



TINKAMO VAIKŲ ELGESIO SKATINIMO BŪDAI



TINKAMO VAIKŲ ELGESIO SKATINIMO BŪDAI

Parengė:

Regina Rimkienė (Ugdymo inovacijų centro projektų koordinatorė)

Regina Sabaliauskienė (Ugdymo inovacijų centro direktorė)



Vaikų elgsenos savireguliacinio ugdymo

Gebėjimas valdyti emocijas ir elgesį nėra įgimtas. Turite padėti vaikui išmokyti kontroliuoti savo elgesį, išmokyti reikšti jausmus priimtinais būdais. Tinkamas elgesys yra subtili pusiausvyra tarp vaiko savarankiškumo poreikio ir būtinybės žinoti ribas. Nuosekliai laikydamiesi tam tikrų taisyklių ir ritualų palaipsniui galėsite mažinti savo kontrolę jam, suteikdami galimybę pačiam vaikui atsakyti už savo elgesį. Parodydami vaikui pasitikėjimą, pripažindami jo gebėjimus, stipriname jo savigarbą ir savikontrolę. Kai vaikai palankiai nusiteikę savo atžvilgiu, kai teigiamai vertina savo santykius su kitais, jie noriau laikosi taisyklių.

Netinkamas elgesys ir bausmė

Daugelis tėvų įsitikinę, kad vaikus reikia drausminti ir bausti, jeigu jie elgiasi netinkamai. Tinkamo elgesio skatinimas – tai ugdymo sistema, paremta gerais santykiais, pagyrimu, pagalba ugdant vaiko savitvardą. Tai procesas, kuris vyksta nuolatos. Bausmė siunčia neigiamą informaciją. Nubaustas vaikas neišmoks elgtis tinkamai, jis tiesiog stengsis išvengti bausmės. Gėda, pažeminimas, suaugusiųjų pyktis nepadaeda vaikui išmokti valdyti savo emocijų ir elgesio. Nereikėtų su kitais aptarinėti netinkamo vaiko elgesio jam girdint. Vaikui padėsite greičiau išmokti elgtis tinkamai, jeigu padrąsinsite ir pagirsite, kai jis susivaldo ir elgiasi deramai.



Realūs lūkesčiai

Galvodami apie tai, kaip padėti vaikui elgtis tinkamai, nepamirškite jo amžiaus, raidos etapo. Jūsų lūkesčiai turėtų būti realūs, privalote žinoti, ką tokio amžiaus vaikas jau pajėgia padaryti ir suprasti.

Nuo gimimo iki 9 mėnesių

Kūdikui padedate suvokti, kokio elgesio iš jo tikėtės, savo veido išraiška, balsu ar prisilietimu. Padedate vaikui pratintis valdyti emocijas ir elgesį, kai sukuriate lanksčią dienotvarkę, naudojate tam tikrus ritualus: dainuojate lopšinę prieš miegą, kalbinate tais pačiais žodžiais ar dainuojate tą pačią dainelę prieš maitinimą ir t. t. Vaikas formuojasi savo elgesnį stebėdamas kitų žmonių mimiką, gestus ar balso intonaciją.

9–12 mėnesių vaikas

Tokio amžiaus vaikai yra labai jūdriūs ir smalsūs, nenuilstami tyrinėtojai. Jie gali pasiekti ir tokius daiktus, su kuriais žaisti jiems nedera, net pavojinga, nors to ir nedaro sąmoningai. Žinoma, kad nenorite atimti iš jų tyrinėjimo džiaugsmo, bet tuo pat metu privalote užtikrinti jų saugumą. Todėl kruopščiai apgalvokite, kokius daiktus reikėtų pakelti aukščiau, kad vaikas nepasiektų, uždenkite elektros lizdus ir t. t. Šiuo gyvenimo metu vaikai tarsi „bando ribas“ – žiūri į jus tarsi laukdami reakcijos. Pavyzdžiui, 11 mėnesių vaikas prisiartina prie pirmosios laiptų pakopos ir pakelia galvą žiūrėdamas, kaip jūs į tai reaguosite. Nepamirškite, kad ribų išbandymas yra tinkamas elgesys šio amžiaus vaikams.

1–2 metų vaikas

Mažyliui vis dar sunku suvokti, kas yra „gerai“ ir kas „blogai“. Jis dar ne visiškai aiškiai supranta, ką reiškia taisyklės ir tik mokosi jų laikytis. Galite pasakyti, „jei tampysi katę už uodegos, ji tau įdrėks“. Bet jam šis pasakymas nieko nereiškia, tad net ir aiškindami veikiau siai turėsite fiziškai jį sustabdyti, kad netampytų katei už uodegos. Kai vaikas staiga išbėga į gatvę, taip daro ne todėl, kad sąmoningai nori elgtis netinkamai. Jis elgiasi pagautas impulso. Prireiks nemažai laiko ir kantrybės, kol vaikas suvoks taisykles ir išmoks jų laikytis, supras, kokio elgesio iš jo tikėtės.

2–3 metų vaikas

Šio amžiaus vaikas jau išsiugdęs sudėtingesnę savojo „aš“ supratimą. Svarbi šio proceso dalis yra kalba. Vaikas jau gali pasakyti, ko nori, apibūdinti, kaip jaučiasi. Jis gali ginčytis, derėtis dėl to, kad jam leistų elgtis taip, kaip jis nori. Šio amžiaus vaikas jau supranta, ką jam sakote, suvokia jūsų argumentų reikšmę.

Vaikui ypač svarbu nubrėžti aiškias elgesio ribas. Jam norisi būti savarankiškam, keičiasi jo elgesys – nebegalite tikėtis, kad vaikas bus visada meilus, besišypsantis, visada elgsis tinkamai. Gali tekti su juo pakovoti dėl to, kad atliktų paprasčiausius kasdienius darbus, tarkime, apsirengtų, pavalgytų, laiku eitų miegoti. Svarbu vaikui nustatyti patikimą ir lengvai numatomą gyvenimo režimą. Vaikas jaučiasi saugus suprasdamas, kad jo gyvenimas vyksta pagal tam tikrą, pastovią tvarką.

Šio amžiaus vaikams būtina viską tiksliai ir paprastai paaiškinti. Pasakykite jam ir tai, koks elgesys nepriimtinas, bet tuo pat metu paaiškinkite, kokio elgesio iš jo tikėtės. Pavyzdžiui, jei matote, kad jis mėjo žaislinę mašinytę, pasakykite, kad taip daryti nederėtų, bet žaisti su mašinėle ant grindų yra labai smagu.

Šio amžiaus vaikas gali atvirai nepaklusti taisyklėms, atsikalbinėti. Neleiskite vaikui jūsų kontroliuoti. To nenori ir pats vaikas. Jis tikisi, kad padėsite jam, kai nusižengia taisyklėms, kaip ir žino, kad apginsite jį, iškilus kokiam nors pavojui.

Jūs galite padėti vaikui išreikšti neigiamas emocijas žodžiais, o ne pykčio įkvėptais veiksmais. Kartais vaikas ir negali paaiškinti, kodėl pyksta – privalote padėti jam tai padaryti.



Netinkamas elgesys suteikia jums progą padėti vaikui išmokyti elgtis tinkamai. Kai vaikas neklauso, jis to nedaro tyčia, nors kartais taip gali atrodyti! Jis mėgina pažinti jį supantį pasaulį ir tai, kaip skirtingas elgesys gali sukelti skirtingus padarinius. Jūsų

pareiga padėti jam išsiaiškinti, koks elgesys yra tinkamas ir koks ne. Nustatydami elgesio ribas ir susitardami dėl elgesio taisyklių, padėsite šio amžiaus vaikui išmokti pačiam nusibrėžti panašias ribas sau ateityje. Štai keli patarimai, kaip tai padaryti.

- Įsitikinkite, kad susitarimas/taisyklė tinka konkrečiai situacijai.
- Kurdami taisyklę galvokite apie vaiko amžių, asmenines savybes ir turimus įgūdžius.
- Taikykite taisyklę nuolatos.
- Nuosekliai laikykitės savo taisyklės: savo žodžius patvirtinkite veiksmais.
- Formulaukite ją paprastais teiginiais, kalbėkite aiškiai ir taisykles išdėstykite pozityviais sakiniais.
- Gerbkite vaiko jausmus, atsižvelkite į juos.
- Veikite tvirtai, pasitikėkite savimi ir tikėkite savo tikslu.
- Būkite pasiruošęs priimti padarinius, turėkite planą tolimesniam žingsniui, taisyklės nelaužykite.
- Sudarykite vaikui galimybę pasirinkti tose ribose, kurias nubrėžėte. Ribos suteikia kontrolę jums, o galimybė pasirinkti paliks šiek tiek kontrolės vaikui.
- Leiskite vaikui dalyvauti kuriant taisykles.

Atsiminkite: pastebėti gerą vaiko elgesį ir už jį pagirti yra svarbiau, negu akcentuoti netinkamą jo elgesį.

Ką daryti, kai taisyklė sulaužoma? Veiksmingos strategijos

Vaikai nuolat mokosi, bandydami tinkamo elgesio ribas. Nesitikėkite, kad visą laiką pavyks išvengti sunkumų. Anksčiau ar vėliau vaikas pabandys tas ribas peržengti. Štai kelios naudingos strategijos, kurias gali-
ma pasitelkti, kai vaikas elgiasi netinkamai ir sulaužo taisykles.

Imkitės veiksmų. Jei vaikas elgiasi netinkamai, vien žodžių gali ir neužtekti. Kartais sustabdyti netinkamą vaiko elgesį gali prireikti ir veiksmo. Tačiau nepamirškite – fizinės baudmės apskritai netaikomos!

Prireiks pakartoti ne kartą – ir žodžius, ir veiksmą, kol pagaliau gal pakaks tik žodžio.

Parodykite, kad suprantate jo elgesio priežastį. Pasakykite, kad suprantate, ko vaikas nori. „Žinau, kad nori pasisupti sūpuoklėmis, bet turi palaukti savo eilės.“

Pasiūlykite alternatyvą. Pasakykite ir parodykite vaikui, ką daryti. Pasiūlykite priimtinus būdus, kaip jam nukreipti energiją kitur. Jei sustabdysite netinkamai elgiantis, bet nepasiūlysime priimtinos alternatyvos, vaikas tikriausiai panašioje situacijoje elgsis taip pat netinkamai. Pavyzdžiui, jeigu dar neatėjo jo eilė suptis, o laukti nenori, pasiūlykite pasivažinėti karusele.

Parodykite, kad suprantate jo jausmus, bet nepritariate elgesiui. Kai vaikas elgiasi netinkamai, pasakykite, kad suprantate, ką jis jaučia, bet tuo pat metu pasakykite vaikui, kad jo elgesys ar tai, ką supykęs padarė, yra nepriimtina. „Žinau, kad pyksti, bet dėl to svaityti kaladėlių nevalia.“

Nukreipkite vaiką elgesį. Parodykite vaikui būdus, kaip išreikšti tuos pačius impulsus priimtiniu būdu. „Mėtyti kaladėlių nevalia. Gali ką nors sužeisti. Verčiau pastatyk bokštą.“

Natūralios pasekmės. Kai vaikas mato natūralias savo veiksmų pasekmes, jis suvokia tiesioginius savo pasirinkimų rezultatus. Pavyzdžiui, jei vaikas tyčia išpila sultis, tegul liks jų negėręs. Pasistenkite įveikti troškimą „išgelbėti“ vaiką ir įpilti daugiau sulčių. Geriausiai išmokstama tai, ką pats patiri, tad ir vaikas negalės kaltinti jūsų už tuos padarinius, kurių sulaukė dėl savo kaltės.

Logiškos pasekmės. Aiškiai pasakykite vaikui, kokių pasekmių jis sulauks vienoje ar kitoje situacijoje. Pavyzdžiui, galite vaikui pasakyti, kad, jei nesusirinks žaislų, jūs juos surinksite, bet tada jam visą dieną neteks su jais žaisti. Ir jei jau pasirenkate tokią strategiją, laikykitės žodžio! Tegul vaikas žino, kad jūsų pažadas rimtas, tad ilgai nelaukdami patvirtinkite jį veiksmu.

Netinkamo elgesio pasekmių atidėjimas. Kartais ne taip lengva sugalvoti, kokia turėtų būti logiška netinkamo elgesio pasekmė. Galite pasakyti vaikui, kad, jei jums nepavyks susitarti, jam gali tekti atsisakyti to, ką jis labai mėgsta daryti. Tačiau jei taikysite šią strategiją, turėkite galvoje štai ką: niekada neatimkite iš vaiko to, ko jam tikrai reikia, sakykim, maisto. Pasirinkite ką nors, ką vaikas tikrai mėgsta. Įsitikinkite, kad savo pažadą įstengsite ištesėti.

Kuo pasekmės skiriasi nuo bausmių?

- Nusakydami netinkamo elgesio pasekmes, parodote pagarbą sau ir vaikui.
- Pasekmių rimtumas atitinka netinkamo elgesio pobūdį.
- Vaikas susilaukia pasekmių už tai, kad netinkamai pasirinko, ne už tai, kad jis blogas.
- Pasekmės patiriamos dėl to, kas padaryta dabar, ne už tai, kas buvo praeityje.

Fizinės bausmės neskatina vaiko tinkamo elgesio formavimosi

Ištisos kartos tėvų auklėdavo vaikus pliaukšdami vaikams per užpakalius ir naudodami įvairias kitas fizines bausmes, kai vaikai elgdavosi, jų nuomone, netinkamai. Tačiau vaikų raidos ekspertai mūsų dienomis atkreipia dėmesį į tai, kad toks netinkamo elgesio koregavimo būdas turi daugiau neigiamų nei teigiamų pasekmių. Fizinė bausmė gali paveikti netinkamą vaiko elgesį tuo momentu, bet sykiu jis išmoksta pamoką, kad leidžiama prarasti savitvardą ir supykus suduoti kitam žmogui.

Mušdami vaikus mokome, kad sukelti skausmą kitiems, net mūsų mylimiems asmenims, yra pateisinama, jei taip įstengiame pasiekti norimo rezultato. Fizinės bausmės skatina vaikus tapti nenusipėjamomis, smurtaujančiomis asmenybėmis. Bausdami rizikuojame vaikus įbauginti, pakenkti natūraliam jų troškimui maloniai bendrauti ir mokytis iš besirūpinančių jais asmenų.

Suaugę taip pat praranda kontrolę ar supyksta. Visai normalu, kad įširstame ant vaiko, kuris įkyri ar apvilia, nuolat peržengia tinkamo elgesio ribas, nenori klausyti nurodymų. Tačiau nedera savo pykčio

išlieti fiziniais veiksmais ar žodiniu smurtu. Svarbu paaiškinti vaikams, kokio elgesio tikėtis iš jų, tačiau savo pavyzdžiu parodyti, kaip reikia elgtis, – dar svarbiau. Geriausias pamokas apie savikontrolę vaikai gauna stebėdami tėvų ir kitų suaugusiųjų tarpusavio bendravimą. Jei vaikai mato suaugusiuosius bendraujančius pozityviai, jie išmoka ir patys taip elgtis su kitais žmonėmis.

Tinkamas elgesys ir savitvarda

Savitvarda yra gebėjimas daryti sprendimus apie tai, kaip ir kada išreikšti savo jausmus. Šių gebėjimų ugdymas – tai procesas, trunkantis visą gyvenimą, nepaprastai svarbus tiek kiekvienam vaikui, tiek ir suaugusiems žmonėms. Strategijos, kurias tėvai ir auklėtojai pasitelkia padėdami vaikams ugdyti savitvardą, daugiausia priklauso nuo vaiko amžiaus ir raidos etapo. Aptarkime kelis būdus, kuriais tėvai ir auklėtojai galėtų padėti vaikams išmokyti tinkamai išreikšti jausmus ir troškimus. Ugdant vaiko savitvardą svarbu vengti netinkamo elgesio.

Padėkite vaikui atgauti savitvardą. Kai vaikas praranda savitvardą, pasistenkite likti ramus. Taip padėsite jam jaustis saugiai. Tai puiki proga pasinaudoti situacija ir savo pavyzdžiu parodyti, kaip reikėtų susitvarkyti. Prisiminkite, kas vaiką nuramina geriausiai. Tai leis jums padėti vaikui susitvarkyti. Vieniems vaikams reikia daugiau fizinio kontakto, tarm, švelniai paliesti petį, apkabinti. Kitus geriausiai nuramins kokia nors veikla ar bendravimas su jumis – dėmesio nukreipimas. Tretiems tiesiog reikia laiko išlieti emocijomis saugioje ramioje vietoje, o tada jie patys savarankiškai susitvardo.

Išsiaiškinkite, kodėl vaikas prarado savitvardą. Jei įstengsite įžvelgti konkrečią pykčio ar neigiamų vaiko emocijų proveržio priežastį, tai padės jums suprasti ir išsiaiškinti, kas tai sukelia. Gal emocijų proveržį, nesusivaldymą pastebite tam tikru dienos metu, o gal jį sukelia kokia nors konkreti patirtis? Gal vaikas anksčiau nei įprasta nubudo, gal vėliau užmigo ar kt. Išsiaiškinę priežastį, galite pakeisti aplinką arba dienos režimą taip, kad sumažintumėte neigiamų emocijų poveikį vaikui.

Suteikite vaikui galimybę pasirinkti. Suteikdami vaikui galimybę rinktis, leidžiate jam pasijusti situacijos šeimininku. Tegul pats



nusprendžia, su kuo ar ką žais, ką apsilinks. Tuomet svarbesnis pasirinkimo procesas, o ne galutinis rezultatas.

Pozityvaus elgesio ugdymas pareikalaus nemažai laiko ir iš jūsų, ir iš vaiko. Būkite kantrūs. Tegul jūsų lūkesčiai būna realūs, atitinkantys vaiko raidos etapą.

Išlikite ramus. Vaikas supras, ko stengiatės jį išmokyti.

Netinkamas vaiko elgesys paprastai reiškia pagalbos šauksmą. Užsirašydami ir analizuodami įvairias situacijas, galite rasti užuominų, padedančių suprasti elgesio priežastį. Visada turėkite galvoje vaiko amžių ir jo raidos vystymosi ypatybes.

Padėkite vieni kitiems

Pozityvaus vaiko elgesio ugdymas yra bendras tėvų ir auklėtojų tikslas. Šį tikslą sėkmingai pasiekti padės pasikeitimas informacija apie tai, kaip vienoje ar kitoje situacijoje pavyko įveikti netinkamą vaiko elgesį.

Aprašykite situaciją, kurioje vaikas elgėsi netinkamai _____

Kokia buvo jūsų reakcija? _____

Kaip išsprendė situacija? _____

Ko vaikas išmoko? _____

Literatūra

1. Ankstyvojo ugdymo vadovas. Tėvams, globėjams, pedagogams/sud. Monkevičienė O. – V., 2001.
2. Į vaiką orientuotas ugdymas nuo gimimo iki trejų metų. Knyga ugdytojams. – V., 2002.
3. Discipline and Your Young Child: An Opportunity to Teach. International Step by Step Association, 2005.
4. Dodge D. T. Ankstyvojo amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. – Vilnius: Presvika, 2008.