

# Pozitīvas disciplinēšanas metodes

*Materiālu sagatavoja:*

PII Saimīte **sociālā pedagoģe** Anda  
Zaumane un **izglītības psiholoģe**  
Dzinta Cirse-Tettere

# Septiņi priekšnoteikumi, pirms lietot pozitīvās disciplinēšanas metodes

1. Regulāri **veltīt bērnam savu laiku un uzmanību** (ne tikai tad, kad bērns izdarījis ko sliktu!). Nedalīta uzmanība nozīmē to, ka vecāks noteiktu laika sprīdi (vismaz 15-20 min dienā) velta bērnam, darot lietas kopā – spēlējoties, runājoties utt.
2. Regulāri **runājiet ar bērnu**. Bērnu var disciplinēt tad, ja pieaugušais un bērns uzticas viens otram, tāpēc ļoti svarīga ir komunikācija ar bērnu – vecākiem vajadzētu katru dienu aprunāties ar bērnu par to, ko viņš darīja dienas laikā un uzmanīgi klausīties bērnam.
3. **Paskaidro noteikumus**. Bērnam izvirzīto noteikumu skaits nedrīkst būt pārāk liels, un tie nedrīkst būt sarežģīti. Piemēram, trīsgadnieks nespēs iegaumēt vairāk par trīs vienkāršiem uzvedības noteikumiem.
4. Visiem pieaugušajiem, kuri iesaistīti bērna audzināšanā (vecākiem, vecvecākiem, bērna auklītei, bērnudārza audzinātājām un auklēm u.c.), būtu **jāvienojas par vienādiem pamata noteikumiem** – kādus noteikumus ievērojam un kā reaģējam uz nevēlamu uzvedību.
5. Vecāki **palīdz bērnam kontrolēt viņa emocijas**. Mazam bērnam ir grūti bez pieaugušā palīdzības saprast savas emocijas un tās savaldīt.
6. **Izvirzat bērnam reālistiskas gaidas**. Bērna smadzenes un domāšanas procesi vēl tikai attīstās, tāpēc vecākiem nevajadzētu gaidīt, ka bērns, piemēram, divu gadu vecumā vienmēr klausīs. Viņš to vienkārši nespēj.
7. **Esiet pacietīgi, gaidot pārmaiņas bērna uzvedībā!**

*Svarīgi saprast, ka disciplīna ir daudz plašāks jēdziens par sodu – tā ir vecumam atbilstošu 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. Turklāt disciplinēšana arī palīdz bērnam attīstīt paškontroli, pašapziņu, atbildības sajūtu un prasmi pieņemami izpaust emocijas.*

# Kas veicina pozitīvu bērna uzvedību?

- Slavējiet labu uzvedību
- Veiciniet patstāvību- ļaujiet, lai bērns piedalās lēmumu pieņemšanā
- Pārrunājiet emocijas
- Mudiniet bērnu uzņemties atbildību- uzdodiet pienākumus, kas ir atbilstoši bērna vecumam un spējām
- Esiet labi piemēri
- Klausieties bērniem, izprotiet viņu
- Noskaidrojiet, kāpēc bērns kļūst nepaklausīgs
- Nosakiet robežas. Bērniem ir vajadzīgas robežas, lai viņi justos droši un iemācītos paškontroli
- Mīliet bērnu un esiet kopā

# Disciplinēšanas metodes

- **Noteikumu piemērošana** – svarīgi iedibināt skaidrus un konkrēti formulētus noteikumus, lai regulētu ģimenes dinamiku un noteiktu ierobežojumus mijiedarbībā ar bērnu. Noteikumi jāievieš kopā ar sekām, par kurām bērniem ir jābūt labi informētiem. Šīm sekām jābūt loģiskām, saprātīgām, proporcionālām un saistītām ar slikto uzvedību, un tās jāpiemēro loģiski un konsekventi.
- **Stingrs atgādinājums** – sakiet tikai to, kas nepieciešams, lai pārtrauktu bērna nevēlamu uzvedību. "Pietiek", "Nē"
- **Uzvedības kalendārs** – vienojieties par sagaidāmo uzvedību, balvu, ko bērns par to saņems, kā arī izskaidrojiet nepaklausības sekas. Izveidojiet īpašu kalendāru, kurā atzīmējiet reizes, kad bērns ir labi uzvedies. Balva var būt kāds īpašs pasākums ar bērnu svaigā gaisā, piemēram, futbola spēle, paslēpes vai orientēšanās spēle mājas pagalmā utt. Pēc iespējas izvairieties no materiālām balvām-naudas, konfektēm utt.

# Disciplinēšanas metodes

- **Dabiskās sekas** – Piemēram, ja bērnam nepārtraukti jāatgādina, lai viņš kārtotu rotaļlietas, tad parādiet viņam, kādas ir dabiskās sekas- viņam vairs nav, ar ko rotaļāties. Tādējādi dodam viņiem iespēju mācīties no viņa paša uzvedības dabiskajām sekām. Dabisko seku metodi NEpiemērojiet tad, ja sekas var apdraudēt bērna veselību vai drošību.
- **Atmaksa** – ja bērns ir sabojājis kāda cita īpašumu, liekat, lai viņš to salabo vai par to samaksā.
- **Privilēģiju atcelšana** – piemēram, aizliegt skatīties TV uz kādu laiku vai lietot mobilo tālruni. Pārlicinities, ka bērns ir sapratis, kāpēc viņam šī priekšrocība ir atņemta.
- **Time-out** – metode ir efektīva, ja bērns zaudējis kontroli. Ivediet bērnu kādā drošā vietā, lai viņš tur uzturas uz kādu laiku līdz ir nomierinājies (piemēram, 1 minūte katram bērna gadam). Uzslavējiet bērnu par to, ka nomierinājies.

Situācijās, kuras pieaugušajiem nav pieņemamas, apdraud bērna drošību un izraisījušas mazajā dusmas, paniku vai agresivitāti, vislabākais risinājums ir tīri fiziski **izņemt bērnu no šīs situācijas ārā**. Ja bērns veikalā sāk niķoties un krīt gar zemi tāpēc, ka vēlas, lai mamma viņam nopērk kārtējo jauno rotaļlietu vai saldumus, vispareizākais būtu atstāt iepirkumu ratiņus, paņemt bērnu pie rokas vai padusē un doties no veikala prom.

Fiziski bērnu sodīt nedrīkst, vienīgais izņemt viņu no kādas situācijas ārā.

Viena no efektīvākajām un draudzīgākajām disciplinēšanas metodēm ir **uzmanības novēršana**. Kad mazais uzsācis kādu lietu, ko mēs, vecāki, vēlamies pārtraukt, mēs vienkārši novirzām viņa uzmanību uz kaut ko citu. Ja bērns par katru cenu vēlas kāpt uz palodzes, mēs ierosinām, lai viņš paskatās caur loga rūti, cik dažādas mašīnas brauc pa ielu vai cik interesanti istabas augi atrodas podiņos uz palodzes. Šī metode gan īpaši labi neiedarbojas uz bērniem ar augstu aktivitātes līmeni.



Ja bērnam ir tendence cīnīties, lai panāktu savu (un pat ja šādas tendences nav), **piedāvā viņam izvēli, piemēram, «Tagad ir jādodas gulēt, taču tu vari izvēlēties, kādu spilvenu ņemsi – zaļo vai oranžo!» vai arī «Laukā ejot, ir jāvelk cepure, bet tu vari izvēlēties, kuru – zilo vai sarkano!» Tā tu darīsi zināmu, ka situācijas noteicējs tomēr ir vecāks, kas būtībā bērnam rada arī drošības izjūtu, bet arī bērnam būs iespēja kaut ko izlemt pašam.**

# Kā mājās nodarbināt bērnu?

- **«Aktivitāšu maisiņš»** - sagatavot maisiņus, kuros iekšā inventārs konkrētām nodarbēm, klāt zīmīte ar spēles noteikumiem vai grafiski uzzīmēti spēles noteikumi. Kad bērns izjūt garlaicību, tad var paņemt kādu no maisiņiem un spēlēt spēli.



# Kā mājās nodarbināt bērnu?

- Aktivitāte svaigā gaisā.

## AINAVU BINGO

**SPĒLES NOTEIKUMI:**

- ✓ Dodies ceļā ārpus pilsētas ar auto vai kājām.
- ✓ Vēro ainavu!
- ✓ Atzīmē ieraudzītos elementus!

**VIETA:** ceļa posms no..... uz.....

### DABAS AINAVAS ELEMENTI:

○ ○ ○ ○ ○	Liels, vecs, atsevišķi stāvošs koks
○ ○ ○ ○ ○	Daudzveidīgs mežs
○ ○ ○ ○ ○	Tīrums
○ ○ ○ ○ ○	Krūmājs
○ ○ ○ ○ ○	Upe
○ ○ ○ ○ ○	Ezers
○ ○ ○ ○ ○	Jūra
○ ○ ○ ○ ○	Pļava
○ ○ ○ ○ ○	Jaunaudze
○ ○ ○ ○ ○	Izcirtums
○ ○ ○ ○ ○	Vienveidīgs / viena vecuma koku mežs
○ ○ ○ ○ ○	Upes palīene
○ ○ ○ ○ ○	Niedrājs
○ ○ ○ ○ ○	Paugurs

### KULTŪRVĒSTURISKI AINAVAS ELEMENTI:

○ ○ ○ ○ ○	Viensēta
○ ○ ○ ○ ○	Daudzstāvu ēka
○ ○ ○ ○ ○	Grants ceļš
○ ○ ○ ○ ○	Muižas ēkas
○ ○ ○ ○ ○	Grāvis
○ ○ ○ ○ ○	Dīķis
○ ○ ○ ○ ○	Aleja
○ ○ ○ ○ ○	Dambis
○ ○ ○ ○ ○	Tilts
○ ○ ○ ○ ○	Dzelzceļš
○ ○ ○ ○ ○	Mednieku tornis
○ ○ ○ ○ ○	Žogs
○ ○ ○ ○ ○	Parks

### ĪSLAICĪGIE AINAVAS ELEMENTI:

○ ○ ○ ○ ○	Mākoņi
○ ○ ○ ○ ○	Lietus / sniegs
○ ○ ○ ○ ○	Spilgta gaisma
○ ○ ○ ○ ○	Varavīksne
○ ○ ○ ○ ○	Mājlopi
○ ○ ○ ○ ○	Gājēji / velobraucēji
○ ○ ○ ○ ○	Ziedoša puķu dobe
○ ○ ○ ○ ○	Traktors
○ ○ ○ ○ ○	Kombains
○ ○ ○ ○ ○	Saulriets
○ ○ ○ ○ ○	Saullēkts
○ ○ ○ ○ ○	Kravas automašīna

# Kā mājās nodarbināt bērnu?

- Idejas:

<https://www.fenikssfun.com/bildes/izdevigas-rotalas-6961>



## Informācijas resursi vecākiem:

- [www.paligsvecakiem.lv](http://www.paligsvecakiem.lv)
- [www.dzimba.lv](http://www.dzimba.lv)
- [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)
- <https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/gimenes-studija/pozitivas-disciplinesanas-metodes-ikdiena.-bernam-ir-vajadzigas-.a119148/>

**Pozitīvas disciplinēšanas metodes ikdienā** (*audio intervija ar sistēmiskās ģimenes psihoterapijas speciālisti Nansiju Lībieti, ģimenes psiholoģijas centra "Līna" psiholoģi Daci Čibli un pirmsskolas un Montessori pedagoģe Danu Gulbi*)