

♥ Að næra hjartað-The nurtured heart approach ♥



Ljósmyndastundir (Kodak moments)

Horfðu á og lýstu því sem þú sérð, upphátt...eins og þú myndir gera fyrir blinda persónu.

- Það sem þú segir á ekki að vera dæmandi eða spurning, heldur eins og spegill.
- Notaðu jákvæðan málróm.
Eftirtekt = umhyggja, ég tek eftir þér!
- Hver einasta ljósmyndastund er túlkuð sem viðurkenning og umhyggja....og það sem er e.t.v. mikilvægast, það skráist í sál barnsins sem sigur.
- Barninu finnst það vera verðugt tíma þíns og álit.
- Leiktu af fingrum fram.
- Hefðbunar daglegar athafnir eru gluggi tækifæranna.
- Taktu bæði eftir gerðum og tilfinningum barnsins.
- Dæmi: Ég sé að þú ert að púsla, þú ert búin með næstum helminginn af púslinu. Ég tek eftir því að þú ert búinn að sitja alveg kyrr í sætinu þínu og einbeita þér að púslinu í langan tíma. Gott hjá þér!
- Dæmi: Ég tek eftir því að þú ert leið og ég skil vel að þú saknir mömmu, en núna er mamma farin í vinnuna og þú á komin á leikskólann, síðan kemur mamma að sækja þig þegar hún er búin í vinnunni.
- Vitið hvað ég sé? Það eru bara allir búnir að klára grænmetið sitt á disknum, og sumir eru búnir að fá sér annan skammt!
- Dæmi: Þú ert búinn að vera mjög duglegur í þessari vinnustund, búinn að klára myndina þína og nota marga liti. Ég sé að þú hefur vandað þig mikið við þessa mynd.

Skyndimyndir

Viðurkenndu þá eiginleika sem þú vilt rækta hjá barninu.

- Börn vita oft ekki hvernig þau eiga að túlka upplifun sína. Þau þarfnast okkar hjálpar. Venjulega veljum við að kenna góða siði og lífs gildi á versta tíma og þannig óvart hvetja til andstæðu þess sem við ætluðum okkur. T.d. með því að halda ræður um kurteis þegar barnið er EKKI að sýna af sér kurteis, eða halda ræður um þakklæti þegar barnið er EKKI að sýna þakklæti osfrv. Veldu að kenna heldur þessa hluti þegar barnið er að sýna þá t.d. þegar barn er að hjálpa öðru barni í föt í fataklefa, hafðu þá orð á því upphátt og segðu t.d. ég sé að Sigga er að hjálpa Jóni að renna úlpunni, mikið er Sigga hjálpsöm! Ég tók eftir því að þú varst svo kurteis þegar þú baðst einhvern um að rétta þér smjórið og ég sá að Kalli rétti þér smjórið og sagði gjörðu svo vel og var líka mjög kurteis. **Tjáðu munnlega þau gildi sem þú vilt kenna með viðurkenningu og þakklæti. Gerðu mikið mál úr góðum og vel gerðum hlutum, þá máttu halda góðan fyrirlestur, afhverju að vökva íllgresið??? Að geisla frá sér orku á réttum tíma er leyndarmálið.**

Canons

- **Taktu eftir því þegar reglur eru EKKI brotnar.**
- **Hvenær veljum við venjulega að kenna reglur?**
Við umbunum oft á neikvæðan hátt á versta tíma, þegar reglur eru brotnar! Orkan sem við leggjum í skammirnar verða umbun barnsins fyrir að brjóta reglurnar.
- **Hvers konar reglur hjálpa best erfiðum börnum?**
- **Reglur sem byrja á EKKI eru skýrari.** Þær hjálpa barninu að ná árangri.
- **Taktu eftir og viðurkenndu þegar reglur eru EKKI brotnar og hrósaðu heilbrigðri orku og sjálfsstjórn:** barnið leggur oft mikið á sig við að halda reglurnar, umbunaðu það á jákvæðan hátt!
- **Dæmi:** Í samverustund, ég sé að Óli er sestur og er alveg kyrr og tilbúinn að hlusta, og Berglind er líka alveg kyrr og tilbúin, og halda svona áfram röðina. Gott að byrja einmitt á þeim sem eru alltaf stilltir og prúðir og fá oft litla athygli því það fer ekkert fyrir þeim og þau fara ekki fram á neitt. Með þessari aðferð ertu að tryggja að þessi hægu og rólegu börn sem oft er ekki tekið eftir því þau eru hvort sem er alltaf svo stillt, fá þarna góða jákvæða athygli og eru orðin fyrirmynd hinna barnanna. Þetta eykur sjálfstraust þeirra auk þess sem það hvetur hin börnin til að sýna sömu hegðun í þessum aðstæðum til að fá líka jákvæða hrósið. Það er nánast undantekning ef allir eru ekki sestir og kyrrir þegar búið er að fara hringinn og hafa orð á því hverjir eru að fara eftir reglunum. Þarna erum við að kenna reglurnar þegar þær eru haldnar! Við gætum valið að eyða stórum hluta samverustundarinnar í að röfla í þeim sem eru ekki kyrrir, og gefa þeim þannig helling af neikvæðri athygli sem hvetur svo aðra til að haga sér á sama hátt til að fá líka eitthvað af þessari skemmtilegu neikvæðu athygli. En það veljum við að gera ekki, og þetta virkar mjög vel. Að kenna reglur þegar þær eru haldnar er mjög árangursrík leið til að kenna reglur!

Skapandi viðurkenning

Leggðu áherslu/undirstrikaðu góða valkosti.

- **Hvernig förum við venjulega að þegar við biðjum börnin okkar um eitthvað? Hefðbundnar leiðir bjóða upp á val eða gefa í skyn að barnið hafi val.**
- **Neikvæð, erfið börn taka oftast ákvörðun út frá því hvar þau halda að þau fái mestu umbunina, mestu viðbrögðin frá okkur.**
- **Takmarkaðu valkostina og þar með óreiðuna.**
- **Notaðu spurningar sem eru ekki opnar, bjóða ekki upp á valkost nema hann sé í boði.** Ekki nota orð eins og viltu fara í pollagallann.....ef það er ekki val, eða viltu nú koma og setjast hérna.....ef það er ekki val. Nota einfalt skýrt orðalag s.s. þú átt að fara í pollagallann.....eða sestu hjá okkur.
- **Því skýrari skilaboð sem við gefum börnunum, því auðveldara reynist þeim að fara eftir þeim.**
- **Umbunaðu fyrir góða valkosti með því að hafa orð á því þegar barnið tekur góðar ákvarðanir, s.s. að lemja ekki þegar það er reitt, að fara eftir fyrir mælum án þess að gera mál úr því osfrv.**
- **Bentu barninu á það þegar það tekur góðar ákvarðanir s.s. Ég sé að þú ert hættur að öskra og sparka og hefur ákveðið að taka þátt í söngstund, ég er ánægð með að sjá að þú valdir að vera með. Eða, ég sá að þú varst mjög**

reiður, en þú valdir að lemja ekki. Ég mjög ánægð með þig. Eða: Ég sá að þig langaði mikið að bíta Kalla, en þú valdir að gera það ekki, Gott hjá þér!

Því erfiðara sem barnið er, því ákveðnari þurfa inngripin að vera

- **Venjulega þýðir þetta að þú verður að móta aðferðina á kraftmeiri hátt því erfiðari sem barnið er.**
- **Þetta er hægt að gera á alla vegana þrjá vegu:**
Að nota ljósmyndastundir, skyndimyndir og Canons oftar.
Að hafa viðurkenningu og þakklæti nákvæmari og meira lýsandi í smáatriðum.
Að leggja meiri kraft, hreyfingu og tilfinningar, í munnlegar, jákvæðar athugasemdir þínar.

Samantekt (I)

Ljósmyndastundir: Taktu eftir daglegum athöfnum og tilfinningum/skapi og á einfaldan hátt lýstu fyrir barninu það sem þú sérð (speglaðu)

Skyndimyndir: Bentu á jákvæð gildi og getu yfir daginn. Virkjaðu árangurinn með viðurkenningu og þakklæti

Canons: Taktu eftir þegar reglur eru ekki brotnar.

Skapandi viðurkenning: • Skýr skilaboð, án óljósra valkosta, og viðurkenndu og þakkaðu fyrir hvert skref tekið í rétta átt. • Reyndu að koma með einföld fyrirmæli til að skapa litla sigra á hverjum degi. Reyndu að tengja saman þessar aðferðir

(ljósmyndastundir, skyndimyndir og canons) þannig að

þær henti þínum stíl og aðstæðum hverju sinni, notaðu hugmyndaflugið.

Gríptu tækifæri sem gefast og hrósaðu barninu fyrir sjálfstjórn til að takast á við sterkar tilfinningar á jákvæðan hátt, eins oft og hægt er, og hrósaðu fyrir að brjóta EKKI reglurnar.

Mundu!

Þetta snýst allt um hugarfar og að skapa aðstæður sem leiða til árangurs!

Arndís Kjartansdóttir
Leikskólinn Norðurberg
<http://www.difficultchild.com>

