Dardedze

Centrs drošai bērnībai

Pozitīvas disciplinēšanas metodes

Vineta Āboliņa
«Centrs Dardedze»
14.03.2022.

Kas ir «Centrs Dardedze»?

- Nevalstiska organizācija, dibināta 2001. gadā.
- Iestājas par drošu bērnību – brīvu no:
    - fiziskas vardarbības
    - emocionālas vardarbības
    - seksuālas vardarbības
    - novārtā pamešanas

- Izglītojam, lai vardarbība nenotiktu, un palīdzam bērniem, kas cietuši.
- Īpaša kompetences joma – dzimumnoziegumu prevencija, atklāšana, rehabilitācija.

Ko mēs darām:

PREVENCIIJA

- bērnu un jauniešu izglītošana:
  - Džimbas drošības programma
  - Drosme draudzēties
- vecāku izglītošana:
  - nodarbības mazo bērnu vecākiem
  - nodarbības pusaudžu vecākiem
  - atbalsta grupas
- speciālistu apmācības
- sociālas kampaņas, pētījumi

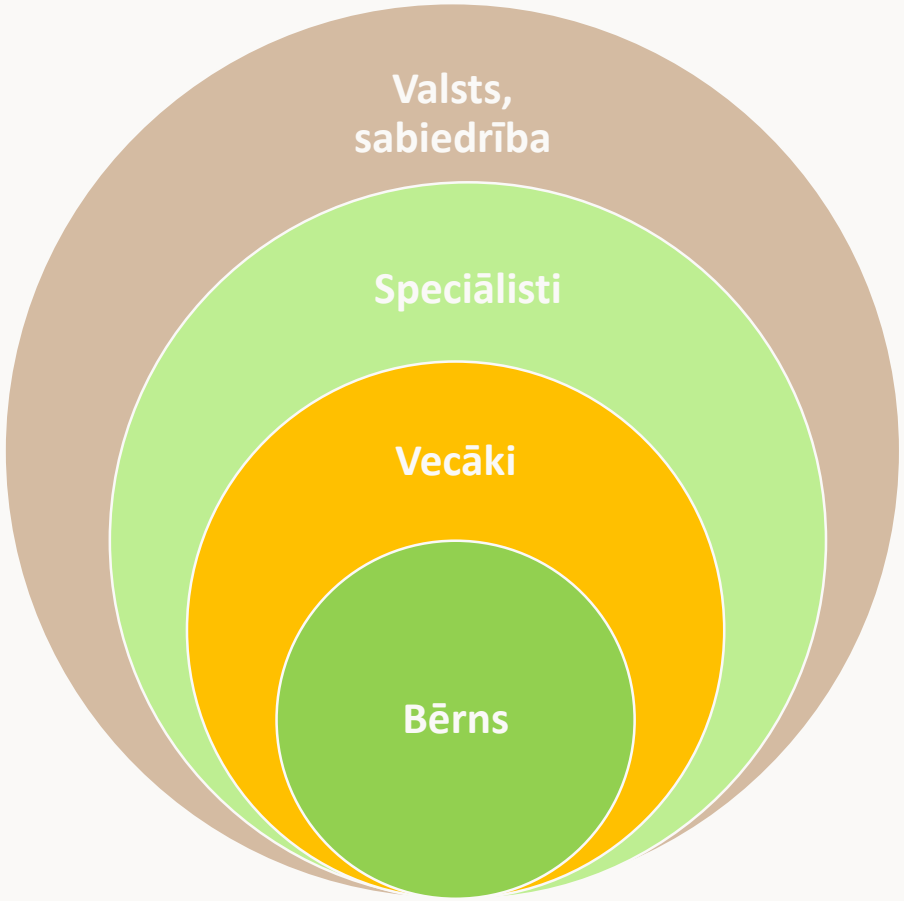
PALĪDZĪBA

- psihologa atbalsts bērnam
- konsultācijas bērna ģimenei, speciālistiem
- psiholoģiskā izpēte, atzinums
- dzimumnozieguma gadījumā - bērna nopratināšana atbilstoši «Bērna mājas» modelim

Bērnu drošība – mūsu kopīga atbildība

Pirmā vieta ārpus ģimenes, kur bērns mācās:

- drošības izjūtu;
- satiek drošos cilvēkus – iestādes darbiniekus;
- mācās veidot attiecības, saprast robežas;
- redz un piedzīvo jaunas attiecības.



Jautājumi, kurus sev uzdot...

- ✓ Kā tas, ko darām darbā, palīdz bērniem šodien un nākotnē?
- ✓ Kādā veidā bērni ir iesaistīti lēmumu pieņemšanā, kas skar viņu ikdienu iestādē?
- ✓ Ko bērns zina par savām tiesībām un pienākumiem mūsu iestādē?
- ✓ Ko bērns iemācās skatoties uz mūsu sadarbību ar viņu, ar mūsu kolēģiem, ar viņa ģimeni...

Izpratne par disciplinēšanu

DISCIPLINĒŠANA ≠ SODS vai KONTROLE

Disciplinēšana

- ✓ Disciplinēšana ir robežu likšana bērna uzvedībai. Tas ir kā rāmis, kas vienlaikus gan nosaka pieņemamu un nepieņemamu uzvedību, gan arī **sniedz bērnam drošības izjūtu**, padarot bērna dzīvi saprotamu un paredzamu.

- ✓ Disciplinējot bērnu, **pieaugušie palīdz** viņam **attīstīt paškontroli**, māca prasmes, lai bērns pats varētu valdīt pār savu uzvedību.

- ✓ Ja bērns tiek disciplinēts, viņš var augt (mācīties un attīstīties).

Disciplinēšana nozīmē mācīt bērnam pieņemamu uzvedību, kas noteiks to, kā bērns jūtas un izturas **ŠODIEN** un to, kā bērns jutīsies un izturēsies **RĪT.**

Disciplīna ir nepieciešama, lai uzturētu efektīvu mācīšanās un attīstības vidi

Disciplinēšanas mērķi ir:

- ✓ Palīdzēt bērnam izvairīties no problēmām, kad viņš izaugs lielāks
- ✓ Iemācīt bērnam pašdisciplīnas principus, kas viņam nepieciešami visa mūža garumā
- ✓ Disciplīna nepieciešama, lai uzturētu efektīvu mācīšanās un attīstības vidi
- ✓ Noteikt uzvedības robežas, padarot dzīvi saprotamu un paredzamu, kas rada drošības izjūtu

Disciplīna palīdz bērnam, jo ļauj sevī attīstīt:

- ✓ Paškontroli
- ✓ Cieņu pret citiem
- ✓ Prasmi pieņemami izpaust savas emocijas
- ✓ Pašcieņu
- ✓ Paļāvību uz sevi
- ✓ Attīsta zināmu kārtību

Kādēļ bērna disciplinēšana svarīga pieaugušajam

- atvieglo bērna audzināšanu (ikdienā veidojas savs ritms un kārtība)
- palīdz labāk apzināties savas veiksmes bērna audzināšanā (uzlabo vecāka/ pedagoga pašvērtējumu)
- palīdz veidot tuvas attiecības ar bērnu

... vērts padomāt

- ✓ Visbiežāk uzdodam jautājumus par bērnu un viņu grūtībām, tāpēc tiek meklēts speciālista atbalsts tieši bērnam.
- ✓ Taču nereti “aiz kadra” paliek pašu pieaugušo izjūtas, kas arī ir ļoti svarīgas.
- ✓ Bērni mūsos rada dažādas emocijas – gan prieku un gandarījumu, gan arī satraukumu, dusmas, vainas apziņu un bezspēcību.
- ✓ Nereti vairāk uzmanības pelnījusi nevis bērna uzvedība, bet gan mūsu izjūtas par to – īpaši, ja līdzīgās situācijās nonākam atkal un atkal, nespējot to mainīt.

!!!

Bērnu var disciplinēt, kad pieaugušais un bērns uzticas viens otram.

Kāpēc bērni kļūst nepaklausīgi...

- **Nogurums.** Bērns ir noguris, izsalcis vai jūtas slims – šo iemeslu dēļ bērns bieži vien var zaudēt kontroli.
- **Pārpratumi.** Bērns, iespējams, nav sapratis, ka konkrētā uzvedība nav pieņemama.
- **Greizsirdība.** Bērns var kļūt nerātns, lai pievērstu sev uzmanību. Ja kādam citam tiek pievērsta uzmanība, bet viņam ne, tad bērns var just greizsirdību.
- **Pāridarījums**. Bērns, iespējams, mēģinās atriebties cilvēkam, kas viņam ir nodarījis pāri, radot sāpes vai nepatīkamas emocijas.
- **Dusmas.** Bērns var sadusmoties, kad nav dabūjis to, ko vēlas. Ja mēs šādā situācijā iedodam bērnam gribēto, viņš iemācās, ka dusmas ir iedarbīgs līdzeklis un var turpināt to izmantot.
- **Bailes.** Bērns var kļūt nepaklausīgs, ja viņam ir no kaut kā bail (piemēram, no tumsas, svešiniekiem, soda).
- **Nedrošība. Bērns var vairākkārt pārbaudīt robežas, lai novērtētu, cik droši un paredzami ir pieaugušie.**
- **U.c.**

Bērna vajadzības

- Fiziskas un emocionālas rūpes – drošība par sevi un pasauli, attiecībām ar citiem
- Droša piesaiste
- Beznosacījuma pieņemšana un cieņa (bērna vajadzības, emocijas)
- Autonomija (pašnoteikšanās)
- Pozitīva atgriezeniskā saite no citiem par bērna spējām (pašvērtējums)

...

Disciplinēšanas un temperamenta saistība

- ✓ Disciplinējot bērnus, jāņem vērā arī bērnu temperaments.
- ✓ Temperaments ir individuāla nosliece reaģēt uz apkārtējo vidi noteiktā veidā.
- ✓ Tas ir indivīdam raksturīgs darbošanās veids.
- ✓ Daudzi temperamenta komponenti noteikti ģenētiskā līmenī.
- ✓ Apkārtējās vides faktori arī ir saistīti ar temperamenta formēšanos.
- ✓ Temperaments ir iedzimtas rakstura iezīmes, kas dzīves laikā paliek nemainīgas. Pētījumi atklāj, ka ir deviņas temperamenta iezīmes/dimensijas.

Izpratne par bērna attīstību un temperamentu

Temperamenta dimensijas (1)

Landy, 2009 pēc Thomass, Chess un Birch

1. Aktivitātes līmenis
2. Regularitāte
3. Pirmā reakcija uz jauno
4. Pielāgošanās
5. Sensorais/fiziskais jūtīgums
6. Reakcijas intensitāte
7. Noskaņojums
8. Uzmanības noturība
9. Neatlaidība

Aktivitātes līmenis

- ✓ Tas norāda, cik proporcionāli no visa laika bērns ir aktīvs, un cik - mierīgs.
- ✓ Daži bērni nevar nosēdēt mierīgi ne mirkli, bet citi stundām mierīgi spēlējas ar savām rotaļlietām.
- ✓ *Augsts aktivitātes līmenis:*

  ļoti aktīvs, vienmēr darbībā, var kļūt nevaldāms, zaudēt kontroli, necieš, ja viņu ierobežo.

Regularitāte

- ✓ Norāda, cik viegli paredzama ir bērna uzvedība saistībā ar bioloģiskām funkcijām.
- ✓ Dažiem bērniem gulētiešana un ēšana norit „kā pēc pulksteņa", citiem ir vāji izteikts dabiskais ritms.
- ✓ *Neprognozējamība:*

  neprognozējams; nav paredzams, kad bērns kļūs dusmīgs vai noguris; pēkšņi izraisa konfliktus par dienas režīmu; strauji mainās noskaņojums; ir "labās" un "sliktās" dienas bez redzama iemesla.

Pirmā reakcija uz jauno

- ✓ Saistīta ar piesardzību un to, cik viegli bērns pieņem jaunus piedzīvojumus - jaunu ēdienu, jaunus cilvēkus, jaunas drēbes utt.
- ✓ Daži izvairās no nepazīstamā un to noraida, bet citi uz jaunām lietām un uz jauniem piedzīvojumiem reaģē ar prieku.
- ✓ *Sākotnēja noraidīšana:*

  nepatīk jaunas situācijas vai vietas, cits ēdiens vai drēbes; atsakās no daudz kā vai paužž protestu kliedzot; var noskaisties, ja pārmaiņas tiek uzspiestas; kontaktā ar nepazīstamiem cilvēkiem ir kautrīgs un atturīgs.

Pielāgošanās

- ✓ Šī iezīme attiecas uz to, cik ātri vai lēni bērns pielāgojas jaunām situācijām un izmaiņām viņa ierastajā ikdienas gaitā.
- ✓ Bērniem ar adaptācijas grūtībām ir lielas problēmas iejusties jaunā vidē – bērnu dārzā, skolā, klasē un jaunā dzīvesvietā.
- ✓ *Lēna pielāgošanās:*

  ir grūtības pāriet no vienas aktivitātes uz otru, grūtības pielāgoties dienas kārtības maiņām. Turpina čīkstēt par to, ko vēlas dabūt; stūrgalvīgs; ļoti neatlaidīgs, ja ir aizrāvies ar kaut ko; šķiet "pārņemts ar jūtām"; dusmu lēkmes ir garas un grūti pārtraucamas; pierod pie lietām un nevēlas no tām atteikties.

Sensorais / fiziskais jutīgums

- ✓ Tas norāda, cik jutīgs ir bērns pret sensoriem stimuliem-temperatūras maiņām, pieskārieniem, garšu dažādību utt.
- ✓ Ļoti jutīgi bērni var grūti panest troksni, spilgtu gaismu, dažādu audumu pieskārienus utt.
- ✓ *Pastiprināts sensorais jutīgums:*

  pastiprināti jutīgs pret skaņām, gaismu, krāsām, apģērbu, temperatūru, sāpēm, garšu vai smaržām; pārmērīgi reaģē uz sīkiem ievainojumiem; stimulācija ātri vien kļūst pārlieku spēcīga; izvēlīgs ēdienos, nepatīk daudzu ēdienu izskats vai smarža; var būt grūti komunicēt, ja telpa ir pilna ar lietām un cilvēki ir cieši viens otram blakus.

Reakcijas intensitāte

- ✓ Šī iezīme attiecas uz to, cik spēcīgas ir bērna reakcijas neatkarīgi no tā, vai tās ir pozitīvas vai negatīvas.
- ✓ Dažiem bērniem ir spēcīgas emocijas, kas ir viegli uztveramas, turpretī citi sevi izpauž mērenāk.
- ✓ *Augsta reakcijas intensitāte:*

  skaļš bērns – neatkarīgi no tā, vai ir sarūgtināts, dusmīgs vai laimīgs

Noskaņojums

- ✓ Šī iezīme ir saistīta ar to, cik bieži bērnam ir patīkams, priecīgs un draudzīgs garastāvoklis salīdzinājumā ar to, cik bieži viņš raud un jūtas nelaimīgs.
- ✓ Daži bērni gandrīz vienmēr jūtas laimīgi, bet citiem ikviens sīkums izraisa neapmierinātību.
- ✓ *Negatīvs noskaņojums:*

  parasti nopietns, daudz činkst vai sūdzas. Nav "priecīgs" bērns

Uzmanības noturība

- ✓ Tā ir saistīta ar koncentrēšanās spēju. Šī iezīme norāda, cik lielā mērā ārējie stimuli bērniem var traucēt veikt uzsākto darbību.
- ✓ Daži bērni var koncentrēties uz darbību, kaut arī visapkārt valda troksnis, turpretī citiem, lai kaut ko uzsāktu, jābūt klusumā.
- ✓ *Vāja uzmanības noturība:*

  ir grūtības saglabāt uzmanību un koncentrēties, sevišķi, ja bērns nav patiesi ieinteresēts; neklausās, aizsapņojas, aizmirst norādījumus

Neatlaidība

- ✓ Tas parāda, cik ilgi bērns var darbību turpināt bez pārtraukuma, neraugoties uz šķēršļiem.
- ✓ Daži bērni var ilgu laiku veltīt tam, lai kaut ko iegūtu vai panāktu.
- ✓ *Negatīva neatlaidība:*

  stūrgalvīgs, neatkāpjas no iecerētā un turpina uzmākties, čīkstēt, mēģina panākt savu; nav iespējams vienoties par citu atrisinājumu; negrib padoties; iestrēgst savās iegribās; var būt ilgas dusmu lēkmes

Trīs vadošie temperamenta tipi

Vieglais temperaments. Labsirdīgi, jautri bērni, līdzsvaroti, parasti ir labā garastāvoklī, ir pilnībā atvērti jauniem piedzīvojumiem un labi tiem pielāgojas. Viņu ieradumiem ir regulārs un paredzams raksturs.

Grūtais temperaments. Grūtie bērni ir aktīvi, viegli uzbudināmi un mainīgi attiecībā uz saviem ieradumiem. Viņi parasti enerģiski reaģē uz izmaiņām savā ikdienas kārtībā, un ļoti lēnām adaptējās pie jauniem cilvēkiem un situācijām.

Slābanais temperaments. Tie ir "šļaugani" bērni, kuri lēnām pielāgojas jauniem cilvēkiem un apstākļiem, taču tik intensīvi nereaģē.

Temperamenta iezīmju saistība ar bērna disciplinēšanu

Temperamenta iezīme	Viegli tikt galā, audzinot bērnu	Var radīt grūtības, audzinot bērnu
Aktivitātes līmenis	zems	augsts
Regularitāte	regulārs	neregulārs
Pirmā reakcija uz jauno	tuvojas jaunajam	noraidošs
Pielāgošanās	ātra	lēna
Sensorais jutīgums	zems	augsts
Reakcijas intensitāte	vāja	izteikta
Noskaņojums	pozitīvs	negatīvs
Uzmanības noturība	ilgstoša	zema
Neatlaidība	īss periods	ilgs periods

Metodes

... metodes

Disciplinēšanas pamatprincipi

- ✓ **Konsekvence.** Bērnam ir skaidri jāzina un jāpiedzīvo tas, ka visi pieaugušie (vecāki, aukle, audzinātāja, vecvecāki) vienādā veidā seko līdzi noteikumu ievērošanai un reaģē uz bērna uzvedību.
- ✓ **Bērnam ir skaidri jāzina noteikumi.** Tie ir jāizrunā ar bērnu, vēlams tos arī attēlot vai uzrakstīt un turēt redzamā vietā. Noteikumu skaits nedrīkst būs pārāk liels, un tie nedrīkst būt sarežģīti – piemēram, trīsgadnieks nespēs iegaumēt vairāk par trīs vienkāršiem uzvedības noteikumiem.
- ✓ **Pieaugušais kā rīcības paraugs.** Bērni vairāk mācās no tā, ko pieaugušais dara, nevis no tā, ko saka. *(Pateikšanās, atvainošanās, dusmošanās....)* Rādiet tādas īpašības, kādas vēlaties ieaudzināt savos bērnos!

Disciplinēšanas pamatprincipi

- ✓ **Pozitīvas uzvedības apbalvošana**. Bērna labās, atbalstāmās uzvedības pamanīšana un novērtēšana.
- ✓ **Bērna slavēšana -** slavējiet konkrētu bērna rīcību, atainojiet to, ko redzat, novērtējiet bērna pūles. Vajag slavēt nevis bērnu pašu, bet bērna rīcību. (Kolīdz slavējam vēlamu uzvedību, bērns cenšas to atkārtot).
- ✓ **Nedrīkst pieminēt** agrāk bijušu negatīvu uzvedību.
- ✓ Bērnam svarīga ir **iedrošināšana**, tas veicinās labu uzvedību.

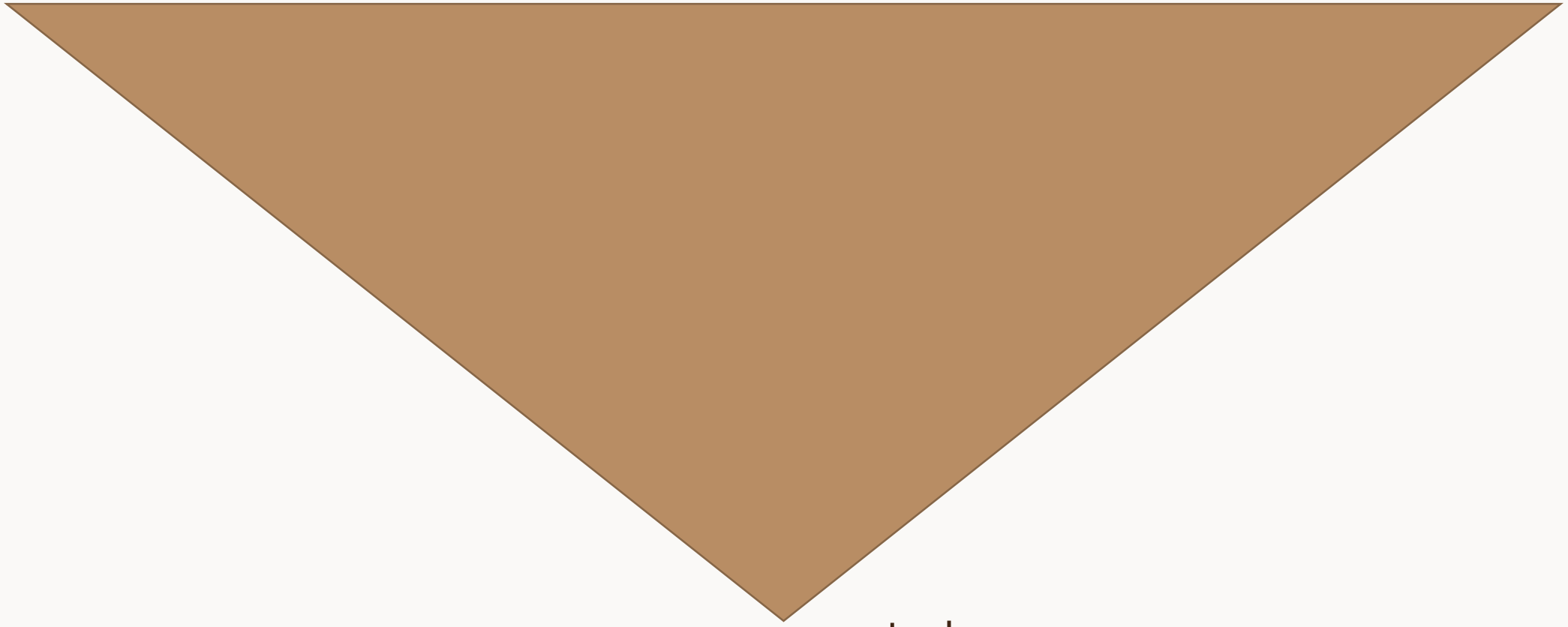
Disciplinēšanas pamatprincipi

- ✓ **Bērnam vajadzīga palīdzība emociju kontrolē.** Mazam bērnam ir ļoti grūti bez pieaugušā palīdzības saprast savas emocijas un tās savaldīt. Bērni - tāpat kā pieaugušie - izjūt bailes, dusmas, skumjas, tādēļ pieaugušajiem svarīgi neignorēt šīs emocijas. Arī bērnam ir tiesības būt domīgam, aizkaitinātam un dusmīgam, šīs emocijas jāpieņem.
- ✓ **Laika veltīšana bērnam**. Nedalītas uzmanības nodrošināšana bērnam vismaz noteiktu laika sprīdi. Piemēram, mājās vecāks 15-20 minūtes velta bērnam, darot lietas kopā ar viņu – spēlējoties, runājot, klausoties u.t.t.
- ✓ Bērnu var veiksmīgi disciplinēt, kad pieaugušais un bērns **uzticas viens otram**.

Pamatprincipi

- ✓ Pozitīva komunikācija. Izteikt prasības īsi, vienkārši, izmantot «Es» vēstījumus. Ja bērniem bieži un ilgstoši atkārto pamācības, tad bērni bieži tās vairs neklausās.
- ✓ Svarīgi saprast un ticēt, ka bērna uzvedību var mainīt. Visdrīzāk, ja mainīsies vide un nosacījumi, mainīsies arī bērna uzvedība.
- ✓ Pieaugušajiem nepieciešamības gadījumā jāmaina disciplinēšanas metodes, ja tās vairs nav efektīvas.
- ✓ Pirms izlemt, vai jaunā disciplinēšanas metode ir vai nav efektīva, ieteicams pagaidīt. Ja bērns ir ļoti nepaklausīgs un nepakļāvīgs, tad paies ilgāks laiks, līdz jaunās metodes „iedarbosies".
- ✓ Bērna beznosacījuma pieņemšana.
- ✓ Izvirzīt reālas gaidas un prasības. Katram darbiniekam jāatpazīst savas gaidas, pārliecības, pieeja disciplinēšanā, lai nereālu gaidu gadījumā nerastos vilšanās un dusmas uz bērnu.

- ✓ Iedrošināšana
- ✓ Uzticēšanās
- ✓ Laika veltīšana bērnam
- ✓ Emociju pieņemšana / kontrole
- ✓ Noteikumi
- ✓ Pozitīvas uzvedības apbalvošana
- ✓ Bērna slavēšana Konsekvence
- ✓ DROŠĪBA CIEŅA UN PIEŅEMŠANA


metodes

Disciplinēšanas metodes

- ✓ **Iekšējās kārtības noteikumi.** Pieaugušais ar bērnu, sākot no 3 gadu vecuma, bērnam saprotamā valodā pārrunā galvenos iekšējās kārtības noteikumu punktus. Bērnam tiek izskaidrota to nozīme, prasītas viņa domas attiecībā uz viņa spējām tos ievērot. Noteikumus ar pirmsskolas vecuma bērniem pārrunā, izmantojot piktogrammas. Pirmsskolas vecumā noteikumu pārrunāšanai veltāmais laiks ir līdz 15 minūtēm.

- ✓ **Pārrunas par iekšējās kārtības noteikumu neievērošanu**, ar bērniem no 3 gadu vecuma. Pieaugušais lieto stingru, noteiktu, bet laipnu balss toni un skaidri pasaka bērnam, kas viņa uzvedībā ir nevēlams un kā tas viņam liek justies. Pēc tam maigākā tonī tiek pateikts, kāda uzvedība līdzīgā situācijā būtu atbilstoša. Tad bērnam tiek jautātas viņa domas un izjūtas par notikušo un iespējamo risinājumu. Ja nepieciešams, pieaugušais ar bērnu vienojas par papildus pasākumiem, kas varētu veicināt vēlamo uzvedību citās situācijās. Piemēram, «Kad Tu dari..., es jūtos... Nākamreiz būtu ļoti labi, ja Tu.... Ko Tu par to domā, kā jūties. Es saprotu, ka Tu domā, jūties..... Varbūt Tev varētu palīdzēt, ja mēs..» Parasti kā papildu palīdzība bērnam tiek izmantotas metodes, kas saistītas ar pozitīvo pastiprinājumu. Pārrunas tiek veiktas līdz 10 minūtēm.

- ✓ **Stingrs atgādinājums** – saki tikai to, kas nepieciešams, lai pārtrauktu nevēlamu bērna uzvedību, piem., noteiktā balss tonī saki "Nē!" vai "Pietiek!"; Izmantojams ar visiem bērniem pirmsskolas vecumā.

Disciplinēšanas metodes

- ✓ **Uzmanības novēršanas metode** – ļoti efektīva metode bērniem pirmsskolas vecumā. Šo metodi izmanto, lai novērstu problēmas, pirms tās ir aizsākušās un izraisītu pozitīvas jūtas tajās reizēs, kad bērns ir pēkšņi kļuvis dusmīgs vai bēdīgs. Maziem bērniem uzmanība ir ļoti nenoturīga, to ir viegli pārslēgt. Bērnam, redzot, ka viņš uzvedas nevēlamā veidā, norāda uz kādu citu priekšmetu, pēkšņi norādot uz kādu citu aktivitāti vai darbību: «Vai redzēji auto, kas pabrauca garām? Iesim paskatīties, vai tas vēl tur ir». Bērns parasti pārslēdz uzmanību un zaudē interesi par to, ko darīja iepriekš. Metode ir izmantojama, ja bērns vēlas spēlēties ar lietām, kas nav viņam piemērotas, mēģina tās sabojāt, saplēst (bērnam piedāvā citu, viņu interesējošu rotaļlietu). Metodes izmantošana ilgst dažas sekundes.
- ✓ **Sagatavošana stresa situācijai** - ir svarīgi palīdzēt bērnam sagatavoties pārmaiņām. Jaunas situācijas un jaunas vietas bērniem var radīt problēmas. Nepieciešams pārrunāt ar bērnu, kas notiks, lai viņš zina, ko var sagaidīt, un izplānot tādas darbības, kas viņu nomierinātu grūtās situācijās;
- ✓ **Humors** - tas var palīdzēt , lai situācija un mijiedarbība atgrieztos pozitīvā gultnē. Svarīgi, lai bērni saprastu humoru. Izmanto ar bērniem virs 3 gadu vecuma.
- ✓ **Izvēles piedāvāšana.** Ja bērns atsakās no kāda pienākuma vai darbības veikšanas, pieaugušais bērnam var piedāvāt izvēli, kad uzdevumu veikt. Piemēram, «Tu kārtosi mantas pirms ēšanas vai pēc?» Izvēles piedāvāšana dod iespēju izvēlēties, kad veikt darbību, bet neiedod iespējas izvairīties no darbības veikšanas.

Metode – prasību izteikšana

- ✓ Neizmantot jautājumus. Sakiet prasību/vajadzību.
- ✓ Sagaidiet piemērotu brīdi
- ✓ Esiet pieklājīgi un laipni
- ✓ Izsakiet vienu prasību vienā laika sprīdī
- ✓ Izsakiet prasības skaidri un konkrēti, īsi
- ✓ Iesakiet – ko darīt, nevis ko nedarīt

Metodes

✓ Zvaigžņu kalendāri

- Izvēlaties vienu uzvedību veidu, kas rada vislielākās grūtības pašam bērnam un/vai citiem.
- Kalendāru sagatavojiet kopā ar bērnu. «Es esmu pamanījis, ka Tu bieži dari… (nosauc nevēlamo uzvedību), es gribu palīdzēt Tev iemācīties (nosaukt vēlamo uzvedību). Lai Tev vieglāk būtu to iemācīties, mēs ar Tevi izveidosim kalendāru».
- Kopā izvēlaties apbalvojumu. Katru vakaru vai noteiktā posmā bērns kopā ar pieaugušo paņem kalendāru un ielīmē vai uzzīmē simbolu, kas atspoguļo to, ka bērnam ir izdevies uzvesties vēlamajā veidā. (Ja nevēlamā uzvedība ļoti izteikta, tad dienu var dalīt vairākās daļās)
- Norunājiet, cik zvaigznītes nepieciešamas līdz apbalvojumam.
- Zvaigznītes nedrīkst atņemt par sliktu uzvedību.
- Pieaugušajam jāvērtē reālā bērna uzvedība

(Atalgojuma veids – smaids, uzslava, uzmanība, atļauja izvēlēties ko īpašu, atļauja darīt kaut ko patīkamu, piemēram, spēle, iespēja vadīt spēli, klausīties mūziku, skatīties filmu, brīvs laiks u.t.t. Izvēloties apbalvojumu, svarīgs bērna vecums.)

Metode pielietojama ar bērniem sākot no 3 gadu vecuma.

Metode - sekas

- ✓ **Bērna audzināšanā svarīgi izmantot sekas, nevis sodu**. Sodot bērnu, mēs vienā mirklī viņam atņemam svarīgus iekšējos procesus, kas izskaidro slikto rīcību. Sods pazemo, taču **sekas māca.**
- ✓ Sekas iepriekš ar bērnu ir noteiktas kopīgu sarunu laikā. Sekas iestājas uzreiz pēc rīcības un pat tad, ja ir atliktas uz laiku, joprojām ir saprotama loģiskā saite starp rīcību un sekām. Sekas māca bērnam, kā labot nodarīto pāridarījumu (atvainoties, salabot, saslaucīt, atmaksāt).

Metode - sekas

Dabiskās sekas

- ✓ dabiski izriet no bērna rīcības vai situācijas, piemēram, ja bērns nepiemēroti spēlējas ar rotaļlietu un tā saplīst, tad vairs nav ar ko spēlēties.

Loģiskās sekas

- ✓ ir jāpielieto situācijā, kad dabisko seku pielietošana var kaitēt bērna veselībai vai labklājībai. Loģiskās sekas parāda bērnam, kāda ir vēlamā uzvedība un mudina bērnu ievērot noteikumus. Loģiskas sekas ir bērna iesaistīšana nodarījuma labošanā, piemēram, ja kaut kas izlīst, tiek salauzts, bērnam viņa spējām atbilstoši, jāiesaistās, lai sekas novērstu. Sekas māca bērnu pieņemt lēmumu, ja viņš uzvedas nevēlami, viņš tādējādi piekrīt tam, ka rezultāts būs konkrētās sekas.

Metodes

- ✓ **Privilēģiju liegšana** ir metode, ko var pielietot situācijās, kad loģiskās sekas ir grūti vai neiespējami piemērot, tomēr to nav ieteicams izmantot kā disciplinēšanas metodi ikdienā, jo privilēģiju liegšana nemāca bērnam, kā citā reizē uzvesties vēlamā veidā. Riski, izmantojot privilēģiju liegšanu, ir, ka bērns izjutīs aizvainojumu, netaisnības izjūtu un dusmosies uz pieaugušo, jo nespēs sasaistīt savu rīcību ar vecāku piemēroto disciplinēšanas metodi. Dažkārt pieaugušie izmanto vienu un to pašu privilēģiju liegšanu, neskatoties uz to, ka bērna nevēlamā uzvedība bijusi ļoti dažāda.

Disciplinēšanas pamatprincipi

- ✓ Konsekvence
- ✓ Sadarbība visu iesaistīto darbinieku starpā
- ✓ Skaidri saprotami noteikumi, dienas kārtība, kā arī zināmas uzvedības un neuzvedības sekas.
- ✓ Pieaugušie ievēro bērnu labo uzvedību un to atbalsta
- ✓ Bērnu disciplinēšanā tiek pielietota pozitīva komunikācija, es-vēstījumi, netiek pielietoti draudi
- ✓ Pieaugušie respektē katra bērna individualitāti
- ✓ Pieaugušie tic, ka bērna uzvedību var mainīt
- ✓ Disciplinēšanā nepielieto sodu, bet sekas

Metodes

!!! **“Pārtraukuma” metode *(TIME OUT)* jeb STOP krēsls** - darbosies efektīvi, ja bērns zaudējis savaldīšanos. Metode tiek izmantota ar bērniem no 2-6 gadiem.

- ✓ ievediet bērnu kādā drošā vietā vai telpā, kur bērns nav redzams citiem, bet vienlaikus neatrodas pilnīgā izolācijā. Telpa nedrīkst būt slēgta. Tai jābūt vietai, kurā bērns nevar spēlēties.
- ✓ lai bērns uzturas šai vietā, līdz viņš nomierinās, vai uz kādu noteiktu laiku (cik bērnam gadu, tik minūtes). «Es redzu, ka Tu dari.. , būtu labi, ja Tu tagad ietu un darītu...., pretējā gadījumā Tev būs jāpasēž Stop krēslā.... minūtes».
- ✓ paskaidrojiet, ka laiks tiks pagarināts, ja bērns atstās vietu pārāk ātri.
- ✓ kad laiks pagājis, uzslavējiet par to, ka bērns nomierinājies, ievērojis uzvedības ierobežojumu. Tikai, ja nepieciešams, pārrunā situāciju, skaidri pasakot, kāda uzvedība no bērna tiek sagaidīta turpmāk.

Pieaugušais kā piemērs

Vai skolotājs spēj saskatīt katrā lietā **ēnas pusi** un otrādi

Vai skolotājs prot būt **elastīgs**

Vai skolotājs spēj būt **iecietīgs un piedot**

Vai skolotājs spēj visus “savus” audzēkņus **CIENĪT** vienlīdzīgi?

Vai skolotājs spēj **mazajā vai lielajā rakarī** saskatīt talantus?

Kā rīkoties, kad šķietami zūd kontrole pār sevi?

Pirms reaģē, **pamēģini paskatīties uz situāciju ar bērna acīm.**

Esi uzmanīgs ar vārdiem, ko lieto! Vispārinājumi kā - "Tu nekad..." vai "Tu vienmēr...", "Atkal Tu... ", atstāj dziļāku ietekmi nekā spējam iedomāties.

Disciplinē bērnu nevis sodi viņu! Daudzi pieaugušie uzskata, ka viņu pienākums ir disciplinēt bērnu. Tā ir patiesība, taču disciplinēšana nav tas pats, kas sodīšana. Disciplinēšana ietver sevī sarunas ar bērnu, kas ļauj viņam izprast savu uzvedību un māca viņam paškontroli un noteikumus. Sods liek bērnam saprast to, ka Jums nav paticis tas, ko viņš darījis, bet nedod iespēju pašam mainīt savu uzvedību.

Kā rīkoties, kad šķietami zūd kontrole pār sevi?

Parūpējies par savu emocionālo un garīgo labsajūtu. Bērniem var palīdzēt tikai tādi cilvēki, kas paši apzinās savas emocionālās vajadzības un prot par tām parūpēties. (Kas mani pozitīvi uzlādē, dod spēku un iedvesmu turpināt šo darbu?)

Palīdzība sev - meklējiet palīdzību, ja disciplinēšana kļūst par nopietnu problēmu.

!!!

DISCIPLINĒŠANA ≠ SODS vai KONTROLE

Iedomājies sevi bērna vietā...

«Mēs paši varbūt pat nepamanām tās mazās lietas, kurās pārkāpjam bērna robežas – piespiežam neraudāt, izēst tukšu šķīvi, pagrūžam, kutinot nesadzirdam bērna "nē", bet tieši šie it kā sīkumi veido bērna attieksmi pret savu ķermeni un kalpos par pamatu tam, vai bērns pieļaus savā dzīvē jebkāda veida vardarbību no vienaudžiem vai pieaugušajiem. Drošība attiecībās nav mazāk svarīga kā, piemēram, drošība uz ielas, tomēr mums pašiem bērnībā par to nemācīja, tāpēc šīs prasmes pieaugušajiem nākas apgūt no jauna.»

Arī bērns jūt pazemojumu.
Audzini bērnu ar cieņu.

Gribi augt kā vecāks?
Aizpildi testu!

Laiki nav svarīgi.
Svarīgs ir cilvēks.
/I. Ziedonis/

Paldies!

Nodibinājums «Centrs Dardedze»

www.centrsdardedze.lv

info@centrsdardedze.lv

tel.nr.: +371 29556680,

+371 67600685