

RIBŲ NUSTATYMO ŽINGSNIAI

A-C-T modelis

(pagal G. Landreth)



Vaikų smegenys skiriasi nuo suaugusiųjų smegenų, todėl turime mokėti tinkamu būdu pranešti vaikams apie ribas ir pasekmes už jų netinkamą elgesį. Vienas iš tokių būdų tai padaryti yra A-C-T modelis. Šį modelį sukūrė dr. Garry Landreth, kuris yra pagrindinis žaidimo terapijos kūrėjas. Šis modelis apima tris paprastus, lengvai pritaikomus kasdienybėje, žingsnius:

1-žingsnis Pripažinti jausmus

Išsakydami žodžiais, kad suprantate vaiko jausmus, norus, poreikius, perduodate vaikui žinutę, kad jo jausmai, norai, poreikiai yra priimami. Jausmų, norų, poreikių priėmimas suteikia vaikui malonumo jausmą. Išreiškimas žodžiais, kad „aš tave suprantu, matau, kas su tavimi vyksta“, dažnai susilpnina tų jausmų intensyvumą.

2-žingsnis Pranešti ribas

Normalu jausti, tačiau negalima elgtis destruktiviai ar netinkamai. Atspindėję vaiko emocijas, praneškite vaikui, kad taip elgtis negalima. Būtinai suformuluokite ribą, kad sakytumėte „ne“ elgesiui, o ne pačiam vaikui. Tai sutelkia dėmesį į vaiko veiksmus, o ne į jo jausmą ar asmenį. Apribojimai turi būti pasakomi tvirtai, ramiai, savaimė suprantamu tonu.

3-žingsnis Nurodyti alternatyvą

Vaikui elgesį lengviau pakeisti nei jausmus, todėl trečiasis žingsnis yra pasiūlyti kitų elgesio būdų pasirinkimą. Noras gali būti patenkinamas, tik kitu būdu. Pasakius vaikui „Ne“, vaikui gali kilti frustracija. Vaikas bando susitvarkyti su savo emocijomis ir turi išmokti saugiai su jomis elgtis. Siūlykite jums priimtinus būdus, kaip vaikas gali išreikšti save. Taip pat svarbu, kad vaikas jaustųsi galintis pats rinktis, o tai padeda išmokti atsakomybės ir spręsti problemas. Pasiūlykite vieną pasirinkimą jaunesniems vaikams ir 2–3 pasirinkimus vyresniems vaikams ir paaugliams.

Pavyzdys:

1 žingsnis: „Aš matau tu pyksti ir nori mane mušti...“

2 žingsnis: „... bet manęs negalima mušti“.

3 žingsnis: „Tu gali mušti pagalvę“.