

uzvediba.lv

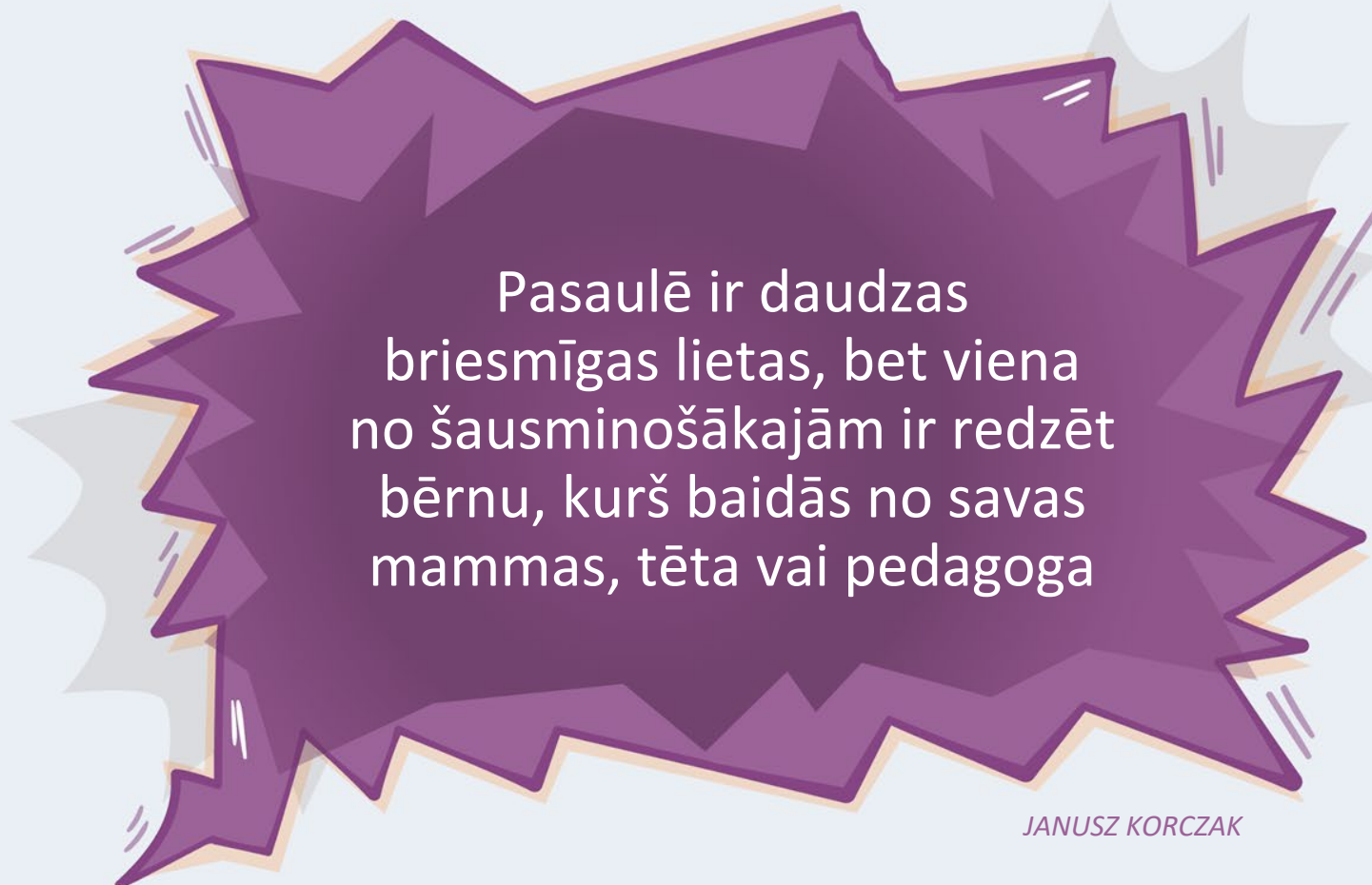
VEBINĀRS

SODI PIEAUGUŠIE UN CITAS PROBLĒMAS

16:00 - 18:00

Līga Bērziņa



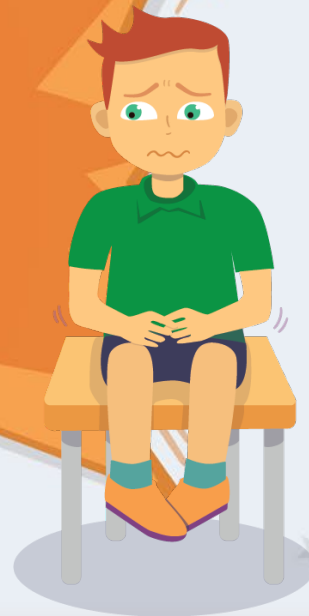


Pasaulē ir daudzas
briesmīgas lietas, bet viena
no šausminošākajām ir redzēt
bērnu, kurš baidās no savas
mamma, tēta vai pedagoga

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.



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!»

Svarīgi ir saprast uzvedības funkcijas

Bērns vēlas jūsu uzmanību? Izvairīšanās funkcija? Sensorā funkcija?

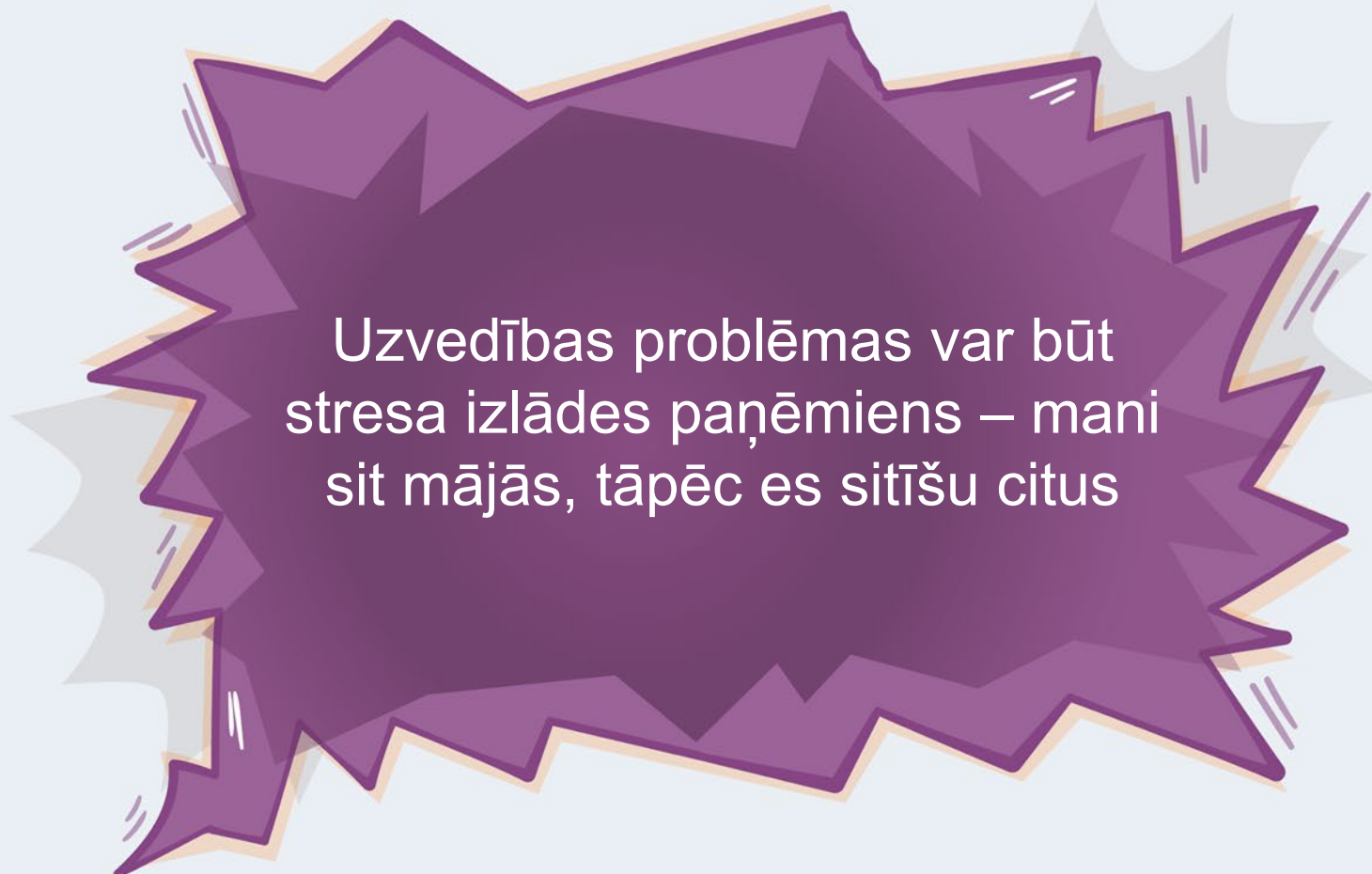
Vai jūs ievērojat un verbāli apstiprinat pozitīvu uzvedību, kas strādā kā dabiska 'atlīdzība'?

Tās rezultātā bērns jūtas pamanīts, validēts, un iedrošināts, kas rezultējas ar to, ka pozitīvā uzvedība atkārtojas nākotnē.

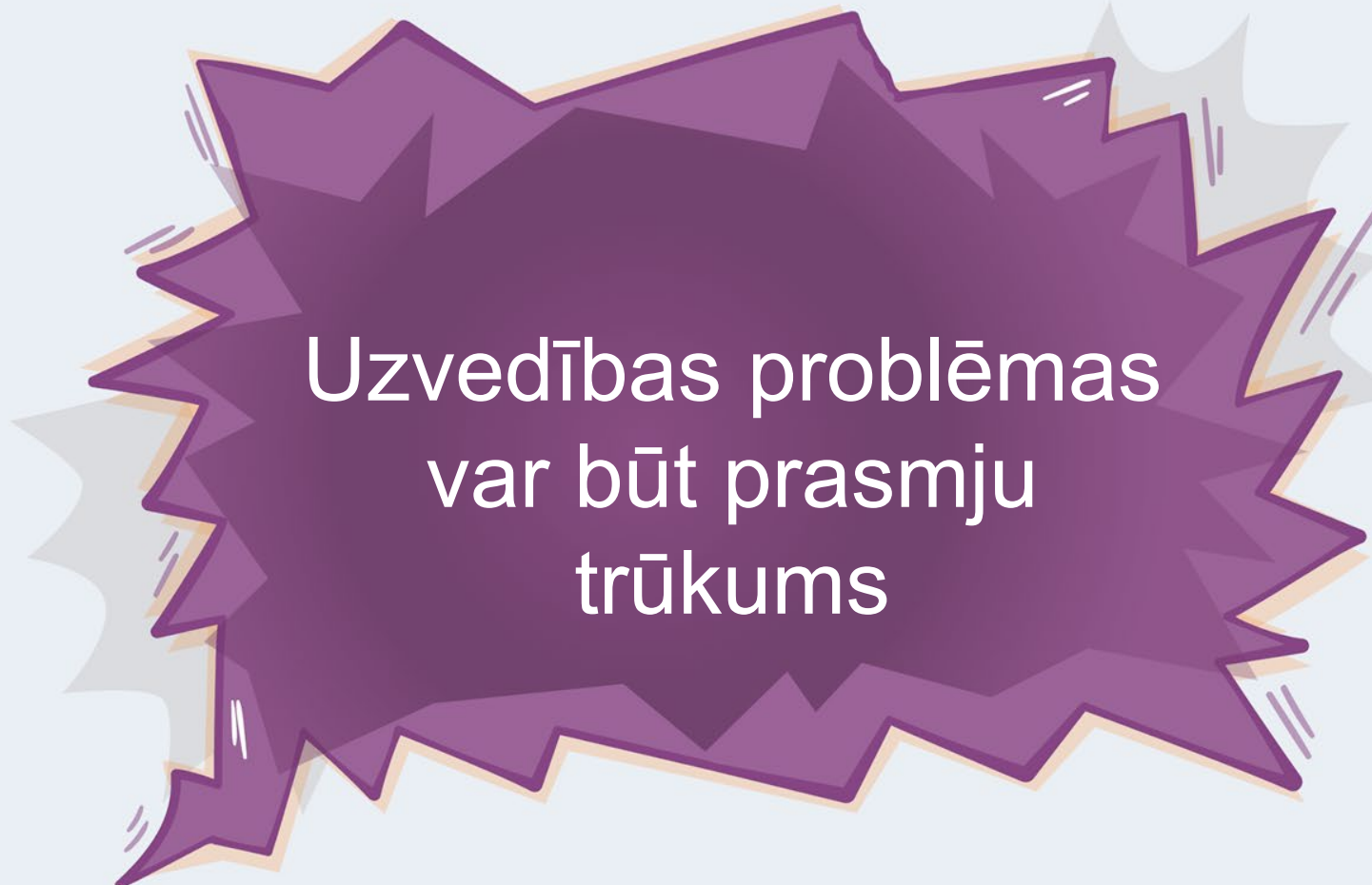
Tādējādi bērns iemācās pozitīvās sekas vēlamai uzvedībai nākotnē.

Bērns sit citus bērnus līdzko skolotāja pagriež muguru

- Vai viņš sit, jo viņš vēlas zināt, cik tālu var iet attiecībās ar skolotāju?
- Viņš sit, jo jūtas izstumts un nesaprot, ka šāda uzvedība vēl vairāk viņu pakļauj izslēgšanai?
- Viņš sit, jo tā atbrīvojas no spriedzes muskuļos?
- Vēlas parādīt, ka ir svarīgākais?



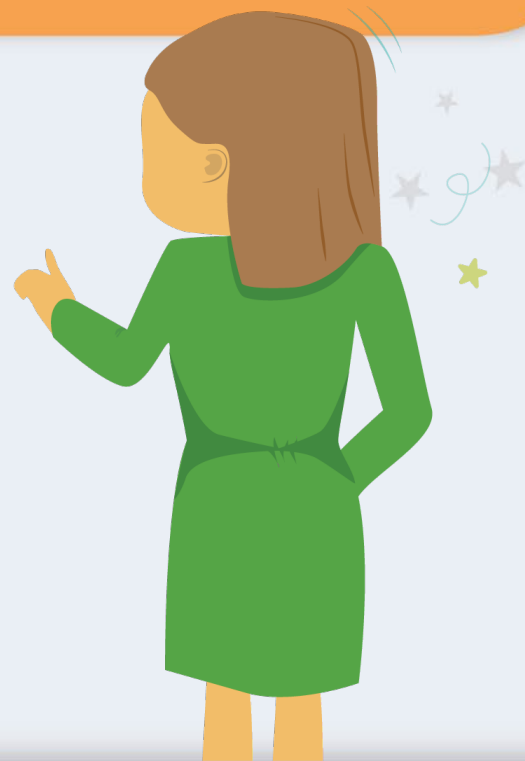
Uzvedības problēmas var būt
stresa izlādes paņēmiens – mani
sit mājās, tāpēc es sitīšu citus



Uzvedības problēmas
var būt prasmju
trūkums

Social Learning Theory

- Uzvedības pastiprināšanas vai soda mehānismi ir kodols tam, kā mēs mācāmies un socializējamies.
- Šī teorija uzsver, ka konkrētas uzvedības sekas pastiprina vai mazina iespēju, ka šī uzvedība atkārtosies nākotnē.
- Piemēram, uzvedības, ko slavējam, atkārtosies biežāk un uzvedību, ko sodām, atkārtosies retāk vai neatkārtosies.



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!!!



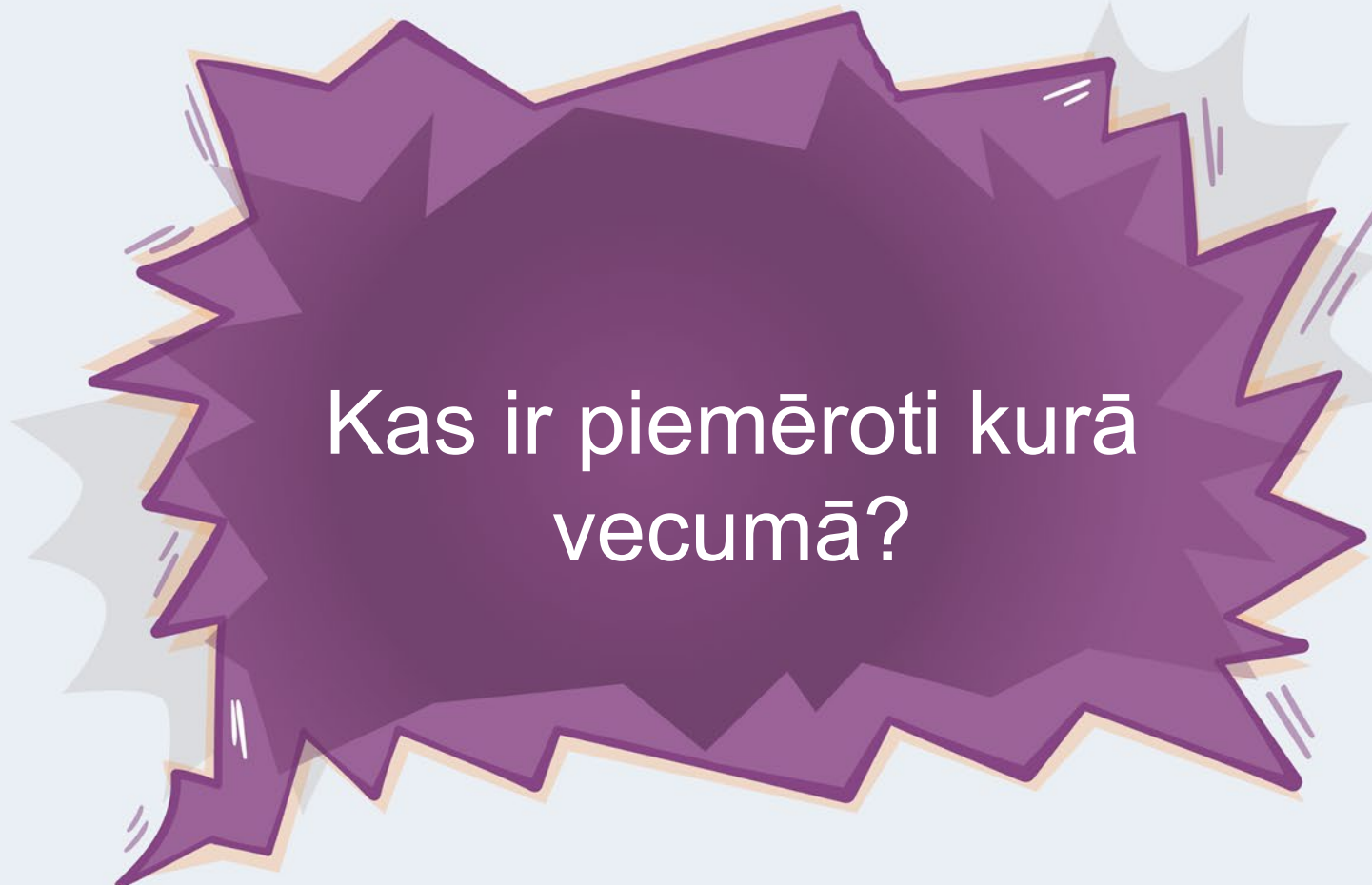
- Bērni mācās ļoti ātri. Ir ļoti svarīgi, ka tu seko līdzi tam, ko soli – gan sodot, gan atalgojot uzvedību.
- Ja dodat bērnam brīdinājumu, ka konkrētā uzvedība ir nevēlama, un tam būs sekas, tai atkārtojoties, jums ir jāpilda teiktais par sekām.

NEKAD NEDRAUDI AR LIETĀM, KO NETAISIES ĪSTENOT!

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



Bērnām ir tendence
sodīšanas mehāniku ātri
izprast un ir vēlme to
pielietot pret vecākiem.
Vēlas līdzīgus noteikumus
visiem. Vai ir ieteikumi, kā
bērnām ieskaidrot
hierarhijas būtību viņām
pieņemamā veidā?



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

Visos vecumos - prasības

Ko iekļaut bērnu audzināšanā?	No kā izvairīties?
Piemērotu nomierināšanās vietu un veidu	Kliegšanas un noniecināšanas 
Empātiju (palīdzību nosaukt sajūtas vārdos)	Noslēgšanās uz ilgu periodu
Apzinies skaļumu un toni, kādā runā	Kaunināšanas
Esi tiešs, par to, kas tiek gaidīts no bērna	Mīlošas uzmanības samazināšanas
Izvēles iespējas	Izolēšanas
Pozitīvu kontaktu	Lieliem sodiem uz ilgu laiku

Nepaklausība

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



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



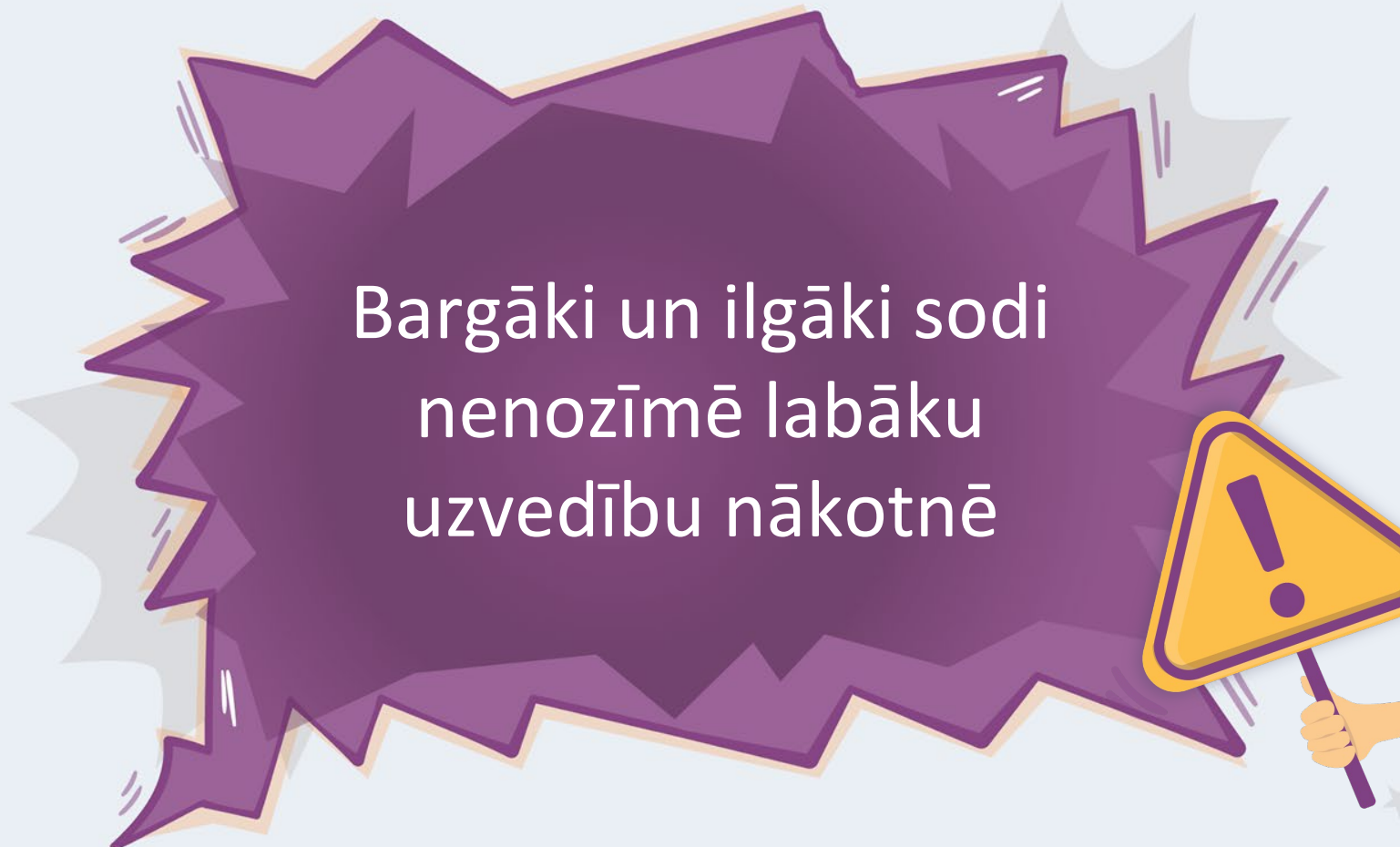
Nevēlama komunikācija par negatīvu uzvedību

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 neestrādā.**
- 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.



- Pētījumi rāda, ka bērni, kuri ir fiziski sodīti, daudz biežāk būs fiziski agresīvi pret apkārtējiem – draugiem, pasniedzējiem, vecākiem utt.
- Ilgtermiņā bērnam ir liela varbūtība uzaugt par pieaugušo, kurš izmanto vardarbību kā konflikta risināšanas veidu.



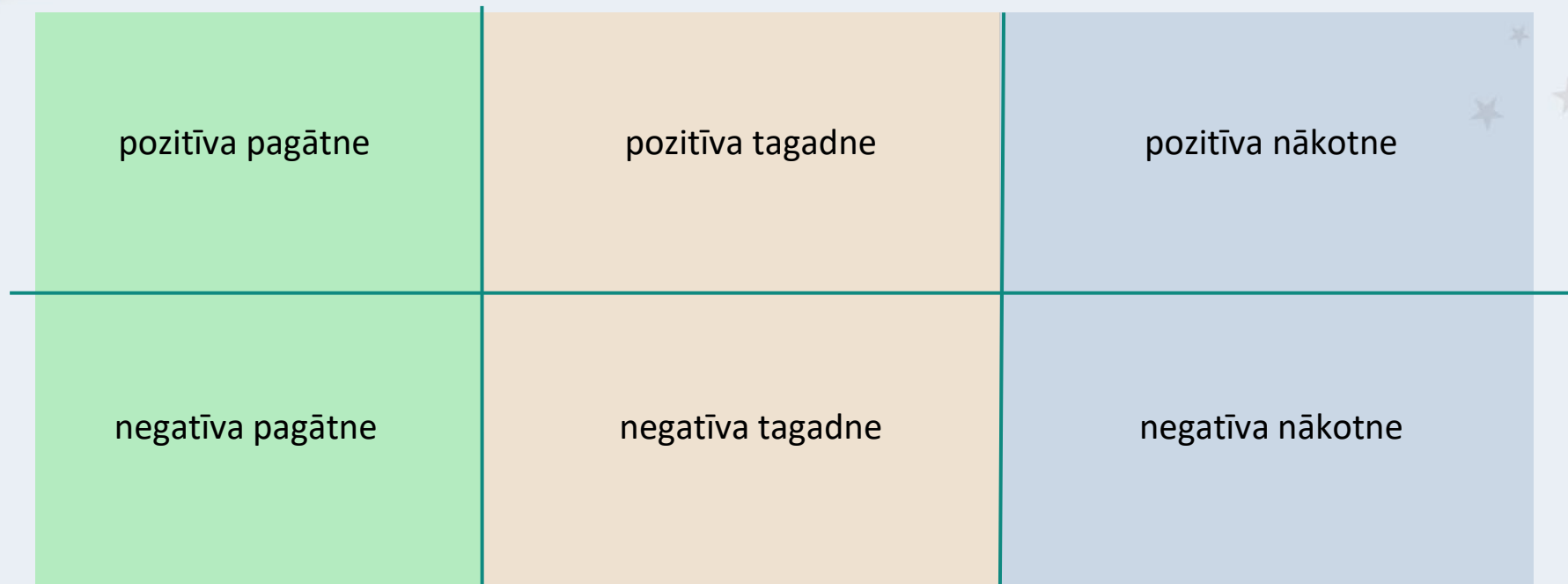
Tāpēc –

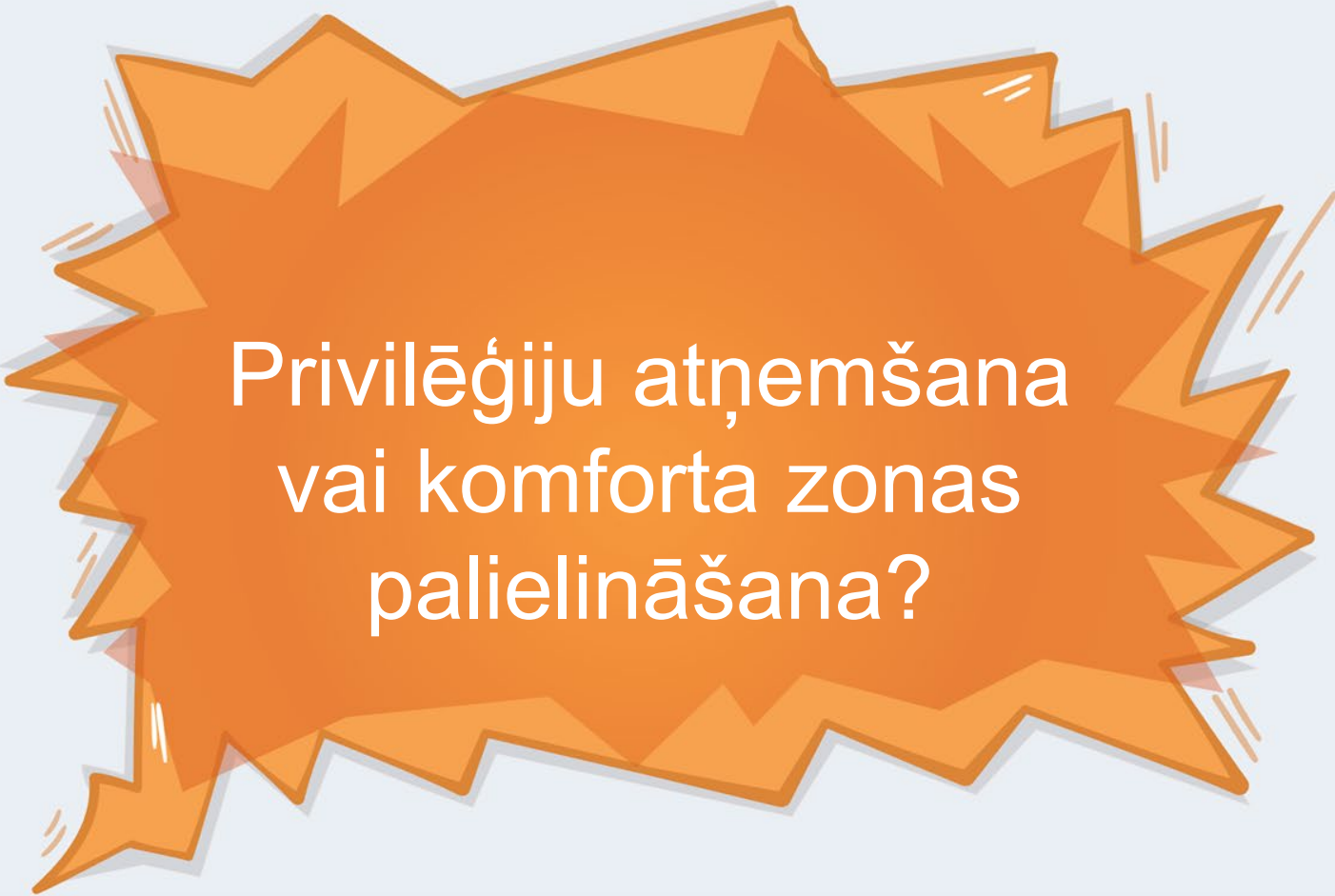
dzimšanas dienas ballīšu,
klases ekskursiju atcelšana
nav laba ideja

Ilgi, lieli sodi ir neefektīvi!!!



Laika perspektīva (Rovelli)



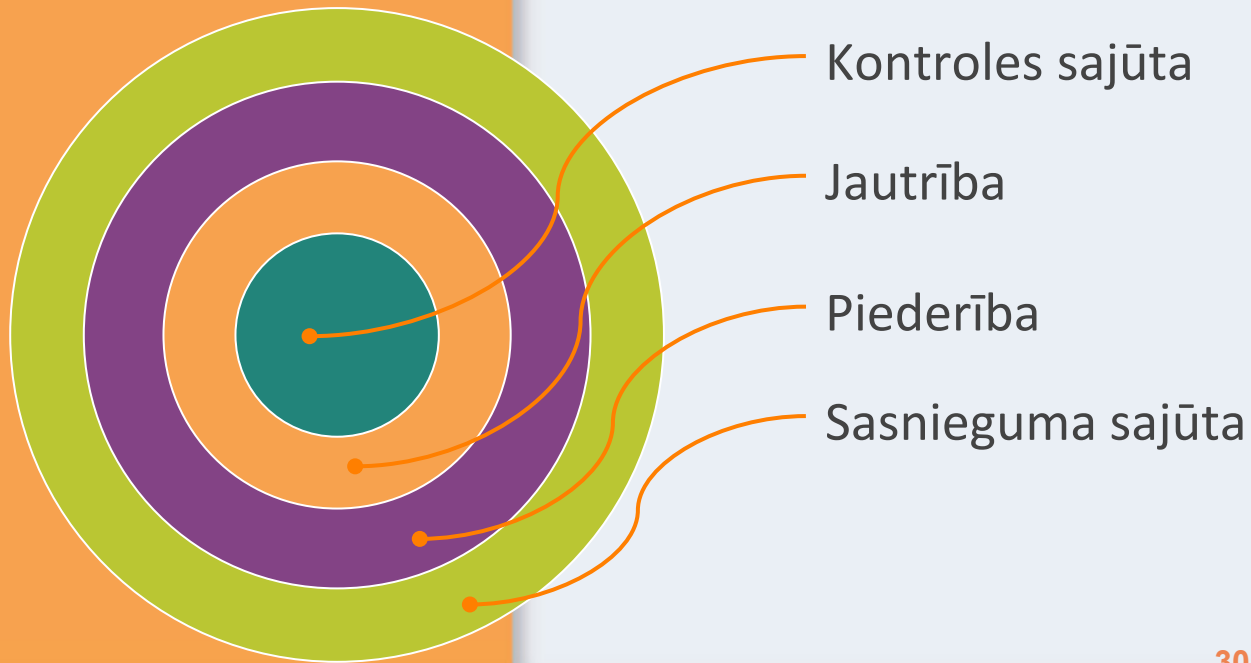
A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a jagged, irregular border. It has a 3D effect with a darker orange shadow on the right and bottom. The text is centered within this shape.

Privilēģiju atņemšana
vai komforta zonas
palielināšana?



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

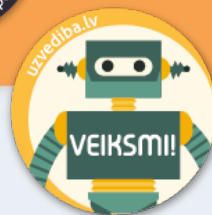
Apbalvojumu sistēmas

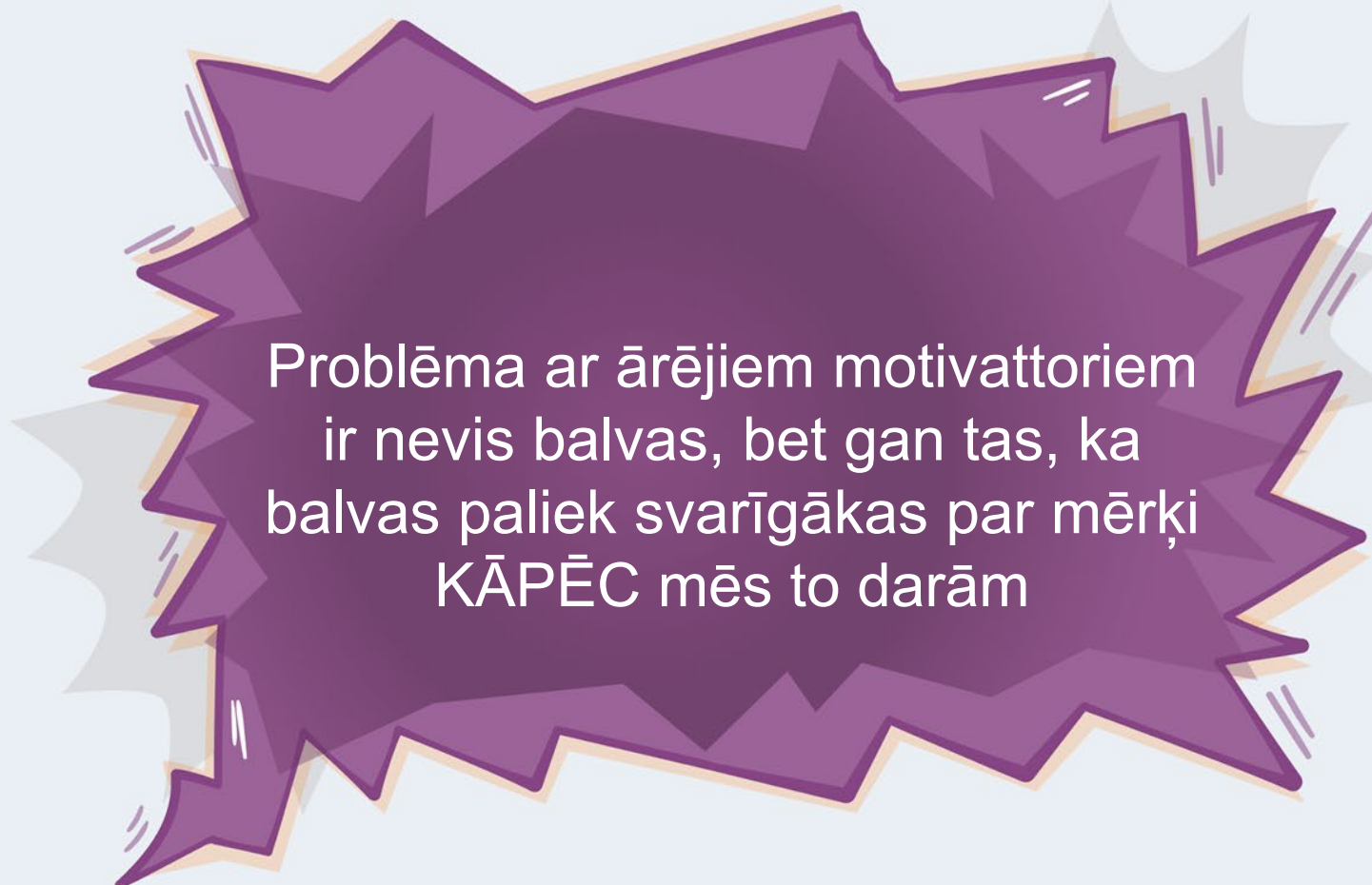
- Žetonu sistēmas (*token economics*);
- Uzlīmes, zvaigznītes, zīmodziņi utt.;
- Uzvedības kartes;
- Balvas;
- Nauda un citas materiālas lietas

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



Tad sods
vai disciplīna?



Sods:

- Neiemāca jaunu pozitīvu uzvedību;
- Var iemācīt jaunus agresīvas uzvedības modeļus;
- Tas, ko pieaugušais uzskata par sodu, var nebūt bērnam sods.



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



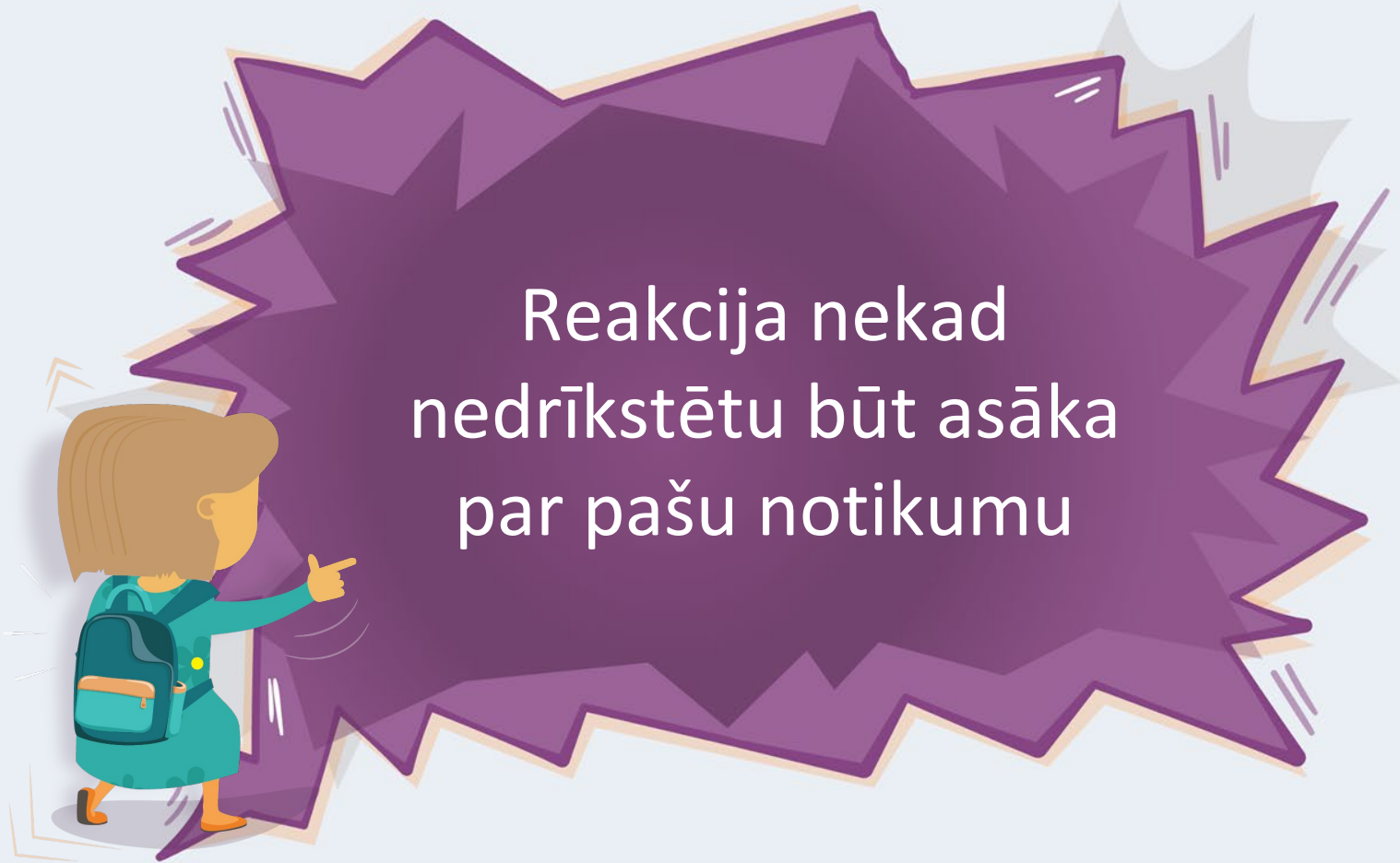
- Disciplīna ir struktūra, kas palīdz bērnam iekļauties sabiedrībā, un ir pamats bērna attīstībai un spējai ilgtermiņā iemācīties disciplinēt sevi (pašdisciplīna).
- Efektīva un pozitīva disciplīna māca un virza bērnu, nevis piespiež viņus pakļauties, izmantojot spēku un iebiedēšanas metodes.
- Nevēlamas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

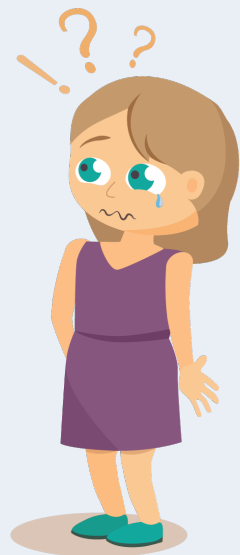




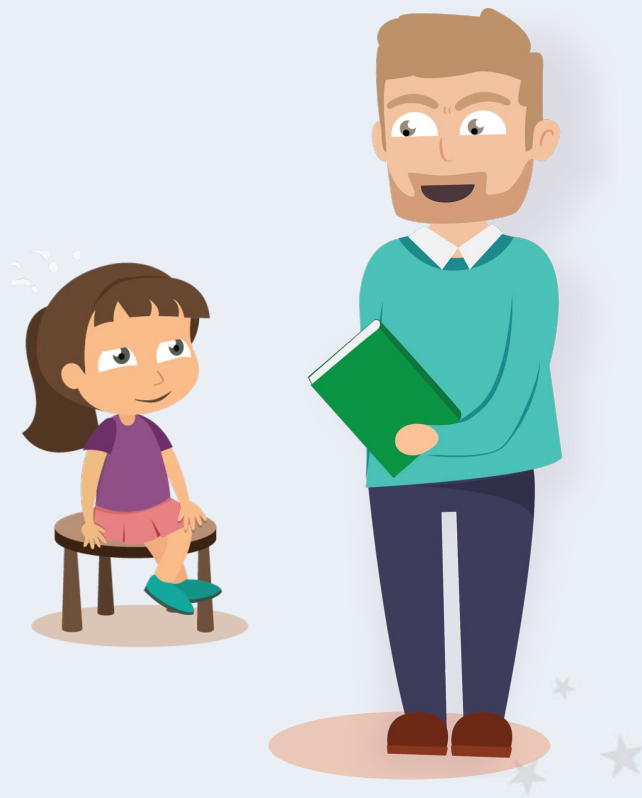
Laiks – KAD?



- 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.



- Jo biežāk pozitīvas uzvedības nostiprināšanas metode tiek izmantota, jo efektīvāk tā darbojas.
- Slavējiet bērnus bieži par pozitīvo un vēlamu uzvedību.
- Slavējiet uzvedību, nevis personības iezīmes.



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.



Vēlējos pajautāt, kā ir ar soda sistēmu
- time out, jeb latviski vairāk zināmo
kaktu? Vairākās vietās (ārzemēs), šī
soda sistēma tiek diezgan izplatīta.
Vai tā negrauj bērna psihi un
pašizpaušmi? Kā arī, pēc šī soda
izciešanas, vai bērns ir spējīgs uztvert
paskaidrojumus par to, kādēļ šāds
sods bija jāizcieš?

→ **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

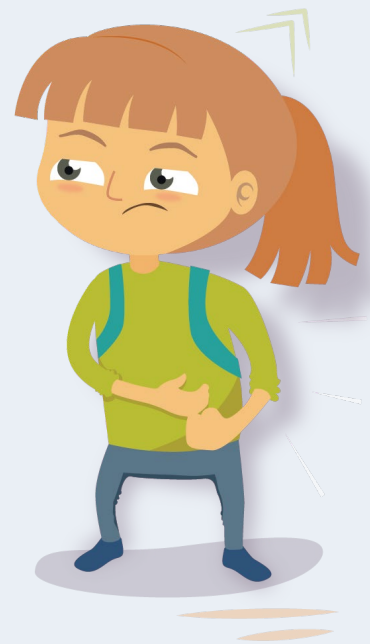
ir svarīga kā tehnika, kas tiek pielietota visā skolā agresīvas uzvedības menedžēšanā. Šī prakse ir būtiska, jo māca bērnam, ka agresīvai un nevēlamai uzvedībai ir sekas.



- **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?



Nr.	Nedēļas diena	Ko labu es izdarīju?	Kā tas lika man justies?
1.	PIRMDDIENA	ATVAINOJOS BRĀLIM	
2.	TREŠDDIENA	SAKĀRTDZU ISTABU	KAITINĀJA 😊
3.			
4.			
utt.			

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

Mums ir
nepieciešams atrast
veselīgas motivācijas
pieejas bērnam



Autonomija un patstāvība

motivē bērnus vairāk
nekā sodu un
apbalvojumu sistēma



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?

Kas nogāja greizi?

Vai ir kāda liela atziņa, ko uzrakstīt uz sienas?

Sarunas ar bērniem



?

- Pavaicā bērnam, kad viņš jūtas patiesi laimīgs;
- Runā ar bērniem, ko viņi vēlas no dzīves?
Kur viņi jūtas patiešām lieliski komandas locekļi?;
- Runā par tēmām, kur jautājumam ir vairākas perspektīvas;
- Debatējiet – ieņem otras puses viedokli – aizstāvi slikto haizivi utt.;
- Iedrošini bērnu nepiekrīst tavam viedoklim;
- Mainiet lomas – no vienas puses, un no otras puses.

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

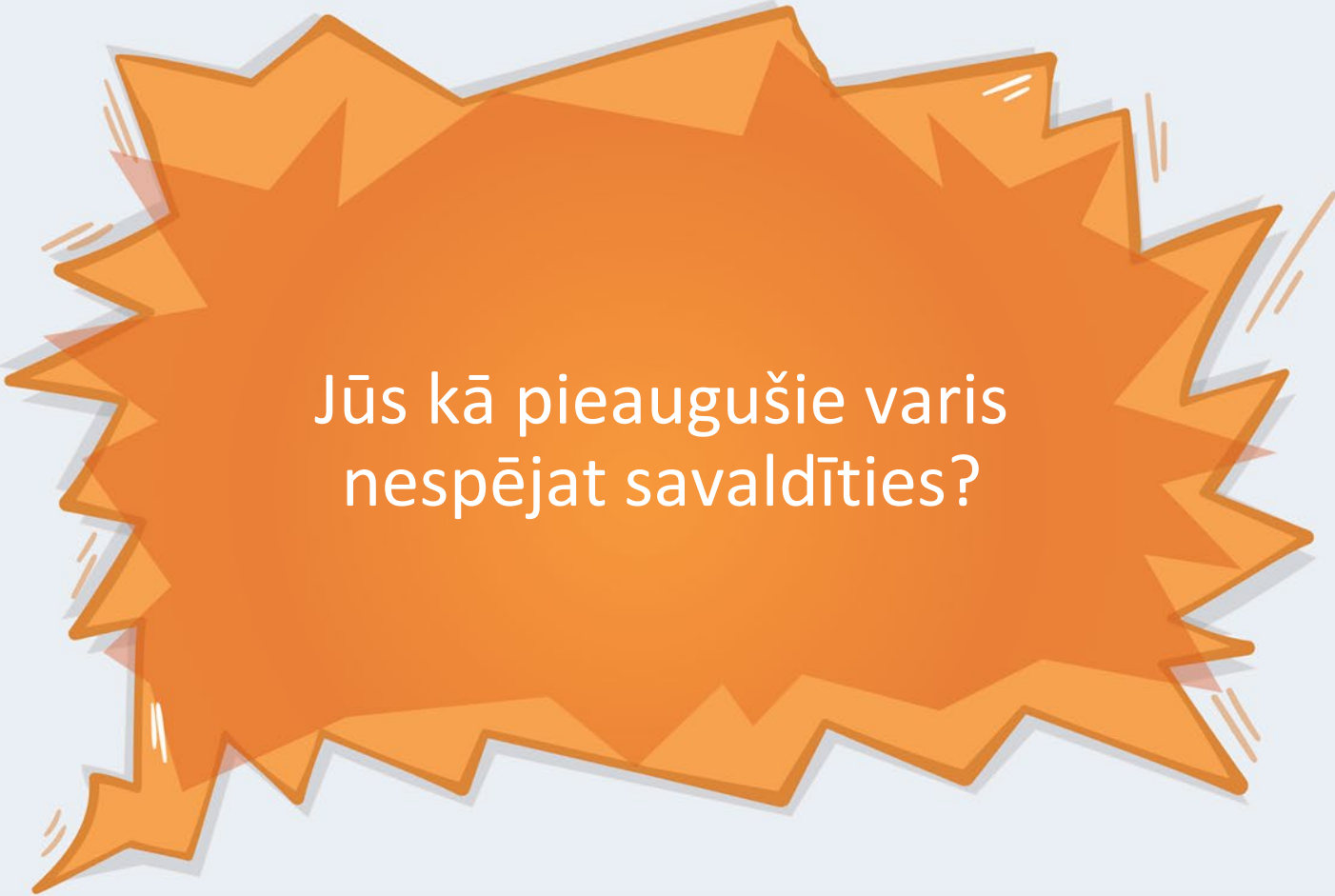


- **Iepriekšēja sagatavošanās un noteikumu apspriešana.**
- **Ignorēšana** (ignorējiet sīkus pārkāpumus un akceptējiet labu uzvedību).
- **Pauzes** (izvediet no veikala un atgriezieties, kad mierīgs).
- **Pamudinājumu sistēma** (ejot gar plauktiem mierīgi, pie kases iedošu uzlīmi, ko sakrājot varēsi 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

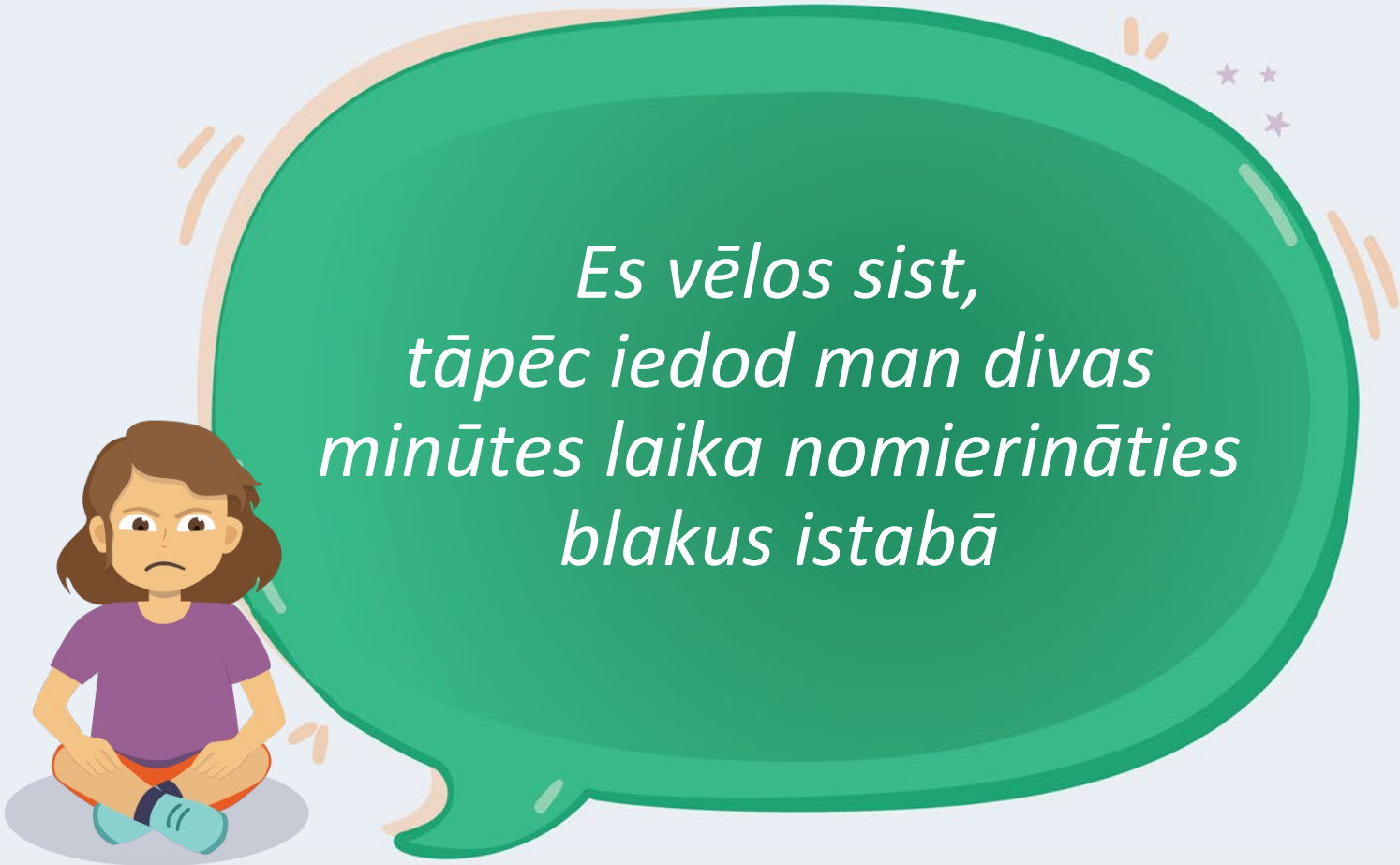


- **Samazināt norādījumu daudzumu**, atstājot tikai visvajadzīgākos (izvairieties atkārtot norādījumus, jo tad bērns saprot, ka jūs necerat uz viņa paklausību).
- **Norādījumiem jābūt skaidriem**, specifiskiem, pozitīviem (runā klusāk, ja uzdosi jautājuma formā, tas dos iespēju atteikties: *"Vai tu nevarētu 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 varis
nespējat savaldīties?

Labdien. Mani interesētu saprast, ko ieteikt tiem vecākiem, kuri šajās (stresa, bērna nepaklausības, niķu, robežu pārkāpšanas utt) situācijās paši paliek dusmīgi. Kā vecākam tikt galā ar savām dusmām, agresiju utt tieši tajā brīdī, kad situācija ir uzkarsusi no visām pusēm. Man ir vairākas ģimenes, kas zin daudz metožu un ir izpratne par bērna uzvedību un situāciju kopumā, bet netiek galā ar savu impulsivitāti un savām dusmām tad, kad bērns "slikti uzvedās". Ko ieteikt šādiem vecākiem? Kā nepalikt vardarbīgam fiziski vai emocionāli? Kā "nolaist tvaikus" karstajā momentā. ;)



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

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



KAITINOŠA UZVEDĪBA vai BĪSTAMA UZVEDĪBA?



Kā pārtraukt «Izmisuma ciklu»?

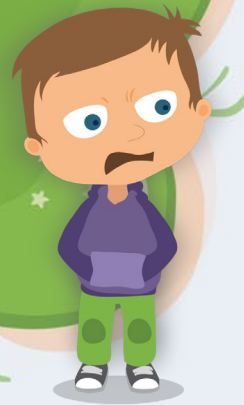
1. Privātums – novērs citu cilvēku iesaistīšanos
2. Novērs uzmanību no problēmas
3. Palīdzi bērnam izteikt izjusto vārdos – jautā!
4. Izmanto klausīšanos – klusums ir Tavs draugs
5. Respektē bērna vēlmi būt vienam (drošā vidē)
6. Saglabā mieru



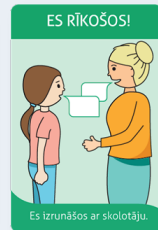
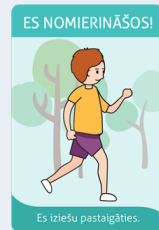
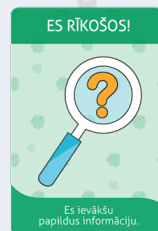
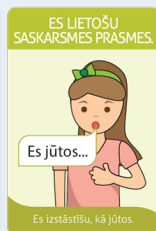
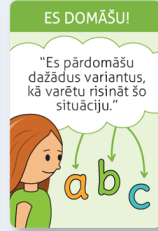
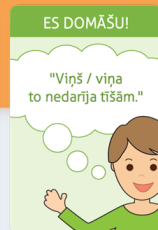
- **Nosakiet prioritātes. Galvenā prioritāte ir drošība, tad seko uzvedības mainīšana, un tikai tad nevēlama uzvedība, piemēram, čīkstēšana un pārtraukšana (Ignorējiet nesvarīgo, sīkumus (piemēram, kāju šūpošana zem galda);**



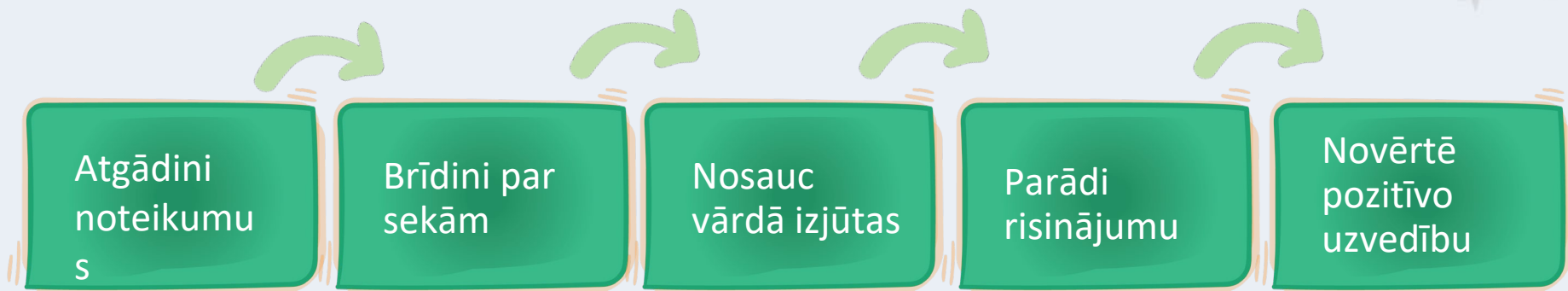
**Izvairieties no pagātnes
klūdu pieminēšanas,
piemēram, “*Bet atceries,
iepriekšējā reizē tu arī
darīji, kā nevajag*”.**



Ko darīt?



Ko darīt ar bērna nevēlamo uzvedību?

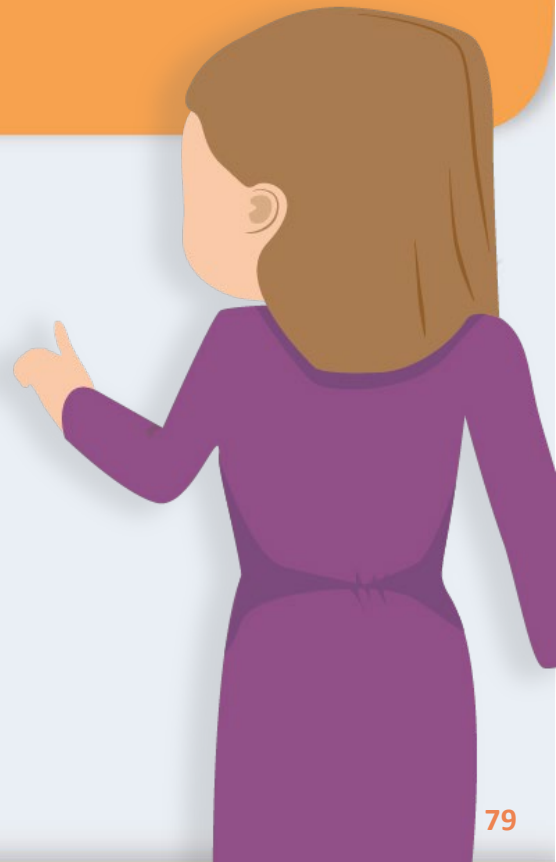




Padagogiem

Esi labs piemērs. Modelē

- Laipni, entuziastiski un konsekventi pedagogi, kuri kontrolē situāciju, ir pacietīgi un organizēti, ir labs 'labas uzvedības' piemērs saviem skolēniem.
- Skolotāji, kas mēģina iemācīt noteiktu uzvedību, bet paši neseko šim piemēram, rada bērnos apjukumu.



Zema līmeņa intervence

- Efektīvs skolotājs nodrošinās, ka bērna sliktā uzvedība netiek pozitīvi atalgota, tai pievēršot daudz uzmanības un tai kļūstot par uzmanības centru.
- **Svarīgi ir paredzēt iepriekš, kur varētu veidoties problēmas un tās novērst pirms tās rodas.**

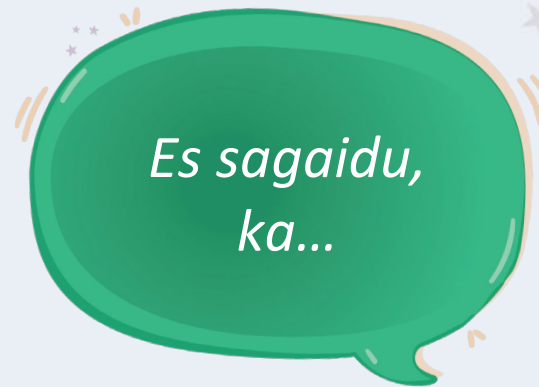


Sabojāji to? Zaudēji to!	Īslaicīga privilēģiju, mantu, skolas piederumu zaudēšana, kā arī aizliegums piedalīties aktivitātēs.
Nepabeigts darbs	Jāpabeidz pēc stundām, konsultācijās vai uzdots papildus mājās.
Necienīga uzvedība	Atdalīšana no grupas/klasses – atvairošanās vēstule/paskaidrojums.
Runāšana stundu laikā	Atdalīšana no grupas/klasses. 1. Pauze, piemēram, izsēdināšana; 2. Ja neuzlabojas uzvedība, pauzes laiku likt pavadīt atsevišķā telpā.
Laika tērēšana stundu laikā	Iztērētais laiks jāziedo pēc stundām/konsultācijās, (var uzņemt laiku, tieši uzrādīt, cik daudz laika bijis iztērēts).
Nepiemērota uzvedība rindā	Līdz uzvedība neuzlabojas, jāliek rindas galā.
Nepieklājīga uzvedība (manieres)	Uz lapas jāizraksta saraksts ar uzvedības normām, manierēm vai pieklājīgākiem veidiem, kā situāciju varēja atrisināt.
Vissvarīgākais pirms soda ir saprast uzvedības funkciju!	



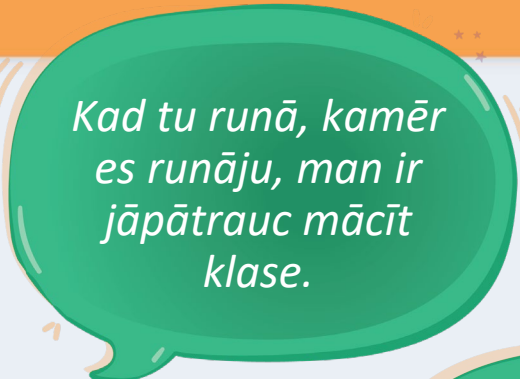
Pārliecinoši es/man teikumi

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

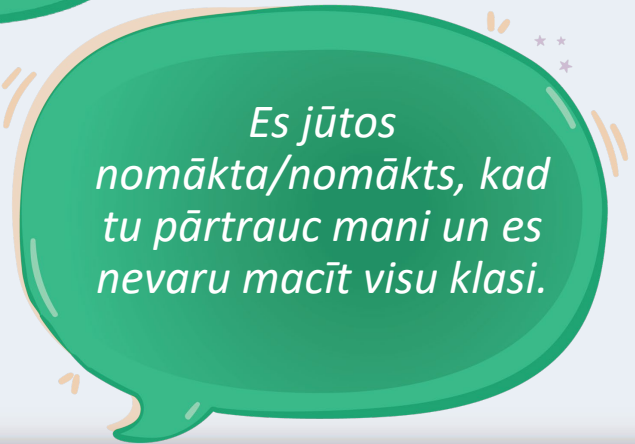


Komunicē par savu darbu

- Mērķis ir komunicēt to, kā mēs jūtamies, kā skolotājs.
- Un ir svarīgi, ka skolotājs paskaidro, kā tas liek viņiem justies.



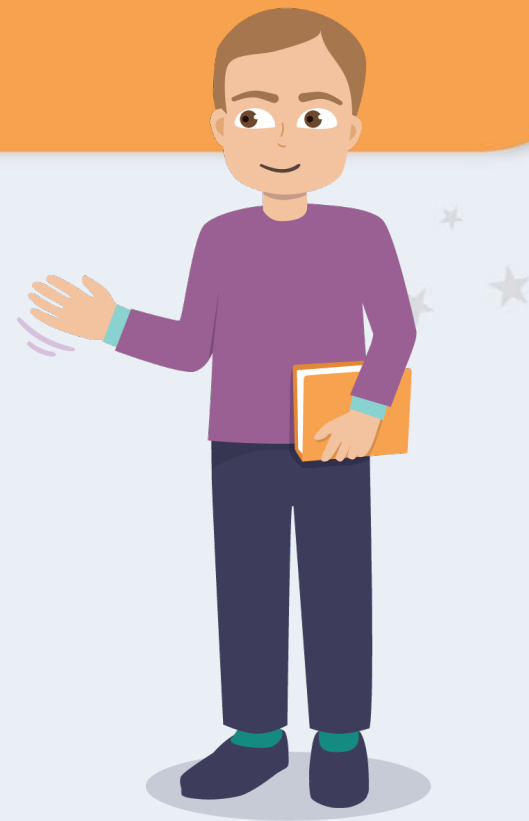
*Kad tu runā, kamēr
es runāju, man ir
jāpātrauc mācīt
klase.*



*Es jūtos
nomākta/nomākts, kad
tu pārtrauc mani un es
nevaru macīt visu klasi.*

Pozitīva disciplīna

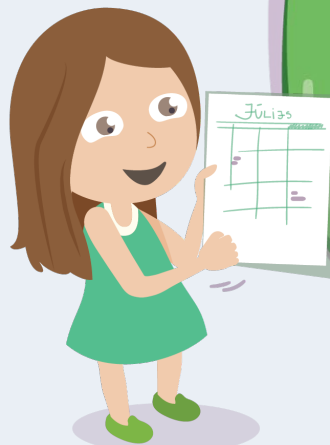
- Izmantojiet noteikumus klasē par to, kā uzvesties ar fokusu uz pozitīvajām un vēlamajām uzvedībām, nevis nevēlamām.
- Tā vietā, lai teiktu – *nekaucamies*, sakām – *mācamies risināt domstarpības sarunājoties*.
- Kad redzat pozitīvu uzvedību, noteikti to slavējiet. Labas uzvedības pamatā ir nevis sliktas uzvedības sodīšana, bet labas uzvedības atalgošana.



KLASĒ

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





Lai bērns varētu ievērot
noteikumus,
noteikumiem ir jābūt

Vienojieties par būtiskākajiem noteikumiem kopā!

LIELISKS KLASĒSBIEDRS	
IR • LAIPNS • IZPALĪDZĪGS • DRAUDZĪGS • ATBILDĪGS	NAV • RUPĒŠ • NEĒAUKS • NEPAČIETĪGS • SLINKS
DARA • NEAPRUNĀ CĪTUS • PALĪDZ CĪTIEM • DALĀS • CĪTĪGI STRĀDĀ • ĒIENĀ CĪTUS	SAKA: • "PALDĪES." • "LŪDZU!" • "KĀ VARU PALĪDZĒT?" • "PIEDOD..."

DARBS GRUPĀS	
IZSKATĀS  • VISI STRĀDĀ • VISI SADARBOJĀS • VISI IR IZPALĪDZĪGI • NEVIENS NEIET ĀRĀ NO KLASĒS (JA NAV ĀRKĀRTĀS SITUĀCIJĀ)	IZKLAUSĀS  • RUNĀJAM MIERĪGI UN KLUSI • RUNĀJAM PAR UZDEVUMU • NEBLAŅJAM • JA IR ĪPAŠĀJUMS, PACEĻAM ROKU
TAVS DARBS  • PILDĪT UZDEVUMU • SADARBOTIES • KLAUSĪTIES • MĀCĪTIES • STRĀDĀT SAVĀ VIETĀ	SKOLOTĀJAS DARBS  • ATBILDĒT UZ ĪPAŠĀJUMIEM • ĪENĀCĪT KO ĪAUNU • PALĪDZĒT • KLAUSĪTIES UN MĀCĪTIES NO ĪUNŠ!



Bērni mācās no sekām

- Ja pirmo vienmēr uzklausīs to, kurš kliegs visskaļāk, bērni pārstās runāt klusi.
- Ja skola nereaģēs uz apsaukāšanos vai pazemošanu vienaudžu vidū, bērni ātri iemācīsies, ka šāda dusmu izpausme ir pieņemama un piemērota.



Daudz spēlējaties ar bērnu, it īpaši:

- Ja bērns nesatiek ar citiem bērniem, vēlas spēlēties tikai pēc saviem noteikumiem, ļoti rupji un, ja kas nenotiek pēc viņa prāta, viņš iet prom
 - *Tādā gadījumā sniedziet viņam daudz apskāvienus, samīlošanās, apskāvienu laiku spilvenu cīņas, jautras kustību rotaļas, bet līdzko viņš paliek agresīvs, pārtrauciet tās.*
 - *Tad parādiet viņam, kā var spēlēties jautri, nedarot citiem pāri, nevis tikai stāstiet, ko nevajag darīt*
- ja bērni nav gatavi spēlēties brīvi un spontāni
- Ja bērna dzīvē ir daudz pārmaiņu (bērnudārzā, skolas gaitu uzsākšana, dzīvesvietas maiņa utt.)
- Sarežģītā dzīves posmā (slimības, šķiršanās, tuvinieka nāve utt.)

- **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 klases kontekstā 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.

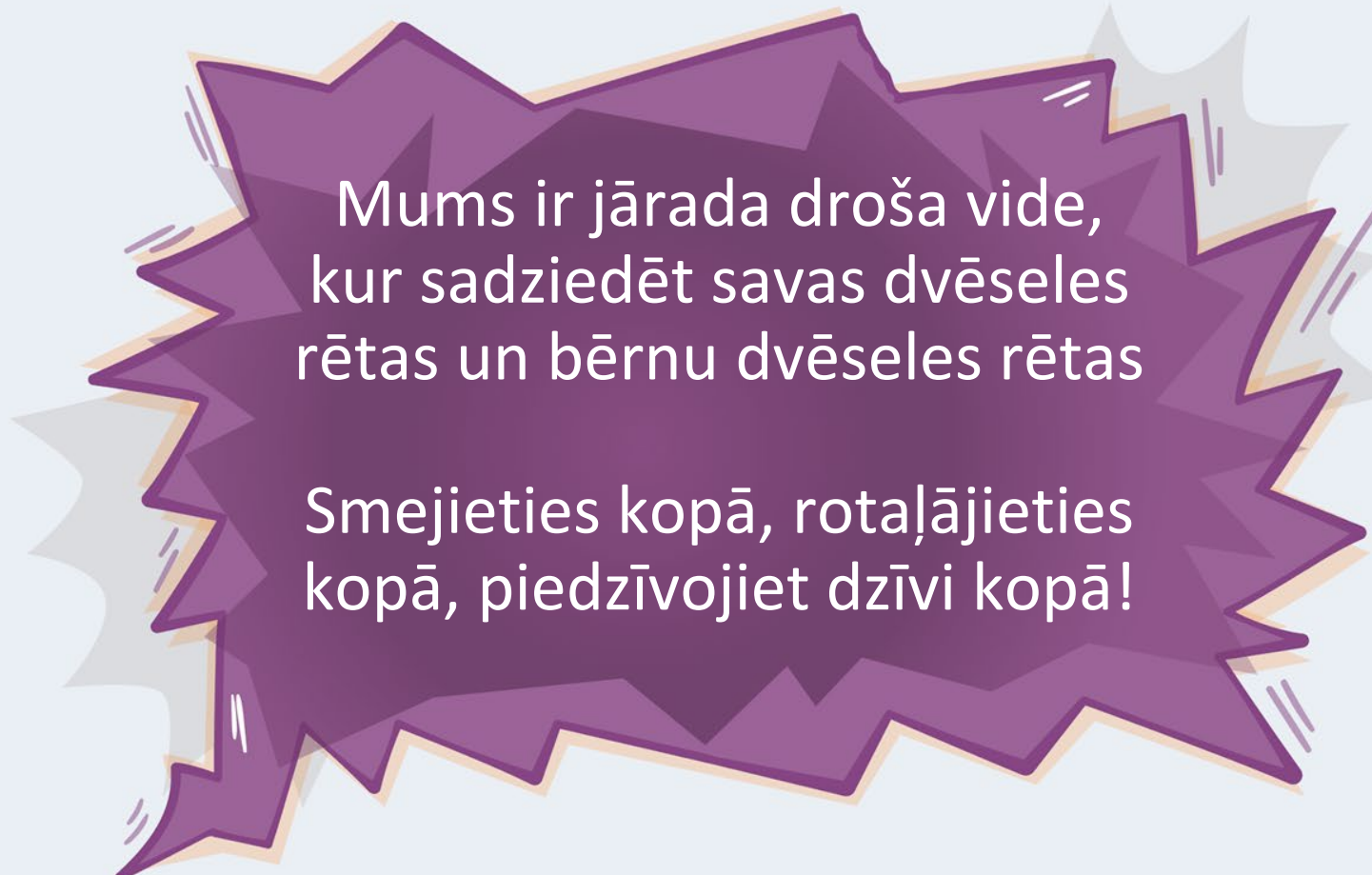
<https://www.thoughtco.com/the-aggressive-child-3110252>

- **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>

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





Mums ir jārada droša vide,
kur sadziedēt savas dvēseles
rētas un bērnu dvēseles rētas

Smejieties kopā, rotaļājieties
kopā, piedzīvojiet dzīvi kopā!

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>