

Kaip išmokyti vaiką gerai elgtis ir užtikrinti, kad jis gerai jaustųsi



Parengė psichologė A. Kuprytė-Ivanauskienė

Socialinio išmokimo teorija (Bandura, 1977)

- Vaikai mokosi naujos informacijos ir elgesio stebėdami kitus ir mėgdžiodami jų elgesį, ypač jei tai yra pastiprinama
 - Dėmesys sutelkiamas į momentines sąveikas
 - Pastiprinimo ir bausmės principai
- Mokymasis vyksta per **modeliavimą** ir išmokimą stebint
- Elgesys yra pastiprinamas po jo sekančiomis pasekmėmis; operantinis sąlygojimas (Skinner, 1938)



TĖVYSTĖS PIRAMIDĖ



Jums prireiks...

- Teigiamų patirčių kartu kūrimas/didinimas
- Investavimas į santykius
- Dėmesio sutelkimas „geram“ elgesiui
- Naujo elgesio kūrimas
- Efektyvus ribų nubrėžimas
- „Blogo“ elgesio ignoravimas
- Mokymas padaryti pauzę (Time out)



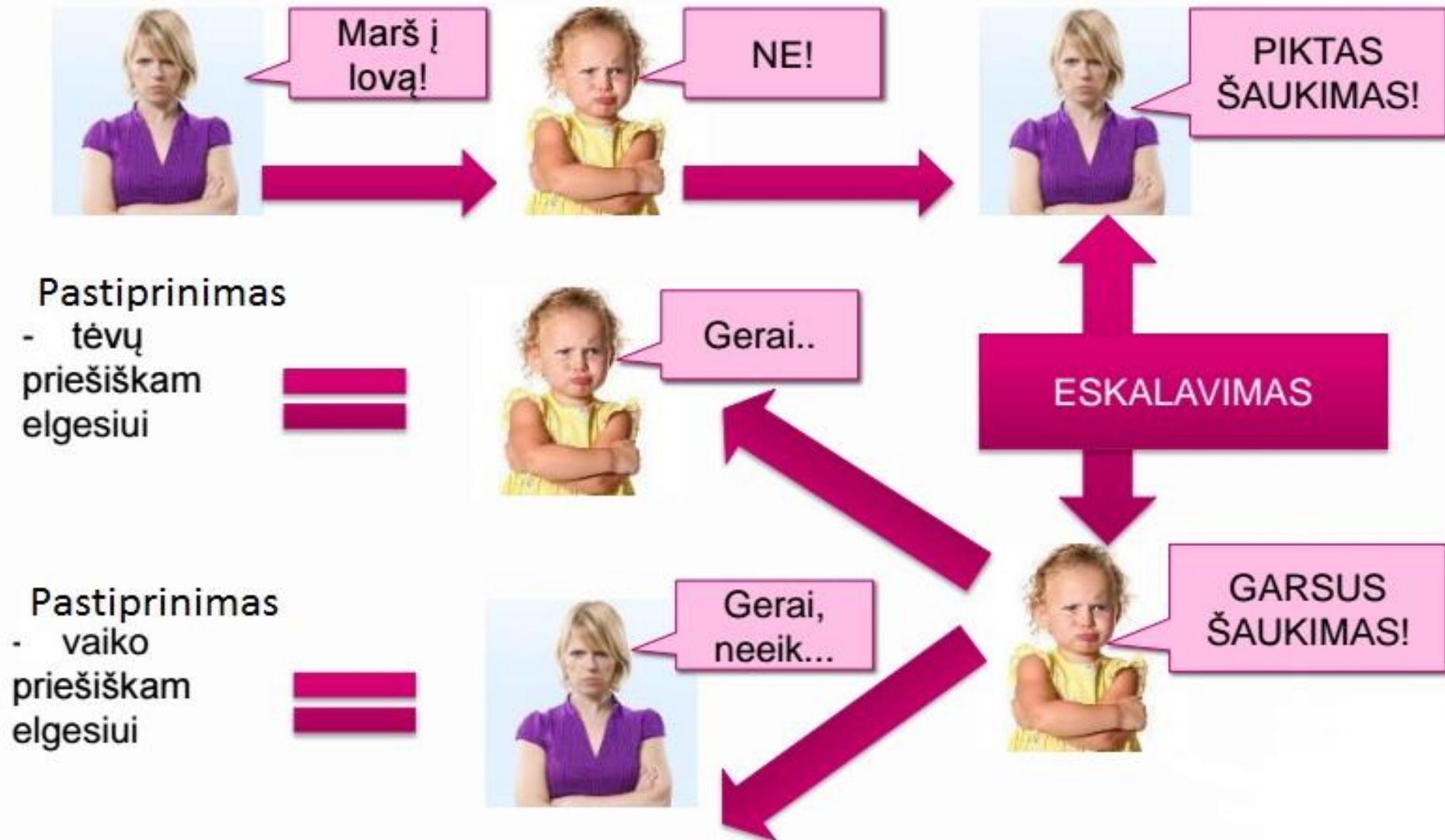
Žaidimų metas; vaiko žaidimas!!!



Pastiprinimas ir bausmė

	Teigiamas (pridedama)	Neigiamas (atimama)
Pastiprinimas (Padidina elgesio pasireiškimą)	Dėmesys Pagyrimas	Liovimasis Reikalavimai
Bausmė (Sumažina elgesio pasireiškimą)	Rėkimas/mušimas -ar tai veikia??	Pauzė (Time Out)- teigiamo pastiprinimo atėmimas

Eskalavimas ir neigiamas pastiprinimas



Pagrindiniai principai:

- Yra dvi pagrindinės taisyklės:
 - Nedelsiant pastiprintas elgesys pasikartos su didesne tikimybe
 - Vaikas savo elgesiu siekia dėmesio iš kitų
- Taigi, pagrindiniai principai yra:
 - **Pastiprinti** gerą elgesį
 - **Vengti pastiprinti** blogą elgesį

Pagyrimas

- Visi vaikai (ir suaugusieji) geriau reaguoja į pagyrimą nei į kritiką
- Besąlyginis pagyrimas yra efektyvesnis; suteikite jį už bandymą pasiekti, o ne tik už pasiekimą
- Padeda vaikui suformuoti teigiamą savęs vaizdą
- Motyvuoja vaiką tęsti sudėtingas užduotis
- Padeda vaikui suformuoti tinkamą elgesį per modeliavimą



Pagyrimas = socialinis apdovanojimas

- „Pagaukite savo vaiką, kai jis bus geras“
- Modeliuokite savęs pagyrimą
- Būkite konkretūs
- Pagirkite iškart po elgesio
- Būkite nuoširdūs (pvz., jei vaikas paėmė ką nors, ko neturėjo paimti ir dabar gražiai tuo dalinasi... Geriau ignoruokite tai nei pagirkite. Palaukite konstruktyvesnio / teigiamesnio elgesio, už kurį galėsite pagirti)
- Tęskite pagyrimą net jei kyla diskomfortas (jums ar kitiems) – naujas elgesys visada iš pradžių atrodo nepatogus!
- Venkite girti ir kritikuoti tuo pačiu metu
- Taikykite pagyrimą elgesiui, kurio norėtumėte daugiau.

Apdovanojimo programos

- Būkite konkretūs: kokį tiksliai elgesį apdovanojate?
- Pasirinkite tik vieną ar du pastebimus elgesius (pvz., „būk geras“ yra per daug neapibrėžta, geriau apibrėžti „kai tu daliniesi savo žaislais su savo broliu“)
- Užtikrinkite, kad žingsniai yra maži ir pasiekiami, kitaip vaikas praras susidomėjimą ir programa bus neefektyvi
- Įtraukite vaiką į apdovanojimų pasirinkimą
- Apdovanojimų įvairovė palaikys susidomėjimą programa
- Visada įtraukite socialinius apdovanojimus bei materialius apdovanojimus

Kai apdovanojimų programos žlunga

- Išlikite pozityvūs; neįsitraukite į kovą su vaiku pastiprindami jų žemą savivertę
- Apmąstykite šiuos klausimus:
 - Ar tikslas nebuvo per sudėtingas?
 - Ar pasirinktas elgesys yra konkretus ir pastebimas?
 - Ar apdovanojimai buvo įvairūs?
 - Ar aš taip pat naudoju savo apdovanojimų programą, kaip būdą bausti vaiką už blogą elgesį?

Disciplina

- Ką turime omenyje, sakydami „disciplina“?



Disciplina

- Teigiama disciplina turėtų nubrėžti aiškias ribas
- Siekiama pastebėti ir apdovanoti teigiamą elgesį
- Siekiama naudoti apgalvotas pasekmes netinkamam elgesiui
- Neigiama disciplina sutelkia dėmesį į tai, ką vaikas daro blogai
 - Remiasi vaiko - suaugusiojo jėgos baimės kontrole
 - Jos metodai yra nesąžiningi, griežti ir dažnai nenuoseklūs

Aprībojimai ir ribos

- Kodēl ribos ir aprībojimai yra svarbūs vaikui?
- Kodēl šēimos taisyklēs yra svarbios?



Šeimos taisyklių nustatymas:

Pagrindinės taisyklės

- Tėvai sutinka dėl taisyklių prieš kalbėdami su vaiku
- Stenkitės neturėti per daug taisyklių ar sudaryti per griežtas ribas
- Iškelkite konkrečias taisykles (pvz., ne „būk geras su savo broliu“, o „žaisdamas su savo broliu, dalinkitės žaislais/vaidmenimis paeiliui“)
- Nustatydami taisykles, stenkitės negalvoti vien tik apie bausmes
- Įtraukite ne tik pasekmes, bet ir apdovanojimą bei teigiamą pastiprinimą

Aiškių instrukcijų davimas

1. Atkreipkite vaiko dėmesį

- Priartėkite
- Pasakykite vaiko vardą (ne daugiau nei du kartus)
- Nustatykite akių kontaktą

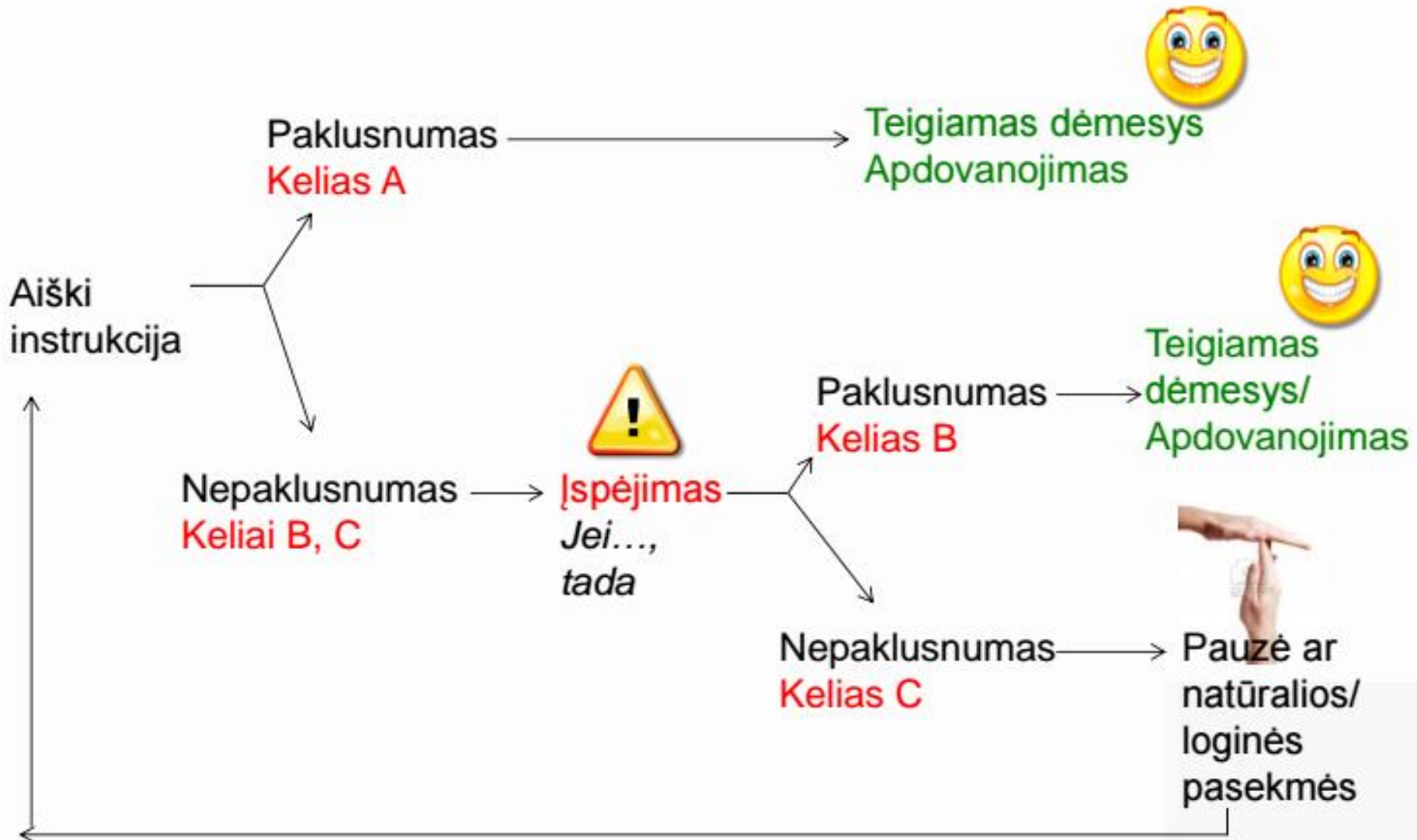
2. Aiškiai pasakykite instrukciją

- Pasakykite vienu metu vieną instrukciją
- Naudokite tvirtą balsą
- Naudokite į veiksmažodžius nukreiptus žodžius (pvz., daryk, padėk, eik)
- Naudokite paprastą kalbą ir sakinius
- Jei tinkama, naudokite gestus
- Loginį pagrindimą suteikite prieš instrukcijas (jei jo reikia)

3. Palaukite 5 sekundes

- Mintyse suskaičiuokite iki 5 (vaikui reikia laiko sureaguoti)
- Nekalbėkite su vaiku, kol laukiate 5 sekundes

Ribų nustatymas



Ignoravimas

- Ko bandoma pasiekti „ignoravimo“ technika?
- Kokį elgesį galima ignoruoti?
- Kokie yra esminiai „ignoravimo“ praktinio taikymo principai?



Ignoravimas

- Ignoravimas naudojamas mažinant netinkamą vaiko elgesį, tokį kaip žyžimas, skundimasis, pykčio priepuoliai ir pan.
- Ignoravimas nėra naudojamas, kai reiškama agresija kitiems
- Ignoruoti yra lengviau nei bausti, t.y. elgesys pasireiškia rečiau, kai jam nesuteikiama dėmesio
- Ignoravimas niekada neturėtų būti naudojamas pats savaime, bet visada kartu su apdovanojimais ir dalyvavimu
- Tai yra Diferencinis pastiprinimas, t.y. dėmesys suteikiamas geram elgesiui ir yra ignoruojamas netinkamas „negeras“ elgesys.

Kaip ignoruoti netinkamą elgesį

- Tiksliai žinokite, kokį elgesį ignoruojate
- Ignoravimas yra aktyvus procesas: aktyviai venkite suteikti dėmesį
- Venkite diskusijų
- Venkite akių kontakto (žiūrėkite į ką nors kitą, ne į savo vaiką)
- Būkite nuoseklūs
- Prisiminkite, elgesys prieš pagerėjant pablogės
- Stenkitės išlikti ramūs
- Ignoravimas ir dėmesio atitraukimas yra efektyvesni drauge, nei vien ignoravimas (venkite „jėgų kovų“ su vaiku)

Ignoravimo paaiškinimas vaikui

- Tėvai turi paaiškinti ignoravimo metodą savo vaikui
- Vienas iš tėvų leis vaikui suprasti, kokį elgesį jie ignoruos ir ką tai reiškia:
 - „Tomai, aš ketinu ignoruoti tave, kai pradėsi žygti. Tai reiškia, kad nežiūrėsiu į tave, nekalbėsiu su tavim ir neliesiu tavęs. Kai tave ignoruoju, tai reiškia, kad man nepatinka tai, ką darai. Kai tik nustos žygti, aš nustosiu tave ignoruoti ir suteiksiu tau savo dėmesį“

Pauzès (Time Out) principai



Pauzės principai

- Esminis principas: Pauzė – tai pertrauka nuo teigiamo pastiprinimo, todėl vaikui neturi būti teikiamas dėmesys
- Auksinė taisyklė: naudokite Pauzę selektyviai, pvz., reaguodami į agresyvių ar destruktivių elgesį
- Kai vaikas yra ramus, paaiškinkite jam Pauzės principą ir vietą
- Pauzės vieta turi būti nuobodi ir saugi, pvz., prieškambaris
- Įspėjimas duodamas prieš nuvedant vaiką į Pauzės vietą, kad vaikas turėtų šansą pakeisti savo elgesį
- Jei vaikas toliau įsitraukia į „negerą“ elgesį, nuveskite vaiką į Pauzės vietą, išlikite ramūs, bet šiuo metu nekalbėkite

Pauzės principai

- Tėvai paaiškina vaikui, kodėl nuveda juos į Pauzės vietą
- Vaikas turi būti tylus ir nusiraminęs, kad galėtų grįžti iš Pauzės
- Prieš pagerėjant elgesys pablogės!
- Pagirkite paklusnumą, t.y., kai jie nusiramina
- Pirminė instrukcija turi būti pakartojama
- Naudokite Pauzės kambarį, jei to reikia
- Atimkite privilegijas, jei vaikas pakartotinai nesilaiko Pauzės principų