



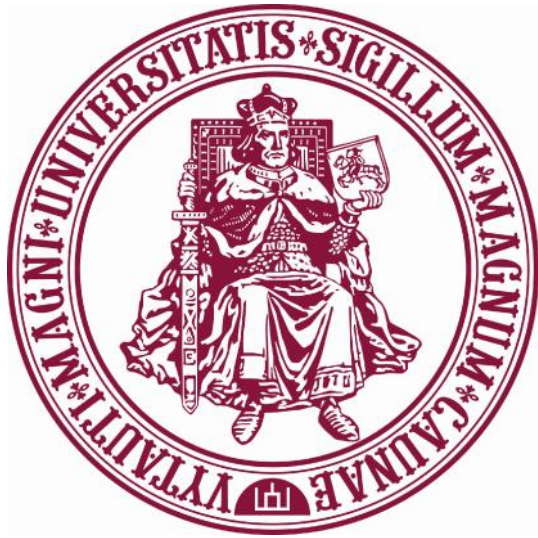
EFEKTYVAUS AUKLĖJIMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO PROGRAMA STEP: *tikėti, drąsinti, ugdyti atsakomybę*

dr. Jolita Jonynienė

LSMU Sveikatos psichologijos katedros lektorė

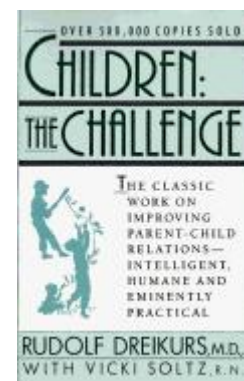
Individualiosios psichologijos konsultantų asociacijos projekto vadovė

Pozityvaus auklėjimo konsultantų asociacijos prezidentė



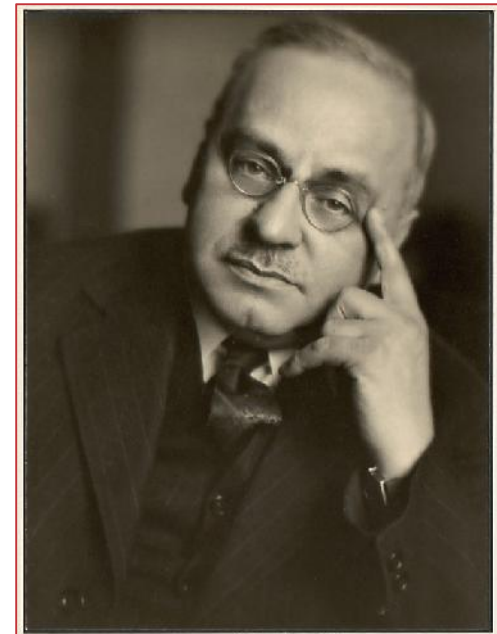
STEP programa: kas tai?

- **STEP** (angl. *Systematic Training for Effective Parenting*) – Sistemingas/struktūruotas efektyvaus auklėjimo įgūdžių lavinimas
- **Pirmas STEP leidimas:** 1976 m. JAV
Pakartotinis leidimas: 1997 m. JAV
- **autoriai:** dr. Don Dinkmeyer (Sr.),
dr. Gary D. McKay,
dr. Don Dinkmeyer (Jr.)
- **STEP versijos:** 0-6, 6-12, 12-17
- **STEP pagrindas:** Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz “Children: The Challenge” (1964 m.)
- **STEP teorinis pagrindas:** Individualiosios psichologijos idėjos



STEP programos idėjos

- Žmonės yra lygūs, ir nors jie gali skirtis savo amžiumi, visi jie yra verti žmogiškosios pagarbos.
- Elgesys yra tikslingas. Svarbiausias žmogaus – vaiko ir tėvo – gyvenimo tikslas – priklausyti.
- Būtent šeimoje formuojasi svarbiausi vaiko įsitikinimai.
- Šie įsitikinimai – vaiko asmenybės pagrindas; jį veikia įvairūs gyvenimo šeimoje veiksniai: gimimo eiliškumas, šeimos atmosfera, auklėjimo metodai.
- Remdamasis šiais įsitikinimais, vaikas formuoja savo asmenybės bruožus ir kuria tam tikrus elgesio modelius - gyvenimo stilių. Pagal susiformavusį gyvenimo stilių tenkinamas priklausymo (šeimai, bendraamžiams, kolegoms) poreikis.



STEP: tikslas ir uždaviniai

Tikslas - lavinti tėvų pozityvaus/ efektyvaus auklėjimo įgūdžius.

Uždaviniai:

- suteikti tėvams **žinių** apie vaiko netinkamo elgesio tikslus bei vaiko raidą įtakojančius veiksnius;
- stiprinti **demokratinį tėvų požiūrį** į bendravimą su vaiku;
- ugdyti **efektyvaus bendravimo įgūdžius** (tokius kaip vaiko netinkamo elgesio tikslo atpažinimas, drąsinimas, atspindintis klausymasis, "Aš" kalba, alternatyvų paieška sprendžiant problemas, natūralios ir loginės elgesio pasekmės, drausminimas pozityviais metodais ir t. t.);
- drąsinti tėvus efektyvaus auklėjimo įgūdžius **taikyti šeimoje**;
- puoselėti **tėvų pasitikėjimą** savimi – savo mintimis, idėjomis ir gebėjimais auklėti vaiką.

1. Įžanginis susitikimas: susipažinimas

2. Supraskite save ir savo vaiką

3. Supraskite įsitikinimus ir jausmus

4. Drąsinkite savo vaiką ir save

5. Klausykitės vaiko ir su juo kalbėkitės

6. Padėkite vaikui bendradarbiauti

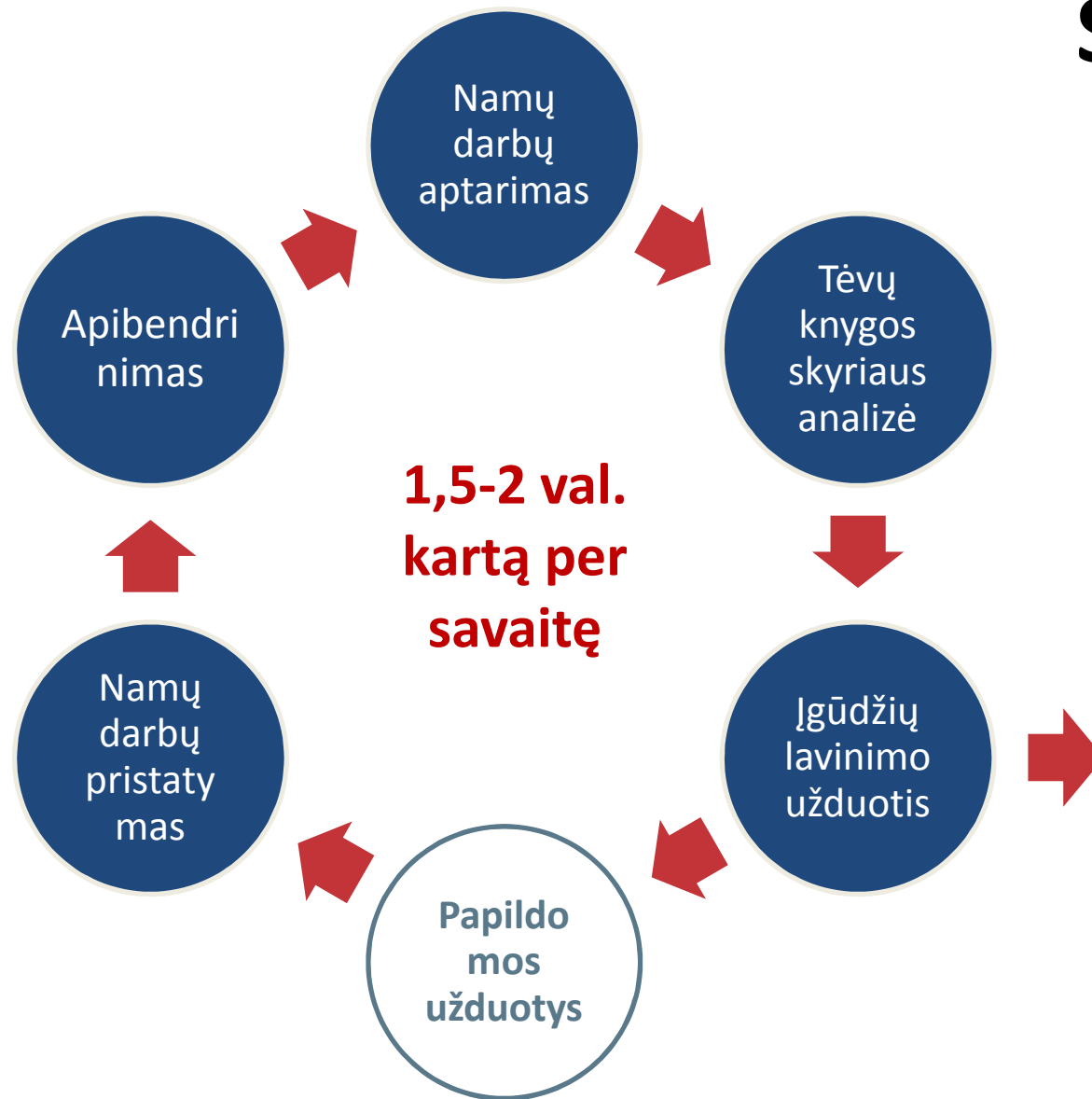
7. Drausminkite išmintingai

8. Pasirinkite tinkamą metodą

9. Baigiamasis susitikimas: apibendrinimas

STEP LT 6-12 tėvų grupės susitikimai





STEP LT tėvų grupės susitikimas

- Diskusija mažesnėse grupelėse;
- Kasdienių bendravimo su vaiku situacijų analizė;
- Savęs pažinimo pratimai;
- Pozityvus bendravimo įgūdžių lavinimas „čia ir dabar“.

Ugdomi efektyvaus auklėjimo įgūdžiai



- pagarba vaikui ir sau;
- netinkam elgesio tiksl atpažinimas;
- dr sinimas;
- atspindintis klausymas;
- „Aš“ kalba;
- leidimas rinktis nustatytose ribose;
- alternatyv paieška;
- nat raliuos ir login s vaiko elgesio pasekm s;
- šeimos susirinkimas, kt.

TIKĖTI

Tikėti VAIKU: tuo, kad jis

- vystosi individualiu tempu
- nori jaustis šeimos dalimi, taip pat – mylimas ir mylintis, laukiamas, priimamas, palaikomas ir pan.
- savo elgesiu siekia užsibrėžto tikslo
- turi bent keletą ypatingų savybių
- gali savarankiškai priimti sprendimus nustatytose ribose
- elgiasi atsakingai ir bendradarbiauja, jei yra už tai drąsinamas



TIKĖTI

Tikėti TĖVAIS: tuo, kad jie

- nuoširdžiai ieško būdų, kaip geriau sutarti su vaiku
- yra pajėgūs įgyti žinių bendravimo su vaiku srityje, motyvuoti tobulinti atitinkamus įgūdžius ir bandyti juos praktikoje
- gali patys susidoroti su iššūkiomis
- gali keisti savo įsitikinimus ir elgesį, tuo pačiu keisdami vaiko įsitikinimus ir jausmus



- **Gali tapti savo santykio su vaiku ekspertais:**
 - pažinti savo vaiką ir save
 - siekti lygiaverčių pasitikėjimu grįstų santykių
 - drausminti pozityviais metodais
 - konstruktyviai spręsti sunkumus

TIKĒTI – tai vienas iš būdų drašinti save ir vaiku.



Kalbėkite vidine kalba, kad padrašintumėte save. Jums to labai reikia.

DRAŠINTI

Vaiko drąsinimas:

*Ačiū, labai man padėjai!
Lengva nebus, bet, tikiu, įveiksi!
Tau pavyks.*

- žodžiai ir elgesys
- ugdo vaiko savigarbą ir leidžia vaikui pasijausti priimtu, mylimu, stipriu ir galinčiu veikti.
- skatina vaiką tikėti savimi
- galimas šiais būdais:
 - mylint ir priimant
 - pastebint vaiko pastangas ir tobulėjimą
 - vertinant (džiaugiantis)
 - tikint

DRAŠINTI



Žodžiai, pasiekus finišo liniją – pagyrimas;
žodžiai, sakomi lenktynių metu – drąsinimas.

DRAŠINTI

Savęs drąsinimas:

- tikėti, kad esu geras žmogus, mylintis tėvas, gebantis keistis individas ir pan.
- užsibrėžti realistiškus tikslus
- pastebėti net ir nežymius pasiekimus ar pavykusias veiklas
- būtinas, kad galėtume drąsinti vaiką

Užduotis tėvų grupėje:

- *Grupelėse po 4-5 dalyvius pasidalinti stiprybėmis, kurias įžvelgia savo bendravime/ santykiyje su vaiku, ir pateikti po jos pavyzdį*
- *Grupelės dalyviai įvardina grupės susitikimuose pastebėtas stiprybes*

UGDYTI ATSAKOMYBĘ

- tikėti, drąsinti ir ugdyti savigarbą
- prisiimti atsakomybę už savo elgesį, įsitikinimus, mintis ir jausmus (**Aš kalba ir atspindintis klausymas**)
- bendradarbiauti, spręsti tik tas problemas, už kurias esi atsakingas

KAS ATSAKINGAS UŽ PROBLEMOS SPRENDIMĄ?

1. Ar negerbiamos mano teisės?
2. Ar kas nors gali susižeisti?
3. Ar kėsinamasi į kieno nors nuosavybę?
4. Ar vaikas per mažas, kad būtų už šią problemą atsakingas?

Visi atsakymai NE? Už problemos sprendimą atsakingas vaikas.

UGDYTI ATSAKOMYBĘ



Leiskite vaikams būti atsakingiems už problemą, kaip sutarti vieniems su kitais.
Jų sprendimai gali jus nustebinti!

UGDYTI ATSAKOMYBĘ

ATSAKINGI TĖVAI

- netinkamo elgesio tikslo atpažinimas
- netinkamo elgesio ignoravimas arba kitoks netikėtas reagavimas
- „aš“ kalba
- atspindintis klausymas
- alternatyvų paieška
- leidimas rinktis nustatytose ribose
- natūralios ir loginės elgesio pasekmės

ATSAKINGAS VAIKAS

- ignoravimas
- atspindintis klausymasis
- alternatyvų paieškos inicijavimas
- natūralios ir loginės elgesio pasekmės

UGDYTI ATSAKOMYBĘ

Užduotis tėvų grupėje:

Grupelėse po 4-6 dalyvius aptarti

- *kokius namų ruošos darbus atlieka jų vaikai,*
- *kokius darbus norėtų, kad atliktų,*
- *kaip drąsintų už vaiko pastangas ir pasiekimus*

ŠEIMOS SUSIRINKIMAS/ TARYBA

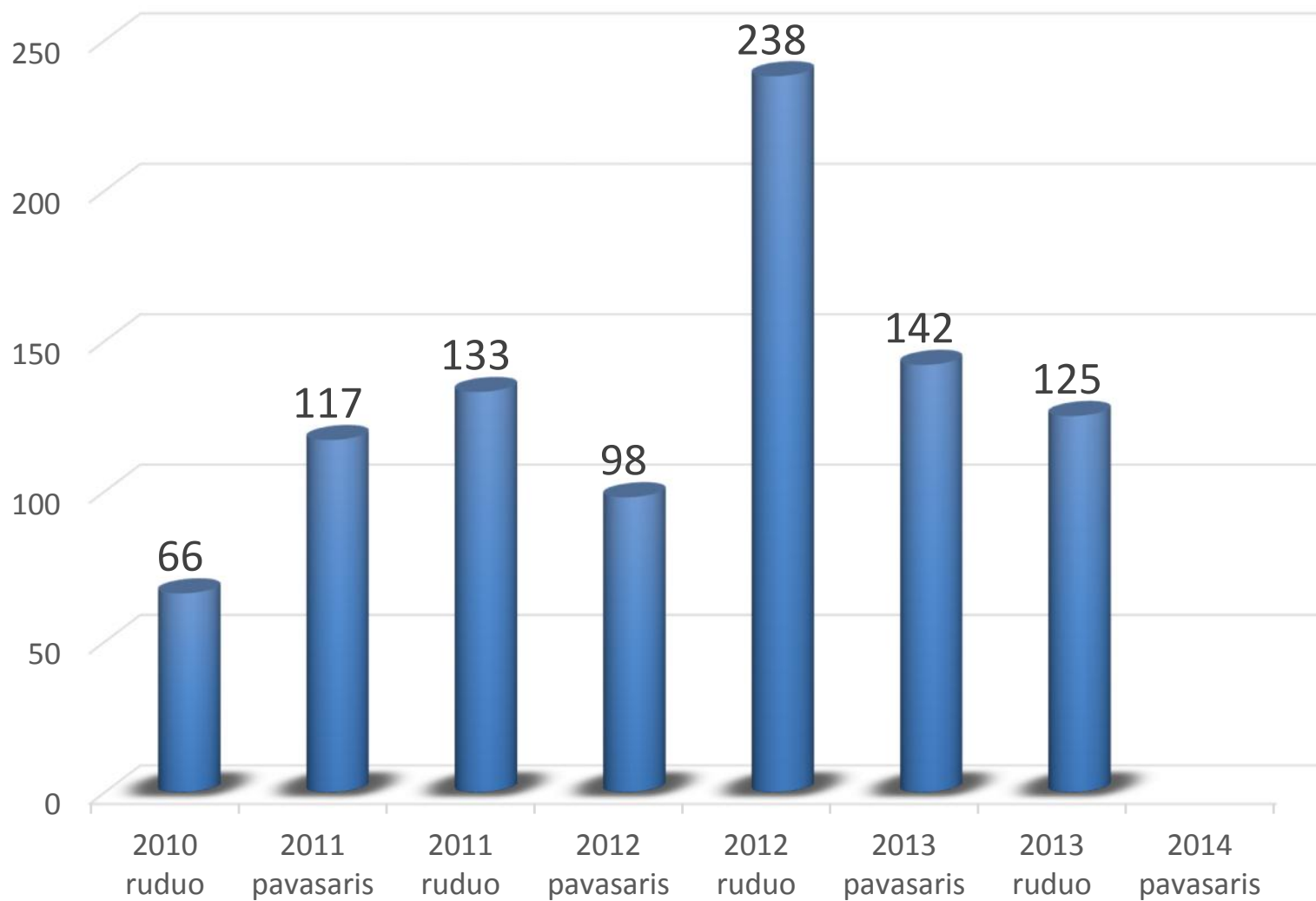


TIKĖTI

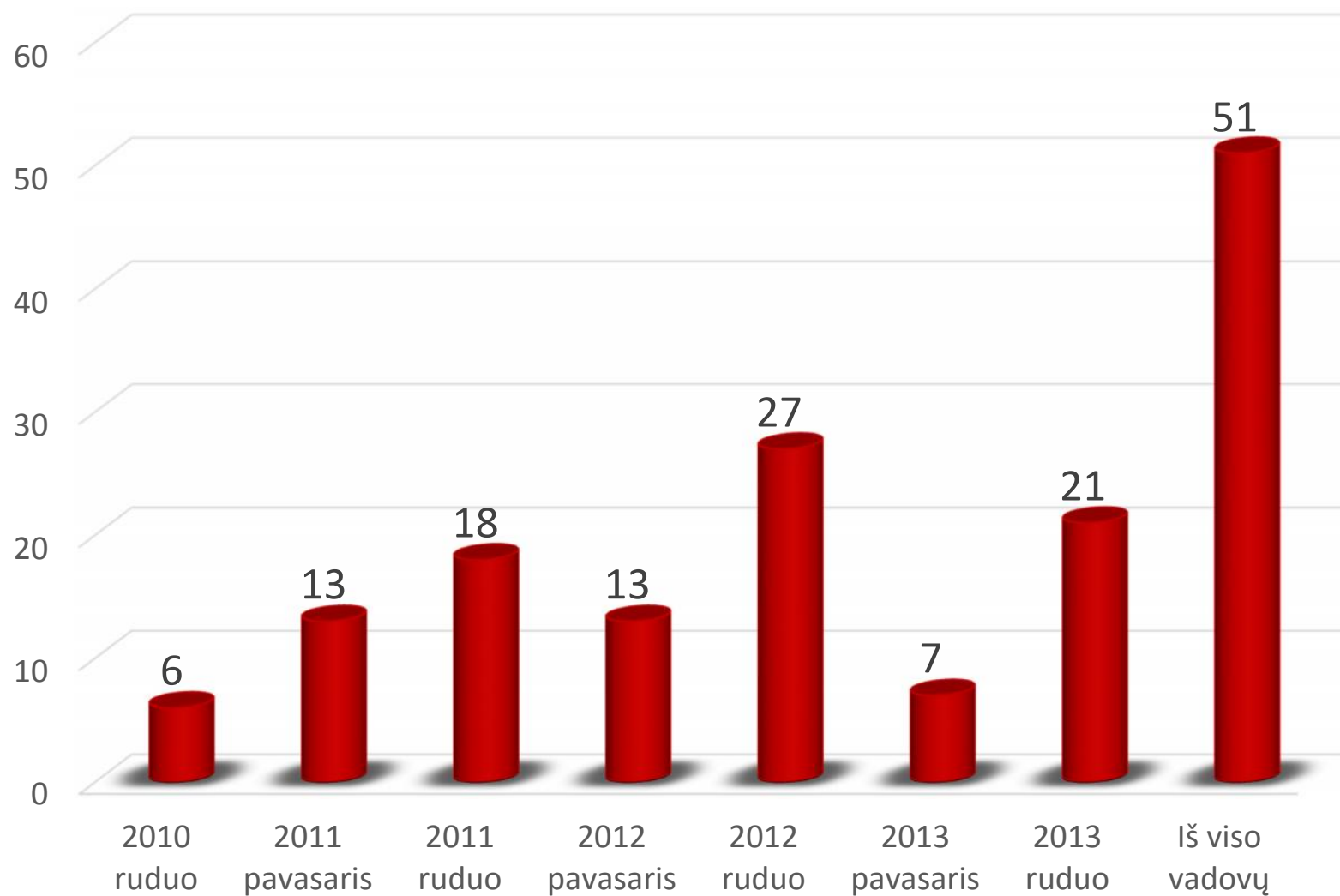
DRĄSINTI

UGDYTI
ATSAKOMYBĘ

STEP programos dalyviai



STEP programos vadovai



STEP tėvų grupės Lietuvoje



STEP efektyvumas Lietuvoje: trumpalaikis poveikis

2011-2012 m. II tyrimo etape dalyvavo 647 tėvai (iš jų 348 – STEP programos dalyviai, 89 % mamos).

STEP programos pabaigoje jie:

- turėjo daugiau žinių apie efektyvius auklėjimo metodus;
- rečiau naudojo autoritarinio ir viską leidžiančio auklėjimo metodus;
- vertino vaiko elgesį kaip mažiau nepriimtina.

Be to:

- STEP programa nustatyta efektyvesnė, kai tėvai grupėse dalyvavo su sutuoktiniu ir intensyviai dirbo su namų darbais.

STEP efektyvumas Lietuvoje: ilgalaikis poveikis

2011-2012 m. III tyrimo etape dalyvavo 251 tėvas (iš jų 145 – STEP programos dalyviai, 92 % mamos).

Po 3-4 mėnesių:

- žinių apie efektyvius auklėjimo metodus lygis išliko panašus;
- tėvai vis dar rečiau naudojo autoritarinio ir viską leidžiančio auklėjimo metodus;
- vaiko elgesio kaip mažiau nepriimtino vertinimas nepasikeitė.

STEP programos dalyvių atsiliepimai

Aktualu, suprantamai pateikta, praktiškai pritaikoma. / Dviejų vaikų (14 ir 7 m.) mama, Vilnius, 2013 m.

Tikrai reikalinga programa apie bendravimą ne tik su vaikais, bet ir su suaugusiais. / Dviejų vaikų (9 ir 6 m.) tėtis, Kėdainiai, 2013 m.

Labai reikalinga ir puiki programa ne tik tėvams, bet ir pedagogams. / Trijų vaikų (8, 5 ir 2 m.) mama, Vilnius, 2013 m.

Patinka, nes nesijauti vienišas, vienintelis turintis bėdų su vaiku. Išgirsti kitų nuomonę ir patirtį, jautiesi saugiai, gali atvirai kalbėti. / Vieno vaiko (14 m.) mama, Vilnius, 2013 m.



EFEKTYVAUS AUKLĖJIMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO PROGRAMA STEP: *tikėti, drąsinti, ugdyti atsakomybę*

<http://www.STEPgrupes.lt/>

Ačiū už dėmesį!

