

PAGALBA TĖVAMS

✓ Jei atrodo per sudėtinga patiemis sudaryti elgesio ugdomo sistemą, prašykite *mokyklos psichologo* pagalbos.

✓ Jei bandėte mėnesį kasdien taikyti elgesio ugdomo sistemą, bet valko elgesys nei kiek nepagerėjo, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus: *savo psichikos sveikatos centro* vaikų ir paauglių psichiatrą ar psichologą. Nukreipimo pas juos tvarką Jums paaiškins Jūsų šeimos gydytojas.

✓ I VUVL filialą *Vaiko raidos centro* galite kreiptis tretinio lygio vaikų ir paauglių psichiatro konsultacijai; po konsultacijos gali būti pasiūlytas gydymas dienos stacionare, stacionare ar individuali psichoterapija. Kreipkitis registratūros tel. (8~5) 273 14 22.

✓ Keletą metų *Vaiko raidos centre* vykdomas projektas „*Šeimos akademija*“.

Kassavaitinių susitikimų metu tėvai grupėse dalinasi vaikų auklėjimo rūpesčiais ir patirtimi, gauna specialistų patarimą, o jų vaikai vaikų grupėse lavina savo bendravimo išgūdžius.

Jei norite dalyvauti tėvų grupėse, kreipkitės telefonu (8~5) 2780399.

✓ Jei vaikas išvedė iš pusiausvyros, jaučiatės labai sutrikęs ar įniršęs, skubiai psichologinę pagalbą visą para galite gauti „*Vilties linijos*“ telefonu 8 800 60700.

Informacija parengta pagal R. Peters knygą „*Nebijokite drausminti vaikų*“.

Informacija parengė VšĮ VUVL filialo Vaiko raidos centro psichologė leva *Sallallionė*
Išleista Vilniaus miesto savivaldybės administracijos lėšomis.

Vilnius, 2008

Elgesio ugdymo sistemos taikymo principai

Elgesio ugdymo sistemos dalys

✓ Kiekvienam vaikui **individualiai sudarykite lentele**, i kuriaj įtraukite daugiausia rūpšesių keliantį elgesį, ir parinkite būtent Jūsų vaikui patrauklius paskatinimus.

✓ Aiškiai ir **konkrečiai nusakykite**, kokio elgesio tikėtis.

Pvz., paruošti namų darbus iki 18:00.

✓ Laikykites taisyklės: „**Pirma darbas, paskui žaidimai**“.

✓ **Pabrėžkite tinkamą elgesį**, o ne nesékmes.

Nuolat ir tuo pat apdovanokite vaiką už gerą elgesį; kuo dažniau girkite.

✓ Už netinkamą elgesį **bauskite veiksmingai**.

○ Parinkite tinkama bausmę – ji turi padaryti vaikui įspūdį. Paklauskitė savęs: „Ar šitokia bausmė yra tiek svarbi šiam vaikui, kad jis stengtuosi jos išvengti gerai elgdamasis?“.

Neatsiplėšiantis nuo filmukų darželinukas, išstraukes į kompiuterinius žaidimus pradinukas, mėgstantis plepēti telefonu paauglys stengsis gerai elgtis, jei kils grėsmė neteikti šių malonumų.

○ Parinkite tinkama bausmę dydi. Jei tik uždrausite žiūrėti TV, bet paliksite galimybę naudotis internetu, vaikas per daug nepergyvens. Jei uždrausite naudotis visa elektronika (TV, kompiuteriu, mobilioju telefonu, muzikiniu centru, ausinuku), vaikas bus pribloktas ir susimastys.

✓ Sekite, kad **neapdovanotumėt už netinkamą elgesį**.

Pvz., nenusileiskite vaiko kaulijimams, nes ateityje vaikas kartos elgesi, kuriuo jam pavyko pasiekti savo.

1. **Kasdienės pareigos**. Konkrečiai suformuluokite, kokio vaiko elgesio tikėtis.

Už laiku išvykdytą pareigą žymėkite pliusą, už neįvykdytą – minusą. Laiko mattavimui padės žadintuvas ar smėlio laikrodis.

2. **Blogi taškai už netinkamą elgesį**. Už kiekvieną netinkamo elgesio apraiską žymėkite varmele.

Už didelius prasižengimus (stipresnis mušimasis, vogimas) galima iš karto skirti po tris blogus taškus.

3. **Geros dienos ir geros savaitės kriterijai** – reikalavimai, ką vaikas turi padaryti, kad būtų apdovanotas.

Nustatykite ir pasakykite vaikui, kiek jis turi per dieną surinkti pliusų ir kiek leidžiama surinkti varmeļų, kad diena būtų laikoma gera (pvz., bent 10 pliusų ir ne daugiau nei 5 varmelös), ir kiek turi būti geru dienų per savaitę, kad savaitė būtų laikoma gera (pvz., bent 5 geros dienos).

Nereikalauskite iš vaiko tobulo elgesio – numatykite, kiek jis gali suklysti, kad diena/savaite dar būtų laikoma gera.

4. **Elgesio pasekmės** – apdovanojimai už gerą elgesį arba privilegijų malonumų netekimas už prastą elgesį.
Parinkite apdovanojimus, kurie būtų svarbūs būtent Jūsų vaikui, dėl ko jis norėtų stengtis.

Apdovanojimai turi būti tokie, kuriuos Jūs galėsite realiai duoti ir realiai neduoti.
Apdovanojimai yra dviejų rūsių:

○ **kasdieniai** – svarbūs, kad vaikas iškart pajustų savo elgesio pasekmes;

○ **savaitės** – reikalingi, kad vaikas mokytusi siekti ilgesnių tikslų.

Apdovanodami pabrėžkite vaiko elgesio ir apdovanojimo ryšį:
„Tu šiandien elgeisi gerai, už tai gauni šį apdovanojimą“.

Taip vaikai mokysis atsakomybės už savo veiksmus

✓ **Išlikite ramūs.** Ramiu balsu pasakykite vaikui, kokio elgesio iš jo tikties ir kokių pasekmės laukia, jei jis nepaklus. Neparodykite savo susinervinimo, kad vaikas nepamanytu galis Jus valdyti – išvesti iš pusiausvyros. Jei jaučiate, kad nepajėjate tvardytis, pabūkite vieni, nurimkite ir tada spreskite problemą.

✓ **Suteikite vilties** vaikui. Po nesėkmingos dienos priminkite vaikui, kad ryt prasidės nauja diena, jis galės labiau pasistengti ir savo tinkamu elgesiu užsidirbtį malonumus.

✓ **Taikykite sistemą visose vaiko aplinkose:** namuose, mokykloje, pas senelius.

✓ **Būkite pastovūs.** Nuosekliai kasdien laikykites sistemos.

✓ Taikykite sistemą pakankamai **ilgai**, kad elgesio reikalavimai vaikuiaptų ipročiu: bent pusmetį, o esant didelėms elgesio problemoms – bent metus.

✓ **Atlaikykite „atkryčius“.** Tikėtina, kad po kelių savaičių sistemos taikymo vaikui pabos stengtis ir jis bandys išvengti lentelių, sakydamas, kad jam „viemodai“ visos privilegijos, kad jam „nieko nereikia“, gali keletą dienų elgtis ypač prastai.

Nenuleiskite ranką, nepasiduokite spaudimui, toliau taikykite sistemą ir neteikite jokių privilegijų. Po kelių savaičių vaikas supras, kad be malonumų gyventi nuobodu. Padrašinkite jį pasistengti iš naujo.

✓ **Vis peržiūrėkite sistemą:** išbraukite pasitaisiusius dalykus, įtraukite naujas atsakomybes, kurias norite įdiegti vaikui, atnaujinkite paskatinimus, kad jie vaikui nepabostų ir vis atrodytų patrauklūs.

Jums reikia taikyti savo vaikui elgesio ugdymo sistemą, jei:

✓ Išbandėte visas žinomas priemones, kad pataisytyumečiai vaiko elgesi, bet niekas nedavé ilgalaičio poveikio.

✓ Jus išvargino kasdieniniai skambučiai iš mokyklos ir nuolatiniai mokytoju skundai dėl Jūsų vaiko elgesio.

✓ Vis bandote vaikui paaiškinti, kad jis susiprastų, bet tie kasdieniai pokalbiai nieko nekeičia.

✓ Nebevaldote padėties.

✓ Vaikas pradeda nepatikti.

✓ Kyla noras ikrėsti vaikui.

✓ Jaučiatės blogas tėvas/mama.

✓ Norisi išsiųsti vaiką pas senelius ilgam laikui.

Kas tai yra elgesio ugdymo sistema?

Elgesio ugdymo sistema – tai lentelė, kurioje surašytos vaiko pareigos, draudžiamas elgesys, dienos ir savaitės sekmingumo vertinimo kriterijai ir privilegijos, kurias vaikas gali užsidirbtį tinkamu elgesiu. Vaiko elgesys dažnėja, jei jis padeda vaikui pasiekti, ko nori. Kai už tinkamą elgesį vaikas kasdien skatinamas, o už netinkamą elgesi malonumai atimami, tinkamas elgesys dažnėja, o netinkamas retėja. Pamažu tinkamas elgesys tampa ipročiu.

ELGESIO UGDYMO LENTELĖS PAVYZDYS

Vaiko vardasAntanas.....
Data: nuo ...2009. 01.03..... Iki2009.01.09.....

Žymėjimai:

- + (pareiga atlikta gerai, tyliai ir laiku)
- (pareiga neatlikta ar atlikta pavėluotai)
- x (tačiau pareigos nereikėjo atlikit)
- v (viena blogo elgesio apraška)
- ☺ (gera diena)
- ☹ (bloga diena)

Kriterijai:

Gera diena: bent 9 pliusai (ar X) ir ne daugiau nei 5 blogi taškai.

9-10 pliusų - 1 dienos paskatinimas
11 pliusų - 2 dienos paskatinimai

Gera savaitė: bent 4 sėkminges dienos
4-6 geros dienos – 1 savaitės paskatinimas
7 geros dienos – 2 savaitės paskatinimai

Kasdieniniai apdovanojimai:

pasakos skaitymas, ledai, šokoladukas,
kompiuterinių žaidimai (1 val.), TV žiūrėjimas (1 val.),
pasivėžinimas dviračiu, draugo pasikvietimas į namus,
stalo žaidimas su tėvais, mobiliaus saskaitos papildymas (1 Lt),
dienpinigiai (2 Lt).

Savaitės apdovanojimai:

vélesnis éjimas miegoti penktadienį,
vakarinio filmo žiūrėjimas, žaislas, kinas, teatras, kégliai,
vandens parkas, pietūs McDonald'e, išvyka į gamtą,
turistinis žygis, žvejyba su tėčiu, leidimas eiti į šokių,
telefono sąskaitos papildymas (10 Lt).

| | Savaitės dienos | | | | | |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|----|
| Kasdienės pareigos | Š. | S. | Pr. | A. | T. | K. |
| Ryte nusiprausti ir išsivalyti dantis | + | - | + | + | | |
| Pakloti lova per 10 min. | + | + | + | + | | |
| Išeiti į mokyklą 7.45 | x | x | - | + | | |
| Drausmė per pamokas | x | x | + | - | | |
| Paruošti namų darbus iki 18.00 | x | + | + | + | | |
| Perskaityti 40 puslapiai | - | - | + | + | | |
| Grižti iš lauko iki 20.00 | - | - | + | - | | |
| Išnešti šiuksčles | + | + | + | + | | |
| Susitvarkyti daiktus iki 21.00 | + | - | - | + | | |
| Vakare nusiprausti ir išsivalyti dantis | + | + | + | + | | |
| Atsigulti į lovą iki 22.00 | + | + | + | + | | |
| Blogi taškai | | | | | | |
| Nedarymas kaip liepta | vv | | | | | |
| Rékimas ant vyresniųjų | v | vv | v | | | |
| Nemandagus kalbėjimas su suaugusias | v | | | | | |
| Necenzūriniai žodžių vartojimas | v | vv | v | | | |
| Melavimas | v | v | | | | |
| Daiktų gadinimas | | | | | | |
| Mušimas | | v | | | | |
| Išejimas iš namų nepranešus | | | | | | |
| Dienos įvertinimas: | (:) | (:) | (:) | (:) | (:) | |