

Eglė Steponėnienė

Daina Šiekštelytė-Valkerienė

MOKSLIŠKAI GRĮSTŲ
**PROBLEMINIO ELGESIO
VALDYMO BŪDŲ TAIKYMAS**
PRAKTIŠKAI:
PATARIMAI ŠEIMAI



MOKSLIŠKAI GRĮSTŲ
PROBLEMINIO ELGESIO
VALDYMO BŪDŲ TAIKYMAS
PRAKTIŠKAI:
PATARIMAI ŠEIMAI

Metodinis leidinys

Leidinį rengė

Eglė Steponėnienė, BCBA

Daina Šiekštelytė-Valkerienė

Recenzavo

Sandra Valantiejiene

Iliustracijos

Justė Kuliešaitė

Dizainas

Giedrė Krikščiūnaitė

Nuotraukos

©Adobe stock, ©Freepic

VšĮ „Sėkmingi vaikai“

Vilnius, 2023

ISBN 978-609-96405-0-1



Leidiny s parengtas įgyvendinant
Vilniaus miesto savivaldybės sveikatos rėmimo
biudžeto lėšomis finansuojamą priemonę
„Psichikos sveikatos stiprinimas:
pagalba elgesio, raidos ir emocinius sutrikimus
turintiems vaikams ir šeimoms“

TURINYS

Pratarmė	5
1. Pagrindiniai elgesio principai	7
1.1. Elgesio pastiprinimas	
1.2. Elgesio silpninimas	
1.3. Elgesio gesimas	
1.4. Socialinės ir nesocialinės kilmės pasekmės	
2. Pagalbos suteikimo būdai	14
2.1. Pagalbos rūšys	
2.2. Pagalbos mažinimo strategijos	
2.3. Kokia pagalba tinkamiausia mano vaikui?	
3. Probleminio elgesio valdymas	22
3.1. Probleminio elgesio sąvoka	
3.2. Bendrosios probleminio elgesio valdymo strategijos	
3.3. Asmeninės probleminio elgesio valdymo strategijos	
3.4. Biologinės probleminio elgesio valdymo strategijos	
3.5. Aplinkos strategijos probleminio elgesio valdyme	
4.1. Elgesys vadovaujantis taisuklėmis	
4. Teigiamo elgesio skatinimo sistemos	33
4.2. Elgesio kontraktas	
4.3. Žetonų sistemos	
5. Literatūra	43
6. Priedai	45

PRATARMĖ

Šiame leidinyje autorės pateikia aiškią ir praktišką metodinę medžiagą šeimoms, kuriose auga vaikai, turintys elgesio ir emocijų, įvairiapusių raidos sutrikimus ar jų riziką. Pagrindiniai iššūkiai bei kylantys sunkumai - tai šių vaikų probleminis elgesys, emocijos ir jų valdymas.

Pritaikant metodinius ir praktinius patarimus realiose gyvenimiškose situacijose, tėvai, globėjai gali įgyti labai svarbių jiems reikalingų įgūdžių auginant vaikus su įvairiais sutrikimais ar sunkumais.

Lietuvoje ir pasaulyje nuolatos didėja elgesio, emocijų ir raidos turinčių vaikų skaičius. Įvairiapusiai raidos sutrikimai pasireiškia vaiko socialinių įgūdžių, kalbos bei elgesio sutrikimais. Elgesio ar (ir) emocijų sutrikimai apibūdinami kaip heterogeniška grupė sutrikimų, pasireiškiančių elgesio ar (ir) emocinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų bei išreikštu nedėmesingumu, impulsyvumu ar (ir) prasta elgesio reguliacija. Elgesio ar (ir) emocijų sutrikimai nėra tik laikina, tikėtina reakcija į stresą keliančius įvykius, jie nuolat pasireiškia ne mažiau nei dvejose skirtingose situacijose elgesio ar (ir) emocinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų, nepasiduoda poveikiui, taikomam bendrojo ugdymo aplinkoje. 2021 metų Higienos instituto duomenimis vien raidos sutrikimų turinčių vaikų yra apie 2000, o įtraukiant nediagnozuotus atvejus gali būti 2-3 kartus daugiau. Per metus naujai nustatoma 600-700 atvejų. Nustačius diagnozę šeimos susiduria su didelėmis psichologinėmis problemomis, trūksta teorinių ir praktinių žinių, apie elgesio, emocijų, raidos sutrikimus, pagalbos vaikui metodus ir kaip spręsti vaiko probleminio elgesio atvejus šeimoje, ugdymo įstaigoje, bendruomenėje. Tuo tarpu tarptautiniai tyrimai rodo, kad nuosekli ankstyvoji pagalba vaikui ir mokymai bei konsultacijos šeimoms, kurios remiasi mokslo grįstomis metodikomis, gali efektyviai padėti spręsti šių vaikų probleminio elgesio atvejus ir užkirsti kelią galimoms elgesio problemoms. Tyrimai rodo, kad tėvai, globėjai, įgiję teorinių ir praktinių žinių, geba reguliuoti probleminį elgesį,

gerėja visos šeimos psichologinė savijauta, nes jie geriau supranta savo vaiką ir jo psichoemocinius poreikius. Išvardytų problemų aktualumas pripažįstamas valstybės lygmenyje 2020 m. patvirtinus „Pagalbos vaikams, kuriems diagnozuotas autizmas, 2021-2024 m. veiksmų planą“.

Taikant metodinius ir praktinius patarimus realiose gyvenimiškose situacijose, šeimos gali įgyti labai svarbių reikalingų įgūdžių auginant vaikus su įvairiais sutrikimais, suprasti kas yra elgesys, kaip jis formuojasi, nuo ko pradėti bandant suvaldyti elgesio iššūkius ir kaip patys tėvai, globėjai keisdami savo pačių elgesį bei lūkesčius pagerins ryšį su savo vaikais.

PAGRINDINIAI ELGESIO PRINCIPAI

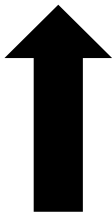
(PARENGĖ EGLĖ STEPONĖNIENĖ, BCBA)

Plačiai pripažįstama, kad taikomoji elgesio analizė yra efektyvus būdas gerinant ne tik elgsenos bet ir kognityvinius, komunikacinius, kalbos raidos, socializacijos ir panašius gebėjimus bei galimybes. Taikomosios elgesio analizės pagalba galima padidinti tinkamo elgesio apraiškas pasitelkiant pastiprinimo ir pagalbos suteikimo strategijas. Tai yra du svarbiausi mokymo aspektai. Bet koks elgesys yra kontroliuojamas pasekmių, kurios pasireiškia iš karto (maždaug 0,5 sek. intervale) po elgesio.

1.1.

Elgesio pastiprinimas.

Jei bet kuris elgesys ateityje ima kartotis dažniau, vadinasi suveikė pastiprinimo principas. Pastiprinimas didina motyvaciją mokytis. Išskiriami du pastiprinimo tipai: teigiamas ir neigiamas. Kaip juos atskirti pateikta lentelėje žemiau.

	Teigiamas (+)	Neigiamas (-)
Pastiprinimas 	Teigiamas pastiprinimas. Atsiranda kažkas, dėl ko ateityje elgesys kartojasi vis dažniau (nes gaunu kas man patinka) t.y, + patrauklus stimulus („apdovanojimas“, pastipra).	Neigiamas pastiprinimas. Prapuola kažkas, dėl ko ateityje elgesys kartojasi vis dažniau (nes galiu išvengti to kas nepatinka) t.y, - nemalonus stimulus (jo atsikratoma).

Pavyzdžiai:

- Teigiamas pastiprinimas. Vaikas prašo jį apkabinti. Mama apkabina. Vaikui tai labai malonu. Apkabinimas pastiprina vaiko prašymą apkabinti jį. Ateityje vaikas prašys mamos jį apkabinti.
- Neigiamas pastiprinimas. Vaikas nenori eiti į parduotuvę. Jis verkia ir spardosi. Mama sako: „Na gerai, šiandien galime neiti“. Vaikui pavyko išvengti jam nepatinkančio ėjimo į parduotuvę, pasitelkus verkimą ir spardymąsi. Mama, sutikdama neiti į parduotuvę, pastiprino nepageidaujamą vaiko elgesį ir, tikėtina, kad ateityje verkimas ir spardymasis kartosis, kai vaikas nenorės eiti į parduotuvę.

Patarimai:

- ✓ Pastipros turi būti funkcionalios. Kitaip tariant, jos turi veikti kaip pastiprinimas konkrečiam vaikui ir efektyviai įtakoti tinkamo elgesio atsiradimą ir įsitvirtinimą. Tai kas veikia kaip pastipra vienam vaikui, nebūtinai taip pat veiks ir kitam. Be to, laikui bėgant pastipros keičiasi. Netgi tam pačiam vaikui tai kas veikė pastiprinančiai vienomis sąlygomis, kitomis – gali visiškai neveikti. Taigi, reikia nuolat įsivertinti galimų pastiprų įvairovę pateikiant vaikų įvairius variantus ir stebint ką vaikas pasirenka pirmiausia.
- ✓ Stebėkite kuo vaikas domisi, ypač kai žaidžia ar kažką veikia vienas. Atkreipkite dėmesį ar jam patinka judresnės veiklos, ar kaip tik jis mėgsta ramesnes veiklas. Panaudokite ir atskiras žaislų ir kitų objektų savybes kaip pastipras (pvz., skleidžiami garsai, lytėjimo pojūčiai, šviesos ir pan.).
- ✓ Mokant naujų įgūdžių pastiprinimas tuoj pat turi sekti naują elgesį. Kai įgūdis įsitvirtina tuomet galima atidėti pastipros suteikimą (pvz., suteikiant žetonus ir pan.). Įsitikinkite, kad vaikas susieja pageidautiną elgesį su pastiprinimu. Dėl šios priežasties svarbus greitas pastipros suteikimas (per 0,5-1 sek.) po tinkamo elgesio pasireiškimo.

Vaikas ima suprasti, kad tinkamą elgesį visada seka pastiprinimas ir tai skatina mokytis.


- ✓ Būtina užtikrinti, kad vaiko mokymo(si) ir žaidimų aplinkoje būtų jam (jai) aktualių pastiprų. Tai nereiškia, kad vaikui jos visos turi būti laisvai prieinamos, nes tai sumažina jų vertę, vaikui viskas greitai nusibosta.

- ✓ Naudokite diferencijuotą pastiprinimą. Tai reiškia, kad naujas ir labai laukiamas elgesys pastiprinimas labiausiai, o elgesys, kuris atsiranda tik su pagalba pastiprinimas mažiau. Netinkamas elgesys, neteisingas atsakas neturi būti pastiprinami. Diferencijuotas pastiprinimas padeda vaikui greičiau mokytis.
- ✓ Naudokite platų pastiprų pasirinkimą, kad vaikui nenusibostų. Svarbu, kad pastipra būtų vertinga vaikui ir išliktų funkcionali. Platus pastiprų pasirinkimo laukas įgalina efektyvesnį diferencijuotą pastiprinimą. Leiskite vaikui pasirinkti kokios pastipros jis norėtų, nuolat keiskite pastipras.
- ✓ Antrines pastipras (pvz, žodinius pagyrimus) siekite su pirminėmis (maistas, gėrimai). Vaikai, turintys raidos sutrikimų, iš pradžių dažnai labiau reaguoja į pirmines pastipras nei į socialinį pritarimą.
- ✓ Pastipros turi atitikti vaiko amžių. Tai apjungia bendraamžių interesus. Taip pat, tokios pastipros tikėtina dažniau prieinamos įvairiose aplinkose, kuriose būna vaikas (mokykloje, darželyje ir kt.).
- ✓ Pastipros turėtų būti atidedamos ir nesuteikiamos, kai vaikas išmoksta naujo įgūdžio. Čia gali pagelbėti žetonų sistemos. Tokiu būdu pastiprinimas tampa natūralesniu.
- ✓ Kaitaliokite pastiprinimo schemas laiko ir dažnio aspektais. Fiksuotoje schemoje – pastipra suteikiama už tam tikrą vienodą skaičių atliktų veiksmų (pvz., kaskart, kai vaikas parašo 5 raides arba kas 3 minutes). Kintančioje schemoje tokios tvarkos nėra, ir vaikas negali nuspėti, kada gaus pastiprinimą, o tai skatina stengtis.

1.2.

Elgesio silpninimas.

Jei bet kuris elgesys ateityje ima kartotis rečiau ir išnyksta, vadinasi suveikė silpninimo principas. Kaip ir pastiprinimo atveju, išskiriami du silpninimo tipai: teigiamas ir neigiamas. Kaip juos atskirti pateikta lentelėje žemiau.

	Teigiamas (+)	Neigiamas (-)
Silpninimas 	Teigiamas silpninimas . Atsiranda kažkas, dėl ko ateityje elgesys kartojasi vis rečiau (nes gaunu kas man NEpatinka) t.y., + nepatrauklus stimulus (nemalonus pojūtis).	Neigiamas silpninimas. Prapuola kažkas, dėl ko ateityje elgesys kartojasi vis rečiau (nes prarandu kas man patinka) t.y., - patrauklus stimulus („praradimas“).

Pavyzdžiai:

- Teigiamas silpninimas. Vaikas suplėšė lapą su užduotimis. Mokytoja paėmė suplėšytą lapą ir liepė vaikui suklijuoti. Vaikui nepatiko tą daryti, todėl ateityje, jis lapų su užduotimis daugiau nebeplėšė.
- Neigiamas silpninimas. Vaikas žiūrėjo kompiuteryje filmą ne pagal savo amžių. Todėl mama atjungė internetą visam mėnesiui. Vaikas neteko galimybės užsiimti jam malonia veikla. Ateityje, kai mama pajungs internetą iš naujo, vaikas nebežiūrės filmų ne pagal savo amžių.

Patarimai:

- ✓ Analizuokite pasekmės **efektą elgesiui**. Pvz., koks gali būti viešo mokytojos pagyrimo efektas paaugliui. Nuobauda – tai stimulus, sekantis po elgesio, kuris sumažina elgesio pasikartojimo dažnumą ateityje.
- ✓ Neplanuotos, savaimė atsirandančios, socialinės ir nesocialinės kilmės „nuobaudos“ yra įprastinis dalykas kasdienybėje.
- ✓ Elgesio silpninimas dažniausia taikomas agresijos, savi-agresijos, aplinkos naikavimo, savęs žalojimo ir pan. atvejais.
- ✓ Teigiamo silpninimo būdai: įspėjimas, pastaba, elgesio blokavimas t.y. fizinis įsikišimas, asmeniui pradėjus demonstruoti probleminį elgesį, siekiant šį elgesį užblokuoti arba jo išvengti, nukreipimas.

- ✓ Kartais gali būti taikomi papildomi pratimai. Asmuo turi atlikti papildomus kitokios topografijos nei probleminis elgesys fizinius pratimus iš karto po probleminio elgesio pasireiškimo.
- ✓ Asmuo turi įdėti papildomas pastangas ir sutvarkyti aplinką taip kaip buvo (paprasta korekcija) arba dar ir pagerinti prieš tai buvusią padėtį (restitucinė korekcija). Pozityvi praktika- tai toks korekcijos būdas, kai asmuo privalo pakartoti tam tikrą veiksmą daugybę kartų, kad išmokyti jį atlikti be probleminio elgesio (pvz. tyliai uždaryti duris).
- ✓ Priverstinė pertrauka (angl. time-out). Pasireiškus nepageidaujamam elgesiui, įjungiamas laikmatis. Kol laikmatis skaičiuoja laiką, asmuo negali gauti jokio pastiprinimo. Svarbu, kad būtų skirtumas tarp „time –in“ ir „time-out“. Tam, kad „time-out“ veiktų- prieš tai turi būti „time-in“. Procedūra turi būti taikoma iš karto po elgesio pasireiškimo (0,5 sek.) Trukmė 4-5 min. Gali būti kintamai ilginama. Taisyklės gali pagelbėti sprendžiant latentiškumo problemas. Jei elgesys palaikomas socialinio neigiamo pastiprinimo (pasišalinimo) „time- out“ procedūra NETINKA!
- ✓ Netinkamo elgesio kaina (angl. response cost). Asmuo praranda tam tikrą pastiprinimo kiekį, jei pasireiškia probleminis elgesys.
- ✓ Neigiamo silpninimo būdai naudojami turi būti kartu su pastiprinimo programomis (žetonų sistemomis, žetonų lygių sistemomis, elgesio kontraktais).
- ✓ Atminkite, kad gali pasireikšti neigiami elgesio silpninimo efektai - emocinės reakcijos, mėginimas pasišalinti bet kokia kaina, Be to, kadangi veikia greitai ir efektyviai, tie kas taiko, gali imti taikyti per dažnai. To pasekoje, žmonės, situacijos, kurie susiję su nuobauda, gali pradėti asocijuotis su nemaloniais stimulais.

1.3.

Elgesio gesimas

Jei ryšys tarp elgesio ir pasekmės nutraukiamas, vadinasi suveikė gesimo principas. Kitaip tariant, po elgesio pasireiškimo neįvyko nieko, ko pasekoje elgesys silpnėja ir išnyksta.

Įspėjimas: elgesio gesimo (elgesio ignoravimo) negalima taikyti vaikams, kurie linkę į savi-agresiją.

Pavyzdžiai:

- Vaikas prašo jį panešioti. Mama nekreipia dėmesio į prašymą nei šiandien, nei rytoj, nei poryt. Vaikas nustoja prašyti mamos jį panešioti.
- Vaikas pasakoja anekdotą, bet kiti vaikai nesijuokia nei šiandien, nei rytoj, nei kitomis dienomis. Vaikas to anekdoto daugiau nebepasakoja.

Kadangi elgesio gesimas yra labai sudėtinga procedūra su didele emocinės krizės pasireiškimo rizika, verčiau rinkitės prevencines probleminio elgesio mažinimo procedūras aptariamam trečiame ir ketvirtame šio leidinio skyriuose.








1.4.

Socialinės ir nesocialinės kilmės pasekmės.

Kai pasireiškia automatinės pasekmės – aplinkoje nėra kitų žmonių, kurie suteikia pasekmes. Dažniausiai tai pasireiškia įvairiomis sensorinės savistimuliacijos formomis, dėl kurių jaudintis verta tik tada, kai tai nuolat atitraukia vaiką nuo mokymo(si).

Kai pasireiškia socialinės pasekmės – aplinkoje yra kiti žmonės, kurie ir suteikia tas pasekmes. Tam, kad būtų aiškiau atskirti kokios pasekmės pasireiškia konkrečiu atveju pateikiame pavyzdžius lentelėje žemiau.

	Socialinės		Autonominės (nesocialinės)	
Pastiprinimas	Teigiamas (+) 	Neigiamas (-) 	Teigiamas (+) 	Neigiamas (-)
Silpninimas	Teigiamas (+) 	Neigiamas (-) 		

Apibendrinant, egzistuoja trys pagrindiniai elgesio principai:

- Elgesio pastiprinimo principas
- Elgesio silpninimo principas
- Elgesio gesimo principas

Bendraujant su vaikais tiek šeimos nariai, tiek specialistai turi elgtis vienodai. Jei vienas žmogus pastiprina tikslinį elgesį, kitas tokį elgesį ignoruoja, o trečias bando jį susilpninti – tai teigiamų pokyčių tikėtis neverta. Apgalvokite, kiek Jūsų atveju šeimos ir aplinkinių veiksmai yra suderinti ir kokiais elgesio principais vadovaujatės.

PAGALBOS SUTEIKIMO BŪDAI

(PARENGĖ EGLĖ STEPONĖNIENĖ, BCBA)

2.1.

Pagalbos rūšys

Beklaidžio mokymo metodas suteikia mums galimybę greitai ir efektyviai mokyti vaiką naujų įgūdžių, sumažina vaiko jaudulį ir įtampą mokymo metu bijant suklysti. Kuo daugiau klaidų vaikas padaro, tuo didesnė galimybė to, kad jam kils nemalonių emocijų susijusių su mokymusi. Be to, klaidų taisymas atima laiko ir nutolina pastiprinimą.

Taigi, bet koks naujų įgūdžių mokymas neapsieina be pagalbos suteikimo. Pagalba – tai, kas padeda mokiniui pademonstruoti teisingą atsaką. Jeigu vaikas pats negali pademonstruoti tam tikro elgesio – mes suteikiame jam pagalbą. Bet kokio lygio pagalba turi būti GREITAI ir TINKAMAI mažinama, siekiant išvengti mokinio priklausomybės nuo pagalbos.

Priklausomybė nuo pagalbos – atsakas demonstruojamas tik tada, kai suteikiama pagalba. Tokiu būdu mokinys neišmoksta atsako pademonstruoti skirtingose situacijose nei ta, kurioje vyko mokymas.

Pagalba reikalinga:

- Mokantis naujų dalykų, įgūdžių
- Mokantis sunkių dalykų, įgūdžių
- Siekiant paskatinti elgesio grandinės veiklą suteikiant pagalbą, užuominą pirmame elgesio sekos žingsnyje
- Paskatinti elgesio, kuris nesutampa su probleminiu elgesiu atsiradimą, siekiant sumažinti nepageidaujamą elgesį

Pagalbos rūšys:

1. Atsako pagalba – pagalba suteikiama PRIEŠ atsako atsiradimą arba atsako metu siekiant pagerinti rezultatą.

2. Aplinkos stimulo pagalba – pagalba suteikiama aplinkos stimule PRIEŠ atsako atsiradimą ir tai iššaukia teisingą atsaką.
3. Gestinė pagalba: kartais būna atsako, o kartais stimulo pagalba, priklausomai nuo to ar atsakui, ar stimului daromas pagalbinis poveikis.

Atsako pagalbos tipai:

1. Verbalinė pagalba (nurodymas, instrukcija, atskiras žodis ir pan.)
 - Vokalinė verbalinė pagalba (pasakytas žodis, sakinys, nurodymas)
 - Nevokalinė verbalinė pagalba:
 - ▶ *Parašyti žodžiai*
 - ▶ *Paveikslėliai su parašytais žodžiais*
 - ▶ *Gestų kalba (kaip alternatyvi komunikacijos priemonė)*
2. Modeliavimas (teisingo atsako parodymas)
 - Užrašome veiksmų seką (grandinę)
 - Rodome gyvai arba vaizdo įrašė
 - Vaikas kartoja, pagalbą suteikiame tose vietose, kur vaikui sunku arba jis klysta



3. Fizinė pagalba:

- Pilna



- Prisilietimas arba dalinė fizinė



Fizinės pagalbos suteikimo tikslas – padėti vaikui pademonstruoti reikiamą elgesį. Vaiko rankų judesiai yra reguliuojami to kas tuo metu vaiką moko. Dažnai ši pagalbos rūšis yra optimali, kai raidos sutrikimas itin sunkus.

Aplinkos stimulų pagalba: stimulo pokytis, kurio atsiradimas arba dingimas padidina teisingo atsako tikimybę.

Aplinkos stimulų pagalbos tipai:

- Užuomina stimule (pozicinė - didesnis-mažesnis, tylesnis-garsesnis, daugiau-mažiau, arčiau-toliau)







- Papildoma stimulo pagalba (vizualinė - papildomo stimulo įvedimas, vizualinės užuominos, sekos ir pan.)

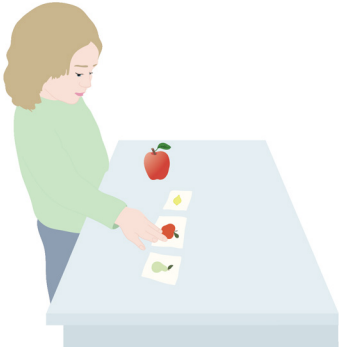
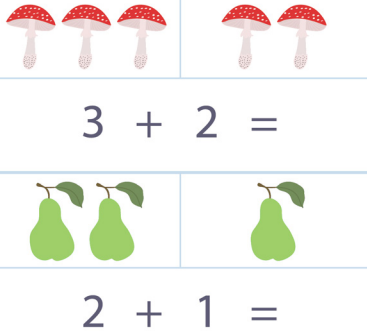



Vizualinės dienvakės pavyzdys

Egzistuoja tam tikra pagalbos lygių hierarchija – nuo didžiausios iki mažiausios. Visuomet reikia pasistengti suteikti kiek įmanoma mažiausią pagalbą, Be to, reikia atkreipti dėmesį, kad pagalba nebūtų suteikinėjama netyčia, taip pat, vengti bet kokios formos perteklinės pagalbos. Kadangi visuomet yra rizika, kad vaikas gali tapti priklausomas nuo pagalbos, svarbiausia pradėti nuo mažiausios pagalbos ir didinti ją, jei tik matome, kad vaikui dar vis per sunku kažką tai padaryti.

Lentelėje žemiau pateikiamos dažniausiai pasitaikančios pagalbos suteikimo rūšys.

<i>Pagalbos rūšys</i>	<i>Aprašymas</i>	<i>Pavyzdys</i>	<i>Vizualiniai pavyzdžiai</i>
Pilna fizinė pagalba	Vaikui reikalinga pilna fizinė pagalba atlikti užduotį. Suaugęs suteikia pagalbą pilnai apimdamas vaiko plaštaką. Iš principo – teisingas veiksmas atliekamas už vaiką. Tai pati intensyviausia pagalbos rūšis.	Mokant vaiką nuvalyti stalą pavalgį, suaugęs uždeda savo ranką ant vaiko plaštakos ir rodo kaip atlikti tinkamą veiksmą. Dažnai tokia pagalba suteikiama mokant rašyti arba plautis rankas.	
Dalinė fizinė pagalba	Suaugęs atitraukia savo ranką ir nukreipia prilaikydamas riešo zonoje, po to alkūnės zonoje, vėliau priliečiant vaiko petį.	Mokant plautis rankas, iš pradžių suaugęs padeda visiškai prilaikydamas delnus, po to nukreipia riešo zonoje, vėliau priliesdamas alkūnių zonoje, galiausiai pečių zonoje.	
Modeliavimas (imitacinė pagalba)	Suaugęs parodo judesius kaip turėtų atrodyti vaiko veiksmas. Tinka tada, kai vaikas jau geba imituoti, pamėgdžioti.	Mokantis šukuotis plaukus suaugęs ir vaikas stovi prieš veidrodį ir vaikas imituoja rodomus veiksmus.	
Nurodomasis gestas	Suaugęs parodo vaikui pirštu arba rodomuoju gestu į objektą ar paveikslėlį kurį reikia pasirinkti.	Kai pateiktos raidės A, B, C, vaiko prašome "Parodyk kur A" ir paliečiame kortelę su A raide. Vaikas sekdamas parodo į tą pačią raidę.	

<p>Pozicinė pagalba</p>	<p>Suaugęs padeda stimulą į tam tikrą vietą.</p>	<p>Kai vaikui pateikiamas pasirinkimo laukas iš bent 3 objektų ar paveikslėlių, tikslinis stimulus paslenkamas arčiau vaiko.</p>	
<p>Vizualinė pagalba</p>	<p>Suaugęs pateikia vizualinį pavyzdį.</p>	<p>Sprendžiant matematikos užduotis suaugęs pateikia vizualinį pavyzdį, kad vaikui pavyktų išspręsti uždavinį.</p>	
<p>Verbalinė pagalba</p>	<p>Suaugęs žodžiu nurodo kaip kažką reikia padaryti.</p>	<p>Mokantis tinkamai bendrauti socialiniame kontekste suaugęs pasakinėja vaikui ką reikia pasakyti.</p>	

2.2.

Pagalbos mažinimo strategijos

Pagalba gali būti suteikta:

- Iš karto, vos tik pateikus užduotį
- Užduoties pateikimo metu
- Per 1-5 sekundes nuo užduoties pateikimo

Tyrimai rodo, kad apgalvotas ir savalaikis laiko tarpo tarp užduoties pateikimo ir pagalbos suteikimo didinimas daro mokymą(si) efektyvesniu. Uždelsta pagalba gali būti panaudota bet kuriai pagalbos rūšiai.

Pagalbos uždelsimo lygių hierarchija:

1. Pagalba suteikia iš karto (0 sekundžių uždelsimas). Suaugęs suteikia pagalbą iš karto, kai tik pateikia užduotį. Pvz., prašome vaiko paploti ir patys iš karto plojame
2. Pagalbos uždelsimas 1 sekundę. Suaugęs laukia 1 sekundę po užduoties pateikimo ir tik tada suteikia pagalbą, jei vaikas iš karto neatsako pats
3. Pagalbos uždelsimas 2, 3 ar 4 sekundes. Suaugęs laukia 2 (po to 3, 4) sekundes po užduoties pateikimo ir tik tada suteikia pagalbą, jei vaikas iš karto neatsako pats
4. Pagalbos uždelsimas 5 sekundes. Suaugęs laukia 5 sekundes po užduoties pateikimo ir tik tada suteikia pagalbą, jei vaikas iš karto neatsako pats. Šis lygis turi privesti jau prie savarankiško teisingo vaiko atsako

Pastebima, kad, jeigu mokoma efektyviais metodais, vaikas pradeda rodyti teisingą atsaką jau 3-4 sekundžių uždelsimo intervale.

2.3.

Kokia pagalba tinkamiausia mano vaikui?

Iš esmės pagalbos pobūdį ir lygį nusako pati užduotis. Aišku, kad verbalinė pagalba bus reikalinga kalbinėse užduotyse, nurodymų ir instrukcijų metu.

Modeliavimas tinkamiausias, kai užduotis susijusi su motorinių veiksmų atlikimu ir tinka tik tuomet, kai vaikas gali pamėgdžioti. Nurodomasis gestas dažniausiai naudojamas užduotyse, kai reikia parinkti tinkamą objektą ar paveikslėlį.

Parenkant pagalbą, nemažiau svarbu ir vaiko mokymosi gebėjimai. Jei vaikas patiria labai didelių mokymosi sunkumų, jam (jai) reikės daugiau fizinės pagalbos. Svarbu nepamiršti, kad tokią pagalbą būtina kuo greičiau sumažinti, pereinant prie modeliavimo ar nurodomojo gesto.

Vizualinė pagalba yra bene pati universaliausia ir tinkama praktiškai visais atvejais. Kiekvienas iš mūsų nuolat naudojames kalendoriumi, užrašų knygele ir pan. Ženkla viešosiose vietose kaip prekybos centrai, autobusų stotis, oro uostas ir pan. padeda mums visiems lengviau susigaudyti kur kas yra.

Jau aptarėme, kad kartais vaikai nuolat laukia arba netgi reikalauja pagalbos. Turime nepamiršti, kad pagalbos suteikimo tikslas yra vaiko savarankiško elgesio ugdymas. Todėl tiek nuolat teikiama tiek fizinė, tiek verbalinė pagalba (pvz., rankų plovimosi metu) neveda prie vaiko savarankiškumo.

Suteikiant fizinę pagalbą, suaugęs žmogus turi stovėti vaikui už nugaros ir suteikti reikiamą pagalbą. Tai mažiau blaško vaiką.

Pereinant nuo vieno pagalbos lygio prie kito, suaugęs padeda vaikui mokytis arba pereidamas prie mažesnės pagalbos lygio, jei vaikas keletą kartų atlieka užduotį savarankiškai, arba pereina prie intensyvesnės pagalbos lygio, jei vaikas vis dar klysta.

PROBLEMINIO ELGESIO VALDYMAS

(PARENGĖ DAINA ŠIEKŠTELYTĖ – VALKERIENĖ)

3.1.

Probleminio elgesio sąvoka

Šeimos, kuriose auga vaikas turintis raudos, elgesio ir(ar) emocijų sutrikimų labai dažnai, nepriklausomai nuo vaiko biologinio amžiaus, susiduria su įvairiais vaiko elgesio iššūkiais: rėkimu, verkim, prieštaravimu nurodymų ir instrukcijų nevykdymu, daiktų laužymu, mušimusi, kandžiojimu ir t.t. Šie elgesio iššūkiai trikdo ne tik tėvų, šeimos, bet ir vaiko ugdymosi aplinkos rutiną bei dienotvarkę. Todėl kalbant apie elgesio iššūkius svarbu tinkamai apsibrėžti probleminį elgesį.

Kas yra probleminis elgesys? Probleminis elgesys – tai elgesys kuris sumažina vaiko galimybes siekti socialiai svarbių gyvenimo tikslų, riboja galimybes gauti socialinį palaikymą ir pastiprinimą, todėl vaikas dažniau susiduria su socialiniu nepritarimu, atskirtimi ir izoliacija visuomenėje.

Pavyzdys. Vaikas (7 metai), norėdamas bendrauti su bendraamžiais ir sulaukti jų dėmesio, pribėgęs labai stipriai juos apsikabina ir glėbesčiuoja. Šiuo atveju labai tikėtina, kad jis gali susidurti su kitų vaikų išgąščiu, gynybine reakcija, nepritarimu ar net patyčiomis. Vaiko poreikis užmegzti socialinį ryšį su kitais vaikais netipiniu elgesiu, lieka nepatenkintas, nes jis gali susidurti su bendraamžių atstūmimu. Labai svarbu, kad tokie vaikai įgytų adaptyvių įgūdžių.



Probleminis elgesys

Kas yra adaptyvus elgesys? Adaptyvus elgesys – tai vaiko įgūdžiai ir gebėjimai, kurie nurodo vaiko nepriklausomybės, savarankiškumo ir atsakingumo standartą, kurio tikimasi iš jo(s) bendraamžių grupės narių socialiniame kontekste (Heward, 2005). Tai elgesys, įgūdžiai, kurie leidžia būti nepriklausomiems ir savarankiškiems ir, kurie yra būdingi vaiko, paauglio ar suaugusiojo amžiui, kultūrai ir aplinkos poreikiams. Tėvų, ugdytojų užduotis - nustatyti adaptyvų elgesį, kurį vaikui reikia tobulinti ar išmokti, kad jis galėtų pasiekti rezultatų ar numatytų tikslų. Dešimties metų vaiko adaptyvūs įgūdžiai: lovos klojimas, gėrimų ar užkandžių paruošimas, kuprinės susidėjimas ir kt.



Adaptyvūs įgūdžiai

Pavyzdys. Vaikas (7 m.) norėdamas bendrauti su bendraamžiais ir/ar gauti jų dėmesį pribėgęs labai stipriai juos apsikabina ir glėbesčiuoja. Šiuo atveju tėvai, ugdytojai turėtų mokyti vaiką kaip socialiai priimtiniu būdu reikia atkreipti į save dėmesį: priėti, pasisveikinti, užkalbinti kitus vaikus ir pan.

Auginant, ugdant vaikus su raidos, emocijų ir(ar) elgesio sutrikimais netipinis, sudėtingas elgesys gali kisti, intensyvėti, tapti neprognozuojamu ar net kriziniu, dėl sutrikimo specifiškumo. Svarbu pradėti kuo anksčiau dirbti su probleminiu elgesiu, kad jis netaptų labai sunkiu – kriziniu. Kaip teigia, Crone, D. A., Hawken, L. S., ir Horner, R. H. (2010), „...vaiko elgesys tampa kriziniu prieš tai vaikui suformavus ilgą probleminio elgesio istoriją...“.

Moksliniai tyrimai rodo, kad probleminio elgesio valdymui visų pirma turi būti taikoma prevencija. Dėmesys prevencijai, ypač pozityvus į(si)traukimas į suplanuotas bendras veiklas, naujų įgūdžių ugdymas, susitarimų laikymasis, yra labai svarbūs, siekiant išvengti netinkamo elgesio. Be prevencinių strategijų turi būti pasitelktos bendrosios ir asmeninės strategijos.

3.2.

Bendrosios probleminio elgesio valdymo strategijos

Tarpusavio ryšio stiprinimas. Skirkite maksimaliai laiko ir pastangų, kad pagerintumėte socialinį ryšį su vaiku ir sumažintumėte probleminio elgesio pasireiškimą. Tam būtinas:

- vaiko individualių pomėgių ir interesų supratimas;
- dalyvavimas kartu veikloje (pvz.: sportas, žaidimai, išvykos).

Užmegztas glaudus ryšys su vaiku įtakoja probleminio elgesio valdymą. Elgesys bus lengviau veikiamas socialinių pasekmių (pvz., pagyrimas, pritarimas ar nepritarimas, įtikinėjimas). Tokiu būdu galima išvengti fizinio įsikišimo ir(ar) fizinio suvaržymo.



Tarpusavio ryšys

Pavyzdys. Jonas pradeda mušti kaimynų vaiką, kai šis neduoda kamuolio, vyrasnis brolis pakviečia Joną namo pasigaminti jo mėgstamų sumuštinėlių. Jonas paleidžia kaimynų vaiką ir eina su broliu namo. Jonas pakluso broliui, dėl užmegzto tarpusavio ryšio. Berniuko pomėgis gaminti sumuštinėlius kartu su broliu, padėjo suvaldyti probleminį elgesį.

Maksimalaus pasirinkimo spektro pateikimas. Suteikus galimybę rinktis, sumažiname probleminio elgesio pasireiškimo riziką. Pasirinkimo galimybės didina teigiamą naudą žmogui, vaikui ir aplinkiniams. Taip stiprinimas apsisprendimo ir nepriklausomybės jausmas, formuojasi atvirumas naujoms veikloms, patirtims ir mokymuisi, gerėja motyvacija, labiau laikomasi instrukcijų ir reikalavimų. Pasirinkimo galimybės suteikimas – tai puikus būdas sumažinti probleminio elgesio pasireiškimą ir padėti vaikui sugrįžti į jam įprastą stabilumo būseną po probleminio elgesio pasireiškimo. Būtina užtikrinti, kad pasirinkimo variantai atitiktų esamą vaiko raidos ir fiziologijos lygį.

Mokymo(si) būdų parinkimui reikalinga ugdymo programa su motyvacijos, priešasties -pasekmės ir sprendimų bei jų priėmimo elementais. Taikant prevencines elgesio valdymo strategijas reikia įtraukti pasirinkimus ir alternatyvas kaip dalį mokymo ir elgesio formavimo.

Pasirinkimo įtraukimas su sprendimų elementais, didina tikimybę, kad vaikas sutiks su atitinkama alternatyva.



Galimybė rinktis

Pavyzdys. Brolis, sesuo ir tėtis žiūri televizorių. Brolis pyksta ant sesės, kad ji sėdi jo fotelyje. Tėtis prieina prie sūnaus ir sako: „Matau tu pyksti, gali atsisėsti ant sėdmaišio arba ant kėdės šalia manęs“. Sūnus ateina prie tėčio ir atsisėda šalia. Tėtis davė sūnui pasirinkti ir nuspręsti kur norės sėdėti, sūnus pasirinko priešingą alternatyvą (sėdėjimas ant kėdės prie tėčio kaip alternatyva sėdėjimui savo fotelyje).

Įgūdžių ugdymas. Vaikai įgiję daugiau įgūdžių patiria mažesnę probleminio elgesio pasireiškimo riziką. Pagrindinis dėmesys susiduriant su probleminiu elgesiu turi būti skiriamas pozityviai tėvystei ir pozityvaus elgesio ugdymui taip pat socialiniams, akademiniam, savarankiškumo ir savi-pagalbos įgūdžių ugdymui.

Suteikite vaikui galimybes tobulėti ir išmokti naujų įgūdžių. Naujų įgūdžių mokymas turi vykti tuomet kai vaikas yra pailsėjęs, atsipalaidavęs ir pasiruošęs išmokti ko nors naujo. Būtina mokymąsi paversti smagiu procesu.

Įgyti nauji ir įtvirtinti įgūdžiai probleminio elgesio atvejais leidžia tėvams ir ugdytojams nukreipti vaiką į kitas veiklas. Kai matote, kad vaikas jau susierzinęs, pradeda nerimauti nukreipkite vaiką į veiklas, kurias jis yra įgudęs atlikti.

Pavyzdys. Jonas yra susierzinęs. Pasiūlome jam išeiti į lauką ir mėtyti kamuolį. Jonas demonstruoja gerai išminktą įgūdį – kamuolio mėtymą, tuo pačiu plečiamos laisvalaikio galimybės – kamuolį mėtome ne tik kambaryje, bet ir lauke, žaidimų aikštelėje, parke.

Kad vaikas greičiau nurimtų po probleminio elgesio pasireiškimo, nukreipkime vaiką demonstruoti jau įgytus įgūdžius.

Pavyzdys. Per pamoką Jurgita gavo matematikos užduotis su atimtimi, kurių tik vakar pradėjo mokytis. Užduotys Jurgitai pasirodė per sunkios, ji pradėjo pykti, nustūmė visus daiktus nuo stalo. Kai Jurgita šiek tiek nurimo, padėjėja jai pateikė sudėties užduotis, kurias Jurgitai gerai sekasi atlikti. Jurgita greičiau nurimo ir likusią pamokos dalį su malonumu dirbo prie užduočių.

3.3.

Asmeninės probleminio elgesio valdymo strategijos

Požiūris. Mūsų požiūris yra kintantis. Žemi lūkesčiai, lemia žemesnį veiklos lygį ir atvirkščiai - teigiami lūkesčiai lemia aukštesnį mūsų pačių veiklos ir įsitraukimo lygį.

- Kaip atrodo žemi ir aukšti lūkesčiai?
- Kuo teigiami lūkesčiai skiriasi nuo aukštų lūkesčių?

Pavyzdys. Vaikas (7 metai), turintis raidos sutrikimą, vis dar nemoka važiuoti dviračiu, nors jam labai patinka dviračiai, jis mielai juos apžiūrinėja, džiaugiasi kai jį tėtis veža su dviračiu.

Žemi lūkesčiai ir požiūris – jis ir taip turi daug problemų (neaiškiai kalba, nemoka savarankiškai apsirengti ir t.t.), pradėti jį dabar mokinti važiuoti dviračiu tikrai neverta.

Aukšti lūkesčiai ir požiūris – kadangi vaikui labai patinka dviračiai, nuperkame naują dviratį ir tikimės, kad per savaitę (kaip mes savo vaikystėje) savarankiškai turi išmokti važiuoti.

Teigiami lūkesčiai ir požiūris – vaikui labai patinka dviračiai, tikėtina, kad jis gali išmokti savarankiškai važiuoti dviračiu, tačiau jam reikės daug pagalbos ir laiko. Prieš tai verta pasikonsultuoti su kineziterapeutais, kad sudarytų planą kaip pagerinti vaiko fiziologinius įgūdžius.

Teigiami lūkesčiai įtraukia visus šeimos narius į veiklos planavimą ir bendrą veiklą. Visi panašiai pradeda suprasti vaiko situaciją.

Pasitikėjimas savimi ir savikontrolė. Probleminio elgesio pasireiškimo metu tėvams ir ugdytojams svarbu išlaikyti pasitikėjimą savimi ir savikontrolę. Aiški tėvų savikontrolė signalizuoja vaikui, kad probleminio elgesio metu vaikas negalės pakenkti sau ar kitiems. Tėvų pasitikėjimas savimi užtikrina šalia esančių žmonių saugumą.



Tėvų savikontrolė

Jausmai ir elgesys. Mūsų jausmai gali turėti įtakos savikontrolei ypač krizinėse situacijose. Galime patirti „grėsmės“ jausmą, nerimą, baimę, išgąstį, emocinį atsaką „kovok arba bėk“. Šie atsakai nėra tinkami ir racionalūs, todėl gali sukelti mūsų pačių perdėtą reakciją.

Tinkami, racionalūs atsakai	Netinkami, neracionalūs atsakai
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ramūs, trumpi nurodymai ✓ Tinkama fizinė intervencija (ribojimai, suvaržymas) 	<ul style="list-style-type: none"> o Šaukimas, rėkimas o Netinkamas fizinis kontraktas

3.4.

Biologinės probleminio elgesio valdymo strategijos

Dauguma mokslinių tyrimų rodo, kad vaikams turintiems raidos, emocijų ir(ar) elgesio sutrikimų pasitelkus tinkamas pozityvaus elgesio formavimo programas bei taikant proaktyvias prevencines strategijas bei veiksmus, galima sėkmingai valdyti probleminį elgesio ir išvengti naujų elgesio iššūkių.

Vaiko sveikata ir fiziologija. Alkis, troškulys, skausmas, ligos, nuovargis – daro didelę įtaką vaiko elgesiui. Beveik visi tėvai yra susidūrę su kūdikių irzlumu ir situacijos neapibrėžtumu kai jiems dygsta dantys. Vaikas verkia, irzlus, nes jam dygsta dantys, tačiau to įvardinti dar negali.

Pavyzdys. Jūs esate labai pavargęs ir alkanas. Labai mažai tikėtina, kad būdamas tokioje būsenoje, sugebėsite ilgesnį laiko tarpą socialiai priimtinu būdu bendrauti, atsakinėti į aplinkinių klausimus ar vykdyti jų prašymus.

Todėl labai svarbu auginant vaikus su šiais sutrikimais, rinkti, žymėti duomenis apie vaiko miego režimą, valgymą, mitybą ir sveikatos būklę (duomenų rinkimo lentelių pavyzdžiai pateikiami šio leidinio prieduose).

Pavyzdys. Jums tikrai žinomas posakis „Šiandien berniukas atsikėlė labai anksti...arba pusę nakties nemiegojo, todėl gali būti piktas...“. Pradėkite rinkti duomenis kiekvieną dieną, kada vaikas eina miegoti ir, kada keliasi. Tai padės Jums nustatyti vaiko miego ir poilsio režimą, kuris būtinas dirbant su probleminiu elgesiu.



Pavargęs vaikas

Susijaudinimas. Triukšmas, apšvietimas, aplinka gali įtakoti vaiko būseną ir elgesį. Švelnus, neintensyvus apšvietimas, rami, erdvi, neperkrauta aplinka mažina įtampą ir stresą. Rinkite informaciją, kokie aplinkos dirgikliai įtakoja vaiko elgesį: šviesa, triukšmas, žmonių ar vaikų susibūrimai, erdvės, aplinkos, tam kad galėtumėte pritaikyti poilsio, laisvalaikio, mokymosi būdus bei tinkamai parinkti ir paruošti aplinkas.

Kai vaikas yra įprastoje būsenoje, galime jį mokyti atsipalaidavimo pratimų. Atsipalaidavimo mokymas(is) turėtų apimti trumpą kasdieninę praktiką, kurią reikėtų tęsti, kol vaikas savarankiškai išmoks atlikti pratimus, tik su nedidele suaugusiojo pagalba. Galimi atsipalaidavimo pratimai: giliųjų raumenų pratimai, kontroliuojamas kvėpavimas.



Giliųjų raumenų atpalaidavimas

Komunikacija. Efektyvus bendravimas didina galimybę užmegzti glaudesnį tarpusavio ryšį ir sumažina probleminio elgesio pasireiškimo galimybes. Nesugebėjimas bendrauti taip, kad vaikas geriau suvoktų kelia įtampą, nerimą ir stresą.

Sensoriniai ir fiziniai apribojimai. Klausos, regos, judėjimo apribojimai gali taip pat kelti įtampą bei stresą.

Pavyzdys. Vaikas (7 metai) mokomas skaityti. Ilgainiui jis pradeda vengti skaitymo užduočių, verkšlens, krenta ant žemės, sako, kad pavargo. Nuvedus vaiką pas oftalmologą (akių gydytoją) paaiškėja, kad vaikui nustatyta toliaregystė ir astigmatizmas.

Vaistai. Vaistai gali turėti šalutinį poveikį, kuris įtakoja ir gali sukelti sunkų probleminį ar net krizinį elgesį. Būtina tartis su gydytojais prieš pradėdant vartoti medikamentus. Aptarti veikliąsias medžiagas, dozes, vartojimo periodą ir šalutinius poveikius.

Sisteminės ligos ir sutrikimai. Sisteminės ligos, kaip epilepsija gali įtakoti vaiko įprastą pozityvų elgesį.

3.5.

Aplinkos strategijos probleminio elgesio valdyme

Būtina nustatyti ryšį bei sąveiką su aplinka. Atlikus aplinkos analizę galima numatyti kokios žmonės, vietos, objektai ar situacijos pozityviai ar negatyviai veikia vaiko elgesį. Elgesio forma priklauso nuo praeities asociacijų bei gauto pastiprinimo ar silpninimo. Atlikus šią analizę ir nustatčius ryšius, galima iš anksto atlikti tam tikrus pakeitimus aplinkoje, siekiant išvengti probleminio elgesio pasireiškimo.

Vietos ir objektai. Kasdienėje įprastoje vaiko veikloje stebėkite, kur ir kokiomis aplinkybėmis pasireiškia problemiškas elgesys.

Pavyzdys. Probleminis elgesys dažniausiai gali pasireikšti pietų metu, vonios kambaryje ar tam tikrame kabinete, klasėje.

Žmonės. Rinkite informaciją su kuriais žmonėmis vaikas elgiasi tinkamai, su kuriais pasireiškia netinkamas elgesys.

Asmeninės ribos ir atstumai. Svarbu nepažeisti saugios vaiko asmeninės ribos ir nesilaikyti per toli (gali būti suprantama kaip suaugusiojo baimės išraiška vaiko atžvilgiu).

Mūsų kūno kalba ir stabilumas. Akių kontaktas, laikysena, judesiai gali perduoti vaikui kaip pasitikėjimo taip ir baimės, sumišimo signalą.

- Laikysena. Mūsų laikysena gali perteikti vaikui pavaldumo signalą, kas taip pat gali sukelti probleminį elgesį.

- Pozityvios tėvystės įgūdžiai. Penki pozityvios tėvystės įgūdžiai:
- padrašinti,
- reaguoti,
- rodyti pavyzdį,
- nustatyti ribas,
- būti interaktyviems.



Tėvų laikysena, kūno kalba (delnai atverti)

TEIGIAMO ELGESIO SKATINIMO SISTEMOS

(PARENGĖ DAINA ŠIEKŠTELYTĖ - VALKERIENĖ)

4.1.

Elgesys vadovaujantis taisyklėmis

Tėvai, susiduriantys su vaiko probleminiu elgesiu, dažnai atsiduria tarsi užbur-tame rate:

- su kuriuo vaiko elgesiu reiktų man dabar dirbti?
- kaip vaiką išmokyti gražiai elgtis?
- kodėl jis taip gerai nesielgia šiandien, nors vakar buvo puikus vaikas?
- jis kuo puikiausiai tai gali atlikti, bet išsisukinėja, jam vis reikia priminti ar net grasinti, kad tai atliktų.



Auginant ir ugdant vaikus, turinčius raidos, emocijų ir (ar) elgesio sutrikimų, taip kaip ir įprastos raidos vaikus, rekomenduojama pasirinkti 1 tikslinį elgesį, kurio įtaka bus didžiausia. Labai svarbu tokį elgesį apibrėžti kuo smulčiau ir tiksliau.

Tikslinis elgesys yra bet koks apibrėžtas, stebimas ir išmatuojamas elgesys, kuris

yra vertinimo, analizės ir ugdymo objektas. Mūsų veiksmai turi būti nukreipti į jo plėtojimą, stiprinimą, pakeitimą, silpnėjimą, stimulų kontrolės įgijimą, palaikymą ar apibendrinimą.

Pavyzdys. Berniukas (8 metai,) pavalgęs pusryčius, pašoka nuo stalo ir eina ruošti į mokyklą. Tėvai pyksta, kad jis nesutvarko stalo, nenusineša indų, o jeigu nusineša - tai nesudeda į indaplovę. Šiuo atveju tikslinis elgesys būtų, kad berniukas kiekvieną dieną, pavalgęs pusryčius paimtų savo indus (stalo įrankius, lėkštę, puodelį ir t.t.) nuo stalo ir sudėtų į indaplovę. Tokiu atveju būtų sprendžiamos kelios elgesio problemos: problema dėl elgesio nedemonstravimo, kai to reikia – moka, gali, bet nenori daryti; problema dėl nepakankamo elgesio stiprumo, dažnumo - per retai, nesklaidžiai.

Elgesys vadovaujantis taisyklėmis (angl. Rule-governed Behavior), kai elgesys tiesiogiai kontroliuojamas verbaliniu santykio nusakymu, aprašymu, o ne pastiprinimo istorija.

Pavyzdys. Kai einate per gatvę visuomet sustojate pasižiūrėte į kairę ir dešinę ir einate per ją, jeigu važiuojamojoje kelio dalyje nėra atvažiuojančių automobilių, nors prieš tai nebuvote partrenktas automobilio. Jūsų elgesys kontroliuojamas išmokta taisykle (kai einu per gatvę pasižiūriu į abi puses), o ne ankstesne patirtimi.

Instrukcijos, paliepimai, nurodymai. Instrukcijos yra taisyklės, kuriomis vadovaujantis visi kiti nurodymai tampa nebereikalingi. Ta pati elgesio topografija gali kilti ir iš taisyklėmis valdomo elgesio ir per tiesioginę sąveiką susiformavusio elgesio. Skiriasi tik kontroliuojantys elgesio pirmtakai.

Taisyklėmis valdomas elgesys kontroliuojamas tų pačių dalykų, tačiau jį reguliuoja taisyklių laikymosi pastiprinimo istorija.

Pavyzdys. Kai įsėdate į automobilį visada prisiseigate saugos diržą, nes žinote, kad už jo neprisiseigimą gresia bauda. Savo automobilyje tepalus keičiate iš karto, kai tik užsidega prietaisų skydelio lemputė, nes kai buvote paauglys(-ė) tėvas jums pasakė, kad jei to nepadarysite, užges jūsų automobilio variklis. Parke nemėtote šiukšlių, nes yra ženklų, įspėjančių, kad galite gauti baudą.

Kai sąveikos būdu išmokstame tam tikro elgesio, mūsų elgesys yra kontroliuojamas motyvacinių operacijų, kurios siejamos su tam tikromis pasekmėmis.

Pavyzdys. Sąveikos būdu išmoktas elgesys būtų toks, kad važiuojate gatve leistinu greičiu, nes anksčiau buvote gavęs baudą už greičio viršijimą, nedelsiant registruojatės į autoservisą keisti tepalus kai automobilio prietaisų skydelyje užsidega tepalų lemputė, nes prieš tai to nedarius labai brangiai kainavo variklio remontas, nemėtote šiukšlių parke, nes anksčiau gavote baudą.

Kodėl elgesys vadovaujantis taisyklėmis, efektyvi teigiamo elgesio skatinimo sistema?

- Efektyvumas pagrįstas moksliniais tyrimais
- Galima derinti su kitomis metodikomis.
- Galima naudoti tiek individualiai, tiek grupėje.

4.2.

Elgesio kontraktas

Elgesio kontraktas, tai dokumentas, kuriame raštu nurodomas priklausomybės ryšys tarp

PAGEIDAUJAMO ELGESIO IR TAM TIKRO APDOVANOJIMO

JEIGU (ir tik JEI)...	TADA...
JEIGU iš namų išėisi 7 val. JEIGU suplausi indus JEIGU išmoksi mintinai eilėraščių	TADA galėsiu tave nuvežti į mokyklą TADA galėsi eiti į lauką TADA gausi 10 (dešimtuką)

Kontraktas apibrėžia kaip du ar daugiau žmonių turės elgtis vienas kito atžvilgiu.

Rašytine forma sudarytas kontraktas yra stipresnis už žodinį susitarimą, kadangi visos sąlygos užfiksuojamos raštu ir turi išliekamąją vertę. Be to, pats fizinis

kontrakto pasirašymo faktas prideda papildomos svarbos tiek vaikui tiek tėvams ar ugdytojams. Elgesio kontraktas naudojimas siekiant geresnių akademinų rezultatų klasėse, namuose, versle, medicinoje (pvz. svorio kontrolei), sporto srityje ir pan.

Kada nerekomenduojama naudoti?

Elgesio kontraktas netinka mokant *naujų* įgūdžių, žinių, dalykų.

- Vaikas jau turi turėti įgūdžius, kurių įtvirtinimo sieksime, kontraktu. Kontraktas tik paskatinimas tinkamo elgesio pasireiškimui.
- Vaiko verbalinis suvokimas turi būti pakankamai išvystytas, kad galėtų pasitelkti elgesio kontraktą.
- Tam tikrais atvejais gali būti naudojami simboliai, piešiniai, garso įrašai.

Elgesio kontrakto sudedamosios dalys

3 privalomi kontrakto blokai:

1. Užduoties aprašymas
2. Apdovanojimo aprašymas
3. Užduoties atlikimo žymėjimas

Dažniausiai praktikoje naudojami Hewardo ir W.J. DeRisi elgesio kontrakto modeliai.

Hewardo elgesio kontrakto modelis. Privalomi elementai.

<p>UŽDUOTIS</p> <p>KAS</p> <p>KĄ</p> <p>KADA</p> <p>KAIP</p>	<p>APDOVANOJIMAS</p> <p>KAS</p> <p>KĄ</p> <p>KADA</p> <p>KIEK</p>
<p>PARAŠAI</p> <p><i>(abiejų pusių)</i></p> <p>DATA</p>	<p>DUOMENŲ RINKIMAS</p> <p><i>(atlikimo žymėjimas)</i></p>

W.J. DeRisi elgesio kontrakto modelis.

- Kontrakto pradžios ir pabaigos datos
- Elgesys
- Apdovanojimo rūšis ir dydis, apimtis
- Visų dalyvaujančių šalių parašai
- Progreso stebėjimo grafikas
- ▶ Neprivalomi papildomi punktai: priedai (bonusai), nuobaudos

Elgesio kontrakto sudarymo taisyklės

1. Apdovanojimas turi sekti iš karto, neatidėliokite!
2. Pradžioje galima apdovanoti už mažesnius pasiekimus.
3. Dažnai ir ne itin gausiai apdovanokite.
4. Apdovanokite už atlikimą, bet ne už ketinimus atlikti.
5. Kontraktas turi būti sudarytas sąžiningai.
6. Sąlygos turi būti aiškios.

7. Kontraktas turi būti nuoširdus.
8. Būtinai pozityvus!
9. Pradėjus naudoti kontraktus, tai turi būti daroma sistematiškai.
10. Įtraukite visus susijusius asmenis į kontraktą sudarymą. Derėkitės!
11. Tuoj pat nutraukite kontraktą, jei situacija negerėja.

KLAIDOS, DĖL KURIŲ ELGESIO KONTRAKTAI KARTAIS NESUVEIKIA


- Ar kontraktas buvo aiškus ir sudarytas suprantamai? Galbūt trūko detalesnio aprašymo, priminimų, paveikslėlių ir pan.)?
- Ar kontraktas iš viso buvo prasmingas? Galbūt reikalavo per daug pastangų? Galbūt buvo numatytas per ilgas laikotarpis ir apdovanojimo teko laukti per ilgai? Ar apdovanojimo dydis atitiko įdėtas pastangas?
- Ar vaikas apskritai galėjo demonstruoti tikslinį elgesį tomis sąlygomis? Jei ne - tai kontraktas tiesiog negalėjo veikti.




ELGESIO KONTRAKTŲ PAVYZDŽIAI


Vizualinis kontraktas



Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis

Jeigu vaikas  gauna 7 šypsenėles  ,

sekmadienį tėtis  ir mama  leidžia vaikui 

30 min. žaisti su planšete 

Parašai:

Vaikas _____

Tėtis _____

Mama _____

RAŠYTINIS ELGESIO KONTRAKTAS

202__ m. _____ d.

Vilnius

Aš, _____(vaiko vardas), pasižadu:

kiekvieną rytą pirmadienį, antradienį, trečiadienį, ketvirtadienį, penktadienį, šeštadienį, sekmadienį BE MAMOS AR TĖTĖS PRIMINIMO atsikėlęs ryte pasiklosiu lovą

Mes, _____(mama) ir _____(tėtis) pažadame, jeigu mūsų vaikas _____(vaiko vardas):

kiekvieną rytą pirmadienį, antradienį, trečiadienį, ketvirtadienį, penktadienį, šeštadienį, sekmadienį BE MAMOS AR TĖTĖS PRIMINIMO atsikėlęs ryte pasiklos lovą. Mes sekmadienį 11 val. važiuosime į „McDonald’s“ valgyti Happy Meal.

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
Pasiklojo lovą						

Kontraktas galioja nuo 202 _____ iki 202 _____

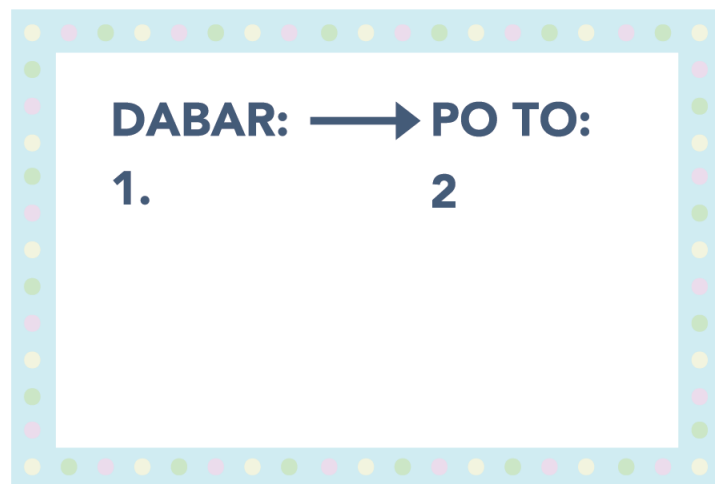
Vaikas (vardas parašas) _____ Data _____

Mama (vardas parašas) _____ Data _____

Tėtis (vardas parašas) _____ Data _____

PREMAKO PRINCIPAS (MOČIUTĖS TAISYKLĖ)

Jeigu suvalgysi brokolių sriubą, tada gausi ledų



4.3.

Žetonų sistemos

Žetonų sistema, skirta suteikti teigiamą pastiprinimą vaikui, duodant jam žetonus, kad jis atliktų užduotis arba elgtųsi norimu būdu. Vaikas gauna žetoną, kai pademonstruoja tikslinį elgesį arba kitu iš anksto numatytu laiku. Vaikas, surinkęs tam tikrą kiekį žetonų, juos gali keisti į jam malonias veiklas ar daiktus (gali eiti pasisupti, pažaisti su mašinomis ar kt.). Tai vienas greičiausių ir efektyviausių būdų išmokyti vaiką laikytis taisyklių. Panašiai kaip ir tradicinėje atlygio sistemoje, vaikas per dieną (ar kitą numatytą laiko tarpą) „uždirba“ žetonus. Tada žetonus galima iškeisti į didesnį, pageidaujama atlygį.

Kaip atrodo žetonai? Kokias žetonų sistemos formas galima naudoti? Žetonai gali būti pokerio žetonai, šypsenėles, kortelėje ar ant lentos užrašyti taškai, pupeles ar kamuoliukai stiklainyje, antspaudėliai, lipdukai ar kita.



Kaip diegti žetonų sistemą?

Kartais tėvai sukuria labai sudėtingas sistemas, kurias vaikams sunku suprasti, o tėvams sunku valdyti. Svarbu, kad žetonų sistema būtų paprasta, kad ir jūs, ir jūsų vaikas išliktumėte motyvuoti.

Žetonų sistemos kūrimas ir taikymas:

- Padalinkite dieną į laiko tarpus. Galite apdovanoti savo vaiką už tai, kad jis pasiekė savo tikslus ryte, po pietų ir vakare. Visą dieną laukti, kol uždirbsite žetoną, gali atrodyti per didelis tikslas ir daugelis vaikų praras susidomėjimą.
- Pasirinkite ne daugiau kaip tris tikslinius elgesius, su kuriais dirbsite vienu metu. Pasirinkite elgesį, kurį jūsų vaikas jau atlieka labai gerai, kitą elgesį, kurį reikia šiek tiek patobulinti, ir vieną sudėtingą elgesį.
- Sukurkite patrauklų apdovanojimų pasiūlymą su įvairiais elementais. Siūlykite atlygį, vertą įvairių taškų, kad būtų įdomiau. Galimybė nemiegoti iki 23 val. gali būti verta vieno žetono, bet, pavyzdžiui, pasirinkimas iš „McDonald's“, verta 10 žetonų.
- Suformuluokite norimą elgesį teigiamai. Užuot sakę: „Netampyk sesės plaukų“, formuluokite tikslą, pavyzdžiui: „Kai norėsi žaisti su sese, gali tik kalbinti“. Naudodami teigiamą pastiprinimą, nurodykite, kokį elgesį norite matyti, už kurį galėtumėte vaikui duoti žetoną.
- Fiziškai įteikite žetoną savo vaikui, kai jį „uždirba“. Būtina nedelsiant įvertinti gerą elgesį. Tai ženklas vaikui, kad jis pasiekė savo tikslą.

LITERATŪRA

Barbera, M.L. (2021). Verbalinio elgesio metodas. Vilnius: UAB "Augustė"

Bambara, L. M., & Kern, L. (Eds.). (2021). Individualized supports for students with problem behaviors: Designing positive behavior plans. Guilford Publications.

Cipani, E. (2011). Decoding challenging classroom behaviors. Springfield, Illinois: Charles Thomas Publisher, Ltd.

Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2019). Applied Behavior Analysis (3rd Edition). Hoboken, NJ: Pearson Education.

Crone, D. A., Hawken, L. S., & Horner, R. H. (2010). Responding to problem behavior in schools: The behavior education program. Guilford Press.

Doehring, P., Reichow, B., Palka, T., Phillips, C., & Hagopian, L. (2014). Behavioral approaches to managing severe problem behaviors in children with autism spectrum and related developmental disorders: a descriptive analysis. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 23(1), 25-40.

Fisher, W., Piazza, C.C., Roane, H.S. (2014). Handbook of Applied Behavior Analysis. New York: The Guilford Press.

Gardner, F., Connell, A., Trentacosta, C. J., Shaw, D. S., Dishion, T. J., & Wilson, M. N. (2009). Moderators of outcome in a brief family-centered intervention for preventing early problem behavior. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(3), 543.

Kim, J. Y., Fienup, D. M., Oh, A. E., & Wang, Y. (2022). Systematic review and meta-analysis of token economy practices in K-5 educational settings, 2000 to 2019. *Behavior Modification*, 46(6), 1460-1487.

Latham, G.L. (1994). The Power of Positive Parenting. North Logan: Utah State University.

Maggin, D. M., Chafouleas, S. M., Goddard, K. M., & Johnson, A. H. (2011). A systematic evaluation of token economies as a classroom management tool for students with challenging behavior. *Journal of school psychology*, 49(5), 529-554.

Raudeliūnaitė, R. & Steponėnienė, E. (2020). Means to overcome challenges for primary school teachers in ensuring inclusive education for children with autism spectrum disorder. EDULEARN Proceedings. doi:10.21125/edulearn.2020.0789.

Schramm, R. (2011). Motivation and Reinforcement: Turning the Tables on Autism (Second edition). www.lulu.com: Knospe ABA.

Steponėnienė, E. ir Raudeliūnaitė, R. (2019). Verbalinio elgesio analizės taikymas ugdant funkcionalią autizmo spektro sutrikimą turinčių vaikų kalbą. Socialinis darbas, 2019 17(1). Mykolo Romerio Universitetas. DOI: 10.13165/SD-19-17-1-06

Steponėnienė, E. ir Šiekštelytė-Valkerienė, D. (2020). Anglų – lietuvių kalbų taikomosios elgesio analizės žodynas. Prieiga internete: https://www.kitoksvaikas.lt/wp-content/uploads/2020/07/English-Lithuanian-Translation-of-Terms_200304.pdf

Sundberg, M.L. (2014). VB-MAPP: Verbal Behavior Milestones Assessment and Placing Program, Full Set, (2nd ed). Concord: AVB Press.

Sundberg, M.L. (2020). VB-MAPP Verbalinio elgesio etapų vertinimo ir ugdymo plano rengimo programa: vaikų turinčių autizmo spektro ir kitų raidos sutrikimų kalbos ir socialinių įgūdžių vertinimo programa: vadovas. Lietuviškas leidimas Vilnius: UAB Auğrustė.

Sundberg, M.L. (2020). VB-MAPP Verbalinio elgesio etapų vertinimo ir ugdymo plano rengimo programa: vaikų turinčių autizmo spektro ir kitų raidos sutrikimų kalbos ir socialinių įgūdžių vertinimo programa: protokolas. Lietuviškas leidimas Vilnius: UAB Auğrustė.

Priedas nr.2. DIENOTVARKĖS REŽIMAS

Sudarė Eglė Steponėnienė, BCBA

Tikslus laikas kada:	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
Pabudo iš miego							
Atsikėlė							
Pusryčiai							
Pietūs							
Pavakariai							
Vakarienė							
Atsigulė miegoti							
Užmigo							
Papildomai įrašykite kiek kartų per dieną tuštinosi							

Priedas Nr.3. PROBLEMINIO ELGESIO EPIZODŲ ŽYMĖJIMAS

Adaptavo Eglė Steponėnienė, BCBA

Vaiko vardas _____ Duomenis rinko _____

Laukelyje žymime + jei pasireiškė probleminis elgesys; - jei nepasireiškė probleminis elgesys; tuščias laukelis – niekas nestebėjo ir nerinko duomenų

	Dienos													
	II	II	II	IV	VV	I	VII	II	II	II	IV	VV	I	VII
Laikas/data														
6:00-6:30														
6:30-7:00														
7:00-7:30														
7:30-8:00														
8:00-8:30														
8:30-9:00														
9:00-9:30														
9:30-10:00														
10:00-10:30														
10:30-11:00														
11:00-11:30														
11:30-12:00														
12:00-12:30														
12:30-13:00														
13:00-13:30														
13:30-14:00														
14:00-14:30														
14:30-15:00														
15:00-15:30														
15:30-16:00														
16:00-16:30														
16:30-17:00														
17:00-17:30														
17:30-18:00														
18:00-18:30														
18:30-19:00														
19:30-20:00														
20:00-20:30														
20:30-21:00														
21:00-21:30														