

HANDBÓK

3. útgáfa 2015

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit 2

Jákvæður agi 3

Sjálfsstjórnarkenningar 4

Grunnhugtök í Jákvæðum aga 5

Markmið í uppeldi 6

Lykilþættir í Jákvæðum aga 6

Fjórar grunnþarfir 8

Að hafa heilann í hendi sér 10

Mistök eru tækifæri til að læra 11

Heildarmynd Jákvæðs aga 12

Minnislisti í skólastarfi 16

Jákvæður agi

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 knúið 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:

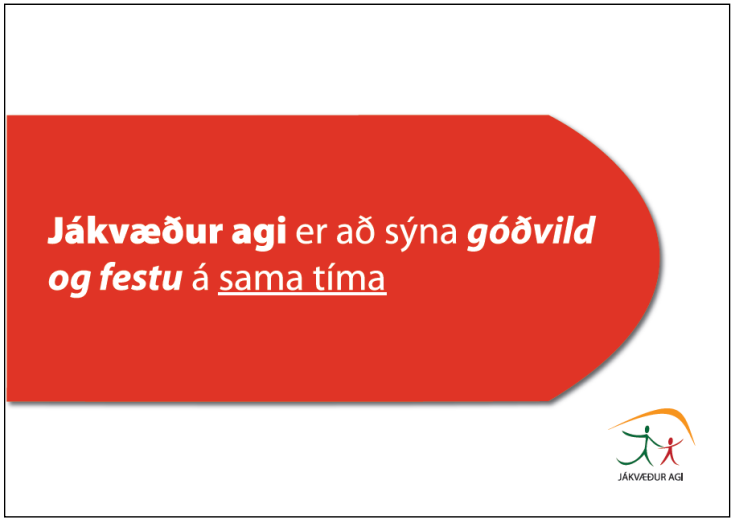
- barn upplifir tilgang, sjálfsstjórn, þátttöku.

Grunnhugtök í Jákvæðum aga

Virðing endurspeglast í þeirri kurteisi sem fólk sýnir hvert öðru, hvernig það talar við aðra og um það og hvernig það fer með eigur annarra. Tal og framkoma sem einkennist af virðingu veitir fólki þá reisn sem því ber.

Góðvild er að sýna væntumþykju og hlýju í verki en ekki að skamma, niðurlægja eða lesa yfir öðrum.

Festa felst í því að standa við það sem sagt er og sjá til þess að fyrirfram ákveðnum verkefnum verði lokið.



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 einkennst 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.



Lykilþættir í Jákvæðum aga

Gagnkvæm virðing. Fullorðnir sem sýna sjálfum sér virðingu og þeim aðstæðum sem uppi eru sýna góðvild og festu. Á þann hátt virða þeir þarfir barnsins.

Skilningur á orsökum hegðunar. Um leið og skilningur fyrir ákveðinni hegðun er fyrir hendi er mun auðveldara að breyta eða stöðva þá hegðun. Að bregðast við ástæðum hegðunar getur jafnvel verið mikilvægara en að bregðast við hegðuninni sjálfri.

Virk samskipti. Að nota opnar spurningar, hvað, hvernig, hvers vegna. Að nota virka hlustun, að heyra hvað sagt er. Að gefa börnum tækifæri til að taka þátt í samskiptum í stað þess að segja þeim hvað þau eiga að segja og gera.

Þekking og skilningur á heimi barnsins. Þegar skilningur á heimi barnsins er fyrir hendi er hægt að velja rétt viðbrögð við hegðun þess. Að vita hvar barnið er statt á þroskabraut sinni, að þekkja skapferli þess, auk félags- og tilfinningalegan þroska.

Áhersla á lausnir. Ásakanir leysa ekki vandamál. Velja þarf leiðir að lausnum. Með auknum þroska barnsins eykst samvinna í að finna jákvæðar lausnir á þeim aðstæðum sem koma upp. Leiðir að lausnum virka betur þegar börnin eru þátttakendur í ákvörðunum.

Hvatning hvetur börn til að reyna sig áfram og bæta sig en er ekki eingöngu staðfesting á góðum árangri. Hvatning hjálpar börnum að verða örugg með eigin hæfileika og getu.

Börnum gengur betur þegar þeim líður vel. Þau eru mun tilbúnari til samstarfs, að læra nýja hluti. Þau sýna hlýju og virðingu þegar þau finna hvatningu og væntumþykju. Börnum sem líður illa og finnst þau niðurlægð eða skammast sín gengur ekki vel að tileinka sér ný viðhorf eða nýja hegðun.



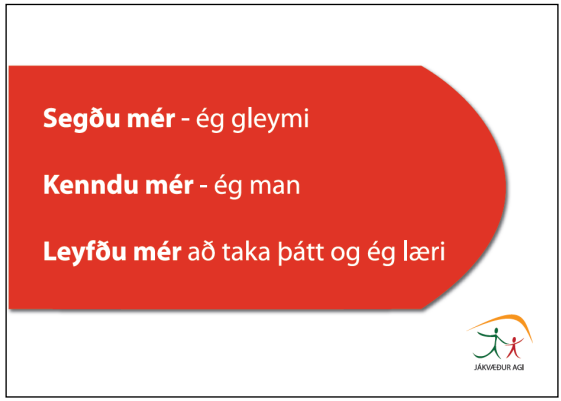
Fjórar grunnþarfir

Að tilheyra/skipta máli og vera einhvers virði. Mikilvægt er fyrir börnin að vita að þau séu viðurkennd fyrir það hver þau eru í stað þess að einblínt sé á hvað þau geta eða hvernig þau hegða sér.

Skilningur á eigin getu eða hæfileikum. Börn átta sig á eigin getu og hæfileikum þegar þau fá tækifæri til að spreyta sig sjálf og æfa ákveðna færni eða getu. Þegar þau upplifa hvað þau ráða við eykur það skilning þeirra á eigin getu og hæfileikum.

Persónulegt vald og sjálfstæði. Þegar börn fá tækifæri til að leita lausna, læra lífsleikni, sýna virðingu og vinna með öðrum upplifa þau persónulegt vald og sjálfstæði.

Félagsfærni og lífsleikni. Börn þurfa kennslu í samskiptum og félagsfærni auk kennslu í lífsleikni. Með kennslu og æfingu öðlast þau færni.



Að hafa heilann í hendi sér

Tengsl í heilahveli hafa áhrif á hegðun okkar. Við verðum að vera í jafnvægi til að geta hugsað rökrétt. Það gerum við ekki þegar við erum taugaóstyrk, undir miklu álagi eða erum að fást við sársaukafullar minningar eða atburði. Einstaklingur í þessu ástandi hefur takmarkaða stjórn á hegðun sinni og viðbrögðum. Því er mikilvægt að fá tækifæri til að jafna sig og ná ró.

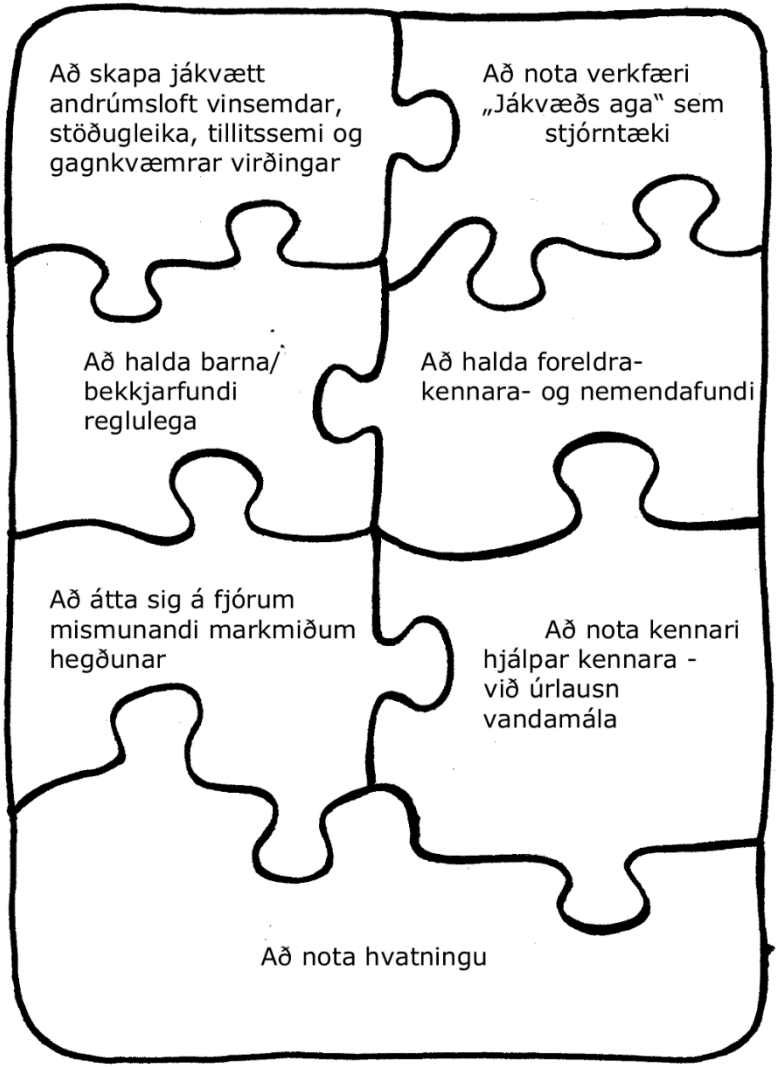


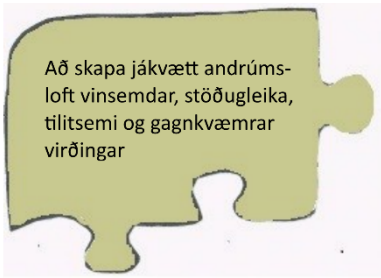
Mistök eru tækifæri til að læra

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.



Heildarmynd Jákvæðs aga





Börn upplifa væntumþykju þegar fullorðnir útskýra afleiðingar ákvarðana þeirra á jákvæðan hátt. Höfum í huga raddblæ, líkamstjáningu og orðaval.

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





Það fæðist enginn með félagsfærni. Til að ná þeirri færni þarf kennslu, þjálfun og æfingu.

Þegar foreldar, kennarar og nemendur finna fyrir hvatningu og stuðningi hjálpa þeir hver öðrum að vaxa og þroskast.

Samvinna er límið sem heldur hugmyndafræði Jákvæðs aga saman.





Ef fullorðnir læra að skilja hvað liggur að baki hegðunar barna geta þeir um leið tekist á við hegðunina og þau viðhorf sem liggja að baki henni. Þeir þurfa að þekkja tilfinningar sínar því þá átta þeir sig því hvað barnið er að reyna að segja. Hegðun á sér ekki stað í tómarúmi, það liggja alltaf ákveðin skilaboð að baki hegðunar.

Fjórar ástæður mismunandi hegðunar eru:

- Þörf fyrir athygli
- Þörf fyrir stjórnun
- Hefnd
- Uppgjöf

Þegar samstarfsfólk leitar hvert til annars upplifir það stuðning og að það standi ekki eitt með áskoranir sem koma upp í starfi. Mikilvægt er að fara í lausnaleit með samstarfsfólki og nýta þekkingu og reynslu annarra.





Rudolf Dreikus lagði áherslu á eftirfarandi: „Hvatning er barni jafn mikilvæg og vatnið er fyrir blómin“. Hvatning hjálpar börnum að þroska hugrekki; hugrekki til að læra og vaxa, hugrekki til að læra af mistökum án sektar eða skammar, hugrekki til að þroska félagshæfni og lífsleikni. Með opnum spurningum hvetja fullorðnir börn, þegar þeir hvetja þau til að skoða hvaða afleiðingar ákvarðanir þeirra hafa í stað þess að segja börnunum hvað muni gerast eða gerðist. Hvatning þarf að vera nákvæm.

Að ala upp kynslóð sem er...

Ábyrgðarfull, kurteis, fær í samskiptum og úrræðagóð!

Bekkjarfundir

1. Hrós 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

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

Að undirbúa jarðveginn

- **Bekkjarsáttmálar og viðmið**
- **Að skapa venjur**
- **Mikilvæg störf**
- **Sjálfsstjórn**
- **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.

Minnislisti í skólastarfi

- ✓ Sáttmálar (deildar- eða bekkjarsáttmálar)
- ✓ Griðastaður
- ✓ Hlutverk fyrir alla
- ✓ Barna- og bekkjarfundir í hverri viku (því oftar því betra)
- ✓ Veggspjöld á veggi
- ✓ Verkefnabók í Jákvæðum aga
- ✓ Lausnastaðir
- ✓ Verkfæri Jákvæðs aga
- ✓ Sýnum virðingu, festu og góðvild

Heimildir:

Positive Discipline, by Nelsen

Positive Discipline for Preschoolers, by Nelsen, Erwin & Duffy

Positive Discipline in the Classroom, by Nelsen, Lott & Glenn

Positive Discipline in the School and Classroom. Leader´s Guide: Resources & Activities, by LaSala, Teresa, Jody Mccittie, Suzanne A. Smith

Til minnis: