PAGALBA TĖVAMS

- Jei atrodo per sudėtinga patiems sudaryti elgesio ugdymo sistemą, prašykite *mokyklos psichologo* pagalbos.
- Jei bandėte mėnesį kasdien taikyti elgesio ugdymo sistemą, bet vaiko elgesys nei kiek nepagerėjo, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus: savo *psichikos sveikatos centro* vaikų ir paauglių psichiatrą ar psichologą. Nukreipimo pas juos tvarką Jums paaiškins Jūsų šeimos gydytojas.
- Į VUVL filialą *Vaiko raidos centrą* galite kreiptis vaikų ir paauglių psichiatro konsultacijai, konsultacijos metu gali būti pasiūlytas gydymas dienos stacionare, stacionare ar individuali psichoterapija. Kreiptis registratūros tel. (8~5) 273 14 22.
- Keletą metų Vaiko raidos centre vykdomas projektas *„Šeimos akademija“*. Kassavaitinių susitikimų metu tėvai grupėse dalinasi vaikų auklėjimo rūpesčiais ir patirtimi, gauna specialistų patarimų, o jų vaikai vaikų grupėse lavina savo bendravimo įgūdžius. Jei norite dalyvauti tėvų grupėse, kreipkitės telefonu (8~5) 278 03 99.
- Jei vaikas išvedė iš pusiausvyros, jaučiatės labai sutrikęs ar įniršęs, skubią psichologinę pagalbą visą parą galite gauti „Vilties linijos“ telefonu 8 800 60700.

Informacija parengta pagal R. Peters knygą „Nebijokite drausminti savo vaikų“.
Informaciją parengė Vaikų ligoninės, VšĮ VUL SK filialo, Vaiko raidos centro medicinos psichologė Ieva Salialionė

Išleista Vilniaus miesto savivaldybės biudžeto lėšomis.

ELGESIO UGDYMO SISTEMA

Patarimai tėvams

Vilnius, 2014

Jums reikia taikyti savo vaikui elgesio ugdymo sistemą, jei:

- Išbandėte visas žinomas priemones, kad pataisytumėte vaiko elgesį, bet niekas nedavė ilgalaikio poveikio.
- Jus išvargino kasdieniai skambučiai iš mokyklos ir nuolatiniai mokytojų skundai dėl Jūsų vaiko elgesio.
- Vis bandote vaikui paaiškinti, kad jis susiprastų, bet tie kasdieniai pokalbiai nieko nekeičia.
- Nebevaldote padėties.
- Vaikas pradeda nepatikti.
- Kyla noras įkrėsti vaikui.
- Jaučiatės blogas tėvas/mama.
- Norisi išsiųsti vaiką pas senelius ilgam laikui.

Kas tai yra elgesio ugdymo sistema?

Elgesio ugdymo sistema – tai lentelė, kurioje surašytos vaiko pareigos, draudžiamas elgesys, dienos ir savaitės sėkmingumo vertinimo kriterijai ir privilegijos, kurias vaikas gali užsidirbti tinkamu elgesiu. Vaiko elgesys dažnėja, jei jis padeda vaikui pasiekti, ko nori. Kai už tinkamą elgesį vaikas kasdien skatinamas, o už netinkamą elgesį malonumai atimami, tinkamas elgesys dažnėja, o netinkamas retėja. Pamažu tinkamas elgesys tampa įpročiu.

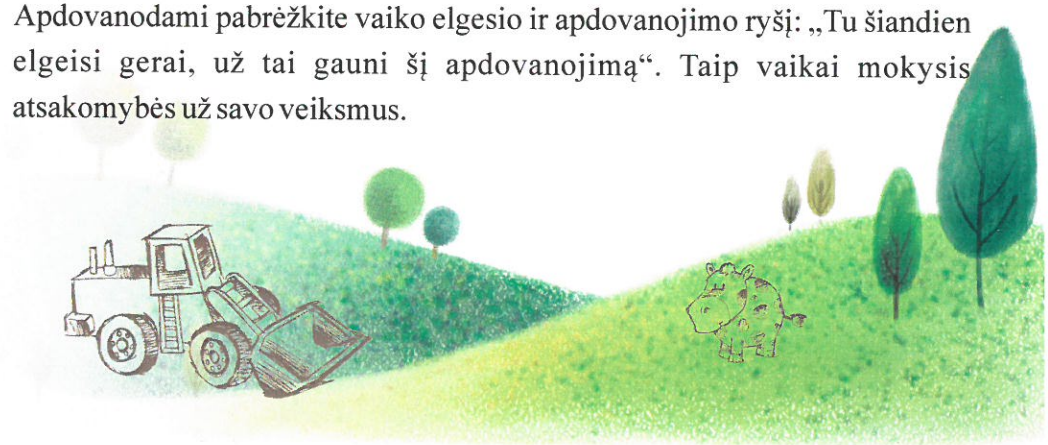
Elgesio ugdymo sistemos dalys

1. *Kasdienės pareigos.* Konkrečiai suformuluokite, kokio vaiko elgesio tikitės. Už laiku įvykdytą pareigą žymėkite pliusą, už neįvykdytą – minusą. Laiko matavimui padės žadintuvas ar smėlio laikrodis.
2. *Blogi taškai už netinkamą elgesį.* Už kiekvieną netinkamo elgesio apraišką žymėkite varnelę. Už didelius prasižengimus (stipresnis mušimasis, vogimas) galima iš karto skirti po tris blogus taškus.
3. *Geros dienos ir geros savaitės kriterijai* – reikalavimai, ką vaikas turi padaryti, kad būtų apdovanotas. Nustatykite ir pasakykite vaikui, kiek jis turi per dieną surinkti pliusų ir kiek leidžiama surinkti varnelių, kad diena būtų laikoma gera (pvz., bent 10 pliusų ir ne daugiau nei 5 varnelės), ir kiek turi būti gerų dienų per savaitę, kad savaitė būtų laikoma gera (pvz., bent 5 geros dienos). Nereikalaukite iš vaiko tobulo elgesio – numatykite, kiek jis gali suklysti, kad diena/savaitė dar būtų laikoma gera.
4. *Elgesio pasekmės* – apdovanojimai už gerą elgesį arba privilegijų/malonumų netekimas už prastą elgesį. Parinkite apdovanojimus, kurie būtų svarbūs būtent Jūsų vaikui, dėl ko jis norėtų stengtis. Apdovanojimai turi būti tokie, kuriuos Jūs galėsite realiai duoti ir realiai neduoti.

Apdovanojimai yra dviejų rūšių:

- *kasdieniai* – svarbūs, kad vaikas iškart pajustų savo elgesio pasekmes;
- *savaitės* – reikalingi, kad vaikas mokytųsi siekti ilgesnių tikslų.

Apdovanodami pabrėžkite vaiko elgesio ir apdovanojimo ryšį: „Tu šiandien elgeisi gerai, už tai gauni šį apdovanojimą“. Taip vaikai mokysis atsakomybės už savo veiksmus.



ELGESIO UGDYMO LENTELĖS PAVYZDYS

Vaiko vardas .....*Antanas*.....

Data: nuo .....*2014. 01. 03*..... Iki .....*2014. 01. 09*.....

	Savaitės dienos						
Kasdienės pareigos	Š.	S.	Pr.	A.	T.	K.	P.
Ryte nusiprausti ir išsivalyti dantis	+	–	+	+			
Pakloti lovą per 10 min.	+	+	+	+			
Išeiti į mokyklą 7.45	X	X	–	+			
Drausmė per pamokas	X	X	+	–			
Paruošti namų darbus iki 18.00	X	+	+	+			
Perskaityti 40 puslapių	–	–	+	+			
Grįžti iš lauko iki 20.00	–	–	+	–			
Išnešti šiukšles	+	+	+	+			
Susitvarkyti daiktus iki 21.00	+	–	–	+			
Vakare nusiprausti ir išsivalyti dantis	+	+	+	+			
Atsigulti į lovą iki 22.00	+	+	+	+			
Blogi taškai							
Nedarymas kaip liepta	vv						
Rėkimas ant vyresniųjų		v	vv	v			
Nemandagus kalbėjimas su suaugusiais	v						
Necenzūrinių žodžių vartojimas	v		vv	v			
Melavimas		v	v				
Daiktų gadinimas							
Mušimas			v				
Išėjimas iš namų nepranešus							
Dienos įvertinimas	☺	☹	☹	☺			

Žymėjimai:

+ (pareiga atlikta gerai, tyliai ir laiku)

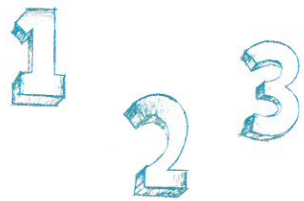
– (pareiga neatlikta ar atlikta pavėluotai)

x (tą dieną pareigos nereikėjo atlikti)

v (viena blogo elgesio apraiška)

☺ (gera diena)

☹ (bloga diena)



Kriterijai:

Gera diena: bent 9 pliusai (ar X) ir ne daugiau nei 5 blogi taškai.

9-10 pliusų – 1 dienos paskatinimas

11 pliusų – 2 dienos paskatinimai

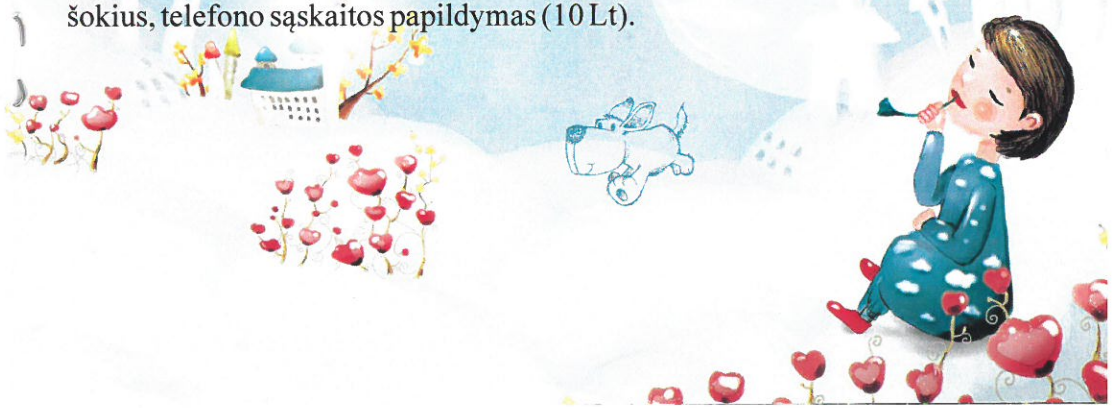
Gera savaitė: bent 4 sėkmingos dienos

4-6 geros dienos – 1 savaitės paskatinimas

7 geros dienos – 2 savaitės paskatinimai

Kasdieniai apdovanojimai: pasakos skaitymas, ledai, šokoladukas, kompiuteriniai žaidimai (1 val.), TV žiūrėjimas (1 val.), pasivėžinimas dviračiu, draugo pasikvietimas į namus, stalo žaidimas su tėvais, mobilaus sąskaitos papildymas (1 Lt), dienpinigiai (2 Lt).

Savaitės apdovanojimai: vėlesnis ėjimas miegoti penktadienį, vakarinio filmo žiūrėjimas, žaislas, kinas, teatras, kėgliai, vandens parkas, pietūs McDonald'e, išvyka į gamtą, turistinis žygis, žvejyba su tėčiu, leidimas eiti į šokius, telefono sąskaitos papildymas (10 Lt).



Elgesio ugdymo sistemos taikymo principai

- Kiekvienam vaikui **individualiai sudarykite** lentelę, į kurią įtraukite daugiausia rūpesčių keliantį elgesį, ir parinkite būtent Jūsų vaikui patrauklius paskatinimus.
- Aiškiai ir **konkrečiai nusakykite,** kokio elgesio tikitės. Pvz., paruošti namų darbus iki 18:00.
- Laikykitės taisyklės: „**Pirma darbas**, paskui žaidimai".
- **Pabrėžkite tinkamą elgesį**, o ne nesėkmes. Nuolat ir tuoj pat apdovanokite vaiką už gerą elgesį; kuo dažniau girkite.
- Už netinkamą elgesį **bauskite veiksmingai.**
  - *Parinkite tinkamą bausmę* – ji turi padaryti vaikui įspūdį. Paklauskite savęs: „Ar šitokia bausmė yra tiek svarbi šiam vaikui, kad jis stengtųsi jos išvengti gerai elgdamasis?". Neatsiplėšiantis nuo filmukų darželinukas, įsitraukęs į kompiuterinius žaidimus pradinukas, mėgstantis plepėti telefonu paauglys stengsis gerai elgtis, jei kils grėsmė netekti šių malonumų.
  - *Parinkite tinkamą bausmės dydį.* Jei tik uždrausite žiūrėti TV, bet paliksite galimybę naudotis internetu, vaikas per daug nepergyvens. Jei uždrausite naudotis visa elektronika (TV, kompiuteriu, mobiliuoju telefonu, muzikiniu centru, ausinuku), vaikas bus priblokštas ir susimąstys.
- Sekite, **kad neapdovanotumėt už netinkamą elgesį.** Pvz., nenusileiskite vaiko kaulijimams, nes ateity vaikas kartos elgesį, kuriuo jam pavyko pasiekti savo.

- **Išlikite ramūs**. Ramiu balsu pasakykite vaikui, kokio elgesio iš jo tikitės ir kokios pasekmės laukia, jei jis nepaklus. Neparodykite savo susinervinimo, kad vaikas nepamanytų galįs Jus valdyti – išvesti iš pusiausvyros. Jei jaučiate, kad nepajėgiate tvardytis, pabūkite vieni, nurimkite ir tada spręskite problemą.
- **Suteikite vilties** vaikui. Po nesėkmingos dienos priminkite vaikui, kad ryt prasidės nauja diena, jis galės labiau pasistengti ir savo tinkamu elgesiu užsidirbti malonumus.
- Taikykite sistemą **visose vaiko aplinkose**: namuose, mokykloje, pas senelius.
- **Būkite pastovūs**. Nuosekliai kasdien laikykitės sistemos.
- Taikykite sistemą pakankamai ilgai, kad elgesio reikalavimai vaikui taptų įpročiu: bent pusmetį, o esant didelėms elgesio problemoms – bent metus.
- **Atlaikykite „atkryčius"**. Tikėtina, kad po kelių savaičių sistemos taikymo vaikui pabos stengtis ir jis bandys išvengti lentelių, sakydamas, kad jam „vienodai" visos privilegijos, kad jam „nieko nereikia", gali keletą dienų elgtis ypač prastai. Nenuleiskite rankų, nepasiduokite spaudimui, toliau taikykite sistemą ir neteikite jokių privilegijų. Po kelių savaičių vaikas supras, kad be malonumų gyventi nuobodu. Padrąsinkite jį pasistengti iš naujo.
- **Vis peržiūrėkite** sistemą: išbraukite pasitaisiusius dalykus, įtraukite naujas atsakomybes, kurias norite įdiegti vaikui, atnaujinkite paskatinimus, kad jie vaikui nepabostų ir vis atrodytų patrauklūs.