

Virginija Ribakovienė, Aldona Lekarevičiūtė, Vykintas  
Šlapikas

**JEI VAIKAS NEKLAUSO**  
**Metodinės rekomendacijos tėvams**

Vilnius, 2008

## IŽANGA

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

Šios rekomendacijos, pačios savaime, nėra problemos sprendimo būdas, tai tik pagalbinių priemonė tėvams, norintiems labiau suprasti vaikų elgesį ir jų padėti savo vaikams. Taip pat svarbu, kad į šį procesą būtų įtraukti ne tik vaiko tėvai ir gydytojai, bet ir mokytojai, broliai ir 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 –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 – VAIKŲ TARPUSAVIO SANTYKIŲ STIPRINIMAS

Šeimose santykių specialistai teigia, jog tėvai praleisdami daugiau laiko su savo vaikais, išitraukdami 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 – 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, vaiką 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 iki 40 minučių. Leiskite vaikui pasirinkti jam patinkančią veiklą. Galėtų būti tokios pozityvios veiklos sritys:

- Pasivaikščiavimas 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 užsiėmimų su vaiku per savaitę ir pasistenkite tiksliai numatyti dieną bei laiką pažymėdami tai kalendoriuje. Jeigu savaitės bėgyje iškyla rimtų priežasčių perkeikite 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 ir prisilietimams. Pavyzdžiui:

#### ● 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. Tai bet koks teigiamas emocijas keliantis fizinis kontaktas:

- apkabinimai
- bučiniai
- pečių palietimas
- galvos paglostymas.

#### ● Bendraudami su vaiku stenkitės išvengti bereikalingų klausinėjimų, nurodinėjimų bei kritikos. Pavyzdžiui:

- „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. Išklausydami vaiko mintis, pasistenkite duoti jam išmintingų patarimų ateičiai.

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

6. Pokalbiai su vaiku. Kiekvienas vaikas vertina ir gerbia tėvus, kurie geba jį išklausti. Pokalbių su vaikais tikslas - labiau pažinti savo vaiką, išsiaiškinti kylančias problemas ir sunkumus, suvokti vaiko pasaulėžiūrą ir 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 neužmiškite kartu pasidžiaugti vaiko pasiekimais. Tokie pokalbiai labai naudingi ir galėtų tapti kasdiene tradicija, pavyzdžiui pašnekesiai vakare, prieš einant vaikui miegoti.

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

Siūlome ganėtina paprastą priemonę, padėsiančią labiau pastebėti teigiamą vaiko elgesį. Tuo pačiu leisite vaikui suprasti, kad jūs tai pastebite ir įvertinate. Tai yra „Gero elgesio dėžutė“. Padėkite ją gerai matomoje vietoje ir pastebėję pozityvų vaiko elgesį, tokį kaip: ramų sėdėjimą prie stalo, pagalba 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 paskatinių skyrimas ar jų atėmimas daro įtaką vaiko elgesio įtvirtinimui. Tai taip pat padeda disciplinuoti ir mokyti vaiką naujų įgūdžių. Prieš pradėdami taikyti paskatinius:

Išsiaiškinkite su vaiku, kas yra paskatinimas. Paskatinius (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, jam tai priimtina. Nekurkite paskatinių tik iš savanaudiškų paskatų, primedami jas vaikui.

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

Pasirūpinkite paskatinių 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 išmaito 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, nežeidžiant, nežeminant vaiko ir nesiekiant savanaudiškų tikslų. Paskatinių skyrimas ar atėmimas turi būti iš anksto aiškiai aptarta su vaiku.

Stenkitės taikyti daugiau socialinius, žmogiškuosius, vertybinius paskatinius negu materialius. 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 – vaikų atsiradimo problema.

Nepaklusnumas yra viena iš opiausių tėvams išskylančių problemų vaikų auklėjime. Šiai problemai spręsti savo elgesį turi pakeisti ir patys tėvai. Neretai šeimoje išskylančios problemos atsiranda taip pat dėl vaikų nepaklusnumo. Nepaklusnius vaikus labai sunku disciplinuoti, todėl tėvai dažnai šaukia ant vaikų, nesutaria tarp savęs dėl auklėjimo būdo, per daug kontroliuoja ar 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 iš šių komandų dažniausiai naudojate? Neefektyvių nurodymų pavyzdžiai:

- **Neaiškūs, neapibrėžti nurodymai.** Kai vartojate ar neaiškius, nesuprantamus vaikui žodžius, neapibrėžiate veiklos objekto: „apsikuopk“, „apsitvarkyk“ „suvarkyk 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: „suvarkyk žaislus, pasiklok lovą, nusiplauk rankas ir cik 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 viena kartą įsitikinant, kad vaikas juos išgirdo, pvz.: surink žaislus į dėžę; kai apsirengsi, eisime į miestą.

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

Pavyzdžiui: 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 įsikarščiovimo. 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 išmoksta taisykles namuose, ugdymo įstaigose ir socialinėse grupėse. Vaikai, turintys elgesio sunkumus problemų dažnai nesilaiko šių taisyklių ir ignoruoja jas. Tėvams, auginantiems tokius vaikus, yra pakankamai sunku išmokinti vaikus laikytis taisyklių.

#### **Kas tai yra taisyklių nesilaikymas?**

Atitinkamos taisyklės galioja visur aplinkui ir vaikai, kurie nesilaiko jų gali patirti rimtų sunkumų. Daugelis vaikų pamiršta taisykles, o vaikai 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 jie 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, atsižvelgdami į jų svarbą. Pati svarbiausia galėtų būti sąrašo viršuje. Geriausia, jei galite sutelkti dėmesį į dvi ar tris pagrindines taisykles. Taisyklės turi būti būti 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 tai 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 negatyvų 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 koki vaiko elgesį reikia atkreipti didžiausią dėmesį. Gali būti daug socialinių elgesio problemų, kurias jūs norėtumėt padėti vaikams išspręsti. Tačiau pirmiausiai reiktų susikonsultuoti su teigiamu elgesio problemomis, kurios pasireiškia dažniausiai ir į tas teigiamas, kurios pasireiškia mažiausiai.

### ● **Negatyvaus socialinio elgesio pavyzdžiai:**

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

### ● **Pozityvaus socialinio elgesio pavyzdžiai:**

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

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 - mergaičių santykiuose, žaidimuose su broliais, seserimis ar bendraamžiais, sporto užsiėmimuose, bažnyčioje ir kt. Pasistenkite pastebėti dažniausiai pasireiškiančius negatyvius elgesio veiksmus ir mažiausiai pasireiškiančius pozityvius. Būtent su šiais elgesio problemomis ir reikia labiausiai dirbti.

2. Padėkite suvokti vaikui jo elgesį. Svarbu bendradarbiaujant su vaiku, padėti jam suprasti jo paties elgesį ir kartu nuspręsti, kokio elgesio korekcijai reiktų 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. Neteisite vaiko, bet duokite jam suprasti, kad norite jam padėti. Paklauskite paties vaiko nuomonės, kokį 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, nusprenddami, 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 ir paprašykite vaiką tai atlikti realiose situacijose. Nesistenkite pakeisti visų elgesio problemų iš karto, pasistenkite susikonsultuoti su atskira problema 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 vaiko 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 ES, yra gana impulsyvūs ir sunkiai sprendžia kylančias problemas. Dažniausiai jie negali atpažinti savo blogo elgesio, jie nenumato būsimų pasekmių, neieško 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 tokia iškeliamų seka:

- 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. Pavyzdžiui 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 ir taisyklėmis. Taip pat reikėtų išsiaiškinti ar vaikas yra tam pasiruošęs. Jei vaikas aiškiai rodo nepasitenkinimą ar priešinasi, nebandykite mokinti jį spręsti problemą, versdami ar įvairiai manipuliuodami.

### 3. Nurodykite vaikui problemų sprendimo pagrindus

Kartu su vaiku aptarkite problemos sprendimo planą, kokius žingsnius reikės atlikti, kad įveikti 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 (intelektu) 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 ir ką galvoja kitas asmuo, atsidūręs jo elgesio nulemtose situacijose.

### 5. Užduokite vaikui klausimus, skatinančius jį patį spręsti problemas

Klausimai skatina vaiką labiau suvokti problemos pobūdį ir padeda surasti sprendimo būdą. Pavyzdžiui 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 pasiekčiau išsikeltą tikslą?
  - pirmas žingsnis
  - antras žingsnis
  - trečias žingsnis
  - ketvirtas žingsnis
4. 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 atžymima 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 dienvartė 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 trukdžių, 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, išmokyti reikšti jausmus.

1. Jausmų reiškimas žodžiais. Kartais vaikas neranda žodžių, išreiškiančių jo jausmus. Tuo atveju reikia vaikui plėsti „Jausmų žodyną“. (Pvz.: įsiutęs, drovus, irzlus, pasimetęs, nusivylęs ir kt.). Jūs galite įvardinti vaiko išgyvenamą jausmą: „Tu supykęs.“, „Tu pasimetęs 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. Pavyzdžiui 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. Pavyzdžiui jei vaikas negali sukonstruoti žaislo ir jaučia pyktį ar nevilį, užduokite jam klausimus: „Ką tu dabar jauti?“, „Ar tu pykti?“. 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. Pavyzdžiui: „Tu atrodei piktas“.
4. Pagyrimas. Kai vaikas pamažu pradeda išreikšti savo jausmus, neužmirškite jo pagirti. Pavyzdžiui: „Aš didžiuojuosi tavimi, kad tu sugebėjai išreikšti savo jausmus (pyktį, džiaugsmą)“. „Tu puikiai išreiškėi savo jausmus“. „Ačiū, kad tu man išreiškėi savo jausmus“.



## **TĖVŲ STRESAS**

### **Kas tai yra tėvų stresas?**

Svarbu suvokti, kad tėvų elgesys ir asmeninės problemos tiesiogiai veikia vaiko elgesį, ko pasekoje 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 betarpiškas ryšys tarp tėvų socialinio funkcionavimo ir vaiko emocinių bei elgesio problemų.

Vaikai, turintys elgesio sutrikimų, reikalauja didesnio dėmesio ir efektyvaus, nuoseklaus bei savalaikio disciplinos formavimo. Jeigu tėvai kasdien patiria per didelį stresą, sumažėja jų gebėjimas tinkamai auklėti vaiką. To pasekoje vaiko emocinės bei elgesio problemos įgauna vis didesnę pagreitį.

#### **Kaip įveikti stresą?**

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

1. **Ieškokite specialisto pagalbos.** Jeigu pajutote, kad da, nai esate apimtas per didelio streso, tokiu atveju turite ieškoti specialisto pagalbos. Jums galėtų padėti psichologas, psichoterapeutas arba psichiatras
2. **Peržiūrėkite ir pakeiskite savo vertybes ir gyvenimo stilių.** Psichologai ir filosofai išskiria tris pagrindines gyvenimiškas vertybes: darbas, žaidimas ir meilė. Tėvai dažniausiai didžiausią 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 kasdieninius darbus ir pomėgius, galbūt galėsite kai kurių iš jų atsisakyti taip paskirdami daugiau laiko savo vaikams, arba kai kuriuos iš darbų ar laisvalaikio užsiėmimų galėsite atlikti kartu su vaikais.
3. **Specifinės streso įveikimo strategijos** (jums 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.
  - Pralciskite laiką su savo sutuoktiniu ar partneriu. Skirdami laiko savo sutuoktiniui ar partneriui, sukursite artimesnį tarpusavio ryšį.
  - Susikurkite palankią socialinę paramą. Tėvai, kurie jaučiasi socialiai atsiskyrę ir vieniši, turėtų ieškoti glaudesnio ryšio su artimaisiais, daugiau bendrauti su aplinkiniais. Jei reikia, kreiptis socialinio darbuotojo 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 nebekontroliuojamas, 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- vaikų santykius ir skatina vaiką pozityviai elgtis, o neigiamos mintys turi atvirkštinį poveikį.

#### **Kaip pakeisti savo požiūrį?**

Tėvai gali pakeisti savo požiūrį į vaikus.

Svarbu yra 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 yra blogo?
- Kokią įtaką tokios mintys daro mano vaikui?
- Kaip mano elgesys, sąlygojamas neigiamų minčių, 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, turintis įtakos vaiko elgesio formavimuisi.

**Gairėms parengti naudota literatūra:**

1. Bloomquist M. L. "Skills training for children with behavior disorders. A parent and therapist guidebook" – New York, London, The Guilford Press, 1996.
2. Mash E. J., Barkley R. A. "Treatment of childhood disorders" – New York, London, The Guilford Press, 1998.
3. Jongsma A. E., Peterson L. M., McInnis W. P. "Brief child therapy. Homework planner" - New York, 1999.

**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.