

TINKAMA SUAUGUSIŲJŲ REAKCIJA Į NETINKAMĄ VAIKŲ ELGESĮ

Porų ir šeimos psichoterapeutė Živilė Baronienė

VAIKO ELGESIO PROBLEMAS SUMAŽINTI PADEDA:

- Geresnio ryšio su vaiku kūrimas
- Jausmų supratimas ir valdymas
- Pozityvi disciplina

VAIKŲ ELGESIO PROBLEMŲ PRIEŽASTYS

- Situacinės (pvz.):
 - Neturėjimas ką veikti, nuobodulys;
 - Alkis, troškulys;
 - Nuovargis;
 - Liga;
 - Dirgiklių perteklius.
- Nulemtos vaiko raidos:
 - Amžiaus tarpsnių ypatumai.
 - Įgimtos savybės (temperamentas).
 - Biologinės kilmės sutrikimai (hiperaktyvumas).
- Psichologinės.

Kai vaiko elgesį sukelia psichologinės priežastys, svarbu:

- Mėginti suprasti, koks vaiko poreikis slepiasi už netinkamo elgesio.
- Padėti vaikui tą patį poreikį patenkinti priimtiniu būdu.

VAIKŲ NETINKAMO ELGESIO PRIEŽASTYS IR TIKSLAI (pagl A. Adler)

I. KAI VAIKAS SIEKIA DĖMESIO:

SUAUGĘS JAUČIA: Nestiprų susierzinimą, pasipiktinimą.

SUAUGUSIOJO MINTYS: „Jis reikalauja per daug mano laiko“.

Suaugusiojo reakcija: Kyla noras priminti taisykles, drausminti, padaryti už vaiką.

Vaiko reakcija: Gavus dėmesio kuriam laikui vaiko netinkamas elgesys sustoja. Pajutus dėmesio stoką netinkamas elgesys kartojasi.

NAUDINGA:

- Palaikyti akių kontaktą.
- Sumažinti fizinį atstumą.
- Pastabos raštu.
- Pasakyti vaiko vardą užsiėmimo metu.

- Susitarti dėl dėmesio skyrimo ir turėti sutartinį ženklą.
- Susitarti dėl pasekmių.
- Ignoruoti netinkamą elgesį.
- Nutilti
- Pasielgti netikėtai
- Atitraukti vaiko dėmesį
- Įtraukti grupę
- Įgalinti vaiką.

II. KAI VAIKAS SIEKIA JĖGOS:

SUAUGĘS JAUČIA: Pyktį, išgąstį, frustraciją, nusivylimą, baimę prarasti situacijos kontrolę.

SUAUGUSIOJO MINTYS: „Aš priversiu jį padaryti...; Kas iš to? Mes jau buvome panašioje situacijoje ir niekas nepadėjo/nesuveikė“.

Suaugusiojo reakcija: Bandytas atgauti kontrolę arba pasidavimas.

Vaiko reakcija: Netinkamas elgesys dar labiau paaštrėja. Atvirai arba savo elgesiu demonstruoja: „Ką jūs galite man padaryti?“. Siekia laimėti.

NAUDINGA:

- Nustoti kovoti.
- Pripažinti savo ribas.
- Negalima vaiko priversti bendradarbiauti, gali tai tik užsitarnauti.
- Rasti būdų jam būti dėmesio centre.

III. KAI VAIKAS SIEKIA KERŠTO:

SUAUGĘS JAUČIA: Pyktį, frustraciją, nusivylimą, nuoskaudą. Emocijos itin stiprios.

SUAUGUSIOJO MINTYS: „Kaip jis gali man tai daryti?“.

Suaugusiojo reakcija: „Smogimas“ atgal žodžiais ar veiksmais arba baudimas.

Vaiko reakcija: Siekia atsilyginti, keršija. Skaudina kitus. Elgiasi dar blogiau. Netinkamas vaiko elgesys baigiasi tuomet, kai tai atrodo, kad baigėsi dėl vaiko, o ne kito asmens norų. Keršto siekiantys vaikai įprastai suintensyvina netinkamą elgesį prieš nusprendami sustoti.

NAUDINGA:

- Suvaldyti savo emocijas įvykio metu.
- Išreikšti susikaupusias emocijas tinkamai .
- Svarbu suprasti, kad vaikas yra labai įskaudintas.
- Ypač svarbu kantrybė.
- Draugiškumo ir rūpesčio demonstravimas vaiko atžvilgiu.
- Pastebėti vaiko stipriąsias savybes ir tinkamą elgesį.
- Įkarščio metu įvardinkite vaiko jausmus.

- Mokykite valdyti ir reikšti emocijas saugiai.
- Nepatarinėti, nenurodinėti, nevertinti.
- Pasitikėkite savimi.

IV. KAI VAIKAS DEMONSTRUOJA BEJĖGIŠKUMĄ:

SUAUGĘS JAUČIA: Abejones savimi, bejėgiškumą, neviltį.

SUAUGUSIOJO MINTYS: „Aš nebežinau, ką toliau daryti“.

Suaugusiojo reakcija: Pasidavimas.

Vaiko reakcija: Netinkamas elgesys niekur nedingsta. Atsakomosios reakcijos gali nebūti arba vaikas dar labiau atsitraukia, pasiduoda.

NAUDINGA:

- Pastebėjimas visų teigiamų vaiko savybių.
- Aiškinimo būdų pakeitimas. Mokymas žingsnis po žingsnio.
- Teigiamo kalbėjimo apie save mokymas.
- Požiūrio “klysti yra normalu ir naudinga” įtvirtinimas.
- Leiskite mokiniams patikėti sėkme.
- Koncentruokite vaiko dėmesį į anksčiau patirtas sėkmes, laimėjimus.
- Pažymėkite pasiekimus.
- Savęs pripažinimas. Mokyti mokinius pačius pastebėti, įvardinti ir priimti savo sėkmę

STIPRIŲ JAUSMŲ ATPAŽINIMAS IR VALDYMAS

Porų ir šeimos psichoterapeutė Živilė Baronienė

Jausmas apima (David G. Meyers):

- Fiziologinį sužadimą.
- Išraišką.
- Sąmoningą išgyvenimą.

6 pagrindiniai jausmai (P. Eckman):

Džiaugsmas, pyktis, liūdesys, nuostaba, pasibjaurėjimas, baimė. Visos kitos emocijos yra kompleksinės.

Emocijų valdymas - tai gebėjimas keisti emocinį reagavimą įvairiose provokuojančiose situacijose (Emocinių reakcijų stebėjimas ir vertinimas, jų intensyvumo, trukmės ir būsenos keitimas).

Mintys – jausmai – elgesys:

- Jausmai, kūno reakcijos, mintys – nekontroliuojamos, automatiškos.
- Elgesį galime kontroliuoti.
- Pati situacija nekelia savijautos – emocinę reakciją sukelia situacijos suvokimas.

Pyktis yra natūralus jausmas – tai reakcija į kitą jausmą, pvz. pažeminimą, liūdesį, skausmą.

Pyktis kyla, yra aktyvuojamas, kai:

- esame pažeidžiami.
- nepatenkinti svarbūs poreikiai.
- pažeisti interesai.
- grėsmė sau ar artimiesiems.

Kai kyla pyktis, naudinga:

- atpažinti pykčio priežastį;
- atpažinti kylančias mintis;
- pastebėti kūno signalus;
- pritaikyti pykčio slopiklį;
- apsvarstyti galimas išeitis;
- **Išreiškiamas pyktis neturėtų būti naudojamas tuščiai!**