



Funded by the
European Union

Vadovas globėjams

Vilnius, 2024 m.

Projektą finansuoja Europos Komisija pagal programą „Erasmus+“.

Šis leidinys atspindi autoriaus požiūrį, o Komisija nėra atsakinga už šiame leidinyje pateiktą informaciją. Šis leidinys parengtas ir išleistas įgyvendinant Erasmus+ Strateginių partnerysčių programą pagal projektą „Globėjų įgalinimas“ (angl. kl. Empowering Foster Parents, projekto numeris: 2021-1-LT01-KA220-ADU-000028356).

Projekto vykdytojas – VšĮ „Pagalbos paaugliams iniciatyva“, <http://www.ppi.lt>.

Leidinys yra viena iš projekto metodinių priemonių, kad globėjai galėtų sėkmingiau atlikti savo pareigas ir sustiprinti savo įgūdžius auklėjimo darbe. Vadovas globėjams parengtas remiantis praktikų ir mokslininkų patirtimi iš įvairių šalių, atsižvelgiant į globėjų poreikį tobulinti savo įgūdžius reguliuoti probleminį vaikų elgesį.

Leidinyje pateikiamos rekomendacijos, būtinos ar naudingos žinios, praktinės užduotys, kurios padeda globėjams tobulinti tėvystės įgūdžius.

Leidinys skirtas globėjams, siekiantiems spręsti vaikų elgesio problemas.

Globėjai patariama visada aptarti atliktas užduotis ar kitus klausimus su globos centro specialistu.

Leidinį parengė projekte dalyvaujančių institucijų specialistai:

- VšĮ Pagalbos paaugliams iniciatyva (Lietuva, Vilnius), www.ppi.lt
- Pleegzorg Oost-Vlaanderen v.z.w. (Belgija, Gentas), www.pleegzorgoostvlaanderen.be
- Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija (Latvija, Rezeknē), www.rta.lv

TURINYS

Įvadas	4
1. GAIRĖS GLOBĖJAMS, KAIP SPREŤTI VAIKŲ ELGESIO PROBLEMAS	6
1.1. Globėjų teisės ir pareigos	6
1.2. Globėjų įgūdžiai (kompetencijos) sprendžiant probleminį globotinių elgesį	8
2. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS, KAIP REGULIUOTI PROBLEMINĮ ELGESĮ BE SMURTO	12
2.1. Pagrindinių probleminio elgesio priežasčių supratimas	12
2.2. Pokalbis be smurto siekiant išsiaiškinti situaciją (remiantis Maršalo B. Rosenbergo įžvalgomis).....	16
2.3. Pozityviosios drausmės metodas/ Pozityvus drausminimas	21
2.4. Efektyvi intervencija į elgesio valdymą.....	28
2.5. Rūpinimasis savimi.....	35

Įvadas

Šis leidinys parengtas įgyvendinant Erasmus+ Strateginių partnerystės programos projektą „Globėjų įgalinimas“ (angl. kl. Empowering Foster Parents), **projekto Nr. 2021-1-LT01-KA220-ADU-000028356**). Leidinį parengė projekte dalyvaujančių institucijų specialistai: Rėzeknės technologijų akademija (Latvija), Latgalos regiono paramos šeimai centras – „Daugavpils“ (Latvija), VšĮ „Pagalbos paaugliams iniciatyva“ (Lietuva), Globėjų šeimų centras „Pleegzorg Oost-Vlaanderen v.z.w.“ (Belgija).

Leidinyje aptariami klausimai, susiję su globojamų vaikų elgesio problemų sprendimu.

Nepaklusnumą gali lemti nepatenkinti fiziniai ir emociniai poreikiai bei emocijos, su kuriomis vaikas negali susitvarkyti. Dažniausiai netinkamas elgesys atsiranda siekiant patenkinti pagrindinius poreikius (saugumo, pripažinimo, įvertinimo, veiklos). Vaikai, paimti iš biologinės šeimos, kuri buvo disfunkcinė, patyrė, kad negali pasikliauti suaugusiais, kad jų poreikiai gali būti nepatenkinti. Jie patiria daug nepasitenkinimo, neigiamų emocijų ne tik tėvų, bet ir viso pasaulio atžvilgiu. Tik tada, kai vaikas jaučia reikšmingus suaugusiuosius kaip saugumo šaltinį, jis gali veiksmingai tyrinėti aplinką, formuoti adekvatų elgesį. Todėl pirmiausia reikia suprasti vaiko poreikį, kuris išreiškiamas neadekvačiai, ir tada ieškoti būdų, kaip šį poreikį patenkinti priimtinu būdu. Koreguoti elgesį reiškia mokyti tinkamo elgesio.

Drausminimas – tai vaiko elgesio ribų nustatymas. Tai tarsi rėmai, kurie, viena vertus, apibrėžia priimtina ir nepriimtina elgesį, kita vertus, kartu suteikia vaikui saugumo jausmą, daro jo gyvenimą suprantamą ir nuspėjamą. Drausmė ir taisyklės suteikia vaikui saugumo jausmą ir padeda vaikui vystytis. Vienas iš pagrindinių drausminimo principų yra aiškių, vaiko raidą atitinkančių, ribų nustatymas. Drausminti reiškia mokyti.

Drausminant vaiką taip pat reikėtų atsižvelgti į jo temperamentą. Vaikas gimsta su tam tikrais temperamento bruožais, kurie per gyvenimą nelabai keičiasi. Temperamento bruožai daro didelę įtaką kiekvieno žmogaus elgesiui tiek vaikystėje, tiek suaugus. Šiuo atžvilgiu kalbame apie vidinį ir išorinį elgesį. **Internalizacija** – neigiamų emocijų, išgyvenimų nukreipimas į save, probleminis elgesys nukreiptas į save (depresija, nerimas, socialinis atsitraukimas). Toks vaikas dažnai nerimauja, lengvai praranda pasitikėjimą savimi, danai bijo, lengvai išsigąsta, dažnai būna neramus, prislėgtas ar verksmingas. Vaikas, kuriam būdingas internalizuotas elgesys, dažniau bus vienišius, linkęs žaisti vienas, kiti vaikai dažniau jį erzins, geriau sutars su suaugusiais nei su kitais vaikais. Internalizuotas elgesys gali pasireikšti įvairiais simptomais: liūdesiu, beviltiškumu, kaltės jausmu, bejėgiškumu, socialiniu atsitraukimu, nusiskundimais dėl fizinės sveikatos be medicininės priežasties. Šio elgesio priežastys gali būti įvairios, įtraukiant traumuojančią patirtį, nesaugumo jausmą, prisirišimo sutrikimus ir žemą savęs vertinimą. **Eksternalizacija** – polinkis išreikšti emocijas, elgesį į išorę – neigiamų emocijų (išgyvenimų) nukreipimas į kitus. Eksternalizuotas elgesys gali pasireikšti agresija, hiperaktyvumu, nepaklusnumu, impulsyvumu ar destraktyviu elgesiu. Dažnai pasitaiko pykčio priepuolių ar susierzinimo. Paprastai nepaklūsta, nedaro to, ką liepia suaugusieji. Prieš atlikdamas veiksmus nepagalvoja. Toks vaikas dažnai gali būti neramus, per daug aktyvus, negali kurį laiką išbūti ramiai. Ginčijasi su kitais vaikais arba juos skriaudžia.

Šiame leidinyje globėjams pateikiama informacija ir rekomendacijos apie pozityvią drausmę, nesmurtinį bendravimą, ribas, saugaus prisirišimo klausimus, susijusius su kasdiene veikla, psichikos sveikatos problemas, švietimą ir kitas situacijas, su kuriomis globėjų šeimos susiduria spręsdamos globojamų vaikų elgesio problemas. Leidinyje aprašyti vaikų drausminimo būdai ir metodai labiau tinka vaikams maždaug iki 12 metų.

Globėjams tenka ypatingas vaidmuo. Globėjai neperima tėvų pareigų iš biologinių tėvų, globotiniai netampa jų vaikais, tačiau tam tikri tėvų pareigų aspektai perduodami globėjams. Todėl vadove dažniau vartojamas terminas tėvai nei globėjai.

Tegul vadovas tampa pagalbininku sprendžiant vaikų elgesio problemas!

1. GAIRĖS GLOBĖJAMS, KAIP SPREŠTI VAIKŲ ELGESIO PROBLEMAS

1.1. Globėjų teisės ir pareigos

Globėjas (rūpintojas) (toliau – globėjas) – asmuo, kuriam yra paskirta vaiko laikinoji ar nuolatinė globa (rūpyba) (toliau – globa). **Vaiko globa** – likusio be tėvų globos vaiko, įstatymų nustatyta tvarka patikėto fiziniam arba juridiniam asmeniui, priežiūra, auklėjimas ir ugdymas, kitų jam tinkamų dvasiškai ir fiziškai augti sąlygų sudarymas ir palaikymas, jo asmeninių, turtinių teisių bei teisėtų interesų gynimas ir atstovavimas jiems. Vaikui nustatoma globa tais atvejais, kai jo tėvai dėl įvairių nepalankiai susiklosčiusių aplinkybių – priklausomybių, ligos, socialinių įgūdžių stokos, nesirūpinimo vaiku ar piktnaudžiavimo tėvų valdžia – negali patys auginti vaiko. Vaikui iki 14 metų yra nustatoma globa ir skiriamas globėjas. Vyresniems negu 14 metų vaikams, steigiama rūpyba ir skiriamas rūpintojas. Šios sąvokos siejamos su vaiko dalyvavimu, priimant su juo susijusius sprendimus ar atstovaujant jo interesams, vaikui tenka daugiau atsakomybės. Esminio skirtumo tarp globėjo ir rūpintojo pareigų nėra. Vaiko globos dalyviai yra be tėvų globos likęs vaikas, jo biologinė šeima (tėvai ir vaiko giminaičiai) ir globėjas (rūpintojas). Vaiko globa gali būti laikinoji arba nuolatinė:

Laikina globa nustatoma tada, kai vaiko sveikatai ir gyvybei kyla grėsmė ir jis paimamas iš jam nesaugios aplinkos ir perduodamas laikinam globėjui, iki kol išnyksta priežastys, dėl kurių vaikas buvo paimtas iš šeimos, arba priimamas sprendimas kreiptis į teismą dėl nuolatinės globos nustatymo. Kitaip nei nuolatinės, laikinosios globos tikslas yra kaip įmanoma greičiau grąžinti vaiką į jo biologinę šeimą, todėl ji negali trukti ilgiau nei vienerius metus. Laikinoji globa nustatoma savivaldybės mero potvarkiu.

Vaiko nuolatinė globa – nustatoma be tėvų globos likusiems vaikams, kurie esamomis sąlygomis negali grįžti į savo biologinę šeimą, ir jų priežiūra, auklėjimas, atstovavimas teisėms bei teisėtiems interesams ir jų gynimas pavedamas kitai šeimai. Nuolatinė globa nustatoma teismo nutartimi pagal valstybinės vaiko teisių apsaugos institucijos arba prokuroro pareiškimą.

Globėjas, nepriklausomai nuo globos trukmės, rūpinasi vaiku įvairiapusiškai: užtikrina vaiko priežiūrą, auklėjimą, ugdymą, jo interesų ir teisių gynimą ir atstovavimą. Vaiko globėjo pareigos bei jų neatlikimas yra reglamentuotas teisės aktuose, pagrindinis dokumentas yra Civilinis kodeksas (XVIII skyrius. Nepilnamečių globa ir rūpyba). **Globėjo pareigos:**

- pasirūpinti, kad vaikui būtų saugu (tiek fizinis, tiek psichologinis saugumas)
- pasirūpinti, kad vaikas augtų sveikas, jeigu reikia – būtų gydomas,
- užtikrinti, kad vaikas pagal jo amžių būtų ugdomas, mokomas ir auklėjamas,
- bendradarbiauti su valstybės, savivaldybių, globos centrų specialistais, kad būtų užtikrinti geriausi vaiko interesai;
- spręsdamas klausimus, susijusius su vaiko interesais, bendradarbiauti su savivaldybės administracija, globos centru, valstybine vaiko teisių apsaugos institucija ir kitomis suinteresuotomis valstybės ir savivaldybių institucijomis;
- netrukdyti vaikui bendrauti su tėvais, jei tai nekenkia vaikui;

- bendrauti su vaiko tėvais ir artimaisiais giminaičiais ir, jeigu artimieji pageidauja, suteikti informaciją apie vaiką, jo sveikatą ir kitus svarbius dalykus;
- rūpintis vaiko laisvalaikiu, atsižvelgdamas į jo amžių, sveikatą, išsivystymą bei polinkius
- rūpintis, kad vaikas gautų visas reikiamas žinias ir įgūdžius savarankiškam gyvenimui, profesijos pasirinkimui, darbui, šeimos kūrimui ir kt.

Vaiko globėjo teisės:

- vaiko globėjas yra vaiko atstovas pagal įstatymą ir gina jo teises ir teisėtus interesus;
- vaiko globėjas (rūpintojas) turi teisę teismo tvarka reikalauti grąžinti jam vaiką iš bet kurių asmenų, laikančių jį pas save neteisėtai.

Globėjai ir globojami vaikai taip pat turi teisę gauti globos išmokas ir socialines paslaugas. Paslaugas globėjams ir globojamiems vaikams teikia kiekvienoje savivaldybėje veikiančios Globos centrai. Jie konsultuoja ir informuoja asmenis, pageidaujančius globoti vaikus, vykdo pasirengimo globoti mokymus pagal specialią Globėjų ir tėvių mokymo ir konsultavimo programą GIMK, vertina asmenų pasirengimą ir teikia išvadą dėl tinkamumo tapti globėjais. Globos centrai koordinuoja pagalbos teikimą šeimoms, kuriose yra globojamų vaikų. Siekdami padėti išspręsti iškilusias problemas, atsiradusias naujam šeimos nariui, bei palaikyti šeimą, Globos centrai globėjams organizuoja ir veda tęstinius mokymus, savitarpio paramos grupių užsiėmimus, teikia individualias konsultacijas ir kitas paslaugas:

- **globos centro psichologo** teikiamos paslaugos tikslas – sukurti saugią erdvę, kurioje siekiama suprasti bei spręsti su emocine savijauta ir elgesiu susijusius asmeninius bei tarpasmeninius klausimus: emocijas, elgesio ir bendravimo problemas, mokymosi sunkumus, krizines situacijas ir kt.
- **globos koordinatoriaus paslaugos** tikslas – kartu su asmeniu analizuoti jo arba šeimos probleminę situaciją ir ieškoti veiksmingų jos sprendimo būdų;
- **tarpininkavimas ir informavimas** – reikalingos informacijos apie pagalbos galimybes suteikimas, pagalba tarpininkaujant tarp asmens (šeimos) ir įvairių institucijų, specialistų, kitų asmenų;
- **savitarpio pagalbos grupės** – grupėse skatinamas šeimų bendravimas, dalijimasis patirtimi, tarpusavio pagalba. Tai – viena efektyviausių pagalbos šeimai formų, nes žmogus su panašia patirtimi gali geriausiai suprasti ir padėti ieškoti išeities.

1.2. Globėjų įgūdžiai (kompetencijos) sprendžiant probleminių globotinių elgesį

Globėjas, gyvenantis kartu su globojamu vaiku, turi kasdien pažinti vienas kitą, padėti vaikui prisitaikyti prie naujos gyvenimo situacijos – pažinti ir priimti naują gyvenamąją aplinką – erdvę, namus, artimiausią aplinką, priimti globėjų šeimos taisykles, padėti priimti naujos ugdymo įstaigos taisykles ir prie jų prisitaikyti, taip pat užmegzti naujus, kitokius santykius su vaiko biologine šeima. Vaikui gali būti sunku suprasti, kas atsitiko, kodėl jis nebegali gyventi su tėvais, gali būti sunku suprasti ir priimti naują savo vaidmenį globėjų šeimoje ir visiškai kitokias pareigas naujoje šeimoje, todėl adaptacijos laikotarpis yra labai svarbus. Adaptacijos laikotarpis gali būti dvejopas, gali atsitikti taip, kad jau adaptacijos laikotarpiu vaikas protestuos prieš situaciją ir naujas taisykles, bet gali būti ir priešingai, kad adaptacijos laikotarpiu didelių elgesio problemų nekils, vaikas stengsis ramiai prisitaikyti naujoje situacijoje. Vaikui ištvirtinus šeimoje gali prasidėti epizodiniai ar spontaniški protestai, nes vienas iš vaiko poreikių nėra patenkinamas, vaikas gali bandyti įvesti savo tvarką globėjų šeimoje demonstruojant probleminių elgesį. Kad galėtų daryti įtaką vaiko elgesiui, globėjas turi įgyti, suprasti ir taikyti tam tikrus įgūdžius (kompetencijas).

Vaiko gyvenimo istorijos žinojimas. Globėjui svarbu žinoti vaiko gyvenimo istoriją, žinoti, kas vaikui nutiko, kokie yra vaiko raidos sunkumai, žinoti ir suprasti jų priežastis. Kiekvienas globėjas turėtų turėti pakankamai žinių ir įgūdžių, kad žinotų, jog vaiko elgesys atspindi tai, ką jis patyrė praityje.

Šeimos taisyklių nustatymas. Kai vaikas patenka į naują globėjų šeimą, svarbu žinoti, kokios taisyklės ir nuostatai galioja naujoje šeimoje, ir tai galima paaiškinti vaikui dar prieš jam patenkant į globėjų šeimą, susipažįstant su vaiku.

Elgesio problemų atpažinimas. Norint padėti vaikui, turinčiam traumuojančią patirtį (nes vaikai, gyvenantys ne savo biologinėje šeimoje, yra patyrę emociškai traumuojančią praeitį), svarbu gebėti atpažinti baimės ir nerimo sukeltą elgesio apraiškas.

Probleminio elgesio atpažinimas:

- **Garsus kalbėjimas, juokas.** Ankstesnė vaiko patirtis gali rodyti, kad kalbėjimas įprastu ar prislopintu balsu nedavė norimo poveikio. Suaugusysis nereagavo į vaiko prašymą. Tada vaikas pabandė pakelti balsą ir sulaukė norimo atsako – suaugusysis prie jo priėjo. Vaikas pasiekė savo tikslą – suaugusysis prie jo priėjo! Ateityje vaikas šią strategiją naudos vis dažniau ir dažniau.

- **Pykčio rodymas socialiai nepriimtiniu būdu.** Vaiko patirtis gali rodyti, kad, kai jis savo pyktį rodo rėkimu, mušimu ar kitu destruktivių elgesiu greičiau sulaukia tiesioginio suaugusiojo dėmesio arba greičiau patenkinami jo reikalavimai ar norai nei naudojant kitus elgesio būdais.

- **Verkimas arba apsimestinis verkimas.** Vaikas grįžo namo po darželio ar mokyklos. Suaugusieji imasi gaminti vakarienę ar atlikti kitus namų ruošos darbus. Vaiko patirtis rodo, kad, kai jis tampa neramus ar verksmingas, suaugusysis atkreipia į jį dėmesį ir, pavyzdžiui, jį priglaudžia, pakalbina, su juo žaidžia.

- **Apsimetinėjimas, kad negali atlikti tam tikrų dalykų.** Ryte vaikas nesugeba savarankiškai apsirengti, nesugeba surasti reikalingo daikto, nors jis yra „tiesiai prieš nosį“. Vaikas moka apsiauti batus, tačiau apsimeta, kad tai jam kelia ypatingų sunkumų. Tokio elgesio tikslas –

priversti suaugusįjį atkreipti į jį dėmesį ir skirti jam laiko, nes kitaip neįmanoma atkreipti suaugusiojo dėmesio.

- **Pabėgimas.** Pasivaikščiojimo metu vaikas pabėga nuo suaugusiojo, kuris pradeda bėgti paskui jį garsiai šaukdamas, ir galiausiai vaikui tai tampa įdomiu žaidimu.

- **Savęs žalojimas,** įskaitant galvos daužymą, plaukų tempimą arba kritimą ant žemės ir (ar) **smurtas prieš kitus,** įskaitant spardymą kojomis, kandžiojimą ar mušimą. Pastarieji du atvejai yra pavojingi tiek pačiam vaikui, tiek aplinkiniams, todėl tokiam elgesiui pakeisti reikia nuoseklaus ir specialaus mokymo bei specialių metodų. Jei elgesys pavojingas sau ar kitiems, svarbu sudaryti vaikui tokias sąlygas, kad jis būtų saugus. Labai svarbu, kad veiksmai vaiko atžvilgiu būtų nuoseklūs.

- **Dėmesio siekiantis elgesys** paaugliams ir suaugusiesiems būna kitoks, dažnai jį lemia žema savivertė, pavydas ar vienatvė.

- Argumentai, kuriais siekiama sulaukti kitų asmenų reakcijos.
- Paauglys priešinasi nustatytoms taisyklėms
- Nuolaidžiavimas siekiant sulaukti komplimentų, pagyrimų ir pritarimo. Vaikas pernelyg nuolaidžiauja ir pataikauja suaugusiesiems, kad gautų pritarimą, visiškai atsiribodamas nuo to, kas jį domina ir džiugina. Pernelyg nerimauja dėl nesėkmių. Tokio elgesio pasekmės gali būti rimtos.
- Istorijų sureikšminimas ir perdėtas pasakojimas, kad sulauktų užuojautos ar pagyrimo.
- Apsimetinėjimas, kad nesugeba atlikti tam tikrų dalykų.

Saugumo ir emocinės paramos teikimas. Nustačius probleminio elgesio požymius, svarbu nenusigręžti nuo vaiko, jo neignoruoti, bet suteikti vaikui paramą, suprantamu ir priimtinu būdu išreikšti vaikui, kad globėjas yra asmuo, kuriuo vaikas gali pasitikėti, sukurti saugumą, kad vaikas yra fiziškai, emociškai ir psichologiškai saugioje aplinkoje. Jei probleminis vaiko elgesys paveikė žmones už šeimos aplinkos ribų, svarbu išlaikyti konfidencialumą ir niekada neaptarinėti vaiko veiksmų, galimų probleminio elgesio priežasčių. Globėjas, kaip ir biologinis vaiko tėvas, neturi smerkti, kritikuoti ar žeminti vaiko, vaiko probleminė situacija neturi būti aptarinėjama su kitais asmenimis vaiko akivaizdoje. Jei ji aptariama dalyvaujant specialistui, tai turi vykti konstatuojant faktus, neišreiškiant požiūrio. Labai svarbu, kad globėjas žinotų probleminio vaiko elgesio pavojingumą sau ir kitiems laipsnį. Taip pat svarbu įvertinti, kokių tolesnių veiksmų reikia imtis, kad būtų nustatytos ir pašalintos minėto elgesio priežastys. Identifikavus probleminį elgesį ir nustačius jo priežastis (pagal globėjo galimybes), svarbu suprasti, ar problemą galima išspręsti vien tik bendradarbiaujant globėjui ir vaikui, ar į problemos sprendimą būtina pasitelkti specialistus.

Veiksmų plano parengimas, numatant dalyvaujančius asmenis, įskaitant specialistus, ir reikalingus išteklius. Net jei globėjas yra įsitikinęs, kad pats sugebės išspręsti probleminį vaiko elgesį kalbėdamas, keisdamas požiūrį, taikydamas pozityvią discipliną, apdovanojimus ir apribojimus ir pan. vis tiek apie probleminį vaiko elgesį turėtų pranešti globos centro specialistams. Atsižvelgiant į probleminio elgesio žalą pačiam vaikui ar kitiems asmenims, pasitelkiami pagalbos specialistai (psichologai, psichoterapeutai, logopedai, judesio terapeutai, kaniterapeutai, šokio, muzikos, dailės terapeutai ir kt.). Globėjų, paties vaiko, kitų šeimos narių ir

kitų su vaiko globa susijusių asmenų požiūris ir veiksmai turi būti nuoseklūs, skatinantys teigiamus vaiko elgesio pokyčius. Norint įgyvendinti veiksmų planą, svarbu žinoti globėjų ir vaiko emocinius, fizinius ir finansinius išteklius. Jei kokie nors ištekliai yra riboti, būtina ieškoti paramos jiems plėtoti.

Norėdami suteikti paramą, pirmiausia padėkite sau! Priklausomai nuo vaiko probleminio elgesio sudėtingumo laipsnio, globėjas turi suprasti ir palaikyti vaikus, būtina įsitraukti į pagalbos specialistų ir paslaugų teikimą. Pirmiausia būtina pasirūpinti savo paties globėjo (rūpintojo) fizinės ir emocinės sveikatos bei gerovės stiprinimu, į savo dienos ir savaitės režimą įtraukiant laiką poilsiui ir išteklių atkūrimui.

Norėdami padėti, pirmiausia padėkite sau! Priklausomai nuo vaiko probleminio elgesio sudėtingumo, globėjas turi suprasti ir palaikyti vaiką, taip pat turi nebijoti prašyti specialistų pagalbos, įsitraukti į pagalbos paslaugų teikimą. Pirmiausia globėjas turi skirti laiko savo paties fizinei ir emocinei sveikatai bei gerovei, į savo kasdienę ir savaitinę dienotvarkę įtraukti ir laiko poilsiui, ir laiko savo ištekliams atstatyti.

Kad pakeistume vaiko elgesį, pirmiausia turime pakeisti save! Analizuodami vaikų, ypač globojamų vaikų, elgesį, daug dėmesio skiriame vaikų praeičiai, jų patirtoms emocinėms traumoms, taip pat remiamės vaikų patirtimi su ankstesniais globėjais, tačiau turime nepamiršti patarlės: „Jei nori užauginti laimingus vaikus, pirmiausia laimingu padaryk save“. Siekdami vaiko probleminio elgesio pokyčiu turėtume nepamiršti, kad vaikai pirmiausia atspindės globėjų elgesį, todėl globėjas pirmiausia turi stebėti savo elgesį ir tai, kaip jis pasireiškia įvairiose situacijose.

Jei yra daug probleminio elgesio... Kai atsiranda daug probleminio vaiko elgesio apraiškų (pvz., vaiko adaptacijos globėjų šeimoje laikotarpiu ar ištikus krizinei situacijai), turime juos visus užfiksuoti, tačiau iš pradžių spręsti pavojingiausius elgesio pasireiškimus – tuos, kurie daro didesnę žalą vaikui ar kitiems. Tik tada, kai šio probleminio elgesio intensyvumas gerokai sumažėja, galime pradėti taisyti kitus netinamo elgesio modelius.

Kai rezultatas pasiektas, jį įvertiname ir džiaugiamės. Labai svarbu, kad vaikas gautų teigiamų elgesio pokyčių įvertinimą, kuris prisidės prie jo noro ir toliau paisyti visuomenėje priimtų elgesio normų, taip pat laikytis šeimos taisyklių. Kita vertus, jei norimos pažangos nepavyko pasiekti, ne mažiau svarbu tai išryškinti, išsiaiškinti priežastis ir suskaidyti „didelį tikslą“ į mažesnius žingsnius. Patiems globėjams taip pat svarbu kartu analizuoti elgesio korekcijos ir auklėjimo procesą, įvertinti savo asmeninį indėlį, ypač teigiamo elgesio korekcijos atveju, pagirti tiek vaiką, tiek save ir surengti nedidelę šeimos šventę.

Naudoti šaltiniai:

1. Bērnu teisių apsaugos likums Pieņemts: Stājās spēkā: 22.07.1998. Pub- licēts: "Latvijas Vēstnesis", 199/200(1260/1261), 1998 07 08., "Ziņotājs", 15, 1998 08 04.
2. I. Filjoza "Bērns mani neklausā" apgāds "Jumava", 2020., Rīga, 172.lpp.
3. K. Pērvisa, D. Kross, Dr. D. Vendija L. Sansaiha "Bērns jaunā ģimenē", "Žvaigzne", 2018., 288.lpp.
4. Pamatnostādnes par vaiku alternatīvų aprūpi. Jungtinoto nāciju organizācija https://vvc.gov.lv/image/catalog/dokumenti/Guidelines_for_the_Alternative_Care_of_Children.doc
5. Kehoe, E., Havighurst, S., Harley, E. // Tuning in to Teens: E.: Tēvu emociju socializācijas gerināšanas mērķi sumāzinti jaunimo internalizējamākus sunkumus// 2014.
6. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=630825d4-0f1e-4437-8937-593c732d054f%40sdc-v-sessmgr03&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=95562280&db=a9h>,
7. Metodiskie dokumenti <https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali-0>
Metodiskais materiāls sociālajam darbam ģimenēm ar vaiku. - Rīga: Labklājības ministrija, 2020 m. - 160.lpp.
[ps://www.lm.gov.lv/lv](https://www.lm.gov.lv/lv)
8. Bāriņtiesām un ārpusģimenes aprūpes atbalsta centriem <https://www.lm.gov.lv/lv/barintiesam-un-arpusgimenes-aprupes-atbalsta-centriem>
9. <http://www.jolantasprivatprakse.eu/jaunumi/params/post/4025503/>
10. Specializētās audžuģimenes- ārpusģimenes aprūpes modeļa attīstība Latvijā Gauta iš www.krize.lv/wp-content/uploads/2016/11/Audzugimenu-Petijums.doc
11. Metodiskais materiāls bāriņtiesām par sadarbību ar Ārpusģimenes aprūpes atbalsta centriem audžuģimeņu un specializēto audžuģimeņu sritē www.lm.gov.lv/upload/berns_gimene/bt_metodika_gala_lm1.docx

2. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS, KAIP REGULIUOTI PROBLEMINĮ ELGESĮ BE SMURTO

2.1. Pagrindinių probleminio elgesio priežasčių supratimas

Visi žinome „elgesio“ sąvoką. Skirtumas slypi tame, ką kiekvienas iš mūsų įtraukiame į šią sąvoką. Daugelis žmonių šią sąvoką aiškina kaip veiksmą, veiksmų, kuriuos atliekame tam tikroje situacijoje, rinkinį. Taip, tai yra matoma elgesio dalis, tačiau yra ir nematoma dalis, kuri yra labai sudėtinga. Mokslinėje literatūroje elgesys paprastai aiškinamas kaip sudėtingas išorinių įvykių, veikiančių individą, ir vidinių individo asmenybės sąlygų sąveikos procesas: nervų sistemos funkcionavimo ypatumai, pažinimo procesai, gebėjimai, įgūdžiai, poreikiai, emocijų funkcionavimo ypatumai. Į elgesį galima žvelgti kaip į individo veiksmus, požiūrį, elgseną ir apskritai gyvenimo būdą, kurį lemia individo poreikiai, interesai, aplinkos sąlygos konkrečioje situacijoje ir bendruomenėje ar platesnėje visuomenėje priimtose estetiškos, moralinės normos ir etiketas.

Elgesį apibūdina jo tikslai ir priemonės. Elgesį apibūdina tam tikri dėsningumai, susiję su asmens lytimi, amžiumi, charakteriu, profesija, pasaulėžiūra ir kitais veiksniais. Jį veikia biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai. Iš jų socialiniai veiksniai daro didžiausią įtaką elgsenai. Socialinė aplinka, kurioje žmogus praleidžia didžiąją dalį savo laiko, nustato tam tikrus reikalavimus (normas) ir (arba) taisykles, kurių reikia laikytis, norint būti priimtam toje aplinkoje. Normos - tai elgesio reguliatoriai, kuriuos visuomenė savo evoliucijos eigoje pripažino kaip optimaliausią, produktyviausią, naudingiausią būdą teigiamiems, naudingiems rezultatams pasiekti. Socialinės normos laikui bėgant keičiasi, nes keičiasi požiūris į tam tikrus klausimus, įvairiose mokslo srityse atsiranda naujų atradimų, kurie keičia ankstesnį požiūrį. Taip pat yra normų, kurios nesikeičė šimtmečius. Socialinių normų išmokstama anksti, pradedant nuo elementaraus mandagumo. Šeima pirmoji pradeda formuoti vaiko supratimą apie normas ir (arba) taisykles.

Vaiko elgesys vystosi dėl imitacijos mechanizmo, kuris atsiranda jau gimimo metu. Visame pasaulyje žinomas amerikiečių psichologas, elgsenos tyrinėtojas A. Bandura teigė, kad elgesys visada išmokstamas (socialiai pageidaujamas arba nepageidaujamas) imitacijos ir (arba) pastiprinimo būdu. Vaikas atlieka kokį nors veiksmą, o suaugusysis jį koku nors būdu sustiprina, suaugusysis turėtų sustiprinti tik pageidaujamą elgesį. Bet ar visada taip yra? Deja, ne. Jei suaugusysis nesupranta vaiko elgesio, jei nesupranta, kaip jo paties elgesys gali sustiprinti vaiko elgesį, galiausiai galime sustiprinti nepageidaujamą elgesį. Svarbu suprasti, kas vaikui yra vertinga, ką jis įgyja, iš ko gauna tam tikrą naudą, kitaip tariant, kokius poreikius jis patenkina šiuo elgesiu, šiuo veiksmų rinkiniu. Dažniausiai netinkamas (neadekvatus) elgesys atsiranda siekiant patenkinti pagrindinius poreikius (saugumo, pripažinimo, įvertinimo, veiklos).

Tik tada, kai vaikas patiria tėvus (globėjus) kaip saugumo šaltinį, jis gali veiksmingai tyrinėti aplinką. Taigi ankstyvojo prieraišumo santykių kokybę lemia tai, kiek vaikas gali pasikliauti prieraišumo figūra (tėvais, dažniau motina) kaip saugumo šaltiniu. Pirmaisiais gyvenimo metais vaikas nuo pat pradžių sukuria emocinį ryšį arba prisirišimą su vienu iš juo besirūpinančių suaugusiųjų, dažniau su motina. Susiformuoja gana ilgalaikis emocinis prisirišimas prie konkretaus asmens („prisirišimo figūros“), kuris suvokiamas ir jaučiamas kaip nepakeičiamas, ypač atsiskyrimo, nerimo ir nelaimės metu. Šis asmuo gali sumažinti kito asmens nerimą ir kančią. Saugus prieraišumo ryšys sukuria vaikui saugumo jausmą ir prisideda prie jo raidos.

Saugų prieraišumą turintys vaikai patyrė, kad motina beveik visada buvo šalia, suprato jų poreikius, reagavo į juos ir sugebėjo rasti būdų, kaip juos nuraminti. Jos galėjo reaguoti ir pasirūpinti vaiku, kai to reikėjo, ir rūpintis juo tiek, kiek vaikui reikėjo. Šios motinos sėkmingai sugebėjo suderinti savo ir vaiko poreikius, pirmenybę teikdamos vaiko poreikiams, o ne verčiant vaiką daryti tai, kas, jų manymu, yra būtina. Saugų prieraišumą turintys vaikai yra atsparesni ir ištvermingesni sudėtingose gyvenimo situacijose, jie geriau atlaiko ir susidoroja su įvairiomis stresinėmis situacijomis. Jie geriau užmezga ryšius su kitais žmonėmis, geriau pritampa įvairiose grupėse, adekvačiai sprendžia įvairias konfliktines situacijas ir yra mažiau agresyvūs sau ir kitiems. Jie geba užjausti kitus.

Nesaugus vengiantis prieraišumas susiformuoja, kai vaikai sužino, kad pagalbos šauksmas nesulauks atsisakymo, kad neverta pykti ir verkti, nes į tokias išraiškas bus nekreipiama dėmesio arba jos bus nepakankamai patenkintos. Šių vaikų rodomas paviršutiniškas abejingumas ir prieraišumo stoka yra apsauga. Vaikas anksti išmoksta, kad stresinėje situacijoje jis turi susidoroti pats ir negali pasikliauti kitu žmogumi. Vaikas savo nerimą ir baimę laiko giliai savyje, užuot ją rodęs ir reagavęs į išorę. Vaikas išmoksta slopinti savo jausmus, o vėliau nuslopinti neigiami jausmai pasireiškia įvairiomis psichosomatinėmis apraiškomis ir sutrikimais – pilvo skausmais, pykinimu, galvos skausmais, vaikas blogai miega, blogai valgo ir pan. Ateityje tokiam vaikui bus sunkiau užmegzti draugystę ir palaikyti santykius, bus sunkiau pasitikėti kitu žmogumi.

Nesaugus nerimastingas (ambivalentiškas) prieraišumas atspindi vaiko patirtį, susijusią su ambivalentišku motinos elgesiu. Kartais motina tenkino vaiko poreikius, buvo supratinga ir palaikanti, kartais motina jautė pyktį ir nusivylimą dėl vaiko veiksmo, neskubėjo prie vaiko, buvo emociškai šalta ir nejautri. Tokiu atveju atrodo, kad motina vaikui „siunčia“ dvi priešingas žinutes: „Aš esu su tavimi, viskas gerai“ ir „Nustok verkšlenti, kiek galima! Tau negalima!“. Šis prieraišumas dar vadinamas ambivalentišku prieraišumu: vaikas rodo, kad jam reikia nuraminimo, tačiau, kita vertus, nėra pasirengęs priimti šio nuraminimo, todėl gali būti labai agresyvus, tiek labai pykdamas ant motina, tiek stengdamasis likti šalia jos. Tokiu būdu vaikas suvokia, kad pasaulis toli gražu nėra saugus, kad prašydamas pagalbos gali sulaukti motinos susierzinimo, pykčio ir abejingumo. Vaikas visada jaučia atsiskyrimo baimę ir ieško, prie ko prisirišti, nes bijo pažinti pasaulį, bet nesijaučia saugus su prieraišumo figūra.

Nesaugus prieraišumas, atsirandantis pirmaisiais – antraisiais gyvenimo metais, gali sukelti vaiko raidos, socialinių poreikių raidos sutrikimų. Svarbus J. Bowlby teorijos aspektas yra jo vidinio darbinio modelio - psichinio konstrukto, sudarančio asmenybės pagrindą - koncepcija. J. Bowlby teigimu, vaikai internalizuoja (įsisavina) savo patirtį su tėvais, todėl ankstyvieji prieraišumo santykiai yra vėlesnių santykių už šeimos ribų prototipas. Prieraišumo elgsenos darbiniai modeliai yra tik apytikriai. Vėlesniame amžiuje jie gali būti keičiami, nes atsiranda naujos patirties. Dirbant su vaikais, kurių prieraišumo stilius yra nesaugus, yra didelis iššūkis sukurti pagrindą naujoms patirtims. Nesaugūs prieraišumo stiliai arba modeliai yra gana nelankstūs ir uždari. Tai neleidžia naujų patirčių suderinti su ankstesnėmis. Šie modeliai veikia nesąmoningai ir atlieka savisaugos funkciją.

Vidinio veikimo modelio apraiškas apibūdina 2 pagrindiniai veiksniai, kurie skiriasi pagal tai, kaip asmuo suvokia save ir kitus žmones. Šie veiksniai yra asmens suvokimas: 1) ar prisirišimo figūra yra asmuo, kuris paprastai reaguoja į paramos ir apsaugos signalus; 2) ar aš esu asmuo, į kurį prisirišimo figūra reaguoja tinkamai. Pirmasis veiksnys kuria vaiko suvokimą apie kitus žmones, antrasis – vaiko savęs paties vaizdą. Savęs ir savo vaidmens santykiuose suvokimas išreiškiamas kaip jausmas, ar aš esu pakankamai vertingas ir pajėgus gauti kitų dėmesio, ar aš esu bevertis ir nepajėgus gauti reikiamo dėmesio. Kitų žmonių ir savo vaidmens santykiuose

suvokimas išreiškiamas kaip jausmas, ar kiti žmonės yra patikimi, priimantys, rūpestingi, jautrūs, ar nepatikimi, nepriimantys ir nereaguojantys.

Žinomas Latvijos vaikų psichiatras N. Bezbarodovs pabrėžia, kad vaikams, turintiems ankstyvųjų elgesio sutrikimų, veiksmingiausiai galima padėti iki 8-9 metų amžiaus, jei šis laikas bus praleistas, pagalbos metodai taps mažiau veiksmingi. Ilgalaikiai tyrimai rodo, kad jei šiems vaikams nepadedama, elgesio problemos neišnyksta, jos išlieka. Laikui bėgant jos tik sunkėja.

Yra keletas vaiko nepaklusnumo priežasčių. Viena iš pagrindinių nepaklusnumo priežasčių yra noras atkreipti suaugusiųjų dėmesį. Dažnai geri dalykai, kuriuos vaikas daro, nepastebimi ir neįvertinami, nes jie laikomi savaime suprantamu dalyku. Tačiau kai vaikas padaro ką nors bloga, suaugusieji tai pastebi, reaguoja iš karto, dažnai labai emocingai. Vaikai labai greitai supranta, išmoksta, kad tokiu neigiamu būdu gali sulaukti tėvų (ir kitų suaugusiųjų) dėmesio.

Kova dėl valdžios taip pat gali būti agresyvaus ir nepaklusnaus vaiko elgesio priežastis. Jei tėvai nepriima ar neišklauso vaiko atsisakymo ką nors daryti (jau 2-3 metų vaikas bando pasakyti „ne“) arba bando priversti vaiką paklusti, vaikas padaro išvadą, kad galingi žmonės gali priversti kitus daryti tai, ko jie nori. Jis supranta, kad net jei jis pats nėra pakankamai stiprus, kad pajungtų kitus savo valdžiai, jis bent jau gali parodyti kitiems, kad nepasiduoda jų valdžiai. Taigi, jei vaikui nesuteikiama galimybė patirti savo galią ir jėgą koku nors kitu būdu, jis gali susidaryti klaidingą nuomonę apie kovos dėl galios svarbą. Autoritarinis auklėjimas grindžiamas galia, o ne bendradarbiavimu, didžiausias konfliktas kyla tarp tėvų noro viską kontroliuoti ir natūralaus vaiko poreikio augti, ugdant gebėjimą pasirūpinti savimi. Dėl to, kol vaikas mažas, jis jaučiasi per silpnas kovoti dėl valdžios, bet augdamas arba pasiduoda, sutikdamas, kad kažkas kitas turi prisiimti atsakomybę už jo gyvenimą, arba protestuoja ir kovoja dėl valdžios, kad kompensuotų savo menkavertiškumo jausmą. Vaikas išmoksta sėkmingai naudoti tėvų metodus prieš savo tėvus ir toliau juos naudoja prieš kitus.

Dar aštresnės konfliktinės situacijos gali sukelti vaiko keršto troškimą. Jos kyla tada, kai vaikas yra įskaudintas, įžeistas (patyręs smurtą, išsivystęs nesaugus prieraišumas) ir nori atkeršyti visam pasauliui. Kartais net iš pažiūros nekaltas tėvų veiksmas ar žodis gali iššaukti stiprų paauglio pasipiktinimą. Neaiškiose ar dviprasmiškose situacijose vaikai dažnai neteisingai supranta kitų žmonių ketinimus ir suvokia juos kaip priešiškus ar keliančius grėsmę, nors jie yra nekenksmingi. Mano, kad kerštas yra vienintelis būdas apsiginti, palaikyti savigarbą ir jaustis svarbiam. Todėl keršyti galima bet kam, nebūtinai tiesioginiam skriaudėjui.

Priklausomai nuo auklėjimo stiliaus, globėjai moko vaiką problemų sprendimo būdų. Vaikas mėgdžioja šiuos elgesio modelius. Siekiant užtikrinti, kad išmoktos elgesio schemos būtų tinkamos ir socialiai priimtinos, svarbu įsiklausyti į tai, ką vaikas nori pasakyti, ir išgirsti bei priimti jo mintis. Veikiant pagal emocijas galima pakenkti sau ir kitiems - tiek suaugusiesiems, tiek vaikui.

Priklausomai nuo auklėjimo stiliaus, tėvai moko vaiką problemų sprendimo būdų. Vaikas mėgdžioja šiuos elgesio modelius. Kad išmoktieji elgesio modeliai būtų tinkami ir socialiai priimtini, svarbu įsiklausyti į tai, ką vaikas sako, taip pat išgirsti ir priimti jo mintis. Veikdami ūmių emocijų įtakoje tiek suaugusieji, tiek vaikai gali pakenkti sau ir kitiems.

Naudoti šaltiniai:

1. Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters. E., & Wahl, S. (1978). Prieraišumo modeliai: A
2. psichologinis keistos situacijos tyrimas, Lavvrence Earlbaum and Assoc. Inc., Nevv York.
3. Bandura, A., (1977) Socialinio mokymosi teorija. Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall.
4. Bezborodovs, N. (2021) Emocionālās un uzvedības grūtības pirmsskolas vecuma vaikams.
5. Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/media/11657/download>
6. Bite, I. (2002) Saistība starp pieaugušo piesaistes veidiem, bērnības vardarbības patirtī un vardarbību partnerattiecībās. Rīga, LU pieejams:
7. https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/3034/Bite_I_Saistiba_starp_pieauguso_piesaistes_veidiem_2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Boulbijs, Dž. (1998) Drošais pamats. Vecāku un bērnu savstarpējā pieķeršanās – cilvēka veselīgas attīstības priekšnoteikums. Rīga, apgāds "Rasa ABC".
9. Dundiniece - Orlova, V. (2009). Bērna agrīnās valodas attīstība saistībā ar mātes piesaistes stilu.
10. LU, bakalaura darbs.
11. Eriksons, E. (1998). Identitāte: jaunystē ir kritika. Rīga, Jumava.

2.2. Pokalbis be smurto siekiant išsiaiškinti situaciją (remiantis Maršalo B. Rosenbergo įžvalgomis)

Neprievartinis bendravimas - tai pagarbus ir empatiškas bendravimas. Šis bendravimo būdas apima tam tikrą mąstyseną, bendravimo būdą ir požiūrį. Pagrindinės sėkmingą bendravimą apibūdinančios sąvokos yra geranoriškas požiūris, santūrumas, abipusė pagarba ir laisvė.

Neprievartinio bendravimo galima išmokti. Pirmiausia turime stebėti ir analizuoti save, atsakydami į praktinius klausimus: „Ką pasakiau?“, „Kodėl taip pasakiau?“, „Ko siekiu savo tekstu santykiuose su globojamu vaiku?“. Globėjas gali taikyti šio metodo principus, net jei globojami vaikai jų nežino, nesupranta ir nenaudoja. Pasitelkdamas nesmurtinį bendravimą, globėjas gali paskatinti ir įgalinti vaiką apmąstyti savo požiūrį į konfliktą, susikaupusias emocijas, poreikius. Toks bendravimas padės veiksmingiau siekti auklėjimo ar santykių kūrimo tikslų.

Elgesys ir kūno kalba. Bendravimas gali būti neverbalinis ir verbalinis. Pasak Pauliaus Watzlawicko: „Neįmanoma nebendrauti“, net ir tylėdami iš tikrųjų kalbame, kalbamės kūnu. Taigi bendraujama ne tik žodžiais. Mes taip pat bendraujame savo išvaizda, kūno poza, veido išraiška, mimika, gestais, kalbos intonacija, drabužiais, kvapais, judesiais. Skirtingose kultūrose ir socialinėse klasėse šie signalai suprantami skirtingai. Tačiau yra tam tikra kūno kalba, kuri daugelyje šalių rodo mandagų elgesį arba atmetimą.

Neigiamas elgesys:	Patrauklus elgesys:
Suraukti antakiai	Plačiai atmerktos akys, atpalaiduoti antakiai
Lūpų kampučiai nuleisti žemyn, lūpos stipriai sučiauptos	Lūpų kampučiai pakelti aukštyn, burna šiek tiek pravira
Šnervės išsiplėtusios, išpūstos	Šnervės ramios
Rankos tvirtai sukryžiuotos ant krūtinės	Atvirų rankų poza, atvira apkabinimui
Vengia tiesioginio akių kontakto	Atviras, tiesioginis akių kontaktas
Per didelis atstumas arba per didelis artumas tarp bendraujančiųjų	Normalus atstumas tarp bendraujančiųjų
Staigūs, nekontroliuojami kūno judesiai	Ramūs, kontroliuojami kūno judesiai
Simpatinės nervų sistemos simptomai (paraudimas, prakaitavimas, išsiplėtę vyzdžiai)	Parasimpatinės nervų sistemos simptomai (normali veido spalva, normalus širdies plakimas)
Aukštas balso tonas, klyksmas	Vidutinis balso tonas, sodrus / sodrus balsas

Globėjui naudinga pastebėti šiuos išorinius signalus, kad suprastų, kaip pašnekovas (vaikas) jaučiasi pokalbio metu ir ar jo kūno kalba nesako kažko kito, nei jis sako žodžiais. Globėjui taip pat naudinga stebėti savo paties kūno kalbą ir, jei reikia, ja naudotis, kad būtų malonus, užjaučiantis ir atviras vaikui. Tai žinodamas, globėjas su vaiku bendrauja atvira kūno padėtimi (pvz., ant krūtinės nesukryžiuotomis rankomis), žiūri į vaiką atviru žvilgsniu ir kalba ramiu tonu.

Neagresyviame pokalbyje svarbu suvokti ir išreikšti savo emocijas ir poreikius, suformuluoti savo prašymą taip, kad kitas asmuo jį suvoktų, suprastų ir priimtų. Globėjas taip pat turi gebėti suvokti ir išreikšti vaiko emocijas, poreikius ir suformuluoti savo prašymą. Vaikas gali

nesugebėti to padaryti jam priimtiniu būdu. Tuomet globėjas yra pavyzdys. Tai daroma su sąlyga, kad tarp vaiko ir globėjo yra pagarbūs, pozityvūs santykiai, kurie, laikantis šių sąlygų, dar labiau sustiprėja.

Vidinė empatija, gilinimasis į save

Situacija	Jausmai	Poreikiai	Prašymas
Kai matau / girdžiu ... kad jau trečią kartą vėluojate į mūsų susitikimą	Pavyzdžiui, tada jaučiuosi liūdna ir bejėgė	Pavyzdžiui, ...nes jaučiu poreikį būti gerbiama ir vertinama	Pavyzdžiui, ...todėl nuo šiol prašau būti punktualūs arba praneškite, kad vėluosite.

Išorinė empatija, gilinimasis į kitą žmogų

Situacija	Jausmai	Poreikiai	Prašymas
Kai matai / girdi, kai tavo draugas Janis sugadino mūsų bendro draugo Makso telefoną ir to nepripažino	Ką jaučiate...? jums liūdna, baugu...	Koks poreikis? ...svarbiausia santykiuose su draugais man yra sąžiningumas	Todėl jūs prašote (Jums reikia...) ...kad Janis prisipažinti mūsų bendram draugui Maksui, kad sudaužė jo mobilųjį telefoną, ir atlygintų jam padarytą žalą

Toliau pateikiami keli bendravimo būdai, kurie padeda sumažinti stresą ir užmegzti dialogą net emociškai sudėtingose situacijose.

Refleksija ir aktyvus klausymasis

Atspindėjimas gali būti naudinga priemonė globėjui, ypač jei vaikas bendraujant užima gynybinę ar kitokią nebendradarbiaujančią poziciją. Taikydamas šį metodą, globėjas pakartoja vaiko teiginius savais žodžiais, jų neinterpretuodamas ir nevertindamas, kiek įmanoma neutraliau. Atrodo, kad jis performuluoja įžeidžiančius, skausmingus, kartais nereikšmingus vaiko teiginius į suprantamą kalbą apie vaiko jausmus ir poreikius. Taip vaikas gauna žodinį grįžtamąjį ryšį, kad globėjas jį suprato. Refleksija naudojama tada, kai reikia suprasti ir išsiaiškinti ginčo turinį, jausmus, poreikius, nuraminti karštai bendraujantįjį ir užmegzti su juo kontaktą. Tai darydamas globėjas sąmoningai stengiasi suprasti ir išklaudyti: „Ką sužinojau apie esamą situaciją?“, „Ką supratau, kaip vaikas dabar jaučiasi, ko jis nori?“

Pavyzdžiui, vaikas: „Palikite mane ramybėje!“ Globėjas: „Ar teisingai supratau, kad nori pabūti vienas? Būk piktas. Ar tikrai tau nereikia mano pagalbos?“

Galimi įvadiniai žodžiai sakinio pradžiai naudojant veidrodinį atspindį:

- ar manote, kad...?
- ar teisingai supratau, kad jūs...?
- ar tikrai žinote, kad...?
- man svarbu, kad jūs...?

Refleksiją sustiprina aktyvus klausymasis. Aktyvus klausytojas rodo palankumą kalbėtojui atvira kūno kalba, veido išraiška ir akių kontaktu. Tai sustiprina ir galvos linktelėjimas, net tokie žodžiai kaip "mhm". Vaikas jaučia globėjo susidomėjimą ir pradeda juo pasitikėti.

Padvigubinimas

Tai metodas, kai globėjas kalba už vaiką. Pirmiausia jis turi išsiaiškinti, ar vaikas sutinka. Jei taip, globėjas gali pradėti. Globėjas pritupia arba atsisėda šalia vaiko taip, kad abiejų akys būtų maždaug tame pačiame lygyje. Tada globėjas savo žodžiais perteikia vaiko jausmus ir poreikius. Taikant šį metodą galima verbalizuoti tai, ko vaikas negali pasakyti. Tai darydamas globėjas turi nuolat tikrinti, ar jis supranta vaiką ir tinkamai perteikia, išreiškia jo jausmus ir poreikius. Dubliavimo metodas reikalauja iš globėjo vidinės ramybės, gerų empatinių gebėjimų. Šis metodas turėtų būti taikomas retai, reikėtų vengti daug dvigubų sakinių, t. y. turi kalbėti trumpai.

Pavyzdys:

Tarp vaikų kyla konfliktas. Vaikas A patiria stiprias emocijas, supykęs pastumia vaiką B ir sako: „Kvailyš!“ Abu vaikai atskiriami vienas nuo kito.

Globėjas ateina pas vaiką A ir klausia: „Ar galiu ateiti pas vaiką B vietoj tavęs ir kažką pasakyti, tada galėsi pasakyti, ar tai teisinga?“

Vaikas A gali sutikti, bet gali ir tylėti, nes vis dar išgyvena stiprias emocijas. Globėjas kreipiasi į vaiką B ir sako: „Tu sugadinai mano piešinį, aš pykstu, nes norėjau šį piešinį padovanoti...“.

Globėjas kreipiasi į vaiką A: „Ar teisingai pasakiau?“ Vaikas bus šiek tiek nusiraminęs ir išgirdęs, kas buvo pasakyta. Jei vaikas sutinka, jį taip pat galima palikti. Abu bus išgirdę, kaip be smurto kalbėti apie savo emocijas ir poreikius. Konfliktas bus išspręstas.

Jei vaikas nesutinka, reikėtų jo paklausti: „Pasakyk man, kas, tavo manymu, būtų teisinga“. Mes klausomės (svarbu nesakyti smurtinių teiginių). Tada galima naudoti veidrodinį atspindėjimą arba kitą nesmurtinio bendravimo techniką.

Vaidmenų pasikeitimas

Kita svarbi nesmurtinio bendravimo priemonė yra vaidmenų pasikeitimas, kai nesutariančių šalių prašoma įsijausti į kitos pusės vaidmenį. Tačiau ginčo šalys neprivalo priimti kitos šalies požiūrio, priešingai, įsijausdamos į kitą ginčo šalį, jos turi praplėsti savo požiūrį, kad geriau suprastų ir išplėstų konflikto sprendimo galimybes. Kol konfliktas eskaluojamas, pašnekovas (ypač vaikas) negali įsijausti į kitos šalies mąstymą ir jausmus. Pasikeisti vaidmenimis įmanoma tik tada, kai šalys nurimsta ir sugeba vėl įsiklausyti ir suprasti viena kitą. Dažnai vaidmenų pasikeitimas yra lemiamas momentas, kai konfliktuojančios šalys suartėja ir atsiranda konflikto sprendimo galimybės. Šį metodą galima taikyti sprendžiant vaikų tarpusavio konfliktus. Jį taip pat galima išbandyti sprendžiant globėjo ir vaiko konfliktus, tačiau svarbu atsižvelgti į vaiko amžių (labiau tikėtina, kad jis bus taikomas, kai vaikas jau yra paauglys).

Kitoks konflikto pobūdžio aiškinimas

Šis metodas yra neurolingvistinio programavimo metodas. Tai tinkama priemonė, padedanti suvokti ir įvertinti įvairias situacijas ir teiginius iš skirtingų pozicijų. Globėjas, supratęs

įvykio pobūdį, gali naudoti šį metodą pokalbiui tęsti, kad sušvelnintų emociškai įkaitusias konfliktines situacijas. Šis aiškinimas turėtų būti nukreiptas teigiama linkme.

Pavyzdžiai:

Vaikas „Kaip sunku!“ – Globėjas „Sunkumai stiprina valią“.

Vaikas „Mokytoja prieš mane nusistačiusi, ji visada duoda man sudėtingų užduočių“ - Globėjas „Mokytoja labai vertina tavo gebėjimus, ji tiki, kad gali tai padaryti“.

Pasakojimas pirmuoju asmeniu (I formos pranešimas)

Šis metodas taip pat yra gera priemonė, padedanti geriau bendrauti konflikto ar nepalankaus bendravimo metu. Naudodamas „AŠ“ formą, bendraujantis asmuo pasako, ką jaučia, kas jį jaudina. Tai suteikia pasitikėjimo savimi ir su žmonėmis bendraujama atvirai ir sąžiningai. Tuomet išnyksta priešiškas tarp bendraujančiųjų. Bendraujančiajam kyla noras bendrauti, todėl jis pradeda klausytis kitos pusės ir ją suprasti. „AŠ“ forma gali padėti sušvelninti konfliktą ar padėti jį išspręsti. Tokie sakiniai kaip „Man liūdna...“ arba „Aš pykstu...“ gali padėti sumažinti įtampą tarp pašnekovų.

Bet kuriuo atveju reikėtų vengti vartoti „TU“ formą. Tokie sakiniai kaip „Negaliu pakęsti tavo keiksmų“, „Tu esi negražus“ arba „Tu esi nemandagus“ apsunkina bendravimą su pašnekovu, nes jis jaučiasi kritikuojamas, žeminamas, kaltinamas, provokuojamas! „TU, formos gavėjas yra priverstas gintis, teisintis, konfliktas gilėja, o jo sprendimas tampa sunkesnis.

Pavyzdys:

„TU“ forma: „Tu ir vėl praleidai matematikos pamoką!“ „Tu nemandagus!“, „Tavimi negalima pasitikėti!“.

„AŠ“ forma: „Aš pykstu, nes mes susitarėme, kad po pamokų ateisi pas mane į darbą, kad galėtum susitikti su matematikos mokytoju. Dėl to atšaukiau svarbų susitikimą. Norėčiau, kad paskambintum man, jei negalėsi atvykti laiku“.

Klausimų uždavimo būdai

Pagrindinės nesmurtinio bendravimo priemonės taip pat yra skirtingi klausimų uždavimo būdai, t. y., užduokite klausimus, kad paskatintumėte pokalbį ir taip paskatintumėte vaikus bendrauti:

- Supratimo klausimai, kuriais siekiama geriau suprasti istorijos turinį, pavyzdžiui, „Ką manote apie kandžias replikas?“.
- Skatinančius klausimus, kuriais siekiama padėti vaikui toliau plėtoti savo požiūrį, pavyzdžiui: „O jeigu jis (ji) atsiprašytų tavęs už savo elgesį?“.
- Atviro tipo klausimai, kurie suteikia pašnekovui galimybę atsakyti įvairiais būdais. Tai klausimai, kurie prasideda klausiamaisiais žodžiais: Ką? Kada? Kaip? Kur? Kas? ir t.t. „Kas jums kelia nerimą šioje situacijoje?“, „Kuo visa tai gali baigtis?“. Dėmesio! Pasistenkite neužduoti klausimų su žodžiais KODĖL?, nes vaikui tai pernelyg sunku. Šie klausimai reikalauja, kad viską, kas įvyko, sudėliotumėte į loginę seką nuo priežasties iki pasekmės ir papasakotumėte.
- „Atvirų durų klausimais“ siekiama paskatinti pokalbį, kai pašnekovui sunku įvardyti tam tikrus dalykus arba kai jis nežino, kaip pradėti kalbėti. *Pavyzdžiui:* „Norėčiau geriau

suprasti, kas tau trukdo atlikti namų darbus mokykloje, gal gali paaiškinti tiksliau?“, „Gal gali papasakoti daugiau panašių situacijų, kad suprasčiau, ką turi omenyje?“.

- Bendraujant be smurto nerekomenduojama naudoti manipuliacinių klausimų, *pavyzdžiui*, retorinių ar įtaigaus pobūdžio klausimų kai bendraujantis asmuo jaučiasi tardomas: „Kas jums nepatinka tame žmoguje?“, pašnekovą kaltinančių klausimų: „Ar nežinote, kad tokių žodžių vartoti nedera?“.

Minėtų nesmurtinio bendravimo metodų galima išmokyti juos taikant praktiškai ir stebint, kaip vaikas reaguoja, kaip pačiam globėjui pavyksta pasirinkti metodą, kokius bendravimo metodus naudinga ar nenaudinga naudoti tam tikrose situacijose.

Žinoma, galite to išmokyti patys. Tačiau daug veiksmingiau globėjui visada aptarti metodų taikymo praktiką su psichologu ar kitu globos centro specialistu.

2.3. Pozityviosios drausmės metodas/ Pozityvus drausminimas

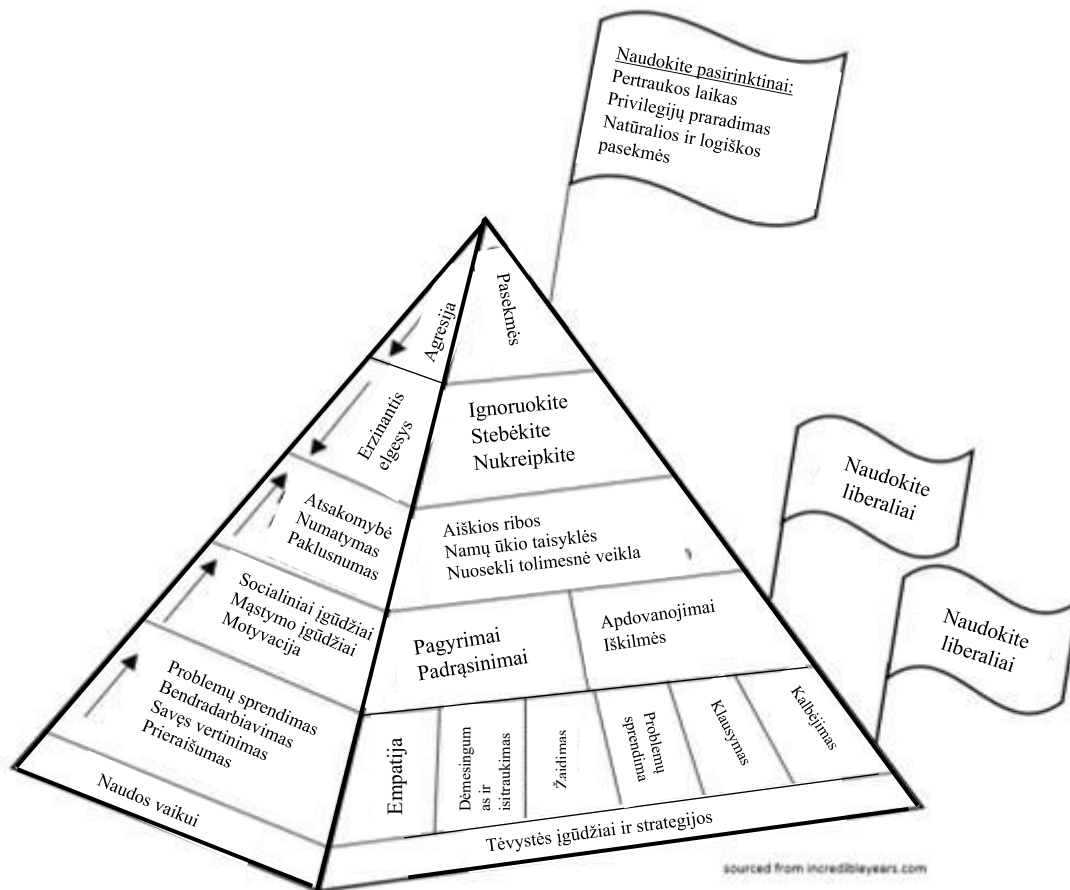
Žodis „disciplina“ žmonėms kelia įvairių asociacijų. Tai, žinoma, vėlgi susiję su mūsų individualia patirtimi ir supratimu. Dažniausiai drausminimas suprantamas kaip griežtas taisyklių laikymasis. Vaiko atžvilgiu – vaiko elgesio ribų nustatymas. Viena vertus, taip apibrėžiamas priimtinas ir nepriimtinas elgesys, kita vertus, kartu tai suteikia vaikui saugumo jausmą, vaiko gyvenimą padaro suprantamą ir nuspėjamą. Ribos padeda vaikui augti, ugdyti tam tikrus įgūdžius: savikontrolę, atsakomybės jausmą, pagarbą kitiems, gebėjimą priimtinai reikšti savo emocijas, savigarbą, pasitikėjimą savimi, struktūrą, gebėjimą reguliuoti savo elgesį, kai suaugusiojo nėra šalia vaiko.

Nepaklusnumą gali lemti nepatenkinti fiziniai ir emociniai poreikiai bei emocijos, su kuriomis vaikas negali susitvarkyti. Prieš koreguojant elgesį, reikia suprasti vaiko poreikį. Netinkamas elgesys gali atsirasti dėl nuovargio, pavydo, nesaugumo, nežinojimo, baimės, pykčio, dėmesio trūkumo, alkio, prastos fizinės savijautos.

Kai tėvai klausia: „Ką galima padaryti, kad išvengtume nepageidaujamo vaiko elgesio?“, dažnai pateikiamas atsakymas: „Naudokite pozityvius drausminimo metodus“. Pozityvioji drausmė grindžiama idėja, kad drausminti – tai mokytis. Auklėti vaiką reiškia būti šalia jo, teikiant paramą, patarimus ir, žinoma, savo pavyzdžiu. Pozityviosios drausmės mokymas yra laipsniškas procesas, kuriame kiekvienas kitas žingsnis grindžiamas ankstesniu žingsniu. Mokymas grindžiamas tikslų nustatymu, planavimu, veiksmingų ir į sprendimus orientuotų rezultatų siekimu. Ilgalaikiai tikslai sudaro pozityviosios drausmės pagrindą. Ilgalaikį tikslų nustatymas reiškia supratimą, kokį norime matyti savo vaiką, kai jis užaugs. Veiksminga drausmė – tai gebėjimas trumpalaikius tikslus vertinti kaip galimybę prisidėti prie ilgalaikį tikslų įgyvendinimo.

Saugus emocinis ryšys su vaiku skatina siekti trumpalaikių tikslų ir moko ilgalaikį tikslų vertybių. Užmegzti emociškai saugius ir šiltus santykius su vaiku reiškia rodyti dėmesį ir meilę tiek fiziškai – glostant ir apkabinant, tiek žodžiu – išreiškiant meilę žodžiais. Pagarba vaiko poreikiams ir gebėjimas pažvelgti į situaciją iš vaiko pozicijų padeda užtikrinti saugų abipusį tėvų ir vaiko pasitikėjimą ir formuoti sėkmingus santykius. Vaikui aiškiai ir suprantamai suteikiame informaciją apie tai, ko tikimės iš vaiko, taip pat informuojame ir mokome vaiką, kaip spręsti konkrečią problemą, kai tėvų nėra šalia. Pavyzdžiui, išklausome vaiko nuomonę ir išsakome savo, suteikiame vaikui informacijos, kad jis galėtų priimti apgalvotą ir išmintingą sprendimą, skatiname vaiką mąstyti savarankiškai, taip pat paaiškiname jo elgesio pasekmes ir tai, kaip jį vertina kiti žmonės. Suaugusiųjų ir vaikų bendradarbiavimas moko mąstyti ir savarankiškai bei be smurto spręsti konfliktus.

Vaiko raidos, minčių ir jausmų supratimas padeda tėvams rasti tinkamiausią būdą, kaip reaguoti į vaiko elgesį, kaip suteikti tinkamą paramą ir struktūrą. Reikia rasti laiko išklaudyti vaiką, pasikalbėti su juo. Tai suteikia tėvams informacijos apie vaiką, vaikui – žinojimą, kad jis tėvams svarbus. Problemos suvokimas padeda sukurti tinkamas ir veiksmingas reakcijas įvairiose gyvenimo situacijose.



2.3.1. Iliustracija. Tėvystės piramidė (Webster Stratton ir Hancock, 1998 m.)

Webster Stratton ir Hancock sukūrė tėvystės piramidę, nurodant pagrindinius tėvystės įgūdžius (empatija, dėmesys ir dalyvavimas vaiko išgyvenimuose, žaidimas su vaiku, bendras vaiko problemų sprendimas, klausymosi ir kalbėjimosi su vaiku įgūdžiai) ir veiksmų strategijas (pagyrimai, apdovanojimai, padaršinimai, šventės), taip pat taisyklės, kurių tėvai turi laikytis tiek kasdieniame gyvenime, tiek nepaklusnumo atvejais auklėdami vaiką. Kita piramidės pusė rodo, ką vaikas gauna, kai tėvai naudoja tinkamus įgūdžius ir strategijas. Vaiko agresyvumas, pyktis yra natūrali emocinė reakcija konfliktinėje situacijoje, kuri gali pasireikšti erzinančiu elgesiu, tačiau jei tėvai pragmatiškai įvertina situaciją ir taiko natūralių pasekmių strategiją, yra nuoseklūs savo reikalavimuose, palaikantys, išklausančios, vaikas išmoksta reguliuoti savo emocijas ir elgesį.

Viena vertus, pozityvios tėvystės principai yra labai paprasti ir suprantami, kita vertus, jų įgyvendinimas taip pat reikalauja iš tėvų savęs tobulinimo.

1. **Galite būti kitoks.** Vaikui reikia leisti suprasti, kad būti kitokiam nėra blogai, kad jis nėra lyginamas ir kad jis yra geras toks, koks yra. Šis principas padeda išvelgti vaiko individualumą, o jo įgyvendinimas padės vaikui atskleisti savo unikalias dovanas, gebėjimus ir talentus, nepriklausomai nuo tėvų ambicijų.

2. **Galite suklysti.** Rekomenduojama laikytis nuomonės, kad gyvenime klaidų nebūna, klaidos yra patirtis, o vaikas ugdo įgūdžius mokytis iš šios patirties. Jei draudžiama klysti, tuomet vyksta slėpimas ir melas apie padarytas klaidas, priimamas žemesnis tikslas ir bijoma pagrįstai rizikuoti. Taip pat atsiranda poreikis gintis, pateisinti savo klaidą arba ieškoti kaltų kituose, atsiranda žema savivertė ir savęs smerkimas.

3. **Galite išreikšti neigiamas emocijas.** Skatindami vaiką išreikšti ir neigiamas emocijas, mokome vaikus suvokti savo jausmus ir gebėjimą juos kontroliuoti. Neigiamos emocijos visada priimtinos, tačiau jos turi būti reiškiamos priimtinu laiku, vietoje ir būdu, o tėvai turi mokėti būti pakankamai tvirti, kad nepasiduotų vaiko pykčio protrūkiams, pradėdami guosti vaiką ne ten, kur reikia. Leiskite vaikui kalbėti, jis įvertins, kad klausosi! Taip pat svarbu prisiminti – kol tėvai nesupras savo jausmų, jie negalės sėkmingai padėti savo vaikams.

4. **Jums leidžiama patenkinti savo poreikius.** Kad vaikas išmoktų būti sveikas ir tenkinti savo poreikius, jam reikia leisti norėti daugiau. Vaikas turi žinoti, kad niekas jo nesugėdins, jei jis išreišk savo norus. Vaikas turi išmokti, kad prašymas negarantuoja, jog gaus tai, ko nori. Gebėjimas susidoroti su nusivylimu, kad būtų galima atsitiesti ir siekti naujų tikslų, yra svarbiau nei pasiekti tai, ko norisi, todėl svarbu ugdyti vaiko gebėjimą patirti pasitenkinimą, kad jis mokėtų būti laimingas net tada, kai negauna visko, ko norėjo.

5. **Vaikas gali pasakyti „ne“, bet lemiamą žodį taria tėvai ar globėjai.** Jei vaikas su kažkuo nesutinka, jis turėtų turėti galimybę tai pasakyti, tačiau tai nereiškia, kad dabar visi turi daryti taip, kaip vaikas nori. Tai reiškia, kad, viena vertus, vaikui turėtų būti suteikta laisvė, kita vertus, situacija turėtų būti kontroliuojama. Kad vaikas jaustųsi pasitikintis savimi, jis turi suprasti, kad yra išklausomas, tačiau turi žinoti, kad jis nėra atsakingas.

Vadovaujantis šiais principais taip pat buvo sukurti pagrindiniai pozityviosios disciplinos principai.

- **Suaugusysis yra sektinas pavyzdys.** Vaikas geriausiai mokosi iš to, ką suaugusysis daro, o ne iš to, ką jis sako.

- **Suaugusysis ir vaikas pasitiki vienas kitu.** Jūs turite pasitikėti vaiku, kad jis yra pakankamai protingas pagal savo amžių. Vaikas pasitikės jautriai reaguojančiu suaugusiuoju.

- **Vaikas aiškiai žino taisykles.** Taisyklės turi būti papasakotos ir paaiškintos, pageidautina, kad jos būtų pakabintos arba užrašytos ir laikomos matomoje vietoje. Taisyklių skaičius neturėtų būti per didelis ir jos neturėtų būti sudėtingos (*pavyzdžiui*, 3 metų amžiaus – 3 taisyklės). Vaikui augant, taisyklės palaipsniui tampa lankstesnės. Nuo penkerių metų amžiaus rekomenduojama įtraukti vaikus į taisyklių kūrimą, nes tai padeda ugdyti vaiko atsakomybės jausmą.

- **Suaugusysis yra nuoseklus.** Jei įvedame kokias nors taisykles, jos visada turi veikti ir jų turi laikytis visi, kurie bendradarbiauja su vaiku. Kai tarp suaugusiųjų kyla nesutarimų ar nesusipratimų, mažesniems vaikams gali kilti sumaištis ir nesaugumo jausmas, tačiau vyresni vaikai gali tuo pasinaudoti ir sulaužyti taisykles.

- **Reguliarus dėmesio ir laiko skyrimas vaikui.** Nedalomo dėmesio užtikrinimas reiškia, kad suaugusieji skiria vaikui tam tikrą laiką (bent 15-20 min. per dieną) ir kartu su juo ką nors veikia – žaidžia, kalbasi, stato ir pan. Vaiko pasitikėjimas savimi priklauso ne tik nuo to, kiek laiko

praleidžiame kartu, bet ir nuo to, ar vaikas reguliariai jaučia nedalomą, teigiamą dėmesį ir palaikymą. Jei vaikas tai gaus, bus lengviau jį drausminti.

- **Pozityvus bendravimas.** Reikalavimus išsakykite trumpai, paprastai, naudokite „Aš“ žinutes, kurias sudaro trys dalys:

- Aš... (emocija, jausmas),
- kai... (konkretaus veiksmo aprašymas),
- nes... (pasekmės, kurios man kyla dėl šio minėto veiksmo, paaiškinkite jausmų priežastį).

Jei išsakoma kritika ar pastaba, ji turėtų būti reiškiamą tik dėl vaiko elgesio, o ne dėl paties vaiko. Neminėkite ankstesnio neigiamo elgesio, neapibendrinkite.

- **Vaikas nėra mažas suaugęs žmogus.** Vaiko smegenys ir mąstymo procesai, taip pat jo supratimas apie priežasties – pasekmės ryšius ir laiką vis dar vystosi, todėl negalime tikėtis, kad, pavyzdžiui, trejų metų vaikas galės paklusti viskam, ką sakome, supras ir gebės kontroliuoti savo emocijas. Vaikas to tiesiog negali padaryti, todėl reikia nustatyti realius lūkesčius ir reikalavimus, pasirinktą drausminimo metodą pritaikant prie vaiko amžiaus ir individualių savybių.

- **Padedame reguliuoti emocijas.** Emocijos yra normali žmogaus reakcija į tai, kas vyksta. Mažas vaikas dar neturi pakankamo supratimo ir įgūdžių, kaip reguliuoti emocijas. Maždaug nuo 3 metų amžiaus galime mokyti atpažinti tokias emocijas kaip – džiaugsmas, liūdesys, pyktis, baimė, įvardydami šias emocijas, kai vaikas jas išreiškia, ir paguosti kalbėdami su vaiku arba parodydami priimtina emocijų išreiškimo techniką (*pavyzdžiui*, surinkti pyktį į kumščius, nunešti jį į šiukšlių dėžę ir išmesti į šiukšlių konteinerį).

Šie pagrindiniai principai suteikia vaikui supratimą, kad jis yra priimtas ir mylimas. Jei vaikas yra labai nepaklusnus, prireiks daugiau laiko, kol naujovės pradės veikti. Svarbu suprasti ir tikėti, kad vaiko elgesį galima pakeisti.

Rekomenduojami pozityvios drausmės metodai:

- **Šeimos taisyklės.** Kiekvienoje šeimoje vaikams turėtų būti aiškios svarbiausios taisyklės. Jei vaikas laikosi taisyklių ir elgiasi taip, kaip tikisi suaugusieji, pasakykite apie tai vaikui, išreikškite padėką. Jei taisyklės pažeidžiamos, svarbu reaguoti greitai ir aiškiai, konstruktyviai ir be emocijų. Pasikalbame su vaiku ir paaiškiname, koks buvo pageidaujamas elgesys – kodėl reikia elgtis vienaip ar kitaip. Patarkite, kaip elgtis, įsijauskite, pasikalbėkite ir nenusigrėžkite.

- **Vaiko paruošimas pokyčiams ir stresinėms situacijoms.** Kuo mažesnis vaikas, tuo labiau reikia tai daryti. Naujos situacijos ir naujos vietos vaikams gali sukelti sunkumų. Būtina su vaiku aptarti, kas nutiks, kad jis žinotų, ko tikėtis. Reikėtų suplanuoti veiksmus, kurie nuramintų vaiką sudėtingose situacijose.

- **Išblaškymo metodas.** Šis metodas naudojamas siekiant užkirsti kelią problemoms, kol jos dar neprasidėjo, sukelti teigiamas emocijas, jausmus tais atvejais, kai vaikas staiga tapo piktas, liūdnas. Mažesnių vaikų dėmesys yra nepastovus, todėl galima laiku atkreipti dėmesį į kokį nors objektą, juo susidomėti ir taip nukreipti dėmesį nuo besivystančios konfliktinės situacijos. Ši technika naudojama ir bendraujant su suaugusiais.

- **Humoras** gali padėti lengviau pažvelgti į tai, kas įvyko, ir grąžinti situaciją į teigiamą pusę, tačiau mes patys turėtume išlaikyti savikontrolę. Svarbu, kad vaikas jau suprastų humorą, o humoro naudojimas neturėtų vaiko žeminti. Reikėtų žinoti, kad maži vaikai tai, ką sako suaugusieji, paprastai suvokia konkrečiai, todėl perkeltinės reikšmės, ironija ir sarkazmas vaikui nesuprantami.

- **Žodinis teigiamas pastiprinimas** – pagyrimai ir teigiamas vaiko įvertinimas, kai vaikas gerai elgiasi. Yra trys pastiprinimo tipai: socialinis pastiprinimas (įvertinimas, komplimentas, pagyrimas, apkabinimas), materialinis pastiprinimas (skanėstai, smulkios dovanėlės), santykių pastiprinimas (kartu darant ką nors malonaus ir pan.). Vaikas bus paklusnesnis, jei suaugusieji dažniau pasakys, ką daryti, nei ko nedaryti.

- **Motyvacija.** Motyvacija grindžiama emocijomis, poreikiais, interesais. Ją išreiškiame žodžiais. Motyvaciją išreiškiame žodžiais: „noriu“, „galiu“, „man reikia“. Stipriausia motyvacija susiformuoja šių trijų motyvatorių sankirtoje. Jei norime sustiprinti vaiko motyvaciją atlikti tam tikrą veiksmą, reikia vartoti žodžius „Tu gali“. Tai didina vaiko tikėjimą savo jėgomis, suteikia paramą įveikiant sunkumus, pvz., „Aš tikiu, kad tu su tuo susidorosi. Tu turi įgūdžių.....“.

- **Ignoravimas.** Tai reiškia, kad nekreipiate dėmesio į probleminę elgesį. Naudojama, kai atsiranda lengvas trikdantis elgesys (verkimas, verkšlenimas, ginčai). Negalima ignoruoti rizikingo ar pavojingo elgesio. Taktiškas ignoravimas neatsiejamas nuo apdovanojimo. Kai vaikas po pykčio priepuolio nurimsta, iš karto apdovanokite: „Puikus darbas, tau pavyko nusiraminti“.

- **Sustojimas.** Nepritariame, nepalaikome, o sustabdome neigiamą elgesį. Kai vaikas grasina sau ar kitiems, suaugusysis tvirtu, ryžtingu balsu sako: „Stop“ arba „Ne!“; „Užteks!“. Žodinė ir kūno kalba turi sutapti (tinkama laikysena, akių žvilgsnis ir balso tonas). Jei vaikas paklūsta, jis už tai pagiriamas. Jei vaikas ir toliau elgiasi nepageidaujamai, reikia taikyti kitą drausminimo metodą.

- **Pertraukos arba „Time out“ metodas.** Jis gali būti naudojamas su 3 metų ir vyresniais vaikais tais atvejais, kai kiti metodai neveikia. „Time-out“ – tai nustatytas laikotarpis, per kurį vaikas turi nusiraminti. Jei vaikas žino taisykles, bet jas pažeidžia, jis eina į vietą, kurioje nėra žaislų, televizoriaus, kompiuterio. Ši erdvė turi būti saugi, o ne bauginanti. Galime būti šalia mažesnio vaiko, bet su juo nekontaktuojame. Vaikas toje vietoje praleidžia tiek minučių, kiek jam metų. Pasibaigus pertraukai, vaikas grįžta prie pradėtos veiklos, jis nėra gėdinamas. Vaikui nepriminama, ką jis/ji padarė blogai ar blogai.

- **Kalendoriaus metodas.** Naudojamas, kai sunku pakeisti elgesį. Pasirenkamas konkretus elgesio modelis konkrečioms situacijoms. Svarbu, kad suaugusieji nenustatytų vaikui per didelio tikslo, nes tada vaiko motyvacija gauti atlygį bus labai maža, o elgesys turi būti konkrečiai apibrėžtas. Susitariama, kad kiekvieną dieną vaikas pažymės, ar šis tinkamas elgesio modelis buvo panaudotas (pats arba su priminimu). Žymėti galima specialiai sukurtame puslapyje arba kalendoriuje. Susitariama dėl apdovanojimo (žr. pastiprinimo metodą), už kiek pažymėtų dienų turi būti apdovanojimas ir koks (socialinis, materialinis, santykių) jis galėtų būti. Už netinkamą elgesį taškai neskiriami. Tokiu būdu sustipriname pageidaujamą elgesį.

- **Pasekmės.** Sutarus dėl šeimos taisyklių, kurių visi laikysis, reikėtų kalbėti ir apie pasekmes, jei taisyklių nesilaikoma. Jos atsiranda iš karto po veiksmo. Pasekmės moko vaiką, kaip ištaisyti netinkamą elgesį. Yra dviejų rūšių pasekmės:

- ✓ **natūralios** pasekmės atsiranda po tam tikro veiksmo ar situacijos. Vaikas žaidė su žaisliniu automobiliu, supykęs metė jį, žaislinis automobilis sudužo. Neliko su kuo žaisti;

- ✓ **loginės** pasekmės – tai vaiko dalyvavimas taisant nusižengimą, pavyzdžiui, jei kas nors išsilieja ar sulūžta, vaikas pagal savo gebėjimus turi dalyvauti, kad išvengtų pasekmių. Norėdamas taikyti logines pasekmes, vaikas turi žinoti taisykles.

Pasekmių nustatymas yra mokymo ir mokymosi procesas, todėl norimas poveikis ne visada pasiekiamas iš karto. Pasitaiko, kad tėvams teks kelis kartus pakartoti taisykles ir logiškas pasekmes, kurios atsiranda jas pažeidus. Vaiko pokyčiams reikia laiko.

- **Atsisakymas suteikti privilegijas.** Metodus, kurie retai gali būti taikomas situacijose, kai logines pasekmes taikyti sunku arba neįmanoma. Nerekomenduojama naudoti dažnai. Vaikas gali įsižeisti, supykti ant suaugusiojo, nes šios emocijos neleis jam susieti įvykio su draudimu. Draudimas nemoko, kaip elgtis kitą kartą.

Gebėjimas drausminti labai priklauso nuo suaugusiųjų požiūrio ir elgesio. Vaikai mokosi tarpusavio santykių stebėdami, kaip suaugusieji (ypač tėvai) elgiasi vieni su kitais. Auklėjimo rezultatas priklauso nuo to, kaip mokome vaiką įveikti sunkumus.

Sukurta daug pozityviosios tėvystės metodo modifikacijų, kuriose akcentuojami tam tikri metodai ir strategijos. Daug gerų idėjų taip pat rasite siūlomoje bibliografijoje esančiose knygose ir straipsniuose.

Naudoti šaltiniai:

1. Bērna uzvedība ir aisberga redzamā daļa. Pieejams: https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=berna-uzvediba-ir-aisberga-redzama-dala-1828
2. Filjeza, I. (2020) Bērns mani neklausā! Rīga, Jumava.
3. Germanavičienē, G. (2021) Apzinta vaiko auginimas. Rīga, ALIS
4. Deivisa, S. (2020) Montesori mazulis. Rīga, Latvijas Mediji
5. Haldorsson, O.L. (2010) Audzināšana un nevardarbīga bērnība. Pozitīvas audzināšanas metodai miesassodu izskaušanai. Baltijas jūras valstu padomes sekretariāts, Slussplan 9, PO Box 2010, 103 11 Stokholma, Zviedrija. Pieejams: https://childrenatrisk.cbss.org/wp-content/uploads/sites/10/2020/12/LV_CBSS_Parenting-for-non-violent-childhoods.pdf
6. Jespers Jūls (2018) Būt vadošajiem vilkiem. Rīga, Zvaigzne ABC
7. Kalniņa, V. (2020) Niķu nav. Rīga, Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA
8. Janet Lansbury (2014) "Nēra blogu vaiku". Los Andželas.
9. Redliha, L., Balode, L., Sladzevska, A. (2017) Bērns neklausā? Ieteikumi vaiko disciplināvimui. Centrs "Dardedze", SIA ADverts. Pieejams: http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/10/Berns_neklausu_web.pdf
10. Daniel J. Siegel (2012) Visos vaiko smegenys: J. B.: "Visos smegenys": 12 revoluciniu strategiju, kaip puoselēti besivystanti vaiko protu. NY
11. Uzvedant plētrā itakējošie faktori dažādos vecumposmos, kaip taip pat kritēriji ir to rodikliai. Pieejams: <https://pedagogs.lv/2018/02/16/uzvedibas-attistibu-ietekmejosie-faktori-dazados-vecumposmos-ka-ari-kriteriji-un-to-raditaji/>

2.4. Efektyvi intervencija į elgesio valdymą

Kai vaikas patenka į globėjų šeimą, ir vaikas, ir globėjas turi išmokti bendrauti vienas su kitu. Viena vertus, tai natūralu, nes tai yra naujų santykių formavimosi procesas. Suaugusieji daugiau pasiekia santykiuose su vaikais, jei yra linkę įsiklausyti, ko vaikas nori, kokie jo poreikiai, kokių tikslų siekiama arba kaip organizuojamas bendravimo, santykių ir ugdymo procesas. Todėl svarbu stiprinti globėjų gebėjimus auklėti konkretų vaiką, ypač esant probleminiam vaiko elgesiui. Belgijoje buvo sukurta tėvystės įgūdžių ugdymo programa globėjams, įkvėpta suvokimo, kad sunkumai, su kuriais susiduria globėjai dėl probleminio vaikų elgesio, daro didelę įtaką globėjų streso lygiui, o kai kuriais atvejais gali lemti globos žlugimą. Buvo parengta programa, skirta padėti globėjams stiprinti įgūdžius, kaip spręsti globojamų vaikų elgesio problemas.

Šiuo tikslu Flandrijos (vieno iš Belgijos regionų) vyriausybė globos tarnybų ir Briuselio universiteto iniciatyva 2010-2014 m. finansavo projektą "Pleegouders Versterken in Opvoeden" (liet. Globėjų stiprinimas tėvystėje, toliau – PVO), kurio metu buvo sukurta globėjams skirta intervencinė programa, susidedanti iš dviejų krypčių. Viena PVO intervencinė programa yra pagrįsta socialinės sąveikos mokymosi modeliu (*Pleegouders Versterken in Opvoeden – Sociaal Interactioneel Model*, liet. *Globėjų stiprinimas tėvystėje – socialinės sąveikos modelis, toliau PVO-SIM*), kita remiasi nesmurtinio pasipriešinimo modeliu (*Pleegouders Versterken in Opvoeden – Non-Violent Resistance, toliau PVO-NVR*). PVO-SIM taikomas globojamiems vaikams nuo 3 iki 12 metų, PVO-NVR intervencijos programą taikoma 12 – 16 (18) metų globojamiems vaikams. Toliau bus aprašomas PVO-SIM metodas, kurį sukūrė ir praktiškai išbandė Briuselio universiteto mokslininkai dr. Frank Van Holen, dr. Femke Vanschoonlandt ir prof. dr. Johan Vanderfaeillie.

PVO-SIM tai pagalbos globėjams tėvystėje intervencinė programa, pagrįsta socialinės sąveikos mokymosi modeliu. Šios intervencinės programos rengėjai rėmėsi trimis elementais: svarbus teorinis programos pagrindas, veiksmingas globėjų mokymas ir specifiniai globojamų vaikų poreikiai, kuriuos turi atliepti globėjai.

Pagrindinis programos principas yra tas, kad nepageidaujamą vaiko elgesį galime pakeisti keisdami savo elgesį su vaiku.

Tai individuali mokymo programa, kurią veda kvalifikuotas specialistas. Ją sudaro dešimt individualių susitikimų – pamokų. Šie mokymai yra veiksmingi, jei globėjas dalyvauja savanoriškai ir yra motyvuotas.

Toliau šiame skyriuje pateikiamos pasirinktos šios programos ištraukos su pratimais ir paaiškinimais, kuriuos globėjas gali atlikti, kad sustiprintų įgūdžius, kaip elgtis su probleminiu vaikų elgesiu. Juos galima atlikti individualiai, daugiausia dėmesio skiriant savo elgesio analizei ir taikomoms metodikoms. Žinoma, svarbu dar kartą priminti, kad visada veiksmingiau mokytis kartu su specialistu.

Įvertinkite savo, kaip globėjo, elgesį

Įvertinamas aspektas	Kas veikia?	Ką būtų galima daryti dažniau / geriau?
Teigiamas dalyvavimas vaiko kasdieniame gyvenime		
Dėmesio atkreipimas į teigiamą vaiko elgesį		
Veikimas nuspėjamai ir nuosekliai		
Aiškių užduočių nustatymas		
Konflikto eskalavimo vengimas		
Aiškių pasekmių nustatymas		
Realistiški lūkesčiai ir įsitikinimai		
Geresnis suvokimas ir stebėjimas ir (arba) priežiūra		

Tai nedidelė savianalizė apie jūsų veiksmus bendradarbiaujant su vaiku. Svarbu, kad globėjas būtų atviras sau ir pagrįstai kritiškas.

Kokių vaiko elgesio pokyčių norime?

Labai svarbu, kad kiekvienas globėjas pirmiausia atsakytų sau į klausimą - kokį elgesį norime pakeisti ir kokį elgesį norėtume matyti savo vaike? Toliau pateikta klausimų lentelė padės globėjams tai suprasti. Ją rekomenduojama pildyti raštu, tai padeda susisteminti mintis.

Keistinas vaiko elgesys	Pageidaujamas vaiko elgesys
Globojamas vaikas	
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Globėjas	
1.	1.
2.	2.

Savikontrolės užduotys – toliau pateiktoje lentelėje įvertinkite dvi situacijas ir savo elgesį jose. Turėtumėte užrašyti vieną teigiamą, laimingą situaciją ir vieną sunkią, sudėtingą akimirką.

Kokia buvo situacija?	Koks buvo globojamo vaiko elgesys?	Kokia buvo jūsų, kaip globėjo, reakcija?

Teigiamas įsitraukimas yra svarbi sąlyga jūsų santykiams su vaiku stiprinti. Vaikui labai reikia pripažinimo ir dalyvavimo. Globojami vaikai ne visada aiškiai parodo šį poreikį.

Keletas patarimų, kaip parodyti pritarimą ir dalyvavimą:

- dėmesys ir (arba) domėjimasis globojamo vaiko kasdiene veikla;
- dėmesingas klausymasis ir empatija;
- "Aš" žinučių naudojimas;
- susitaikymas po ginčo;
- sukurti struktūrinį ir pozityvų momentą kartu (bendrumo akimirka).

Svarbu nepamiršti, kad malonios akimirkos, kurias patiriame kartu, yra abipusiai svarbios:

- užmezgamas stiprus ryšys su globojamu vaiku;
- atkreipiame dėmesį į teigiamą globojamo vaiko elgesį ir teigiamai jį vertiname;
- jūs demonstruojate tam tikrus įgūdžius.

Vienintelis tikslas – gerai praleisti laiką kartu. Papasakokite vaikui apie kartu praleistą laiką. Leiskite vaikui išsirinkti veiklą, kurią būtų galima atlikti kartu (tegul renkasi iš 2-3 pasiūlymų).

Bendros akimirkos metu:

- nekreipkite dėmesio į lengvą nepageidaujamą vaiko elgesį;
- pasibaigus laikui nutraukite bendrą akimirką ir pasakykite: „Kitą kartą tai pakartosime arba tęsime žaidimą“;
- sustabdykite kartu, kai vaiko elgesys yra agresyvus, sakydami: „Man šis žaidimas kartu nebeapatinka. Taigi šiandien jį baigsime ir kitą kartą kartu nuveiksime ką nors smagesnį“.

Planuodami šį laiką kartu, turėtumėte atsižvelgti į:

- dalyvauja abu globėjai (ypač pradžioje);
- kiek įmanoma atsižvelgti į globojamo vaiko rekomendacijas ir interesus;
- būti dėmesingais ir suinteresuotais dalyviais;
- pagirkite ir būkite entuziastingi;
- ignoruokite nepageidaujamą elgesį;
- nutraukite bendrą veiklą anksčiau, kai vaiko elgesys yra agresyvus arba kai baigiasi laikas;
- venkite užduoti klausimus ir rodyti pirštu.

Kad įvertintumėte jūsų kartu praleisto laiko kokybę, užpildykite toliau pateiktą lentelę ir kiekvieną dieną užrašykite malonią akimirką su globojamu vaiku. Kiekvieną dieną lentelėje pažymėkite, kaip gerai jums pavyko praleisti akimirką kartu. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip reaguoja jūsų globotinis ir kaip jūs reaguojate į tą akimirką.

Dienos	Ką padarėte?	Kaip praleidote laiką kartu?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Pastaba: jei tokių momentų praktikoje neturėjote arba sunku prisiminti, galite užpildyti kitą lentelę, nurodydami būsimą planą. Planuojant svarbu nepamiršti savo kasdienių galimybių, vaiko kasdienių galimybių, apsvarstyti savo galimybes ir vaiko interesus:

Dienos	Ką ir kada (tiksliau / konkrečiu laiku) galite daryti su savo vaiku?	Kaip praleidote laiką kartu (įrašykite po buvimo kartu)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Dėmesio poreikis aktualus kiekvienam iš mūsų. Tai ypač reikalinga vaikui, kuris buvo apleistas savo biologinėje šeimoje. Svarbu atkreipti dėmesį į teigiamus vaiko elgesio aspektus, nes:

- teigiamos savivertės ir pasitikėjimo savimi ugdymas;
- skatina pozityvesnį elgesį;
- palaiko globojamo vaiko siekius;
- mažina norą atkreipti į save dėmesį demonstruojant probleminį elgesį;
- didelis dėmesys skiriamas santykių kūrimui;
- suteikia vaikui svarbią žinią, kad jis yra svarbus, kad jis yra matomas ir girdimas.

Į ką reikėtų atsizvelgti išreiškiant pagyrimą, įvertinimą už tinkamą elgesį:

- būkite konkretūs;
- komplimentus sakykite iš karto ir dažnai;
- neskirkite komplimentų ir neigiamų komentarų;
- komplimentus sakykite su šypsena, akių kontaktu ir džiaugsmu;
- ieškokite teigiamo elgesio, bet nereikalaukite, kad jis būtų tobulas;
- ieškokite, įžvelkite globojamo vaiko atsidavimą ir pastangas;
- raskite komplimentų, su kuriais jūsų globojamas vaikas gali susidoroti (komplimentai, paskatinimas turėtų būti proporcingi tam, ką vaikas gali priimti; kai kuriems vaikams, turintiems prieraišumo sutrikimų, labiau padeda apčiuopiami, o ne neapčiuopiami stimulai).

Tiesioginiai žodiniai ir (arba) žodiniai komplimentai	Materialiniai apdovanojimai
<ul style="list-style-type: none"> - Didžiuojuosi tavimi, kad esi... - Fantastiška, kad galite taip gerai žaisti vienas su kitu... - Tu esi toks puikus, kai tu .. - Pažiūrėk, kaip greitai / gerai / teisingai / tvarkingai tu gali ... - Man patinka, kad tu darai tai, ko tavęs prašau - Tu esi tikras drąsuolis 	<ul style="list-style-type: none"> - Sausainiai - Saldumynai - 50 euro centų - Lipdukai ("šypsenėlės")
Netiesioginiai žodžiai	Maži fiziniai gestai
<ul style="list-style-type: none"> - Man patinka, kad čia galime taip ramiai valgyti kartu - Man patinka, kad šiandien galime laiku išeiti į mokyklą 	<ul style="list-style-type: none"> - Nykščiai aukštyn - Žvilgsnis

	<ul style="list-style-type: none"> - Papplekšnojimas per petį - Pakreipia galvą
--	---

Pabandykite užsirašyti savo praktikoje naudojamus metodus, kuriais skatinate teigiamą vaikų elgesį:

Tiesioginiai žodiniai ir (arba) žodiniai komplimentai	Materialiniai apdovanojimai
Netiesioginiai žodžiai ir (arba) žodiniai komplimentai	Maži fiziniai gestai

Jei jums sunku prisiminti tokią praktiką, pabandykite pradėti ją atlikti dabar ir stebėkite, kaip tai paveiks jūsų prižiūrimą vaiką. Jei jums labiau tinka konkretumas – išsikelkite tikslus, pavyzdžiui, per dieną pasakykite vaikui penkis tiesioginius komplimentus, vieną netiesioginį žodinį komplimentą per dieną, stebėkite, kiek dominuoja materialiniai apdovanojimai ir fiziniai gestai.

Efektyvus užduočių priskyrimas

Užduoties pateikimo vaikui būdas gali pakeisti vaiko elgesį. Užduoties paaiškinimas turi įtakos tam, kiek vaikas paklūsta. Todėl reikėtų atsižvelgti į:

- skirta atkreipti globojamo vaiko dėmesį;
- nurodykite užduočiai atlikti tinkamą laiką;
- pateikdami užduotis formuluokite jas kaip komandas, o ne kaip klausimus;
- užduotį išsakykite ramiai, draugiškai ir nuoširdžiai, tačiau kalbėkite tvirtu tonu;
- ribokite užduočių, kurias reikia atlikti vienu metu, skaičių ir stenkitės, kad jos būtų trumpos;
- užduotis pateikite po vieną;
- būkite aiškūs ir konkretūs: „noriu, kad dabar padarytumėt...“;
- jei reikia, po 15 sekundžių ramiai pakartokite užduotį;
- duokite nurodymus „pradėti“, ypač po bet kokio nurodymo "sustoti";
- kai globotinis atlieka užduotį, pagirkite jį.

Neteisingi nurodymai ir (arba) užduotys	Tinkami ir (arba) atitinkami nurodymai ir (arba) užduotys
<ul style="list-style-type: none"> - Tavo batai yra svetainėje. Ar nežinai, kur jie turi būti? - Ar neturėtum susitvarkyti savo kambario? - Globojamas vaikas kambaryje mėjo kamuolį: „Nustok tai daryti!“ - Globojamas vaikas neateina pasisveikinti su svečiais: „Būk mandagus!“ - Globotinis šokinėja ant sofos: „Nustok tai daryti! Tu sutepsi sofą.“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Padėkite batus į batų lentyną. - Sudėkite žaislus į didelę dėžę savo kambaryje. Tada nešvarius drabužius sudėkite į skalbinių krepšį. - Nustokite mėtyti kamuolį į sieną, meskite jį ant grindų. - Atvyko svečių, ateikite pasisveikinti. - Nustok šokinėti ant sofos ir prisėsk šalia manęs.

Norėdami padėti vaikui suprasti veiksmingų užduočių svarbą, pabandykite kasdien duoti jam tris paprastas užduotis:

Užduotis	Pastebėjimai apie tai, kaip viskas vyko, kaip sekėsi

Rekomenduojama kasdien keisti užduotis, kad būtų išvengta monotonijos. Taip pat svarbu užduotis užrašyti, rašytinis tekstas leidžia įsigilinti į tai, ką sakome vaikui.

Aiškių ribų nustatymas

Net ir tada, kai pakankamai dėmesio skiriama teigiamam elgesiui ir taikomos nepageidaujamo elgesio pasekmės, vaikai vis tiek gali elgtis nepaklusniai. Tai normalu. Dauguma vaikų trečdalį savo laiko praleidžia netinkamai elgdamiesi. Tai sveikas būdas išreikšti savo norą / poreikį būti savarankiškam ir nepriklausomam. Peržengdami ribas vaikai mokosi pažinti ribas. Pasipriešinimo rodymas - tai būdas vaikams sužinoti, ar tam tikras reikalavimas arba taisyklė yra laikino, ar nuolatinio pobūdžio.

Vaikams reikia aiškumo ir nuspėjamumo. Tai daro jų gyvenimą suprantamą ir saugų. Vaikai tyliau, ramiau elgiasi nuspėjamoje ir struktūruotoje aplinkoje. Prieš pradėdami diegti taisykles, skirtas netinkamam vaiko elgesiui reguliuoti, pagalvokite apie šiuos kriterijus:

- apibūdinkite pageidaujamą elgesį kuo konkrečiau ir pozityviau, jei reikia, suskirstykite jį į mažus žingsnius;
- sudarykite apdovanojimų sąrašą: nedideli motyvatoriai, maži kasdieniai apdovanojimai, didesni, specialūs apdovanojimai už atkaklumą;
- nuspręskite, kuriuo momentu bus naudojama apdovanojimų sistema ir kada bus skiriamas apdovanojimas;
- nustatykite laiką, kada apdovanojimų sistema bus baigta ir apdovanojimas bus įteiktas.

Atsakykite sau į šiuos klausimus:

1. Už kokį elgesį/konkretų veiksmaų naudosite atlygio sistemą?
2. Aprašykite šį pageidaujamą elgesį konkrečiai, mažais žingsneliais.
3. Kokius apdovanojimus galėtumėte naudoti?
4. Kokius kriterijus turi atitikti globojamas vaikas, kad gautų apdovanojimą?
5. Kaip ir kada įgyvendinsite atlygio sistemą?
6. Kada baigsite įgyvendinti atlygio sistemą?
7. Kaip globojamam vaikui iš anksto paaiškinsite atlygio sistemą?

Ką daryti, jei vaikas nedaro to, ko prašoma:

- Neskatinkite probleminio elgesio ir aiškiai nurodykite pageidaujamą elgesį. Kokį elgesį noriu matyti vietoj to?
- Nurodymų patvirtinimas (trumpai paaiškinkite, kodėl to reikia ir kad vaikas gali tai padaryti).
- Loginių pasekmių taikymas: pavyzdžiui, „nežaisti kartu, atimti kamuolį arba atsisakyti privilegijos: eiti anksčiau miegoti, 10 minučių mažiau laiko prie ekrano ir t. t.“.

Užrašykite, apibendrinkite veiksmingas strategijas, kai globojamas vaikas nedaro to, ko buvo paprašytas.

Strategijos	Vaiko reakcijos	Globėjų reakcijos

Pertraukos taktika taikoma, kai:

- kai atlygio sistema, ignoravimas ir aiškių ribų nustatymas neveikia;
- agresyvaus ar trikdančio elgesio atveju;
- kai globotinis atkakliai nevykdo užduoties ar nesilaiko taisyklių, elgiasi itin nepaklusniai arba pernelyg protestuoja (Vaikai dažnai jaučiasi užvaldyti stiprių emocijų).

Pertraukos taktika reiškia, kad vaikas tam tikram laikui paliks esamą kambarį, nueis į kitą kambarį (gretimą patalpą), bus vienas, pagalvos apie savo elgesį. Mažus vaikus galima pasodinti ant kėdės, kuri yra atokiau nuo visko ir kur nėra jokių trukdžių. Kitaip tariant, reikia visiškai „pašalinti“ vaiką iš situacijos, kurioje jis šiuo metu yra.

Time-out taktika taip pat gali būti vertinama kaip priemonė vaikams atsipalaiduoti arba susidoroti su stipriomis emocijomis, o globėjams – spręsti elgesio problemas neaštrinant situacijos. Ji yra alternatyva šaukimui ant globojamo vaiko.

Pirmiau pateikta informacija padeda globėjams išmokti, kaip keisti nepageidaujamą globojamo vaiko elgesį keičiant savo pačių elgesį.

Reikėtų nepamiršti, kad jei, peržiūrėjus siūlomus veiksmų modelius, globėjui jie atrodo tinkami ir jis mato jų naudą bei prasmę, rekomenduojama kreiptis į globos specialistą, kad šis padėtų išmokti pirmiau aprašytų įgūdžių. Tai galėtų pasitarnauti kaip konsultacijos su specialistu.

2.5. Rūpinimasis savimi

Jei drausminimas tampa rimta problema, reikėtų kreiptis pagalbos. Tai galima padaryti kreipiantis į psichologą ar kitą globos centro specialistą, ar mokytoją ar kitas socialines, švietimo įstaigas. Paprašykite pagalbos iš draugų ir giminaičių, kurie teigiamai drausmina savo vaikus. Visada yra būdų gauti pagalbą ir bandyti pasikeisti. Rūpinkitės savo emocijomis ir psichine gerove. Dėmesį vaikui gali skirti tik tas, kuris žino savo emocinius poreikius ir žino, kaip jais pasirūpinti. Ieškokite to, kas suteikia jums teigiamos energijos, jėgų ir įkvėpimo.

Vaikų auklėjimas visada yra atsakingas ir sunkus darbas. Jei kalbame apie vaikus, kurie patyrė sunkių krizių (netekties krizių), traumuojančių išgyvenimų, juos auginti yra dar sudėtingiau. Bendraudami su vaiku ne visada taip susitelkiame, kad suprastume tikrąsias vaiko probleminio elgesio priežastis, kurios, žinoma, susijusios su jo patirtimi biologinėje šeimoje arba ankstesnėje globėjų šeimoje. Probleminis vaiko elgesys sukelia tam tikras emocijas, nes šis elgesys jau išreiškia tam tikras emocijas. Didėjant emocijai įtampa, didėja streso lygis.

Streso poveikis priklauso nuo jo trukmės ir intensyvumo. Tam tikras streso kiekis yra neišvengiamas. Jis būtinas mūsų pozityviam aktyvumui, pasirengimui veikti, tačiau jis turi būti subalansuotas, subalansuotas su poilsio ir atsipalaidavimo kiekiu. Aplink mus yra labai daug dirgiklių ir informacijos, kuri sukelia stresą ir kurią reikia apdoroti. Ne visada pavyksta ją sėkmingai apdoroti ir tinkamai reaguoti. Todėl susikaupia įtampa. Stresas tampa lėtiniu ir organizmas nuolat gamina kortizolį (vieną svarbiausių hormonų, dalyvaujančių organizmo reakcijoje į stresą). Dėl to šio hormono lygis būna labai aukštas. Tai turi įtakos įvairiems organizmo procesams: sutrinka imuninės sistemos veikla, atsiranda antsvoris, pernelyg stimuliuojamos smegenų ląstelės, o tai gali prisidėti prie jų žūties ir kt.

Galimi aukšto kortizolio lygio požymis:

- Sunkumas užmigti ir gerai išsimiegoti. Kortizolio kiekis paprastai sumažėja naktį, tačiau jei jis padidėjęs, naktį būsite neramus, negalėsite užmigti, o dieną jausite nuovargį.
- Nuolatinis nuovargis. Jaučiatės pavargę iš pat ryto ir kiekvieną dieną.
- Tapote apkūnus (ypač ties juosmeniu). Svorio padidėjimas dėl padidėjusio kortizolio kiekio, nepaisant sveikos mitybos ir fizinių pratimų.
- Lengvai peršalate ir dažnai sergate. Susilpnėja imunitetas ir organizmas tampa jautresnis įvairiems ligų sukėlėjams.
- Didėja potraukis saldumynams. Streso hormonas didina cukraus kiekį kraujyje ir didina diabeto riziką. Kuo didesnis cukraus kiekis, tuo daugiau insulino turi gaminti organizmas, kad jį apdorotų. Padidėja potraukis saldiems užkandžiams.
- Reguliarūs galvos ir nugaros skausmai. Jei kortizolio lygis yra padidėjęs ilgą laiką, tai gali sukelti antinksčių išsekimą. Tai savo ruožtu lemia padidėjusią prolaktino gamybą, dėl kurios didėja raumenų ir nugaros skausmas. Smegenys tampa jautresnės skausmui, todėl net nedidelis susijaudinimas sukelia reakciją ir stiprų galvos skausmą.
- Virškinimo problemos. Skrandis ir žarnynas ypač jautriai reaguoja į streso hormonus, kurie gali sukelti pykinimą, spazmus, deginimą, viduriavimą ar vidurių užkietėjimą.

- Lytinio potraukio sumažėjimas. Padidėjęs kortizolio išsiskyrimas slopina lytinio potraukio hormonų gamybą.
- Nerimo jautimas. Kortizolis ir adrenalinas sukelia šaltkrėtį, skrandžio sutrikimus, panikos priepuolius ir net paranoją.
- Depresija. Streso hormonų perprodukcija trukdo formuotis laimės ir geros savijautos hormonui serotoninui, todėl atsiranda bloga nuotaika ir beviltiškumas.

Geriausia kūno fizinė būklė yra optimali streso būseną. Tai reiškia, kad žmogus gali susidoroti su visais gyvenimo iššūkiais, kontroliuoja situaciją ir gali įsitraukti į visus savo gyvenimo aspektus. Mažinant stresą, skiriami atsipalaidavimo pratimai ir susikaupimo pratimai. Kiekviena iš šių pratimų grupių turi greitų variantų, kurie streso lygiui sumažinti užtrunka vos 1-2 minutes.

- **Gilus kvėpavimas arba kvėpavimas diafragma.** Kūnas turi būti patogioje padėtyje; nugarą turi būti tiesi – sėdint, prispaudus prie kėdės atlošo, gulint ant grindų ar lovos. Atpalaiduojami pečiai. Viena ranka dedama ant pilvo, kita – ant krūtinės, ja galima pajusti judesius ir sekti teisingą jų atlikimą. Įkvėpkite pro nosį, lėtai skaičiuodami iki keturių. Galima pajusti, kaip oras teka link pilvo, todėl jis šiek tiek pakyla. Lėtai iškvėpkite pro burną, skaičiuodami iki šešių. Iškvėpimas turi būti ilgesnis už įkvėpimą. Pilvas šiek tiek susitraukia į vidų. Šį procesą reikėtų pakartoti kelis kartus. Iškvėpimas visada turi būti ilgesnis už įkvėpimą. Turite praktikuoti ir atrasti savo lėtą kvėpavimo tempą.
- **Raumenų atpalaidavimas.** Reikia rasti ramią ir atsipalaidavimui tinkamą vietą. Įtempiant konkrečią raumenų grupę, tai reikia daryti energingai, bet be pastangų, 7-10 sekundžių. Rekomenduojama skaičiuoti garsiai arba lėtai mintyse. Paskui atpalaiduokite šiuos raumenis, galite pakratyti įtemptą ranką, koją, kūną, veidą ir t. t. Apskritai atsipalaidavimas trunka ilgiau nei įtempimas – apie 15-20 sekundžių. Galima pasitelkti vizualizaciją (mazgo išvyniojimas, spalvų kaita...). Kiekvieną raumenų grupę įtempkite ir atpalaiduokite vieną kartą, tačiau jei kuri nors grupė per daug įtempta, ją galima įtempti ir atpalaiduoti du ar tris kartus, tarp kiekvieno ciklo darant 20 sekundžių pertrauką.
- **Pozityvaus mąstymo įgūdžiai.** Stresinėse situacijose atsiranda daug neigiamų vertinimų apie save ir situaciją. Dažniausiai jie būna neigiami. Kad būtų galima persijungti į pozityvų mąstymą, reikia stengtis išžvelgti situacijoje ką nors teigiamo. Pavyzdžiui, „Už kiekvieno juodo debesėlio yra bent vienas baltas taškelis“. Tai padės susikurti kitokį požiūrį į tai, kas vyksta.
- **Vizualizavimas.** Tai atsipalaidavimo metodas, kurio metu, pasitelkus vaizduotę (įskaitant atmintį), regą, klausą, uoslę, lytą, lytėjimą, skonį, galima pakeisti fizinę ar psichologinę būseną. Kad metodas būtų veiksmingas, būtina apibrėžti tikslą – Ko aš noriu – ramybės, gerovės, saugumo ir t. t. Svarbiausia, kad šis tikslas būtų realiai pasiekiamas.

„Pirmoji pagalba“ stresinėje situacijoje: padedame sau atgauti ramybę (giliai įkvėpti, atsigerti vandens, suskaičiuoti iki 10, pakartoti „ramybės mantrą“) ir tik tada galime pradėti spręsti situaciją. Planuokite savo darbą, planuokite poilsį, pasirinkite savo požiūrį!

Deja, žmonės ne visada laiku pasirūpina savimi. O tada tenka kalbėti apie perdegimo sindromą, kuris atsiranda dėl ilgalaikio per didelio streso, jei šio streso nepavyksta įveikti. Šį stresą sukuria, palaiko, sustiprina ilgalaikis nerimastingas mąstymas. Veiksniai, keliantys žmonėms nerimą, yra skirtingi – viskas priklauso nuo to, kaip žmogus suvokia tai, kas vyksta.

Stipriausia asmens apsauga yra pusiausvyra. Kad pasiektumėte pusiausvyrą, turite pasiekti pergalę prieš save, o ne prieš išorines aplinkybes. Iš esmės turite prisiimti atsakomybę už savo vidinį pasaulį ir rūpintis juo taip, kaip ryte valote dantis ir šukuojate plaukus. Tereikia rasti tam laiko – rūpintis pusiausvyra ir rūpintis savo dvasiniu pasauliu. Pagrindinės technikos, kurias gali atlikti kiekvienas iš mūsų, iš esmės yra paprastos, suprantamos ir žinomos žmonijai nuo jos ištakų – tai sveikas gyvenimo būdas: mityba, veikla, miegas, santykių kokybė, o tai, ką noriu ypač pabrėžti, yra įvairios atsipalaidavimo technikos, autogeninė treniruotė, meditacija, vaizduotės vizualizacijos technikos arba kt.

Turite pasirūpinti paramos tinklu – kitais palaikančiais suaugusiaisiais, kurie galėtų prižiūrėti jūsų vaiką (-us) kelias valandas darbo dienų vakarais ar savaitgaliais, kad galėtumėte bent šiek tiek pailsėti ir skirti laiko sau. Svarbu turėti hobį ar ką nors įdomaus, kas padėtų atsijungti nuo kasdienybės. Draugai gali suteikti svarbią praktinę ir emocinę paramą. Turėtumėte susitikti su kitais tėvais ir pasidalyti savo rūpesčiais. Yra tėvų, kurie paramos sulaukia tėvystės forumuose. Dalyvaukite tėvų paramos grupėse arba tėvams skirtose švietimo grupėse, kuriose dalyvauja panašią patirtį turintys žmonės. Tai galimybė įgyti naujų žinių ir suvokti, kad kiekvienas iš tėvų augindamas vaiką kartkartėmis patiria sunkumą.

Nevenkite kreiptis pagalbos tiek dėl savęs, tiek dėl savo emocinės gerovės gerinimo, tiek dėl vaikų auklėjimo. Niekas nėra tobulas. Vaikų auginimas iš tiesų yra sunkus ir sudėtingas kelias, tačiau jis taip pat teikia daug džiaugsmo ir pasitenkinimo.

Naudoti šaltiniai:

1. Darbiņa R. (2010) Stress un hronisks nogurums. Rīga, Avots
2. Koh, K. B. (2018). Stresas ir somatiniai simptomai. Biopsichosociospiritualinės perspektyvos. Cham, Šveicarija: Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-02783-4>.
3. Lazarus, R.S. (1966). Psichologinis stresas ir įveikimo procesas. New York: McGraw-Hill.
4. Lazarus, R. S. (1976). Pristatymo modeliai. New York: L. Larausas: L. Larausas, L.: L. Larausas, L. Larausas.
5. Riba, A. (2020) Laika menedžments.Veiksmīgai darbībai ir savo gyvenimo kontrolei. Rīga, Zvaigzne ABC