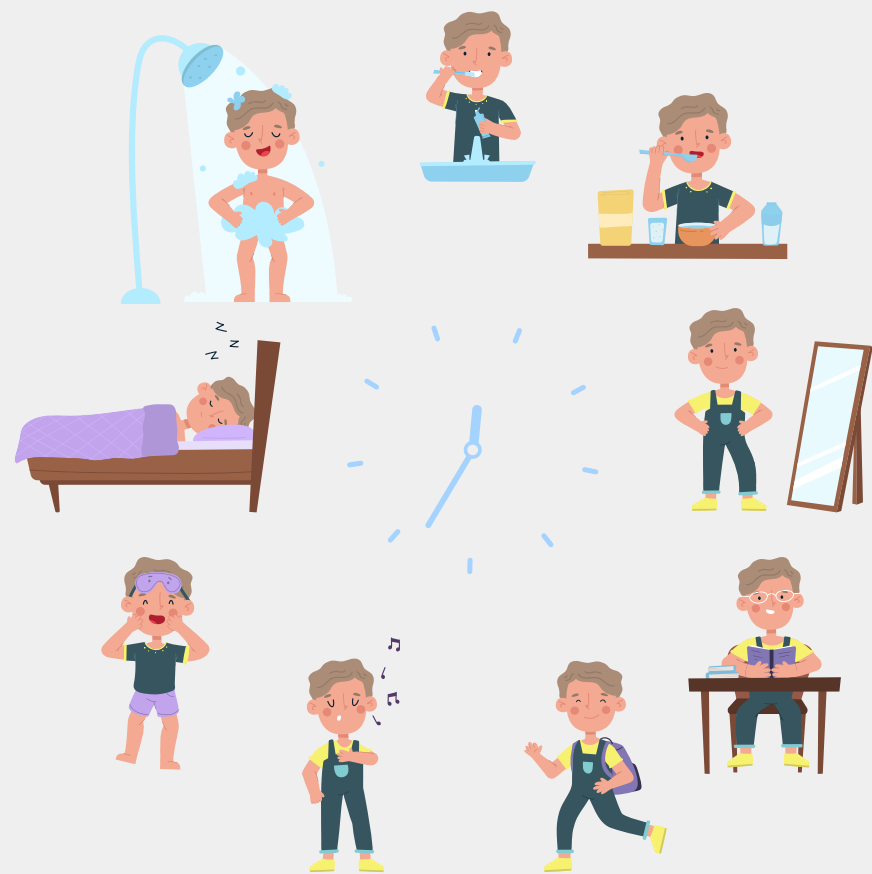




„Diemedžio ugdymo centras“

REKOMENDACIJOS / PATARIMAI TĖVAMS, AUGINANTIEMS ELGESIO IR/AR EMOCIJŲ SUTRIKIMŲ TURINČIUS VAIKUS

www.diemedziougdymocentras.lt



RUTINA IR STRUKTŪRA

Siekiant išvengti chaoso, vaikui reikalinga rutina ir struktūra. Visi šeimos nariai turėtų susidaryti dienos tvarkę, kurioje reikėtų pažymėti savo dienos darbus ir pareigas. Aiškus dienos planas sumažina nerimą, ugdo vaiko atsakomybę, moko planuoti laiką.





ELGESIO RIBOS IR TAISYKLĖS

Aiškiai įvardinkite vaikui, ko iš jo tikėtės, kokių taisyklių turi laikytis. Taisyklių turėtų būti nedaug, jos turėtų būti trumpos ir aiškios. Stenkitės išsikelti trumpalaikius ir nedidelius tikslus ir nuosekliai jų laikytis.

POZITYVAUS ELGESIO SKATINIMAS

Stiprindami savo vaiko pozityvų elgesį, taikykite skatinimo sistemą. Kartu su vaiku aptarkite atlygį už jo pageidaujamą elgesį. Įvardinkite, kas atsitiks, jei jis įvykdys tai, ko prašote, ir kas – jei jis atsisakys tai atlikti: „užbaigęs namų darbus galėsi 1 val. praleisti su draugais, o neatlikęs skirtų užduočių prarasi skirtą laiką su draugais“. Taikomos pasekmės turi būti konkrečios ir realiai įgyvendinamos. Paskatinimas turi būti kuo dažnesnis. Paskatinti vaiką turėtumėte iškart po sutarto gero vaiko elgesio, tai motyvuos jį ir toliau laikytis susitarimų.





MOKYKITE SAVARANKIŠKUMO

Didesnius tikslus ar darbus susmulkinkite į mažesnius. Po kiekvieno nedidelio žingsnelio patirta sėkmė motyvuoja siekti tolimesnių tikslų.





POZITYVUS BENDRAVIMAS

Kalbėdami su vaiku stenkitės naudoti pozityvų kalbėjimą. Pavyzdžiui, vietoj „tu turi padaryti“, sakykite „tu galėtum padaryti“ arba „padėtum jei padarytum“, vietoj „tu negali daryti“, sakykite „būtų geriau jei tu padarytum“. Taip pat naudinga duoti vaikams pasirinkti ir klausti jų nuomonės, ką jie galėtų daryti kitaip, kad nekiltų problemų.

PALAIKYMAS IR MEILĖ

Kalbėdami su vaiku naudokite pabrąšimus, taip skatindami jo teigiamą elgesį. Dažnai kartokite ir priminkite, kaip stipriai jį mylite. Nors kartais gali atrodyti, kad meilė ir dėmesys yra savaime suprantami dalykai, tačiau stenkitės kuo dažniau tai įvardinti žodžiais.





PAGIRKITE SAVO VAIKĄ

Pastebėkite, kai vaikas padaro kažką gero. Gražūs žodžiai, įvertinantys mūsų gerus darbus, išlieka ilgam. Pagyrimai suteikia drąsos veikti toliau, bandyti naujus dalykus. Tačiau atminkite, jog pagyrimai taip pat turi būti saikingi.



ĮŽVELKITE STIPRIAŠIAS SAVYBES

Vaikai, turintys elgesio ir/ ar emocijų sunkumų, dažnai susiduria su negatyvia aplinkos nuomone, todėl pasižymi žema saviverte. Labai svarbu nuolat pastebėti ir pabrėžti teigiamas vaiko savybes, pasidžiaugti jo pasiekimais. Stenkitės vaiko trūkumus paversti pranašumais (jei vaikas judrus, aktyvus, tikslinga nukreipti jį į sportinę veiklą, kurioje jis galėtų pasiekti gerų rezultatų).



TINKAMA KRITIKA

Kritikuodami vaiką dėl netinkamo poelgio, stenkitės kalbėti apie konkretų poelgį, bet ne apie jo asmenybę. Taip pat atminkite – niekada nelyginkite savo vaiko su kitais, nes taip menkinate jo asmenybę ir pasirinkimus.

LAIKAS KARTU

Skirkite savo laiko buvimui dviese, kurio metu galėtumėte daugiau šnekėtis, išsikalbėti, bendrauti. Išeikite kartu pasivaikščioti, kartu atlikite tam tikrus namų ruošos darbus. Būtinai pasiteiraukite kaip jis jaučiasi, ko norėtų, kas jam patiktų, kokių minčių jam kilo ir pan.





KURKITE TRADICIJAS

Stiprindami tarpusavio ryši šeimoje, stenkitės organizuoti bendrą veiklą kartu. Planuokite išvykas, kartu žaiskite stalo žaidimus, gaminkite maistą. Kartu praleistas laikas ir bendri ritualai stiprina bendrumo jausmą, pasitikėjimą vienas kitu.



RITUALAI

Pabandykite savo šeimoje susikurti dienos aptarimo ritualą, kurio metu galėsite pasidalinti dienos džiaugsmiais ir sunkumais. Toks dienos aptarimo ritualas padės vaikui išsikalbėti, pasijusti svarbiam ir išklausytam.

BŪKIME PAVYZDYS

Vaikai nuolat jus stebi ir matydami, kaip įveikiate kilsius sunkumus ar sprendžiate konfliktus, kaip prisiimate atsakomybę, jie perima Jūsų pavyzdį. Todėl labai svarbu mokėti nepasiduoti pykčiui ir mokėti susivaldyti tomis akimirkomis kai jums sunku.





AKTYVI VEIKLA

Skatinkite savo vaiką įsitraukti į aktyvią veiklą (sporto, muzikos, šokio, meno užsiėmimai, savanorystė ir kt.). Aktyvus laisvalaikis padeda išlieti neigiamas emocijas, sumažina patirtą stresą. Taip pat tai puiki galimybė sutikti įvairių žmonių, kurių istorijos ar teigiamos savybės gali įkvėpti siekti naujų tikslų. Pasiūlykite savo vaikui laisvu metu kartu aktyviai praleisti laiką.

NAUDOTA LITERATŪRA:

1. Barkauskienė, R., Zacharevičienė, A. (2019). Darbas su vaikais, turinčiais elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų. Metodinė priemonė Socialiniams pedagogams Vilnius. Pasiakta 2023-09-25 adresu <https://sctelsiai.lt/ppt/darbassuvaikais.pdf>
2. Breidokienė, R., Ignatovičienė, S. (2015). Pozityviosios tėvystės įgūdžių ugdymo metodinės rekomendacijos. Vilnius. Pasiakta 2024 03 28 adresu [file:///C:/Users/Vartotojas/Downloads/Pozityvios_tevystes_igudziu_ugdymo_metodines_rekomendacijos%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Vartotojas/Downloads/Pozityvios_tevystes_igudziu_ugdymo_metodines_rekomendacijos%20(4).pdf)
3. Butkevičienė, R., Dubienė, K. (2020). Padėkime augti saugiai. Rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo mokytojams darbui su emocijų ir elgesio sunkumų turinčiais vaikais. Kauno pedagoginė psichologinė tarnyba. Pasiakta 2023-03-14 adresu https://kppt.lm.lt/wp-content/uploads/2021/01/Knyga_padekime_augti_saugiai_v.3.0-1.pdf
4. Kaip padėti vaikui labiau pasitikėti savimi? (2024). Pasiakta 2024-04-08 adresu <https://svietimogidas.lt/posts/kaip-padeti-vaikui-labiau-pasitiketi-savimi>
5. Kretingos psichikos sveikatos centras. (2015). Jei vaikas neklauso. Metodinės rekomendacijos tėvams. Pasiakta 2024 03 15 adresu <http://www.kretingospsc.lt/sites/default/files/doc/pub/jei-vaikas-neklauso.pdf>
6. Pozityvi kalba. (2024). Pasiakta 2024 03 15 adresu <https://psichika.eu/blog/vaiku-aktyvumo-ir-demesio-sutrikimas-rekomendacijos-tevams/>
7. Planuokite šeimos laiką. (2024). Pasiakta 2024 03 15 adresu <https://daugiaubalanso.lt/formule/darbo-ir-asmeninio-gyvenimo-derinimo-formule/formule-seima/>
8. Šimkutė, R. (2022). Vaikų elgesio ir (ar) emocijų sutrikimai. Informacija tėvams. Pasiakta 2023-09-25 adresu <https://neringa.lt/data/public/uploads/2022/04/vaiku-elgesio-ir-emociju-sutrikimai-7.pdf?lang=ru>



**Parengė: „Diemedžio“ ugdymo centro vyresnioji socialinė pedagogė
Simona Martišienė**