

TREČIASIS LEIDIMAS

NEĮTIKĖTINI METAI®



**Problemų sprendimo vadovas
3–8 metų vaikų tėvams**

DR. CAROLYN WEBSTER-STRATTON

NEĮTIKĖTINI METAI

Problemų sprendimo vadovas
3–8 metų vaikų tėvams



CAROLYN WEBSTER-STRATTON, PH. D.



Neįtikėtini metai

Problemų sprendimo vadovas 3–8 metų vaikų tėvams

Autorinės teisės © 2005 The Incredible Years. Visos teisės saugomos.

Be išankstinio raštiško leidėjo leidimo jokia šio leidinio dalis, saugoma autorių teisių, negali būti atgaminama ar naudojama bet kokia forma ar priemonėmis, įskaitant grafines, elektronines ar mechanines, apimant fotokopijavimą, įrašymą, įrašymą į juostas ar informacijos saugojimo ir paieškos sistemas.

Original copyright © 1992 The Incredible Years. *The Incredible Years A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3–8* by Carolyn Webster-Stratton, reprinted 1994, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2019.

Incredible Years®, 3420 B. ST NW Suite D Auburn, WA 98001 JAV 206-285-7565
www.incredibleyears.com

Autorinės teisės © 2019 The Incredible Years
David Mostyn iliustracijos
Janice St. Marie knygos dizainas

Iš anglų kalbos išvertė Higienos institutas.

Vertimas finansuotas Higienos instituto įgyvendinamo 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo projekto „Programos „Neįtikėtini metai“ pritaikymas ir įgyvendinimas Lietuvoje“ (Nr. LT03-2-SAM-TF-001) lėšomis.

Translated from English by the Institute of Hygiene. The translation to, „Translated from English by the Institute of Hygiene in 2014–2021 Funded by the Financial mechanism of the European Economic Area project „Adaptation and implementation of „Incredible Year“ program in Lithuanian“ (NO. LT03-2-SAM-TF-001)“.

Bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos
(LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-442-175-4

Lietuvoje išleido leidykla „Didakta“, 2024 m.
Spausdinta Lietuvoje

© The Incredible Years, Inc., 2019



Įvadas 21

Vaiko poreikius jautriai atliepianti tėvystė	22
Dėmesio taisyklė	22
Vaikai atliepia arba neatliepia tėvų lūkesčių	23
Nesmurtinis vaikų auklėjimas	23
Priimkite unikalų kiekvieno vaiko temperamentą	23
Atsakingai naudokitės tėvų galia	24
Tobulėjame bandydami	25
Visi vaikai elgiasi netinkamai	25
Visi tėvai daro klaidų	25
Mėgaukitės tėvyste	26
Knygos priešistorė	26
Žinutė tėvams apie Neįtikėtinų metų vaikų auklėjimo piramidę ir priemonių dėžutę	28
Apibendrinant...	32

1 DALIS. Sėkmingos tėvystės pagrindai 35

1 syrius. Žaidimas, kuriam vadovauja vaikas, skatina pozityvius santykius ir prieraišumą 37

Žaidimo galia	37
Kliūtytys. Kas trukdo tėvams žaisti su vaikais?	39
Leiskite vadovauti vaikui, sekite paskui vaiką	40
Pasirinkite vaikui tinkantį žaidimo tempą	42
Jautriai reaguokite į vaiko užuominas	42
Venkite galios kovos ir konkurencijos	43
Pagirkite ir paskatinkite savo vaiką už idėjas ir kūrybiškumą	44
Skatinkite fantazuoti ir žaiskite vaidmenų žaidimus	45
Būkite palaikančiąja auditorija	46
Džiaukitės kartu su vaiku	47
Apibūdinkite ir mažiau klausinėkite	48
Apibūdindami naudokite pirštines lėles	49
Užbaikite mokymosi ciklą	50
Atsižvelkite į savo vaiko temperamentą	50
Atkreipkite dėmesį į pozityvų žaidimą	51
Žaidimo pabaiga	53
Perspėjimas	53
Apibendrinant...	53
Vaiko vadovaujamas žaidimas	54
Mano vaiko temperamentas	55

2 skyrius. Akademinis ir atkaklumo koučingas padeda vaikams patirti sėkmę mokykloje 59

- Apibūdinamasis komentavimas 60
- Akademinis koučingas 62
- Venkite pernelyg daug klausimų 65
- Skatinkite savarankišką vaiko žaidimą 65
- Pasirengimas skaityti ir savarankiško skaitymo skatinimas – rodykite pavyzdį, kartokite, praplėskite ir pagirkite, kai vaikai vartoja naujus žodžius 66
- Skaitymas su ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikais 69
- Skaitymo idėjos ikimokyklinio amžiaus vaikams 70
- Skaitymo idėjos mokyklinio amžiaus vaikams 70
- Skaitykite ir kalbėkite gimtąja kalba 71
- Pasirengimas rašyti 72
- Ribokite vaiko laiką prie ekrano 73
- Nepamirškite patys demonstruoti sveikus naudojimosi prietaisais su ekranais įpročius 74
- Atkaklumo koučingas 75
- Akademinių įgūdžių ir atkaklumo koučingas 76
- Lūkesčiai, atitinkantys vaiko raidą, – būsimos smegenų veiklos pagrindas 78
- Iš pradžių gali būti neįmanoma naudoti koučingą lavinant akademinius įgūdžius ir atkaklumą 78
- Apibendrinant... 79
- Vaikų pasirengimo mokyklai įgūdžių lavinimas 79

3 skyrius. Socialinis koučingas stiprina vaikų empatiją ir socialinius gebėjimus 81

- Socialinis koučingas 82
- Socialinių įgūdžių modeliavimas tėvams ir vaikams žaidžiant kartu 83
- Socialinių įgūdžių ir empatijos skatinimas ir ugdymas, kai tėvai žaidžia kartu su vaiku 85
- Lėlių naudojimas socialiniams įgūdžiams lavinti 88
- Socialinis koučingas tėvų ir vaikų žaidimo metu (1 lygis) 89
- Socialinis koučingas bendraamžių grupėje 89
- Kai ugdote socialinius įgūdžius dirbdami su keliais vaikais, dėmesį sutelkite į vaiką, kuris geriau bendradarbiauja 94
- Lėlių panaudojimas ugdant kelių vaikų socialinius įgūdžius 95
- Socialinis koučingas žaidžiant su bendraamžiais (2 lygis) 95
- Įvairaus amžiaus ir raidos etapų brolių ir seserų socialinių įgūdžių ugdymas 98
- Apibendrinant... 102
- Vaiko socialinis koučingas 102

4 skyrius. Emocinis koučingas padeda gerinti vaikų emocinį raštingumą, stiprina empatiją ir savireguliacijos įgūdžius 104

- Emocinis koučingas gerina vaikų savireguliaciją 104
- Teigiamų emocijų koučingas 105
- Emocinio koučingo sąsajos su įveikos būdais ir atkaklumo koučingu 106
- Emocijų atpažinimo žurnalas 108

Emocinis koučingas atsižvelgiant į vaiko temperamentą	109
Derinkite emocinį ir atkaklumo koučingą	110
Žaisdami vaidmenimis skatinkite socialinius ir emocinius įgūdžius	111
Keletas patarimų, kaip naudoti lėles ir įsitraukti į vaidmenų žaidimą	112
Emocinis koučingas: žaidimų scenarijai	113
Emocinis koučingas naudojant knygas	113
Įgūdžių lavinimas įvairios veiklos metu	118
Ugdykite emocinius įgūdžius namų darbų atlikimo metu	119
Apibendrinant...	121
Vaiko emocinio raštingumo ugdymas	122

5 skyrius. Teigiamas dėmesys, padaršinimas ir pagyrimas 123

Ar pagyrimai lepina vaikus?	124
Ar vaikai turėtų žinoti, kaip elgtis?	125
Ar pagyrimas – tik dirbtinė manipuliacija?	125
Ar pagirti reikėtų tik išskirtiniais atvejais?	125
Ar elgesys turi pasikeisti, kad būtų galima pagirti?	126
Ką daryti, kai vaikas atmeta pagyrimą?	127
Ar vieniems tėvams girti savo vaikus yra sunkiau nei kitiems?	128
Ar tarp padaršinimo ir pagyrimo yra skirtumas?	129
Ar pagyrimų gali būti per daug?	130
Kaip veiksmingai paskatinti ar pagirti	130
Būkite konkretūs ir įvardykite teigiamą elgesį	130
Pagirkite už tinkamą elgesį	131
Reaguokite su džiaugsmu	131
Venkite derinti pagyrimus su nuvertinimais	132
Pagirkite iš karto	133
Atsižvelgdami į individualius vaiko poreikius, orientuokitės į teigiamą priešingą elgesį, kurį norite skatinti	133
Pagyrimai už mažus žingsnelius tinkama linkme	134
Skatinkite vaikus girti save ir kitus	134
Padvigubinti poveikį	135
Apibendrinant...	135
Veiksmingas pagyrimas ir padaršinimas	135

6 skyrius. Skatinimo priemonės ir šventės 136

Spontaniški apdovanojimai	137
Suplanuotos skatinimo sistemos	137
APDOVANOJIMŲ PAVYZDŽIAI	139
Skatinimo sistemos stebėjimas	141
Tikslų kėlimas	142
Aiškiai apibrėžkite tinkamą vaiko elgesį	142
Ženkite mažais žingsneliais didelių tikslų link	142
Tinkamas progreso tempas	143
Išmintingai pasirinkite, kiek elgesio apraiškų norite skatinti	144
Sutelkite dėmesį į tinkamą elgesį	145

Apdovanojimų pasirinkimas	146
Pasirinkite nebrangius apdovanojimus	146
Apskaičiuokite, kiek gali būti dienos ir savaitės apdovanojimų	147
Įtraukite vaikus į programą	148
Pirma tinkamas elgesys, tada apdovanojimas	150
Apdovanokite už kasdienius pasiekimus	150
Apdovanojimus pakeiskite pagyrimais ir padrąšinimais	151
Turėkite aiškius ir detalius apdovanojimų sąrašus	152
Įvairių apdovanojimų sąrašas	152
Būkite tikri, kad jūsų apdovanojimai atitinka vaiko amžių	154
Išlikite pozityvūs	154
Apdovanojimų programas atskirkite nuo drausminimo priemonių	154
Valdykite apdovanojimų programą	155
Bendradarbiavimas su pedagogais	156
Apibendrinant...	156
Įvairios skatinimo priemonės ir šventės	156

7 skyrius. Ribų nustatymas 158

Sumažinkite paliepiamų ir nurodymų skaičių	159
Po kiekvieno nurodymo ar paliepimo palaukite penkias sekundes	160
Duokite nurodymus, kuriuos įmanoma įvykdyti	161
Aiškiai nurodykite	162
Venkite nurodymų klausimo forma	163
Nurodykite mandagiai	164
Nurodykite, kaip vaikui pradėti elgtis	164
Skirkite laiko nurodymams įvykdyti	165
Įspėjimai ir priminimai	165
Venkite grasinimų	166
Nurodymas „Kai..., tada...“	166
Suteikite galimybę pasirinkti	167
Paliepimai turi būti trumpi	167
Nurodymų palaikymas	168
Pagyrimai ir pasekmės	168
Apibendrinant...	169
Veiksmingas ribų nustatymas	170

8 skyrius. Ignoravimas 171

Venkite diskusijų ir akių kontakto	172
Pradėję nuosekliai taikyti ignoravimo metodą būkite pasirengę, kad iš pradžių netinkamas elgesys gali dar labiau pablogėti	173
Ignoruokite ir nukreipkite dėmesį	174
Ignoruodami siųskite aiškią žinutę	175
Atsitraukite nuo vaiko, tačiau likite kambaryje	176
Ignoravimas skatina savikontrolę	176
Mokykite ir kitus ignoruoti	177

Apribokite ignoruojamų elgsenų skaičių	177
Elgesys, kurio negalima ignoruoti	178
Ikimokyklinio amžiaus vaikų elgesio, kurį galima veiksmingai ignoruoti, pavyzdžiai	179
Mokyklinio amžiaus vaikų elgesio, kurį galima veiksmingai ignoruoti, pavyzdžiai	179
Atkreipkite dėmesį į tinkamą elgesį	179
Kuo greičiau vėl skirkite dėmesio vaikui	180
Subtiliai ignoruokite	181
Negrasinkite išeiti	181
Apibendrinant...	182
Veiksmingas ignoravimas	183

9 skyrius. Nusiraminimo pertraukėlė 184

Kodėl nusiraminimo pertraukėlės pasiteisina?	187
Pozityvus laikas kartu padės stiprinti jūsų ryšį	187
Pirmiausia išmokykite vaiką nusiraminti pertraukėlės metu	188
Kaip pasiruošti taikyti nusiraminimo pertraukėlę	189
Nusiraminimo pertraukėlės vieta	189
Apibrėžkite, dėl kokio netinkamo elgesio bus skiriama nusiraminimo pertraukėlė	190
Nusiraminimo pertraukėlės trukmė	191
Nusiraminimo pertraukėlės taikymo situacijos	192
Nusiraminimo pertraukėlė agresyvaus elgesio atveju (tėvai skiria pertraukėlę ir vaikas bendradarbiauja): 3–8 metų vaikai	192
Nusiraminimo pertraukėlės pabaiga	192
Atsiprašymas arba pokalbis apie netinkamą elgesį	193
Nustatykite laikmatį	193
Pertraukėlės pabaiga: dvi minutės ramybės	194
Kaip elgtis su vaikais, kurie atsisako paklusti ir padaryti pertraukėlę	194
Atsisakymas pasilikti nusiraminimo pertraukėlės vietoje	195
Nusiraminimo pertraukėlė itin nepaklusniems vaikams	196
Mokymasis laikytis nurodymų	197
Iš pradžių netinkamas elgesys dar labiau pablogės	198
Išlikite pozityvūs	199
Sunkumai taikant nusiraminimo pertraukėles	199
Venkite kritikos ir priekaištų	199
Iš anksto numatykite problemas	200
Atgailos lūkesčiai	201
Penkių minučių pertraukėlė ir dvi minutės ramybės	201
Nusiraminimo pertraukėlių perteklius	202
Laisvės ribos	203
Išpėjimai „Jei..., tai...“ ir tolesni veiksmai	204
Venkite bendrauti per nusiraminimo pertraukėlę	204
Venkite fizinių drausminimo priemonių	205
Vaikas atsisako baigti nusiraminimo pertraukėlę	205
Kai nusiraminimo pertraukėlei nėra vietos	206
Kitos galios kovos	206

Venkite mušti vaiką, pliaukštelėti ar suduoti jam	206
Kiti nusiramino pertraukėlės taikymo principai	208
Vaikai mokomi atsakomybės	208
Tikėkitės atkaklumo	208
Nusiramino pertraukėlė viešumoje	209
Neskubėkite	210
Nusiramino pertraukėlė skirtingiems vaikams	210
Palaikykite vienas kitą	211
Greito sprendimo nėra	211
Drausminimas skiriant namų ruošos užduotis	212
Stebėkite pusiausvyros praradimo atvejus ir proaktyviai mokykite	212
Kurkite meilę ir palaikymą grįžtą ryšį	213
Nusiramino pertraukėlė tėvams	213
Sudrausminote, o kas toliau?	214
Apibendrinant...	214
Įrodymais pagrįstas agresyvaus ir labai prieštaraujančio elgesio valdymas pasitelkiant nusiramino pertraukėlę	214

10 skyrius. Natūralios ir logiškos pasekmės 215

Natūralių pasekmių pavyzdžiai	216
Logiškų pasekmių pavyzdžiai	216
Įsitikinkite, kad pasekmės atitinka vaiko amžių	217
Įgyvendinkite tai, ką numatėte	218
Pasekmės turėtų būti skiriamos iš karto	219
Iš anksto suteikite vaikui galimybę rinktis	220
Pasekmės turėtų būti tinkamos	221
Pasekmės neturėtų būti pernelyg griežtos	221
Kai tik įmanoma, įtraukite vaiką į sprendimų priėmimo procesą	222
Būkite atviri ir draugiški	222
Privilegijų praradimas	223
Apibendrinant...	223
Veiksmingas pasekmių metodo taikymas	223

11 skyrius. Mokome vaikus spręsti problemas 225

Tėvų pavyzdys	226
PIRMAS ETAPAS. Hipotetinių problemų aptarimas	229
ANTRAS IR TREČIAS ETAPAI. Sprendimų paieška	229
KETVIRTAS ETAPAS. Pasekmių aptarimas	230
PENKTAS ETAPAS. Geriausio sprendimo ar pasirinkimo nustatymas	231
ŠEŠTAS ETAPAS. Problemų sprendimo įgūdžių praktinis taikymas	231
SEPTINTAS ETAPAS. Rezultatų vertinimas	233
Pirmiausia išsiaiškinkite, kokia vaiko nuomonė apie problemą	234
Skatinkite vaiką siūlyti įvairius sprendimus	235
Kontroliuojamas problemų sprendimas	235
Būkite pozityvūs ir sąmojingi	236

Klauskite apie jausmus	236
Skatinkite sugalvoti daugiau sprendimo variantų	237
Naudokite atviro tipo klausimus, perfrazuokite	237
Pagalvokite apie teigiamas ir neigiamas pasekmes	237
Garsiai mąstykite	238
Dėmesys mąstymui ir savireguliacijai	238
Dar daugiau pagyrimų	241
Apibendrinant...	242
Vaikų mokymas spręsti problemas	242

12 skyrius. Padėti vaikams išmokti valdyti emocijas 243

Kas yra emocijų reguliavimas?	244
Kaip greitai vaikai išmoksta valdyti emocijas?	246
Štai keletas būdų, kaip galite padėti	246
Būkite atviri vaiko emocijoms ir emocinėms reakcijoms	246
Kalbėkite apie savo jausmus	247
Skatinkite vaikus laisvai kalbėti apie jausmus	247
Rodykite pavyzdį, kaip valdyti emocijas. Išlikite ramūs	248
Mokykite teigiamo vidinio dialogo	249
Identifikuokite sudėtingas situacijas ir naudokite jas kaip atspirties taškus mokydami spręsti problemas	250
Mokykitės ir išbandykite vėžliuko techniką	251
Padėkite vaikams atpažinti įtampos didėjimo etapus	252
Savikontrolėi naudokite nusiramavimo termometrą	253
Vėžliuko technikos taikymas, kai reikia nusiraminti	254
Mokykite tinkamai reikšti nemalonius jausmus	255
Venkite „įsisukti“...	256
Pagirkite vaikų pastangas valdyti savo emocijas	257
Bendradarbiaukite su savo vaiko mokytoju	257
Keiskite vaiko įsitikinimus ir pozityviai žvelkite į ateitį	258
Apibendrinant...	258
Padėti vaikams išmokti reguliuoti savo emocijas	258

13 skyrius. Draugystės įgūdžių lavinimas ir mokymas, kaip įveikti problemas bendraujant su bendraamžiais 259

Kodėl svarbi vaikų draugystė?	260
Kodėl kai kurie vaikai sunkiau susiranda draugų?	260
Ką gali padaryti tėvai?	261
Mokykite vaikus, kaip inicijuoti bendravimą ir įsitraukti į grupę	262
Skatinkite socialinius įgūdžius kasdien žaisdami su vaiku	263
Mokykite laikytis nurodymų	264
Padėkite vaikui išmokti kalbėtis su draugais	265
Organizuokite bendraamžių žaidimus savo namuose ir atidžiai juos stebėkite	265
Lavinkite vaiko socialinius įgūdžius, kai jis žaidžia su bendraamžiais savo namuose, ir pagirkite jį	266

Mokymas spręsti problemas ir konfliktus	267
Mokykite vaiką teigiamo vidinio dialogo	269
Padėkite vaikui kontroliuoti pyktį	269
Skatinkite pozityvius bendraamžių ryšius bendruomenėje	270
Bendradarbiavimas su mokytojais	270
Empatijos mokymas	272
Apibendrinant...	273
Draugystės įgūdžių lavinimas	273

2 DALIS. Bendravimas ir problemų sprendimas 275

14 skyrius. Slegiančių minčių kontroliavimas 277

Pirmas etapas. Įsisąmoninkite savo ir neigiamas, ir įveikos mintis	278
Antras etapas. Mažiau neigiamų minčių	280
Trečias etapas. Teigiamų situacijos įveikos minčių pagausinimas	281
Atmeskite neigiamas etiketes ir sutelkite dėmesį į konkretų teigiamą elgesį	284
Venkite su ketinimais susijusių spekuliacijų	284
Mąstykite pozityviai	285
Stabdykite slegiančias mintis ir pakeiskite jas įveikos mintimis	286
Priešinkitės vidiniam neigiamam dialogui	286
Pagalvokite apie ilgalaikius tikslus	287
Žvelkite objektyviai ir nuasmeninkite	288
Likite ramūs ir naudokite „Aš“ teiginius pagalbai gauti	289
Susikoncentruokite į tai, kaip įveikti	290
Vidinis dialogas kaip įveikos pavyzdys	291
Apibendrinant...	291
Slegiančių minčių kontrolė	291

15 skyrius. Nusiramino pertraukėlė stresui ir pykčiui suvaldyti 293

Kvėpavimo pertraukėlė	294
Nusiramino pertraukėlė ten, kur esate	295
Vizualizacijos pertraukėlė	295
Pertraukėlė pykčiui suvaldyti	296
Vidinis dialogas apie stresą	298
Laikas sau	298
Ieškokite paramos	299
Apibendrinant...	299
Nusiramino pertraukėlė stresui ir pykčiui suvaldyti	300

16 skyrius. Efektyvūs bendravimo įgūdžiai 301

Aktyvus klausymasis	302
Atviras pokalbis	304
Pokalbis apie jausmus	306
Stabtelėkite ir iš naujo aptarkite	308
Būkite mandagūs, pozityvūs ir koreguokite kritiką	309
Problema visada turi būti laikoma pagrįsta	312
Dėmesys realioms pokyčiams	313

Paklauskite, ką galvoja ir jaučia kitas asmuo	313
Sustokite ir nusiraminkite	314
Atsižvelkite į savo filtrus ir prašykite grįžtamojo ryšio	314
Skundus keiskite teigiamomis rekomendacijomis	315
Būkite nuoseklūs komunikuodami	316
Išsakykite teigiamus prašymus ir nurodymus	317
Apibendrinant...	317
Veiksmingas bendravimas	317

17 skyrius. Suaugusieji sprendžia problemas 319

Šeši veiksmingo problemų sprendimo etapai	320
PIRMAS ETAPAS. Nustatykite laiką, vietą ir aptarkite planą	320
ANTRAS ETAPAS. Įvardykite ir apibrėžkite problemą	320
TREČIAS ETAPAS. Apibendrinkite tikslus ir lūkesčius	322
KETVIRTAS ETAPAS. Sprendimo paieškos – minčių lietus	322
PENKTAS ETAPAS. Sudarykite planą	323
ŠEŠTAS ETAPAS. Įvertinkite pasekmes	323
Problemos įvardijimas	324
Bendradarbiavimas	324
Būkite pozityvūs	324
Būkite konkretūs ir kalbėkite aiškiai	325
Išreikškite jausmus	325
Orientuokitės į ateitį	326
Kalbėkite glaustai ir vienu metu nagrinėkite tik vieną problemą	326
Tikslai ir lūkesčiai	327
Apmąstykite ir apibendrinkite	327
Įvardykite tikslą ir pageidaujama elgesį	327
Minčių lietus	328
Būkite atviri	328
Detales atidėkite vėlesniam laikui	328
Būkite kūrybingi ir novatoriški	329
Plano sudarymas	329
Peržiūrėkite sąrašą	329
Įvertinkite idėjas	329
Numatykite kliūtis ir galimus jų įveikos būdus	330
Užrašykite planą	330
Suplanuokite kitą aptarimą	331
Pagirkite už pastangas	331
Apibendrinant...	331
Veiksmingas problemų sprendimas	331

18 skyrius. Bendradarbiavimas su pedagogais siekiant užkirsti kelią problemoms 333

Kodėl turėtumėte bendradarbiauti su savo vaiko mokytoju?	333
Iš karto užmegzkite ryšį su mokytojais	334
Stenkitės nuolat bendrauti	335

Sudarykite savo dalyvavimo mokyklos veikloje planą	335
Nustatykite mokymosi namuose tvarką	336
Dalyvaukite tėvų švietimo grupėse	338
Mokytojų ir tėvų partnerystės vertė	338
Sėkmingas klasės susirinkimas	339
Keletas bendravimo gairių, taikytinų kalbantis apie klasėje kylančias problemas	342
Kuo anksčiau imsitės spręsti problemą, tuo lengviau rasite sprendimą	342
Kalbėkite apie tai, kas jums kelia susirūpinimą	342
Sužinokite mokytojo nuomonę	344
Būkite mandagūs, pozityvūs ir venkite skūstis	345
Sutelkite dėmesį į problemos sprendimą	345
Ir toliau atstovaukite vaiko interesams	346
Išreikškite viltį	346
Susitarkite dėl abipusių tikslų ir ieškokite sprendimų	346
Pasitikėkite mokytoju	347
Planuokite tolesnius veiksmus	347
Kai reikia kreiptis į specialistą arba direktorių	349
Produktyvus bendras požiūris vaiko akivaizdoje	349
Ilgalaikė perspektyva	350
Apibendrinant...	350
Bendradarbiavimas su pedagogais siekiant užkirsti kelią problemoms	350
Nustatykite kasdienę namų darbų atlikimo tvarką	351

3 dalis. Bendrų elgesio problemų įveika 353

1 PROBLEMA. Sveiki skaitmeninio turinio naudojimo įpročiai namuose	355
2 PROBLEMA. Elgesys viešose vietose	367
3 PROBLEMA. Laiko vilkinimas	372
4 PROBLEMA. Brolių ir seserų konkurencija ir tarpusavio nesutarimai	377
5 PROBLEMA. Vaikų nepaklusnumas	386
6 PROBLEMA. Nenoras eiti miegoti	392
7 PROBLEMA. Naktiniai prabudimai	399
8 PROBLEMA. Vagiliavimas	404
9 PROBLEMA. Melas	408
10 PROBLEMA. Valgymo sunkumai	412
11 PROBLEMA. Šlapinimasis į lovą	419
12 PROBLEMA. Hiperaktyvumas, impulsyvumas ir trumpai sutelkiamas dėmesys	426
13 PROBLEMA. Pagalba vaikui skyrybų atveju	437
14 PROBLEMA. Baimės	444
15 PROBLEMA. Rūpestingas skaitymas, skatinant vaiko skaitymo įgūdžius	453

Pasirenkamieji skaitiniai 459

Rodyklė 469

AUTORĖS MINTYS APIE ATNAUJINTĄ KNYGĄ

Vaiko poreikius atliepanti ir puoselėjanti tėvystė padeda jo socialinės, emocinės ir akademinės raidos pamatus.



1980-aisiais, taikydama vaizdo medžiagos grupinių diskusijų metodą, sukūriau pradinę Neįtikėtinų metų programą, o doktorantūros metais tyriau programos veiksmingumą. Vėliau, kai gimė mano vaikai, atnaujinau Neįtikėtinų metų programą naudodama tą pačią vaizdo medžiagą. Atnaujintoje programoje gilnomės į procesą, kaip tapti tėvais ir kokios su tuo susijusios emocijos patiriamos, pastebėjome, kaip svarbu sukurti šeimos pagalbos tinklą ir mokėti spręsti kylančias problemas. Pirmąją knygą „Neįtikėtini metai“ išleidau beveik prieš 25 metus, norėdama suteikti tėvams pasitikėjimo savimi ir įgalinti juos įveikti elgesio iššūkius, kurie dažnai pasireiškia mažiems vaikams. Tuo metu mano vaikai buvo 4 ir 8 metų, o Oksfordo universitetas man buvo suteikęs metų trukmės akademinės atostogas. Nuo to laiko šios knygos informaciją naudoju bendraudama su tėvais, kurie buvo tyrimų dalyviai mūsų Tėvystės įgūdžių klinikoje, Vašingtono universitete, taip pat atlikdama mokslinius prevencijos veiksmingumo tyrimus.

Mano ir kitų specialistų, palaikančių jautriai vaiko poreikius atliepiančią ir puoselėjančią tėvystę, moksliniai tyrimai atskleidė, kad vaikų elgesio valdymo ir teigiamų santykių su jais užmezgimo principai yra gana universalūs. Galbūt tikslai, kuriuos tėvai kelia savo vaikams, šiek tiek skiriasi: vieni tėvai nori paskatinti vaikų paklusnumą ir atsidavimą

bendruomenei, kiti siekia puoselėti jų kūrybiškumą ir savarankiškumą, tačiau iš esmės visų tėvų lūkesčiai, net ir atsižvelgiant į kultūrinius skirtumus, yra panašūs. Daugelis tėvų nori, kad vaikams sektųsi mokykloje, kad jie gerbtų tėvus ir savo kultūrą, kad būtų laimingi, sveiki, turėtų artimų draugų, kuriais pasitikėtų, ir sukurtų savo šeimas. Pirminis šios knygos variantas buvo išverstas į 11 kalbų: danų, estų, japonų, norvegų, olandų, portugalų, rusų, ispanų, suomių, slovėnų, švedų ir velsiečių. Knyga sulaukė pozityvaus nepriklausomų tyrėjų vertinimo. Knyga ir papildoma vaizdine medžiaga jie naudojami įvairioje kultūrinėje ir tautinėje aplinkoje.

Antrasis šios knygos leidimas išėjo 2005 m. Jau labiau gilinausi į tėvystės strategijas, kurios padeda stiprinti socialinius vaikų įgūdžius, reguliuoti savo emocijas ir užmegzti ilgalaikius draugiškus santykius. Į knygą įtraukiau būdus, kurie gali padėti tėvams tapti mokytojų partneriais, kad vaikams geriau sektųsi mokykloje. Dabartinė knygos laida nereikia, jog informacija ankstesniuose jos variantuose buvo klaidinga arba pasenusi. Knyga tik gerokai praplėsta, nes daugiau dėmesio skyriau atkaklumui lavinti, socialiniams, emociniams ir akademiniais įgūdžiams ugdyti, įtraukiau įrodymais grįstas auklėjimo strategijas, kaip sumažinti netinkamo elgesio apraiškas.

Per pastaruosius 15 metų publikavau nemažai naujų mokslinių tyrimų rezultatų. Savo darbu siekiu padėti tėvams auginti vaikus, kurių kalba ar kiti raidos rodikliai atsilieka arba jiems nustatytas dėmesio sutrikimo sindromas. Įsitikinau, jog parengti metodai padeda vystyti vaiko kalbą, taip pat padeda jiems sutelkti dėmesį, lavina atkaklumą ir skatina nepasiduoti, kai mokymosi veikla kelia sunkumų. Aš perrašiau skyrių „Nusiramino pertraukėlė“, nes norėjau parodyti, kaip galima padėti vaikams nusiraminti. Knygoje taip pat apžvelgiamos ir temos, kaip padėti vaikams mokytis sveikos mitybos ir tinkamo fizinio aktyvumo, kaip reguliuoti prie ekranų praleidžiamą laiką. Viliuosi, jog jums patiks mokytis šių efektyvių tėvystės įgūdžių ir galėsite naudotis knygoje aprašytais būdais kiekvieną dieną bendraudami su savo vaikais. Skirdami laiko bendravimui ir žaidimams su savo vaikais, jūs puoselėjate jų gebėjimus sukurti pozityvius ir artimus santykius su kitais žmonėmis, kuriate tvirtą pagrindą vaikui vystytis, siekti optimalaus potencialo ir įveikti įvairius iššūkius.

PERŽIŪRĖTA IR PAPILDYTA NAUJAIS SKYRIAIS, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas jūsų vaiko socialiniam, emociniam ir kalbos vystymuisi, taip pat gebėjimui sėkmingai mokytis mokykloje.

Visi vaikai kartais elgiasi netinkamai! Kai kuriuos vaikus sunkiau auklėti, nes jie yra impulsyvūs, hiperaktyvūs arba vėluoja jų raida tikru aspektu. Šiame neįkainojamame vadove Neįtikėtinų metų® vaikų auklėjimo piramidė® naudojama kaip konkrečių auklėjimo įrankių architektūrinis arba konstravimo planas, padedantis išvengti elgesio problemų ir skatinti vaikų socialinę, emocinę ir akademinę kompetenciją bei sveiką gyvenimo būdą. Knyga padeda tėvams sukurti tvirtą teigiamų santykių pagrindą prieš naudojant pagarbias drausmės priemones tiksliems elgesio problemoms mažinti.

APRAŠYTOS TEMOS:

- Akademinis ir atkaklumo koučingas skatinant vaikų pasirengimą mokyklai.
- Socialinis ir emocinis koučingas stiprinant vaikų empatijos, savireguliacijos ir socialinius įgūdžius.
- Lėlių įtraukimas į tėvų ir vaikų bendravimą bei vaidmenų žaidimą.
- Dėmesys, pagyrimai, padaršinimas ir skatinimas stiprinant tinkamą elgesį.
- Taisyklės ir įprasta tvarka skatinant vaiko bendradarbiavimą ir atsakomybės jausmą namuose.
- Netinkamo elgesio valdymas.
- Mokymas spręsti problemas.
- Auklėjimo strategijų pritaikymas prie vaiko temperamento ir raidos etapo.
- Laiko prie ekranų kontrolė ir sveiko gyvenimo būdo skatinimas.



Dr. Carolyn Webster-Stratton yra licencijuota klinikinė psichologė, slaugytoja ir Vašingtono universiteto profesorė, kuriai suteiktas emerito vardas. Per pastaruosius keturis dešimtmečius ji sukūrė ir ištyrė seriją viena su kita susietų, įrodymais pagrįstų programų, skirtų tėvams, vaikams ir mokytojams, kurios yra skirtos skatinti vaikų socialinę, emocinę ir akademinę kompetenciją bei užkirsti kelią elgesio problemoms ir jas sumažinti. Ji buvo apdovanota prestižiniu Nacionalinio psichikos sveikatos tyrimo mokslininko apdovanojimu ir Amerikos pediatrijos akademijos, Amerikos psichologų asociacijos ir Elgesio ir kognityvinės terapijos tėvų grupių asociacijos apdovanojimais. Ji yra dviejų vaikų mama, močiutė ir šiuo metu gyvena su vyru Sietle.



Likite ramūs



Emocinis koučingas



Namų taisyklės

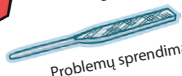


Teigiamo elgesio skatinimas

NĖM IRANKIŲ DEŽĖ



Teigiamas dėmesys



Problemų sprendimas



www.incredibleyears.com

ISBN 978-609-442-175-4



9 786094 421754