

Ona Monkevičienė, Ieva Bieliauskienė

Programa ĮVEIKIAME KARTU

Metodinė medžiaga tėvams



2018

TURINYS

ĮVADAS PROGRAMA „ĮVEIKIAME KARTU“	5
1 dalis TĖVŲ IR VAIKŲ BENDRAVIMAS	9
2 dalis KARTU SU VAIKU MOKOMĖS ĮVEIKTI EMOCINIUS IR ELGESIO SUNKUMUS.....	19
1 TEMA MŪSŲ JAUSMAI	20
2 TEMA KAIP NUSIRAMINTI	21
3 TEMA GALIU PAKEISTI, NEGALIU PAKEISTI	22
4 TEMA SAVIKONTROLĖ: KĄ GALIU IR KO NEGALIU KONTROLIUOTI	23
5 TEMA APMĄSTYMAS, KAS ATSITIKO, KĄ DAREI, KAIP JAUTIESI	24
6 TEMA KAIP SUSIDRAUGAUTI IR IŠSAUGOTI DRAUGYSTĘ	25
7 TEMA GERAS IR BLOGAS DRAUGAS	26
8 TEMA NESUTARIMAI TARP DRAUGŲ: KAIP IŠSPRĘSTI KONFLIKTĄ	27
9 TEMA GEROS IR BLOGOS PASLAPTYS.....	28
10 TEMA KAI ATRODO, KAD VISKAS BLOGAI: PROBLEMOS SPRENDIMAS	29
11 TEMA KAIP ĮVERTINTI, AR IŠEITIS TINKAMA	30
12 TEMA JEI KAS NORS NESISEKA: KAIP RASTI IŠEITĮ	31
13 TEMA KAI PATS PASIELGI NETINKAMAI: JAUSMAI IR IŠEITYS	32
14 TEMA KĄ DARYTI, JEI KAS NORS PRIEKABIAUJA, JEI KO NORS BIJAI	33
15 TEMA KAIP PASAKYTI „NE“	34
16 TEMA KADA IR KAS GALI PADĖTI	35
KELETAS REKOMENDACIJŲ, KAIP JŪS GALITE PADĖTI SAVO VAIKUI, IŠGYVENANČIAM SUNKIUS JAUSMUS	36
UŽRAŠAMS.....	38

ĮVADAS

Programa „Įveikiame kartu“

Penkerių devynerių metų vaikai aktyviai domisi aplinkiniu pasauliu, mokydami jame gyventi, bendrauti su aplinka, patiria sėkmę tačiau išgyvena ir daug sunkių jausmų. Moksliniai tyrimai rodo, kad būtent šiame amžiuje sparčiausiai rutuliojasi vaikų bendravimo ir sunkumų įveikimo gebėjimai. Vaikų pasaulis, kuris anksčiau daugiau ar mažiau apsiribojo šeima, pamažu plečiasi, į jį įtraukiama vis daugiau žmonių – pedagogų, draugų, pažįstamų. Vaikai mokosi savarankiškai orientuotis aplinkoje, vis daugiau užduočių atlieka savo jėgomis. Jie susiduria su žalingais vyresniųjų įpročiais (agresyvus elgesys, rūkymas, svaiginimasis psichotropinėmis medžiagomis ir kt.) ir patys smalsauja tai išbandyti. Vaikai patiria mokymosi sunkumų, kartais nusivilia savimi bei savo gebėjimais. Todėl labai svarbu šiame amžiuje plėtoti emocinių ir elgesio sunkumų prevencijos veiklas, kad vaikai išmoktų įveikti jiems kylančius sunkumus ir nenorėtų rinktis save žalojančių nusiramino būdų. Nuo to, ko jie išmoksta šiuo nepaprastai svarbiu laikotarpiu, nemažai priklauso ir tolesnė jų gyvenimo sėkmė: vaikai, turintys gebėjimų, padedančių jiems prisitaikyti prie naujos aplinkos, susirasti draugų, spręsti konfliktus, daug lengviau įveiks ir nedideles kasdienes, ir didesnes problemas. Turbūt visi suprantame, kad tas, kuris sudėtingoje situacijoje gebės rasti gerą išeitį, paprašyti pagalbos, daug rečiau griebsis alkoholio ar narkotikų, kurie padeda tik laikinai pabėgti nuo problemos, bet jos tikrai neišsprendžia.

Programa „Įveikiame kartu“, kurioje dalyvauja jūsų vaikas, padeda jam išmokti sunkumų įveikimo būdų ir lengviau tvarkytis su kasdienėmis bei sudėtingesnėmis problemomis, kylančiais iššūkiams, juos lydinčiais slegiančiais jausmais.

Dalyvaudami programoje „Įveikiame kartu“, vaikai:

- mokosi atpažinti savo jausmus, kurie kyla skirtingose gyvenimo situacijose;
- aiškinasi ir supranta, ką galime ir ko negalime kontroliuoti patys, mokosi nusiraminti, reguliuoti emocijas, dėmesį ir elgesį;

- mokosi apmąstyti sunkius jausmus sukėlusią situaciją ar problemą ir pasirinkti tinkamą sunkumų įveikimo būdą, įvertinti jo veiksmingumą, pagal savo patiriamus išgyvenimus atpažinti problemą ir įvertinti, ar jos sprendimui pasirinkta išeitis buvo tinkama;
- mokosi suprasti draugystę, jos tikslus (bendri interesai, bendras laisvalaikis), aiškinasi, kokiomis savybėmis pasižymi geras ir blogas draugas;
- mokosi suprasti, kokia informacija yra asmeniška, privati ir ja negalima dalintis viešai su kitais, o kokia slepiama informacija gali pakenkti pačiam vaikui arba kitiems, todėl ją būtina pasakyti tam, kuriuo pasitiki;
- mokosi suprasti, kaip taikiai išspręsti konfliktą;
- mokosi įvertinti pasirinktos išeities padarinius, apsvarstyti, ar išeitis saugi, teisinga, garbinga, ar padeda gerai jaustis pačiam vaikui ir aplinkiniams;
- mokosi rasti tinkamą išeitį patyrus nesėkmę;
- mokosi atpažinti netinkamus savo poelgius, juos lydinčius jausmus ir rasti išeitis, padedančias pataisyti situaciją;
- sužino, ką galima daryti, jei prie tavęs kas nors priekabiauja, jei tu ko nors bijai;
- mokosi pasakyti „ne“ netinkamam, rizikingam elgesiui;
- apmąsto, kas, kokioje situacijoje ir kaip gali padėti patekus į bėdą.

Programa „Įveikiame kartu“ vykdoma antroje trečioje klasėse, tačiau gali būti įgyvendinama ir priešmokyklinėje grupėje ar pirmoje klasėje, jeigu jose nėra vykdoma programa „Zipio draugai“, „Obuolio draugai“ ar kuri nors kita emocijų ir elgesio problemų ankstyvosios prevencijos programa. Prevencinė veikla „Įveikiame kartu“ gali būti vykdoma kaip atskiros valandėlės, bet gali būti ir lengvai integruojama į teminius projektus, pamokas ar kitus užsiėmimus. Vykdamat prevencinę veiklą vaikai diskutuoja įvairiais sunkumų įveikos klausimais, o taip pat atlieka užduotis pratybų knygelėje. Programa „Įveikiame kartu“ šalyje įgyvendinama nuo 2006 m. Joje jau yra dalyvavę 25 tūkstančiai vaikų.

Tėvų parama vaikui ugdantis emocinių ir elgesio sunkumų įveikimo gebėjimus. Tyrimai ir praktinė patirtis rodo, kad vaikai sėkmingiau įgyja šiuos ge-

bėjimus, jeigu jų ugdymasis paremiamas namuose. Šios metodinės medžiagos tikslas yra padėti tėvams geriau suprasti save, savo emocijas ir bendravimą su vaiku, iš nežodinių ženklų atpažinti, kad iš mokyklos sugrįžusį vaiką slegia sunkios emocijos, įtraukti vaiką į pokalbį apie sunkumus, problemas, konfliktus ir vaiko jausmus. Tuo tikslu knygelėje yra skyrius „Tėvų ir vaiko bendravimas“. Kitas metodinės medžiagos tikslas yra paskatinti tėvus bendrauti su vaikais programos „Įveikiame kartu“ temomis, kad būtų paremiami ugdymo įstaigoje plėtojami gebėjimai. Todėl knygelėje yra skyrius „Kartu su vaiku mokomės įveikti emocinius ir elgesio sunkumus“, kuriame pateikiama veikla, skirta tėvams ir vaikui. Skirkite 10 minučių laiko, kad galėtumėte pabendrauti su savo vaiku kiekviena programos „Įveikiame kartu“ tema ir padėtumėte jam ugdytis būtinus gebėjimus.

1 dalis

TĖVŲ IR VAIKO BENDRAVIMAS

KODĖL SVARBU NE TIK GIRDĖTI, KĄ SAKO VAIKAS, BET IR STEBĖTI JO NEŽODINES REAKCIJAS

Vaikui augant, turtėja jo kalba, plečiasi žodynas ir jam darosi vis lengviau reikšti savo mintis, poreikius. Tačiau jausmai yra ta sritis, kurią susieti su žodžiais vaikui (o dažnai net jums, jo tėvams) yra sunku. Todėl labai svarbu mokėti „girdėti“ ir kitą vaiko kalbą – vadinamąją nežodinę, arba kūno, kalbą, kurią sudaro veido išraiškos, balso skambesys, kūno pozos ir judesiai. Mokymasis skaityti kūno kalbą padės Jums suprasti tai, ko vaikas nemoka, negali, o gal ir baiminasi pasakyti. Pažvelkime į keletą pavyzdžių, padėsiančių geriau suprasti, kiek daug mums gali pasakyti kito žmogaus kūnas.

1) Septynmetis Martynas pribėga prie žaidžiančių savo draugų ir stipriai spiria į jų statomą kaladėlių tvirtovę, kuri pabyra į šalis. Martynas iškart nubėga, o prie jo priėjusiai mamai, klausiančiai, kodėl taip pasielgė, suraukęs kaktą ir sugniaužęs kumščius atsako: „Nežinau...“

Taigi berniuko žodžiai šiuo atveju mums padėti gali nedaug: jis nesugeba pats paaiškinti savo elgesio priežasčių. Lieka mėginti patiems išpėti, koks jausmas galėjo paskatinti Martyną sugriauti draugų statinį. Suaugusiajam tai turbūt nėra labai sunkus uždavinys: žinome, kad norą griauti, kam nors sutrukdyti, pakenkti pajuntame tada, kai pykstame, galbūt – pavydime. Taigi mama gali Martyno paklausti: „Gal tu dėl kažko pyksti?“ arba pastebėti: „Man atrodo, kad tu esi supykęs, kaip yra iš tikrųjų?“, ir taip paskatinti vaiką pasikalbėti apie tai, kas su juo vyksta.

2) Aštuonerių Lina, grįžusi iš mokyklos, mamos kviečiama valgyti, lėtai ateina prie stalo, sėdi nuleidusi galvą ir kažką knebinėja lėkštėje. Paklausta, kas atsitiko, nieko neatsako, atsistoja ir nueina į savo kambarį, kur ilgai sėdi prie rašomojo stalo, žiūrėdama pro langą.

Ką gi daryti mamai, kuriai rūpi sužinoti, kas vyksta su jos dukra? Pirmiausia pažvelkime į Linos kūno kalbą: jos judesiai lėti, akys nuleistos, ji nenori valgyti ar veikti ką nors kita. Visa tai primena nuliūdusio, prislėgto žmogaus išgyvenimus, todėl mama, atėjusi į Linos kambarį, dukros gali paklausti, ar kažkas ją nuliūdino. Greičiausiai ji išgirs atsakymą, kad taip – pavyzdžiui, geriausia Linos draugė per pertrauką vaikščiojo ir kuždėjosi su kita mergaite, ir Lina pasijuto vieniša ir įskaudinta.

Ir dar keletas jausmų, kuriuos galima atpažinti iš vaiko kūno kalbos:

- **Gėda:** išrausta skruostai, vaikas mėgina slėptis, gūžtis, „sumažėti“, lyg stengtųsi tapti nematomas.
- **Baimė:** veidas išbąla, vaikas sustingsta arba, atvirkščiai, stengiasi pabėgti, pasislėpti.
- **Jaudulys:** veidas išrausta, kartais veidą ir kaklą išmuša raudonos dėmės, delnai prakaituoja, vaikas gali užsinorėti į tualetą.

Atkreipę dėmesį į tai, ką vaikas jaučia, lengviau jį prakalbinsime, padėsime jam suprasti jo jausmus ir priimti tinkamas išeitas. Priešmokyklinėje grupėje ar mokykloje vaikas mokosi kalbėtis apie jausmus su kitais vaikais ir pedagogais. Namuose su juo kalbėdamiesi mes, tėvai, galime padėti jam sėkmingiau kaupti reikalingą patirtį apie savo jausmus ir sunkumų įveikimą.

KAIP GALIME PADĖTI VAIKUI, IŠGYVENANČIAM SUNKIUS JAUSMUS?

Įsivaizduokite, kad pastebėjote, jog vaikas pyksta, liūdi ar yra išsigandęs. Ką daryti toliau? Grįžkime prie mūsų pavyzdžių Martyno ir Linos.

Taigi mama iš Martyno elgesio spėja, kad berniukas yra supykęs, ir jo paklausia, ar tai tiesa.

Iš tiesų pirmasis žingsnis, norint padėti emocinius sunkumus išgyvenančiam vaikui, – tai kalbėtis su juo apie tai, kas vyksta jo viduje. Dažnai vaikas pats nepradedą tokio pokalbio – jis nežino, kaip tai padaryti, o gal gėdijasi savo jausmų ar bijo būti nesuprastas. Tokiu atveju, kaip ir mūsų pavyzdžiuose, pirmą žingsnį turite žengti jūs, jo tėvai, paklausdami, kaip vaikas jaučiasi, o jei mažajam atsakyti sunku, – patys pasidalydami spėjimu, kokius jausmus išgyvena vaikas („man atrodo, kad tu pyksti / esi nuliūdęs...“). Jei vaikas patvirtina, kad iš tiesų taip yra, galima tęsti pokalbį paklausiant, kas jį supykde, nuliūdino ar išgąsdino. Per tokį pokalbį labai svarbu vaikui parodyti, kad jo išgyvenami jausmai – visiškai normalūs ir nė kiek negėdingi. Tai perteikti galima keletu būdų:

1) Dėmesingai klausantis:

- Per pokalbį vaikui skirkime visą savo dėmesį, tuo metu nedirbdami kitų darbų, nežiūrėdami televizoriaus, atsukime į vaiką, visu tuo rodydami, kad esame su juo.
- Patvirtinkime, kad girdime, ką pasakoja vaikas, – tam padeda įprasti žodeliai: „mhm“, „taip...“
- Stenkimės užduoti kuo daugiau klausimų – tokių, kurie skatina išsipasakoti, į kuriuos negalima atsakyti tik „taip“ arba „ne“. Pavyzdžiui, jei vaiko paklausime: „Kas tave taip nuliūdino?“, greičiausiai iškart išgirsime daugiau, nei mėgindami spėlioti: „Ar gavai blogą pažymį?“, „Ar tave kas nors nuskriaudė?“
- Prireikus pasitikslinkime, ar teisingai supratome vaiką: „Ar aš teisingai supratau, kad tave supykde tai, jog Simas nenorėjo tavęs priimti žaisti?“
- Apibendrinkime tai, ką sako vaikas, ypač jei jis pasakoja ilgai ir painiai: „Kaip suprantu, tave nuliūdino tai, kad Rasa nekreipė dėmesio į tave, o visą laiką bendravo su kita mergaite.“ Toks apibendrinimas padeda pačiam vaikui geriau suprasti tai, kas su juo vyksta.

2) Pasidalykime savo patirtimi, pavyzdžiui, „Žinai, kai dar mokiausi mokykloje, kartą irgi smarkiai liūdėjau, nes mano geriausia draugė nebenorėjo sėdėti su manimi viename suole“, arba „Aš irgi buvau supykęs, kai praeitą savaitę mano bendradarbis laiku neužbaigė svarbaus darbo, ir man teko sėdėti iki vėlumos ir pabaigti tai pačiam“. Tai vaikui padeda suprasti, kad ir tėvai ar kiti suaugusieji, kuriuos jis laiko sektiniais pavyzdžiais, gali jausti liūdesį, pyktį, kitus sunkius jausmus.

3) Priminkime vaikui mėgstamos knygelės ar filmuko herojų, kuris irgi liūdėjo, kažko bijojo ar pyko: „Prisimeni, ir jis tada jautėsi panašiai kaip tu...“

Kai vaikas papasakoja, kaip jaučiasi, ir kas sukėlė tokius jo jausmus, galime padėti jam paieškoti išeičių iš susiklosčiusios padėties. Tačiau turime nepamiršti, kad ne visada galima pakeisti pačią situaciją, sukėlusią vaikui liūdesį ar kitą sunkų jausmą: įsivaizduokime, kad vaikas prislėgtas dėl to, jog neteko mylimo gyvūnėlio. Gyvūnėlio jau nebėra, jo prikelti negalime, tad kaip galime padėti vaikui? Išeičių vis dėlto yra: nors negalime pakeisti pačios traumuojančios situacijos, galime palengvinti vaiko kančią ir padėti lengviau išgyventi šį sunkų laikotarpį – dažniau kalbėtis su vaiku apie tai, kaip jis jaučiasi, žaisti su juo, paskaityti jam. Be abejo, pirmiausia paties vaiko turime paklausti, kas, jo nuomone, galėtų padėti jam pasijusti geriau. Dažnai patys vaikai gali pakankamai tiksliai pasakyti, kas jiems pagelbėtų vienoje ar kitoje situacijoje, ir mums belieka juos išklaudyti ir išgirsti.

Yra daug kitų aplinkybių, kurių net ir patys geranoriškiausi tėvai pakeisti negali: tai – tėvų skyrybos, gyvenamosios vietos pakeitimas, dažnai – išsiskyrimai su draugais... Tai gali būti net ir paprasčiausia situacija – pavyzdžiui, kai vaikas pavydi kito vaiko turimo brangaus žaislo ar kompiuterio, o jūs negalite jam to nupirkti. Visais šiais atvejais lieka kita išeitis – padėti vaikui rasti tai, kas padėtų jam pasijusti geriau. Tai gali būti visai paprasti dalykai – užsiėmimas mėgiama veikla, žaidimas su draugais, piešimas ar pasivažinėjimas dviračiu. Tai atitraukia vaiką nuo sunkių jausmų bei minčių ir pagerina jo savijautą.

Tačiau, be abejo, dažnai sunkią situaciją galima mėginti pakeisti, ir jūs galite padėti vaikui rasti būdų tai padaryti.

Prisiminkime Martyną, iš pykčio sugriovusį draugų statomą tvirtovę. Įsivaiz-

duokime, kad jį supykdė tai, jog jis nebuvo pakviestas žaisti kartu. Ką gali tėvai padaryti šiuo atveju? Ateiti ir išbarti nedraugiškus berniukus, ko gero, nebūtų pats tinkamiausias sprendimas – paskui jie gali imti dar labiau vengti Martyno. Tačiau gali pasikalbėti su Martynu apie jo paties elgesį ir pasistengti suprasti, ar jis parodė, kad nori žaisti kartu ir buvo atstumtas, ar tik pasyviai laukė, kol bus pakviestas. Antruoju atveju gali pasiūlyti berniukui kitą kartą pamėginti pasielgti kitaip – gal jis galėtų priėjęs prie draugų pasakyti, kad nori prisijungti prie žaidimo? Jei vaikas tai jau išbandė, bet buvo atstumtas, galima ieškoti kitų išeičių – galbūt kieme yra kitų vaikų, su kuriais Martynas galėtų žaisti?

Vis dėlto tėvams svarbu nepamiršti keleto dalykų:

- Reikėtų pirmiausia išklausti, kokias išeitis iš susiklosčiusios padėties mato pats vaikas, ir tik tuo atveju, jei jis nieko tinkamo nesugalvoja, pasiūlyti savo variantų.
- Gera, arba tinkama, išeitis turi dvi savybes: pirma, ji padeda vaikui pasijusti geriau, antra, ji nekenkia aplinkiniams.
- Taigi jeigu vaikas, kuriam įspyrė klasės draugas, supykęs dėl nepaskolinto dviračio, nori grįžti ir atsakyti tuo pačiu, tėvai turėtų padėti jam apsvarstyti, ar tikrai tai pati geriausia išeitis. Jie galėtų užduoti savo sūnui ar dukrai šiuos klausimus:
 - Ar toks poelgis padės tau pasijusti geriau?
 - Ar jis nepakenks aplinkiniams?

Greičiausiai teigiamai bus atsakyta tik į pirmąjį klausimą, o antruoju teks pripažinti, kad spyris sukeltų skausmą ar net sužalotų klasės draugą. Taigi reikėtų paieškoti kitos išeities.

Neretai tėveliai savo sūnus moko, kad į bet kokią fizinę smurtą reikia atsakyti tuo pačiu. Be abejo, tuo momentu smūgis atgal gal ir padėtų susigrąžinti „prarastą garbę“, tačiau žvelgiant į tolimesnę ateitį, kažin ar pasirodytų esąs teisingas sprendimas. Plačiai žinomas teiginys, kad agresija skatina agresiją, taigi labai tikėtina, kad ir šiuo atveju įsisuktų užburtas ratas: konfliktas tęstųsi, santykius būtų aiškinamasi tik fizine jėga, ir vaikas augtų taip ir nesužinojęs, kad dažnai panašius nesutarimus galima išspręsti ir žodžiais, o ne kumščiais.

Taigi ką dar gali padaryti vaikas, užuot spyręs atgal?

- Pasikalbėti su užpuoliku ir paaiškinti, kodėl negalėjo paskolinti dviračio – galbūt tuo metu norėjo važinėti pats, o gal to daryti neleidžia tėvai.
- Vaikas, patyręs smurtą, gali papasakoti skriaudikui, kaip jis jaučiasi: įskaudintas, supykęs, nuliūdęs... Galima paklausti, kaip pats skriaudikas jaustųsi, jei su juo būtų taip pasielgta. Toks pasidalijimas savo jausmais agresyviam vaikui dažnai turi netikėtai didelį poveikį ir padeda jam pervertinti savo poelgį.
- Jei pokalbis užpuoliko nuraminti nepadeda ir vaikui yra grasinama vėl, galima paprašyti draugų pagalbos ir su agresoriumi pasišnekėti jau keliese.
- Jei nepadeda ir tai, belieka kreiptis pagalbos į suaugusiuosius – tėvus, pedagogus. Skriaudžiamo vaiko tėvams gali tekti pasišnekėti su skriaudiko tėvais.

Galbūt šie pasiūlymai atrodo „neorūs“ ar „nevyriški“, tačiau tik bendromis vaikų, pedagogų ir tėvų pastangomis galime pristabdyti šiuo metu taip plačiai išplitusią agresiją ir patyčias. To padaryti niekaip nepavyktų skatinant vaikus mušti kitą, išskyrus tuos retus atvejus, kai, neapsigynęs fizine jėga, vaikas būtų rimtai sužalotas kitų.

Mums, tėvams, kartais labai svarbu suvokti, kad vaikas, nors ir mažas, pats gali suprasti ir žinoti gerokai daugiau nei mes iš jo tikimės. Todėl neskubėkime jam siūlyti savo nuomonės apie tai, kas atsitiko, ar mums atrodančių geriausių išeičių – visada pirmiausia paklauskime, ką apie tai mano pats vaikas. Ir tik tada, jei jam susivokti, kas vyksta, ar rasti tinkamą išeitį yra per sunku, pateikime savo minčių ir pasiūlymų. Vaikas, jaučiantis, kad tėvai gerbia ir vertina jo mintis ir jausmus, išaugs tolerantiškas ir pagarbiai priims kitų žmonių, taip pat ir tėvų, nuomonę ir pasirinkimus. Taip pat tai skatins jo pasitikėjimą savimi ir savarankiškumą – tas savybes, kurios labai reikalingos mūsų greitai kintančioje ir reikloje visuomenėje.

KODĖL BENDRAUJANT SU VAIKU SVARBU PAŽINTI IR SAVE?

Mes dažnai esame nepatenkinti savo kaip tėvų poelgiais, jaučiamės nesugebantys suvaldyti savo vaikų ar nukreipti jų elgesio norima linkme. Viena svarbiausių tokių nesėkmių priežasčių ta, kad išmokyti savo vaikus galime tik to, ką mokame patys. Jei mes patys nesugebame suvaldyti savo pykčio ir išliejame jį riksmomis ant kitų, tokių elgesio modelių perduodame ir savo vaikams. Tai gi mums labai svarbu atsigręžti į save ir apmąstyti, ką jaučiame ir kaip elgiamės mes patys.

Kiekvieno mūsų asmenybė kuriasi, formuojasi nuo pat gimimo, kai prie tų bruožų, kuriuos atsinešėme ateidami į šį pasaulį, prisideda ir aplinkos, o ypač – šeimos įtaka. Žmonės, turėję didžiausią poveikį mūsų elgesio, asmenybės bruožų formavimuisi – tai mūsų tėvai ar kiti, mus auginę, – seneliai, giminaičiai, globėjai. Dažniausiai iki galo nesuvokiame, kiek daug esame perėmę iš jų, ypač jei sąmoningai neskiriame laiko prisiminti ir panagrinėti ankstyvąją savo gyvenimo dalį.

Todėl radę laisvesnę valandėlę pabandykite sau atsakyti į šiuos klausimus:

- Kokie ryškiausi Jūsų vaikystės prisiminimai? Ar juos lydi malonūs, ar nemalonūs jausmai?
- Kokį savo tėvų elgesį prisimenate su dėkingumu, dėkingumu?
- Koks tėvų elgesys Jus skaudino, žemino vaikystėje?
- Kokio elgesio ar pasiekimų vaikystėje iš Jūsų tikėjosi tėvai? (Į šį klausimą atsakyti kartais gali būti sunkoka, nes ne visi tėvai aiškiai išsako savo lūkesčius. Vis dėlto net ir tada, kai ne viskas įvardijama žodžiais, vaikai dažniausiai nujaučia, ko iš jų tikimasi.)
- Kada tėvai Jumis didžiuodavosi?
- Kokie Jūsų poelgiai sukeldavo didžiausią tėvų nepasitenkinimą?
- Už ką ir kaip Jus bausdavo tėvai?

Kiekvieno iš tėvų vaikystės istorija yra skirtinga, ir kai kuriems šie prisiminimai sukels daugiausia malonius, tuo tarpu kitiems – nemalonius jausmus. Svar-

bu, kad atsakydami į šiuos klausimus būtume sąžiningi patiems sau ir nesistengtume pagražinti ar idealizuoti savo vaikystės – deja, tikrai ne visada ji būna tokia nerūpestinga ir laiminga, kokią ją stengiamasi vaizduoti.

Po to atlikite dar vieną užduotį – sau atsakykite į dar keletą klausimų:

- Kokie Jūsų vaiko bruožai ar jo elgesys Jus ypač džiugina?
- Kokie Jūsų vaiko bruožai ar jo elgesys Jus skaudina, kelia nerimą?
- Kokio elgesio ar pasiekimų Jūs tikėtės iš savo vaiko?
- Kada Jūs didžiuojatės savo vaiku?
- Kokie Jūsų vaiko poelgiai sukelia didžiausią Jūsų nepasitenkinimą?
- Už ką ir kaip Jūs baudžiate savo vaiką?

Šie klausimai labai panašūs į ankstesnius, kuriuose prašoma prisiminti savo pačių patirtį su savo tėvais. Tikėtina, kad ir dalis atsakymų bus bent jau iš dalies panašūs. Jau seniai pastebėta, kad tėvai, augindami savo vaikus, linkę kartoti tuos reagavimo ir elgesio būdus, kuriuos naudojo jų pačių tėvai, ir, visai gali būti, seneliai ar netgi proseneliai. Taigi iš kartos į kartą pereina ne tik fiziniai, bet ir psichologiniai, emociniai šeimos bruožai. Kai kurie iš jų mums padeda bendrauti su savo vaikais, kai kurie – trukdo, ir kuo sunkesnė buvo mūsų pačių vaikystės ir bendravimo su tėvais patirtis, tuo daugiau problemų turėsime ir bendraudami su savo vaikais.

Dažniausiai tie elgesio būdai, kuriuos esame perėmę iš savo tėvų ar globėjų, mums yra tapę lyg automatiški – net nepastebime, kaip su vaiku pasielgiame vienaip, o ne kitaip, ir sunkiai galime paaiškinti, kodėl pasirinkome būtent tokį reagavimo būdą. Pavyzdžiui, vieną dieną vaikas grįžta iš lauko šlapiais, purvinais drabužiais, ir mes iškart imame bartis ant jo, sakydami, kad jis – tikras nevykėlis, nesaugo savo drabužių, ir liepiame tuoj pat eiti į savo kambarį. Žvelgiant iš šono, problema nėra tokia jau didelė: šeima turi skalbimo mašiną, kuri pati atliks visą darbą, ir mums teliks išdžiaustyti išskalbtus drabužius. Tačiau šiuo atveju mes tiksliai pakartojame savo motinos elgesį, kuri vaikystėje už tai mus barė. Dabar pabandykime įsivaizduoti, kaip jaučiasi taip išbartas vaikas: jis išgirdo, kad yra niekam tikęs, taigi labai tikėtina, kad jaučiasi nuliūdęs ir kaltas. Dažnai girdint kritiškus, nuvertinančius tėvų žodžius, mažėja vaikų pasitikėjimas savimi, Tai-

gi tokia, atrodytų, kasdieniška reakcija, tapusi mūsų įpročiu, gali smarkiai žaloti vaiko psichiką, o mes apie tai net nesusimąstome.

Minėtas pavyzdys rodo, kad panašios „automatinės“, neįsisąmonintos reakcijos toli gražu ne visada būna geriausias bendravimo su vaiku būdas, ypač jei tai – agresyvus, neįjautrus elgesys: vaiko kritikavimas, kaltinimas, pasišaipymas iš jo, fizinės bausmės. Visiškai jų išvengti turbūt nepavyks, tačiau galime stengtis taip neapgalvotai elgtis kuo rečiau. Tam būtina stebėti save, savo žodžius ir elgesį su vaiku, mėginant suprasti, kodėl vienu ar kitu momentu elgiamės būtent taip. Tuo tikslu stebėkime save keldami tokius klausimus:

- Ką aš ką tik padariau ir pasakiau?
- Ką reiškia toks mano elgesys – ar tai buvo vaiko pagyrimas, ar kritika, ar nuvertinimas, pasišaipymas, apkaltinimas, nubaudimas?
- Kokius jausmus vaikui galėjo sukelti mano elgesys – liūdesį, pyktį, kaltę, gėdą? Kaip aš pati (pats) būčiau pasijutusi(ęs), jei taip būtų pasielgęs kuris nors iš mano tėvų?
- Kokį poveikį mano poelgis gali turėti tolesnei vaiko savijautai, pasitikėjimo savimi jausmui?
- Kokios galėtų būti tokio mano elgesio priežastys – ar taip pat buvo elgiamasi mano šeimoje, ar tai paskatino mano nuovargis, pyktis, kiti jausmai? (Ypač svarbu į šį klausimą atsakyti tada, kai manote, kad elgesys galėjo pakenkti vaikui.)

Atsakę į šiuos klausimus, gerokai daugiau žinosite apie savo elgesio motyvus ir padarinius. Tikėtina, kad keletą kartų taip paanalizavę savo poelgius, prieš juos kartodami, jau galėsite sustoti ir pagalvoti, ar iš tiesų norite elgtis būtent taip.

Dar viena priežastis, dažnai paskatinanti mus su vaikais elgtis neįjautriai ir agresyviai – tai savo asmeninių nuoskaudų ar kitų neigiamų jausmų išliejimas ant vaiko. Darbe pervargę ar apskritai nepatenkinti savo gyvenimu, grįžę namo, vaikui, norinčiam papasakoti, kas įvyko mokykloje, šurkščiai liepiame „nesukti mums galvos“ ir eiti ruošti pamokų arba žiūrėti televizoriaus. Besipykdami tarpusavyje aprėkiame namie dūkstančius vaikus, sakydami, kad dėl jų šiuose namuose gyventi neįmanoma, ir liepiame jiems visą likusį vakarą tyliai sėdėti savo kambaryje. Visais šiais atvejais vaikai tapo savotiškais atpirkimo ožiais, nes

savo elgesiu tikrai nenusipelnė tokių bausmių. Vaikai, dažnai tampantys savo tėvų emocijų iškvėpimo aukomis, irgi išmoksta reaguoti priešišškai: nebesitikėdami tėvų pagalbos ar supratimo, jie visais įmanomais būdais protestuoja prieš šiurkštų elgesį ir nepagrįstas bausmes, ir tokie santykiai dažniausiai virsta nuolatine kova ir konfliktu. Taisyklė čia tokia: jei norime, kad vaikai klausytųsi mūsų ir atsižvelgtų į mūsų prašymus bei nurodymus, ir mes turime klausytis savo vaikų. Prievarta ir vaiko jausmų bei norų ignoravimas niekada nepadės sukurti gerų, pasitikėjimu grįstų santykių tarp tėvų ir vaikų, o tik sunkins tiek vieno, tiek kitų gyvenimą. Vaikas tėvus girdi ir supranta geriau tada, kai su juo kalbamasi, jam aiškinama, o ne nurodinėjama ar įsakoma. Kaip tėvus skaudina nepagarbus ir šiurkštus kitų žmonių elgesys, taip toks tėvų elgesys žeidžia ir vaiką.

2 dalis

KARTU SU VAIKU MOKOMĖS ĮVEIKTI EMOCINIUS IR ELGESIO SUNKUMUS

Vaikas sėkmingiau mokosi emocinių ir elgesio sunkumų įveikos gebėjimų kai apie jausmus namuose gali kalbėtis su artimiausiais žmonėmis – savo tėvais. Tėveliai, jums reikės visai nedaug laiko, kad atliktumėte pasiūlytas užduotis kartu su savo vaiku. Suraskite ramią jaukią vietą, kurioje galėsite netrukdomai pabendrauti nuo 10 minučių iki pusės valandos. Su vaiku kalbėkitės apie jam rūpimus dalykus, kaip pavyzdžius prisiminkite įvairias sunkias situacijas iš jo ar savo gyvenimo. Tačiau nemoralizuokite, o paskatinkite vaiką tyrinėti savo jausmus, pasirinktas išėjis ir vaiko elgesio pasekmes.

Atkreipkite dėmesį į tai, kad svarbu ne pasakoti vaikui, kaip reikėtų elgtis vienoje ar kitoje situacijoje, bet skatinti patį vaiką prisiminti sudėtingas situacijas, jas apmąstyti, įvardinti savo jausmus. Klausimais paskatinkite vaiką apmąstyti galimas išėjis ir pasirinkti tinkamiausią išėitį konkrečioje situacijoje. Ko ir kaip galėtumėte paklausti vaiko, nurodyta aprašant užduotėles. Kai vaikas skatinamas pats rasti tinkamas išėjis, jis išmoksta tai daryti ir kitose gyvenimo situacijose, kai šalia nėra suaugusiųjų. Vaikas apmąsto situaciją, savo jausmus, sugalvoja keletą išėičių ir pasirenka pačią tinkamiausią, kuri arba padeda jam įveikti problemą arba leidžia tiesiog pasijusti geriau.

Jei atliksite visus pratimus iš eilės, greitai pastebėsite, kaip tobulėja jūsų vaiko, dalyvaujančio programoje „Įveikiame kartu“, emocinių ir elgesio sunkumų įveikos gebėjimai. Jei neturėsite laiko, atlikite tas užduotis, kurios jums atrodys reikalingesnės vaikui.

Tikimės, kad šios bendravimo su vaiku valandėlės labai sustiprins jūsų ir vaiko emocinį ryšį.

1 TEMA

Mūsų jausmai



Šios temos metu vaikas mokosi atpažinti savo jausmus, kurie kyla skirtingose gyvenimo situacijose, mokosi suprasti, kad nuotaika ir jausmai dažnai keičiasi. Turite parodyti vaikui, kad jis turi teisę jausti tiek džiaugsmą, tiek ir pyktį, pavydą ar kitus jausmus. Nesvarbu, kad audringai reiškiamas pyktis ar neapykanta mus kartais trikdo. Turime

leisti vaikui tai išreikšti. Po to paskatinkime vaiką drauge ieškoti taikių problemos, sukėlusios sunkius jausmus, sprendimų ir pasirinkti išeitis, mažinančias emocinę vaiko įtampą.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui geriau pažinti ir apibūdinti savo jausmus
Kiek laiko prireiks?	Po 10 minučių kiekvieną savaitės dieną
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Pasiūlykite vaikui šią savaitę kasdien pažaisti „Spėlionių žaidimą“. Iš pradžių jūs bandykite atspėti, kaip jis šiandien jautėsi mokykloje. Tegul vaikas pasako, ar jūs buvote teišus. Pakomentuokite vaikui, iš kokių ženklų supratote, kad jis jaučiasi būtent taip. Jei vaikas mokykloje jautėsi piktas, liūdnas ar išgyveno kitus slegiančius jausmus, pasiklauskite su juo apie tai plačiau, kartu paieškokite išeities iš sunkios situacijos.• Po to pasiūlykite vaikui atspėti, kaip šiandien jūs jautėtės darbe/namie. Tegul jis pakomentuoja, iš ko sprendė apie jūsų savijautą. Pasakykite jam, ar jis buvo teišus.

2 TEMA

Kaip nusiraminti



Šios temos metu vaikas mokosi nusiraminti, reguliuoti emocijas ir elgesį. Nusiraminti vaikams padeda: stabtelėjimas, pasitraukimas iš „karštos“ situacijos, dėmesio nukreipimas kitur, malonumą teikianti veikla, situacijos reikšmės sumenkinimas, pozityvių situacijos aspektų įžvalga.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui išmokti naujų nusiramavimo būdų ir juos taikyti
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Streso kamuoliuko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Paklauskite vaiko, kas jam padeda nusiraminti, kai jis būna supykęs, susierzinęs, nusivylęs, įskaudintas. Pasikalbėkite apie tai, kiek laiko jam reikia, kad jis nusiramintų.• O dabar papasakokite jam, kokie būdai padeda nusiraminti jums (kam nors paskambinti ir paplepėti, išeiti pasportuoti, išgerti puodelį arbatos ar kt.) Pasiūlykite jam išbandyti kurį nors iš jums nusiraminti padedančių būdų. Padovanokite jam streso kamuoliuką, kurį jis galės spausti susijaudinęs, susinervinęs ar supykęs.
Kai namuose pastebėsite, kad vaikas supyko, susijaudino, suirzo, pasiūlykite jam panaudoti kurį nors nusiramavimo būdą. Pasiūlykite jautriai, kad vaikas pajustų jūsų paramą ir pritaikytų vieną iš nusiramavimo būdų.	

3 TEMA

Galiu pakeisti, negaliu pakeisti



Šios temos metu vaikas mokosi atpažinti slegiančius jausmus keliančias situacijas, kurias jis gali pakeisti ir kurių jis negali pakeisti. Situacijoje, kurią vaikas gali pakeisti, jis mokosi taikyti problemos sprendimo būdus, tokius kaip pasikalbėti su draugu ir išsiaiškinti, atsiprašyti, susitarti ar kt. Situacijoje, kurios jis negali pakeisti, vaikas mokosi taikyti bū-

dus, padedančius sušvelninti skausmingus išgyvenimus ir pagerinti savijautą, pavyzdžiui, su kuo nors pažaisti, išeiti pasivaikščioti, pasivažinėti dviračiu, daryti ką nors malonaus ir kt.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui atpažinti slegiančias situacijas, kurias galima pakeisti ir kurių negalima pakeisti bei taikyti skirtingus sunkumų įveikimo būdus
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Piešimo priemonių
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Paprašykite vaiko prisiminti ir nupiešti keletą jo patiriamų sunkių situacijų. Pasikalbėkite apie jas, užduodami jam klausimus:<ul style="list-style-type: none">• „Ar tu gali pakeisti šią sunkią situaciją?“• Jeigu vaikas atsako „Taip“, klauskite: „Ką gali daryti, kad pakeistum situaciją ir pasijustum geriau?“ Kartu su vaiku aptarkite keletą išeičių.• Jeigu vaikas atsako „Ne“, paprašykite pakomentuoti, kodėl jis taip mano. Pasikalbėkite apie tai, kad kartais mes iš tiesų negalime pakeisti mus slegiančios situacijos, nes tai nuo mūsų nepriklauso. Po to paklauskite: „Ką gali daryti, kad pasijustum geriau, kai situacijos pakeisti negalima?“ Kartu su vaiku aptarkite keletą išeičių.
Šiuos klausimus vaikui namuose užduokite visada, kai jis susiduria su koku nors sunkumu, problema ar dėl ko nors išgyvena slegiančius jausmus.	

4 TEMA

Savikontrolė: ką galiu ir ko negaliu kontroliuoti

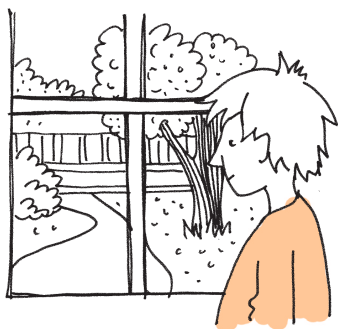


Šios temos metu vaikas aiškinasi ir supranta, ką jis gali kontroliuoti ir ko negali kontroliuoti pats. Su vaiku svarbu kalbėtis apie tai, ką galime kontroliuoti ir už ką esame atsakingi patys, ko negalime kontroliuoti, ką turėtume daryti, jei mūsų ir kito norai, interesai, nuomonės, veikimo būdai nesutampa. Vaikams naudingas savo elgesio pasekmių tyrinėjimas ir apmąstymas, padedantis pajauti ryšį tarp savo pasirinkimų, sprendimų ir santykių su kitais, leidžiantis įsitikinti, kad kontroliuodamas savo pasirinkimus gali neįsivelti į konfliktus, palaikyti gerus santykius su kitais.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui geriau suprasti, ką jis gali ir ko negali kontroliuoti pats, už ką jis atsakingas ir neatsakingas.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Kūdikio, vaiko, suaugusiojo žmogaus ir šuns paveikslėliai.
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Parodykite vaikui visus paveikslėlius ir užduokite klausimus:• Kurie iš jų gali kontroliuoti, valdyti savo norus (palaukti, susilaikyti, jei reikia ir kt.), o kurie negali? Kodėl?• Kurie iš jų gali kontroliuoti, valdyti savo elgesį (neskriausti kito, net jeigu kitas jį ir erzina), o kurie negali? Kodėl?• Kurie iš jų gali kontroliuoti, valdyti savo emocijas (pyktį, džiaugsmą, liūdesį), o kurie negali? Kodėl?• Galite užduoti daugiau įvairių klausimų, parinkti kitokių paveikslėlių ir vėl užduoti tuos pačius ar kitus klausimus.

5 TEMA

Apmąstymas, kas atsitiko, ką darei, kaip jautiesi

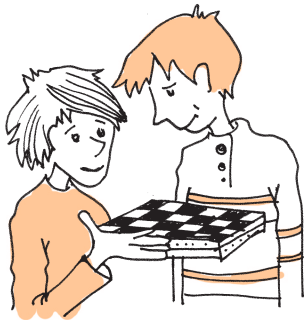


Šios temos metu vaikas mokosi apmąstyti probleminę situaciją, pasirinktas bei kitas galimas išeitis ir jų veiksmingumą. Kai kuriose probleminėse situacijose vaikus užvaldo labai stiprios emocijos ir jie nesugeba apmąstyti, kodėl kilo problema. Jiems reikia atsitraukti iš įvykio vietos ir ramiai, vadovaujantis nuosekliais žingsniais, apmąstyti situaciją, savo veiksmus ar poelgius ir galimas išeitis.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui mokytis apmąstyti probleminę situaciją ir pasirinktas bei galimas išeitis.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Jei vaikas namuose įsivėlė į konfliktą su broliu, seserimi, kitais šeimos nariais, pakvieskite jį pas save ir pasiūlykite pastovėti prie lango, kurį laiką stebint aplinką, pažaisti su namų augintiniu – šuneliu ar katinėliu, galite pasiūlyti nupiešti, kas atsitiko ir kt. Svarbu, kad vaikas turėtų šiek tiek laiko nusiraminti. Po to užduokite jam klausimus, skatinančius apmąstyti situaciją: „Kas atsitiko?“, „Kaip tu tuomet jautiesi?“, „Kas konkrečiai tave supykė (suerzino, nuliūdino, nuvylė,,,) ?“, „Ką tu darei?“, „Ar tai tau padėjo pasijusti geriau?“, „Kaip jautiesi dabar?“. Jei vaikas atsako, kad vis dar jaučiasi supykęs, nekenčia brolio ar sesės, jaučiasi įskaudintas, klauskite: „Ką dar gali padaryti, kad pasijustum geriau?“ Po to paskatinkite susitaikyti su šeimos nariu, su kurio vaikas konfliktavo.

6 TEMA

Kaip susidraugauti ir išsaugoti draugystę

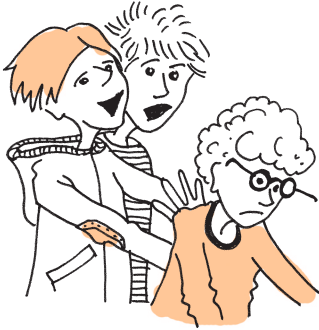


Šios temos metu vaikas mokosi suprasti, kad daugumą draugų sieja bendri interesai, laisvalaikiu jie renkasi tą pačią veiklą. Vaikas aiškina, ką veikti laisvalaikiu jis mėgsta pats, kas jį domina, ką veikti mėgsta kiti vaikai.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui suprasti, kad draugus sieja bendri interesai, bendra veikla ir bendras laisvalaikio leidimas.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Vaiko ir jo draugo/draugų, jūsų ir šeimos draugų nuotraukų iš šeimos albumo, piešimo priemonių
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Paklauskite vaiko, su kuo jis šiuo metu draugauja. Iš šeimos albumo ištraukite vaiko draugų nuotraukas. Jei nuotraukų neturite, pasiūlykite vaikui nupiešti draugą ar draugus. Pasikalbėkite su vaiku, ką jis mėgsta veikti, ką veikia kartu su draugu, ar jo ir jo draugo interesai sutampa, jei nesutampa, tai ką jie daro, kai vienas nori veikti viena, o kitas – kita.• Iš šeimos albumo ištraukite savo šeimos draugų nuotraukas. Papasakokite vaikui, kaip seniai susipažinote su šeimos draugais. Papasakokite, ką su jais veikiate kartu, priminkite vaikui bendras šeimos šventes, išvykas, kuriose dalyvavo ir jūsų draugai. Prisiminkite kokį nors nesutarimą su šeimos draugais ir papasakokite, kaip jį išsprendėte. Tai padės vaikui suprasti, kaip ilgai gali tęstis draugystė, kaip galima spręsti nesutarimus tarp draugų.

7 TEMA

Geras ir blogas draugas



Šios temos metu vaikas mokosi geriau suprasti, kokiomis savybėmis pasižymi geras ir blogas draugas. Draugystės santykiai ne visada yra lygiaverčiai. Kartais vienas iš draugaujančių vaikų dominuoja kito/kitų atžvilgiu – reikalauja, kad kitas/kiti darytų tik tai, ko jis nori, elgtųsi taip, kaip jis nori. Turėdami nedaug draugystės santykių patirties, vai-

kai ne visada supranta, kad tai nėra tikra draugystė, kurioje draugaujantys vaikai užima lygiavertę poziciją. Kartais netinkamai besielgiantis vaikas daro neigiamą poveikį su juo draugaujančiajam: skatina elgtis netinkamai, įtraukia į rizikingas situacijas, nuteikia prieš kitus, įtraukia į patyčias. Vaikui svarbu atpažinti gero ir blogo draugo savybes ir stengtis pačiam tapti geru draugu.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui atpažinti gero ir blogo draugo savybes
Kiek laiko prireiks?	20 minučių
Ko dar prireiks?	Piešimo priemonių, popieriaus ir popieriaus juostelių, žvaigždučių, širdelių
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Paprašykite vaiko nupiešti save ir savo draugą. Paskatinkite pagalvoti, kokiomis gero draugo savybėmis pasižymi pats vaikas, o kokiomis – jo draugas (kartu žaidžia, padeda, išklauso, apgina, dalinasi, paguodžia...). Tegul vaikas savybes užrašo ant popieriaus juostelių, žvaigždučių, širdelių ir priklijuoja ant savo silueto, jei ta savybė būdinga jam, ir ant draugo silueto, jei ta savybė būdinga draugui. Padiskutuokite, kokios savybės būdingos ir jūsų vaikui ir jo draugui, o kokios savybės – tik jūsų vaikui arba tik jo draugui. Kodėl šios savybės yra gero draugo savybės.

8 TEMA

Nesutarimai tarp draugų: kaip išspręsti konfliktą



Šios temos metu vaikas mokosi surasti taikius konflikto su draugais sprendimo būdus. Mokydamiesi bendrauti ir bendradarbiauti vaikai dažnai konfliktuoja. Konfliktai kyla nepasidalijus žaislu ar koku nors daiktu, nesuderinus norų, sumanymų, įžeidus, įskaudinus, pažeminus, atstūmus kitą ir pan. Konfliktinėse situacijose vaikus užvaldo pyktis, nepasitenkinimas, jie reaguoja impulsyviai, nekontroliuodami žodžių bei veiksmų, todėl labai svarbu mokyti taikių konfliktų sprendimo būdų.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui naudoti taikius konfliktų tarp draugų sprendimo būdus
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Kai iš mokyklos ar kiemo grįžęs vaikas jums pasakoja apie savo nesutarimus su draugais, padėkite jam apmąstyti situaciją, keldami klausimus: „Dėl ko kilo nesutarimas?“, „Kaip tu dabar jautiesi?“, „Kaip, tavo nuomone, dabar jaučiasi tavo draugas?“, „Ką tu galėjai daryti kitaip, kad konfliktas nekiltų?“, „Ką gali daryti dabar, kad išspręstum konfliktą?“• Kai vaikas pasiūlo konflikto sprendimo išeitį, svarbu aptarti su vaiku galimas išeičių taikymo pasekmes – ar konfliktas bus išspręstas?, kaip jausis vaikas?, o jo draugas?

9 TEMA

Geros ir blogos paslaptys



Šios temos metu vaikas mokosi suprasti, kokia informacija yra asmeniška, privati ir ja negalima dalintis viešai su visais, o kokia slepiama informacija gali pakenkti pačiam vaikui arba kitiems, todėl ją būtina pasakyti tam, kuriuo pasitiki. Vaikai dar neturi tiek patirties, kad patys lengvai suprastų, kuri nuo suaugusiųjų saugoma informacija jiems kelia grėsmę, todėl svarbu apie tai su vaikais kalbėtis.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui atskirti, kokios paslaptys turi būti saugomos, nesidalinant informacija su kitais, o apie kokias paslaptis būtina pasikalbėti su suaugusiaisiais, nes jų saugojimas gali pakenkti vaikui ar kitiems.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Pasikalbėkite su vaiku apie paslaptis, kad turėjote jų mokykloje, saugojote jas nuo kitų.• Vaikui papasakokite vieną paslaptį, kurią jus vertė saugoti, grasino, kad kitaip su jumis susidoros. Papasakokite, kokia tai buvo paslaptis (vyresnis vaikas atiminėjo pinigus ir prigrasino tylėti; jūs matėte, kaip vaikai tyčiojosi iš kito, bet bijojote, jog apie tai prasitarus tyčiosis ir iš jūsų ar kt.). Aptarkite su vaiku, kas kenčia saugojant tokias paslaptis. Kodėl būtina apie tai pranešti kokiam nors patikimam suaugusiajam.• Po to pasiteiraukite savo vaiko, ar jis nesaugo panašių paslapčių. Aptarkite, ką reikėtų daryti, jei jis tokią paslaptį turėtų.• Jei vaikas jums pasipasakoja apie tokią paslaptį, kartu aptarkite, ką reikėtų daryti. Jei reikia, tuo klausimu pabendraukite su pedagogais.

10 TEMA

Kai atrodo, kad viskas blogai: problemų sprendimas



Šios temos metu vaikas mokosi pagal savo patiriamus išgyvenimus atpažinti problemą ir įvertinti, ar jos sprendimui pasirinkta išeitis buvo tinkama. Siekiant padėti vaikui atpažinti, kad jam iškilo problema, galima paskatinti orientuotis pagal jo paties savijautą (jei linksmas, smagu, ramu, saugu, – problemos nėra, jei liūdnas, piktas, pavydu,

baisu, – problema yra). Orientuotis galima ir pagal kitų nuotaiką bei elgesį – jei ant tavęs pyksta mama ar draugas, kas nors nori atkeršyti, nepriima žaisti, – problema yra. Panašiai galima orientuotis, ar išeitis tinkama (ją pritaikius, savijauta ir santykiai su kitais pagerėjo), ar netinkama (niekas nepasikeitė).

TIKSLAS	Padėti savo vaikui pagal patiriamus išgyvenimus atpažinti problemą ir įvertinti, ar jos sprendimui pasirinkta išeitis buvo tinkama
Kiek laiko prireiks?	10 minučių kiekvieną dieną
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Kiekvieną rytą ir vakarą paklauskite, kaip vaikas jaučiasi.• Jei vaikas atsako, kad linksmas, ramus, nustebęs, susižavėjęs, apie problemas neklauskite.• Jei vaikas atsako, kad piktas, liūdnas, susierzinęs, kad pavydi, nekenčia, paklauskite, su kokia problema jis susidūrė. Jei vaikas nustebęs, iš ko jūs supratote, kad jis turi problemą, paaiškinkite, kad tai galima lengvai atpažinti iš savo ir kito emocinės savijautos. Pasikalbėkite apie tai, kokios emocijos signalizuoja apie problemos buvimą, o kokios – apie jos nebuvimą.

11 TEMA

Kaip įvertinti, ar išeitis tinkama



Šios temos metu vaikas mokosi įvertinti pasirinktos išeities padarinius, apsvarstyti, ar išeitis saugi, teisinga, garbinga, ar padeda gerai jaustis pačiam vaikui ir aplinkiniams, padarant išvadą, ar išeitis tinkama. Ar pasirinkta išeitis tinkama, vaikas gali suprasti svarstydamas apie savo („Kaip aš jaučiuosi“) ir kito („Kaip jaučiasi kitas?“) savijautą, apie išeities saugumą („Ar nenukentėsiu aš?“, „Ar nenukentės kitas?“), apie išeities teisingumą, garbingumą, sąžiningumą.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui pagal pasirinktos išeities padarinius įvertinti, ar išeitis tinkama
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Kai kalbatės su vaiku apie išeitis, aptarkite, kokia išeitis yra saugi: kai nėra grėsmės susižaloti, pasimesti, patirti prievartą.• Aptarkite, kokia išeitis yra teisinga: kai atsižvelgiama į visų poreikius, paisoma visų nuomonės, visi toje situacijoje pripažįstami kaip lygūs.• Aptarkite, kokia išeitis yra garbinga: kai nepažeidžiamas savo ir kito orumas, kai laikomasi duoto žodžio, kai niekas nėra žeminamas.• Tai padeda vaikui apmąstyti ir pasirinkti šiomis savybėmis pasižyminčias išeitis.

12 TEMA

Jei kas nors nesiseka: kaip rasti išeitį



Šios temos metu vaikas mokosi rasti tinkamą išeitį patyrus nesėkmę. Pradėję lankyti mokyklą didžiuma vaikų patiria vienokių arba kitokių mokymosi nesėkmių. Nesėkmė paprastai menkina vaiko savigarbą, tad yra labai skausminga. Todėl labai svarbu vaikui mokytis pozityviai mąstyti nesėkmės situacijoje bei rasti būdų, kaip ją įveikti.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui išmokti rasti tinkamą išeitį patyrus nesėkmę
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Padėkite vaikui įžvelgti gerąją nesėkmės pusę. Jei vaikui sunkiai sekasi skaityti, paklauskite: „Ką gero galima įžvelgti tame, jog tau sunkiai sekasi mokytis skaityti?“ Jei vaikas neįžvelgia nieko gero, padėkite jam, iškeldami mintį, kad jūs ir jūsų vaikas dėl to daugiau praleidžiate laiko kartu, kad vaikas mokosi įveikti sunkumus, o tokie gebėjimai jam pravers ateityje, kad vaikas ugdo valią ir ryžtą bandyti po keletą kartų ir nepasiduoti, kad mokosi džiaugtis mažais pasiekimais ir kt.• Paskatinkite vaiką pozityviai mąstyti, ištikus nesėkmei. Jei jis susipyko su draugu, pasikalbėkite su juo apie tai, kad mes visi kartais pykstamės su draugais, kad nesėkmės dažniausiai galima įveikti, radus tinkamą išeitį, kad visuo met greta yra kažkas, kam galima pasipasakoti, kuris gali padėti ir pan.• Tai padeda vaikui nesureikšminti nesėkmės, ieškoti būdų, kaip ją įveikti, jei reikia, kreiptis pagalbos į kitus.

13 TEMA

Kai pats pasielgi netinkamai: jausmai ir išeitys



Šios temos metu vaikas mokosi atpažinti netinkamus savo poelgius, juos lydinčius jausmus ir rasti išeitis, padedančias pataisyti situaciją. Vaikų elgesys dažniausiai spontaniškas, neapgalvotas, jiems stinga patirties, todėl jie dažnai pasielgia netinkamai. Netinkamai pasielgęs vaikas gali išgyventi daug skirtingų jį varginančių jausmų. Vaikas jaučiasi kaltas, gali pykti ant aplinkybių ir kitų, kurie, jo nuomone, privertė jį pasielgti netinkamai, gali pasmerkti save kaip niekam tikusį, nevertą tėvų meilės ir kt. Vaikai nežino, kaip atitaisyti padėtį, todėl svarbu padėti jiems to išmokti.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui išmokti rasti tinkamas išeitis situacijose, kai jis pats pasielgia netinkamai
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Knyga su pasakojimu, kuriame kas nors pasielgė netinkamai (terapinės pasakos, istorijos apie gyvūnėlius ar vaikus)
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Vaikui perskaitykite pasakojimą, kuriame kas nors pasielgė netinkamai – pamelavo, nuskriaudė kitą, paliko bėdoje ar kt.• Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kuo šis poelgis blogas. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiasi veikėjas, pasielgęs netinkamai. Užduokite klausimą, kaip jaustųsi jūsų vaikas veikėjo vietoje. Paklauskite savo vaiko, ką dabar pasakojimo veikėjas galėtų daryti, kad atitaisytų padėtį ir pasijustų geriau: prisipažinti, atsiprašyti, atiduoti, jei buvo ką nors paėmęs, pakviesti ką nors veikti kartu, jei buvo atstūmęs ir kt. tai padės vaikui taikyti šiuos būdus, kai jis pats pasielgs netinkamai.

14 TEMA

Ką daryti, jei kas nors priekabiauja, jei ko nors bijai



Šios temos metu vaikas aiškinasi ir apmąsto, ką galima daryti, jei prie tavęs kas nors priekabiauja, jei tu ko nors bijai. Pradinėje mokykloje vaikai yra mažiau globojami suaugusiųjų, todėl gali patirti priekabiavimo atvejų – kai yra nuolat žeminami, skriaudžiami, kiti vaikai yra nuteikiami prieš juos. Vaikas, prie kurio priekabiuojama, nedrįsta niekam apie

tai pasakyti, nes bijo skriaudėjų keršto, pats jaučiasi dėl to kaltas, kitoks nei kiti, vaikas nėra garantuotas, kad pasakęs apie skriaudas bus apgintas, apsaugotas, jis bando situaciją sutvarkyti pats arba tiesiog nepagalvoja, kad gali kreiptis ir sulaukti pagalbos. Turėtume padėti vaikui suprasti dvi aiškias taisykles: niekas neturi teisės prie mūsų priekabiuoti, jei kas nors prie mūsų priekabiauja, apie tai turime pasakyti tėvams, pedagogui, mokyklos psychologui.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui išmokti rasti išeitį, kai priekabiuojama prie jo ar kurio nors kito vaiko
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Kompiuterio ir interneto
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Kartu su vaiku įjunkite kompiuterį ir į paieškos lauką įveskite žodį „priekabiavimas“. Suraskite keletą aprašytų priekabiavimo atvejų.• Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kodėl tai yra priekabiavimas. Ką darė priekabiuotojas, kaip jautėsi tas vaikas, prie kurio buvo priekabiuojama. Ar šalia buvo kitų vaikų. Kodėl jie nepadėjo vaikui, prie kurio buvo priekabiuojama.• Aptarkite, kad būtina kreiptis pagalbos, jei kas nors priekabiuoja prie tavęs ar kitų. Pasvarstykite, į ką galima kreiptis pagalbos.

15 TEMA

Kaip pasakyti „ne“



Šios temos metu vaikas mokosi pasakyti „ne“ netinkamam, rizikingam elgesiui. Vaikas ne visuomet pasielgia netinkamai dėl asmeninio spontaniškumo. Jis gali netinkamai pasielgti paskatintas draugų ar suaugusiųjų. Vaikui sunku pasakyti „ne“ bendraamžiams, nes jis nori su jais bendrauti, iš jų neišsiskirti, pasiduoda kitų įtakai ar bijo pasipriešinti.

Jis nepasako „ne“ suaugusiesiems, nes jais pasitiki, bijo nepaklusti, pasirodyti nemandagus, neįžvelgia pavojaus. Todėl vaikui labai svarbu išmokti pasakyti „ne“.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui išmokti pasakyti „ne“
Kiek laiko prireiks?	Po kelias minutes kiekvieną dieną
Ko dar prireiks?	Įtraukti kitus šeimos narius
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Susitarkite su vaiku, kad visą savaitę šeimos nariai jam pateiks įvairius pasiūlymus – realius ir neįgyvendinamus, saugius ir rizikingus. O vaikas juos išgirdęs turės nuspręsti, ar tas pasiūlymas saugus ir ar jis to nori.• Jei pasiūlymas nesaugus arba vaikas to nenori, jis turės šeimos nariams pasakyti tvirtą „ne“, mandagiai pakomentuodamas, kodėl jis to nedarys.• Praktikuokitės visą savaitę, kad vaikas išmoktų pasakyti „ne“.

16 TEMA

Kada ir kas gali padėti



Šios temos metu vaikas mokosi apmąstyti, kas, kokioje situacijoje ir kaip gali padėti patekus į bėdą. Vaikai pagalbos dažnai nesikreipia vien dėl klaidingo įsitikinimo, kad patys turi susidoroti su visais sunkumais ir bėdomis. Jie dažniausiai klaidingai mano, kad draugai nepadės, jie gali tik pasišaipyti. Be to, nežino, kad kai kuriose situacijose

(grėsmė sveikatai ar saugumui) tiesiog būtina kreiptis į suaugusiuosius, net jei draugai ir draudžia tai daryti. Kartais pagalbos nesikreipia, nes žino, kad nepaisė tėvų draudimų ir dėl to pateko į bėdą, jie bijo prisipažinti tėvams.

TIKSLAS	Padėti savo vaikui išmokti kreiptis pagalbos.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	<ul style="list-style-type: none">• Pasiteiraukite vaiko, ar jis žino bendrą pagalbos telefoną. Aptarkite situacijas, kada reikia juo skambinti.• Aptarkite kitas rizikos situacijas – vaikas vienas namuose, ir jam skambina telefoniniai sukčiai. Į ką ir kaip kreiptis pagalbos.• Į duris skambina jam nepažįstamas žmogus ir aiškina, kad jis yra mamos ar tėčio draugas. Ką daryti? Į ką kreiptis pagalbos.

Keletas rekomendacijų, kaip Jūs galite padėti savo vaikui, išgyvenančiam sunkius jausmus:

- Kasdien stebėkite vaiko savijautą, pasiteiraukite, dėl ko jis pyksta ar liūdi, jeigu iš jo veido mimikos ir elgsenos atrodo, kad jis įsiaudrinęs ar prislėgtas.
- Jei pastebite, kad Jūsų sūnus ar dukra elgiasi kitaip nei visada – yra labai tylus, vengia bendrauti, o gal, priešingai, įvairiausiais būdais, pavyzdžiui, agresyviu elgesiu, stengiasi atkreipti į save dėmesį – pabandykite išsiaiškinti, kas su juo vyksta.
- Pirmasis žingsnis, norint padėti sunkumus išgyvenančiam vaikui – tai kalbėtis su juo apie tai, kas vyksta jo viduje. Dažnai vaikas pats nedrįsta pradėti tokio pokalbio, arba tiesiog nežino, kaip papasakoti, ką jis jaučia, todėl suaugusiojo pagalba čia labai svarbi.
- Pokalbį pradėti galite tiesiog paklausdami vaiko: „Gal kažkas atsitiko?“, „Kaip tu jautiesi?“
- Jei vaikui pačiam per sunku atsakyti, galite jam padėti: „Man pasirodė, kad esi nuliūdęs (arba supykęs, arba išsigandęs)...“ Jei vaikas patvirtina, kad taip ir yra, arba pasiūlo savo atsakymą, pokalbį galite tęsti toliau, paklausdami, kas jį nuliūdino, supykde, išgąsdino.
- Tokio pokalbio metu labai svarbu vaikui parodyti, kad jo išgyvenami jausmai – visiškai normalūs ir nėra niekaip negėdingi.
- Kuo dažniau su vaiku kalbėsitės apie jo išgyvenamus sunkius jausmus, tuo natūraliau vaikas jausis apie tai kalbėdamas. Be to, pamažu vaikas išmoks vis aiškiau, tiksliau išsakyti, kas su juo vyksta.
- Kai vaikas papasakoja, kaip jaučiasi ir kas jam kelia tokius jausmus, galite padėti jam paieškoti išeities iš susidariusios padėties.
- Įsidėmėkite, kad reikia skatinti patį vaiką apmąstyti situaciją bei savo jausmus ir ieškoti išeičių, kurios jam toje situacijoje padėtų pasijusti geriau.
- Svarbu nepamiršti, kad kai kurias savo problemas vaikas gali išspręsti (pavyzdžiui, jei jis nuliūdo susipykęs su draugu, padėkime jam rasti būdą susitai-

kyti). O kai kada nei vaikas, nei mes slegiančios situacijos pakeisti niekaip negalime (pavyzdžiui, jei mirė vaiko mylimas naminis gyvūnelis), tačiau tada galime padėti vaikui rasti būdų, kaip pasijusti geriau.

- Pirmiausia derėtų išklausyti, kokias išeitis iš susidariusios padėties mato pats vaikas, ir tik tada, jei jis pats nieko nesugalvoja, pasiūlyti savo variantų.
- Gera, arba tinkama, išeitis turi dvi savybes: pirma, ji padeda vaikui pasijusti geriau, antra, ji nekenkia aplinkiniams. Be to, tinkama išeitis yra saugi, teisinga, garbinga.
- Padėdami savo vaikui pasirinkti tinkamą išeitį, galite užduoti jam tokius klausimus:

Ar toks sprendimas padės tau pasijusti geriau?

Ar jis nepakenks aplinkiniams?

- Jei pasirodys, kad vaiko pasirinktas sprendimas gali skaudinti ar kitaip kenkti kitiems, padėkite jam rasti kitą, tinkamesnę, išeitį.
- Kad vaikas sužinotų kuo daugiau įvairesnių išeičių, galite pasidalinti patirtimi, ką jūs darėte ar darote vienoje ar kitoje situacijoje, galite vaikui paskaityti terapinių pasakų, paprašyti vaiko prisiminti, kokias išeitis mokykloje siūlė kiti vaikai.

Jūsų vaikas mokykloje dalyvauja programoje „Įveikiame kartu“. Jei turėsite kokių nors klausimų ar jums reikės patarimo, pasikalbėkite su vaiko mokytoja.

UDK 613.8(076)

Mo-117

Išleista Europos socialinio fondo lėšomis įgyvendinant projektą
„Saugios aplinkos mokykloje kūrimas II“ (Nr. 09.2.2-ESFA-V-729-03-0001).



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



ŠVIETIMO
IR MOKSLO
MINISTERIJA



Specialiosios
pedagogikos
ir psichologijos
centras

VšĮ „Vaiko labui“

Šv. Ignoto g. 5, 01144 Vilnius

Tel. (8~5) 212 14 07

Mob. tel. +370 (699) 20 223

info@vaikolabui.lt

www.vaikolabui.lt

Redagavo *Giedrė Barkauskienė*

Dailininkė *Asta Puikienė*

Viršelio dailininkė *Edita Suchockytė*

© Ona Monkevičienė, 2006, 2018

© Ieva Bieliauskienė, 2006

© VšĮ „Vaiko labui“, 2006, 2018

ISBN 978-609-95553-6-2