

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Tėvų dėmesys ir kokybiškai leidžiamas laikas



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **KOKYBIŠKAI LEISKITE LAIKĄ** (pvz., skaitykite, žaiskite žaidimą, kartu gaminkite maistą, dėliokite dėlionę ir t. t.) su savo vaiku mažiausiai po 10–15 minučių kasdien. Fiksuokite kartu kokybiškai praleisto laiko eigą dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Kokybiškai leidžiamas laikas“.
- **PERSKAITYKITE** dalijamąją medžiagą.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, knygos „**Neįtikėtini metai**“ 1 skyrių „Žaidimas, vadovaujamas vaiko“ ir 2 skyrių „Ugdomasis vadovavimas lavinant akademinį ir atkaklumo įgūdžius“.

Bendrosios gairės

Kai kurie suaugusieji mano, kad naudinga kasdien tuo pačiu metu kokybiškai leisti laiką su vaiku. Taip pat verta išjungti telefoną, kad vaikai žinotų, jog laikas, kurį praleidžiate kartu, yra svarbus.

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **KOKYBIŠKAI LEISKITE LAIKĄ** (pvz., skaitykite, žaiskite žaidimą, kartu gaminkite maistą, dėliokite dėlionę ir t. t.) su savo vaiku mažiausiai po 10–15 minučių kasdien. Fiksuokite kartu kokybiškai praleisto laiko eigą dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Kokybiškai leidžiamas laikas“.
- **SUPLANUOKITE** ilgesnio laikotarpio projektą su savo vaiku.
- **PERSKAITYKITE** dalijamąją medžiagą.



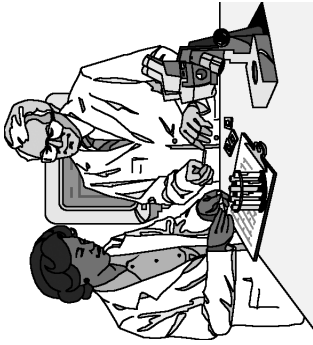
Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, knygos „**Neįtikėtini metai**“ 1 skyrių „Žaidimas, vadovaujamas vaiko“ ir 2 skyrių „Ugdomasis vadovavimas lavinant akademinius ir atkaklumo įgūdžius“.

Bendrosios gairės

Kai kurie suaugusieji mano, kad naudinga kasdien tuo pačiu metu kokybiškai leisti laiką su vaiku. Taip pat verta išjungti telefoną, kad vaikai žinotų, jog laikas, kurį praleidžiate kartu, yra svarbus.

Tėvai, mąstantys kaip mokslininkai



Vaiko problemos



Tikslai

Vaiko stiprybės





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 akademinis lygis (pvz., skaitymo ar matematikos sunkumai ar stipriosios pusės, susikaupimo ir išsiblaškyimo lygis, grupiniai mokykliniai projektai lengvi ar sunkūs, atlikti ar neatlikti namų darbai):

Mano mėgstamiausia veikla (pvz., skaitymas, grupinis sportas, žaidimai, meninės veiklos, dramos vaidinimas, lėlių naudojimas, individualus sportas, moksliniai projektai, muzika):

Socialinis, emocinis ir kalbos lygis (pvz., uždaras, nerimastingas ar pasitikintis savimi ir smalsus, agresijos ir (arba) impulsyvumo lygis, lengvai ar sunkiai sprendžia problemas, socialiai draugiškas ar turi nedaug draugų, gebėjimas taikyti nusiraminojimo metodus, lengvai ar sunkiai bendrauja):

Tikslai, susiję su manimi (pvz., socialinių įgūdžių lavinimas, kalbinės komunikacijos, matematikos ar skaitymo įgūdžių stiprinimas, draugų susiradimas, mokymasis spręsti problemas, didesnis pasitikėjimas savimi, glaudesnis bendradarbiavimas su tėvais ir mokytojais, agresyvaus elgesio mažinimas, dėmesio sutelkimo ir koncentracijos gerinimas):

Namų darbai



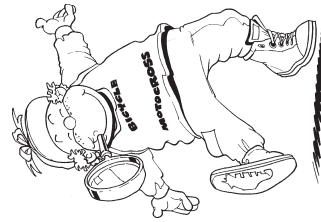
ĮRAŠŲ LAPAS. KOKYBIŠKAI LEIDŽIAMAS LAIKAS

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

Data	Praleistas laikas	Veikla	Vaiko reakcijos	Suaugusiojo reakcijos

DALYKAI, KURIUOS VERTA PRISIMINTI APIE KOKYBIŠKAI LEIDŽIAMĄ LAIKĄ SU VAIKU

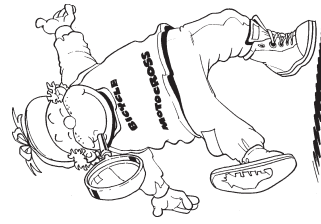
- Vadovaukitės vaiko pasiūlymais dėl veiklos ir sekite paskui jo interesus.
- Nekelkite pernelyg daug reikalavimų.
- Nekonkuruokite su savo vaiku.
- Girkite ir skatinkite vaiko idėjas ir kūrybiškumą, nekritikuokite jo.
- Būkite dėmesingas ir geranoriškas žiūrovas.
- Pastebėkite savo vaiko pasiekimus ir padėkite jam jaustis svarbiam.
- Tramdykite savo norą teikti perteklinę pagalbą, skatinkite vaiką spręsti problemas.
- Rodykite entuziazmą dėl kokybiškai su savo vaiku leidžiamo laiko.
- Juokitės ir linksminkitės.



©The Incredible Years®

DALYKAI, KURIUOS VERTA PRISIMINTI APIE KOKYBIŠKAI LEIDŽIAMĄ LAIKĄ SU VAIKU

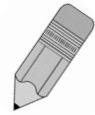
- Vadovaukitės vaiko pasiūlymais dėl veiklos ir sekite paskui jo interesus.
- Nekelkite pernelyg daug reikalavimų.
- Nekonkuruokite su savo vaiku.
- Girkite ir skatinkite vaiko idėjas ir kūrybiškumą, nekritikuokite jo.
- Būkite dėmesingas ir geranoriškas žiūrovas.
- Pastebėkite savo vaiko pasiekimus ir padėkite jam jaustis svarbiam.
- Tramdykite savo norą teikti perteklinę pagalbą, skatinkite vaiką spręsti problemas.
- Rodykite entuziazmą dėl kokybiškai su savo vaiku leidžiamo laiko.
- Juokitės ir linksminkitės.



©The Incredible Years®



Anketa, skirta tarpusavio sąveikoms įvertinti kokybiškai leidžiant laiką



Jums būtų naudinga užpildyti šią įsivertinimo anketa, nes ji paskatintų pagalvoti apie tarpusavio sąveikas su vaiku žaidimo metu.

A. Kai kokybiškai leisdami laiką bendraujate su savo vaiku, kaip dažnai jį / ją skatinate:

	Beveik visada	Kartais	Beveik niekada
1. Bandyti spręsti problemas	_____	_____	_____
2. Mąstyti savarankiškai	_____	_____	_____
3. Elgtis kūrybiškai ir išradingai	_____	_____	_____
4. Išreikšti jausmus ir idėjas	_____	_____	_____
5. Atkakliai tęsti sudėtingą užduotį	_____	_____	_____
6. Paprašyti pagalbos	_____	_____	_____

B. Kai kokybiškai leidžiate laiką su savo vaiku, kaip dažnai Jūs:

1. Vadovaujate veiklai ar sustruktūrinatė ją	_____	_____	_____
2. Kuriate veiklos taisykles	_____	_____	_____
3. Pataisote ar kritikuojate savo vaiką dėl klaidos	_____	_____	_____
4. Verčiate savo vaiką įvykdyti sumanymą iki galo	_____	_____	_____
5. Nusiviliate / susierzinate (angl. get frustrated) dėl savo vaiko nedėmesingumo ir impulsyvumo	_____	_____	_____
6. Jaučiatės nejaukiai, kai vaikas išreiškia baimę ar bejėgiškumą	_____	_____	_____
7. Konkuruojate su savo vaiku	_____	_____	_____

Anketa, skirta tarpusavio sąveikoms įvertinti kokybiškai leidžiant laiką (tęsinys)

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

C. Kas Jums kliudo kokybiškai leisti laiką su vaiku? Kaip dažnai vieni kalbatės su vaiku? Ar manote, kad šis kokybiškai kartu leidžiamas laikas yra vertingas?

Atsakymai į šiuos klausimus padės Jums rasti būdų, kaip patobulinti savo tarpusavio sąveikas su vaiku. 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 kokybiškai leisti laiką su vaiku.



Minčių lietus

Jūsų mintys apie žaidimą ir kokybiškai leidžiamą laiką



Prieš eidami toliau, pagalvokite apie šiuos du klausimus:

1. Kokia galima nauda Jūsų vaikui, kai žaidžiate ar kokybiškai leidžiate laiką su juo / ja?
2. Kas trukdo kokybiškai leisti laiką su vaiku?

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

Mano žaidimo ir kokybiškai leidžiamo laiko su vaiku nauda	Sunkumai, su kuriais susiduriama
<p>Tikslas: Šią savaitę aš įsipareigoju žaisti ar kokybiškai leisti laiką su savo vaiku _____ kartus po _____ minučių.</p>	

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo Ugdomasis vadovavimas (angl. coaching) lavinant socialinius, emocinius ir atkaklumo įgūdžius



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

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 kokybiškai leidžiant laiką su vaiku. Naudokitės šiuo sąrašu vaiko emocijoms apibūdinti.

Jausminis / emocinis raštingumas		Pavyzdžiai
<p>_____ Laimingas</p> <p>_____ Ramus</p> <p>_____ Išdidus</p> <p>_____ Susijaudinęs</p> <p>_____ Liūdnas</p> <p>_____ Paslaugus</p> <p>_____ Pavydus</p> <p>_____ Drąsus</p> <p>_____ Mylintis</p> <p>_____ Baikštus</p> <p>_____ Išsigandęs</p> <p>_____ Sunerimęs</p> <p>_____ Piktas</p> <p>_____ Įsiutęs</p> <p>_____ Atlaidus</p>	<p>_____ Užjaučiantis</p> <p>_____ Smalsus</p> <p>_____ Susidomėjęs</p> <p>_____ Drovus</p> <p>_____ Nusivylęs</p> <p>_____ Narsus</p> <p>_____ Atkaklus</p> <p>_____ Smagus</p> <p>_____ Pasitikintis</p> <p>_____ Susierzinęs</p> <p>_____ Susirūpinęs</p> <p>_____ Kantrus</p> <p>_____ Patenkintas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Kaip apmaudu, bet tu lieki ramus ir bandai tai išspręsti dar kartą.“ • „Atrodo, kad didžiuojiesi šiuo piešiniu.“ • „Esi susidomėjęs tos istorijos siužetu ir veikėjais.“ • „Tu esi toks kantrus! Nors jis vis griūva, tu vis bandai sugalvoti, kaip jį padaryti sudėtingesnį. Turbūt jautiesi patenkintas savimi, kad esi toks kantrus.“ • „Atrodo, kad tau smagu leisti laiką su savo draugu, o ir jam, regis, patinka tai daryti su tavimi.“ • „Tu esi toks atkaklus! Išbandai visus įmanomus būdus, kad tai pavyktų.“ • „Tu atleidi savo draugui, nes žinai, kad tai buvo klaida.“ • „Esi toks smalsus ir užduodi gerus klausimus.“

Kalbėjimo apie jausmus ir dalijimosi jausmais modeliavimas

- „Aš didžiuojuosi tavimi, kad išsprendei šią problemą.“
- „Man tikrai smagu būti su tavimi.“
- „Jaudinausi dėl tavęs, kai skaitei pranešimą, bet buvai kantrus ir pasitikintis savimi, ir tavo prezentacija pavyko puikiai.“
- „Dabar man dėl to liūdna, bet po kurio laiko pasijusiu geriau.“

Vaiko socialinio mokymosi skatinimas: tėvai kaip socialinių įgūdžių lavybininkai



Draugiško vaikų elgesio paraginimas / pasufleravimas ir paskatinimas yra efektyvus būdas lavinti socialinius vaikų įgūdžius. Socialiniai įgūdžiai yra pirmieji ilgalaikės draugystės žingsniai. Toliau pateikiamas sąrašas socialinių įgūdžių, kuriuos galite pakomentuoti kokybiškai leisdami laiką su vienu ar keliais vaikais. 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)	<p>„Tu labai malonus. Tu pasidalijai su draugu ir palaukei savo eilės.“</p> <p>„Jūs abu darbuojatės kartu ir padedate vienas kitam kaip komanda.“</p>
<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 <input type="checkbox"/> Laukimas	<p>„Tu išklausėi savo draugo prašymą ir sutikai su jo pasiūlymu. Tai labai draugiška.“</p> <p>„Tu laukei ir pirma paprašėi leidimo, ar gali juo pasinaudoti. Tavo draugas išklausė tave ir pasidalijo su tavimi.“</p> <p>„Jūs žaidžiate paeiliui. Būtent taip ir daro geri draugai.“</p>
<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	<p>„Tu pateikei draugišką pasiūlymą ir tavo draugas sutiko su tavimi. Tai taip draugiška.“</p> <p>„Tu padedi savo draugui sukonstruoti jo modelį.“</p> <p>„Jūs bendradarbiaujate dalydamiesi ir padėdami vienas kitam.“</p> <p>„Jūs abu išsprendėte tą problemą. Tai buvo puikus sprendimas!“</p> <p>„Tu tikrai pagalvojai apie savo draugo jausmus ir buvai dosnus.“</p>

PASTABA. Kartais vyresni vaikai gali gėdytis tokių komentarų, kai jie sakomi jų draugų akivaizdoje. Tokiu atveju galite priminti apie jų draugišką elgesį vėliau arba kartu pagirti už draugišką elgesį ir jų draugą, šitaip sumažindami savo vaiko jaučiamą spaudimą.

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.

- „Aš būsiu paslaugi ir pasidalysiu kompiuteriu su tavimi.“
- Šįvakar tavo eilė rinktis televizijos programą, nes vakar vakare žiūrėjome mano pasirinktą laidą.“

Vaiko akademinio mokymosi skatinimas: tėvai kaip akademiniai ir atkaklumo lavybininkai



Ugdomasis vadovavimas yra efektyvus būdas lavinti vaikų akademinius įgūdžius ir gebėjimą atkakliai tęsti darbą atliekant sunkią užduotį. Toliau pateikiamas akademinių sąvokų ir elgesio apraiškų, kurias galima pakomentuoti su vaiku atliekant mokyklinės užduotis, sąrašas. Naudokite šį sąrašą praktikuodamiesi apibūdinti akademines sąvokas.

Akademiniai įgūdžiai	Pavyzdžiai
<p>_____ Sunkus darbas</p> <p>_____ Koncentracija, susikaupimas</p> <p>_____ Atkaklumas, kantrybė</p> <p>_____ Planavimas</p>	<p>„Tu taip sunkiai dirbi prie to projekto ir galvoji, kaip jį parengti.“</p> <p>„Tu esi toks kantrus ir išbandai vis kitus būdus tai išspręsti.“</p> <p>„Tu esi nusivylęs / susierzinęs, nes jį sunku surinkti, bet išlieki toks ramus.“</p> <p>„Tu tikrai gerai suplanavai ir apgalvojai viską, ko reikėjo šiam projektui.“</p>
<p>_____ Mokytojo (-os) nurodymų laikymasis</p> <p>_____ Problemų sprendimas</p> <p>_____ Bandymas dar kartą</p> <p>_____ Mąstymo įgūdžiai</p> <p>_____ Klausymasis</p> <p>_____ Sunkus darbas / geriausias darbas</p> <p>_____ Savarankiškumas</p>	<p>„Tu įtemptai galvoji, kaip išspręsti šią problemą, ir randi puikų jos sprendimą.“</p> <p>„Tu viską išsiaiškinai pats.“</p> <p>„Judu su draugu tikrai kantriai dirbate, kad kartu išsiaiškintumėte, kaip tai veikia.“</p> <p>„Tu labai stengeisi ir tau pavyko gražiai parašyti šiame lape.“</p> <p>„Kadangi šito žodžio nesupratai, tu pasižiūrėjai žodyne.“</p>

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU KOKYBIŠKAI LEISKITE LAIKĄ** su savo vaiku **IR PRAKTIKUOKITE UGDOMĄJĮ VADOVAVIMĄ LAVINDAMI JO SOCIALINIUS, EMOCINIUS IR ATKAKLUMO ĮGŪDŽIUS** mažiausiai po 10–15 minučių kasdien. Fiksuokite kartu kokybiškai praleisto laiko eigą dalijamojoje medžiagoje „Įrašų lapas. Kokybiškai leidžiamas laikas“.
- **PERSKAITYKITE** dalijamąją medžiagą.
- Du kartus per savaitę po 30 minučių **STEBĖKITE**, kaip taikote pagyrimus. Įrašų lape „Pagyrimai“ užsirašykite žodžius, kuriuos sakote, kai giriate, ir kaip dažnai giriate.
- **PASKAMBINKITE** savo bičiuliui ir pasikalbėkite apie žaidimus ir kokybiškai leidžiamą laiką.
- Dalijamojoje medžiagoje „Elgesio sąrašas“ **SURAŠYKITE**, kokį savo vaiko elgesį norite matyti dažniau, ir atsineškite šį sąrašą į kitą susitikimą.



Ką perskaityti:

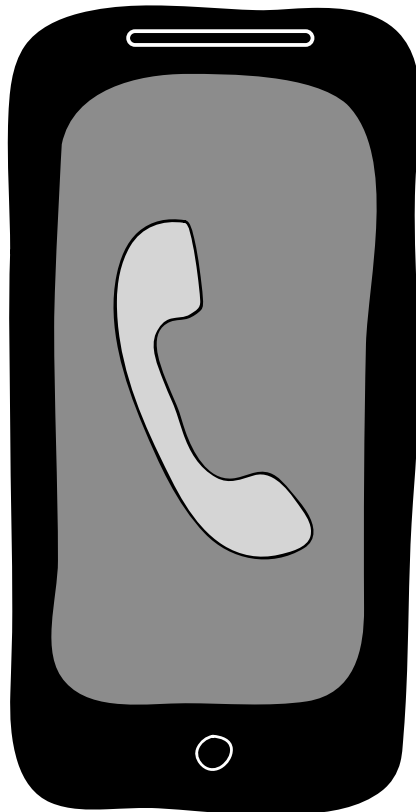
Dalijamąją medžiagą, knygos „**Neįtikėtini metai**“ 3 skyrių „*Socialinis ugdomasis vadovavimas*“ ir 4 skyrių „*Ugdomasis vadovavimas lavinant emocinius įgūdžius*“, taip pat, jei turėsite laiko, 13 skyrių „*Draugiškumo įgūdžių mokymas*“.

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 – 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). Kad abiem pašnekovams būtų patogų, juos galima suplanuoti iš anksto.

Tėvams keičiantis idėjomis ne tik bus pildomas bendras kūrybinių sprendimų bankas, bet tai padės ir vienam kitą palaikyti bei paskatinti!



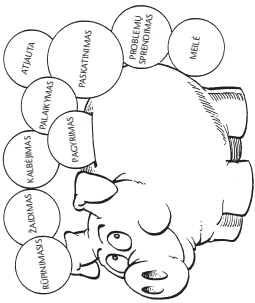


Namų darbai

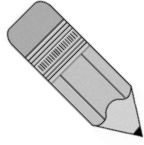
ĮRAŠŲ LAPAS. KOKYBIŠKAI LEIDŽIAMAS LAIKAS

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

Data	Praleistas laikas	Veikla	Vaiko reakcijos	Suaugusiojo reakcijos



Namų darbai



ĮRAŠŲ LAPAS. PAGYRIMAI

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

ELGESIO SĄRAŠAS

Elgesys, kurį noriu matyti dažniau:

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

Ugdomasis vadovavimas bendro žaidimo su bendraamžiais metu

Prisijunkite prie vaikų ir jų draugų ir ugdykite tinkamus įgūdžius, pastebėdami ir komentuodami vaikų mėginimus bendradarbiauti. Pavyzdžiui:

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

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 mandagu paklausti jo, ar jis norėtų padaryti tai pirmas.“

Komplimento sakymas: „Koks puikus 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.“

Rūpestingumas: „Tu labai atsargiai elgiesi su jo dviračiu. Tai labai rūpestinga.“

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

Rūpinimasis: „Matau, kad tau tikrai rūpi jos idėjos ir požiūris. Esi labai malonus žmogus.“

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

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

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

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 jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Minčių lietus

Aptarkite žodžius ar frazes, kuriomis giriate savo vaiką. Užrašykite juos žemiau.



Pagiriamieji žodžiai, kuriuos galite vartoti

Man patinka, kai tu...

Oho! Šauniai padirbėjai tvarkydamas svetainę!



Tikslas:

Aš įsipareigoju padidinti savo vaikui sakomų pagyrimų kiekį iki _____

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



Minčių lietus

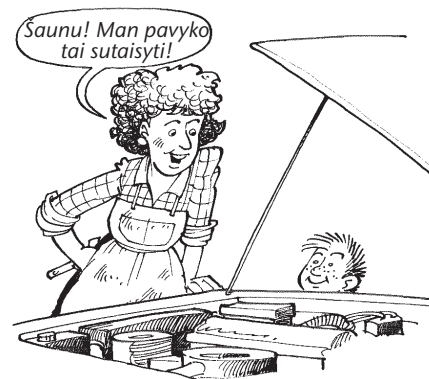
Sugalvokite galimus pozityvius teiginius apie save, kuriais galėtumėte paskatinti save kaip motiną / tėvą. Užsirašykite šiuos teiginius žemiau.



Pozityvūs teiginiai apie save

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

Kaip motina / tėvas aš dedu visas pastangas...

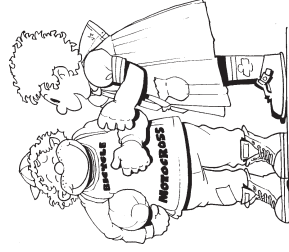


Tikslas:

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

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE VAIKO PAGYRIMĄ

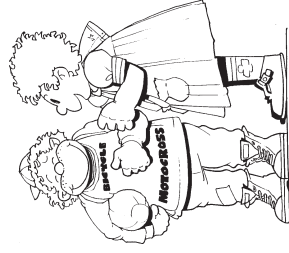
- Pastebėkite momentą, kai jūsų vaikas yra geras, – pagyrimui nelaukite tobulo elgesio.
- Nebijokite pagyrimais išpaikinti savo vaikus.
- Sunkaus elgesio vaikus girkite dar daugiau.
- Būkite elgesio modeliu: girkite patys save.
- Sakykite konkrečius ir apibūdinamuosius pagyrimus.
- Girkite pozityvų ir tinkamą elgesį.
- Girkite šypsodamiesi, palaikydami akių kontaktą ir su entuziazmu.
- Sakykite pozityvius pagyrimus.
- Girkite iškart.
- Girdami paglostykite, apkabinkite, pabučiuokite vaiką.
- Taikykite pagyrimą sistemingai.
- Girkite kitų žmonių akivaizdoje.
- Girkite ir skatinkite vaikų mokymosi procesą, o ne tik galutinį rezultatą.
- Skatinkite vaiką pripažinti pokyčius ir pažangą.
- Įvardykite vaiko jausmus, susijusius su asmeniniais pasiekimais.



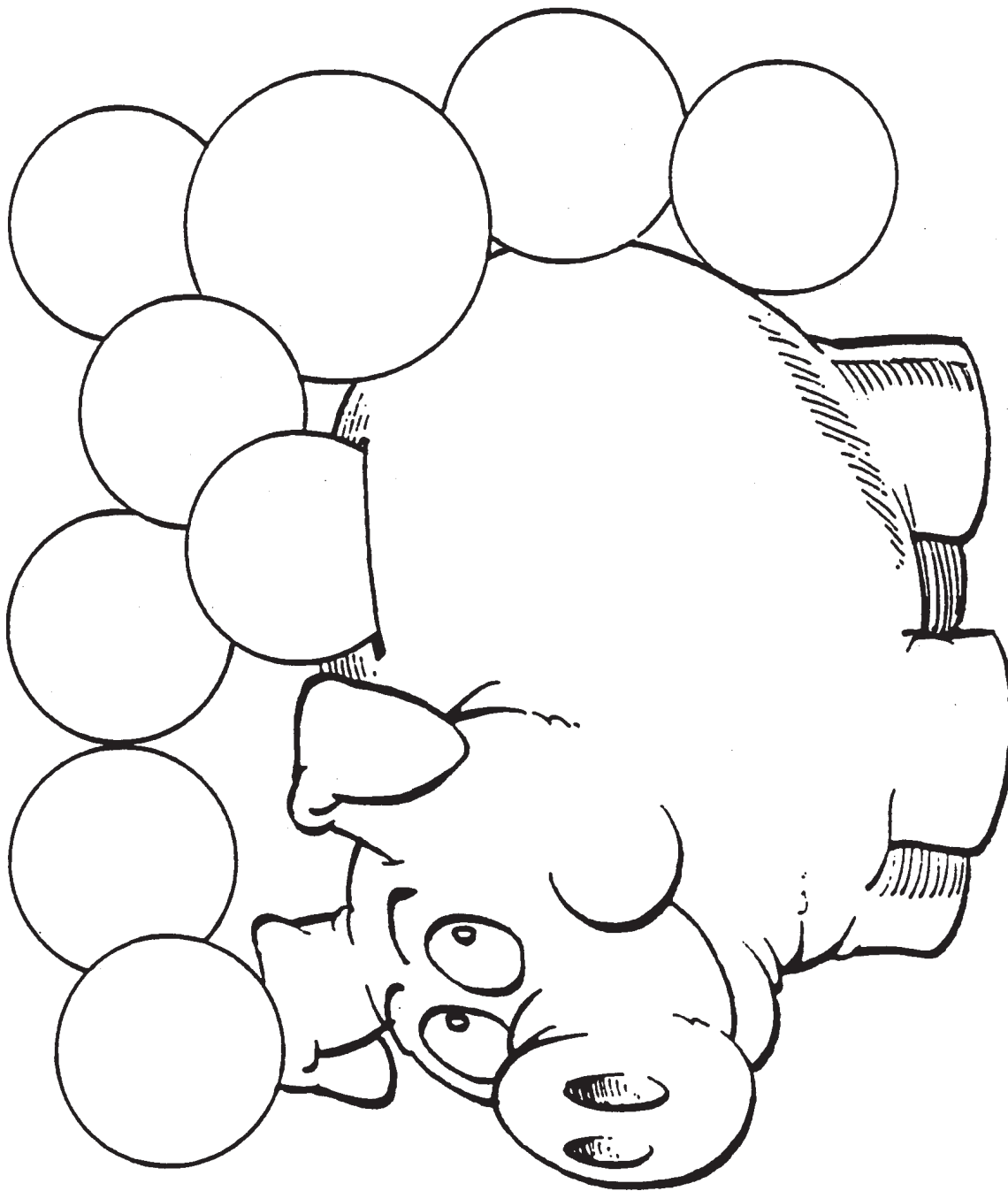
©The Incredible Years®

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE VAIKO PAGYRIMĄ

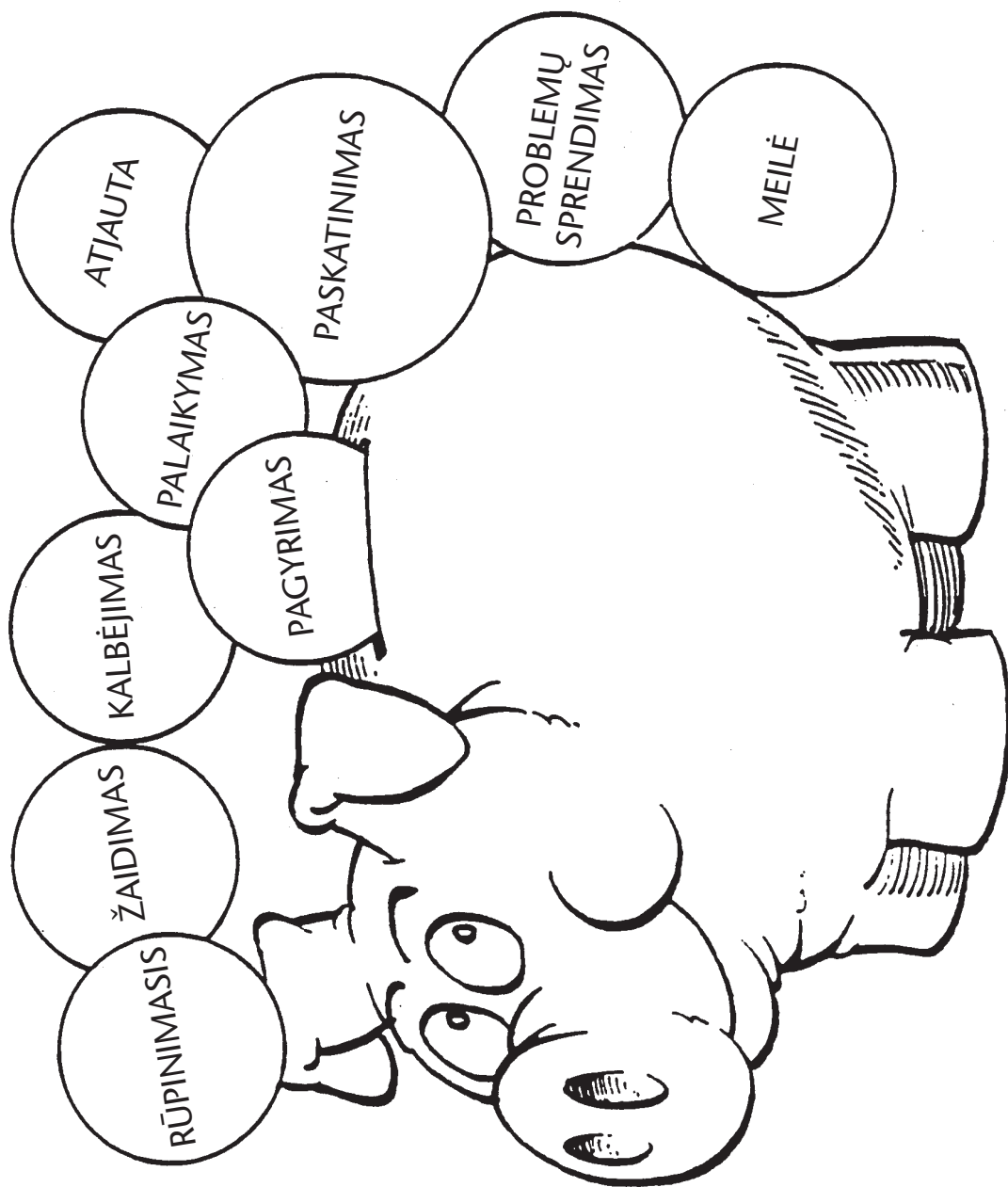
- Pastebėkite momentą, kai jūsų vaikas yra geras, – pagyrimui nelaukite tobulo elgesio.
- Nebijokite pagyrimais išpaikinti savo vaikus.
- Sunkaus elgesio vaikus girkite dar daugiau.
- Būkite elgesio modeliu: girkite patys save.
- Sakykite konkrečius ir apibūdinamuosius pagyrimus.
- Girkite pozityvų ir tinkamą elgesį.
- Girkite šypsodamiesi, palaikydami akių kontaktą ir su entuziazmu.
- Sakykite pozityvius pagyrimus.
- Girkite iškart.
- Girdami paglostykite, apkabinkite, pabučiuokite vaiką.
- Taikykite pagyrimą sistemingai.
- Girkite kitų žmonių akivaizdoje.
- Girkite ir skatinkite vaikų mokymosi procesą, o ne tik galutinį rezultatą.
- Skatinkite vaiką pripažinti pokyčius ir pažangą.
- Įvardykite vaiko jausmus, susijusius su asmeniniais pasiekimais.



©The Incredible Years®



Įrašykite pagiriamąsias frazes, kurias galite taikyti savo vaikui



Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos kartu su vaiku.



***Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos
kartu su kitais šeimos nariais.***

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **ŽAISKITE** arba užsiimkite kita kokybiška veikla (pvz., skaitykite kartu, pasivaikščiokite ar pasivažinėkite dviračiu, pradėkite kurti modelį ar projektą) kartu su vaiku kasdien bent po 10 minučių. Šio kokybiškai leidžiamo laiko metu praktikuokitės taikyti veiksmingo pagyrimo būdą ir kitus socialinius apdovanojimus.
- **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, eina miegoti, kai to paprašoma, surenka žaislus ar dalijasi su kitais.
- **PADVIGUBINKITE** savo įprastai 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.
- **PERSKAITYKITE** dalijamąją medžiagą su pagyrimų ir elgesio, už kurį verta pagirti, pavyzdžiais.
- **PASKAMBINKITE** savo bičiuliui ir pasikalbėkite apie pagyrimus ir kokybiškai leidžiamą laiką.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, knygos „**Neįtikėtini metai**“ 12 skyrių „*Emocijų reguliavimas*“ ir 5 skyrių „*Pozityvus dėmesys, pagyrimas ir paskatinimas*“, taip pat, jei turėsite laiko, 13 skyrių „*Draugiškumo įgūdžių mokymas*“.

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 puikiai atlikai...“
„Įspūdingos pastangos darant...“
„Ačiū tau už...“
„Koks gražus poelgis...“
„Nieko sau, tu tikrai pastabus; tu...“
„Tai puiku, išties atrodo, kad...“
„Padarei būtent tai, ko prašiau.“
„Ak, tu taip gerai klauseisi!“
„Oho! Tai buvo labai rūpestinga.“
„Aš didžiuojuosi tavimi, kai...“
„Aš labai didžiuojuosi tavimi, kai...“
„Gražu! Puiku! Nuostabu! Labai gerai! Šaunu!“
„Pasielgei labai rūpestingai, kai...“

Fizinių apdovanojimų pavyzdžiai

Patapšnokite per ranką ar petį.

Apkabinkite.

Duokite penkis.

Parodykite nykščius aukštyn.

ELGESIO, UŽ KURĮ VERTA PAGIRTI IR PASKATINTI, PAVYZDŽIAI

- Vaikas dalijasi su kitais.
- Mandagiai arba pagarbiai kalba.
- Įvykdo prašymus.
- Gražiai elgiasi prie stalo.
- Eina miegoti sutartu laiku.
- Prieš žiūrėdamas televizorių atlieka namų darbus.
- Sprendžia problemą.
- Pritildo televizoriaus ar muzikos garsą.
- Atlieka namų ruošos darbus.
- Laiku grįžta namo iš mokyklos.
- Greitai atsikelia ryte.
- Pastato dviratį į vietą arba dėvi šalną.
- Pasikloja lovą.
- Surenka drabužius arba sudeda skalbinius į krepšį.
- Žaidžia kompiuteriu ne ilgiau, nei yra leidžiama.
- Išlieka ramus, kai nusivilia / suirzta.
- Padeda jaunesniam broliui ar seseriai.
- Padeda išplauti indus po vakarienės.
- Dėmesingas.
- Kantrus.
- Malonus su kitu vaiku ar suaugusiuoju.
- Praneša tėvams, kur yra, kai būna ne namuose.
- Praneša tėvams, kai pasikeičia sutarti planai.



Namų darbai



JRĄŠŲ LAPAS. PAGYRIMAI

Nepamirškite kaupti savo banko sąskaitos

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

ELGESIO SĄRAŠAS

Elgesys, kurį noriu matyti dažniau:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Vaikų motyvavimas taikant apčiuopiamus apdovanojimus



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Minčių lietus

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



Nemokami ar spontaniški apčiuopiami 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:

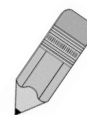
Aš įsipareigoju skirti netikėtą apdovanojimą už _____

elgesį.



Minčių lietus

Apdovanokite save!



Pagalvokite apie savęs pačios (paties) apdovanojimą. Ar kada nors taikėte paskatinimo sistemą, kad apdovanotumėte save už atliktas sunkias užduotis, 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:

Apčiuopiamų apdovanojimų programų taikymas siekiant išmokyti vaiką naujo elgesio

„Vaikų motyvavimas“

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** kasdien **KOKYBIŠKAI LEISKITE LAIKĄ** su savo vaiku bent po 10 minučių ir **PADIDINKITE** savo vaikui sakomų **PAGYRIMŲ SKAIČIŲ**.
- Iš elgesio, kurio apraiškų norite matyti daugiau, sąrašo (dalijamoji medžiaga „Elgesio sąrašas“) **PASIRINKITE VIENĄ ELGESIO APRAIŠKĄ, KURIĄ SKATINSITE TAIKYDAMI LENTELE AR TAŠKŲ SISTEMĄ**.
- **PAAIŠKINKITE** savo vaikui lentelės ar žvaigždučių už elgesį, kurį norite paskatinti, sistemą; kartu **SUDARYKITE** lentelę ir **ATSINEŠKITE** ją į kitą susitikimą.
- **PASKAMBINKITE** grupės bičiuliui ir pasidalykite savo mintimis apie apdovanojimus.
- Jei Jūsų vaikas turi problemų mokykloje, 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, kokie apdovanojimai motyvuoja Jūsų vaiką.

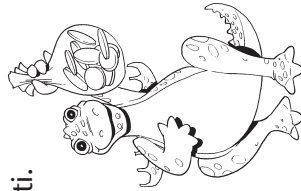


Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, knygos „**Neįtikėtini metai**“ 6 skyrių „*Apdovanojimai ir šventės*“, 7 skyrių „*Ribų nustatymas*“ bei 3-iosios dalies 1-os problemos aprašymą „*Laikas prie ekranų*“.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE APČIUPIAMUS APDOVANOJIMUS

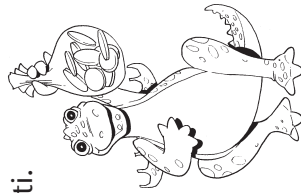
- Aiškiai apibrėžkite tinkamą elgesį, už kurį vaikas gaus apdovanojimą.
- Sudarykite mažų žingsnelių planą.
- Palaipsniui didinkite iššūkį.
- Nesudarykite pernelyg sudėtingų programų – pradžiai pasirinkite vieną ar dvi elgesio apraiškas.
- Susitelkite į teigiamą elgesį.
- Rinkitės nebrangius apdovanojimus.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



©The Incredible Years®

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO APIE APČIUPIAMUS APDOVANOJIMUS

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



©The Incredible Years®

ELGESIO, UŽ KURĮ VERTA APDOVANOTI TAŠKAIS IR LIPDUKAIS, PAVYZDŽIAI

- Laiku susiruošia į mokyklą.
- Laiku grįžta namo iš mokyklos.
- Pasikloja lovą ryte.
- Maloni (-us) su broliu ir / ar seserimi 1 valandą.
- Ramiai ir be ginčų eina miegoti.
- Įvykdo prašymą.
- Dalijasi su kitais.
- Prieš žaisdamas kompiuterinius žaidimus atlieka namų darbus.
- 30 minučių skaito.
- Po valandos išjungia televizorių ar kompiuterį.
- Padengia stalą.
- Padeda sutvarkyti svetainę.
- Atlieka namų ruošos darbus.
- Paskambina tėvams ir praneša, kur yra, kai būna ne mokykloje.

ELGESIO SĄRAŠAS

Elgesys, kurį noriu matyti dažniau:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Taisyklės, pareigos ir įprasta tvarka



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.



ĪPRASTA MŪSŪ ŠEIMOS TVARKA

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



ĮPRASTA MŪSŲ ŠEIMOS TVARKA

Čia aprašykite savo įprastą tvarką rytais.



UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Smegenų lavinimas atliekant namų darbus

8–12 metų vaikai

- Susisiekiate su savo vaiko mokytoja (-u) (telefonu, žinute ar el. paštu) ir sužinokite, kokie yra mokyklos lūkesčiai dėl namų darbų. Jei mokyklos lūkesčiai neatitinka Jūsų vaiko poreikių, bendradarbiaudami su mokytoja (-u) savo vaikui nustatykite realistiškus namų darbų tikslus.
- Surenkite šeimos susitikimą su vaiku ir suplanuokite nuspėjamą namų darbų atlikimo tvarką (žr. namų darbų kortelės pavyzdį). Nutarkite, kada ir kur bus atliekami namų darbai. Atminkite, kad kasdienė nuspėjama ir įprasta namų darbų tvarka lavina smegenų darbą, didina Jūsų vaiko dėmesio koncentraciją.
- Padėkite vaikui lavinti protinę ištvėrmę atliekant namų darbus, pradėdami nuo trumpų užsiėmimų ir palaipsniui didindami jų trukmę bei sudėtingumo lygį. Naudokite laikmatį.
- Pasirūpinkite, kad namų darbų atlikimo vietoje nebūtų jokių trukdžių, pavyzdžiui, televizoriaus, telefonų, žaidimų, brolių ir seserų, bendro chaoso. Būkite netoliese, kad palaikytumėte ar padrąsintumėte vaiką.
- Padėkite savo vaikui kasdien sudaryti namų darbų planą, kuriame būtų numatyta, kiek laiko reikės dirbti prie kiekvieno dalyko. Kaitaliokite sunkesnes ir lengvesnes užduotis, o sunkesnėms protinėms užduotims atlikti nustatykite įveikiamą laiko limitą. Sunkesnėms užduotims atlikti papildomai padrąsinkite ir taikykite atkaklumo ugdomąjį vadovavimą.
- Padėkite vaikui išsiugdyti organizacinį įprotį fiksuoti atliktus namų darbus ir planuoti didesnius projektus, sudarant kalendoriaus planuoklį su užduoties atlikimo terminais ir planu. Padėkite vaikui suskaidyti dideles užduotis į įveikiamas dalis. Už naudojimąsi planuokliu apdovanokite vaiką smagiais antspaudais ar lipdukais. Kartu tai padės Jums stebėti jo pažangą.
- Numatykite kasdienes paskatinimus, kad apdovanotumėte už gerus vaiko mokymosi įpročius. Venkite didelės paskatinimo sistemos už įvertinimus pusmečio gale, vietoj to skirkite mažus kasdienes apdovanojimus ir pagirkite. Neatimkite taškų už neigiamą elgesį atliekant namų darbus.
- Paprašykite, kad vaikas parodytų Jums atliktą darbą, ir pagirkite jį už visas pastangas.
- Išsiaiškinkite, kaip galėtumėte patikrinti, ar atlikti namų darbai yra atiduoti. Daugelyje mokyklų yra galimybė tai patikrinti internetu.
- Stenkitės valdyti savo emocijas, būkite teigiamas pavyzdys. Taikydami aktyvų klausymąsi, pabandykite suprasti, kodėl namų darbų atlikimas yra sunkus ar liūdinantis.
- Nustatykite ribas ir ramiai įvykdykite pasekmes už neatliktus namų darbus (pvz., vakare netenkama laiko prie ekrano).
- Kasdien kokybiškai leiskite laiką su vaiku, kad sustiprintumėte būnant kartu patiriamus pozityvius jausmus. Šis laikas turėtų būti skiriamas nepriklausomai nuo to, ar sėkmingai atlikti namų darbai.
- Konsultuokitės su savo vaiko mokytoja (-u) ir bendradarbiaukite, siekdami padėti jam mokytis mokykloje. Jei namų darbai yra nuolatinė problema, bendradarbiaukite su mokykla, kad pakoreguotumėte lūkesčius arba pašalintumėte kliūtis.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Sveikos skaitmeninės dietos sudarymas (6-12 metų vaikai)



- Laikas, praleidžiamas prie ekranų, įskaitant kompiuterį, vaizdo žaidimus, planšetes, išmaniuosius telefonus, „Facebook“, „Twitter“, „YouTube“ ir televizijos žiūrėjimą, gali sukelti priklausomybę. Tyrimai rodo, kad vidutinis 8–10 metų vaikas ne mokykloje prie ekranų praleidžia beveik 8 valandas per dieną. Paaugliai naudodamiesi prietaisais su ekranais praleidžia daugiau nei 11 valandų per dieną. 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. Amerikos pediatrijos akademija (angl. *The American Academy of Pediatrics*, AAP) rekomenduoja prie ekranų praleisti iki 1–2 valandų per dieną. Kaip tėvai gali padėti vaikams sutrumpinti naudojimosi šiais prietaisais laiką, kad būtų laikomasi minėtų rekomendacijų?
- Štai keletas patarimų, kaip sutrumpinti prie ekranų praleidžiamą laiką, kaip paversti šį laiką teigiama patirtimi ir sumažinti neigiamą prietaisų su ekranais naudojimo poveikį.
- Aptarkite su vaikais savo namų taisykles, kiek laiko per dieną galima praleisti prie ekranų. 6–12 metų vaikams paprastai rekomenduojama apie 90 minučių per dieną ar mažiau.
- Suplanuokite, kada vaikai galės naudotis prietaisais su ekranais. Venkite naudojimosi šiais prietaisais likus 1 valandai iki miego arba vakarienės metu.
- Nestatykite kompiuterių ar televizorių vaiko miegamajame. Laikykite juos bendroje patalpoje, kur galite stebėti jų naudojimą. Įveskite taisyklę, kad išmaniaisiais telefonais ir nešiojamaisiais prietaisais taip pat galima naudotis tik bendroje erdvėje, o ne vaikų miegamuosiuose.
- Padėkite vaikams suprasti, kad laikas prie ekranų gali būti leidžiamas tik atlikus namų darbus, nebent tai būtų susiję su tyrinėjimo ir namų darbų užduotimis.
- Prižiūrėkite ir kontroliuokite vaikų vartojamą medijų turinį. Žinokite, kokius kompiuterinius žaidimus žaidžia, kokius vaizdo įrašus ar televizijos programas žiūri ir kokiose interneto svetainėse naršo vaikai. Nustatykite, kurios programos, žaidimai ar svetainės yra tinkamos, o kurios – draudžiamos. Informacijos apie amžiui tinkamą medijų turinį galima rasti tokiose svetainėse, kaip „Common Sense Media“: <https://www.commonsensemedia.org/>

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO (tęsinys)

Sveikos skaitmeninės dietos sudarymas (6-12 metų vaikai)

- Naudokite slaptažodžius, kad vaikai negalėtų atsisiųsti žaidimų be tėvų žinios, ir apsvarstykite, ar norite nustatyti interneto svetainių naršymo apribojimus vaikų naudojamuose kompiuteriuose.
- Aprobokite duomenų kiekį, kurį leidžiate vaikui turėti įrenginiuose. Paaiškinkite vaikui, kokios programos naudoja duomenis („YouTube“, filmai internetu, vaizdo įrašų siuntimas), ir aptarkite pasekmes, jei būtų panaudota daugiau duomenų, nei leidžiama.
- Nuspręskite, kada ir kaip vaikas gali turėti prieigą prie „Wi-Fi“. Šios amžiaus grupės vaikams rekomenduojama neturėti prieigos prie interneto, išskyrus naudojantis šeimos kompiuteriais.
- Aktyviai dalyvaukite savo vaikų ugdymo procese jiems naudojantis medijomis: žiūrėkite su jais televizijos programas, „YouTube“ vaizdo įrašus ir filmus bei dalyvaukite jų kompiuteriniuose žaidimuose, kad galėtumėte sušvelninti jų neigiamą poveikį ir labiau išnaudoti juos kaip priemonę bendravimui ir tarpusavio ryšiui stiprinti. Pavyzdžiui, galite skatinti savo vaiko socialinius įgūdžius ir empatiją kalbėdami apie jautrius, rūpestingus ir gerus draugystės būdus pasirenkančius filmo personažus. Kai kurios televizijos ir socialinių medijų programos gali tapti katalizatoriumi diskusijoms apie alkoholio, narkotikų, seksualinio elgesio ir smurto padarinius, apie išankstinius nusistatymus, konfliktų sprendimą ir mirties temą. Diskusijos apie reklamų naudojimą gali padėti vaikams suprasti žinutes apie vartotojiškumą, maisto pasirinkimus, lyčių vaidmenis ir kitas socialines problemas.
- Mokykite vaikus mandagumo ir tinkamo etiketo naudojantis bet kuriomis socialinių medijų formomis ir paaiškinkite, kodėl svarbu to laikytis. Aptarkite, kokius dalykus galima skelbti socialiniuose tinkluose; nustatykite gaires dėl nuotraukų, vaizdo įrašų ir būsenos atnaujinimų skelbimo.
- Nustatykite taisykles, kad vaikai nesidalytų asmenine informacija socialiniuose tinkluose su nepažįstamais asmenimis. Paaiškinkite, kad internete paskelbtos informacijos, nuotraukos ar vaizdo įrašo nebeįmanoma ištrinti.
- Supraskite, kad šio amžiaus vaikai neturi gerų ilgalaikio vertinimo ir planavimo įgūdžių, dažnai negeba apgalvoti ilgalaikių pasekmių dėl impulsyvių sprendimų socialiniuose tinkluose. Geriausia prevencijos strategija šiame amžiuje – prižiūrėti ir riboti vaikų naudojimąsi prietaisais su ekranais.
- Pasikalbėkite su vaikais apie pasekmes, jei jie pažeistų šeimos taisykles, susijusias su tokių prietaisų naudojimu. Prižiūrėkite ar stebėkite vaiko prie ekranų leidžiamą laiką. Pagirkite ir apdovanokite vaiką už sveikus naudojimosi prietaisais su ekranais įpročius ir taisyklių laikymąsi.
- Jei Jūsų vaikas tapo elektroninių patyčių auka, imkitės veiksmų ir pasirūpinkite jo psichikos sveikatos poreikiais. Nutraukite naudojimąsi medijų platformomis, kuriose vyksta patyčios, ir praneškite apie incidentą mokytojams ar mokyklos konsultantams.

UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO (tėsinys)

Sveikos skaitmeninės dietos sudarymas (6-12 metų vaikai)

- Modeliuokite gerus naudojimosi prietaisais su ekranais įpročius. Nustatykite tam tikrą laiką, kada šiais prietaisais nesinaudoja visi šeimos nariai, įskaitant tėvus. Vakarienių laikas, valanda prieš miegą ir kitas laikas, kai šeimos nariai būna kartu, yra tam tinkamas metas.
- Stenkitės išlaikyti pusiausvyrą tarp laiko prie ekranų ir kitų užsiėmimų, susijusių su socialiniu bendravimu, draugais, fiziniu aktyvumu, skaitymu ar kita veikla namuose. Kai vaikai „nuobodžiauja“ ir turi susirasti kitų užsiėmimų, jie dažnai randa kūrybiškų būdų, kaip panaudoti savo laiką. Nors prietaisai su ekranais yra labai naudingi, jei jie naudojami tinkamai ir kaip sveikos skaitmeninės dietos dalis, laikas be ekranų yra labai svarbus vaiko socialinei, emocinei, fizinei ir mokymosi raidai, taip pat santykiams su šeima ir draugais.

Interneto 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 žinomam valgymo ir užkandžiavimo laikui. 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 prisotintų 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 kreipti 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 kartu su visa šeima iš anksto nustatytu laiku, kada visi galite pasikalbėti ir pasimėgauti maistu. Paverskite vakarienės metą laiku be ekranų.
- Įtraukite vaikus į valgiaraščio planavimo, maisto produktų pirkimo ir valgio ruošimo procesus.
- Pasidomėkite, ar Jūsų vaiko priežiūros paslaugų teikėjai skatina sveiką mitybą ir riboja nesveiką maistą.
- Vienas iš efektyviausių būdų, kaip vaikai mokosi gyventi sveikai, – tai stebėdami Jus.
- Todėl modeliukite fizinį aktyvumą, pirkite ir valgykite sveiką maistą, mėgaukitės maistu ir valgymu kartu su šeima, teigiamai kalbėkite apie savo šeimos narių sveikus kūnus.

Taisyklės, pareigos ir įprasta tvarka

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **PASIKALBĖKITE** APIE savo namų taisykles su vaikais.
- **NAUDODAMI** dalijamąją medžiagą „Namų taisyklės“ nustatykite, Jūsų manymu, keletą svarbiausių taisyklių, susijusių su televizoriaus ar kompiuterio naudojimo laiku ir namų darbais. Užsirašykite jas dalijamojoje medžiagoje „Namų taisyklės“ ir atsineškite šį sąrašą į kitą susitikimą.
- **NUSTATYKITE REGULIARIĄ ĮPRASTĄ TVARKĄ** vaikui grįžus iš mokyklos (kur, kada ir su kuo bus atliekami namų darbai). Užrašykite ją ir aptarkite su vaikais. Pakabinkite ją vaikams matomoje vietoje. Atsineškite planą į kitą susitikimą.
- **SKIRKITE** savo vaikams namų ruošos darbų. Užrašykite juos dalijamojoje medžiagoje „Namų ruošos darbai“ ir paaiškinkite vaikui.
- **PASKAMBINKITE** grupės nariui ir pasikalbėkite apie namų taisykles.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, taip pat peržiūrėkite knygos „**Neįtikėtini metai**“ 7 skyrių (jei neskaityta anksčiau) ir 3-ios dalies 4-ą, 5-ą ir 6-ą problemas.

Dėmesio!
Toliau kokybiškai leiskite laiką su vaikais.



Namų taisyklės

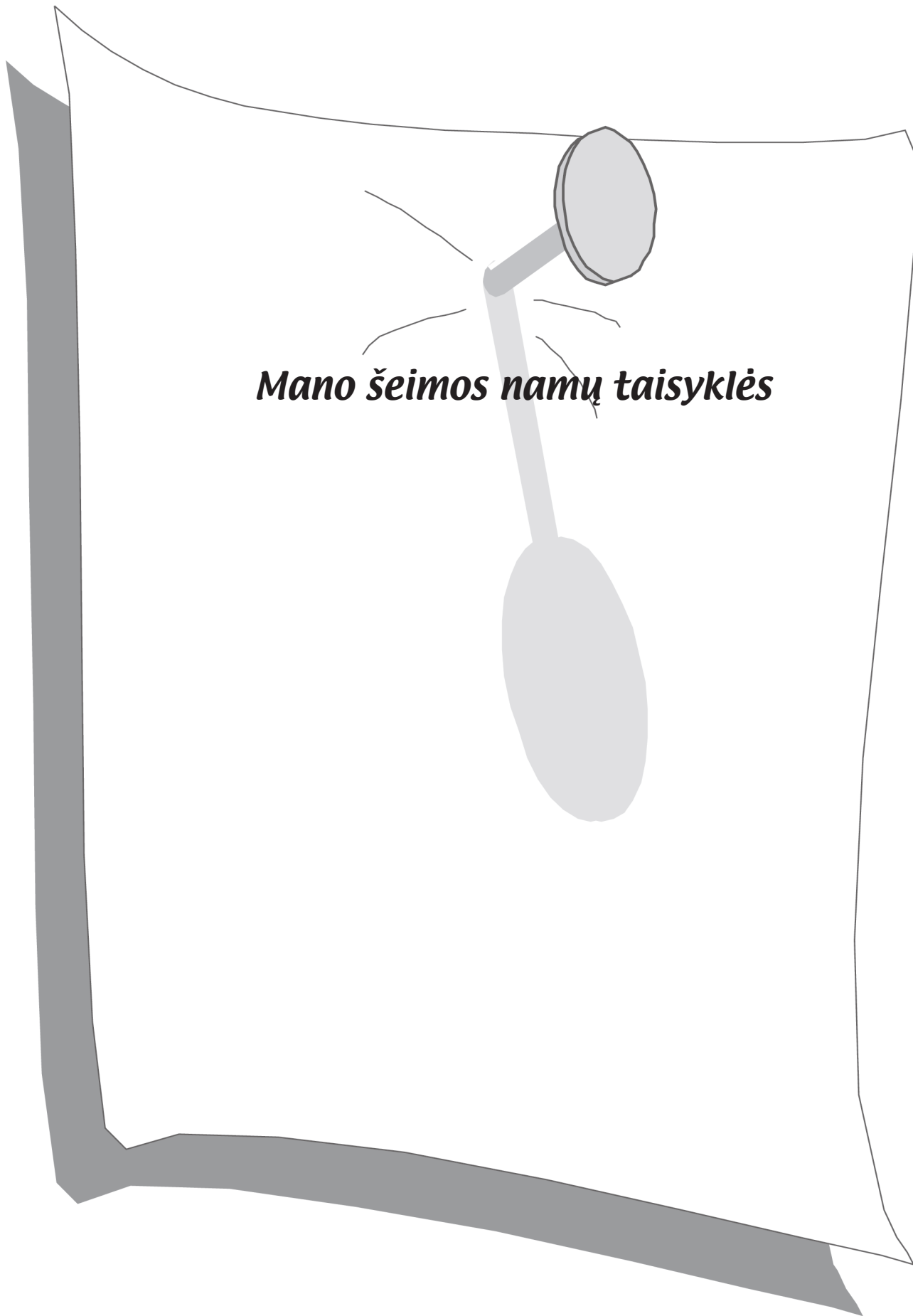
Pavyzdžiai:

1. Einame miegoti 21:00 val.
2. Negalima muštis.
3. Automobilyje visada reikia užsisegti saugos diržą.
4. Važiuojant dviračiu reikia dėvėti dviratininko šalną.
5. Namų darbai turi būti padaryti prieš pradėdant žiūrėti televizorių ar žaisti kompiuteriu.
6. Žiūrėti televizorių ar naudotis kompiuteriu vieną valandą per dieną.
7. Draudžiama rūkyti, vartoti alkoholį ir narkotikus.
8. Vaikas man praneša, kur yra ne pamokų metu.
9. Pranešti tėvams, kur ir su kuo esi, ką veiki.

Jūsų namų taisyklių sąrašas:

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

*Kiekvienuose namuose reikia riboto namų taisyklių skaičiaus.
Jei sąrašas bus per ilgas, taisyklių niekas neprisimins.*



Mano šeimos namų taisyklės



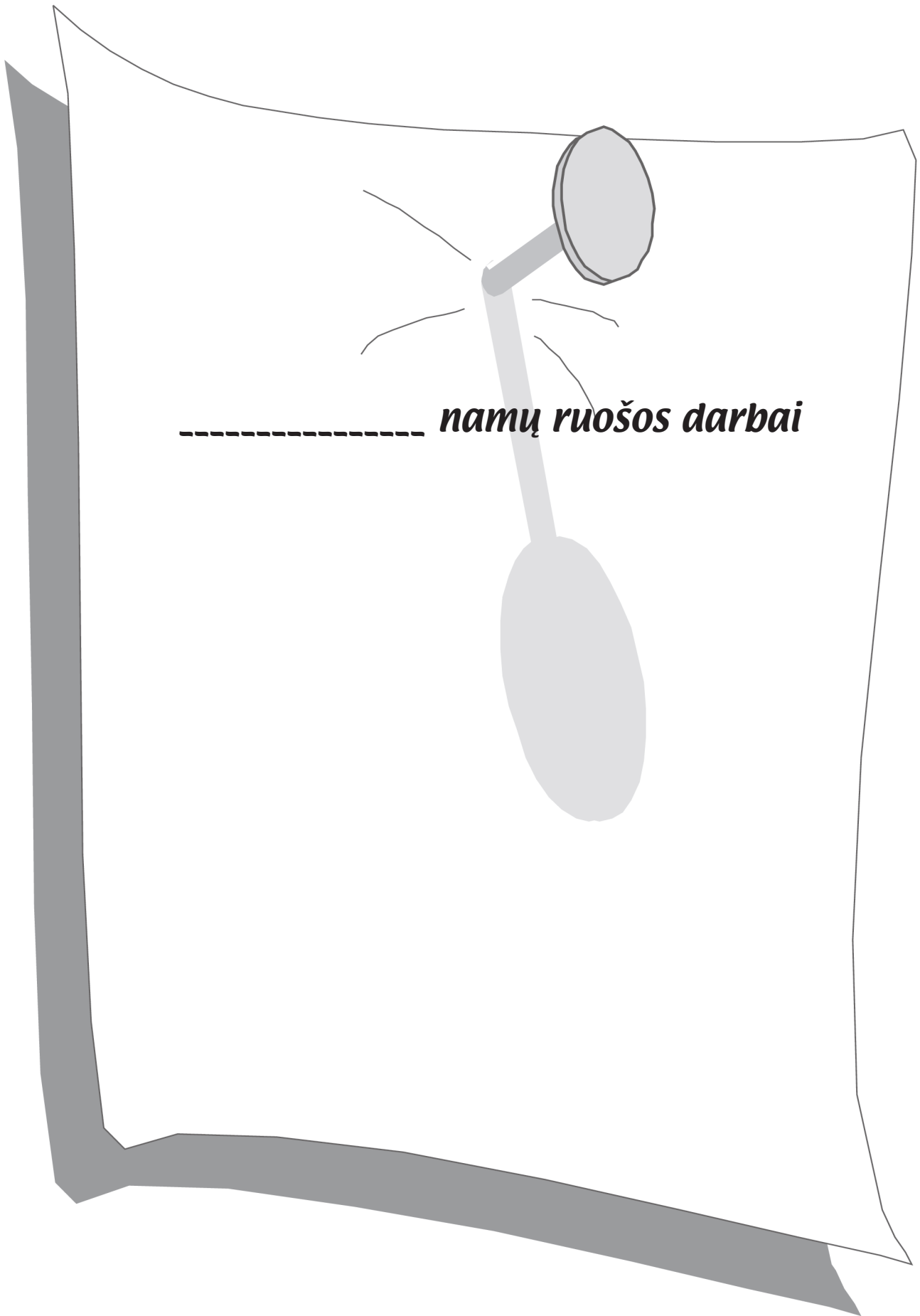
----- *namų ruošos darbai*

Keletas pavyzdžių:

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

Jūsų namų ruošos darbų sąrašas:

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



----- ***namų ruošos darbai***

Įprasta tvarka grįžus iš mokyklos



Pasikabinti striukę.



Persirengti kasdieniais drabužiais.



Užkąsti!



Pasitikrinti kuprinę.

Padaryti namų darbus.

 _____ _____

Darbų kortelės

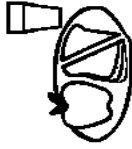
Įprasta tvarka grįžus iš mokyklos



Pasikabinti striukę.



Persirengti kasdieniais drabužiais.



Užkąsti!



Pasitikrinti kuprinę.

Padaryti namų darbus.

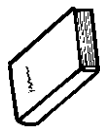
 _____ _____

Darbų kortelės

Savo kambario tvarkymas



Sudėti nešvarius drabužius į skalbinių krepšį.



Sudėti knygas į lentyną.



Sudėti žaidimus į spintą.



Pasikloti lovą.

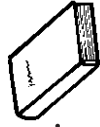
Darbų kortelės

©The Incredible Years®

Savo kambario tvarkymas



Sudėti nešvarius drabužius į skalbinių krepšį.



Sudėti knygas į lentyną.



Sudėti žaidimus į spintą.



Pasikloti lovą.

Darbų kortelės

©The Incredible Years®

Blank template for a card with a decorative border. It features a vertical line on the left side and seven vertical lines on the right side, each with a small square box at its base. The text "Darbu kortelēs" is printed vertically on the right side.

Darbu kortelēs

©The Incredible Years®

Blank template for a card with a decorative border. It features a vertical line on the left side and seven vertical lines on the right side, each with a small square box at its base. The text "Darbu kortelēs" is printed vertically on the right side.

Darbu kortelēs

©The Incredible Years®

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Aiškūs ir pagarbus ribų nustatymas



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Minčių lietus



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 paliepiamų ar reikalavimų skaičių, palikdama (-as) tik pačius svarbiausius. Vietoj to aš stengsiuosi, kai įmanoma, suteikti kelis pasirinkimus, taikyti dėmesio atitraukimo būdus ir duoti nurodymus „kai – tada“.



Minčių lietus

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



Neefektyvūs paliepimai	Perrašyti
<ul style="list-style-type: none">• Užsičiaupk!• Baik rékti!• Nustok bėgti!• Būk atsargus!• Kodėl mums nenuėjus miegoti?• Susitvarkykime svetainę.• Tuoj 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!• Kodėl palieki namų darbus paskutinei minutei?• Tavo drabužiai purvini.• Tu niekada neišneši šiukšlių.• Tavo kambarys it kiaulidė!• Nekalbėk su manimi taip!• Kodėl tu negali gražiau apsirengti?• Tu ir vėl vėluoji grįžti namo.• Tu nepakenčiamas!	



Užrašai ant šaldytuvo apie ribų nustatymą

- Neduokite nebūtinų paliepiamų.
- Pasakykite vieną paliepiamą vienu metu.
- Turėkite realistiškus lūkesčius.
- Naudokite „ką daryti“ nurodymus.
- Paliepiamai turėtų būti pozityvūs ir mandagūs.
- Nenaudokite „nustok“ paliepiamų.
- Suteikite vaikams pakankamai galimybių įvykdyti nurodymą.
- Duokite įspėjimus ir naudingus priminimus.
- Negrasinkite vaikams; naudokite nurodymus „kai – tada“.
- Kai įmanoma, suteikite vaikams galimybę rinktis.
- Paliepiamai turėtų būti trumpi ir aiškūs.
- Palaikykite savo partnerio paliepiamus.
- Pagirkite už paklusnumą.
- Siekite pusiausvyros tarp tėvų ir vaikų kontrolės.
- Skatinkite problemų sprendimą su vaikais.

©The Incredible Years®



Užrašai ant šaldytuvo apie ribų nustatymą

- Neduokite nebūtinų paliepiamų.
- Pasakykite vieną paliepiamą vienu metu.
- Turėkite realistiškus lūkesčius.
- Naudokite „ką daryti“ nurodymus.
- Paliepiamai turėtų būti pozityvūs ir mandagūs.
- Nenaudokite „nustok“ paliepiamų.
- Suteikite vaikams pakankamai galimybių įvykdyti nurodymą.
- Duokite įspėjimus ir naudingus priminimus.
- Negrasinkite vaikams; naudokite nurodymus „kai – tada“.
- Kai įmanoma, suteikite vaikams galimybę rinktis.
- Paliepiamai turėtų būti trumpi ir aiškūs.
- Palaikykite savo partnerio paliepiamus.
- Pagirkite už paklusnumą.
- Siekite pusiausvyros tarp tėvų ir vaikų kontrolės.
- Skatinkite problemų sprendimą su vaikais.

©The Incredible Years®

Efektyvus ribų nustatymas

„Svarbu būti aiškiam, nuspėjamam ir pozityviam“

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **SUMAŽINKITE** savo išsakomų paliepimų skaičių, palikdami tik pačius svarbiausius.
- Kai būtina, **DUOKITE TEIGIAMUS IR KONKREČIUS PALIEPIMUS**. Venkite paliepimų, formuluojamų klausimo ar „padarykime“ forma, neigiamų paliepimų („ko nedaryti“), neaiškių paliepimų ir kelių jų sekos.
- 30 minučių **STEBĖKITE** savo išsakomus paliepimus namuose, dalijamojoje medžiagoje „Irašų lapas. Paliepimai / prašymai“ įrašykite paliepimų dažnumą ir tipą bei vaiko reakcijas į šiuos paliepimus.
- **PAGIRKITE** savo vaiką kaskart, kai jis / ji įvykdo nurodymą.
- **PASKAMBINKITE** grupės bičiuliui ir pasikalbėkite apie duodamus paliepimus.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, knygos „**Neįtikėtini metai**“ 8 skyrių „Ignoravimas“ ir 12 skyrių „Padėti vaikams išmokti reguliuoti savo emocijas“ (jeigu neskaitėte anksčiau).

Dėmesio!
Toliau kokybiškai leiskite laiką su vaikais.

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

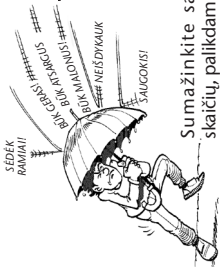
Kalbėk mandagiai.“
„Sumažink muzikos garsą.“
„Prašau pakabinti savo paltą į spintą.“
„Pakabink rankšluosčius.“ „Grįžk namo sutartu laiku.“ „Sudėk drabužius į skalbinių dėžę.“
„Jeigu pasikeitė planai, paskambink man ir informuok.“

„Išmesk šiukšles.“ „Išjunk kompiuterį.“ „Kalbėk tyliai.“
„Kiekvieną dieną pašerk šunį.“
„Padenk stalą.“
„Užklok lovą.“

Neaiškūs, neapibrėžti, neigiami ar klausimo formos nurodymai / prašymai

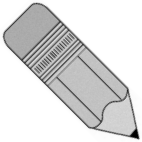
„Sutvarkykime tavo miegamąjį.“
„Kodėl mums nenuėjus miegoti?“
„Būk mandagus (-i), geras (-a), atidus (-i)!“
„Ar dabar nebūtų gerai eiti gultis?“
„Nekalbėk su manimi taip.“
„Matau, kad tavo paltas vis dar ant grindų.“
„Kodėl tavo paltas dar ne vietoje?“

„Ar žinai, kur tavo paltas turi būti?“
„Baik jau!“
„Užsičiaupk!“
„Nešauk!“
„Būk atsargus!“
„Nedarykime taip daugiau.“



Sumažinkite savo paliepiimų skaičių, palikdami tik svarbiausius.

Namų darbai



ĮRAŠŲ LAPAS. PALIEPIMAI / PRAŠYMAI

Data	Laikas	Duoti nurodymai ar prašymai	Vaiko reakcijos	Suaugusiojo reakcijos
Pavyzdys	17:00– 17:30 val.	„Pakabink savo palatą į spintą.“	Vaikas pakabina palatą.	„Ačiū, kad pakabinai palatą.“
1-a diena				
2-a diena				
		Nurodymo „kai – tada“ arba tokio, kai sudaroma galimybė rinktis, pavyzdys		

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Netinkamo elgesio ignoravimas



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Netikėtų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekiai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

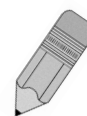
Minčių lietus



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 už paklusnumą, kai vaikas pagaliau pradeda elgtis tinkamai. Nepaisant to, ignoravimas yra viena efektyviausių strategijų, kurią galite naudoti.

Vaiko elgesys, kurį aš ignoruosiu:



Pvz., akių vartymas

Sarkastiškos pastabos...

Tikslas: Aš įsipareigoju ignoruoti _____

elgesį, kai tik jis pasireikš. Aš girsiu _____

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

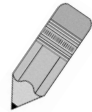


Minčių lietus

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



Pavyzdžiai:

***Gilūs įkvėpimai
Relaksacijos technikos
Pozityvios mintys
Pasitraukti, išeiti
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 _____

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

Pagalvokite apie kelias situacijas, kuriose toks antrankinis ignoravimas galėtų būti efektyvus



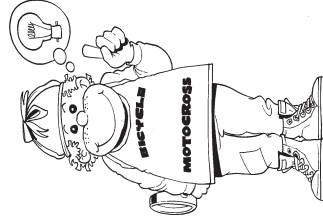
Kada atrankinis ignoravimas efektyvus?

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.

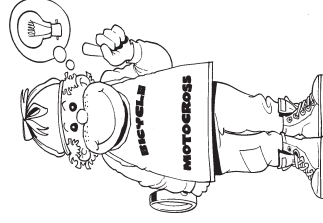
Ką reikia žinoti apie ignoravimą

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



Ką reikia žinoti 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 pasiroošę ribų išbandymui.
- Būkite pastovūs.
- Kai tik vaikas nustoja netinkamai elgtis, iš karto atkreipkite į jį dėmesį.
- Ignoravimą derinkite kartu su dėmesio atitraukimu ir nukreipimu kitur.
- Pasirinkite konkrety vaiko elgesį, kurį ignoruosite, ir įsitikinkite, kad šį elgesį jūs galite ignoruoti.
- Apribokite elgesio apraiškų, kurias sistemingai ignoruojate, skaičių.
- Skirkite dėmesio pozityviam vaiko elgesiui.



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 pasireikš, ignoruokite jį.
- Sugalvokite pozityvų elgesį, priešingą **NEGATYVIAM ELGESIUI**, kurį Jūs pasirinkote 2-ame žingsnyje. Pavyzdžiui, rėkimo priešingybė yra kalbėti mandagiai, žaislų atėmimo iš kitų – dalijimasis. Visą savaitę sistemingai girkite už šį pozityvų elgesį kaskart, kai pastebėsite jo apraiškas.
- **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 „*Nusiram­inimo pertrauka*“.

Dėmesio!
Toliau kokybiškai leiskite laiką su vaikais.

Savikontrolės Mokymasis

Daugelis šeimos narių mano, kad stresinėse situacijose jie negali susitvardyti. 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 gailėsis. 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 agresyvių elgesį kitose situacijose. Tokie perdėto reagavimo ir vengimo ciklai trukdo tėvams nuosekliai reaguoti pasireiškus netinkamam vaiko elgesiui. 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 jos tarnaitė. Tai turi pasikeisti arba bus blogai!“
- „Jis toks pats, kaip ir jo tėvas.“
- „Kai ji pyksta, aš negaliu su ja 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. Ji ką tik išmoko veiksmingų būdų, kaip susivaldyti. Aš išmokysiu ją tinkamesnių elgesio būdų.“

Minčių kontrolė

Mokslininkai įrodė, kad egzistuoja ryšys tarp to, kaip mes mąstome, ir to, 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.

Sudėję 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.

Nekonstruktyvios mintys

„Jonas niekada man nepadeda. Aš tik dirbu, dirbu ir dirbu. Aš ruošiu 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.“

Konstruktyvios mintys

„Verčiau būsiu apdairi ir nusiraminsiu, kol nepadariau ko nors tokio, 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 išmokti geresnių elgesio būdų.“

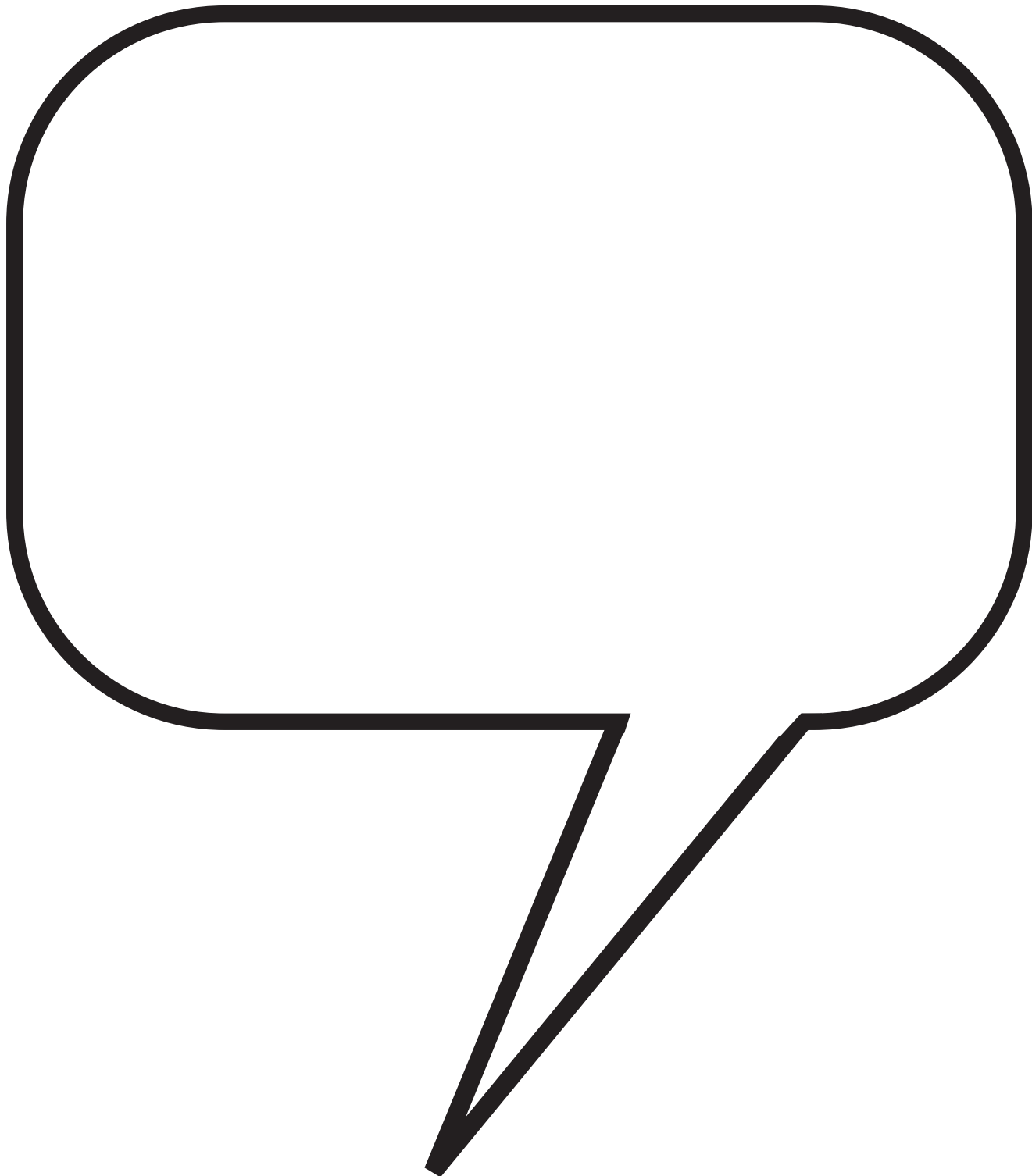
Vidinis monologas sudėtingose situacijose

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 apvarstykite 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

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

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

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Įrašų lapas
Ignoruokite ir pagirkite

Ignoruojamas elgesys	Vaiko reakcija
<i>Pvz., šaukimas</i>	
Pirmadienis _____	
Antradienis _____	
Trečiadienis _____	
Ketvirtadienis _____	
Penktadienis _____	
Šeštadienis _____	
Sekmadienis _____	
Pagiriamas elgesys	Vaiko reakcija
<i>Pvz., mandagus kalbėjimas</i>	
Pirmadienis _____	
Antradienis _____	
Trečiadienis _____	
Ketvirtadienis _____	
Penktadienis _____	
Šeštadienis _____	
Sekmadienis _____	

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo Nusiramavimo pertrauka ir pasekmės



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekiai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **PASIRINKITE KONKRETŲ NETINKAMĄ ELGESĮ**, pvz., peštynės arba mušimas, su kuriuo dirbsite **TAIKYDAMI** nusiraminimo pertrauką. Surašykite rezultatus įrašų lape „Nusiraminimo pertrauka pasireiškus agresijai“.
- **PASIRINKITE** pozityvų elgesį (priešingą tam, už kurį skirsite nusiraminimo 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, savitvartos praradimą ir naujas problemas.



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 15 skyrių „Pertrauka nuo streso ir pykčio“ ir baigti skaityti 9 skyrių „Nusiraminimo pertrauka“.

Dėmesio!
Toliau kokybiškai leiskite laiką su vaikais.

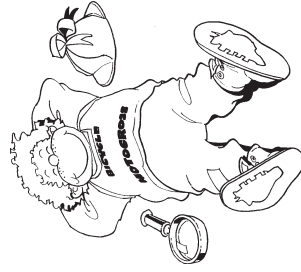
Ką reikia žinoti apie nusiramino pertrauką?



- Būkite pagarbūs.
- Būkite pasiruošę ribų išbandymui.
- Turėkite omenyje, kad mokymosi bandymai kartosis.
- Ignoruokite vaiką, kol jam nusiramino pertrauka.
- Palaikykite savo partnerį (-ę), kai jis (ji) skiria vaikui pertrauką.
- Nusiramino pertrauka turi trukti iki galo.
- Darykite asmenines pertraukas, kad pailsėtumėte ir atgautumėte jėgas.
- Pasirinktam vaiko elgesiui nuosekliai taikykite nusiramino pertrauką.
- Siekdami išvengti staigaus protrūkio, stebėkite savo pyktį; vaikui duokite įspėjimus.
- Skirkite vaikui 5 minučių pertraukas, kai 2 paskutines minutes vaikas išlieka ramus.
- Apgalvotai pasirinkite elgesio apraiškas, kurioms pasireiškus nuosekliai taikysite nusiramino pertrauką.
- Negrasinkite vaikui nusiramino pertrauka, jei nesate pasiruošę jos taikyti.
- Naudokite nesmurtines priemones, pavyzdžiui, privilegijų netekimas, kaip atsarginį planą neįvykus pertraukai.
- Vaikai turi būti atsakingi už tvarkymąsi po nusiramino pertraukos.
- Nepasikliaukite vien nusiramino pertrauka – derinkite su kitomis disciplinos technikomis, tokiomis kaip ignoravimas, logiškos pasekmės ir problemų sprendimas, kurios taikomos už mažesnius elgesio nusižengimus.
- Pildykite savo banko sąskaitą su vaiku, jį pagirdami, mylėdami ir palaikydami.
- Taikykite nusiramino pertrauką už destruktivyvų elgesį, kurio neįmanoma ignoruoti. Pasirinkite vieną elgesio apraišką, su kuria dirbsite. Kai šis elgesys jau nebekelia problemų, pasirinkite kitą, su kuriuo dirbsite.
- Nedelsdami skirkite nusiramino pertrauką už mušimąsi ir destruktivyvius veiksmus. Nepaklusnumo atveju vaikui galite duoti įspėjimą.
- Kai vaikui skirta nusiramino pertrauka, ignoruokite netinkamą elgesį, tokį kaip rėkimas, keikimasis, isterijos.
- Kuo dažniau pagirkite už tinkamą elgesį.

Ką reikia žinoti apie stresą ir pyktį?

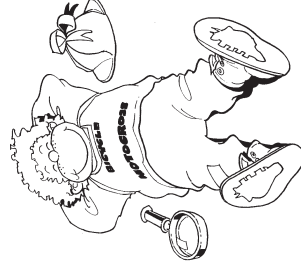
- Stebėkite įtampą savo kūne, kvėpuokite ir atsipalaiduokite arba atlikite aktyvius pratimus.
- Pastebėkite bet kokius neigatyvius sau kartojamus teiginius ir pakeiskite juos raminančiu pasidrašinimu.
- Paklauskite savęs, ar tikrai tai, kas Jums kelia įtampą, yra taip svarbu? Ar tai bus taip pat svarbu 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).



©The Incredible Years®

Ką reikia žinoti apie stresą ir pyktį?

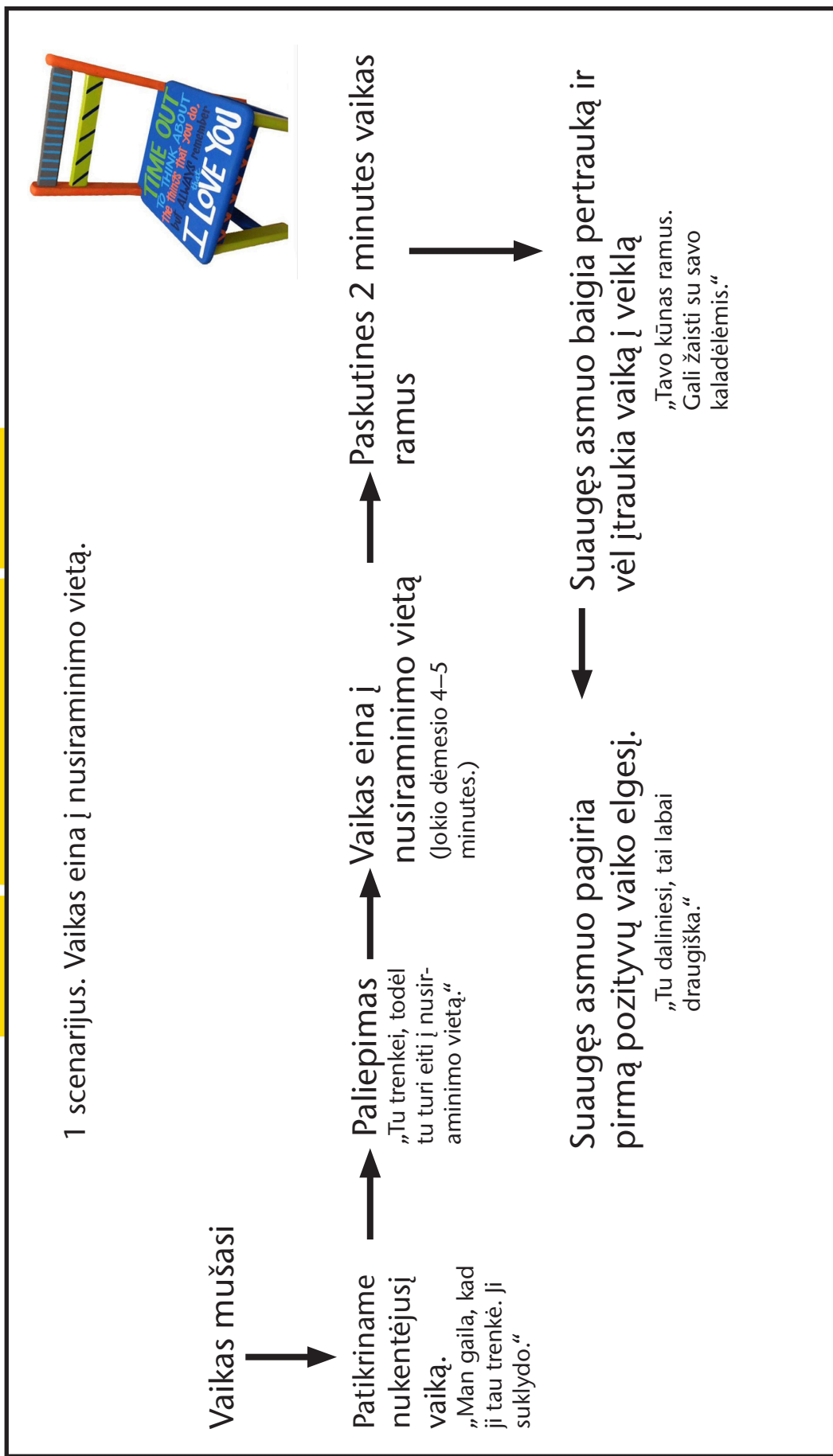
- Stebėkite įtampą savo kūne, kvėpuokite ir atsipalaiduokite arba atlikite aktyvius pratimus.
- Pastebėkite bet kokius neigatyvius sau kartojamus teiginius ir pakeiskite juos raminančiu pasidrašinimu.
- Paklauskite savęs, ar tikrai tai, kas Jums kelia įtampą, yra taip svarbu? Ar tai bus taip pat svarbu 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).



©The Incredible Years®

Nusiramino procesas pasireiškus agresijai

6–10 metų vaikai





Reagavimas į vaiko nesivaldymą ir savireguliacijos mokymas

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

**Mano vaikas yra nusiminęs, piktas, nepaklusnus,
pradedą 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.“

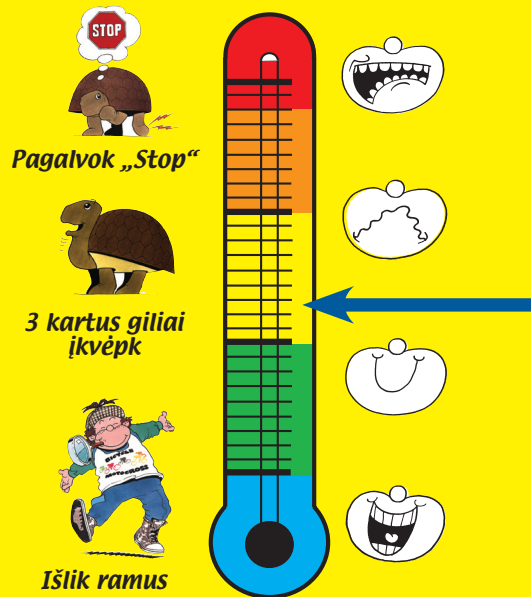
„Aš galiu ignoruoti šį elgesį, kol jis nieko nesužeidė ir nesulaužė.“

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

„Jei mano vaikas gerai nusiteikęs ir linkęs bendradarbiauti, tada tai geras laikas ugdomajam vadovavimui. Jei ugdomasis vadovavimas jį tik pykdo, jam 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, išgerkite 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 vietą ir pabandyti iš naujo.



©The Incredible Years® 

Mano vaikas prarado savikontrolę ir tampa agresyvus

Suaugusiojo vidinis monologas

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

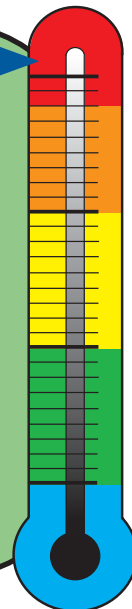
„Aš turiu palikti vaiką ramybėje, kad jis nusiramintų ir nieko nesužeistų.“

„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 tai, 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 įsilieti į veiklą ar kasdienę rutiną.



Dabar mano vaikas ramus

Suaugusiojo vidinis monologas

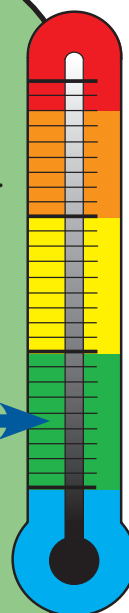
„Dabar aš galiu vėl bendrauti su savo vaiku ir mokyti ją alternatyvių problemos sprendimo būdų.“

„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 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 kokybiškai praleistume laiką kartu, ir ji jaustųsi mylima.
- Aš pradėdu 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, padėdu išreikšti juos žodžiais ir primenu įveikos strategijas.
- Kai mano vaikas ramus, naudodama (-as) žaislus, žaidimus ir pasakas aš padėdu jai mokytis alternatyvių problemos sprendimo būdų.



Pabaigai

Mano vaikas suvokia, 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.

Mokyklinio amžiaus vaikas priešinasi pertraukai

6–10 metų vaikai

©The
**Incredible
Years®**



2B scenarijus. Vaikas iš pradžių priešinasi pertraukai

Vaikas mušasi



Patikriname
nukentėjusį vaiką
„Man gaila, kad ji tau
trenkė. Ji suklydo.“



Paliepimas
„Tu trenkei, todėl
tu turi eiti į
nusiraminoimo
vietą.“



Vaikas atsisako
daryti pertrauką



Suaugęs asmuo
duoda įspėjimą

„Papildoma pertraukos minutė. Dabar
jau 6 minutės.“ (Jeigu ir toliau neklauso,
pridėkite laiką iki 10 minučių.)



Suaugęs asmuo pagiria
pirmą pozityvų vaiko elgesį
„Tu daliniesi, tai labai draugiška.“



Suaugęs asmuo
baigia pertrauką ir vėl
įtraukia vaiką į veiklą
„Tavo kūnas ramus. Gal nori
gaminti sausainius?“



Vaikas paklūsta

4–5 minutes jokio dėme-
sio + papildomas laikas už
atidėliojimą, paskutines
2 minutes vaikas ramus.

Mokyklinio amžiaus vaikas toliau priešinasi pertraukai

6–10 metų vaikai

2C scenarijus. Vaikas toliau atsisako eiti į nusiramimo vietą

Vaikas mušasi



Patikriname
nukentėjusį vaiką
„Man gaila, kad jį tau
trenkė. Jį suklydo.“



Paliepimas
„Tu trenkei, todėl
tu turi eiti į
nusiramimo vietą.“



Vaikas atsisako
daryti pertrauką



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



Suaugęs asmuo paaškina pasekmę
„Dabar jau 10 minučių. Jeigu neisi dabar, prarasi
ekranų laiką.“



Pastaba: kai pasekmė paaškinta, bet vaikas vis tiek nesutinka
daryti pertraukos, tėvai pereina prie tos pasekmės įgyvendini-
mo, pertrauka atšaukiama.

Suaugęs asmuo pagiria
pirmą pozityvų vaiko elgesį
„Tu daliniesi, tai labai draugiška.“



Suaugęs asmuo užbaigia
pertrauką ir vėl įtraukia
vaiką į veiklą
„Tavo kūnas ramus. Pažiūrėk, kokį
desertą paruošiau.“



Vaikas paklūsta
4–5 minutes neskiriami jokie
dėmesio + papildomas laikas
iki 10 minučių už atidėjimą,
paskutines 2 minutes vaikas
ramus.



Mokyklinio amžiaus vaikas toliau priešinasi pertraukai

6–10 metų vaikai

©The
Incredible
Years®

2D scenarijus. Vaikas toliau atsako eiti į nusiramino vietą

Vaikas mušasi



Patikriname
nukentėjusį vaiką
„Man gaila, kad ji tau
trenkė. Ji suklydo.“



Paliepimas
„Tu trenkei, todėl
tu turi eiti į nusir-
aminimo vietą.“ar-
ea.”



Vaikas atsako
daryti pertrauką



Suaugęs asmuo duoda
išpėjimą
„Papildoma pertraukos minutė.“ (Jeigu ir
toliau neklauso, pridėkite laiką iki
10 minučių ir duokite išpėjimą.)



Suaugęs asmuo paaiškina
pasekmę

Dabar jau 10 minučių. Jeigu neisi dabar,
prarasi ekranų laiką.“



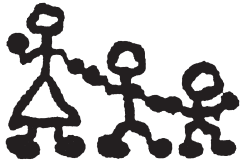
Suaugęs asmuo numatyta pasekmę ir
ignoruoja protestus

Pastaba: pasekmė turi būti pritaikyta tą
pačią dieną.

Suaugęs asmuo užbaigia galios kovą
„Tu praradai ekranų laiką.“
(Pertrauka atšaukiama.)



Vaikas atsako eiti į
nusiramino vietą



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.
Pasiklausyk ramios muzikos, kai eidami miegoti nusistatome radijo laikrodį.
Laikyk mano ranką, kai einame pasivaikščioti.
Pamasazuok man nugarą.
Susitark dėl vaikų auklės ir išėikim 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 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 linksimą 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.

Ką daryti, kai jaučiate, kad prarandate savitvardą?

1. Trumpam pasitraukite nuošaliau 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 nebūsite 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 tinkamai elgtis ir sutarti su kitais, stiprina pozityvų vaiko savęs vertinimą. Tai tas pats, kaip dantų valymas siūlu, – kad būtų ilgalaikė nauda, juos reikia valyti kiekvieną dieną!

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 įsivadyti, 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.



Nusiramink ir pabandyk dar kartą...
Gilūs įkvėpimai... Aš galiu...

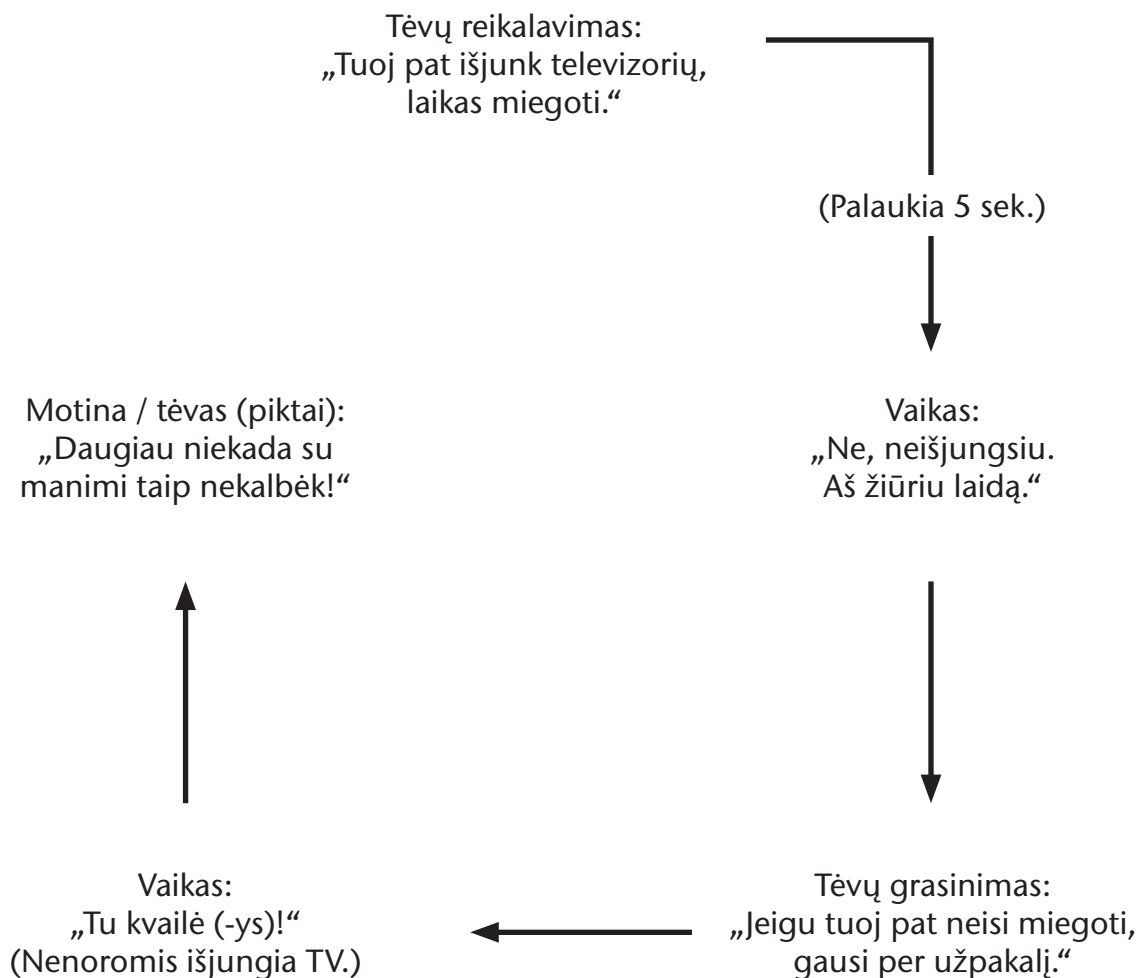
NAMŲ DARBAI

ĮRAŠŲ LAPAS. NUSIRAMINIMO PERTRAUKA PASIREIŠKUS AGRESIJAI

Data	Laikas	Paliepimas	Vaiko reakcija	Buvimas nusiraminiimo vietoje (trukmė)	Įspėjimas, kai vaikas nenori eiti į nusiraminiimo vietą / joje nelieka	Papildomas kambario naudojimas (trukmė)

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.“

Minčių lietus

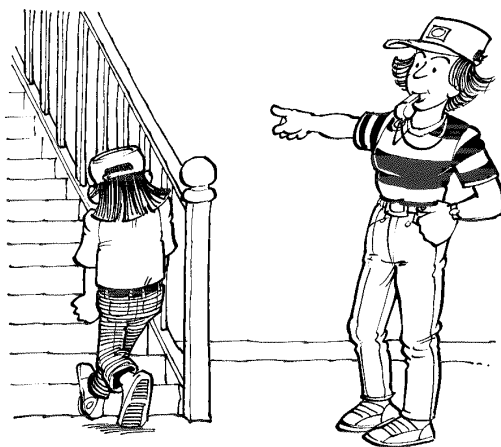
Svarbu iš anksto apgalvoti, už kokį elgesį bus skiriama nusiramino pertrauka. Tokiu atveju, kai pastebėsite šį elgesį, jau būsite pasiruošę taikyti pertrauką. Vaikams taip pat svarbu žinoti, už kokį elgesį jiems bus nurodoma padaryti pertrauką. Naudokite minčių lietus.



Elgesys, už kurį tinka skirti nusiramino pertrauką

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 agresyvių 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.“





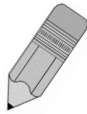
Minčių lietus

Nusiramavimo pertrauka: už ir prieš

Pagalvokite apie nusiramavimo pertraukos privalumus ir surašykite juos žemiau.

Išvardykite ir trūkumus.

Nusiramavimo pertrauka

<p>Privalumai</p> 
<p>Trūkumai</p>

Pamąstymui apie nusiramavimo 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



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

Stenkitės pakeisti negatyvų vidinį monologą pozityviais įveikos teiginiais. Užsirašykite vidinį monologą, kurį galėsite taikyti 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

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

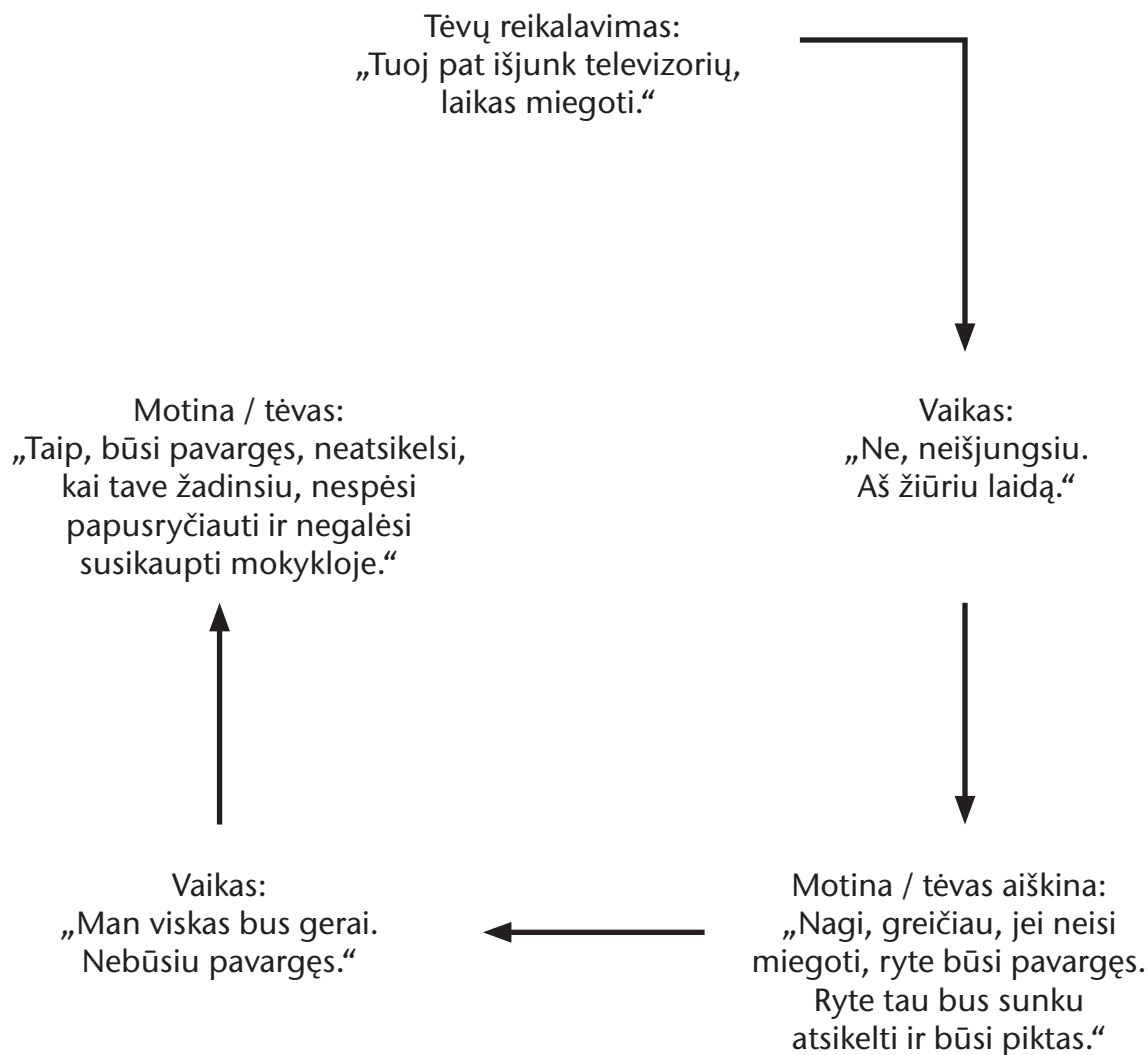
Kokias strategijas Jūs galėtumėte taikyti, kad liktumėte ramūs? Surašykite jas lape.

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



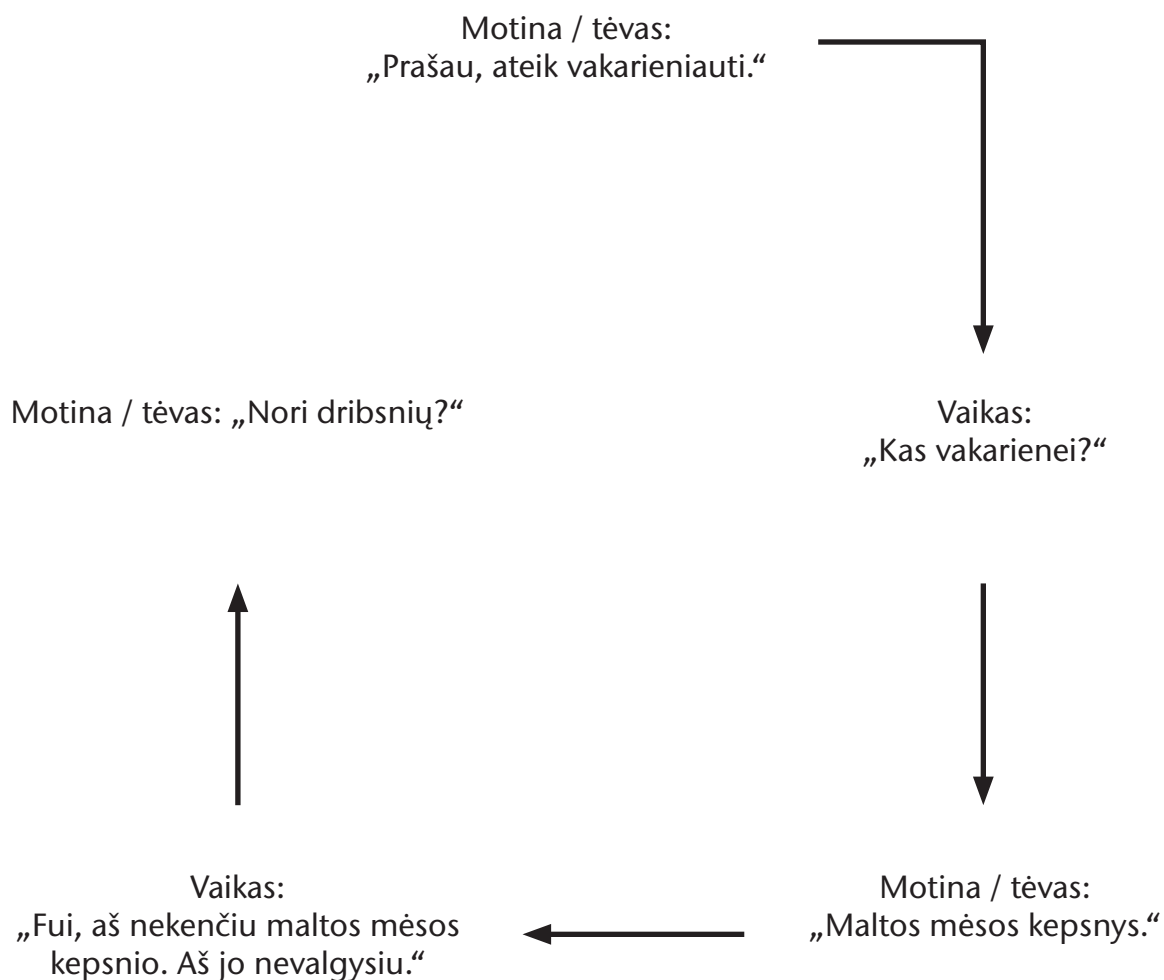
3 scenarijus

Teisinimosi spąstai: kas ir už kokį elgesį pastiprinamas?

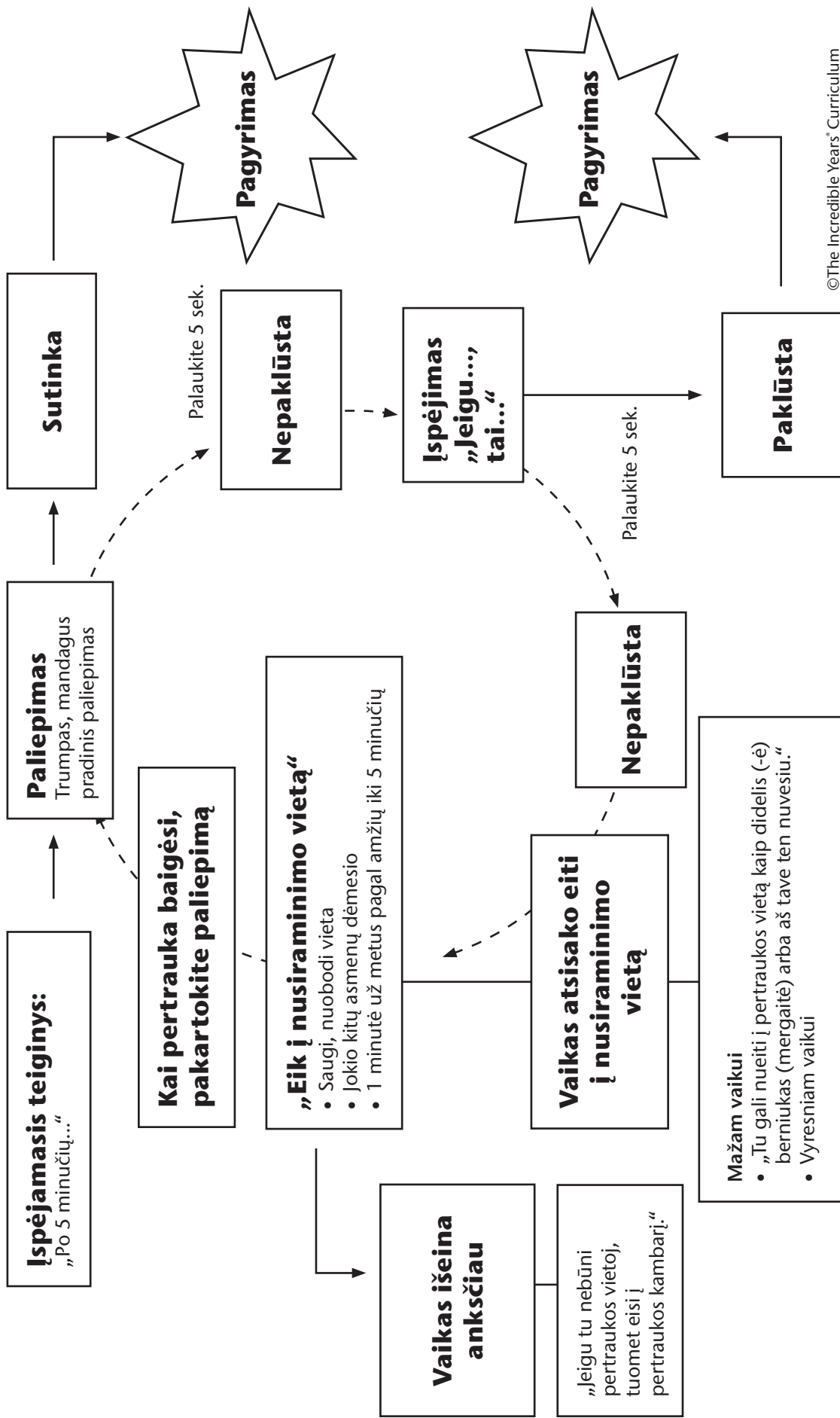


4 scenarijus

Nusileidimo spąstai: kas ir už kokį elgesį pastiprinamas?

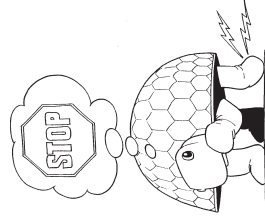


Nusiramino pertrauka kaip būdas mokyti paklusnumo



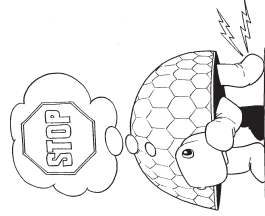
Mokome vaikus valdyti pykti

- Atkreipkite dėmesį, kai Jūsų vaikas tampa nusivylęs/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.

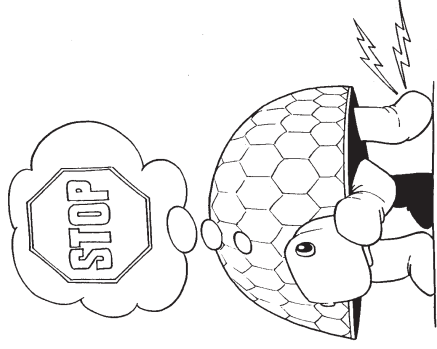
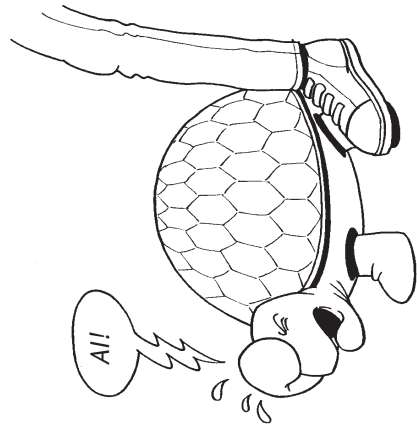


Mokome vaikus valdyti pykti

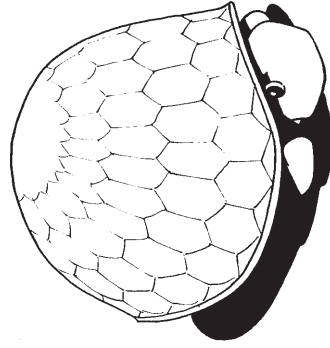
- Atkreipkite dėmesį, kai Jūsų vaikas tampa nusivylęs/susierzinęs ir piktas.
- Skatinkite vaiką kalbėti apie savo jausmus.
- Patarkite savo vaikui: „Pasakyk sau STOP, nusiramink ir tris kartus įkvėpk.“
- Skatinkite savo vaiką naudoti pozityvų vidinį monologą sakydami: „Pasakyk sau: „Aš galiu nusiraminti, 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.



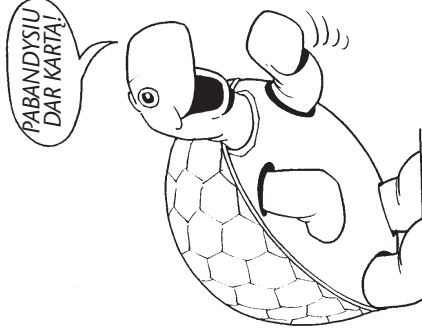
Vėžliuko pykčio valdymo žingsniai



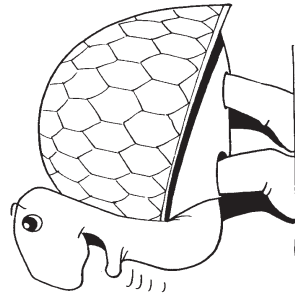
2. Pagalvoju STOP



4. Pasitraukiu į kiautą



3. Lėtai įkvepiu



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 kakle

Spaudimas krūtinėje

Sugniaužti kumščiai

Sukąsti dantys

Galvos skausmas

Padažnėjęs kvėpavimas

Sustiprėjęs prakaitavimas

Raumenų įtampa

Neramus žingsniavimas

Kylantis galvos skausmas

Elgesys

Rėkimas

Mušimas

Grasinimas

Užsisklendimas

Prieštaravimas

Kritikavimas

Sunku išklaudyti

Siauras mąstymas

Naujų idėjų atmetimas

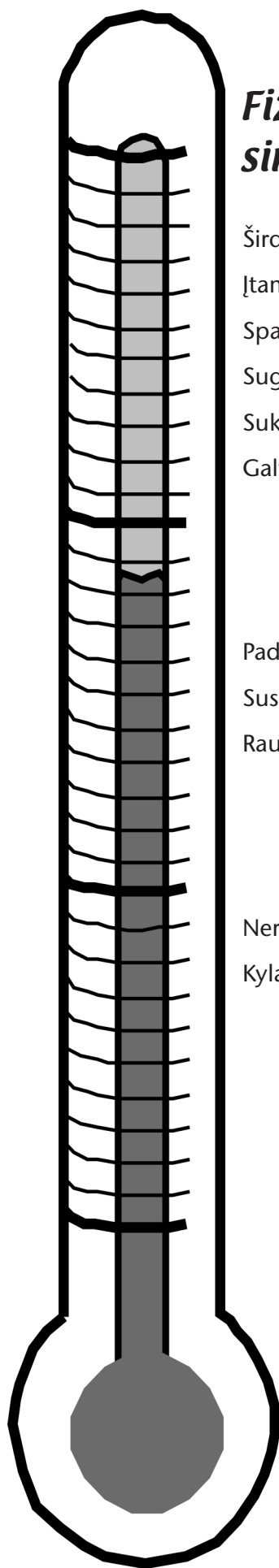
Ramybė

Pasitenkinimas

Gebėjimas spręsti
problemas

Gebėjimas

išklaudyti



Jausmai

Įsiutęs

Panieka

Piktas

Gynybiškumas

Kaltė

Užsislendęs

Nusivylęs

Prislėgta nuotaika

Susierzinęs

Sunerimęs

Susirūpinęs

Dėmesingas /
susidomėjęs

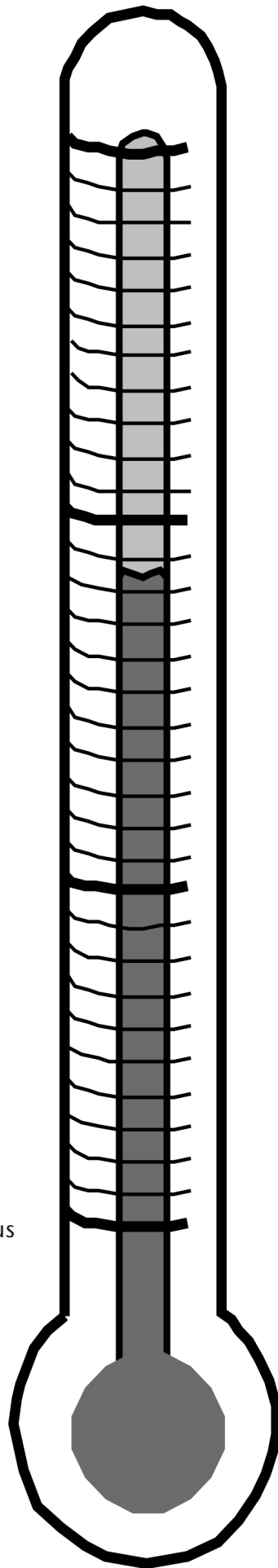
Imlus / atviras
patirčiai / lankstus

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 išverti.

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 joms pasireiškus valdytis. 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).

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Logiškos pasekmės



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** skirkite nusiramino pertrauką už agresyvių elgesį.
- **TAIKYKITE** logiškų pasekmių principą už netinkamą elgesį, kuris pasireišk 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.



Ką perskaityti:

Knygos „**Neįtikėtini metai**“ 10 skyrių „*Natūralios ir logiškos pasekmės*“ ir 11 skyrių „*Mokome vaikus spręsti problemas*“.

Dėmesio!
Toliau kokybiškai leiskite laiką su vaikais.

*Tėvai, dirbantys kaip detektyvai
Pažiūrėkite, ko išmokote!*

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



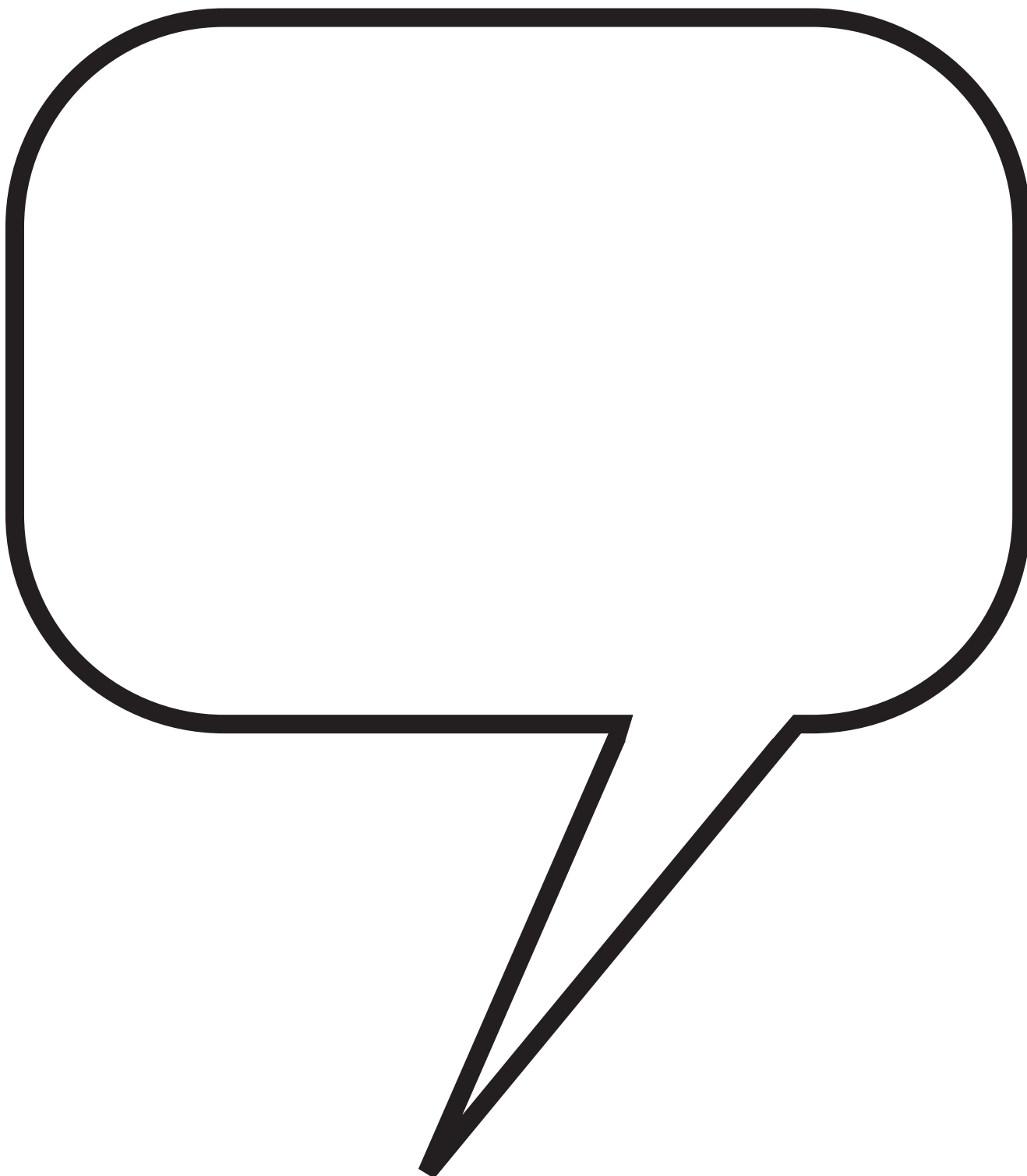
Ką atlikti:

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 vykdyti tėvų prašymus
3. Vagia
4. Meluoja
5. Atsisako atlikti namų darbus
6. Vėluoja grįžti namo po pamokų
7. Atsikalbinėja / ginčijasi
8. Priešinasi, kai reikia daryti namų darbus
9. Galvos ir pilvo skausmai
10. Impulsyvumas ir nedėmesingumas
11. Palieka betvarkę svetainėje

Disciplinos strategija



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

Vidinis monologas sudėtingose situacijose

Apažinkite 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 apvarstykite Jums prieinamas alternatyvas, kaip išspręsti problemą.

Sudėtinga situacija: _____

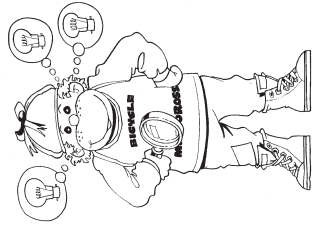
Slegiančios mintys

Raminančios mintys

Ką reikia žinoti apie natūralias ir logiškas pasekmes?

- Taikykite adekvačias ir pagal vaiko raidą tinkamas pasekmes.
- Įsitinkite, kad galėsite įgyvendinti pasekmes, kurias numatėte.
- Taikykite pasekmes nedelsiant.
- Iš anksto pateikite vaikui pasekmių pasirinkimą.
- Nustatykite natūralias ir nebaudžiamas pasekmes.
- Įtraukite vaiką, kai tik įmanoma.
- Būkite draugiški ir pozityvūs.
- Nustatykite pasekmes, kurios trumpai trukdytų ir tikty pagal situaciją.
- Greitai sudarykite vaikui naują galimybę mokytis ir patirti sėkmę.

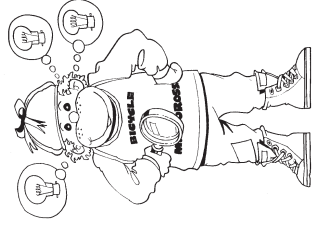
Atminkite, pasibaigus pasekmės laikui, svarbu pradėti iš naujo nuo švaraus lapo.



Ką reikia žinoti apie natūralias ir logiškas pasekmes?

- Taikykite adekvačias ir pagal vaiko raidą tinkamas pasekmes.
- Įsitinkite, kad galėsite įgyvendinti pasekmes, kurias numatėte.
- Taikykite pasekmes nedelsiant.
- Iš anksto pateikite vaikui pasekmių pasirinkimą.
- Nustatykite natūralias ir nebaudžiamas pasekmes.
- Įtraukite vaiką, kai tik įmanoma.
- Būkite draugiški ir pozityvūs.
- Nustatykite pasekmes, kurios trumpai trukdytų ir tikty pagal situaciją.
- Greitai sudarykite vaikui naują galimybę mokytis ir patirti sėkmę.

Atminkite, pasibaigus pasekmės laikui, svarbu pradėti iš naujo nuo švaraus lapo.



Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Skaitymo įgūdžių skatinimas



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Dalykai, kuriuos verta prisiminti apie skaitymą



- Užduokite atvirus klausimus, pvz., klausimus, kuriais vaikų prašoma nuspėti, kas bus toliau.
- Venkite paliepiamų ir pataisymų, kai vaikai skaito.
- Sudarykite vaikams galimybes perpasakoti jų įsimintas istorijas.
- Leiskite vaikams pakartotinai skaityti istorijas taip dažnai, kaip jie nori.
- 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.
- Pasidalykite savo pačių teigiamais prisiminimais apie mokymąsi skaityti vaikystėje.
- Pradėkite skaityti knygas vaikams, kai jie dar visai maži (1–3 metų amžiaus).
- Pasiūlykite įvairių rūšių knygų, pavyzdžiui, liaudies pasakas, eilėraščius, informacines knygas, fantastines knygas, pasakėčias ir nuotykių knygas.
- Susiekite istorijų aspektus su asmenine patirtimi.
- Pasakokite jiems istorijas apie savo vaikystės patirtis.

©The Incredible Years®

Dalykai, kuriuos verta prisiminti apie skaitymą



- Užduokite atvirus klausimus, pvz., klausimus, kuriais vaikų prašoma nuspėti, kas bus toliau.
- Venkite paliepiamų ir pataisymų, kai vaikai skaito.
- Sudarykite vaikams galimybes perpasakoti jų įsimintas istorijas.
- Leiskite vaikams pakartotinai skaityti istorijas taip dažnai, kaip jie nori.
- 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.
- Pasidalykite savo pačių teigiamais prisiminimais apie mokymąsi skaityti vaikystėje.
- Pradėkite skaityti knygas vaikams, kai jie dar visai maži (1–3 metų amžiaus).
- Pasiūlykite įvairių rūšių knygų, pavyzdžiui, liaudies pasakas, eilėraščius, informacines knygas, fantastines knygas, pasakėčias ir nuotykių knygas.
- Susiekite istorijų aspektus su asmenine patirtimi.
- Pasakokite jiems istorijas apie savo vaikystės patirtis.

©The Incredible Years®

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU KOKYBIŠKAI LEISKITE** laiką su savo vaiku.
- Kasdien **BENT** 10 minučių skaitykite kartu su vaiku. Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kokias knygas jis / ji mėgsta skaityti. Pasirinkite vieną iš jų skaityti kartu.
- **PER ATEINANTĮ MĖNESĮ** dalyvaukite bent vienoje mokyklos veikloje, pvz.: vykite į ekskursiją, dalyvaukite mokyklos susirinkime, pasiūlykite paskaityti garsiai ar padėti per pamoką, susipažinkite su vaiko ugdymo programa ir dienotvarke.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą ir knygos „**Neįtikėtini metai**“ 3 dalies 15 problemą „*Rūpestingas skaitymas – vaiko skaitymo įgūdžių skatinimas*“, peržiūrėkite 1 skyrių „*Žaidimas, vadovaujamas vaiko*“.

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?“ (*lausmų 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?“

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?“ (*lausmų 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?“

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Skatinamasis darbas su nusivylusiais vaikais



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Minčių lietus

Su grupės bičiuliu sugalvokite pozityviai nuteikiančių teiginių. Nepamirškite įtraukti pagyrimus už atkaklumą ir kantrybę mokymosi procese.



Pozityviai nuteikiantys teiginiai

Pavyzdys:

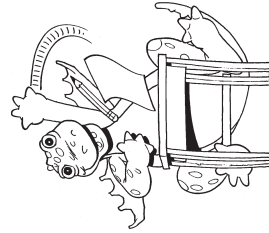
„Jei kiekvieną vakarą mokysis skaityti su manimi, aš lažinuosi, kad netrukus galėsi perskaityti visą puslapį savarankiškai.“

Tikslas:

Aš įsipareigoju žaisti ar kokybiškai leisti laiką su vaiku _____ kartų per savaitę po _____ minučių.

Ką reikia žinoti apie tai, kaip skatinti vaiką mokytis?

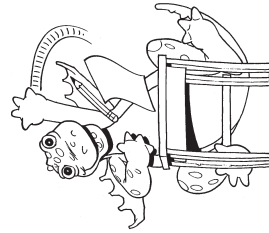
- Aktyviai domėkitės vaiko mokymusi.
- Girkite ir skatinkite savo vaiko pastangas judėti tikslo link (ne tik už galutinį rezultatą / produktą).
- Numatykite apdovanojimų programas už mažus žingsnelius vaikui mokantis kažko naujo.
- Entuziastingai aptarinėkite vaiko mokyklos užduotis.
- Bendradarbiaukite su mokytojais ir dalyvaukite mokyklos renginiuose.
- Pradėkite nuo lengvų užduočių ir, kai vaikas bus pasirošęs, palaipsniui pereikite prie sudėtingesnių užduočių.
- Turėkite realistiškus lūkesčius – atsižvelkite į vaiko raidą ir pasirengimą.
- Susikoncentruokite į vaiko stiprybes, o ne į silpnybes.
- Pasidalykite patirtimi, kai jums buvo sunku kažką išmokti.
- Kurkite teigiamą vaiko ateities gebėjimų viziją.



©The Incredible Years®

Ką reikia žinoti apie tai, kaip skatinti vaiką mokytis?

- Aktyviai domėkitės vaiko mokymusi.
- Girkite ir skatinkite savo vaiko pastangas judėti tikslo link (ne tik už galutinį rezultatą / produktą).
- Numatykite apdovanojimų programas už mažus žingsnelius vaikui mokantis kažko naujo.
- Entuziastingai aptarinėkite vaiko mokyklos užduotis.
- Bendradarbiaukite su mokytojais ir dalyvaukite mokyklos renginiuose.
- Pradėkite nuo lengvų užduočių ir, kai vaikas bus pasirošęs, palaipsniui pereikite prie sudėtingesnių užduočių.
- Turėkite realistiškus lūkesčius – atsižvelkite į vaiko raidą ir pasirengimą.
- Susikoncentruokite į vaiko stiprybes, o ne į silpnybes.
- Pasidalykite patirtimi, kai jums buvo sunku kažką išmokti.
- Kurkite teigiamą vaiko ateities gebėjimų viziją.



©The Incredible Years®

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** kokybiškai leiskite laiką su savo vaiku.
- Kiekvieną dieną **PRALEISKITE BENT** 10 minučių aptarinėdami su vaiku namų darbus, mokyklos projektus, užduotis, kurias jis / ji atlieka, arba skirkite laiko skaitymui ar kitai mokymosi veiklai (pvz., piešimas, mokyklos projektų planavimas ir kt.).
- **KITA MĖNESĮ** įsitraukite bent į vieną mokyklinę veiklą, tokią kaip kelionė, susirinkimas, pagalba klasėje, susipažinkite su ugdymo planu ir kasdiene jūsų vaiko įprasta tvarka mokykloje.
- **PASKAMBINKITE** grupės bičiuliui ir pasidalykite idėjomis apie įprastą namų darbų atlikimo tvarką / rutiną.



Ką perskaityti:

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

Elgesio, už kurį galima apdovanoti lipdukais ir žvaigždutėmis, pavyzdžiai:

Po pamokų nedelsdamas grįžta namo

Dalijasi su kitais

10 min. skaito

Žiūri TV tik 1 val.

Rašo laišką ar dienoraštį

Skaito mažesniam vaikui

Informuoja tėvus apie savo buvimo vietą

Vykdo paliepimus

Atlieka namų darbus iki vakarienės

Išjungia televizorių

Dengia stalą

Klauso istorijų ar kompaktinio disko

Gauna gerą mokytojo atsiliepimą

Užrašai ant šaldytuvo

Vaikų akademinio mokymosi skatinimas

Tėvai kaip akademiniai ir atkaklumo lavybininkai



Ugdomasis vadovavimas yra veiksminga priemonė, siekiant stiprinti vaikų akademinį įgūdžių ir gebėjimą atlikti sudėtingas užduotis. Toliau pateikiamas akademinių terminų ir elgesio tipų, kuriuos galima pakomentuoti atliekant mokyklinės užduotis, sąrašas. Jis padės praktikuotis apibūdinti akademinės sąvokas.

Akademiniai įgūdžiai	Pavyzdžiai
<p>_____ Namų darbų tvarkaraščio laikymasis</p> <p>_____ Laiko skaitymui numatymas</p>	<p>„Kiekvieną dieną namų darbus atlieki sutartu laiku.“</p> <p>„Gerai suplanavai ir skaitai vieną skyrių per savaitę, todėl netrukus perskaitysi visą knygą.“</p>
<p>_____ Organizaciniai įgūdžiai</p> <p>_____ Tvarkingos mokymosi priemonės</p> <p>_____ Pagalbos prašymas</p>	<p>„Man patinka, kaip viską sužymėjai užrašų knygelėje; dabar gali lengvai sekti savo užrašus.“</p> <p>„Visos priemonės (rašikliai, liniuotės, sąsiuviniai) yra tvarkingai sudėliotos ant stalo, kad galėtum atlikti savo darbą.“</p> <p>„Gerai, kad kreipiesi pagalbos, kai jos reikia.“</p>
<p>_____ Sunkus darbas</p> <p>_____ Koncentracija, susikaupimas</p> <p>_____ Atkaklumas ir kantrybė</p>	<p>„Tu taip sunkiai dirbi prie šio projekto ir mąstai, kaip jį organizuoti.“</p> <p>„Tu esi kantrus ir aiškindamasis išbandai vis kitus būdus.“</p>
<p>_____ Mokytojų nurodymų laikymasis</p> <p>_____ Problemų sprendimas</p> <p>_____ Bandytas dar kartą</p> <p>_____ Skaitymas</p> <p>_____ Mąstymo įgūdžiai</p> <p>_____ Klausymasis</p> <p>_____ Sunkus darbas / geriausias darbas</p> <p>_____ Savarankiškumas</p>	<p>„Vykdei nurodymus tiksliai taip, kaip prašė mokytojas. Tu tikrai klauseisi.“</p> <p>„Tu įtemptai galvoji, kaip išspręsti šią problemą, ir randi puikų jos sprendimą.“</p> <p>„Tu viską išsiaiškinai pats.“</p> <p>„Tu atidžiai skaitai ir daug galvoji apie siužetą.“</p> <p>„Tu taip stengeisi ir tau pavyko gražiai parašyti šiame lape.“</p> <p>„Kadangi šito žodžio nesupratai, tu pasižiūrėjai žodyne.“</p>

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo

Mokymosi įpročių ir įprastos tvarkos skatinimas



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

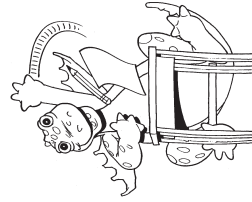
Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Vaikų mokymosi įpročių skatinimas

- Nustatykite nuspejamą įprastą tvarką grįžus iš mokyklos (pvz., užkandis, namų darbai arba skaitymas, 30 min. prie televizoriaus, žaidimas).
- Nutarkite, kada, kur, kaip ir su kuo bus atliekami namų darbai.
- Prižiūrėkite, ar iš mokyklos grįžęs vaikas laikosi įprastos tvarkos.
- Jei vaikas atsisako laikytis nustatytos įprastos tvarkos, susijusios su televizoriumi ar namų darbais, taikykite pasekmes.
- Ribokite televizoriaus žiūrėjimo laiką ir skatinkite kasdien skirti laiko skaitymui.
- Pagirkite vaiką už tai, kad atlieka namų darbus, kad išjungia televizorių ir kad skaito.
- Kiekvieną dieną reguliariai skirkite laiko ramiai mokymosi veiklai su vaiku.
- Naudokite paliepiamą „kai – tada“, kad paskatintumėte vaiką skaityti ir ruošti namų darbus.
- Pasikalbėkite su vaiku apie tai, ko išmokote tą dieną.
- Modeliuokite tinkamą laiko, praleidžiamo prie televizoriaus, žaidžiant vaizdo ir kompiuterinius žaidimus, trukmę, ribodami savo pačių šiems užsiėmimams skiriamą laiką.

Pastaba: jei vaikams neužduodami namų darbai, pagalvokite, kaip galėtumėte išnaudoti šį laiką ramiai veiklai, pavyzdžiui, skaitymui, žaidimui, piešimui ar žaidimui su plastilinu ir pan.

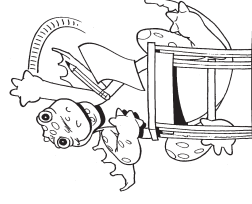


©The Incredible Years®

Vaikų mokymosi įpročių skatinimas

- Nustatykite nuspejamą įprastą tvarką grįžus iš mokyklos (pvz., užkandis, namų darbai arba skaitymas, 30 min. prie televizoriaus, žaidimas).
- Nutarkite, kada, kur, kaip ir su kuo bus atliekami namų darbai.
- Prižiūrėkite, ar iš mokyklos grįžęs vaikas laikosi įprastos tvarkos.
- Jei vaikas atsisako laikytis nustatytos įprastos tvarkos, susijusios su televizoriumi ar namų darbais, taikykite pasekmes.
- Ribokite televizoriaus žiūrėjimo laiką ir skatinkite kasdien skirti laiko skaitymui.
- Pagirkite vaiką už tai, kad atlieka namų darbus, kad išjungia televizorių ir kad skaito.
- Kiekvieną dieną reguliariai skirkite laiko ramiai mokymosi veiklai su vaiku.
- Naudokite paliepiamą „kai – tada“, kad paskatintumėte vaiką skaityti ir ruošti namų darbus.
- Pasikalbėkite su vaiku apie tai, ko išmokote tą dieną.
- Modeliuokite tinkamą laiko, praleidžiamo prie televizoriaus, žaidžiant vaizdo ir kompiuterinius žaidimus, trukmę, ribodami savo pačių šiems užsiėmimams skiriamą laiką.

Pastaba: jei vaikams neužduodami namų darbai, pagalvokite, kaip galėtumėte išnaudoti šį laiką ramiai veiklai, pavyzdžiui, skaitymui, žaidimui, piešimui ar žaidimui su plastilinu ir pan.



©The Incredible Years®



UŽRAŠAI ANT ŠALDYTUVO

Smegenų lavinimas atliekant namų darbus

8–12 metų vaikai

- Susisiekite su savo vaiko mokytoja (-u) (telefonu, žinute ar el. paštu) ir sužinokite, kokie yra mokyklos lūkesčiai dėl namų darbų. Jei mokyklos lūkesčiai neatitinka Jūsų vaiko poreikių, bendradarbiaudami su mokytoja (-u) savo vaikui nustatykite realistiškus namų darbų tikslus.
- Surenkite šeimos susitikimą su vaiku ir suplanuokite nuspėjamą namų darbų atlikimo tvarką (žr. namų darbų kortelės pavyzdį). Nutarkite, kada ir kur bus atliekami namų darbai. Atminkite, kad kasdienė nuspėjama ir įprasta namų darbų atlikimo tvarka lavina smegenų darbą, didina Jūsų vaiko dėmesio koncentraciją.
- Padėkite vaikui lavinti protinę ištvėrmę atliekant namų darbus, pradėdami nuo trumpų užsiėmimų ir palaipsniui didindami jų trukmę bei sudėtingumo lygį. Naudokite laikmatį.
- Pasirūpinkite, kad namų darbų atlikimo vietoje nebūtų jokių trukdžių, pavyzdžiui, televizoriaus, telefonų, žaidimų, brolių ir seserų, bendro chaoso. Būkite netoliese, kad palaikytumėte ar padrąsintumėte vaiką.
- Padėkite savo vaikui kasdien sudaryti namų darbų planą, kuriame būtų numatyta, kiek laiko reikės dirbti prie kiekvieno dalyko. Kaitaliokite sunkesnes ir lengvesnes užduotis, o sunkesnėms protinėms užduotims atlikti nustatykite įveikiamą laiko limitą. Sunkesnėms užduotims atlikti papildomai padrąsinkite ir taikykite atkaklumo ugdomąjį vadovavimą.
- Padėkite vaikui išsiugdyti organizacinį įprotį fiksuoti atliktus namų darbus ir planuoti didesnius projektus, sudarant kalendoriaus planuoklį su užduoties atlikimo terminais ir planu. Padėkite vaikui suskaidyti dideles užduotis į įveikiamas dalis. Už naudojimąsi planuokliu apdovanokite vaiką smagiais antspaudais ar lipdukais. Kartu tai padės Jums stebėti jo pažangą.
- Numatykite kasdienes paskatinimus, kad apdovanotumėte už gerus vaiko mokymosi įpročius. Venkite didelės paskatinimo sistemos už įvertinimus pusmečio gale, vietoj to skirkite mažus kasdienes apdovanojimus ir pagirkite. Neatimkite taškų už neigiamą elgesį atliekant namų darbus.
- Paprašykite, kad vaikas parodytų Jums atliktą darbą, ir pagirkite jį už visas pastangas.
- Išsiaiškinkite, kaip galėtumėte patikrinti, ar atlikti namų darbai yra atiduoti. Daugelyje mokyklų yra galimybė tai patikrinti internetu.
- Stenkitės valdyti savo emocijas, būkite teigiamas pavyzdys. Taikydami aktyvų klausymąsi, pabandykite suprasti, kodėl namų darbų atlikimas yra sunkus ar liūdinantis.
- Nustatykite ribas ir ramiai įvykdysite pasekmes už neatliktus namų darbus (pvz., vakare netenkama laiko prie ekrano).
- Kasdien kokybiškai leiskite laiką su vaiku, kad sustiprintumėte būnant kartu patiriamus pozityvius jausmus. Šis laikas turėtų būti skiriamas nepriklausomai nuo to, ar sėkmingai atlikti namų darbai.
- Konsultuokitės su savo vaiko mokytoja (-u) ir bendradarbiaukite, siekdami padėti jam mokytis mokykloje. Jei namų darbai yra nuolatinė problema, bendradarbiaukite su mokykla, kad pakoreguotumėte lūkesčius arba pašalintumėte kliūtis.

Ką vėta prisiminti apie ribų nustatymą?

- Neduokite nebūtinų paliepių.
- Pasakykite vieną paliepią vienu metu.
- Turėkite realistiškus lūkesčius.
- Taikykite nurodymus „ką daryti“.
- Paliepiamai turėtų būti pozityvūs ir mandagūs.
- Nenaudokite „liaukis / baik / nustok“ paliepių.
- Suteikite vaikams pakankamai galimybių įvykdyti nurodymą.
- Duokite įspėjimus ir naudingus priminimus.
- Negrasininkite vaikams; taikykite nurodymus „kai – tada“.
- Kai įmanoma, suteikite vaikams galimybę rinktis.
- Paliepiamai turėtų būti trumpi ir aiškūs.
- Palaikykite savo partnerio paliepiamus.
- Pagirkite už nurodymo įvykdymą.
- Siekite pusiausvyros tarp tėvų ir vaikų kontrolės.
- Skatinkite problemų sprendimą su vaikais.



©The Incredible Years®

Ką vėta prisiminti apie ribų nustatymą?

- Neduokite nebūtinų paliepių.
- Pasakykite vieną paliepią vienu metu.
- Turėkite realistiškus lūkesčius.
- Taikykite nurodymus „ką daryti“.
- Paliepiamai turėtų būti pozityvūs ir mandagūs.
- Nenaudokite „liaukis / baik / nustok“ paliepių.
- Suteikite vaikams pakankamai galimybių įvykdyti nurodymą.
- Duokite įspėjimus ir naudingus priminimus.
- Negrasininkite vaikams; taikykite nurodymus „kai – tada“.
- Kai įmanoma, suteikite vaikams galimybę rinktis.
- Paliepiamai turėtų būti trumpi ir aiškūs.
- Palaikykite savo partnerio paliepiamus.
- Pagirkite už nurodymo įvykdymą.
- Siekite pusiausvyros tarp tėvų ir vaikų kontrolės.
- Skatinkite problemų sprendimą su vaikais.



©The Incredible Years®

*Gerų mokymosi įpročių ir įprastos tvarkos skatinimas
„Nuspėjamos įprastos tvarkos svarba“*

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** kokybiškai leiskite laiką su savo vaiku.
- **NUSTATYKITE REGULIARIĄ NAMŲ DARBŲ ATLIKIMO ĮPRASTĄ TVARKĄ** vaikui grįžus iš mokyklos (kur, kada ir su kuo bus atliekami namų darbai). Užrašykite ją ir aptarkite su vaikais. Pakabinkite ją vaikams matomoje vietoje. Atsineškite planą į kitą susitikimą.
- **SUPLANUOKITE**, kaip prižiūrėsite, ar vaikas laikosi šios įprastos tvarkos.
- **PAGIRKITE** vaiką už tai, kad jis laikosi įprastos tvarkos, ir (arba) sudarykite paskatinimo sistemą už jos vykdymą.
- **NAUDODAMIESI** dalijamąja medžiaga „Namų taisyklės“ nustatykite, Jūsų manymu, keletą svarbiausių taisyklių, susijusių su televizoriaus ar kompiuterio naudojimo laiku ir namų darbais. Užsirašykite jas dalijamojoje medžiagoje „Namų taisyklės“ ir atsineškite šį sąrašą į kitą susitikimą.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, peržiūrėkite knygos „**Neįtikėtini metai**“ 6 skyrių „*Apdovanojimai ir šventės*“ bei 3-ios dalies 1-ą problemą „*Laikas prie ekranų*“.

ELGESIO, UŽ KURĮ VERTA APDOVANOTI ŽVAIGŽDUTĖMIS IR LIPDUKAIS, PAVYZDŽIAI

Po pamokų greitai grįžta namo.

Įvykdo prašymą.

Dalijasi su kitais.

Atlieka namų darbus iki vakarienės.

10 minučių skaito.

Išjungia televizorių.

Žiūri televizorių tik 1 valandą.

Padengia stalą.

Parašo laišką ar žinutę į dienoraštį.

Klausosi pasakos arba kompaktinio disko.

Paskaito jaunesniam broliui ar sesei.

Gauna gerą mokytojos (-o) įvertinimą.

Praneša tėvams, kur yra.

Dėmesio!
Toliau kokybiškai leiskite laiką su vaikais.



Įprasta namų darbų tvarka

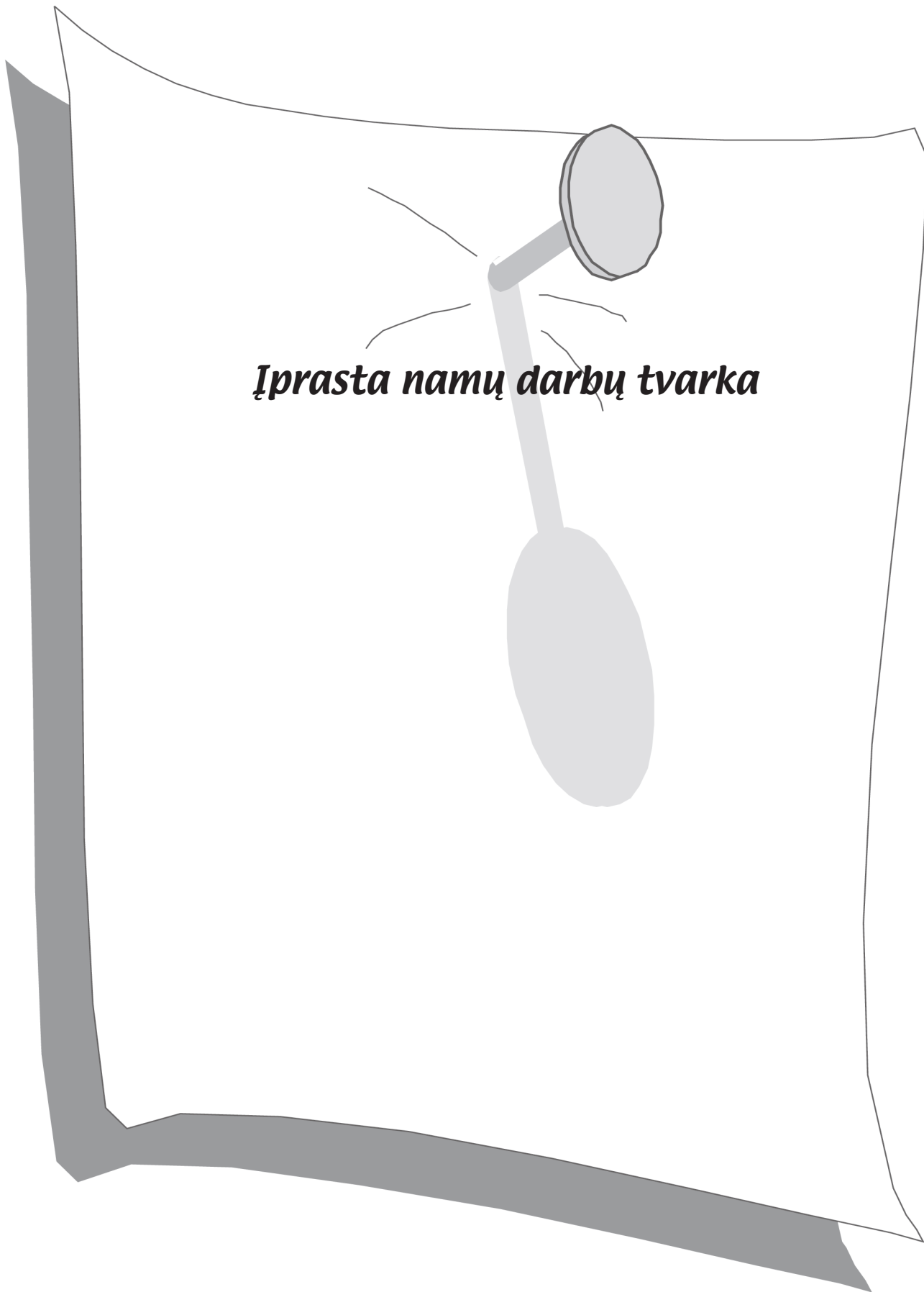
Keletas pavyzdžių:

1. Grįžti iš mokyklos namo iki 15.30 val.
2. Paskambinti tėvams ir pasakyti, kad esu namie ir kokius namų darbus turiu atlikti.
3. Užkąsti ir pailsėti iki 16 val.
4. Tėvai grįžta namo 17.30 val.
5. Padėti ruošiant vakarienę ir kartu pavakarieniauti.
6. Mama / tėtis apžvelgia namų darbų atlikimo progresą 19 val. Pabaigti namų darbus.
7. Televizoriaus ar kompiuterio laikas.
8. 21 val. miegas.

Jūsų įprasta namų darbų tvarka:

- 1.
- 2.
- 3.

Namų darbų taisyklės. Namų darbai turi būti padaryti prieš pradėdant žiūrėti televizorių ar žaisti kompiuterinius žaidimus. Žiūrėti televizorių ir žaisti kompiuteriu leidžiama ne ilgiau kaip 1 valandą per dieną.



Įprasta tvarka grįžus iš mokyklos



Pasikabinti striukę.



Persirengti kasdieniais drabužiais.



Užkąsti!



Pasitikrinti kuprinę.

Padaryti namų darbus.

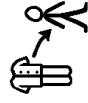
Darbų kortelės

©The Incredible Years®

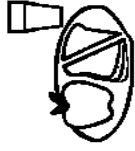
Įprasta tvarka grįžus iš mokyklos



Pasikabinti striukę.



Persirengti kasdieniais drabužiais.



Užkąsti!



Pasitikrinti kuprinę.

Padaryti namų darbus.

Darbų kortelės

©The Incredible Years®

Namų darbai



Atsinešti kuprinę prie stalo.



Atsinešti sąsiuvinius ir penalą prie stalo.



Skaitymas. 

Matematika. $\left(\frac{3}{5} - \frac{1}{2}\right)$



Rašymas.

30 minučių paskaityti arba užsiimti meniniu projektu, jei nėra namų darbų.



Darbų kortelės

Namų darbai



Atsinešti kuprinę prie stalo.



Atsinešti sąsiuvinius ir penalą prie stalo.



Skaitymas. 

Matematika. $\left(\frac{3}{5} - \frac{1}{2}\right)$



Rašymas.

30 minučių paskaityti arba užsiimti meniniu projektu, jei nėra namų darbų.



Darbų kortelės

Dalijamoji medžiaga ir užrašai ant šaldytuvo ***Tėvų domėjimasis mokykla ir namų darbais***



PASTABA: Ši dalijamoji medžiaga gali būti kopijuojama ir naudojama Jūsų „Neįtikėtinų metų“ tėvų grupėse. Dalijamoji medžiaga yra saugoma autorių teisių ir jos turinys negali būti keičiamas.

Šią dalijamąją medžiagą taip pat galima rasti mūsų interneto svetainėje www.incredibleyears.com (skyriuje „Grupės vadovo ištekliai“).

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas. Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Domėjimasis mokykla

SAVAITĖS NAMŲ DARBAI



Ką atlikti:

- **TOLIAU** kokybiškai leiskite laiką su savo vaiku.
- **PABENDRAUKITE** su vaiko mokytoju (ar kitu žmogumi telefonu arba elektroniniais laiškais) apie dienos mokymo programą ir būdus, kaip galite paskatinti vaiko mokymąsi.
- **GIRKITE** vaiką už tai, kad laikosi įprastos tvarkos, ir / ar numatykite apdovanojimų sistemą už tai.
- **NUSIŪSKITE ŽINUTĘ** mokytojui apie tai, kas Jums patinka vaiko klasėje ar mokymosi procese.



Ką perskaityti:

Dalijamąją medžiagą, knygos „**Neįtikėtini metai**“ 7 skyrių „*Ribų nustatymas*“ ir 18 skyrių „*Darbas su mokytojais ir problemų prevencija*“.

Dėmesio!
Toliau kokybiškai leiskite laiką su vaikais.

Užrašai ant šaldytuvo

Vaikų akademinio mokymosi skatinimas Tėvai kaip akademiniai ir atkaklumo lavybininkai

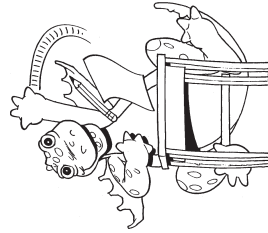


Ugdomasis vadovavimas yra veiksminga priemonė, siekiant stiprinti vaikų akademinį įgūdžius ir gebėjimą atlikti sudėtingas užduotis. Toliau pateikiamas akademinų terminų ir elgesio tipų, kuriuos galima pakomentuoti atliekant mokyklines užduotis, sąrašas. Jis padės praktikuoti apibūdinti akademinės sąvokas.

Akademiniai įgūdžiai	Pavyzdžiai
<input type="checkbox"/> Namų darbų tvarkaraščio laikymasis <input type="checkbox"/> Laiko skaitymui numatymas	„Kiekvieną dieną atlieki namų darbus sutartu laiku.“ „Gerai suplanavai ir skaitai vieną skyrių per savaitę, todėl netrukus perskaitysi visą knygą.“
<input type="checkbox"/> Organizaciniai įgūdžiai <input type="checkbox"/> Tvarkingos mokymosi priemonės <input type="checkbox"/> Pagalbos prašymas	„Man patinka, kaip viską sužymėjai užrašų knygelėje; dabar gali lengvai sekti savo užrašus.“ „Visos priemonės (rašikliai, liniuotės, sąsiuviniai) yra tvarkingai sudėliotos ant stalo, kad galėtum atlikti savo darbą.“ „Gerai, kad kreipiesi pagalbos, kai jos reikia.“
<input type="checkbox"/> Sunkus darbas <input type="checkbox"/> Koncentracija, susikaupimas <input type="checkbox"/> Atkaklumas ir kantrybė	„Tu taip sunkiai dirbi prie šio projekto ir mąstai, kaip jį organizuoti.“ „Tu esi kantrus ir aiškindamasis išbandai vis kitus būdus.“
<input type="checkbox"/> Mokytojų nurodymų laikymasis <input type="checkbox"/> Problemų sprendimas <input type="checkbox"/> Bandytas dar kartą <input type="checkbox"/> Skaitymas <input type="checkbox"/> Mąstymo įgūdžiai <input type="checkbox"/> Klausymasis <input type="checkbox"/> Sunkus darbas / geriausias darbas <input type="checkbox"/> Savarankiškumas	„Vykdei nurodymus tiksliai taip, kaip prašė mokytojas. Tu tikrai klauseisi.“ „Tu įtemptai galvoji, kaip išspręsti šią problemą, ir randi puikų jos sprendimą.“ „Tu viską išsiaiškinai pats.“ „Tu atidžiai skaitai ir daug galvoji apie siužetą.“ „Tu taip stengeisi ir tau pavyko gražiai parašyti šiame lape.“ „Kadangi šito žodžio nesupratai, tu pasižiūrėjai žodyne.“

Ką reikia žinoti apie tai, kaip skatinti vaiką mokytis?

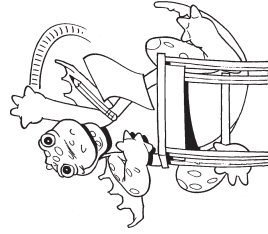
- Aktyviai domėkitės vaiko mokymusi.
- Girkite ir skatinkite savo vaiko pastangas judėti tikslo link (ne tik už galutinį rezultatą / produktą).
- Numatykite apdovanojimų programas už mažus žingsnelius vaikui mokantis kažko naujo.
- Entuziastingai aptarinėkite vaiko mokyklos užduotis.
- Bendradarbiaukite su mokytojais ir dalyvaukite mokyklos renginiuose.
- Pradėkite nuo lengvų užduočių ir, kai vaikas bus pasiruošęs, palaipsniui pereikite prie sudėtingesnių užduočių.
- Turėkite realistiškus lūkesčius – atsižvelkite į vaiko raidą ir pasirengimą.
- Susikoncentruokite į vaiko stiprybes, o ne į silpnybes.
- Pasidalykite patirtimi, kai jums buvo sunku kažką išmokti.
- Kurkite teigiamą vaiko ateities gebėjimų viziją.



©The Incredible Years®

Ką reikia žinoti apie tai, kaip skatinti vaiką mokytis?

- Aktyviai domėkitės vaiko mokymusi.
- Girkite ir skatinkite savo vaiko pastangas judėti tikslo link (ne tik už galutinį rezultatą / produktą).
- Numatykite apdovanojimų programas už mažus žingsnelius vaikui mokantis kažko naujo.
- Entuziastingai aptarinėkite vaiko mokyklos užduotis.
- Bendradarbiaukite su mokytojais ir dalyvaukite mokyklos renginiuose.
- Pradėkite nuo lengvų užduočių ir, kai vaikas bus pasiruošęs, palaipsniui pereikite prie sudėtingesnių užduočių.
- Turėkite realistiškus lūkesčius – atsižvelkite į vaiko raidą ir pasirengimą.
- Susikoncentruokite į vaiko stiprybes, o ne į silpnybes.
- Pasidalykite patirtimi, kai jums buvo sunku kažką išmokti.
- Kurkite teigiamą vaiko ateities gebėjimų viziją.



©The Incredible Years®