JÁKVÆÐUR AGI

HANDBÓK

1. útgáfa 2013

Efnisyfirlit

Jákvæður agi 3

Sjálfsstjórnarkenningar 3

Jákvæður agi 4

Fjórar grunnþarfir 5

Vörður Jákvæðs aga eru eftirfarandi: 6

Grunnhugtök í Jákvæðum aga 7

Átta leiðir til að innleiða Jákvæðan aga 10

Heildarmynd Jákvæðs aga..... 12

Lausnaleit 19

Langtíma eða skammtíma markmið í uppeldi/kennslu 21

Minnislisti í skólastarfi 22

Jákvæður agi

Jákvæður agi er uppeldisstefna byggð á sjálfsstjórnarkenningum.

Jane Nelsen frumkvöðull segir:

- Hvernig í ósköpunum datt okkur í hug að til þess að okkur „gangi betur" þurfi okkur fyrst að líða illa?
- Mistök eru tækifæri til að læra.

Sjálfsstjórnarkenningar

Höfundar:

- Adler, Dreikurs, Glasser, Nelsen...

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 eftirfylgni og afleiðingar.

Nám fer fram þegar:

- Barn upplifir tilgang, sjálfsstjórn, þátttöku...

Jákvæður agi

Jákvæður agi kennir félagsfærni og lífsleikni. Agi sem snýr að ungum börnum snýst um hvað hinn fullorðni vill gera. Hann fylgir þeim ákvörðunum með góðvild og festu í stað þess að búast við að barnið hegði sér vel. Þegar barnið þroskast og eflir getu sína verður það þátttakandi í því ferli að finna lausnir og setja mörk.

- 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 en ekki refsingum.

Fjórar grunnþarfir

Mikill munur er á milli löngunar og þarfa og strax frá fæðingu hefur hvert barn fjórar grunnþarfir.

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **Félagsfærni og lífsleikni.** Börn þurfa kennslu í samskiptum og félagsfærni auk kennslu í lífsleikni. Með kennslu og æfingu öðlast þau færni.

Vörður Jákvæðs aga eru eftirfarandi:

- **Gagnkvæm virðing**. Fullorðnir sem sýna sjálfum sér virðingu og þeim aðstæðum sem eru uppi 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, félagslegan og tilfinningalegan þroska.
- **Agi sem kennir** viðurkennda félagslega færni og lífsleikni án þess að refsa.
- **Áhersla á lausnir en ekki refsingar**. 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.

Vandamál leysast á mun auðveldari hátt þegar börnin taka þátt í að finna lausnir.

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** er að meina það sem sagt er og sjá til þess að fyrirfram ákveðnum verkefnum sé lokið. Á þann hátt lærist að það sem sagt er stendur.

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

Samvinna borgar sig!
JÁKVÆÐUR AGI

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.

Átta leiðir til að innleiða Jákvæðan aga

1. **Fáið börnin til að taka þátt.** Finnið leiðir svo börnin geti verið með í ákvarðanatöku og veitið þeim tækifæri til að segja hvað þau hugsa og skynja. Börn sem taka þátt í ákvörðunum fá skilning á eigin getu og sjálfstæði.
    a. *Skapið venjur saman.* Útbúið skipulag saman og leyfið barninu að ákveða röð verka, takið myndir af barninu í verkefnunum og leyfið því að skreyta skipulagið með teikningum. Hafið skipulagið sýnilegt.
    b. *Bjóðið takmarkaða valkosti.* Gefið barninu tvo valkosti og bætið við í lokin „þú ákveður“. Þessi leið gefur barninu persónulegt vald. Ef barnið vill aðra valkosti er sagt, „Þetta er ekki einn af valkostunum, þú ákveður á milli hinna tveggja“ (a eða b).
    c. *Skapið tækifæri fyrir börnin til að hafa hlutverk*. Segið við barnið „ég þarf hjálp frá þér“. Fá börn standast slíka bón. Verkefni sem gætu auðveldlega endað í valdabaráttu geta skapað tækifæri fyrir gleði og nánd þegar barnið hjálpar til.
2. **Kennið virðingu með því að sýna virðingu.** Sýnið virðingu þegar þið biðjið barnið um eitthvað. Reiknið ekki með því að barnið bregðist strax við þegar þið truflið það í leik eða verkefni. Veitið smá tíma til undirbúnings. Góðvild og festa sýna barninu virðingu, ykkur sjálfum og aðstæðum.
3. **Notið kímni/húmor.** Lærið að hlæja saman og búið til leiki sem létta verkefni og gera þau skemmtileg.

4. **Þekkið hvar barnið er statt í þroska og hver geta þess og takmarkanir eru.** Það er mikilvægt að þið þekkið getu og takmarkanir barnsins. Sýnið samúð þegar barnið missir stjórn á skapi sínu. Samúð þýðir ekki að barnið geti hegðað sér eins og það vill heldur að þið skiljið hvað það er að upplifa. Að þekkja heim barnsins þýðir líka að þið sjáið heiminn frá sjónarhóli þess og að þið þekkið getu þess og takmarkanir.
5. **Segið það sem þið meinið, fylgið því eftir með góðvild og festu.** Segið ekkert nema þið getið staðið við það með virðingu og reisn. Því færri orð – því betra. Sú aðferð getur þýtt að þið leiðbeinið eða sýnið barninu hvað það getur gert í stað þess að refsa því fyrir það sem það getur ekki. Sú aðferð getur líka leitt til þess að þið stýrið barninu þegar tími er kominn til að fara í stað þess að rífast við það eða lenda í valdabaráttu.
6. **Sýnið þolinmæði.** Þið þurfið að hafa í huga að þið gætuð þurft að kenna barninu aftur og aftur sömu hlutina áður en það hefur náð þroska og öðlast skilning.
7. **Framkvæmið meira, talið minna.** Framkvæmið meira og talið minna, kennið barninu hvað það getur gert í stað þess að segja því hvað það á ekki að gera.
8. **Viðurkennið og samþykkið sérstöðu barnsins.** Börn þroskast á ólíkan hátt og styrkur þeirra er mismunandi. Uppgötvið hvað það er sem vekur athygli barnsins og áhuga, hvað það ræður sjálft við og hvar þið þurfið að koma inn til að aðstoða það.

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.

- Notum opnar spurningar, hvað- hvernig- hvers vegna og hlustum á börnin.
- Bjóðum afmarkaða (tvo) valkosti.
- Framkvæmum – tölum ekki bara.
- Notum eins fá orð og mögulegt er (10 orða hámark).
- Komum því til skila með viðmóti okkar að við viljum börnunum vel.
- Notum kímni/húmor (á réttan hátt án þess að það sé á kostnað einhvers).
- Speglun – höfum í huga að börn eru fljót að spegla hegðun okkar, viðhorf og raddblæ.
- Viðurkennum tilfinningar, notum orðalagið: „ég tók eftir því að…".
- Veitum aðhald, festu og eftirfylgni með góðvild.
- Gefum börnunum ákveðið hlutverk í hópnum/skólanum.
- Lítum á mistök sem tækifæri til að læra/tækifæri til náms.

- Lýsum líðan okkar heiðarlega og opið, „mér líður…“.
- Ef við segjum eitthvað, skulum við standa við það og fylgja því eftir, ekki hóta einhverju sem við getum ekki eða ætlum ekki að standa við.
- Hvetjum börnin til að koma með lausnir.
- Hrósum fyrir afmörkuð verk, hegðun eða eiginleika í stað þess að segja t.d. „þú ert frábær“.
- Vörumst að bjarga málunum, ákveðin hegðun eða ákvarðanir hafa eðlilegar afleiðingar (spyrjum hvað hægt sé að gera til lausnar?)
- Notum hvatningu í stað refsinga og verðlauna.
- Setjum alla undir sama hattinn, ræðum við þá aðila sem hlut eiga að máli.
- Nýtum barna-/ bekkjarfundi / gæðahringi vel, tökum lítil skref í einu.
- Sköpum venjur með börnunum.
- Bjóðum upp á jákvæða einveru.
- Nýtum lausnahjólið.
- Notum VAL (viðurkenna – afsaka – leita lausna).
- Skiljum hvað liggur að baki hegðuninni.
- Gerum ekkert (gefum börnunum tækifæri til að leysa sjálf úr málum).
- Hlustum án þess að tala.
- Ákveðum hvað við ætlum að gera.
- Notum spurningar sem draga fram eðlilegar afleiðingar.
- Segjum „nei“ með virðingu og reisn (notið sjaldan).

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

Að ala upp kynslóð sem er…

Ábyrgðarfull, kurteis, fær í samskiptum og úrræðagóð!

Gæðahringir

1. Hrós og hvatning

2. Eftirfylgni fyrri mála – hvernig gengur okkur?

3. Mál á dagskrá – við ræðum, hlustum og leitum lausna

4. Dagskráin framundan – verkefni, ferðir og þess háttar

Varða # 1 Að búa til hring	**Varða # 2** Að æfa hvatningu og hrós	**Varða # 3** Við erum öll ólík	**Varða # 4** Samskipti byggð á gagnkvæmri virðingu
Varða # 5 Að leita lausna	**Varða # 6** Hugstormun og hlutverkaleikur	**Varða # 7** Gæðahringur og mál á dagskrá	**Varða # 8** Mismunandi hegðun – það sem liggur að baki

Að undirbúa jarðveginn

- **Bekkjarsáttmálar og reglur**
- **Að skapa venjur**
- **Störfin í bekknum**
- **Sjálfsstjórn**
- **Samskiptahæfni**
- **Gagnkvæm virðing**
- **Að efla samvinnu**
- **Mistök eru tækifæri til að læra**
- **Hvatning**
- **Öll erum við ólík**
- **Að halda gæðahringi**

Jákvæður agi - grunnhugsun

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

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.

Lausnaleit

Börn finna til sín þegar þau eru höfð með í að finna lausnir. Þá „eiga“ þau hlutdeild í lausnunum og aðferðunum og eru jafnan viljugri til að fylgja þeim lausnum eftir sem ákveðnar hafa verið.

Lausnahjól.

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.

Langtíma eða skammtíma markmið í uppeldi/kennslu

Mikilvægt er að fullorðnir upplifi hvaða áhrif ákveðnar aðferðir hafa. Þeir þurfa að vera meðvitaðir um „hvað virkar“. Þó sumar athafnir (svo sem refsing, ásakanir, lítillækkun) stöðvi ákveðna hegðun þá stundina geta þær leitt til lítils sjálfsálit, skorts á hugrekki og sjálfsöryggi, uppreisnar, hefndar og ótta við að mistakast. Hugsanleg ástæða þess að langtíma markmið virka ekki getur verið sú að sambandið á milli hins fullorðna og barns er fast í valdabaráttu eða hefnd. Svo hægt sé að rjúfa þennan vítahring er besta ráðið fyrir hinn fullorðna að verja tíma í hvatningu og sýna umhyggju.

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.

Minnislisti í skólastarfi

- Sáttmáli (deildar/bekkjarsáttmáli)
- Svæði fyrir jákvæða einveru
- Hlutverk fyrir alla
- Barna/bekkjarfundir/gæðahringir vikulega
    - Nýta stoðirnar/vörðurnar (sjá hús)
- Verkefnasafn Jákvæðs aga
- Veggspjöld á veggi
- Lausnastaðir á deildum/kennslustofum/útisvæðum
- Nota verkfærin
- 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

Til minnis: