

Pozityvus bendravimas su vaiku



**INGA RUŽELIENĖ
PASVALIO LĖVENS PAGRINDINĖS
MOKYKLOS SPECIALIOJI PEDAGOGĖ**

**Prengta pagal STEP (sistemingo
efektyvaus auklėjimo įgūdžių lavinimo)
programą, *Dinkmeyer D. Sr., Mckay G.D.,
dinkmeyer D. Jr.***

2016 M.

Motyvuojuojantis STEP programos teiginys



Linkiu, kad STEP programos idėjas išbandytumėte ir Jūs. Juk reikia tiek nedaug – stabtelti, įkvėpti ir pasiryžti naujiems, dar nebandytiems elgesio būdams. **Rezultatas Jus nustebins!**

Mokymas pažinti ir kontroliuoti emocijas.



Į klausimą *kaip jautiesi?* Vaikai dažnai atsako žodžiais *gerai* arba *blogai*. Emocijų spektras yra žymiai platesnis. Vaikams sunku atpažinti, įvardinti emocijas net paauglystės amžiuje. Mažai tikėtina, kad pats nesuprasdamas, kaip jaučiasi, vaikas/ paauglys mokės tinkamai suvaldyti savo emocijas.

Mokymas pažinti ir kontroliuoti savo emocijas



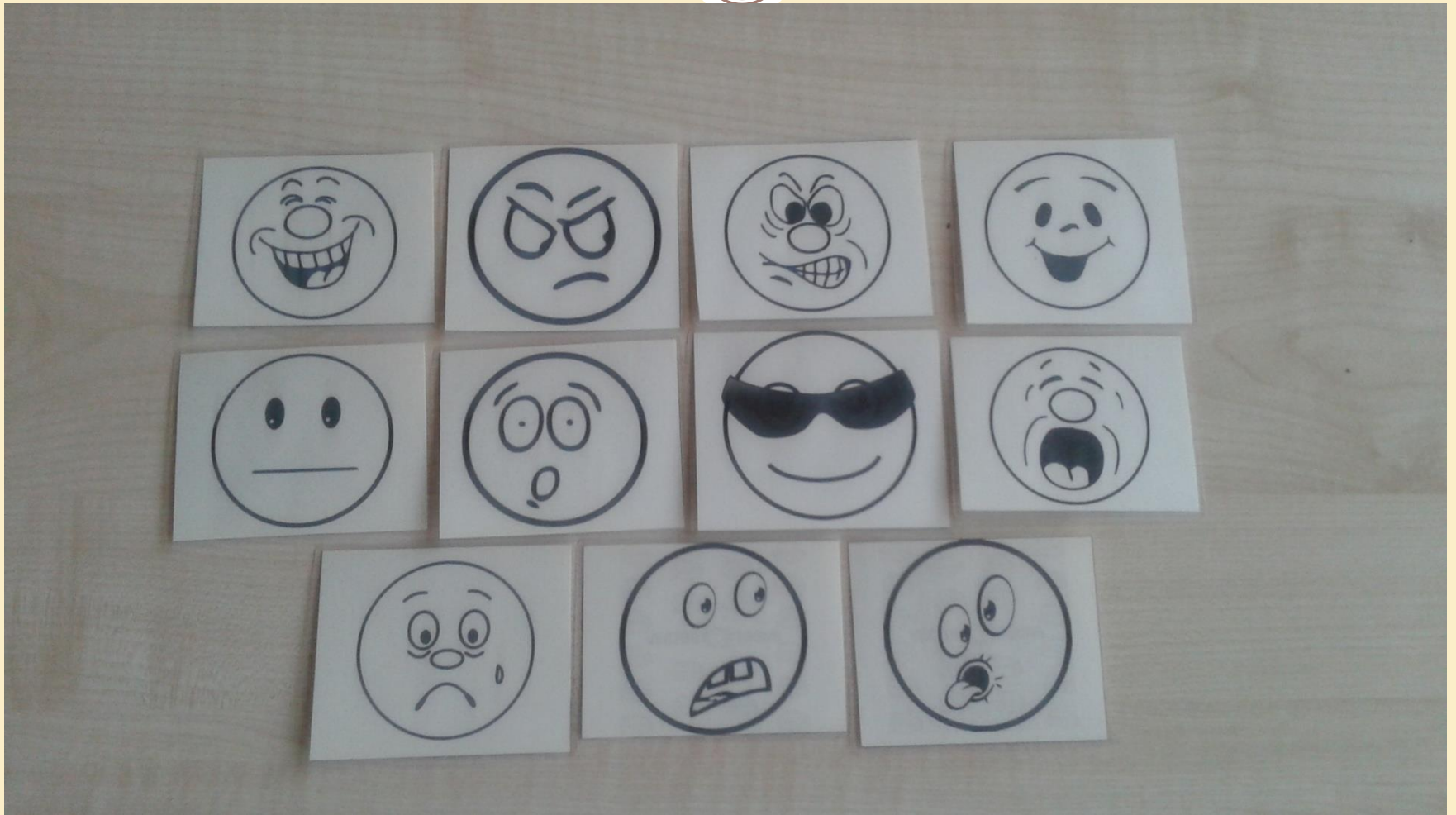
- Skirkite dėmesio vaiko emocijoms pažinti.
- Skatinkite vaiką pažinti savo emocijas.

Aptarkite, kaip žmogus gali jaustis įvairiose gyvenimo situacijose (linksmas, liūdnas, pakylėtas, ramus, nudžiugęs, nusiminęs, išsigandęs, nustebęs, piktas, sunerimęs, atsipalaidavęs ir t.t.).

Rekomenduojami žaidimai:

- „Atspėk, kaip aš jaučiuosi” (Demonstruojama konkrečią emociją atspindinti veido išraiška).
- „Papasakok, kaip jaučiasi žmogutis” (Nuotrauką žr. kitoje skaidrėje).

Mokymas pažinti ir kontroliuoti savo emocijas



Mokymas pažinti ir kontroliuoti savo emocijas



- Mokykite vaiką kontroliuoti savo emocijas.
 - Rodykite pozityvų emocijų atpažinimo ir valdymo pavyzdį.
- „Dabar aš **pykstu**. Man reikia laiko nusiraminti. Galėsiu su tavimi pasikalbėti po dešimties minučių/ po pusvalandžio.”
- „Aš jaučiuosi **išižeidęs** (-usi). Manau, kad turėtum manęs atsiprašyti. Tada galėsime tęsti pokalbį.”
- „Man be galo **liūdna**, kad užtrukau darbe ir negalėjau tau skirti dėmesio. Rytoj grįšiu laiku, todėl galime susitarti, kad nuo 18 iki 19 val. laiką leisime dviese.”

Atidus vaiko išklausymas.



- Jeigu norinčiam pasikalbėti vaikui negalite skirti laiko (esate užsiėmęs buities darbais ar kitais svarbiais reikalais), atsiprašykite ir susitarkite, kada galėsite jį išklausti.
- „**Man rūpi/ man įdomu**, ką nori papasakoti. Šiuo metu esu užsiėmęs (-usi). Galėsiu skirti tau laiko po dešimties minučių/ po pusvalandžio/ po vakarienės.”
- Nurodytas laikas turėtų būti kuo konkretesnis.
Niekada nežadėkite to, ko negalėsite įgyvendinti!

„Atspindimasis” vaiko išklausymas



Atspindimasis klausymasis yra pakartojimas to, ką, Jūsų nuomone vaikas jaučia ir sako. Įsivaizduokite save kaip veidrodį, atspindintį vaiko jausmus. Jūs taip pat „atspindite” ir už jausmo slypinčią priežastį.

„Tu jautiesi , nes”

„Tu jautiesi nusivylęs, nes tavo komandai varžybose nepasisekė.”

„Tu labai pyksti, nes šiandien paprašiau grįžti valanda anksčiau.”

„Tu jautiesi nekantrus, nes po vakarienės susitiksi su draugu.”

„Aš” kalbos vartojimas



- „Aš” kalba rodo pagarbą.
- Pasakykite, kaip jaučiatės, kai vaikas pažeidžia susitarimus, taisykles, nepagrįstai reikalauja dėmesio, neatlieka savo pareigų, vartodami šiuos žodžius:

„Kai, aš jaučiuosi, nes”

Netinkamas priekaištų formulavimas.



- Venkite „TU” kalbos vartojimo, t.y. priekaištų formulavimo klausimų forma.

„ Kodėl neišplovei indų?”

„ Kodėl neini ruošti namų darbų?”

„ Kiek kartų tau turėsiu kartoti tą pačią pastabą?”

Stenkitės „TU” kalbą perfrazuoti „AŠ” kalba



„TU” kalba	„AŠ” kalba
„Liaukis garsiai leidęs muziką!”	„ Kai tu garsiai leidi muziką, aš jaučiuosi blogai, nes negaliu susikalbėti su tavo seserimi.”
„Ar gali nors kartą namo grįžti laiku?”	„Noriu, kad į namus grįžtum sutartu laiku. Kai vėluoji, aš nerimauju, nes gatvėje vakaro valandomis nesaugu.”
„Kodėl vis dar neparuošei namų darbų?”	„ Aš pykstu, kai namų darbų ruošą atidedi vėlyvam laikui. Man neramu, kad dėl to rytoj į mokyklą nueisi nepakankamai pailsėjęs.”

Suteikite vaikui galimybę rinktis.



- Į siaurus rėmus išpraustas reikalavimas/ prašymas gali iššaukti netinkamą vaiko elgesį, pasipriešinimą.
- Turėdamas galimybę rinktis vaikas tarsi pasijunta padėties šeimininku.

Suteikite vaikui galimybę rinktis.



Kai pasirinkimo galimybės nėra	Kai sudaroma galimybė rinktis
„Tučtuojau eik plauti indų!”	„Būčiau dėkinga (-as), jeigu išplautum indus. Gali tą padaryti dabar arba atsipūtęs, už pusvalandžio.”
„Pateikiau tau darbų sąrašą. Kad iki vakaro būtų atlikta.”	„Man reikia pagalbos. Būčiau dėkinga (-as), jeigu iš darbų sąrašo išsirinktum tris ir iki man grįžtant iš darbo atliktum.”
„Karoli, parvesk mažąjį broliuką iš darželio. Kamile, pavedžiok šunį.”	„Karoli ir Kamile, susitarkite, kuris šiandien vedžiosite šunį, o kuris parvesite broliuką iš darželio.”

Skatinkite vaiką pastebėti savo stipriąsias puses.



- Stenkitės akcentuoti tai, kas vaikui sekasi geriausiai.
- Vaiko nesėkmes įvardinkite kaip tobulintiną dalyką.

Rekomenduojami žaidimai:

„Pabaik sakinį“. Tėvai ir vaikas turi sugalvoti kuo daugiau žodžių, tinkančių sakinio pabaigai:

Man sekasi...

Aš norėčiau geriau išmokti...

Man rūpi...

Aš stengsiuosi...

Aš galiu...

Drąsinkite ir skatinkite vaiką.



- Tą darykite kiekvieną dieną/ keletą kartų per dieną.
 - Net už menkiausią pasiekimą/ pastangas vaikas nusipelno jūsų dėmesio.
 - Parodykite, kad Jums rūpi vaiko pastangos ir pasiekimai.
- “Aš labai džiaugiuosi, kad šiandien pats, neprašomas susitvarkei savo kambarį.”
- “Mokytoja pranešė, kad šiandien mokykloje elgeisi drausmingai. Didžiuojuosi tavimi.”

Išlaikykite nuolatinį fizinį kontaktą.



- Tėvų apsikabinimai, prisiglaudimai vaikams yra gyvybiškai svarbūs. Augdami nuolatinėje tėvų globoje vaikai jaučiasi saugūs, mylimi.
- Keletą kartų per dieną apkabinkite vaiką, priglauskite, paglostykite, parodydami savo meilę ir rūpestį.
- Paaugliams fizinis kontaktas su tėvais taip pat be galo svarbus. Jeigu vaikas vengia apkabinimo, pakanka patapšnoti per petį, paglostyti galvą, paimti už rankos.

SĖKMĖS!



Susipažinote su keletu STEP programos elementų. Sistemingą ir nuoseklią informaciją galite gauti užsiregistravę į STEP kursus, organizuojamus Pasvalio r. sav. Švietimo pagalbos tarnyboje.

Nuoširdžiai linkiu skirti laiko siūlomoms strategijos išbandyti. Esu tikra, liksite maloniai nustebinti.