



JEI VAIKAS NEKLAUSO

Metodinés rekomendācijas tēvams



Viešosios įstaigos Kretingos psichikos sveikatos centro iniciatyva, vykdančią psichinės sveikatos stiprinimo Kretingos rajone 2013–2015 metų programą (savižudybių prevencijos ir efektyvaus bendravimo įgūdžių lavinimo kryptis)

JEI VAIKAS NEKLAUSO

Metodinės rekomendacijos tėvams



Kretingos psichikos sveikatos centras

2015

IŽANGA

Elgesio sutrikimai sukelia nemažai sunkumų tiek patiems vaikams, tiek aplinkiniams, o ypačiai – tėvams. Pateikiame keletą rekomendacijų, kurios, tikimės, padės lengviau įveikti kai kuriuos iš jų.

Šios rekomendacijos pačios savaime nėra problemos sprendimo būdas – tai tik pagalbinė priemonė tėvams, norintiems labiau suprasti vaikų elgesį ir jiems padėti. Taip pat svarbu, kad į šį procesą būtų įtraukti ne tik vaiko tėvai ir gydytojai, bet ir mokytojai, broliai bei seserys, kiti artimieji, bendraamžiai ir kiti asmenys, vaidinantys svarbų vaidmenį vaiko gyvenime.

Tėvams svarbu atkreipti dėmesį į šias gyvenimo sritis:

1. Tėvų streso įveikimas
2. Tėvų požiūrio keitimas
3. Tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai
4. Vaikų pagarbos ir paklusnumo tėvams ugdymas
5. Mokymas laikytis bendrų taisyklių
6. Vaikų socialaus elgesio įgūdžių formavimas
7. Vaikų savikontrolės įgūdžių ugdymas
8. Jausmų suvokimas ir jų išreiškimas

TĖVŲ IR VAIKŲ TARPUSAVIO SANTYKIŲ STIPRINIMAS

Šeimos santykių specialistai teigia, jog tėvai, praleisdami daugiau laiko su savo vaikais, ištraukdami į bendrą veiklą ir puoselėdami emocinį ryšį su savo atžalomis, daro didelę įtaką teigiamam psichologiniam ir socialiniam vaiko vystymuisi. Taip pat svarbu žinoti, kad emocinio ryšio skurdumas bei tarpusavio bendravimo ir bendro laiko praleidimo trūkumas gali sustiprinti problemas šeimoje. Daugelis šeimos konsultantų pažymi tėvų ir vaikų ryšio svarbą, padėdami tėvams suprasti pozityvią jų dalyvavimo vaikų gyvenime reikšmę.

Pozityvaus tarpusavio bendravimo planavimas

Pozityvaus bendravimo planavimas įpareigoja tėvus praleisti laiką su vaiku jį dominančioje veikloje. Tokios veiklos tikslas – kurti tėvų ir vaikų bendro laiko praleidimo tradicijas ir taip skatinti glaudesnius tarpusavio ryšius. Bendros veiklos planavimą atlikite kartu su vaiku. Rekomenduojami tokie veiklos planavimo etapai:

1. Sudarykite veiklos sričių sąrašą. Surašykite kuo daugiau ir įvairesnių bendros veiklos sričių, kurių trukmė galėtų svyruoti nuo 20 min. iki 40 min. Leiskite vaikui pasirinkti jam patinkančią veiklą. Galimos pozityvios veiklos sritys:

- Pasivaikščiėjimas gamtoje
- Pasivažinėjimas dviračiais ar kiti aktyvūs žaidimai
- Stalo ir kitokie žaidimai
- Pašnekesiai
- Remonto ar statybos darbai
- Valgio gaminimas

2. Nustatykite tikslią datą. Suplanuokite du ar daugiau užsiėmimus su vaiku per savaitę ir pasistenkite tiksliai numatyti dieną bei laiką, pažymėdami tai kalendoriuje. Jeigu per savaitę iškyla rimtų priežasčių, perkelkite suplanuotą užsiėmimą į kitą dieną.

3. Veiklos metu modeliuokite savo elgesį. Bendraudami su vaiku leiskite jam vadovauti veiklai, bet kartu būkite atsakingas už tai, kas vyksta. Veiklos metu daugiau dėmesio skirkite pagyrimams, vaiko veiklos ir emocijų charakterizavimui bei prisilietimams. Pvz.:

- **Pagyrimai:**
 - „Tu šauniai pasielgei.“
 - „Šauniai padirbėjai.“
 - „Tavo darbas atrodo puikiai.“
 - „Tavo mintys mane sužavėjo.“
- **Veiklos ir emocijų charakterizavimas** (komentarai, apibūdinantys, ką vaikas daro, kaip, jūsų nuomone, jis jaučiasi, ką vaikas patiria ir kt.):
 - „Tu atrodai laimingas.“
 - „Šiandien atrodai nuliūdęs.“
 - „Atrodo, kad kažką galvoji.“
 - „Tu gaudai kamuolį.“
 - „Tu slepiesi.“
 - „Tau karšta.“
- **Prisilietimai** (bet koks teigiamas emocijas keliantis fizinis kontaktas):
 - Apkabinimai
 - Bučiniai
 - Pečių palietimas
 - Galvos paglostymas
- **Bendraudami su vaiku stenkitės išvengti nereikalingų klausinėjimų, nurodinėjimų ir kritikos.** Pvz.:
 - „Kodėl tu toks piktas?“

„Kodėl metei kamuolį?“

„Aš tau parodysiu, kaip reikia daryti.“

„Tu privalai daryti taip...“

4. Aptarkite veiklą. Po bendrai praleisto laiko būtų naudinga su vaiku padiskutuoti apie jo patyrimą, jausmus ir norus. Išklaudydami vaiko mintis, pasistenkite duoti jam išmintingų patarimų ateičiai.

5. Būkite visada vaikui pasiekiamas. Jūs turite būti visada pasirengęs vaikui padėti ir būti šalia, kai jam to labiausiai reikia. Svarbu stengtis įsitraukti į vaiko veiklą ir suprasti jo interesus. Kartais į vaiko veiklą įsitraukite spontaniškai, tai leis vaikui pajusti besąlygišką jūsų meilę jam.

6. Pokalbiai su vaiku. Kiekvienas vaikas vertina ir gerbia tėvus, kurie geba jį išklaudyti. Pokalbių su vaikais tikslas – labiau pažinti savo vaiką, išsiaiškinti kylančias problemas ir sunkumus, suvokti vaiko pasaulėžiūrą bei poreikius. Nėra blogai užduoti klausimus vaikams, tačiau svarbiausia sukurti tokią atmosferą, kad vaikas galėtų laisvai, be įtampos išreikšti savo mintis, jausmus bei norus. Pokalbių metu pasidomėkite, kokie vaiko pomėgiai, apie jį jaudinančias problemas, taip pat neužmirškite kartu pasidžiaugti vaiko pasiekimais. Tokie pokalbiai labai naudingi ir galėtų tapti kasdiene tradicija, pvz., pašnekesiai vakare, prieš einant vaikui miegoti.

7. Pastebėkite tinkamą vaiko elgesį. Mes linkę labiau pastebėti blogus dalykus negu gerus. Svarbu žinoti, jog pastebėdami teigiamas vaiko savybes bei elgesį, jūs ne tik skatinsite vaiką geriau elgtis, bet ir sustiprinsite tarpusavio ryšį.

Siūlome ganėtina paprastą priemonę, padėsiančią labiau pastebėti teigiamą vaiko elgesį. Tuo pačiu leiskite vaikui suprasti, kad jūs tai pastebite, ir įvertinkite. Tai yra „Gero elgesio dėžutė“. Padėkite ją gerai matomoje vietoje ir pastebėję pozityvų vaiko elgesį, tokį kaip ramų sėdėjimą prie stalo, pagalbą namų buities darbuose, mandagų kalbėjimą ir kt., užrašykite tai ant popieriaus lapelio ir įmeskite į dėžutę. Vakare, išėmę lapelius iš dėžutės, galite apžvelgti tai kartu su vaiku. Elgesio pastebėjimus pasistenkite rašyti išmintingai, nesiekdami savanaudiškų tikslų.

8. Apdovanojimai (paskatinimai). Daugeliu atvejų paskatinimų skyrimas ar jų atėmimas daro įtaką vaiko elgesio įtvirtinimui. Tai taip pat padeda disciplinuoti ir mokyti vaiką naujų įgūdžių. Prieš pradėdami taikyti paskatinimus:

Išsiaiškinkite su vaiku, kas yra paskatinimas. Paskatinimus (apdovanojimus) vaikai gauna už pozityvų elgesį. Paskatinimai gali būti: mėgstamas desertas, mažas žaislas, televizoriaus žiūrėjimas, įrašai, vėlesnisėjimo miegoti laikas, draugų pasikvietimas į svečius, kinas, koncertas, žygis, kelionės, vakarėliai ir kt.

Įsitikinkite, kad vaikas to nori ir jam tai priimtina. Nekerkite paskatinimų tik iš savanaudiškų paskatų.

Būkite tikras, kad paskatinimai realūs, ir juos galėsite įgyvendinti.

Pasirūpinkite paskatinimų įvairove. Vaikams gali nusibosti tos pačios, senos privilegijos. Patartina sugalvoti apie 10–15 apdovanojimų ir surašyti juos ant popieriaus lapo. Atsitiktiniu žaidimo būdu išrenkami apdovanojimai daugeliui vaikų patinka ir kelia motyvaciją. Jeigu vaikas nori gauti didesnę apdovanojimą (brangų daiktą, bilietą į koncertą ar kelionę), galite naudoti žetonų sistemą. Kiekvieną dieną vaikas, kontroliuodamas savo elgesį, renka žetonus ir vėliau juos išmaino į tam tikrą apdovanojimą (paskatinimą).

Paskatinimai neprivalo būti visada tik duodami, jie gali būti ir atimami už nepageidaujamą vaiko elgesį ar bendrą taisyklių nesilaikymą. Tai turėtų būti daroma išmintingai, neįžeidžiant, nežeminant vaiko ir nesiekiant savanaudiškų tikslų. Paskatinimų skyrimas ar atėmimas turi būti iš anksto aptartas su vaiku.

Stenkitės taikyti daugiau socialinius, žmogiškuosius, vertybinius paskatinimus negu materialinius. Vaikas turi tiksliai žinoti, už ką jis gauna paskatinimą, ką jis turi padaryti, jog užsidirbtų atitinkamą apdovanojimą. Turi būti aiškus ryšys tarp vaiko elgesio ir numatomo paskatinimo.

TINKAMO VAIKŲ ELGESIO FORMAVIMAS

PAGARBA IR PAKLUSNUMAS

Išmokyti vaikus gerbti savo tėvus ir jų klausyti yra labai svarbus vaikų elgesį nulemiantis faktorius. Dažniausiai tėvai savo vaikus auklėja taip, kaip jie patys buvo auklėjami, bet čia gali pasitaikyti nemažai klaidų. Dažnai tokie netinkami auklėjimo metodai gali tapti neigiamo ryšio tarp tėvų ir vaikų atsiradimo problema.

Nepaklusnumas yra viena iš opiausių tėvams iškylančių problemų vaikų auklėjime. Šiai problemai spręsti savo elgesį turi pakeisti ir patys tėvai. Neretai šeimoje iškylančios problemos atsiranda taip pat dėl vaikų nepaklusnumo. Nepaklusnius vaikus labai sunku disciplinuoti, todėl tėvai dažnai ant jų šaukia, nesutaria tarp savęs dėl auklėjimo būdo, per daug kontroliuoja arba naudoja fizinį ar emocinį smurtą. Toks tėvų elgesys gali neigiamai paveikti vaiko elgesį, sąlygoti tarpusavio konkurencijos atsiradimą ar kitas problemas.

Paklusnumo ugdymas

Tėvai žino, kaip sunku yra įgyti vaikų pagarbą ir paklusnumą. Tėvystės praktikos tyrinėtojai nustatė keletą veiksmingų būdų, kaip skatinti vaikų paklusnumą:

1. Duokite efektyvius nurodymus. Pagalvokite, kaip jūs prašote vaiko ką nors atlikti. Kokias komandas dažniausiai naudojate? Neefektyvių nurodymų pavyzdžiai:

- **Neaiškūs, neapibrėžti nurodymai.** Kai vartojate neaiškūs, nesuprantamus vaiku žodžius, neapibrėžiate veiklos objekto: „apsikuopk“, „apsitvarkyk“, „sutvarkyk namus“, „nueik į parduotuvę“.
- **Klausiamieji nurodymai:** „Ar pagaliau tu susitvarkysi?“, „Ar kada nors susišukuosi plaukus?“
- **„Logiški“ nurodymai:** „Jeigu tuoj pat neapsirengsi, tai mes negalėsime eiti į miestą.“
- **Sudėtingi nurodymai.** Kai liepiate vaikui vienu metu atlikti daug veiksmų: „Susitvarkyk žaislus, pasiklok lovą, nusiplauk rankas ir eik valgyti vakarienės.“
- **Pasikartojantys nurodymai.** Kai tą patį prašymą kartojate kelis kartus.

Vaikui duodami nurodymai turi būti aiškiai suprantami, ne klausiamojo pobūdžio, trumpi ir konkretūs bei pasakomi vieną kartą, įsitikinant, kad vaikas juos išgirdo, pvz.: „surink žaislus į dėžę“, „kai apsirengsi, eisime į miestą“.

2. Naudokite perspėjimus. Kartais nepakanka naudoti vien efektyvius komandas, todėl reikia panaudoti perspėjimus, kuriais vaikui būtų nurodomos jo neigiamo elgesio ar nepaklusnumo pasekmės. Geriausias perspėjimų naudojimo būdas, taikant frazę „jei... tai“.

Pvz.: jeigu pamatėte, jog vaikas mindo gėlyną ir neklauso jūsų drausminimo, galite jam pasakyti „jeigu tuoj pat nesiliausi mindęs gėlių, aš tave nubausiu“ ir sugalvokite kokią nors lengvą bausmę. Tokiu būdu vaikas suvoks, kas jo laukia, jei nepaklausys jūsų. Taip pat labai svarbu, kad perspėjimas būtų pasakytas aiškiai, suprantamai ir tik vieną kartą, kad vaikas išgirstų.

3. Išlikite ramus. Stenkitės išvengti pykčio ir įsikarščiavimo. Jeigu pajutote, kad su vaiku netenkate kantrybės, sustokite ir kuriam laikui pasitraukite į šalį, kad nusiramintumėte.

Vaiko paklusnumo ir pagarbos mokymas gali užtrukti daug laiko. Tam gali prireikti ne vieno mėnesio atsakingo ir sunkaus darbo su vaiku. Svarbiausia nepasiduoti.

BENDRŲ TAISYKLIŲ LAIKYMASIS

Daugelis vaikų dar ankstyvoje vaikystėje išmoka taisykles namuose, ugdymo įstaigoje ir socialinėse grupėse. Vaikai, turintys sunkaus elgesio problemų, dažnai taisyklių nesilaiko ir jas ignoroja. Tėvams, auginantiems tokius vaikus, yra pakankamai sunku juos išmokyti laikytis taisyklių.

Kas yra taisyklių nesilaikymas?

Atitinkamos taisyklės galioja visur aplinkui ir vaikai, kurie nesilaiko jų, gali patirti rimtų sunkumų. Daugelis vaikų pamiršta taisykles, o turintys elgesio

sutrikimų dažnai jas laužo. Mažų taisyklių nesilaikymas gali peraugti į dideles problemas. Tėvai, kurie nežino, kur jų vaikai yra, ką jie veikia, su kuo jie bendrauja ir kada grįš namo, gali sulaukti rimtų vaiko elgesio problemų. Tai dažniausiai įvyksta dėl to, jog šeimoje nėra nustatytų griežtų taisyklių.

Aptarkite ir sudarykite taisyklių sąrašą

Daugelis tėvų galvoja, kad vaikai supranta ir žino taisykles, tačiau neretai būna taip, kad tos taisyklės yra tik tėvų galvose ir vaikai jų net nežino, o tėvai nori, kad jų būtų laikomasi. Todėl nuspręskite, kokios taisyklės reikalingos jūsų vaikui ir kartu pasitarę padarykite jų sąrašą. Galite sugrupuoti jas pagal svarbą. Pati svarbiausia galėtų būti sąrašo viršuje. Geriausia, jei galėtumėte sutelkti dėmesį į dvi ar tris pagrindines taisykles. Taisyklės turi būti trumpos ir aiškiai suformuluotos, įsitikinkite, kad vaikas jas supranta. Reikėtų atsargiai nustatyti taisykles, kurios susijusios su vaiko socialiniais ryšiais, draugyste. Negalite jam uždrausti draugauti su kitu vaiku, bet galite nustatyti taisykles, kur, kada ir kiek laiko jis gali bendrauti su savo draugu. Taip pat derėtų susipažinti su draugo tėvais.

SOCIALAUS ELGESIO ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS

Kas yra socialaus elgesio problemos?

Daugelis vaikų turi sunkumų socialinėje aplinkoje, nes nežino, kaip elgtis vienoje ar kitoje situacijoje. Vaikai socialinėje aplinkoje dažnai išreiškia neigiamas emocijas, tokias kaip pyktis, priešiškus, susierzinimas, nerimas ir kt. Taip pat teigiamas, tokias kaip akių kontaktas, jautrumas, dosnumas. Kad vaikai geriau jaustųsi socialinėje aplinkoje, jiems reikia išmokyti neigiamų elgesį keisti į pozityvų. Nuo pat ankstyvosios vaikystės pradeda formuotis vaiko socialaus elgesio įgūdžiai. Jeigu vaikai sunkiai įgauna tokius įgūdžius, tėvai turi padėti juos formuoti.

Pagalba formuojant socialaus elgesio įgūdžius

Šie patarimai gali padėti vaikams atrasti glaudesnę ryšį su tėvais, bendraamžiais ar kitais aplinkiniais žmonėmis.

1. Pastebėkite, į kokį vaiko elgesį reikia atkreipti didžiausią dėmesį. Gali būti daug socialinių elgesio problemų, kurias jūs norėtumėt padėti vaikams išspręsti. Tačiau pirmiausiai reikėtų susikoncentruoti į tas neigiamas elgesio problemas, kurios pasireiškia dažniausiai ir į tas teigiamas, kurios pasireiškia mažiausiai.

- **Negatyvaus socialinio elgesio pavyzdžiai:**

- Fizinė agresija
- Erzinimas

- Nepaklusnumas
- Ribų peržengimas
- Įsiterpimas į pokalbį
- Kitų erdvės pažeidimas
- Suaugusiųjų vadinimas vardu
- Savęs izoliavimas nuo kitų
- „Vadovavimas“ kitiems
- Pasyvumas
- Siekimas visada laimėti
- Nesiklausymas kitų
- Menkas akių kontaktas
- Nemokėjimas išreikšti jausmų
- Per garsus kalbėjimas
- Žaidimo taisyklių laužymas
- Provokuojantis elgesys
- Šiurkštumas

- **Pozityvaus socialinio elgesio pavyzdžiai:**

- Savo eilės išlaukimas
- Atsiprašymas už blogą elgesį
- Dosnumas
- Atsiklausimas
- Jausmų išreiškimas
- Žaidimas pagal taisykles
- Bendradarbiavimas
- Glaudus akių kontaktas
- Paklusnumas
- Kitų interesų paisymas
- Pagalba artimui
- Atkaklumas
- Gebėjimas išklausti kitus

Kad suprastume, kokį vaiko elgesį reiktų koreguoti, pirmiausiai reikia pastebėti jo elgesį socialinėje aplinkoje, tarp aplinkinių žmonių. Tokios informacijos surinkimui jums gali prireikti keleto dienų ar net savaitių, stebint vaiką įvairiose situacijose: ugdymo įstaigoje, berniukų ir mergaičių santykiuose, žaidimuose su broliais, seserimis ar bendraamžiais, sporto užsiėmimuose, bažnyčioje ir kt. Pasi-

stenkite pastebėti dažniausiai pasireiškiančius negatyvius elgesio veiksmus ir mažiausiai pasireiškiančius pozityvius. Būtent su šiomis elgesio problemomis ir reikia labiausiai dirbti.

2. Padėkite vaikui suvokti jo elgesį. Svarbu, bendradarbiaujant su vaiku, padėti jam suprasti jo paties elgesį ir kartu nuspręsti, kokio elgesio korekcijai reikėtų skirti didesnę dėmesį. Tai reikia daryti labai atsargiai, nes dažniausiai vaikai pyksta, nerimauja ar išsisukinėja, kai reikia kalbėti apie jų elgesį. Geriausiai pradėti kalbėti pastebint jo gebėjimus ir galias, o vėliau aptarti, kokių sunkumų jis turi bendraudamas su kitais vaikais. Neteiskite vaiko, bet duokite jam suprasti, kad norite padėti. Paklauskite paties vaiko nuomonės, kokią savo negatyvų elgesį jis norėtų pakeisti labiau teigiamu.

3. Ugdykite pozityvius socialinio elgesio įgūdžius. Tai atlikti jums padės vertybių formavimas, pasitelkiant tokius pavyzdžius, kaip seneliai, tėvai, mokytojai, knygų ar filmų herojai. Kartu aptarkite jų elgesį, palygindami su savo elgesiu, nuspręsdami, ko galima būtų iš jų pasimokyti ir ką būtų galima pakeisti savo elgesyje. Taip pat savo elgesiu turite rodyti pavyzdį, kaip reikia elgtis tam tikrose situacijose. Mokinkite vaiką dalintis savo žaislais ir daiktais su kitais žmonėmis bei paprašykite vaiką tai atlikti realiose situacijose. Nesistenkite pakeisti visų elgesio problemų iš karto, pasistenkite susikoncentruoti į atskirą problemą ir kai pamatysite, kad ši problema jau išspręsta, palaipsniui pereikite prie kitos.

Kitos idėjos, padėsiančios ugdyti socialų vaiko elgesį:

1. Ugdykite tokius pačius elgesio įgūdžius vaiko broliams ir seserims. Tai sustiprins vaiko norą keistis, jis nesijaus toks beviltiškas ir vienišas.

2. Sudarykite atitinkamas situacijas ir praktines galimybes, padėsiančias vaikui ugdyti tam tikrus elgesio įgūdžius. Į tokias situacijas pamažu įtraukite vis daugiau ir įvairesnių aplinkinių žmonių.

3. Įtraukite vaiką į popamokinę veiklą.

4. Bendradarbiaukite su mokykla. Palaikykite glaudų ryšį su jūsų vaiką ugdančiais pedagogais, tėvų ir mokyklos bendruomene.

5. Bendraukite su kitais tėvais. Susipažinkite su kitais tėvais, auginančiais panašių problemų turinčius vaikus. Dalinkitės savo patyrimu, duokite vieni kitiems patarimų.

KAIP MOKYTI VAIKUS PROBLEMŲ SPRENDIMO BŪDŲ?

Problemų sprendimų sunkumai

Daugelis vaikų, turintys elgesio sutrikimų, yra gana impulsyvūs ir sunkiai sprendžia kylančias problemas. Dažniausiai jie negali atpažinti savo blogo elgesio,

jie nenumato būsimų pasekmių, nieiško alternatyvių problemos sprendimo būdų ir net jeigu turi problemos sprendimo planą, ne visada to plano laikosi. Elgesio sutrikimų turintys, agresyvūs vaikai dažniausiai dėl savo problemų linkę kaltinti kitus ar aplinkybes, o problemoms spręsti renkasi agresyvius būdus.

1. Kaip mokinti vaikus spręsti problemas?

Vaiko elgesio problemoms spręsti siūlome naudoti tokią klausimų seką:

- Sustok, pastebėk, pamatyk savo problemą. Kur yra problema?
- Kas nulemia ar sukelia šią problemą? Ką tu ir kiti aplinkiniai jaučia ir galvoja apie šią problemą?
- Koks geriausias problemos sprendimo būdas?
- Koks problemos sprendimo planas?
- Ar planas padėjo išspręsti problemą?

2. Ar vaikas pajėgus dalyvauti problemos sprendimo procese?

Skirtingo amžiaus vaikai turi skirtingus gebėjimus ir galimybes patys spręsti savo problemas. Pvz., vaikams iki 8 metų nereikėtų siūlyti problemas spręsti naudojantis realiomis gyvenimo situacijomis. Vyresni nei 8 metų vaikai mielai sprendžia problemas realioje aplinkoje. Tėvai turėtų įsitikinti, kad vaikas supranta ir sutinka su problemos sprendimo būdu bei taisyklėmis. Taip pat reikėtų išsiaiškinti, ar vaikas yra tam pasiruošęs. Jei vaikas aiškiai rodo nepasitenkinimą ar priešinasi, nebandykite mokinti jo spręsti problemą versdami ar įvairiai manipuliuodami.

3. Nurodykite vaikui problemų sprendimo pagrindus

Kartu su vaiku aptarkite problemos sprendimo planą, kokius žingsnius reikės atlikti, kad įveiktumėte konkrečius sunkumus. Pradėkite nuo paprastesnių problemų ir pamažu pereikite prie sudėtingesnių.

4. Mokinkite vaiką įvardinti sunkumus

Kaip jau anksčiau minėjome, agresyvūs vaikai gali klaidingai interpretuoti situaciją. Tokius vaikus reikia mokinti į konkrečią situaciją pažvelgti iš kitos pusės. Tačiau tai yra gana sudėtinga, nes reikalingas abstraktus vaiko mąstymas, kuris formuojasi apie dešimtus metus, kai vaiko raida yra nesutrikusi.

Todėl reikia atsižvelgti į vaiko gebėjimų (intelektų) lygį, jis turėtų būti ne mažesnis nei dešimtmečio.

Paaiškinti vaikui, kaip skirtingi žmonės skirtingai suvokia pasaulį. Pateikite pavyzdžių.

Svarbu išmokyti vaiką pasijusti „kito žmogaus kailyje“.

Padėti suprasti vaikui, kas sukelia problemą ir kaip jaučiasi, ką galvoja kitas asmuo, atsidūręs jo elgesio nulemtose situacijose.

5. Užduokite vaikui klausimus, skatinančius jį patį spręsti problemas

Klausimai skatina vaiką geriau suvokti problemos pobūdį ir padeda surasti sprendimo būdą. Pvz., gali būti tokie klausimai:

„Aš nesuprantu, gal galėtum man paaiškinti, kaip spręsti šią problemą?“

„Kaip tu ketini spręsti šią problemą?“

„Ką pirmiausiai tu ketini daryti. Koks kitas tavo žingsnis?“

„Tu gali pabandyti (patarimas) arba (kitas patarimas). Kas, tavo manymu, būtų veiksmingiausia?“

„Atrodo, kad tu turi du pasirinkimus – (pasirinkimas) ir (kitas pasirinkimas).

Kuris iš jų, tavo manymu, būtų geriausias?“

6. Problemų sprendimo būdas – galvojant į priekį

Šis būdas naudingas tokiu atveju, kai vaikas nežino, kaip spręsti ką tik iškilusią problemą. Tokiu atveju padės problemos sprendimo eiliškumas:

1. Koks yra mano tikslas?

2. Kokius žingsnius aš turiu žengti, kad pasiečiau išsikeltą tikslą:

- Pirmas žingsnis
- Antras žingsnis
- Trečias žingsnis
- Ketvirtas žingsnis

3. Ar aš pasiekiau savo tikslą?

Šį darbą geriausiai atlikti raštu.

VAIKO SAVIKONTROLĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Kad vaikas geriau jaustųsi mokykloje, jam reikia padėti formuoti atitinkamus įgūdžius, nieko bendro neturinčius su akademinėmis žiniomis. Vaikai, kurie stokoja organizacinių, laiko planavimo ar mokymosi įgūdžių, dažnai turi savikontrolės ar (ir) elgesio problemų.

Vaiko veiklos planavimo įgūdžių formavimas

Vaiko veiklos planavimo įgūdžių formavimui skatinti galite naudoti įvairias metodikas ir strategijas. Mes siūlome šias organizacinių įgūdžių formavimo strategijas:

1. Pareigų formavimo sistema.

Padėkite vaikui suformuluoti pareigas, kuriose būtų numatytos konkrečios užduotys. Šias užduotis vaikas gali žymėti užrašų knygelėje ar kalendoriuje. Kai užduotis atliekama, ji pažymima kaip įvykdyta.

2. Laiko planavimas.

Mokinkite vaiką planuoti savo laiką. Padėkite jam sugalvoti sistemą, kurioje jis galėtų pasižymėti, ką jam reikia atlikti kas dieną ar kas savaitę. Taip pat pažymėti kiek laiko skiriama kiekvienam dalykui atlikti. Čia galėtų būti įtrauktas ir dienotvarkės sudarymas.

Veikla namuose

Dažnai vaikams patinka kasdieninės veiklos rutina. Taip jie jaučiasi saugesni. Atkreipkite dėmesį į šias veiklos sritis:

1. Paskirkite atskirą, pastovią pamokų ruošos patalpą ar vietą. Ši vieta turėtų būti kuo uždaresnė, kiek galima labiau apsaugota nuo aplinkinių trikdžių, ji turi būti pakankamai gerai apšviesta ir dekoruota pagal individualius vaiko norus.

2. Padėkite nustatyti pamokų ruošos laiką. Geriausiai nustatyti pastovų namų darbų ruošos laiką ir, jeigu reikia, padėti suplanuoti, kiek laiko reikia skirti atskiram dalykui atlikti.

3. Pertraukėlės. Jeigu pastebėjote, kad vaikas atlikdamas darbus pervargsta ir nesugeba pats pailsėti, padėkite jam suplanuoti, kiek laiko skirti darbui, o kiek laiko ilsėtis.

4. Įvertinkite vaiko pastangas. Visada stenkitės atkreipti daugiau dėmesio į teigiamą vaiko elgesį, į pastangas atliekant užduotis. Stenkitės mažiau kritikuoti už blogai atliktą darbą. Išmintingi pagyrimai skatina vaiko pilnavertiškumo jausmą ir pasitikėjimą savimi, o taip pat norą stengtis.

VAIKŲ MOKYMAS SUPRASTI IR IŠREIKŠTI SAVO JAUSMUS

Vaikai, turintys elgesio problemų, sunkiai suvokia ir išreiškia savo jausmus. Tėvai gali padėti vaikams to išmokti.

1. Jausmų reiškimas žodžiais. Kartais vaikas neranda žodžių, išreiškiančių jo jausmus. Tuo atveju vaikui reikia plėsti „jausmų žodyną“ (pvz., įsiutęs, drovus, irzlus, pasimetus, nusivylęs ir kt.). Jūs galite įvardinti vaiko išgyvenamą jausmą: „tu supykęs“, „tu pasimetus ar sumišęs“.

2. Suaugusiųjų pavyzdys. Vaikai mokosi išreikšti savo jausmus, sekdami tėvų pavyzdžiu. Tėvams reikia stengtis neužgniaužti savo jausmų viduje, juos pastebėti ir išreikšti vaiko akivaizdoje. Pvz., prisvilus keptuvei, žodžiais išreikšti savo nepasitenkinimą.

3. Klausimai ir (ar) jausmo apibūdinimas. Kai pastebite, jog išreiškiant savo jausmus vaikas susiduria su problemomis, pabandykite su juo tai išsiaiškinti. Pvz., jei vaikas negali sukonstruoti žaislo ir jaučia pyktį ar neviltingumą, užduokite jam klausimus: „Ką tu dabar jauti?“, „Ar tu pyksti?“. Klauskite tol, kol vaikas apibūdins

savo jausmą. Jeigu pastebite, kad užduodant klausimus vaikas dar labiau susierzina, nustokite tai daryti ir pabandykite pats apibūdinti vaiko jausmą. Pvz.: „Tu atrodei piktas“.

4. Pagyrimai. Kai vaikas pamažu pradeda išreikšti savo jausmus, neužmirškite jo pagirti. Pvz.: „Aš didžiuojuosi tavimi, kad tu sugebėjai išreikšti savo jausmus (pyktį, džiaugsmą)“. „Tu puikiai išreiškei savo jausmus.“, „Ačiū, kad tu man išreiškėi savo jausmus.“

TĖVŲ STRESAS

Kas yra tėvų stresas?

Svarbu suvokti, kad tėvų elgesys ir asmeninės problemos tiesiogiai veikia vaiko elgesį, dėl to gali atsirasti įvairių problemų.

Streso rūšys

1. Asmeninis stresas. Tėvams dėl pernelyg didelio streso gali atsirasti depresija ar nerimas. Moksliniai tyrimai rodo, jog yra akivaizdus ryšys tarp aukšto tėvų asmeninio streso ir vaikų emocinių bei elgesio problemų.

2. Šeimyninis stresas. Vaikų elgesio problemos turi įtakos tarpusavio santykiams šeimoje. Tėvai neretai, patirdami didžiulį stresą, pradeda ieškoti kaltų, kaltina vienas kitą. Kai tėvai nesutaria tarpusavyje, atsiranda sunkumų nustatant reikalavimus ir taisykles vaikams.

3. Auklėjimo stresas. Nesugebėdami kontroliuoti vaiko elgesio, tėvai dažnai „perdega“ ir patiria stresą. Jeigu tėvai pasiduoda ir nebando ieškoti išeities iš susidariusios situacijos, vaiko problemos gali gilėti.

4. Socialinės problemos. Jeigu tėvai izoliuojasi, jaučiasi vieniši ar nepritampa prie aplinkinių, tokioje aplinkoje vaikas taip pat gali jausti didesnį stresą, nei šeimoje, kur tėvai jaučiasi socialiai saugūs ir laisvai bendrauja su aplinkiniais. Tyrimai rodo, kad yra tiesioginis ryšys tarp tėvų socialinio funkcionavimo ir vaiko emocinių bei elgesio problemų.

Vaikai, turintys elgesio sutrikimų, reikalauja didesnio dėmesio ir efektyvaus, nuoseklaus bei laiku vykdomos disciplinos formavimo. Jeigu tėvai kasdien patiria per didelį stresą, sumažėja jų gebėjimas tinkamai auklėti vaiką. Dėl to vaiko emocinės bei elgesio problemos įgauna vis didesnį pagreitį.

Kaip įveikti stresą?

Pirmiausiai jums reikia pasirūpinti savimi, kad galėtumėte gerai atlikti tėvų pareigas. Žemiau aprašomi būdai, galintys padėti susitvarkyti su jus apėmusiu stresu.

1. Ieškokite specialisto pagalbos. Jeigu pajutote, kad dažnai esate apimtas per didelio streso, turite ieškoti specialisto pagalbos. Jums galėtų padėti psichologas, psichoterapeutas arba psichiatras.

2. Peržiūrėkite ir pakeiskite savo vertybes bei gyvenimo stilių. Psichologai ir filosofai išskiria tris pagrindines vertybes: darbas, žaidimas, meilė. Tėvai dažniausiai dėmesį skiria darbui, karjerai ir kitiems užsiėmimams, užmiršdami, kad jų vaikams reikalingas dėmesys, šeimos bendravimas, supratimas bei meilė. Normaliam vaiko vystymuisi reikalingas kokybiškas tėvų kontaktas su vaikais. Kitaip sakant, tėvai turi išmintingai praleisti tam tikrą laiką su savo vaikais. Čia jums padės jūsų vertybių peržiūrėjimas. Peržiūrėję savo kasdienes darbus ir pomėgius, galbūt galėsite kai kurių iš jų atsisakyti, taip paskirdami daugiau laiko savo vaikams, arba kai kuriuos darbus ar laisvalaikio užsiėmimus galėsite atlikti kartu su vaikais.

3. Specifinės streso įveikimo strategijos (jums gali prireikti psichologo ar psichiatro patarimų, kad įgautumėte reikalingų žinių bei įgūdžių):

- Atsipalaidavimas. Išmokite atpalaiduoti savo kūną naudodami įvairias atsipalaidavimo procedūras.
- Galimybė pabūti atskirai nuo visų, su savimi. Tai padės jums blaiviau įvertinti esamą padėtį ir pailsėjus, su šviesesniu protu grįžti į šeimos gyvenimą.
- Praleiskite laiką su savo sutuoktiniu ar partneriu. Skirdami laiko savo sutuoktiniui ar partneriui, sukursite artimesnį tarpusavio ryšį.
- Susikurkite palankią socialinę paramą. Tėvai, kurie jaučiasi socialiai atsisakyę ir vieniši, turėtų ieškoti glaudesnio ryšio su artimaisiais, daugiau bendrauti su aplinkiniais. Jei reikia, kreiptis į socialinį darbuotoją pagalbos. Ieškoti kontaktų su šeimomis, auginančiomis vaikus su panašiais sunkumais.
- Mokykitės kontroliuoti savo pyktį. Dažnai tėvai supyksta ant savo vaikų ar sutuoktinio, kai susiduria su nepageidaujamu vaiko elgesiu. Tokiose situacijose reikėtų ramiai išsiaiškinti santykius, kuo mažiau pykstant vieniems ant kitų. Jeigu jūsų pyktis tampa nekontroliuojamas, turėtumėte pasikonsultuoti su psichologu ar gydytoju specialistu.

Tėvų požiūris

Vaiko emocijos ir elgesys priklauso nuo tėvų požiūrio į aplinkinius ir savo vaiką, nuo to, ką tėvai apie jį galvoja, kaip išreiškia savo mintis atitinkamais veiksmais. Teigiamas tėvų požiūris į vaikus nulemia teigiamus tėvų ir vaikų santykius bei skatina vaiką elgtis pozityviai, o neigiamos mintys turi atvirkštinį poveikį.

Kaip pakeisti savo požiūrį?

Tėvai gali pakeisti savo požiūrį į vaikus.

Svarbu pastebėti savo neigiamas mintis, pasistengti suprasti, iš kur ir kodėl toks požiūris atsiranda ir koks poveikis vaikui. Tėvai turėtų užduoti sau klausimus:

- Kodėl ši mintis turi neigiamą poveikį, kas joje blogo?
- Kokią įtaką tokios mintys daro mano vaikui?
- Kaip mano elgesys yra sąlygojamas neigiamų minčių ir veikia mano vaiką?

Šie patarimai, vien tik juos perskaičius, neteiks didelės naudos, jei netaikysite jų praktiškai. Taip pat reikia suprasti, kad niekas nepasikeis per vieną dieną, gali prireikti kelių savaitių, mėnesių ar netgi metų, kad pastebėtumėte teigiamus pokyčius savo ir vaiko elgesyje. Atminkite, kad jūsų pavyzdys yra vienas svarbiausių veiksnių, turinčių įtakos vaiko elgesio formavimuisi.

Tėvams rekomenduojama literatūra:

1. Jan-Uwe Rogge „Vaikams reikia ribų“. Alma litera, 2005.
2. Jan-Uwe Rogge „Tėvai nustato ribas“. Alma litera, 2005.
3. R. Peters „Nebijokite drausminti vaikų“ V.; 1999.
4. S. Forvard „Toksiški tėvai“. – Vilnius: Vaga, 2014.
5. E. Čekuolienė „Augi(ni)mo psichologija“. – Vilnius: Alma litera, 2014.
6. V. Legkauskas „Vaiko ir paauglio psichologija. Šiandienos iššūkiai“. – Vilnius: Vaga, 2013.

PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ TEIKIA:

JAUNIMO LINIJA

8 800 28888

Budi savanoriai konsultantai

I–V 16.00–07.00

VI–VII visą parą

Galima parašyti elektroninį laišką

www.jpcc.lt/draugas

VŠĮ KRETINGOS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

(8 445) 79055

I–V 8.00–17.00

Galima parašyti elektroninį laišką

www.kretingospsc.lt

VAIKŲ LINIJA

116111

Budi savanoriai konsultantai,
psichikos sveikatos specialistai

I–VII 11.00–21.00

Galima parašyti elektroninį laišką

www.vaikulinija.lt

KRETINGOS MOTERŲ INFORMACIJOS IR MOKYMO CENTRAS

8 605 82331

I–V 8.00–17.00

Galima parašyti elektroninį laišką

kretingosmoterys@gmail.com

VILTIES LINIJA

116123

Budi savanoriai konsultantai,
psichikos sveikatos specialistai

I–VII visą parą

Galima parašyti elektroninį laišką

www.vilties.linija@gmail.com

KRETINGOS RAJONO PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA

(8 445) 78939

I–V 8.00–17.00

Galima parašyti elektroninį laišką

ppt@tarnyba.kretinga.lm.lt

PAGALBOS MOTERIMS LINIJA

8 800 66366

Budi savanoriai konsultantai,
psichikos sveikatos specialistai

I–V 10.00–21.00