



1 Meilė yra didžiausias visų vaikų poreikis.

Ji taip pat yra svarbi teigiamos disciplinos dalis. Kuo dažniau rodai savo vaikui meilę, priglaudi jį bučiuodamas ir sakydamas „myliu tave“, tuo labiau vaikas nori įrodyti, kad yra vertas tos meilės. Meilė leidžia vaikui išsiugdyti pasitikėjimo ir savo vertės jausmą.

2 Klausyk atidžiai, ką sako Tavo vaikas.

Domėkis tuo, ką jis veikia ir ką jaučia. Užtikrink jį, kad stiprūs jausmai yra geri – jeigu juos išreiškiame tinkamu būdu. Kuo dažniau tai darysi, tuo rečiau turėsi taikyti bet kokią discipliną.

3 Ribos yra reikalingos netgi ir labiausiai mylintiems žmonėms,

tokiems, kurie sugeba klausyti vienas kito. Būti tėvu nereiškia, kad turime vien tikrai nustatyti ribas. Atsimink, kad yra visiškai **natūralu** ir **normalu**, kai vaikas bando tavo nustatytas ribas. Tai nėra maištas, o pažinimo proceso dalis. Vaikai jaučiasi saugesni, jeigu **laikaisi ribų, kurias nustatei** (su sąlyga, kad jos yra realios), netgi jeigu kartais skundžiasi jomis.

4 Juokas padeda iškrauti įtampą.

Kartais tėvai tampa tokie rimti, kad tėvystė nustoja jiems teikti džiaugsmo. Pastebėk linksmąsias buvimo tėvu puses ir leisk sau pasijuokti, kai tik tai yra įmanoma.

5 Pasaulio stebėjimas vaiko akimis

ir įsivaizdavimas, ką jaučia Tavo vaikas, yra raktas, kuris padeda suprasti jo elgesį. Prisimink, kaip jauteisi, kai buvai vaiku ir koks nesuprantamas Tau atrodė suaugusiųjų pasaulis, kai galvojai, jog su Tavimi elgiamasi neteisingai.

6 Girk ir skatink savo vaiką.

Tikėkis, kad vaikas gerai elgsis ir skatink jį dėti pastangas. Girk vaiką už gerą elgesį ir stenkis ignoruoti netinkamą elgesį. Kuo dažniau niurnėsi, tuo rečiau Tavo vaikas Tavęs klausys.

7 Gerbk savo vaiką taip, kaip gerbtum suaugusįjį.

Leisk jam dalyvauti priimant sprendimus, ypač tuos, kurie liečia jį patį. Atidžiai išklausyk jo nuomonės. Jeigu Tau knieti pasakyti jam ką nors nemalonaus, pagalvok, kaip tai nuskambėtų, jeigu pasakytum tai kokiam nors suaugusiam žmogui. Atsiprašyk, jeigu pasielgei netinkamai.

8 Nustatyk dienotvarkę.

Maži vaikai jausis saugesni ir lengviau išvengs konfliktinių situacijų, jeigu nustatysi dienos tvarką. Jie jausis laimingesni, jeigu valgymui, miegui ir triukšmingiems žaidimams bus skirtas tam tikras laikas.

9 Kiekvienoje šeimoje būtinos tam tikros taisyklės,

tačiau stenkis išlaikyti lankstumą labai mažų vaikų atžvilgiu. Kai jau nustatysi Tavo šeimoje privalomas taisykles, būk nuoseklus(-i). Vaikai gali pasijusti nesaugiai, jeigu vieną dieną įvedi kokią taisyklę, o kitą dieną ją atšauki. Kartais būtina nustatyti kitokias taisykles, galiojančias ne namuose, kurias taip pat reikia vaikui paaiškinti.

10 Nepamiršk savo poreikių!

Jeigu visa tai pradeda priminti labai sunkų ir varginantį darbą, jauti, kad Tau trūksta kantrybės, skirk dalį laiko vien tik sau. Padaryk ką nors, kas tau teikia malonumą. Jeigu kada nors pajusi, kad pradedi nesitvardyti arba kiekvienu momentu gali užrikti ant vaiko, pažeminti jį ar užgauti, tuomet pasitrauk į šalį ir suskaičiuok iki dešimties.

10 Dešimt
žingsnių,
kurie
padės
tapti
geresniais
tėvais

Kaip galima padėti vaikui gerai elgtis?

Dauguma tėvų jaudinasi dėl to, ar jie elgiasi teisingai. Aišku, kad „idealių“ tėvų nėra. Visi tėvai susiduria su sunkumais ir pergyvena dėl to, ar daro savo vaikams teigiamą įtaką. Viena iš problemų, dėl kurių dažniausiai jaudinasi tėvai, yra disciplinos klausimas, tai yra, ką daryti, kad vaikai tinkamai elgtųsi. Daugeliui tėvų ši problema gali pasirodyti labai sunkiai išsprendžiama. Atrodo, kad kiekvienas turi savo nuomonę apie tai, kaip reikia auklėti vaikus. Ar per mažai disciplinos reiškia, kad vaikai ištrūko iš mūsų kontrolės zonos? Ar labai griežta disciplina privers vaikus nusigręžti nuo mūsų? Nėra abejonės, jog vaikams reikia nustatyti tam tikras ribas, kad jie galėtų jaustis saugūs. Tačiau tas ribas nustatyti nėra taip lengva.

Šioje skrajutėje pateikiami patarimai, kaip paskatinti vaikus geriau elgtis. Teigiamų nuostatų vaiko atžvilgiu pagrindas yra vaiko pagyrimas ir skatinimas tinkamai elgtis bei įsitikinimas, kad skiriame vaikui pakankamai dėmesio, kai jis elgiasi teisingai. Teigiamos nuostatos neapima mušimo. Kai kurie tėvai baiminasi, kad jeigu nemuš savo vaikų, tai jie išsprūs iš jų kontrolės zonos, tačiau tikrovėje viskas vyksta visiškai priešingai. Kuo dažniau rodome vaikams savo meilę ir pagarbą, tuo labiau jie trokšta išpildyti mūsų lūkesčius. Šios nuostatos leidžia traktuoti mušimą kaip netinkamą auklėjimo priemonę.

Teigiamas tėvų pasirinkimas

Rodyk vaikams gero elgesio pavyzdį

Vaikai mokosi sekdami kitų pavyzdžiu. Tikriausiai jie kartos Tavo veiksmus.

Keisk aplinką, o ne vaiką

Vertingus, pavojingus daiktus geriau laikyti vaikui nepasiekiamoje vietoje, negu bausti vaiką už jo įgimtą smalsumą.

Teigiamai išsakyk savo pageidavimus!

Sakyk vaikams, ko iš jų tikiesi, o ne tik tai, kas Tau nepatinka.

Kelk realius reikalavimus

Atsimink, kad turi paklausti savęs, ar tavo reikalavimai atitinka vaiko amžių ir padėtį. Privalai parodyti daugiau kantrumo, jeigu Tavo vaikas dar labai mažas, arba kai jis serga ar yra tiesiog pavargęs.

Per daug nepasitikėk pagyrimais ir bausmėmis

Su laiku, vaikams augant, pagyrimai ir bausmės tampa vis mažiau efektyvios. Paaiškink savo sprendimų priežastis. Derėkis su vyresniais vaikais, su mažaisiais panaudok dėmesio nukreipimo taktiką.

Pasirink auklėjimą be mušimo ir riksmo

Pradžioje pliaukštelėjimai gali pasirodyti veiksmingi, tačiau gali atrodyti, kad tėvai turi pliaukštelėti kas kart vis stipriau, kad galėtų pasiekti tą patį tikslą. Rėkimas ant vaiko arba nuolatinė jo veiksmų kritika gali būti ne mažiau kenksminga ir gali palikti ilgalaikes emocines problemas. Tokios bausmės nepadedą vaikui išsiugdyti savyje savikontrolės ir pagarbos kitiems.

Apie tai vertėtų pagalvoti!

Faktai, kurie gali Tave nustebinti...

Kartais nepaklusnumas ir maištingumas yra sveikatos požymiai!

Vaikai iš prigimties yra entuziastingi ir smalsūs. Dėl to kartais jų elgesys yra toks, kokį tėvai linkę vadinti maištavimu, tačiau būtų be galo keista, jeigu vaikas niekuomet nebandytų naujų dalykų arba nedarytų klaidų. Tai nereiškia, kad vaikams galima leisti viską! Jie privalo susipažinti su jūsų šeimoje nustatytais taisyklėmis ir išmokti bendradarbiauti su aplinkiniais. Pagalba vaikui išsiugdyti savikontrolę reikalauja laiko ir kantrybės.

Vaikai dažnai nesupranta, kodėl jie buvo nubausti

Tyrimai rodo, kad suaugusiųjų taisyklės vaikams dažnai atrodo nesuprantamos. Vaikai ne visada suvokia, ką padarė blogai. Taip atsitinka ypač tada, kai vaikui pliaukštelėjome. Todėl, kad tuo metu jis yra per daug įpykęs ir susinervinęs, kad galėtų aiškiai mąstyti.

Vaikai turi teisę į teigiamą discipliną

Didžiosios Britanijos valdžia įsipareigojo laikytis Suvienytų Tautų Organizacijos Konvencijos dėl Vaikų Teisių. Joje sakoma, kad vaikai turi teises, o viena iš jų yra teisė būti apsaugotam nuo bet kokios fizinės ar psichinės prievartos formos bei tyčinio pažeminimo.

Leisdami vaikui pasirinkti, padedame jiems geriau elgtis

Nesiginčyk su vaikais dėl dalykų, kurie neturi reikšmės. Leisk jiems patiems pasirinkti – tegul patys apsisprendžia, kuo apsiliks arba ką valgys, kad nesijaustų, jog nuolat yra kontroliuojami. Tokie veiksmai padeda numalšinti pyktį ir netinkamą elgesį.

Tėvų pamąstymai

„Nemanau, kad pliaukštelėjimai būtų veiksmingi, o kai vaikai jau yra vyresni, mušdami tik nuteikiame juos prieš save. Vis dėlto taikome tam tikras disciplinos formas, pavyzdžiui, išprašome juos į vaikų kambarį.“

„Viskas priklauso nuo to, kokios esu nuotaikos. Stengiuosi paaiškinti vaikams, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra netinkamas, arba tiesiog ignoruoju jų elgesį – ir vienas ir kitas būdas yra veiksmingas. Tačiau kai esu blogos nuotaikos arba nesitvardau – tuomet rėkiu arba pliaukšteliu.“

„Tėvai yra tikrai žmonės, o neretai pasirodo, kad vaikų auklėjimas yra labai sunkus darbas, ypač tada, kai galva apkrauta gausybe kitų reikalų. Galbūt atsitinka taip, kad išsikrauni ant vaiko, kai esi streso būsenoje, tačiau tokiu atveju vėliau visada jautiesi kaltas!“

„Galima suprasti, kodėl tėvai muša savo vaikus. Tačiau, kaip rodo tyrimų duomenys, dažniausiai jie nenori to daryti – muša dėl savo silpnumo, būdami streso būsenoje ir blogai jaučiasi dėl to, kad nesugebėjo susitvardyti. Vaikų mušimas nėra veiksmingas metodas įtikinti juos, kad gerai elgtųsi – jis tikrai moko agresijos, gimdo maištą ir silpnina ryšį tarp tėvų ir vaikų.“



Nobody's Children Foundation, Lenkija

www.fdn.pl

Buketlas parengtas, remiantis NSPCC publikacija „Geresnės tėvystės vadovas“ Londonas 2002.

Maketavo: Katarzyna Dippel

Spausdino Lenkijoje: ED DRUK, e.d.druk@wp.pl