

Kaip kurti stiprus
ryšius su vaiku?



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

SITUACIJOS, KAI TĖVAI NEŽINO,
KĄ SAKYTI IR DARYTI

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12



TĒVU LINIJA

8 800 900 12



Paramos vaikiem centras
Children Support Centre





Vaikai auga saugūs, laimingi, sėkmingi ir emociškai sveiki tik tuomet, kai šalia esantys suaugusieji su jais kuria pagarbius ir patikimus santykius. Tačiau kasdieniame gyvenime visiems nutinka įvairių nesusipratimų, tėvai ne kartą atsiduria nerimą keliančiose situacijose ir tikrai visus užgriūna nesusikalbėjimų su vaikais bei konfliktų bangos.

Kibirkščiuojant įtampai, dažnai nelengva susivaldyti ir priimti tinkamus, be to, vaikui saugius sprendimus. Taip pat neretai sunku rasti žodžius, kurie nuramintų, paguostų ar padrąsintų vaiką.

Šiame leidinyje rasite nemažai patarimų, kaip kurti stiprų ryšį su vaiku, mokyti jį atpažinti ir saugiai reikšti savo jausmus. Tačiau, kai reikia "greitosios pagalbos" - patarimo, kaip rasti geriausią sprendimą konfliktinėje situacijoje, arba norisi pasitarti konkrečiu vaikų auginimo klausimu, galite paskambinti nemokamu "Tėvų linijos" numeriu 8 800 900 12.

"Tėvų linijoje" dirba Paramos vaikams centro specialistai, kurie pasirengę padėti tėvams suprasti vaikų elgesį, patarti dėl įvairiais amžiaus tarpsniais kylančių bendravimo problemų. Taip pat padėti nusiraminti, o jeigu reikia, ir suvaldyti pyktį, kai situacija yra įtempta.



Mañylis iki
3-ju metu





KŪDIKIS NUOLAT VERKIA, SUNKIAI UŽMIEGA, NURIMSTA TIK ANT RANKŲ.



Svarbu žinoti, kad pagrindinis kūdikio poreikis – saugumas, kurio patvirtinimo jis nuolat siekia iš šalia esančių ir juo besirūpinančių suaugusiųjų. Kūdikis pasijaučia nesaugus, kai išalksta, sušąla, sukaista, užsigauna ar išsigąsta. Tada jam atrodo, kad vyksta kažkas nepakeliamai blogo. Kūdikis dar daug ko nemoka ir nesupranta, todėl pats negali su tuo susitvarkyti.



Pasiūlykite savo glėbį, apkabinimą. Panešiokite mažylį, kad jis pasijustų saugus ir nuramintas. Fizinis kontaktas kūdikiams suteikia saugumo – jie nesijaučia vieni su savo nepakeliamu būseną, žino, kad šalia yra mama ar tėtis, kurie pasirūpins, kad gyvenimas vėl pagerėtų. Bandykite nuspėti, ko kūdikiui šią akimirką reikia ir patenkinkite jo poreikį neatidėliodami. Jei jis išalkęs – pamaitinkite, jei sušalęs – sušildykite, jei išsigandęs – nuraminkite švelniai glostydami ar niūniuodami.



Pasakykite, kad viskas gerai, Jūs šalia, jis tik išalko ar išsigando, tuoj pasirūpinsite, jog jis pasijaustų gerai. Jūsų ramumas balso, pažįstamas balso tembras taip pat nuramins kūdikį, tad jis pasijus saugus ir laimingas.



MAŽAMETIS MUŠA KITUS VAIKUS, TĖVUS, SENELIUS, TAIP PAT MĖTO DAIKTUS AR ŽAISLUS.



Svarbu žinoti, kad maži vaikai dar tik mokosi reikšti savo stiprias emocijas, todėl supykę, išsigandę ar pajutę neteisybę, dažnai nesusivaldo ir panaudoja fizinius veiksmus. Kaip ir bet kurių kitų įgūdžių, saugaus jausmų valdymo ir raiškos, taip pat reikia mokytis.



Pasiūlykite saugius būdus išreikšti stiprioms emocijoms: pasakyti žodžiais kas atsitiko, padaužyti ne žmogų, o pagalvę arba stipriai patrepšėti, giliai pakvėpuoti, atsitraukti, kad pabūtų vienas ir pan.



Pasakykite: "Matau, kad supykai, tačiau mušti manęs negali. Sustok. Gali mušti pagalvę. Štai, kaip stipriai trenkei pagalvei... Šaunuolis, tuoj visi "piktukai" pabėgs!"



MAŽYLIS NENUSTYGSTA VIETOJE: VISUR LIPA, SIEKIA, IMA, GRIEBIA, META.



Svarbu žinoti, kad tai ypač būdinga 1,5 - 3 metų vaikams, kurie jau nebeguli kūdikio lovelėje, o aktyviai stojasi, eina, lipa ir tyrinėja aplinką. Šiame amžiaus tarpsnyje pagrindiniai vaikų poreikiai – tyrinėjimas, savarankiškumas, nepriklausomybė, mokymasis būti atskiru, savo kūno galimybių išbandymas.



Pasiūlykite saugiai tyrinėti aplinką, parodykite, kur lipti galima, o kur pavojinga, kurias spinteles galima darinėti, o kurias – draudžiama. Suteikite erdvės bandyti savarankiškus veiksmus – siekti toliau padėto žaislo, lipti į lovą, išplauti puodelį, statyti kaladėlių bokštą ir pan.



Pasakykite, kad džiaugiatės, kai vaikui pavyksta įgyvendinti savo sumanymą, pagirkite, kai tyrinėja Jūsų parodytą saugią aplinką. Tačiau sustabdykite, jeigu vaikas bando pavojingas veiklas, kur gali užsigauti, susižeisti, nusideginti.



Į VISUS PARAGINIMUS, PASIŪLYMUS VAIKAS ATSAKO NEGIAMAI. PAVYZDŽIUI, PAKVIETUS VALGYTI, EITI Į LAUKĄ, AUTIS BATUS, JO DAŽNIAUSIAS ATSAKYMAS - "NE".



Svarbu žinoti, kad atsisakydamas Jūsų pasiūlymų, vaikas saugioje aplinkoje su patikimais suaugusiais treniruojasi turėti savo nuomonę, priimti savarankiškus sprendimus. Tai nėra itin malonus etapas tėvams, bet labai svarbus vaiko ateičiai, nes jam šių savybių reikės mokykloje, darbe, bendraujant.



Pasiūlykite vaikui rinktis iš dviejų variantų, tada jo poreikis treniruotis savarankiškumą nenukentės.



Pasakykite, ar valgyti Tu atbėgsi, ar atšokuosi? Į lauką mausiesi žalią kepurę ar raudoną? Kurį batą pirmą ausiesi – kairį ar dešinį? Dantukus valyti atskris lėktuvas ar atplauks garlaisvis?





NEGAVĘS KO NORI, VAIKAS KRENTA ANT ŽEMĖS IR ŠAUKIA.



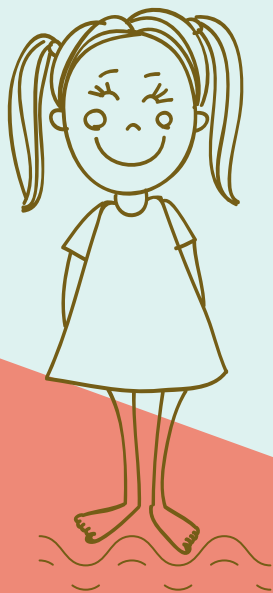
Svarbu žinoti, kad maži vaikai dar tik mokosi gauti, ko nori. O būtent suaugusiųjų reakcijos jiems parodo, koks būdas siekti savo tikslo yra tinkamas, o koks – ne. Jei nors vieną kartą vaikas gavo to, ko nori krisdamas ar šaukdamas, tikrai tai pakartos dar kartą, kai jam bus pasakyta “ne”. Dažnai vaikas siekia dėmesio, bet mes, tėvai, kalbame telefonu ar esame užsiėmę buities darbais ir nereaguojame į jį. Bet vos tik vaikas užsigauna, pargriūna ar sušunka, visada į jį atsukame, raminame, imame ant rankų ir pan. Taigi, vaikas gauna žinią, kad jeigu nori mamos ar tėčio dėmesio, turi griūti ant žemės ir rėkti kiek balsas išgali.



Pasiūlykite kitą dalyką, kol vaikas dar nekrito ant žemės. Pavyzdžiui, mažylis nori žaisti su Jūsų telefonu, bet to neleidžiate, todėl pasiūlykite kitą daiktą, su kuriuo jis galėtų užsiimti. Jeigu vaikas supyksta, kad paėmėte telefoną ir krenta verkdamas ant žemės, kurį laiką ignoruokite jo elgesį, bet būkite šalia, nepalikite vieno ir jokiu būdu neatiduokite telefono. Jeigu vaikas stipriai įsiverks, nuraminkite jį, nukreipkite dėmesį, pasiūlykite kitą veiklą ar žaislą.



Pasakykite vaikui, kodėl jis kažko negali gauti, arba, kodėl negali turėti dabar. Kalbėkite ramiu balsu, nereikia vaiko gėdyti ar sakyti, kad jis dar mažas, jeigu šaukia. Nuraminkite pasakydami, kad apgailaustajate, nes jis negavo tai, ko norėjo, bet priminkite, kad vietoj to galėjo pasirinkti kitą daiktą.



*Ikimokyklinukas
(4-6 metų vaikas)*





VAIKAS GREITAI ĮSIUNTA, PRATRŪKSTA ŠAUKTI, VERKTI BALSU, IŠRAUSTA, ILGAI NEGALI NURIMTI.



Svarbu žinoti, kad augant vaikui, auga ne tik jo kūnas, smegenys, bet ir vidinis jausmų pasaulis. Jausmai tampa intensyvesni ir juos suvaldyti vis sunkiau, tad anksčiau naudoti būdai nepaveda. Labai svarbu, kad tėvai priimtų sūnaus/dukros jausmus, padėtų mokytis nusiraminti.



Pasiūlykite naujus būdus, kaip suvaldyti stiprius jausmus ir juos išreikšti saugiai. Mokykite atžalą kalbėti apie tai, kaip ji jaučiasi. Mat kalbant sumažėja vidinė įtampa. Padėkite vaikui įvardinti, kas su juo vyksta.



Pasakykite: "Panašu, kad ta situacija Tau pasirodė nesąžininga ir tai Tave įskaudino"; "Matau, kad labai stengeisi, bet aš buvau užsiėmęs/-usi ir nepamačiau, kaip puikiai rodei triuką, ir tai Tave supykde"; "Matau, kad pasijautei atstumtas, nes neatėjau pažiūrėti Tavo sukonstruoto statinio, kuriuo Tu labai didžiavaisi".



DARŽELINUKAS ATSIGULĖS Į LOVĄ VAKARE, ILGAI NEGALI UŽMIGTI: VIS KELIAŠI ATSIGERTI AR Į TUALETĄ, KVIEČIA TAI MAMĄ, TAI TĖTĮ.



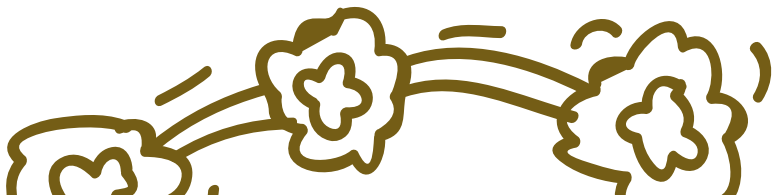
Svarbu žinoti, kadėjimas miegoti – dar vienas atsisveikinimas ir išsiskyrimas su tėvais. O vaikas kiekvieną išsiskyrimą trokšta nutempti kuo toliau, todėl ir sugalvoja įvairių priešasčių neiti miegoti. Jis nori toliau bendrauti su mama ar tėčiu.



Pasiūlykite pasikalbėti prieš miegą, trumpai aptarti dienos įvykius, paskaityti pasaką, apsikabinti. Toks pabuvimas kartu parodys mažyliui, kad jis Jums svarbus, kad ir Jums patinka su juo būti, kad pasiilgote jo per dieną.



Pasakykite draugiškai, bet tvirtai, kad šį vakarą jau tenka atsisveikinti, bet ryte vėl susitiksime. O rytoj lauks nauja diena: rytinis apsikabinimas, kiti nuotykiiai su draugais darželyje ir t.t.





VAIKAS PRADĖJO DAUG KO BIJOTI: VILKO PO LOVA, VAIDUOKLIO UŽ UŽUOLAI DOS, TAMSOS, VAGIŲ IR KT.




Svarbu žinoti, kad apie 4-7 metus ypač sustiprėja vaiko vaizduotė, jis pradeda daugiau fantazuoti, kurti, įsivaizduoti. Tad natūraliai šiame amžiaus tarpsnyje atsiranda daugiau baimių ir nerimo.



Pasiūlykite išvaryti visus padarus, kurie trukdo jam miegoti. Padėkite vaikui tai padaryti – juk kartu ir smagiau, ir drąsiau. Jeigu išvarius, “baubai” vis tiek lieka ir gąsdina vaiką, pasiūlykite su jais susidraugauti. Galbūt vaiduoklis, kurio taip visi bijo, niekaip neišeina iš kambario, nes jaučiasi vienišas, o čia jam saugu ir smagu?



Pasakykite vaikui, kuris bijo vagių, gaisrų, potvynių ir kitų nemistinių padarų, kad Jūsų namai saugūs: langai tvirti, durų spyna patikima ir pan.



Auklējām, rūpināmēs, o
vaikas vis tiek neklausō...
Ir kas īš jo īšaugs...?



BROLIAI IR SESERYS KASDIEN TARPUSAVYJE PEŠASI, NEPASIDALINA ŽAISLAIS, NEVENGIA STIPRIAUSI APSIKUMŠČIUOTI.



Svarbu žinoti, kad augdami vaikai mokosi bendrauti ir bendradarbiauti ne tik su suaugusiais, bet ir tarpusavyje. Dažnai brolių/seserų santykiai tampa vieta pasitreniruoti derybų meno, išsakyti nuomonę, saugoti ir ginti savo erdvę, mokytis palaikyti vienas kitą. O mokantis neišvengiama įtampos, konfliktų, nesupratimų, todėl vaikams reikalingas tinkamas pavyzdys ir patarimai.



Pasiūlykite kalbėtis ir išsiaiškinti. Žinoma, tai reikėtų daryti atslūgus įtampai ir nurimus kivirčiui. Pabrėžkite, kad šaukiant ir mušantis, nepavyks nieko išsiaiškinti ar rasti visiems tinkamo sprendimo. Patarkite susėsti ir ramiai aptarti, kas atsitiko, kokie galimi sprendimai, kaip kitą kartą reikėtų pasielgti, kad būtų išvengta ginčo. Šiame pokalbyje dalyvaukite ir Jūs.



Pasakykite, kad susipykus svarbu susitaikyti, apsikabinti, atsiprašyti už savo netinkamą elgesį (šaukimą, mušimąsi, žaislų atėmimą, negražius žodžius ir kt.).



VAIKAS PRADEDA NUO SUAUGUSIŲ SLĖPTI TIESĄ, NUTYLI KAI KURIUOS ATSTITIKIMUS DARŽELYJE AR KIEME. SAKO, KAD NEPAMENA, KAIP VISKAS BUVO.



Svarbu žinoti, kad augdamas vaikas pradeda suvokti, jeigu tėvams kažko nepapasakos, jie apie tai gali ir nesužinoti (mažesni vaikai galvoja, kad tėvai viską žino). O jeigu nutinka kažkas nemalonaus, vaikas susigėsta dėl savo poelgio ar bijo bausmės, jis nori, kad tėvai apie tai nesužinotų. Jeigu Jūsų vaikas pradėjo nesakyti tiesos arba slėpti kai kuriuos įvykius, priimkite tai, kaip ženklą, kad dėl tam tikrų priežasčių jis Jums to pasakyti negali. Galbūt bijo, kad juo nusivilsite, nerimauja, kad barsite ar neleisite daugiau žaisti kieme, o galbūt nenori būti sugėdintas ar kaltinamas.



Pasiūlykite ramiai prisėsti ir pasikalbėti apie tai, kas vaiką neramina. Paklauskite, kodėl jis bijo papasakoti, kaip viskas buvo iš tikrųjų. Suteikite jam saugumo, kad jaustųsi galintis papasakoti.



Pasakykite, kad suprantate, kaip norisi pamiršti nemalonius įvykius ir apie juos nekalbėti, bet Jums svarbu žinoti, kas atsitiko. Mat esate vaiko mama ar tėtis ir rūpinatės juo. Pasakykite, kad nesvarbu, ką jis padarė, Jūsų ryšys dėl to nesusilpnės, ne mažiau jį mylėsite, tačiau turite žinoti tiesą, kad galėtumėte jam padėti.



**KAI SUPYKSTA, IKIMOKYKLINUKAS ŠAUKIA:
"NEKENČIU TAVĘS", "TU - PATI BLOGIAUSIA
MAMA / BLOGIAUSIAS TĒTIS".**



Svarbu zinoti, kad tokius žodžius vaikas pasako, kai jaučiasi įskaudintas, supykęs ar atstumtas. Jo nuoskauda tampa tokia didelė, kad ją išreiškia žodžiais, kurie gali įskaudinti kitą. Taip dažnai nutinka, kai vaikas jaučiasi jau pakankamai užaugęs, nori būti panašesniu į suaugusius, tačiau vis girdi: "Tu tam dar per mažas", "Palauk, kai paaugsi, tada galėsi" ir pan.



Pasiūlykite šiek tiek erdvės ir laiko, kad vaikas nurimtų. Nereikia moralizuoti, kad su tėvais niekas taip nekalba, kad išauklėti vaikai gerbia gimdytojus ir pan. Tokie moralai nepadedą, atvirkščiai, dar labiau įkaitina situaciją.



Pasakykite: "Matau, kad supykai ant manęs, tikrai neturėjau sakyti, kad Tu dar per mažas, atsiprašau. Kartais supykus ant tėvų, atrodo, kad jie patys blogiausi. Žinau, kad iš tiesų taip negalvoji, pasakei tokius žodžiu, nes pyksti."



Mokymklinis
amžius
(7 - 12 metų
vaikas)



SUNKU PRAKALBINTI VAIKĄ: NEPASAKOJA, KAIP SEKĖSI MOKYKLOJE AR BŪRELIUOSE, Į VISUS KLAUSIMUS ATSAKO: „NEŽINAU“, „NORMALIAI“, „NIEKO“.



Svarbu žinoti, kad vaikas turi asmeninę laisvę pasirinkti, kiek ir kaip jam dalintis savo dienos įvykiais. Septynmečiui pakaks to, kad draugiškai pakartosite klausimą ir jis išlies savo emocijas, o dvylikametis jau ugdosi poreikį ne viską sakyti, nes gali jaustis spaudžiamas ar, kaip jam atrodo, verčiamas kalbėtis. Vis dėlto, jeigu vaikas atrodo prislėgtas, pavargęs ar išsigandęs, svarbu sužinoti, kas vyksta. Galbūt jam sunku adaptuotis mokykloje, ne visiškai supranta reikalavimus arba jaučiasi kur kas mažiau mokantis už kitus vaikus piešti, skaičiuoti, šokti.



Pasiūlykite vaikui pačiam pasirinkti, kada jis kalbės. Paraginkite pasakoti, kas jam šiandien buvo įdomu, o kas neįdomu, su kuo susidraugavo, kiek vaikų lanko, pavyzdžiui, teniso treniruotę. Paklauskite, kaip jam patinka tokia veikla. Taip pat paklauskite, kas jam nepatinka.



Pasakykite: „Aš matau, kad dabar Tau nesinori kalbėti apie lietuvių kalbos pamokas, bet galim pasikalbėti, kai būsi pasiruošęs/-usi“; „Man atrodo, Tu nusiminei/susijaudinai/supykai, kai paklausiau apie tai, kaip sekasi būrelyje“. Jeigu vaikas pasiguodžia, tuomet galite pasakyti: „Kartais ir suaugę padaro kokių nors klaidų, bet noriu, kad Tau būtų smagiau ar lengviau, todėl pasikalbėkime, o tada sugalvosime, ką daryti“.



VAIKAS BUVĘS AKTYVUS TIEK PAMOKŲ METU, TIEK UŽKLASINĖJE VEIKLOJE, STAIGA, NIEKO NEBENORI.



Svarbu žinoti, kad atsitiko kažkas svarbaus vaiko arba jo šeimos gyvenime. Pavyzdžiui, rimtai susipyko su draugu, dėl kurio dėmesio ir draugystės labai stengėsi. Arba graužiasi, nes praleido repeticiją ir dabar bijo Jūsų nuobaudų. Galbūt tėvai bando išsiaiškinti savo santykius ir visi šeimos nariai dėl to jaudinasi, bet nepasikalba su vaiku. Kai kuriems vaikams - dešimtmetėms mergaitėms ir dvylikamečiams berniukams – jau prasidėjusi lytinė branda, tad jie tampa žymiai jautresni, labiau išsekę, jų nuotaika per dieną pasikeičia kelis kartus ir todėl nieko nebenedori. Galbūt, reikia patikrinti vaiko sveikatą, nes jis gali būti susirgęs kokia nors liga. Priežastis tikrai yra, tik svarbu ją atrasti ir nekaltinti vaiko.



Pasiūlykite vaikui pagalbą, kurios jis nesitiki. Labai svarbu nespauti sūnaus/dukros pasakyti, kodėl neturi motyvacijos ar nuotaikos. Tokio amžiaus vaikai dar tik pradeda susieti, kad jų savijauta labai priklauso nuo to, kas įvyko ar vyksta jų gyvenime. Pabandykite nujausti, kokie įvykiai galėjo taip paveikti Jūsų vaiką.



Pasakykite, kad matote, kaip vaikas pasikeitė ir Jūs dėl to susirūpinotė: „Aš pastebėjau, kad Tu visai be nuotaikos, nebenedori eiti į mokyklą. Norėčiau Tau padėti, kad pasijustum geriau. Gal galim pasikalbėti?“ Jeigu žinote, galite įvardinti priežastį, dėl ko vaikas išgyvena: „Žinau, kaip gaila, kad Jūsų anglų mokytoja išvažiuoja gyventi į užsienį. Tau ji labai patiko, todėl dabar ir nebesinori ruošti namų darbų, nėra nuotaikos.“ Skyrybų atveju paaiškinkite, kad suprantate kaip dukra išgyvena dėl pasikeitimų šeimoje ir patikinkite, kad ji galės bendrauti su kiekvienu iš tėvų. Gali padėti tiksliai ir pagal amžių suprantama informacija: „Tau prasideda brendimas, tad kartais norėsi tik pagulėti ir nieko neveikti, bet paskui pasijusi geriau“.



VAIKUI SUNKIAU SEKASI MOKYKLOJE, NESPĖJA ATLIKTI NAMŲ DARBŲ, TAD TĖVAMS TENKA JUOS RUOŠTI KARTU.



Svarbu žinoti, kad vaiko užduotis yra mokytis ir išmokti, todėl tėvai neturėtų už jį spręsti lygčių ar siūti rankdarbių. Išsiaiškinkite, ar Jūsų atžalai sunkiau sekasi dėl aukštų mokymosi reikalavimų, didelio judrumo ar, pavyzdžiui, pirmokas dar nepakankamai psichologiškai subrendęs mokyklai. Galbūt Jūsų lūkesčiai dėl vaiko pasiekimų yra labai aukšti, todėl stengiatės pakelti jo mokymosi lygį bet kokia kaina. Pirmiausia, kartu su mokytojais išsiaiškinkite, kas vaikui patinka ir kas sekasi, o kurie dalykai – sunkiau. Neskubėkite, o ypač kaltinti vaiko. Nesisitenkite į kalti vaikui į galvą žinių, nes galbūt problema ne vaiko motyvacija, bet dažnai pasitaikanti disleksija ar disgrafija.



Pasiūlykite vaikui pačiam atliktų užduotis, pagirkite už keturias gerai išspręstas, o penktą pasiūlykite peržiūrėti iš naujo ir ištaisyti klaidas. Geriau, kad vaikas išspręstų mažiau užduočių, bet sėkmingai. Jam svarbu pajusti, kad geba ir kiekvieną kartą patirti nedidelę sėkmę. Nereikia kasdien su vaiku sėdėti prie knygų. Išmokimas ir pasitikėjimas savo jėgomis tikrai ateis.



Pasakykite: „Tu tikrai po truputį išmoksi šituos dešimt angliškų žodžių.“ Būtinai įvardinkite savo ir vaiko nuotaiką: „Na, šiandien man smagu pradėti naują skaitymą, o kaip Tau...? Norėsiu paklausti, ką Tavo knygoje rašo apie meškiuką Tedį“. Pasiūlykite, kad vaikui baigus piešti darbą dailės pamokai, kartu žaisite su troliais“. Jeigu vaikui nesiseka, suvaldykite savo neigiamas emocijas, neišsilikite ant sūnaus/dukros ir visada pagirkite: „Gerai padirbėjai, nes išmokai dešimt žodžių, pasistengei ir nupiešei įdomų miestą“.



KAD VAIKAS IŠGIRSTŲ, KO YRA PRAŠOMAS, TENKA PAKARTOTI NE VIENĄ KARTĄ, O DAŽNAI IR PAKELTI BALSĄ.



Svarbu žinoti, kad labai kuo nors susidomėję, įsitraukę į žaidimą vaikai Jus girdi prasčiau. Sunkiau išgirsti ir pavargusiam, susijaudinusiui ar sergančiam vaikui. Taip pat jis negali Jūsų išgirsti, kai jau yra įpratęs prie pakelto tono, daugybę kartų kartojamų paliepiamų arba neįgyvendintų grasinimų. Kartais vaikai nedaro tam tikro darbo, nes jis atrodo begalinis, nesibaigiantis ir neapibrėžtas. Pavyzdžiui, nurodymas „iš pagrindų sutvarkyti butą“ arba „teisingai išspręsti visus uždavinius“ gali atrodyti neįmanomas ir mergaitė/berniukas jo nesima.



Pasiūlykite vaikui pasirinkti, ką jis gali atlikti (pagal amžių ir galimybes): nupjauti žolę ar sukasti lysvę. Užuot moralizavę, įvardinkite pasekmes: „Palikai pieno balą ant virtuvės grindų. Sesė gali paslysti ir užsigauti, todėl labai reikia, kad iššluostytum pieną“. Parodykite, kad veiksmai yra susiję: „Kai susidėsi daiktus į kuprinę, turėsime laiko pažaisiti“. Skirkite laiko užduočiai atlikti ir pasiūlykite savo pagalbą, jeigu vaikui jos reikėtų.



Pasakykite: „Visi skanausime ledų, kai suvalgysime sriubos ir mėsos su daržovėmis“. „Jeigu negrįši laiku namo, negalėsi prisėsti prie mėgiamo žaidimo“. Visada pagirkite už tai, ką vaikas išgirdęs Jūsų nurodymą, padarė. Tai sustiprins jo įsitikinimą, kad Jūsų santykiai gali būti dar geresni.



**ATŽALA KONE KASDIEN ATSIKALBINĖJA TĖVAMS,
GRUBIAI SU JAIS BENDRAUJA, IŠVADINA
NECENZŪRINIAIS ŽODŽIAIS.**



Svarbu žinoti, kad vaikai imituodami suaugusius, o vėliau ir tapatindamiesi su jais, ima elgtis tam tikru išmoktu būdu. Taip pat vaiko elgesys atspindi, ką jis yra patyręs savo kailiu. Gali būti, kad Jūsų vaikas – labai įskaudintas, įpykęs, pažemintas arba neteisingai apkaltintas, sugėdintas. Taigi, svarbu suprasti, kas sukėlė tokią audringą reakciją.



Pasiūlykite vaikui nusiraminti ir apie savo savijautą papasakoti tinkamais žodžiais. Negrasinkite ir nebauskite, nes vaikas supras, kad tokiu elgesiu gali atkreipti į save dėmesį. Pirmą kartą išgirdus netinkamus žodžius, galima visai nereaguoti. Jeigu tai kartojasi, paklauskite, ką Jūsų sūnus/dukra norėjo tuo pasakyti. Pabrėžkite, kad susierzinti yra normalu, bet tai reikėtų parodyti, nežeminant kito. Kartais vaikai necenzūriniais žodžiais pavadina intymias kūno dalis. Prie tokios situacijos reikėtų sugrįžti nusiraminus ir kartu paieškoti variantų, kaip moters ar vyro kūno dalis pavadinti tinkamais pagal amžių ir įprastais šeimai, bet nežeminančiais pavadinimais. Nebijokite šios temos – tokiu būdu paskatinsite vaiką ateityje su Jumis pasidalinti problemomis, susijusiomis su meile ar intymiais patyrimais.



Pasakykite „Mūsų namuose nesikeikiama“; „Tu gali kitais žodžiais išreikšti, ką norėtum pasakyti“; „Aš nebendrausiu su Tavimi, kol kalbėsi tokiais žodžiais“; „Kai pavadinai mane debilu, aš pasijutau labai įžeistas/a.“ Tinka padėti vaikui nusiraminti sakant: „Gali būti, Tu jautiesi labai susinervinęs ir jauti, kad negali susivaldyti, bet pabandyk, o tada pasikalbėsime“.

Paauglysters etapas

(13 - 18 metu vaikas)





PAAUGLYS TAPO NEKALBUS, VISKAM PRIEŠTARAUJA - NEĮMANOMA SUSIKALBĖTI.



Svarbu žinoti, kad paauglystės metu santykiai su vaiku keičiasi. Norint juos kurti kokybiškus, labai svarbu – aktyvus klausymas. Taip pat būtina atkreipti dėmesį į tai, kaip ir ką sakote vaikui. Mat paaugliai yra jautrūs kritikai, priekaištams, moralizavimui – tai gali tapti bendravimo barjerai ir vaikas taps uždaresnis. Paauglystė pati iš savęs dažnai kelia emocijų audras, paaugliai gali jaustis pasimetę ir tai išreikšti pykčiu. Be to, tai yra laikas, kai vaikas bando atsiskirti nuo tėvų ir siekia turėti savo nuomonę. Tas gali reikštis maištu. Paauglystė – natūralus etapas, tačiau iš tėvų reikalauja daug vidinės ramybės ir gebėjimo asmeniškai nepriimti vaiko žodžių ar elgesio.



Pasiūlykite sūnui/dukrai turėti bendros įdomios veiklos, susikurti savaitės tradiciją. Pokalbis, vaikstant, gaminant, važiuojant dviračiu, gali tapti puikia erdve mokytis kalbėtis ir klausyti. Tai nuima įtampą, nes paauglys nemato Jūsų veido išraiškos ir jam gali būti lengviau kalbėti apie svarbius dalykus.



Pasakykite, „Pastebėjau, kad pastaruoju metu mums sunkiai sekaši išgirsti vienas kitą, tačiau Tu man rūpi ir aš norėčiau suprasti, kas Tau svarbu. Galbūt bendra veikla mums padėtų?“



PAAUGLYS NESITVARKO SAVO KAMBARIO, VISUR IŠMĖTO DRABUŽIUS, NEPADEDA NAMŲ RuoŠOJE.



Svarbu žinoti, kad paauglys mokosi priimti sprendimus ir atsakomybę už juos. Tėvams sunku priimti faktą, kad tvarkos standartai paauglio kambaryje gali skirtis nuo jų supratimo. Tačiau svarbu suprasti, kad kol tėvams rūpi tvarka paauglio kambaryje, vaikas to nepriima kaip savo rūpesčio. Paauglius motyvuoja suaugusiųjų pasitikėjimas jais, o priekaištai ir moralai veikia atvirkščiai.



Pasiūlykite aptarti susitarimus dėl tvarkos namuose. Paraginkite paauglį visiškai priimti atsakomybę už savo kambarį, tai reiškia, kad jis pats nusprendžia, kada ir kaip tvarkosi, o Jūs nieko nedarote (net jeigu rankas ir labai "niežti!"). Reikėtų susitarti dėl svarbiausių higienos dalykų, pavyzdžiui, maisto likučių, neplautų indų kambaryje. Paaškindinkite, kodėl tai svarbu: "Maisto likučiai skatina parazitų atsiradimą, stirta neplautų indų kambaryje – lėkščių trūkumą vakarienės stalui." Svarbiausia, kalbėkite argumentuotai ir išlikite nuoseklūs. Tarkim, susitarėte, kad skalbsite tik tuos drabužius, kurie yra skalbinių dėžėje – taip ir darykite. Taip pat svarbu pasiskirstyti namų ruošos darbus – vaikas pats galėtų pasirinkti savo pareigas. Paauglius motyvuoja iššūkiai, tad pasiūlykite, pavyzdžiui, sugalvoti, kaip būtų galima namuose patogiai rūšiuoti šiukšles.



Pasakykite: „Manau, Tu tikrai sugebėsi būti atsakingu už savo kambario tvarką, nuo šiol aš į tai nelįsiu“. Pastebėkite ir pasidžiaukite, kai paauglys atlieka savo pareigas ar parodo iniciatyvą namų ruošos darbuose.



ATŽALA DAŽNAI SKUNDŽIASI, KAD NENORI EITI Į MOKYKLĄ, SUGALVOJA DAUGYBĘ PRIEŽASČIŲ, KAD TIK GALĖTŲ PRALEISTI PAMOKAS.



Svarbu žinoti, kaip vaikas jaučiasi mokykloje, kas jam patinka, o kas kelia sunkumų. Išsisukinėjimas nuo pamokų gali būti ženklas, kad mokykloje paauglys susiduria su rimtomis problemomis. Svarbu išsiaiškinti, ko konkrečiai sūnus/dukra nenori – eiti į tam tikrą pamoką, susitikti su vienu mokytoju ar vengia klasės draugų. Įvardinus nenoro eiti į mokyklą priežastį, bus lengviau nuspręsti, kokios pagalbos vaikui reikia.



Pasiūlykite pasikalbėti apie mokykloje kylančius sunkumus. Galite pasitelkti ir kitus specialistus – kartu kreiptis į mokyklos psichologą ar kitoje įstaigoje dirbantį specialistą.



Pasakykite: „Žinai, man neramu, pastebėjau, kad pastaruoju metu vengi mokyklos. Aš dažniausiai nenoriu eiti į darbą, kai ten susiduriu su sunkumais ir problemomis. Galbūt ir Tu panašiai jautiesi? Papasakok, kas vyksta mokykloje?“





PAAUGLYS VISĄ LAISVALAIKĮ PRALEIDŽIA PRIE KOMPIUTERIO AR TELEFONO.



Svarbu žinoti, kuo Jūsų vaikas užsiima prie išmaniųjų ekranų. Yra daugybė naudingos veiklos, susijusios su išmaniosiomis technologijomis, pavyzdžiui, informacijos ieškojimas, skaitymas, programavimas, bendravimas su draugais, kūrybiniai užsiėmimai. Atkreipkite dėmesį, ar paauglys susitvarko su savo pareigomis ir, ar nenukenčia kiti svarbūs dalykai (miegas, valgymas, "gyvas" bendravimas su draugais, namų darbai ir kiti). Mat kartais įnikimas į ekranus gali būti ženklas, kad berniukas/mergaitė patiria sunkumų. Svarbu suprasti, ar vaikas "įlįsdamas" į ekraną nebėga nuo problemų.



Pasiūlykite kartu peržiūrėti sūnaus/dukros dienos tvarkę. Paskatinkite pagalvoti, kiek laiko kuriai veiklai jis turėtų skirti, kaip paskirstyti laisvalaikį. Susitarkite apie erdvę ar laiką be išmaniųjų prietaisų (tas turėtų galioti visiems šeimos nariams). Išnaudokite tą laiką bendrai visiems įdomiai veiklai.



Pasakykite vaikui, kad Jums svarbu labiau pažinti jo laisvalaikį prie ekranų. Gal paauglys galėtų Jus ko nors išmokyti? Kai matote, kad paaugliui sunku pačiam susidėlioti laiką prie telefono ar kompiuterio, pasiūlykite savo pagalbą.

Tas šiuolaikinis
jaunimėlis... Neįmanoma
susikalbėti...





DRAUGAI VAIKUI DARO BLOGĄ ĮTAKĄ: KVICIĄ Į VAKARĖLIUS, SIŪLO CIGAREČIŲ IR ALKOHOLIO.



Svarbu žinoti, kad bendravimas ir priklausymas tam tikrai grupei – ypatingas paauglio poreikis. Tad natūralu, kad draugų grupė tampa svarbiausia. Vienas šio laikotarpio esminių dalykų – mokymasis pasirinkti draugus ir kurti santykius. Nors kartais tą labai norisi padaryti už vaikus, bet tai yra jų uždavinys.



Pasiūlykite dalį laisvalaikio praleisti su suaugusiųjų priežiūra. Būreliai, dienos ar jaunimo centrai, žygiai, stovyklos tai – puikios vietos paaugliui susirasti draugų ir mokyti socialinių įgūdžių. Tyrimai rodo, kad jaunuolių veikla, kurioje dalyvauja ir suaugęs žmogus yra rečiau žalojanti. Be to, paaugliams svarbu turėti autoritetų, vyresnių žmonių, kurie galėtų būti pavyzdžiu. Paaugliui norisi maištauti ir atsiskirti nuo tėvų, todėl treneriai, mokytojai, giminaičiai gali atlikti labai svarbų vaidmenį. Taip pat skatinkite vaiko bendravimą su draugais namuose, kvieskite juos į svečius - arbatos, pietų, filmų vakarui ar kitai bendrai veiklai. Tokiu būdu turėsite galimybę susipažinti su jo draugais. Paaugliai tik moko kritiškai mąstyti, o diskusijos su suaugusiais yra puikus būdas ugdyti kritinį mąstymą. Pasinaudokite įvairiomis situacijomis pasikalbėti su sūnumi/dukra. Po filmo, reklamos, konkretaus įvykio pasidomėkite, kokios žmonės jam patinka, kokias draugų savybes vertina, o kurios erzina, galbūt net gąsdina ar skaudina ir pan.



Pasakykite ir priminkite namų susitarimus. Paaugliai tikrina ribas, kas leistina, o kas ne. Jiems svarbu žinoti, kokios yra Jūsų namų taisyklės, normos, vertybės ir susitarimai. Būtinai įtraukite vaiką į jų aptarimą. Tokiu būdu atsiras galimybė pasikalbėti apie tai, koks elgesys yra netinkamas. Užuot sakę: „Jonas yra blogas žmogus“, atkreipkite dėmesį į konkretų jo elgesį: „Jonas rūko, o tai yra netinkamas elgesys. Kaip manai, ką darytum, jei pasiūlytų ir Tau?“

© VŠĮ „PARAMOS VAIKAMS CENTRAS“

Latvių g. 19A, Vilnius 08113, Lietuva
Tel.: (8 5) 271 5980, 8 611 43567

Sėlių g. 18, Vilnius 08145, Lietuva
Tel. 8 611 22612

El. paštas pvc@pvc.lt

Įmonės kodas 124632778
Atsiskaitomoji sąskaita
LT397300010000064344, AB "Swedbank"

www.pvc.lt
 [pvc.lt](https://www.facebook.com/pvc.lt)

