

Pozitīvā disciplinēšana

Kas tas ir un kā to dara?

Dace Ļutkus

Pozitīvā disciplinēšana ir:

- **Ilgtermiņa process, kas attīsta bērna pašdisciplīnu**
- **Komunikācija ar bērnu par jūsu cerībām, gaidām, noteikumiem, ierobežojumiem**
- **Cienpilnu attiecību veidošana**

Pozitīvā disciplinēšana ir:

- Dzīvei nepieciešamo prasmju mācīšana
- Pašapziņas, pašcieņas veidošana
- Apgūt laipnību, empātiju, cilvēktiesības, nevardarbīgu rīcību

Pozitīvo disciplinēšanu veido 4 principi.

Problēmu
definēšana un to
risināšana

Izpratne par bērna attīstību , domāšanu un
jūtām

Emocionālā
kontakta, drošības
sajūtas sniegšana

Rīcības modeļa
sniegšana

Ilglaicīgo mērķu definēšana

1. Ilglaicīgo mērķu uzstādīšana

- **Īslaicīgie mērķi- gribam sasniegt tūlīt**
- **Ilglaicīgie mērķi ir tie, kurus pieaugušie vēlas, lai bērni sasniegtu ar laiku**

**Ilglaicīgie mērķi veido pozitīvās
disciplinēšanas attīstības pamatu**

Pedagogu rīcība dažādās situācijās ir uzvedības modelis skolēniem

- **Pieaugušo neiecietīgā reakcija īslaicīgo mērķu sasniegšanā nereti kavē ilglaicīgo mērķu sasniegšanu**
- **Nesavaldīgums konkrētā situācijā ir kā zīme jums, ka šobrīd ir iespēja skolēniem iemācīt:**
 - **tikt galā ar stresu**
 - **saprasties ar cieņu**
 - **rīkoties konfliktsituācijā bez vardarbības**
 - **ņemt vērā citu cilvēku jūtas**
 - **sasniegt mērķi nenodarot nevienam pāri fiziski un emocionāli**

2.Emocionālā kontakta, drošības un rīcības modeļa principi

Emocionālais kontakts un drošības sajūta ir :

- **Beznosacījuma mīlestība**
- **Verbāla un fiziskas uzmanības izrādīšana**
- **Cieņa pret bērna attīstības līmeni**
- **Bērna vajadzību ievērošana**
- **Empātija pret bērna jūtām**

Sirsnīgas un drošas attiecības ar skolēniem

- **Izrādiet, ka cienat skolēnu arī tad, kad viņš ir izdarījis ko sliktu**
- **Ieklausieties skolēnā**
- **Mēģiniet saskatīt situāciju no skolēna pozīcijas**
- **Sakiet labus, uzmundrinošus vārdus**
- **Smejieties kopā ar skolēnu**

Sirsnīgas un drošas attiecības ar skolēniem

- **Atbalstiet skolēnu, kad viņš saskaras ar grūtībām**
- **Sakiet skolēnam, ka uzticaties viņam**
- **Izsakiet atzinību par skolēna centieniem un veiksmēm**

Rīcības modelis ir :

- skaidri norādījumi par vēlamo uzvedību
- skaidri formulētas gaidas, cerības
- skaidrs pamatojums
- atbalsts bērnam sekmju gūšanai
- iedrošinājums bērna patstāvīgai domāšanai
- sarunas

3. Izpratne par bērnu attīstību, domāšanu un jūtām

- **Saprotot kā bērns domā un jūtas dažādos attīstības vecumos, pieaugušais ir sagatavots konstruktīvi reaģēt sarežģītās situācijās**

Iemaņas, kuras jāattīsta bērnām skolu uzsākot

- **Bērniem jāiemācās:**
 - **Komunicēt ar citiem**
 - **Tikt galā konfliktos ar citiem bērniem**
 - **Pastāvēt par sevi**
 - **Iestāties par citiem**
 - **Tikt galā ar iebiedēšanu**
 - **Sekot grafikam un režīmam**

Pusaudžu nesaskaņu iemesli ar pieaugušajiem:

- 1. iemesls

Vēlme būt neatkarīgam

- 2. iemesls

**Līdz ar fizioloģiskajām izmaiņām, rodas izmaiņas
uzvedībā un attiecībās ar līdzcilvēkiem**

- 3. iemesls

Attiecības ar draugiem kļūst svarīgākas par mācībām

- 4. iemesls

Atrodas sava “Es” meklējumos

- 5. iemesls

Grūti apzināties savas rīcības sekas

- 7. iemesls

Vēlme izjust risku

- 8. iemesls

Pusaudzis nevēlas sajūst, ka tiek kontrolēts

Kā pedagogam uzturēt kontaktu ar bērnu šajā vecumposmā

- **runājiet ar bērnu par viņa draugiem**
- **uzklausiet viņa bažas un likstas**
- **izsakiet atzinību par sasniegumiem**
- **pastāstiet par izaicinājumiem, kas viņu sagaida tuvākajos gados, dariet viņam zināmu, ka esat gatavi palīdzēt**
- **Pārrunājiet ar bērnu mājas darbus, piedāvājiet atbalstu**

Kā pedagogam uzturēt kontaktu ar bērnu šajā vecumposmā

- esiet godīgi
- esiet sirsnīgs pret viņu
- parādiet bērnam, ka cieniet un uzticieties
- mēģiniet saprast kā bērns jūtas, kad uzvedas jums nepieņemami
- palīdziet celt bērna pašvērtējumu

Skolotāji var veicināt bērna neatkarību:

- **Patiesi cienot skolēna idejas, pat tad, ja tās atšķiras no paša idejām**
- **Iesaistoties diskusijā, kā līdzīgs ar līdzīgu**
- **Izrādot uzticēšanos skolēna spējai pieņemt lēmumus un tikt galā ar sekām**
- **Atbalstot skolēnu, kad kļūdas**
- **Palīdzot bērnam izjust piederības un nozīmīguma sajūtu**
- **Palīdzot bērnam attīstīt izpratni par to, kas ir labs un slikts**
- **Palīdzot bērnam domāt par nākotni**
- **Palīdzot bērnam uzstādīt savus mērķus**

Skolotājiem ar savu uzvedību bērniem jā māca:

- Cienīt citu cilvēku tiesības
- Izrādīt laipnību
- Palīdzēt citiem
- Saprast, kad esam sāpinājuši citus
- Mācīties no kļūdām
- No sirds atvainoties
- Būt lojāliem
- Rīkoties taisnīgi.

4. Problēmu atpazīšana

- Pieaugušais izprot problēmas būtību, ņemot vērā bērna vecumposmu īpatnības
- Problēmas apzināšanās palīdz izveidot atbalstošas un iedarbīgas atbildes reakcijas starp pieaugušo un bērnu

Situācija

- Skolēns (13 g.) stundā ir sliktā garastāvoklī pusaudzis nevēls runāt ar skolotāju un izklausās dusmīgs, skolēns ir rupjš, un skolotājs jūtas aizvainots par viņa uzvedību. Skolotājs vēlas bērnam pateikt, ka viņš tā nedrīkst ar viņu runāt.



(Citas G. Šūkas karikatūras skatīt www.la.lv/lat/arhivs/karikaturas)

Situācijas analīze

Pirms rīkojieties – pārdomājiet par attīstību šajā vecumposmā, uzskaitiet iespējamus iemeslus pusaudža rīcībai.

- **Satraukums par to, kādu uzvedību un sekmes skolotājs vēlas sagaidīt no skolēna**
- **Grūtības šajā mācību priekšmetā**
- **Uztraukums par neveiksmēm pārbaudījumos**
- **Bailes, ka skolotājs būs dusmīgs**
- **Ciešs no vardarbības no citiem skolēniem**

Situācijas analīze

- Tiek atraidīts no draugu puses vai izstumts no klases kolektīva
- Grūtības paust savas bailes un bažas
- Izjūt spiedienu dēļ tā, ka vienaudži liek darīt lietas, ko pieaugušie nosoda, neatdzīts.
- Jūtas drošs attiecības ar jums, lai paustu savu neapmierinātību
- Nespēj atpūsties un izgulēties, jo netiek galā ar sociālajām problēmām.
- Hormonālās izmaiņas, kas atstāj sekas uz pusaudžu noskaņojumu

5. Atbildes reakcija, izmantojot pozitīvās disciplinēšanas metodes

1.Solis

atcerieties savus ilgtermiņa mērķus.

2.solis

**emocionālā kontakta, drošības un rīcības modeļa
sniegšana**

3.Solis

pārdomājiet kā bērns domā un jūtās.

4.Solis

problēmas atpazīšana

5.Solis

**Atbildes reakcija, izmantojot pozitīvo
disciplinēšanu.**

Situācijas risinājums

- Uzskaitītie iemesli atspoguļo bērna attīstību šajā vecumposmā, kā arī tie ir iespējamie iemesli skolēna dusmām un uzvedībai.
- Skolotāja rīcība, izprotot uzvedības iemeslus:
 - Atspoguļot to, ko redzat
 - Dariet zināmu bērnam, ka esat gatavi viņu uz klausīt un palīdzēt, ja pats ir ar mieru
 - Ja skolēns izvēlas runāt ar jums, uzmanīgi klausieties un palīdziet meklēt risinājumu
 - Kad skolēns jūtas labāk, paskaidrojiet, ka ir svarīgi izturēties ar cieņu vienam pret otru pat tad, ja cilvēks ir satraukts, dusmīgs – rādiet savu piemēru

- **Katra konfliktsituācija ir kā iespēja parādīt bērnam ar savu uzvedību piemēru, kā būtu jārīkojas pareizi, lai neaizskarot otra cilvēka jūtas, nepazemojot, bet cienot otru, risinātu nesaskaņas.**
- **Pieaugušie, kuri paši pret bērnu izturas ar cieņu un ir pieklājīgi saņem tādu pašu attieksmi arī pret sevi.**

JAUTĀJUMI



Paldies par uzmanību!