

uzvediba.lv

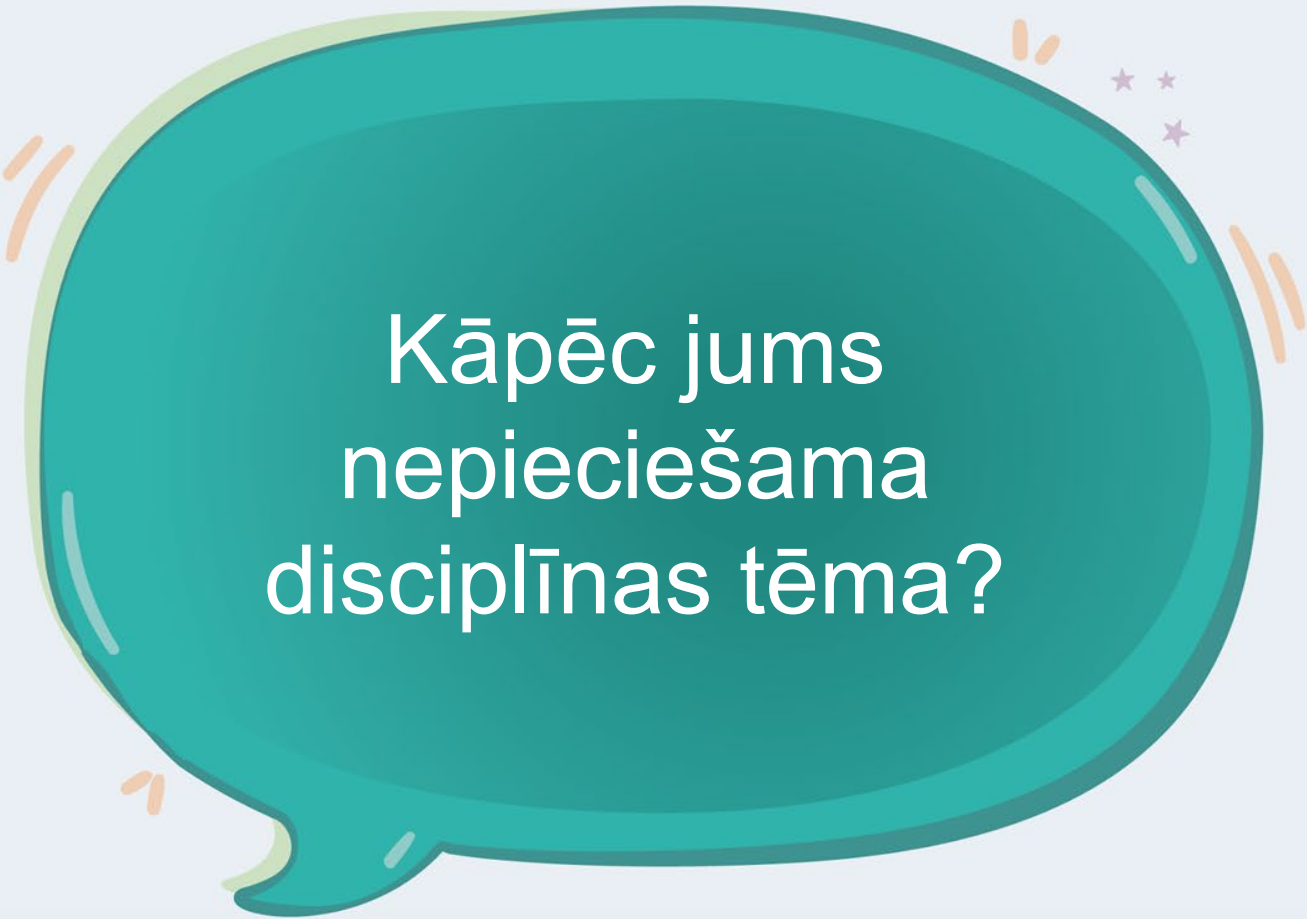
VEBINĀRS

Disciplīna mājās

16:00 - 18:00

Līga Bērziņa





Kāpēc jums
nepieciešama
disciplīnas tēma?

Tātad disciplīna ir arī par:

- Impulsu kontroli
- Spēju ņemt vērā citu cilvēku viedokli
- Spēju domāt par īstermiņa un ilgtermiņa sekām
- Spēju pieņemt pārdomātus lēmumus
- Spēju ņemt vērā citu emocijas un motīvus



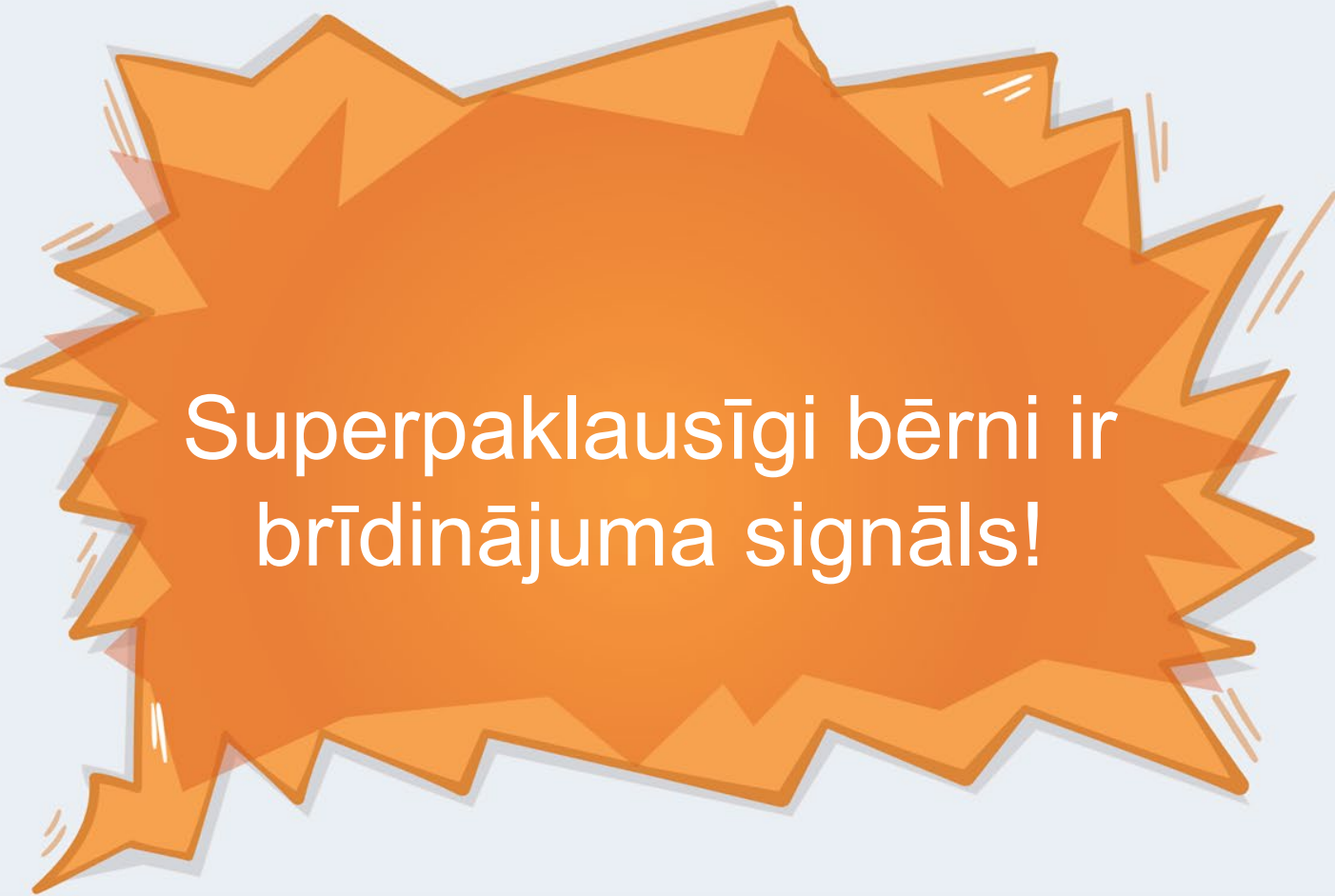
Kas rada opozicionālu uzvedību?

- Disfunkcionāla un/vai haotiska ģimenes dzīve
- Ģimenē ir vai ir bijušas atkarību problēmas
- Vājas, mainīgas, nekonsekventas robežas bērna audzināšanā
- Vide, kur šāda uzvedība ir laba izdzīvošanas stratēģija
- Garīgās veselības problēmas ģimenes loceklim vai pašam bērnam
- Piesaistes problēmas
- Trauksme un depresija
- Traumatiski notikumi

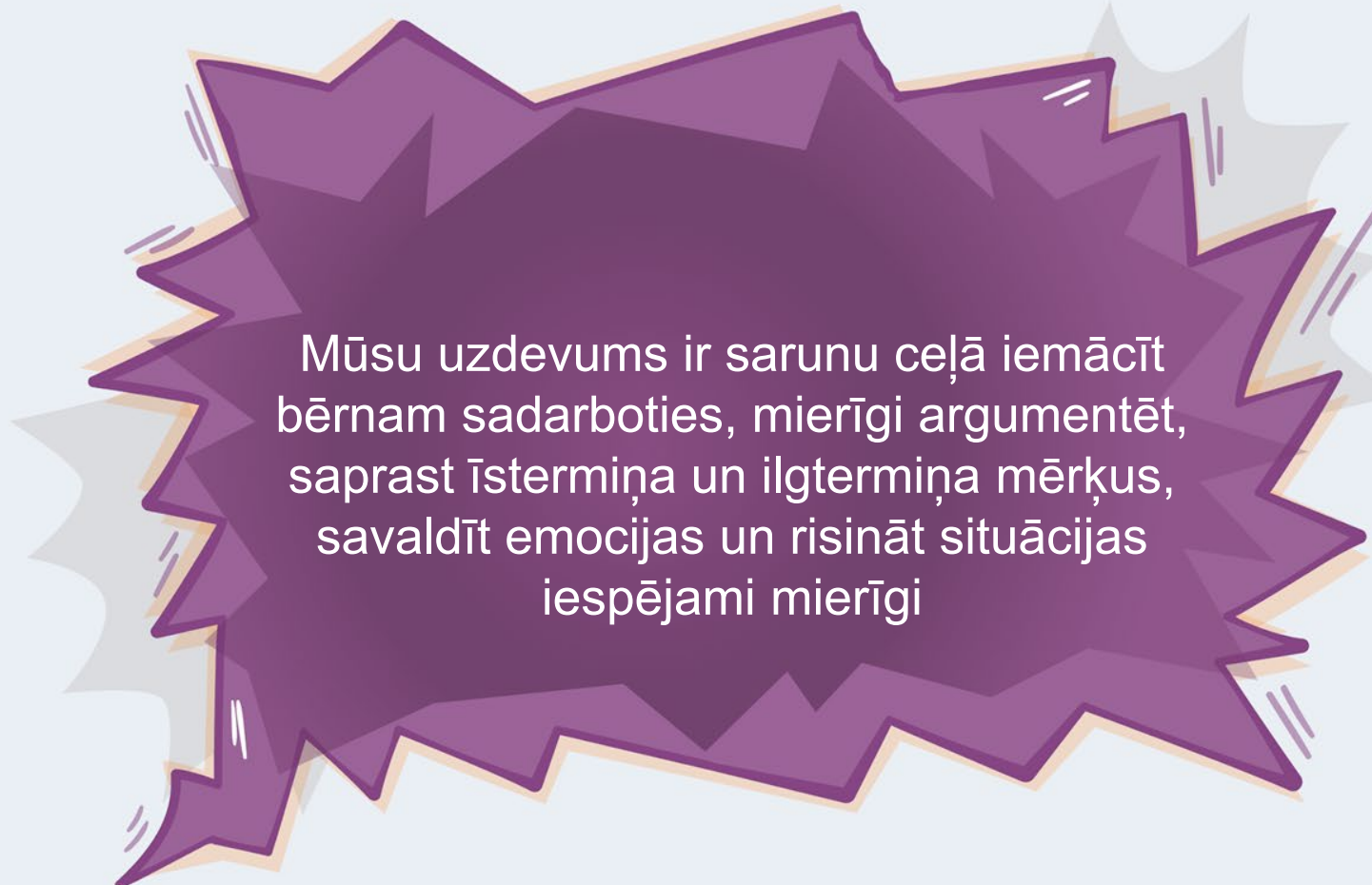
Walls, Scott. Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors .

Kas rada opozicionālu un narcisistisku uzvedību?

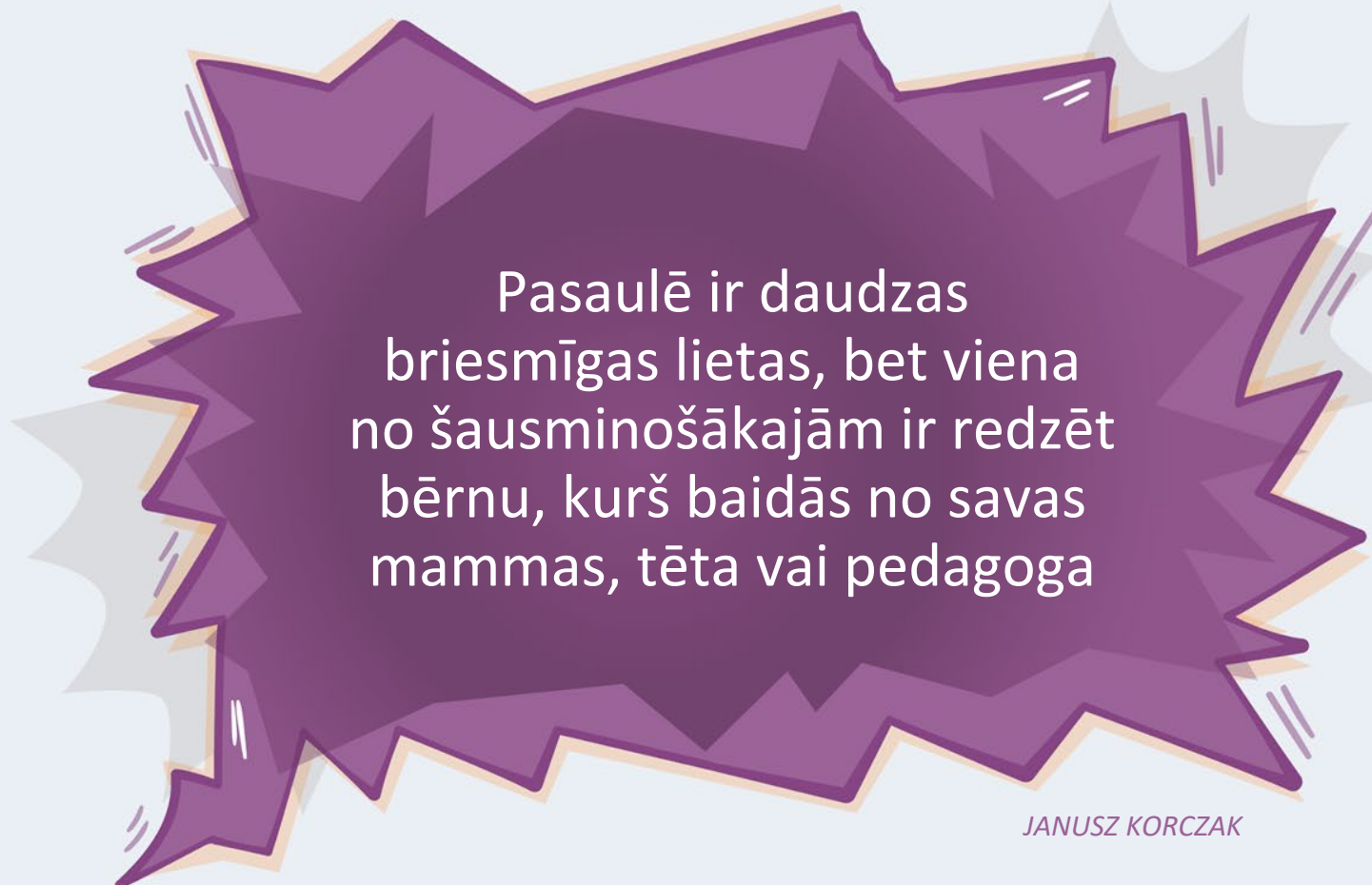
- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas, jo tās risina pieaugušie;
- Bērnam nav iespēju garlaikoties, jo pieaugušie visu laiku cenšas viņu izklaidēt;
- Kad bērns paliek destruktīvs, pieaugušie ignorē to vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt;
- Izlaists bērns bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas.



Superpaklausīgi bērni ir
brīdinājuma signāls!



Mūsu uzdevums ir sarunu ceļā iemācīt
bērnām sadarboties, mierīgi argumentēt,
saprast īstermiņa un ilgtermiņa mērķus,
savaldīt emocijas un risināt situācijas
iespējami mierīgi

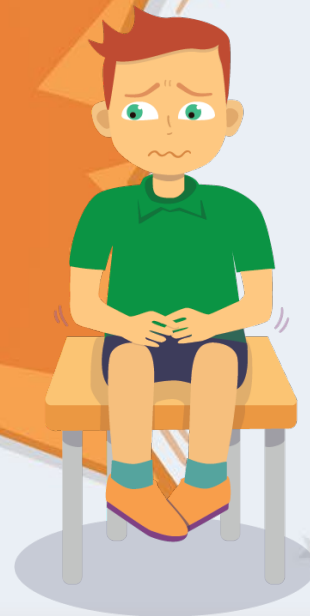


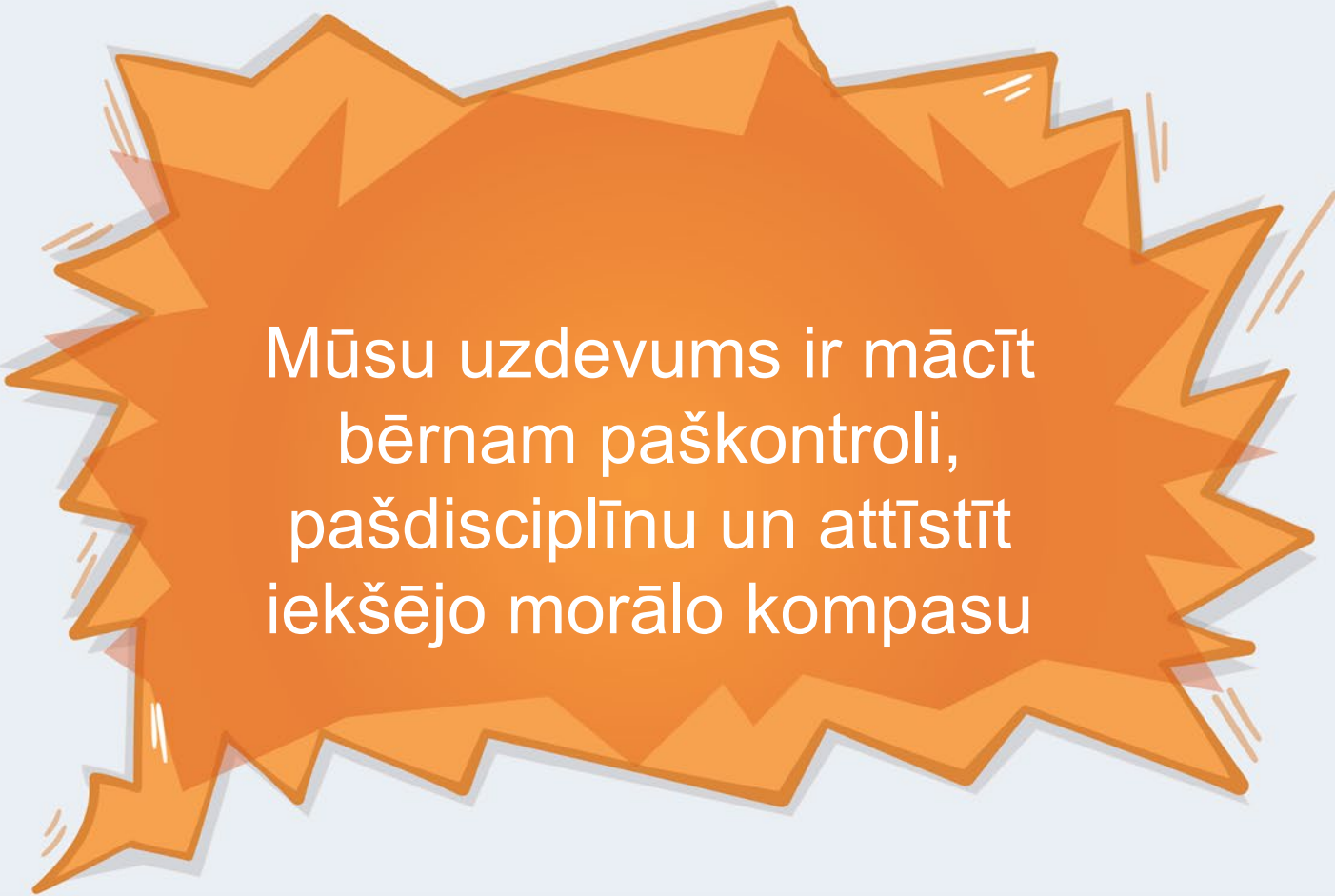
Pasaulē ir daudzas
briesmīgas lietas, bet viena
no šausminošākajām ir redzēt
bērnu, kurš baidās no savas
mamma, tēta vai pedagoga

JANUSZ KORCZAK

Metodes, kas rada bērnos bailes
un trauksmi, veido vidi, kur bērns
nav spējīgs dzirdēt pieaugušo.

Līdz ar to bērns neizprot, kāpēc
konkrētā uzvedība nav pieņemama
un kāpēc tiek sodīts.





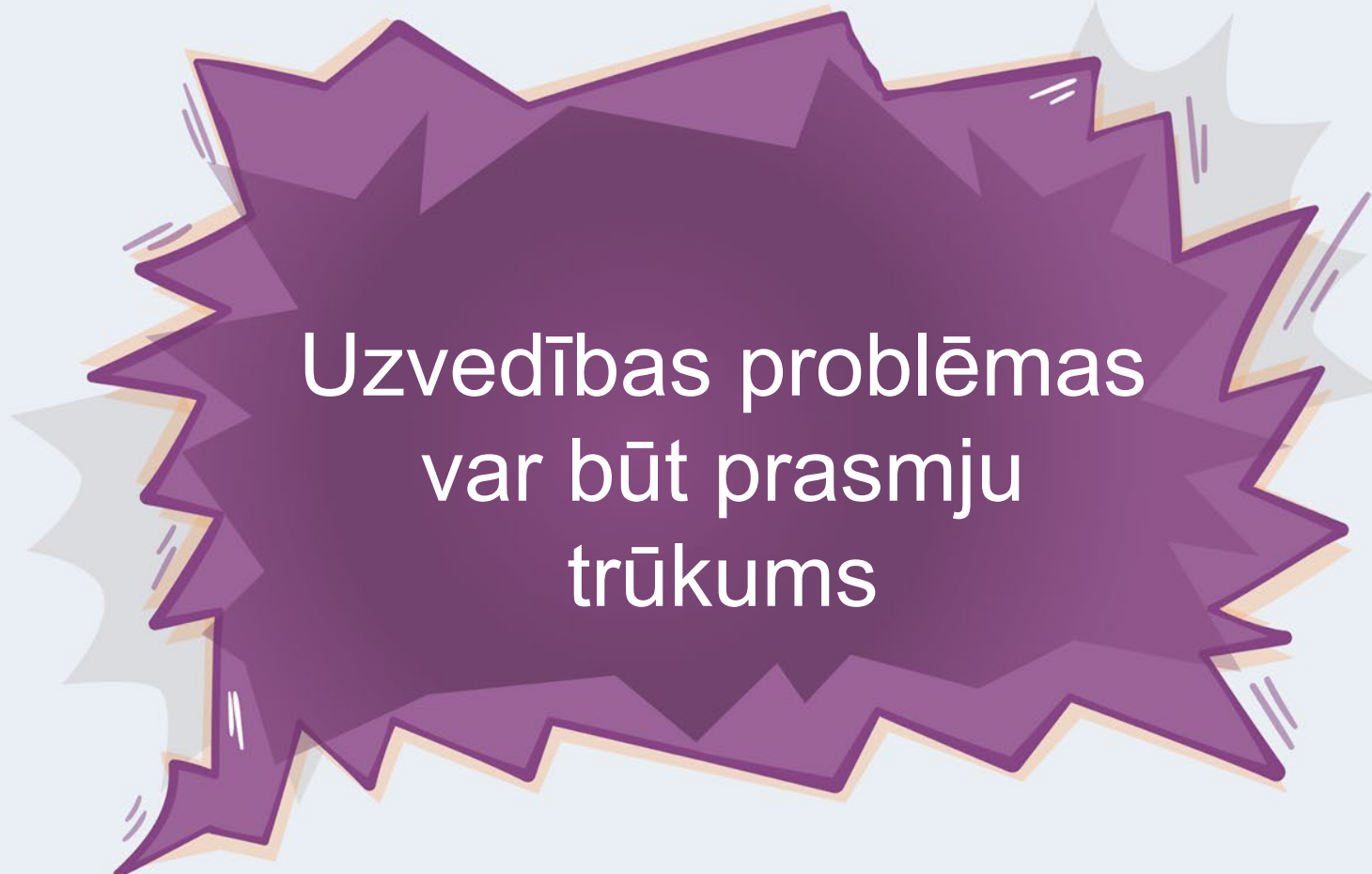
Mūsu uzdevums ir mācīt
bērnus paškontroli,
pašdisciplīnu un attīstīt
iekšējo morālo kompasu

Kāpēc pieaugušie soda?

- Sajūta, ka negatīvā uzvedība tiek uzreiz pārtraukta
- Sodīšanas laikā bērni bieži izrāda nožēlu
- Iespēja izgāzt savas negatīvās emocijas
- Kontroles sajūta
- Sajūta, ka nedrīkst ļaut bērnam «tikt cauri sveikā»
- Doma «Tā mani audzināja, un ar mani viss ir kārtībā!»



Sodi var samazināt
bērna spēju būt
kontaktā un attiecīgi
mācīties no mums



Uzvedības problēmas
var būt prasmju
trūkums

A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a jagged, irregular border. It has a slight 3D effect with a darker orange shadow on the right side. The text is centered within this shape.

KONSEKVENTAS ROBEŽAS!!!



Nepaklausība

- Neaizmirstiet, ka robežas tiks pārbaudītas atkārtoti
- Pieņemiet bērna temperamentu

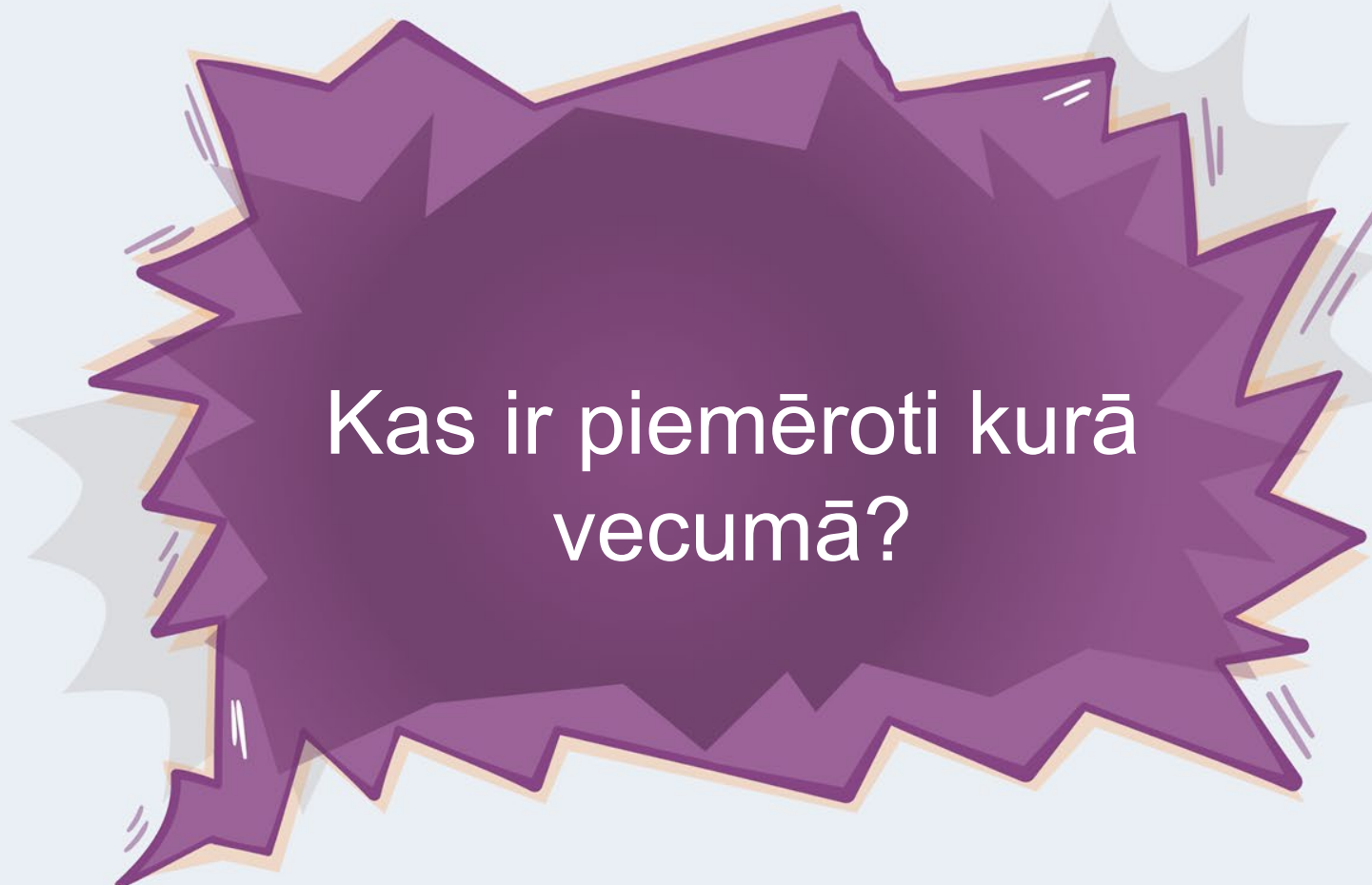


- Bērni mācās ļoti ātri. Ir ļoti svarīgi, ka tu seko līdzi tam, ko soli – gan sodot, gan atalgojot uzvedību.
- Ja dodat bērnam brīdinājumu, ka konkrētā uzvedība ir nevēlama, un tam būs sekas, tai atkārtojoties, jums ir jāpilda teiktais par sekām.

NEKAD NEDRAUDI AR LIETĀM, KO NETAISIES ĪSTENOT!

Piemēram, atdot bērnam, pārdot, piekaut, atņemt datorus, atcelt ballīti, izdzīt no mājas, aiziet prom pašam





Kas ir piemēroti kurā
vecumā?

Veselīga un efektīva disciplīna – mazuļi

- Bērni mācās vērojot, tāpēc disciplīnai jābūt pastāvīgai un konsekventai – noteikumi jāzina un jāievēro gan apkārtējiem, gan mazulim
- Novieto bīstamus priekšmetus neaizsniedzamās vietās
- Izmanto «Nē» tikai nedrošās situācijās
- Rādi piemēru ar savu uzvedību
- Uzmanības novēršana

Veselīga un efektīva disciplīna mazi bērni

- Izmanto veselīgu komunikāciju problēmsituāciju risināšanā gan ar apkārtējiem, gan bērnu – fiziski nesodi un nekliedz
- Nenostājies kāda pusē, ja sācies strīds ar brāli vai māsu
- Apmierinātas fizioloģiskās vajadzības veicina veselīgāku reakciju uz neizdošanos un palielina sadarbības iespējas
- Virzi uzmanību uz aktivitātēm, kas veicina pozitīvu uzvedību
- Pamani un izcel pozitīvu uzvedību
- Izmanto īsas pauzes, ja nepieciešams

Veselīga un efektīva disciplīna - pirmsskola

- Esi pacietīgs – Tavi un apkārtējo limiti tiek testēti
- Piešķir vecumam atbilstošus mājas darbiņus un slavē par to paveikšanu
- Dod vienkāršus «solī pa solim» paskaidrojumus, palīdzi, ja nepieciešams (piemēram, mantu kārtošana)
- Ļauj izvēlēties un ļauj pieņemt lēmumus
- Sāc iesaistīt bērnus noteikumu veidošanā
- Risiniet problēmas, kas rada strīdus

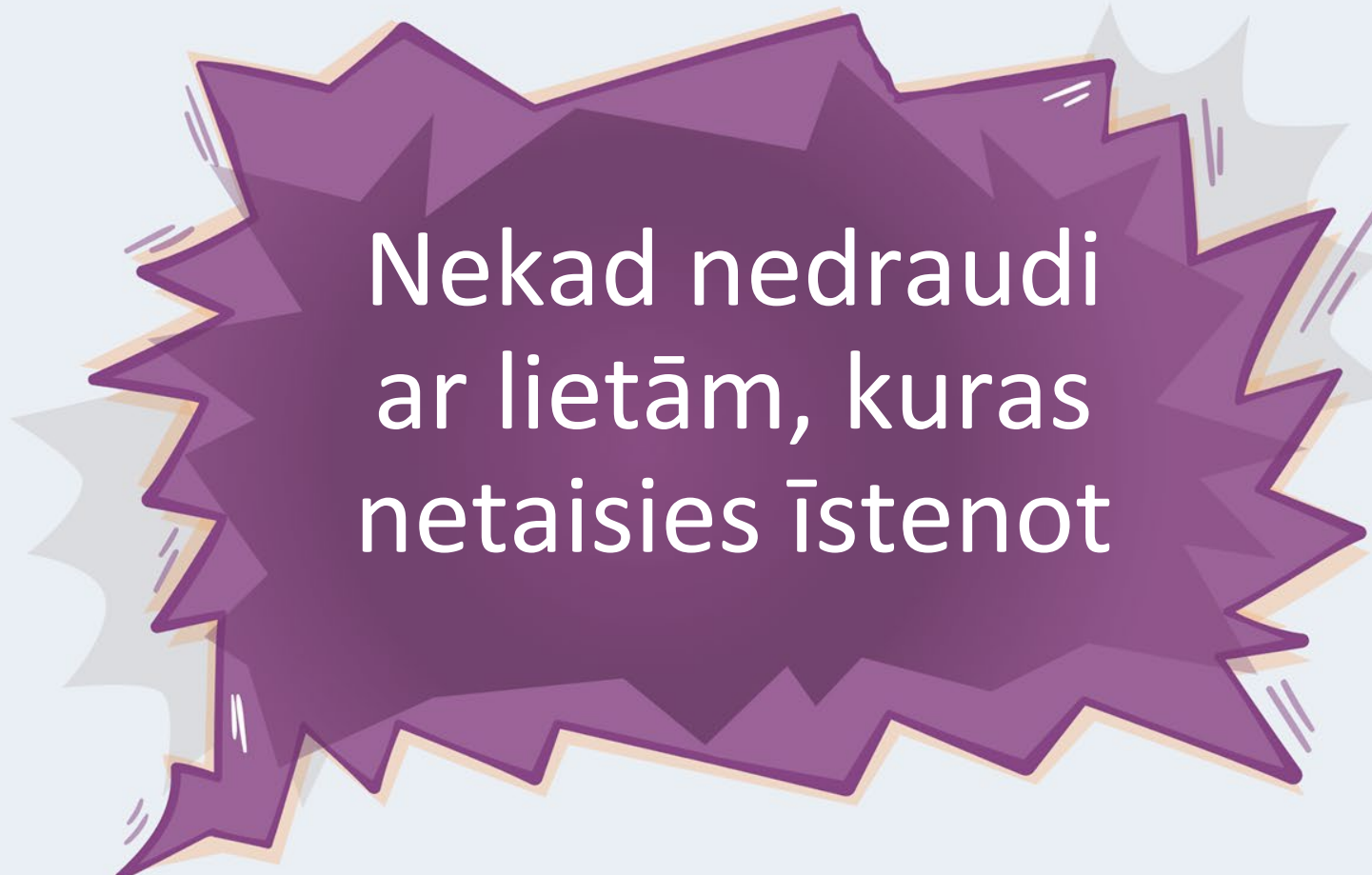
Justies dusmīgam nav slikti, bet slikti ir sist un plēst. Dod pozitīvas alternatīvas

Veselīga un efektīva disciplīna - sākumskola

- Pārrunājiēt problēmsituācijas ar dažādām izvēles iespējām un to sekām
- Veido balansu starp pozitīvas uzvedības privilēģijām un pienākumiem
- Uzsver kopīgi veidoto noteikumu nozīmi un pieturies pie norunātajām sekām
- Esi pacietīgs, izrādi interesi un respektē bērna un citu limitus
- Neizmanto un neļauj citiem izmantot fiziskus sodus

Veselīga un efektīva disciplīna - pusaudži

- Līdzsvaro atbalstu, beznosacījuma mīlestību un skaidrus nosacījumus, kā arī robežas un konsekvences
- Pamani centību, sasniegumus un to, ko pusaudzis dara un nedara
- Atrunā lietas attiecībā uz alkoholu, cigaretēm, analizē, cik tā ir tava atbildība u.tml.
- Komunicē par atbildīgām un cieņpilnām savstarpējām attiecībām
- Iepazīsti pusaudža draugus
- Turpini izrādīt uzmanību un mīlestību



Nekad nedraudi
ar lietām, kuras
netaisies īstenot

Kāpēc nedraudēt?

- Liek bērnam domāt: «*Ko es no tā iegūšu?*»
- Māca bērnus melot
- Koncentrējas uz apbalvošanas sistēmām
- Pasliktina savstarpējās attiecības
- Noslēdz komunikāciju
- Samazina bērna empātiju
- Iznīcina motivāciju



Nevēlama komunikācija par negatīvu uzvedību

Šis ir pēdējais brīdinājums!	Cik jau tādi bijuši?
Tev ir jāsakārto istaba tagad, OK?	“OK” ar kuru? Ja nu bērns nejūtas ar to OK?
Nevaru sākt stundu pirms nav klusums.	Tiek pateikts fakts nevis doti norādījumi.
Tikai šoreiz.	Bērns šo izņēmumu atcerēsies un gribēs atkārtot.
Nedari to pārāk ilgi.	Cik ilgi ir pārāk ilgi?
Man nepatīk Tava attieksme.	Kādas pārmaiņas no manis sagaida?
Viss! Man pietiek.	Kādas ir sekas?

Pamats efektīvai disciplīnai ir savstarpējā cieņa

- Stingra disciplīna, piemēram, fiziska spēka izmantošana, verbāla bērna apsaukšana un pazemošana, radīs vidi, kur bērns necienīs, pat nicinās pieaugušo;
- Patoloģiski stingra disciplīna var trenēt bērņā **pasīvi agresīvu rīcību**, mudināt uz klusu atreibību un pat attīstīt naidu.

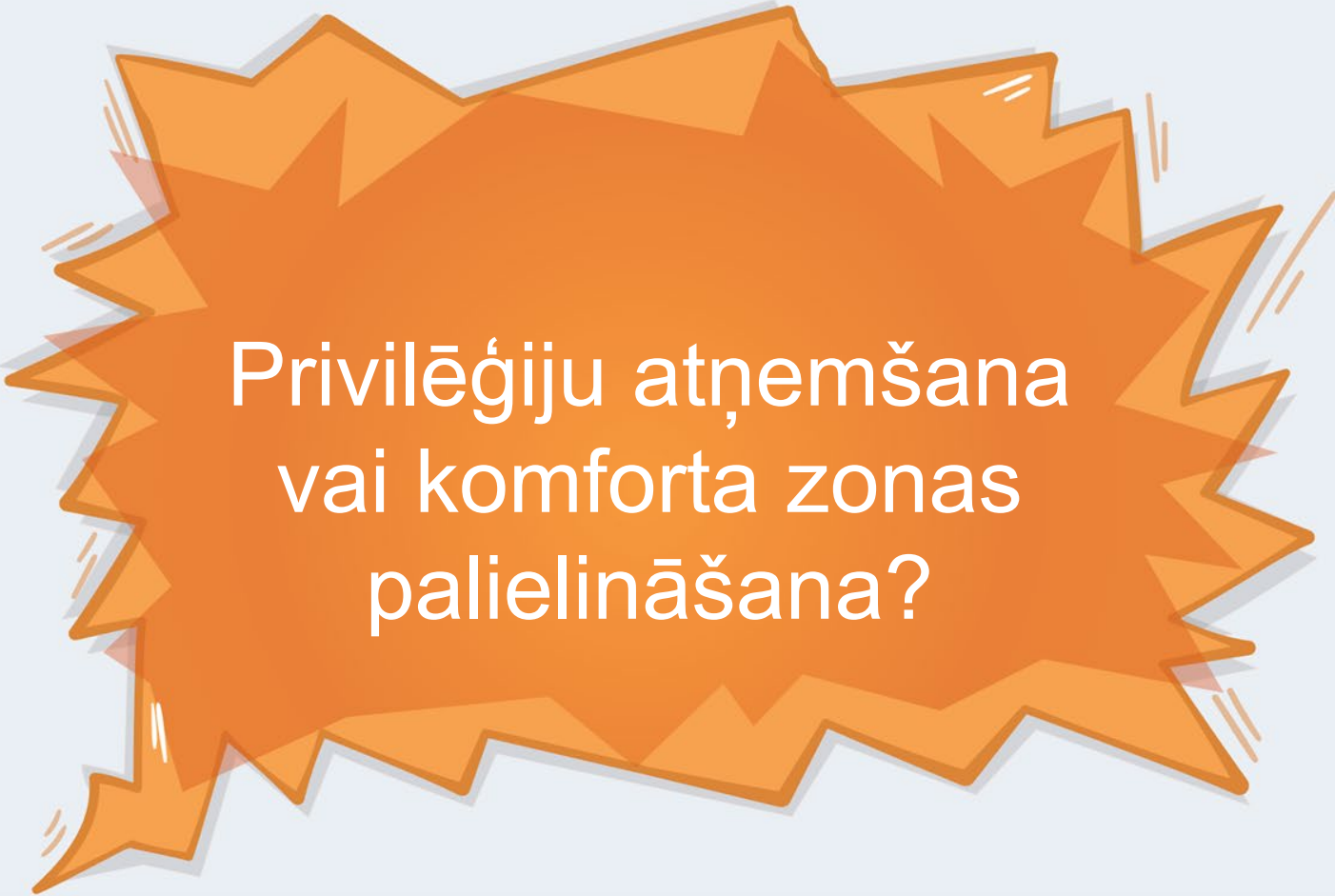


Bargāki un ilgāki sodi
nenozīmē labāku
uzvedību nākotnē



- Fiziski sodi, piemēram, sišana pa dibenu, raušana aiz rokas un kliegšana **kā soda forma nestrādā.**
- Lai gan īstermiņā, izmantojot šādas metodes, var radīt iespaidu, ka tas ir efektīvs veids, kā sodīt bērnu, jo rezultātā bērns ir nobijies, ilgtermiņā fiziskas soda metodes padara bērnus agresīvus un atstāj uz bērnu mentālo veselību negatīvu iespaidu.



A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a jagged, irregular border. It has a 3D effect with a darker orange shadow on the right and bottom. The text is centered within this shape.

Privilēģiju atņemšana
vai komforta zonas
palielināšana?

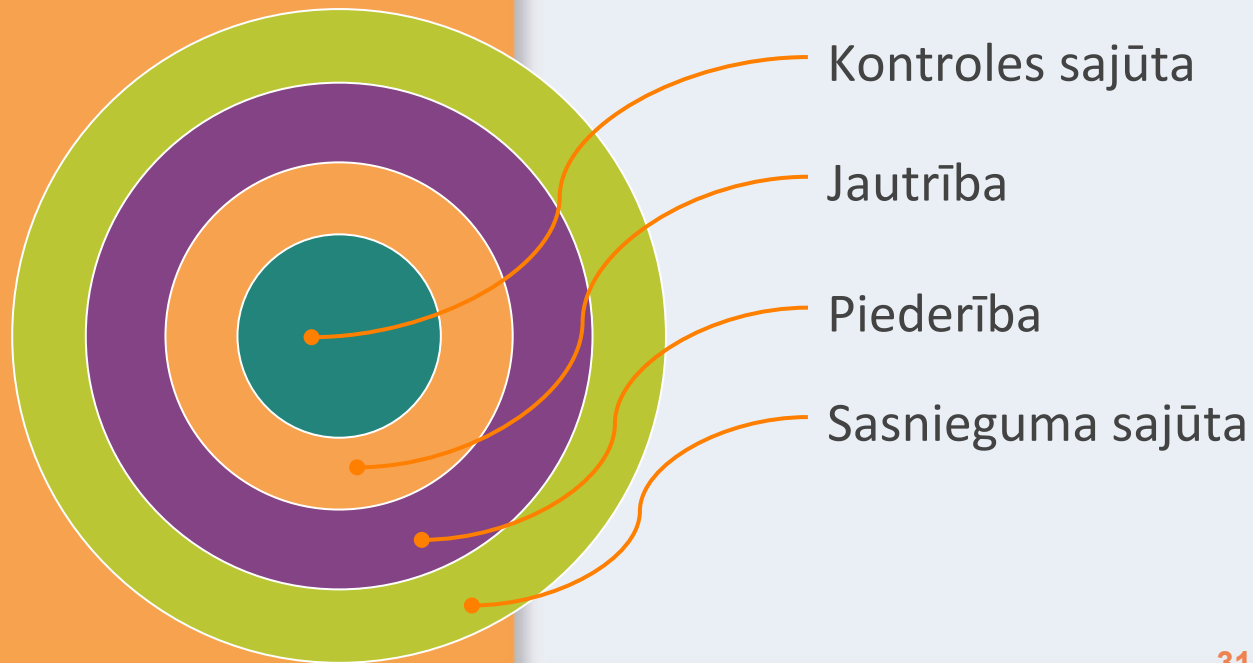


Autonomija un patstāvība motivē bērnus vairāk nekā sodu un apbalvojumu sistēma



Komforta zonas samazināšana
Komforta zonas palielināšana
Paškontrole

Ir iekšējie motivatori
Ir ārējie motivatori



Privilēģiju atņemšana

- Sociālo (ballītes, spēļu vakari, telefona zvani u.tml.)
- Elektronisko ierīču (datorspēles, telefons, televizors u.tml.)
- Mīļāko rotaļlietu «pauze»

Šos laikus ļaujiet bērniem samazināt ar pozitīvu uzvedību un rīcībām.

Ārējie motivatori

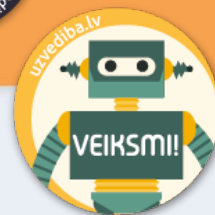
Apbalvojumu sistēmas

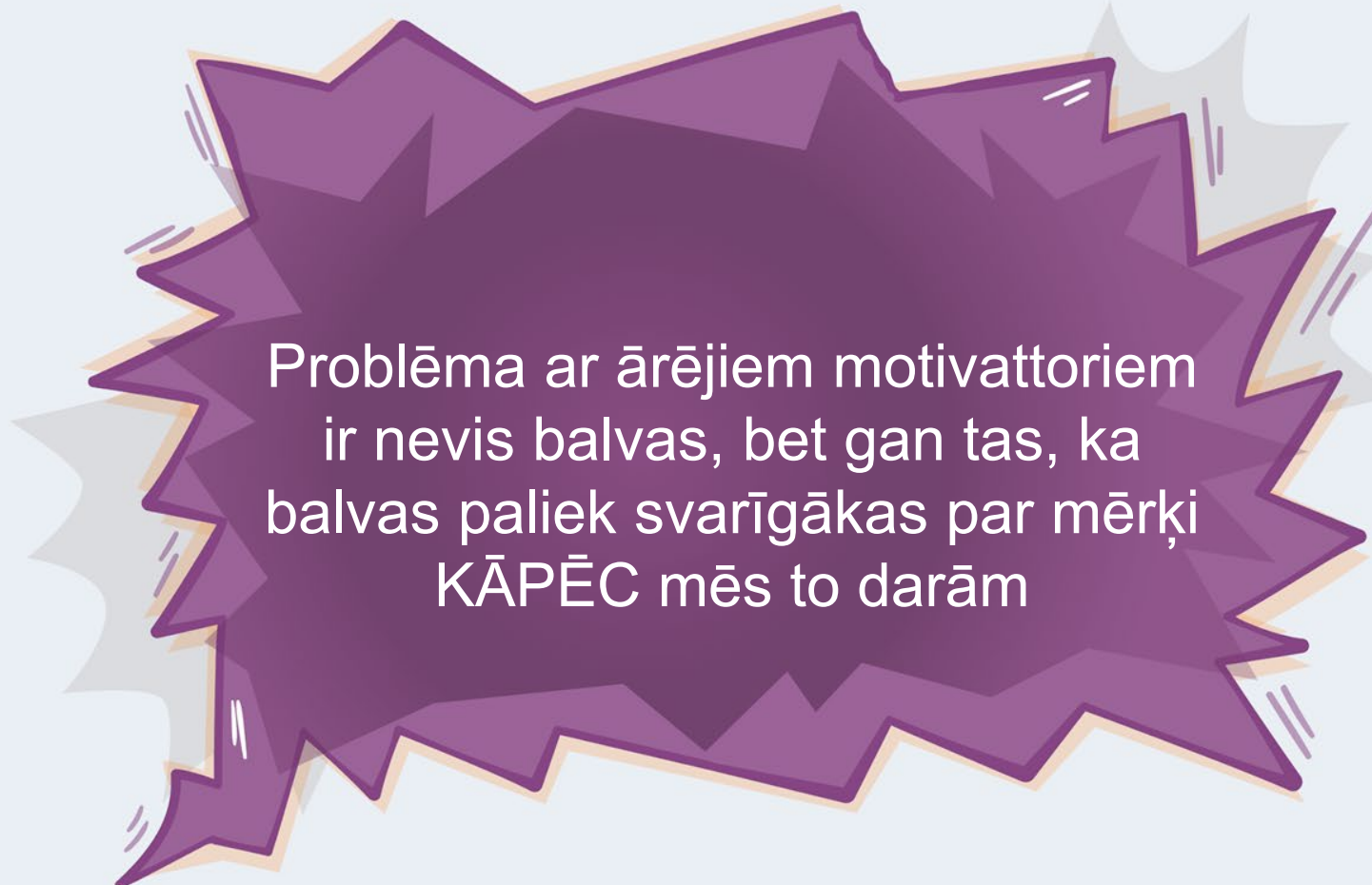
- Žetonu sistēmas (*token economics*);
- Uzlīmes, zvaigznītes, zīmodziņi utt.;
- Uzvedības kartes;
- Balvas;
- Nauda un citas materiālas lietas

Īstermiņa motivatori – uzlīmes, saldējumi, spēļu laiks.

- Motivācijas līmeni pārbaudām, pajautājot, kāpēc tu to dari?

Ārējie motivatori rada bērnam sajūtu, ka kāds cits ir atbildīgs par viņa dzīvi.
Bet ārējie motivatori ir svarīgi bērna ieradumu formēšanai





Problēma ar ārējiem motivatoriem
ir nevis balvas, bet gan tas, ka
balvas paliek svarīgākas par mērķi,
KĀPĒC mēs to darām

Sociālie un emocionālie motivatori

- Sociālie motivatori
 - Piederība vienaudžu grupai;
 - Sajūta, ka kāds par tevi rūpējas;
 - Atzinība;
 - Draugi, patīkami sociālie kontakti
- Uzmanības motivatori
- Kontrole un drošība. Drošības sajūta ģimenē, grupā, attiecībās ar autoritātēm bērnudārzā, skolā;
- Sensorās vajadzības
- Pozitīvs paštēls
- Sasniegumu un kompetences sajūta



Pozitīva, reālistiska paštēla veidošana

- Jo labāk bērns sevi pazīs, jo vieglāk viņam būs īstenot paškontroles stratēģijas
- Māciet bērnu sadarboties komandā – izvērtējiet, kad ir vērts



Svarīgi fokusēties nevis
uz sodu, bet uz
disciplinēšanu, kas māca
un veido izpratni.



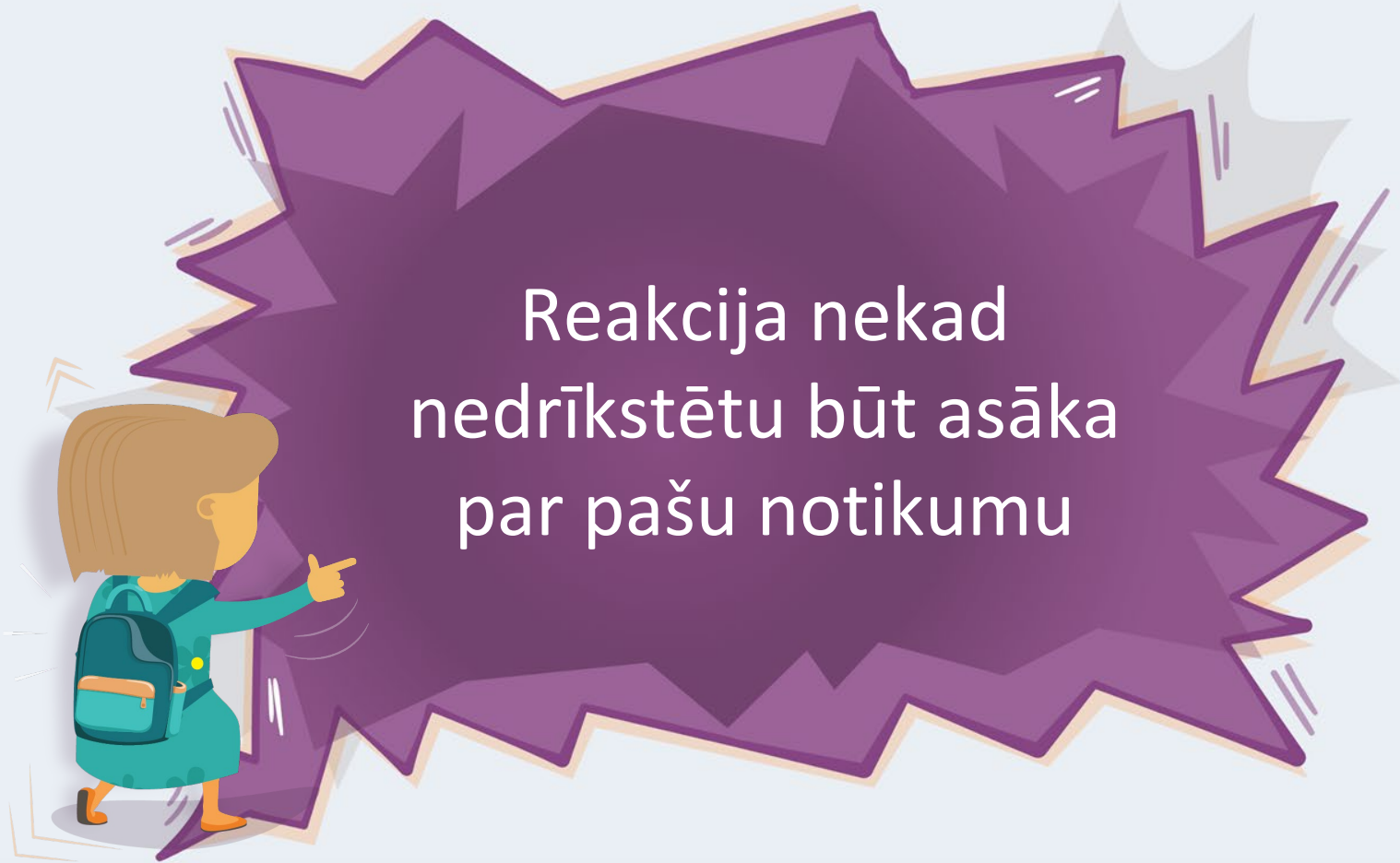
- Disciplīna ir struktūra, kas palīdz bērnam iekļauties sabiedrībā, un ir pamats bērna attīstībai un spējai ilgtermiņā iemācīties disciplinēt sevi (pašdisciplīna).
- Efektīva un pozitīva disciplīna māca un virza bērnu, nevis piespiež viņus pakļauties, izmantojot spēku un iebiedēšanas metodes.
- Nevēlamas uzvedības minimizēšana ir ilgtermiņa process.



Labas disciplinēšanas pazīmes

- Konsekventa;
- Seko uzreiz pēc nevēlamās uzvedības izdarīšanas;
- Bērns to uztver un saprot kā 'godīgu' un situācijai atbilstošu;
- Vecumam atbilstoša.





Reakcija nekad
nedrīkstētu būt asāka
par pašu notikumu



**Ļoti svarīgi izrunāties ar
bērnu un pārliecināties, ka
bērns ir sapratis situāciju,
kāpēc tika sodīts, kas bija nevēlamā
uzvedība un kā uzvesties nākotnē, kā
arī dot iespēju bērnam laboties.**

Labas intervences
rezultātā bērnam ir jābūt
vismaz divām idejām, kā
rīkoties citādāk

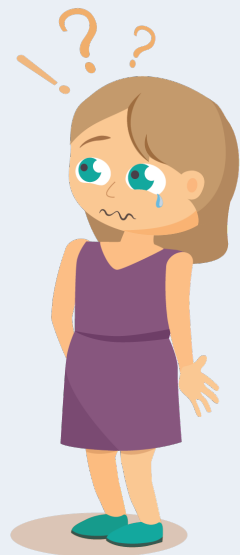




Laiks – KAD?



- Mazi bērni nav attīstījuši prasmi saprast saistību starp viņu uzvedību un sekām, tāpēc atlikts sods nav efektīvs.
- Ja sods ir atlikts, brīdī, kad nonākat līdz soda izpildei, bērns var būt jau aizmirsis par nevēlamo uzvedību un nesapratīs, par ko tiek sodīts.



Kā sodīt un
nesodīt bērnu?



Bērns tomēr sit

- Kad bērns ir agresīvs, mums ātri, stingri, bet mierīgi ir jānorāda uz šo uzvedību – *"Nē!"*.
"Mēs nekožam. Nekad."
- Bērnam ir jāsaprot, ka šāda uzvedība netiek tolerēta. Arī pārējiem bērniem ir svarīgi to dzirdēt, jo tas norāda uz pieaugušā vēlmi visiem radīt drošu vidi mācībām.



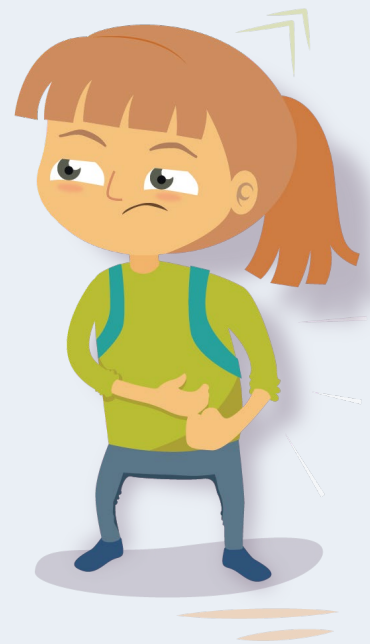
→ **Cool-off time vai Time Out** ir svarīgs, kad bērns ir ļoti uzvilcies un agresīvs. Šis *cool-off time* tiek paskaidrots bērnam respektablā, stingrā un mierīgā manierē, kur bērnu palūdz aiziet no klases un pasēdēt vienam citā telpā. *Cool-off/Time Out* prakse ir svarīga kā tehnika, kas tiek pielietota visā skolā agresīvas uzvedības menedžēšanā. Šī prakse ir būtiska, jo māca bērnam, ka agresīvai un nevēlamai uzvedībai ir sekas.



→ **BET** šī *Time-Out* prakse pati par sevi nemāca bērnam alternatīvu uzvedības modeli.

Papildus, bērnam ir jāiemācās, kā vadīt agresīvu uzvedību, kas rodas negatīvu emociju rezultātā.

→ Parasti par distancēšanu labāk strādā kontaktēšanās “**Tējas laiks**”, kad bērns ar pieaugušo vienojas par atbilstošām stratēģijām.



Apsaukāšanās – paralēli sodam māciet prasmes

- Aizvietot – *ja vēlies teikt – stulbene, saki....*
- Ja vēlies sist, sažņaudz dūres un izpurini tās
- Ja vēlies salauzt lietas, saki ar vārdiem
«Es esmu ļoti dusmīgs»
- Māci tulkot - *Es ienīstu tevi* – patiesībā gribu teikt – *es nesaprotu to sajūtu, kad es dusmojos uz to, ko mīlu*
- *Uzdevums ir stulbs* (es dusmojos uz sevi, ka esmu muļķis) *Es nemāku paprasīt palīdzību*



Tulkošana

Ko bērns grib teikt vai darīt?	Ko darīt tā vietā?



Frāzes, ko iemācīt bērnam

- *«Dod man minūti.»*
- *«Es tagad nevaru/negribu par to runāt.»*
- *«Man vajag palīdzību.»*
- *«Es nejūtos labi.»*
- *«Nenotiek tā, kā man likās, ka notiks.»*
- *«Es nezinu, ko darīt.»*
- *«Kaut kas nav pareizi.»*



Reizēm var gadīties,
ka ir jāapbalvo arī
agresīva rīcība



Melošana

- Ja bērns jums melo, viņam ir bail;
- Ja bērns melo, auditē sevi kā pieaugušo –

*Kāpēc viņš man
nevar pateikt,
ko vēlas?*

*Kāpēc viņam ir
grūti pateikt
patiesību?*

*Vai es radu
drošu vidi?*

- Spēlējiet Dusmu kontroles spēli, lomu spēli, reāli izmēģiniet uzvedības modeļus!
- Iztēlojies, ka tu grūd, grūstieties – draudiet – *labāk tā vairāk nedari!!!*
Un dariet – šīs spēles palīdz kontrolēt emocijas, spēku, robežas

Pašdisciplīna

Bieži mūsu nemoralizēšana, bet ļaušana bērnam pašam izdzīvot sekas, strādā daudz labāk nekā mūsu aktīva iesaistišanās cēloņsakarību mīkstināšanā vai pastiprināšanā.

Ko varēja darīt citādāk?

Ja patītu laiku atpakaļ, ko tu darītu savādāk?

Ko tu mainītu nākamajā reizē?

Vai ir kāda liela atziņa, ko uzrakstīt uz sienas?

Kas nogāja greizi?

Pārsauc problēmu par jautājumu

*Kā tu redzi,
kā ir iespējams
saglabāt draudzību,
apsaukājot citus?*

*Kā tu domā, kā
iespējams sastrādāties
grupā, ja kādam nav
izpildīta viņa
mājasdarba daļa?*

Luksofora princips –
divi brīdinājumi un...



Soda alternatīvas

- ❑ Parādi veidus, kā viņam var palīdzēt;
- ❑ Ļoti skaidri un stingri paud rīcības neatbalstīšanu (bez uzbrukuma personībai);
- ❑ Skaidri pastāsti, ko tu sagaidi;
- ❑ Parādi bērnam, kā viņš var mierīgā ceļā īstenot pārmaiņas;
- ❑ Piedāvā izvēles;
- ❑ Rīkojies un modelē;
- ❑ Ļauj bērnam piedzīvot konsekvences no uzvedības izaicinājumiem (jūs manu bērnu nesodīsiet!)



Slikta uzvedība publiskās vietās

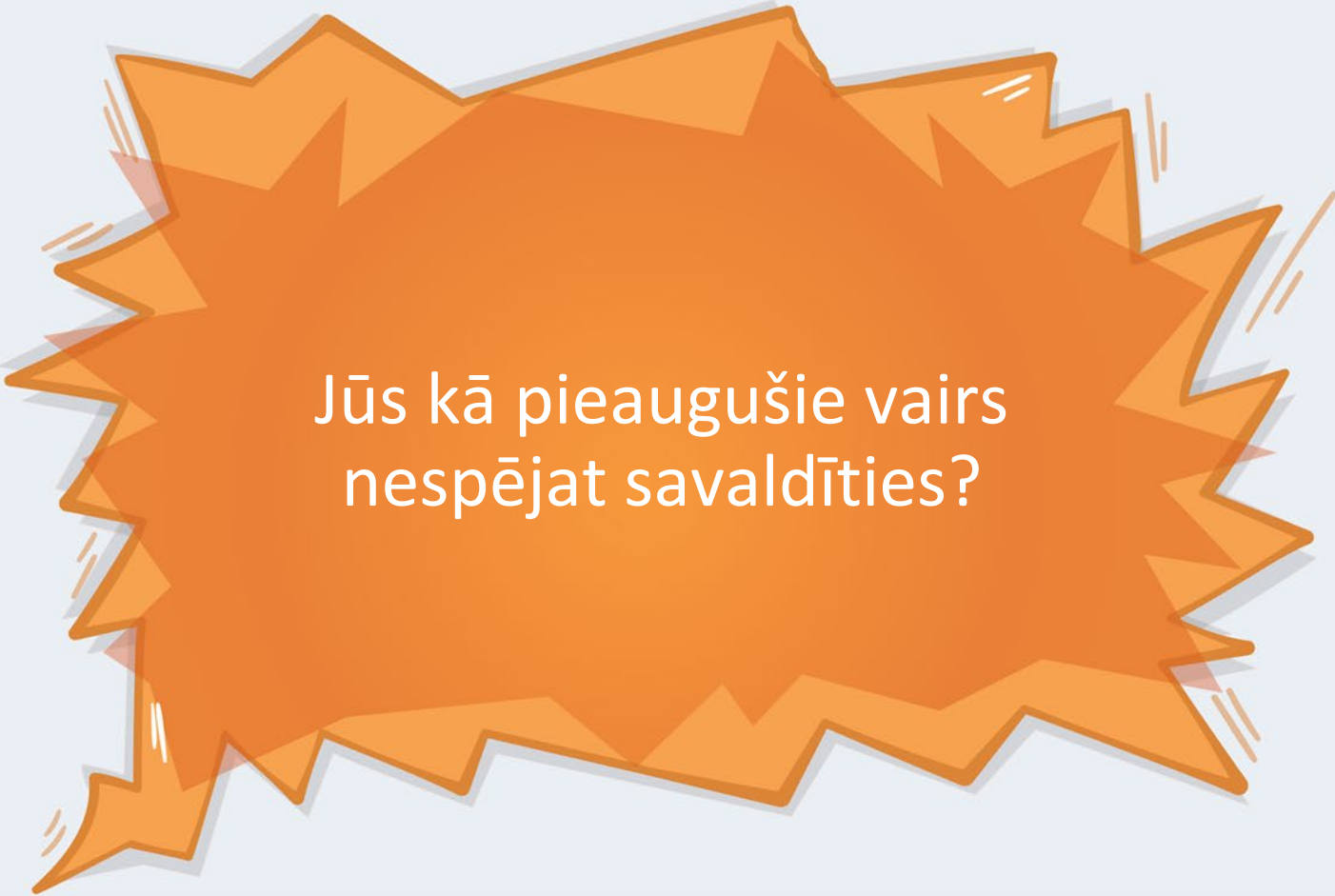


- **Iepriekšēja sagatavošanās un noteikumu apspriešana.**
- **Ignorēšana** (ignorējiet sīkus pārkāpumus un akceptējiet labu uzvedību).
- **Pauzes** (izvediet no veikala un atgriezieties, kad mierīgs).
- **Pamudinājumu sistēma** (ejot gar plauktiem mierīgi, pie kases iedošu uzlīmi, ko sakrājot varēsi izvēlēties dāvanu).
- **Pakāpeniska mācīšana** (jaunas vietas apmeklējot sākumā īsāku laiku un daži noteikumi).
- **Bērna iesaistīšana darbībā** (lai nav garlaicīgi, aicinot palīdzēt paņemt iepirkumus no zemajiem plauktiem utt.).

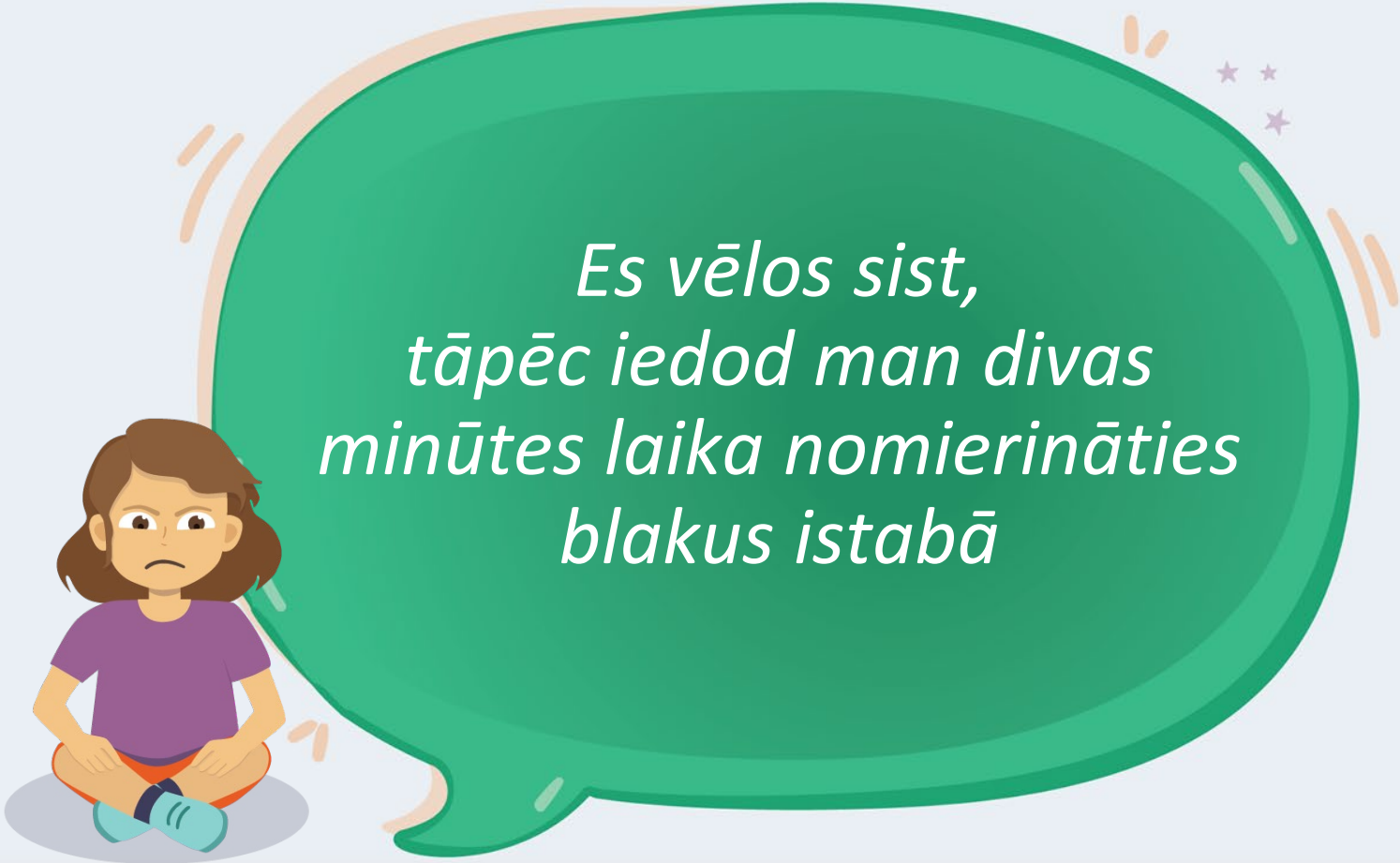
Nepaklausība



- **Samazināt norādījumu daudzumu**, atstājot tikai visvajadzīgākos (izvairieties atkārtot norādījumus, jo tad bērns saprot, ka jūs necerat uz viņa paklausību).
- **Norādījumiem jābūt skaidriem**, specifiskiem, pozitīviem (runā klusāk, ja uzdosi jautājuma formā, tas dos iespēju atteikties: *"Vai tu nevarētu beigt.."*, dod konkrētu izvēli – *nāc palīdzi cept kūku, spēlēsies vēlāk*).
- **Ja iespējams, norādiet laiku, kad uzdevumam jābūt izpildītam**, piem., *kad beigsi šķirstīt grāmatu...*).
- **Uzslavējiet par paklausību**, tas motivē paklausīt vairāk.



Jūs kā pieaugušie vairs
nespējat savaldīties?



*Es vēlos sist,
tāpēc iedod man divas
minūtes laika nomierināties
blakus istabā*

Ja tu paliec ass, strups,
neieciētīgs, tā varētu
būt izdegšanas pazīme



Kā pārtraukt «Izmisuma ciklu»?

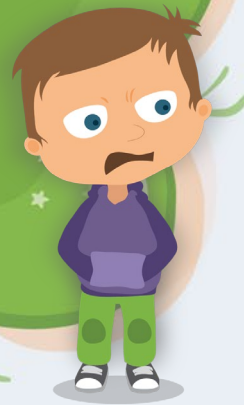
1. Privātums – novērs citu cilvēku iesaistīšanos
2. Novērs uzmanību no problēmas
3. Palīdzi bērnam izteikt izjusto vārdos – jautā!
4. Izmanto klausīšanos – klusums ir Tavs draugs
5. Respektē bērna vēlmi būt vienam (drošā vidē)
6. Saglabā mieru



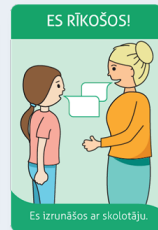
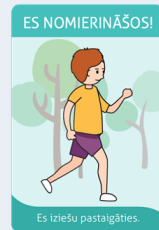
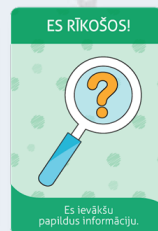
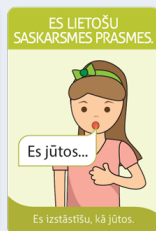
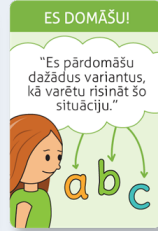
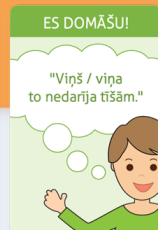
- **Nosakiet prioritātes. Galvenā prioritāte ir drošība, tad seko uzvedības mainīšana, un tikai tad nevēlama uzvedība, piemēram, čīkstēšana un pārtraukšana (Ignorējiet nesvarīgo, sīkumus (piemēram, kāju šūpošana zem galda);**



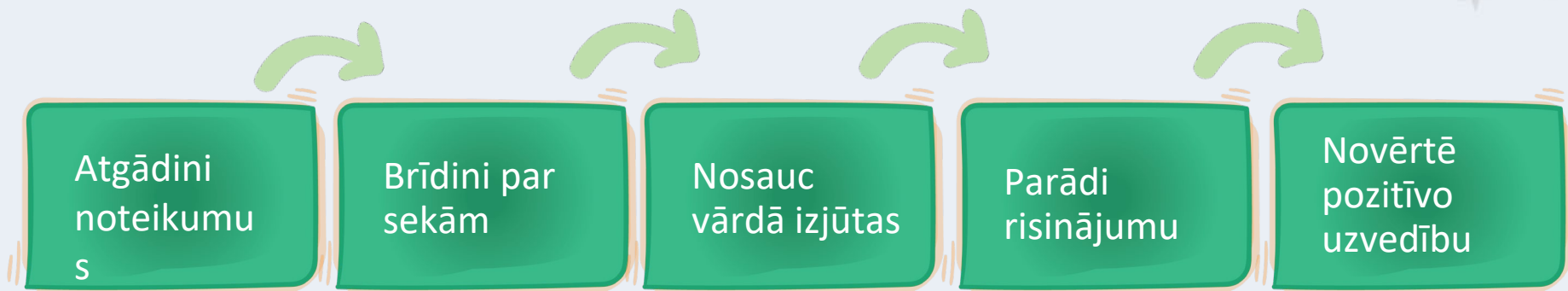
**Izvairieties no pagātnes
klūdu pieminēšanas,
piemēram, “*Bet atceries,
iepriekšējā reizē tu arī
darīji, kā nevajag*”.**



Ko darīt?

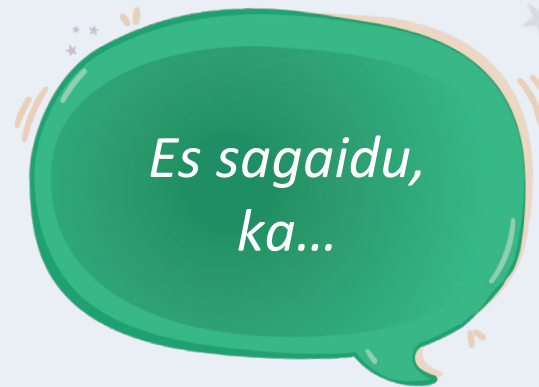


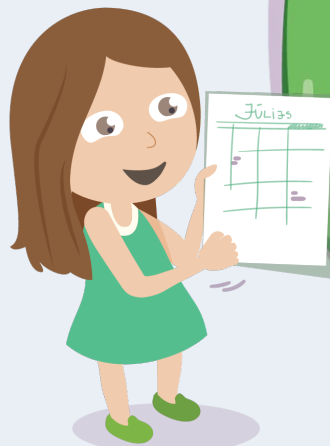
Ko darīt ar bērna nevēlamo uzvedību?



Pārliecinoši es/man teikumi

Paskaidro, kāda vēlama uzvedība no bērna tiek sagaidīta. Ir svarīgi fokusēties un uzsvērt vēlamo nevis nevēlamo uzvedību:





Lai bērns varētu ievērot
noteikumus,
noteikumiem ir jābūt

- **Izvairies no spēka dinamikas** (*power struggles*) – nekad neignorē nepieņemamu uzvedību un agresiju, bet netiec ievilkts spēka dinamikas attiecībās ar agresoru.
- **Esi stingrs, bet laipns** – bērns var izturēt stingro attieksmi, bet atmaigs no laipnības. Šiem bērniem visvairāk nepieciešama laipnība un izpratne.
- **Viens pret vienu** – sarunājies ar agresīvo bērnu divatā. Tad viņu reputācija netiks iedragāta, un viņi jutīsies cienīti un respektēti, kā arī tu nedosi skatuvi.
- **Esi patiess** – nodibinot attiecības ar bērnu, viņš jutīsies patiesi aprūpēts un saprasts, kam sekos veiksmīgāka komunikācija un uzvedība.

<https://www.thoughtco.com/the-aggressive-child-3110252>

- **Pienākumi un slavēšana** – nodrošini iespējas bērnam uzvesties ‘pareizi’ un iegūt nepieciešamo uzmanību. Deleģē pienākumus un slavē par padarīto.
- **Meklē pozitīvo** – noķer brīžus, kad bērns uzvedas labi un nekavējoties slavē šo uzvedību. Laikam ejot, agresīvās izpausmes mazināsies.
- **Vadība** – nodrošini bērnu ar aktivitātēm, kas dod iespēju praktizēt vadības prasmes pozitīvā veidā. Komunicē bērnam, ka tu viņam uzticies, cieni, un tev viņš rūp.
- **Iedrošini** – nodrošini bērnu ar daudzām iespējām uzņemties atbildību par uzvedību. Palīdzi bērnam izstrādāt plānu, kā nākotnē mācīties kontrolēt agresīvu uzvedību un ierosini veidus, kā minimizēt konfliktus.

<https://www.thoughtco.com/the-aggressive-child-3110252>

72

Iemācīties paškontroli
ir smags darbs, kas prasa
piepūli, un cilvēks, kurš
cenšas to darīt, ir pelnījis
daudz atbalsta un
atzinības!



Kopsavelkot

- ❑ Nosaki skaidrus un saprotamus noteikumus uzvedībai un sekas nevēlamai uzvedībai (te var palīdzēt plakāti, kas izskaidro vēlamās/nevēlamās uzvedības, un to sekas);
- ❑ Ja nevēlamā uzvedība atkārtojas, ir svarīgi saprast, kas rada šo uzvedību;
- ❑ Esi mierīgs, savākts un nepacel balsi;
- ❑ Dod iespēju pārtraukumam tad, kad bērnam tas vajadzīgs;
- ❑ Veido cieņpilnu vidi sarunām;
- ❑ Izmanto vizuālo atbalstu.



Jautājumi un atbildes

Avoti:

- Delahooke, Mona. Beyond Behaviors: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioral Challenges PESI Publishing & Media, 2019
- Faber, Adele. How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk Scribner.
- Hansen, Sharon A.. The Executive Functioning Workbook for Teens, New Harbinger Publications. 2012
- Lawrence J. Cohen Playful Parenting. Random House Publishing Group. 2001.
- Pincus, Donna B.. Growing Up Brave . Little, Brown and Company. 2012
- Lythcott-Haims, Julie. How to Raise an Adult, Henry Holt and Co.. 2015
- <https://arrow.tudublin.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&context=aaschsslrep>
- <https://www.familyeducation.com/life/positive-reinforcement/use-positive-reinforcement>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2719514/>
- <https://www.honorlevel.com/11-discipline-techniques.html>
- <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/discipline/discipline-strategies>