

# KĀ SADARBOTIES?

Vecāku, skolas un bērna sadarbība  
konflikta situācijās skolā

**Līga Cēpurīte**

Mag.sc.sal.,

sertificēta mākslas terapeite, EMDR praktiķe

[www.cepurite.lv](http://www.cepurite.lv).

UZVEDĪBA

DOMAS

EMOCIJAS

SAJŪTAS

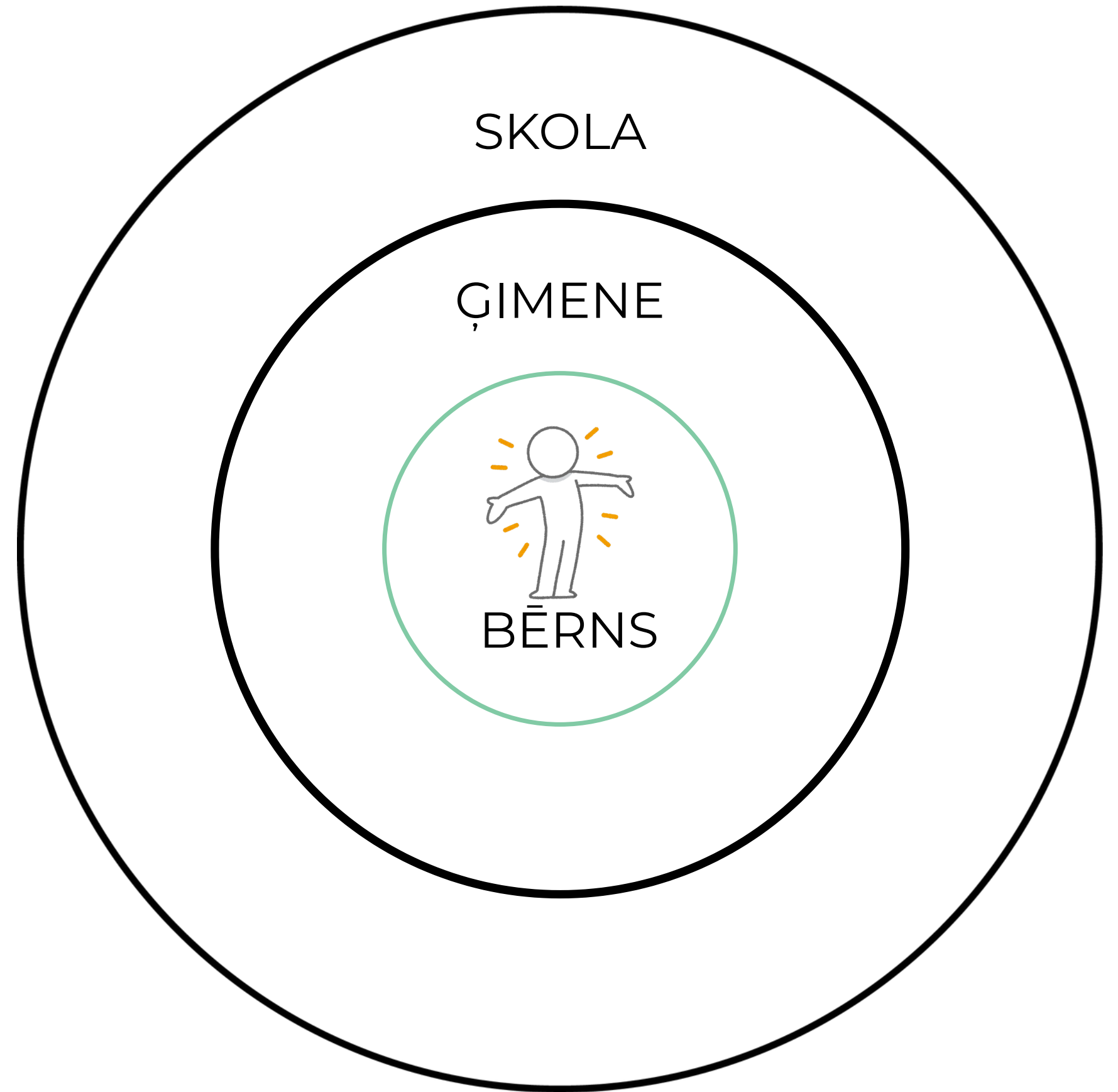


# BĒRNS MĀCĀS

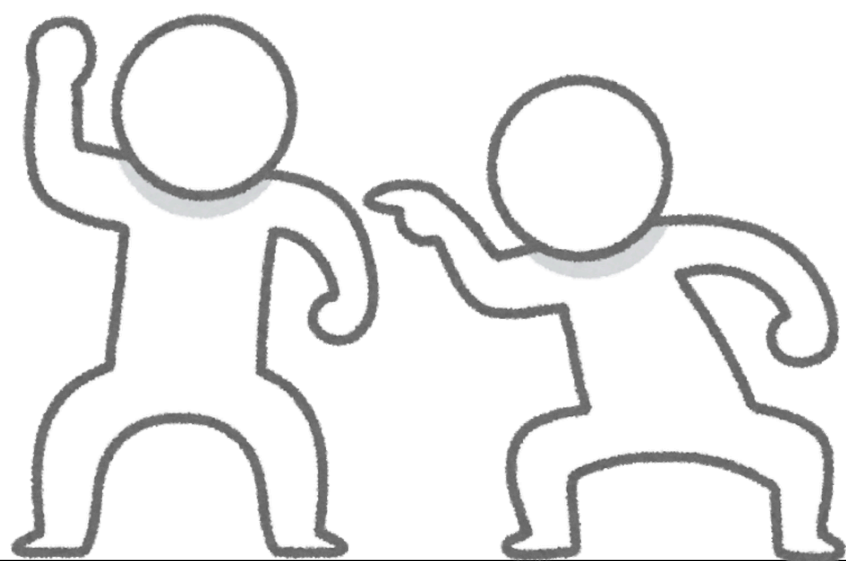
ĢIMENE – atbalsts, regulācija,  
robežas

KLASES KOPIENA – attieksme pret  
citiem bērniem un pieaugušiem

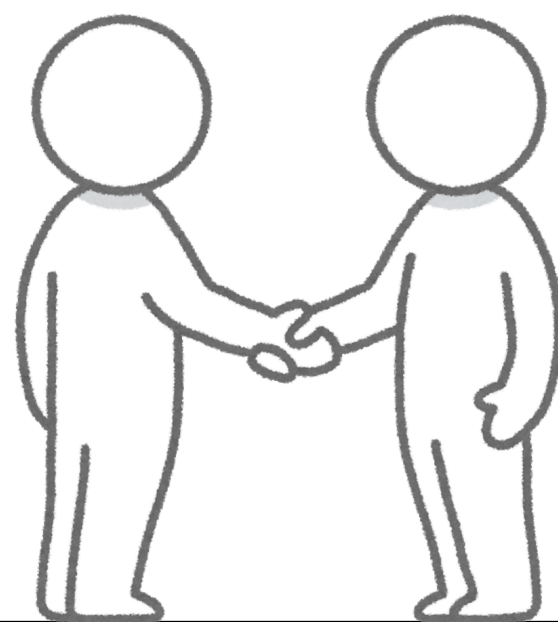
ĢIMENE UN SKOLA – uzticēšanās  
+ komunikācija.



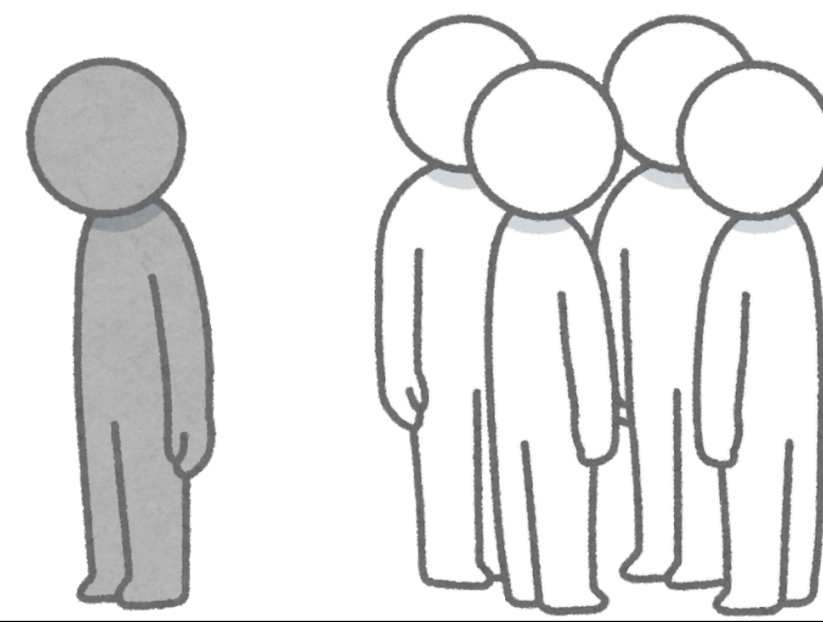
# KONFLIKTI



Konflikts notiek mājās >>  
uzvedības izmaiņas skolā



**Konflikta risināšana**  
**Risinājuma meklēšana**



Konflikts notiek skolā >>  
uzvedības izmaiņas mājās

# VECĀKU LOMA KONFLIKTA SITUĀCIJĀ

## **Regulators**

- palīdz bērnam nomierināties
- nervu sistēmas sadarbība (mierīgs vecāks = mierīgs bērns)

## **Tulks**

palīdz saprast:

- Kas notika?
- Kā es jūtos?
- Kas ir manas vajadzības?

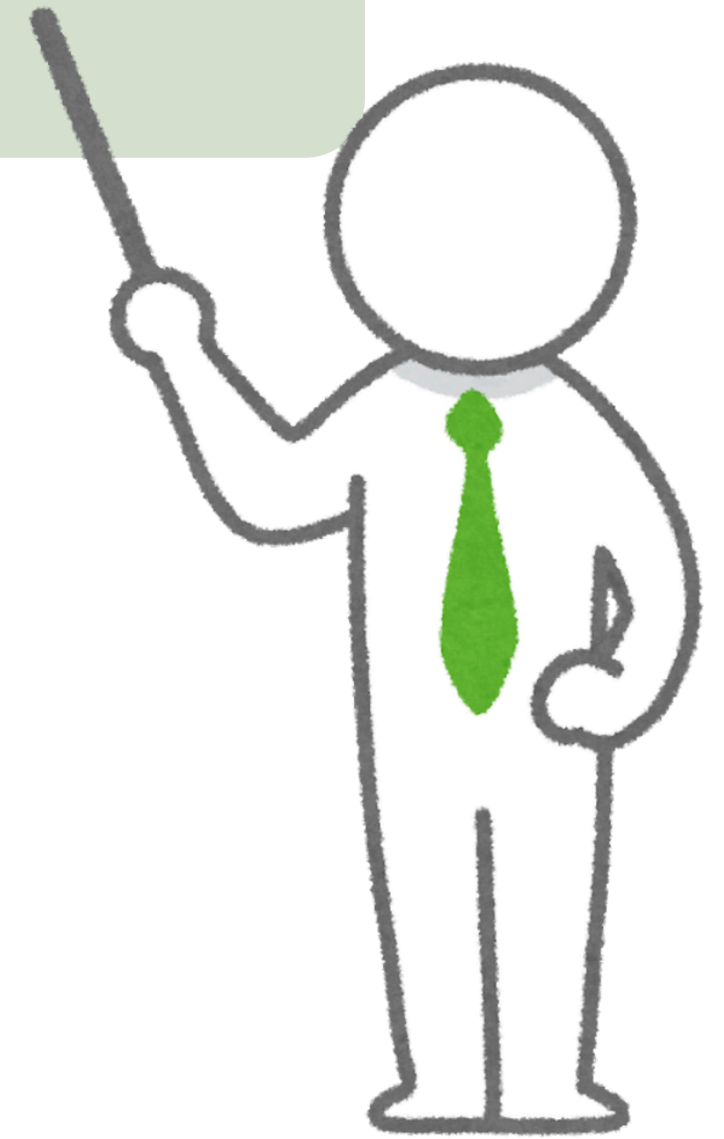
## **Virzītājs**

palīdz meklēt risinājumu, nevis vainīgo

- Ko darīt tālāk?

## Vecāks **NAV**:

- advokāts
- izmeklētājs
- tiesnesis



# ATTIECĪBAS AR BĒRNU

## Tu esi man svarīgs

- Pajautāt viedokli
- Pamanīt centienus

## Mīlestība

- Izteikt mīlestību bez prasības to saņemt atpakaļ
- Respektēt robežas

## Es tevi redzu, dirdu, jūtu, saprotu..

- Klausīties vairāk nekā runāt
- Atspoguļot sajūtas (“Tas izklausās grūti”)

## Kopābūšana

- Būt vienā telpā bez sarunām
- Kopīga pastaiga, brauciens vai filma

## Līdzība un piederība

- Pastāstīt par sevi pusaudža vecumā
- Lietot “mēs” nevis “tu”

## Lojalitāte un uzticība

- Skaidri pateikt: “Es esmu tavā pusē”
- Aizsargāt bērna cieņu citu klātbūtnē

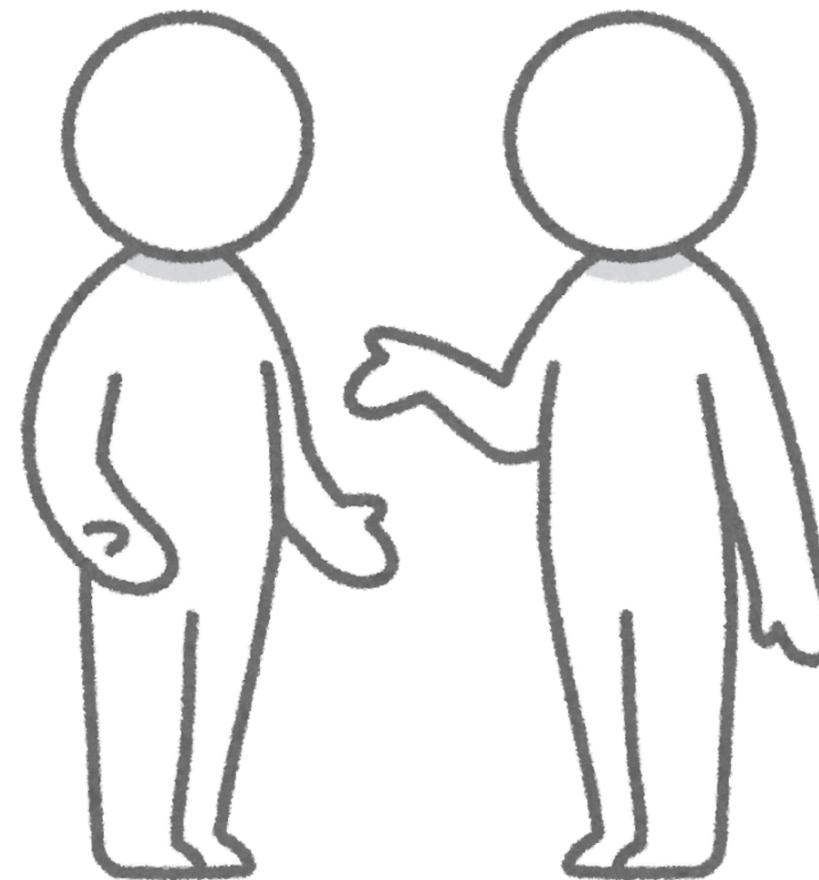
# SADARBĪBA AR SKOLU

## Kas palīdz?

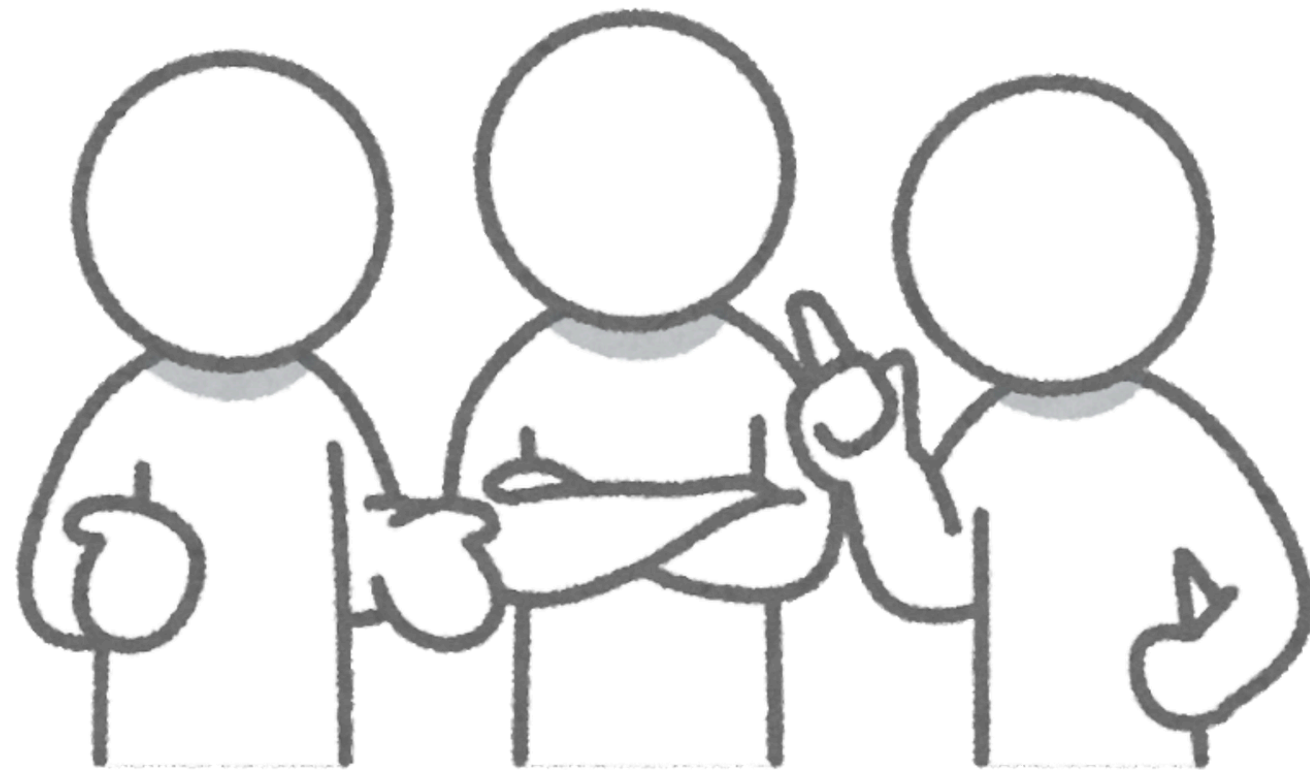
- Pieņemums: visi vēlas bērnam labāko
- Atklāta, cieņpilna komunikācija
- Spēja dzirdēt arī nepatīkamo
- Fokusēšanās uz risinājumu, nevis vainīgo

## Kas traucē?

- Aizsargreakcija: "mans bērns nevar kļūdīties"
- Emocionāla reaģēšana (dusmas, bailes)
- Informācijas trūkums vai sagrozīšana
- Runāšana "par" nevis "ar"



# ŠĶĒRŠĻI



## **Emocionālā aktivācija**

- dusmas, bailes, kauns
- samazina spēju klausīties

## **Interpretācijas kļūdas**

- “viņš to darīja speciāli”
- “skolotāja ir pret manu bērnu”

## **Aizsargreakcija**

- automātiska bērna aizstāvēšana
- nespēja pieņemt citu perspektīvu

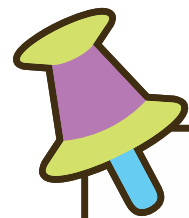
## **Vispārinājumi**

- “vienmēr”, “nekad” eskalē konflikts

## **Netieša komunikācija**

- runāšana aiz muguras (citi vecāki, čati)

# SOLI #1



Fakti

**KAS NOTIKA?**

Emocijas

**KĀ JUTĀS?**

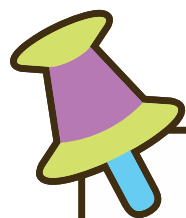
Vajadzības

**KAS BIJA SVARĪGI?**

Risinājums

**KO DARĀM TĀLĀK?**

# SOLI #2



## **Palēnināt reakciju**

regulācija pirms komunikācijas

## **Pārbaudīt pieņēmumus**

“Vai es pareizi sapratu...?”

## **Lietot “Es” formu**

“Es jūtos satraukta, jo...”

## **Fokusēties uz bērnu, nevis sevi**

“Kas palīdzēs bērnam?”

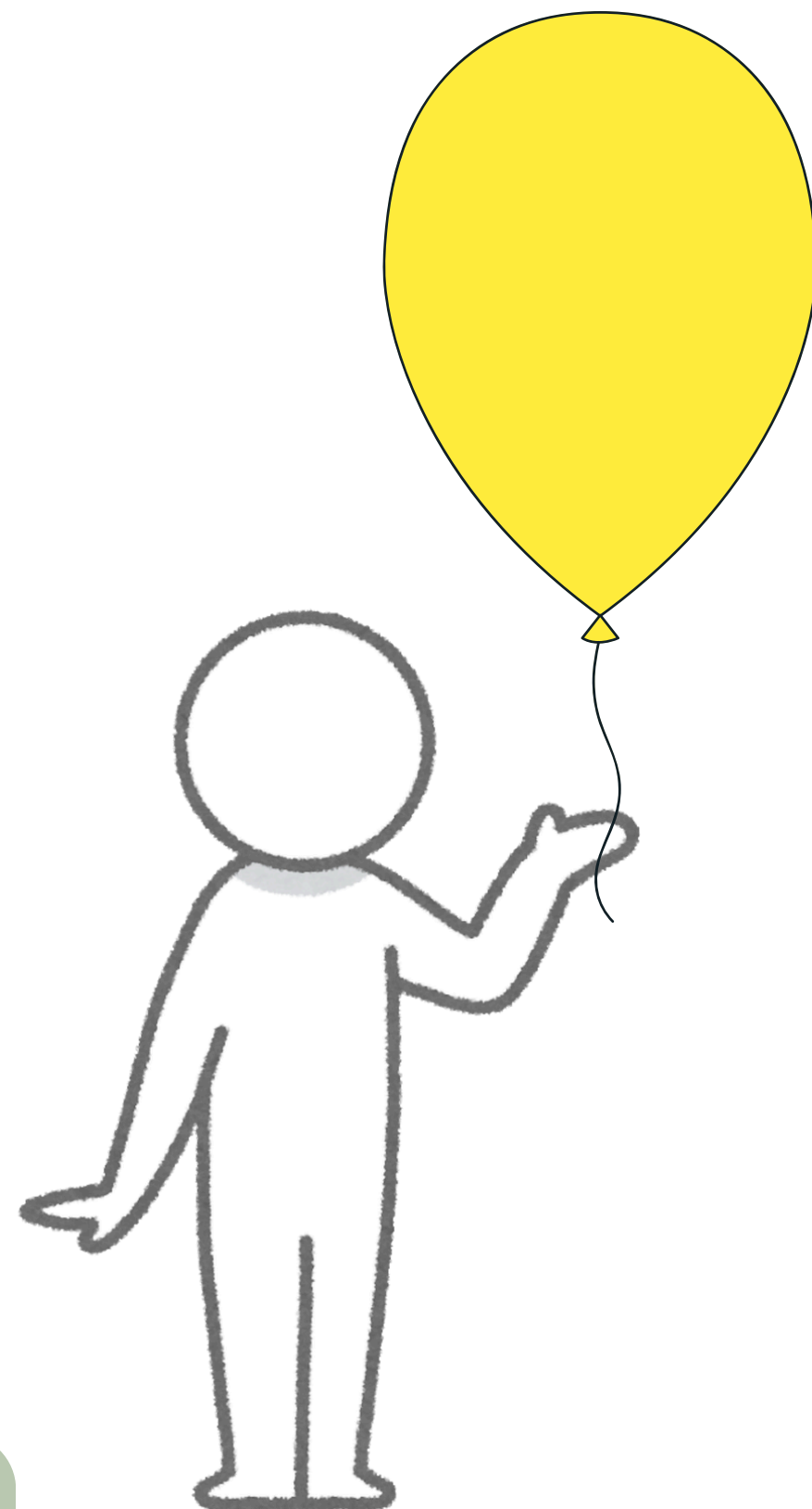
## **Tieša komunikācija**

runāt ar iesaistītajiem, ne trešajām personām.

# LABOT IR SVARĪGĀK NEKĀ IZDARĪT PAREIZI



Aktīvā klausīšanās  
Fokusēšanās uz vajadzībām  
Kopīga risinājuma meklēšana



Uzdevums:  
"Konflikta pār-rāmēšana"

Pārrunāt:

- Ko bērns jūt?
- Ko viņš mēģina panākt?
- Ko viņam vajag?
- Ko es kā vecāks/skolotājs varu darīt?



## ATBALSTS

Atbalsts bērniem un jauniešiem 10–18 gadi,  
3–6 mēnešu atbalsta programmas:

- iknedēļas konsultācijas pie mentora, mākslas terapeita vai psihologa;
- papildus konsultācijas pēc nepieciešamības – psihiatrs, uztura speciālists, mentors, interešu izglītības speciālists, ģimenes terapeits, narkologs.

 [www.pusaudzcentrs.lv](http://www.pusaudzcentrs.lv)

 [+371 29164747](tel:+37129164747)