**Praktiniai pasiūlymai ugdant elgesio sunkumų turinčius vaikus**

Vaikai dėl nedėmesingumo, impulsyvumo, savireguliacijos sunkumų susiduria su daug iššūkių gyvenime. Kai kurie iššūkiai turi neigiamą poveikį vaikų emocinei raidai bei socialiniam funkcionavimui. Parengėme keletą praktinių pasiūlymų, kurie galėtų padėti tinkamai ugdyti elgesio sunkumų turinčius vaikus. Šie pasiūlymai tinka priešmokyklinio ir pradinio ugdymo amžiaus vaikams.

1. Numatykite vaiko elgesio galimas pavojingas pasekmes ir galimai kilsiančias problematiškas situacijas iš anksto, planuokite galimus šių problemų sprendimo būdus:
	* Sustabdyti vaiką prieš prasidedant probleminei ar pavojingai situacijai nukreipiant jį prasmingai veiklai;
	* Aiškiai ir suprantamai pakartoti 1-2 trumpas taisykles, kurių vaikas nesilaiko šioje situacijoje, paprašyti vaiką jas pakartoti („mes nesimušame“, „nulipk nuo palangės nes nesaugu, eik žaisti ant kilimo“);
	* Kelis kartu pakartoti vaikui, kad už gerą elgesį jis gaus atpildą (ženklais, taškų sistema, privilegijomis, papildomu laiku žaidimams ir pan.);
	* Kelis kartu pakartoti vaikui pasekmes, susitarimus už blogą elgesį (privilegijų netekimas, sutartų dalykų negavimas, sutarta ženklų sistema ir pan.);
	* Apriboti veiklas ir užsiėmimus, kurių metu vaiko saugumas ir sveikata gali būti pavojuje (nukreipti vaiką kitai veiklai: „paspalvink spalvinimo knygelę“, „pasportuok“, „pasimankštink“ ir kt.).
2. Prieš sakant pastabas ar nurodymus vaikui – prisilieskite, pažvelkite į akis, pakvieskite vardu (priklausomai nuo to, koks būdas yra labiausiai tinkamas vaikui). Sakant pastebėjimą apie elgesį visada kreipkitės vardu ir žiūrėkite vaikui į akis.
3. Trumpai ir vaikui suprantamai paaiškinkite nurodomų atlikti veiksmų eiliškumą ir svarbą („eik žaisti ant kilimo, nes neatsargiai elgiesi ir gali užgauti kitą arba pats užsigauti“).
4. Jei reikia pakartoti nurodymą, padarykite tai ramiu balsu žiūrėdami vaikui į akis ir kreipdamiesi į jį vardu („Jonai, aš tau kartoju, kad eitum žaisti ant kilimo, nes gali užgauti kitą arba pats užsigauti“).
5. Įsitikinkite, kad vaikas gerai išgirdo ir suprato nurodymą, jei reikia paprašydami pakartoti („Pakartok prašau ką tau sakiau“).
6. Vaikui namuose užrašykite ką jis turi padaryti, nes žodinius pavedimus jis dažniausiai pamiršta (nemokančiam skaityti galima naudoti paveikslėlius).
7. Sistemingai ir nuosekliai kontroliuokite vaiką, tačiau kai jis parodys jog gali būti savarankiškas, padrąsinkite, pagirkite ir leiskite veikti pačiam.
8. Bendraujant su vaiku labai svarbu teigiamas emocinis tonas. Pasistenkite išgirsti ir suprasti vaiką net tose situacijose kai jis ne visai teisus ir stenkitės išlikti ramūs („suprantu, kad nekantrauji žaisti, bet dar turi užbaigti šią užduotį. Kai užbaigsi, tada galėsi žaisti“).
9. Stenkitės kuo dažniau pastebėti ir pagirti vaiką kai jis elgiasi gerai. Pagyrimai turi būti aiškūs ir konkretūs, ir pagiriama tuojau pat (pvz. kai vaikas gerai atlieka užduotį, pavestą darbą ir pan.). Žvilgsnis, prisilietimas ar pagyrimas įvardinant „tau pasisekė susikaupti“, „matau, kad susitvarkei stalą, džiaugiuosi“. Kuo anksčiau pastebimas ir pastiprinamas teigiamas vaiko elgesys, tuo efektyvesnis paskatinimas. Dažnai vaikai mažiau reaguoja į žodinius pagyrimus ir paskatinimus, veiksmingesni yra žvilgsnis, prisilietimas, specialios privilegijos, sutarti apdovanojimai, atitinkantys vaiko amžių, pvz. maloni veikla. Galima taikyti taškų arba pliusų/minusų skatinimo sistemą (už tam tikrą surinktų taškų ar pliusų skaičių vaikas gauna tam tikras privilegijas).
10. Vaiko elgesį vertinkite dažnai (kas 15-30 min.). Parodykite vaikui, kad juo domimasi, kad teisingai ir objektyviai vertinamas jo elgesys. Jeigu vaikas elgiasi gerai, tai turi būti pastebėta. Jei vaikas nesilaiko elgesio taisyklių, jam apie tai pasakoma arba pritaikoma pasekmė arba susitarimas.
11. Darykite dažnas ir aiškias išvadas apie vaiko elgesį, aptarkite jį kartu su vaiku. Tai paskatina vaiką stebėti save, analizuoti savo elgesį, motyvuoja tobulėjimui (pvz. „matau, kad tau patinka ...“, „šiandien tau pasisekė ...“, „kaip manai kas šiandien tavo dienoje įvyko gero?“).
12. Iš pradžių stenkitės pastiprinti ir skatinti teigiamą vaiko elgesį ir tik vėliau taikykite pasekmes arba privilegijas. Jeigu vaikas elgiasi netinkamai, reikėtų kurį laiką ignoruoti jo blogą elgesį ir paskatinti jį elgtis geriau, pasiūlyti alternatyvių elgesio būdų. Jei taikant šią taktiką savaitę laiko vaiko elgesys nesikeičia, galima pradėti taikyti netinkamo elgesio pasekmių sistemą, iš anksto aptarus su vaiku ir informavus kokios pasekmės gali būti už netinkamą elgesį („jei mušiesi, negalėsi žaisti su vaikais, o sėdėsi ant suolo“).
13. Pasekmės turi būti nedidelės ir labai specifiškos, skiriamos už tam tikrą netoleruotiną elgesį. Taikykite pasekmes nuosekliai, kiekvieną kartą kai netinkamas elgesys kartojasi. Reiktų trumpai pasakyti netinkamo elgesio pasekmes žiūrint vaikui į akis. Pasekmes taikykite tuoj pat po netinkamo elgesio.
14. Venkite pašaipos ir kritikos, prisiminkite, kad vaikas labai pažeidžiamas, jam sunku susivaldyti, jis prastai kontroliuoja savo elgesį.
15. Nebauskite vaiko kitų žmonių akivaizdoje.
16. Naudokite daugiau teigiamų negu neigiamų vertinimų (3 : 1).
17. Jei įmanoma, stenkitės vaiką nukreipti pozityviai veiklai, vengiant judėjimo apribojimų.
18. Pasirūpinkite, kad fizinis aktyvumas užimtų didesnę vaiko laisvalaikio dalį.
19. Sudarykite sąlygas vaiko energijos iškrovai (aktyvūs žaidimai, sportas ir pan.). Pirmenybę teikite veiklai, kuri turi mažiau konkurencijos elementų (važinėjimas dviračiu, plaukimas ir pan.). Prisiminkite, jog elgesio savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams sunkiau sekasi komandiniai žaidimai.
20. Taikant visus ugdymo metodus reikalingas pastovumas ir nuoseklumas. Pastovumas laiko atžvilgiu reiškia, kad kiekvieną dieną, savaitę ar mėnesį yra tie patys susitarimai, taisyklės ir tos pačios pasekmės. Pastovumas vietos atžvilgiu reiškia, kad namuose, mokykloje, gatvėje visur turi būti tie patys reikalavimai ir tos pačios pasekmės. Pastovumas tarp globėjų reiškia, kad visi šeimos nariai, jei įmanoma ir mokytojai, reikalauja tų pačių dalykų ir taip pat reaguoja į gerą arba blogą elgesį.
21. Užmegzkite ir palaikykite tėvų-mokytojų bendradarbiavimą, dalinkitės pasiekimais ir patirtimi.
22. Laikykitės aiškios ir nuoseklios dienotvarkės, kad vaikas visuomet žinotų kas vyks artimiausioje ateityje. Iš anksto praneškite vaikui apie nusistovėjusios tvarkos pasikeitimus, stenkitės jų vengti.
23. Numatykite ramią aplinką vaiko kūrybai ir mokymuisi, raskite vietą, kur mažiausiai blaškomas vaiko dėmesys.
24. Naudokite „maskuojantį triukšmą“ (pvz. švelnią muziką), tai gali padėti vaikui ruošti namų darbus, užmigti ir pan.
25. Išskaidykite sudėtingas užduotis, numatykite ir suprantamai paaiškinkite veiksmų eiliškumą, darykite aktyvias pertraukėles.
26. Ugdykite tinkamus vaiko bendravimo įgūdžius, iš anksto aptarkite su vaiku ar net parepetuokite priimtinus elgesio ir bendravimo principus įvairiose situacijose (mokykloje, svečiuose, žaidžiant su bendraamžiais ir pan.). Su mažesniais vaikais žaiskite vaidybinius žaidimus (galima gyvai, arba su lėlėmis, pliušiniais žaislais), kuriuose pabrėžiamas tinkamas, mandagus elgesys, ugdomas elgesio etiketas.
27. Įtraukite vaiką į socialinę veiklą (įvairius būrelius, jaunimo organizacijas).
28. Skatinkite visus šeimos narius padėti vaikui draugauti ir mokytis.
29. Neleiskite vaikui žiūrėti smurtą ir agresiją rodančių filmų, žaisti kompiuterinių žaidimų. Žiūrėkite animacinius filmus, aptarkite su vaiku veikėjų elgesį, jo pasekmes tarpusavio santykiams („Išvirkščias pasaulis“ ir pan.).
30. Reikėtų prisiminti, kad ir kokius teisingus ir efektyvius elgesio modelius taikysite, nesulauksite greito rezultato. Reikia kantrybės, ištvermės, ramybės ir atkaklumo.

SĖKMĖS!

