RASEINIŲ RAJONO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA

Erasmus+

TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA

VISI SKIRTINGI – VISI REIKALINGI

Metodinė medžiaga programos vadovams

Raseiniai
2023

TURINYS

Įžanga 4

Pirmasis susitikimas. Susipažinimas. Norai ir poreikiai. 7

1.1 Priedas 11

1.2 Priedas 12

1.3 Priedas 13

Antrasis susitikimas. Vaiko raida. 14

2.1 Priedas 16

2.2 Priedas 31

2.3 Priedas 32

Trečiasis susitikimas. Ribos. Taisyklės. Drausminimas. 33

3.1 Priedas 36

3.2 Priedas 37

3.3 Priedas 38

3.4 Priedas 39

Ketvirtasis susitikimas. Emocijos ir jausmai. 40

4.1 Priedas 46

4.2 Priedas 47

4.3 Priedas 48

Penktasis susitikimas. Problemų sprendimas. Konfliktai. 49

5.1 Priedas 54

Šeštasis susitikimas. Savarankiškumo skatinimas. 56

6.1 Priedas 61

Septintasis susitikimas. Savivertės stiprinimas,
pagyrimai ir paskatinimai. 62

7.1 Priedas 68

7.2 Priedas 69

Literatūra 71

Informacija apie projektą
Erasmus+ „Visi skirtingi – visi reikalingi“
Nr. 2022-1-LT01-KA122-ADU-000077814
2022/09/01 – 2023/10/31

Projektą vykdanti institucija
Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnyba
www.rspt.lt
info@rspt.lt

Projekto vadovė
Reda Kunickienė

Programą sudarė
Vaida Jakaitienė
Jūratė Marcinkevičienė
Rasa Baležentytė
Viktorija Linertienė

Programą redagavo ir maketavo
Erika Montvilienė
Nijolė Vežbavičienė

ĮŽANGA

Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnyba, įgyvendindama Erasmus+ projektą „Visi skirtingi – visi reikalingi“, parengė tėvystės įgūdžių mokymų programą „Visi skirtingi – visi reikalingi“ (18 val.). Ši programa skirta padėti atskirtį patiriančių šeimų tėvams / globėjams, auginantiems vaikus 0 -18 m. amžiaus, spręsti kylančius iššūkius.

Programos tikslai:

• paskatinti šiltus, pasitikėjimu grįstus santykius tarp tėvų / globėjų ir vaikų;

• suteikti daugiau informacijos vaikų auklėjimo klausimais, siekiant užkirsti kelią galimiems vaikų elgesio ir / ar emociniams sunkumams;

• sudaryti sąlygas tėvams / globėjams pasidalinti jiems kylančiais klausimais saugioje aplinkoje.

Baigę mokymų programą, tikėtina, kad dalyviai sustiprins savo socialinius emocinius įgūdžius (savivokos, savivertės, savikontrolės, konstruktyvaus bendradarbiavimo, proaktyvaus veikimo, refleksijos). Taip pat tikimasi, jog sustiprinę šias kompetencijas, tėvai / globėjai aktyviau įsilies į vietos ir ugdymo įstaigos bendruomenių veiklą.

Šioje programoje turinys išdėstomas aiškia ir konkrečia kalba, kad rekomendacijomis besivadovaujantiems specialistams būtų lengviau organizuoti grupės užsiėmimus (6-12 dalyvių). Organizuojant mokymus rekomenduojami 2 valandų trukmės 7 susitikimai, papildomai skiriant laiko namų užduotims. Susitikimus siūloma vykdyti kartą per savaitę, kad dalyviai, atlikdami namų darbus, turėtų pakankamai laiko įsisavinti įgytus įgūdžius. Tačiau programos vadovui paliekama teisė, atsižvelgiant į dalyvių grupę, koreguoti susitikimų skaičių ir trukmę. Ketvirto ir septinto susitikimų pabaigoje vedančiajam yra pateikiama papildoma informacija su rekomenduojama vaizdine medžiaga, kurią, esant galimybėms, galima parodyti dalyviams. „Visi skirtingi – visi reikalingi“ programa yra skirta psichologams ir / arba socialiniams pedagogams.

Darbas su tėvais / globėjais reikalauja ypatingo dėmesio, todėl svarbu šiems susitikimams pasiruošti iš anksto. Keletas patarimų, kaip organizuoti sėkmingą darbą su tėvais / globėjais:

• siekite sukurti laisvą atmosferą grupėje. Svarbu elgtis pagarbiai, kiekvieną dalyvį pasveikinti, įsiminti dalyvių vardus. Laisvą atmosferą padeda sukurti sėdėjimo ratu pozicija;

• užtikrinkite saugumą grupėje. Pradžioje svarbu susikurti visiems dalyviams grupės taisykles, kurios galios visų susitikimų metu. Jeigu patys dalyviai nepamini, reikėtų įtraukti *konfidencialumo* taisyklę ir *stop* taisyklę. Tai suteikia galimybę dalyviams atsisakyti dalintis asmenine, jautria patirtimi;

• venkite situacijų, kai tėvai / globėjai mano jus esant visažiniu arba kreipiasi patarimo. Reikėtų skatinti pačius grupės dalyvius ieškoti atsakymų į kylančius klausimus;

• atsakingai aptarkite namų darbus, išklausykite, kokios tėvams / globėjams kilo mintys juos atliekant. Visada padėkokite;

• skirkite pakankamai laiko dalyvių refleksijai išklausyti.

Tikimasi, kad šis leidinys padės programos vadovui perteikti esminę informaciją pagrindinėmis tėvystės temomis, o tėvus / globėjus paskatins augti kartu su vaiku.

Kaip gerai, kad šioj žemėj esi,
kad galiu tau ištart „labas rytas“,
su tavim ir naktis man šviesi,
su tavim ne taip skauda parkritus.

Kai šalia tu, negraužia akių
nei svogūnas, nei muilas, nei dūmai,
net ir košė skani, ir tikiu –
mums nebaisūs didžiausi atstumai.

Aš tau kąsnį gardžiausią nešu
ir širdies baltą baltą kamputį,
su tavim man gyventi gražu,
su tavim noris būti ir būti.

Daiva Čepauskaitė
knyga „Baisiai gražūs eilėraščiai“

Pirmasis susitikimas. Susipažinimas. Norai ir poreikiai.

Tikslai:

1. Mokymų dalyviai susipažins su programa.
2. Mokymų dalyviai įgis žinių apie vaikų norus ir poreikius.

Reikalingos priemonės:

- projektorius ir kompiuteris;
- paruošta ir atspausdinta priedų medžiaga;
- 2 dideli lapai taisyklėms ir lūkesčiams užrašyti (tvirtinama su magnetais ar kt.);
- kortelės dalyvių vardams;
- lipnūs lapeliai;
- balti popieriaus lapai ir rašikliai kiekvienam dalyviui;
- žirklės.

Pasisveikinimas ir įvadas.

Pristatyti informaciją apie programą (trukmė, dažnis, kavos pertraukos ir kt.).

Susipažinimas su dalyviais.

Kiekvienas dalyvis ant kortelės užsirašo savo vardą ir apačioje vaikų vardus bei amžių. Prieš pradedant pasakoti apie save kviečiama atlikti lagamino pratimą. *„Įsivaizduokite, kad kiekvienas iš jūsų atsinešate į šį susitikimą po lagaminą. Visų jų turinys yra skirtingas, nes ir mes esame skirtingi žmonės. Paprašysiu stabtelėti ir pagalvoti, kokia mintis šiuo metu sukasi galvoje, pabandyti apibūdinti kaip jaučiatės ir įvardinti lūkestį (t. y. ko norėčiau, ko tikiuosi iš šių mokymų)“.*

1 užduotis. „Lagaminas“.

Kiekvienas dalyvis gauna po iškirptą lagamino formos kortelę (1.1 priedas), užrašo savo mintis, jausmus, lūkesčius. Tėvų prašoma pasidalinti „lagamino turiniu“. O tuo metu vedantysis ant didelio lapo surašo dalyvių lūkesčius.

2 užduotis. Taisyklių sudarymas.

,,Kodėl vaikams reikalingos taisyklės mes dar kalbėsime, bet apskritai, kodėl gyvenime reikalingos taisyklės? (Išklausomos dalyvių mintys). Kodėl vairuojant automobilį laikomės taisyklių? Visos taisyklės reikalingos tam, kad būtų saugiau, tiesa? Taigi ir šiuose mokymuose bus prašoma laikytis tam tikrų taisyklių arba susitarimų. Dabar jas patys ir nusistatysime“. Dalyviams išdalinama po vieną lipnų lapelį ir ant jo prašoma užrašyti žodžius „Man svarbu...“. Tuomet kiekvienas dalyvis individualiai parašo tai, kas jam svarbu šių mokymų metu, kad jaustųsi saugiai, galėtų kalbėti, diskutuoti, įsitraukti į mokymus. Visi lapeliai surenkami ir sumetami į vieną maišelį / indelį, vedantysis garsiai skaito dalyvių mintis. Atsakymai aptariami ir diskutuojant surašomos taisyklės ant didelio popieriaus lapo. Primenama, kad jų turi laikytis visi dalyviai visų mokymų metu. Jeigu patys dalyviai nenurodo, būtina įtraukti *konfidencialumo* ir *stop* taisykles, jas aptarti.

3 užduotis. Norai ir poreikiai.

,,Pamėginkime suprasti, kur yra noras, o kur – poreikis. Iš pradžių gali atrodyti, kad tai padaryti sunku, nes norai persipina su poreikiais“. Dalyvių prašoma parašyti bent po 2 (galima ir daugiau) savo norus ir poreikius lentelėje (1.2 priedas). Atlikę užduotį, dalyviai diskutuoja:

- Kaip supranta, kas yra noras, o kas – poreikis?
- Kuo jie panašūs ir kuo jie skiriasi?

Teorinė dalis.

Dalyviams pristatoma, kuo poreikiai skiriasi nuo norų. Poreikis yra tai, ko reikia, be ko nukenčia gyvenimo kokybė. Nepatenkinti poreikiai gali atsiliepti tolesniam žmogaus gyvenimui. Tuo tarpu norai yra mūsų poreikių išraiška, susijusi su patirtimi, kultūrinėmis aplinkybėmis. Paprasčiausias pavyzdys: troškulys yra poreikis vandeniui, o noras gerti limonadą – poreikio išraiška. Troškulio poreikį tenkiname skirtingais gėrimais, kartais net maistu (kai nesuprantame troškulio ženklų), tačiau mūsų organizmui iš tiesų labiausiai reikia paprasto vandens.

Bendraujant su vaikais reikėtų suprasti, kurie iš vaikų pageidavimų nurodo jų poreikius, o kurie – norus. Patobulėjus išreikštų norų supratimui, galima pereiti ir prie užslėptų poreikių, kuriuos sunkiau atpažinti ir įvardinti. Pavyzdys su tuo pačiu vandeniu: didelis mažo vaiko noras, kad mama parduotuvėje nupirktų limonado, gali būti ne siekis patenkinti troškulį, o poreikis jaustis mylimu, nes jei mama nupirks norimo limonado, vadinasi, ji vaiką myli.

Dalyviams pristatoma A. H. Maslow poreikių piramidė. Anot A. H. Maslow, žmogus turi įgimtą norą tenkinti poreikius. Žemesnėje hierarchijos pakopoje esančių poreikių patenkinimas sudaro sąlygas kilti aukštesnės pakopos poreikiams. Bent iš dalies patenkinus visus žemesniuosius poreikius galima siekti patenkinti aukštesniuosius.

„Paprastai tariant, vaikų poreikiai turi būti patenkinti, o norai išgirsti“.

<u>4 užduotis. Susipynę norai ir poreikiai.</u>

Dalyviams grupėse (arba porose) išdalinamas atspausdintas 1.3 priedas, kuriame pateikiami susipainioję norai ir poreikiai. Dalyvių prašoma pažymėti (apibraukti, nuspalvinti) langelius, kuriuose minimi vaiko poreikiai.

Vaiko poreikiai	Vaiko norai
Mama, noriu valgyti	Mama, noriu naujo telefono
Mama, iš manęs klasėje tyčiojosi ir aš rytoj nenoriu eiti į mokyklą	Visi klasės draugai turi paspirtukus. Mama, ir man reikia
Man skauda pilvą ir dėl to aš verkiu	Man reikia 5 Eur kebabui ir limonadui. Aš nenoriu kotleto, man neskanu, noriu kebabo
Mama, ar mane myli?	Mama, duok telefoną, aš neturiu ką veikti
Mama, tu niekad negirdi, ką tau sakau...	Mama, aš noriu tos mašinytės ir viskas!

Akcentuoti tėvams, kad nepatenkinti poreikiai tiesiogiai siejasi su elgesiu. Pvz. vaikui kuriam trūksta meilės ar tėvų dėmesio gali kilti noras mušti mažesnį broliuką; elgtis netinkamai pamokoje, taip mėgindamas atkreipti į save dėmesį. Akcentuoti, kad mes, suaugusieji, neatpažįstame tikrųjų vaiko poreikių. Pvz. vaikas nori gauti mūsų dėmesio ar meilės, o mes jam nuperkame telefoną. Nors jam reikėjo tik apkabinimo.

Namų darbų užduotis.

Per savaitę laiko pastebėti ko vaikas / vaikai prašo. Visus vaiko prašymus užsirašyti į du stulpelius, kur viename norai, kitame poreikiai. Namų darbų užduotis aptariama ateinančio susitikimo metu.

Apibendrinimas ir refleksija.

Pabaigti sakinius (galima visus arba keletą):

1. „Šiuose mokymuose jaučiausi...“
2. „Man naudingiausia buvo...“
3. „Iš pirmojo susitikimo išsinešu / pasiimu...“
4. „Manau, kad kitąkart reikėtų...“
5. „Apie šiandienos susitikimą galiu pasakyti, kad...“

1.1 priedas

Mintis.....
(ką dabar galvoju?)
Emocija .....
(kaip dabar jaučiuosi?)
Lūkestis.....
(ko tikiuosi iš šių mokymų?)

Mintis.....
(ką dabar galvoju?)
Emocija .....
(kaip dabar jaučiuosi?)
Lūkestis.....
(ko tikiuosi iš šių mokymų?)

Mintis.....
(ką dabar galvoju?)
Emocija .....
(kaip dabar jaučiuosi?)
Lūkestis.....
(ko tikiuosi iš šių mokymų?)

Mintis.....
(ką dabar galvoju?)
Emocija .....
(kaip dabar jaučiuosi?)
Lūkestis.....
(ko tikiuosi iš šių mokymų?)

Mintis.....
(ką dabar galvoju?)
Emocija .....
(kaip dabar jaučiuosi?)
Lūkestis.....
(ko tikiuosi iš šių mokymų?)

Mintis.....
(ką dabar galvoju?)
Emocija .....
(kaip dabar jaučiuosi?)
Lūkestis.....
(ko tikiuosi iš šių mokymų?)

1.2 priedas

Mano norai	**Mano poreikiai**

Mano norai	**Mano poreikiai**

Mano norai	**Mano poreikiai**

1.3 priedas

Mama, noriu naujo telefono

Mama, noriu valgyti

Man reikia 5 Eur kebabui ir limonadui. Aš nenoriu kotleto, man neskanu, noriu kebabo

Man skauda pilvą ir dėl to aš verkiu

Mama, duok telefoną, aš neturiu ką veikti

Mama, iš manęs klasėje tyčiojosi ir aš rytoj nenoriu eiti į mokyklą

Visi klasės draugai turi paspirtukus. Mama, ir man reikia

Mama, ar mane myli?

Mama, tu niekad negirdi, ką tau sakau...

Mama, aš noriu tos mašinytės ir viskas!

ANTRASIS SUSITIKIMAS. VAIKO RAIDA.

Tikslas:

1. Mokymų dalyviai sužinos apie vaiko raidos ypatumus.

Reikalingos priemonės:

- projektorius ir kompiuteris;
- paruošta ir atspausdinta priedų medžiaga;
- balti popieriaus lapai;
- kamuoliukas;
- žirklės.

Temos pristatymas, namų darbų aptarimas.

1 užduotis. „Minčių lietus“.

Pratimas skirtas sužadinti mintis apie raidos ypatumus, nusiteikti darbui. Programos vedėjas meta kamuoliuką dalyviams. Jis pasako frazę, susijusią su vaiko raidos laikotarpiu ir dalyvių prašoma sakyti kylančias mintis. Pvz.: „paauglystė“, „ikimokyklinio amžiaus vaikas“, „berniukas pirmoje klasėje“, „10 klasės mokinė“ ir t. t. Dalyviai įvardina visas kylančias mintis, asociacijas, galimus sunkumus.

Teorinė dalis.

Teorinė medžiaga pateikiama 2.1 priede. Pristatomas kiekvienas amžiaus laikotarpis. Ypač svarbu akcentuoti, kad raida susideda iš šių komponentų: fizinių, socialinių, moralinių, emocinių, kognityvinių (pažintinių) komponentų. Vedančiajam paliekama kūrybinė laisvė pristatyti 2.1 priedą (tai galėtų būti kryžiažodis, skaidrės, internetinis įrankis viktorinoms „Kahoot“ ir t. t.).

Išskiriami vaiko raidos etapai:

- kūdikis iki 1 m.
- 1-3 m. vaikas

- 4-6 m. vaikas
- 7-12 m. vaikas
- 13-18 m. paauglys

2 užduotis.

Dalyviai porose (grupėse) išsitraukia lapelį su amžiaus laikotarpiu. Remiantis 2.2 priedo informacija turi parengti trumpą to amžiaus laikotarpio pristatymą ir aptarti kartu su kitais mokymų dalyviais. Rengiant pristatymą atkreipti dėmesį į:

- raidos ypatumus;
- tai, kas svarbiausia šiame laikotarpyje;
- pagalvoti, kokius patarimus galėtų duoti tėvams, auginantiems tokio amžiaus vaiką.

3 užduotis.

Dalyvių diskusija apie tai, su kokiais amžiaus raidos ypatumais susiduria namuose. Kaip tvarkosi su iššūkiais.

Namų darbų užduotis.

Mokymų dalyviams išdalinama medžiaga (2.1 priedas).

Namų darbų užduoties žingsniai:

1. pasirinkti vieno savo vaiko amžiaus laikotarpį;
2. perskaityti informaciją apie atitinkamą laikotarpį;
3. iki kito susitikimo stebėti savo vaiką namuose;
4. pasižymėti pastebėtus raidos ypatumus lentelėje (2.3 priedas).

Apibendrinimas ir refleksija.

Dalyviai pasidalina mintimis ir jausmais po šio susitikimo.

VAIKO AMŽIUS	APIBŪDINIMAS	KAS SVARBIAUSIA	RAIDOS YPATUMAI 2.1 priedas
Kūdikis nuo gimimo iki 6 mėnesių	Tik gimusio kūdikio akys jau yra truputį pramerktos ir jis tyrinėja veidus, ypač savo tėvų. Naujagimis naudojasi visais jutimais – rega, klausa, skoniu, uosle, lytėjimu, kad pažintų tėvus ir užmegztų ryšį. Kūdikiai greitai pažįsta pasaulį jutimais. Svarbiausi dalykai nuo pat pirmos gyvenimo dienos yra prisirišimas ir pasitikėjimas. Tad labai svarbu suprasti ir patenkinti šiuos vaiko poreikius. Nuo tos akimirkos, kai kūdikis gimsta, jūs pradedate bendrauti. Ypatingai svarbūs garsiniai ir lytėjimo jutimai. Nors naujagimiai ir nesupranta, ką sakote, tačiau jūsų ramus, užtikrinantis balsas suteikia saugumo. Kai vaikui šypsotės, kalbate su juo, jūsų veidas ir balsas tampa atpažįstamu nusiraminimo ir jaukumo šaltiniu. Tokiu būdu mažylis susieja, kad iš jūsų gali tikėtis maitinimo, šilumos ir raminančių prisilietimų. Jeigu tinkamai tenkinate vaiko poreikius – pamaitinate, kai jis alkanas, nuraminate, kai išsigandęs, sušildote, kai sušalęs, – kūdikis jaučiasi saugus ir gali pasitikėti jumis ir supančiu pasauliu. Taip formuojasi pamatinis saugumas, kuris išliks visą gyvenimą ir leis vaikui pasitikėti žmonėmis, kurti saugius ryšius, vėliau pačiam tinkamai rūpintis savo poreikiais.	✓ **Kuo daugiau kalbėkite su kūdikiu, lieskite, glamonėkite, sūpuokite, dainuokite.** Su kiekvienu prisilietimu kūdikis mokosi suprasti, koks yra pasaulis. ✓ **Kūdikiui patinka ne tik klausytis jūsų balso, bet ir pačiam „kalbėti, klegėti, dainuoti, burkuoti“.** Entuziastingai reaguokite į vaiko skleidžiamus garsus, veido mimikas, kartokite juos ir palaukite kol vaikas vėl ką nors „pasakys“. Tokiu būdu pažindinate vaiką su balso tono, tempo, kalbėjimo paeiliui ypatybėmis ir parodote vaikui, kad yra svarbus ir jo verta klausytis. ✓ **Stenkitės nepertraukinėti ir žiūrėti į vaiką, kai jis “kalba“.** Parodykite, kad jums įdomu, ir kad mažylis gali jumis pasitikėti. ✓ **Pasakokite vaikui, į ką jis žiūri, ką daro ar ką darote jūs.** ✓ **Negailėkite mažyliui bučinių, apkabinimų, paglostymų.** Taip vaikas matys pasaulį kaip saugų ir raminantį. ✓ **Visada sureaguokite į naujagimio verksmą.** Taip jis žinos, kad yra svarbus ir vertas dėmesio. ✓ **Stenkitės suprasti, ko kūdikiui reikia, ir būtent tai suteikti.** Nelinksminkite, jei jis pavargęs ar alkanas, nemaitinkite, jei jam norisi žaisti, panešiokite, kai prašosi ant rankų.	**Fizinė raida:** • turi čiulpimo ir griebimo refleksus; • daug miega; • išlaiko galvą; • apsiverčia ant šono; • apsiverčia nuo nugaros ant pilvo ir nuo pilvo ant nugaros; • sugeba fokusuoti žvilgsnį ir sekti objektus; • siekia daiktų ir laiko juos rankose, perima iš vienos rankos į kitą; • gali paimti mažus daiktus nuo plokščio paviršiaus; • nekontroliuoja šlapimo pūslės ir žarnyno; • įvaldo stambiąją motoriką (rankų, kojų judesiai); • nusistovi maitinimo režimas; • laiko buteliuką; • gali sėdėti beveik be pagalbos; • greitas fizinis augimas ir pokyčiai. **Emocinė raida:** • šypsosi žiūrėdamas į veidrodį; • atskiria fizinį save ir fizinį kitą; • džiaugiasi kitais vaikais, šypsosi ir liečia juos; • šypsosi ir skleidžia garsus, kad gautų dėmesio; • noriai žaidžia ir mėgaujasi garso efektais; • susiformuoja prieraišumas tėvams/globėjams (vaikas ir tėvai/globėjai susipažįsta vienas su

		✓ Stebėkite, ar vaikas nerodo ženklų, kad jam yra per daug stimuliacijos ir reikalinga pertraukėlė.	kitu – išmoksta, kaip iššifruoti vienas kito signalus ir suformuoja emocinį ryšį); • išsigąsta ir sutrinka prie nepažįstamų žmonių; • išreiškia pykčio ir baimės jausmus; • nusiramina čiulpdamas nykštį ar čiulptuką; • pagrindinis rūpestis – svarbiausių poreikių patenkinimas; • išmoksta pasitikėti, kad svarbiausia poreikiai bus patenkinti. **Socialinė raida:** • gali imituoti veido išraiškas ir balso toną; • reaguoja į kitų žmonių kalbą, atsisuka ir žiūri į kalbėtoją; • reaguoja į savo vardą; • atpažįsta tėvus/globėjus; • inicijuoja socialinį kontaktą (pvz., šypsosi, kai pasirodo mama/globėja); • labai priklausomas nuo tėvų/globėjų, patenkinant poreikius. **Kognityvinė (intelektinė, pažintinė) raida:** • gali pasiekti ir paimti daiktus, kuriuos mato; • siekia nukritusių daiktų; • pradeda lyginti du daiktus tarpusavyje; • naudojasi pirštais ir burna tyrinėdamas daiktus;

			• stebi ir tyrinėja daiktus atsargiai ir ilgą laiką; • spontaniškai taria daug priebalsių ir balsių (ūbauja ir guguoja); • atpažįsta žinomus daiktus ir žmones, atitinkamai reaguoja į juos; • atranda, kad gali paveikti aplinką (pvz., kad tėvai ar globėjai pasirodo, kai jis verkia); • plečiasi atmintis. **Moralinė raida:** • save suvokia kaip pasaulio centrą; • neturi blogio ir gėrio suvokimo.
6 mėn. – 1 metai	Prasideda tyrinėjimo metas, kai vaikas bando pats pasiekti daiktus, juos čiupinėti ir išnagrinėti. Jūs galite skatinti pažinimo procesą reaguodami į vaiko atradimus, dalyvaudami jo žaidimuose ir leisdami jam tyrinėti aplinką. Svarbu, kad vaikas turėtų žaislų, daiktų, kurie galėtų padėti jam lavintis. Jam bus įdomios įvairios spalvos, formos. Liesdami ir čiupinėdami daiktus vaikai pažins formos ir paviršiaus ypatybes. Jūsų kūdikis vis geriau išmoks paimti ir laikyti daiktus, tikėtina, kad bandys juos toliau tyrinėti burnoje.	✓ **Suteikite vaikui galimybių išbandyti savo jėgas, kurti ir lavintis.** Pasirūpinkite, kad vaikas turėtų įvairių formų, dydžių, spalvų, jo amžiui tinkamų žaislų, žaidimų. Taip pat vaikui įdomūs ir buityje naudojami daiktai, pvz.: mediniai šaukštai, plastikiniai indai, puodeliai. Jie stimuliuoja vaiko kūrybiškumą ir smalsumą. ✓ **Mažylis bandys pasiekti viską, ką mato.** Tad labai svarbu namus paruošti taip, kad jis galėtų saugiai žaisti. Stebėkite, kad vaikas nesusižeistų. ✓ **Kalbėkitės su vaiku ir reaguokite į jo skleidžiamus garsus.** Tai padeda mokytis socialinių kalbos ir bendravimo aspektų. Kartokite vaiko skleidžiamus garsus, įterpkite naujų garsų bei paprastų žodžių. Pastebėsite, kaip vaikas bando jus pakartoti. Taip pat vaikas mokosi naudotis savo balsu	**Fizinė raida:** • dar vis mėgsta greitai ropoti po namus; • sėdi pats; • padeda, kai yra nurengiamas; • sugriebia daiktus nykščiu ir pirštais; • laiko kreideles ar pieštukus; • laiko šaukštą, bando pats valgyti; • greitai ir lengvai atsisėda iš stovėjimo pozicijos; • gali žengti kelis žingsnius vienas; • „šoka“ pagal muziką; • gali lipti laiptais aukštyn ir žemyn; • gali nešti du daiktus vienoje rankoje. **Emocinė raida:**

		– pakviesti, parodyti, kad pyksta ar džiaugiasi. ✓ **Supažindinkite mažylį su knygomis.** Patartina skaityti kiekvieną dieną. Kai skaitote, įvardinkite objektų, žmonių, gyvūnų pavadinimus ir parodykite juos paveikslėlyje, pademonstruokite kokius garsus jie skleidžia. Parinkite paprastas knygas, kuriose yra daug nesudėtingų paveikslėlių. Leiskite jam/jai perversti puslapius. ✓ **Gali prasidėti atsiskyrimo nerimas.** Kūdikis gali sunerimti, pamatęs jam nepažįstamą žmogų, pasilikęs su aukle, ar kai jūs tiesiog išeinate trumpam į kitą kambarį. Vaikas gali pradėti verkti, prašytis ant rankų, įsikibti į jus ir reikalauti dėmesio. Tai yra normalus elgesys šiame raidos etape. Svarbu vaikui pasakyti bei parodyti, kad jūsų išsiskyrimas yra laikinas. Vėliau toks elgesys pasireikš vis rečiau, nes vystysis vaiko kalba ir socialiniai įgūdžiai, jis išmoks nusiraminti ir supras, kad išsiskyrimas yra laikinas. **Kaip palengvinti išsiskyrimą:** • paaiškinkite vaikui, kur išeinate ir pasakyti, kada grįšite; • parodykite mažyliui, kad žmogus, su kuriuo pasilieka, yra patikimas; • išeidami ir sugrįžę leiskite kūdikiui išreikšti savo jausmus, parodykite, kad matote ir girdite, jog jis jaučiasi neramus ir suprantate ko jis nerimauja, padėkite nusiraminti.	• apsikabina mamą (ar kitą artimą globėją); • nemėgsta būti atskirtas nuo mamos, liūdi; • pasitiki mama (ar kitu artimu globėju); • bijo nepažįstamųjų ir naujų vietų; • netinkamas elgesys, pykčio priepuoliai ir priešinimasis, ypač valgant; • dažna emocijų kaita, dažniausiai be aiškios priežasties; • aiškiai išreiškia keletą emocijų, bet nesugeba jų identifikuoti; • suvokia save kaip turintį nekintančias savybes (pvz., vyriška lytis ir moteriška lytis). **Socialinė raida:** • supranta, kad yra atskiras ir skirtingas asmuo; • atpažįsta įvairius kitų žmonių jausmus ir pats juos reiškia; • vystosi humoro jausmas; • tampa išrankesnis veiklai ir su kuo leisti laiką; • mėgsta muziką ir ritmingus garsus; • supranta, ką reiškia „ne“; • žaidžia paprastus žaidimus (pvz., slėpynes); • formuojasi prieraišumas kitų žmonių, ne tik tėvų atžvilgiu; • formuojasi tam tikra nepriklausomybė nuo tėvų (gali patenkinti kai kuriuos savo

			poreikius pvz., pavalgyti ir pasiekti daiktus). **Kognityvinė (intelektinė, pažintinė) raida:** • parodo pirštu pažįstamus objektus; • susieja žodžius su daikto savybėmis (pvz., pasakius „lėktuvas“, žiūri į dangų); • suvokia, kad objektas egzistuoja net ir šiam išnykus iš matymo lauko ir ieško jo (pvz., numeta daiktus nuo aukštos kėdės ir jų ieško); • ieško paslėptų daiktų; • parodo pirštu bent vieną kūno dalį; • gali pasakyti kelis žodžius ir supranta jų reikšmę; • pavadina daiktus ar veiksmus vienu–dviem žodžiais; • taria žodžius „mama“, „tėtė“; • bando spręsti problemas bandymų ir klaidų būdu; • gali pastatyti bokštą iš dviejų-trijų kaladėlių; • gali sugrupuoti daiktus pagal dydį, formą, spalvą; • gali įvykdyti kelis paprastus nurodymus; • smalsauja apie viską (tyrinėja pasaulį). **Moralinė raida:** • jaučiasi pasaulio centru; • neskiria gėrio nuo blogio.

1-2 metai	Šiame amžiaus tarpsnyje keičiasi vaiko žaidimas. Kol buvo kūdikis, žaisdamas vaikas daiktus kratydavo, daužydavo, mėtydavo, o dabar jis jau supranta daiktų paskirtį, pradeda statyti kaladėles, kalbėti žaisliniu telefonu, stumdyti mašinėles. Tokio amžiaus vaikai jau pradeda žaisti įsivaizdavimo žaidimus – mažylis gali vaizduoti, kad geria iš tuščio puodelio, bananą naudoti kaip telefoną, kaladėlę – kaip mašiną. Džiaugiasi žaisdami su kitais vaikais, tačiau dar nemoka žaisti bendrų žaidimų ar dalintis žaislais. Būkite pasiruošę, kad visiems turi užtekti žaislų, ir nenustebkite, jeigu teks įsikišti, kai vaikai jais nepasidalins. Vaikams patinka žaisti slėpynes, gaudynes, „kepti bandeles“, „jotį į turgų“. Taip pat jiems patinka mėgdžioti suaugusiuosius ir užsiimti buities darbais. Pasirūpinkite, kad vaikai turėtų jų amžiui tinkamų žaislų, pvz., žaislinę šluotelę, keptuvių, puodų. Kiti žaislai, kurie patiktų 1-2 metų vaikams: • spalvoti kamuoliukai; • kaladėlės, dėžutės, indeliai; • storos kreidelės ar flomasteriai; • gyvūnų ar žmonių figūrėlės ir lėlės; • žaislinės mašinėlės ir traukiniai; • įvairios formos rūšiavimui; • nesudėtingos dėlionės; • žaislai, kuriuos galima traukti arba stumti.	✓ **Dalyvaukite vaiko žaidimuose.** Tokiu būdu jis galės mokytis iš jūsų laimėjimo ir pralaimėjimo, sąžiningumo, taisyklių laikymosi, konkuravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių. ✓ **12-15 mėnesių amžiaus vaikams pradeda patikti kalbos žaidimai.** Klausinėkite: „Kur yra tavo ausytė?“, „Kur mama?“. Vaiko žodynas greitai plėsis, tačiau tarimas kis lėčiau. Stenkitės save sutvardyti ir netaisyti vaiko tarimo. ✓ **Šio amžiaus vaikai jau gali geriau suprasti, kas jiems sakoma ir išreikšti, ko jie nori.** Džiaugiasi, kai gali suprasti sudėtingesnius nurodymus, ir nesivaržo patys nurodinėti. Kartais gali būti sunku pasiekti, kad vaikas darytų tai, ko jūs reikalaujate. Vaikai gali tiesiog ignoruoti tai, ką sakote, ar rėkti protestuodami. Šio amžiaus vaikai yra linkę išbandyti ribas – kiek jie gali kontroliuoti situaciją, o kiek tai priklauso nuo jūsų. Todėl labai svarbu aiškiai nustatyti taisykles bei reikalavimus ir nuosekliai jų laikytis patiems.	**Fizinė raida:** • bėgioja ir dažniausiai sustoja nenukritęs; • gerai ir noriai laipioja; • spiria kamuolį; • mėto kamuoliukus; • pradeda naudotis labiau viena ranka nei kita; • mokosi versti puslapius po vieną; • keverzoja pieštukais, kreidelėmis; • šoka pagal muziką; • pats valgo ir geria iš puodelio; • daro viską kiek galima greičiau (bėga, valgo, laipioja, naršo po stalčius); • gali pradėti jausti, kada tuštinsis. **Emocinė raida:** • gali sapnuoti košmarus; • pradeda žaisti fantazavimo žaidimus; • lengvai susierzina; • užsispyręs, nori, kad viskas būtų pagal jį; • gali atsirasti įvairių baimių: vandens, šunų, griaustinio ir kt. **Socialinė raida:** • reikalauja daug dėmesio; • mėgsta aplinkos pasikeitimus; • noriai padeda atlikti namų ruošos darbus; • pasireiškia savanaudiškas elgesys, saugo ir nesidalina savo daiktais; • žaidžia su kitais vaikais;

			• mėgstamiausi žodžiai: „ne“ ir „mano“. **Kognityvinė (intelektinė, pažintinė) raida:** • pamokytas, gali nubrėžti liniją arba apskritimą; • parodo knygoje paveikslėlį, kurio prašoma; • žodynas išsiplečia iki 20 žodžių ir kelių frazių; • klausosi ir mėgaujasi trumpomis istorijomis; • gali parodyti ir įvardinti kelias kūno dalis; • gestais arba žodžiais pasako, ko nori; • save vadina vardu; • suranda panašius objektus ir gali sugrupuoti juos; • kartais tiesiog ilgai stebi arba apžiūrinėja („galvoja“); • kiekvieną dieną vis gerėja problemų sprendimo įgūdžiai; • gali pastatyti bokštą iš 5-6 kaladėlių. **Moralinė raida:** • jaučiasi pasaulio centru; • pradeda skirti gėrį nuo blogio.
2-3 metai	Vaikai tampa vis labiau savarankiški ir nepriklausomi. Mažylio norai gali staiga pasikeisti: vienu metu jis gali norėti laisvės ir drąsiai leistis tyrinėti nepažįstamą	✓ **Suteikite vaikui laisvę tyrinėti ir paskatinkite tai daryti, tačiau būkite netoliese, kai vaikui jūsų prireiks.** Pasidžiaukite vaiko	**Fizinė raida:** • lengvai lipa laiptais aukštyn ir žemyn;

	teritoriją, o kitu – bėgti pas jus nusiraminimo ar pritarimo.	savarankiškomis sėkmėmis ir atradimo džiaugsmais. Paguoskite ir kantriai užjauskite, kai jam nesiseka, nepavyksta nauji „sudėtingi“ darbai. Niekada nešaukite, nebauskite ir negėdinkite, jeigu kas nors nepavyksta. ✓ **Apie antrus metus vaikai pradeda mokytis atlikti gamtinius reikalus į puoduką.** Tai svarbus įvykis vaiko savarankiškumui. Šiuo metu svarbu nedaryti vaikui spaudimo ir nereikalauti iš jo to, kam pats dar nesijaučia pasiruošęs, tačiau labai svarbu draugiškai paskatinti, padrąsinti ir padėti vaikui atlikti „reikalus“ pačiam. Tai stiprina vaiko pasitikėjimą savimi ir jūsų tarpusavio ryšį. Kai jam pavyksta, pastebėkite ir pagirkite. Svarbu nepamiršti, kad nėra jokių terminų iki kada vaikas turėtų išmokti. Nėra reikalo rungtyniauti su kitais vaikais – kiekvienas turi savo tempą, kuriuo mokosi. Tai labai svarbu ugdant vaiko emocinį stabilumą bei savivertę. ✓ **Šiuo metu vaikui svarbu judėti.** Judėjimas teikia daug džiaugsmo ir padeda lavinti bei pažinti savo kūną. Mažyliai lipa aukštai, vartosi, šoka nuo laiptų ir šokinėja per balas ar ant lovos. Pasirūpinkite, kad judėjimas būtų saugus ir smagus tiek jūsų vaikui, tiek jums. ✓ **Dvejų metų vaikai pajaučia savo galias, autonomiškumą ir nepriklausomybę nuo suaugusio žmogaus.** Jie jaučiasi galintys patys nuspręsti ir įgyvendinti savo sprendimus. Nors suaugusiojo akimis žiūrint, jie dažnai atrodo neteisingi, bet vaikui yra labai	• judriai ir tiksliai laipioja, bėgioja, šokinėja; • gera akių – rankų koordinacija (pvz., sudeda nesudėtingą dėlionę); • gerai laiko rankoje pieštuką, kreidelę; • mėgsta žaisti su mažais daiktais; • gali nešioti sunkesnius daiktus ir jėga stumti ar traukti; • gali apsirengti paprastą drabužį; • mokosi važiuoti triratuku; • be didelio vargo pats valgo; • susiformuoja šlapimo pūslės ir žarnyno kontrolė. **Emocinė raida:** • mažiau užsispyręs ir prieštaraujantis; • mėgsta fantazuoti ir žaisti vaizduotės žaidimus; • jautriai reaguoja į kitų žmonių jausmus; • parodo užuojautą; • gali išreikšti jausmus žodžiais; • egocentriškas: mato ir supranta viską tik iš savo požiūrio taško; • naudoja įvardį „aš“, „man“ , kalbėdamas apie save; • mėgaujasi rutina ir „ritualais“ (pvz., pasaka prieš miegą); • gali pabūti atskirai nuo tėvų; • atpažįsta žmones iš artimiausios aplinkos.

		svarbūs, nes yra jo. Štai mama sako „rengsimės į lauką“, jis drąsiai sako „ne“ ir nubėga įgyvendinti savo sprendimo. Mama sako „eikime valgyti“, jis vėl sako „ne“. Padėkite vaikui šioje sudėtingoje situacijoje, kai norisi jaustis galingu, bet tuo pat metu reikia paklusti mamai. Pasiūlykite vaikui realius pasirinkimus, klausdami, pvz., „ar pats ausies batukus į lauką, ar man padėti“. ✓ **Nustatykite vaikui aiškias taisykles ir jų laikykitės.** Aiškiai ir konkrečiai pasakykite, kas yra neleidžiama. Pastebėkite, konkrečiai įvardinkite ir skatinkite tinkamą elgesį, kad vaikas aiškiai žinotų, koks elgesys yra geras ir patinka tėvams ar kitiems suaugusiems, girkite konkretų elgesį, o ne vaiką apskritai. ✓ **Šiuo metu vaikai dažnai išgyvena įvairias baimes.** Jūs galite padėti savo vaikui jas įveikti. Pirmiausia turite vaiko baimes priimti kaip realias. Niekada nesijuokite ar neignoruokite vaiko baimių. Kai įmanoma, stenkitės atitraukti vaiką nuo gąsdinančios situacijos, o kai nusiramina, pasikalbėkite, išklausykite, kaip mažylis jaučiasi. Leisdami vaikui susidurti su savo baimėmis, padėsite greičiau jas įveikti ir ugdysite jo pasitikėjimą savimi bei jumis. Vaikas žinos, kad gali jūsų prašyti pagalbos.	**Socialinė raida:** • nusiplauna ir nusišluosto rankas; • turi tualeto įgūdžius; • padidėjusi dėmesio apimtis; • mėgsta žaisti kartu su kitais vaikais, tačiau dar nemoka bendradarbiauti; • žaidžia vaidmenų žaidimus; • mokosi dalintis daiktais; • mokosi atsižvelgti į kitų poreikius ir jausmus; • tikrinasi ribas (pvz., mokosi pasakyti „ne“); • daugiau laiko praleidžia žaisdamas atskirai nuo mamos (ar kito artimo globėjo); • nepriklausomas, džiaugiasi užsiimdamas veikla vienas; • pasaulis prasiplečia už namų ribų į išorinį. **Kognityvinė (intelektinė, pažintinė) raida:** • žodynas gali išsiplėsti iki kelių šimtų žodžių; • mokosi kalbėti trumpais (trijų-keturių) žodžių sakiniais; • maždaug 50% kalbos yra suprantama; • „ištroškęs“ mokytis naujų žodžių ir jų reikšmių; • naudoja įvardžius (aš, tu); • pasako savo vardą (kartais ir pavardę); • supranta, kas yra skaičiai;

			• gali atpažinti daug skirtingų paveikslėlių ir daiktų; • mėgsta paprastas dėliones; • stato bokštus ir tvirtoves iš kaladėlių; • iš dalies nupiešia žmogų (pvz., galvą ir kūną); • gali apsiauti batus, bet dar nemoka užsirišti raištelių; • gali įvykdyti du-tris nurodymus paeiliui; • simbolinis mąstymas, priežasčių supratimas ir apgalvojimas nuolat vystosi. **Moralinė raida:** • pradeda skirti gėrį nuo blogio.
4-6 m.	Paprastai lanko darželį. Gali daiktus vadinti konkrečiais pavadinimais, bet dar negali mąstyti logiškai. Mokymasis vyksta per žaidimą.		**Fizinė raida:** • šokinėja ant vienos kojos; • gerai šokinėja per virvutę ir šoka pagal muziką; • gera pusiausvyra ir koordinacija; • įvaldo smulkiąją motoriką (pvz., gali nupiešti kvadratą su gerai išreikštais kampais). **Emocinė raida:** • gali atskirti liūdnus ir linksmus žmones nuotraukose; • identifikuojasi su tėvais (globėjais) ir mėgsta juos mėgdžioti; • formuojasi savastis;

			• gali pabūti atskirai nuo tėvų (globėjų); • dažnai išgyvena jausmų antplūdį (pvz., gali abejoti ar jausti gėdą). **Socialinė raida:** • pats apsirengia ir nusirengia (išskyrus batus); • atlieka rolę žaidžiant vaizduotės žaidimą; • laikosi nesudėtingų žaidimo taisyklių; • nori galimybės rinktis, nes siekia daugiau nepriklausomybės; • gali dalintis ir išlaukti savo eilės; • dažnai turi „geriausią draugą/ę“; • mėgsta parodyti suaugusiems savo sugebėjimus; • bando ribas; • gali identifikuoti skirtumus tarp savęs ir kitų (pvz., lyties, akių, plaukų spalvos). **Kognityvinė (intelektinė, pažintinė) raida:** • gali pilnai nupiešti žmogų; • gali sudėlioti dėlionę; • kalba sakiniais; • kalba visiškai suprantamai; • paaiškina žinomų žodžių reikšmę; • reiškia mintis, užduoda klausimus ir įsitraukia į diskusijas; • turi mėgstamus ir nemėgstamus dalykus, supranta priežasties ir pasekmės ryšį santykyje su savo reikmėmis, norais ar patirtimis

			(pvz., man skaudės, palietus karštą lygintuvą). **Moralinė raida:** • apsigina, pakovoja už savo teises; • rūpinasi, kaip užsitarnauti paskatinimą ir išvengti bausmės; • vis dar reikia išorinės kontrolės.
7-11 amžius			**Fizinė raida:** • gali sportuoti ir įgyti naujų įgūdžių; • energingas; • geras apetitas; • ūgis ir svoris nuolat auga; • pagerėjusi koordinacija ir tvirtumas; • kūno proporcijos tampa panašiomis į suaugusiųjų; • gerai išvystyta smulkioji motorika (pvz., rašymo, piešimo įgūdžiai). **Emocinė raida:** • demonstruoja savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi, bet kartais gali elgtis vaikiškai ir neapgalvotai; • „aš“ iš dalies nulemtas aplinkos mokykloje; • mėgsta patikti suaugusiems; • savarankiškesnis, bet nori, kad tėvai (globėjai) būtų prieinami, kai reikia pagalbos; • gali identifikuoti ir pavadinti savo jausmus;

			• suvokia skirtumą tarp norų, motyvų ir veiksmų. **Socialinė raida:** • dalyvauja bendruomenės veikloje; • patinka dirbti ir žaisti su kitais; • turi draugų; • žaidžia dažniausiai su savo lyties bendraamžiais; • gali pabūti vienas; • stiprus grupinės priklausomybės jausmas (pvz., skautai); • mokosi pasiekti tikslo ir varžytis; • mėgdžioja ir identifikuojasi su to paties lyties suaugusiuoju. **Kognityvinė (intelektinė, pažintinė) raida:** • išvystyta kalba (pvz., pasakoja anekdotus, laido juokelius); • užduoda faktinius klausimus (pvz., nori žinoti „kodėl“, „kaip“ ir „kada“); • gali suvokti abstrakčias sąvokas; • sėkmę vertina pagal sugebėjimą rašyti, skaityti ir skaičiuoti; • mėgsta užduotis orientuotas į rezultatą (pvz., siuvimas, medžio darbai); • mokosi sistemiškai ir apibendrintai mąstyti apie konkrečius dalykus; • mokosi suvokti praeities, dabarties ir ateities sąvokas.

			Moralinė raida: • pradeda išgyventi konfliktą tarp tėvų ir bendraamžių vertybių; • stiprus teisingumo jausmas; • taisyklės yra svarbios ir jų turi būti paisoma (pvz., negerai laužyti taisykles).
13-18 m.			**Fizinė raida:** • staigus augimo šuolis; • susiformuoja seksualiniai požymiai ir atsiranda seksualinis potraukis; • nauji asmeninės higienos poreikiai (pvz., skustuvai, menstruacijų paketai). **Emocinė raida:** • susitapatina su svarbiais asmenimis už šeimos ribų; • susiformuoja seksualinė tapatybė; • formuojasi nepriklausomybė (pvz., „Tu man nenurodysi, kaip elgtis!“); • linkęs į kraštutinius nuotaikų svyravimus; • mažiau priklausomas nuo šeimos, kai reikia meilės ir emocinio palaikymo; • siekia tapti savarankišku individu; • dažnai jaučiasi nesuprastas. **Socialinė raida:** • mėgsta socialines veiklas (pvz., mokykloje);

			• svarbus bendraamžių pritarimas ir įvertinimas (pvz., bando prisitaikyti prie bendraamžių grupės normų); • užmezga artimas ir intymias draugystes; • išgyvena konfliktą su tėvais (pvz., dėl lūkesčių); • eksperimentuoja su lyties vaidmenimis, lūkesčiais ir standartais. **Kognityvinė (intelektinė, pažintinė) raida:** • sugeba logiškai mąstyti, apibendrinti ir palyginti su įrodymais; • geba panaudoti įžvalgą ir įvertinti skirtumą tarp esamų ir galimų dalykų; • renkasi profesinį kelią; • sugeba panaudoti abstraktų mąstymą ir vaizduotę sprendžiant problemas. **Moralinė raida:** • meta iššūkį šeimos vertybėms; • susiformuoja asmeninis moralinis kodeksas; • tampa svarbiau ne tai, ar elgesys iš esmės yra blogas ar geras, bet ar jis nesiskiria nuo aplinkinių elgesio; • tiki, kad gerą elgesį gali palaikyti tik valdžios struktūros.

Parengta remiantis Paramos vaikams centro informacija

2.2 priedas

0-6 mėn.	**6 mėn. – 1 metai**
1-2 metai	**2-4 metai**
4-6 metai	**7-11 metų**
13-18 metų	

2.3 priedas

Vaikas: Amžius: Fizinė raida: Kognityvinė raida: Emocinė raida: Moralinė raida: Socialinė raida:	Vaikas: Amžius: Fizinė raida: Kognityvinė raida: Emocinė raida: Moralinė raida: Socialinė raida:

TREČIASIS SUSITIKIMAS. RIBOS. TAISYKLĖS. DRAUSMINIMAS.

Tikslai:

1. Mokymų dalyviai pagilins savo supratimą apie ribų, taisyklių naudą.
2. Mokymų dalyviai sužinos, kaip efektyviai nustatyti ribas.
3. Mokymų dalyviai sužinos vaikų drausminimo būdus.

Reikalingos priemonės:

- projektorius ir kompiuteris;
- paruošta ir atspausdinta priedų medžiaga;
- lenta rašymui arba didelis lapas, žymeklis;
- balti popieriaus lapai ir rašikliai kiekvienam dalyviui.

Temos pristatymas, namų darbų aptarimas.

1 užduotis. „Minčių lietus“.

Prieš pradedant gilintis į užsiėmimo temą, paklausiama mokymų dalyvių nuomonės apie taisykles namuose. Mokymų vedėjas inicijuoja diskusiją su dalyviais:

- Ar taisyklės yra reikalingos ar nereikalingos? Kodėl?
- Nuo kurio amžiaus vaikams, jų nuomone, turėtų būti taikomos taisyklės?
- Ar tėvai patys laikosi kokių nors taisyklių? Kodėl?
- Kaip jaustųsi šioje grupėje, jei nebūtų jų pačių pirmame susitikime priimtų taisyklių?

Teorinė dalis.

Dalyviams pristatoma teorinė medžiaga apie ribas, taisykles ir susitarimus.

Ribos, taisyklės, susitarimai – kuo jie svarbūs / naudingi?

Vaikai nuo mažens tyrinėja juos supančią aplinką. Suaugusiojo užduotis – būti šalia vaiko, padėti jam kuo daugiau išmokti, palaikyti įvairiose situacijose, būti vedliu. Suaugusieji aiškindami vaikams, kam pritaria ir nepritaria, atskleidžia jiems savo požiūrį bei vertybes, taip pat padeda vaikams suprasti, kas yra svarbu gyvenime. Taisyklės ir

ribos svarbios todėl, kad tokiu būdu vaikas sužino, ko iš jo yra tikimasi. Jos taip pat suteikia vaikams stabilumo, saugumo jausmą bei mažina emocinę įtampą. Taisykles vaikai priima, jeigu jos suformuluotos aiškiai ir suprantamai (svarbu atsižvelgti į vaiko amžių bei raidą), naudojamos nuolat ir nuosekliai. Per daug taisyklių gali trukdyti vaiko raidai. Kad sėkmingai vystytųsi, vaikams reikia erdvės ir laisvės.

Labai svarbus yra nuoseklumas bei vieningas požiūris.

Vaikams ypač sudėtinga suprasti taisyklių prasmę bei jų laikytis, jei tėčio ir mamos požiūris skiriasi. Vaikai labai greitai perpranta, ką gali / negali daryti prie tėčio ir prie mamos.

Atminti, kad taisykles nustato tėvai.

Svarbu atsižvelgti į vaiko amžių, raidą bei jo brandą. Tėvai turėtų pagal galimybes, įtraukti vaikus į taisyklių namuose kūrimą. Skirti laiko paaiškinimui, kuo taisyklės svarbios tėvams ir kokią naudą gali duoti vaikams.

Kaip nustatyti ribas savo vaikui?

Išdalinti tėvams atspausdintą dalijamąją medžiagą „Kaip nustatyti vaikui ribas?“ (3.1 priedas), kartu aptarti.

Kuo skiriasi bausmė nuo drausminimo?

Dalyviams pristatoma teorinė medžiaga apie tai, kuo skiriasi bausmė nuo drausminimo.

Bausmės tikslas yra tam tikrais veiksmais kontroliuoti vaiką, daryti jam spaudimą arba jį sugėdinti. Taikant bausmę, kontrolė yra išorinė, o ne vidinė. Bausmė – gana skausmingu būdu – siunčia vaikui žinutę, kad vyresniam ir stipresniam žmogui nepatinka tai, ką jis daro. Bausmės moko vaiką bijoti suaugusiųjų, o tai gali pakenkti tėvų ir vaikų santykiams. Pavyzdžiui, grasinimai gali kartais suveikti, tačiau tikrai ne visada. Rėkimas dažnu atveju pablogina padėtį, o jei rėkiama ar šaukiama dažnai, vaikų dėmesio kalbant ramiu tonu paprastai nebegalima atkreipti. Apibendrinant svarbu suprasti, kad drausminti – tai mokyti vaiką savidrausmės. Tam reikia laiko, kantrybės, turėti realistiškus lūkesčius sau, gerbti ir save, ir vaiką. Svarbu atminti, kad nėra blogų vaikų – yra netinkamas jų elgesys.

Kiekvienam dalyviui išdalinama medžiaga apie drausminimo strategijas (3.2 priedas) ir trumpai aptariama.

2 užduotis. „Kaip kalbėti su vaikais „Aš“ kalba?“

Dalyviams išdalinama medžiaga su situacijomis (3.3 priedas). Kai tėvai užpildo lentelę pagal pateiktą pavyzdį, mokymų vedėjas aptaria jų parašytus variantus. Taip pat inicijuoja diskusiją ir pakviečia pasidalinti asmenine patirtimi. Jeigu reikia, mokymų vedėjas patikslina ir papildo tėvų atsakymus.

3 užduotis. „Elgesio pasekmės“.

Kiekvienam dalyviui išdalinama medžiaga su užduotimi (3.4 priedas). Prašoma perskaityti pirmoje lentelės dalyje parašytas situacijas ir antroje dalyje įrašyti pasekmes, kurias tėvai taikytų savo vaikui. Kai dalyviai užpildo lentelę, mokymų vedėjas kartu su jais aptaria siūlomas taikyti vaikui jo elgesio pasekmes. Taip pat inicijuoja diskusiją ir pakviečia pasidalinti asmenine patirtimi. Jeigu reikia, mokymų vedėjas patikslina ir papildo tėvų atsakymus.

Namų darbų užduotis.

Tėvų prašoma per savaitę laiko pastebėti save, ką dažniau taiko vaikui netinkamai pasielgus – baudžia ar drausmina? Prašoma aprašyti bent 2 situacijas, kuomet pavyko pritaikyti šiandien aptartus drausminimo būdus.

Atsisveikinimas ir refleksija.

Dalyvių prašoma grįžtamojo ryšio pagal schemą „Jausmas – mintis – veiksmas“.

- Kaip jaučiuosi po šio užsiėmimo?
- Ką galvoju?
- Ką darysiu kitaip?

3.1 priedas

PRAKTINIAI PATARIMAI TĖVAMS

KAIP NUSTATYTI VAIKUI RIBAS?

- Atkreipkite vaiko dėmesį, t.y. įsitikinkite, kad vaikas yra sutelkęs dėmesį į jus, žiūrėkite į akis, jei reikia – pasilenkite (kad akys būtų panašiame lygyje);
- Tiksliai įvardinkite, ką vaikas padarė netinkamai;
- Pasakykite vaikui, kaip jis turėtų elgtis.

Kalbėkite draugišku, ramiu balso tonu. Stenkitės pabrėžti tinkamą vaiko elgesį. Venkite aptarinėti netinkamą elgesį. Vaikas gali klausti, kodėl jam reikia elgtis būtent taip, kaip sakote – kantriai paaiškinkite tinkamo elgesio naudą. Būkite kantrūs, tą patį nurodymą reikės pakartoti ne vieną kartą. **Pokyčiai vyksta palaipsniui. Būtinai pastebėkite ir įvardinkite teigiamus vaiko elgesio pokyčius.**

Situacija: jūs kalbate telefonu, o vaikas, priėjęs prie jūsų, kviečia ateiti į jo kambarį, nes turi jums parodyti kai ką labai svarbaus.

Nenaudinga reakcija	**Naudinga reakcija**
Ar tu nematai, kad kalbu telefonu? Kiek gi galima, jau atsibodo! Palauk!	*(padaryti trumpą pertraukėlę kalbant telefonu, žiūrėti vaikui į akis, akių žvilgsniai panašiame lygyje)* Aš tave girdžiu, tačiau šiuo metu kalbu telefonu, prašau manęs nepertraukti. Kol kalbu telefonu, gali pažaisti su savo žaislais. Ateisiu iš karto, kai tik baigsiu pokalbį.

Priminimas:

- *Venkite vertinti vaiko asmenybę, atkreipkite dėmesį į jo netinkamą elgesį ir aiškiai išsakykite, kokio elgesio iš jo tikitės;*
- *Jei vaiko elgesys jam ar kitam gali sukelti pavojų sveikatai ar gyvybei, tokį elgesį būtina nutraukti iš karto;*
- *Atminkite, kad nėra blogo vaiko, yra netinkamas vaiko elgesys.*

3.2 priedas

PRAKTINIAI PATARIMAI TĖVAMS

DRAUSMINIMO STRATEGIJOS

(ištrauka iš A. Blandės ir E. Gudelienės knygos „Ypatingas vaikas: vienas ar kiekvienas?“)

Mandagūs, pagarbūs prašymai	Ši strategija veiksminga, kai šeimoje tarpusavio santykiai yra šilti, pozityvūs. Tokiu būdu tėvai savo norus vaikui gali išsakyti prašymo forma. Vaikui išpildžius prašymą, t. y. pradėjus elgtis kitaip, svarbu atkreipti į tai dėmesį ir parodyti, kad tai svarbu visiems. Už elgesio pakeitimą vaikui galite nuoširdžiai padėkoti.
„Aš“ kalba	Toks bendravimo būdas skatina bendradarbiauti. Svarbu yra tai, kad įvardinami kalbančiojo jausmai, išvengiama kaltinimo, gėdinimo ar pažeminimo. „Aš“ kalbos struktūra Aš / man ..... (jausmas), kai tu ..... (apibūdinamas netinkamas vaiko elgesys), nes ..... (suformuluojamos netinkamo vaiko elgesio pasekmės suaugusiojo atžvilgiu). Norėčiau, kad ..... (įvardijama, kas turėtų būti padaryta kitaip). Pavyzdžiui, „Aš jaučiuosi nemaloniai, kai nusirengęs drabužius palieki ant žemės, nes juos į spintą turiu pakabinti už tave. Norėčiau, kad nusirengęs juos pats pakabintum į spintą“.
Leiskite rinktis	Kai leidžiate vaikui rinktis, vaikas suvokia, kad jis taip pat yra svarbus. Pavyzdžiui, kai vaikas nenori rengtis ryte, pasiūlykite jam pasirinkti „Ką šiandien rengsiesi – žalias ar mėlynas kelnes?“.
Leiskite patirti savo elgesio pasekmes	Kai vaikas patiria pasekmes dėl savo atliktų veiksmų, jis susipažįsta su natūraliomis pasekmėmis. Pavyzdžiui, jei nepadarei namų darbų – gavai pastabą iš mokytojo. Kitais atvejais, tėvai padeda vaikui patirti jų pačių elgesio pasekmes, t.y. taiko loginių pasekmių metodą. Pasekmių taikymo principai: 1. Pasekmės turi būti susijusios su situacija. 2. Apie tėvų numatomas konkretaus elgesio pasekmes vaikas turi būti informuotas iš anksto. 3. Pasekmės turi būti pagarbios vaiko atžvilgiu. 4. Pasekmės turi būti pagrįstos ir suprantamos vaikui. Pavyzdžiui, „Renkis greičiau arba pavėluosi į mokyklą“, o ne „Renkis greičiau arba šiandien nežaisi telefonu“ Leiskite vaikui pasirinkti įvardindami, koks elgesys kokias pasekmes gali sukelti. Pavyzdžiui, „Kai susitvarkysi šiuos žaislus, tada galėsi pasiimti kitus“.

3.3 priedas

Situacija	„Tu“ kalba	„Aš“ kalba
Vaikas, grįžęs namo, nusirengė ir paliko savo drabužius koridoriuje ant žemės.	Tu kaip visada drabužius išmėtai po koridorių. Atrodo, kad nežinotum, kur yra spinta.	Aš jaučiuosi nemaloniai, kai nusirengęs drabužius palieki ant žemės, nes juos į spintą turiu pakabinti už tave. Norėčiau, kad nusirengęs juos pats pakabintum į spintą
5 m. vaikas važinėdamas dviračiu išvažiuoja į gatvę.	Ar tu nori, kad aš infarktą gaučiau? Kuo tu save laikai? Nebandai daugiau taip daryti.	
7 m. vaikas sėdasi valgyti prie stalo akivaizdžiai purvinomis rankomis.	Tu ir vėl nenusiplovei rankų. Atrodai kaip nevala.	
Tėtis pamatė savo sūnų žaidžiantį telefonu tuo metu, kai turėjo miegoti.	Tu visai neturi laiko nuovokos. Tu specialiai bandai mūsų visų kantrybę savo miego sąskaita.	
Paauglė pažadėjo tėvams grįžti namo 21 val., tačiau grįžo 22 val.	Tu tyčia taip darai, kad mus išvestum iš proto. Tu tiek mane išnervinai, kad aš negaliu eiti miegoti.	
Kalbatės su paaugliu parke, jis susierzina ir pradeda keiktis.	Tu visai išprotėjai? Kaip čia kalbi? Tu darai man gėdą, staigiai užsičiaupk.	

3.4 priedas

Situacija	Elgesio pasekmė
Vaikas žaidžia su kaladėlėmis. Palikęs jas išmėtytas ant žemės, iš lentynos ima dėlionę.	Kitus žaislus gali imti tik tada, kai susitvarkysi kaladėles. Jei nesusitvarkysi, gali žaisti tik su kaladėlėmis.
4 m. vaikas kreidelėmis išpiešia kambario sienas.	
5 m. vaikas atsisako vakare valyti dantis, tam intensyviai priešinasi.	
6 m. vaikas mėto kaladėles į savo 1,5 m. seserį, nors aiškiai mato, kad jai tai nepatinka.	
7 m. vaikas nesilaiko susitarimo ir vakarienės metu žaidžia telefonu.	
8 m. vaikas rytais nenori keltis į mokyklą. Dėl to tėvai dažnai vėluoja į darbą, o vaikas – į mokyklą.	
9 m. vaikas palieka nešvarius drabužius savo kambaryje.	
10 m. vaikas po pamokų neperspėjęs nueina pas savo draugą ir namo grįžta žymiai vėliau nei įprastai.	
12 m. vaikas nuolat neatlieka namų darbų.	
Ne pirmą kartą paauglio striukės kišenėje randate cigarečių pakelį / el. cigaretę.	
Paauglys ne pirmą kartą namo grįžta apsvaigęs.	

KETVIRTASIS SUSITIKIMAS. EMOCIJOS IR JAUSMAI

Tikslai:

1. Mokymų dalyviai pagilins savo supratimą apie emocijų atpažinimą.
2. Mokymų dalyviai sužinos būdus, kaip padėti vaikui ir sau reguliuoti emocijas.
3. Mokymų dalyviai sužinos būdus, kaip pasirūpinti savo emocine savijauta.

Reikalingos priemonės:

- projektorius ir kompiuteris, internetas (vaizdo medžiagai parodyti);
- paruošta ir atspausdinta priedų medžiaga;
- balti popieriaus lapai ir rašikliai kiekvienam dalyviui.

Temos pristatymas, namų darbų aptarimas.

Teorinė dalis.

Pristatyti teorinę medžiagą dalyviams kartu su Plutchik „Emocijų ratu“ (4.1 priedas). Per emocijas kiekvienas iš mūsų pažįsta pasaulį bei priimama sprendimus. Tai būdinga suaugusiems, o vaikams – dar labiau. Vaikų gyvenimas yra tikrai sudėtingas, nes jie patiria labai daug naujų bei nepažįstamų dalykų, o įgūdžių su tuo susidoroti jie turi nepakankamai. Būtent dėl šios priežasties suaugusieji yra didžiausia jų atrama. Kartais būna, kad suaugusieji taip pat turi nepakankamai įgūdžių, vidinių resursų. Tokioje situacijoje vaikui būna dar sunkiau suprasti save bei kitus. Emocijos kyla spontaniškai, trunka trumpai, o jausmai trunka ilgiau. Tiek emocijos, tiek jausmai gali būti malonūs ir nemalonūs. Jų sukeltos reakcijos gali būti naudingos ir nenaudingos. Būtent pastaruoju atveju reikalingas įgūdis jas reguliuoti.

Vaikų emocijos sukelia emocijas tėvams. Tėvų reakcija sukelia emocijas vaikams ir t.t. Norint padėti vaikui reguliuoti jo emocijas, tėvams reikia išmokti reguliuoti savąsias.

Mokymų metu svarbu skirti laiko kartu su dalyviais panagrinėti „Emocijų ratą“ bei įsivardinti, kokia emocija būdinga šiuo metu. Esant galimybei, šį „Emocijų ratą“

naudoti kiekvieno užsiėmimo metu tam, kad dalyviai ugdytų savo gebėjimą atpažinti bei įvardinti emocijas.

Remiantis Plutchik „Emocijų ratu“, yra 8 pagrindinės emocijos: džiaugsmas, pasitikėjimas, baimė, nuostaba, liūdesys, pasibjaurėjimas, pyktis, nuojauta. Kiekviena pagrindinė emocija turi priešingybę, t.y.:

- Džiaugsmas – liūdesys;
- Pasitikėjimas – pasibjaurėjimas;
- Baimė – pyktis;
- Nuostaba – nuojauta.

Kaip spalvos, taip ir emocijos, gali būti skirtingo intensyvumo. Sujungus dvi emocijas, gaunamas jų derinys. Emocijos, kurios rate yra toliausiai nuo centro (nepažymėtos jokia spalva), yra dviejų pagrindinių emocijų deriniai:

- Optimizmas = džiaugsmas + nuojauta;
- Meilė = džiaugsmas + pasitikėjimas;
- Palankumas = pasitikėjimas + baimė;
- Pagarba = baimė + nuostaba;
- Nepritarimas = nuostaba + liūdesys;
- Gailestis = liūdesys + pasibjaurėjimas;
- Panieka = pyktis + pasibjaurėjimas;
- Agresyvumas = nuojauta + pyktis.

Emocijų / jausmų reguliavimo abėcėlė:

1. Praplėsti emocijų žodyną. Vaikai geriausiai emocijų žodyno mokosi girdėdami savo artimiausioje aplinkoje, t.y. namuose girdi žodžius, kuriuos naudoja tėvai.

2. Atpažinti. Kilus emocijai svarbu pagalvoti, kaip jaučiatės, kas konkrečiai sukėlė tokią jūsų savijautą. Galbūt įskaudino vaiko pasakyti žodžiai? Kyla nerimas dėl vaiko sveikatos? Gal atsirado kaltės jausmas dėl savo veiksmų?

3. Įvardinti kaip jaučiuosi naudojant „Aš“ teiginius, pvz.: „aš pykstu, kai tu manęs nesiklausai“, „aš nuliūdau, kai draugė nėjo su manimi į kiemą“.

4. Atidėti reagavimą – taip sumažinama jaučiama įtampa esamu momentu. Pavyzdžiui: skaičiuoti iki..., giliai įkvėpti / iškvėpti, pabūti atskirai, kartoti sau

raminančias mintis, priminti sau apie galimas veiksmų pasekmes, pykčio energiją nukreipti į aktyvią fizinę veiklą, buities darbus, pasiklausyti relaksacijos įrašų, papasakoti apie savo savijautą kitam, ne jausmų objektui, užsiimti kūrybine veikla ir t.t.

5. Apgalvoti, kokių veiksmų galima imtis – tai padės iš anksto pasiruošti sudėtingoms situacijoms.

6. Imtis veiksmų.

2 užduotis. „Kaip jaučiuosi aš – kaip jaučiasi kitas?“

Dalyviams išdalinamos skirtingos situacijos ir jų prašoma porose apibūdinti, kaip toje situacijoje jaučiasi vaikas ir tėtis ar mama (4.2 priedas). Taip pat tėvų prašoma pagalvoti, ką tokioje situacijoje jie pasakytų savo vaikui. Apibendrinant dalyviams akcentuojama, kad aktyvus (atspindintis) klausymas tai toks bendravimo būdas, kuriuo suaugusieji padeda vaikui, kai jis yra apimtas emocijų ar patiria sunkumų.

Teorinė dalis.

Tėvams pristatomi aktyvaus klausymo principai:

- Pakartoti tai, ką sako vaikas, kitais žodžiais;
- Įvardinti savo jausmus;
- Įvardinti tai, kas yra matoma vaiko elgesyje, atspindėti jausmus: „matau, kad tau ne kokia ši diena ir tavo nuotaika prasta“ pasakyti yra geriau nei „kas tau atsitiko?“;
- Būti nuoširdžiu (suaugęs turi tikrai norėti suprasti, kaip jaučiasi vaikas).

Svarbu tėvams priminti, kad pasiūlytų vaikui savo paramą: apkabinimą, pabuvimą šalia, jei reikia – skirti laiko jam pabūti vienam pasakydami, kad bet kada gali ateiti pas tėvus.

3 užduotis. „Kaip pasirūpinti savimi?

Dalyviams sakoma: *„visi mes išgyvename įvairias emocijas ir jausmus. Kai emocijos mums yra malonios, tai ir jaučiamės maloniai. Sudėtingiau būna, kai emocijos yra nemalonios. Kas jums patiems padeda „atsigauti“ po sunkių*

išgyvenimų?“ Pakviesti tėvus pasidalinti savo patirtimi. Tuomet dalyviams išdalinama medžiaga (4.3 priedas). Jie peržiūri ir išsirenka, kurie punktai atrodo priimtini ir kokius norėtų išbandyti. Taip pat akcentuojama, kad šiuos dalykus gali išmėginti kartu su vaikais.

4 užduotis. Vizualizacija.

Tėvams skaitomas tekstas: *„Atsisėskite patogiai, galite užsimerkti, jei nesinori - žvilgsnį nukreipkite priešais save žemyn. Rankas laikykite laisvai, nekryžiuokite. Aš jums skaitysiu tekstą, jums nieko nereikės daryti, tik klausytis. Šiandien noriu papasakoti apie vietą, kuri yra mano mėgstamiausia vieta. Šią vietą aš vadinu Tyli Rami Vieta. Tai nėra tokia vieta, į kurią gali nukeliauti automobiliu, traukiniu ar lėktuvu. Ši vieta yra visų mūsų viduje ir galime nukeliauti į ją užmerkdami akis. Pamėginkime surasti šią vietą dabar. Užsimerkime... kelis kartus ramiai įkvėpkime ir iškvėpkime... gal galime dabar pajausti šiltą ir džiugią šypseną savo kūno viduje. Ar jaučiate šią šilumą savo viduje? Tai ir yra Tyli Rami Vieta. Dabar kelis kartus giliai įkvėpkime ir iškvėpkime. Pats geriausias dalykas apie Tylią Ramią Vietą yra tai, kad ji visuomet yra visų mūsų viduje. Ir kiekvienas galime aplankyti šią vietą kada tik norisi. Labai smagu ir gera aplankyti šią vietą ir pajusti meilę, kuri yra čia. Ypatingai gerai yra aplankyti Tylią Ramią Vietą tuomet, kai mūsų kūną aplanko pyktis, liūdesys ar baimė. Ši vieta yra puiki vieta susitikti su šiais jausmais ir pabandyti su jais susidraugauti, juos patyrinėti. Kai mes ilsimės savo Ramioje vietoje ir kalbamės su savo jausmais, galime pastebėti, kad tie jausmai nėra tokie jau dideli ir stiprūs, kaip atrodė prieš tai. Prisiminkime, kad galime ateiti čia kada norisi ir pabūti tiek, kiek norime.*“

Dalyvių prašoma pasidalinti savo patyrimu. Akcentuoti, kad vizualizacija – tai vienas iš būdų, kaip galima pasirūpinti savimi. Svarbu paminėti, kad kuo ramesnės tėvų reakcijos įtemptose situacijose, tuo ramiau mokosi reaguoti ir vaikai.

Pateikiamos programėlėmis susipažinimui, kurias galima parsisiųsti į savo telefoną ir naudoti individualiai, su vaiku ar su visa šeima.

ANTISTRESINIAI PRATIMAI

Tai dėmesio, proto lavinimo, pasitikėjimo stiprinimo praktikos ir rekomendacijos kaip jas atlikti.

RAMU

Tikslas – greičiau ir efektyviau sustabdyti sunkių emocijų antplūdį, mokytis naujų nusiraminimo bei atsipalaidavimo įgūdžių. kaip jas atlikti.

PAUZĖ

Apima moksliškai pagrįstus sąmoningumo ugdymo (angl. Mindfulness) būdus, kuriuos galima išbandyti daugybės audio įrašų pagalba klausant psichologų įžvalgų, meditacijų ir kitų pratimų.

PAGALBA SAU

Yra galimybė stebėti savo emocijas, išbandyti savipagalbos pratimus, rasti nemokamą pagalbą teikiančias įstaigas, surasti vertingos informacijos.

Programėles galima atsisiųsti naudojantis „Google Play“ ir „Apple store“.

Namų darbų užduotis.

Tėvai kviečiami iki kito susitikimo kasdien atlikti namuose eksperimentą. Visiems šeimos nariams kartu (bent kartą per dieną) iš „Emocijų rato” įsivardinti tuo metu jaučiamą emociją (-as).

Atsisveikinimas-refleksija.

Dalyviai skatinami reflektuoti ir atsakyti į klausimus:

- Kaip jaučiuosi po šio užsiėmimo?
- Ką galvoju?
- Ką darysiu kitaip?

Esant galimybei, programos vadovui kartu su dalyviais peržiūrėti ir aptarti vaizdo medžiagą:

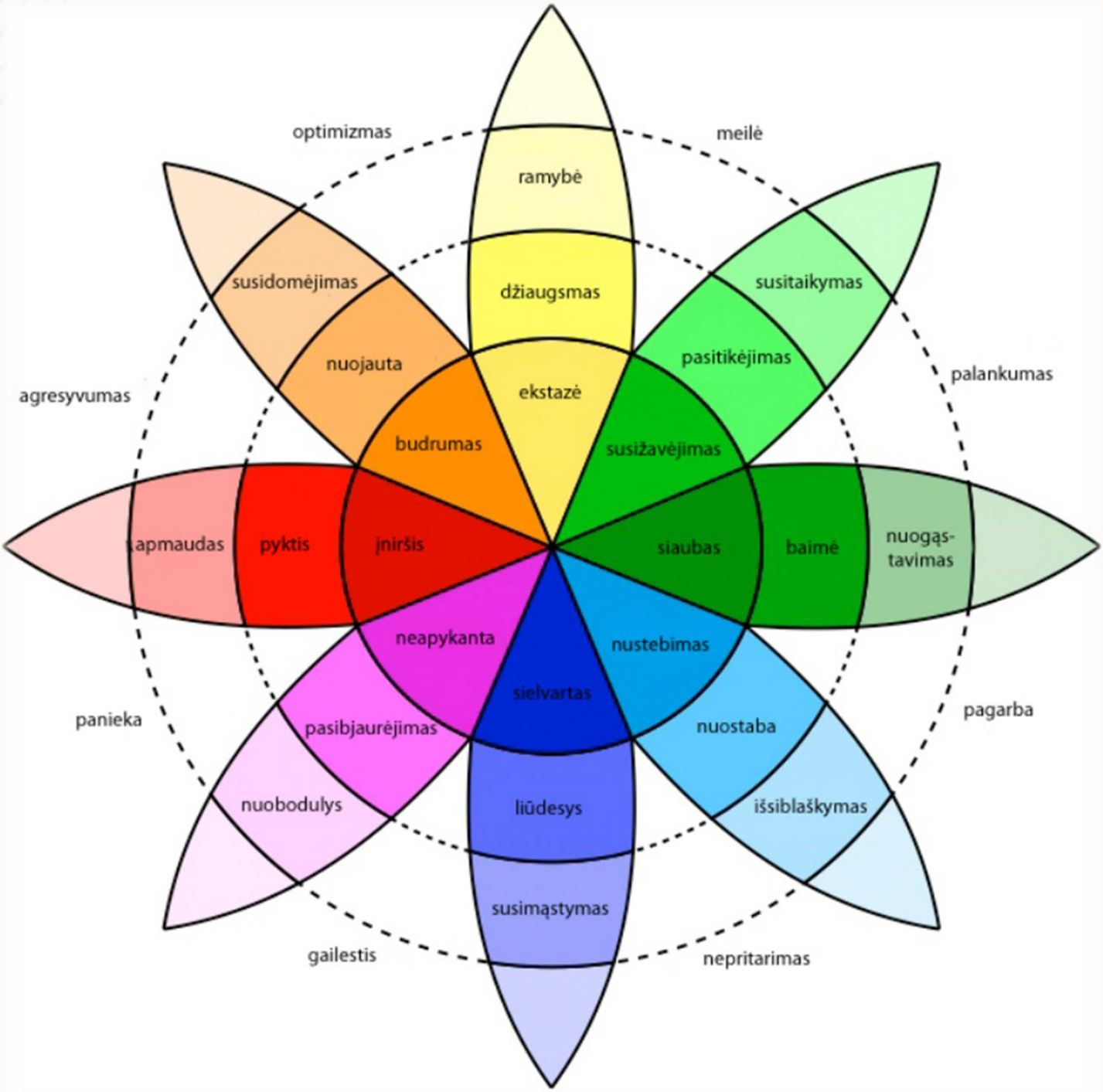
- Psichologas pataria:
https://www.youtube.com/watch?v=BFKBRbl0SPM
- Nelauk, kol sunkumai užaugs. Papasakok:
https://www.youtube.com/watch?v=hwb97exv1sg

Klausimai aptarimui:

- Dėl ko kartais vaikai nepasipasakoja apie savo sunkumus tėvams?
- Kaip dažnai domitės vaikų veikla ar praėjusia diena?
- Kaip pastebite, kad vaikas jaučiasi vienaip ar kitaip?
- Kiek jums vaikai pasakojasi apie savo sunkumus?
- Kokios būna jūsų reakcijos, emocijos, veiksmai?

4.1 priedas

Plutchik emocijų ratas. (Šaltinis: http://www.verslas.in/izvalgos/plutchiko-emociju-ratas/)



4.2 priedas

Situacija: 4 m. vaikas, prieš eidamas miegoti, pradeda graudintis ir sako, kad bijo užmigti vienas.	Ką aš galvoju? Kaip aš jaučiuosi? Ką sakau / darau?
Situacija: 5 m. vaikas įbėga į namus verkdamas. Pasakoja, kad kieme berniukas žaidžia su kamuoliu, bet jam neduoda, nors jis labai nori.	Ką aš galvoju? Kaip aš jaučiuosi? Ką sakau / darau?
Situacija: 4 m. ir 6 m. broliai žaidžia savo kambaryje. Išgirstate, kad jaunesnysis pradėjo verkti. Ateina pas jus ir guodžiasi, kad brolis ir vėl jį mušė.	Ką aš galvoju? Kaip aš jaučiuosi? Ką sakau / darau?
Situacija: 10 m. dukra savo tėvams pasako, kad jos geriausia draugė išsikrausto į kitą miestą.	Ką aš galvoju? Kaip aš jaučiuosi? Ką sakau / darau?
Situacija: 12 m. vaikas: aš taip ruošiausi toms varžyboms, bet treneris manęs neišleido pažaisti. Mesiu treniruotes.	Ką aš galvoju? Kaip aš jaučiuosi? Ką sakau / darau?
Situacija: Paauglys, grįžęs iš mokyklos, nepasisveikina, nusirengia ir nueina į savo kambarį paskui save trenkdamas durimis.	Ką aš galvoju? Kaip aš jaučiuosi? Ką sakau / darau?

4.3 priedas

NUSIRAMINIMO TECHNIKOS / VEIKLOS:
Apkabink sau brangų žmogų / gyvūną / žaislą.
Pasakyk sau komplimentą.
Paklausyk relaksacinės muzikos ar relaksacijos įrašą.
Kelis kartus giliai įkvėpk per nosį ir iškvėpk per burną.
Primink sau, kad nemalonių dienų būna visiems, ji praeis.
Įvardink bent 3 dalykus, kas gero atsitiko šiandien.
Visas nemalonias mintis parašyk ant lapo, po to jį suglamžyk / suplėšyk ir išmesk.
Pabėgiok arba greitu žingsniu pasivaikščiok bent 10 min.
Pagulėk šiltoje vonioje.
Išgerk šiltos arbatos.
Pažiūrėk juokingą vaizdelį.
Lipdyk plastilinu / modelinu.
Paminkyk kamuoliuką, „slaimą“ (šlykštuką) ar antistresinį žaislą.
Sau patinkančiu garsu paklausyk mėgstamos muzikos.
Stipriai suspausk kumščius, visus kūno raumenis ir atleisk. Pakartok kelis kartus.
Padaryk pritūpimų / atsispaudimų / šuoliukų.
Pūsk muilo burbulus / balionus.
Piešk / spalvink.
Kiek galima smulkiau suplėšyk popieriaus lapą.

PENKTASIS SUSITIKIMAS. PROBLEMŲ SPRENDIMAS. KONFLIKTAI.

Tikslai:

1. Mokymų dalyviai susipažins su konflikto samprata, priežastimis, sprendimo stiliais.
2. Mokymų dalyviai praktikuosis, kaip tinkamai spręsti konfliktus naudojant bendradarbiavimo stilių.

Reikalingos priemonės:

- paruošta ir atspausdinta priedų medžiaga;
- konferencinė lenta su baltais popieriaus lapais, rašiklis;
- apelsinai (dalyvių porai po 1 apelsiną, papildomai padėti dar 2 apelsinus).

Temos pristatymas, namų darbų aptarimas.

1 užduotis. „Minčių lietus“.

Užduoties tikslas – paskatinti dalyvius suvokti, kaip jie supranta konfliktą. Dalyvių prašoma trumpai pagalvoti ir pasakyti, kaip jie supranta, kas yra „konfliktas“, kokias asociacijas šis žodis jiems kelia. Pasisakius visiems dalyviams, grupės vedantysis trumpai apibendrina mintis. Tikėtina, kad grupėje „konfliktas“ bus siejamas su neigiamais dalykais (stresu, pykčiu, agresija, muštynėmis, rėkimu ir pan.). Svarbu akcentuoti, kad dažniausiai žmonės konfliktus linkę vertinti neigiamai todėl, kad:

1) jų metu kyla daug stiprių nemalonių emocijų (pyktis, įniršis, bejėgiškumas....);
2) žmonės nemoka jų tinkamai spręsti.

Teorinė dalis.

Pristatant teorinę dalį, akcentuojama ir kita konfliktų pusė. Konfliktas yra normalus ir neišvengiamas dalykas. Gyvenime kasdien susiduriama su konfliktais, nes žmonės turi ribotus išteklius (pvz., vaikams reikia dalintis vienu kompiuteriu, šeimai – vienu televizoriumi, yra ribotos šeimos pajamos, o poreikių ir norų daug), skirtingus

.

požiūrius (pvz., vienam tas pats dalykas gražu, kitam – negražu; vienam brangu, kitam – pigu), skirtingus interesus (pvz., tėvai nori, kad savaitgalį vaikas tvarkytų namus, o vaikas nori susitikti su draugais, žaisti kompiuterinius žaidimus ir pan.), skirtingas vertybes (šeima, draugai, pinigai, skirtingas tikėjimas ir pan.).

Konfliktinės situacijos šeimoje yra neišvengiamos, nes skiriasi mūsų nuomonės, poreikiai, interesai, požiūriai, vertybės. Kartais tėvai, bijodami konflikto metu kylančių stiprių jausmų, ima jų vengti (pvz., nuolaidžiauja vaikui, tenkina visus jo įgeidžius). Bet tai niekur neveda. Konfliktai yra netgi pageidaujamas dalykas, nes reiškia, kad mes mokomės priimti kitokią nuomonę, požiūrį, taip išmokstame ieškoti naujų, kūrybingų sprendimų.

2 užduotis. „Apelsino dalybos“.

Užduoties tikslas – dalyviams pabandyti praktiškai išspręsti konfliktinę situaciją ir išsiaiškinti savo dažniausiai naudojamą konfliktų sprendimo stilių. Dalyviai padalinami poromis ir kiekvienai porai duodamas 1 apelsinas. Būtų gerai, jei ant stalo liktų dar keli apelsinai. Tada dalyvių paprašoma poroje pasidalinti jiems duotą apelsiną, o vedantysis stebi, kaip jie tai daro, kokius konflikto sprendimo stilius naudoja.

Atlikus užduotį kiekvienos poros paprašoma trumpai pasidalinti, kaip sekėsi, t.y. kaip kiekviena pora pasidalino vaisių. Naudodamiesi apelsino užduoties pavyzdžiu trumpai pristatomi konfliktų sprendimo stiliai.

Teorinė dalis.

• Tikėtina, kad dažniausiai porose apelsinas bus padalijamas pusiau. T.y. *kompromiso pavyzdys*, kai net nebandoma aiškintis, kokios apelsino dalies žmogui reikia, ką jis iš jo darys, o tiesiog vaisius imamas ir padalijamas pusiau. Tai reiškia, kad abiejų dalyvių poreikis turėti visą apelsiną patenkinamas tik iš dalies.

• Jei vienas žmogus iš karto pasako, kad jis nevalgys apelsino, nemėgsta jo, nenori ir pan. – t.y. *vengiančio* konflikto sprendimo pavyzdys.

• Jei vienas žmogus sutinka gauti mažesnę apelsino dalį – bus *prisitaikančio stiliaus* pavyzdys.

• Jei vienas žmogus tiesiog pagriebs apelsiną ir pasiliks jį sau, tai bus *dominuojančio stiliaus* pavyzdys.

• Jei žmonės poroje pradės aiškintis, kokios apelsino dalies jiems reikia, ką ketina su juo daryti – bus *bendradarbiaujančio stiliaus* pavyzdys. Pvz., gali paaiškėti, kad vienam reikia apelsino žievelės pyragui pagardinti, o kitam – apelsino sulčių. Tokiu būdu jie pasidalys vaisių maksimaliai teisingai, nes abu liks visiškai patenkinti. Galbūt pora sugalvos nuo stalo pasiimti dar vieną apelsiną arba prašyti apelsino iš kitos poros – tai irgi būtų bendradarbiaujančio stiliaus pavyzdys.

Pristatomi konfliktų sprendimo stiliai:

• *Dominuojantis / konkuruojantis* („laimėti – pralaimėti“, kai norima laimėti bet kokia kaina, kai nesvarbu kito žmogaus jausmai, norai, interesai. Naudojant šį būdą kita pusė visada lieka nepatenkinta, todėl toks sprendimo būdas gali būti trumpalaikis, nes pralaimėjusi pusė norės „atsigriebti“).

• *Vengiantis* (kai žmogus stengiasi net neatsidurti konfliktinėje situacijoje, nes netoleruoja konflikto metu kylančių stiprių jausmų – pykčio, įtampos). Tai neveiklumas. Ši strategija gali būti naudinga, kai konfliktas mums nesvarbus, mūsų tiesiogiai neliečia.

• *Prisitaikantis* (tai nuolaidžiavimo priešininkui strategija, kai žmogus susitaiko su kitos pusės reikalavimais. Prisitaikančios konfliktuojančios pusės siekis – kad kita pusė liktų patenkinta, tačiau taip pamina savo norus ir poreikius). Ši strategija tinka, jei priešininkas įvertina nuolaidą, o mums laimėjimas nėra svarbus.

• *Kompromiso ieškantis* (iš karto abi pusės bando daryti nuolaidas, nė viena pusė negauna visko, ko nori, tačiau kita vertus – abi pusės kažką gauna. Ši strategija tinka tada, kai abiejų pusių poreikiai atrodo visiškai nesuderinami arba kai reikia greito sprendimo, o pusės nelinkusios ilgai derėtis). Dažnai klaidingai manoma, kad tai yra pats geriausias konfliktų sprendimo būdas.

• *Bendradarbiaujantis* („Laimėti – laimėti“ stilius. Kai abi pusės susivienija, kai joms rūpi vienas kito jausmai, kai jos išsiaiškina tikruosius jausmus ir poreikius ir kartu bando ieškoti abiem pusėms geriausio sprendimo). Tai pats geriausias konflikto sprendimo stilius, tačiau jis reikalauja laiko, energijos, kūrybiškumo.

Apibendrinant konflikto sprendimo stilius svarbu suprasti, kad efektyviausias yra bendradarbiaujantis stilius, tačiau kartais gali būti naudingi ir kiti stiliai (pvz.: policijoje, kariuomenėje vyraujantis konfliktų sprendimo stilius yra dominavimo ir tai niekam nekelia jokių abejonių dėl jo naudingumo), šis stilius gali būti naudingas, kai situacija pavojinga ir reikia labai greito sprendimo (pvz.: susimušė vaikai – taigi, suaugęs turi aiškiai ir tvirtai sustabdyti muštynes be jokių derybų). Vengiantis stilius labai tinka tada, kai pvz., grįžo apsvaigęs nuo alkoholio sutuoktinis ar paauglys, tuomet geriau atsitraukti, nesivelti į ginčus, nes aiškintis santykius su neblaiviu žmogumi ne tik nenaudinga, bet gali būti ir pavojinga.

Dalyviai supažindinami, kaip būtų galima išmokti tinkamai spręsti sudėtingas konfliktines situacijas. Pristatomas 6 žingsnių konflikto sprendimo algoritmas, kurio pagrindas – bendradarbiaujantis konfliktų sprendimo stilius. Tačiau būtina pažymėti tai, jog šis konflikto sprendimo algoritmas taikomas vaikams nuo 10 metų amžiaus ir vyresniems. Jaunesnio amžiaus vaikams, sprendžiant konfliktus, geriau vadovautis pagyrimų / paskatinimų sistema, atsižvelgti į jų poreikius. Svarbu skatinti tėvus naudoti „Aš” kalbą, sureguliuoti savo emocijas, kalbėti apie „čia ir dabar” vykstantį elgesį ir grįžti prie šeimoje esančių susitarimų.

Konflikto / problemos sprendimo žingsniai (juos užrašyti ant lentos / konferencinio bloknoto):

1 žingsnis: atpažinti konfliktą, surasti tinkamą laiką jo sprendimui.

2 žingsnis: kalbėti apie vaiko jausmus ir poreikius.

3 žingsnis: kalbėti apie savo jausmus ir poreikius.

4 žingsnis: kartu pamąstyti ir sugalvoti problemos sprendimo būdus, juos užrašyti.

5 žingsnis: išrinkti vieną problemos sprendimo būdą.

6 žingsnis: vykdyti priimtą sprendimą.

Su dalyviais aptariamas kiekvienas žingsnis ir išanalizuojamas pateiktas pavyzdys (išdalinamas 5.1 priedas).

<u>3 užduotis. „Konflikto sprendimas“.</u>

Dalyviai porose pasirenka aptarti konfliktinę situaciją iš šeimos gyvenimo ir pagal aptartus žingsnius ją sprendžia. Atlikę užduotį pasidalina įžvalgomis, skatinama diskusija grupėje.

Namų darbų užduotis.

Dalyviai kviečiami prisiminti vieną problemą, kuri kartojasi ir dėl kurios jie dažnai pykstasi su vaikais. Remiantis 6 žingsnių metodu, paskatinti surasti galimą sprendimo būdą.

Atsisveikinimas ir refleksija.

Dalyviai kviečiami reflektuoti:

- Kaip jaučiuosi po šio užsiėmimo?
- Ką galvoju?
- Ką darysiu kitaip?

5.1 priedas

KONFLIKTŲ SPRENDIMO ŽINGSNIAI

- 1 žingsnis: atpažinti konfliktą / problemą, surasti tinkamą laiką jo sprendimui.

Konfliktinėje situacijoje dažnai svarbu leisti sau „atvėsti“, apgalvoti, kas čia nutiko, o ne pulti problemą spręsti iš karto. Reikėtų galvoti apie tai, koks konkretus vaiko elgesys man nepatinka. Taip pat labai svarbu parinkti tinkamą momentą pokalbiui su vaiku (netinka, kai vaikas yra susijaudinęs, kuo nors užsiėmęs, įsigilinęs).

- 2 žingsnis: kalbėti apie vaiko jausmus poreikius.

Nors tikriausiai norėsite pokalbį su vaiku pradėti nuo savęs (pvz.: kaip mane nervina netinkamas vaiko elgesys ar neklausymas), tačiau pokalbį reikėtų pradėti nuo vaiko jausmų ir poreikių įvardinimo, nes tai padės atverti kelią „į vaiko širdį“, atidarys „duris“ pokalbiui. Pvz.: jūs nuolat pykstatės su vaiku dėl to, kad jis užuot ruošęs namų darbus, laiką leidžia lauke su draugais. Reikėtų pagalvoti, kodėl vaikas mieliau leidžia laiką su draugais nei ruošia namų darbus. Galbūt jam būti su draugais tiesiog smagiau, įdomiau, o pamokų ruoša yra neįdomus, nuobodus ar varginantis užsiėmimas. Tada pokalbį su vaiku galima pradėti taip: „Jonai, norėčiau su tavimi apie kai ką pasikalbėti. Ar turi dabar laiko?... Noriu pasikalbėti apie tavo namų darbus. Suprantu, kad tau tikriausiai daug smagiau žaisti lauke su draugais nei ruošti nuobodžius namų darbus....“

- 3 žingsnis: kalbėti apie savo jausmus ir poreikius.

2-ame žingsnyje įvardinus vaiko jausmus ir poreikius, pereiname prie savo jausmų ir poreikių. Pvz.: toliau tęsiame pokalbį su Jonu: „kita vertus, man labai nesmagu skaityti mokytojų pastabas apie tai, kad tu neruoši namų darbų. Aš nerimauju, kad nesimokydamas gali likti antrus metus penktoje klasėje.“

- 4 žingsnis: Kartu pamąstyti ir sugalvoti problemos sprendimo būdus, juos užrašyti.

4-ajame žingsnyje pakviečiame vaiką kartu spręsti problemą pasiūlant konkrečius būdus, kaip tą problemą spręsti: „Jonai, gal susėskime kartu ir sugalvokime keletą būdų, ką galėtume padaryti, kad paruoštumei namų darbus. Aš turiu popieriaus lapą ir siūlau surašyti kiekvienam po keletą pasiūlymų dėl tavo namų darbų“.

Tada paimame popieriaus lapą ir paduodame vaikui, kad jis galėtų parašyti pirmą siūlymą. Parašytų pasiūlymų negalima kritikuoti. Pvz., vaikas gali parašyti *„aš ir toliau neruošiu namų darbų*“, šis siūlymas atrodo labai netinkamas, tačiau šiame etape pasiūlymų kritikuoti negalima. Kitą pasiūlymą pateikia mama. Jį irgi gali užrašyti vaikas arba pati mama. Pvz., „*Paruošus namų darbus, Jonas galės pasivaišinti skanėstu“*, vaikas gali rašyti: *„mama padės atlikti namų darbų užduotis*“ , mama: *„paruošus pusę namų darbų Jonas galės pasidaryti pertraukėlę, kurios metu galės pažiūrėti filmuką“* ir t.t. Tokiu būdu ant lapo surašome visus pasiūlymus nekritikuodami, nesvarbu, kokie keisti jie būtų.

- 5 žingsnis: Išrinkti vieną problemos sprendimo būdą.

Kitas žingsnis – nuspręsti, kurie pasiūlymai patinka, kurie nepatinka ir kuriais planuojate vadovautis. Mama sako: „dabar peržiūrėkime sąrašą ir nuspręskime, ką mes norime išbraukti, o ką – palikti“. Paeiliui skaitome ir išbraukiame po vieną siūlymą. Pvz.: mama sako: „aš išbraukiu siūlymą „ir toliau neruošiu namų darbų“, nes juos paruošti vis tiek reikia“. Tada vaikas išbraukia kokį nors kitą siūlymą. Ir taip toliau, kol lieka vienas pasiūlymas.

- 6 žingsnis: vykdyti priimtą sprendimą.

Kai išbraukiami visi pasiūlymai, o lieka tik vienas – jį bandysime pritaikyti praktiškai. Pvz.: t.y. pasiūlymas „namų darbus paruošti padeda mama“. Tada sutariame, kad savaitę laiko mama padės Jonui ruošti namų darbus, o tada po savaitės bus matyti, kaip sekėsi. Jei tai padeda, galima ir toliau tęsti. Jei nepadeda, vėl grįžtame prie problemos sprendimo siūlymų ir taikome kitą pasiūlymą.

ŠEŠTASIS SUSITIKIMAS. SAVARANKIŠKUMO SKATINIMAS

Tikslai:

1. Mokymų dalyviai sužinos apie platesnę savarankiškumo sampratą.
2. Mokymų dalyviai susipažins su būdais, kaip skatinti vaikų savarankiškumą.

Reikalingos priemonės:

- paruošta ir atspausdinta priedų medžiaga;
- projektorius ir kompiuteris;
- rašikliai.

Temos pristatymas, namų darbų aptarimas.

1 užduotis. „Vaidinimas“.

Pratimo tikslas – atpažinti kylantį jausmą, kai būna atimamas savarankiškumas. Dalyvių prašoma įsivaizduoti, kad yra skirtingo amžiaus vaikai (4 m., 9-10 m., 16-17 m., suaugęs žmogus). Jeigu dalyvių daugiau, galima skirstyti po kelis. Vedantysis vaidina mamą, kuri žino geriausiai, ko reikia jos vaikui.

Pvz.: 4-mečiams frazės:

- *„Duok, duok. Mamytė nupieš, tu pailsėk, tavo rankytės dar tokios mažos.“*
- *„Mes tuoj važiuosime, eik į tualetą, nes paskui nebus kur.“*
- *„Greitai sėsk, maunam batukus ir einam“. Nes kai pats apsiausi bus susipykusios kojytės.“*

9-10-mečiams frazės:

- *„Rytoj apsirenk mėlyną megztinį, būtinai juodas kelnes, kad atrodytum man kaip žmogus.“*
- *„Oi, ką čia darai dabar? Duok padarysiu už tave tą darbą.“*
- *„Susišukuok plaukus. Nu ką tu darai? Nesusirišk. Ateik – surišiu.“*

16-17-mečiams frazės:

- *„Sudėjau apatinius į lentyną. Tuos sudriskusius džinsus išmečiau – bus daugiau vietos.“*
- *„Gerk pomidorų sultis. Reikia. Sveikiau nei apelsinų.“*
- *„Žinai, man nepatinka, kad tu draugauji su Jonu. Nežinau. Aš tave supažindinsiu su kolegės sūnumi. Sakė išties šaunus vaikas.“*

Frazės suaugusiesiems:

- *„Kodėl nepasikabini užuolaidų? Aš tau nupirksiu, tokias gražias mačiau, tokia gera medžiaga, kaip tik su rausvais akcentais.“*
- *„Rytoj po darbo ateisiu pas tave. Atsinešiu obuolių ir virsime pas tave obuolienę. Bus ir tau, ir man.“*
- *„Užsakiau tau kvepalus. Gera kaina buvo. Tau patiks, galėsi kvepintis einant į pasimatymus.“*

Po atlikto pratimo svarbu dalyvių paklausti, kaip jautėsi, kai vadovas pasakė, ką už juos nusprendė. Vedantysis kviečia tėvus įsitraukti į diskusiją.

- Ką norėjote daryti / sakyti?
- Kokios mintys kilo?

<u>Teorinė dalis.</u>

Suaugusieji vaikams padeda būti savarankiškais žmonėmis, bandydami jiems padėti tvarkytis kasdieninėse situacijose. Prisiminti kartu su dalyviais, kai buvo kalbama apie vaikų poreikius ir raidos ypatumus. 3 metų vaikas nori būti savarankiškas, sako frazes „Aš pats“, bet suaugusieji neišlaukia ir padaro darbą už vaiką. Tada vaikas auga ir įpranta, kad ir toliau mama / tėtis padarys darbus už jį. Ir tik vėliau, tėvai atsitokėja paauglystėje, klausdami vaiko: „Kodėl tu toks nesavarankiškas?“ Jeigu paaugliui vis dar nešami blynai su uogiene į lovą, jis ir bus pasiruošęs ir toliau gauti blynus į lovą.

Kalbant apie savarankiškumo ugdymą reikia galvoti jau vaikystėje. Neleisdami būti vaikams savarankiškais, suaugusieji vaikus nuskriaudžia. Žmogus su apribota iniciatyva nesijaus laimingas. Neretai savarankiškumo sąvoką suaugusieji supranta labai siaurai: atlieka pats vaikas ar darbus suaugusieji atlieka už jį. Tačiau reikia žinoti, kad yra 3 savarankiškumo tipai:

1. Fizinis. Paprastai maži vaikai to fizinio savarankiškumo nori daug. Apsirengti, nueiti, padaryti,...
2. Intelektualinis. Tai – priimti sprendimus. Ypač jis būna – paauglystėje. Pvz.: ar vaikas turi teisę pats nutarti, ką daryti su savo kišenpinigiais? Ar vaikas turi teisę nutarti su kuo draugauti? Ar už jį sprendžia tėvai? Čia labai svarbu paminėti, kad paaugliams reikia turėti sritis, kur jie gali patys nuspręsti. Tarkime, vaiko kambarys. Gal tėvų tvarkos supratimas ir vaiko tvarkos supratimas skiriasi? Tai kieno čia problema? Galima padiskutuoti.
3. Emocinis. Kuomet įvyksta savarankiškumas ir atsiskyrimas nuo tėvų. Kada pats vaikas priima sprendimus, jaučiasi už juos atsakingas. Prisiima su tuo susijusias pasekmes.

2 užduotis. „Diskusija“.

Dalyviai kviečiami diskusijai:

- Ar aš noriu, kad mano vaikas būtų savarankiškas?
- Kokiose situacijose jis stokoja savarankiškumo?
- Kalbėti apie tai, kad dauguma suaugusiųjų sutinka, jog ugdyti vaikų savarankiškumą yra svarbu.

Teorinė dalis.

Dalyviams pristatoma savarankiškumo slopinimo priežastys. Tai būtų:

• Patys suaugusieji užduotį ar darbą padaro greičiau, patogiau, kokybiškiau (*pvz. prašome susitvarkyti kambarį, o paskui pertvarkome; vaikas nori kartu gaminti valgyti, o neleidžiame jam, nes paliks netvarką virtuvėje ir išbarstys miltus);*

• Suaugę bijo, kad vaikui nepasiseks, susižeis *(pvz.: negerai atliks užduotėlę ir nusivils; verks, jeigu nesudėlios dėlionės pats)*;

• Gaila vaiko *(pvz.: „pailsėk savaitgalį – aš sutvarkysiu kambarį už tave“; „nevedžiok šuns – tu pavargęs po sporto“);*

• Ką aplinkiniai pasakys *(pvz.: jei nueis į darželį su skirtingomis kojinėmis; kaip iš namų išvytas tamsoje šunį turi vedžiot, geriau jau aš pati);*

Padėdami vaikams jaučiamės svarbūs patys (pvz.: *oi, ką tas vaikelis be manęs darytų; tai jam sunku pačiam bus matematiką suprasti*). Čia ir slepiasi emocinis fonas. Ir labai aiški žinutė: jeigu vaikas stokoja savarankiškumo, vadinasi aš, kaip mama / tėtis surandu sau pateisinimą ir atlieku užduotis už vaiką. Akcentuojama, jog savarankiškumo skatinimui svarbu atsiminti raidos ypatumus, ką vaikas gali atlikti pagal amžių, o kas būtų per sunku. Jeigu reikalaujama dalykų, kurie vaikui per sunkūs atlikti – jis patirs nusivylimą / nesėkmę.

3 užduotis. „Minčių lietus“.

Dalyvių klausiama idėjų, kokiais būdais, jų nuomone, galima skatinti vaikų savarankiškumą. Pasiūlytos idėjos aptariamos.

Teorinė dalis.

Būdai, kurie stiprina vaiko savarankiškumą:

• Nedaryti to, ką vaikas pats gali padaryti;

• Leisti vaikui pačiam pasirinkti (pvz.: *„Kurių kelnių labiau norėtum: raudonų ar juodų?“*);

• Leisti vaikui klysti, patirti savo elgesio pasekmes;

• Neskubėti atsakinėti į klausimus (pvz.: *„Įdomus klausimas. O ką tu manai?*“);

• Netiesti pagalbos rankos vos vaikui susidūrus su kliūtimi;

• Parodyti pagarbą vaiko pastangoms (pvz.: *„Kartais stiklainį gali būti sunku atidaryti. Gal padėtų pabelsti į dangtelį?“*);

• Nepriekabiauti dėl smulkmenų (pvz. *„Ačiū, kad susitvarkei kambarį*“);

• Skatinti vaikus semtis patirties ne tik namuose (pvz.: *„Gal gyvūnų parduotuvėje mums kas nors patartų?“*);

• Atsižvelgti į vaiko nuomonę;

• Nelyginti vaiko su kitais vaikais ir savimi;

• Neatimti vilties, nenuvertinti vaiko (pvz.: *„Kaip puikiai sugalvojai. Pamėgink“).*

4 užduotis. „Kaip skatinti vaikų savarankiškumą?“

Dalyviams pateikiami keli tipiniai tėvų teiginiai (6.1 priedas) ir jų prašoma

dirbant porose pakeisti teiginius taip, kad būtų skatinamas vaiko savarankiškumas. Atlikus užduotį, tėvai skatinami pasidalinti savo mintimis ir įžvalgomis.

Namų darbų užduotis.

Dalyvių prašoma pagalvoti apie savo vaiką. Prisiminti situaciją, kurioje vaikas stokoja savarankiškumo (kitais žodžiais tariant – ką tėvai daro už savo vaiką, nors žino, kad jis tai galėtų padaryti pats). Žinant būdus, kaip yra skatinamas vaiko savarankiškumas, prašoma apsvarstyti, kuriuos iš pateiktų būdų konkrečiai kiekvienas dalyvis galėtų išmėginti namuose. Įsidėmėti, kokia buvo vaiko reakcija.

Apibendrinimas ir refleksija.

Tėvai kviečiami refleksijai.

- Kaip jaučiuosi po šio užsiėmimo?
- Ką galvoju?
- Ką darysiu kitaip?

6.1 priedas

Šaltinis: Faber A., Mazlish E. knyga *„Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų?*“

Situacija:	**Jūsų teiginys, skatinantis savarankiškumą:**
Tėvas arba mama sako: „Jonai, eik praustis“.	*(Turite leisti vaikui pasirinkti)*
Tėvas arba mama sako: „Kodėl taip sunkiai auniesi batus? Nagi, pakelk koją, apausiu“	*(Turite parodyti pagarbą vaiko pastangom)*
Mama: „Ar stovykloje buvo įdomu? Ką veikėt? Koks vadovas? Pasakok“	*(Per daug neklausinėkite)*
Vaikas klausia: „Mama, kodėl tėvelis tiek ilgai dirba?“ Mama atsako: „Kad turėtume pinigėlių, namą, mašiną...“	*(Neskubėkite atsakyti į klausimą)*

SEPTINTASIS SUSITIKIMAS. SAVIVERTĖS STIPRINIMAS. PAGYRIMAI IR PASKATINIMAI.

Tikslai:

1. Mokymų dalyviai sužinos, kaip formuojasi vaiko savivertė.
2. Mokymų dalyviai susipažins su vaiko pagyrimo būdais.

Reikalingos priemonės:

- paruošta ir atspausdinta priedų medžiaga;
- projektorius ir kompiuteris;
- rašikliai;
- 20 Eur banknotas;
- lipnūs lapeliai.

Temos pristatymas, namų darbų aptarimas.

„Nėra reikšmingesnio, svarbesnio, psichologinę raidą ir motyvaciją labiau lemiančio veiksnio nei vertinimas, kurį žmogus skiria pats sau.“ (N. Brendenas „Pasitikėjimo savimi psichologija“).

Teorinė dalis.

Savivertė – tai yra kaip pats žmogus vertina save, savo gebėjimus, kiek jaučiasi reikšmingas savo artimiausiems žmonėms. Savivertė turi itin didelę įtaką žmogaus pasitikėjimui savimi, savarankiškumui, gebėjimui rasti sprendimus sudėtingose situacijose, išlikti pozityviu. Labai svarbu, kad tėvai ugdytų adekvačią vaiko savivertę: tiek žema, tiek nepagrįstai aukšta savivertė vaikui nėra naudinga.

Kiekvieno žmogaus savęs supratimas kaip vertingo ar beverčio pradeda formuotis dar kūdikystėje, santykyje su kitais žmonėmis. Mažas vaikas save mato tėvų akimis. Tėvų veiksmai ir žodžiai veikia vaiko savivertės raidą labiau nei bet kas kitas. Vaikas girdi tėvų balso toną, mato kūno kalbą, kiekvieną veido išraišką. Tad ankstyvosios vaiko patirtys yra labai svarbios. Tėvų meilė, teigiama reakcija į vaiką,

leidžia jam suprasti, kad jis yra vertingas ir reikšmingas. Kūdikio, kuris visiškai priklauso nuo suaugusiųjų, poreikių tenkinimas užtikrina jam lygybę. Jei to trūksta, atsiranda nepasitikėjimas savimi ir kitais. Vaikas jaučiasi nereikšmingas. Galbūt jis arba ji neatsimins pirmųjų, antrųjų gyvenimo metų įvykių, tačiau nereikšmingumo jausmas įsirašys jo smegenų ryšiuose.

Savivertė gyvenimo eigoje kinta. Pasibaigus kūdikystei, kai vaikas pradeda vaikščioti, svarbus tampa suaugusiųjų supratimas duoti vaikui laisvės nubrėžiant saugančias ribas. Šiame etape vaikas pradeda suvokti, ką jis gali ir kas jis yra. Kuomet tėvai leidžia vaikui atlikti užduotis, veikti savarankiškai, jis jaučiasi stiprus ir sugebantis, labiau pasitiki savimi. Tėvams svarbu nepamiršti, kad vaiko elgesys nėra lygu pats vaikas. Pavyzdžiui, vaikas mokosi sėdėti ant puoduko. Kai jam pavyksta, tėvai neretai vertina vaiką, o ne patį elgesį, sakydami: *„oi, koks geras berniukas / gera mergaitė, padarei į puoduką”*. Tačiau mažas vaikas dar tik mokosi ir po kelių valandų to paties padaryti taip pat sėkmingai gali ir nepavykti. Tuomet suaugę linkę sakyti: *„oi, blogas berniukas / bloga mergaitė, pridarė į kelnytes”*. Tačiau vaikas per tokį trumpą laiką nei pablogėjo, nei pagerėjo. Lygiai tokių pačių pavyzdžių galime aptikti ir galvodami apie vyresnius vaikus. Geras vaikas, kai nemuša broliuko ar sesutės, ir blogas, kai supykęs trenkia. Kitas pavyzdys: geras vaikas, kai susitvarko savo kambarį ir blogas, kai palieka netvarką, geras paauglys, kuris neatsikalbinėja ir blogas tas, kuris aršiai gina savo nuomonę. Vaikui formuojasi suvokimas, kad, jei darysiu gerai, būsiu geras, jei darysiu blogai, būsiu blogas. Jei vaikas augdamas, vis dažniau girdi nepasitenkinimą juo, jo elgesiu, tai ir formuojasi netikrumas, žema savivertė.

1 užduotis. „20 eurų banknotas“.

Dalyviams pateikiamas pavyzdys su 20 eurų banknotu. *„Turime 20 eurų banknotą ir einame su juo į parduotuvę. Parduotuvėje galime įsigyti prekių nei už daugiau, nei mažiau – už 20 eurų. Jei mes šį banknotą glostome, lyginame, sakome, koks jis man vertingas, man labai brangus, kaip jis man patinka, tačiau nuėję į parduotuvę prekių tiek, kiek išeina už 20 eurų, nei daugiau nei mažiau. O tuomet suglamžome šį banknotą sakydami, koks jis blogas, nieko vertas, visiškai negražus, niekam tikęs, su labai bloga praeitim, praėjęs pro daugelio žmonių nešvarias rankas. Einame į*

parduotuvę, paduodame šitą banknotą pardavėjai ir gauname tiek pat prekių, už 20 eurų, nei daugiau, nei mažiau. Jūsų vertinimas iš esmės banknoto vertės nekeičia. Taip ir vaikai, visi yra vienodai vertingi, tik ar jie patys apie save galvos kaip apie vertingus, ar bus labiau linkę nuvertinti save, priklauso nuo aplinkos, o pirmiausia nuo to, kokios tėvų reakcijos yra į vaikus, kiek vaikui suteikiama savarankiškumo, kiek juo pasitikima, kaip reaguojama į vaiko nesėkmes ir pan.“ (Pavyzdys iš „Žmogaus instituto“ vebinaro *„Kodėl negalime susikurti norimo gyvenimo? Savivertės ir pasitikėjimo savimi klausimai“*).

Kiekvieną kartą, kai suaugę parodo pagarbą vaiko jausmams, kai leidžia jam pačiam išspręsti problemą, priimti sprendimą, jis vis labiau savimi pasitiki. Savivertė arba kitaip savęs vertinimas nėra duotybė, ji formuojasi vaikystėje ir didžia dalimi priklauso nuo tėvų reakcijų į patį vaiką.

2 užduotis. „Savivertės stiklainiai“.

Kiekvienam dalyviui išdalinama po dvi kopijas 7.1 priedo. a) Mokymų dalyvių prašoma stiklainio viršuje užrašyti vaiko vardą (jeigu dalyviai turi kelis vaikus, tai jų vardai rašomi ant atskirų stiklainių). Į stiklainį surašyti, kiek gėrio mato savo vaike (asmeninės savybės, pasiekimai ir visa, kas atrodo svarbu ir kuo tėvai didžiuojasi). O aplink stiklainį (arba tame stiklainyje tik kita spalva) surašyti vaiko ypatybes arba savybes, kurios kelia iššūkius ir sunkumus. b) Mokymų dalyviai stiklainio viršuje užrašo savo vardą. Jų prašoma, pagalvoti ir surašyti mintis, atsakant į klausimą ,,Koks / kokia aš esu kaip žmogus?“. Kiek savyje mato gėrio (asmeninės savybės, pasiekimai, kuo aš ypatingas, kuo didžiuojuosi). O aplink stiklainį (arba tame pačiame stiklainyje kita spalva) pažymėti savo savybes, kurios kelia iššūkius ar sunkumus.

Atlikus užduotį dalyviai aptaria:

1. Kokių vaiko savybių stipriųjų ar keliančių iššūkių suradote daugiau? O savo?
2. Kuo dar galėčiau praturtinti savo ir vaikų stiklainius? Kokie mano resursai?
3. Kokias mintis ar jausmus sukėlė ši užduotis?

Teorinė dalis.

Auginant vaiko savivertę, svarbu:

• Matyti savo vaiką. Kiekvienas vaikas yra unikalus. Suaugusiems svarbu įsiklausyti į patį vaiką, pastebėti, koks jis yra kaip žmogus, vietoj to, kad kelti lūkesčius, koks vaikas turėtų būti. Mylimas ir matomas vaikas lygu auganti savivertė.

• Akcentuoti vaiko stiprybes. Padėti vaikui atrasti, suprasti, kas jam sekasi, kur jo talentas. O su esamomis silpnybėmis suaugę turėtų padėti vaikui susitvarkyti, ieškant kitokių sprendimų.

• Sukurti vaikui aiškias ribas ir struktūrą. Tai padeda vaikui augti, jaustis saugiai, leidžia žinoti, ko iš jo tikisi tėvai, už ką jis gali būti pagirtas ir pan.

• Tėvai turėtų būti nuoširdūs. Ne tik žodžiais, bet ir kūno kalba suaugęs aiškiai parodo vaikui, jog jis yra svarbus, girdimas ir matomas, reikšmingas.

• Atsisakyti autoritarinio bendravimo. Venkite rodyti, kad esate viršesni už vaiką. Leiskite vaikui išsakyti savo nuomonę, nepertraukinėkite kalbančio vaiko, lyg tai, ką jis sako visiškai nesvarbu. Būkite kelrodžiu, o ne diktatoriumi. Argumentuokite savo nuomonę, taip mokysite vaiką kalbėti argumentuotai.

• Įgalinti vaiką veikti. Leisti vaikui įdėti pastangų, kad pavyktų pasiekti rezultatą, suteikti savarankiškumo galimybę. Tokiu būdu vaikas stiprins savo motyvaciją, suvoks priežasties – pasekmės ryšį, jo savivertė tik augs.

• Nesureikšminti nesėkmių. *„Jei norime susikurti trokštamą gyvenimą, turime jo siekti žinodami, kad neišvengiamai padarysime klaidų“*. Padėti vaikui rasti kitus problemos sprendimo variantus, aptarti kartu tinkamiausią.

• Nuolat pagirti vaiką už tinkamą elgesį, gerai atliktus darbus, pasakyti, kad vertinate vaiko pastangas. Vėliau vaikas ne taip skausmingai priims ir pastabas. Tačiau pagirti gali būti sudėtinga. Kartais pagyrimas gali sukelti netikėtų reakcijų. Svarbu turėti mintyje, kad žodžiai „geras, puikus, gražus, fantastiškas“ ir pan. verčia jūsų vaikus suabejoti tuo, ar iš tiesų manote taip, kaip sakote. Norint pagirti vaiką svarbu atsisakyti vertinimo, o apibūdinti ką jaučiate ar manote.

Mokymų dalyviams pateikiama keletas pavyzdžių:

• Užuot vertinę: *„Tu susitvarkei savo kambarį. Kokia gera mergaitė esi“* (vaikas galvoja: *„Ne tokia aš ir gera. Keletą žaislų pakišau po lova.“)* Apibūdinkite, ką matote ir jaučiate. *„Matau, kad nemažai dirbai. Visos knygos sudėtos į lentynas, tvarkingai surūšiuotos plokštelės ir surinktos visos lėlės. Malonu net įeiti į kambarį.“*

(vaikas galvoja: *„Aš tikrai moku susitvarkyti, kai to noriu.“)*

• Užuot vertinę: *„Labai miela. Tu rašai gražius eilėraščius“* (vaikas galvoja: *„Ar mama./ tėtis tikrai taip galvoja?“*). Apibūdinkite, ką matote ir jaučiate. *„Mane labai sujaudino tavo eilėraštis apie erelį. Labiausiai patiko eilutė: „Gigantiškų sparnų plasnojimas“*. (Vaikas galvoja: *„Aš galiu rašyti gerus eilėraščius. Rytoj parašysiu dar vieną.“).*

3 užduotis. Situacijų analizė.

Galima duoti po dvi situacijas kiekvienam dalyviui (priedas 7.2 priedas). Jie pasidalina ką parašė.

Teorinė dalis.

„Kaip toks paprastas pagyrimo procesas gali turėti tokį stiprų efektą? Diena po dienos, girdėdami apibūdinančius pagyrimus, vaikai įsisąmonina savo stiprybes: vaikas supranta, kad jis gali sutvarkyti sujauktą kambarį, kad jis gali padovanoti naudingą ir maloniai nuteikiančią dovaną, kad jis gali išlaikyti auditorijos dėmesį, parašyti jaudinantį eilėraštį, kad jis sugeba būti punktualus, ugdyti valią, rodyti iniciatyvą, išradingumą. Visa tai atsiduria jo emocinėje saugykloje ir negali išnykti. Kitą dieną jūs paskubomis galite pavadinti jį „blogu berniuku“, bet neištrinsite iš atminties tų momentų, kai jis pradžiugino savo mamą linkėdamas jai pasveikti, arba kai daug mokėsi ir surado sprendimą, nors buvo labai pavargęs. Šie momentai, kai geriausios jo savybės buvo patvirtintos, „įsiamžina“ vaiko atmintyje. Jis gali vėl juos prisiminti, kai pajunta abejones arba neryžtingumą. Praeityje jis padarė kažką, kuo didžiavosi. Jis gali ir vėl tai pakartoti.“ (Faber A., Mazlish E (2010) „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“).

Atsisveikinimas-refleksija.

Dalyviams išdalinama tiek lipnių lapelių, kiek yra kitų dalyvių. Prašoma ant lapelio užrašyti dalyvio vardą ir ką galėtumėte palinkėti tam dalyviui kaip tėvui / mamai, ką per šiuos susitikimus pastebėjote tame žmoguje, kur jo stiprybė kaip tėvo / mamos ir

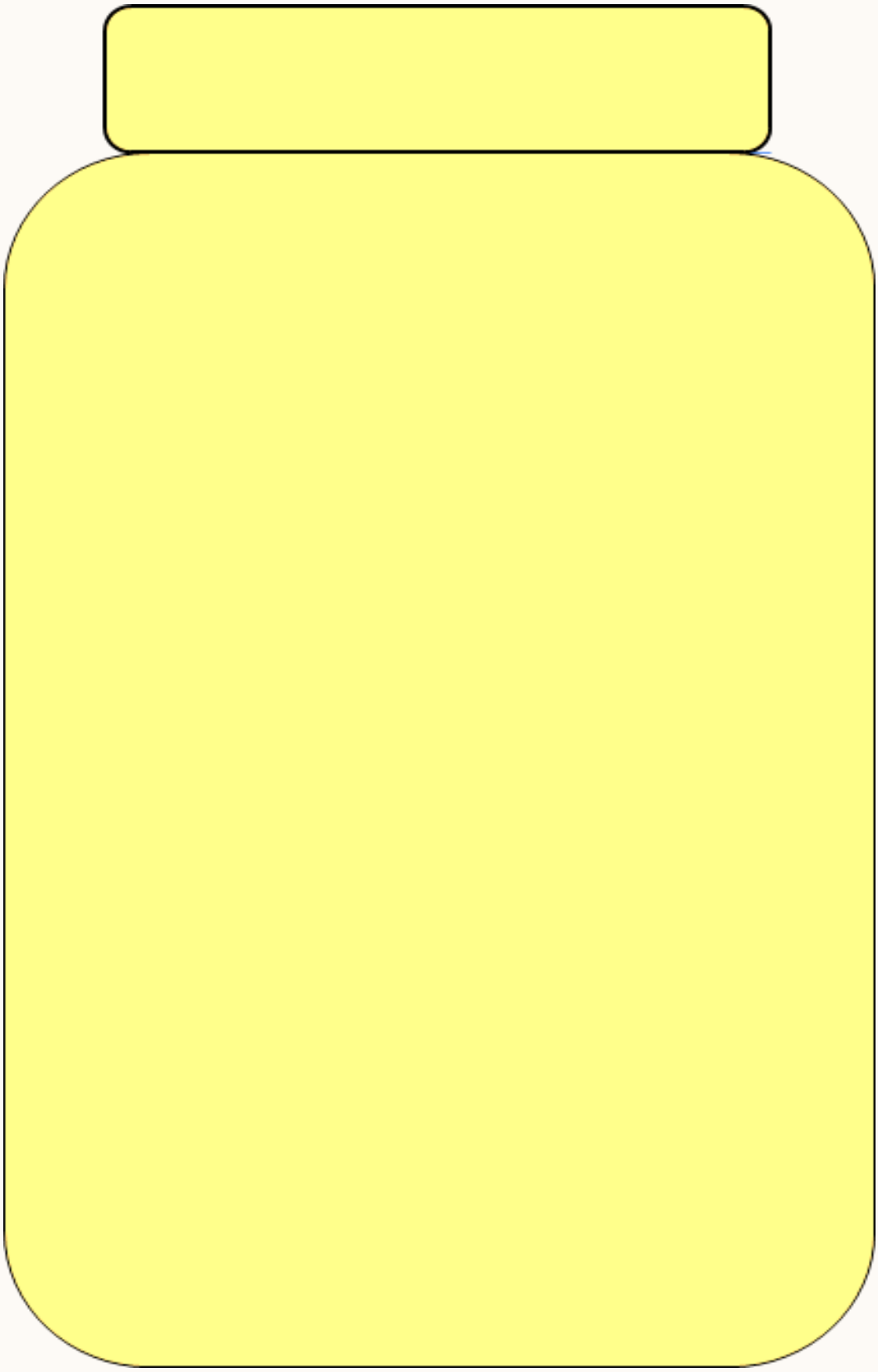
pan. Parašę atneša vedėjui visus lapelius, o vedėjas sugrupavęs pagal vardus išdalina juos kiekvienam. Prašoma tyliai perskaityti, kas nori gali garsiai pasidalinti.

Dalyvių klausiama:

- Koks jausmas apima skaitant?
- Ar malonu girdėti teigiamus dalykus apie save?

Esant galimybei, programos vadovui rekomenduojama šia tema kartu su dalyviais pasižiūrėti vaizdo medžiagą: **Paramos vaikams centras "Tėvų žodžiai įsirašo širdy"**

7.1 priedas



7.2 priedas

(Iš knygos „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“).

Atlikdami pateiktą užduotį, pamėginkite vartoti apibūdinančius pagyrimus. Kai skaitysite situaciją, neskubėkite ir mintyse įsivaizduokite, ką būtent padarė jūsų vaikas. Tada detaliai apibūdinkite, ką matote ir ką jaučiate.

1 situacija. Maža mergaitė pirmą kartą pati apsirengė. Ji atsistoja priešais jus tikėdamasi, kad pastebėsite.

Nenaudingai pagirkite:

_____

_____

Pagirkite detaliai apibūdindami ką matote ir ką jaučiate:

_____

_____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti:

_____

_____

2 situacija. Jus pakvietė į mokyklos spektaklį, kuriame vaidina jūsų vaikas. Jis arba ji atlieka karaliaus, karalienės arba raganos vaidmenį (pasirinkite vieną). Po spektaklio jūsų mažylis pribėga prie jūsų ir klausia: „Ar spektaklis buvo geras?“

Nenaudingai pagirkite:

_____

_____

Pagirkite detaliai apibūdindami ką matote ir ką jaučiate:

_____

_____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti:

_____

_____

(Iš knygos „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“).

Atlikdami pateiktą užduotį, pamėginkite vartoti apibūdinančius pagyrimus. Kai skaitysite situaciją, neskubėkite ir mintyse įsivaizduokite, ką būtent padarė jūsų vaikas. Tada detaliai apibūdinkite, ką matote ir ką jaučiate.

3 situacija. Pastebėjote, kad šiek tiek pagerėjo jūsų vaiko pažangumas. Jis rašo palikdamas paraštes, įdėmiai išsiaiškina žodžių reikšmes, paskutinę užduotį atliko net viena diena anksčiau nei reikėjo.

Nenaudingai pagirkite:

_____

_____

Pagirkite detaliai apibūdindami ką matote ir ką jaučiate:

_____

_____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti:

_____

_____

4 situacija. Kelias dienas blogai jaučiatės ir gulite lovoje. Jūsų duktė / sūnus jums nupiešė atviruką su palinkėjimu pasveikti, papuošė jį balionais ir širdelėmis. Ji paduoda atviruką ir laukia jūsų reakcijos.

Nenaudingai pagirkite:

_____

_____

Pagirkite detaliai apibūdindami ką matote ir ką jaučiate:

_____

_____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti:

_____

_____

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Blandė A., Gudelienė E. (2017) *„Ypatingas vaikas: vienas ar kiekvienas?“* Kaunas: Šviesa.

2. Bortkevičienė J. (2017) *„Atsakinga tėvystė. Kelias į darnius tėvų ir vaikų santykius“*. Kaunas: Obuolys.

3. Faber A., Mazlish E. (2010) *„Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“*. Vilnius: Vaga.

4. Gippenreiter J. (2008) *„Kaip bendrauti su vaiku. Auklėjimas be prievartos“*. Klaipėda: Nandanas.

5. Gordon Th. (2009). *„Kaip tapti gerais tėvais“*. Vilnius: Presvika.

6. Kurienė A. (2021) *„Kaip užauginti žmogų. Mintys iš vaikų psichologo smėlio dėžės“*. Vilnius: Alma littera

7. Melija M. (2020) *„Palikite vaiką ramybėje!“*. Vilnius: Liūtai ne avys.

8. VšĮ Vaiko Psichologijos centras (autorius Monika Skerytė-Kazlauskienė). Prieiga per internetą: < http://www.mesvaikystei.lt/?pg=20>

9. *„How to discipline your child the smart and healthy way“*. Prieiga per internetą: <https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-discipline-your-child-smart-and-healthy-way>

10. *Plutchiko emocijų ratas*. Prieiga per internetą: < http://www.verslas.in/izvalgos/plutchiko-emociju-ratas/>.

11. *„Wheel of emotions the definitive guide“*. Prieiga per internetą: <https://coachfoundation.com/blog/plutchik-emotion-wheel/>

12. *„The emotion wheel: what it is and how to use it“*. Prieiga per internetą: <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>