

Kaip sukurti elgesio taisykles ir apdovanojimų sistemą vaikams

Tai vienas geriausių būdų vizualiai priminti, ko iš vaiko tikimės.

Taisyklės tinka vaikams turintiems raidos sunkumų, elgesio sunkumų, dėmesio koncentracijos sunkumų, sensorinių sutrikimų.

Elgesio taisyklės skatina tinkamą elgesį, nesikoncentruojant į netinkamą.

Taisykles galima naudoti norint keisti konkretų elgesį arba mokytis dienos režimo, namų ruošos darbų, lavinti socialinius įgūdžius.

Taisyklės veiksmingiausios 2-10 m vaikams.

Tai dviejų pakopų motyvavimo sistema. Vaikas gauna lipduką už įvykdytą taisyklę, o už tam tikrą lipdukų skaičių sulaukia didesnio apdovanojimo. Už netinkamą elgesį lipdukas nuimamas.

Kai tinkamą elgesį pastebite, juo pasidžiaugiate, iš karto duodate vaikui mažą apdovanojimą (lipduką), tai paskatinate jį kartoti šį elgesį.

Pasidomėkite gal vaiko darželyje jau yra sukurtos taisyklės, kurių jis laikosi. Jei taikysite tas pačias taisykles ir namuose, pasieksite geresnių rezultatų.

Kaip kuriamos taisyklės.

Taisyklės turi būti aiškios, konkrečios, trumpos, atitikti vaiko gebėjimus ir raidą.

Pavyzdžiui:

- Sakyti stebuklingus žodžius „prašau“ ir „ačiū“
- Nesimušti
- Nesikandžioti
- Nemėtyti žaislų
- Nebėgioti namuose

Kuo paprastesnės, aiškesnės taisyklės ir kuo nuosekliau jų laikysitės, tuo geresnių rezultatų pasieksite.

Lipdukas skiriamas iš karto už tinkamą elgesį.

Galite koreguoti labai konkretų elgesį. Pavyzdžiui, jei vaikas nuolat mušasi, tai už tai, kad sutartą laiką nesimušė, jis gauna lipduką, o jei mušasi lipduko netenka.

Paaiškinkite vaikui dėl ko kuriama taisyklė, dėl ko skatinamas tam tikras jo elgesys. Paaiškinkite vaikui netinkamo elgesio pasekmes ir kodėl norite jų išvengti, pateikite pavyzdžių. Kuo daugiau vaikas supras, tuo didesnė tikimybė, kad elgesys ims keistis.

Įtraukite keletą taisyklių, kurias jūsų vaikui lengva įgyvendinti, tam, kad išlaikytumėte vaiko motyvaciją, pridėkite keletą sunkesnių, tačiau vis tiek įvykdomų elgesio taisyklių.

Nesuteikite lipduko avansu, tik už pelnytą elgesį. Bet jei nusipelnė lipduko, tai pasidžiaukite tinkamu elgesiu.

Nepriekaištaukite jei kelias dienas lipduko negavo. Dar kartą peržvelkite taisykles ir priminkite jas vaikui, paskatinkite jų laikytis.

Didysis apdovanojimas, tai papildomas laikas žiūrėti TV ar žaisti su planšete, papildoma pasaka prieš miegą, pasivaikščiojimas parke ir t.t. **Nenaudokite saldumynų ar pinigų, nes ilgai neišlaikysite tokios motyvavimo sistemos.**

Apdovanojimų pavyzdys už surinktus lipdukus:

5 lipdukai – pyrago kepimas ar deserto ruošimas kartu su mama

10 lipdukų – papildoma pasaka prieš miegą

20 lipdukų – pasivaikščiojimas parke ar prie jūros

30 lipdukų - papildoma 1 val. žiūrėti filmukus

40 lipdukų – papildoma 1 val. žaisti planšete

50 lipdukų – vienas naujas žaislas

60 lipdukų – išvyka į vandens parką

Būkite kūrybingi, atsižvelkite į vaiko pomėgius. Įvertinkite savo vaiko galimybes ir amžių, pagal tai nustatykite lipdukų skaičių.

Apdovanojimų lentelę galite nusipirkti:



Parduodama: <http://www.visioplakatai.lt/KITI-PLAKATAI/Ivairus/Apdovanojimu-lentele.html>

Galite nusipiešti kreidinėje ar magnetinė lentoje ar ant kreidinės sienos, jei tokią turite:



Paveikslukai naudojami iš: <https://www.merakilane.com/good-behavior-charts-28-reward-system-tips-and-templates-for-kids/>

Galite pasidaryti plakatą:









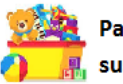











Pavyzdys kaip mokytis dienos režimo

Mano dienos darbai

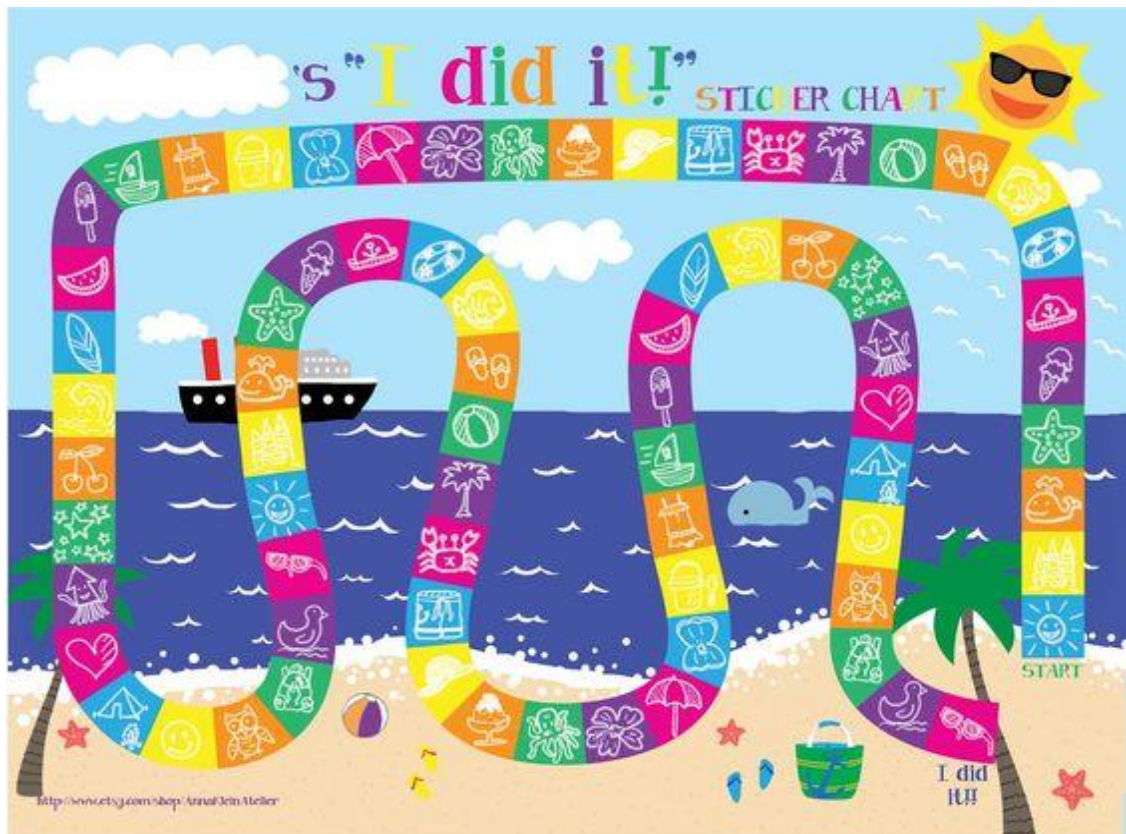
 Rytas 	 Vakaras 
 Pasikloti lova <input type="checkbox"/>	 Nusiprausti <input type="checkbox"/>
 Nusiprausti <input type="checkbox"/>	 Išsivalyti dantis <input type="checkbox"/>
 Išsivalyti dantis <input type="checkbox"/>	 Susitvarkyti žaislus <input type="checkbox"/>
 Apsirengti <input type="checkbox"/>	 Paskaityti knygutę <input type="checkbox"/>
 Susišukuoti <input type="checkbox"/>	 Miegoti <input type="checkbox"/>
 Papusrėčiauti <input type="checkbox"/>	 Saldžių sapnų bučkis! <input type="checkbox"/>
 Apsikabinti <input type="checkbox"/>	

Pavyzdys kaip mokyti tinkamo elgesio

Elgesio lentelė

Apdovanojimas už tinkamą elgesį	Gauni lipduką	Pasekmė netinkamo elgesio	Prarandi lipduką
 Išsivalyti dantis		 Muštis	
 Pasikloti lovą		 Kandžiotis	
 Pažaidus susitvarkyti žaislus		 Erzinti brolij	
 Pavalgius nuvalyti stalą		 Nesutvarkyti žaislai	
 Pašerti šunį		 Nemiegojimas sutartu laiku	
Surinkti lipdukai			

Galite surašyti taisykles plakate, o lipdukais keliauti tarsi žaidimų lentoje, siekiant pagrindinio apdovanojimo:



Galite surašyti taisykles plakate ir pildyti vazą ar stiklinį indą spalvotais kamuoliukais. Prisiminkite, už tinkamą elgesį kamuoliukas įdedamas, už netinkamą išimamas.



Elgesio taisyklės, tai iššūkis visai šeimai. Nenuliūskite, jei iš pradžių nepavyks jų laikytis taip kaip tikėjotės. Būkite kantrūs ir priimkite taisykles kaip žaidimą.

Parengė: Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Dovilė Česonytė, remiantis Dr. William E. Pelham, 2020 ir spauda.