

VARDARBĪBA NAV ĢIMENES VĒRTĪBA



Bērna pozitīva disciplinēšana

Jau 17. jūlijā plkst. 11.00 Labklājības ministrijas [Facebook](#) lapā tiks translēta diskusija par bērnu nevardarbīgu audzināšanu ar Diānu Zandi un Georgu Rubeni. Gatavojoties sarunai, aicinām vecākus sūtīt jautājumus par nevardarbīgu bērnu audzināšanu, kā arī dalīties ar saviem pieredzes stāstiem par audzināšanas izaicinājumiem un praksēm:

Iesūti jautājumu vai pieredzes stāstu šeit



Ilustrācijas autore: Johanna Lohrengel

Šajā vēstkopā apskatīsim pozitīvas disciplinēšanas lomu bērnu audzināšanā, kas ir pamats emocionāli veselīgai bērnībai un novērš

vardarbības normalizāciju.

Kas nav pozitīva disciplinēšana?

Pozitīva disciplinēšana nav bērna audzināšana ar sodīšanu un bērna kontrole caur bailēm, kaunu vai sāpēm. Tā neietver:

- fiziskus sodus (sitiens, plīķis, raustišana),
- psiholoģisku vardarbību (pazemošana, draudi, ignorēšana),
- uzvedības “laušanu” vai bērna pakļaušanu caur bailēm,
- sodus, kuru mērķis ir sāpju vai kauna radīšana, nevis mācīšanās.

Kāpēc bērna sodīšana nav ilgtermiņā efektīva?

- Sods iemāca bailes, nevis izpratni

Bērns var paklausīt bailēs no soda, bet ne tāpēc, ka saprot, ko darīja nepareizi. Tas nepalīdz attīstīt morālo domāšanu un empātiju. “Ko es izdarīju?” pārvēršas par “Ko man darīt, lai mani nesoda?”

- Sods neatrisina problēmas cēloni

Uzvedība bieži sakņojas vajadzībās, emocijās vai attīstības posma īpatnībās. Sods nomāc uzvedību, bet nepalīdz bērnam saprast sevi vai apgūt jaunu prasmi (piemēram, emociju regulēšanu).

- Sods rada uzvedības atkārtošanos vai slēpšanu

Pētījumi rāda: bērni, kurus soda, biežāk atkārto pārkāpumu, tikai slēpj to labāk. Tas grauj uzticību un atvērtu komunikāciju starp bērnu un vecāku.

- Sods ietekmē bērna pašvērtējumu

Bērns var sākt ticēt: “Es esmu slikts”, nevis “Mana rīcība bija nepiemērota”. Tas var veicināt vainas, kauna un nepietiekamības sajūtas, nevis vēlmi mainīties.

- Neattīsta pašregulāciju un atbildību

Efektīva disciplīna māca: “Kā es pats varu risināt šo situāciju citādi?”. Sods balstās uz ārēju kontroli, nevis iekšējo motivāciju un pašvadību.

Šāda pieeja nav efektīva ilgtermiņā – tā iemāca bailes, nevis atbildību. Bērns neiemācās, kā rīkoties pareizi, bet gan – kā izvairīties no soda. Tā

traumē bērna psihoemocionālo attīstību un kavē veselīgu robežu un attiecību izpratni.

Uzvedība.lv vadītāja, biedrības Latvijas Autisma apvienība vadītāja Līga Bērziņa skaidro:

"Sods, kas balstās uz bailēm un pazemošanu, neveido bērna izpratni par notikušo un neveicina uzvedības maiņu. Patiesībā šāds sods bieži vien kļūst par šķērsli mācīšanās procesā un attiecību stiprināšanā ar apkārtējiem. Lai notiktu pārmaiņas bērna uzvedībā, ir nepieciešama cieņpilna komunikācija, skaidri noteikumi un iespējas labot kļūdas, nevis bailes no soda vai autoritātēm.

Nekad nesoliet sodu vai sankcijas, ja negrasāties tās īstenot. Ir vecāki, kuri saka, ka noņems bērnam telefonu, bet to nekad nav izdarījuši. Jūs zaudēsiet autoritāti bērna acīs, kas īpaši sāpīgi nāks atpakaļ tīņu vecumā. Tāpat iedodiet pozitīvos motivatorus – piemēram, par pēkšņi sakārtotu istabu vai pagatavotām vakariņām ģimene brauc peldēties. Svarīgi ir simboliskās motivācijas sistēmas – labākā dāvana bērnam ir ar ģimeni kopā pavadīts laiks.

Un galvenais – ar sodīšanas palīdzību, lūdzu, nepārlieciet atbildību no saviem pleciem uz bērna pleciem! Sadarbība ir viss! Un labas attiecības starp jums ir vissvarīgākais!"

Sabiedrības attieksme Latvijā

Iedzīvotāju aptaujā par sabiedrības attieksmes maiņu attiecībā uz vardarbību ģimenē, kas tika veikta Eiropas Savienības fonda projekta Nr.9.2.1.3/16/I/001 "Atbalsta sistēmas pilnveide bērniem ar saskarsmes grūtībām, uzvedības traucējumiem un vardarbību ģimenē" (2021) ietvaros, noskaidrots, ka Latvijas sabiedrībā ir augsta iecietība pret bērnu fizisku sodīšanu.

Lai gan 74% aptaujāto uzsvēruši, ka konfliktus vispirms cenšas risināt, neizmantojot sodīšanas metodes, tomēr otra visbiežāk aptaujā minētā audzināšanas metode ir mutiska iespaidošana (draudēšana ar sodu, to

neīstenojot, kliegšana). Šī metode tiek saistīta arī ar nepareizu audzināšanas praksi, tostarp minot pašu bērnībā piedzīvotas lamāšanas un vārdiskas pazemošanas negatīvo ietekmi. Kopumā 41% aptaujāto izmantojuši bērnu fiziskas sodīšanas metodes (pļaukas, raušanu aiz matiem vai auss, sitienu pa dibenu utt.), norādot, ka tas notiek brīžos, kad paši zaudējuši paškontroli, jūtas noguruši un bijuši stresa ietekmē.

55% Latvijas iedzīvotāju atzīst, ka tādas fiziskas vardarbības metodes kā pļauka vai sitiens pa dibenu ir pieņemamas audzināšanā. Savukārt 23% par pieļaujamu uzskata sodu ar siksnu vai citu priekšmetu. Tajā pašā laikā 83% "pēršanu ar siksnu" saista ar vardarbību, bet 59% ir pārliecināti, ka arī pļauka un matu raušana ir vardarbība.

Aptauja atklāj ciešu sakarību starp bērnībā pieredzēto un audzināšanas metožu izvēli – tie, kuri agrāk piedzīvojuši fizisku sodīšanu, biežāk to izmanto, audzinot savus bērnus

Kas ir pozitīva disciplinēšana?

Pozitīva disciplinēšana ir audzināšanas pieeja, kurā uzvedība tiek koriģēta ar cieņu, empātiju un bērna attīstībai atbilstošu mācīšanos. Tā balstās uz ilgtermiņa attiecību veidošanu, nevis īslaicīgu paklausību.

Tās mērķis ir:

- Attīstīt bērna iekšējo motivāciju rīkoties pareizi.
- Veidot drošas, uzticībā balstītas attiecības.
- Mācīt prasmes, nevis sodīt par kļūdām.
- Atbalstīt bērna emocionālās regulācijas attīstību un atbildības izjūtu

Pozitīva disciplinēšana uzsver robežas, nevis veicina vardarbību.

Kā būvēt robežas?

● Kontakts ar bērnu

Ja vēlamies ar bērnu sadarboties, ir jāieliek pamati – nepieciešams labs kontakts, kas veidojas, veltot bērnam uzmanību (ne tikai tad, kad kaut kas izdarīts nepareizi!), spēlējoties, runājot un ieklausoties.

● Skaidri noteikumi

Lai bērns ievērotu noteikumus, viņam tie ir jāzina un jāsaprot. Īpaši pirmsskolā jāpievērš uzmanība tam, lai noteikumi būtu pēc iespējas saprotamāk un īsāk noformulēti, turklāt atbild uz jautājumu “kā darīt”, nevis “kā nedarīt”. Piemēram, ja bērns iesitis citam, nesakām: “Tu esi slikts bērns! Kā tu drīksti tā darīt?”, bet gan “Sišana sāp, tāpēc mēs nesitam. Ja esi dusmīgs, vari pateikt to vārdos.” Ja bērns pārtrauc pieaugušos, neteikt: “Neiejaucies, kad pieaugušie runā!”, bet gan: “Man ir svarīga tava doma. Es pabeigšu sarunu, un tad varēsi pastāstīt.”

Tāpat jāatceras, ka bērna smadzenes vēl tikai attīstās, tāpēc nevaram sagaidīt tūlītēju paklausību. Turklāt bērnam ir dabiski robežas arī palaikam pārbaudīt – vai tās vēl ir spēkā, tāpēc jāturas pie konsekvences un noteikumu nemainīguma.

● Pozitīvs pastiprinājums

Lai gan vēsturiski bērnu mācīšanās process ir balstījies uz kļūdu izķeršanu un labošanu, daudz vērtīgāk ir koncentrēties uz to – kā vajag darīt? Ja iedarbināsim robežas tikai tad, kad tās pārkāptas, bērnam būs grūtāk nostiprināt vēlamos uzvedības modeļus, tāpēc jāpiedomā pie iedrošinājumiem un mazo sasniegumu svinēšanas.

Kā uzstādīt robežas?

● Skaidri nosauc, kas ir pieņemams un kas ne.

Lieto vienkāršas, bērnam saprotamas frāzes. Nevis “Beidz uzvesties tā!”, bet “Mēs nesitam citus, kad dusmojamies. Pasaki ar vārdiem, kas tevi sadusmoja.”.

● Konsekvence ir atslēga

Ja vienu dienu kaut ko atļauj, bet nākamajā aizliedz, robežas kļūst neskaidras. Tiem, kuri ikdienā iesaistās bērna audzināšanā, jāsaprot, ka rīcība, lai bērns nesajustu pretrunas.

● Izskaidro robežu jēgu

Neuzstādi noteikumus “jo tā jādara”, bet gan paskaidro: “Mēs nelienam pa logu, jo tas ir bīstami un tu vari savainoties.”

● Iesaki alternatīvu

Ja bērnam kaut ko liedz, piedāvā vietā kaut ko citu. “Nevar sist brāli – ja esi dusmīgs, vari papūst spilvenā vai atnākt pie manis.”

● Ieklausies bērņā

Ja bērns pretojas, neuztver to kā izaicinājumu, bet kā zīmi, ka vajag palīdzēt viņam saprast robežas vai izpaust emocijas.

● Pozitīva robeža nozīmē: skaidrs noteikums, loģiskas sekas, emocionāla atbalsta klātbūtne.

Piemērs: Ja bērns nomet telefonu, nevis sodi, bet paskaidro un pieņem saprātīgas sekas: “Tā ir vērtīga lieta. Ja nometīsi vēlreiz, es to nolikšu malā līdz rītdienai.”

● Modelē robežas, ko sagaidi pats.

Ja vēlies, lai bērns runā cieņpilni – arī pats dusmās runā mierīgi. Ja vēlies, lai bērns klausās – pats noklausies viņa teikto līdz galam.

Kāpēc pozitīva disciplinēšana ir efektīva?

- Tā attīsta bērna pašregulāciju, nevis bailes no soda.
- Tā stiprina vecāku un bērna attiecības – tas ir emocionālās attīstības pamats.
- Tā veido atbildību, nevis piespiedu paklausību.
- Tā bērnam iemāca, kā izdarīt izvēli un risināt konfliktus.

Pozitīva disciplinēšana prasa no vecākiem pacietību, prasmi atpazīt bērna vajadzības un gatavību augt līdz ar bērnu. Šāda audzināšana veido sabiedrību, kurā bērni uzaug, jūtoties cienīti, sadzirdēti un droši – tas ir labākais instruments, ko vecāki var dot, lai novērstu vardarbības normalizāciju bērna tālākajā dzīvē.

Pozitīvas disciplinēšanas pieejas sociālajiem darbiniekiem, kas strādā ar bērniem:

● Regulāri attiecību uzturēšanas ieradumi

Sociālais darbinieks uztur paredzamu struktūru un regulāru kontaktu ar bērnu. Tas palīdz bērnam attīstīt drošības sajūtu un uzticēšanos. Ļoti nepieciešams bērniem, kas pārcietuši pamešanu novārtā vai vardarbību.

Piemērs: vienmēr sveicināties vienādi, regulāri pārbaudīt, kā bērns jūtas, dot iespēju runāt.

● Emociju nosaukšana un spoguļošana

Šī metode palīdz bērnam apzināties savas emocijas un atrast vārdus, kā tās izteikt, lai izvairītos no destruktīvas uzvedības. Īpaši efektīva bērniem ar impulsu kontroles grūtībām vai traumām.

Piemērs: "Es redzu, ka tu esi ļoti dusmīgs. Vai mēs varam kopā atrast, kā to izpaust citādāk?"

● Darbības izvēles un sekas, nevis sodi

Bērniem tiek piedāvātas izvēles iespējas, un tiek pārrunātas iespējamās sekas, nevis izteikti sodi. Attīsta atbildības sajūtu.

Piemērs: "Tu vari izvēlēties tagad nomierināties vai izmantot mūsu "miera vietu". Ja nevarēsim sadarboties mums nāksies atlikt spēli."

● Traumas izpratnē balstīta disciplinēšana

Izpratne, ka uzvedības problēmas bieži rodas no traumatiskiem pārdzīvojumiem. Soda vietā tiek pielietota līdzjūtīga pieeja. Palīdz veidot drošības sajūtu bērniem, kas piedzīvojuši emocionālu stresu.

Piemērs: "Ko tev vajag, lai tu justos drošāk šajā telpā?" nevis "Neraudi!"

● Sadarbībā balstīta problēmu risināšana

Nevis jautāt: "Kā sodīt šo bērnu par uzvedību?", bet gan: "Kādu prasmju trūkumu viņš šobrīd parāda, un kā es varu palīdzēt viņam tās apgūt?"

Piemērs: "Es ievēroju, ka tev ir grūti sākt uzdevumu. Kas tevi kavē? Kā mēs varam atrast risinājumu?"

● Pašregulācijas prasmju apmācība

Bērnam tiek mācītas konkrētas metodes, kā nomierināties – elpošana, pauze, kustība.

Piemērs: Izveidot kopīgu "miera stūri" vai pielietot kādu nomierināšanās rituālu.

● Stiprinoša valoda un pozitīva atgriezeniskā saite

Fokuss uz centieniem, nevis rezultātu.

Piemērs: "Es redzēju, kā tu mēģināji pajautāt mierīgi. Tas bija drosmīgi!"
nevis "Labi, ka beidzot uzvedies!"

! Visi augstākminētie ieteikumi vecākiem jāņem vērā arī sociālajiem darbiniekiem, kas strādā ar bērniem.

Aicinām vecākus sūtīt jautājumus par nevardarbīgu bērnu audzināšanu, kā arī dalīties ar saviem pieredzes stāstiem par audzināšanas izaicinājumiem un praksēm:

Šeit

Avoti:

- Centrs "Dardedze". *Pozitīvā disciplinēšana – kā to īstenot dzīvē:*
<https://centrsdardedze.lv/padomi/bernu-audzinasa/pozitiva-disciplinesana-ka-to-istenot-dzive/>
- Raising Children Network Australia. *Positive discipline for toddlers and children:*
<https://raisingchildren.net.au>
- Family Education. *Positive reinforcement and discipline:*
<https://www.familyeducation.com>
- Arrow @ TU Dublin. *Parental Attitudes Towards Positive Discipline in Ireland:*
<https://arrow.tudublin.ie>
- Bērnu aizsardzības centrs. *Aptauja apliecina sabiedrības augsto iecietību pret bērnu fizisku sodīšanu:*
<https://www.bac.gov.lv/lv/aptauja-apliecina-sabiedribas-augs...>
- UNICEF – Positive Discipline Toolkit for Social Workers:
<https://www.unicef.org/media/103371/file>

- Child Trauma Academy (Dr. Bruce Perry):

 <https://childtrauma.org>

- Child Welfare Information Gateway (ASV):

 <https://www.childwelfare.gov>

**Atbalsta instrumenti vardarbības
ģimenē mazināšanai**

Labklājības ministrija

Skolas iela 28, Rīga



Ja saredzat, ka šī informācija varētu būt aktuāla arī Jūsu kolēģiem, lūgums to pārsūtīt tālāk.

Atteikties no jaunumu saņemšanas

