



## ŠEIMOS SVARBA VAIKO SOCIALINIO TOBULĖJIMO KELYJE

*(Parengė Žaneta Simutytė-Jogminienė, pagal E. Verdick, E. Reeve „Išgyvenimo knyga vaikams turintiems autizmo spektro sutrikimų (ir jų tėvams)).*

„Ar teko girdėti kas yra saugus užutėkis? Saugus užutėkis - tai vieta, iš kur į jūrą išplaukia laivai ir sugrįžta po kelionės. Užutekyje vandenys ramūs, o laivai apsaugoti nuo vėjų ir bangų. Šeima, galima sakyti, irgi yra toks saugus užutėkis. Tai vieta, iš kur mes išeiname ir vėl sugrįžtame namo. Tai vieta, kur mes jaučiamės jaukiai ir saugiai. Namai turi būti ta vieta, kur visi supranta tavo keistumus ir skirtingumus ir vis tiek myli, kad ir kas nutiktų“. (E. Verdick, E. Reeve)

Šeima gali palaikyti vaiko socialinį tobulėjimą, mokydami tokių socialinių įgūdžių, kaip :

- geros manieros;
- sąžiningas žaidimas;
- konfliktų valdymas;
- užduočių atlikimas.

**GEROS MANIEROS** – tai taisyklės, padedančios suprasti, kaip reikia elgtis socialinėje aplinkoje. Jų žinojimas ir, svarbiausia, taikydamas ugdo pasitikėjimą savimi ir gerina socialinius įgūdžius.

Siekiant pagerinti komunikacijos įgūdžius, verta vaiką mokyti „*mandagumo žodžių*“. Kuo dažniau šiuos žodžius vartosite šeimoje, tuo greičiau jie taps automatiniu įpročiu, tad dažniau vaikas juos vartos ir už namų ribų su kitais žmonėmis.

## *Mandagumo žodžiai*

| <i>Rą sakyti?</i>                       | <i>Kada sakyti?</i>                                                                                            |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>„Laba diena“<br/>(arba „Labas“)</i>  | <i>Kai ką nors pamatai pirmą kartą</i>                                                                         |
| <i>„Viso gero“<br/>(arba „Iki“)</i>     | <i>Kai tu ar kas kitas išeina, išvyksta</i>                                                                    |
| <i>„Prašau“</i>                         | <i>Kai ko nors nori gauti</i>                                                                                  |
| <i>„Ačiū“</i>                           | <i>Kai kas nors duoda tau tai, ko nori</i>                                                                     |
| <i>„Prašau“<br/>(arba „Nėra už ką“)</i> | <i>Kai kas nors tau sako „Ačiū“</i>                                                                            |
| <i>„Atsiprašau“</i>                     | <i>Kai atsitrenki į ką nors; kai reikia prasibrauti per žmones arba nori įsiterpti į kieno nors kito kalbą</i> |
| <i>„Taip, ačiū“</i>                     | <i>Kai nori to, ką tau siūlo</i>                                                                               |
| <i>„Ne, ačiū“</i>                       | <i>Kai nenori to, ką tau siūlo</i>                                                                             |
| <i>„Atsiprašau“,<br/>„Dovanokite“</i>   | <i>Kai užgauni ką nors ar padarai kokią klaidą</i>                                                             |

Parengė Žaneta Simutyte-Jogminienė,  
pagal E. Verdick, E. Reeve

„Išgyvenimo knyga vaikams turintiems autizmo spektro sutrikimų (ir jų tėvams)“

**SAŽININGAS ŽAIDIMAS** – tai pozityvus elgesys žaidimo metu, t.y. žaidimas pagal taisykles, sąžiningai. Norint būti sąžiningu žaidėju svarbu suprasti, kad pralaimėti yra normalu, o žaidimo esmė yra patirti džiaugsmą ir praleisti laiką su kitais žmonėmis.

Žaidimas – puiki galimybė mokytis įvairių socialinių įgūdžių. Pavyzdžiui, žaisdami mokomės laukti savo eilės, laikytis taisyklių; žaisdami porose ar komandose – mokomės derinti savo ir kito norus, idėjas, mokomės kurti strategijas; pralaimėjus – mokomės susitaikyti su nesėkme, analizuoti klaidas, tinkamai išreikšti jausmus ir pan.

Kaip tapti sąžiningu žaidėju tarp  
šeimos narių?

- **Je**i kyla sunkumų susitariant kokį žaidimą žaisti, žaiskite iš eilės: iš pradžių vieną žaidimą, kuris patinka vienam šeimos nariui (pav. vienam vaikui), paskui kitą žaidimą, kuris patinka kitam šeimos nariui (pav., kitam vaikui ar mamai, tėčiui). Meskite burtus (pav., monetą) ir taip nuspręskite, kas rinksis pirmas.

- **Je**i žaidimas trunka ilgai (pav., vaizdo žaidimai) – apibrėžkite kiek laiko žais vienas žaidėjas ir tada keisis su kitu žaidėju.

- **Je**i laimėjai, nesišaipyk iš pralaimėjusio, o palaikyk jį, pav., „Gerai sužaidei, galbūt laimėsi sekantį kartą“. Jei pralaimėjai – pasveikink laimėtoją su pergale.

- **Žaisk** pagal žaidimo taisykles, neapgaudinėk ir neklastok taisyklių. Sukčiauti yra nesąžininga (be to, kitiems nepatinka žaisti su tais, kurie sukčiauja).

- **Pabaigę** žaidimą paspauskite vienas kitam ranką ar sumuškite delnais („duok penkis“), taip parodysite, kad esate sąžiningi žaidėjai.


- **Atmink**, kad žaidimas skirtas tam, kad gerai praleistume laiką! Tad pernelyg nesijaudink dėl to, ar laimėsi, o stenkis kiek gali ir mokykis iš klaidų. Žaidimo eigą iš dalies lemia ir sėkmė. Jeigu nelaimėjai dabar, sėkmė tave aplankys kurią kitą kartą.

Parengė Žaneta Simutyte-Jogminienė,  
pagal E. Verdick, E. Reeve

„Išgyvenimo knyga vaikams turintiems autizmo spektro sutrikimų (ir jų tėvams)

**KONFLIKTŲ VALDYMAS.** Šeima – tarsi bandymų laukas mokantis bendrauti su kitais žmonėmis. Kasdieniniame gyvenime vaikui tikrai kyla įvairių konfliktinių situacijų, pav., dėl tėvų nustatytų namų taisyklių nesilaikymo; dėl peštynių su broliu, seserimi dėl norimo daikto; dėl negebėjimo tinkamai išreikšti pyktį, susierzinimą ir pan. Visa tai – normali šeimos gyvenimo dalis, suteikianti galimybę mokytis konfliktų sprendimo įgūdžių.

Viena iš tinkamų konfliktų sprendimų strategijų – *plano turėjimas*. Planas turi būti paprastas ir lengvai naudojamas bet kokioje situacijoje. Pav., imkime šviesoforo simbolį, kur raudona spalva reiškia – stok, geltona – atsargiai, žalia – kelias laisvas. Taigi planas gali būti štai toks paprastas – **STOK-PAGALVOK-EIK**.



Vos tik parsideda ginčas ar konfliktas ir tu jauti, kad tau genda nuotaika, tampi nervingas, jauti, kad darosi karšta, drebi – **STOK**. Spausk stabdžius ir nedaryk nieko, kas konfliktą pagilins (laikykit rankas, kojas ir žodžius).

Prieš ką nors darydamas kelis kartus giliai įkvėpk ir iškvėpk – taip nurimsi. Tada **PAGALVOK** kas atsitiko ir koks geriausias būdas padėtų išspręsti problemą (pav., galiu ramiai pasakyti broliui, kad man nepatinka toks jo elgesys). Nesiimk jokių fizinių veiksmų, galinčių pakenkti tau ar kitam ir netark žodžių, kurie gali įžeisti (jų vėliau nebeatsiimsi).

Tada **EIK** į priekį ir veik: atsakyk geriausiu būdu, kuris padėtų išspręsti ar sušvelninti konfliktą (pav., pasitrauk nuo brolio, kreipkis pagalbos į suaugusįjį ir pan).

**STOK-PAGALVOK-VEIK** lengva atsiminti ir laikui bėgant bus vis lengviau naudoti. **Svarbu** kuo dažniau taikyti!

Parengė Žaneta Simutyte-Jogminienė,  
pagal E. Verdick, E. Reeve

„Išgyvenimo knyga vaikams turintiems autizmo spektro sutrikimų (ir jų tėvams)“

## UŽDUOČIŲ ATLIRIMAS.

Visi šeimos nariai atlieka vienokias ar kitokias namų užduotis: tėvai gamina maistą, skalbia, valo, plauna ir aplamai palaiko bendrą namų tvarką; vaikai – tvarko savo kambarius, sudeda savo nešvarius rūbus į skalbinių dėžę, prižiūri naminius gyvūnus (priklauso nuo vaiko amžiaus), sudeda indus į indaplovę ar išima iš jos ir pan. Daug vaikų (ir tėvų) nemėgsta namų ruošos darbų. Tačiau jei jų niekas neatliks – namai atrodys netvarkingai ir galiausiai pavirs į tokius, į kuriuos patys bijotume užėiti.

Vaikas turėtų turėti namų užduotis ar pareigas, nes jos moko įgūdžių, kurių tikrai reikės, kai jis užaugs ir vieną dieną ims gyventi savarankiškai.

Jei vaikui kyla sunkumų palaikant tvarką savo kambaryje (nepastebi, jog kambaryje netvarka) ar pamiršta kokios yra jam paskirtos namų užduotys, galima pasitelkti į pagalbą „**namų ruošos darbų lentelę**“. Taip vaikas matys, ką reikia atlikti kiekvieną dieną. *Taip pat galima pabandyti naudoti kasdieninius planus, vaizdinius darbų sąrašus, kalendorius, žadintuvus (garsinis signalas primenantis apie laiką atlikti tam tikrą užduotį) ir pan.* Išbandykite kelias pagalbos strategijas ir atraskite, kad vaikui geriausiai tinka.

**Svarbu** – kaip ir prieš tai minėtų įgūdžių mokymosi atveju – **praktika, praktika, praktika!**

PAVYZDYS

| KASPARAS                                                    |  | ★ ★ ★ ★ ★ ★                             |   |   |                                |   |   |        |
|-------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|---|---|--------------------------------|---|---|--------|
| DARBAI                                                      |  | P                                       | A | T | K                              | P | Š | TAŠKAI |
| Atsikėlus ryte pasikloti lovą                               |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
| Pavalgius pusryčius sudėti indus į indaplovę                |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
| Įdėti maisto ir įpilti vandens šuniui, katei                |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
| <i>Ir taip toliau, pagal kiekvienos šeimos susitarimą</i>   |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
|                                                             |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
|                                                             |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
|                                                             |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
|                                                             |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
|                                                             |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
|                                                             |  |                                         |   |   |                                |   |   |        |
| Parašomas paskatinimas, kurį gaus vaikas už atliktus darbus |  | Taškų skaičius už kurį gaus paskatinimą |   |   | Kiek surinko taškų per savaitę |   |   |        |