

## Jákvæður agi

Í starfi okkar leggjum við til grundvallar uppeldisstefnu sem nefnist Jákvæður agi (Positive Discipline). Stefnan byggir á sjálfsstjórnarkenningum, sem fela það í sér að horft er á orsakir hegðunar fremur en að reyna að breyta hegðuninni með umbun og refsingu eins og lengi hefur tíðkast með ýmsum atferlismótunarkerfum sem hafa verið ráðandi í skólakerfinu um langan tíma. Jákvæður agi gengur út á það að móta skólabrag sem einkennist af umhyggju og byggist á gagnkvæmri virðingu, reisn, vinsemd og festu.

### Jákvæður agi kennir félagsfærni og lífsleikni

- Meginreglur Jákvæðs aga hjálpa til við að byggja samband væntumþykju og virðingar og þær auðvelda að finna lausnir til frambúðar.
- Jákvæður agi byggir á kennslu, skilningi, hvatningu og samskiptum.

Börn verða ábyrgðarfull ef þau fá tækifæri til að þroska félagsfærni sína í gegnum lífsleikni í andrúmslofti virðingar, góðvildar og festu. Jákvæður agi byggir á því að börn þroski og efli með sér færni í að finna lausnir og setja sér mörk í samvinnu við fullorðna.



# Sjálfsstjórnarkenningar

## Jákvæður agi er uppeldisstefna byggð á sjálfsstjórnarkenningum

### Höfundar:

- Alfred Adler, Rudolf Dreikurs, William Glasser, Jane Nelsen o.fl.

### Það sem stýrir hegðun:

- Fólk er knúíð áfram af innri þörfum – að tilheyra.

### Við höfum mest áhrif:

- Þegar við höfum samskipti sem byggjast á gagnkvæmri virðingu.

### Áhrifamestu verkfærin eru:

- samhygð, skilningur, þrautalausnir, góðvild og festa.

### Virðing er:

- gagnkvæm, í samskiptum eiga allir aðilar skilið virðingu.

### Viðbrögð við óæskilegri hegðun:

- Að leita orsaka, finna lausnir og fylgja ákvörðunum eftir.

### Viðbrögð við hættulegri hegðun:

- Skýr eftirfylgd og rökréttar afleiðingar.

### Nám fer fram þegar:

- barn upplifir tilgang, sjálfsstjórn, þátttöku.

**Jákvæður agi er að sýna *góðvild*  
og *festu* á sama tíma**

# Heildarmyndin

Að ala upp kynslóð sem er...

Ábyrgðarfull, kurteis, fær í samskiptum og úrræðagóð!

## Bekkjarfundir

1. Hróss og hvatning
2. Að fylgja málum eftir – hvernig gengur okkur?
3. Mál á dagskrá – við ræðum, hlustum og leitum lausna
4. Dagskráin framundan – verkefni, ferðir og þess háttar

## Grundvallarfærni fyrir bekkjarfundi

<b>Varða #1</b> Að mynda hring	<b>Varða #2</b> Að æfa hrós og þakkir	<b>Varða #3</b> Að virða fjölbreytileikann	<b>Varða #4</b> Samskipti byggð á gagnkvæmri virðingu
<b>Varða #5</b> Að leita lausna	<b>Varða #6</b> Hugstormun og hlutverkaleikur	<b>Varða #7</b> Bekkjarfundir og mál á dagskrá	<b>Varða #8</b> Að skilja og nota töfluna um ástæður mismunandi hegðunar

## Að undirbúa jarðveginn

- Bekkjarsáttmálar og viðmið
  - Að skapa venjur
  - Mikilvæg störf
  - Sjálfstjórn
  - Samskiptafærni
  - Gagnkvæm virðing
  - Að efla samvinnu
- Mistök eru tækifæri til að læra
  - Hvatning
  - Að virða fjölbreytileikann
- Að sannfæra nemendur um gildi bekkjarfunda

## Jákvæður agi - grunnhugsun

Að þróa samskipti í skólum, fjölskyldum og samfélaginu sem byggja á gagnkvæmri virðingu.

## Mistök eru tækifæri til að læra

Mikilvægt er að kenna börnum að losna við sektarkennd, skömm og ásakanir eftir að hafa gert mistök. Að geta beðist afsökunar á mistökum og fundið út í sameiningu hvernig hægt er að læra af þeim bætir oft samskipti og þau geta orðið betri heldur en þau voru áður en mistökin voru gerð.

**Þegar við gerum mistök er best að:**

**V** – viðurkenna

ég gerði mistök

**A** – afsaka

ég biðst afsökunar/fyrirgefningar

**L** – leysa

getum við fundið lausn?



**Leitum ávallt lausna**



## Markmið í uppeldi

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir hvaða áhrif uppeldisaðferðir hafa. Þær aðferðir sem notaðar eru ættu að hafa jákvæð og uppbyggjandi langtímamarkmið. Refsing getur til að mynda stöðvað ákveðna hegðun um stund en aftur á móti getur hún leitt til lítils sjálfsálit, skorts á hugrekki og sjálfsöryggi, uppreisnar, hefndar og ótta við að mistakast. Í kjölfarið gætu samskipti einkenst af valdabaráttu eða hefnd.

Börn þróa ekki með sér ábyrgðarkennd ef fullorðnir eru of stýrandi og stífir. Ekki heldur ef þeir eru of eftirgefanlegir. Börn verða ábyrgðarfull ef þau fá tækifæri til að þroska félagsfærni sína í gegnum lífsleikni í andrúmslofti virðingar, góðvildar og festu.



## Til gamans

<https://www.youtube.com/watch?v=e6EWpAHahk&feature=youtu.be>

# Verkfærin

## *Góðvild – ást og festa*

### *Við viljum börnum okkar það besta.*

Verkfæri sem hjálpa okkur að forðast stjórnun, refsingar, ofverndun, valdabaráttu, ósjálfstæði og hefndarhug.

- Notaðu *spurningar* sem byrja á *hvað* og *hvernig* í stað þess að *segja börnunum hvað, hvernig og hvers vegna*. Hlustaðu fyrst, spurðu svo.
- Þjóddu afmarkaða valkosti.
- Vertu góð fyrirmynd.
- Notaðu eins fá orð og mögulegt er (10 orða hámark), fyrirlestrar skila engu.
- Hlustaðu af athygli á barnið þitt, láttu það finna að þú virðir sjónarmið þess. Börn og unglingar hlusta best eftir að það hefur verið hlustað á þau.
- Notaðu húnor, ekki gleyma að hlæja, fíflast svolítið og hafa gaman.
- Spegulun – hafðu í huga að börn eru fljót að spegla hegðun okkar, viðhorf og raddblæ.
- Veittu aðhald, festu og eftirfylgni með góðvild og ákveðni.
- Gefðu börnunum ákveðið hlutverk á heimilinu; þau finna að þau eru mikilvægur hluti af fjölskyldunni og þau skipta máli. Þetta kennir ábyrgð og eflir samkennd.
- Líttu á mistök sem frábært tækifæri til að læra af, bæði hvað varðar hegðun og nám.
- Lýstu líðan þinni heiðarlega, kenndu barninu að ræða tilfinningar sínar með því að ræða opinskátt við það.
- Þegar þú segir eitthvað skaltu **standa við það, meina það og fylgja því eftir**, ekki hóta einhverju sem þú getur ekki, eða ætlar ekki að standa við.
- Hvettu börnin til að koma með lausnir sjálf.
- Hrósaðu fyrir afmörkuð verk, hegðun eða eiginleika. Notaðu hvatningu í stað refsinga og verðlauna.
- Varastu að bjarga og redda málunum fyrir barnið – stundum er lærdómsríkast að takast á við eðlilegar afleiðingar.

- Haldið fjölskyldufundi helst vikulega, það eflir fjölskylduna og er frábær leið til að þjálfa góð samskipti, efla sjálfstæði og lífsleikni almennt.
- Bútið ný og/eða erfið verkefni niður fyrir barnið.
- Takið frá sérstakan tíma bara fyrir þig og barnið þitt og gerið e-ð saman.
- Hvetjið börnin til að tala við ykkur með því að venja ykkur á að verja tíma með þeim án þess að þvinga þau til samræðna.
- Hjálpaðu barninu að búa til venjur sem hvetja þau til sjálfstæðis og ábyrgðar. Búðu til spjald MEÐ barninu, skráið niður verkefni sem þarf að gera (svefntími, morgunverk, heimavinnan o.fl.).
- Komdu því til skila með viðmóti, framkomu og orðum að þú elskar barnið þitt, það á alltaf að skína í gegn, sama hvað á gengur.
- Notaðu griðastað og leggðu áherslu á að kenna barninu að nota hann þegar það er í ójafnvægi.
- Segðu NEI í hófi.
- Mundu eftir mismunandi ástæðum hegðunar. Notaðu töfluna og æfðu þig í finna ólíkar lausnir.
- „Ég er viss um að þú/þið getur fundið út úr þessu. Láttu mig vita þegar þú hefur fundið lausn.“
- Varastu að bjarga málum. Ef barnið gleymir bókinni sinni í skólanum, spurðu það hvernig það ætli að leysa málið.
- Vertu hreinskilinn. Notaðu *Ég skilaboð*.
- Taktu lítil skref í einu.
- V – A – L  
Viðurkenna – Afsaka – Leysa vanda
- Náðu tengingu við barnið áður en þú leiðréttir hegðun þess.
- Notaðu vingjarnlegt augnsamband/bros og ábendingar án orða.
- Skrifaðu skilaboð á Post It miða.

## Bekkjarfundir

Bekkjarfundir eru grundvallaratriði í framkvæmd stefnunnar því að þar fá nemendur tækifæri til að æfa sig í öruggu umhverfi. Því er lögð mikil áhersla á að kenna rétta framkvæmd þeirra, þeir séu haldnir eftir settum reglum og nægilega oft.

Í framkvæmd bekkjarfundanna er lögð áhersla á eftirfarandi:

# Dagskrá

gæðahrings/bekkjarfundar

### 1. Við myndum hring

### 2. Við hrósum og þökkum

### 3. Við förum yfir fyrri ákvarðanir

### 4. Við tökum fyrir mál:

- a. Deilum tilfinningum og skoðunum – aðrir hlusta
- b. Ræðum án þess að leysa – fáum fram hugmyndir
- c. Veljum lausnir

### 5. Við tökum fyrir önnur mál og verkefni

### 6. Við ljúkum fundinum á jákvæðan hátt





# Fjölskyldufundir

Hvers vegna fjölskyldufundir? Hvernig komum við okkur af stað?

Í grein eftir Dr. Jane Nelsen kemur fram að eitt af uppáhaldsverkfærum hennar í Jákvæðum aga er fjölskyldufundir. Ástæðan er að börnin, og ekki síður við fullorðnu, lærum svo mikið af þeim. Við lærum t.d. að hlusta, bera virðingu fyrir skoðunum annarra, að hvetja, hrósa og vinna úr vandamálum. Við lærum að skilja að mistök geta verið tækifæri til að læra af og fáum tækifæri til að finna lausnir á þeim vandamálum sem upp koma. Fjölskyldufundir geta auk þess skapað ótal skemmtilegar minningar.

Reynslan sýnir, að fólki vex oft í augum að koma fjölskyldufundum af stað. Takist að byrja, þá tekst samt ekki alltaf að halda þeim til streitu. Hvers vegna ætli það sé? Sumum finnst yngri börnin trufla fundina. Ef yngstu börnin eru ekki tilbúin, þá er ekkert mál að halda fundina þegar þau eru sofnuð og einbeita sér þá að þeim eldri. Börn undir 4 ára aldri eru yfirleitt ekki orðin nógu þroskuð til að sitja fjölskyldufundi, en auðvitað er þetta persónubundið eins og annað og foreldranna að meta hvenær börnin eru fær um að vera með. Öðrum finnst eins og þeir nái ekki að halda utan um verkefnið og kunni hreinlega ekki að halda svona fundi. Það lærist ekki á einum degi að halda fundina og foreldrar verða að gefa sér tíma til að læra og ætla sér ekki of mikið í einu. Samkvæmt fræðunum er til áætlun um það hvernig undirbúa má góða fjölskyldufundi. Jane Nelson mælir með æfingaáætlun í byrjun. Það er í raun ekkert öðruvísi en þegar fólk ætlar að koma sér í hlaupaform, þá byrjar það ekki á að hlaupa 10 km. Hér á eftir kemur hugmynd hennar að æfingaáætlun fyrir fjölskyldufundi.

## Vika 1 - Dagskrá undirbúin (að setja mál á dagskrá).

Kynnið fyrir fjölskyldunni þau atriði, sem við tökum venjulega fyrir á fjölskyldufundum, en þau eru:

- 1. Dagskráin (umræðuefni sem kemur frá einhverjum úr fjölskyldunni).**
- 2. Hrós, þakklæti og hvatning.**
- 3. Hugflæði um lausnaleit**
- 4. Samvera fjölskyldunnar, s.s. leikir, matseld, horfa saman á bíómynd.**
- 5. Setja samveruna á dagatalið, ásamt öðrum viðburðum sem fyrirliggjandi eru hjá fjölskyldumeðlimum.**

Fyrstu vikuna er gott að verja góðum tíma í að kenna börnunum að setja mál á dagskrá. Það þarf að útskýra þetta mjög vel. Hægt er að byrja á að útbúa saman kassa (föndra). Einnig er hægt að vera með bók eða blað á ísskápnum. Útskýrðu fyrir börnunum, að skrifa eigi vandamálin á miða, sem fer í kassann og síðan verður málið tekið fyrir á fjölskyldufundi. Gott væri að gera þetta með þeim fyrst, þannig að þau átti sig á því, hvernig þetta virkar. Spurðu hvort einhverjum detti í hug eitthvert vandamál, sem upp hefur komið og gott væri að ræða. Ef þeim dettur ekkert í hug gætir þú t.d. tekið eftirfarandi dæmi. „Hvernig var það um daginn, þegar þið voruð að rífast um það, hver ætti rétt á að vera í tölvunni? Er það

vandamál sem gott væri að finna einhverja lausn á?“ Bentu þeim síðan á, að hægt er að bæta við atriðum alla vikuna til að taka fyrir og gott væri að hafa kassann mjög sýnilegan, þannig að hann gleymist ekki. Þessa fyrstu viku er um að gera að minna þau á kassann og komi upp vandamál er hægt að spyrja þau, hvort setja ætti málið á dagskrá. Ef þau vilja það ekki gætir þú gert það. Í lok fyrsta fundar segir þú börnunum, að á næsta fundi verði farið í hrós og hvatningu og biddu alla að hugsa um hluti, sem hægt væri að hrósa eða þakka fjölskyldunni, eða fjölskyldumeðlimum, fyrir.

## **Vika 2 - Hrós, hvatning og þakklæti.**

Komdu með kassann á fundinn og segðu frá því, að það séu nokkur atriði sem þurfi að taka fyrir (jafnvel þó að flest þeirra hafi komið frá þér). Það verður gaman að sjá, hvernig okkur tekst að finna lausnir á þessum málum, en fyrst þurfum við að læra um hugflæði (brainstorming). Það gerum við í næstu viku og vinnum þá með það, sem kemur upp úr kassanum góða. Í kvöld ætlum við hins vegar að hrósa, þakka eða hvetja hvert annað.

**1. Þakkaðu fyrir eitthvað sem einhver gefur gert fyrir þig.**

**2. Einhver hefur tekið eftir því sem annar hefur gert vel. Ég ætla t.d. að hrósa Gunnu fyrir það, hvað hún stóð sig vel á fimleikamótinu.**

**3. Þakklæti fyrir eitthvað sem einhver úr fjölskyldunni hefur tileinkað sér. Ég ætla t.d. að hrósa Nonna fyrir, hvað hann er alltaf góður við litlu systur sína.**

Þetta kann að reynast flestum erfitt í fyrstu, en það kemur með æfingunni. Það er hægt að vekja athygli á hrósinu fyrst með því að segja, þegar einhver stendur sig vel eða gerir eitthvað gott: Er þetta ekki frábært atriði til að hrósa fyrir á fjölskyldufundi? Hvetja þarf hina til að leggja það á minnið. Haldið áfram að hvetja alla til að setja atriði á dagskrá (kassinn góði).

## **Vika 3 – Hugflæði.**

Byrjið að æfa hugflæðið fyrr en allir hafa náð nokkuð góðum tökum á að setja mál á dagskrá, hrósa og taka á móti hrósi (sumum finnst það ekki auðvelt). Komdu með kassann og skoðaðu með fjölskyldunni hvað upp úr honum kemur. Segðu að þú getir ekki beðið eftir því að tala um hugflæðið sem er lykillinn að því að leysa úr vandamálum. Farið síðan í hróshring og þegar allir eru tilbúnir útskýrir þú hvað hugflæði er.

Hugflæði er í raun það að finna eins margar lausnir á vandamálinu og hægt er. Allar hugmyndir sem fram koma eru jafn réttháar og mikilvægt að ekki sé gert lítið úr hugmyndum sem eru skrýtnar eða jafnvel fáránlegar. Takið eitt af atriðunum á dagskránni til að æfa hugflæðið. Allir koma með sínar hugmyndir að lausn málsins. Veljið því næst í sameiningu eina hugmynd og prófið í viku. Skoðið og ræðið þær hugmyndir, sem fram komu t.d. í þrjár mínútur. Hafið klukku (tímamæli). Þetta má ekki taka of langan tíma. Ef sú staða kemur upp, að það eru ekki allir sammála um hugmyndina, er hægt að stinga upp á því að taka málið aftur upp að viku liðinni og athuga, hvort þá takist ekki að finna lausn sem allir eru sáttir við.

Skemmtiefni á fundum og tilbreyting í vikunni (setja á dagatalið) Þetta er hægt að hafa jafnhliða öðru sem gert er þrjár fyrstu vikurnar. Þá er gott að æfa hugflæðið með því að gera

lista yfir það, sem hægt væri að gera sér til skemmtunar, s.s. leiki, skoða gamlar myndir saman, borða eitthvað gott saman o.s.frv.

Það hefur reynst vel að gera dagatal fyrir vikuna, þar sem fram kemur allt sem fjölskyldan er að sýsla eins og t.d. íþróttæfingar, afmæli, fundir o.fl. Gott er að setja einhvern einn atburð á dagatalið, sem öll fjölskyldan getur gert saman eins og t.d. keila, spilakvöld o.s.frv.

Munið bara að gefa ykkur góðan tíma, verið þolinmóð, haldið út (reglulegir fundir) og munið að ef hlutirnir ganga illa einhverra hluta vegna, þá prófið þið bara aftur. Berið virðingu hvert fyrir öðru og verið hvetjandi. Gangi ykkur vel!

# Tenglar

<http://www.positivediscipline.com/>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Jane\\_Nelsen](http://en.wikipedia.org/wiki/Jane_Nelsen)

<http://alfredadler.edu/about/theory>

<http://users.metu.edu.tr/e133376/project/The%20Social%20Discipline%20Model%20of%20Rudolf%20Dreikurs.htm>

<http://www.jakveduragi.is>