

Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Žaidimas, vadovaujamas vaiko



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Vaikų socialinių įgūdžių, emocijų reguliavimo ir pasirengimo mokyklai stiprinimas taikant žaidimą, vadovaujamą vaiko

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- Kasdien 10–15 minučių **ŽAISKITE** su vaiku, suteikdami jam pagrindinį vaidmenį ir būdami geranorišku žiūrovu.
- **FIKSUOKITE** šių žaidimų eigą dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Žaidimų laikas“.



Ką perskaityti:

- Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 1 skyrių „*Žaidimas, vadovaujamas vaiko*“.

PAPILDOMA UŽDUOTIS:

- **UŽPILDYKITE** dvi anketas, skirtas žaidimui įvertinti, ir atsineškite jas į kitą susitikimą.

Dalijamoji medžiaga 1A

Bendrosios žaidimo su vaiku gairės

1. Nežaiskite konkurencinio žaidimo, ypač su jaunesniu vaiku.
2. Geriau žaisti su nestruktūruotais žaislais, tokiais kaip kaladėlės, sunkvežimiai, lėlės ir kt.
3. Kai kurie suaugusieji mano, kad naudinga žaisti kasdien tuo pačiu metu. Taip pat verta išjungti telefoną, kad vaikai žinotų, jog laikas, kurį praleidžiate kartu, yra svarbus.
4. Jei šeimoje yra daugiau nei vienas vaikas, stenkitės, jei įmanoma, žaisti su kiekvienu vaiku atskirai. Norint išmokti efektyviai perkelti dėmesį nuo vieno vaiko prie kito, reikia laiko, todėl geriau nebandyti žaisti kartu su keliais vaikais, kol neįgysite šiek tiek patirties žaisdami su kiekvienu vaiku atskirai.

Žaiskite su savo vaiku

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

1. Kasdien 10 minučių **ŽAISKITE** kartu su vaiku užsiimdami tokia veikla:
 - ką nors spalvinkite arba pieškite kartu;
 - žaiskite su nestructūruotais žaislais (pvz., „Lego“, vaikiški indai, kaladėlės, persirengimas įvairiais drabužiais);
 - lipdykite iš plastilino.
2. **FIKSUOKITE** šių žaidimų eigą dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Žaidimų laikas“.



Ką perskaityti:

3. **PERSKAITYKITE** knygos „**Neįtikėtini metai**“ 1 skyrių „Žaidimas, vadovaujamas vaiko“.

Dalijamoji medžiaga 1B

Kuo aš esu neįtikėtinas (-a)!

Vaiko vardas ir amžius: _____

Suaugusieji, kurie padeda man augti ir mokytis:

Mano temperamentas (pvz., aktyvumo lygis, prisitaikymas, fizinis jautrumas, intensyvumas, išsiblaškyimas, atkaklumas, nuspėjamumas, tylus, nerimastingas, piktas):

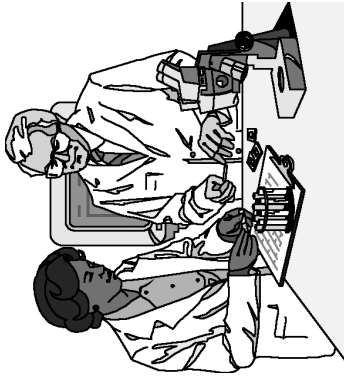
Mano žaidimo ir kalbos lygis (pvz., žaidžiu vienas, nerimastingas ar uždaras, noriu pradėti žaidimą su kitais, bet nežinau, kaip / mano socialinio bendravimo būdai netinkami, labai nedaug žodžių, daug kalbos, nepriimtina kalba):

Mano mėgstamiausia veikla (pvz., skaitymas, futbolas, žaidimai, muzika, maisto ruošimas, konstravimas, piešimas, laisvas vaidmenų žaidimas):

Socialiniai, emociniai, atkaklumo, kalbos ir akademiniai įgūdžiai, kurių mokausi (pvz., pagalba kitiems, nusiramino būdai, mandagus kalbėjimas, ko nors darymas paeiliui, išklausymas):

Mano tėvų tikslai, susiję su manimi (pvz., padėti savo vaikui laikytis nurodymų, kad geriau sektųsi ugdymo įstaigoje, sėkmingai mokytųsi, sumažinti mano paties pyktį ir stresą):

Tėvai, mąstantys kaip mokslininkai



**Vaiko
problemos**



Vaiko stiprybės

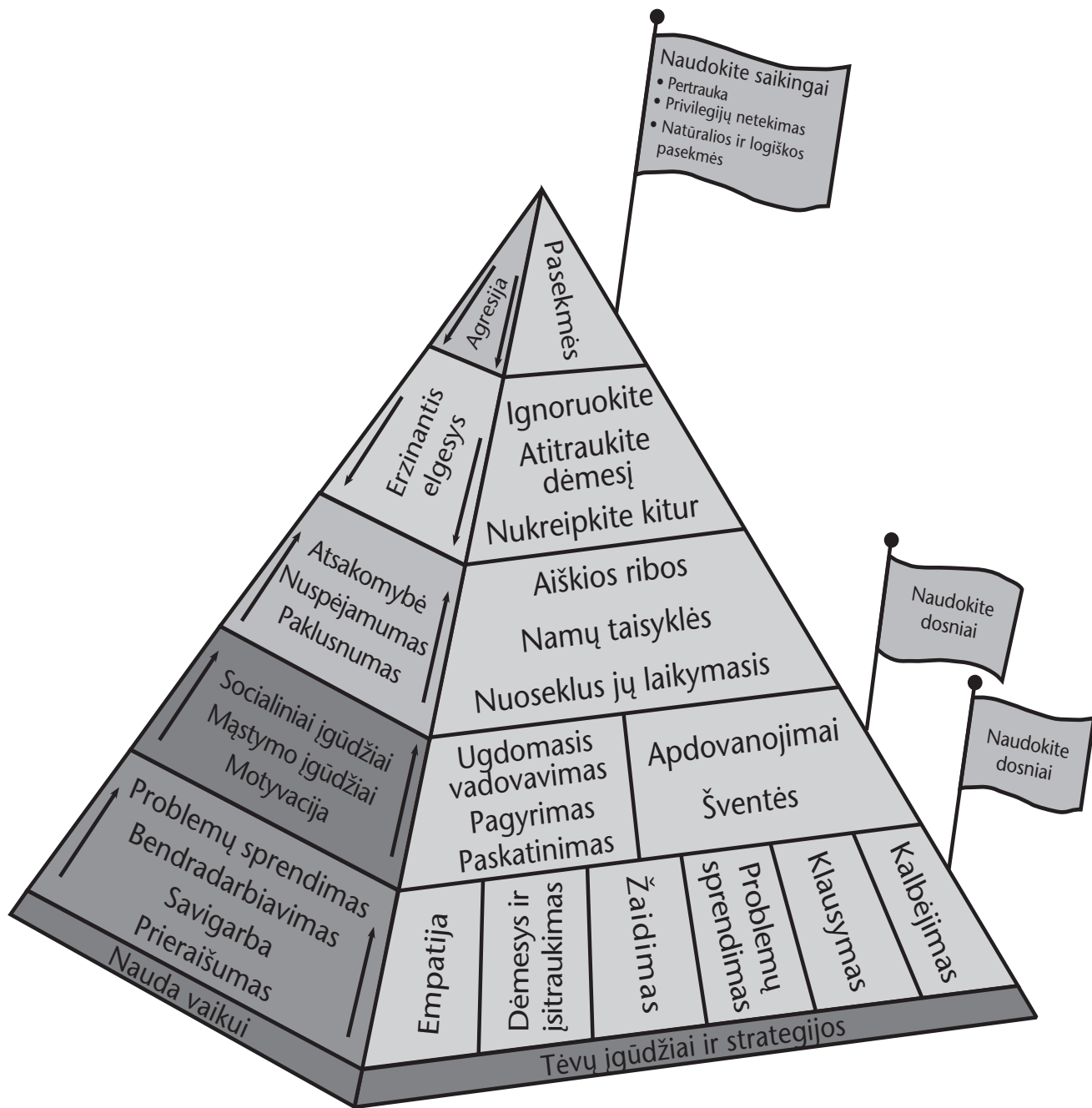


Tikslai

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO ŽAIDIMAS, VADOVAUJAMAS VAIKO

- Vaikui suteikite pagrindinį vaidmenį ir sekite paskui jo interesus.
- Išlaikykite vaiko lygio žaidimo tempą – duokite jam laiko.
- Skatinkite vaiko smalsumą tyrinėti naują veiklą.
- Venkite konkuravimo su savo vaiku.
- Nekreipkite dėmesio į nustatytas žaidimo ar veiklos taisykles arba „teisingą“ veikimo būdą.
- Būkite dėmesingas ir geranoriškas žiūrovas.
- Modeliuokite bendradarbiavimą darydami tai, ko vaikas Jūsų prašo.
- Girkite ir skatinkite vaiko idėjas ir kūrybiškumą, nekritikuokite jo.
- Įsitraukite į laisvą vaidmenų žaidimą su vaiku (pvz., lėlės, namai, žaisliniai telefonai).
- Užuot uždavę klausimus, vartokite apibūdinamuosius komentarus.
- Tramdykite savo norą teikti perteklinę pagalbą, skatinkite vaiką spręsti problemas.
- Juokitės, linksminkitės ir dalykitės džiaugsmingais jausmais.
- Prisiminkite dėmesio principą ir stenkitės savo dėmesiu paskatinti teigiamą, o ne neigiamą vaiko elgesį žaidimo metu.

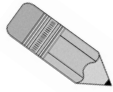




Vaikų auklėjimo piramidė



Namų darbai



ĮRAŠŲ LAPAS. ŽAIDIMŲ LAIKAS

Nepamirškite, kaupiti savo banko sąskaitos kartu su vaiku

Įrašykite, kiek laiko praleidote žaisdami su vaiku, ką veikėte ir kokias savo ar savo vaiko reakcijas pastebėjote.

Data	Žaidimo trukmė	Veikla	Vaiko reakcijos	Suaugusiojo reakcijos



Minčių lietus

Jūsų mintys apie žaidimą



Prieš eidami toliau, pagalvokite apie šiuos du klausimus:

1. Kokia galima nauda Jūsų vaikui, kai žaidžiate su juo / ja?
2. Kas trukdo žaisti su vaiku?

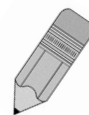
Užrašykite, kokia žaidimo su vaiku nauda ir kokių sunkumų Jums kyla tai darant.

Mano žaidimo ir laiko leidimo su vaiku nauda	
<p>Tikslas: Šią savaitę aš įsipareigoju žaisti su savo vaiku _____ kartus po _____ minučių.</p>	



Papildomi namų darbai

Šios savęs vertinimo formos užpildymas gali būti Jums naudingas, nes paskatins pagalvoti apie bendravimą su vaiku žaidimo metu.



ANKETA, SKIRTA JŪSŲ VAIKO ŽAIDIMUI ĮVERTINTI

Kai stebite savo vaiko žaidimą, kaip dažnai jis / ji:

	Beveik visada	Kartais	Beveik niekada
1. Sprendžia problemas	_____	_____	_____
2. Išreiškia kūrybiškumą	_____	_____	_____
3. Bendradarbiauja, o ne konkuruoja	_____	_____	_____
4. Rizikuoja ir išbando naujas idėjas	_____	_____	_____
5. Ramiai reaguoja į nesėkmes	_____	_____	_____
6. Rodo iniciatyvą, o ne veikia pasyviai	_____	_____	_____
7. Išreiškia savarankiškumą, o ne priklausomybę	_____	_____	_____
8. Yra motyvuotas (-a), o ne nuobodžiaujantis (-i)	_____	_____	_____
9. Rodo pasitikėjimą savimi, o ne baimę	_____	_____	_____

Užpildę šią anketą, pagalvokite apie tai, ką pastebėjote. Didžioji išvardyto elgesio dalis siejama su mokykline sėkme. Užpildykite kitą anketą, kuri padės sužinoti, ką galite padaryti, kad paskatintumėte tokį elgesį.

Anketa, skirta tėvų ir vaiko bendravimui įvertinti



A. Kai žaidžiate su savo vaiku, kaip dažnai jį / ją skatinate:

	Beveik visada	Kartais	Beveik niekada
1. Bandyti spręsti problemas	_____	_____	_____
2. Žaisti savarankiškai	_____	_____	_____
3. Elgtis kūrybiškai ir išradingai	_____	_____	_____
4. Išreikšti jausmus ir idėjas	_____	_____	_____
5. Įsitraukti į laisvą vaidmenų ar vaizduote paremtą žaidimą	_____	_____	_____

B. Kai žaidžiate su savo vaiku, kaip dažnai Jūs:

1. Vadovaujate veiklai ar struktūruojate ją	_____	_____	_____
2. Kuriate žaidimo taisykles	_____	_____	_____
3. Kritikuojate ir pataisote savo vaiko klaidą	_____	_____	_____
4. Verčiate savo vaiką įvykdyti sumanymą iki galo	_____	_____	_____
5. Leidžiate vaikui dalyvauti tik toje veikloje, kuri tinkama pagal jo lytį	_____	_____	_____
6. Jaučiatės nejaukiai, kai vaikas išreiškia baimę ar bejėgiškumą	_____	_____	_____
7. Konkuruojate su savo vaiku	_____	_____	_____

Anketa, skirta tėvų ir vaiko bendravimui įvertinti, 2 puslapis

B. Kai žaidžiate su savo vaiku, kaip dažnai Jūs:

	Beveik visada	Kartais	Beveik niekada
8. Įsitraukiate į savo paties žaidimą ir ignoruojate vaiko žaidimą	_____	_____	_____
9. Užduodate daug klausimų	_____	_____	_____
10. Primate savo idėjas	_____	_____	_____
11. Suteikiate per daug pagalbos	_____	_____	_____
12. Draudžiate laisvą vaidmenų žaidimą	_____	_____	_____
13. Reikalaujate tobulumo	_____	_____	_____
14. Sutelkiate dėmesį ne į patį žaidimo procesą, o į jo rezultatą	_____	_____	_____

C. Kas Jums kliudo žaisti su vaiku? Kaip dažnai žaidžiate vieni su vaiku? Ar manote, kad šis žaidimo laikas yra vertingas?

Atsakymai į šiuos klausimus padės Jums rasti būdų, kaip patobulinti savo bendravimą su vaiku žaidimo metu.

Pvz., jei atsakydami į kai kuriuos A dalies klausimus pažymėjote langelį „Beveik niekada“, ateityje turėtumėte sąmoningai siekti dažniau elgtis klausime aprašytu būdu.

O jei atsakydami į kai kuriuos B dalyje pateiktus klausimus pažymėjote langelį „Beveik visada“ arba „Kartais“, turėtumėte vengti tokio elgesio.

Jūsų C dalies atsakymai taip pat gali rodyti, kad turėtumėte suplanuoti daugiau laiko žaidimui su vaiku arba kad Jums reikėtų pakeisti kai kurias aplinkybes ar savo požiūrį, kurie trukdo Jums žaisti su vaiku.

Tėvai ir vaikai „linksminasi“

Kokia žaidimo vertė? Kodėl žaidimas svarbus vaikams?

1. Akivaizdžiausia žaidimo nauda yra ta, kad jis skatina fizinį vystymąsi. Vaikai bėgiodami, šokinėdami, šūkaudami ir juokdamiesi stiprina savo sveikatą, vystosi jų stambioji motorika ir sensomotorinė koordinacija.
2. Žaidimas – tai mokymosi situacija vaikams ir tėvams. Kartu tai ir galimybė vaikams sužinoti, kas jie yra, ką jie gali padaryti ir kaip kurti ryšį su supančiu pasauliu. Žaisdami vaikai gali atrasti ir tyrinėti, pasitelkti savo vaizduotę, spręsti problemas ir išbandyti naujas idėjas. Dėl šių patirčių vaikai palaipsniui mokosi kontroliuoti aplinką ir tampa kompetentingesni bei labiau pasitikintys savimi. Kaip dažnai esate girdėję vaiką išdidžiai sakant: „Matai, kaip aš moku?“ Žaidimas sudaro sąlygas vaikams peržengti ribas nekonfliktuojant su realiu pasauliu ir maksimaliai išplėsti tai, ko išmoko. Jis suteikia vaikams laisvę klysti ir patirti nesėkmę bei galimybę tyrinėti savo gebėjimų ribas.
3. Žaidimas yra emocinės išraiškos priemonė. Vaikai gyvena pasaulyje, kuriame jie turi mažai galių ir nedaug „teisėtų“ galimybių reikšti tokias emocijas, kaip pyktis ar nepasitenkinimas tuo, kad yra priklausomi nuo tėvų. Įsivaizduojamas žaidimas gali susilpninti baimės, pykčio ir nevisavertiškumo jausmus ir suteikti patirčių, kurios sustiprina vaikų malonumo, kontrolės ir sėkmės jausmus.
4. Žaisdami vaikai gali išreikšti mintis, poreikius, pasitenkinimą, problemas ir jausmus. Suaugusysis gali daug sužinoti apie vaiko džiaugsmo, vilties, pykčio ir baimės jausmus stebėdamas, klausydamasis ir kalbėdamas su vaiku žaidimo metu.
5. Žaidimas – tai erdvė vaikams išbandyti tokius vaidmenis, kaip mama, tėtis, teta, mokytoja ir gydytojas. Vaidmenų žaidimas suteikia vaikams galimybę pamatyti pasaulį iš kito požiūrio taško ir padeda jiems tapti mažiau egocentriškiems.
6. Žaisdami palaikančioje aplinkoje vaikai gali būti kūrybiški. Jie gali suteikti laisvę savo vaizduotei, tyrinėti neįmanomus ir absurdiškus dalykus bei ugdyti pasitikėjimą savo minčių ir idėjų vertingumu. Vaizduote paremto žaidimo metu dėžutės, kaladėlės ir baldai gali pavirsti namais, rūmais ar ištisomis karalystėmis, lėlės gali virsti mamomis, vaikais ir net pabaisomis.
7. Žaidimas lavina pagrindinius socialinės sąveikos įgūdžius. Žaisdami vaikai išmoksta bendradarbiauti, dalytis ir būti jautrūs kitų jausmams.

Žaidimas vaikui nėra „nerimtas užsiėmimas“ – tai galimybė jam augti ir tobulėti beveik visose srityse. Tačiau reikia praktikos, kad vaikai žaisdami taptų kompetentingi, kūrybiški ir pasitikintys savimi. Svarbu, kad suaugusieji dalyvautų žaidimų veiklose su vaikais ir sukurtų palaikančią aplinką, kurioje vaikai galėtų įgyti įvairios žaidimų patirties.

Žaislų savybės

Žaislai yra svarbi dalis norint paskatinti gerą vaikų žaidimą. Tam ne visada būtina pirkti brangius, aktyviai reklamuojamus ar „ugdomuosius“ žaislus. Vaikai yra nuostabiai išradingi ir, jei jų vaizduotės neslopina pernelyg ribojanti aplinka, jie gali beveik bet kokią daiktą, pavyzdžiui, puodą ir šaukštą, paversti įdomiu žaislu.

Iš esmės gera žaidimų medžiaga ir įranga turėtų būti:

1. Saugi, be aštrių briaunų ir be dažų, kurių sudėtyje yra švino;
2. Nestruktūruota ir turinti kaip įmanoma mažiau detalių. Tokie žaislai, kaip kaladėlės, plastilinas ir dažai, labiau skatina vaikų įsivaizduojamą žaidimą;
3. Nesudėtingai panaudojama ir įvairiai pritaikoma. Žaislai turėtų skatinti vaikus viską pasidaryti pačius. Įranga, paverčianti vaiką žiūrovu, pavyzdžiui, mechaninė antis, kuri prisukta blaškosi ir kvatoja, gali trumpam pralinksinti, tačiau neturi jokios vertės žaidimo prasme. Kuo daugiau daro žaislas, tuo mažiau daro vaikas. Jei žaislas padaro vaiką pasyviu, toks žaislas nėra tinkamas;
4. Žaislai turėtų būti pakankamai dideli, kad vaikas galėtų juos lengvai paimti ir laikyti rankose. Per maži žaislai gali būti didelis nepasitenkinimo šaltinis mažiems vaikams, nes vaiko raumenų koordinacija dar nėra pakankamai išvystyta, kad jis galėtų rankomis suimti mažesnes formas ir figūras;
5. Maloni liesti, patvari ir paprastos konstrukcijos. Pavyzdžiui, klevo kietmedis yra šiltas ir malonus liesti, taip pat patvarus;
6. Skatinanti bendradarbiavimą žaidžiant. Namų tvarkymo daiktai, tokie kaip šluota ir šiukšlių semtuvėlis, skatina sąveikas su kitais vaikais, taip pat ragina dalytis ir bendradarbiauti;
7. Atitinkanti vaiko įgūdžių lygį, jo individualumą ir dabartinius interesus. Taip pat atsižvelkite ir į savo mėgstamus bei nemėgstamus dalykus, kad Jums patiktų dalytis žaislais su vaiku (pvz., triukšmingas žaislinis būgnas gali būti labai įdomus vaikui, bet erzinti suaugusiuosius).





Jūsų vaiko temperamentas

Temperamentas yra elgesio stilius, nurodantis, kokios natūralios reakcijos į aplinkinio pasaulio dirgiklius yra būdingos žmogui. Praėjusio amžiaus penktojo dešimtmečio pabaigoje tyrėjai Thomas'as, Chess, Birch'as, Hertzig ir Korn'as nustatė devynis bruožus ar savybes, kurie būdingi žmogui nuo pat gimimo ir kurie, kaip manoma, turi didelę įtaką raidai visą gyvenimą. Nors aplinka gali tam tikru mastu pakeisti šias fizines savybes, tačiau pagrindiniai žmogaus bruožai laikomi įgimtais ir stabiliais ir neatsiranda dėl vaiko auklėjimo būdo. Žemiau pateikti devyni Thomas'o ir kolegų pasiūlyti bruožai, apibūdinantys kūdikio ar vaiko reaktyvumą į jo / jos aplinką. Pamąstykite, kaip kiekviena iš šių savybių būdinga Jūsų vaikui. Kiekviena savybė yra kontinuumas, taigi Jūsų vaiko viena savybė gali būti stipriai išreikšta, o kita – vidutiniškai.

Mano vaiko temperamentas

Mano vaiko aktyvumo lygis:

Norėdami nustatyti aktyvumo lygį, palyginkite bendrą vaiko judėjimo laiką (kai jis vaikšto, bėgioja, šokinėja ir pan.) su bendru jo ramaus buvimo laiku (kai jis ilsisi, ramiai sėdi, tyliai žaidžia ir pan.).

Labai aktyvus

1

2

3

4

5

Ramus ir atsipalaidavęs

Mano vaiko kūno funkcijų reguliarumas:

Tai jo miego laiko, apetito ir tuštinimosi nuspėjamumas.

Dažniausiai reguliarus / nuspėjamas

1

2

3

4

5

Dažniausiai nereguliarus / nuspėjamas

Mano vaiko prisitaikymas:

Kaip jis / ji prisitaiko prie įprastos tvarkos pokyčių, naujo maisto, naujų žmonių arba vietų.

Greitai prisitaiko

1

2

3

4

5

Lėtai prisitaiko

Mano vaiko reagavimas į naujoves:

Kiek vaikas siekia išbandyti ką nors naujo, palyginti su tuo, kiek jis yra baimingas ar drovus, kai susiduria su nauja situacija ar žmogumi.

Aktyviai siekia naujovių

1

2

3

4

5

Iš pradžių reaguoja nenoriai arba atsitraukia

Mano vaiko fizinis jautrumas:

Kiek vaikas jautrus triukšmui, skoniui, audinio faktūrai, ryškiai šviesai, prisilietimams ar temperatūrai.

Nejautrus

1

2

3

4

5

Labai jautrus

Mano vaiko emocijų intensyvumas:

Kaip intensyviai jis / ji emociškai reaguoja į dalykus, net ir į nedidelius įvykius.

Stiprios, audringos emocinės reakcijos

1

2

3

4

5

Silpnos, ramios reakcijos

Mano vaiko išsiblašymas:

Kaip stipriai vaiką išblaško garsai, vaizdai ar daiktai aplinkoje, palyginti su tuo, kaip vaikas gali ignoruoti išorinius dirgiklius, nekreipdamas į juos dėmesio.

Lengvai išsiblaško

1

2

3

4

Neišsiblaško

5

Mano vaiko nuotaika:

Kiek laiko vaikas būna laimingas arba geros nuotaikos, palyginti su tuo, kiek laiko jis būna blogos nuotaikos.

Gera nuotaika

1

2

3

4

Bloga nuotaika

5

Mano vaiko atkaklumas:

Kaip ilgai vaikas gali atkakliai tęsti veiklą ar išlaikyti savo dėmesį, palyginti su tuo, kaip lengvai jis pasiduoda susidūres su kliūtimis.

Gali išlaikyti dėmesį ilgą laiką

1

2

3

Gali išlaikyti dėmesį tik trumpą laiką

4

5

Lengvo ir lankstaus temperamento vaikas

Jei Jūsų vaikas dažniausiai yra nuspėjamas, prisitaikantis, geros nuotaikos, ramių reakcijų ir vidutinio aktyvumo, turite lengvo temperamento vaiką; apie 40 % vaikų patenka į šią kategoriją.

Sunkiai sušildomas ir atsargus vaikas

Jei Jūsų vaikas lėtai prisitaiko, iš pradžių atsitraukia ir yra vidutinio aktyvumo bei intensyvumo, tai jo temperamentas sunkiai sušildomas; apie 15 % vaikų patenka į šią kategoriją.

Sunkaus temperamento vaikas

Jei Jūsų vaiko aktyvumo lygis yra aukštas, jis nenuspėjamas, prastai prisitaikantis, jam būdingos stiprios emocinės reakcijos ir bloga nuotaika, turite sunkesnio temperamento vaiką; apie 10 % vaikų patenka į šią kategoriją.

Apie 35 % vaikų temperamentas yra šių tipų derinys.



Auklėjimo metodų pritaikymas atsižvelgiant į vaiko temperamentą

Tėvai negali pakeisti savo vaiko temperamento tipo, todėl auklėjimo proceso metu jie turi priimti jį tokį, koks yra, su visomis unikaliomis savybėmis, ir reaguoti į jo apraiškas.

Taip pat svarbu, kad tėvai stengtųsi pritaikyti savo auklėjimo stilių prie vaiko temperamento. Norėdami tai padaryti, jie turėtų stebėti savo vaiką ir pažinti jam būdingą elgesį, o tada koreguoti savo lūkesčius, paskatinimo bei disciplinos metodus, pritaikydami juos unikaliems vaiko poreikiams.

Atminkite, kad svarbu nepriskirti vaikui „lengvo“, „drovaus“ ar „sunkaus“ vaiko apibūdinimo. Tokios etiketės gali pakenkti Jūsų vaiko savivertei ar net virsti išsipildančia pranašyste, susiaurinti vaiko galimo elgesio diapazoną. Kita vertus, kai tėvai žino savo vaiko temperamento tipą ir ypatybes, tam tikrose konkrečiose situacijose jiems daug lengviau padaryti jį laimingą, o ne nerimastingą, ir patiems gebėti priimti situaciją, o ne jaustis nusivylusiems. Vaiko temperamento supratimas gali pagerinti Jūsų santykius su juo, nes Jūs žinosite, kaip atskleisti geriausias vaiko savybes. Jūs galite padėti vaikui susitvarkyti su savo temperamentu, ugdytis savivertę ir ilgainiui geriau suprasti patį save.

Pavyzdžiui, lengvo ar lankstaus temperamento vaiko auklėjimas pareikalaus mažiau tėvų laiko ar dėmesio, nes vaikas lengvai prisitaikys prie įprastos tvarkos pokyčių ir galimai neišreikš savo asmeninių norų. Tačiau būtent dėl šio lengvo stiliaus tėvai turės dėti ypatingas pastangas, kad sužinotų apie savo vaiko nusivylimus, nuoskaudas ir interesus bei apskritai apie tai, ką jis galvoja ir jaučia. Priešingu atveju toks vaikas gali tapti nematomas šeimoje, nepasitikintis savimi ir nesulaukti tėvų pagalbos ugdant jo paties unikalumą.

Kita vertus, nelankstus, hiperaktyvus, nedėmesingas, nenusipėjamas ar lengvai suirztantis vaikas reikalauja, atrodytų, nuolatinio dėmesio. Tokio sunkaus temperamento vaikai dažnai išvargina tėvus, nes jiems visą laiką reikia kontrolės ir dėmesio. Šiems vaikams reikės nuspėjamos namų tvarkos, pagalbos ruošiantis perėjimams ir galimybių išsikrauti turimos energijos pertekliū. Tėvai gali išmokyti atpažinti vaiko intensyvių emocijų artėjimo požymius, jas sukeliančias priežastis (vadinamuosius trigerius) ir užbėgti joms už akių, panaudodami humorą įtampai sumažinti, sudomindami vaiką ramesne veikla ar pereidami prie jos, pvz., pasakos ar šiltos vonios. Vaikų, kuriems būdingos intensyvios emocinės reakcijos, tėvai turėtų stengtis būti tolerantiški, kantrūs ir modeliuoti tinkamas reakcijas. Jei vaikas linkęs į negatyvumą, jie turėtų skatinti pozityvias reakcijas. Jei vaikas labai išsiblaškęs, tėvai turėtų stengtis, kad instrukcijos būtų aiškios, o užduotys paprastos. Kai įmanoma, svarbu pašalinti blaškančius trukdžius, daryti dažnas pertraukas ir grąžinti vaiką prie užduoties be gėdinimo ir pykčio.



Šiuos vaikus reikės dažnai pagirti ir paskatinti, jiems atlikus mažus užduoties žingsnelius. Taip pat tokių vaikų tėvams reikės papildomos pagalbos sau patiems, kad jie galėtų pailsėti ar atsipalaiduoti ir papildyti savo pačių energijos rezervus.

Kita vertus, atsargus ir sunkiai sušildomas vaikas bus gana neaktyvus. Jis gali atsitraukti ar neigiamai reaguoti į naujas situacijas. Tokiems vaikams taip pat reikės aiškios įprastos tvarkos, paskatinimo išbandyti naują veiklą bei daugiau laiko apsiprasti, sutikus naujus žmones ar patekus į naują situaciją, pvz., pradėjus lankyti ikimokyklinio ugdymo įstaigą. Tokius vaikus reikia specialiai paruošti įprastos tvarkos pokyčiams kalbant su jais, o prieš pereinant prie naujos veiklos – įspėti juos, likus kelioms minutėms. Jiems reikia šiek tiek laiko, kad užbaigtų vienos rūšies veiklą ir pereitų prie kitos (pageidautina, kad tokių perėjimų būtų kuo mažiau). Šiems vaikams dažnai gali reikėti papildomo laiko užduotims atlikti. Tokiais atvejais tėvai neturėtų jų kritikuoti dėl lėto jų tempo ar pasipriešinimo.



Tėvų ir vaiko temperamentų atitiktis

Tėvai taip pat turi savo temperamentą ir svarbu suprasti, kaip jų pačių temperamento stilius dera su vaiko temperamentu. Kartais tėvų ir vaikų temperamentai yra labai panašūs; kitais atvejais jie yra labai skirtingi. Tiek panašūs, tiek skirtingi tėvų ir vaikų temperamentai gali sukelti konfliktus.

Pildėte klausimyną apie savo vaiką, o dabar prašome užpildyti klausimyną apie save. Pagalvokite, ką sužinojote apie jūsų temperamentų atitiktį.

Mano temperamentas

Mano aktyvumo lygis:

Tai yra santykis to, kiek aš judu, palyginti su tuo, kiek aš būnu rami (-us). Aš esu:

Labai aktyvi (-us)

Rami (-us) ir atsipalaidavusi (-ęs)

1

2

3

4

5

Mano kūno funkcijų reguliarumas

Tai yra mano miego laiko, valgymo ir tuštinimosi nuspėjamumas. Aš esu:

Dažniausiai reguliari (-us) /
nuspėjama (-as)

Dažniausiai nereguliari (-us) /
nuspėjama (-as)

1

2

3

4

5

Mano prisitaikymas:

Kaip aš prisitaikau prie įprastos tvarkos pokyčių, naujo maisto, naujų žmonių arba vietų? Paprastai aš:

Greitai prisitaikau

Lėtai prisitaikau

1

2

3

4

5

Mano reagavimas į naujoves:

Kiek aš siekiu išbandyti ką nors nauja, palyginti su tuo, kiek esu baiminga (-as) ar drovi (-us). Paprastai aš:

Aktyviai siekiu naujovių

Iš pradžių reaguojau nenoriai arba atsitraukiu

1

2

3

4

5

Mano fizinis jautrumas:

Tai mano jautrumas triukšmui, audinio faktūrai, ryškiai šviesai, temperatūrai.

Nejautri (-us)

Labai jautri (-us)

1

2

3

4

5

Mano emocijų intensyvumas:

Tai mano reakcijų ar emocijų intensyvumas.

Stiprios, audringos emocinės reakcijos

Silpnos, ramios reakcijos

1

2

3

4

5

***Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga
Ugdomasis vadovavimas (angl. coaching) lavinant
akademinius ir atkaklumo įgūdžius***



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Ugdomasis vadovavimas lavinant akademinius ir atkaklumo įgūdžius padeda pasirengti mokyklai

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- Kasdien **ŽAISKITE** su vaiku, suteikdami jam pagrindinį vaidmenį ir vartodami apibūdinamuosius komentarus. Komentuokite vaiko veiksmus, įvardykite objektus, su kuriais jis žaidžia, ir apibūdinkite jų padėtį (ant, po, viduje). Stenkitės neuždavinėti klausimų.
- **UŽPILDYKITE** temperamento klausimyną apie savo vaiką ir save (žr. dalijamąją medžiagą).
- **FIKSUOKITE** žaidimų eigą dalijamojoje medžiagoje „Irašų lapas. Žaidimų laikas“.



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 2 skyrių „Ugdomasis vadovavimas lavinant akademinius ir atkaklumo įgūdžius“.

- **PASKAMBINKITE SAVO BIČIULIUI** iš grupės.

Dalijamoji medžiaga 2A

Ugdomasis vadovavimas lavinant akademinius ir atkaklumo įgūdžius padeda pasirengti mokyklai

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- Kasdien **ŽAISKITE** su vaiku, suteikdami jam pagrindinį vaidmenį ir lavindami jo akademinius ir atkaklumo įgūdžius.
- **APIBŪDINKITE** objektų, su kuriais žaidžia Jūsų vaikas, spalvas, formas, kategorijas ir kiekius. Taip pat apibūdinkite vaiko kantrybę, ramumą, atkaklumą ir sutelktą dėmesį.
- **SKAITYKITE** vartodami apibūdinamuosius komentarus. Skaitydami kartu galite išbandyti knygą, kurioje visiškai nėra žodžių – tik paveikslėliai! Jums bus smagu kartu su vaiku kurti istorijas apie paveikslėlius. Taikykite įgūdžius, kuriuos pasiūlėme šioje programoje, kad sustiprintumėte vaiko pasitikėjimą savimi. Atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja į Jūsų pastangas.
- **FIKSUOKITE** žaidimų eigą dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Žaidimų laikas“.



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 3 dalies 15 problemą „*Rūpestingas skaitymas*“ ir 3 skyrių „*Socialinis ugdomasis vadovavimas*“.

- **PASKAMBINKITE SAVO BIČIULIUI** iš grupės.

Dalijamoji medžiaga 2B



UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Kalbos raidos skatinimas ir ikimokyklinukui reikalingų įgūdžių ugdymas: tėvai kaip akademiniai ir atkaklumo lavybininkai

Apibūdinamasis komentavimas yra veiksminga priemonė vaikų kalbos įgūdžiams stiprinti. Toliau pateikiamas veiksnių, elgesio ir objektų, kuriuos galima pakomentuoti žaidžiant su vaiku, sąrašas. Jis padės Jums taikyti apibūdinamojo komentavimo metodą.

Objektai, veiksmai	Pavyzdžiai
_____ spalvos	„Tu turi raudoną automobilį ir geltoną sunkvežimį.“
_____ kiekio skaičiavimas	„Čia iš eilės yra vienas, du, trys dinozaurai.“
_____ formos	„Dabar kvadratinė „Lego“ detalė pritvirtinta prie apskritos.“
_____ objektų pavadinimai	„Tas traukinys yra ilgesnis už bėgius.“
_____ dydžiai (ilgas, trumpas, aukštas, mažesnis nei, didesnis nei ir pan.)	„Tu dedi mažą varžtelį į dešinę apskritimą.“
_____ padėtys (aukšty, žemyn, prie, šalia, ant, po ir pan.)	„Mėlynas kubelis yra šalia geltono kvadrato, o violetinis trikampis yra ant ilgo raudono stačiakampio.“
Atkaklumas	
_____ sunkus darbas	„Tu taip sunkiai dirbi prie tos dėlionės ir galvoji, kur tiks ta detalė.“
_____ koncentracija, susikaupimas	„Tu esi toks kantrus ir vis bandai skirtingais būdais surinkti tas detales.“
_____ ramybės išlaikymas, kantrybė	„Tu išlieki ramus ir bandai dar kartą.“
_____ bandymas dar kartą	„Tu įtemptai galvoji, kaip išspręsti šią problemą, ir randi puikų sprendimą, kaip pagaminti laivą.“
_____ problemų sprendimas	
_____ mąstymo įgūdžiai	
_____ skaitymas	
Elgesys	
_____ tėvų nurodymų laikymasis	„Tu padarei tiksliai tai, ko aš prašiau. Tu tikrai klauseisi.“
_____ klausymasis	
_____ savarankiškumas	„Tu viską išsiaiškini pats.“
_____ tyrinėjimas	

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Pagrindiniai RŪPESTINGO skaitymo elementai



- C** Komentuokite, taikykite apibūdinamąjį komentavimą paveikslėliams aptarti.
Bendraudami keiskitės vaidmenimis ir leiskite savo vaikui būti pasakotoju, skatindami jį kalbėti apie paveikslėlius.
- A** Klauskite atvirų klausimų.
„Ką matai šiame puslapyje?“ (Stebėjimas ir pranešimas.)
„Kas čia vyksta?“ (Pasakojimas.)
„Apie ką šis paveikslėlis?“ (Akademinių įgūdžių skatinimas.)
„Kaip ji dabar jaučiasi?“ (Jausmų tyrinėjimas.)
„Kas nutiks toliau?“ (Prognozavimas.)
- R** Reaguokite į vaiko mąstymą ir atsakymus pagyrimu ir paskatinimu.
„Teisingai!“
„Tu išties pamąstei apie tai.“
„Oho, tu daug apie tai žinai!“
- E** Išplėskite tai, ką sako Jūsų vaikas.
„Taip, aš irgi manau, kad jis jaudinasi, ir galbūt jis dar šiek tiek išsigandęs.“
„Taip, tai arklys; jis dar vadinamas žirgu.“
„Taip, tas berniukas eina į parką. Ar prisimeni, kaip tuėjai į parką?“

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Ugdomasis vadovavimas lavinant vaikų pasirengimo mokyklai įgūdžius

Ugdomasis vadovavimas lavinant akademinis įgūdžius

- Taikykite ugdomąjį vadovavimą vaiko pasirengimo mokyklai sąvokoms formuoti, prisiderindami prie savo vaiko raidos lygio.
- Žaisdami ir kitu dienos metu vartokite daug daugiau apibūdinamųjų komentarų nei klausimų.
- Apibūdinkite vaiko naudojamus objektus, jų formas, kiekius, raides, tekstūrą ir spalvas, taip pat veiksmus.
- Klausykites savo vaiko ir pamėgdžiokite arba atspindėkite jo žodžius, pailginkite sakinį pridėdami vieną žodį.
- Atkreipkite dėmesį, kas domina Jūsų vaiką, ir kalbėkite apie tai.
- Kalbėkite apie objektų padėtį (pvz., viduje, po, šalia, prie).
- Paraginkite vaiką bendrauti patys modeliuodami žodžius, kuriuos jis gali pakartoti, arba naudodami rankinę lėlę.
- Pagirkite ir suteikite teigiamą grįžtamąjį ryšį savo vaikui už žodžių vartojimą („Teisingai!“).
- Norėdami išplėsti savo vaiko žodyną, vartokite naujus ir sudėtingesnius žodžius, net jei žinote, kad vaikas iš pradžių nesupras vieno ar kito žodžio.
- Kalbėkite apie paprastas kasdienes istorijas ir įvykius.
- Dažnai skaitykite su vaiku.

Ugdomasis vadovavimas lavinant atkaklumą

- Nupasakokite atkaklumą, kai pastebite, kad vaikas sunkiai dirba, yra susikaupęs, ramus ar kantriai užsiima veikla.
- Apibūdinkite savo vaiko atkaklumą, kai jis bando dar kartą, nenumeta veiklos, ieško naujo būdo ją atlikti, išlieka susikaupęs.
- Atidžiai išklausykite, pastebėkite, kada Jūsų vaikas yra atviras kalbėjimuisi, neverskite jo kalbėti, jei jis to nenori; pabandykite suprasti, ką Jūsų vaikas sako Jums apie savo mintis, idėjas, jausmus ir atradimus, netaisydami jo.
- Pakomentuokite ir pagirkite savo vaiką už tai, kad jis išklausė bendraamžius ar suaugusįjį, ar kad jam pavyko atkakliai tęsti darbą vykdant sunkią užduotį.
- Skatinkite savo vaiką atrasti, tyrinėti, eksperimentuoti ir padėkite, kai daro klaidų.
- Stenkitės neteikti perteklinės pagalbos; skatinkite vaiko smalsumą ir problemų sprendimą.



Minčių lietus / aptarimas

Jūsų mintys apie žaidimą



Prieš eidami toliau, pagalvokite apie šiuos du klausimus:

1. Kokia galima nauda Jūsų vaikui, kai žaidžiate su juo / ja?
2. Kas trukdo žaisti su vaiku?

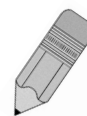
Užrašykite, kokia žaidimo su vaiku nauda ir kokių sunkumų Jums kyla tai darant. Pagalvokite, kaip galėtumėte įveikti kliūtis, trukdančias žaisti su vaiku.

Mano žaidimo ir laiko leidimo su vaiku nauda	Sunkumai, trukdantys žaisti su vaiku
<p>Tikslas: Šią savaitę aš įsipareigoju žaisti su savo vaiku _____ kartus po _____ minučių.</p>	

Minčių lietus / aptarimas

Skatinantys žodžiai

Pasidalykite su savo bičiuliu keliais skatinančiais žodžiais, kuriuos galite naudoti norėdami paskatinti savo vaiką stengtis toliau, nors užduotis ir sunki.



Pvz., „Tu nepasiduodi ir bandai dar ir dar kartą...“

Tikslas:

Šią savaitę aš įsipareigoju žaisti su savo vaiku _____ kartus po _____ minučių.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Apie vaiko pasitikėjimo savimi ugdymą



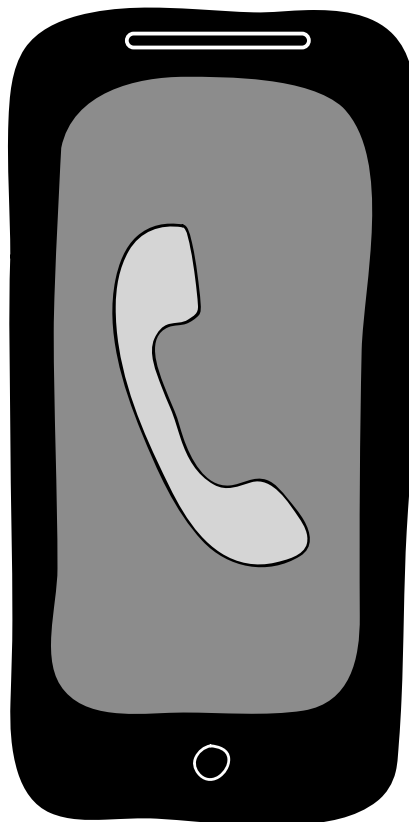
- Vertinkite savo vaikų žaidimo veiklas ir skirkite joms savo nedalomą dėmesį.
- Klausykitės savo vaikų – pastebėkite, kada Jūsų vaikas atviras pokalbiui; neverskite jo kalbėti, jei jis to nenori.
- Pastiprinkite savo vaikų mokymosi pastangas apibūdindami tai, ką jie tuo metu daro.
- Pagirkite savo vaikus už pastangas ir pasiekimus.
- Kalbėdami ar žaisdami su vaiku suteikite jam pagrindinį vaidmenį.
- Kasdien su vaikais praleiskite dalį savo laiko.
- Skaitydami:
 - užduokite atvirus klausimus;
 - venkite paliepiamų ir pataisymų;
 - pasiūlykite pagalbą, kai vaikas jos nori.
- Suteikite vaikams galimybes perpasakoti jų įsimintas istorijas.
- Skatinkite vaikus rašyti savo istorijas ar diktuoti jas Jums.
- Dažnai skaitykite vaikams ir leiskite jiems matyti Jus skaitančius.
- Skatinkite vaikus kurti istorijas ir jas suvaidinti.

Skambinkite savo bičiuliui

Nuo šiol iki paskutinės tėvystės kurso savaitės Jūsų bus prašoma paskambinti vienam asmeniui iš savo grupės. Jūs turėsite tą patį bičiulį kelias savaites. Šių skambučių tikslas yra pasidalyti idėjomis ir karštais patarimais dėl namų darbų, pvz.: kaip praėjo vienas iš Jūsų žaidimų su vaiku, kokią lipdukų sistemą sudarėte, kokius apdovanojimus naudojote, kurios pasekmės Jums pasirodė veiksmingos tvarkantis su konkrečiu probleminiu elgesiu ir pan.

Šie skambučiai gali būti trumpi (ne ilgiau kaip 5–10 minučių), o abipusiam patogumui juos galima suplanuoti iš anksto.

Tėvų keitimasis idėjomis ne tik papildys bendrą kūrybinių sprendimų banką, bet ir leis palaikyti bei paskatinti vienas kitą!



LAUKO UŽDUOTIS!

A. Per ateinančias tris savaites atlikite bent vieną iš šių veiklų:

- Nueikite į vietinę biblioteką su savo vaiku. Pasikalbėkite su bibliotekininke (-u) apie knygas, kurios būtų įdomios Jūsų vaikui, ir paprašykite vaiko išsirinkti kelias knygas.

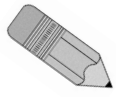
IR / ARBA

- Pasikalbėkite su vaiko pedagoge (-u) apie tai, kaip sekasi Jūsų vaikui. Pasiūlykite savo pagalbą (paskaityti garsiai, padėti per pamoką ar vykti į ekskursiją). Susipažinkite su vaiko ugdymo programa ir dienotvarke.

B. „Lauko užrašų“ lape užsirašykite, ką darėte ir kaip jautėtės.



Namų darbai



ĮRAŠŲ LAPAS. ŽAIDIMŲ LAIKAS

Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos kartu su vaiku

Įrašykite, kiek laiko praleidote žaisdami su vaiku, ką veikėte ir kokias savo ar savo vaiko reakcijas pastebėjote.

Data	Žaidimo trukmė	Veikla	Vaiko reakcijos	Suaugusiojo reakcijos



Ką daryti ir ko nedaryti norint paskatinti mokymąsi žaidimo metu

Negalima:

1. Struktūruoti, organizuoti, primesti savo idėjas, daryti kažką už vaiką ar perimti vadovavimą žaidimui.
2. Varžytis su vaiku.
3. Įbrukti vaikui naują veiklą, kuri yra per sunki jo raidos lygiui.
4. Įsitraukti į savo paties žaidimą ir nepaisyti vaiko žaidimo.
5. Duoti žaidimo įrangą, kuri yra per sudėtinga vaikui.
6. Vertinti, taisyti, prieštarauti ar bausti vaiką už tai, kaip jis žaidžia. Atminkite, kad svarbus pats veiksmas, o ne galutinis rezultatas!
7. Atsisakyti atlikti vaidmenį vaiko įsivaizduojamame pasaulyje arba bandyti uždrausti apsimestinę agresiją ir kontroliuoti vaiko elgesį laisvo vaidmenų žaidimo metu.
8. Užduoti per daug klausimų ar įsakinėti žaidimo metu.
9. Nekreipti dėmesio į vaiką, kuris yra įsitraukęs į savarankišką žaidimą.
10. Bandyti mokyti, o ne žaisti.

Ką daryti:

1. Sekite paskui vaiko iniciatyvą – remkitės jo idėjomis ir vaizduote. Jei vaikui sunku pradėti, pasirinkite jo pomėgius atitinkančią veiklą arba švelniai patarkite, kaip galima būtų pradėti. Kai tik jis / ji parodys tam tikrą iniciatyvą, atsitraukite ir stebėkite, skirdami vaikui savo dėmesį.
2. Dažnai girkite vaiko idėjas, kūrybiškumą ir vaizduotę.
3. Entuziastingai apibūdinkite tai, ką vaikas daro, užuot uždavę daug klausimų ar sutelkdami dėmesį į tai, ko vaikas nedaro.
4. Skatinkite vaiko pastangas, o ne vertinkite jas. Atminkite: „veikimas“ yra svarbus žaidimo aspektas ir jis neprivalo atrodyti prasmingas suaugusiesiems. Žaidimas – tai galimybė vaikams eksperimentuoti, nesijaudinant dėl realybės.
5. Mėgdžiokite vaiko veiksmus ir darykite tai, ko jis Jūsų prašo, jei tik elgesys yra tinkamas.
6. Kai vaikui kyla problemų, suteikite pagalbą tik po to, kai jis / ji savarankiškai pasistūmėjo taip toli, kaip tik gali. Tada pasiūlykite atlikti tai kartu ir palaukite, kol vaikas patvirtins, kad jis tikrai nori pagalbos.
7. Jei prireikia nustatyti ribas, nurodykite jas aiškiai ir geranoriškai, pavyzdžiui: „Tu negali piešti ant stalo. Čia yra popierius, kurį gali naudoti.“
8. Ignoruokite probleminį elgesį, tokį kaip verkšlenimas, verkimas, įžūlus tonas, neigiamos pastabos ir pykčio priepuoliai. Priešingu atveju galite netyčia pastiprinti šį elgesį.
9. Padėkite vaikui pereiti nuo vieno tipo žaidimo prie kito, pavyzdžiui, pereiti nuo ramios žaidimo veiklos prie aktyvios.
10. Skirkite laiko nestruktūruotiems žaidimams ir skatinkite vaiką žaisti su kūrybiškumą lavinančiais žaislais ir medžiagomis. Pavyzdžiui, kaladėlės, plastilinas ir dažai reikalauja daugiau vaizduotės nei dauguma komerciškai gaminamų žaislų.
11. Žaiskite vaidmenų žaidimus su vaiku.
12. Būkite dėmesingu ir palaikančiu žiūrovu. Parodykite susidomėjimą vaiko mokymosi atradimais.
13. Leiskite šiek tiek netvarkos. Imkitės atsargumo priemonių, pavyzdžiui, įrengdami žaidimų zoną, meninei veiklai naudokite polietileno staltiesę, kurią galėsite nuvalyti.
14. Dalyvaukite žaidimų veikloje, tačiau leiskite vaikui vadovauti.

Užrašai ant šaldytuvo

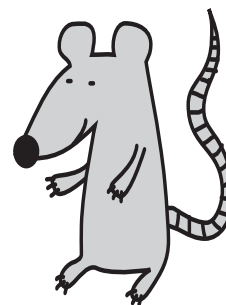
Tvarkymasis su vaiko temperamentu: tarpusavio dermės svarba

Net jei tėvų ir vaikų temperamentai yra skirtingi, tėvai gali bandyti susiderinti su savo vaiku. Tarpusavio dermė atsiranda tada, kai tėvų reikalavimai ir lūkesčiai atitinka vaiko temperamentą, gebėjimus ir savybes. Tikslas visada yra gebėti tvarkytis su esamu temperamentu, o ne slopinti ar keisti jį.

Pateikiame keletą patarimų, kaip pasiekti norimą dermę ir tvarkytis su vaiko temperamento apraiškomis.

- Supraskite, kad Jūsų vaiko temperamento stilius nėra Jūsų kaltė, nes temperamentas yra kai kas biologinio ir įgimto, o ne tai, ko išmokstama iš tėvų. Jūsų vaikas tikriausiai nesiekia tyčia būti sunkus ar erzinantis. Nekaltinkite jo ar savęs.
- Gerbkite savo vaiko temperamentą nelygindami jo su broliais ar seserimis ir nebandydami jo pakeisti.
- Turėkite omenyje savo pačių temperamentą ir elgesį ir pritaikykite savo kaip tėvų reakcijas, kai jos nedera su Jūsų vaiko reakcijomis, kad paskatintumėte geresnę tarpusavio dermę.
- Atminkite: jie iš Jūsų išmoksta tai, ką Jūs jiems modeliuojate.
- Planuodami savo vaikui tinkamiausias veiklas stenkitės įvertinti ir atsižvelgti į jo / jos prisitaikymą, aktyvumo lygį, jautrumą, biologinius ritmus ir gebėjimą išlaikyti dėmesį.
- Stenkitės sutelkti dėmesį į šios akimirkos klausimus. Nesusitelkite į ateitį.
- Peržiūrėkite savo lūkesčius vaiko atžvilgiu, taip pat savo pageidavimus ir vertybes. Ar jie realistiški ir tinkami?
- Numatykite didelės rizikos situacijas ir pasistenkite jų išvengti ar jas sumažinti.
- Mėgaukitės bendravimu su savo vaikais bei jų tarpusavio skirtumais.
- Nevadinkite savo vaiko blogu ar sunkiu, nes tai gali formuoti neigiamą vaiko savęs vaizdą ir dar labiau pagilinti jo sunkumus.
- Stenkitės atskirti pykčio priepuolius, sąlygotus temperamento (kaip reakcija į nusivylimą), nuo tų, kuriais bandoma manipuliuoti (skirtų priversti tėvus nusileisti).
- Padėkite vaikui ugdytis teigiamą savivertę, t. y. teisingai suvokti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.
- Raskite galimybių pabūti atskirai, kad abu galėtumėte pailsėti.

Ir svarbiausia – atminkite: išmintingai tvarkantis visas vaiko temperamento apraiškas galima pritaikyti taip, kad jos būtų naudingos vaikui.



***Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga
Ugdomasis vadovavimas lavinant
socialinius ir emocinius įgūdžius***



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
**Incredible
Years®**

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Ugdomasis vadovavimas lavinant socialinius ir emocinius įgūdžius

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **ŽAISKITE** su vaiku individualiai, lavindami jo socialinius, emocinius ir atkaklumo įgūdžius.
- **ŽAISKITE** su vaiku vaizduote parentą laisvą vaidmenų žaidimą.
- **PASKAMBINKITE** savo bičiuliui ir pasidalykite patirtimi apie ugdomojo vadovavimo taikymą žaidžiant.



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 4 skyrių „Ugdomasis vadovavimas lavinant emocinius įgūdžius“.

Dalijamoji medžiaga 3A

Ugdomasis vadovavimas lavinant socialinius ir emocinius įgūdžius

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **ŽAISKITE** su savo vaiku ir kitu vaiku (jo broliu / sese ar bendraamžiu draugu), lavindami vaikų socialinius ir emocinius įgūdžius.
- **STENKITĖS** taikyti ugdomąjį vadovavimą ir kitose vietose, pavyzdžiui, maisto prekių parduotuvėje, žaidimų aikštelėje, valgymo ar maudymosi metu.
- **PASIŽYMĖKITE**, kaip pagiriate savo vaiką (žr. „Įrašų lapas. Pagyrimai“).
- **PASKAMBINKITE** savo bičiuliui ir pasidalykite patirtimi apie ugdomąjį vadovavimą lavinant socialinius įgūdžius.



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 12 skyrių „*Emocijų reguliavimas*“.

Dalijamoji medžiaga 3B

Užrašai ant šaldytuvo

Vaikų emocinio raštingumo skatinimas:

tėvai kaip emocijų lavybininkai



Vaiko jausmų apibūdinimas yra efektyvus būdas lavinti jo emocinį raštingumą. Vaikai, turintys emocijų žodyną, gebės geriau reguliuoti savo emocijas, nes galės pasakyti, kaip jaučiasi. Toliau pateikiamas sąrašas emocijų, kurias galima pakomentuoti žaidžiant su vaiku. Naudokitės šiuo sąrašu vaiko emocijoms apibūdinti.

Jausminis / emocinis raštingumas	Pavyzdžiai
_____ Laimingas	
_____ Nusivylęs	
_____ Ramus	<ul style="list-style-type: none"> • „Kaip apmaudu, bet tu lieki ramus ir bandai tai atlikti dar kartą.“
_____ Išdidus	
_____ Susijaudinęs	<ul style="list-style-type: none"> • „Atrodo, kad didžiuojiesi šiuo piešiniu.“
_____ Patenkintas	
_____ Liūdnas	<ul style="list-style-type: none"> • „Skaitydamas šią istoriją atrodai pasitikintis savimi.“
_____ Paslaugus	
_____ Susirūpinęs	
_____ Pasitikintis	<ul style="list-style-type: none"> • „Tu esi toks kantrus! Nors jis du kartus nukrito, tu vis bandai pastatyti jį aukštesnį. Turbūt jautiesi patenkintas savimi, kad esi toks kantrus.“
_____ Kantrus	
_____ Smagus	
_____ Pavydus	<ul style="list-style-type: none"> • „Atrodo, kad tau smagu žaisti su savo draugu, o ir jam, regis, patinka tai daryti su tavimi.“
_____ Atlaidus	
_____ Užjaučiantis	
_____ Smalsus	<ul style="list-style-type: none"> • „Tu toks smalsus! Išbandai visus įmanomus būdus, kaip galima juos sujungti.“
_____ Piktas	
_____ Įsiutęs	
_____ Susidomėjęs	<ul style="list-style-type: none"> • „Tu atleidi savo draugui, nes žinai, kad tai buvo klaida.“
_____ Drovus	

Kalbėjimo apie jausmus ir dalijimosi jausmais modeliavimas

- „Aš didžiuojuosi tavimi, kad išsprendei šią problemą.“
- „Man tikrai smagu žaisti su tavimi.“
- „Aš jaudinausi, kad jis nukris, bet tu buvai atsargus ir kantrus, ir tavo planas pavyko.“

Užrašai ant šaldytuvo

Vaiko socialinio mokymosi skatinimas: tėvai kaip socialinių įgūdžių lavybininkai



Draugiško vaikų elgesio apibūdinimas ir paraginimas / pasufleravimas yra efektyvus būdas lavinti vaikų socialinius įgūdžius. Socialiniai įgūdžiai yra pirmieji žingsniai kuriant ilgalaikes draugystes. Toliau pateikiamas sąrašas socialinių įgūdžių, kuriuos galite pakomentuoti žaisdami su vaiku arba kai vaikas žaidžia su draugu. Naudokitės šiuo sąrašu taikydami socialinių įgūdžių ugdomąjį vadovavimą.

Socialiniai įgūdžiai ir draugiškas elgesys	Pavyzdžiai
<input type="checkbox"/> Pagalbos teikimas <input type="checkbox"/> Dalijimasis <input type="checkbox"/> Komandinis darbas <input type="checkbox"/> Kalbėjimas draugišku balsu (tyliai, mandagiai)	<ul style="list-style-type: none"> „Tai taip draugiška. Tu dalijiesi savo kubeliais su draugu ir lauki savo eilės.“ „Jūs abu darbuojatės kartu ir padedate vienas kitam kaip komanda.“
<input type="checkbox"/> Klausymasis, ką sako draugas <input type="checkbox"/> Ko nors darymas paeiliui (pvz., žaidimas pakaitomis) <input type="checkbox"/> Paprašymas <input type="checkbox"/> Mainymasis	<ul style="list-style-type: none"> „Tu išklausėi savo draugo prašymą ir sutikai su jo pasiūlymu. Tai labai draugiška.“ „Tu laukei ir pirma paprašėi leidimo, ar gali juo pasinaudoti. Tavo draugas išklausė tave ir pasidalijo.“ „Jūs žaidžiate paeiliui. Būtent taip geri draugai ir daro.“
<input type="checkbox"/> Sutikimas su draugo pasiūlymu <input type="checkbox"/> Pasiūlymo pateikimas <input type="checkbox"/> Komplimento sakymas <input type="checkbox"/> Malonus, švelnus prisilietimas <input type="checkbox"/> Prašymas pasinaudoti tuo, ką turi draugas <input type="checkbox"/> Problemų sprendimas <input type="checkbox"/> Bendradarbiavimas <input type="checkbox"/> Dosnumas <input type="checkbox"/> Kitų priėmimas į žaidimą <input type="checkbox"/> Atsiprašymas	<ul style="list-style-type: none"> „Tu pateikei draugišką pasiūlymą ir tavo draugas daro tai, ką tu pasiūlei. Tai taip draugiška.“ „Tu padedi savo draugui pastatyti jo bokštą.“ „Jūs bendradarbiaujate dalydamiesi.“ „Jūs abu išsprendėte problemą, kaip sujungti tuos kubelius. Tai buvo puikus sprendimas!“

Paraginimas / pasufleravimas

- „Pažvelk, ką padarė tavo draugas. Kaip manai, ar gali pasakyti jam komplimentą?“ (Pagirkite vaiką, jei jis / ji bando pasakyti komplimentą.)
- „Tu padarei tai netyčia. Kaip manai, ar gali pasakyti savo draugui, kad atsiprašai?“

Draugiško elgesio modeliavimas

- Tėvai gali rodyti pavyzdį, kaip palaukti, daryti ką nors paeiliui, suteikti pagalbą ir sakyti komplimentus; tai taip pat moko vaikus šių socialinių įgūdžių.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Vaiko savireguliacijos įgūdžių skatinimas



- Stenkitės suprasti, ką jaučia ir ko nori Jūsų vaikas.
- Apibūdinkite vaiko jausmus (neklauskite jo, ką jis jaučia, nes vargu, ar jis galės pasakyti tai žodžiais).
- Apibūdinkite savo vaiko teigiamus jausmus dažniau nei jo neigiamus jausmus.
- Girkite savo vaiką už savireguliacijos įgūdžius, pvz., kai vaikas išlieka ramus, bando dar kartą, nors ir yra nusivylęs / susierzinęs, laukia savo eilės ir vartoja žodžius.
- Palaikykite savo vaiką, kai jis nusivylęs.
- Būkite elgesio modeliu ir pasiūlykite vaikui žodžius, kuriuos jis galėtų vartoti norėdamas išreikšti savo poreikius (pvz., „Tu gali jos paprašyti duoti tau sunkvežimį.“).
- Padėkite savo vaikui išmokti savireguliacijos būdų, pavyzdžiui, giliai įkvėpti.
- Patys modeliukite kalbėjimą apie jausmus. Pavyzdžiui, „Aš tavimi didžiuojuosi“ arba „Man smagu žaisti su tavimi“.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

VAIKO SOCIALINĖS KOMPETENCIJOS SKATINIMAS

- Žaidimo metu modeliuokite savo vaikui socialinius įgūdžius, pavyzdžiui, pasiūlykite pasidalyti, palaukite, pasakykite komplimentą, žaiskite pakaitomis, paprašykite pagalbos ir sutikite palaukti.
- Pasufleruokite / paraginkite savo vaiką paprašyti pagalbos, ką nors daryti paeiliui, pasidalyti kuo nors ar pasakyti komplimentą ir tada pagirkite, jei vaikas tai padaro. Nedarykite problemos, jei vaikas neatsiliepia į Jūsų paraginimą.
- Pagirkite savo vaiką kaskart, kai jis pasiūlo pasidalyti su Jumis ar Jums padėti.
- Dalyvaukite įsivaizduojamame žaidime; jo metu naudodami savo lėlę ar žaislinę figūrėlę modeliuokite socialinius įgūdžius, tokius kaip prašymas pažaisti, pasiūlymas padėti, žaidimas paeiliui, komplimento sakymas, palaukimas ir nusiramėjimas giliai įkvepiant.
- Būkite elgesio modeliu ir pasufleruokite savo vaikui tinkamus vartoti žodžius / frazes.
- Padėkite savo vaikui pastebėti, ką daro kitas vaikas, ir kaip nors jam padėti.
- Padėkite savo vaikui suprasti, kad kai jis pasidalijo, kitas žmogus pasijuto laimingas (t. y. susiekite vaiko veiksmus su kito žmogaus jausmais).



UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO VAIKO SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS

Kai esate vieni su vaiku

- Žaidimo metu modeliuokite savo vaikui socialinius įgūdžius, pavyzdžiui, pasiūlykite dalytis, palaukite, pasakykite komplimentą, žaiskite pakaitomis, paprašykite pagalbos ar atsiprašykite. Apibūdinkite savo elgesį, kad Jūsų vaikas atkreiptų į tai dėmesį.
- Paraginkite vaiką paprašyti pagalbos, daryti paeiliui, pasidalyti ar pasakyti komplimentą ir, jei vaikas tai padarys, – pagirkite jį. O jei vaikas neatsilieps į Jūsų paraginimą – tiesiog nekreipkite dėmesio.
- Pagirkite savo vaiką kaskart, kai jis pasisiūlo pasidalyti su Jumis, padėti Jums, daryti paeiliui ar palaukti.
- Dalyvaukite laisvame vaidmenų ir vaizduote paremtame žaidime su vaiku; jo metu naudodami savo lėlę ar žaislinę figūrėlę modeliuokite įgūdžius, tokius kaip prašymas pažaisti, pasiūlymas padėti, žaidimas paeiliui, komplimento sakymas, atsiprašymas, nusiramimas giliai įkvepiant, savo eilės laukimas ar mandagaus pasiūlymo teikimas.
- Būkite elgesio modeliu ir pasufleruokite vaikams, kurių žodynas dar gana siauras, tinkamus vartoti žodžius / frazes. Stenkitės, kad jie būtų paprasti.
- Stenkitės suteikti pakankamai pagalbos, kad vaikai patirtų sėkmę, bet ne tiek daug, kad Jūs imtumėte vadovauti.

Socialinis ugdomasis vadovavimas su bendraamžiais

- Retkarčiais paraginkite savo vaiką pastebėti, ką daro kitas vaikas, arba kaip nors jam padėti.
- Padėkite savo vaikui suprasti, kad kai jis pasidalijo, padėjo kitam ar palaukė savo eilės, kitas asmuo pasijuto laimingas; tokiu būdu vaikas suvoks ryšį tarp savo socialinio elgesio ir kito žmogaus jausmų ir kad tai skatina draugystę.
- Skatinkite žaidimų susitikimus su draugais. Jei Jūsų vaikui sunku žaisti su draugais, pradėkite nuo trumpo žaidimų laiko ir palaikykite vaikų žaidimą taikydami ugdomąjį vadovavimą.
- Ugdykite, skatinkite ir girkite vaikų draugišką socialinį elgesį; venkite kritikos.
- Užuoat uždavę klausimus, vartokite apibūdinamuosius komentarus ir taikykite socialinį ugdomąjį vadovavimą.
- Taikydami socialinį ugdomąjį vadovavimą broliams ir seserims, nepamirškite atsižvelgti į kiekvieno vaiko raidos poreikius.
- Kai žaidžiate su keliais vaikais, modeliuokite, raginkite / sufleruokite, ugdykite ir girkite draugišką vaikų elgesį (pvz., dalijimąsi, pagalbą, žaidimą paeiliui, buvimą mandagiam, laukimą, komplimento sakymą, atsiprašymą) patys arba naudodami lėles.
- Jei kažkuriam vaikui kyla daugiau socialinių sunkumų dalijantis ar žaidžiant paeiliui, atkreipkite dėmesį į vaiką, kuris yra labiau bendradarbiaujantis.
- Juokitės ir linksminkitės.
- Taikykite socialinį ugdomąjį vadovavimą ne tik žaidimo metu, bet ir, pavyzdžiui, valgydami, kartu ruošdami maistą, maudydamiesi, lankydami maisto prekių parduotuvėje ar bet kurioje šeimos veikloje, kuriai atlikti reikia bendradarbiavimo.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO VAIKO EMOCINIO RAŠTINGUMO UGDYMAS

- Išklausykite ir pabandykite suprasti, ką jaučia ir ko nori Jūsų vaikas.
- Apibūdinkite savo vaiko jausmus (maži vaikai gali neturėti žodžių jausmams įvardyti, o vyresniems vaikams patiks patvirtinimas, kad Jūs pastebėjote).
- Paaiškinkite vaikui, kad bet kuris jausmas yra geras, tačiau kai kurie reagavimo būdai (pavyzdžiui, kito skriaudimas) netinkami.
- Apibūdinkite savo vaiko teigiamus jausmus dažniau nei nemalonius.
- Įvardydami nemalonius jausmus, tokius kaip nusivylimas, pyktis, liūdesys ar nerimas, nurodykite arba pasiūlykite įveikos strategiją: „Atrodai nusivylęs, bet lieki ramus ir bandai dar kartą.“
- Pagirkite savo vaiko „smegenų raumenis“ ir savireguliacijos įgūdžius, pvz., kai vaikas išlieka ramus, yra kantrus, bando dar kartą, nors ir yra nusivylęs / susierzinęs, laukia savo eilės ir vartoja žodžius jausmams išreikšti.
- Palaikykite savo vaiką, kai jis nelaimingas, tačiau atpažinkite, kada jis per daug nusiminęs, kad galėtų klausytis, ir jam tiesiog reikia erdvės nusiraminti.
- Būkite elgesio modeliu ir, jei reikia, pasiūlykite vaikui žodžius, kuriuos jis galėtų vartoti norėdamas išreikšti savo jausmus (pvz., „Tu gali jai pasakyti, kad esi nepatenkintas, nes ji sugriovė tavo bokštą.“).
- Susiekite teigiamus jausmus su tinkamu socialinių įgūdžių taikymu.
- Naudodami lėles modeliuokite ir sufleruokite kalbėjimą apie jausmus.
- Pagirkite ir paskatinkite savo vaiką, kai jis išlieka ramus nusivylimą keliančioje situacijoje.
- Apkabinkite ir nuraminkite savo vaiką, kai jis įskaudintas ar išsigandęs. Stenkitės patys išlikti ramūs.
- Savo elgesiu modeliuokite tinkamą jausmų raišką.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO KAD VALGYMO LAIKAS BŪTŲ MALONUS

- Nustatykite nuspėjamą valgymo laiką ir tvarką.
- Stenkitės, kad valgymo laikas Jūsų vaikui būtų ramus ir malonus.
- Nesitikėkite, kad Jūsų vaikas ilgai sėdės prie stalo.
- Pasibaigus valgymo laikui, venkite duoti vaikui nesveikų užkandžių tarp valgymų.
- Valgymo metu iki minimumo sumažinkite pašalinius trukdžius, išjungdami televizorių ar telefono garsą.
- Leiskite savo vaikui pasirinkti iš kelių valgių, kad jis galėtų savarankiškai priimti sprendimus.
- Pristatykite naują maistą po vieną ir nedideliu kiekiu, pavyzdžiui, pasiūlykite naujo maisto kartu su vaiko mėgstamais valgiais.
- Stenkitės siūlyti meniu, kuriame būtų bent vienas Jūsų vaiko mėgstamo maisto pasirinkimas.
- Siūlykite vaikiško dydžio porcijas, kurios yra daug mažesnės nei suaugusiųjų porcijos.
- Atsispirkite norui siūlyti saldų maistą, kitaip Jūsų vaikas išmoks teikti pirmenybę šiems maisto produktams.
- Nesitikėkite, kad Jūsų vaikas mėgs visus valgius, – leiskite jam pačiam nuspręsti, ką maistą jis renkasi valgyti. Jei versite vaiką valgyti, ateityje jis bus tik dar labiau užsispyręs ir mažiau atviras naujiems maisto produktams.
- Ignoruokite vaiko nepasitenkinimą maistu ir atsisakymą valgyti bei girkite tai, ką Jūsų vaikas valgo.
- Prie stalo girkite tuos, kurie valgo ir mandagiai elgiasi.



Ugdomasis vadovavimas bendro žaidimo su bendraamžiais metu

Prisijunkite prie vaikų, žaidžiančių su draugais, ir ugdykite tinkamus žaidimo įgūdžius, pastebėdami ir komentuodami vaikų mėginimus bendradarbiauti. Pavyzdžiui:

Pasiūlymų pateikimas: „Oho, tu davei savo draugui naudingą patarimą.“

Teigiamų jausmų išreiškimas: „Tai draugiškas būdas parodyti, kaip jautiesi.“

Laukimas: „Super! Tu laukei savo eilės ir leidai jam eiti pirmam, nors ir pats norėjai būti pirmas.“

Leidimo prašymas: „Labai draugiška paklausti jo, ar jis norėtų padaryti tai pirmas.“

Komplimento sakymas: „Koks draugiškas komplimentas! Matau, kad ji gerai pasijuto dėl to.“

Žaidimas paeiliui: „Tu leidai jai paeiti – tai labai paslaugu.“

Dalijimasis: „Jūs abu darote tai kartu. Matau, kad esate komandiniai žaidėjai.“

Sutikimas: „Tu sutikai su jos pasiūlymu – tai išties draugiškas poelgis.“

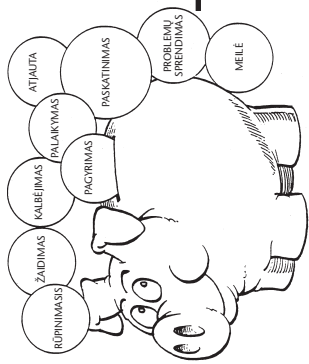
Malonus prisilietimas: „Tu palietei jį maloniai ir švelniai. Tai draugiška.“

Pagalbos prašymas: „Oho! Tu paprašei jo tau padėti – būtent taip geri draugai ir daro.“

Rūpinimasis: „Matau, kad tau tikrai rūpi jos idėjos ir požiūris. Tu esi labai atidus.“

Problemų sprendimas: „Jūs abu ramiai išsprendėte tą problemą. Atrodo, kad abu dėl to gerai jaučiatės.“

Mandagumas: „Tu labai mandagiai paprašei jos palaukti – tai labai draugiška.“



Namų darbai

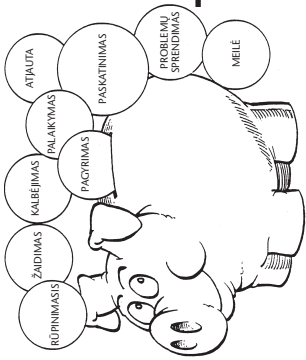


ĮRAŠŲ LAPAS. ŽAIDIMŲ LAIKAS

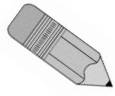
Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos kartu su vaiku

Įrašykite, kiek laiko praleidote žaisdami su vaiku, ką veikėte ir kokias savo ar savo vaiko reakcijas pastebėjote.

Data	Žaidimo trukmė	Veikla	Vaiko reakcijos	Suaugusiojo reakcijos



Namų darbai



ĮRAŠŲ LAPAS. PAGYRIMAI

Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos kartu su vaiku

Data	Laikas	Pagyrimų kiekis ir formuluočių pavyzdžiai	Giriamo vaiko elgesio pavyzdžiai	Vaiko reakcijos

Tėvų vaidmuo skatinant mažų vaikų emocinę ir socialinę kompetenciją



Socialinis ugdomasis vadovavimas dalyvaujant tėvams ir vaikui: pirmas vaiko raidos lygis

Tėvų ir vaiko žaidimas. Tėvai gali taikyti socialinį ugdomąjį vadovavimą bendraudami su savo vaikais vienas su vienu, kad padėtų jiems išmokti socialinių įgūdžių ir emocijų žodyno prieš pradėdant vaikams žaisti su bendraamžiais. Jūsų vaikas daug išmoks modeliavimo ir apibūdinamojo komentavimo būdu, o tai savo ruožtu pagerins kalbinius vaiko įgūdžius, taip pat padės jam atpažinti ir išmokti socialinių įgūdžių.

Socialiniai / draugiškumo įgūdžiai	Pavyzdžiai
Tėvų elgesio modelis Dalijimasis Pasiūlymas padėti Laukimas Pasiūlymo pateikimas Komplimento pasakymas Nuo elgesio prie jausmų	„Aš būsiu tavo draugas ir pasidalysiu savo mašinyte su tavimi.“ „Jei nori, aš galiu tau padėti palaikyti iš apačios, kol tu uždėsi kitą ant viršaus.“ „Aš galiu kantriai palaukti, kol tu baigsi naudotis tuo daiktu.“ „Ar galėtume ką nors pastatyti kartu?“ „Tu taip sumaniai sugalvojai, kaip tai sujungti.“ „Tu pasidalijai su manimi. Tai labai draugiška ir aš dėl to jaučiuosi laiminga.“
Tėvų paraginimas / pasufleravimas Kalbėjimas sau Pagalbos prašymas Tėvų reakcija Pagirkite vaiką, kai jis dalijasi ar padeda Jums Ignoruokite arba modeliuokite priėmimą, kai vaikas nesidalija ar nepadedą	„Hmm, aš tikrai norėčiau rasti dar vieną detalę, kuri čia tiktų.“ „Hmm, aš nesu tikras, ar žinau, kaip tai sujungti.“ „Ar gali man padėti rasti dar vieną apvalią dalį?“ „Ar gali pasidalyti su manimi viena iš savo mašinyčių?“ „Tu pasielpėi labai paslaugiai ir draugiškai pasidalydamas su manimi.“ Toliau taikykite apibūdinamąjį komentavimą. „Aš galiu ir toliau bandyti rasti tą apvalią dalį.“ (Atkaklumo modeliavimas.) „Aš galiu palaukti, kol tu baigsi žaisti mašinytėmis.“ (Laukimo modeliavimas.) „Aš žinau, kaip sunku atiduoti tą mašinytę, todėl palauksiu, kol galėsiu pažaisti ja vėliau.“
Lėlės ar žaislinės figūrėlės elgesio modelis Įsitraukimas į žaidimą Būti socialiai draugiškam Agresijos ignoravimas	„Ar galiu pažaisti su tavimi?“ „Atrodo smagiai. Ar galiu tai daryti kartu su tavimi?“ „Aš esu draugiškas. Norėčiau pažaisti su tavimi.“ „Aš noriu žaisti su draugišku vaiku. Manau, kad susirasiu ką nors kitą, su kuo galėsiu pažaisti.“

Tėvų vaidmuo skatinant mažų vaikų emocinę ir socialinę kompetenciją



Socialinis ugdomasis vadovavimas dalyvaujant tėvams ir vaikui: antras vaiko raidos lygis

Lygiagretus vaikų žaidimas. Maži vaikai pradeda žaisti su kitais vaikais sėdėdami šalia jų ir dalyvaudami lygiagrečiame žaidime. Iš pradžių jie neinicijuoja sąveikų su kitais vaikais ar net nebando atkreipti jų dėmesio į save. Jie gali nekalbėti su jais, nesūlyti savo idėjų ir apskritai niekaip nebendrauti. Tėvai gali paskatinti žaidimą su bendraamžiais paragindami savo vaikus taikyti socialinius įgūdžius ar pastebėti savo draugų veiksmus ar nuotaikas. Svarbu pasufleruoti vaikams tinkamus bendravimui žodžius ar modeliuoti socialinį elgesį, nes vaikai gali dar neturėti šių įgūdžių savo repertuare.

Socialiniai / draugiškumo įgūdžiai	Pavyzdžiai
<p>Tėvų ugdomasis vadovavimas Prašymas to, ko jie nori</p> <p>Pagalbos prašymas</p> <p>Prašymas draugo palaukti</p>	<p>„Tu gali paprašyti savo draugo to, ko nori, pasakydamas: „Prašau, ar aš galiu paimti kreidelę?“</p> <p>„Tu gali paprašyti savo draugo pagalbos sakydamas: „Ar gali man padėti?“</p> <p>„Tu gali pasakyti savo draugui, kad dar nesi pasirengęs pasidalyti.“</p> <p>Jei Jūsų vaikas atsiliepia į Jūsų paraginimą ir savo žodžiais pakartoja tai, ką pasakėte, pagirkite jo mandagų prašymą ar draugišką pagalbą.</p>
<p>Tėvų paraginimas/ pasufleravimas Kito vaiko pastebėjimas</p> <p>Sąveikos su kitu vaiku inicijavimas</p> <p>Komplimento sakymas vaikui</p> <p>Tėvų pagyrimas Nuo elgesio prie jausmų</p> <p>Žaidimas kartu</p>	<p>„Oho, pažiūrėk, kokį didelį bokštą stato tavo draugas.“</p> <p>„Jūs abu naudojate žalius flomasterius.“</p> <p>„Tavo draugas ieško mažų žalių detalių. Ar tu galėtum jam rasti kelias detales?“</p> <p>„Tavo draugas neturi mašinyčių, o tu turi net 8. Jis atrodo nelaimingas. Ar gali su draugu pasidalyti savo mašinytėmis?“</p> <p>„Oho! Gali pasakyti savo draugui, kad jo bokštas yra nuostabus.“</p> <p>Jeigu Jūsų vaikas tai pakartoja, galite pagirti jį už draugišką komplimentą.</p> <p>Jeigu Jūsų vaikas nesureaguoja, tęskite apibūdinamąjį komentavimą.</p> <p>„Tu pasidalijai su savo drauge, tai labai draugiška ir ji dėl to jaučiasi laiminga.“</p> <p>„Tu padėjai savo draugei suprasti, kaip tai padaryti, ji atrodo labai patenkinta tavo pagalba.“</p> <p>„Tavo draugui patinka žaisti šiuo „Lego“ kartu su tavimi. Atrodo, kad ir tau smagu su savo draugu. Jūs abu labai draugiški.“</p>
<p>Lėlės ar žaislinės figūrėlės elgesio modelis Dalijimasis arba pagalbos teikimas</p>	<p>„Oho! Ar matai bokštą, kurį stato Lina?“</p> <p>„Ar kas nors iš jūsų gali padėti man rasti raudoną kaladėlę, kad galėčiau sukonstruoti šį sunkvežimį?“</p> <p>„Ar aš galėčiau padėti tau pastatyti tą namą?“</p> <p>„Kaip manai, gal galėtume paklausti Jorio, ar jis pasidalytų savo traukiniu?“</p>

Tėvų vaidmuo skatinant mažų vaikų emocinę ir socialinę kompetenciją



Socialinis ugdomasis vadovavimas dalyvaujant vaikui ir bendraamžiams: trečias vaiko raidos lygis

Vaikai, kurie inicijuoja žaidimą. Maži vaikai pereina nuo lygiagretaus žaidimo prie žaidimo, kuriame pradeda inicijuoti sąveikas vieni su kitais. Jie yra motyvuoti susirasti draugų ir domisi kitais vaikais. Priklausomai nuo temperamento, impulsyvumo, gebėjimo išlaikyti dėmesį bei socialinių įgūdžių jų sąveikos gali būti bendradarbiaujančios arba kartais konfliktiškos. Tėvai gali paskatinti socialinius įgūdžius žaidimo su bendraamžiais metu, paragindami vaikus taikyti įgūdžius arba pagirdami ir atkreipdami dėmesį į socialinius įgūdžius.

Tėvų skatinami įgūdžiai	Pavyzdžiai
Socialiniai / draugiškumo įgūdžiai Prašymas draugišku balsu (mandagiai, tyliai) Pagalbos draugui teikimas Dalijimasis ar mainymasis Prašymas priimti į žaidimą Komplimento sakymas Sutikimas su pasiūlymu ar jo pateikimas	„Tu taip mandagiai paprašei savo draugo to, ko nori, ir jis / ji tau tai davė; jūs esate geri draugai.“ „Tu padėjai savo draugui rasti tai, ko jis ieškojo. Jūs abu darbuojatės kartu ir padedate vienas kitam kaip komanda.“ „Tai taip draugiška! Tu pasidalijai savo kubeliais su savo drauge. Tada ji apsikeitė su tavimi ir davė tau savo mašinytę.“ „Tu mandagiai pasiprašei į žaidimą ir jie atrodė laimingi, kad prisijungei.“ „Tu pasakei jai komplimentą, tai labai draugiška.“ „Tu priėmei savo draugo pasiūlymą. Tai puikus bendradarbiavimas.“
Savireguliacijos įgūdžiai Klausymasis, ką sako draugas Kantrus laukimas Žaidimas paeiliui Išlikti ramiam Problemų sprendimas	„Oho, tu tikrai išklausei savo draugo prašymą ir sutikai su jo pasiūlymu. Tai tikrai draugiška.“ „Tu laukei ir pirma paprašei leidimo, ar gali juo pasinaudoti. Tai rodo, kad moki kantriai palaukti.“ „Jūs žaidžiate paeiliui. Būtent taip ir daro geri draugai.“ „Tu nusiminei, kai ji neleido tau žaisti su jomis, bet išlikai rami ir pasiprašei žaisti su kitais vaikais. Tai tikrai drąsu.“ „Jūs abu nežinojote, kaip tai sudėti, tačiau bandėte kartu ir išsiaiškinote – jūs puikiai išsprendėte problemą.“
Empatija Nuo elgesio prie jausmų Atsiprašymas / atleidimas	„Tu pasidalijai su savo drauge, tai labai draugiška ir ji dėl to jaučiasi laiminga.“ „Tu pamatei, kad ji nusivylusi, ir padėjai jai tai sudėti. Esi labai atidi, kai pastebi savo draugės jausmus.“ „Jūs abu nusiminėte, bet išlikote ramūs, bandėte toliau ir galiausiai supratote. Tai tikras komandinis darbas.“ „Tu bijojai pasiūlyti jai pažaisti su tavimi, bet buvai drąsus ir paklausei jos, ir ji dėl to atrodė labai laiminga.“ „Tai įvyko netyčia. Kaip manai, ar gali atsiprašyti?“ Arba: „Atrodo, kad tavo draugas tikrai gailisi, kad tai padarė. Ar gali jam atleisti?“

***Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga
Efektyvus pagyrimas ir paskatinimas***



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
**Incredible
Years®**

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Efektyvūs būdai, kaip pagirti ir paskatinti savo vaiką „Geriausių vaiko savybių atskleidimas“

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

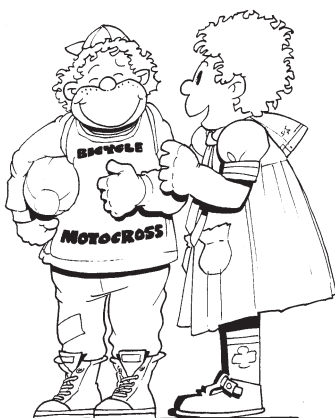
- **TOLIAU** kasdien **ŽAISKITE** su savo vaiku bent po 10 minučių.
- Žaidimo metu stenkitės dažniau **PAGIRTI** vaiką.
- **PASIRINKITE VIENĄ ELGESIO APRAIŠKĄ**, kurią norėtumėte dažniau matyti savo vaiko elgesio repertuare, ir kitą savaitę sistemingai **GIRKITE** šį elgesį kiekvieną kartą, kai vaikas tai daro; pavyzdžiui: vaikas ramiai žaidžia, laikosi Jūsų nurodymų, surenka žaislus ar dalijasi su kitais.
- **PADVIGUBINKITE** savo sakomų **PAGYRIMŲ KIEKĮ** ir stebėkite, kokį poveikį tai daro Jūsų vaikui.
- **PASIŽYMĖKITE** rezultatus dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Pagyrimai“.
- Dalijamojoje medžiagoje „Elgesio sąrašas“ **SURAŠYKITE**, kokį elgesį norite matyti dažniau.
- **PASKAMBINKITE SAVO BIČIULIUI** iš grupės.
- **NEPAMIRŠKITE** pagirti žmogaus, kuris Jums svarbus!



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 5 skyrių „*Pozityvus dėmesys, pagyrimas ir paskatinimas*“.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO EFEKTYVUS PAGYRIMAS IR PASKATINIMAS



- Pastebėkite momentą, kai Jūsų vaikas yra geras: ieškokite ko nors pozityvaus!
- Girkite mažus žingsnelius: pagyrimui nelaukite tobulo elgesio.
- Nebijokite pagyrimais išpaikinti savo vaikus.
- Sunkaus elgesio vaikus girkite dar daugiau.
- Būkite elgesio modeliu: girkite patys save.
- Sakykite konkrečius ir apibūdinamuosius pagyrimus.
- Girkite pozityvų ir tinkamą elgesį.
- Nustatykite pozityvaus elgesio, kurį norite paraginti ir paskatinti, tikslus.
- Girkite su šypsena, akių kontaktu ir entuziazmu.
- Girkite iškart.
- Girdami paglostykite, apkabinkite, pabučiuokite vaiką.
- Taikykite pagyrimą sistemingai.
- Girkite kitų žmonių akivaizdoje.
- Paraginkite vaiką pagirti kitus.
- Išreikškite tikėjimą savo vaikais.
- Būkite kantrūs.
- Veikite bendradarbiaudami.

Dalijamoji medžiaga „Pagyrimai“

PAGYRIMŲ IR PASKATINIMŲ PAVYZDŽIAI

„Tu labai gerai darai...“
„Tu vis geriau atlieki...“
„Man patinka, kai tu...“
„Labai gerai, kad tu...“
„Puiki mintis...“
„Tau puikiai pavyko...“
„Pažiūrėk, kaip _____ vis geriau...“
„Tau labai gerai sekasi...“
„Pažiūrėk, kaip puikiai jam / jai pavyko...“
„Tai puikus būdas...“
„Oho, šauniai padirbėjai darydamas...“
„Teisingai, tai puikus būdas...“
„Aš tokia laiminga, kad tu...“
„Man tikrai patinka, kai tu...“
„Tu kaip didelė mergaitė padarei...“
„Šaunuolis dėl to, kad...“
„Ačiū tau už...“
„Koks gražus poelgis...“
„Nieko sau, tu tikrai pastabus; tu...“
„Tai puiku, išties atrodo, kad...“
„Tu darai būtent tai, ko prašė mamytė.“
„Tu taip rūpiniesi tėčiu.“
„Tavo ... buvo labai malonus.“
„Labai gražu (arba gerai)...“
„Mama labai didžiuojasi tavimi, kai...“
„Gražu! Puiku! Nuostabu! Labai gerai! Šaunu!“
„Pasielgei labai rūpestingai, kai...“

Fizinių apdovanojimų pavyzdžiai

Patapšnokite per ranką ar petį.
Apkabinkite.
Paglostykite galvą.
Paspauskite ranką ar apkabinkite per juosmenį.
Pabučiuokite.

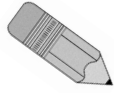
ELGESIO, UŽ KURĮ VERTA PAGIRTI IR PASKATINTI, PAVYZDŽIAI

- Vaikas dalijasi su kitais.
- Mandagiai kalba.
- Įvykdo prašymus.
- Gražiai elgiasi prie stalo.
- Eina miegoti po pirmo prašymo.
- Tyliai žaidžia.
- Išsprendžia problemą.
- Pritildo televizoriaus garsą.
- Atlieka namų ruošos darbus.
- Laiku grįžta namo iš mokyklos.
- Greitai atsikelia ryte.
- Išmiega naktį neprišlapinęs į lovą.
- Pasikloja lovą.
- Surenka drabužius.
- Susitvarko žaislus.
- Eina lėtai, nebėga.
- Daro namų darbus.
- Apsirengia.
- Dėmesingas.
- Kantrus.
- Malonus su kitu vaiku ar suaugusiuoju.



Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos kartu su vaiku

Namų darbai



ĮRAŠŲ LAPAS. PAGYRIMAI

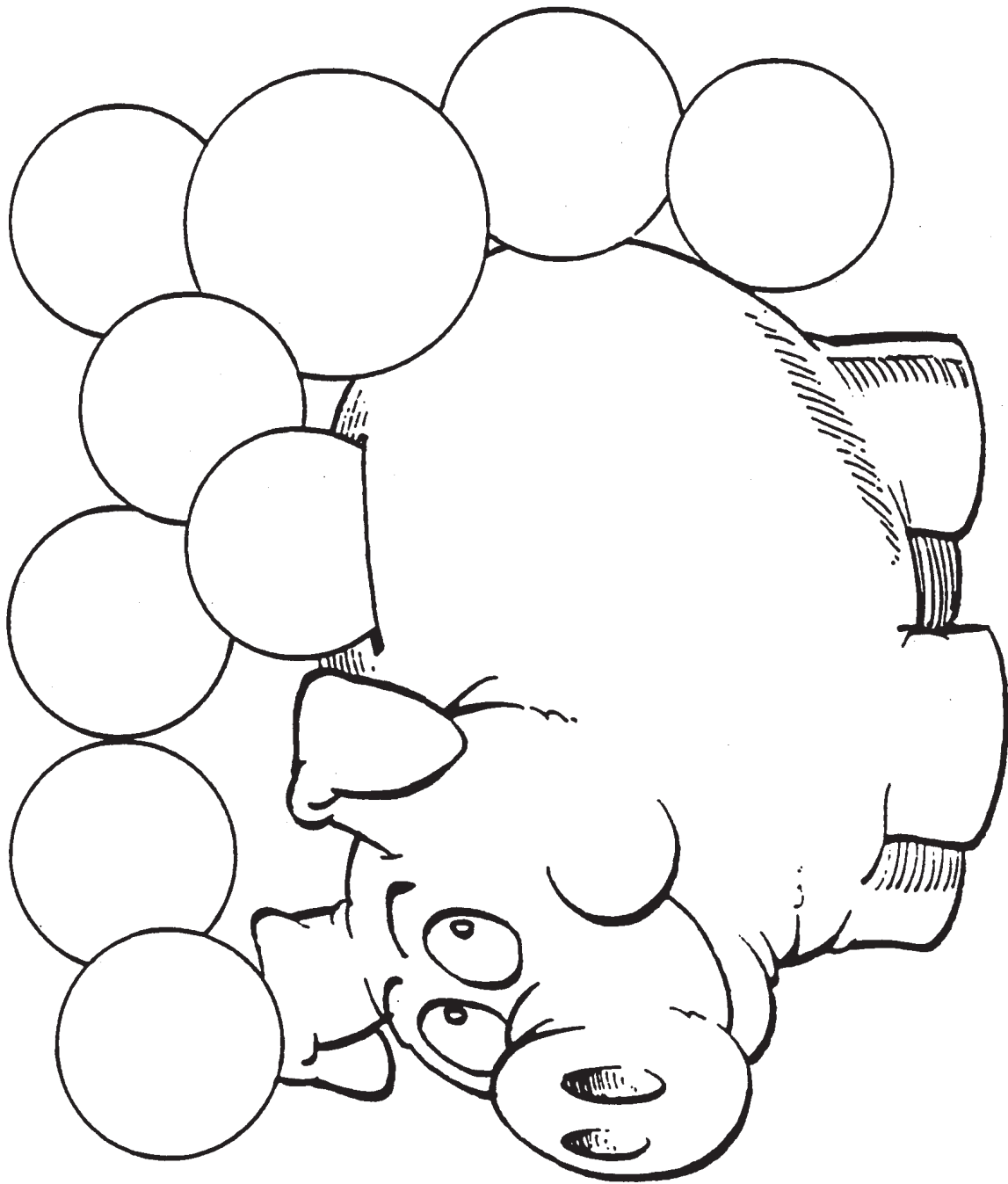
Data	Laikas	Pagyrimų kiekis ir formuluočių pavyzdžiai	Giriamo vaiko elgesio pavyzdžiai	Vaiko reakcijos



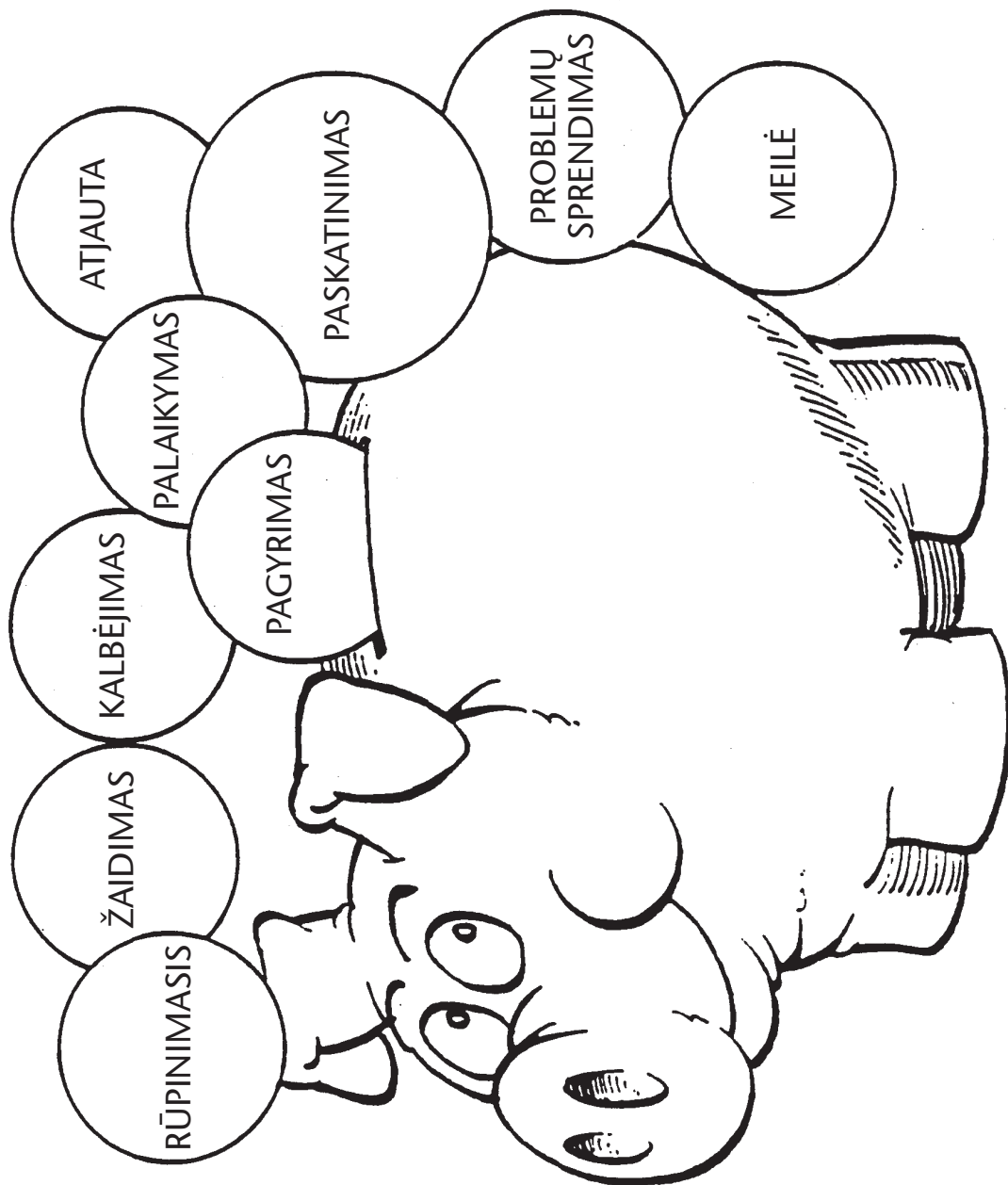
Dalijamoji medžiaga
ELGESIO SĄRAŠAS

Elgesys, kurį noriu matyti dažniau:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Įrašykite savo asmenines patirimų formuluotes



Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos kartu su vaiku





Minčių lietus / aptarimas

Aptarkite galimus savęs pagyrimus, kuriais galėtumėte paskatinti save kaip motiną / tėvą. Užsirašykite šiuos teiginius žemiau.



Teigiamas savęs pagyrimas

Aš galiu išlikti ramus... Jis tik bando ribas.

Kaip motina / tėvas aš dedu visas pastangas...



Tikslas:

Aš įsipareigoju stabdyti savikritiką ir sutelkti dėmesį į tai, ką aš kaip motina / tėvas kiekvieną dieną atlieku gerai.

Minčių lietus / aptarimas

Aptarkite žodžius ar frazes, kuriais giriate savo vaiką siekdami įtvirtinti elgesį, kurį norite matyti dažniau. Užrašykite juos žemiau.



Apibūdinančių pagyrimų formuluotės

Man patinka, kai tu...

Labai gerai, kad tu...

Oho! Šauniai padirbėjai dengdamas stalą!



Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos.

Tikslas:

Aš įsipareigoju padidinti savo vaikui sakomų pagyrimų kiekį iki _____

per valandą. Elgesys, kurį girsiu (pvz., dalijimasis): _____



Dalijamoji medžiaga **ELGESIO SĄRAŠAS** *Girkite teigiamą priešingą elgesį*

Elgesys, kurio noriu matyti
mažiau
(pvz., šaukimas)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Teigiamas priešingas elgesys,
kurio noriu matyti daugiau
(pvz., mandagus balsas)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

PAGIRTINO MOKYTOJOS (-O) ELGESIO PAVYZDŽIAI

- Maloni (-us) su mano vaiku.
- Maloni (-us) su manimi, ypač kai man buvo bloga diena.
- Padeda man įvesti mano vaiką į grupę (klasę) ar išvesti jį iš grupės (klasės), kai aš skubu.
- Atsiunčia man laiškėlį pranešdama (-as), kad mano vaikui buvo gera diena.
- Padeda mano vaikui išmokti naujų dalykų.
- Padeda mano vaikui sutarti su kitais vaikais.
- Pataria man, kaip galėčiau padėti savo vaikui mokytis.
- Kuria draugišką atmosferą grupėje (klasėje).
- Su pasididžiavimu kabina mano vaiko piešinius ant sienos.
- Padeda mano vaikui būti geros nuomonės apie save.
- Moko mano vaiką socialinių įgūdžių.
- Sukuria paskatinimų programą mano vaikui.
- Paskambina man, kad papasakotų apie mano vaiko pažangą.
- Pakviečia mane dalyvauti pamokoje.
- Reguliariai informuoja mane apie ugdymo programą.

Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Motyvavimas taikant apdovanojimus



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Vaikų motyvavimas taikant apdovanojimus

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** kasdien **ŽAISKITE** su savo vaiku bent po 10 minučių ir **PADIDINKITE** savo vaikui sakomų **PAGYRIMŲ KIEKĮ**.
- **STENKITĖS** paskatinti norimą socialinį elgesį spontaniškai skirdami už jį lipduką ar ypatingą skanėstą.
- Iš elgesio, kurio norite matyti daugiau, sąrašo (dalijamoji medžiaga „Elgesio sąrašas“) **PASIRINKITE VIENĄ ELGESIO APRAIŠKĄ, KURIAJĄ SKATINSITE TAIKYDAMI LIPDUKŲ LENTELEJĄ AR APDOVANOJIMŲ SISTEMĄ**.
- **PAAIŠKINKITE** savo vaikui lipduką už elgesį, kurį norite paskatinti, sistemą; kartu **SUDARYKITE** lentelę ir **ATSINEŠKITE** ją į kitą susitikimą.
- **PASKAMBINKITE** savo bičiuliui iš grupės ir pasidalykite savo mintimis apie apdovanojimus.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 6 skyrių „**Apdovanojimai ir šventės**“.

Vaikų motyvavimas taikant apdovanojimus

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** kasdien **ŽAISKITE** su savo vaiku bent po 10 minučių ir **PADIDINKITE** savo vaikui sakomų **PAGYRIMŲ KIEKĮ**.
- **TĘSKITE DARBĄ** su lentele ar lipdukų programa.
- Jei Jūsų vaikas turi problemų ugdymo įstaigoje, sukurkite programą, kurioje apčiuopiami apdovanojimai skiriami už gero elgesio laiškelius / žinutes iš mokytojų. (Pasitarkite su vaiko mokytojais apie šių laiškelių / žinučių siuntimą Jums.)
- **PASIDALYKITE** su mokytojais, kokios veiklos motyvuoja Jūsų vaiką. (Ir pagirkite jų pastangas dirbant su Jūsų vaiku.)



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 3 dalies 3-ią ir 10-ą problemas „*Laiko gaišimas*“ ir „*Problemos valgymo metu*“.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE APČIUOPIAMUS APDOVANOJIMUS



- Aiškiai apibrėžkite tinkamą elgesį, už kurį vaikas gaus apdovanojimą.
- Sudarykite mažų žingsnelių planą.
- Palaipsniui didinkite iššūki.
- Nesudarykite pernelyg sudėtingų programų – pradžiai pasirinkite vieną ar dvi elgesio apraiškas.
- Susitelkite į teigiamą elgesį.
- Rinkitės nebrangius apdovanojimus.
- Turėkite kasdienes apdovanojimus.
- Į apdovanojimų parinkimo procesą įtraukite ir savo vaiką.
- Pirma sulaukite tinkamo elgesio, tada apdovanokite.
- Apdovanokite už kasdienes pasiekimus.
- Palaipsniui pereikite nuo apdovanojimų prie socialinio pritarimo (pagyrimo ir paskatinimo).
- Apdovanojimų sistema turi būti aiški ir konkreti.
- Turėkite įvairių apdovanojimų pasirinkimą.
- Parodykite vaikui, kad tikitės, jog jam pavyks.
- Atskirkite apdovanojimus nuo bausmių.
- Nuolat stebėkite, kaip įgyvendinama apdovanojimų programa.
- Suderinkite savo programą su vaiko mokytoja (-u).

Užrašai ant šaldytuvo

Mokymas naudotis naktipuodžiu

Kai kurie vaikai išmoksta naudotis naktipuodžiu būdami trejų metų, tačiau nesijaudinkite, jei Jūsų trimetis to dar nemoka, – daugelis vaikų nėra pasirengę iki ketverių metų. Jei Jūsų vaikas demonstruoja pasirengimo požymius (žr. žemiau), galite pradėti jį mokyti naudotis naktipuodžiu maždaug nuo 2,5 metų. Stenkitės neskubėti ir nesivelti į galios kovas šiuo klausimu. Mokykite vaiką tada, kai turite laiko ir kantrybės ir nesate pernelyg apkrauti kitais šeimos rūpesčiais.

Pasirengimo požymiai

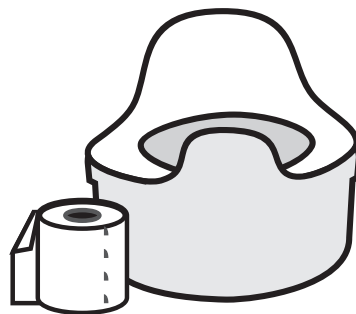
- Jūsų vaikas gali išbūti sausas 3 ar daugiau valandų.
- Jūsų vaikas pajunta požymius, kad jam reikia „ant puodo“.
- Jūsų vaikas gali pats nusimauti ir užsimauti kelnytes.
- Atrodo, kad vaikas yra susidomėjęs ar motyvuotas mokytis naudotis naktipuodžiu.
- Jūsų vaikas mėgdžioja kitus, einančius į tualetą.
- Jūsų vaikas gali vykdyti paprastas instrukcijas.

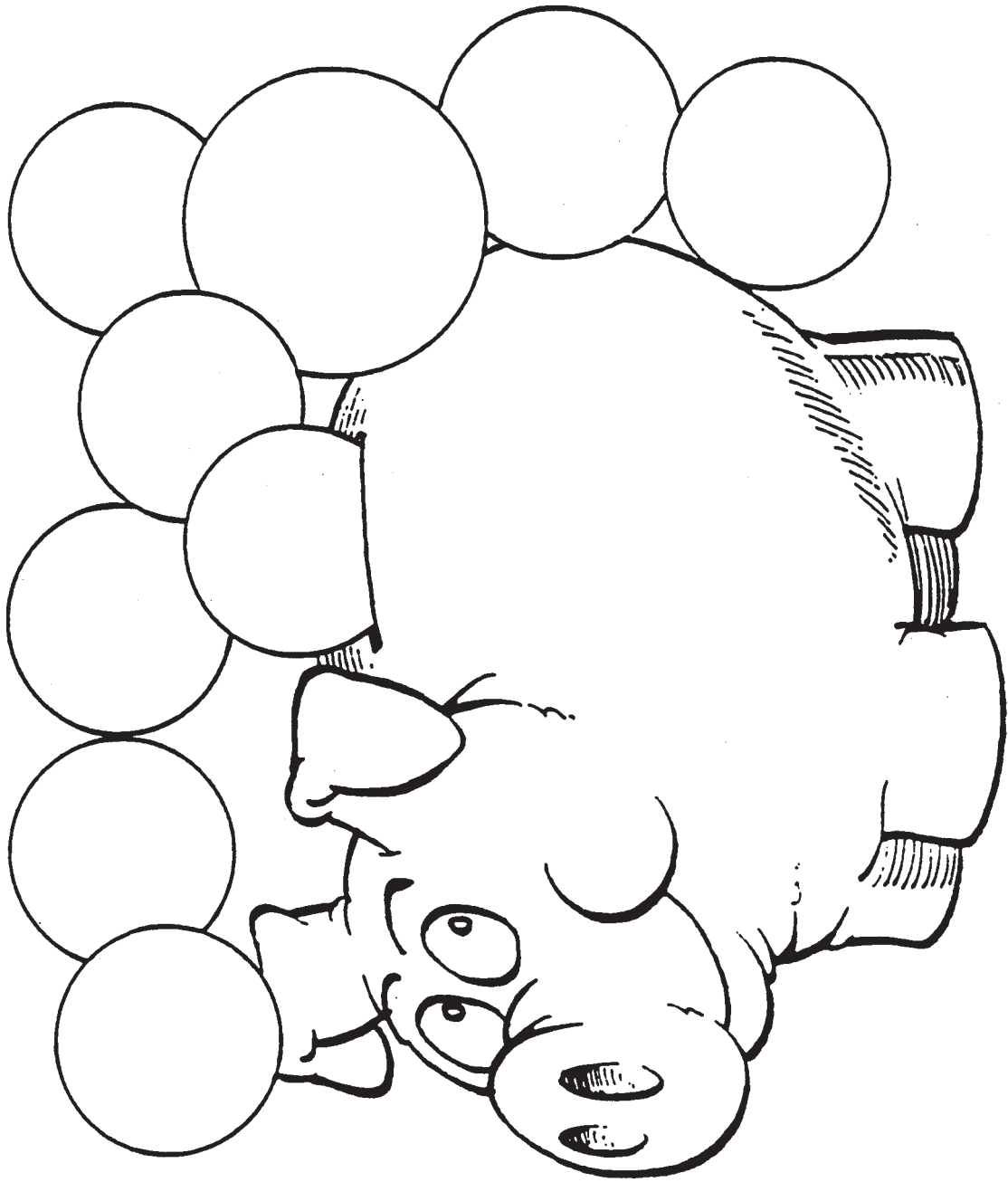


Užrašai ant šaldytuvo

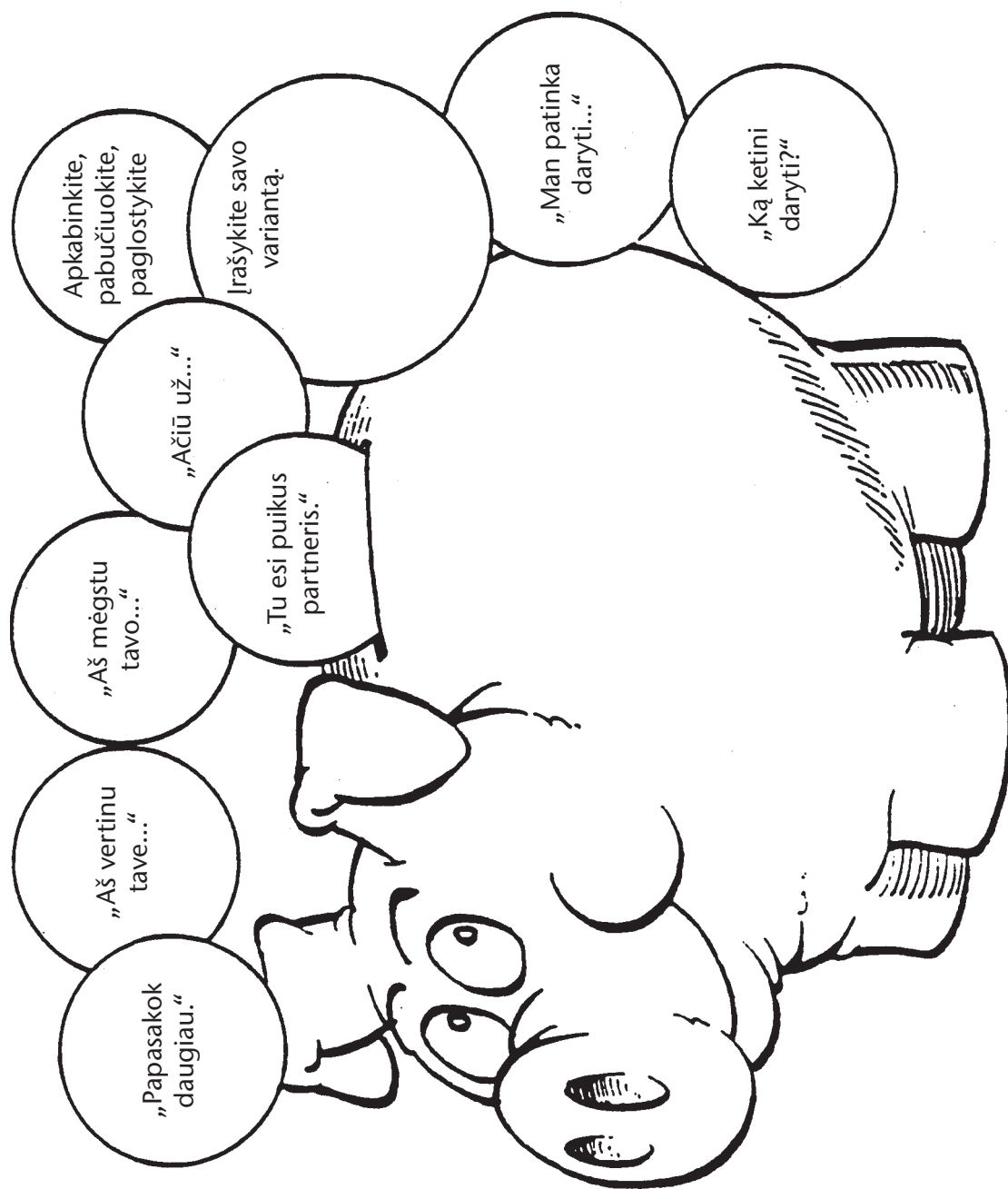
Kaip pradėti mokytis naudotis naktipuodžiu

- Renkite vaiką drabužiais, kuriuos lengva nuvilkti, pavyzdžiui, kelnėmis su gumyte ties juosmeniu.
- Naudokite vaikiško dydžio naktipuodį arba specialią uždedamą sėdynę su pakoja.
- Nustatykite įprastą sėdėjimo ant naktipuodžio tvarką – pradėkite sodinti ant jo visiškai aprengtą vaiką kartą per dieną tuo metu, kai labiausiai tikėtina, kad jis pasituštins.
- Pereikite prie vaiko sodinimo ant naktipuodžio be kelnyčių. Neribokite vaiko sėdėjimo laiko, bet ir neverskite jo ten sėdėti.
- Leiskite savo vaikui stebėti, kaip Jūs ar vyresni broliai ar seserys eina į tualetą.
- Parodykite savo vaikui, kaip Jūs naudojate tualetiniu popieriumi, nuleidžiate vandenį ir nusiplaunate rankas.
- Pagirkite savo vaiką kaskart, kai jis pasinaudoja naktipuodžiu arba, Jums patikrinus, vaiko kelnytės būna sausos.
- Nustatykite ėjimo į tualetą tvarkaraštį.
- Įsitikinkite, kad Jūsų vaikas žino, jog jis bet kuriuo metu gali paprašyti pagalbos, kai nori sėsti ant naktipuodžio.
- Pamokykite vaiką, kaip nusiplauti rankas pasinaudojus naktipuodžiu.
- Nusiteikite, kad bus atkryčių; nesureikšminkite nesėkmių, tokių kaip prišlapinta lova ar nelaimingi atsitikimai, – išlikite ramūs ir pozityvūs: „Viskas gerai, kertu lažybų, kad kitą kartą pasinaudosi naktipuodžiu.“
- Kitame mokymo naudotis naktipuodžiu etape apsvarstykite galimybę naudoti sauskelnes-kelnaites (angl. *training pants*), nes tai leis mažyliui pačiam nusirengti; tai darykite palaipsniui, iš pradžių užmaudami jas kelioms valandoms.
- Naktimis ir toliau naudokite sauskelnes; nors Jūsų vaikas išbūna sausas dieną, gali prireikti mėnesių ar metų, kol jis išbus sausas ir naktį.





***Įrašykite savo mėgstamiausius
nemokamus / nebrangius apdovanojimus***



***Nepamirškite pildyti savo banko sąskaitos,
taikydami palaikymo ir paskatinimo priemones***

***Elgesio, už kurį verta apdovanoti
žvaigždutėmis ir lipdukais, pavyzdžiai***

- Savarankiškai apsirengia prieš suskambant laikmačiui.
- Mandagiai valgo šaukštu.
- Išmiega naktį neprišlapinęs į lovą.
- Pasikloja lovą ryte.
- Neerzina brolių ir seserų 30 minučių.
- Paprašytas eina miegoti.
- Įvykdo tėvų prašymą.
- Dalijasi su broliu ar sese.
- Daro namų darbus.
- Tyliai skaito knygą.
- Išjungia televizorių.
- Žiūri televizorių tik 1 valandą.
- Padeda padengti stalą.
- Išlieka ramus, kai nusivilia.
- Sudeda nešvarius drabužius į skalbinių krepšį.
- Vartoja draugiškus žodžius.
- Naudojasi tualetu.
- Nusiplauna rankas prieš vakarienę.
- Valosi dantis.
- Parduotuvėje ramiai eina šalia pirkinių vežimėlio.
- Poreikiams išreikšti vartoja žodžius.
- Visą naktį išmiega savo lovoje.

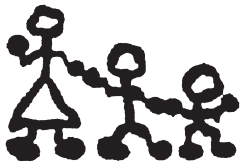


***Girkite
save ir kitus!***

- Nusiųskite savo vaiko mokytojai (-ui) laiškėlį apie tai, kas Jums patinka Jūsų vaiko klasėje ir mokymosi procese.

IR / ARBA

- Pagirkite kitą tėvą ar šeimos narį.
- Pasakykite komplimentą sau.



Dalijamoji medžiaga ***Rūpinimosi dienos***

Partnerių tarpusavio paramos stiprinimas

Dėl tarpusavio nesutarimų tėvams gali būti labai sunku veiksmingai valdyti savo vaikų elgesį. Šis pratimas skirtas Jūsų santykiams sustiprinti.

Sugalvokite nuo 10 iki 20 poelgių, kuriais Jūsų sutuoktinis galėtų išreikšti rūpestį Jumis ir kurie suteiktų Jums malonumą. Paprašykite savo sutuoktinio padaryti tą patį. Surašykite šiuos poelgius popieriaus lape ir pakabinkite matomoje vietoje. Kiekvieną dieną Jūs ir Jūsų sutuoktinis turėtumėte stengtis išsirinkti vieną ar du dalykus iš sąrašo ir padaryti juos vienas kitam. Šie rūpinimosi poelgiai turėtų būti (a) pozityvūs, (b) konkretūs, (c) maži ir (d) jie neturėtų būti neseniai įvykusio konflikto objektas.

Pavyzdžiai:

- Paklausk, kaip praleidau dieną, ir išklausk.
- Pasiūlyk paduoti man grietinėlę ar cukrų.
- Pasiklausk ramios muzikos, kai eidami miegoti nusistatome radijo laikrodį.
- Laikyk mano ranką, kai einame pasivaikščioti.
- Pamasažuok man nugarą.
- Susitark dėl vaikų auklės ir išsikim kur nors dviese.
- Leisk man vieną vakarą be ginčų padirbėti iki vėlumos.
- Ramiai pavakarieniaukim be vaikų.
- Pasiūlyk prižiūrėti vaikus, kol aš gaminu vakarienę, skaitau laikraštį ir pan.
- Leisk man ilgiau pamiegoti vieną savaitgalio rytą.

Šis pratimas padės Jums labiau pastebėti vienas kito pastangas pamaloninti vienas kitą. Pastebėjome, kad dažnai tėvai yra mielai nusiteikę pamaloninti savo partnerį, jeigu tiksliai supranta, ko jų partneris nori, ir žino, jog jų pastangos bus pastebėtos.

Parama vienišiemis tėvams

Jei Jūs neturite partnerio, svarbu retkarčiais surengti „rūpinimosi savimi dienas“. Tai padaryti galėtumėte sudarę sąrašą malonių dalykų, kuriuos norėtumėte padaryti patys sau. Kiekvieną savaitę išsirinkite keletą dalykų iš savo sąrašo ir įgyvendinkite juos.

Pavyzdžiai:

- Pavakarieniauti su draugu.
- Nueiti į kiną.
- Nueiti į nugaros masažo seansą.
- Lankyti fortepijono pamokas.
- Pasivaikščioti parke.
- Pagulėti vonioje su putomis.
- Nusipirkti ir paskaityti linksmą žurnalą.

Taip pat vienišiemis tėvams svarbu susikurti paramos sistemą. Tai galėtų būti reguliarūs susitikimai su kitais tėvais, artimais draugais ar šeimos nariais. Palaikymo ir paskatinimo šaltinis gali būti ir tokios organizacijos, kaip parapijos bendruomenės, poilsio ir pramogų ar politinės grupės.

Minčių lietus / aptarimas

Žemiau įrašykite keletą nemokamų ar netikėtų apdovanojimų, kuriuos galite naudoti su savo vaiku.



Nemokami ar spontaniški materialūs apdovanojimai, kuriuos galiu naudoti su savo vaiku

Pažaisti futbolą su vaiku.

Vaikas gali pasikviesti draugą į svečius pažaisti.

Vaikas nusprendžia, ką valgys deserto.

Mama / tėtis skiria papildomo laiko skaitymui su vaiku.

Vaikas gali papildomai pusę valandos žiūrėti televizorių.

Tikslas:

Aš įsipareigoju skirti netikėtą apdovanojimą už _____

elgesį.



Minčių lietus / aptarimas

Apdovanokite save!



Pagalvokite apie savęs pačios (paties) apdovanojimą. Ar kada nors taikėte paskatinimo sistemą, kad apdovanotumėte save už atliktas sunkias užduotis ar pasiektus tikslus, pavyzdžiui, už baigtą sudėtingą projektą ar atsidavimą auklėjant vaikus? Pagalvokite, kokiais būdais galėtumėte apdovanoti save už sunkų darbą, kurį atliekate kaip motina / tėvas.

Mane tikrai paskatintų

Pasivaikščiojimas parke.

Arbata / kava su draugu.

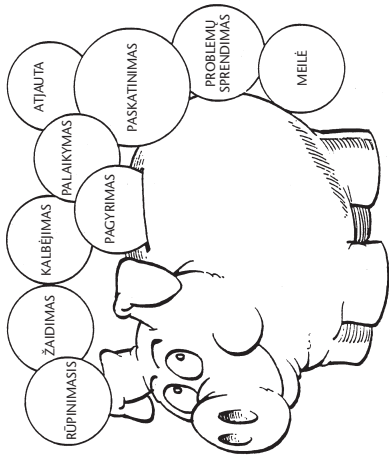
Šilta vonia su putomis.

Geros knygos įsigijimas.

Tikslas:

Aš įsipareigoju šią savaitę padaryti sau ką nors pozityvaus. Tai apims šiuos dalykus:

Mano lipduku lentelė



	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS

Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Įprastos tvarkos ir taisyklių nustatymas



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Taisyklės, pareigos ir įprasta tvarka

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

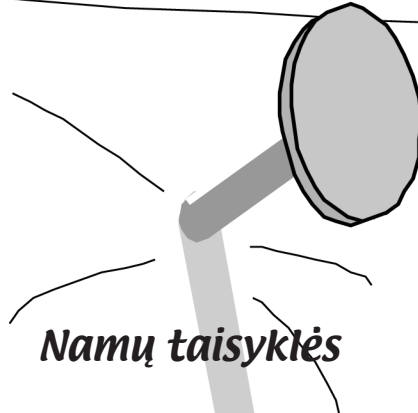
- **NAUDODAMI** dalijamąją medžiagą „Namų taisyklės“ nustatykite keletą svarbių taisyklių savo namuose. Paaiškinkite jas savo vaikams ir pakabinkite matomoje vietoje.
- **NUSTATYKITE PASTOVIĄ ĮPRASTĄ TVARKĄ.** Surašykite savo ryto ar vakaro įprastą tvarką. (Atsineškite planą į kitą susitikimą.)
- **PASKIRKITE** namų ruošos darbų savo vaikui (žr. dalijamąją medžiagą).
- **PASKAMBINKITE** grupės nariui ir pasikalbėkite apie savo įprastąėjimo miegoti ar ryto tvarką.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 7 skyrių „*Ribų nustatymas*“ bei 3-ios dalies 1-ą problemą „*Laikas prie ekranų*“.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!



Namų taisyklės

Keletas pavyzdžių:

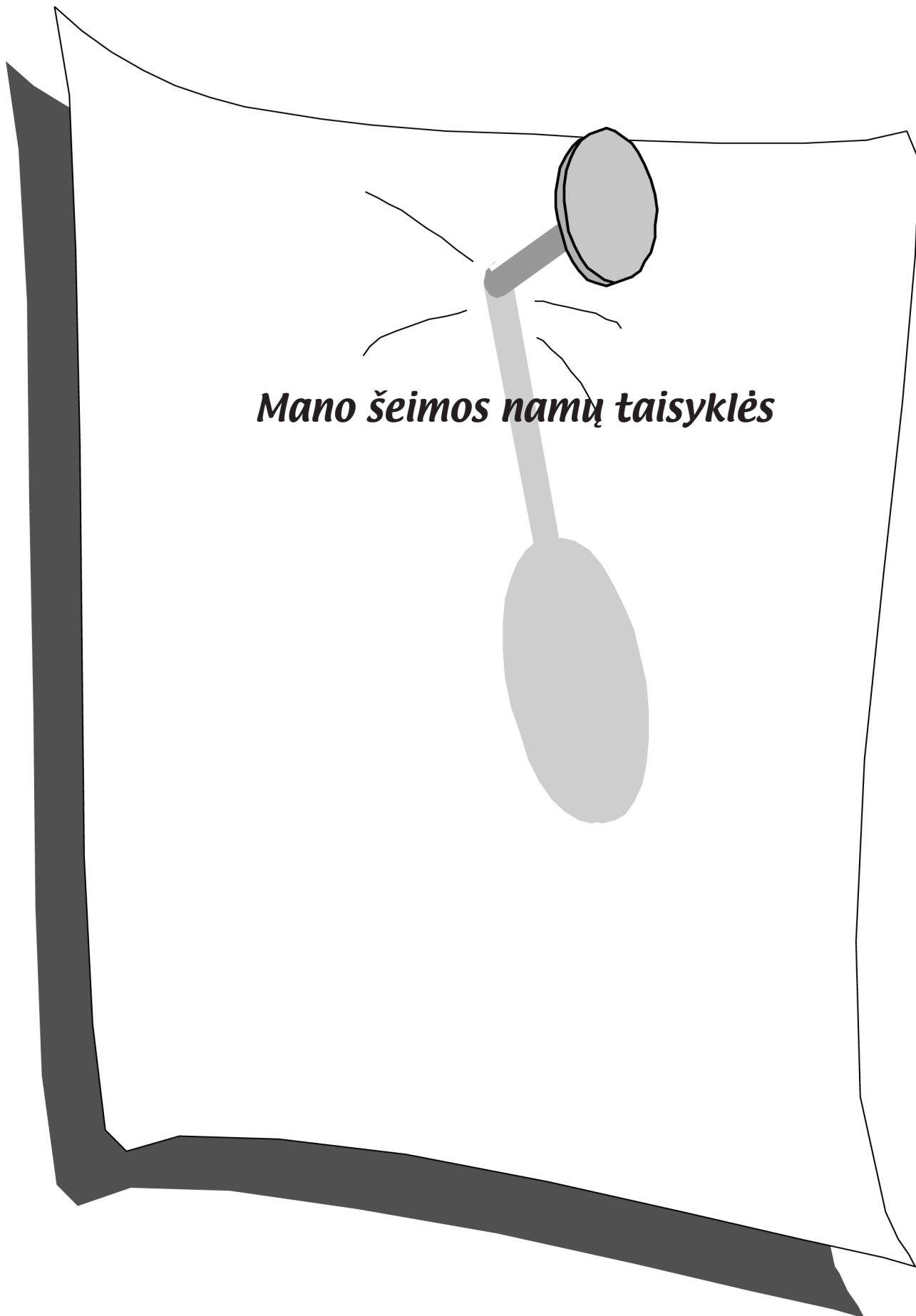
1. Einame miegoti 20:00 val.
2. Negalima muštis.
3. Automobilyje visada reikia užsisegti saugos diržą.
4. Važiuojant dviračiu reikia dėvėti dviratininko šalną.
5. Žiūrėti televizorių ar naudotis kompiuteriu vieną valandą per dieną.

Jūsų namų taisyklių sąrašas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kiekvienuose namuose reikia riboto namų taisyklių skaičiaus.

Jeį sąrašas bus per ilgas, taisyklių niekas neprisimins.



Mano šeimos namų taisyklės



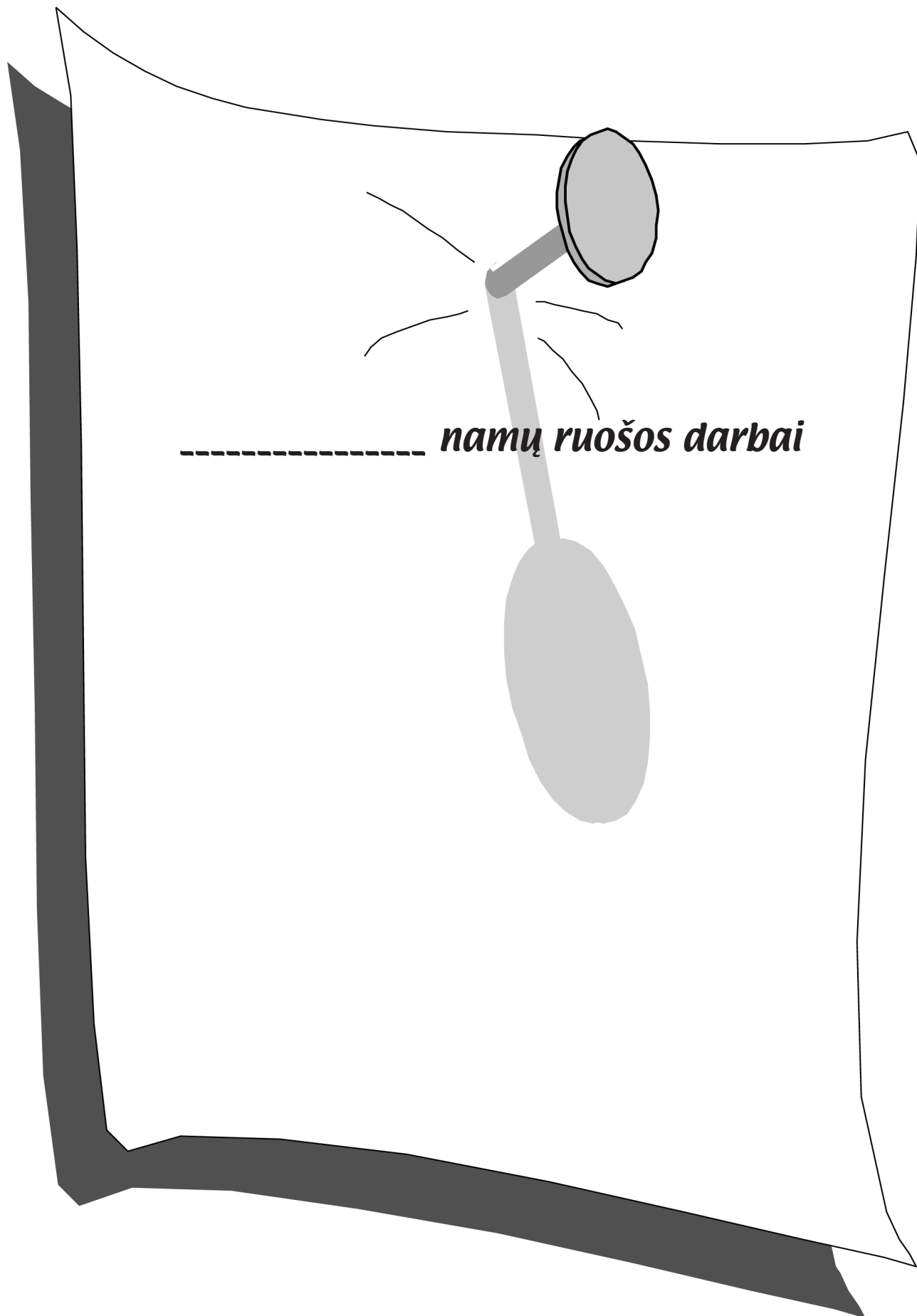
namų ruošos darbai

Keletas pavyzdžių

1. Pašerti šunį.
2. Padengti stalą.
3. Išimti indus iš indaplovės.

Jūsų namų ruošos darbų sąrašas

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Įprasta tvarka grįžus iš mokyklos

Pasikabinti striukę. 

Persirengti kasdieniais drabužiais.



Užkąsti!!! 

Pasitikrinti kuprinę. 

Padaryti namų darbus.

Įprastos tvarkos schema

Įprasta tvarka grįžus iš mokyklos

Pasikabinti striukę. 

Persirengti kasdieniais drabužiais.



Užkąsti!!! 

Pasitikrinti kuprinę. 

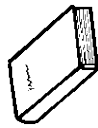
Padaryti namų darbus.

Įprastos tvarkos schema

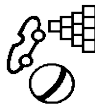
Savo kambario tvarkymas



Sudėti nešvarius drabužius į skalbinių krepšį.



Sudėti knygas į lentyną.



Sudėti žaidimus į spintą.



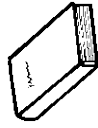
Pasikloti lovą.

Įprastos tvarkos schema

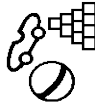
Savo kambario tvarkymas



Sudėti nešvarius drabužius į skalbinių krepšį.



Sudėti knygas į lentyną.



Sudėti žaidimus į spintą.

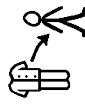


Pasikloti lovą.

Įprastos tvarkos schema

Įprasta tvarka ryte

Apsirengti.



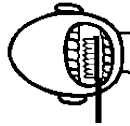
Pasikloti lovą.



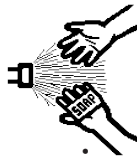
Pavalgyti pusryčius.



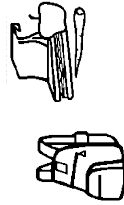
Iššvalyti dantis.



Nusiprausti veidą ir rankas.



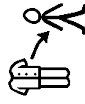
Paimti kuprinę ir priešpiečius.



Įprastos tvarkos schema

Įprasta tvarka ryte

Apsirengti.



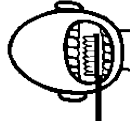
Pasikloti lovą.



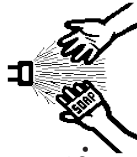
Pavalgyti pusryčius.



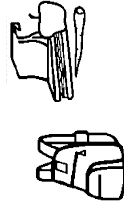
Iššvalyti dantis.



Nusiprausti veidą ir rankas.




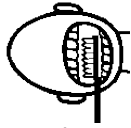
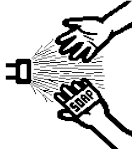
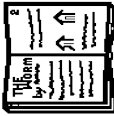



Paimti kuprinę ir priešpiečius.





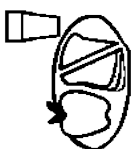
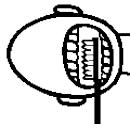
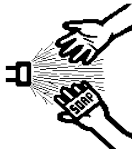


Įprastos tvarkos schema

Įprasta tvarka einant miegoti

- Sudėti žaislus į vietą. 
- Apsivilkti pižama. 
- Užkąsti. 
- Išsivalyti dantis. 
- Nusiprausti veidą ir rankas. 
- Pasaka!! 
- Atsigulti į lovą. 
- _____ val. miegas.

Įprastos tvarkos schema

Įprasta tvarka einant miegoti

- Sudėti žaislus į vietą. 
- Apsivilkti pižama. 
- Užkąsti. 
- Išsivalyti dantis. 
- Nusiprausti veidą ir rankas. 
- Pasaka!! 
- Atsigulti į lovą. 
- _____ val. miegas.

Įprastos tvarkos schema

Įprastos tvarkos schema

Įprastos tvarkos schema

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Kaip tinkamai išsiskirti ir vėl susitikti su vaiku

Daugelis trejų metų vaikų jau geba įveikti išsiskyrimo nerimą, tačiau laikini išsiskyrimo nerimo epizodai yra normalu. Šiame amžiuje vaikai svyruoja tarp noro būti nepriklausomi ir poreikio jausti tėvų teikiamą saugumą. Padėdami savo vaikui tinkamai išsiskirti, netrukus pastebėsite, kad vaikas jaučiasi saugesnis ir labiau pasitiki savimi. Tai ypač svarbu, jei Jūsų ikimokyklinukas yra drovus ar baikštus. Tačiau nesijaudinkite – praeis dar daug metų, kol vaikas taps visiškai savarankiškas.



- Kad išvykstate, savo vaikui praneškite nuspėjamu, įprastu būdu – neišsėlinkite nepastebėti, siekdami išvengti pykčio priepuolio, ir nemeluokite apie tai, kur einate, nes tai tik padidins vaiko nesaugumo jausmą.
- Trumpai atsisveikinkite, apsikabinkite ir išsakykite savo teigiamus lūkesčius dėl to, ką vaikas veiks, kol būsite atskirai. Išlikdami pozityvūs patikinkite vaiką, kad jis gerai praleis laiką, kol Jūs nebus, ir kad jis yra saugus.
- Skatinkite didėjantį vaiko savarankiškumą.
- Jei paliekate savo vaiką darželyje, pasakykite jam, kada judu vėl susitiksime, kas ir kada jį paims iš darželio.
- Jei paliekate jį namuose ir išeiname vakarui, pasakykite jam, kas juo rūpinsis ir kada grįšite. Pavyzdžiui: „Šįvakar močiutė ateis pažaisti su tavimi, kol aš būsiu išėjusi pavakarieniauti. Aš grįšiu namo, kai tu jau būsi lovoje, bet aš užeisiu į tavo kambarį ir pabučiuosiu tave prieš miegą.“
- Tuomet išeikite ir venkite perteklinio dėmesio normaliems vaiko protestams.
- Sugrįžę pasitikite vaiką su meile ir džiaugsmu – parodykite jam, kad džiaugiatės jį matydami.
- Duokite vaikui šiek tiek laiko, kad jis pereitų nuo savo tuometinio žaidimo prie ruošimosi išvykti su Jumis.
- Kai kuriems vaikams patinka turėti pereinamąjį objektą, kuris jiems primena jų tėvus. Tai gali būti koks nors mamai ar tėčiui priklausantis papuošalas ar niekuteis, paveikslėlis ar kitas objektas, turintis ypatingų asociacijų.

Mūsų šeimos įprasta tvarka



Aprašykite savo įprastą tvarką rytais arba išsiskyrimo su vaiku darželyje ritualą.

Mūsų šeimos įprasta tvarka



Čia aprašykite savo įprastą tvarką einant miegoti arba vaikui grįžus iš mokyklos.



UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO **Sveikos skaitmeninės dietos sudarymas** **vaikams nuo 2 iki 6 metų**

Neribotas laikas prie ekranų gali pakenkti vaikų tarpusavio bendravimui, paveikti jų fizinę būklę, prisidėti prie nutukimo ir miego trūkumo, sumažinti jų domėjimąsi skaitymu ir motyvaciją sėkmingai mokytis. Įrodyta, kad smurtinis laikas prie ekranų turinys padidina agresyvų vaikų elgesį ir priešišumą. Štai keletas patarimų, kaip padėti vaikui išsiugdyti sveikus laiko prie ekranų įpročius, kartu sumažinant neigiamą jų poveikį.

Nustatykite namų taisykles, kiek laiko Jūsų vaikas gali praleisti prie ekranų. Amerikos pediatrijos akademija (angl. *the American Academy of Pediatrics*, AAP) rekomenduoja:

- vaikams iki 2 metų – jokie laiko prie ekranų;
- vaikams nuo 2 iki 5 metų – iki 1 val. per dieną, sudarant kokybišką programą;
- 6–12 metų vaikams – iki 90 min. per dieną.

Prižiūrėkite ir kontroliuokite vaikų vartojamą turinį. Nuspręskite, kurie žaidimai, programos ar svetainės yra naudingi, o kurių negalima žiūrėti ar žaisti. Svetainėse, tokiose kaip „*Common Sense Media*“ (<https://www.commonsensemedia.org/>), pateikiamos gairės dėl skirtingo amžiaus vaikams tinkamo skaitmeninio turinio.

Aktyviai dalyvaukite savo vaikų ugdymo procese jiems naudojantis medijomis: žiūrėkite su jais televizijos programas ir dalyvaukite jų kompiuteriniuose žaidimuose, kad galėtumėte sumažinti neigiamą poveikį ir labiau išnaudoti juos kaip priemonę bendravimui, tarpusavio ryšiui ir kūrybiškumui stiprinti. Pavyzdžiui, galite skatinti savo vaiko socialinius įgūdžius ir empatiją kalbėdami apie jautrius ir rūpestingus filmo personažus arba kitais atvejais galite aptarti blogą personažo sprendimą ar nepagarbų elgesį. Žiūrėdami reklamas, diskutuokite apie jų tikslą ir siunčiamas žinutes apie nesveiką maistą ar vartotojiškumą.

Visus prietaisus su ekranais laikykite bendruose savo namų kambariuose, kad galėtumėte kontroliuoti ar stebėti vaiko prie ekranų leidžiamą laiką. Padėkite vaikui išjungti prietaisą, kai pasiekiamas dienos limitas. Pagirkite ir apdovanokite vaiką už sveikus naudojimosi prietaisais su ekranais įpročius ir taisyklių laikymąsi.

Nustatykite ėjimo miegoti laiką, kuris nekeičiamas dėl laiko prie ekranų, ir venkite ekranų žiūrėjimo likus 1 valandai iki miego. Vaiko miegamajame neturėtų būti kompiuterių, išmaniųjų telefonų ar televizoriaus.

Stenkitės išlaikyti pusiausvyrą tarp laiko prie ekranų ir kitų užsiėmimų, susijusių su socialiniu bendravimu, draugais, fiziniu aktyvumu, skaitymu ar kitu specialiu žaidimo laiku. Nusistatykite tam tikrus laiko tarpus ar dienas, kai visiems šeimos nariams būtų „pertrauka nuo ekranų“. Laikykitės sveikos skaitmeninės dietos, skatinančios socialinę, emocinę ir fizinę sveikatą.

Rodykite gerą pavyzdį, modeliuodami sveikus prie ekranų praleidžiamo laiko įpročius.

Svetainėje <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx> rasite Amerikos pediatrijos akademijos sukurtą įrankį, kuris padės sudaryti medijų naudojimo Jūsų šeimoje planą.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Vaikų sveiko gyvenimo būdo ir gerovės skatinimas

- Padėkite savo vaikams suprasti kasdienio fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Vaiko vadovaujamo žaidimo metu pasiūlykite pažaisti gaudynių ar pamėtyti lėkščiasvydžio lėkštę, pašokinėti per virvutę, paplaukioti, pašokti, pažaisti futbolą ar kartu pasivaikščioti parke.
- Venkite sakyti komentarus apie (savo ar vaiko) svorį. Vietoje to kalbėdami akcentuokite sveikus pasirinkimus ir stiprius kūnus, leidžiančius Jums būti aktyviems (vaikščioti, žaisti, laiptoti, šokti ir pan.).
- Apribokite vaiko prie ekranų praleidžiamą suminį laiką iki 1 valandos per dieną. Vaikams iki 2 metų apskritai reikėtų vengti žiūrėti į ekranus.
- Parūpinkite sveikų užkandžių, pavyzdžiui, vaisių ar daržovių, kurie tiktų prie jogurto ar humuso. Venkite nuolatinio užkandžiavimo, verčiau siūlykite maistą iš anksto žinomu valgymo ir užkandžiavimo laiku. Ribokite riebius, turinčius daug cukraus ar sūrius užkandžius.
- Kitais atžvilgiais sveikos mitybos kontekste pasiūlykite nedidelį kiekį skanukų, kad padėtumėte vaikams išmokti reguliuoti saldumynų vartojimą.
- Valgymo metu patiekite įvairaus sveiko maisto: vaisių ir daržovių, viso grūdo produktų, liesos mėsos; venkite maisto, kuriame yra daug transriebalų ir / arba sočiųjų riebalų.
- Leiskite vaikui pačiam įsidėti maisto į lėkštę. Nereikalaukite, kad vaikai viską suvalgytų, ir leiskite jiems įsidėti daugiau sveiko maisto iš to, kuris yra patiektas. Tai padės jiems išmokti atkreipti dėmesį į savo pačių alkio signalus.
- Netaikykite savo vaikui svorio mažinimo dietos, nebent su gydytojo priežiūra. Daugeliu mažų vaikų atvejų susitelkiama į esamo svorio palaikymą ir kartu ūgio didėjimą.
- Siūlykite vaikams gerti vandenį arba liesą pieną. Ribokite gazuotų gėrimų ir sulčių vartojimą.
- Valgykite visa šeima iš anksto nustatytu laiku, kai galite kartu pasikalbėti ir pasimėgauti maistu. Paverskite vakarienos metą laiku be ekranų.
- Įtraukite vaikus į meniu planavimą, maisto produktų pirkimą ir valgio ruošimą.
- Pasidomėkite, ar Jūsų vaiko priežiūros paslaugų teikėjai skatina sveiką mitybą ir riboja nesveiką maistą.
- Vienas iš efektyviausių būdų, kaip Jūsų vaikai mokosi gyventi sveikai, – tai stebėdami Jus. Todėl modeliuokite fizinį aktyvumą, pirkite ir valgykite sveiką maistą, mėgaukitės maistu ir valgymu kartu su šeima, teigiamai kalbėkite apie savo šeimos narių sveikus kūnus.

Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Efektyvus ribų nustatymas



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
**Incredible
Years®**

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Efektyvus ribų nustatymas

„Svarbu būti aiškiam, nuspėjamam ir pozityviam“

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **SUMAŽINKITE** savo išsakomų paliepiamų kiekį, palikdami tik pačius svarbiausius.
- Kai būtina, **DUOKITE TEIGIAMUS** („ką daryti“) **IR KONKREČIUS PALIEPIMUS**. Venkite paliepiamų, formuluojamų klausimo ar „padarykime“ forma, neigiamų paliepiamų („ko nedaryti“), neaiškių paliepiamų ir kelių jų sekos.
- 30 minučių **STEBĖKITE** savo išsakomus paliepiamus namuose, dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Paliepiamai / prašymai“ įrašykite paliepiamų dažnumą ir tipą bei vaiko reakcijas į šiuos paliepiamus.
- **PAGIRKITE** savo vaiką kaskart, kai jis ar ji įvykdo nurodymą.
- **PASKAMBINKITE SAVO BIČIULIUI** iš grupės ir pasikalbėkite apie tai, kaip Jūs ribojate televizoriaus žiūrėjimo laiką.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 7 skyrių „*Ribų nustatymas*“ bei 3-ios dalies 6-ą problemą „*Priešinimasis ėjimui miegoti*“.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!

Efektīvus ribū nustatymas
„Svarbu būti aiškiam, nuspėjamam ir pozityviam“

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **SUMAŽINKITE** savo išsakomų paliepimų kiekį, palikdami tik pačius svarbiausius.
- Kai būtina, **DUOKITE TEIGIAMUS IR KONKREČIUS PALIEPIMUS.**
- **PAGIRKITE** savo vaiką kaskart, kai jis ar ji įvykdo paliepimą.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 7 skyrių „*Ribų nustatymas*“.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!



Minčių lietus / aptarimas. Ribų nustatymo nauda

1. Kokią galimą naudą gauna Jūsų vaikai, kai namuose aiškiai nustatytos ribos?
2. Kas trukdo nustatyti ribas?



Užrašykite, kokia nauda gaunama, kai aiškiai nustatytos ribos, ir kokių sunkumų Jums kyla tai įgyvendinant. Pagalvokite, kaip galėtumėte įveikti kliūtis, trukdančias nustatyti aiškias ribas.

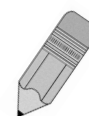
Ribų nustatymo nauda	Sunkumai tai įgyvendinant

Tikslas:

Aš įsipareigoju sumažinti savo išsakomų paliepiimų ar reikalavimų kiekį, palikdama (-as) tik pačius svarbiausius. Vietoj to aš stengsiuos, kai įmanoma, suteikti kelis pasirinkimus, taikyti dėmesio atitraukimo būdus ir duoti nurodymus „kai – tada“.

Minčių lietus. Paliepimų perrašymas

Perrašykite šiuos neefektyvius paliepimus į teigiamus, aiškius, pagarbius nurodymus.



Neefektyvūs paliepimai	Perrašyti paliepimai
<ul style="list-style-type: none">• Užsičiaupk!• Baik rėkti!• Nustok bėgti!• Būk atsargus!• Kodėl mums nenuėjus miegoti?• Susitvarkykime svetainę.• Tuo pat liaukis!• Ką ten veikia tavo striukė?• Kodėl tavo batai svetainėje?• Nekišk salotų sau į burną kaip paršelis.• Kodėl tavo dviratis iki šiol ant kelio?• Atrodai siaubingai.• Nustok erzinti seserį.• Tu niekad nesusiruoši!• Tavo drabužiai purvini.• Šis kambarys it kiaulidė.• Neverkšlenk!• Tu nepakenčiamas.• Negaišk laiko!• Paskubėk!• Pabūk tyliai.• Kodėl važinėji keliu, jei liepiu tau to nedaryti?• Jei dar kartą tai padarysi, aš tau trenksiu.	

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO EFEKTYVUS RIBŲ NUSTATYMAS



- Neduokite nebūtinų paliepimų.
- Priartėkite fiziškai, užmegzkite akių kontaktą, atkreipkite vaiko dėmesį ir pasakykite vieną paliepimą vienu metu.
- Turėkite realistiškus lūkesčius ir duokite vaiko amžiui tinkamus paliepimus.
- Naudokite paliepimus, kuriais aiškiai nurodomas elgesys, kurio tikitės.
- Naudokite nurodymus „ką daryti“, o ne „ko nedaryti“.
- Sakykite vaiko vardą.
- Paliepimai turėtų būti pozityvūs, mandagūs ir pagarbūs. Vartokite žodį „prašau“.
- Nenaudokite „liaukis / baik / nustok“ paliepimų.
- Formuluokite teiginį, o ne klausimą.
- Suteikite vaikams pakankamai galimybių įvykdyti nurodymą (dešimt sekundžių).
- Duokite įspėjimus ir naudingus priminimus.
- Negrasinkite vaikams.
- Naudokite nurodymus „kai – tada“.
- Kai įmanoma, suteikite vaikams galimybę rinktis.
- Paliepimai turėtų būti trumpi ir aiškūs.
- Palaikykite savo partnerio paliepimus.
- Pagirkite už nurodymo įvykdymą arba pateikite jo neįvykdymo pasekmes.
- Siekite pusiausvyros tarp tėvų ir vaikų kontrolės.
- Skatinkite problemų sprendimą su vaikais.
- Paliepimai turėtų būti pozityvūs ir pagarbūs, kitaip vaikai išmoks Jus ignoruoti.



Aiškūs nurodymai / reikalavimai - pradėkite nuo „prašau“...

„Eik lėtai.“
„Laikyk rankas prie savęs.“
„Kalbėk tyliai.“
„Žaisk ramiai.“
„Grįžk namo.“
„Nuspalvink tai juodai.“
„Prašau, sudėk drabužius į vietą.“

„Prašau, eik miegoti.“
„Laikyk rankas prie savo kūno.“
„Spalvink ant popieriaus.“
„Nusiplauk rankas.“
„Padenk stalą.“
„Pasiklok savo lovą.“

Neaiškūs, neapibrėžti ar neigiami nurodymai / reikalavimai

„Sudėkime žaislus į vietą.“
„Kodėl mums dabar nenuėjus miegoti?“
„Nešauk!“
„Užsičiaupk!“
„Nustok bėgti.“

„Argi nebūtų malonu dabar eiti miegoti?“
„Ar paduosi man duonos?“
„Būk malonus, būk geras, būk atidus!“
„Būk atsargus!“
„Daugiau to nedarykime.“

Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Paliepimų vykdymas



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
**Incredible
Years®**

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Nustatytų ribų laikymasis

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

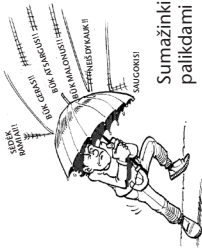
- **DUOKITE** paliepimą tik tada, kai esate pasirengę siekti, kad jis būtų įvykdytas.
- **IGNORUOKITE** netinkamas reakcijas į paliepimus.
- **VENKITE GINČIJIMOSI** su vaiku dėl taisyklių ir paliepimų.
- Pasakę vaikui, kad jis negali kažko daryti, **ATITRAUKITE** ar nukreipkite jo **DĖMESĮ**.
- **PAGIRKITE** savo vaiką už įvykdytą paliepimą.
- Dalijamojoje medžiagoje „Elgesio sąrašas“ surašykite elgesį, kurį norėtumėte matyti rečiau.
- **PASKAMBINKITE SAVO BIČIULIUI** iš grupės ir pasidalykite mintimis apie ribų nustatymą.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 8 skyrių „*Ignoravimas*“ bei 13 skyrių „*Draugiškumo įgūdžių mokymas*“.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!



Namų darbai

Sumažinkite savo paliepiamų kieki,
palikdami tik svarbiausius.

ĮRAŠŲ LAPAS. PALIEPIMAI

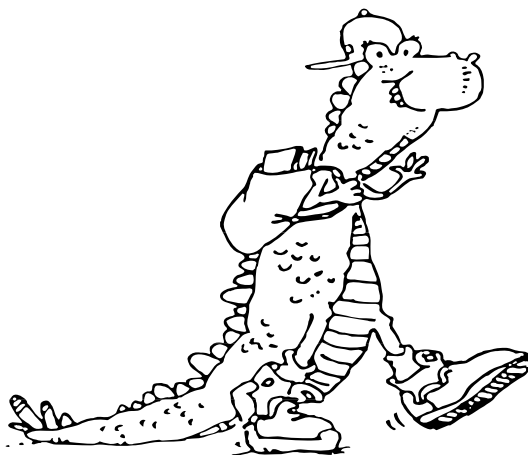
Data	Laikas	Duoti nurodymai	Vaiko reakcijos	Suaugusiojo reakcijos
Pavyzdys	17:00–17:30 val.	„Sudėk žaislus į vietą.“	Vaikas sudeda žaislus į vietą.	„Ačiū, kad sudėjai žaislus į vietą.“
1-a diena				
2-a diena				
		Nurodymo „kai – tada“ pavyzdys		

1. Kiek kartų šią savaitę skyrėte laiko žaidimui? _____

2. Kokį teigiamą elgesį šiuo metu skatinate taikydami pagyrimus? _____

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO KAI TURITE SAVO VAIKUI PASAKYTI „NE“

- Aiškiai, ramiai ir trumpai nustatykite ribą.
- Ignoruokite protestus ar pykčio priepuolius, kylančius dėl nustatytos ribos.
- Kai vaikas vėl ramus, nukreipkite jo dėmesį į kokį nors kitą įdomų dalyką.
- Pašalinkite objektą (pvz., maisto produktą ar žaislą), kurio neleidžiate vaikui, kad jis nekeltų pagundos (pvz., išjunkite kompiuterį).
- Kai galite, sakykite vaikui „taip“.
- Nurodykite vaikui, ką jis GALI daryti kaip alternatyvą tam, ko jis negali daryti.
- Kai įmanoma, pasiūlykite kelis pasirinkimo variantus.
- Reaguokite su humoru ar daina.
- Paverskite užduotis žaidimais, pavyzdžiui, „nuskriskite“ į vonios kambarį arba važiuokite „traukiniu“ į miegamąjį.
- Neskirkite daug dėmesio vaiko protestams ar „ne“ – ignoruokite, nukreipkite dėmesį kitur ar pakeiskite temą, kad tai nebūtų pastiprinta dėmesiu.
- Stebėkite, kiek „ne“ Jūs pasakote, ir pagalvokite, ar jie būtini.



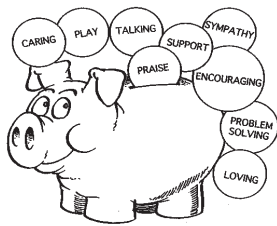


Aptarimas. Disciplinos tikslai

Pagalvokite, ko norite pasiekti savo disciplina ir ko norite išvengti.



Ko norite pasiekti	Ko norite išvengti



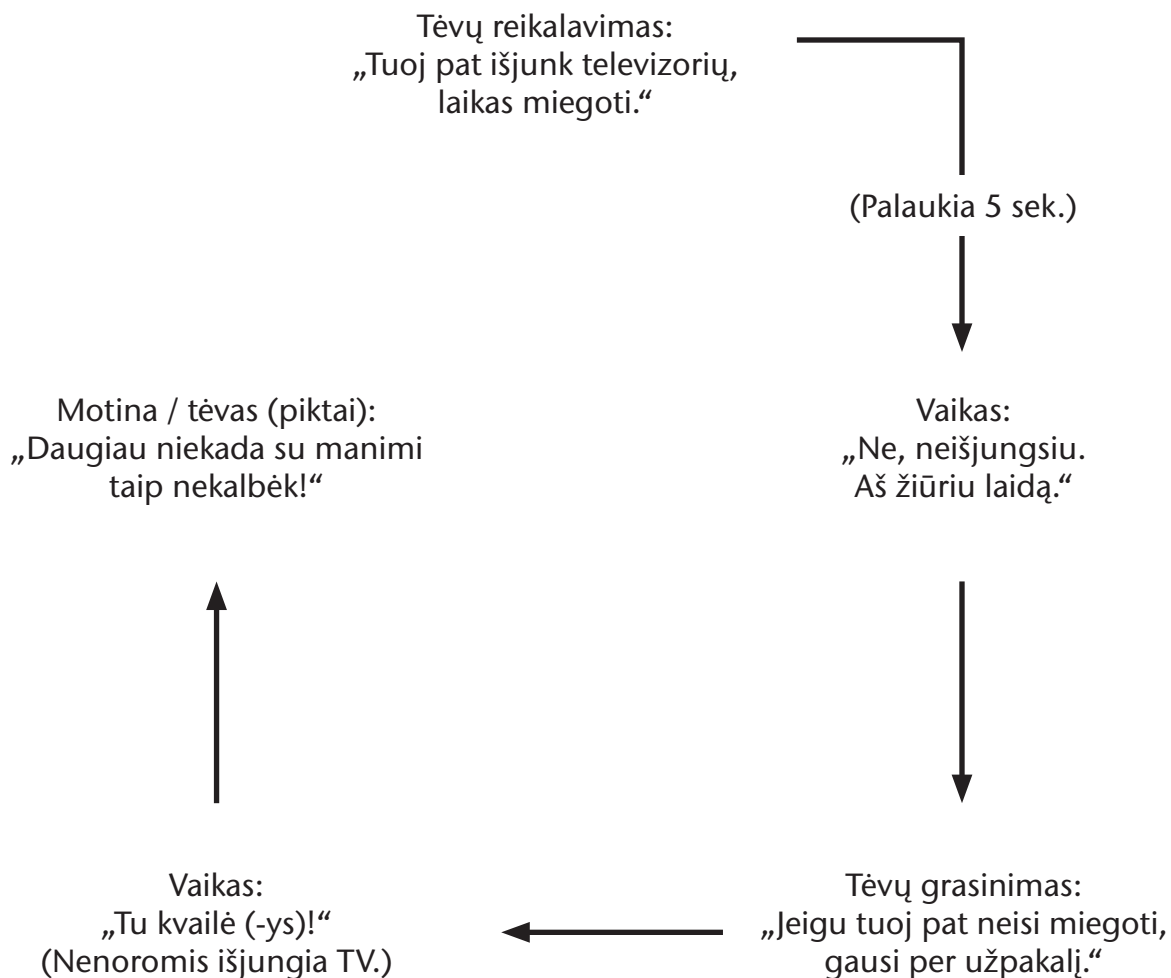
Dalijamoji medžiaga **ELGESIO SĄRAŠAS**

Girkite teigiamą priešingą elgesį

Elgesys, kurį noriu matyti rečiau (pvz., šaukimas)	Teigiamas priešingas elgesys, kurį noriu matyti dažniau (pvz., mandagus balsas)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

1 scenarijus

Pykčio spąstai: kas ir už kokį elgesį pastiprinamas?



2 scenarijus

Vengimo spąstai: kas ir už kokį elgesį pastiprinamas?

Motina / tėvas:
„Tuoj pat išjunk televizorių,
laikas miegoti.“



Vaikas:
„Ne, neišjungsiu.
Aš žiūriu laidą.“



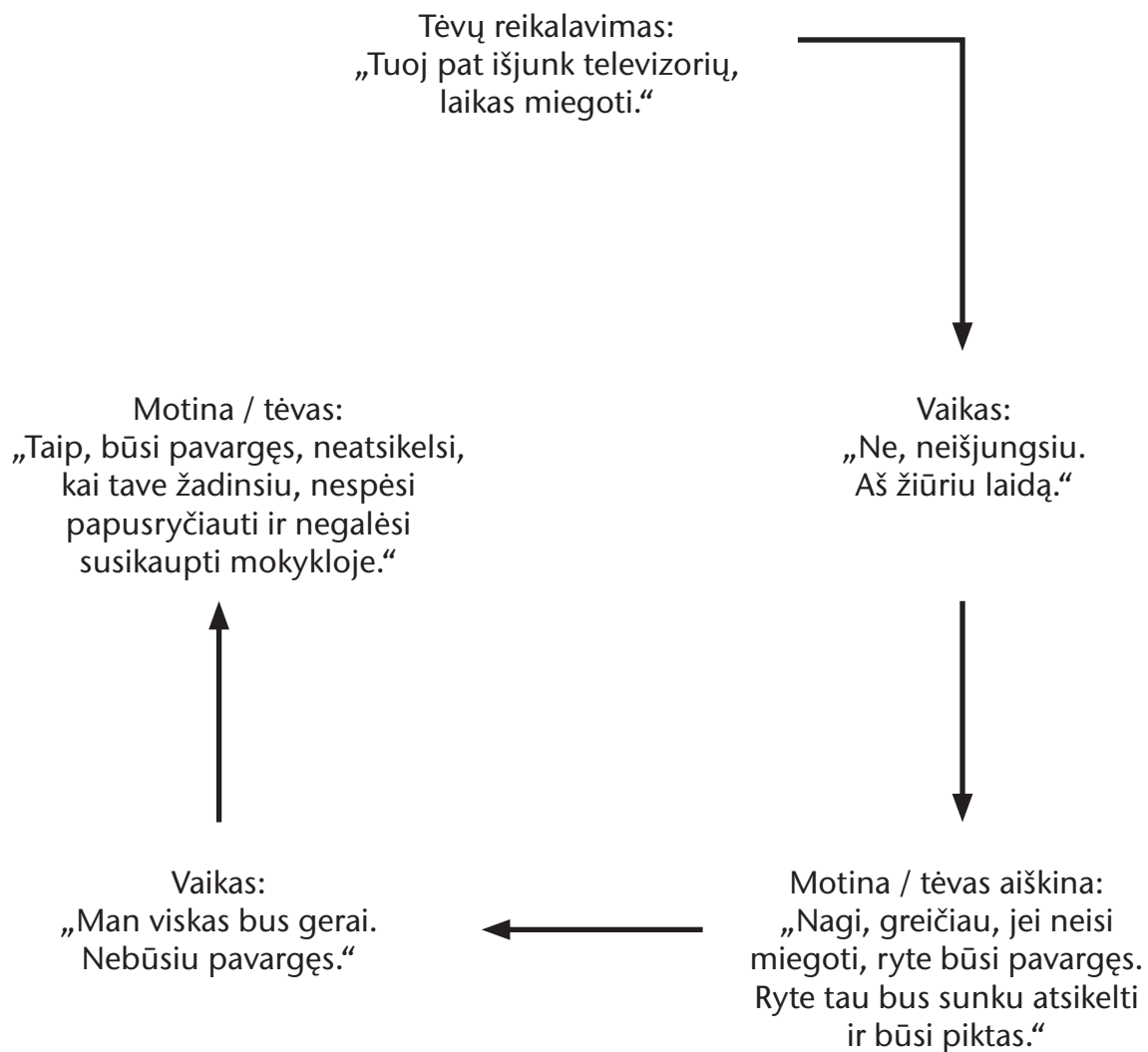
Vaikas toliau
žiūri TV.



Motina / tėvas (tyliai pagalvoja:
„Aš nenoriu sukelti
scenos.“) atsitraukia:
„Na, gerai. Lik ten,
man nerūpi.“

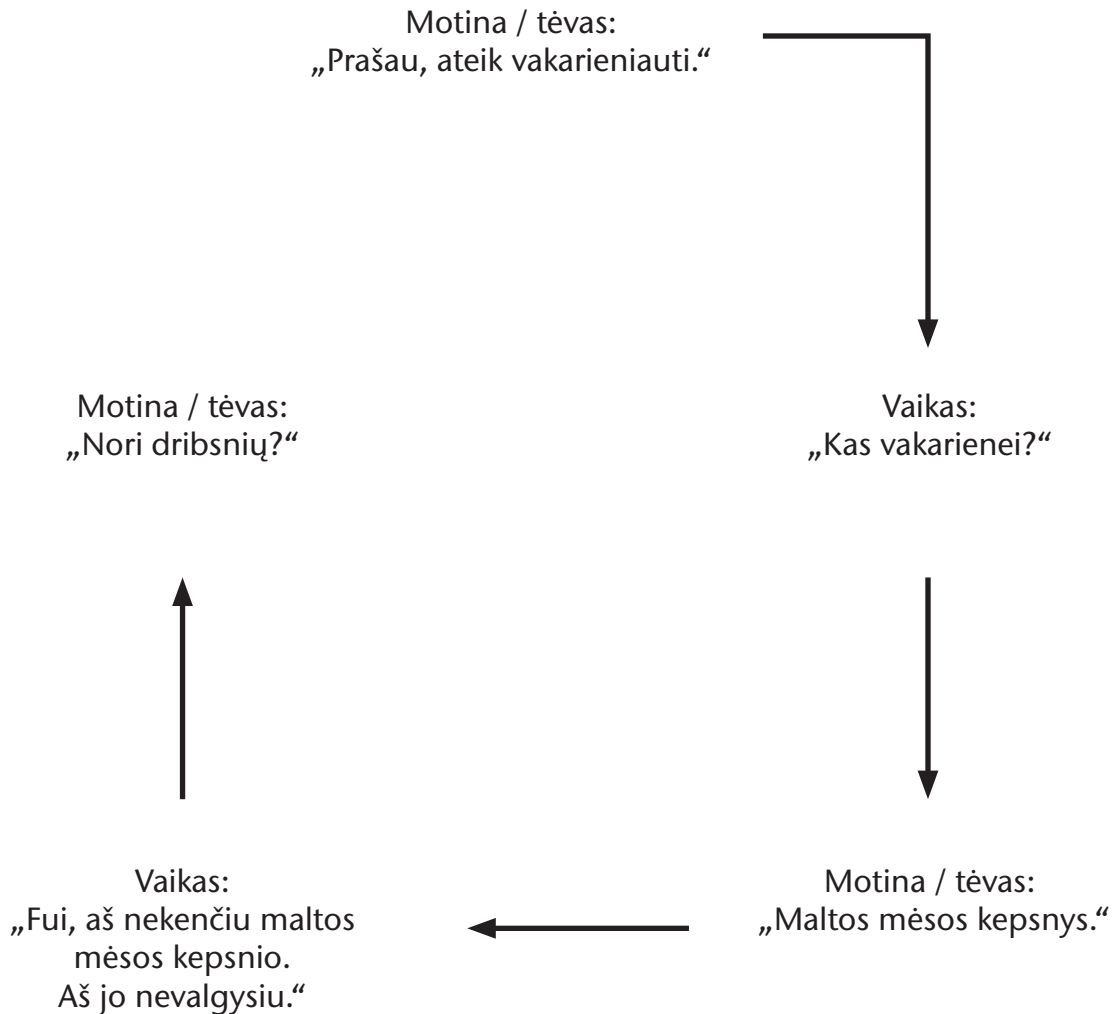
3 scenarijus

Teisinimosi sąstai: kas ir už kokį elgesį pastiprinamas?



4 scenarijus

Nusileidimo spąstai: kas ir už kokį elgesį pastiprinamas?



Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Netinkamo elgesio ignoravimas



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Netinkamo elgesio ignoravimas

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **DALIJAMOJOJE MEDŽIAGOJE „ELGESIO SĄRAŠAS“** sudarykite sąrašą elgesio apraiškų, kurias Jūs norite matyti dažniau ir kurias – rečiau.
- Iš sąrašo **PASIRINKITE** vieną neigiamo elgesio apraišką, kurią norite matyti rečiau (pavyzdžiui, verkšlenimas ar keikimasis), ir visą savaitę, kai tik toks elgesys pasireiškia, ignoruokite jį.
- Sugalvokite pozityvų priešingą elgesį **NEGATYVIAM ELGESIUI**, kurį Jūs pasirinkote 2-ame žingsnyje. Pavyzdžiui, rėkimo priešingybė yra kalbėti mandagiai, žaislų atėmimo iš kitų – dalijimasis. Visą savaitę sistemingai girkite šį pozityvų elgesį kaskart, kai jį pastebėsite.
- **ĮRAŠŲ LAPE** „Ignoruokite ir pagirkite“ įrašykite elgesį, kurį ignoravote, elgesį, už kurį gyrėte, ir pažymėkite, kokia buvo vaiko reakcija.
- **PERSKAITYKITE** ir užpildykite dalijamosios medžiagos lapus apie savikontrolę, vidinį monologą ir pozityvius įveikos teiginius.
- **NAUDOKITE** dalijamąją medžiagą „Vidinis monologas sudėtingose situacijose“, kad pasižymėtumėte slegiančias mintis, kurios Jums kyla sudėtingose situacijose, ir surašykite kelias alternatyvias raminančias mintis. Atsineškite šią dalijamąją medžiagą į kitą susitikimą.



Ką perskaityti:

Perskaitykite knygos „**Neįtikėtini metai**“ 14 skyrių „*Slegiančių minčių kontrolė*“ ir 9 skyrių „*Nusiramino pertrauka*“.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!



Minčių lietus / aptarimas. Būdai, kaip išlikti ramiems

Kai Jūs pradėsite ignoruoti netinkamą elgesį, prieš pagerėdamas elgesys pablogės. Svarbu būti pasiruošusiems išlaukti šį sudėtingą laikotarpį. Jeigu nusileisite prieštaraujančiam elgesiui, šis elgesys bus pastiprintas ir Jūsų vaikas išmoks, kad garsiai protestuodamas (-a) jis / ji gali gauti tai, ko nori.



Ignoruojant svarbu išlikti ramiems. Pabandykite pritaikyti minčių lietų ir iš anksto apgalvoti būdus, kaip išliksite ramūs ignoruodami netinkamą elgesį.

Būdai, kaip ignoruojant išlikti ramiems

Gilūs įkvėpimai

Relaksacijos technikos

Pozityvios mintys

Pasitraukti, išėiti

Įsijungti muziką

Atminkite, kad visi maži vaikai ginčijasi ir protestuoja siekdami gauti tai, ko nori.

Tai nėra nukreipta prieš Jus asmeniškai, šitaip pasireiškia jų siekis būti nepriklausomiems ir išbandyti ribas.

Tikslas: Kai mano vaikas protestuos, aš įsipareigoju sakyti sau: _____

Minčių lietus / aptarimas. Kokį elgesį ignoruoti

Ignoruoti galima tokį vaiko elgesį, kaip nepatenkinta veido išraiška, raukymasis, rėkimas, keikimasis ir ginčijimasis. Toks elgesys erzina, bet paprastai niekam nepadaro žalos ir, jeigu bus sistemingai ignoruojamas, jis išnyks. Tačiau ignoravimo technika neturėtų būti taikoma elgesiui, kurio galimos pasekmės – fizinis sužalojimas, nuosavybės sugadinimas, arba dėl tokio elgesio trukdoma vykstanti veikla.



Tvarkantis su netinkamu vaiko elgesiu, tėvams dažnai būna sunku suvaldyti savo pyktį ir nekritikuoti vaiko. Dėl tokio emocinio įsitraukimo gali būti sunku ignoruoti vaiko ginčijimąsi ar pagirti paklusnumą, kai vaikas pagaliau pradeda elgtis tinkamai. Nepaisant to, ignoravimas yra viena efektyviausių strategijų, kurią galite naudoti.

Vaiko elgesys, kurį aš ignoruosiu:

*Pvz., verkšlenimas
pykčio priepuoliai*

Tikslas: Aš įsipareigoju ignoruoti _____

elgesį, kai tik jis pasireišk. Aš girsiu _____

elgesį, t. y. pozityvų elgesį, priešingą tam, kurį ignoruosiu.

Atrankinio (angl. selective) ignoravimo taikymas

Kartais vaikai tos pačios veiklos metu demonstruos ir pozityvius, ir negatyvius elgesio elementus. Pavyzdžiui, vaikas gali vykdyti nurodymus (pozityvus elgesys) ir tuo pačiu metu verkšlenti bei raukytis (negatyvi elgsena). Atrankinis ignoravimas yra technika, kai tėvai giria ar apdovanoja už teigiamą elgesio dalį, ignoruodami neigiamą elgesį. Pavyzdžiui, mama / tėtis gali pagirti vaiką už nurodymų laikymąsi ir nekreipti dėmesio į verkšlenimą ar maivymąsi. Tokiu būdu vaikas išmoksta, kad už tam tikrą elgesį jis / ji bus pagirtas (-a) ar paskatintas (-a), bet nesulauks dėmesio už kitokį elgesį (pvz., ginčijimąsi).



Minčių lietus / aptarimas

Pagalvokite apie kelias situacijas, kuriose toks atrankinis ignoravimas galėtų būti efektyvus.



Kada atrankinis ignoravimas būtų efektyvus?

Pvz., kai vaikas vykdo nurodymus, bet tuo pačiu metu demonstruoja man savo nusistatymą, aš pagirsiu jį / ją už tai, kad klauso manęs, ir ignoruosiu neigiamą nusiteikimą.

Tikslas: Aš įsipareigoju girti _____
elgesį ir tuo pačiu metu ignoruoti _____
_____ elgesį.

SAVIKONTROLĖS MOKYMASIS

Daugelis šeimos narių mano, kad stresinėse situacijose jie negali išlaikyti savitvardos. Kiti pasakoja, kad juos kamuoja nuolatinis pyktis, nerimas ar depresija, ir jie lengvai įsiplieskia nuo menkausio dalyko. Kai tėvai tiek pervargsta, kad pradeda reaguoti pernelyg jautriai, pasekmės gali būti liūdnos. Tėvai gali pasakyti ar padaryti kažką, dėl ko vėliau gailės. Nusiraminę jie gali išgyventi kaltės jausmą ir vengti bendrauti su vaiku iš baimės, kad šis epizodas pasikartos. Kai tėtis / mama praranda savitvardą, vaikui tai yra gąsdinanti ir nerimą kelianti patirtis. Be to, vaikas mokosi imituoti šį agresyvų elgesį kitose situacijose. Tokie perdėto reagavimo ir vengimo ciklai trukdo tėvams nuosekliai tvarkytis su vaiko elgesiu. Geriausia rasti aukso vidurį, t. y. nepervargti tiek, kad nebūtų jėgų reaguoti, ar nesusijaudinti taip, kad reakcija būtų pernelyg stipri.

Slegiančios mintys

„Šitas vaikas yra monstras. Tai darosi absurdiška. Jis niekada nepasikeis.“

„Aš pavargau būti jo tarnaitė. Tai turi pasikeisti arba bus blogai!“

„Jis toks pats, kaip ir jo tėvas.“

„Kai jis pyksta, aš negaliu su juo susitvarkyti.“

Raminančios mintys

„Šitas vaikas tiesiog išbando ribas. Mano užduotis yra išlikti ramiai (-iam) ir padėti jam išmokti elgtis tinkamai.“

„Aš turiu pasišnekėti su Mykolu apie visur besimėtančius drabužius. Jeigu mes tai ramiai aptarsime, turėtume rasti gerą sprendimą.“

„Aš galiu su šituo susitvarkyti. Aš kontroliuoju save ir situaciją. Jis ką tik išmoko veiksmingų būdų, kaip susivaldyti. Aš išmokysiu jį tinkamesnių elgesio būdų.“

MINČIŲ KONTROLĖ

Mokslininkai įrodė, kad egzistuoja ryšys tarp to, kaip mes mąstome ir kaip mes elgiamės. Pavyzdžiui, jeigu Jūs galvosite apie vaiką priešišškai („jis elgiasi netinkamai, nes manęs nekenčia – jam patinka mane erzinti“), tikėtina, kad labai supyksite. Kita vertus, jeigu mintyse pabrėšite savo gebėjimą susitvarkyti („Aš turėsiu padėti jam išmokti susivaldyti“), tai padės Jums reaguoti racionaliai ir efektyviai. Vienas pirmųjų žingsnių siekiant pagerinti tai, kaip galvojate apie savo vaiką, yra pakeisti slegiančias mintis ir negatyvius sau kartojamus teiginius raminančiomis mintimis.

Dalijamoji medžiaga

Sudėjus viską kartu

1. Atpažinkite ir įvardykite savo emocijas, kai tik jos kyla. Atkreipkite dėmesį į savo kūno pojūčius (pvz., įtampa, nerimastingumas, pyktis, galvos skausmas).
2. Nustatykite, dėl kokių įvykių jaučiatės susierzinę / nusivylę.
3. Pasirinkite efektyviausią būdą, kaip susitvardyti, ir padarykite tai.

Nekonstruktivos mintys

„Jonas niekada man nepadeda. Aš tik dirbu, dirbu ir dirbu. Aš ruošu maistą, prižiūriu namus, vaikus, viską. Kaip aš norėčiau jam visa tai iškloti!“

„Po 10 valandų darbo aš būnu pavargęs ir suirzęs. Kai grįžtu namo, manęs laukia vien nemalonumai. Vaikai lenda ir rėkia, Joana kritikuoja mane. Namuose betvarkė. Ką ji veikia visą dieną? Aš noriu rėkti arba išeiti iš čia.“

Konstruktivos mintys

„Verčiau būsiu apdairi ir nusiraminsiu, kol nepadariau ko nors, dėl ko vėliau gailėsiuosi. Man tiesiog reikia pagalbos. Jeigu aš gražiai paprašysiu Jono, galbūt jis man padės. Tai geriausias variantas. Po to galbūt galėsiu atsipalaiduoti vonioje.“

„Nusiramink. Kelis kartus įkvėpk. Ko man tikrai reikia – tai kelių minučių ramybės atsipalaiduoti ir paskaityti laikraštį. Galbūt jei aš gražiai paprašysiu Joanos pažaisti su vaikais, kol aš skaitau, vėliau pats pažaisiu su vaikais ir ji galės pailsėti. Jai irgi reikia poilsio. Tai geriausias sprendimas. Aš jau jaučiu, kaip atsipalaiduuju.“

„Aš galiu su šituo susitvarkyti. Aš galiu neprarasti kontrolės. Ji tiesiog išbando ribas. Mano užduotis yra išlikti ramiai (-iam) ir padėti jai (jam) išmokti geresnių elgesio būdų.“

Dalijamoji medžiaga

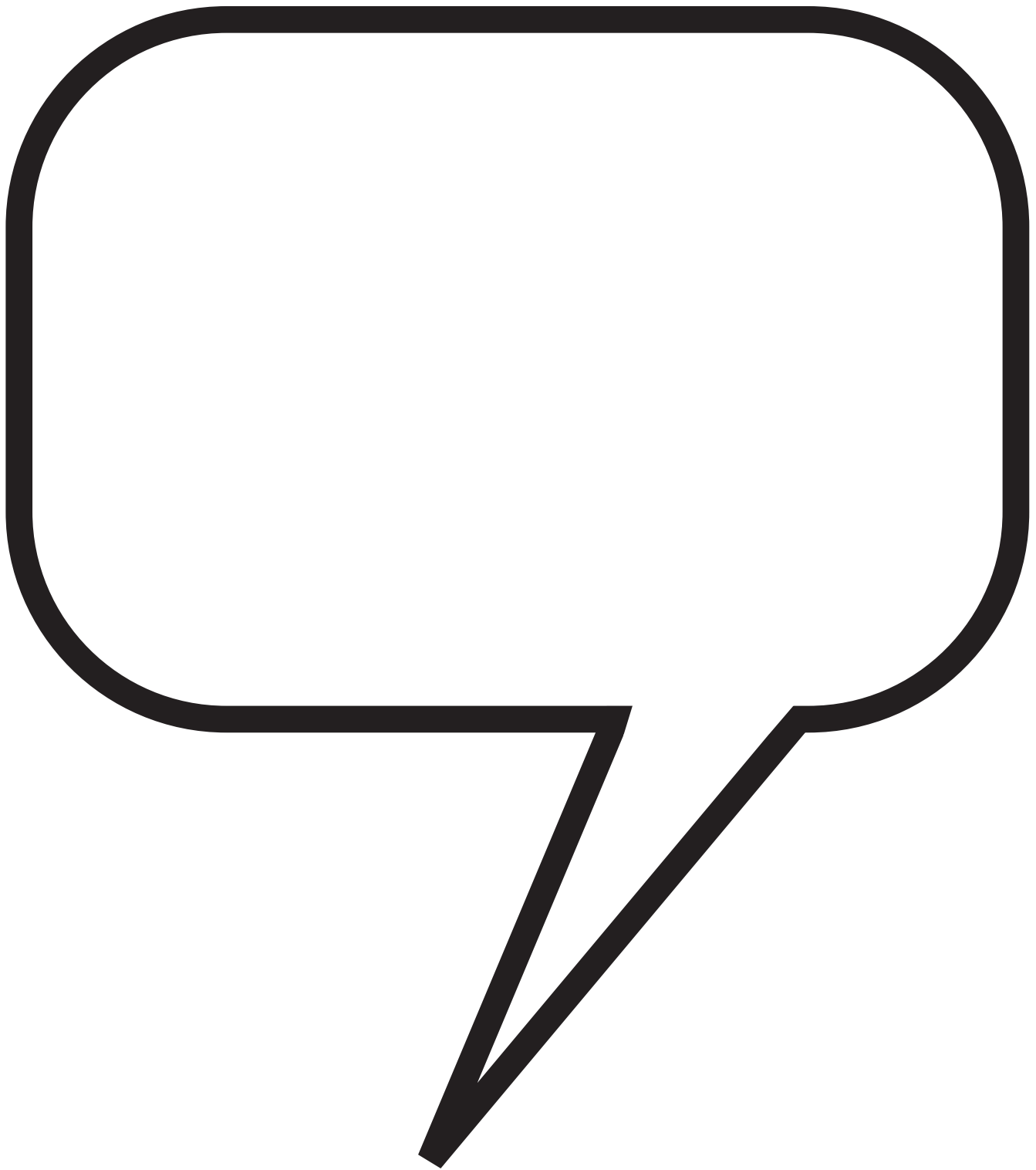
Vidinis monologas sudėtingose situacijose

Atpažinkite probleminę situaciją ir slegiančias mintis, kurios tuo metu kyla. Užsirašykite keletą alternatyvių raminančių minčių, kurias galėtumėte panaudoti siekdami kitaip apibrėžti situaciją. Kitą kartą, kai pastebėsite savo negatyvų vidinį monologą, skirkite sau šiek tiek laiko pozityviam mąstymui ir apsvarstykite Jums prieinamas alternatyvas, kaip išspręsti problemą.

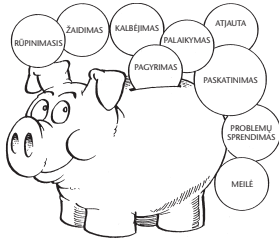
Sudėtinga situacija: _____

Slegiančios mintys

Raminančios mintys



***Užrašykite savo pozityvius įveikos teiginius
ir praktikuokite juos šią savaitę.***



Dalijamoji medžiaga **ELGESIO SĄRAŠAS**

Girkite teigiamą priešingą elgesį

Elgesys, kurio noriu matyti mažiau
(pvz., šaukimas)

Teigiamas priešingas elgesys, kurio noriu matyti daugiau
(pvz., mandagus kalbėjimas)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Dalijamoji medžiaga
Įrašų lapas „Ignoruokite ir pagirkite“



Ignoruojamas elgesys

Vaiko reakcija

Pvz., šaukimas

Pirmadienis _____

Antradienis _____

Trečiadienis _____

Ketvirtadienis _____

Penktadienis _____

Šeštadienis _____

Sekmadienis _____

Pagiriamas elgesys

Vaiko reakcija

Pvz., mandagus kalbėjimas

Pirmadienis _____

Antradienis _____

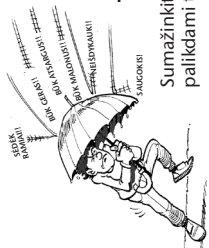
Trečiadienis _____

Ketvirtadienis _____

Penktadienis _____

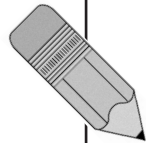
Šeštadienis _____

Sekmadienis _____



Namų darbai

Sumažinkite savo paliepiamų kiekį,
palikdami tik svarbiausius.



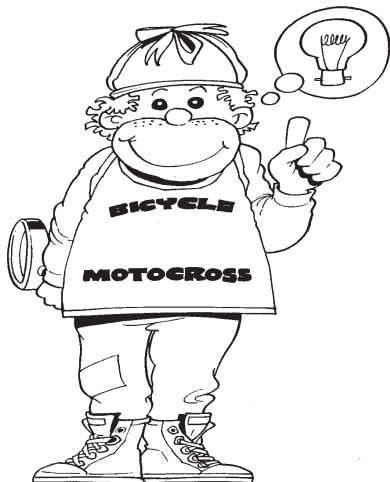
ĮRAŠŲ LAPAS. PALIEPIMAI

Data	Laikas	Duoti nurodymai	Vaikų reakcijos	Suaugusiojo reakcijos
Pavyzdys	17:00–17:30 val.	„Sudėk žaislus į vietą.“	Vaikas sudeda žaislus į vietą.	„Ačiū, kad sudeėjai žaislus į vietą.“
1-a diena				
2-a diena				
		Nurodymo „kai..., tada...“ pavyzdys.		

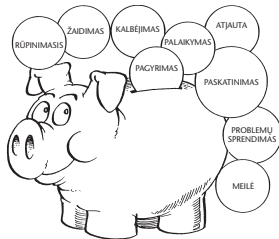
1. Kiek kartų šią savaitę skyrėte laiko žaidimui su vaiku? _____

2. Kokį teigiamą elgesį šiuo metu skatinate taikydami pagyrimus? _____

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE IGNORAVIMĄ



- Kai ignoruojate, venkite akių kontakto ir diskusijų.
- Fiziškai pasitraukite nuo savo vaiko, bet pagal galimybes likite tame pačiame kambaryje.
- Ignoruodami elkitės subtiliai.
- Būkite pasiruošę ribų išbandymui.
- Būkite pastovūs ir kantrūs.
- Kai tik vaikas nustoja netinkamai elgtis, iš karto atkreipkite į jį dėmesį.
- Ignoravimą derinkite kartu su dėmesio atitraukimu ir nukreipimu kitur.
- Pasirinkite konkretų vaiko elgesį, kurį ignoruosite, ir įsitikinkite, kad šį elgesį Jūs galite ignoruoti.
- Apribokite elgesio apraiškų, kurias sistemingai ignoruojate, kiekį.
- Skirkite dėmesio pozityviam vaiko elgesiui.
- Ignoruodami stenkitės reguliuoti savo nuotaiką ir išlikti ramūs.



Dalijamoji medžiaga **ELGESIO SĄRAŠAS**

Girkite teigiamą priešingą elgesį

Elgesys, kurio noriu matyti mažiau (pvz., šaukimas)	Teigiamas priešingas elgesys, kurio noriu matyti daugiau (pvz., mandagus kalbėjimas)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Nusiramavimo pertrauka



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekiai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Nusiramino pertrauka

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **PASIRINKITE KONKRETŲ NETINKAMĄ ELGESĮ**, pvz., peštynės arba mušimas, su kuriuo dirbsite TAIKYDAMI nusiramino pertrauką. Surašykite rezultatus įrašų lape „Paliepimai ir nusiramino pertrauka“.
- **PASIRINKITE** pozityvų elgesį (priešingą tam, už kurį skirsite nusiramino pertrauką), kuriam sistemingai skirsite dėmesio pagirdami, paskatindami ir komentuodami.
- **APIBŪDINKITE** situaciją, kurioje vaikas ir toliau netinkamai elgiasi, ir pabandykite paanalizuoti, kodėl tai vyksta. Šiuos užrašus atsineškite į kitą grupės susitikimą.
- **PERSKAITYKITE** dalijamąją medžiagą apie rūpinimosi dienas, savitvardos praradimą ir naujas problemas.
- **PRAKTIKUOKITE** pozityvaus vidinio monologo ir įveikos minčių būdus.



Ką perskaityti:

Peržiūrėkite knygos „**Neįtikėtini metai**“ 15 skyrių „Pertrauka nuo streso ir pykčio“ ir pabaikite 9 skyrių „Nusiramino pertrauka“.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!

Pertrauka

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **GIRKITE** savo vaiką už paliepiamų įvykdymą (arba sudarykite pastiprinimo programą už paklusnumą).
- **PRAKTIKUOKITE** įveikos ir pozityvaus vidinio monologo būdus.
- Įrašų lape „Paliepiamai ir nusiraminimo pertrauka“ įrašykite situacijos, kai pritaikėte pertrauką, pavyzdį.
- **PERŽIŪRĖKITE** elgesio, kurio apraiškų norėtumėte matyti mažiau (pvz., verkšlenimas), sąrašą ir šią savaitę **IGNORUOKITE** šį elgesį kiekvieną kartą vaikui tai darant. Vietoj to, **PRAKTIKUOKITĖS GIRTI** teigiamą priešingą elgesį.
- **PASKAMBINKITE SAVO BIČIULIUI** iš grupės ir pasidalykite savo nusiraminimo strategijomis.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 10 skyrių „*Natūralios ir logiškos pasekmės*“.

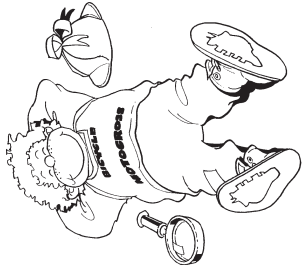
Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO IRODYMAIS PAGRĮSTA NUSIRAMINIMO PERTRAUKA, KAI PASIREIŠKIA AGRESYVUS AR STIPRIAI IŠREIKŠTAS PRIEŠTARAUJANTIS ELGESYS



- Pamokykite vaikus, kaip padaryti nusiraminimo pertrauką, ir pasipraktikuokite tai atlikti tuo metu, kai vaikai netinkamai nesielgia.
- Būkite pasiruošę ribų išbandymui.
- Stebėkite ir kontroliuokite savo pyktį, išlikite pagarbūs.
- Skirkite 3–5 minučių pertraukas, kai 2 paskutines minutes vaikas išlieka ramus.
- Apgalvotai pasirinkite elgesio apraiškas, kurioms pasireiškus nuosekliai ir saikingai taikysite pertrauką.
- Negrasinkite vaikui pertraukomis, jei nesate pasiruošę jų taikyti.
- Ignoruokite vaiko protestus, tačiau stebėkite, kad pertraukos metu vaikas būtų saugus.
- Skirkite pertrauką už agresyvų elgesį nepriklausomai nuo aplinkybių.
- Palaikykite savo partnerį (-ę), kai jis (ji) skiria vaikui pertrauką.
- Nepasikliaukite vien pertrauka – derinkite su kitomis disciplinos technikomis, tokiomis kaip ignoravimas, dėmesio atitraukimas ir nukreipimas kitur, logiškos pasekmės ir problemų sprendimas.
- Turėkite omenyje, kad mokymosi bandymai kartosis.
- Vyresniems vaikams, kurie atsisako daryti pertrauką, turėkite atsarginį planą, susijusį su privilegijų netekimu.
- Pildykite savo banko sąskaitą su vaiku, žaisdami jo vadovaujamus žaidimus, taikydami ugdomąjį vadovavimą, pagirdami, mylėdami ir palaikydami vaiką.
- Rodykite elgesio pavyzdį patys darydami atsipalaidavimo, nusiraminimo ir energijos susigrąžinimo pertraukas.

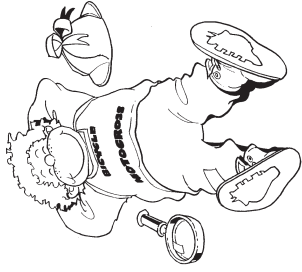
UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE STRESĄ IR PYKTĮ



Atsipalaiduokite

- Stebėkite įtampą savo kūne, kvėpuokite ir atsipalaiduokite arba atlikite aktyvius pratimus.
- Pastebėkite bet kokius negatyvius sau kartojamus teiginius ir pakeiskite juos raminančiu savęs padrašinimu.
- Paklauskite savęs, ar tikrai tai, kas jums kelia įtampą, yra taip svarbu? Ar tai bus taip pat svarbu po savaitės? Po metų? Kai jums bus 70 metų?
- Vizualizuokite ypatingą praeities įvykį arba ateities svajonę.
- Konflikto metu kvėpuokite, nusiraminkite, pasitelkite humorą arba kelioms minutėms pasitraukite.
- Padarykite pertrauką (išeikite pasivaikščioti, atsipalaiduokite vonioje, paskaitykite žurnalą).

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE STRESĄ IR PYKTĮ



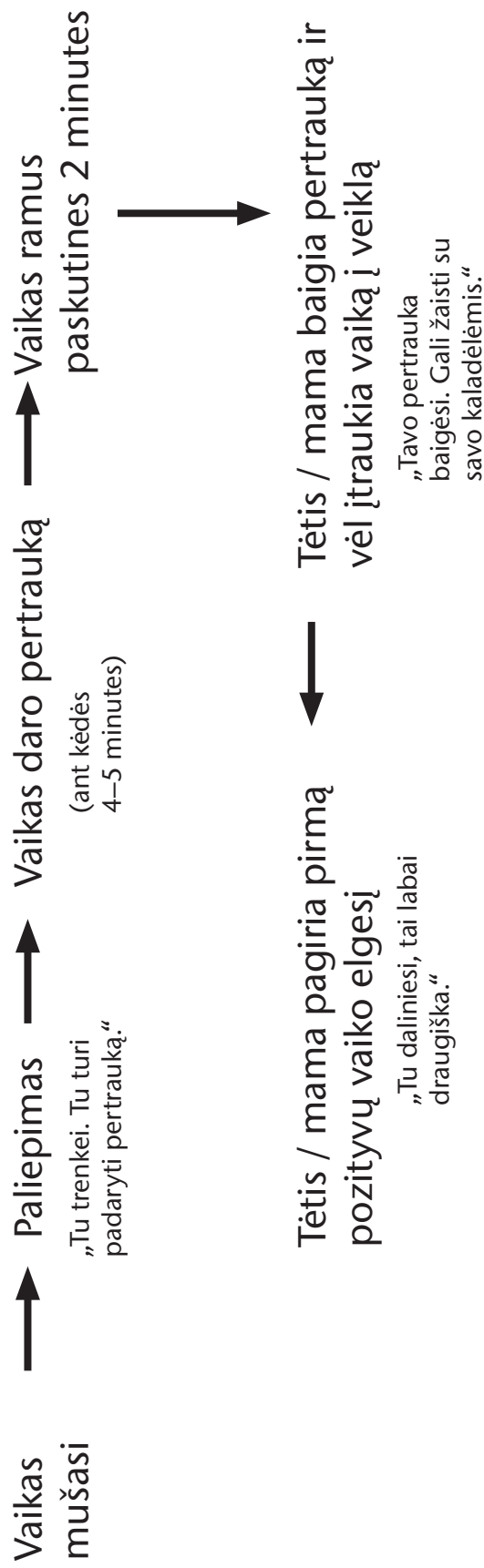
Atsipalaiduokite

- Stebėkite įtampą savo kūne, kvėpuokite ir atsipalaiduokite arba atlikite aktyvius pratimus.
- Pastebėkite bet kokius negatyvius sau kartojamus teiginius ir pakeiskite juos raminančiu savęs padrašinimu.
- Paklauskite savęs, ar tikrai tai, kas jums kelia įtampą, yra taip svarbu? Ar tai bus taip pat svarbu po savaitės? Po metų? Kai jums bus 70 metų?
- Vizualizuokite ypatingą praeities įvykį arba ateities svajonę.
- Konflikto metu kvėpuokite, nusiraminkite, pasitelkite humorą arba kelioms minutėms pasitraukite.
- Padarykite pertrauką (išeikite pasivaikščioti, atsipalaiduokite vonioje, paskaitykite žurnalą).

Pertrauka už agresyvumą

3–6 metų vaikai

1 scenarijus. Vaikas daro pertrauką.
Netinkamo elgesio valdymas, 3 dalis, 9–12 vinjetės





Reagavimas į vaiko nesivaldymą ir savireguliacijos mokymas

Dr. Carolyn Webster-Stratton

Mano vaikas yra nusiminęs, piktas, nepaklusnus, pradeda prarasti savikontrolę

Suaugusiojo vidinis monologas

„Mano vaikas nusiminęs, nes...; jam reikia pagalbos padėti suvaldyti emocijas ir rasti problemos sprendimą.“

„Aš galiu išlikti rami (-us). Tai padės mano vaikui išlikti ramiam.“

„Aš galiu ignoruoti šį elgesį, kol jis nieko nesužeidė ir nesulaužė.“

„Aš galiu būti palaikanti (-is), neskirdama (-as) per daug dėmesio trikdančiam elgesiui.“

„Jei mano dukra gerai nusiteikusi ir bendradarbiaujanti, tada tai geras laikas ugdomajam vadovavimui. Jei ugdomasis vadovavimas ją tik pykdo, jai reikia erdvės ir privatumo nusiraminti.“

Suaugusiojo reagavimas

- Modeliuokite gilų kvėpavimą, rodykite vaikui kantrybės ir gebėjimo užjausti pavyzdį.
- Padėkite vaikui naudoti nusiramavimo termometrą ir giliai kvėpuoti.
- Sudominkite vaiką kita veikla.
- Ignoruokite emocinę pusiausvyrą praradusio vaiko elgesį, kol elgesys yra saugus.
- Įvardykite vaiko emocijas ir įveikos strategiją: „Tu atrodei piktas, tačiau labai stengiesi išlikti ramus kvėpuodamas ir galvodamas apie vietą, kurioje esi laimingas.“
- Būkite šalia ir palaikykite vaiką.
- Skirkite dėmesio ir taikykite ugdomąjį vadovavimą elgesiui, kuris padeda reguliuoti vaiko emocijas.



Pristabdykite

Kai vaikai yra pikti ir nesivaldo, tėvai taip pat gali jausti pyktį ir prarasti savitvardą, rėkti, kritikuoti ar suduoti vaikui. Tokiais atvejais darant pertrauką tėvai ir vaikas turi pakankamai laiko ir erdvės nusiraminti. Žemiau išvardyti keli tėvų savireguliacijos būdai.

- STOP! Stabdykite neigiamas mintis ir naudokite pozityvų vidinį monologą: „Visi vaikai kartais netinkamai elgiasi. Mano vaikas išbando savo nepriklausomybės ribas ir mokosi, kad taisyklės namuose yra nuspėjamos ir saugios. Tai normalu tokio amžiaus vaikams ir tai nėra pasaulio pabaiga.“
- Giliai kvėpuokite ir kartokite: „atsipalaiduok“, „būk kantri (-us)“, „reaguok ramiai“.
- Prisiminkite ir galvokite apie atpalaiduojančius vaizdus ar juokingas situacijas, kurias patyrėte kartu su savo vaiku.
- Pasidarykite trumpą pertrauką, nusiprauskite veidą, atsigerkite arbatos, įsijunkite muziką ar paglostykite šunį. Įsitinkite, kad Jūsų vaikas tuo metu saugus ir prižiūrimas.
- Susitelkite į įveikos mintis: „Kontroliuodama (-as) save, padėsiu savo vaikui.“
- Atleiskite sau ir įsitinkite, kad skiriate „asmeninio laiko“ poilsiui ir atsipalaidavimui.
- Paprašykite kitų pagalbos.
- Vėl pradėkite bendrauti su vaiku iškart, kai tik abu nusiraminsite.

Kaip ir vaikas, Jūs galite sugrįžti į žalia spalva žymimą ramybės būseną.



©The
**Incredible
Years®** 

Mano vaikas prarado savikontrolę ir tampa agresyvus

Suaugusiojo vidinis monologas

„Mano vaikas visai savęs nevaldo, todėl paraginimai nusiraminti ar bandymas aptarti su juo problemos sprendimo būdus nebus veiksmingi.“

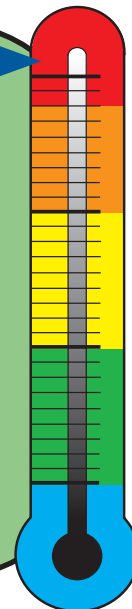
„Aš turiu palikti vaiką ramybėje, kad jis nusiramintų ir nieko nesužeistų.“

„Aš mokiau savo vaiką, kaip nusiraminti darant pertrauką ar naudojant mažojo vėžliuko kėdutę, taigi galime tai padaryti dabar.“

„Pertrauka yra saugus ir pagarbus būdas mano vaikui išmokti apmąstyti, kas įvyko, ir reguliuoti emocijas.“

Suaugusiojo reagavimas

- Aš sakau: „Muštis negalima, tu turi padaryti pertrauką ir nusiraminti.“ (Pertraukos vietoje yra nusiramavimo termometras, kuris primena vaikui, ką jis turi daryti, kad nusiramintų.)
- Aš kantriai laikiu netoliese, kad leisčiau jam atgauti emocinę pusiausvyrą, ir užtikrinu, jog kiti neskirtų dėmesio šiam trikdančiam elgesiui.
- Aš suteikiu vaikui privatumo ir nekalbu su juo nusiramavimo metu.
- Kai vaikas nusiramina (3–5 minutės), aš jį už tai pagiriu.
- Aš padedu vaikui vėl įsiliesti į veiklą ar kasdienę rutiną.



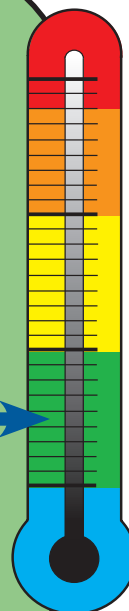
Dabar mano vaikas ramus

Suaugusiojo vidinis monologas

„Dabar aš galiu vėl bendrauti su savo vaiku ir mokyti jį alternatyvių problemos sprendimo būdų.“
„Ji mokosi, kad už tinkamą elgesį gauna daugiau dėmesio nei už netinkamą.“
„Aš galiu jai padėti išmokti išreikšti nepasitenkinimą ir pyktį priimtinesniais būdais.“

Suaugusiojo reagavimas

- Aš pagiriu savo vaiką už tai, kad jis nusiramina.
- Aš nukreipiu vaiko dėmesį į naujas mokymosi galimybes.
- Aš neverčiu savo vaiko atsiprašinėti, nes nenuoširdus atsiprašymas neugdo empatijos.
- Aš įtraukiu ją į kitą veiklą, kad praleistume pozityvų laiką kartu (angl. *Time In*) ir ji jaustųsi mylima.
- Aš pradėdau taikyti socialinį ugdomąjį vadovavimą, kai mano vaikas žaidžia.
- Aš taip pat pastebiu, kai mano vaikas yra ramus, kantrus, laimingas ir draugiškas.
- Aš taikau emocinį ugdomąjį vadovavimą, siekdama (-as) parodyti vaikui, kad kreipiu dėmesį į emocinę savireguliaciją.
- Jeigu vaikas vėl sunkiai valdosi, aš įvardiju nemalonius jausmus, padėdau išreikšti juos žodžiais ir primenu įveikos strategijas.
- Kai mano vaikas ramus, naudodama (-as) žaislus, žaidimus ir pasakas aš padėdau jam mokytis alternatyvių problemos sprendimo būdų.



Pabaigai

Mano vaikas mokosi, kad pertrauka yra saugus būdas nusiraminti; tai nėra žiauri bausmė ar izoliavimas. Mano vaikas žino, kad nusiraminęs jis galės ir vėl prisijungti prie šeimos ar draugų bei išbandyti naują problemos sprendimo būdą. Jis jaučiasi mylimas ir yra matęs, kad tėvai ar mokytojai taiko šią nusiramavimo strategiją ir sau. Mano vaikas gauna daugiau dėmesio už tinkamą elgesį negu už netinkamą. Kai aš taikau pertrauką, mano vaikas jaučiasi mylimas ir saugus, nes tai suteikia jam laiko nusiraminti ir vėliau bandyti veikti iš naujo palaikančioje aplinkoje. Pertraukos metu aš galiu giliai įkvėpti, nusiraminti ir reaguoti į savo vaiką ramiai, tvirtai, nuosekliai ar rūpestingai.

Mažas vaikas priešinasi pertraukai

3–6 metų vaikai

2 scenarijus. Vaikas priešinasi pertraukai.



„Padaryk pertrauką“

*Saugu, jokio dėmesio iš kitų,
1 minutė už metus pagal
amžių, iš viso iki 5 minučių.*

Vaikas atsisako likti pertraukos vietoje

Vaikas išeina iš pertraukos
vietos anksčiau laiko

3 scenarijus.

Netinkamo elgesio valdymas, 3 dalis, 17–18 vinjetės

Tėvai duoda 1 įspėjimą

„leigu tu negali pabūti ant
pertraukos kėdutės (pertraukos
vietoje), eisi į pertraukos kambarį.“

Vaikas lieka

pertraukos vietoje

4–5 minutės, paskutines
2 minutes vaikas yra ramus.

Vaikas išeina iš

pertraukos vietos

Tėvai baigia pertrauką ir
vėl įtraukia vaiką į veiklą
„Tavo pertrauka baigėsi.“

Tėvai nuveda vaiką į
pertraukos kambarį

„Tu nesėdėjai ant kėdutės, todėl
turi eiti į pertraukos kambarį.“

Tėvai pagiria pirmą
pozityvų vaiko elgesį

„Tu daliniesi, tai labai
draugiška.“

Vaikas lieka
pertraukos
kambaryje

5 minutės, paskutines
2 minutes vaikas ramus.

Tėvai baigia pertrauką

ir vėl įtraukia vaiką į
veiklą

„Tavo pertrauka baigėsi.“

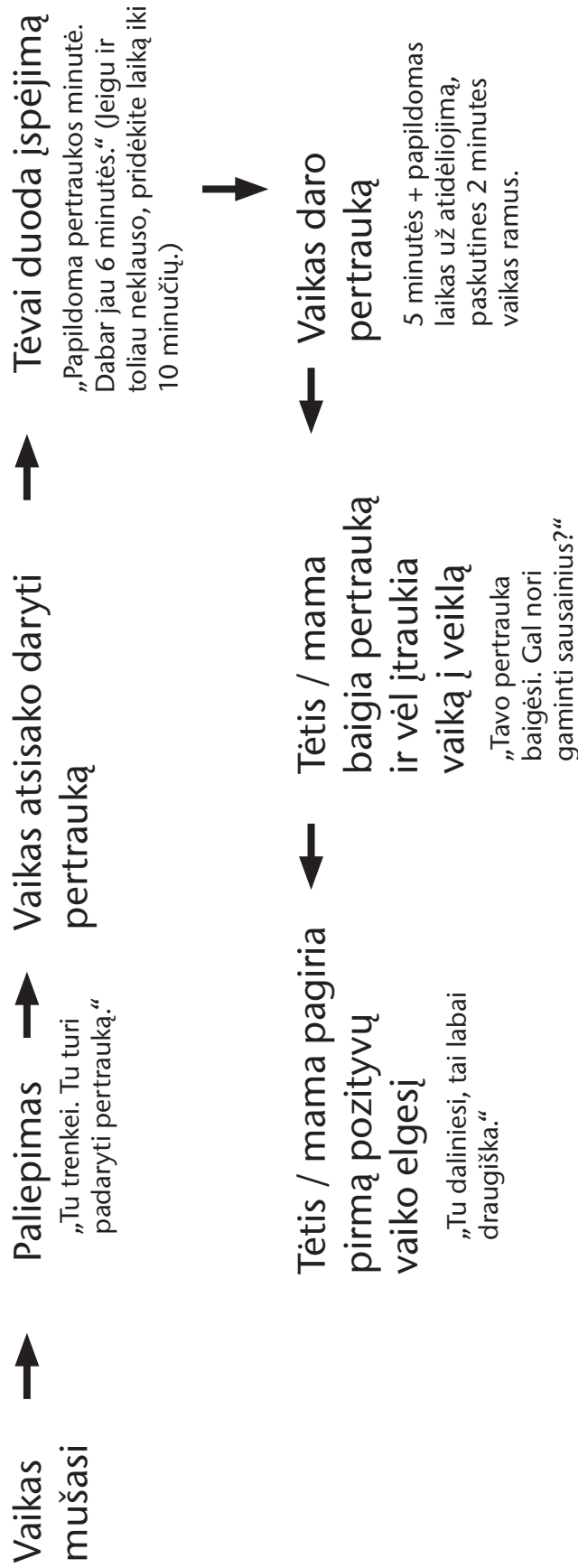
Tėvai pagiria pirmą
pozityvų vaiko elgesį.

„Tu daliniesi, tai labai
draugiška.“

Mokyklinio amžiaus vaikas priešinasi pertraukai

6–10 metų vaikai

2 scenarijus. Vaikas iš pradžių priešinasi pertraukai.
Netinkamo elgesio valdymas, 3 dalis, 20 vinjetė



Mokyklinio amžiaus vaikas toliau priešinasi pertraukai

6–10 metų vaikai

2C scenarijus. Vaikas toliau atsisako daryti pertrauką.
Netinkamo elgesio valdymas, 3 dalis, 21 vinjetė

Vaikas mušasi → Paliepimas → Vaikas atsisako daryti pertrauką → Tėvai duoda įspėjimą

„Tu trenkei. Tu turi padaryti pertrauką.“

„Papildoma pertraukos minutė.“ (Jeigu ir toliau neklauso, pridėkite laiką iki 10 minučių ir duokite įspėjimą.)



Tėtis / mama paaikina pasekmę

„Dabar jau 10 minučių. Jeigu dabar nepadarysi pertraukos, vakare nežiūrėsi televizoriaus.“



Tėtis / mama pagiria pirmą pozityvų vaiko elgesį → Tėtis / mama baigia pertrauką ir vėl įtraukia vaiką į veiklą → Vaikas sutinka padaryti pertrauką

„Tu daliniesi, tai labai draugiška.“

„Tavo pertrauka baigėsi. Ateik pažiūrėti, kokį desertą paruošiau.“

5 minutės + papildomas laikas, iki 10 minučių, paskutines 2 minutes vaikas ramus.

Pastaba: kai pasekmė paaikinta, bet vaikas vis tiek nesutinka padaryti pertraukos, tėvai pereina prie tos pasekmės įgyvendinimo, pertrauka atšaukiama.

Mokyklinio amžiaus vaikas atsisako daryti pertrauką

6–10 metų vaikai

2D scenarijus. Vaikas toliau atsisako daryti pertrauką.

Vaikas mušasi → **Paliepimas** → Vaikas atsisako daryti pertrauką → **Tėvai duoda įspėjimą**

„Tu trenkei. Tu turi padaryti pertrauką.“
„Tu gauni papildomą pertraukos minutę.“ (Jeigu ir toliau neklauso, pridėkite laiką iki 10 minučių.)

Tėtis / mama paaškina pasekmę.

„Dabar jau 10 minučių. Jeigu dabar nepadarysi pertraukos, vakare nežiūrėsi televizoriaus.“

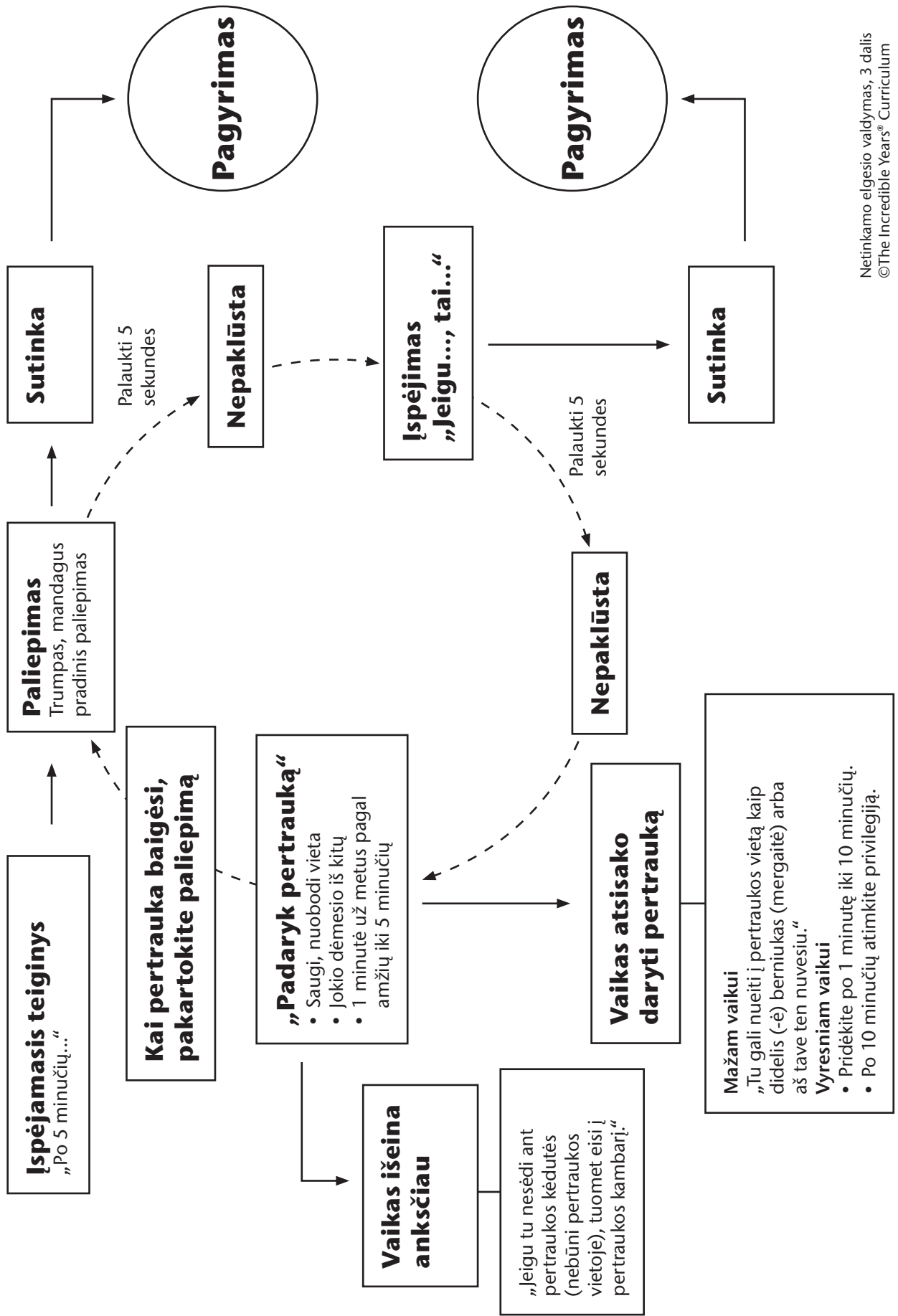
Tėtis / mama ignoruoja protestus → **Tėtis / mama užbaigia galios kovą**

numatyta pasekmė ir
Pastaba: pasekmė turi būti taikoma tą pačią dieną.

„Tu netenki savo privilegijos žiūrėti televizorių.“ (Pertrauka atšaukiama.)

Vaikas atsisako daryti pertrauką

Nusiramino pertrauka kaip būdas mokyti paklusnumo



Dalijamoji medžiaga

KĄ DARYTI, KAI JAUČIATE, KAD PRARANDATE SAVITVARDĄ

1. Trumpam pasitraukite iš situacijos ir paklauskite savęs:

- Koks mano tikslas?
- Ką aš dabar darau?
- Ar tai, ką aš dabar darau, padeda man pasiekti tikslą?
- Ką aš turėčiau daryti kitaip?



2. Taikykite relaksacijos technikas:

- sulėtinkite kvėpavimą;
- sulaikykite kvėpavimą ir skaičiuokite nuo vieno iki dešimt;
- kartokite gilius, lėtus įkvėpimus ir iškvėpimus tol, kol pasijusite atsipalaidavę.

3. Atpažinkite slegiančias mintis. Perfrazuokite šias mintis į alternatyvias raminančias mintis. Pavyzdžiui:

Slegiančios mintys

„Šitas vaikas yra monstras. Tai darosi absurdiška. Jis niekada nepasikeis.“

„Aš pavargau nuolat būti tokia pikta. Situacija turi pasikeisti arba bus blogai.“

Raminančios mintys

„Vaikas mane išbando. Mano užduotis yra likti ramiam ir mokyti jį tinkamai elgtis.“

„Man reikia pasikalbėti su Mykolu apie tai, kad visur mėtosi jo drabužiai. Jeigu mes tai aptarsime konstruktyviai ir ramiai, surasime gerą sprendimą.“

Dalijamoji medžiaga

KĄ DARYTI, KAI KYLA NAUJŲ PROBLEMŲ

Netinkamo elgesio atkrytis yra normalu, taigi būkite tam pasiruošę! Dažnai atkrytis susijęs su tam tikra krize ar pokyčiu šeimos gyvenime (liga, mirtis, atostogos, naujas darbas, finansinės problemos). Dažniausiai tokiais atvejais padažnėja netinkamas vaikų elgesys. Toliau pateikiami būdai, kaip atkurti ir taikyti programą.

1. Numatykite pokalbį su partneriu (-e) ar draugu (-e) tuo metu, kai nebūssite susijaudinusi (-ęs), arba raskite laiko ramiai pagalvoti.
2. Išsiaiškinkite, kokį vaiko elgesį Jūs norite matyti ir kokio nenorite.
3. Išvardykite problemas pradėdami nuo svarbiausios ir baigdami mažiausiai svarbia. Susitelkite tik į pačią aktualiausią problemą.
4. Apmąstykite kuo daugiau sprendimo galimybių (peržiūrėkite dalijamąją medžiagą).

Pastiprinimai

(pagyrimai, apčiuopiami apdovanojimai, žaidimų laikas).

Disciplina

(ignoravimas, nusiramino pertrauka, privilegijų praradimas, logiškos pasekmės, problemų sprendimas).

Technikos, padedančios tėvams neprarasti savikontrolės

(vidinis monologas, relaksacija).

5. Stebėkite progresą kiekvieną savaitę ir, jeigu reikia, pakartotinai peržiūrėkite programą.
6. Apdovanokite save už pastangas.

Atminkite. Stebima tendencija, kad tėvai taiko auklėjimo strategijas, kurios turi trumpalaikius rezultatus (pvz., jie greitai pasiekia paklusnumo keldami balsą, suduodami vaikui ar kritikuodami jį). Toks tėvų elgesys turi ilgalaikes neigiamas pasekmes (vaikas išmoksta agresyvaus elgesio). Norėdami koreguoti vaiko elgesį, tėvai turi šimtus kartų (tiesiogine žodžio prasme) taikyti pagyrimus ir ignoravimą, ir tai yra didžiulis darbas. Tai ilgas kelias, tačiau tokie būdai moko vaikus, kaip tinkamai elgtis, kaip sutarti su kitais, ir stiprina pozityvų vaiko savęs vertinimą. Tai tas pats, kaip dantų valymas siūlu, – kad būtų ilgalaikė nauda, juos reikia valyti kiekvieną dieną.

Dalijamoji medžiaga

OBJEKTYVUMO PUOSELĖJIMAS

Kitas būdas išlaikyti emocinę pusiausvyrą konflikto metu yra paklausti savęs, ar tai, ką dabar darau, padeda siekti numatyto tikslo.

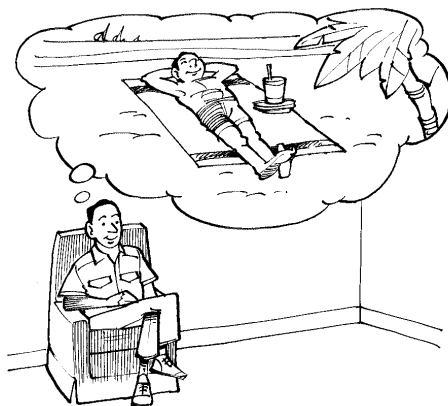
- Koks yra mano tikslas? (Gerinti vaiko elgesį.)
- Ką aš darau dabar? (Pykstu.)
- Ar tai padeda man siekti tikslo? (Ne, nes mes ginčijamės.)
- Ką aš turėčiau daryti kitaip? (Atsipalaiduoti, pagalvoti apie tai, kas vyksta, ir aiškiai įsivardyti, ko noriu.)

RELAKSACIJOS TECHNIKOS

Daugeliui žmonių svarbu pirma išmokti atsipalaiduoti, kad jie galėtų kontroliuoti vidinį monologą. Toliau pateikiamas atsipalaidavimo pratimas, kurio nesunku išmokti.

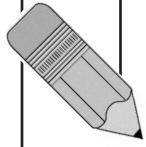
1. Patogiai atsisėskite ant kėdės. Užsimerkite.
2. Pajuskite savo kvėpavimą.
3. Įkvėpdami ir iškvėpdami sulėtinkite savo kvėpavimą.
4. Kai lėtinate kvėpavimą, giliai įkvėpdami suskaičiuokite nuo 1 iki 10.
5. Dabar lėtai iškvėpkite ir suskaičiuokite nuo 1 iki 10.
6. Mintyse įsivaizduokite, kad esate rami (-us) ir valdote savo emocijas.
7. Pasakykite sau, kad Jums gerai sekasi ir Jūs darote pažangą.
8. Kartokite gilius, lėtus įkvėpimus ir iškvėpimus tol, kol atsipalaiduosite.

Atminkite, kad kartais bus sunku taikyti atsipalaidavimo technikas savikontrolei atgauti. Tikėtina, kad bus atkryčių. Kai įgysite patirties, bus vis lengviau atsipalaiduoti.





„...giliai įkvepiu... aš galiu nusiraminti ir pabandyti dar kartą.“



Namų darbai

ĮRAŠŲ LAPAS. PALIEPIMAI IR NUSIRAMINIMO PERTRAUKA

Data	Laikas	Paliepimas / įspėjimas	Vaiko reakcija	Apdovanojimas / dėmesys už paklusnumą	Pertraukos kėdė	Buvimo kambaryje trukmė



Minčių lietus / aptarimas

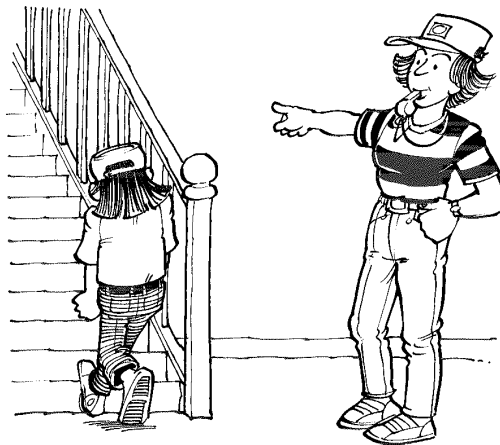
Svarbu iš anksto apgalvoti, už ką elgesį bus skiriama nusiramino pertrauka. Tokiu atveju, kai pastebėsite šį elgesį, jau būsite pasiruošę taikyti pertrauką. Vaikams taip pat svarbu žinoti, už ką elgesį jiems bus nurodoma padaryti pertrauką. Naudokite minčių lietus.



Elgesys, už kurį bus skiriama nusiramino pertrauka

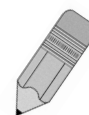
Pvz., kitų mušimas

Būkite pasiruošę apibrėžti, ką reiškia „kitų mušimas“, ką turite omenyje. Dėmesio atitraukimas ar nukreipimas kitur dažnai padeda išskirti vaikus ir paskatinti juos susitelkti į kitus dalykus. Tačiau už agresyvų ir skausmingą trenkimą kitam nusiramino pertrauka turi būti skiriama nedelsiant, kad besimušantis vaikas negalėtų toliau skriausti kito. Lavinkite nusiramino įgūdžius giliai kvėpuodami bei kartodami sau: „Aš galiu tai padaryti, aš galiu nusiraminti.“



Minčių lietus / aptarimas

Išlikti ramiam ir valdyti pyktį



Performuluokite žemiau išvardytas negatyvias mintis į pozityvias.

Negatyvus vidinis monologas	Pozityvios įveikos mintys
<ul style="list-style-type: none">• Aš negaliu to ištvirti – tai per daug sunku!• Aš nežinau, ką daryti.• Ignoravimas niekada nesuveiks.• Aš prarandu savitvardą ir tuoj sprogsiu.• Aš tuoj jai trenksiu, kaip ir mano mama mane mušdavo.• Baisu, kaip jis manęs negerbia. Nedera atrodyti tokiai silpnai vaiko akyse.• Aš nekenčiu, kai su manimi nepagarbiai elgiasi.• Ji niekada nepasikeis.• Negaliu jam leisti sumenkinti mano autoriteto.• Jis skaudina mane, todėl aš turiu įskaudinti jį.• Jis man nepatinka, kai yra toks...	



Minčių lietus / aptarimas

Išlikti ramiam ir valdyti pyktį



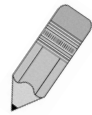
Tęsinys

Negatyvus vidinis monologas	Pozityvios įveikos mintys
<ul style="list-style-type: none">• Jeigu tai nesibaigs, kaimynai pradės skųstis.• Ji niekada nenustos verkšlenti.• Kažkiek pademonstravusi jėgos galėsiu ją sustabdyti.• Šitas mažvaikis žino, kad tai mane siutina, – jis tai daro tyčia.• Aš nevykęs tėvas, man nereikėjo turėti vaikų• Ji neturi išsisukti.• Tai yra jo tėvo (motinos) kaltė.	
<p>Tikslas: Aš pasižadu nustoti negatyviai mąstyti, aš įveiksiu neigiamas mintis pasitelkdama (-s) pozityvias įveikos mintis ir pozityvų vidinį monologą. Taip pat aš skirsiu laiko nusiraminti.</p>	

Minčių lietus

Nusiramino pertrauka: už ir prieš

Pagalvokite apie pertraukos privalumus ir surašykite juos žemiau. Išvardykite ir trūkumus.



Nusiramino pertrauka

Privalumai

Trūkumai

Pamąstymui

apie nusiramino pertraukos trūkumus ir privalumus

Peržiūrėkite sąrašą ir atkreipkite dėmesį į tai, kas laimi dėl privalumų ir kas nukenčia dėl trūkumų (vaikas ar tėvai). Taip pat pagalvokite, kokias pasekmes Jums ir Jūsų vaikui turi trūkumai: ilgalaikes ar trumpalaikes.



Minčių lietus / aptarimas. Raminantis įveikos monologas

Apgalvokite būdus, kaip galima išlikti ramiam, tvirtam ir kantriam taikant nusiraminimo pertrauką.



Stenkitės pakeisti negatyvų vidinį monologą pozityviais įveikos teiginiais. Užsirašykite vidinį monologą, kurį galėsite naudoti tuomet, kai kyla pyktis.



Pozityvus vidinis monologas

Aš galiu susitvarkyti...

Aš galiu kontroliuoti savo pyktį...

Aš geriau padarysiu pertrauką...



Stenkitės atsikratyti iracionalių minčių

Minčių lietus / aptarimas

Išlikti ramiam

Kokį emocinį atsaką išgyvenate, kai taikote nusiraminimo pertrauką? Dažnai tėvams būna sunku kontroliuoti savo pyktį ir nekritikuoti vaikų, kai pastarieji demonstruoja agresiją ir prieštaraujantį elgesį. Toks tėvų emocinis įsitraukimas apsunkina vaiko prieštaravimų ignoravimą ir trukdo pagirti už tinkamą elgesį, kai toks elgesys pagaliau pasireiškia.

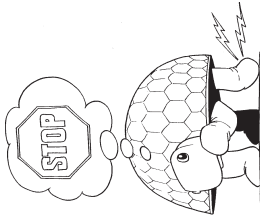


Kokias strategijas Jūs galėtumėte taikyti, kad liktumėte ramūs? Surašykite jas lape.

Mano emocinis atsakas, kai taikau nusiraminimo pertrauką	Būdai išlikti ramiai (-iam)

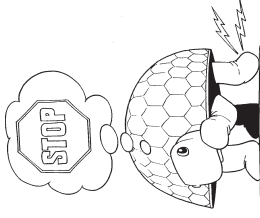


UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO MOKOME VAIKUS VALDYTI PYKTĮ



- Atkreipkite dėmesį, kai Jūsų vaikas tampa susierzinęs ir piktas.
- Skatinkite vaiką kalbėti apie savo jausmus.
- Patarkite savo vaikui: „Pasakyk sau STOP, nusiramink ir tris kartus įkvėpk.“
- Skatinkite savo vaiką naudoti pozityvų vidinį monologą sakydami: „**Pasakyk sau: „Aš galiu nusiraminti, aš galiu tai išspręsti“** arba „**Visi darome klaidų; aš pasipraktikuosiu ir išmoksiu tai daryti.**“
- Girkite vaiką už savitvardą ir tinkamą jausmų išraišką, kai tik tai pastebėsite.
- Rodykite vaikui savikontrolės ir tinkamo kalbėjimo apie jausmus pavyzdį.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO MOKOME VAIKUS VALDYTI PYKTĮ



- Atkreipkite dėmesį, kai Jūsų vaikas tampa susierzinęs ir piktas.
- Skatinkite vaiką kalbėti apie savo jausmus.
- Patarkite savo vaikui: „Pasakyk sau STOP, nusiramink ir tris kartus įkvėpk.“
- Skatinkite savo vaiką naudoti pozityvų vidinį monologą sakydami: „**Pasakyk sau: „Aš galiu nusiraminti, aš galiu tai išspręsti“** arba „**Visi darome klaidų; aš pasipraktikuosiu ir išmoksiu tai daryti.**“
- Girkite vaiką už savitvardą ir tinkamą jausmų išraišką, kai tik tai pastebėsite.
- Rodykite vaikui savikontrolės ir tinkamo kalbėjimo apie jausmus pavyzdį.

Jausmai

Įsiutęs

Panieką

Piktas

Gynybiškumas

Kaltė

Užsisklendęs

Nusivylęs

Prislėgta
nuotaika

Susierzinęs

Sunerimęs

Susirūpinęs

Dėmesingas /
susidomėjęs

Imlus / atviras
patirčiai / lankstus

Laimingas

Pasitikintis

Patenkintas

Mylintis / meilus

Fiziologiniai simptomai

Širdies plakimas

Įtampa kaklo srityje

Spaudimas krūtinėje

Sugniaužti kumščiai

Sukąsti dantys

Galvos skausmas

Padažnėjęs kvėpavimas

Sustiprėjęs prakaitavimas

Įtampa raumenyse

Neramus žingsniavimas

Kylantis galvos skausmas

Elgesys

Rėkimas

Mušimas

Grasinimas

Užsisklendimas

Prieštaravimas

Kritikavimas

Sunku išklaudyti

Siauras mąstymas

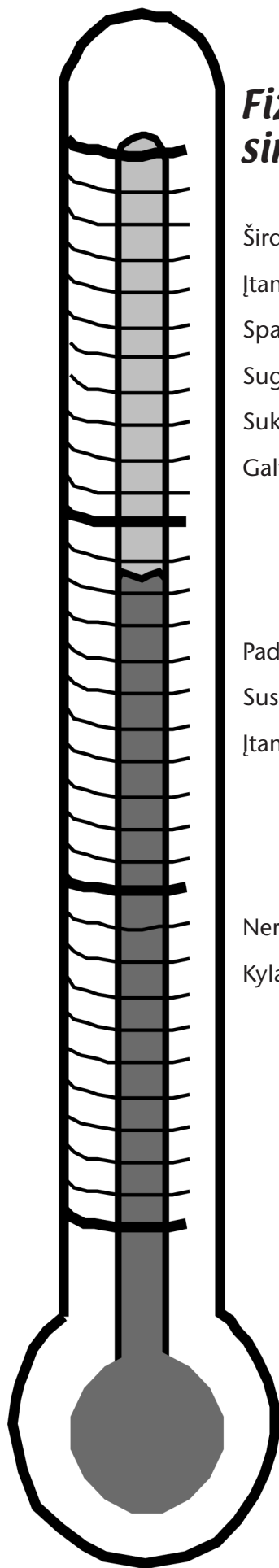
Naujų idėjų nepriėmimas

Ramybė

Pasitenkinimas

Gebėjimas spręsti
problemas

Gebėjimas išklaudyti



Jausmai

Įsiutęs

Panieka

Piktas

Gynybiškumas

Kaltė

Užsislendęs

Nusivylęs

Prislėgta nuotaika

Susierzinęs

Sunerimęs

Susirūpinęs

Dėmesingas /
susidomėjęs

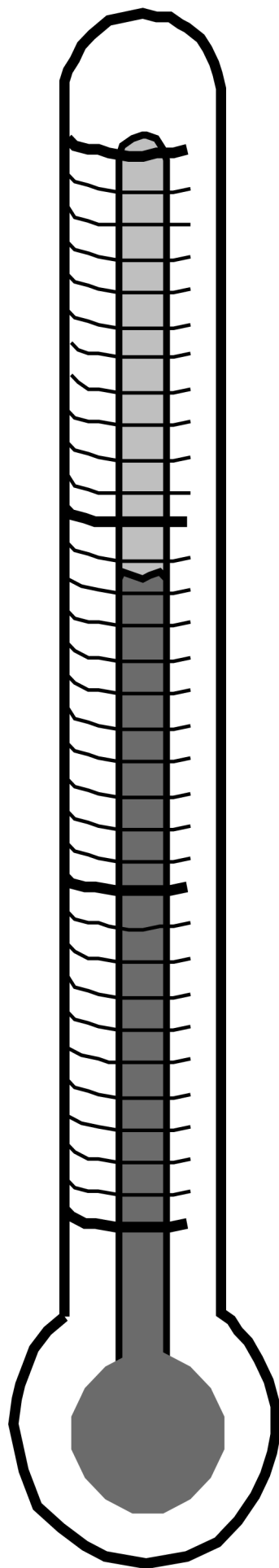
Imlus / atviras
patirčiai / lankstus

Laimingas

Pasitikintis

Patenkintas

Mylintis / meilus



Vidinis monologas

Aš tokia (-s) pikta (-as), kad galiu ką nors įskaudinti...

Jis / ji nusipelnė...

Jis / ji yra sugadintas vaikas...

Už ką man tai... Čia ne mano kaltė; tai jo / jos kaltė. Jis / ji toks / tokia pat, kaip ir...

Aš niekada toks / tokia nebuvau.

Jis galų gale atsidurs kalėjime.

Aš neturiu tam laiko.

Aš esu prastas tėvas. Tiesiog beviltiškas. Kodėl aš?

Aš išlieku rami (-us), bet tai nepadeda. Tai beprasmiška...

Nėra prasmės kažką dėl jo / jos daryti. Tai niekada nepadeda.

Nesvarbu, ką aš darau, niekas nesikeičia. Jis / ji man tiesiog keršija.

Aš to nusipelniau už tai, ką padariau, kai...

Tėvai juk mane įspėjo (kritika).

Kas bus, kai jis / ji bus paauglys (-ė)?

Aš vis prasčiau jaučiuosi; man reikia asmeninės pertraukos. Tikriausiai aš negaliu viso šito ištvirti.

Tikriausiai aš nesu geras tėvas / partneris. Aš nesu tikra (-s), kad man pavyks susitvarkyti.

Kai vyksta pokyčiai, iš pradžių situacija pablogėja prieš jai pagerėjant.

Nuo manęs priklauso ateitis ir aš galiu ją pakeisti.

Stresas yra įprasta bet kokių santykių dalis.

Šis etapas nesitęs amžinai. Aš susitvarkysiu; aš galiu kontroliuoti savo pyktį.

Aš galiu jį išmokyti...

Sudėtingos situacijos yra tam, kad mes išmoktume su jomis tvarkytis.

Aš galėčiau su juo apie tai pasikalbėti... Ir mes rasime sprendimą.

Mes susitvarkysime; mums visiems reikalinga galimybė mokytis. Visi daro klaidų.

Aš galiu padėti, darydama (-s)...

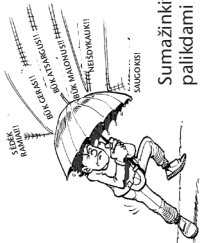
Jo / jos teigiamos savybės yra...

Aš esu rūpestingas tėvas / partneris, nes stengiuosi...

Aš dažniausiai būnu rami (-us).

Man patinka būti su juo / ja, ypač kai mes...

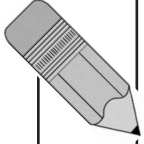
Aš mėgstu (vertinu)...



Namų darbai

Sumažinkite savo paliepiimų kiekį, palikdami tik svarbiausius.

AMGŪKŪS!



ĮRAŠŪ LAPAS. PALIEPIMAI IR PERTRAUKA

Data	Laikas	Paliepimas / įspėjimas	Vaiko reakcija	Apdovanojimas / dėmesys už paklusnumą	Kėdė, trukmė	Kambario naudojimas, trukmė

Užrašai ant šaldytuvo

Kaip tvarkytis su pykčio priepuoliais

Kasdieniai pykčio priepuoliai yra įprasta vaikystės dalis. Dėl raidos ypatumų vaikai neturi verbalinių įgūdžių savo jausmams ar norams išreikšti, jų nebrandi emocinė savireguliacijos sistema. Kartu su stipriu nepriklausomumo siekiu tai yra Jūsų vaiko susijaudinimo priežastis.

- Susidūrę su vaiko pykčio priepuoliais, įskaitant spardymąsi, rékimą, mėtymąsi daiktais ir mušimą, išlikite ramūs.
- Kai vaikas patiria pykčio priepuolį, nbandykite įtikinėti jo ar atitraukti jo dėmesio – kuo daugiau Jūs įtikinsite ar réksite, tuo stipresnė bus emocinė audra.
- Kai vaikui įniršio priepuolis, būkite kartu su juo tame pačiame kambaryje, tačiau ignoruokite isteriją; užsiimkite kita veikla.
- Palaukite, kol audra atslūgs, ir nedelsdami grąžinkite dėmesį; pagirkite ramų savo vaiko elgesį ir pasiūlykite užsiimti kita veikla.
- Nepriklausomai nuo to, kiek ilgai trunka priepuolis, neįsitraukite ir nesiderėkite – net viešoje vietoje. Tai tik trumpalaikis sprendimas, kuris turi ilgalaikes pasekmes: vaiko priepuoliai tik stiprės su tikslu gauti tai, ko nori.
- Išlikite ramūs ir išlaikykite savitvardą – priepuolio metu vaikas praranda savikontrolę ir jis / ji turi jausti, kad tėtis ar mama save kontroliuoja.
- Jeigu Jūsų vaiko pykčio priepuolis pasireiškia žmonių, gyvūnų mušimu ar daiktų laužymu, paimkite vaiką ant rankų ir išneškite į saugią vietą. Likite su juo, bet ignoruokite pykčio priepuolį.

Pagalvokite apie tai, kodėl vaikui užėjo pykčio priepuolis.

- Pasistenkite numatyti ir užkirsti kelią emocinei audrai.

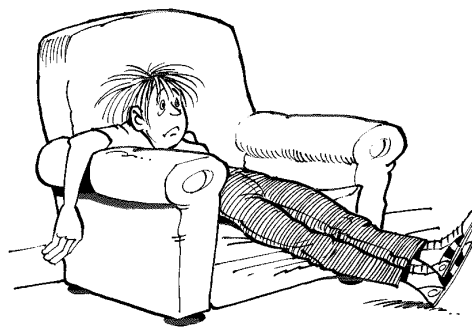
Pagalvokite, kada ir kodėl Jūsų vaikui būna pykčio priepuoliai. Gal dėl to, kad jis / ji alkanas (-a)? Pavargęs (-usi)? Arba tai įvyko pereinant prie kitos veiklos? O gal vaikas negalėjo gauti to, ko norėjo?

Tokiu atveju reikėtų su savimi turėti užkandžių arba numatyti ankstesnį pietų miego laiką, arba iš anksto nuteikti vaiką kitai veiklai prieš ją pasiūlant, kad jis / ji galėtų prisitaikyti.

Jeigu Jūsų vaikas prieštarauja Jūsų kontrolei ar siekia būti nepriklausomas, stenkitės pagal galimybes suteikti jam / jai pasirinkimą.

Stebėkite, kaip dažnai Jūs sakote vaikui „ne“, – ar tos ribos būtinos? Atidėkite kovą tam laikui, kai ji bus tikrai būtina.

Prisiminkite: panaudojant net ir visas prevencines strategijas, vaikams vis tiek pasireišk pykčio priepuolių ir jiems reikės išsiugdyti savireguliacijos mechanizmus tam, kad galėtų nusiraminti.



Atsigavimas po nusiramavimo pertraukos

Užrašai ant šaldytuvo

Mokykite nusiramavimo būdų

- Kai Jūsų vaikas ramus, mokykite jį giliai kvėpuoti ir girkite jį sakydami, kad jam gerai sekasi nusiraminti.
- Atkreipkite dėmesį į tai, kai stresinėse situacijose Jūsų vaikas išlieka ramus, ir pagirkite jį už kantrybę ir ramumą.
- Taikykite emocinį ugdomąjį vadovavimą ir komentuokite tuo metu, kai Jūsų vaikas yra laimingas, džiaugsmingas, smalsus, ramus, piktas ar nusivylęs. Dažniau komentuokite teigiamus (laimingus) nei neigiamus (piktus ar liūdnus) jausmus.
- Rodykite pavyzdį, kaip išlikti ramiam sudėtingose situacijose, – vaikui matant giliai įkvėpkite ir pasakykite: „Aš galiu nusiraminti.“

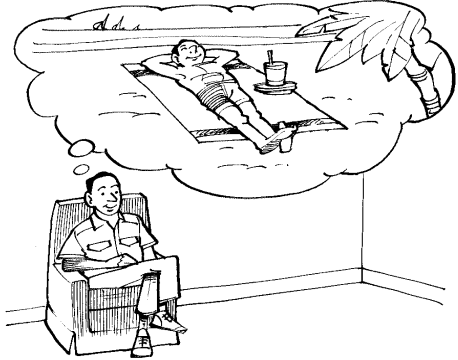




Minčių lietus / aptarimas. Būdai stresui mažinti

Apgalvokite dvi strategijas, kaip sumažinti stresą.



Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Natūralios ir logiškos pasekmės



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokia būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** skirkite nusiramino pertrauką už agresyvų ir stipriai išreikštą prieštaraujantį elgesį.
- **TAIKYKITE** logiškų pasekmių principą už netinkamą elgesį, kuris pasireiškė šią savaitę, ir pastebėtus rezultatus aprašykite dalijamosios medžiagos įrašų lape „Logiškos pasekmės“.
- **PASIRINKITE**, kokiam pozityviam elgesiui sistemingai skirsite dėmesio pagirdami, paskatindami ir komentuodami.
- **APIBŪDINKITE** situaciją, kurioje vaikas toliau netinkamai elgiasi, ir pabandykite paanalizuoti, kodėl tai vyksta.
- **ATLIKITE** užduotį „Tėvai dirba kaip detektyvai“.



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 11 skyrių „*Mokome vaikus spręsti problemas*“.

Judame toliau!

- Pagalvokite apie būdus, kaip ir toliau galite gauti palaikymą auklėdami vaikus.
- Pasidalykite savo idėjomis per kitą susitikimą.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE NATŪRALIAS IR LOGIŠKAS PASEKMES



- Taikykite pasekmes, tinkamas pagal vaiko raidą.
- Įsitikinkite, kad galėsite įgyvendinti pasekmes, kurias numatėte.
- Taikykite pasekmes, nenukeldami jų į ateitį.
- Aiškiai iš anksto informuokite vaikus apie pasekmes.
- Nustatykite natūralias ir nebaudžiamas pasekmes.
- Įtraukite vaiką, kai tik įmanoma.
- Jei įmanoma, prieš įvardydami pasekmę naudokite įspėjimą „jeigu..., tai...“.
- Būkite draugiški ir pozityvūs.
- Nustatykite pasekmes, kurios įvyks nedelsiant, yra trumpos ir tinka pagal situaciją.
- Sudarykite privilegijų, kurias vaikas gali prarasti, ir drausmės darbų sąrašą.
- Pasibaigus pasekmei, netrukus sudarykite vaikui naują galimybę mokytis ir patirti sėkmę.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO POZITYVI DISCIPLINA PADEDA MANO VAIKUI JAUSTIS MYLIMAM IR SAUGIAM

- Dažnai žaiskite su vaiku ir taikykite ugdomąjį vadovavimą socialiniams ir emociniams įgūdžiams lavinti.
- Įvardykite ir atspindėkite vaiko jausmus – net ir neigiamus.
- Laikykitės nuspėjamos ryto, pietų miego, valgymo ir nakties miego tvarkos.
- Kai reikia, nustatykite aiškias ribas vaiko saugumui užtikrinti.
- Padėkite vaikui pasiruošti perėjimams ar naujos tvarkos namuose įvedimui.
- Numatykite įprastą tvarką tokiems atvejams, kai išsiskiriate ir vėl susitinkate su vaiku.
- Kai įmanoma, leiskite vaikui pasirinkti.
- Rodykite savo meilę vaikui, girkite jį ir sakykite, koks svarbus ir ypatingas jis yra.
- Girkite ir apdovanokite vaiką dėmesiu už tinkamą elgesį.
- Kai vaikas elgiasi netinkamai, nukreipkite jį kitur.
- Leiskite vaikui būti savarankiškam, kai tai įmanoma.
- Padėkite vaikui tyrinėti pasaulį, tinkamai jį palaikydami.
- Ignoruokite pykčio priepuolius ir vėl skirkite vaikui dėmesio, kai tik priepuolis baigsis.
- Rūpinkitės savimi leisdami kitiems Jums padėti ir skirdami laiko sau.

Tėvai, dirbantys kaip detektyvai Pažiūrėkite, ko išmokote!

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

Sudarykite sąrašą strategijų, kurias taikytumėte reaguodami į žemiau išvardytą netinkamą elgesį. Pridėkite kitas netinkamo elgesio apraiškas, su kuriomis norėtumėte dirbti.

Netinkamas elgesys

1. Muša ir stumdo bendraamžius
2. Atsisako daryti tai, ko prašo tėvai
3. Verkšlena
4. Pykčio priepuoliai
5. Gaišta laiką rengdamasis
6. Atsisako valgyti tam tikrą maistą
7. Ginčijasi su tėvais
8. Neišsėdi prie pietų stalo
9. Galvos ir pilvo skausmai
10. Impulsyvumas ir nedėmesingumas
11. Palieka betvarkę svetainėje
12. Kritikuoja / mušasi su sese ar broliu

Disciplinos strategija



„Incredible Years®“ problemų sprendimo darbalapis, skirtas ikimokyklinio amžiaus vaikų sudėtingam elgesiui valdyti

Problemos apibrėžimas:

1. Mano vaiko sudėtingas elgesys: _____

2. Kokie yra mano vaiko netinkamą elgesį paskatinantys veiksniai / sukeliančios priežastys (vadinamieji trigeriai)? (Raidos problemos, miego trūkumas, negavimas to, ko nori, pokyčiai ar stresas šeimoje, žemas frustracijos toleravimo slenkstis ir t. t.)

3. Kaip aš dažniausiai reaguojau į šį netinkamą elgesį? (Ar skiriu jam dėmesio? Ar supykinu?)

Tikslai:

4. Koks yra mano tikslas? Kokį teigiamą priešingą elgesį aš norėčiau matyti vietoje negatyvaus?

Sprendimai:

5. Kokius Piramidės apatinėje dalyje nurodomus įgūdžius / strategijas galiu taikyti, kad paskatinčiau šį teigiamą elgesį?

Žaidimas / ypatingas laikas kartu. Kokio pobūdžio žaidimas ar ypatingas laikas kartu galėtų geriausiai padėti mano vaikui šiuo atveju? (Atminkite, geriausia, jei jis yra vadovaujamas vaiko.) (Ugdomasis vadovavimas lavinant atkaklumo, akademinis, socialinius ar emocinius įgūdžius.) _____

- Pagyrimas. Už kokį elgesį aš jį galiu pagirti ir kaip? (Atminkite, kad tai turėtų būti teigiamas priešingas elgesys tam, kurio apraiškas Jūs norite sumažinti.) _____

- Lipdukai ir apdovanojimai. Kaip aš galiu apdovanoti už šį gerą elgesį? Kokie apdovanojimai motyvuos mano vaiką? _____

6. Iš žemiau pateikto sąrašo pasirinkite tuos Piramidės viršutinėje dalyje nurodomus reagavimo būdus, kurie padėtų sumažinti šio netinkamo elgesio apraiškas.

Įprasta tvarka. Ar šiai problemai namuose yra nustatyta nuspėjama tvarka? _____

Dėmesio atitraukimas / nukreipimas kitur. Kaip aš galiu atitraukti vaiko dėmesį ar nukreipti jį kitur, kol netinkamas elgesys neįsismarkavo? _____

Ignoravimas. Kokius šio elgesio elementus aš galiu ignoruoti? _____

Ką aš sakysiu sau, kol ignoruosiu vaiko elgesį? _____

Pasekmė. Kokią natūralią ar logišką pasekmę aš galiu taikyti, kad mokyčiau vaiką keisti šį elgesį? _____

Nusiramino strategijos. Kokių nusiramino strategijų aš galiu išmokyti savo vaiką? (Vėžliuko kiautas, gilus kvėpavimas, pozityvus vidinis monologas: „Aš galiu tai padaryti, aš galiu nusiraminti“, nusiramino termometras.) _____

Plano įgyvendinimas:

7. Ką turiu supažindinti su šiuo planu? (Mokytojus, senelius, partnerį ir pan.) _____

8. Į ką galėčiau kreiptis pagalbos ir norėdama (-as) aptarti tai, kaip sekasi? _____

9. Kaip aš rūpinsiuosi savimi plano įgyvendinimo metu? _____

Sprendimų efektyvumo įvertinimas

10. Kaip aš žinosiu, kad darau pažangą? Kas bus kitaip? _____

11. Kaip aš švėsiu savo vaiko sėkmę? Taip pat ir savo sėkmę? _____

Sveikinimai! Dabar Jūs turite planą, kaip keisite savo vaiko elgesį!

Atminkite, kad pokyčius pastebėsite po trijų ar daugiau savaičių, todėl nenuleiskite rankų!

Užrašai ant šaldytuvo ir dalijamoji medžiaga Mokome vaikus spręsti problemas



PASTABA. Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jokių būdu (įskaitant vertimus) negali būti keičiama ar redaguojama be „The Incredible Years®“ būstinės, esančios Sietle, Vašingtono valstijoje (JAV), leidimo. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės el. paštu incredibleyears@incredibleyears.com. Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1982, 1989, 2011 Revised 2001, 2008, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Mokome vaiką spręsti problemas

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **NAUDODAMI PIRŠTININES LĖLES** (angl. *puppets*) arba knygą (pvz., „Wally problemų sprendimo knyga“) praktikuokitės aptarti dažnai pasitaikančių problemų sprendimus ir juos suvaidinti.
- **MODELIUOKITE**, kaip sprendžiate problemą, kai patys su ja susiduriate (pvz., kai sprendžiate, kokią televizijos laidą žiūrėti ar kokį desertą pasirinkti, kai ieškote vietos automobiliui pastatyti ir t. t.)



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 11 skyrių „Mokome vaikus spręsti problemas“.

ATMINKITE

Jūsų vaikas iš karto neišmoks visų problemų sprendimo įgūdžių, gali prireikti šimtų mokymosi bandymų ir daug kantrybės. Jei vaikas labai nusiminęs ar piktas, galbūt jam pirmiausia reikėtų padaryti pertrauką, kad nusiramintų, kadangi tik tada diskusijos su juo bus produktyvios. Atminkite, kad pirmas žingsnis yra paskatinti vaikus generuoti sprendimus.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!

Mokome vaiką spręsti problemas

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **PASIRINKITE** probleminę situaciją, kai Jūsų vaikas atrodo dėl kažko susikrimtęs, ir pabandykite pritaikyti problemų sprendimo strategijas, aptartas šioje programoje. Pasižymėkite rezultatus įrašų lapė tėvams.



Ką perskaityti:

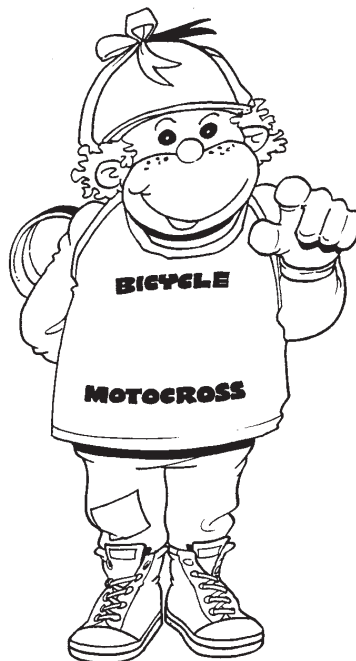
Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 11 skyrių „*Mokome vaikus spręsti problemas*“. Taip pat 16, 17 ir 18 skyrius apie suaugusiųjų problemų sprendimą.

ATMINKITE

Jūsų vaikas iš karto neišmoks visų problemų sprendimo įgūdžių, gali prireikti šimtų mokymosi bandymų ir daug kantrybės. Jei vaikas labai nusiminęs ar piktas, galbūt jam pirmiausia reikia padaryti pertrauką, kad nusiramintų, kadangi tik tada diskusijos su juo bus produktyvios. Atminkite, kad pirmas žingsnis yra paskatinti vaikus generuoti sprendimus.

Dėmesio! Nepamirškite ir toliau žaisti!

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO MOKOME VAIKUS SPRĘSTI PROBLEMAS



Koks sprendimas yra geriausias?

- Naudokite žaidimus, knygas ir pirštines lėles, kad pristatytumėte hipotetines problemines situacijas vaikams ir jie galėtų mokytis problemų sprendimo žingsnių.
- Padėkite vaikams aiškiai apibrėžti problemą ir atpažinti su tuo susijusius jausmus.
- Su ikimokyklinio amžiaus vaikais susitelkite į daugelio sprendimų generavimą.
- Su pradinukais apimkite daugiau žingsnių: padėkite jiems apgalvoti įvairias skirtingų sprendimų pasekmes bei pasirinkti geriausią sprendimą.
- Būkite pozityvūs, kūrybiški ir linksmi.
- Patys modeliukite, kaip efektyviai spręsti problemas.
- Padėkite vaikams numatyti, ką toliau daryti, jeigu sprendimas neveikia.
- Atminkite, kad daug svarbesnis yra mokymosi, kaip mąstyti apie konfliktą, procesas negu teisingų atsakymų gavimas.
- Venkite taikyti problemų sprendimo strategiją, jeigu Jūsų vaikas yra stipriai emociškai susijaudinęs.

Dalijamoji medžiaga

TĖVŲ ĮRAŠŲ LAPAS. PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Aprašykite situaciją, kai kartu su savo vaiku bandėte spręsti problemą. Kiek prisiminsite, pabandykite atkurti diskusiją: kas buvo pasakyta ir kaip Jūs jautėtės. Atminkite, kad problemų sprendimas taikytinas tuo metu, kai Jūs ir Jūsų vaikas esate ramūs.

1 žingsnis. Atpažinkite problemą gilindamiesi į jausmus (nuliūdęs, piktas, susierzinęs, nusivylęs, sunerimęs, bijantis).

2 žingsnis. Apibūdinkite problemą.

3 žingsnis. Išsikelkite tikslus.

4 žingsnis. Taikykite minčių lietu sprendimams generuoti.

5 žingsnis. Įvertinkite sprendimus ir pasirinkite geriausią.

6 žingsnis. Įvertinkite, ar sėkmingas buvo sprendimas.

Dalijamoji medžiaga

PROBLEMŲ SPRENDIMO ŽINGSNIAI

	Taip	Ne
1 žingsnis. Atpažinkite problemą gilindamiesi į jausmus	_____	_____
2 žingsnis. Apibūdinkite problemą	_____	_____
3 žingsnis. Išsikelkite tikslus	_____	_____
4 žingsnis. Taikykite minčių lietu sprendimams generuoti	_____	_____
1. Išlikite atviri, nekritiški	_____	_____
2. Būkite drąsūs, novatoriški, nuotaikingi	_____	_____
3. Sugalvokite kuo daugiau idėjų	_____	_____
4. Nesigilinkite į detales	_____	_____
5 žingsnis. Įvertinkite sprendimus ir pasirinkite geriausią	_____	_____
1. Įvertinkite kiekvieną sprendimą	_____	_____
2. Pasirinkite geriausią sprendimą	_____	_____
6 žingsnis. Įvertinkite, ar sėkmingas buvo sprendimas	_____	_____
1. Paskatinkite progresą	_____	_____
2. Patobulinkite problemos sprendimo planą	_____	_____

Ikimokyklinio amžiaus vaikams yra skirti 1–4 žingsniai. Jiems bus sudėtinga įvertinti sprendimus.

GALIMI SPRENDIMAI VAIKAMS

Šaukti ant jo.*	Truputį palaukti.	Pasijuokti iš jo.
Atrodyti liūdnai ar verkti.	Ignoruoti jį; pasitraukti, išeiti.	Žaisti kažkur kitur.
Atimti.*	Trenkti jam.*	Pasakyti jai, kad nepyktų.
Paklausti jo.	Pasakyti „prašau“.	Padaryti ką nors linksmo.
Mainyti į kažką kitą.	Atsiprašyti.	Kreiptis pagalbos į mamą / tėtį ar mokytoją.
Kalbėti apie savo jausmus.	Paprašyti jo.	Pasiūlyti dalytis.
Pasiimti ką nors kita.	Daryti paeiliui.	Mesti monetą.
Pripažinti klaidą.	Pirmiausia nusiraminti.	Pasakyti tiesą.
Pasakyti komplimentą.	Išlikti ramiam ir nesijaudinti dėl pralaimėjimo.	Pasakyti „ne“.
Tvardyti savo pyktį.	Būti drąsiai.	Atleisti.

* Tai netinkami sprendimai. Paskatinkite vaikus pagalvoti apie pasekmes ir pasirinkti kitą sprendimą, kuris lemtų geresnes pasekmes.



Dalijamoji medžiaga
TĖVŲ ĮRAŠŲ LAPAS. PROBLEMŲ SPRENDIMAS SU VAIKU

<u>Probleminė situacija</u>	<u>Kokia yra problema?</u>	<u>Kokie galimi sprendimai?</u>	<u>Koks būtų geras pasirinkimas?</u>
Pvz., du vaikai susipyko dėl dviračio.	„Aš pykstu, nes Joris nesidalija dviračiu.“	Paprašyti leisti pasivažinėti dviračiu. Pasiūlyti važinėti paeiliui. Palaukti, kol jis pasivažinės.	Ar tai saugu? Teisinga? Kelia malonius jausmus?

Apibūdinkite problemą, kurią bandėte spręsti kartu su savo vaiku: kas buvo kalbėta ir kaip jūs jautėtės

(1)

(2)

Sprendimų vertinimas



Ar mano sprendimas saugus?

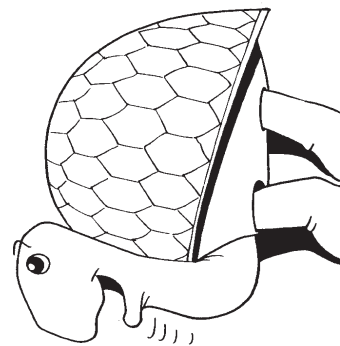
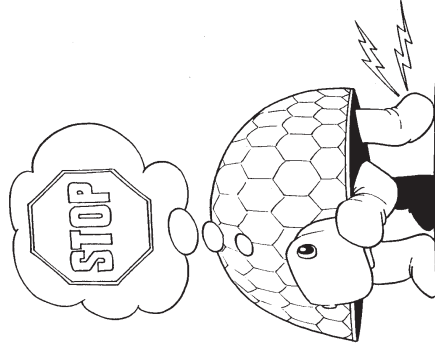
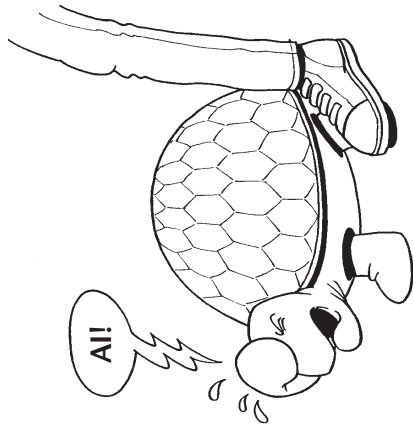


Ar mano sprendimas teisingas?



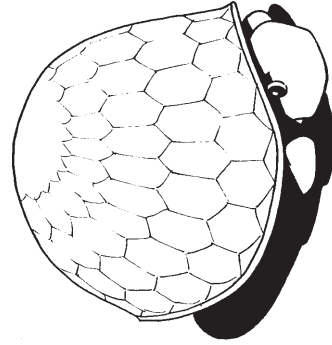
Ar mano sprendimas kelia malonius jausmus?

Vėžliuko pykčio valdymo žingsniai



3 Lėtai įkvėpiu

2 Pagalvoju STOP



4 Pasitraukiu į kiautą

