

Aš galiu padėti savo vaikui



Paparčio pradinė mokykla
2012-09-19


Vilma Narkevičienė

Kauno kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centro psichologė
VDU Bendrosios psichologijos katedros asistentė



Šiandien kalbėsime apie:

- Kaip padėti savo vaikui susidoroti su jausmais?
- Kaip padėti savo vaikui augti savarankišku ir atsakingu?
- Drausminimas: alternatyvos bausmėms
- (Jei spėsime...) Netinkamas elgesys ir jo tikslai

- 
- Žmogus yra socialus
 - Jo tapatybė ir pasitikėjimas savimi formuojasi santykyje su aplinkiniais
 - Svarbiausia žmogui parodyti jo vidinius ir išorinius resursus



**Kaip padėti savo vaikui susidoroti
su jausmais?**



Elgesys ir jausmai

- Yra tiesioginis ryšys tarp to, kaip vaikai jaučiasi ir kaip elgiasi (kai vaikas jaučiasi gerai, jis gerai ir elgiasi);
- Tėvai gali vaikams padėti geriau jaustis priimdami jų jausmus.

Jausmų neurofiziologija: Limbinė sistema





Keli būdai padėti vaikams susidoroti su savo jausmais

1. Įdėmiai klausyti
2. Pripažinti jų jausmus. Galima vartoti linktelėjimus, žodelius: Ak, hmm, ką gi, na taip....
3. Įvardinti vaikų jausmus
4. Išpildyti vaiko norus drauge fantazuojant



Keli būdai padėti vaikams susidoroti su savo jausmais

- Kai mūsų žodžiai pilni tikro išgyvenimo ir empatijos, jie tiesiogiai pasiekia vaiko širdį.
- Išklaustyti vaiko emocinius išgyvenimus ir “įvardinti jausmus” yra vienas sunkiausių uždavinių.
- Svarbu, kad mes suteiktume vaikui pakankamai platų žodyną jų vidiniams išgyvenimams
- Susilaikyti nuo patarimų



Keli būdai padėti vaikams susidoroti su savo jausmais

- Draudimus ir peikimus išsakykite švelniai, geranoriškai ir atminkite: negalima peikti vaiko asmeninių savybių - galima peikti tik atskirus vaiko poelgius. Todėl derėtų sakyti ne „tu esi blogas“, o „tu blogai pasielgei“, po draudimo ar kokio nors pabarimo būtina parodyti vaikui teigiamą pavyzdį.
- Ir svarbiausia - mylėkite vaiką visa širdimi ir elkitės taip, kad vaikas niekada to nepamirštų.



**Kaip padėti savo vaikui augti
atsakingu ir savarankišku**



Vienas pagrindinis vaikų auklėjimo tikslų -

- Padėti vaikams nuo tėvų atsiskirti, tapti savarankiškomis asmenybėmis, kurios galės priiminti savarankiškus sprendimus be tėvų pagalbos.



Kaip mes padedame vaikams tapti savarankiškais žmonėmis?

- Leisti jiems patiems tvarkyti savo reikalus;
- Suteikti progą patiems spręsti problemas;
- Leisti vaikams pasimokyti iš savo klaidų




Savarankiškumo skatinimas

- Leisti vaikui pačiam pasirinkti
- Gerbti vaiko pastangas
- Neskubėti atsakinėti į klausimus
- Skatinti vaikus užduoti klausimus
- Skatinti vaikus įgyti patirties ne tik namuose
- Suteikti viltį, pasitikėjimą



Mes ugdome vaikų savarankiškumą, kai

- Išklausome vaikų jausmus
- Įvardiname savo jausmus
- Pasiūlome kartu spręsti problemas
- Skatiname vaikų pasitikėjimą savo jėgomis
- Paskiriame vaikui pareigas namuose

- 
- Tēvai kartais linķē perimti atsakomybę iš vaiku. Tai stabdo savarankiškumo ir atsakomybės formavimąsi



Galime paklausti savęs:

- Ką aš galėčiau pasakyti ar padaryti, kad vaikas liktų nuo manęs priklausomas?
- Ką aš galėčiau pasakyti ar padaryti, kad paskatinčiau vaiko savarankiškumą?



Kodėl sunku skatinti vaikų savarankiškumą? (1)

- Dėl skubėjimo, patogumo
 - paprasčiau, greičiau padaryti už vaiką (pvz., užrišame batus, pasakome, ką rengtis, ką valgyti...)




Kodėl sunku skatinti vaikų savarankiškumą? (2)

- Dėl stiprių jausmų, kylančių iš glaudaus ryšio su vaiku
 - Turime išmokti nepriimti vaiko nesėkmių kaip savų;
 - Sunku leisti savo vaikams kovoti ir klysti, kai mes galvojame, kad mūsų patarimas apsaugos vaikus nuo skausmo ir nusivylimo;
 - Mūsų prieštaringos emocijos, susijusios su didėjančiu vaikų savarankiškumu (Sunku pasijusti mažiau reikalinga(u) savo vaikams nei anksčiau).



Naudingas pagyrimas

- Girti vaiko elgesį, o ne vaiką
- Apibūdinkite, ką matote (“Aš matau tu susitvarkei savo žaislus, pasiklojai lovą....”)
- Apibūdinkite, ką jaučiate (“Tikras malonumas įeiti į kambarį”)
- Apibendrinkite vienu žodžiu(gestu) vaiko elgesį, vertą pagyrimo (“Tu surūšiavai savo pieštukus, kreideles bei rašiklius ir sudėjai juos į atskiras dėžutes. Tai rodo tavo organizuotumą!”)



**ATASKOMYBĖ =
PASIRINKIMAS + PASEKMĖS**





Vaikų drausminimas: alternatyvos bausmėms



Auklėjimo stiliai

- Autoritarinis/ kontroliuojantis
- Anarchinis, liberalusis, viską leidžiantis
- Demokratinis


- 
- Geras ne tas tēvas, kuris viskā leidžia savo vaikui, o tas, kuris moka jį sudrausminti jo neskaudindamas ir nežemindamas.

- 
- Drausminimo paskirtis - nustatyti vaikams leistino elgesio ribas ir pataisyti netinkamą jų elgesį.
 - Taip pat siekiant to, ko norite iš vaiko dabar.
 - Drausminimas turėtų padėti vaikams išsiugdyti savo elgesio kontrolę.



BAUSMĒS

- Prisiminkime savo vaikystę...

- 
- Mušimu galima greitai suvaldyti vaiko elgesį, tačiau mušimas nemoko vaiko, kaip jis turėtų keisti savo elgesį.
 - Dažniau jis palieka nuoskaudą ir pyktį.
 - Dažnai tėvai muša vaikus tikėdamiesi, kad jie bijos kitą kartą netinkamai elgtis.
 - Tačiau vaikai ima bijoti mušančio tėvo ir mokosi slėpti nuo jo ne tik blogus savo poelgius, bet ir svarbius savo išgyvenimus.



Jei jau naudojame bausmes, tai ...

- Bausti gali tik vaiką mylintis žmogus
- Vaikas pasirinkdamas netinkamą elgesį turi žinoti iš anksto, kad už tokį elgesį bus tokia bausmė;
- Bausmė turi būti adekvati netinkamam elgesiui
- Ji turi sekti iškart po netinkamo elgesio




Alternatyvos baudmėms


- Natūralios pasekmės
- Loginės pasekmės
- “Aš teiginiai”





Alternatyvos bausmėms


- Parodykite, kaip būti paslaugiam
- Tvirtai nepritarkite vaiko elgesiui (nekritikuodami vaiko)
- Išsakykite savo lūkesčius
- Pateikite vaikui pasirinkimą
- Imkitės veiksmų
- Leiskite vaikui patirti savo blogo elgesio pasekmes.


- 
- Galima kitaip drausminti savo vaikus.
 - Padėkite vaikui geriau galvoti apie save.
 - Pagirkite jį kiekvieną kartą, kai jis elgiasi gerai.
 - Jei vaikas jausis, kad yra geras, tai ir norės elgtis gerai.


- 
- Būkite pavyzdžiu savo vaikui, rodydami, kaip elgiasi žmonės, mokantys kontroliuoti savo elgesį.
 - Vaikai daugiau išmoksta iš jūsų elgesio nei iš jūsų kalbų.
 - Jei norite, kad vaikas išmoktų laikytis taisyklių, pats spręstų savo problemas, valdytų savo pyktį, tai ir patys taip elkitės.

- 
- Nuo mažens pratinkite vaikus laikytis miego, valgymo, laisvo laiko režimo.
 - Tada jie jausis saugesni, žinos, ko iš jų norite.

- 
- Mokydami elgesio taisyklių, pasirinkite tik keletą. Kuo mažiau jų bus, tuo lengviau vaikui bus jas prisiminti.
 - Prieš sakydami vaikui "negalima", pagalvokite, kodėl taip sakote. Paaiškinkite tai vaikui.
 - Leiskite vaikui pasakyti savo požiūrį į tai, ko iš jo reikalaujate. Tai nereiškia, kad turite nusileisti, jei jis nepatenkintas. Tačiau parodykite, kad jums svarbi ir vaiko nuomonė. Tada ir jam bus svarbi jūsų nuomonė.

- 
- Kuo aiškiau pasakykite, ko norite iš vaiko. Geriau pasakyti "Atsigulk ne vėliau, nei dešimtą", negu "NEsėdėk iki nakties".
 - Jei vaikas nesilaiko taisyklių, pasistenkite nepasiduoti pykčiui, pagalvokite, kaip galima pakeisti jo elgesį.
 - Leiskite jam pajauti savo poelgio pasekmes, drausmindami jį, pvz, uždrausdami tą dieną eiti į kiemą.
 - Leiskite vaikui ištaisyti savo elgesį, pavyzdžiui, liepdami išsiskalbti supurvintą rūbą.

- 
- Pabandykite su vaiku aptarti galimą iškilusios problemos sprendimą.
 - Paklauskite, ką jis pats galvoja apie savo poelgį, kaip, jo nuomone, galima išspręsti susidariusią situaciją.
 - Kartu nuspręskite, kaip jis turi elgtis toliau.

- 
- Jei vaikas supyko dėl drausminimo, leiskite jam žodžiais, o ne veiksmais išreikšti savo jausmus.
 - Duokit jam užsiėmimą, kuris padėtų išsikrauti arba paskirkite minutės pertraukėlę, palikę vieną kambarįje.




Jei problema ir toliau kartojasi

- Kalbėkite apie vaiko jausmus ir poreikius
- Kalbėkite apie savo jausmus ir poreikius
- Kartu su vaiku pamąstykite ir pasirinkite abiemis pusėms priimtina sprendimą



Na ir pabaigai...

- Geras tėvais negimstama.
- Jais galima tapti. Tačiau tai nėra lengva.
- Tiek gyvenimas, tiek vaikai pateikia daugybę netikėtų situacijų ir problemų, kurias išspręsti nėra paprasta.
- Todėl neįmanoma visada elgtis taip pat, visada vienodai mylėti savo vaiką ir priimti bet kokį jo elgesį.

- 
- Buvimas tėvais ir saldus, ir kartus.
 - Tėvystė prasideda visišku atsidavimu mažam, bejėgiam žmogui.
 - Metų metus mes jaudinamės, planuojame, raminame ir bandome suprasti. Atiduodame savo meilę, pastangas, žinias ir patirtį, kad vieną dieną užaugęs vaikas turėtų drąsos ir pasitikėjimo mus palikti.



**Vaikų auginimas yra vienas sunkiausių
darbų planetoje**

SĖKMĖS JUMS ŠIAME DARBE!

Ačiū už dėmesį





Netinkamo elgesio tikslai



Netinkamo elgesio tikslai (pgl. A.Adlerį)

- PAGRINDINIS ŽMOGAUS POREIKIS – POREIKIS PRIKLAUSYTI KOKIAI GRUPEI ir taip jaustis REIKŠMINGU.
- Konstruktyvaus elgesio (teisingi) tikslai – kai vaikas siekia priklausyti pasitelkęs konstruktyvius būdus.
- Netinkamas elgesys pasireiškia nepatenkinus šių poreikių (priklausyti grupei, jaustis reikšmingu). Šių tikslų vaikas ima siekti netinkamu būdu (per neteisingus artimuosius tikslus). Netinkamas elgesys nėra problema: tai problemos, kurią turi vaikas sprendimo būdas. O problemą galima apibūdinti kaip negalėjimą konstruktyviu būdu patenkinti svarbiausių poreikių.



Trys svarbiausios “S” vaiko gyvenime

Remdamiesi A.Adlerio idėjomis, B.L.Bettner ir A.Llew išvedė
TRIJŲ SVARBIAUSIŲ “S” VAIKO GYVENIME
SCHEMA.

Šios trys “S” kurių vaikui reikia, kad jis
augtų sveika asmenybe:

- **Susieti.**
- **Sugebėti**
- **Būti Svarbiu** (“turėti svorį”).
- **Būti drąsiu**



4 netinkamo elgesio tikslai

- **Dėmesio;**
- **Jėgos;**
- **Keršto;**
- **Bejėgiškumo demonstravimo/
atsitraukimo**



SUSIETI

- Jei vaikas jaučiasi šeimos, klasės/grupės dalis (patenkinęs tą poreikį) jaučiasi *saugus*.
- Šio poreikio nepatenkinus, vaikai savo netinkamu elgesio paprastai siekia
DĖMESIO



SUGEBĖTI

- Vaikui grupėje ne tik reikia būti bet ir kažką daryti.
- Antra “S” – kaip vaikas sugeba veikti, būti grupėje. Kaip aš tai galiu padaryti? Kaip galiu būti savarankišku ir nepriklausomu šioje grupėje?
- Kai vaikas jaučiasi sugebantis atlikti tuos dalykus, kurie toje grupėje yra svarbūs (jis jaučiasi patenkinęs tą poreikį ir jaučia *kompetencijos jausmą*: jis save kontroliuoja, neturi disciplinos problemų). Jaučiasi kompetentingas atlikti tuos dalykus, kurių prašo pedagogas.
- Jei nepatenkinęs – jaučia netinkamumo jausmą ir demonstruoja netinkamą elgesį, kurio tikslas – JĖGOS, t.y. noras valdyti situaciją.




BŪTI SVARBIU (“turėti svorį”).


- Kuo aš esu naudingas? Kaip galiu įnešti indėlį į grupės, klasės veiklą?
- Kai patenkina tą svarbumo saugiklį, jaučiasi svarbus – galintis daryti įtaka grupei. Kyla *vertingumo jausmas*. Tad vaikas bendradarbiauja su kitais, padeda. Jis savo veiksmais daro grupei pozityvią įtaką (nori būti naudingas, prisidėti, dalyvauti).
- Kai vaikas nesijaučia galintis patenkinti poreikio būti svarbiu, kyla savęs nuvertinimo ir nereikšmingumo jausmas (vaikas tarsi jaučiasi įžeistas). Jo elgesys susijęs su KERŠTU (nori įrodyti, kad jis yra reikšmingas).




BŪTI DRĄSIU

- Ta drąsa nėra ypatinga (atskira) sritis. Ji savyje turi kaupimo, akumuliacinį aspektą. Kai turi 3 ankstesnius jausmus (yra patenkinęs visus 3 aukščiau minėtus poreikius), jis savaime yra drąsus – t.y. nebijo įveikti gyvenimo situacijas. Vaikas įsitikinęs: “aš galiu suvaldyti, susitvarkyti su viskuo, kas vyksta aplink mane”.
- Tada vaikas *pasitiki savimi*. Jis išsiugdo atsparumą ir nebijo bandyti naujus dalykus (nebijo eiti į naujus kontaktus).
- Jei nepatenkinęs tų 3 “S”, tai išgyvena pralaimėjimo (beviltiškumo) jausmą. Jo elgesys turi apatiškumo aspektą: vaikas bijo naujos veiklos, nesėkmių

- 
- B.L.Bettner, A.Lew vaiką labai vaizdingai prilygina cirko žonglieriui, turinčiu 1-4 kamuoliukus. Žonglieriumi vaikas tampa, kada negali patenkinti “S”. Kiek tų “S” nepatenkina, tiek kamuoliukų ir turi. Kuo daugiau kamuoliukų turi, tuo jo elgesys yra sunkesnis ir mums, susiduriant su tokiu vaiku, yra sunkiau tą elgesį koreguoti.
 - Netinkamo elgesio tikslai sulyginami su žvake, kuri sudega ir užgęsta (t.y. neturi ilgalaikio poveikio).Pvz., siekdamas dėmesio, vaikas beldžia į stalą, tačiau jis tik trumpam įsitikina, kad priklauso grupei. Tuo tarpu konstruktyvaus elgesio atveju efektas yra ilgalaikis

- 
- Vaikų auginimas yra vienas sunkiausių darbų planetoje
 - Gerais tėvais negimstama.
 - Jais galima tapti. Tačiau tai nėra lengva.
 - Tiek gyvenimas, tiek vaikai pateikia daugybę netikėtų situacijų ir problemų, kurias išspręsti nėra paprasta.
 - Todėl neįmanoma visada elgtis taip pat, visada vienodai mylėti savo vaiką ir priimti bet kokį jo elgesį.

- 
- Buvimas tėvais ir saldus, ir kartus. Tėvystė prasideda visišku atsidavimu mažam, bejėgiam žmogui. Metų metus mes jaudinamės, planuojame, raminame ir bandome suprasti. Atiduodame savo meilę, pastangas, žinias ir patirtį, kad vieną dieną užaugęs vaikas turėtų drąsos ir pasitikėjimo mus palikti.

Ačiū už dėmesį

