

DĖMESIO RODYMAS – GERIAUSIAS PASTIPRINIMAS

- ❖ Būtinai rodykite daug teigiamo dėmesio, kai vaikas elgiasi gerai. Tai skatina gerą elgesį kartotis.
- ❖ **Teigiamas dėmesys** – tai, kai Jūs pastebite gerą vaiko elgesį ir jį pastiprinate pagirdami, padrąsindami.
- ❖ Dėl teigiamo dėmesio vaikas jaučiasi saugus ir mylimas, stiprėja vaiko ir tėvų ryšys.



DĖMESYS IR JŪSŲ VAIKO ELGESYS

TEIGIAMAS DĖMESYS – tai žavėjimasis ir šilumos rodymas savo vaikui. Vaikas jaučiasi saugus ir mylimas, o tai labai svarbu sėkmingai vaiko raidai.

Jūsų dėmesys - didelis atlygis Jūsų vaikui. Jeigu jūsų vaikas elgiasi gerai ir už tai sulaukia Jūsų dėmesio, tai vaikas bus linkęs tą elgesį kartoti. Jeigu vaikui rodote dėmesį už gerą elgesį, taip parodote vaikui, kad šis elgesys Jums patinka ir yra Jums malonus. Tai reiškia, kad Jūs galite naudoti dėmesį norimam elgesiui skatinti. Pradėję atkreipti dėmesį į gerą vaiko elgesį, pastebėsite, kaip sparčiai keičiasi reikalai namie, viskas vysta draugiškiau. Pastebėsite, kad ir Jūs patys darotės labiau patenkinti savimi, nes daugiau susikoncentruojate būtent į gerą vaiko elgesį, o ne į probleminį.

Kas darosi su vaiku, kai jam dažnai rodomas dėmesys?

- ❖ Geriau supranta, kas jam yra leidžiama, o kas ne, todėl jaučiasi saugiau.
- ❖ Geriau miega naktį, nes jaučiasi saugiai ir ramiai.
- ❖ Geriau sekasi ugdymo įstaigose.
- ❖ Nėra poreikio siekti tėvų dėmesio netinkamais būdais.
- ❖ Yra labiau savimi pasitikintis, jaučiantis savo vertę.

Gaila, tačiau daugelis tėvų, kai vaikas elgiasi gerai, linkę tai ignoruoti ir nekreipti dėmesio. Dažnai tėvai yra labai užsiėmę žmonės ir mėgaujasi ramybe ir tyła, kai vaikams yra gera ir jie tyliai ir ramiai žaidžia. Tačiau, kai vaikas kažką padaro netinkamai, tėvai būtinai atkreipia dėmesį, nes pvz. turi nutraukti muštynes, neleisti gadinti baldų ar sienų, skriausti gyvūnėlių ar sureaguoti į vaiko riksmą ar verksmą. Tuomet taip vaikai gauna dėmesio. Taigi, taip vaikai mokosi netinkamai elgtis, norėdami sulaukti dėmesio. **Todėl būtina tai žinoti ir labiau atkreipti į vaiką dėmesį tada, kai jis yra TIESIOG LAIMINGAS ir gerai elgiasi.**

Netinkamo elgesio pavyzdys

Aš buvau savo draugės namuose, kuri turi mažą dukrelę. Aš kažkiek pažaidžiau su draugės dukrele, kol draugė padarė arbatos. Tada draugė ir aš susėdome kalbėtis ir gerti arbatos, palikdamos jos dukrytę žaisti su žaislais. Kurį laiką ji tyliai žaidė, tačiau staiga ji įkišo rankytę į gėlių vazonėlį ir išmėtė žemes po visa kambarį. Draugė greitai į tai atkreipė dėmesį ir paprašė žaisti tik su žaislais. Tuomet draugė toliau tęsė mūsų pokalbį. Po kelių minučių dukrytė vėl padarė tą patį su gėlės žemėmis. Draugė vėlgi atkreipė dėmesį ir paprašė žaisti tik su žaislais, o pati vėl atsisėdo. Po kelių minučių dukrytė vėl padarė tą patį. Draugė negalėjo suprasti, kodėl jos dukrytė staiga taip pradėjo elgtis. Tuomet aš paaiškinau draugei, kad kai jos dukrytė išmėtė žemes po visą kambarį ji gaudavo dėmesio ir taip netinkamas elgesys buvo pastiprinamas ir ėmė kartotis. Sekantį kartą, kai mergaitė vėl tą patį padarė, draugė tai ignoravo, tiesiog padėjo augalą į jai nepasiekiamą vietą. Taip baigėsi žemių mėtymo elgesys.

Taigi, yra vaikų, kurie sulaukia dėmesio, tik kai yra “blogi”. Todėl nereikia laukti, kol kažkas nutiks blogo, dėl ko atkreipsite į vaiką dėmesį. **“Pagaukite juos, kai jie geri” – puiki auklėjimo strategija.**

KAIP TINKAMAI RODYTI DĖMESĮ

Jūs pastebite, ką vaikas daro gerai ir leidžiate jam žinoti, kad jis elgiasi gerai. **Vaikas turi žinoti, kai jis padaro ką nors gerai.** Yra daugybė būdų kaip galite tinkamai rodyti dėmesį vaikui:



❖ PAGYRIMAS

Svarbu, kad pagyrimai būtų konkretūs, o ne apibendrinti. Pasakykite vaikui ką jis konkrečiai padarė. Pvz. *“Kaip gera, kad manęs nepertraukei kai kalbėjau telefonu”, “Tu labai stengeisi padaryti šį darbelį”, “Kaip gražiai papasakojai tekstą apie meškutę”, “Tu labai draugiška, nes pasidalinai saldainį su berniuku” ir pan.* Gerą elgesį galima pastiprinti žodeliais: *“Oho”, “Šaunuolis”, “Neįtikėtina”, “Puiku”, “Šaunu”, “Labai gerai”, “Nieko sau!” ir pan.* Pagirkite tuoj pat, kai vaikas pasielgė gerai, kad vaikas suprastų už ką yra giriamas. Visada būkite nuoširdūs ir sakykite tai, ką iš tiesų galvojate, nes vaikai jaučia, kai yra perdėtai giriami.

❖ PADRĄSINIMAS

Tai tiek žodžiai, tiek veiksmai, kuriais mes įvardiname, pasidžiaugiamo vaiko sėkme, pasiekimais, gebėjimais: *„Tu gali”, „Tau pavyko”, „Oho, koks kambarys tvarkingas, matau moki tvarkytis”.*

❖ FIZINIAI PRISILIETIMAI AR GESTAI

Tai gali būti apkabinimai, paglostymas, aktyvus klausymas, kai vaikas ramiai kažką sako, užuot šaukęs. Taip vaikas gauna daugiau priminimų apie tai, koks jo elgesys Jums patinka.

❖ GALIMA ATKREIPTI DĖMESĮ Į VAIKĄ KASDIENIŲ VEIKLŲ METU.

Pvz. prekybos centre, kai valgote, plaunate indus ar einate į mokyklą ir kt. Tai neužima daug laiko, bet vaikas vėlgi sužino, kad yra pastebėtas, vertinamas, mylimas.

❖ SVARBU PAGIRTI GERĄ VAIKO ELGESĮ, JEIGU TO ELGESIO VAIKAS SUNKIAI MOKOSI

Jūs galite pagirti vaiką tiesiog **už pastangas** atlikti tai, kas jam sunkiai sekasi padaryti. Pvz., Jūsų vaikas linkęs pertraukinėti, kai Jūs kalbate telefonu. Tačiau kartą pastebėjote, kad jis sugebėjo jau ilgiau išlaukti Jūsų nepertraukęs. Tuomet galite pasakyti: *“Puiku, Jonai. Žinau, kad tau sunku palaukti kol aš kalbu, todėl labai vertinu, kad leidai man pabaigti kalbėti”.*

Žinoma, kad Jūsų vaikas ne visada elgsis taip kaip jūs norite. Tačiau esmė yra ta, kad Jūs daugiau dėmesio skirtumėte elgesiui, kurio jūs pageidaujate ir mažiau kurio nenorite. Jūs galite ignoruoti arba sugalvoti pasekmes už netinkamą elgesį, kad parodyti, kad tam tikras vaiko elgesys yra nepageidaujamas, neskiriant tam per daug dėmesio.

Tokiu atveju labai tinka natūralios pasekmės metodas. Vienas žymiausių Amerikos vaikų psichiatrų – dr. Rudolfas Dreikursas įvedė natūralių ir loginių pasekmių metodo sąvoką. Natūralių pasekmių metodas leidžia vaikui iš karto pajusti savo elgesio ar sprendimo pasekmes. Pavyzdžiui, jei vaikas nevalgys – liks alkanas; jei nesitvarkys – neras savo daiktų; jei pramiegos – pavėluos į mokyklą. Tačiau visada reikia įvertinti galimas rizikas (pavojus gyvybei ir pan.).

Loginių pasekmių metodas - kai tėvai ir vaikai susitaria dėl konkretaus elgesio ir jo pasekmių. Taikant šį metodą labai svarbu geri ir artimi santykiai su vaiku, nes vaikas turi suprasti ir tam pritarti. Pavyzdžiui, jei vaikas paišys ant sienos, turės nuvalyti. *“Jei dabar pažaisi vienas ramiai, tuomet aš turėsiu galimybę pabaigti savo darbą ir kartu išeisime pasivaikščioti“.*

Bet koku atveju, naudojantis šiais metodais, labai svarbu išlikti ramiems ir tvirtiems – nekelti balso ir nepykėti.

DĖMESIO RODYMAS: KAIP TAI PADARYTI GYVENIMO DALIMI.

Kuo daugiau skirsite vaikui teigiamo dėmesio, tuo įprastesniu dalyku jis taps.

Žemiau pateikiami keletas iš daugybės būdų, kaip jūs galite teigiamu dėmesiu kurti geresnius santykius su vaiku ir tai be abejonės turės įtakos Jūsų vaiko elgesiui.

❖ **Visų pirma, skirkite vaikui laiko.**



Ypatingai priešmokykliniame amžiuje skirkite laiko vaiko mėgstamai veiklai: pažaiskite kartu lego, kartu pieškite ir pan. Pastebėkite dalykus, kurie domina ir žavi jūsų vaiką. Atkreipkite dėmesį į knygas, kurios vaiką domina ir pan. Taip vaikas žinos, kad yra vertinamas, nes domitės dalykais, kurie jam yra įdomūs.

❖ **“Sekite” paskui vaiką.**

Kai leidžiate laiką su vaiku, nustokite būti mokytojais, visažimiais, tiesiog leiskite vaikui pasirinkti ir žaisti taip, kaip jis nori ir kaip supranta, kad ir labai jums neteisingai tai atrodys. Leiskite vaikui pasirinkti žaidimus ar kitas veiklas kai tik yra įmanoma. Taip jūs siūsite žinutę, kad vaiko pomėgiai jums įdomūs, tai padės vaikui jaustis mylimam ir labiau savimi pasitikėti.

❖ **Fiziškai būkite arčiau vaiko.**

Galite atsisėsti ant grindų kur vaikas žaidžia, pritūpti prie vaiko kėdės kur jis sėdi, o ne tik stebėti jį iš kito kambario galo. Žiūrėkite jam į akis, nesukryžiuokite rankų, šypsokitės, šypsokitės ir šypsokitės.

❖ **Komentuokite ką vaikas daro (t.y. duokite daug atgalinio ryšio).**

Galite pasakyti: “Aš matau tau patinka žaisti su šiuo raudonu traukinuku. Matau, kaip su juo vežioji savo meškiuką” ir pan. **TAVO PASIRINKIMAI – GERI PASIRINKIMAI. Tu viską darai teisingai. Leisti vaikui tiesiog žaisti, kaip pats vaikas nori.** Taip kils vaiko savivertė, nes matys, kad tai ką jis daro jums įdomu ir svarbu. Kartais tiesiog užtenka pakomentuoti žaidimą, net nebūtina girti.

Paruošė psichologė Ugnė Kundrotienė

pagal užsienio šaltinius: <https://www.psywww.com/intropsych/ch05-conditioning/punishing-little-children-and-bunnies.html>,
<https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf>;
<https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/positive-attention>