



# PROMEHS

Grāngās veselības veicināšanas programma

Vecāku rokasgrāmata



L-Università  
ta' Malta



LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE



CITY OF RIJEKA



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava

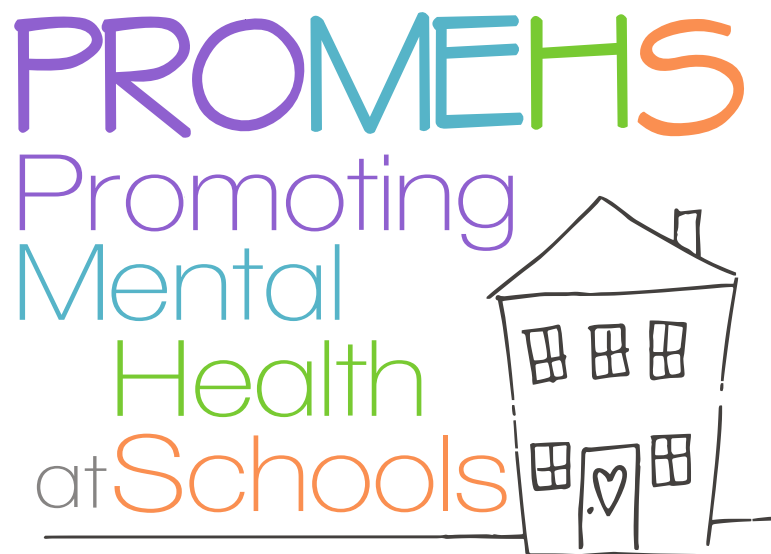


UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS





**GARĪGĀS VESELĪBAS  
VEICINĀŠANAS PROGRAMMA.  
VECĀKU ROKASGRĀMATA**

Līdzfinansē  
Eiropas Savienības  
Erasmus + programma



**AUTORI:****Milānas-Bikokas Universitāte (Itālija)**

Ilaria Grazzani, Alessia Agliati; Elisabetta Conte, Valeria Cavioni, Sabina Gandellini, Veronica Ornaghi, Mara Lupica Spagnolo

**Visu grāmatu tulkotāja:**

Francesca Micol Rossi

**Latvijas Universitāte (Latvija)**

Baiba Martinsone, Ilze Damberga, Ieva Stokenberga, Inga Supe

**Visu grāmatu tulkotāja:** Aija Poikāne-Daumke

**Teksta redaktors:** Oskars Lapsiņš

**Siguldas novada izglītības pārvalde**

Vineta Inberga

**Rijekas Universitāte (Horvātija)**

Sanja Tatalović Vorkapić, Lidija Vujičić, Akvilina Čamber Tambolaš, Korana Lisjak

**Grāmatu tulkotājas:** Matea Butković, Andrijana Simčić, Petra Sapun Kurtin

**Rijekas pilsētas dome (Horvātija)**

Lana Golob

**Patras Universitāte (Grieķija)**

Maria Poulou, Spyridoula Karachaliou, Baso Kotsana, Vogka Maria, Asproula Sotiropoulou, Stamatīs Voulgaris

**Visu grāmatu tulkotāja:**

Ioanna Theodoropoulou

**Maltas Universitāte (Malta)**

Carmel Cefai, Paul Bartolo, Liberato Camilleri, Mollie O'Riordan

**Lisabonas Universitāte (Portugāle)**

Celeste Simões, Lúcia Canha, Ana Fonseca Félix, Margarida Gaspar de Matos, Paula Lebre, Camélia Murgo, Anabela Santos, Dória Santos, Margarida Santos

**Visu grāmatu tulkotāja:** Margarida Santos

**Štefan cel Mare Sučavas Universitāte (Rumānija)**

Aurora Adina Colomeischi, Diana Sinziana Duca, Petruta Paraschiva Rusu

**Grāmatu tulkotāji:**

Florina-Veronica Andronic, Mihaela Moroșanu Ancuța, Florin Hrebenciuc

**Sučavas reģiona izglītības pārvalde (Rumānija)**

Lidia Acostoae, Gabriela Scutaru, Tatiana Vintur

**Asociētie partneri**

- Eiropas Sociālās un emocionālās kompetences tīkls (ENSEC)
- Lombardijas reģiona (Itālija) Ģenerāldirektors labklājības jautājumos
- Eiropas Attīstības psihologu asociācija (EADP)
- Itālijas Psihologu asociācijas Attīstības un Izglītības nodaļa
- Lombardijas reģiona (Itālija) Veselību veicinošo skolu tīkls
- Lombardijas reģiona (Itālija) Ģimenes politikas un līdzvērtīgu iespēju departaments
- Eiropas alianses Bērnu jautājumos grupa
- Rutgera Sociāli emocionālās un rakstura attīstības laboratorija (ASV)

**Ilustrācijas:** Chiara Carolina Colombo

[www.facebook.com/lastriadipinta](https://www.facebook.com/lastriadipinta)

**Piktogrammas:** <https://www.flaticon.com>

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Visas tiesības rezervētas. Šīs publikācijas vai tās fragmentu pavairošana vai pārpublicēšana, izmantojot jebkurus elektroniskus vai mehāniskus līdzekļus, tostarp fotokopēšanu, ierakstīšanu vai jebkādas informācijas uzglabāšanas sistēmas, ir aizliegta bez autoru sniegtas rakstiskas atļaujas.

Informācija par projektu "Garīgās veselības veicināšana skolās" atrodama mājaslapā: <https://www.promehs.org>

Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija

Publicēšanas gads 2020

ISBN 978-9934-556-58-6

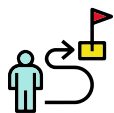
# Satura rādītājs

<b>Ievads</b>	<b>4</b>
Par projektu	4
Mērķi	4
Teorētiskais pamatojums	5
Sociāli emocionālā mācīšanās	5
Dzīvesspēks	5
Sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas	5
<b>Principi</b>	<b>5</b>
<b>Programmas materiāli</b>	<b>6</b>
<b>Darba sākšana</b>	<b>7</b>
Nodarbību saturs	7
<b>Garīgā veselība mājās</b>	<b>8</b>
Vecāku loma	8
Mīlestība un atbalsts	8
Pieskatīšana un pārraudzība	10
Vecāki kā paraugs	12
Sadarbība ar izglītības iestādi	13
<b>Ieteikumi vecākiem</b>	<b>14</b>
1. situācija: disciplīna	14
2. situācija: pārmaiņas	17
3. situācija: agresīva uzvedība	20
<b>Literatūras avoti</b>	<b>23</b>



## Par projektu

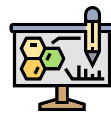
“Garīgās veselības veicināšana skolās” (angl. Promoting Mental Health at Schools PROMEHS) ir Erasmus+ KA 3 projekts, ko līdzfinansē Eiropas Komisija (2019–2022). Tas ir tapis, lai izveidotu, ieviestu un izvērtētu garīgās veselības veicināšanas programmu skolās. Šis projekts kā tilts savienos pierādījumos balstītas programmas un izglītības iestādes, nodrošinot saikni starp pētniecību, pedagoģisko praksi un izglītības politiku.



## Mērķi

- Izveidot visaptverošu pieeju pierādījumos balstītas garīgās veselības veicināšanas programmas izstrādei un sistemātiskai ieviešanai skolās;
- veicināt skolēnu, skolotāju un ģimeņu garīgo veselību;
- atbalstīt pedagogu, skolu vadītāju un izglītības politikas veidotāju centienus integrēt garīgās veselības veicināšanu izglītībā nacionālā un starptautiskā mērogā.

*PROMEHS ir pirmā garīgās veselības veicināšanas programma, kas izstrādāta, sadarbojoties pētniekiem, zinātniskām apvienībām un izglītības politikas veidotājiem no 7 Eiropas valstīm: Grieķijas, Horvātijas, Itālijas, Latvijas, Maltas, Portugāles un Rumānijas.*



## Teorētiskais pamatojums

*Garīgā veselība ir labklājības stāvoklis, kurā cilvēks apzinās un realizē savas spējas, pārvar ikdienas stresu, spēj produktīvi un veiksmīgi strādāt un sniegt ieguldījumu savas kopienas/sabiedrības attīstībā (PVO, 2005).*

Pēdējo divdesmit gadu laikā bērnu un pusaudžu garīgās veselības grūtības visā pasaulē ir pieaugušas, tādējādi kļūstot par vienu no galvenajiem iemesliem, kas izraisa traucējumus (PVO, 2003). Garīgās veselības problēmas negatīvi ietekmē dažādus bērnu attīstības aspektus, ieskaitot iejušanos mācību iestādē, koncentrēšanās spēju, vispārējos sasniegumus un sociālās attiecības.

Projektā apzināta nepieciešamība nodrošināt apstākļus garīgās veselības veicināšanai izglītības iestādēs, lai ļautu bērniem, personālam, ģimenēm un vietējai sabiedrībai uzturēt psiholoģisko labklājību un attīstīt sociālo integrāciju.

Garīgās veselības veicināšanas projekta struktūras pamatā (1. attēls) ir jaunāko pētījumu rezultāti, un tas aplūko garīgo veselību skolās no trīs aspektiem. Pirmie divi aspekti ir garīgās veselības aizsargfaktori – sociāli emocionālā mācīšanās un dzīvesstils, trešais faktors ir saistīts ar sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšanu.

# Sociāli emocionālā mācīšanās

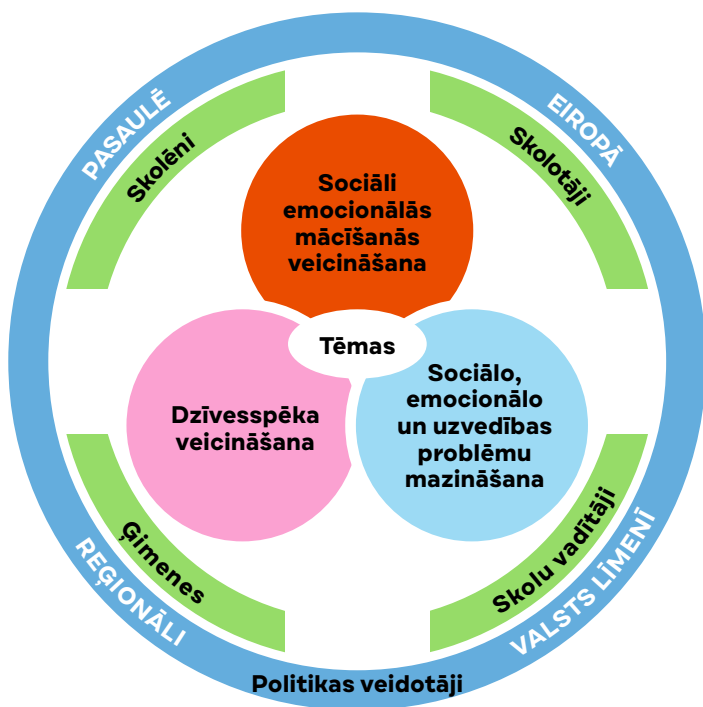
Sociāli emocionālā mācīšanās ir process, kurā bērni un pieaugušie izprot un regulē savas emocijas, izvirza un sasniedz pozitīvus mērķus, izjūt un izrāda empātiju citiem, nodibina un uztur pozitīvas attiecības un pieņem atbildīgus lēmumus [9].

## Dzīvesspēks

Dzīvesspēks ir spēja pārvarēt un veiksmīgi pielāgoties izaicinājumiem un grūtībām [21].

## Sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas

Sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas veido plašu grūtību klāstu. Šāda uzvedība neatbilst sociāli pieņemtajām normām bērnam konkrētā vecumā. Šādas problēmas var izpausties internalizētā veidā (vērstas uz sevi), eksternalizētā veidā (vērstas uz ārējo vidi) un riskantā uzvedībā [1].



1. attēls. Garīgās veselības veicināšanas modelis.



## Principi

Projekta “Garīgās veselības veicināšana skolās” programmas izstrāde un ieviešana balstās uz šādiem principiem.

### Veicināšana un problēmu mazināšana:

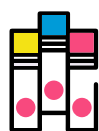
nodarbību mērķis ir veicināt veselīgu sociāli emocionālo attīstību un mazināt uzvedības grūtības. Mērķgrupas ir bērni/skolēni un pedagogi.

- **Pierādījumos balstīta:** rezultātus izvērtēs neatkarīgi Maltas Universitātes pētnieki, lietojot pārbaudītas un drošas pētniecības metodes. Dati programmas efektivitātes novērtēšanai tiks iegūti no skolēniem, skolotājiem un vecākiem pirms un pēc programmas īstenošanas. Tiks salīdzināti divu grupu rezultāti: vienā grupā tiks iekļauti tie dalībnieki, kuri īstenoja PROMEHS izstrādāto programmu, otrā grupā piedalīsies tie, kuri programmu neīstenoja. Pētnieki izvērtēs, kā abu grupu rezultāti ir mainījušies un atšķiras, lai noteiktu programmas ietekmi laika gaitā.
- **Visas skolas pieeja:** šajā programmā svarīga loma ir sadarbībai starp skolēniem, skolotājiem, ģimenēm, izglītības iestāžu vadītājiem, politikas veidotājiem un citām ieinteresētajām personām. Mūsu pieeja uzsver sistēmiskas sadarbības lomu skolēnu un skolotāju psiholoģiskās labklājības nodrošināšanā.
- **S.A.F.E. pieeja:** programmas nodarbības tika balstītas uz S.A.F.E. pieeju [9]. Atbilstoši šai pieejai grupas nodarbībām ir jābūt secīgām (savstarpēji saistītām un saskaņotām, lai tādējādi varētu veicināt vecumam atbilstošu prasmju attīstīšanu laika gaitā), aktīvām (lai palīdzētu skolēniem apgūt jaunas prasmes un lietot tās

arī citās situācijās ārpus skolas), fokusētām (vērstām uz konkrētas prasmes attīstīšanu) un eksplīcītām (skaidrām un saprotami pasniegtām).

- **Nostiprināta:** lai iegūtu vēlamus rezultātus, konkrētās prasmes ir jāintegrē mācību priekšmetu stundās, pievēršoties arī to praktiskai lietošanai ikdienā.
- **Iekļaujošā pieeja:** projekta mērķis ir veicināt skolēnu aktīvu iesaistīšanos skolas dzīvē, iekļaujot arī tos skolēnus, kuriem ir īslaicīgas vai vieglas garīgās veselības grūtības. Nodarbības ir izstrādātas, ņemot vērā visu skolēnu kultūras vērtības un pieredzi, ieskaitot atšķirīgu sociāli ekonomisko pieredzi.
- **Kvalitatīva skolotāju izglītība un atbalsts:** pētījumi liecina, ka sociāli un emocionāli kompetenti skolotāji labāk spēj saprast un pārvaldīt savas un citu emocijas, sekmīgāk veido attiecības un viņiem piemīt augstāka profesionālās pašefektivitātes izjūta [16]. Tāpēc projekta ieviešanā ir nepieciešama skolotāju apmācība un atbalsta sniegšana. Tas sekmēs skolotāju pašu garīgo veselību un viņu sociāli emocionālās prasmes, kā arī palīdzēs attīstīt paņēmienus skolēnu un ģimeņu psiholoģiskās labklājības veicināšanā.
- **Ģimenes aktīva iesaistīšanās:** skolām un ģimenēm ir jāsadarbojas, lai kopīgi attīstītu bērnu garīgās veselības prasmes. Tas var būt iespējams tikai tad, ja skola un ģimenes runā vienā valodā un izvirza kopīgus mērķus. Skolēnu un vecāku rokasgrāmatas ir veidotas, lai pastiprinātu prasmes un uzvedību, ko bērni apgūst skolā. Bērnu mājās veicamie uzdevumi, kuros ir iesaistīti arī ģimenes locekļi, palīdzēs bērniem/skolēniem lietot jaunās kompetences arī mājās.

- **Ilgspējīgums:** lai palielinātu projekta rezultātu ietekmi un ilgspējīgumu, garīgās veselības veicināšana jāiekļauj esošajās izglītības nostādnēs, kuras atbalsta vietējie, nacionālie vai starptautiska līmeņa politikas veidotāji, līdz ar to rezultātus varētu izmantot plašākā kontekstā.



## Programmas materiāli

Programma sastāv no vairākām rokasgrāmatām, kas ir paredzētas skolotājiem, skolēniem, ģimenēm, skolu vadītājiem un politikas veidotājiem.

### Skolotājiem

- Projekta pasniedzēju vadītās mācības skolotājiem ietvers teorētiskās un praktiskās nodarbības par sociāli emocionālo mācīšanos, dzīvesspēku un garīgās veselības problēmu mazināšanu.
- Skolotāju rokasgrāmata bērnu garīgās veselības veicināšanai pirmsskolā un sākumskolā.
- Skolotāju rokasgrāmata skolēnu garīgās veselības veicināšanai pamatskolā un vidusskolā.
- Rokasgrāmata skolotāju pašu garīgās veselības veicināšanai.

### Skolēniem

- Rokasgrāmata pirmsskolas un sākumskolas bērnu garīgās veselības veicināšanai.
- Rokasgrāmata pamatskolas un vidusskolas skolēnu garīgās veselības veicināšanai.

### Ģimenēm

- Projekta pasniedzēji vadīs sanāksmes par garīgās veselības veicināšanu mājās.
- Vecāku rokasgrāmata garīgās veselības veicināšanai mājās.



# Skolu vadītājiem un izglītības politikas veidotājiem

- Sanāksmes ar projekta vadītājiem par garīgās veselības veicināšanu.
- Vadlīnijas skolu vadītājiem un politikas veidotājiem garīgās veselības veicināšanā skolās.



## Darba sākšana

Garīgās veselības veicināšanas programma ietver trīs tēmas: sociāli emocionālās mācīšanās veicināšanu, dzīvesspēka sekmēšanu un sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšanu. Šīs trīs tēmas tiek attiecinātas uz visām skolēnu vecuma grupām.

Katra tēma iekļauj tematu kopu par aplūkojamo kompetenci. Katrai nodarbībai ir mērķis attīstīt kādu konkrētu kompetenci atbilstoši tematam.

Tiek dota iespēja izvēlēties divu līmeņu sarežģītības pakāpju nodarbības (pirmais vai otrais līmenis).

# Nodarbību saturs

Prasmes tiek mācītas pilnībā izstrādātās vecumam atbilstošās nodarbībās. Katra nodarbība varētu ilgt no vienas līdz divām stundām.

Nodarbības ietver interesantus stāstus, spēles, kustību aktivitātes, dziesmas, tiešsaistes resursus utt. Katrai nodarbībai ir sasniedzamais rezultāts, noteikts sarežģītības līmenis un visi nepieciešamie materiāli. Katras nodarbības struktūra ir šāda.

- Nodarbības mērķu skaidrojums.
- Īss stāstījums par vienu vai vairākiem grāmatas galvenajiem varoņiem.
- Pašnovērtējuma jautājumi diskusijas padziļināšanai.
- Praktiskas nodarbības, izmantojot dažādus metodiskos paņēmienus.
- Bērnu/skolēnu izaugsmes novērtēšanas kritēriji.
- Ieteikumi, kā nostiprināt un iekļaut konkrēto prasmi skolotāju vadītajās nodarbībās ikdienā.
- Papildu resursi.



### Par šo rokasgrāmatu

Šī rokasgrāmata ir domāta vecākiem, kuri vēlas iegūt zināšanas un praktiskus ieteikumus par garīgās veselības veicināšanu mājās. Nākamā nodaļa sniedz pārskatu par trīs galvenajiem vecāku lomas aspektiem, lai veicinātu bērnu sociāli emocionālo mācīšanos, dzīvesspēku un mazinātu sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas. Mēs piedāvājam vecākiem zinātniski pārbaudītas metodes, kā izteikt un izrādīt mīlestību ikdienā, kā efektīvi pieskatīt savus bērnus un kā kļūt par labu paraugu savam bērnam. Lai gan lielāko daļu audzināšanas veic vecāki mājās, arī skolai ir svarīga loma bērnu garīgās veselības veicināšanā. Tāpēc mēs sniedzam ieteikumus, kā veiksmīgāk sadarboties ar skolām. Lasot ieteikumus, jūs varat pārbaudīt, ko jūs jau darāt, un iegūt arī dažas jaunas idejas.



### Vecāku loma

Vecākiem ir izšķiroša loma bērnu veselīgā, laimīgā un veiksmīgā attīstībā. Ir trīs svarīgi vecāku lomas aspekti bērnu sociālo un emocionālo prasmju, dzīvesspēka veidošanā un sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšanā: mīlestība un atbalsts; bērna pieskatīšana un pārraudzība; vecāku paraugs [2, 3, 6, 8, 23]. Mīlošu un atbalstošu attiecību izveidošana ir pamata nosacījums bērnu veselīgas pašcieņas attīstībā, spējā pārvarēt grūtības un konfliktus. Atbalsta sniegšana un

pārraudzība palīdz novērst riskantu uzvedību pusaudža vecumā. Vecāku paraugs pašiem savu emociju izpratnē un vadīšanā palīdz bērniem apgūt sociālās un emocionālās prasmes. Vecāku spēja rūpēties pašiem par savu garīgo veselību un savu personības resursu stiprināšana mazina iespēju attīstīties bērnu depresijai, trauksmei un citām uzvedības problēmām. Šie trīs svarīgie vecāku lomas aspekti mainās atkarībā no bērnu vecuma un attīstības vajadzībām. Nākamā nodaļa sniedz idejas, kā vecāki var izrādīt atbalstu bērniem, viņus pieskatīt un kā rādīt labu paraugu. Vecāku loma mājās ir skaidra, bet tā ir svarīga arī skolā [10], tāpēc šīs nodaļas noslēgumā ir ieteikumi, kā vecākiem efektīvi sadarboties ar izglītības iestādēm.

### Mīlestība un atbalsts

Mīlošas attiecības ar vecākiem nodrošina bērnu emocionālās pamatvajadzības [4]. Kopīgi pavadot laiku, izrādot mīlestību, uzmanīgi uz klausot un iesaistoties bērna dzīvē, vecāki ļauj bērnam justies mīlētam un novērtētam. Vecāki var palīdzēt bērniem attīstīt spēju paveikt dažādus uzdevumus, sniedzot atbalstu, uzslavējot par centību, bet nedarot visu bērnu vietā. Jautājot bērna viedokli, iesaistot ikdienas pienākumos un uzturot atbilstošus, saprātīgus noteikumus, vecāki palīdz attīstīt bērnu atbildības izjūtu [27]. Ir daži paņēmieni, kā vecāki var paust mīlestību un atbalstu savam bērnam.



### Pašrefleksija

Šajā tabulā jūs varat pārbaudīt un atzīmēt to, ko jūs jau darāt.



Es jau to daru

<p>Runājiet ar savu bērnu par to, kā viņš jūtas. Vecāku interese par bērna jūtām parāda, ka tās ir svarīgas un ka jums rūp, kas notiek ar jūsu bērnu. Ja vecāki ir jūtīgi pret bērna vajadzībām un emocijām, tad ir daudz ticamāk, ka bērns izaugs par sociāli un emocionāli kompetentu cilvēku.</p>	
<p>Ievērojiet un uzsveriet to, ko jūsu bērns ir padarījis labi. Kad jūsu bērns stāsta par kādu uzdevumu, kas viņam bija jāveic skolā, sākmā aprunājieties, ko viņš paveica labi. Pēcāk pārrunājiet, ko varētu uzlabot. Paslavējiet bērna konkrētās prasmes.</p>	
<p>Piedāvājiet savam bērnam izvēli attiecībā uz viņa vajadzībām un vēlmēm. Ja bērnam ir iespēja izvēlēties, viņš iemācās pieņemt patstāvīgus lēmumus un izjust sava lēmuma sekas. Ja vecāki visu izlemj bērna vietā, bērnam vēlāk būs grūti apgūt šīs svarīgās prasmes.</p>	
<p>Sniedziet savam bērnam pozitīvus fiziskus pieskārienus. Pozitīvi pieskārieni ir bērna noglāstīšana, rokas turēšana, patīkama pakutināšana, apskaušana, noskūpstīšana. Pozitīvi fiziski pieskārieni palielina psiholoģisko un fizisko intimitāti un tuvību starp vecākiem un bērniem, un tam ir paliekoša ietekme bērna dzīvē. Pozitīvi pieskārieni ir dabiska izpausme, kad bērni vēl ir mazi, tomēr ir svarīgi saprast, ka arī pusaudžiem un lielākiem bērniem ir nepieciešami pozitīvi pieskārieni un attieksme. Jūs varat izrādīt savu mīlestību dažādos veidos atkarībā no bērna vecuma un personības, piemēram, apskaušanās vietā piedāvāt pusaudzīm dēlam pamasēt plecus.</p>	
<p>Iedibiniet un uzturiet ikdienas un nedēļas dienas kārtību, kas ir iepriekš paredzama, bet arī elastīga. To var panākt, piemēram, kopā ar bērnu izveidojot gardu un veselīgu ēdienu sarakstu nedēļas maltītēm; kopīgi atzīmējot svarīgus notikumus jūsu ģimenes dzīvē – vecāku iepazīšanos, bērnu koncertus, dzimšanas dienas utt. Laika plānošana ikdienā būtiski mazina stresa līmeni gan bērniem, gan pieaugušajiem. Bērniem īpaši nozīmīgi ir rīta un vakara rituāli, atvadīšanās rituāli un brīvdienų pavadīšanas tradīcijas. Rutīna palīdz bērniem attīstīt arī sociāli emocionālās prasmes – sasveicināšanos, atvadīšanos un sarunāšanos ar citiem.</p>	
<p>Radiet savas ģimenes tradīcijas un rituālus dzimšanas dienu un citu jums svarīgu notikumu atzīmēšanai.</p>	
<p>Uzticiet savam bērnam kādus pienākumus. Pienākumu veikšana palīdz bērniem un pusaudžiem attīstīt atbildības izjūtu un pamatprasmes, piemēram, laika plānošanu.</p>	
<p>Lasiet grāmatas vai skatieties filmas kopā ar bērnu. Tā jūs varat dalīties ar kaut ko patīkamu un kopīgi uzzināt par dažādām situācijām vai citiem cilvēkiem. Filmas vai stāsti var kalpot par kopīgu sarunu tematu, kā citi cilvēki risina problēmas, piemēram, drauga iegūšana vai zaudēšana, konflikta risināšana.</p>	
<p>Kad bērns pārkāpj noteikumus, saglabājiet laipnību un konsekvenci seku piemērošanā. Disciplinējot bērnu, ņemiet vērā, ka ikdienas tradīcijas un rituāli nedrīkst tikt lietoti kā šantāžas vai soda rīki.</p>	

# Pieskatīšana un pārraudzība

Vecāku pārraudzība ietver [8, 29]: informāciju par bērna atrašanās vietu un to, ko bērns dara, skaidrus noteikumus un īpašus ierobežojumus attiecībā uz konkrētām darbībām, kā arī regulāru pārlicināšanos, ka noteikumi tiek ievēroti.

Vecāku pārraudzība ir visefektīvākā, ja starp vecākiem un bērniem pastāv siltas, uzticības pilnas un atklātas attiecības [6]. Bērni, kuriem ir labas attiecības ar vecākiem, vairāk ievēro noteikumus. Efektīvas vecāku pārraudzības sekas ir vērojamas pusaudžu vecumā [12, 13], kad viņi spēj atturēties no riska uzvedības – smēķēšanas, alkohola un citu

atkarības izraisošu vielu lietošanas, savainošanās vai grūtniecības.

Pārmērīga kontrole un bērna izsekošana netiek uzskatīta par piemērotu pārraudzības metodi, jo tā biežāk saistās ar bērnu riskantu uzvedību. Savukārt nepietiekama vecāku uzraudzība ir saistīta ar bērnu un pusaudžu antisociālas uzvedības attīstību.



## Pašrefleksija

Tabulā apkopoti ieteikumi, kā vecāki var uzraudzīt savus bērnus. Jūs varat pārbaudīt un atzīmēt to, ko jūs jau darāt.



Es jau to daru

Jūs zināt, kas ir jūsu bērna draugi.	
Aprunājieties ar sava bērna draugiem, kad viņi atnāk pie jums ciemos. Pajautājat, ar ko viņi nodarbojas un ko viņi domā par dažādām lietām.	
Jūs zināt, kas ir jūsu bērna sirdsraudzene vai sirdsdraugs.	
Jūs pazīstat jūsu bērna draugu vecākus.	
Dažreiz aprunājieties ar sava bērna draugu vecākiem.	
Jūs esat informēts par to, ko jūsu bērns dara brīvajā laikā.	
Palūdziet savam bērnam pastāstīt par notikumiem viņa brīvajā laikā (ar ko viņš satikās pilsētā), aprunājieties par brīvā laika aktivitātēm utt.	
Jūs zināt, kurp jūsu bērns dodas, kad viņš pavada brīvo laiku vakarā kaut kur ārpus mājas.	
Pajautāji, vai kāds no pieaugušajiem būs mājās, kad jūsu bērns ciemojas pie kāda no saviem draugiem.	
Pārrunāji ar savu bērnu noteikumus un to, ko jūs no viņa sagaidāt. Paskaidrojiet arī sekas gadījumā, ja noteikumi tiks pārkāpti.	
Nosakiet, cikos bērnam ir jābūt mājās, un norādiet, ka jūs gaidāt zvanu, ja viņš kavēsies.	
Ja bērns pārkāpj noteikumus, piemērojiet sekas taisnīgi un konsekventi. Dažreiz vecāki dusmās pasaka kaut ko tādu, kas nepavisam nemazina negatīvo uzvedību ilgtermiņā. Piemēram, jūs varat pateikt: "Tāpēc, ka tu slikti uzvedies, tu nedrīksti mēnesi lietot savu telefonu." Tajā pašā laikā gan jūs, gan jūsu bērns zina, ka pēc vienas vai divām dienām telefons tiks lietots atkal. Ieviesiet godīgas un izpildāmas sekas.	

Jūsu bērns zina, kā ar jums sazināties jebkurā laikā.	
Jūs zināt, kā jūsu bērns tērē savu naudu.	
Sekojiet līdzi tam, kā jūsu bērns pavada laiku tiešsaistē, un runājiet par drošu interneta lietošanu.	
Jūs zināt, kurp jūsu bērns dodas un ko dara pēc skolas.	
Parasti jūs zināt, kad jūsu bērnam skolā ir kāds pārbaudes darbs vai prezentācija.	
Parasti jūs zināt, kāda veida mājasdarbi jūsu bērnam ir jāpilda.	
Jūsu bērns mājās stāsta par to, kā viņam veicas dažādos priekšmetos skolā.	
Sāciet sarunu ar bērnu par ikdienas notikumiem skolā.	
Jūsu bērns parasti jums pastāsta, kā viņam ir gājis skolā (kā veicies pārbaudes darbos, par attiecībām ar skolotājiem utt.).	
Aprunājieties un ieklausieties bērņā par to ko, viņš jūt un domā.	
Pārrunājiet ar bērnu, ko viņš darīs un kurp dosies pēc skolas.	
Pievērsiet uzmanību bērna garastāvoklim un uzvedībai mājās. Aprunājieties ar bērnu par savām bažām, ja tādas rodas.	
Aprunājieties ar radniekiem, sava bērna skolotājiem un citiem pieaugušajiem, kuri pazīst jūsu bērnu. Uzklusiet viņu novērojumus par jūsu bērna uzvedību, garastāvokli vai draugiem.	
Iedrošiniet savu bērnu iesaistīties sporta, mūzikas vai mākslas nodarbībās. Bērni, kuri piedalās ārpusskolas aktivitātēs, parasti retāk iesaistās riskantā uzvedībā.	
Izmantojiet vizuālus materiālus, lai palīdzētu bērnam saplānot laiku. Piemēram, ja bērnam ir grūtības sakārtot skolas/treņiņa somu vai sākt pildīt mājasdarbus, izveidojiet uzskatāmu atgādni, kurā soli pa solim ir parādīts, kā veikt kādu no darbībām. Šo uzskates materiālu novietojiet bērna istabā.	
Nosakiet ierobežojumus viedierīču, datora, videospēļu un televīzijas lietošanai.	

## Vecāki kā paraugs

Lai gan vecāku loma un audzināšanas pieejas laika gaitā ir mainījušās, tomēr viens paliek nemainīgs: bērni no mums mācās. Mūsu attieksme un uzvedība, kā arī mūsu pašu mācīšanās iedvesmo bērnus un parāda viņiem, kā dzīvot un mācīties [4, 27, 29].

Lidojot ar lidmašīnu, tiek uzsvērts, ka avārijas gadījumā skābekļa maska sākumā ir jāuzvelk pieaugušajam un tikai tad ir jāpalīdz uzlikt masku bērniem. Šim principam nav nekāda sakara ar egoismu, bet

gan atziņu, ka sākumā ir jā rūpējas pašam par sevi, lai tad varētu palīdzēt savam bērnam.

Ir daži vienkārši paņēmieni, ko vecāki var izmantot, lai uzturētu savu garīgo un fizisko veselību, kā arī rādītu labu paraugu savam bērnam.



### Pašrefleksija

Tabulā jūs varat pārbaudīt un atzīmēt to, ko jūs jau darāt.



Es jau to daru

Rūpējieties par savām pamatvajadzībām (miegu, veselīgu uzturu, fiziskajām aktivitātēm). Tas ir svarīgi divu iemeslu dēļ. Pirmkārt, laba fiziskā veselība un pietiekama atpūta ļauj jums saglabāt vēsu prātu un adekvāti reaģēt uz emocionāli grūtām situācijām, piemēram, uz problēmām skolā, savstarpējiem konfliktiem utt. Otrkārt, veselīgs uzturs, pietiekams miegs un fiziskas aktivitātes ilgtermiņā ir svarīgs priekšnosacījums, lai bērns iemācītos, ka rūpēties par savu garīgo un fizisko veselību ir ļoti būtiski.	
Izmantojiet vingrinājumus stresa vai dusmu mazināšanai. Stresa atpazīšana ir pirmais solis tā ietekmes mazināšanai. Daži stresa mazināšanas paņēmieni ir dziļa elpošana, muskuļu atslābināšana, koncentrēšanās uz sajūtām, fiziska izkustēšanās, sarunas ar kādu u. c.	
Izveidojiet atbalsta tīklu, iesaistot radniekus, draugus, kaimiņus, kolēģus, bērna draugu vecākus un citus, kas spēj sniegt emocionālu un praktisku palīdzību. Dažreiz mēs neiedomājamies, cik labprāt cilvēki vēlas iesaistīties un palīdzēt. Šādu atbalsta tīklu ir vieglāk izveidot, ja mēs runājam par savām problēmām, tiekamies ar cilvēkiem, kuriem ir līdzīgas grūtības, un sadarbojamies cits ar citu.	
Atvainojieties, ja nepieciešams. Vecākiem ir jāspēj atvainoties saviem bērniem, ja tas, ko viņi pateica vai izdarīja, bija domāts citādāk. Bērni mācās, ka jebkurš var kļūdīties un kļūdu atzīšana var palīdzēt atrisināt konfliktsituāciju.	
Iedrošiniet bērnus dalīties, atbalstīt un palīdzēt citiem, piemēram, apmeklējot dzīvnieku patversmes vai palīdzot gados vecākiem radniekiem.	
Pastāstiet savam bērnam, ko jaunu jūs šodien iemācījāties.	
Apgūstiet paši kaut ko jaunu. Tas ir labākais veids, kā rādīt paraugu mācīšanās procesā. Dalieties ar savu bērnu, ko jūs iemācījāties un ar kādām grūtībām jūs saskārāties.	
Atvēliet laiku partnerattiecību stiprināšanai. Kopā ar dzīvesbiedru pavadiet laiku bez bērniem vismaz reizi mēnesī.	
Jau iepriekš sagatavojieties iespējamām problēmsituācijām (bērna slimība, neparedzēta aizkavēšanās darbā, salūzusi mašīna utt.). Ir vairāki risinājumi šādām situācijām – izveidojiet sarakstu ar telefonu numuriem, kur var zvanīt ārkārtas situācijās u. c.	

## Sadarbība ar izglītības iestādi



## Pašrefleksija

Bērna sociālā un emocionālā attīstība notiek ne tikai mājās, bet arī skolā, tāpēc ir būtiski veidot cieņpilnas un atklātas attiecības starp vecākiem un skolu, lai sekmētu bērna sociālās, emocionālās un akadēmiskās prasmes [33, 35].

Tabulā apkopoti ieteikumi, kā vecāki var komunicēt ar sava bērna skolu. Jūs varat pārbaudīt un atzīmēt to, ko jūs jau darāt.



Es jau to daru

Mācību gada sākumā noskaidrojiet, kas ir jūsu bērna skolotāji.	
Pavaicājiet skolotājam/skolotājai, kā viņi gribētu ar jums sazināties, ja rodas kāda problēma.	
Saskaņojiet ar katra mācību priekšmeta skolotāju pieņemamāko veidu (telefona zvans, e-pasts vai īsziņa), kā sazināties un sekot līdzi sava bērna gaitām skolā.	
Apmeklējiet vecāku sapulces mācību gada laikā.	
Kad vien iespējams, apmeklējiet skolas pasākumus un citas aktivitātes, piemēram, lugas ar jūsu bērna piedalīšanos, sporta pasākumus, koncertus, izstādes. Jūsu klātbūtne parāda, ka jūsu bērna darbs un intereses jums ir svarīgas. Tas jums var dot arī iespēju satikt jūsu bērna klasesbiedrus, skolotājus un citus vecākus.	
Mājās izrādiet pozitīvu attieksmi pret skolotāju, skolotājiem un izglītību. Jūsu pozitīvā attieksme atspoguļo to, ka vecākiem izglītība ir vērtība.	
Nebaidieties iestāties par jūsu bērna vajadzībām.	
Veidojiet mājās pozitīvu mācīšanās gaisotni. Raugieties, lai bērnam būtu netraucēta un atbilstoša vieta, kur veikt mājasdarbus.	
Pārliecinieties, ka jūsu mājās ir pieejami pietiekami daudz uzziņu resursu: enciklopēdijas, vārdnīcas, grāmatas, žurnāli un avīzes.	
Atrodiet mājās vietu, kur izstādīt jūsu bērna zīmējumus, diplomus vai kādus citus darbus.	
Katru dienu veltiet nelielu laiku, lai pajautātu bērnam, ko viņš šodien skolā ir iemācījies.	
Pavaicājiet, kā jūsu bērns jūtas klasē un skolā.	
Ieklausieties un pievērsiet uzmanību, kad jūsu bērns runā par skolu. Pavērojiet, vai jūsu bērns ir apmierināts ar klasi un aktivitātēm skolā. Uzrakstiet ziņu vai piezvaniet skolotājam/skolotājai, lai pateiktos. Ja jūsu bērns šķiet noskumis, neapmierināts, vientuļš vai izmisis skolā, kontaktējieties ar jūsu bērna skolotāju vai skolas psihologu, lai rastu risinājumu.	
Palīdziet savam bērnam mājasdarbu pildīšanā, bet nedariet to bērna vietā. Piemēram, jūs varat parādīt, kā atrast informāciju internetā, vai mudināt sākt ar grūtāku mājasdarbu, kamēr bērnam vēl ir nepieciešamā enerģija.	
Paslavējiet sava bērna centienus, pildot mājasdarbus.	
Veiciet brīvprātīgo darbu klasē vai skolā.	



## Ieteikumi vecākiem

Nākamajā sadaļā tiks aprakstītas 3 situācijas, kādas var rasties vecāku un bērnu attiecībās.

Atbilstoši katrai projekta tēmai (sekmēt sociāli emocionālo mācīšanos, veicināt dzīvesspēku un mazināt sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas) tiks piedāvāta situācija, kādā parasti nokļūst jebkura vecuma bērnu vecāki. Tiks aprakstīti arī noderīgi paņēmieni, ko vecāki var izmantot situāciju risināšanā, lai sekmētu bērnu sociāli emocionālo attīstību un dzīvesspēku, kā arī mazinātu sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas.

Mēs ceram, ka šie ieteikumi būs vērtīgi un praktiski izmantojami jūsu ģimenes dzīvē.

Ja vēlaties uzzināt vairāk par šīm tēmām, noslēgumā tiks ieteikti papildu resursi – materiāli lasīšanai un video.



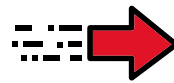
### 1. situācija: disciplīna

Pirmā situācija ir saistīta ar projekta tēmu “Veicināt sociāli emocionālo mācīšanos”. Sociāli emocionālā mācīšanās ietver šādu prasmju attīstīšanu – saprast sevi un citus, pārvaldīt sevi un saprasties ar citiem, kā arī atbildīgu lēmumu pieņemšanu.

Disciplinēšana ir viens no svarīgākajiem vecāku pienākumiem. Bērna vecumam un attīstības līmenim atbilstoša disciplinēšana māca bērnam regulēt savu uzvedību, pasargāt sevi no bīstamām situācijām, sekmē bērna vispārējo attīstību un nostiprina vecāku un citu aprūpētāju iedibinātos uzvedības modeļus [31].

Pirmajā situācijā aprakstīta problēma, ar kuru vecākiem var nākties saskarties, disciplinējot savu bērnu.

Dāvis un Ketija ir 8 gadus vecā Bruno vecāki. Bruno nepatīk piedalīties mājas darbos, un viņš parasti mēģina no tiem izvairīties. Kad vecāki liek viņam sakārtot istabu vai iznest miskasti, viņš atbild, ka pašreiz to nevar izdarīt, jo ir aizņemts ar kaut ko citu, tāpēc to izdarīs vēlāk. Tomēr arī vēlāk Bruno atrod kādu ieganstu, un beigās vecāki šos darbus izdara viņa vietā. Ketijai nepatīk Bruno piespiest izdarīt prasīto nekavējoties. Dāvis ir aizņemts darbā un Bruno audzināšanā neiesaistās tik daudz kā Ketija. Viņa bieži nav mājās, tāpēc viņš negrib likt dēlam darīt mājas darbus uzreiz, jo baidās, ka tādējādi Bruno vēl vairāk no viņa attālināsies. Dažreiz Dāvis sadusmojas uz Bruno un viņam uzkliež, bet kliegšana nepamudina Bruno aktīvāk iesaistīties mājas darbos, tā drīzāk atstāj negatīvu ietekmi uz viņu attiecībām.



Ko Dāvis un Ketija varētu darīt, lai Bruno mainītu savu uzvedību un aktīvāk iesaistītos mājas darbu veikšanā?

Kā Dāvis un Ketija var panākt, ka viņu disciplīnas stratēģija ir efektīva un darbojas?



Iespējams, ka jūs kā vecāki esat kādreiz nonākuši līdzīgā situācijā, kad nezināt, kā panākt, lai jūsu bērns jūs klausā vai dara to, ko jūs no viņa sagaidāt. Piedāvājam dažus ieteikumus, kā rīkoties šādā situācijā, lai veicinātu bērna garīgo veselību kopumā.

Ir ļoti svarīgi izprast atšķirību starp disciplīnu un sodu, jo jūs kā vecāki varat justies apmulsuši, izvēloties piemērotas un efektīvas disciplinēšanas metodes.

Efektīvas disciplīnas atslēga ir abpusēja cieņa starp vecākiem un bērniem. Vecākiem ir jābūt



konsekventiem un taisnīgiem, kad viņi disciplinē bērnu. Ja vecāki nav konsekventi savā disciplinēšanas pieejā, tad bērns nesapratīs, kāda uzvedība ir pieņemama, kuri noteikumi ir jāievēro un kādas būs sekas, ja noteikumus neievēros. Efektīvas disciplīnas galvenais mērķis ir palīdzēt bērnam apgūt pieņemamu un piemērotu uzvedību, lai augtu par emocionāli nobriedušu pieaugušo. Disciplinēts cilvēks spēj atlikt patīkamo uz vēlāku laiku, spēj rēķināties ar citu vajadzībām, ir pārliecinošs saskarsmē, nekļūstot naidīgs vai agresīvs, un nepieciešamības gadījumā spēj paciest diskomfortu [25]. Daudzi zinātniskās literatūras avoti atbalsta pozitīvu audzināšanu kā optimālu audzināšanas pieeju. Tā ir balstīta uz vecāku siltumu, atsaucību pret bērnu un jūtīgumu. Tas veicina bērnu attīstību, mācot viņiem sociālās un emocionālās prasmes un veicinot pozitīvu uzvedību.

Pozitīva audzināšana balstās uz šādiem principiem: nodrošināt bērnam drošu un atraktīvu vidi; radīt pozitīvu mācīšanās vidi; lietot konsekventu un atbilstošu disciplinēšanu; izvirzīt reālas prasības un rūpēties pašiem par sevi kā vecākiem [30]. Efektīvas disciplinēšanas paņēmieni tiks aplūkoti pozitīvas audzināšanas kontekstā.

## Efektīvi paņēmieni

Neatkarīgi no bērna vecuma un attīstības līmeņa vecākiem jāpievērš uzmanība šādiem aspektiem [25].



2. attēls. Disciplinēšanas paņēmieni.

## Organizēšana

Efektīvas disciplīnas mērķis ir palīdzēt bērniem pašiem sevi organizēt, pieņemt uzvedības noteikumus un apgūt atbilstošas uzvedības modeļus.

## Temperaments

Bērna un vecāku temperamentam (vai personībai) ir nepieciešama elastība.

## Attiecības

Efektīva disciplinēšana nerada kaunu, vainas apziņu, pamestības izjūtu vai uzticības zaudēšanu. Efektīva disciplinēšana veicina bērnu un vecāku savstarpēju uzticēšanos.

Tomēr ir jāņem vērā, ka disciplīnas paņēmieni var atšķirties atkarībā no bērna vecuma un attīstības līmeņa.

Agrīnā vecumā bērni vēl nerunā, tāpēc tikai vārdu norādes un paskaidrojumi nebūs pietiekami efektīvs disciplinēšanas veids.

Paņemot nost kādu lietu un pasakot stingru “Nē” vai kādu citu īsu paskaidrojumu, vai arī uzmanības pievēršana citai aktivitātei parasti darbojas labāk. Ja bērns niņojas un neadekvāti uzvedas, ieteicams bērnu aizvest projām no situācijas vai vides, kas

izraisījusi šo emocionālo stāvokli. Tad bērnam ir jāsniedz drošības izjūta un vienkāršs mutisks mierinājums. Jāpagaida, kamēr bērns atgūst kontroli pār savām emocijām, un jāpievērš citai aktivitātei.

Bērnam augot, vecāki var vairāk paļauties uz mutvārdu noteikumiem un paskaidrojumiem.

Pārtraukuma metode, uzmanības novēršana, apstiprinājums un uzslava, kā arī nelielu seku ieviešana tūlīt pēc sliktas uzvedības ir efektīvi disciplinēšanas veidi pirmsskolas bērniem.

Skolas vecuma bērni ir neatkarīgāki, tāpēc ieteicams izvirzīt konsekventus noteikumus un sākt lietot privilēģiju noņemšanu vai atlikšanu. Reālistiskas un loģiskas sekas un pārtraukuma metode ir piemērota šā vecuma bērniem.

Pusaudžu disciplinēšanā vecākiem vēlams iedibināt noteikumus nekritizējošā veidā, izvairoties no "lekciju lasīšanas", uzturot neuzbrūkošu komunikāciju un lietojot loģiskas un reālistiskas sekas. Pusaudzis var distancēties no vecākiem, bet viņš joprojām vēlas un izjūt nepieciešamību pēc vecāku pārraudzības un atzinības.

Tagad mēs varam Dāvim un Ketijai ieteikt piemērotākās pieejas, kā Bruno disciplinēt.

## Labākais risinājums

Dāvim un Ketijai vajadzētu ieviest skaidrākus noteikumus, tos konsekventi uzturēt un lietot loģiskās sekas (piemēram, atcelt vai atlikt privilēģijas), savukārt izcelt un uzslavēt Bruno uzvedību, kad viņš ievēro noteikumus un vecāku prasības.

Piedāvājam dažus vispārīgus ieteikumus, ko vecāki varētu izmantot, lai veicinātu efektīvas disciplīnas ieviešanu.

- Pamaniet un atzīmējiet pozitīvo uzvedību.
- Izvairieties no moralizēšanas un tukšiem draudiem. Tas var pat pastiprināt nevēlamu uzvedību.
- Konsekventi uzturiet noteikumus.

- Ignorējiet nebūtisku uzvedību, piemēram, kāju šūpošanu sēžot.
- Nosakiet saprātīgus un konsekventus ierobežojumus. Sekām jābūt reālistiskām, piemēram, aizliegums mēnesi nelietot datoru, visticamāk, nebūs īstenojams.
- Sagaidiet tādu pieņemamu un piemērotu uzvedību, ko bērns var realizēt.
- Piešķiriet noteikumiem prioritātes. Kā galveno prioritāti izvirziet drošību, pēc tam koriģējiet to bērna uzvedību, kas nodara kaitējumu citiem cilvēkiem un īpašumam. Tad pievēršieties bērna čīkstēšanai, dusmu lēkmēm un traucēšanai. Sākumā koncentrējieties tikai uz diviem vai trim noteikumiem.
- Pieņemiet vecumam atbilstošas uzvedības formas. Nejauši apgāzt glāzi ar ūdeni ir tipiska maza bērna uzvedība. Tā nepavisam nav apzināta nepakļaušanās. Savukārt, ja bērns pēc vairākkārt izteiktiem brīdinājumiem atsakās vilkt ķiveri, braucot ar velosipēdu, tā būs apzināta nepakļaušanās.
- Ļaujiet bērnam paust savu temperamentu un individualitāti. Nepakļāvīgs bērns, kuram ir stipra griba, ir jāaudzina citādāk nekā bērns, kas parasti pakļaujas audzināšanai vieglāk un ir piekāpīgāks. Ieviešot sekas, turpmākie padomi varētu būt noderīgi.
- Ļaujiet bērnam piedzīvot savas rīcības sekas, cik ātri vien tas iespējams.
- Ieviešot sekas, neiesaistieties strīdā vai diskusijās ar bērnu.
- Sekām jābūt īsām un skaidrām, kā arī loģiskām un saistītām ar slikto uzvedību. Piemēram, pārtraukuma jeb "stop" vietu izmanto, kad citi paņēmieni nedarbojas un bērnam ir jānomierinās. Tad bērnam ir jādodas uz noteiktu vietu, kurā nav pieejamas rotaļlietas, dators vai televizors. Pārtraukumam vajadzētu ilgt vienu minūti par katru bērna gadu, maksimāli sasniedzot piecas minūtes.
- Pievēršiet uzmanību, lai jūs runātu ar bērnu bez kliegšanas. Verbālā vardarbība nav mazāk kaitīga kā fiziskais sods.
- Ieviesiet sekas ar mīlestību un uzticēšanos, lai bērns pārliecinātos, ka sekas ir vērstas uz viņa uzvedību, nevis pret viņu kā personu. Nepazemojiet bērnu. Rādiet paraugu, kā piedot un izvairīties no pagātnes kļūdu atgādināšanas.



## Papildu resursi

### Materiāli tiešsaistē

#### Latviešu valodā:

- <http://drosaberniba.lv/emacibas/kursi/modulis-4>
- [http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/10/Berns\\_neklausa\\_web.pdf](http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/10/Berns_neklausa_web.pdf)
- <http://paligsvecakiem.lv/disciplinesanas-metodes/>
- [http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska\\_palidziba/pozitivas\\_disciplinesanas\\_metodes/?doc=775&page=](http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/pozitivas_disciplinesanas_metodes/?doc=775&page=)
- [http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl\\_vecakiem.pdf](http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf)

#### Angļu valodā:

- Positive Discipline: A Guide for Parents (2009). University of Minnesota. [https://www.childrensmn.org/images/family\\_resource\\_pdf/027121.pdf](https://www.childrensmn.org/images/family_resource_pdf/027121.pdf)

### Izglītojoši video

#### Latviešu valodā:

- Bērns un kārtība. Psiholoģe Dace Čible, centrs “Līna”: <https://www.youtube.com/watch?v=Q4pRA2YBhKo>
- Bērni un ekrāni. Psiholoģe Līga Bernāte, centrs “Līna”: <https://www.youtube.com/watch?v=BTNiHFFNJKM>
- No [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv) Kārtošanas spēle katrai dienai: [https://site-428788.mozfiles.com/files/428788/Uzvedibalv\\_Kartosanas\\_speles\\_kalendars\\_Maijs\\_2020-5.pdf](https://site-428788.mozfiles.com/files/428788/Uzvedibalv_Kartosanas_speles_kalendars_Maijs_2020-5.pdf)

#### Angļu valodā:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Using Discipline and Consequences. <https://www.youtube.com/watch?v=bsCMWwyaWTK>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Creating Structure and Rules for Your Child. <https://www.youtube.com/watch?v=JPEm7khwoKk>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Using Time-Out. <https://www.youtube.com/watch?v=teJ1cO4769U>



## 2. situācija: pārmaiņas

Otrā situācija ir saistīta projekta tēmu “Dzīves-spēka veicināšana”. Dzīves spēks ir spēja pārvarēt un veiksmīgi pielāgoties izaicinājumiem un negatīvām situācijām. Ikvienam bērnam ir nācies piedzīvot pārmaiņas kādā dzīves posmā. Parastās pārmaiņas ir došanās uz bērnudārzu, klases/skolas mainīšana, izmaiņas ģimenes apstākļos un, iespējams, pat migrācija. Šādas pārmaiņas var būt izaicinājums gan bērnam, gan vecākiem. Lai veiksmīgi tiktu galā ar pārmaiņām un stiprinātu garīgo veselību, ir jābūt spējīgiem efektīvi stāties pretī grūtībām un šķēršļiem, ko ir izraisījuši psiholoģiski vai vides faktori. Piemērā par skolas maiņšanu īpašu uzmanību pievēršim vecāku lomai šādās situācijās.

Lūcija ir priecīga un komunikabla pusaudze. Viņa ir tikko pabeigusi pamatskolu un gatavojas sākt mācības ģimnāzijā. Lūciju interesē dabaszinātnes, un viņa izvēlējusies atbilstošu ģimnāziju. Viņas labākajām draudzenēm ir citas intereses, un viņas ir nolēmušas mācīties citā vidusskolā, tāpēc Lūcija pēdējā laikā ir ļoti noskumusi un noslēgta. Lielāko daļu laika viņa pavada viena pati savā istabā un negrib runāt ar saviem vecākiem. Lūcija domā, ka ģimnāzijā viņa nespēs atrast jaunus draugus, un pat apsver domu mācīties draudzeņu izvēlētajā skolā, lai arī viņu neinteresē šīs skolas mācību programma.



Vai Lūcija izmanto piemērotus paņēmienus, lai pārvarētu šīs grūtības? Kas liecina par to, ka Lūcija netiek galā ar to un ar grūtībām adaptējas pārmaiņām?

Kā vecāki Lūcijai var palīdzēt šajā dzīves posmā, kad viņu sagaida skolas maiņa?



Bērniem un jauniešiem pārmaiņu periodi var būt saistīti ar augstu stresa līmeni. Ja bērnam piemīt pietiekamas stresa pārvarēšanas prasmes un viņam netiek izvirzītas pārmērīgi augstas prasības, tad šādas mērena stresa situācijas var sniegt iespēju mācīties, kā adaptēties un veiksmīgi tikt galā ar pārmaiņu procesu. Ja bērnam ir nepietiekamas adaptēšanās spējas un viņš atrodas vidē, kas tās neveicina, tad pārmaiņu periodi var kļūt par iemeslu nopietnām attīstības problēmām [24].

Dzīvesspēks ļauj bērnam pozitīvi pielāgoties arī grūtiem apstākļiem, kas ir saistīti ar stresu. Ir izpētīti aizsargājošie faktori, kas palīdz bērniem veiksmīgi tikt galā ar dažādām dzīves pārmaiņām.

Bērnam var tieši mācīt un nostiprināt pārmaiņu radītā stresa pārvarēšanas prasmes [32]. Kā vecāki jūs varat palīdzēt bērnam apgūt problēmu risināšanas prasmes, konfliktu pārvarēšanu konstruktīvā veidā un attīstīt sociālās prasmes, lai stiprinātu attiecības. Piedzīvojot pārmaiņas, bērniem ir jāspēj paļauties uz sevi, risināt problēmas un pārvaldīt stresu [26]. Bērnam ir nepieciešama emocionāli tuvas attiecības vismaz ar vienu nozīmīgu pieaugušo, kurš pievērš uzmanību bērna vajadzībām un uz tām atbilstoši reaģē. Drošas un uzticēšanās pilnas attiecības ar vecākiem var sniegt bērnam nepieciešamo atbalstu netiešā veidā. Dzīvesspēku veicina sociāli kontakti, pozitīva pieredze izglītības iestādēs, kur ir skaidri noteikumi un struktūra, augstas, bet tajā pašā laikā adekvātas prasības un konstruktīva atgriezeniskā saite no pieaugušajiem. Mācību iestādes ir īpaši svarīgas bērnu dzīvesspēka veicināšanā, jo gandrīz visi bērni tās apmeklē jau kopš pirmsskolas vecuma.

## Pāreja uz pirmsskolu

Pārmaiņa no dzīves mājās uz bērnudārzu ir nozīmīgs pagrieziena punkts bērnu un viņu vecāku dzīvē. Daudzās ģimenēs bērnudārzs ir pirmais kontakts ar formālās izglītības sistēmu, un šī pieredze var ietekmēt bērna turpmāko izglītības ceļu. Bērnudārza gaitu uzsākšana var būt gan aizraujoša, gan izaicinājumiem pilna kā bērniem, tā

viņu ģimenēm [32]. Sekmīgu pielāgošanos jauniešiem apstākļiem var apgrūtināt paša bērna īpašības (piemēram, nepietiekamas sociālās prasmes) un arī ģimenes faktori – audzināšanas stils un vecāku un bērnu attiecības. Pirmsskolas pedagogi norāda, ka sākumā vairāk nekā pusei bērnu ir grūtības sekot norādījumiem, mācīties darboties patstāvīgi [28]. Lai adaptētos bērnudārza videi, ir jāveicina bērna uzvedības un emociju regulēšana, vecāku sociālā iesaistīšanās un bērna komunikācijas un valodas prasmes [11]. Šīs prasmes ir būtiskas, lai bērni varētu saprast, kas no viņiem tiek sagaidīts, lai viņi pozitīvi uzvestos un sekmīgi komunicētu ar skolotājiem un vienaudžiem. Vecākiem ir nozīmīga loma bērna sekmīgā pārejā uz pirmsskolu, tāpēc ir svarīgi veicināt iepriekš minēto prasmju attīstību, kā arī vecākiem komunicēt un sadarboties ar pirmsskolas pedagogiem.

## Pāreja uz sākumskolu

Mācību sākšanu skolā bērni parasti vērtē kā pirmās lielās pārmaiņas savā dzīvē. Bērnu individuālās rakstura iezīmes var būt gan kā riska, gan aizsargājoši faktori. Dažu bērnu pieredze mājās vai pirmsskolā apgrūtina viņu iejušanos skolā, it īpaši, ja viņu uzvedības un komunikācijas veids neatbilst klases normām.

Augstāks ģimenēs sniegtais sociālais atbalsts saistās ar bērnu pozitīvāku emocionālo attīstību un uzvedību. Bērni no šādām ģimenēm spēs būt veiksmīgi arī nelabvēlīgā vidē.

Sākot skolas gaitas, bērni var izjust un paust dažādas emocijas. Daži bērni pirms skolas sākuma ir patīkami satraukti, citi var izjust trauksmi, var būt viegli aizkaitināmi, nobijušies, bēdīgi, var norobežoties. Daži bērni var uzvesties agresīvi un nepakļāvīgi, apsūkāt vai kauties, piedzīvot dusmu lēkmes un neklausīt [14], citi var būt nemierīgi, nespējīgi noturēt uzmanību un izrādīt hiperaktivitāti [20]. Ar pārejas periodu saistītā stresa dēļ bērni var atgriezties pie tās uzvedības, kas ir vairāk raksturīga maziem bērniem, piemēram, slapnāšana gultā, īkšķa sūkāšana un uzmanības pieprasīšana [14]. Ja pārejā uz skolu tiek novērotas

šādas negatīvas pazīmes, tad ir nepieciešams bērnam sniegt atbalstu un drošības izjūtu, stiprināt viņa sociālās prasmes un stresa pārvarēšanas paņēmienus. Lai sagatavotos un pielāgotos pārmaiņām, bērnam ir nepieciešams laiks. Sākot sākumskolas gaitas, atbilstoša informācija par skolu un iepazīšanās ar skolu var atvieglot pārmaiņu procesu. Kad bērni ir gatavi pārmaiņām, viņi iegūst pašapziņu un, visticamāk, veiksmīgi pielāgosies skolas videi [20]. Līdzīgi ir ar mācīšanās iemaņām – ja bērnam laikus ir nodrošināta attīstoša vide, tad lasīšanas, rakstīšanas un rēķināšanas kompetences attīstīsies labāk [26].

## Pāreja uz pamatskolu un vidusskolu

Pāreja uz pamatskolu notiek pusaudža vecumā, savukārt vidusskolas laikā pusaudži kļūst par jauniešiem. Pusaudža vecumā notiek būtiskas fizioloģiskas, emocionālas un sociālas izmaiņas. Pārmaiņas attiecas arī uz mācīšanas metodēm skolā, garāku skolas dienu, atšķirīgiem noteikumiem, augstākām akadēmiskām un sociālām prasībām un plašāku vienaudžu loku, ar kuriem sadarboties. Šā pārejas posma galvenais izaicinājums ir vairāk sociāla rakstura, piemēram, kā atrast jaunus draugus, iekļauties jaunajā vidē, veiksmīgi tikt galā ar iespējamu tīrāzīšanu, kā arī uzturēt labus mācīšanās paradumus [15]. Par problēmām pārejas periodā var liecināt pieaugoša trauksme un nomāktība, pazemināta pašcieņa, apjukums, stabilitātes trūkums, kas noved pie norobežošanās un nevēlēšanās iesaistīties aktivitātēs [3]. Ģimenes, draugu, skolotāju un citu nozīmīgu cilvēku sociālais atbalsts var palīdzēt skolēnam veiksmīgi tikt galā ar pārmaiņu procesu, sasniegdot pozitīvus rezultātus, piemēram, labākas sekmes pārbaudes darbos, mazāk kavētu stundu un pozitīvāku attieksmi pret skolu kopumā. Pusaudži veido ciešākas attiecības ar saviem vienaudžiem, un draudzības attiecības ir svarīgs aizsargājošs faktors pret pārmaiņu negatīvajām sekām [34]. Lai gan pusaudzis var distancēties no vecākiem, tomēr harmoniskai mājas videi kopumā un drošām un pozitīvām attiecībām ģimenē ir pozitīva ietekme uz bērna dzīvesspēka attīstību un spēju tikt galā ar pārmaiņām dzīvē.

1

**Veltīt uzmanību bērna vajadzībām un adekvāti uz tām atbildēt**

2

**Mācīt un iedrošināt bērnu izmantot problēmu risināšanas spēju, kas ir nepieciešama, lai tiktu galā ar stresu, un palīdzēt attīstīt sociālās prasmes, lai uzlabotu attiecību kvalitāti**

3

**Attīstīt savas kā vecāku prasmes un lietot pozitīvas audzināšanas pieejas**

3. attēls. Pieejas, kas palīdz bērnam pārvarēt pārmaiņas.

Atgriezīsimies pie mūsu situācijas un atbildēsim uz jautājumiem. Acīmredzami Lūcijai pārmaiņu periodā klājas smagi, un mēs redzam, ka viņa lieto atbilstošu stratēģiju, lai pārvarētu šo situāciju. Lūcija vēl nav paguvusi veiksmīgi pielāgoties jaunajai situācijai, un to var redzēt viņas uzvedībā. Viņas vecāki var palīdzēt pārvarēt šīs grūtības, tāpēc piedāvājam labākās pieejas, ko Lūcijas vecāki varētu izmantot.

## Labākais risinājums

Lai palīdzētu Lūcijai veiksmīgi tikt galā ar grūtībām pārmaiņu periodā, vecākiem vajadzētu veltīt uzmanību meitenes vajadzībām un atbilstoši uz tām reaģēt; mācīt problēmu risināšanas prasmes un efektīvus stresa pārvaldīšanas paņēmienus, lai uzlabotu Lūcijas attiecības ar citiem; iedrošināt un motivēt meitu lietot šīs prasmes. Vienlaikus attīstiet savas kā vecāku kompetences un lietojiet pozitīvas audzināšanas pieejas.



## Papildu resursi

### Materiāli tiešsaistē

#### Latviešu valodā:

- <https://svs.edu.lv/wp-content/uploads/2018/04/pirm%C4%81-klase.pdf>

#### Angļu valodā:

- Rebello Britto, P., Limlingan, M. C. (2012). School Readiness and Transitions. UNICEF. [https://www.unicef.org/publications/files/CFS\\_School\\_Readiness\\_E\\_web.pdf](https://www.unicef.org/publications/files/CFS_School_Readiness_E_web.pdf)
- Public Health England (2014). Local action on health inequalities: Improving the home to school transition. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/355769/Briefing1b\\_Home\\_to\\_school\\_health\\_inequalities.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/355769/Briefing1b_Home_to_school_health_inequalities.pdf)
- U.S. Department of Education Office of Communications and Outreach (2005). Helping Your Child through Early Adolescence. <https://www2.ed.gov/parents/academic/help/adolescence/adolescence.pdf>
- Center for Mental Health in Schools at UCLA. (2007). Transitions to and from Elementary, Middle, & High School. <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/transitionstoandfrom.pdf>

### Izglītojoši video

#### Latviešu valodā:

- Ģimenes psiholoģijas centrs “Līna”. Kā nepagurt jau otrajā skolas nedēļā? <https://www.facebook.com/centrs.LINA/videos/k%C4%81-nep%C4%81rgurt-jau-otraj%C4%81-skolas-ned%C4%93%C4%B-C%C4%81/2354843371433640/>
- PuMpuRs. Klase. 22. sērija. Ko bērns piedzīvo, nomainot skolu? <https://www.youtube.com/watch?v=RbC3YPo2BtU>

#### Angļu valodā:

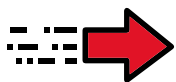
- Helping Kids Cope with Change and Transitions. [https://www.youtube.com/watch?v=3tfj-PnIYL\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=3tfj-PnIYL_8)



## 3. situācija: agresīva uzvedība

Trešā situācija ir saistīta ar projekta tēmu “Sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšana”. Ar uzvedības problēmām saprot bērna vecumam neatbilstošu sarežģītu un izaicinošu uzvedību, kas var izraisīt emocionālas un sociālas grūtības pielāgoties. Uzvedības problēmas var būt internalizētas (iekšēji paustas), piemēram, depresija, trauksme, sociālā norobežošanās, un somatiskas (veselības traucējumi bez atrodama medicīniska iemesla). Uzvedības problēmas var būt arī eksternalizētas (ārēji paustas), piemēram, hiperaktivitāte, agresīva un antisociāla, arī riskanta uzvedība, kas var novest pie ievainojumiem, vardarbības skolā, video spēļu atkarības un atkarības vielu lietošanas. Aplūkosim agresīvas uzvedības piemēru, jo tā mūsdienās ir viena no izplatītākajām bērnu uzvedības problēmām, kas turpinās arī pusaudžu vecumā. Trešā situācija atspoguļo bērna agresīvu uzvedību un vecāku iespējas uz to reaģēt.

Jānim ir 11 gadu, viņš dzīvo kopā ar saviem vecākiem un jaunāko māsu Inesi. Viņam skolā nav daudz draugu, jo viņš bieži konfliktē ar saviem vienaudžiem un sāk kautiņus. Jānis gribētu attīstīt vairāk paškontroli un iemācīties, kā atrisināt konfliktus bez agresijas, bet diemžēl nespēj neko padarīt. Viņš domā, ka skolā nevienam nepatīk un ka viņš nespēs mainīt citu domas par sevi. Kad kāds izrāda viņam pretestību, Jānis to uztver kā uzbrukumu un impulsīvi mēģina sevi fiziski aizstāvēt. Kad viņš pēc kautiņiem skolā pārnāk mājās, tēvs viņam uzkliež un ieplaukā par to, ka kārtējo reizi ir kāvies. Jānim ir kopīga istaba ar jaunāko māsu Inesi. Tur visam ir jābūt tā, kā viņš ir iedomājies. Ja kaut kas ir citādāk, nekā viņš ir iedomājies, viņš sadusmojas uz Inesi, grūž viņu, iesit vai atņem mantas, lai iespītētu mātai. Vecāki nezina, kā tikt galā ar Jāņa uzvedību. Parasti viņi kliedz uz dēlu un ieplaukā, bet tam nav nekādu rezultātu.



Kas ir Jāņa agresīvās uzvedības pamatā?

Kā Jāņa vecāki varētu palīdzēt viņam tikt galā ar agresīvo uzvedību un sākt uzvesties pieņemamā veidā?



## Dusmas un to pārvaldīšana

Dusmas ir viena no pamatemocijām un dabiska, visbiežāk automātiska, reakcija uz fiziskām vai emocionālām sāpēm. Kā vecākiem mums ir jāpalīdz bērniem izteikt dusmas pieņemamā un pārlicinošā veidā, nevis tās apspiest. Būt pārlicinošam nozīmē dot ziņu citiem, kā jūs jūtaties, tajā pašā laikā izrādot cieņu. Ir vairāki droši un ātri paņēmieni, kas palīdz bērniem nomierināties un atgūt emocionālo līdzsvaru, piemēram, iziet pastaigāties vai paskriet, veikt lēcienus vai kādu citu patīkamu fizisku aktivitāti, spiest stresa bumbu, mīcīt plastilīnu, pierakstīt to, kas bērnu satrauc, aprunāties ar kādu vai iesaistīties kādā patīkamā nodarbē [22]. Jūs varat iemācīt bērnam relaksācijas metodes vai elpošanas vingrinājumus, lai efektīvāk kontrolētu dusmu uzplūdus. Vecākiem pašiem jācenšas ievērot pašsavaldību un jāsauglabā miers, lai varētu nomierināt un atbalstīt bērnu, kad viņš dusmojas. Tā jūs mācāt savam bērnam, ka dusmoties ir dabiski un galu galā dusmas pāries. Dažreiz ir grūti saglabāt pašsavaldību, kad jūsu bērns dusmojas, bet ir ļoti svarīgi mācīties un praktizēt pašsavaldību šādās situācijās. Piemēram, jūs varat uzturēt iekšējo dialogu, lai nomierinātos un sev atgādinātu, ka bērnam joprojām ir vēl grūti regulēt pašam savas emocijas un viņam ir nepieciešams jūsu, pieauguša cilvēka, padoms un mierinājums. Jums kā vecākiem arī šādās situācijās var palīdzēt elpošanas vingrinājumi vai kāda cita iepriekš pieminētā dusmu pārvaldīšanas metode. Nekontrolētas dusmas bieži novedīs pie agresijas. Agresīva uzvedība ir jebkura veida pieprasoša un uzbrūkoša izturēšanās, kas negatīvi ietekmē citus, piemēram, apsūkšana, biedēšana vai vārdiski draudi. Tā var izpausties tieši – kā kliegšana, personīgā īpašuma iznīcināšana, apvainošana – un var būt

netieša – piemēram, ignorēšana vai baumu un nepatiesu ziņu izplatīšana. Šādu uzvedību parasti izraisa emocionāla spriedze, vai arī tādā veidā tiek iegūts kaut kāds labums [19].

## Agresīva bērna uzvedība un audzināšana

Jāatceras, ka pastāv saistība starp audzināšanas pieejām un bērna agresīvu uzvedību. Šo saistību var izskaidrot ar A. Banduras sociālās iemācīšanās teorijas palīdzību, proti, bērni var uzvesties agresīvi, ja viņi novērojuši šādu pieaugušo uzvedību un mēģina to atdarināt [5]. Vecāki ar zemākām audzināšanas prasmēm drīzāk lietos spēku un agresivitāti savu bērnu disciplinēšanā, kā arī būs mazāk konsekventi. Ar negatīvu paraugu pieaugušie “nodod” šādu uzvedību tālāk bērniem un netieši māca risināt problēmas ar spēku un paaugstinātu agresivitāti. Ja vecāki disciplinēšanā lieto miesas sodus, viņu bērni attīsta nespēju kontrolēt negatīvas emocijas un agresīvus impulsus, ko izpauž eksternalizētā uzvedībā [18].

Fiziski agresīvi bērni sociālas situācijas bieži vien pārprot un interpretē negatīvi, līdz ar to viņi jūtas provocēti un reaģē agresīvi [7]. Arī vecāki var tiešā vai netiešā veidā iemācīt bērniem neskaidras sociālas situācijas uzņemšanu naidīgi un agresīvi.

Savukārt vecāku emocionālais siltums, pieņemšana, aizsardzība un pozitīva attieksme pret bērnu saistās ar labākām bērna spējām pārvaldīt savas emocijas un uzvedību un zemāku agresīvas uzvedības līmeni [19].

## Kā novērst bērna agresīvo uzvedību

Vispārīgie ieteikumi vecākiem attiecībā uz bērnu agresivitāti ietver pozitīvu vecāku uzvedību, lielākas uzmanības pievēršanu bērna piemērotai uzvedībai, konsekventu robežu noteikšanu un nepiemērotas uzvedības ignorēšanu vai pārtraukuma metodes lietošanu. Vecākiem vajadzētu lietot pozitīvas un nevardarbīgas disciplinēšanas pieejas un atbalstošas audzināšanas paņēmienus, lai veicinātu bērnu sociāli emocionālo kompetenci un samazinātu agresīvu uzvedību. Agresīvam bērnam

ir nepieciešams apgūt un attīstīt sociālās prasmes, kuras viņš varētu lietot agresīvas uzvedības vietā; problēmu risināšanu un dusmu pārvaldīšanu, lai veicinātu sociālo, emocionālo un intelektuālo attīstību.

Lai spētu veiksmīgi reaģēt uz bērna agresīvo uzvedību, ir nepieciešams jau pašā sākumā bērnu nomierināt vai pat fiziski aizvest projām no konkrētās situācijas, lai viņš atgūtu kontroli pār savām emocijām, izmantojot iepriekš aprakstītos dusmu pārvaldīšanas paņēmienus. Dusmu lēkmes ir dabiskas tiem bērniem, kuri vēl nespēj izteikties vārdos. Efektīvs veids, kā tikt galā ar šo problēmu, ir bērnu nomierināt un pievērst viņa uzmanību kaut kam citam. Ir jāmēģina saprast, kas tieši izsaucis bērna negatīvo reakciju. Kā vecāki jūs varat palīdzēt savam bērnam pazīt un izprast viņa emocijas un negatīvās uzvedības izraisītājus un atrast piemērotas uzvedības neskaidrās vai biedējošās sociālās situācijās [17].

Ir ieteicams noteikt un skaidri pārrunāt bērna attīstībai atbilstošus ierobežojumus un noteikumus,

- 1 Pozitīva vecāku uzvedība**
- 2 Iedibināt un pārrunāt ierobežojumus un noteikumus**
- 3 Izmantojiet dusmu pārvaldīšanas tehnikas, lai palīdzētu bērnam un sev kā vecākiem**
- 4 Palīdziet bērnam iemācīties un attīstīt sociālās prasmes, problēmu risināšanas un dusmu pārvaldīšanas prasmes**
- 5 Izmantojiet pozitīva pastiprinājuma un pārtraukuma metodes**
- 6 Palīdziet bērnam atpazīt emociju cēloņus un izvēlēties atbilstošu uzvedību**

4. attēls. Audzināšanas paņēmieni bērna agresīvas uzvedības pārvarēšanā.

izvēlēties un ieviest konsekventas sekas, lai novērstu nevēlamu uzvedību. Pozitīvs pastiprinājums palīdz attīstīt vēlamo uzvedību un samazināt agresīvu uzvedību. Pozitīvi pastiprināt bērna piemēroto uzvedību var ar uzslavu, apskaušanu, uzmanības pievēršanu, kādu kārumu vai iecienītu ēdienu, kopīgām laika pavadīšanas aktivitātēm (spēlēm, filmas skatīšanos, laika pavadīšanu ar draugiem) vai materiālu lietu iegādi (rotaļlietas, puzzles, spēles utt.).

Jāņem vērā, ka vienam bērnam piemērots pastiprinājums var tāds nebūt citam bērnam. Tagad piedāvāsim, kā rīkoties, lai tiktu galā ar Jāņa agresīvo uzvedību aprakstītajā situācijā. Jāņa agresīvo uzvedību atbalsta un pastiprina viņa vecāku negatīvā uzvedība, kad abi vecāki kliedz un tēvs lieto miesas sodus, lai kontrolētu Jāņa agresivitāti. Lai palīdzētu Jāņa vecākiem, mēs iesakām labāko risinājumu šajā situācijā.

## Labākais risinājums

Lai palīdzētu Jānim, viņa vecākiem vajadzētu uzvesties pozitīvā veidā, noteikt un pārrunāt ierobežojumus un noteikumus; izmantot pozitīva pastiprinājuma metodes un uzslavas/apbalvojumus par pozitīvu uzvedību, izmantot pārtraukuma metodi, ja zēns uzvedas nevēlamā veidā; palīdzēt viņam apgūt un attīstīt piemērotas sociālās prasmes, problēmu risināšanas un dusmu pārvaldīšanas prasmes, palīdzēt Jānim atpazīt cēloņus, kas liek viņam uzvesties agresīvi, un izvēlēties piemērotāku uzvedību konkrētā situācijā.



## Papildu resursi

### Materiāli tiešsaistē

#### Angļu valodā:

Parenting Physically Aggressive Children and Youth (2007). Child Welfare Training Institute. <http://depts.washington.edu/allcwe/sites/default/files/sites/default/files/caregiver/parentingpayguide.pdf>



DeBord, K. Childhood Aggression: Where does it come from? How can it be managed? [https://cyfar.org/sites/default/files/cyfar\\_research\\_docs/Childhood%20Aggression%20Where%20Does%20it%20Come%20From%2C%20How%20Can%20it%20be%20Managed.pdf](https://cyfar.org/sites/default/files/cyfar_research_docs/Childhood%20Aggression%20Where%20Does%20it%20Come%20From%2C%20How%20Can%20it%20be%20Managed.pdf)

## Izglītojoši video

### Latviešu valodā:

Ilona Brūveris (paredzēts skolotājiem, bet saturiski noderētu arī vecākiem): <https://www.youtube.com/watch?v=AWX3Jh5EfY>

### Angļu valodā:

Toddler Aggression - Boys Town Pediatrics. <https://www.youtube.com/watch?v=m6rfMXO-zBgl>  
How to Tame Your Child's Aggression - Boys Town Center for Behavioral Health. <https://www.youtube.com/watch?v=PSkflo-XsFk>  
How to Help Kids Control Their Anger - Anger Management. <https://www.youtube.com/watch?v=ZKoT2SCbKm>

## Literatūras avoti

1. Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.
2. Aznar, A., & Tenenbaum, H. R. (2016). Parent-Child Positive Touch: Gender, Age and Task Differences. *Journal of Non-verbal Behavior*, 40 (4), 317-333.
3. Bailey, S., Baines, E. (2012). The impact of risk and resiliency factors on the adjustment of children after the transition from primary to secondary school. *Educational and Child Psychology*, 29 (1), 47-63.
4. Brownell, C. A., Svetlova, M., Anderson, R., Nichols, S. R., & Drummond, J. (2013). Socialization of early prosocial behavior: Parents' talk about emotions is associated with sharing and helping in toddlers. *Infancy*, 18, 91-119. doi: 10.1111/j.1532-7078.2012.00125
5. Crosswhite, J. M., Kerpelman, J. L. (2009). Coercion theory, self-control, and social information processing: Understanding potential mediators for how parents influence deviant behaviors. *Deviant Behavior*, 30 (7), 611-646.
6. DeVore, E. R., & Ginsburg, K. R. (2005). The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics*, 17, 460-465.
7. Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children's aggressive behavior. *Child Development*, 51 (1), 162-170.
8. Dunsmore, J. C., Booker, J. A., & Ollendick, T. H. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Social Development*, 22, 444-466.
9. Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
10. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 821, 405-432.
11. Goodrich, S., Mudrick, H., Robinson, J. (2015). The Transition from Early Child Care to Preschool: Emerging Toddler Skills and Readiness for Group-Based Learning. *Early Education and Development*, 26 (7), 1035-1056.
12. Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., & Dittus P. (2010). *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*. New York: Columbia University Press.
13. Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology*, 45(3), 740-763. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015362>
14. Hirst, M., Jervis, N., Visagie, K., Sojo, V., & Cavanagh, S. (2011). *Transition to primary school: a review of the literature*. Canberra: Commonwealth of Australia.
15. Howard, S., Johnson, B. (2004). Transition from primary to secondary school: Possibilities and paradoxes. AARE.
16. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79 (1), 491-525.
17. Kaminski, J. W., Claussen, A. H. (2017). Evidence base update for psychosocial treatments for disruptive behaviors in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46 (4), 477-499.
18. Kawabata, Y., Alink, L. A., Tseng, W., Van Ijzendoorn, M. H., Crick, N. R. (2011). Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review. *Developmental Review*, 31, 240-278.

19. Kumari, V., Kaur Kang, T. (2017). Relationship between Aggressive Behaviour and Parenting Style. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 6(5), 1224–1231.
20. Margetts, K. (2005). Children's adjustment to the first year of schooling: Indicators of hyperactivity, internalizing and externalizing behaviors. *International Journal of Transitions in Childhood*, 1, 36–44.
21. Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In: M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3–25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
22. Nasir, R., Abd Ghani, N. (2014). Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 565–569.
23. Newland, L. A., Coyl-Shepherd, D. D., & Paquette, D. (2013). Implications of mothering and fathering for children's development. *Early Child Development and Care*, 183 (3–4), 337–342.
24. Newman, T., Blackburn, S. (2002). *Transitions in the Lives of Children and Young People: Resilience Factors. Interchange 78*. Edinburgh: Scottish Executive Education Department.
25. Nieman, P., Shea, S. Canadian Paediatric Society, Community Paediatrics Committee (2004). Effective discipline for children, *Paediatrics & Child Health*, 9 (1), 37–41.
26. Niesel, R., Griebel, W. (2005). Transition competence and resiliency in educational institutions. *International Journal of Transitions in Childhood*, 1, 4–11.
27. Pastorelli, C., Lansford, J. E., Luengo Kanacri, B. P., Malone, P. S., Di Giunta, L., Bacchini, D., . . . Sorbring, E. (2016). Positive parenting and children's prosocial behavior in eight countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57 (7), 824–834.
28. Rimm-Kaufman, S., Pianta, R. C., Cox, M. J. (2000). Teachers' judgments of problems in the transition to school. *Early Childhood Research Quarterly* 15 (2), 47–166.
29. Rodrigo, M., J., Almeida, A., Spiel, C., & Koops, W. (2012). Introduction: Evidence-based parent education programmes to promote positive parenting. *European Journal of Developmental Psychology*, 9 (1), 2–10.
30. Sanders, M. R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for the Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children. *Clinical Child and Family Psychology Review* 2 (2), 71–90.
31. Sege R. D., Siegel, B. S. AAP Council on Child Abuse and Neglect, AAP Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2018). Effective Discipline to Raise Healthy Children. *Pediatrics* 142 (6).
32. Tatalović Vorkapić, S. (2019). Children's well-being during transition periods in Croatia: The proposal of empirical validation of Ecological-dynamic model. In: L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres (Eds.) *INTED2019 Proceedings, 13th International Technology, Education and Development Conference*, 11th–13th March, Valencia, Spain (pp. 265–276).
33. Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88 (4), 1156–1171.
34. Tomada, G., Schneider, B. H., de Domini, P., Greenman, P. S., Fonzi, A. (2005). Friendship as a predictor of adjustment following a transition to formal academic instruction and evaluation. *International Journal of Behavioural Development*, 29 (4), 314–322.
35. Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17, 2–3.



