



JÁKVÆÐUR AGI

Leikskólinn Vallarsel 2026

Hvað er Jákvæður agi

- Jákvæður agi er uppeldisstefna sem byggir á sjálfstjórnarkenningum Alfred Adler og Rudolf Dreikurs.
- Markvisst er unnið með Jákvæðan aga í Vallarseli. Jákvæður agi kennir lífsleikni og félagsfærni sem byggja á alhliða þroska. Einnig kennir jákvæður agi færni til samskipta, að leita lausna og að bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfinu.
- Jákvæður agi hjálpar börnunum að virkja samband væntumþykju og virðingar, auðveldar að finna lausnir til frambúðar. Byggt er á kennslu, skilningi, hvatningu og samskiptum.
- Börn verða ábyrgðarfull ef þau fá tækifæri til að þroska félagsfærni sína í gegnum lífsleikni í andrúmslofti virðingar, góðvildar og festu.
- Einnig þroska börn og efla með sér færni í að finna lausnir og setja sér mörk í samvinnu við fullorðna.

Lykilhugtök

Virðing

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

Góðvild er að sýna væntumþykju og hlýju í verki en ekki að skamma, niðurlægja eða lesa yfir öðrum.

Festa

Festa felst í því að standa við það sem sagt er og sjá til þess að fyrirfram ákveðnum verkefnum verði lokið.

Grunnþarfir.

- **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.
- **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.
- **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.
- **Félagsfærni og lífsleikni.** Börn þurfa kennslu í samskiptum og félagsfærni auk kennslu í lífsleikni. Með kennslu og æfingu öðlast þau færni. Vandamál leysast á mun auðveldari hátt þegar börnin taka þátt í lausnaleit.

Lykilþættir í jákvæðum aga



Tenging á undan leiðbeiningu/leiðréttingu

Grunnur alls náms heima fyrir og í skóla er að hafa tengingu – að hafa örugg geðtengsl við hvert og eitt barn.

Alfred Alder kallaði þetta „þörfina á að tilheyra“ og kenndi að þetta væri aðal markmið hvers barns (og fullorðins líka.) Tenging myndast þegar kennarar og umönnunaraðilar mæta barni þar sem það er statt, sýna samkennd með tilfinningum þess og sjónarhorni, snerta og tala blíðlega og með virðingu við það, eiga í samskiptum og bjóða upp á traust, umhyggju og hafa trú á getu barns til að læra og þroskast. Öll grunnhugtök Jákvæðs aga og æfingar tengjast þessari grunntrú að tenging – *að tilheyra sé ætíð það fyrsta í mannlegum samskiptum.*

Að leggja sitt af mörkum

Adler talaði um mikilvægi “Gemeinschaftsgefühl” – þess að hafa félagslegan áhuga á samfélaginu (að hafa tilfinningu fyrir samfélaginu og löngun til að leggja sitt af mörkum fyrir vellíðan annarra.) Alder var það viss um mikilvægi “Gemeinschaftsgefühl” að hann trúði því að það væri mælistika fyrir andlega heilsu. Með öðrum orðum, að tilheyra og að leggja sitt af mörkum er jafn mikilvægt. Að tilheyra án framlags skapar þá tilfinningu að maðurinn eigi rétt á einhverju. Þegar börn upplifa að þau tilheyri en skortir félagslegan áhuga geta þau orðið mjög sjálfselsk.

Börn hafa daglega ótal tækifæri til að leggja sitt af mörkum í raunverulegum aðstæðum í leikskólum. Það eflir sjálfstæði þeirra og þá tilfinningu að þau leggi sitt af mörkum auk þess sem samvinna, samkennd og þrautsegja styrkist þegar óskað er aðstoðar þeirra.

Kennsla til langtíma frekar en skammtíma lausna

Langmikilvægasti tíminn í lífi mannsins til að læra og æfa sig er á fyrstu árum ævinnar. Orðið agi (discipline) er dregið af sömu latneska rót og orðið disciple sem þýðir einfaldlega að kenna.

Umbun og refsing sem er þó sú nálgun sem flestir fullorðnir voru aldir upp við og byggir á ytri valdhafa sem tekur eftir hegðun sem hefur afleiðingar (oft sem dulbúin refsing) fyrir þann sem braut af sér eða boð um hvata eða mútur sem verðlaun fyrir að geta það sem sá með valdið vill ná fram. Umbun og refsing leiðir til ytri sjálfstjórnar sem byggist á viðbrögðum þess sem valdið hefur.

Agi sem kennir, hjálpar börnum að þroska *innri sjálfstjórn*, það er getan til að gera rétt hvort sem einhver er viðstaddur sem kallar á umbun eða refsingu eða ekki. Þessi eiginleiki er hluti persónueinkennis sem kallast *heiðarleiki* sem flestir kennarar og foreldrar vilja sjá hjá börnum í sinni umsjón. Árangursríkasta leiðin til að innræta ákveðna eiginleika og lífsleikni er að veita ungum börnum sem skortir þroska og færni vandaða kennslu og þjálfun frekar en refsingu.

Gagnkvæm virðing og reisin

Virðing er flókið hugtak og ung börn hafa ekki hugmynd um hvað það þýðir fyrr en þau sjá það í verki.

Adler, Dreikurs og Jákvæður agi kenna að allar manneskjur, sama hver aldur þeirra eða staða í lífi er eiga jafnan rétt á virðingu og reisin.

Það þýðir ekki að ung börn hafi jafnan rétt á við fullorðna en það þýðir að þau eiga rétt á því að komið sé fram við þau með sömu reisin.

Að skamma barn eða niðurlægja það skapar aldrei traust eða samvinnu.

Kennsla sem byggir á virðingu byggir sterka tengingu sem leggur grunninn að lausnaleyti, samvinnu og raunverulegum þroska.

Öll verkfæri Jákvæðs aga viðhalda reisin og virðingu fyrir bæði fullorðna og börn.

Góðvild og festa

Svo auðvelt að segja en svo erfitt að fylgja.

Fullorðnir eru oft annað hvort indælir eða góðir við ung börn (slík hegðun virkar oft sem eftirlátssemi) eða þeir eru harðorðir og refsar.

Stundum fara þeir öfgana á milli en rannsóknir sýna greinilega að áhrifaríkasta nálgunin fyrir foreldra og kennara er jafnvægið á milli virðingar og tengingar (góðvild) og festu (sanngjörn mörk og eftirfylgni.)

Það veitir tækifæri til að tengjast börnunum, kenna þeim viðeigandi færni og njóta tímans saman þegar jafnvægið á milli góðvildar og festu er fundið.

Öll verkfæri Jákvæðs aga fela í sér bæði góðvild og festu.

Einblínum á lausnir

Áhrifaríkur agi felur í sér mikið meira en afleiðingar (sem oft er illa dulin refsing.)

Með tímanum þegar börn efla vit- og málþroska sinn er hægt að fá þau til að taka þátt í lausnaleyti við þeim vandamálum sem mæta okkur og þú gætir orðið undrandi á hve góð þau eru í lausnaleytinni.

Börn hafa gríðarlega skapandi orku og mikið hugvit þegar þeim eru veitt tækifæri til að taka þátt í lausnaleyti og þau uppgötva eigin hæfni og getu þegar þau fá raunverulega að leita lausna.

Opnar spurningar

Það hljómar sem þversögn en það er áhrifaríkara að spyrja ung börn spurninga heldur en að skipa þeim fyrir og gefa fyrirmæli.

Fullorðnum líkar ekki þegar þeim er skipað fyrir og það sama gildir um ung börn.

Fyrirskipanir kalla á mótspyrnu eða uppgjöf en spurningar sem byrja á „Hvað“ og „Hvernig“ kalla á gagnrýna hugsun, lærdóm og miklu meiri samvinnu.

Börn eru mun tilbúnari að fylgja eftir ákvörðunum með lausnum sem þau hafa tekið þátt í að finna.

Það hefur miklar jákvæðar breytingar í för með sér að breyta þeim orðum sem maður velur að nota.

Hvatning frekar en hrós

Fullorðnir telja margir að sú leið að hrósa börnum sé áhrifarík leið til að ná fram betri hegðun og meiri viðleitni hjá þeim, sérstaklega þar sem börnin virðast elska að fá hrós.

Rannsóknir sýna hins vegar að hrós getur til lengri tíma virkað letjandi fyrir þann sem fær hrósið.

Hrós er eins og sælgæti, gott í hófi en of mikið getur verið óheilbrigt, hrós er vanalega veitt barni þegar það hefur staðist væntingar hins fullorðna.

Hvatning er veitt fyrir viðleitni, hún byggir tengingar og hvetur börn til að læra, til að reyna og að taka áhættu – sem er mikilvægur eiginleiki þekktur sem þrautsegja.

Hvatning lýsir umhyggju og getur skapað jákvæðan staðblæ á deildum.

Sjálfshjálp og æfing

Fullorðnir freistast gjarnan til að gera hluti fyrir börn svo allt gangi hraðar og betur fyrir sig, hins vegar er mikilvægt að börn fái nóg af tækifærum til að æfa nýja færni og læra af mistökum sínum.

Kennarar og umönnunaraðilar taka stundum ákvarðanir sem byggja á öryggi eða tíma en þeir eru hvattir til að íhuga þessar ákvarðanir vel.

Umhverfi sem samþykkir að ekki sé allt fullkomið og þar sem má vera sóðalegt eru námstækifæri, þar sem frágangur og tiltekt í hóp getur hvatt börn til að reyna (og halda áfram að reyna) og að læra.

(Þessi hugmynd er nátengd því að leggja sitt af mörkum.)

Sköpum venjur

Venjur líkjast nánast töfrum í leikskólaumhverfi. Tengingar í heila ungra barna styrkjast við stöðugleika og endurtekningu og venjur skipta miklu máli í daglegu starfi (einnig á skiptitímum sem oft reynast bæði börnum og kennurum erfiðir.)

Þessar venjur auðvelda nám og flæði og hjálpa öllum að skilja hvað kemur næst. Venjur geta verið hjálplegar á þessum stundum:

- Við móttöku-í upphafi dags
- Á matmálstímum
- Á hvíldartímum
- Á skiptitímum, þegar farið er á milli svæða s.s á milli deildar og forstofu
- Í hóptímum
- Við frágang og brottför

Þátttaka barna í að skapa venjur (og myndrænt skipulag) gerir daglegt flæði mun auðveldara fyrir alla.

Virk og ígrundandi hlustun

Börn fæðast ekki með orðaforða yfir tilfinningar sínar.

Þegar börn fá skapofsaköst gerist það oft þegar tilfinningarnar taka völdin og þau kunna ekki að tjá eða stjórna þeim.

Það er mun auðveldara fyrir börn að nota orðin sín (frekar en hegðun) til að tjá tilfinningar sínar þegar orðaforði tilfinninga (og að viðurkenna þær) er hluti af umhverfi þeirra.

Mistök eru tækifæri til að læra

Jákvæður agi kennir að mistök eru eðlilegur hluti af þroskaferlinu og gefa tækifæri til að læra og vaxa.

Að vinna með þróunarhugarfari þýðir að líta á mistök sem lærdómsrík augnablik frekar en hindranir, sem stuðlar að jákvæðri sjálfsmynd og auknu sjálfstrausti hjá börnum.

Markmið í uppeldi

Mikilvægt er að átta sig á áhrifum uppeldisaðferða. Þær þurfa að byggja á jákvæðum langtímamarkmiðum sem styðja við velferð barnsins.

Refsing getur tímabundið stöðvað hegðun en veldur oft litlu sjálfsáliti, ótta við mistök, uppreisn eða hefndarþörf. Þá geta samskipti orðið lituð af valdabaráttu.

Börn læra ekki ábyrgð ef uppeldið er annaðhvort of stíft eða of frjállegt.

Þau verða ábyrg og örugg þegar þau fá að þroska félagsfærni í lífsleikni sem einkennist af virðingu, góðvild og festu.

Verkfæri jákvæðs aga

Verkfæri Jákvæðs aga hjálpa okkur að forðast refsingar, ofverndun, stjórnun, valdabaráttu, ósjálfstæði eða hefnd.

Verkfæri fyrir 0-3 ára börn.

- Náðu tengingu við börn áður en þú leiðréttir hegðun þeirra
- Sýndu góðvild og festu
- Hafðu í huga að agi er kennsla
- Ákveddu til hvers þú ætlast
- Segðu börnum hvað þau geta gert í stað þess að segja þeim hvað þau geta ekki gert
- Veittu aðhald og eftirfylgni með góðvild og festu
- Hvettu til tilrauna og hrósaðu fyrir framfarir, ekki eingöngu fyrir árangur
- Notaðu griðastaðinn og leggðu áherslu á að kenna börnum að nota hann til að ná stjálfsstjórn þegar þau eru í ójafnvægi
- Skapaðu venjur og hafðu börnin með í ráðum
- Gefðu tíma til æfinga
- Notaðu opnar spurningar, hvað hvernig hvers vegna og hlustaðu vel eftir sjónarmiðum barnanna
- Bjóddu afmarkaða (tvo) valkosti
- Hafðu í huga að upplifun einstaklinga getur verið ólík
- Notaðu sem fæst orð – 10 að hámarki
- Hlustaðu
- Skapaðu venjur með börnunum (heima og í skóla)
- Búðu til leiki
- Taktu þátt með börnunum
- Óskaðu eftir aðstoð
- Eigðu gæðastundir með börnunum
- Hugsaðu vel um þig
- Faðmlög, faðmlög, faðmlög

Verkfæri fyrir 3 ára börn og eldri.

- Þegar börnin og við sjálf gerum mistök, drögum lærdóm af þeim og ræðum opinskátt. Mistök eru tækifæri til að læra
- Hafðu barnafundi reglulega
- Sýndu börnunum að þér þyki vænt um þau
- Vertu sjálfum þér samkvæm/ur, ef þú segir eitthvað verður þú að geta staðið við það. Forðastu innantómur hótanir
- Framkvæmdu í stað þess að tala
- Fáðu börnunum hlutverk. Það eykur ábyrgðartilfinningu þeirra, þau finna að þau eru hluti af heild og skipta máli
- Forðastu umbun og refsingu
- Taktu lítil skref í einu
- Notaðu lausnahjólíð
- Lausnaleit. „Ég er viss um að þú/þið getið fundið út úr þessu. Láttu mig vita þegar þú/þið hafið fundið lausn“
- Mundu eftir mismunandi ástæðum hegðunar. Notaðu töfluna og æfðu þigí að finna ólíkar lausnir
- Vertu hreinskilin/n „Mér finnst ... að því að ... og ég vildi óska...“
- Speglaðu: „Ég tek eftir að ...“
- V-A-L. Viðurkenna – Afsaka – Leita lausna
- Bjóddu upp á sameiginlega lausnaleit með ásættanlegum tímamörkum
- Notaðu vingjarnlegt augnsamband/ bros/ ábendingar án orða
- Settu alla í sama bátinn. Hlustaðu á sjónarmið allra
- Varastu að bjarga málum. Spurðu börnin hvernig þau ætla að leysa málin
- Notaðu hómor á góðlegan hátt og með virðingu
- Það getur verið gott að aðhafast ekkert. Leyfðu börnunum að reka sig á
- Vertu góð fyrirmynd
- Segðu „Nei“ í hófi

Barnafundur-skipulag

Barnafundir eru skipulagðar samverustundir barna, oft dæmigerðar í leikskóla- eða skólastarfi samkvæmt hugmyndafræði **Jákvæðs aga**, þar sem börn æfa lýðræði, samskipti og lausnaleit.

Á fundunum fá börnin tækifæri til að tjá sig, hlusta á aðra, leysa ágreining og móta reglur hópsins saman.

Helstu einkenni og markmið

- **Félagsfærni:** Börn æfa sig í að bíða eftir málinu, sýna virðingu og hlusta þegar aðrir tala.
- **Lausnaleit:** Vandamál sem upp hafa komið í hópnum eru rædd og leitað sameiginlegra lausna í stað refsinga.
- **Hvatning og hrós:** Byrjað eða endað á því að veita hvatningu, þakka samveruna og hrósa hver öðrum.
- **Skipulag:** Rætt um næstu skref, viðburði eða verkefni sem framundan eru

Tenglar og annar fróðleikur

<https://www.samtalid.is/lausnahringurinn>

<https://www.positivediscipline.com/articles/wheel-of-choice/>

<https://www.positivediscipline.com/>

