

# POZITĪVĀS DISCIPLINĒŠANAS METODES

## **Vecumposmu attīstības īpatnības: 14-18 gadi**

Šajā vecumposmā jaunieši aktīvi sāk pielietot visas iepriekš apgūtās prasmes. Vecāki ar bērniem vairs nesatiekas tik bieži, tādēļ jauniešiem pašam ir jāiemācās pielietot prasmes. Bērns ir gandrīz pieaudzis, viņš ir spējīgs komunicēt ar pieaugušo par jebkuru tēmu. Viņi var domāt par jaunām idejām, attīstīt paši savējās idejas un uzstādīt pats savus mērķus.

Šajā vecumposmā jaunieši ir uz pieaugušā cilvēka dzīves robežas. Izdzīvojot bērnību, viņš ir trenējies tieši šim dzīves posmam. Pozitīvas attīstības rezultātā jaunieši ir iemācījušies:

- cienīt citus;
- atrisināt konfliktus bez vardarbības;
- konstruktīvā veidā darīt zināmas savas jūtas citiem;
- pastāvēt par sevi un citiem.

Laika gaitā var rasties daudz problēmu sakarā ar jūsu mainīgajām attiecībām, ko ir svarīgi apspriest ar savu bērnu. Arī šādā veidā jūs rādāt savu piemēru, kā pieņemt apdomīgus lēmumus, risināt konfliktus un tikt galā ar neveiksmēm. Šis vecumposms ir nozīmīgs ar to, ka jaunieši var darīt dažādas lietas, lai saprastu kas viņš ir un kas ir viņa unikālā identitāte. Jaunieši ar lielu sparu pauž to, kāds viņš ir, nevis to, ko citi no viņa sagaida ar pēkšņām izvēlēs mainām mūzikā, ģērbšanās stilā, matu sakārtojumā, draugu izvēlē, tam, kam tic, ēšanas paradumos, ārpuskolas aktivitātēs, akadēmiskajās interesēs, nākotnes plānos u.c.

Vecākus dažkārt pārņem bailes, jo tas uz ko viņi ir cerējuši un par ko domājuši nu ir pazudis. Jaunieši var pievērsties citai reliģijai vai politiskajai pārliecībai. Viņi var sākt krāsot matus un ģērbties tikai melnā, kā arī atteikties no ierastās pārtikas.

Tāpat, kā mazbērna vecumā bērns eksperimentē ar dažādiem priekšmetiem, jaunieši eksperimentē ar savu identitāti, tādēļ viņš izmēģina neskaitāmas lietas, lai atrastu sev piemēroto. Lai to izdarītu vispirms ir no kaut kā jāatsakās. Tas tiek darīts, lai atklātu savu unikālo identitāti.

Bieži jaunieši cenšas izvēlēties kaut ko ļoti pretēju tam kādi ir vecāki. Viņi klausās mūziku, kas nepatīk vecākiem, ģērbjas tā, kā vecākiem nepatīk, kā arī savus uzskatus veido tā, ka tie ir pretēji tam, kā uzskata vecāki. Kļūstot pilnīgi atšķirīgam no saviem vecākiem, jauniešiem ir vieglāk saprast to, kas viņš ir.

Bieži vecāki uztraucas par to, kur var novest šādi eksperimenti. Reizēm jaunieši apsver iespēju eksperimentēt ar alkoholu un narkotikām, kā arī ar seksu un attiecībām. Jauniešiem reizēm ir grūti pieņemt, ka ar viņiem varētu atgadīties kas slikts. Viņi vēl pilnībā neapzinās, ka var tikt sāpināti, ka ir iespējama grūtniecība, vai pat var nomirt. Reizēm jaunieši mēdz iesaistīties riskantās situācijās, jo tic, ka ar viņiem nekas slikts nenotiks. Viņi izmēģina pieaugušo lomu, kā arī lietas, kas ir bijušas aizliegtas.

Vecāki parasti uztraucas, ka viņu bērnu ietekmē citi jaunieši, kas viņus pamudina uz riskantām darbībām vai arī pieaugušie ar sliktu piemēru. Tieši šādās situācijās jūsu bērna uzticēšanās jums ir ļoti nozīmīga. Jauniešiem jāzina, ka bez bailēm var vērsties pie jums pēc informācijas un padoma. Jaunieši negrib, ka viņu kontrolē, taču viņš grib zināt, ka jūs esat blakus, lai sniegtu skaidru un patiesu informāciju, padomu un drošu vidi.

Tagad iegūtā pašpārliecība, lēmumu pieņemšanas spēja, komunikācijas spēja, pašcieņa, empātija un konflikta risināšanas prasmes viņam jāizmanto pilnā mērā. Dažreiz, jaunieši, cenšoties iegūt neatkarību var pieļaut kļūdas. Tāpat kā mazbērna vecumā iepazīstot pasauli, bērns var tikt sāpināts, savainots, arī jauniešu vecumā var notikt tas pats. Līdzīgi kā mazbērna vecumā, kad

bērnam devāt informāciju un atbalstu, lai radītu viņam drošu vidi, arī šajā vecumā jūs varat rīkoties tieši tāpat.

**Trīs svarīgākās lietas, ko vecāks varētu darīt, kad bērns ir sasniedzis šo vecumu - stiprināt vecāku- bērnu attiecības; novērot bērna aktivitātes un veicināt bērna neatkarību.**

Iztēlojaties šādu situāciju:

Jūs esat piekodinājis savam 16 gadus vecajam bērnam brīvdienās pēc ballītes būt mājas 23.00. Pulkstenis ir jau 23:30, taču viņa vēl nav. Jūs jūtaties noraizējies, jo zināt, ka ballītē piedalās arī citi jaunieši, kuri ir nepieredzējuši autovadītāji, kā arī tur ir sveši jaunieši. Jums ir aizdomas, ka ballītē pieejams alkohols.

Ko jūs darīsiet? Apdomājiet katru doto atbildes variantu, kurš no tiem ir piemērotākais un kāpēc:

1. Noteiksiet bērnam mājas arestu un piedraudēsiet, ka nākamajā reizē jūs viņu padzīsiet no mājām
2. Iesitīsiet pļauku un paziņosiet, ka jūs necietīsiet šādu necienīgu uzvedību.
3. Pastāstīsiet bērnam, ka bijāt norūpējies par viņa drošību. Izskaidrosiet, kā jūtaties, ka kāds mīļš cilvēks ir briesmās, kā arī informēsiet par iespējamajiem riskiem. Pajautāsi pašam jauniešim, kā viņš saredz, novērtē un varētu izvairīties no šiem riskiem, kā arī ko varētu darīt, lai laicīgi nokļūtu mājās. Vienosieties par noteikumiem, kas jums abiem ir pieņemami. Varat piedāvāt jauniešim pagarināt laiku, ko viņš pavada ārpus mājas ar nosacījumu, ka viņš 2 mēnešus ievēros pašreizējos nosacījumus.

### **1. solis-Atceramies savus ilgtermiņa mērķus.**

Kādus ilgtermiņa mērķus jūs varat saistīt ar šo situāciju?

- 1.
- 2.
- 3.

Vēlreiz pārskatiet dotās atbildes un atzīmējiet, kura no tām palīdzēs jums sasniegt savus ilgtermiņa mērķus.

1	Noteiksiet savambērnam mājas arestu un piedraudēsiet, ka nākamajā reizē jūs viņu izmetīsiet no mājām	
2	Iesitīsiet pļauku un paziņosiet, ka jūs necietīsiet šādu necienīgu uzvedību.	
3	Izskaidrosiet jauniešim, kā jūtaties par viņa drošību. Piedāvāsi kopā pieņemt lēmumu par laiku, ko pavada ārpus mājas.	

### **2. solis- Emocionālā kontakta nodrošināšana un rīcības modeļa piedāvāšana**

Salīdzinot katru atbildi un ņemot vērā veidus, kā nodrošinām sirsnību, atzīmējiet kurš no visiem iepriekš minētajiem reakcijas veidiem to nodrošina.

	1	2	3
Sniedzu emocionālo drošību			
Paužu beznosacījuma mīlestību			
Paužu emocionālo tuvību un pieķeršanos			
Ņemu vērā sava bērna attīstības līmeni			
Parādu izpratni par bērna vajadzībām			
Spēju izprast sava bērna jūtas			

Tagad, salīdzinot visas atbildes un ņemot vērā informāciju, kas jāzina par rīcības modeļa nodrošināšanu, atzīmējiet, kurš no visiem iepriekš minētajiem reakcijas veidiem to nodrošina.

	1	2	3
--	---	---	---

Sniedzu skaidrus norādījumus par vēlamo uzvedību			
Sniedzu saprotamu informāciju par savām gaidām			
Nodrošinu saprotamu skaidrojumu			
Atbalstu bērna vēlmi mācīties			
Iedrošinu bērnu domāt patstāvīgi			
Mācu nesaskaņu risināšanas prasmes			

### **3. solis- Izpratne par bērna jūtām un domām noteiktā attīstības posmā**

Kādēļ jaunieši mēdz riskēt un pārkāpt noteikumus?

### **4.solis-Problēmas risināšana**

Izmantojot zināšanas par attīstības īpatnībām, atzīmējiet veidu, kā reagēsiet konkrētajā situācijā, lai tas būtu atbilstoši un efektīvi vecumposmam.

1	Noteiksiet savam bērnam mājas arestu un piedraudēsiet, ka nākamajā reizē jūs viņu izmetīsiet no mājām	
2	Iesitīsiet plauku un paziņosiet, ka jūs necietīsiet šādu necienīgu uzvedību.	
3	Izskaidrosiet pusaudzim, kā jūtaties par viņa drošību. Piedāvājat kopā pieņemt lēmumu par laiku ko pavada pusaudzis pavada ārpus mājas.	

### **5.solis- Izvēlieties atbilžu variantu ņemot vērā pozitīvās disciplinēšanas principus.**

Tagad, kad esat apsvēruši gan savus ilgtermiņa mērķus, gan sapratuši, kā veidot emocionāli drošu vidi savam bērnam, kā arī esat apguvuši bērna attīstības īpatnības šajā vecumposmā, kuru no minētajiem risinājuma veidiem jūs izvēlēšities?

Ja esat izvēlējies atbildi Nr. 3-apsveicu! Jūs esat uz pareizā ceļa!.

Materiālā izmantoti interneta resursi:

[http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska\\_palidziba/pozitivas\\_disciplinesanas\\_metodes/?doc=783&page=](http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/pozitivas_disciplinesanas_metodes/?doc=783&page=)