdienu.

„Rūpējoties par savu labizjūtu, mēs veidojam labvēlīgākus apstākļus arī savu bērnu labizjūtai, izaugsmei un mācīšanās priekam.”

PIELIKUMS NR. 3

Darba lapa: STOPP stratēģija

Rīks stresa vadībai un apzinātai reakcijai konfliktu brīžos

Vārds: _____ Datums: _____

S	T	O	P	P
STOP!	TURI PAUZU!	NOVĒRO!	PĀRSKATI!	RĪKOJIES!
Apturi savu rīcību! Neatbildi un nerīkojies uzreiz impulsa ietekmē.	Ieelpo lēni un dziļi. Sajūti pēdas pie zemes. Nomierini ķermeni.	Ko es šobrīd domāju un jūtu? Kas patiesībā notiek ar bērnu?	Kā šo redz bērns? Vai tas būs svarīgi pēc mēneša vai gada?	Izvēlies apzinātu, cieņpilnu rīcību. Sadarbojies, nevis cīnies.

Praktiskais uzdevums: Situācijas izspēle un analīze

Apraksti reālu vai iespējamu stresa situāciju mājās (piem., mājasdarbi, ekrāna laiks, nogurums):

S (Stop! Mana pirmā apstāšanās):

T (Turi pauzi / Elpošana & ķermenis):

O (Objektīvs novērojums – manas un bērna emocijas):

P (Skatupunkta pārbaude – cita perspektīva):

P (Pārdomāta, cieņpilna un konstruktīva rīcība):

PIELIKUMS NR. 4

Konfliktsituāciju kartītes

Izmanto pāru darbam, lomu spēlēm un STOPP stratēģijas praktizēšanai.

1. Mājasdarbi

Bērns trešo reizi atsakās pildīt mājasdarbus, nomet pildspalvu uz grīdas un aizcērt durvis.

Mana pirmā reakcija: _____

STOPP: _____

2. Rīta steiga

Rīta steigā bērns nav saģērbies, nevar atrast skolas somas atslēgas, bet vecākam jau jāsteidzas uz darbu.

Mana pirmā reakcija: _____

STOPP: _____

3. Ekrāna laiks

Bērns nevēlas pārtraukt darbošanos ar ekrānu, lai sāktu citu ieplānotu aktivitāti.

Mana pirmā reakcija: _____

STOPP: _____

4. Nogurums

Gan bērns, gan vecāks ir noguruši, un saruna ātri pārvēršas strīdā.

Mana pirmā reakcija: _____

STOPP: _____

5. Neveiksmīgs uzdevums

Bērns saka, ka viņam nekas nesanāk un atsakās mēģināt vēlreiz.

Mana pirmā reakcija: _____

STOPP: _____

6. Aizrādījums

Vecāks pamana, ka bērns atkārtoti nav izdarījis iepriekš sarunāto un jūt spēcīgu aizkaitinājumu.

Mana pirmā reakcija: _____

STOPP: _____

PIELIKUMS NR. 5

Darba lapa: Attiecību termometrs mājās

Emocionālās saiknes un attiecību siltuma novērtējums ar bērnu

Vārds: _____

Datums: _____

Mūsu saiknes līmenis šodien

Iezīmē vai iekrāso savu novērtējumu!

8–10

Spēcīga & silta saikne
Jūtos ļoti tuvs ar bērnu. Mūsu starpā ir
uzticēšanās, atklāta komunikācija un
cieņa.

6–7

Mērena saikne
Attiecības ir labas, taču ikdienas steiga
un mazie konflikti mēdz radīt
saspringumu.

4–5

Zema saikne
Bieži nesaprotamies. Sarunas pārsvarā ir
par pienākumiem, mājasdarbiem un
aizrādījumiem.

1–3

Izteikta distance
Jūtamies atsvešināti. Dominē bieži
strīdi, durvju aizciršana vai kapa
klusums.

1. Kāpēc Jūs izvēlējāties tieši šo skaitli uz termometra?

2. Kas šobrīd visvairāk palīdz jūsu ģimenē uzturēt siltas attiecības?

3. Kāda ir viena rīcība, kas uzlabotu un “paaugstinātu temperatūru” attiecībās ar bērnu?

PIELIKUMS NR. 6

Darba lapa: Atbalsta aplis vecākiem

Savu resursu un palīdzības tīkla apzināšana stresa un izdegšanas novēršanai

Vārds: _____

Datums: _____

Instrukcija

Ieraksti katrā no apla līmeņiem un atbilstošajos laukos konkrētus cilvēkus vai resursus, uz kuriem vari paļauties. Tuvākie ir centrā, savukārt ārējais atbalsts — tālākajos apļos.

1. Pamatloks (tuvākie cilvēki – partneris, ģimene, draugi):

Cilvēki, kuriem varu uzticēties un lūgt palīdzību jebkurā brīdī:

2. Skola un speciālisti:

Klases audzinātājs, skolas psihologs, sociālais pedagogs u.c.:

3. Ārējie resursi & kopiena:

Ārējie speciālisti, pulciņu treneri, vaļasprieki un spēku avoti:

1. Kuras attiecības vai resursi no šī loka man šobrīd dod visvairāk spēka un miera?

2. Pie kura no šiem cilvēkiem es apņemtos vērsties pēc atbalsta, kad jutīšos pārslogots(-a)?

PIELIKUMS NR. 7

Praktiskais uzdevums: Pārfrāzēšanas māksla ģimenē

Kā kritikas un pārmetumu vietā izmantot cieņpilnu komunikāciju (Es-ziņojumus)

Vārds: _____

Datums: _____

Instrukcija

Pārveido norādītās konflikta frāzes par iecietīgiem, atbalstošiem "Es-ziņojumiem" un konstruktīviem aicinājumiem uz sadarbību.

✗ Konflikta frāze: "Tu vispār nemācies un domā tikai par savu telefonu!"

✓ Mans pārfrāzētais "Es-ziņojums":

✗ Konflikta frāze: "Cik reizes var atkārtot? Tu atkal neesi nolīcis drēbes savā vietā!"

✓ Mans pārfrāzētais variants beznosodījuma veidā:

✗ Konflikta frāze: "Neraudi par sīkumiem, tur absolūti nekā traka nav!"

✓ Bērna emociju atzīšana un validēšana:

—

✗ Konflikta frāze: "Tev nekas nesanāk, jo tu nemaz nemēģini un ātri padodies!"

✓ Izaugsmes domāšanas (Growth Mindset) veicināšana:

—

—

—

PIELIKUMS NR. 8

Darba lapa: Pozitīvas ģimenes un mājas vides audits

Tavas ģimenes ikdienas gaisotnes un sadarbības izvērtējums

Vārds: _____

Datums: _____

Mājas vides un attiecību joma	Novērtējums (1–5)
1. Pozitīvās emocijas mājās: Mūsu mājās bieži skan smiekli, pateicība un prieks; dominē atbalstošs noskaņojums.	1 2 3 4 5
2. Kopīga iesaiste & rituāli: Mums ir regulāri ģimenes rituāli (kopīgas vakariņas, brīvdienų pastaigas, spēles).	1 2 3 4 5
3. Cieņpilna komunikācija: Mēs protam uzklaut bērnu un viens otru bez pārtraukšanas, kliegšanas un pazemošanas.	1 2 3 4 5
4. Pūliņu atzinība (Growth Mindset): Mēs uzslavējam bērnu par cenšanos, darbu un procesu, nevis tikai par atzīmēm.	1 2 3 4 5
5. Veselīgs dzīvesveids un līdzsvars: Ģimenē tiek ievērots miega režīms, fiziskās aktivitātes un sabalansēts ekrāna laiks.	1 2 3 4 5
6. Sadarbība ar skolu: Mēs uzturam cieņpilnu un konstruktīvu komunikāciju ar skolotājiem bērna atbalstam.	1 2 3 4 5

Mūsu ģimenes lielākā stiprā puse no audita saraksta:

Viena lieta, ko mēs apņemamies ieviest vai uzlabot savās mājās šomēnes:

PIELIKUMS NR. 9

“Uzslavas spēks” – atgādne vecākiem

Kā veicināt izaugsmes domāšanu

Slavē procesus, pūliņus un stratēģijas, nevis iedzimto talantu!

Zelta likums vecākiem

Kad mēs sakām "Tu esi tik gudrs!", bērns sāk baidīties no kļūdām un zaudē motivāciju pie pirmajām grūtībām. Kad mēs slavējam pūliņus, procesu un stratēģijas, bērns apzinās, ka iemaņas un prāts attīstās ar praksi!

X Kā nedarīt (Talanta uzslava)

- "Tu esi tik gudrs un talantīgs!"
- "Malacis, tev atkal ir desmitnieks!"
- "Cik skaists zīmējums, tu esi īsts mākslinieks!"
- "Tev tik ātri viss sanāca, malacis!"

☒ Kā darīt pareizi (pūliņu uzslava)

- "Es redzu, cik daudz darba un spēka tu ieguldīji!"
- "Es lepojos ar to, cik cītīgi tu trenējies un gatavojies!"
- "Man patīk, cik rūpīgi tu piemeklēji krāsas un detaļas."
- "Izskatās par vieglu! Pamēģināsim grūtāku uzdevumu smadzenēm?"

😊 5 frāzes bērna iedrošināšanai ikdienā

1. Par neatlaidību: "Es redzu, ka nebija viegli, bet tu nepadevies un turpināji mēģināt!"
2. Par stratēģiju: "Lieliska pieeja! Kā tu izdomāji izmantot tieši šo paņēmieni?"
3. Par kļūdām: "Kļūdīties ir normāli! Ko šī kļūda mums iemācīja nākamajai reizei?"
4. Par maģisko vārdu: Kad bērns saka "Es to nemāku!", atgādini: "Tu to nemāki VĒL!"

PIELIKUMS NR. 10

“Emociju laikapstākļu” kartītes

Izvēlies kartīti, kas vislabāk raksturo tavu pašreizējo emocionālo pašsajūtu.
Dališanās ir brīvprātīga.



SAULE

prieks, enerģija



MĀKOŅI

nogurums vai neskaidrība



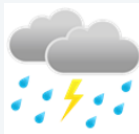
LIETUS

skumjas



VĒJŠ

nemiers



PĒRKONS

spēcīgas emocijas



MIGLA

apjukums vai neskaidrība

Vadītāja atgāadne

Nav “pareizu” vai “nepareizu” emociju. Mērķis ir pamanīt un nosaukt savu emocionālo stāvokli, nevis to vērtēt.

Vadītāja instrukcija: “Izvēlieties kartīti, kas vislabāk raksturo jūsu pašreizējo emocionālo pašsajūtu. Ja vēlaties, pastāstiet grupai, kāpēc izvēlējāties tieši šo kartīti.”

PIELIKUMS NR. 11

Darbnīcas dalībnieka pašnovērtējuma anketa

Īss pašnovērtējums par savu pieredzi, resursiem un gatavību izmantot apgūtos paņēmienus

Vārds:

Datums: _____

Novērtē katru apgalvojumu skalā no 1 (ļoti zems līmenis) līdz 5 (ļoti augsts līmenis).

Apgalvojums	1	2	3	4	5
Es labāk izprotu bērna emocionālās vajadzības un to nozīmi mācīšanās procesā.	☐	☐	☐	☐	☐
Es spēju atpazīt savas emocionālās reakcijas sākotnējās pazīmes.	☐	☐	☐	☐	☐
Es protu izmantot STOPP stratēģiju saspringtās situācijās.	☐	☐	☐	☐	☐
Es protu izmantot vienkāršus apzinātības un elpošanas vingrinājumus.	☐	☐	☐	☐	☐
Es spēju izmantot aktīvās klausīšanās un pārfrāzēšanas paņēmienus.	☐	☐	☐	☐	☐
Es protu formulēt cieņpilnus “Es-ziņojumus”.	☐	☐	☐	☐	☐
Es spēju identificēt savas ģimenes stiprās puses un attīstāmās jomas.	☐	☐	☐	☐	☐
Es apzinos savu “atbalsta tīklu” un pieejamos resursus.	☐	☐	☐	☐	☐

Es spēju formulēt vismaz vienu konkrētu ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
pārmaiņu pozitīvai ģimenes ikdienai.

Es jūtos gatavs/-a izmantot apgūtos ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
paņēmienu ikdienā.

Kura joma man šobrīd ir vissvarīgākā?

Kas manā ikdienā jau darbojas labi?

Ko es vēlētos mainīt?

Kādu vienu mazu soli es varu veikt jau šonedēļ?

Kas man var palīdzēt šīs pārmaiņas īstenot?

PIELIKUMS NR. 12

Darbnīcas noslēguma izvērtēšanas anketa

Anonīma atgriezeniskā saite par aizvadīto mācību darbnīcu

Datums: _____

Novērtē katru apgalvojumu skalā no 1 (pilnībā nepiekrītu) līdz 5 (pilnībā piekrītu).

Apgalvojums	1	2	3	4	5
Darbnīcas saturs atbilda manām vajadzībām.	☐	☐	☐	☐	☐
Praktiskie uzdevumi bija noderīgi.	☐	☐	☐	☐	☐
Es ieguvu jaunus paņēmienus komunikācijai ar bērnu.	☐	☐	☐	☐	☐
Es apguvu praktiskus stresa mazināšanas paņēmienus.	☐	☐	☐	☐	☐
Es labāk izprotu bērna emocionālās vajadzības.	☐	☐	☐	☐	☐
Es jūtos gatavs/-a izmantot apgūtos paņēmienus ikdienā.	☐	☐	☐	☐	☐
Darbnīcas atmosfēra bija droša un atbalstoša.	☐	☐	☐	☐	☐
Es ieteiktu šo darbnīcu citiem vecākiem.	☐	☐	☐	☐	☐

Kas jums bija visnoderīgākais?

Kura aktivitāte jums bija visvērtīgākā?

Ko jūs vēlētos apgūt nākamajā nodarbībā?

Kādi ir jūsu ieteikumi darbnīcas pilnveidošanai?
