

Tėvystės patarimai pagal Han Spanjaard metodiką

Tėvystę, kaip ir bet koki įgūdį, galima lavinti. Tam kuriamos specialios metodikos, kurių dauguma yra paremtos Gerald Patterson ir Mario Forgatch iš Oregono valstijos socialinio mokymo centro patirtimi – šie edukologai netgi laikomi tėvystės gebėjimų mokymų „tėvu“ ir „motina“. Jų programą tobulino nemažai psichologų ir edukologų. Vienas iš jų - Han Spanjaard, Nyderlandų Pedagoginių inovacijų instituto psichologas, kurio patobulintą versiją trumpai pristatome Lietuvos tėvams ir mamoms.

1. Paskatinimas. Mokyti pozityvios tėvystės įgūdžių reikia pradėti nuo sugebėjimų paskatinti vaiką. Anot psichologų, jeigu tėvai nemoka paskatinti vaikų, nėra prasmės mokyti nustatyti vaiko elgsenos ribų. O kaip tinkamai skatinti vaiką?

Pagirkite



1) Patraukite vaiko dėmesį. (Žiūrėkite į vaiką ir išstarkite jo/jos vardą.)

2) Pasakykite jam/jai kažką gero.

3) Pasakykite vaikui tiksliai ką jis/ji gerai padarė.



Dėmesio:

- Pagirkite už teigiamą elgesį iš karto.
- Pagirkite, kai paprašote tinkamai elgtis.
- Pagirkite besąlygiškai (turint omeny ankstesnį neigiamą elgesį)
- Negirkite vaiko už blogą elgesį.
- Paaiškinkite kitiems vaikams kokią naudą tam vaikui duoda geras elgesys.
- Būkite sąžiningi ir nuoširdūs.

2. Nurodymų davimas. Kai jau mokame vaiką paskatinti, galime pradėti mokytis ir ribų nustatymo. Pradėti pirmiausiai reikėtų nuo nurodymų davimo.

Nurodymų davimas



1) Patraukti vaiko dėmesį. (Žiūrėkite į vaiką ir išsakykite jo vardą.)



2) Pasakykite vaikui aiškiai ką negero jis/ji padarė/ daro..



3) Pasakykite vaikui tiksliai ką jis/ji turi daryti..



Dėmesio:

- Duokite vaikui aiškius ir girdimus nurodymus.
- Kalbėkite draugiškai, užtikrintu tonu.
- Duokite vaikui pakankamai laiko įvykdyti jūsų nurodymą.
- Nurodymą duokite tik 2 kartus. (Jei vaikas neklauso nurodymo, padarykite minutės pertraukėlę.)
- Iš karto pagirkite, kai vaikas elgiasi tinkamai.
- Kadangi yra svarbiau pasakyti vaikui kaip jis/ji turi elgtis, o ne kaip netinkamai jis/ji pasielgė, kartais antrą žingsnelį galite praleisti.

3. Atskyrimas. Jei vaikas neklauso, naudokitės vadinamąja „minutės pertraukėlės“ metodika.

Atskyrimas (minutės pertraukėlė) 1 dalis:



- 1) Patraukite vaiko dėmesį.
- 2) Pasakykite vaikui aiškiai ką negero jis/ji padarė/ daro.
- 3) Pasakykite vaikui, kad jis/ji turi praleisti kažkiek minučių tylioje, ramioje vietoje.
- 4) (Pabaigoje:) Nustatykite laikrodį, priklausomai nuo vaiko amžiaus nuo 2 iki 10 min. kai vaikas jau yra toje vietoje.



Dėmesio:

- Tuojau po to, (per 20 sek.) kai vaikas pademonstruoja nepageidaujamą elgesį, paprašykite, kad eitų minutės pertraukėlei.
- Minučių skaičius priklauso nuo vaiko amžiaus.
- Vieta turi būti rami, nuobodi ir saugi, pvz. koridorius arba kampas kambaryje.
- Ilgai nediskutuokite, kai vaikus išskirate/atskiriote.
- Išlikite ramūs, neperimkite vaiko emocijų.
- Laiką pradėdate skaičiuoti nuo tada, kai vaikas nusiramina.

Atskyrimas (minutės pertraukėlė) 2 dalis:



- 1) Iš karto eikite prie vaiko, kai praeina nustatytas laikas (kai suskamba žadintuvas).
- 2) Pagirkite vaiką už tai, kad ramiai elgėsi toje vietoje, kur turėjo pabūti.
- 3) Pasakykite vaikui, ką jis/ji gali arba turi daryti dabar.



Dėmesio:

- Daugiau nekalbėkite apie netinkamą elgesį, tik pasakykite, ką vaikas turi daryti dabar.

4. Nuobaudos. Jeigu prisireikia vaikui skirti nuobaudą, jos privalo būti tik prasmingos.

Prasmingos nuobaudos



1) Patraukti vaiko dėmesį.

2) Pasakykite vaikui aiškiai ką negero jis/ji padarė/ daro.

3) Pasakykite vaikui, ko gero jis neteks ar tai daikto, ar mėgstamos veiklos.



Dėmesio:

- Pasirūpinkite, kad taip ir atsitiktų, kad būtų aiški prasmė ir kad tai neatrodytų kaip bausmė.
- Atimkite malonų objektą arba nutraukite malonią veiklą, kai elgiasi netinkamai.
- Trumpai paaiškinkite, nesivėlkite į diskusijas.
- Bausmė turi būti proporcinga netinkamam elgesiui ir vaiko amžiui. (Kartais gera bausmė gali būti žalos atlyginimas.)
- Jei pradėsite bausmę, būkite nuoseklūs ir tęskite.
- Negrąšinkite sankcijomis.
- Kai nubaudėte, pasakykite vaikui ką jis turi daryti toliau. Pasistenkite, kad vaikas turėtų galimybę kaip galima greičiau parodyti gerą elgesį ir pagirkite vaiką.
- Bauskite kaip galima mažiau.