

MAZIE PADOMI LIELAJIEM

DISCIPLINĒŠANAS PADOMU KARTĪTES PIRMSSKOLAS PEDAGOGA IKDIENAI

Viens no lielākajiem pirmsskolas pedagoga izaicinājumiem ir iemācīties darīt vismaz trīs lietas vienlaikus - izturēties ar cieņu pret katru bērnu, rūpēties par pozitīvu un drošu vidi visā grupiņā kopā, kā arī pieskatīt pašam savas emocijas. Kā panākt, lai bērni ne vien klausā, bet arī apgūst nozīmīgas sociālas iemaņas, kas būs tik ļoti būtiskas viņa turpmākajā dzīvē?

Talkā nāks 20 kartītes ar praktiskiem padomiem pozitīvai bērnu disciplinēšanai, ko apkopojis "Centrs Dardedze".



Supported by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union



Šis materials sagatavots ar Eiropas Savienības Tiesību, vienlīdzības un pilsonības (Rights, Equality and Citizenship, REC 2014-2020) programmas finansiālu atbalstu projekta "No teorijas uz realitāti – attieksmes un prakses maiņa no miesas sodiem uz bērnu aizsardzību" ("From policy to reality - shifting attitudes and practices from corporal punishment to safeguarding children") ietvaros, projekta numurs JUST/2015/RDAP/AG/CORP/9175. Materiāla saturs ir nodibinājuma "Centrs Dardedze" atbildība un nevar tikt uzskatīts par Eiropas Komisijas uzskatu atspoguļojumu.

PILDI SOLĪTO

Ja esi ko apsolījis, pildi savu solījumu!

Ja neesi konsekvents – darbi atšķiras no vārdiem – bērns ātri vien iemācās, ka tevis teikto nav jāuztver nopietni.

Ja tu saki: *“Es palasīšu grāmatu pirms miega, ja būs sakārtoti kluči un mantas noliktas vietās”*, bet mantas tomēr nav sakārtotas, tad laipni norādi, ka pasakas pirms miega šodien nebūs.

Iedrošini bērnus, sakot: *“Jūs varēsiet mēģināt atkal rīt.”*



PIENĀKUMI

Palīdzot veikt pienākumus, bērns apgūst dažādas ikdienā nepieciešamas prasmes, iesaistās un stiprina pārliecību par savām spējām.

1. Kopīgi pārrunājiēt un izveidojiēt pienākumu sarakstu.
2. Atļauj bērniem jautrā veidā izlozēt darāmos darbiņus, izmantojot apli ar pienākumu sarakstu vai izvelkot no trauka darāmos darbiņus. Svarīgi, lai katram bērnam tiktu dota iespēja palīdzēt.
3. Prasmju apgūšana prasa laiku – pirmajos sešos bērna dzīves gados darbiņus var pildīt kopā.
4. Ja kaut kas neizdodas, kopīgi ar bērnu pārrunājiēt grūtības un iespējamos risinājumus.



KO DARĪT, NEVIS – KO NEDARĪT

Tā vietā, lai teiktu bērnam, ko NEDARĪT, piedāvā bērnam, ko tā vietā DARĪT.

1. Tā vietā, lai teiktu: *“Nesīt!”*, saki:
“Pieskaries draudzīgi!” un parādi, kā to dara.
2. Tā vietā, lai teiktu: *“Neskrien!”*, saki:
“Ej, lūdzu, lēnām!”
3. Tā vietā, lai teiktu: *“Neaiztiec lampu!”*, saki: *“Tu vari spēlēties ar klučiem!”*
4. Tā vietā, lai teiktu: *“Nekliedz!”*, saki:
“Runā istabas balsī!”



EMOCIJU PIEŅEMŠANA

1. Ļauj bērnam piedzīvot savas emocijas, lai viņš varētu apzināties, ka spēj tikt ar tām galā.
2. Nemēģini atrisināt vai izrunāt problēmu ar bērnu, kamēr viņu ir pārņēmušas emocijas.
3. Pieņem bērna jūtas: *“Es redzu, ka tu patiešām jūties dusmīgs/apbēdināts/noskumis.”*
4. Nepārmet bērnam, bet esi viņam līdzās, atbalsti viņu un tici, ka viņš spēs šīs emocijas pārdzīvot.



IEDROŠINĀJUMS UN POZITĪVS PASTIPRINĀJUMS

“Bērniem ir vajadzīgs iedrošinājums tāpat kā augiem ūdens.” /Rūdolfš Dreikurs/

1. Bērns, kuru kritizē, kļūst nepaklausīgs.
Kad bērns jūtas iedrošināts, viņa nevēlamā uzvedība mazinās.
2. Iedrošini bērnu, vispirms izveidojot kontaktu ar viņu - noliecies pie bērna, veido acu kontaktu, uzliec roku (pozitīvs pieskāriens). Tikai pēc tam aizrādi vai koriģē uzvedību.
3. Kad bērns piedzīvo iedrošinājumu, aug viņa pārliecība par sevi un savām spējām.

“Tu to vari!”, “Tev sanāks!”, “Tev izdosies!”

“Tu ļoti centies!”, “Tevī ir spēks!”



IEDROŠINĀJUMS, NEVIS UZSLAVA

Māci bērnam paļauties uz sevi, nevis būt atkarīgam no citiem.

Iedrošinājums veicina bērna pašvērtējumu,
turpretī uzslava veicina bērna atkarību no
vērtējuma.

Piemēri:

Uzslava: *"Tu esi čaklākais bērns, ko pazīstu."*

Iedrošinājums: *"Tu esi ļoti čakli pastrādājis!
Tu vari lepoties ar sevi."*

Uzslava: *"Tu esi ļoti laba meitene!"*

Iedrošinājums: *"Paldies, ka tu palīdzēji!"*



DOD IZVĒLES IESPĒJAS

Izvēles iespējas veido bērna atbildības izjūtu un veicina līdzdalību lēmumu pieņemšanā.

1. Lai panāktu bērna atsaucību un iesaisti, dod skaidras izvēles iespējas, piemēram: *“Ir laiks doties iekšā. Vai līdz durvīm tu vēlies lēkt kā zaķis vai soļot kā zilonis?”*
2. Ja bērns joprojām nevēlas doties iekšā, laipni un stingri saki: *“Palikt ārā nav iespējams,”* un atkārti abas izvēles iespējas.
3. Palīdzi bērnam, piebilstot: *“Tu pats vari izvēlēties”*.



IZVAIRIES DARĪT BĒRNA VIETĀ

Pieaugušie dažkārt mēdz pārcensties, cenšoties visu darīt bērna vietā.

1. Darīšana bērna vietā kavē bērna spēju attīstību. Bērns iemācās, ka citiem ir pienākums lietas darīt viņa vietā.
2. Viena no lielākajām dāvanām, ko vari sniegt bērnam, ir ļaut viņam attīstīt pārliecību - *“Es esmu spējīgs tikt ar to galā”*.
3. Bērns jūtas pārliecināts par savām spējām, ja viņam ir iespēja piedzīvot gan veiksmes, gan neveiksmes.



KĻŪDĪŠANĀS KĀ IESPĒJA MĀCĪTIES

Saredzi kļūdas kā iespēju mācīties.

1. Reagē uz kļūdām ar iejūtību un laipnību, nevis vainojot, kauninot vai kritizējot.
2. Mierīgā brīdī uzdod bērnam precizējošus jautājumus, lai palīdzētu viņam izprast pieļautās kļūdas sekas.
3. Dienas gaitā atrodi mirkli, lai pārrunātu pieļautās kļūdas un ko no tām var mācīties. Esi piemērs un pastāsti arī par savām kļūdām.



RADI EMOCIONĀLU SAIKNI, PIRMS KORIĢĒ UZVEDĪBU

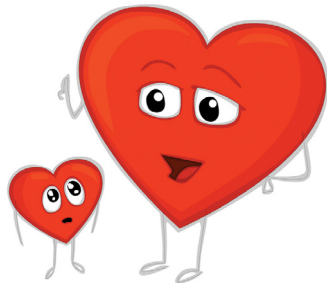
Attiecībās ar bērnu veicini tuvību un uzticēšanos, nevis atsvešinātību un naidīgumu. Pārliecinies, ka bērns nepārprotami saņem no tevis iedrošinājumu un atbalstu.

“Es saprotu, ka tu ļoti gribēji vēl paspēlēties šeit, bet mums patiešām laiks doties.”

“Es tevi saprotu, taču mana atbildē ir nē.”

“Tu man esi daudz svarīgāks nekā tas, cik daudz tu vari izdarīt.”

“Tas, kā tu jūties, man ir ļoti svarīgi, un es esmu pārliecināta, ka mēs kopā varam atrast labāko risinājumu.”



KONTROLĒ SAVU UZVEDĪBU

Paraugšs ir vislabākais skolotājs.

1. Negaidi, ka bērns kontrolēs savu uzvedību, ja tu nekontrolē savējo.
2. Izveido savu nomierināšanās vietu, un pasaki bērniem, kad tev ir nepieciešams to izmantot.
3. Ja tu nevari pamest konflikta vietu, aizskaiti līdz 10 vai veic dziļo elpošanu.
4. Kad tu kļūdies, atvainojies bērnam.



MAZI SOLĪŠI

Sadali uzdevumu “mazos solīšos”, lai ļautu bērnam piedzīvot panākumus.

Piemēram, bērnam ir grūtības uzrakstīt savu vārdu:

1. Parādi, kā pareizi turēt pildspalvu.
2. Vienā reizē māci vienu burtu. Uzraksti vienu burtu, pēc tam ļauj bērnam uzrakstīt vienu burtu.
3. Māci prasmi, bet nedari bērna vietā.
4. Bērns notic savām spējām tad, kad viņam padodas “mazi solīši”.



POZITĪVS PĀRTRAUKUMS JEB *MIERA OSTA*

“Miera osta” palīdz mums nomierināties un justies labāk. Ja esam mierīgi, arī darbi un mācīšanās veicas daudz labāk.

1. Kopā ar bērniem izveido nomierināšanās vietu. Ļauj bērniem pašiem izlemt, kāda tā izskatīsies, un kas tajā atradīsies.
2. Ļauj bērniem to nosaukt kādā īpašā vārdā.
3. Kad bērns jūtas apbēdināts, jautā: *“Vai tas tev palīdzētu, ja tu dotos uz savu _____ vietu?”*
4. Arī, kad tu pats esi satraukts, dodies uz savu nomierināšanās vietu. Esi paraugs!



LAIPNS UN VIENLAIKUS STINGRS

Pirmais solis vienmēr ir pieņemt un saprast bērna emocijas. Apliecinī bērnam, ka viņš ir sadzirdēts. Kad iespējams, piedāvā bērnam izvēles iespējas.

1. *“Es zinu, ka tu negribi tīrīt zobus, tāpēc mēs to varam darīt kopā.”*
2. *“Tu vēlies turpināt spēlēties, taču ir laiks iet gulēt. Vai tu vēlies dzirdēt vienu vai divas pasakas?”*
3. *“Man ir svarīgas tavas domas, tomēr atbilde ir nē.”*



PAMANI UN UZTEIC LABO

Pozitīvs novērtējums un atzinība mūs satuvina ar bērnu.

Pamani bērna paveikto:

1. *“Es novērtēju, cik ātri tu apgērbies un esi gatavs doties.”*
2. *“Es pamanīju, cik laipni tu šodien izturējies pret Annu, kad viņa noskuma. Es domāju, ka tas viņai palīdzēja justies labāk.”*
3. *“Paldies, ka uzklāji galdu.”*



UZMANĪBAS PĀRSLĒGŠANA

Dažkārt tā vietā, lai bērnam gari un plaši skaidrotu nevēlamo uzvedību, iedarbīgāk ir pārslēgt viņa uzmanību uz vēlamo rīcību.

1. Novirzi bērna uzmanību no nevēlamas darbības, sakot *“Tu vari spēlēties ar klucīšiem.”*
2. Organizē kopīgu rotaļu, kurā iesaisties arī pats.
3. Paņem bērnu pie rokas un piedāvā darīt ko citu.
4. Iedod bērnam pulksteni, lai viņš pats varētu pateikt tev, kad ir laiks doties prom no bērnu laukumiņa.



MĀCĪŠANĀS PRASA LAIKU

Tikai mācoties, bērns var apgūt dzīvei nepieciešamās prasmes.

Negaidi no bērna, ka viņš zinās, ko darīt, bez pakāpeniskas mācīšanās. Sakot bērnam: “*Sakārto mantas*”, paskaidro, ko tu domā ar vārdu “sakārtots”.

1. Parādi: laipni skaidro, kā un ko tu dari, kamēr bērns tevi vēro.
2. Dari darbu kopā ar bērnu.
3. Ļauj bērnam patstāvīgi veikt darbu, kamēr tu vēro, kā viņš to dara.
4. Kad bērns jūtas gatavs, ļauj viņam darīt pašam.



SAGATAVO BĒRNU PĀRMAIŅĀM UN STRESA SITUĀCIJAI

Jaunas situācijas un jaunas vietas bērniem var radīt satraukumu – darbinieku maiņa, jaunas telpas, izmaiņas dienas kārtībā, jauni bērni, priekšnesumi. Taču šo satraukumu iespējams mazināt, jau iepriekš mierīgi un saprotami brīdinot bērnu par gaidāmo.

1. Pārrunā ar bērnu, kas notiks, lai viņš zina, ko var sagaidīt. Secīgi izstāsti– kas un kā notiks.
2. Vari izspēlēt gaidāmo situāciju, piemēram, ar lellēm.
3. Jau iepriekš ieplāno darbības, kas bērnu grūtā vai stresa situācijā varētu nomierināt, piemēram, sagatavo palīgmateriālus, kas palīdzēs novērst uzmanību (mīļmantas, grāmata). Vienojies ar kolēģi, kas būs līdzās un varēs mierināt uztraukto bērnu.



ĀTRISINI SITUĀCIJU AR JOKU

Humors mazina stresu un novērš uzmanību, lai situāciju varētu uzlabot. Turklāt pieaugušais var saglabāt paškontroli.

Jokus svarīgi pielāgot konkrētā bērna vecumam un izpratnes līmenim. Jāņem vērā, ka bērni vēl nesaprot ironiju, pārnestas nozīmes un sarkasmu! Humora izmantošana nedrīkst būt bērnu pazemojoša, jo mērķis ir veicināt pozitīvu reakciju. Var izmantot, piemēram:

- skaitāmpantus,
- dzejoļus, dziesmiņas,
- “runājošus priekšmetus” - piemēram, zābaciņi, kurus negrib vilkt, saka, ka grib iet laukā.



SKAIDRO BĒRNAM RĪCĪBAS SEKAS

Sekas māca bērnam uzņemties atbildību par savu rīcību un labot nodarīto. Svarīgi, lai sekas jau iepriekš būtu vienkāršā veidā bērnam izskaidrotas, izrunājot ar bērnu noteikumus. Ir divu veidu sekas:

1. Dabiskās – likumsakarīgi izriet no bērna rīcības vai situācijas. Piemēram, ja rotaļlieta saplīst, vairs nav ar ko spēlēties vai, ja tēja izlīst – tā jāsaslauka.
2. Loģiskās – jāpielieto situācijā, kad dabisko seku pielietošana var kaitēt bērnam. Loģisko seku mērķis ir panākt vēlamu uzvedību un noteikumu ievērošanu. Piemēram, ja bērns sit vai grūsta citu bērnu, loģiskās sekas ir tās, kas atrunātas grupiņas noteikumos – atvainoties, apskauties vai tml.

