

APIE VAIKŲ AUKLĖJIMĄ – SUSITARIANT

Vaikai, kurie buvo baudžiami fiziškai, yra **labiau linkę nepasitikėti savimi, dažniau serga depresija, o užaugę gauna prastesnį atlyginimą**, rašo www.positiveparenting.com.



Vaikų nereikia valdyti. **Vaikams būtina nustatyti aiškias saugaus elgesio ribas ir tose ribose leisti laisvai reikštis jausmams, spontaniškumui ir kūrybiškumui.** Vaikas turi žinoti, kad netinkamas elgesys visuomet sulaukia aiškių padarinių (bet ne bausmių), pavyzdžiui, nesusitvarkei kambario - negalėsi eiti pas draugus, žiūrėti TV ar žaisti kompiuteriu. **Auklėja ne bausmės, o pagyrimas ir paskatinimas už gerą elgesį.** O svarbiausia taisyklė yra seniausia ir universali: niekada nesielkite taip, kaip nenorėtumėte, kad su jumis elgtųsi.

Kai vaikas neklauso

Mušimas nėra priemonė. Siūlome Jums keletą būdų, kaip išvengti netinkamo vaiko elgesio ar jį sustabdyti, nenaudojant fizinių bausmių.

- **Stenkitės sakyti vaikui, ką jis turi daryti, o ne tai, ko jis neturi daryti,** mažiau vartokite žodžių ir frazių su dalelyte „NE“. Geriau sakyti „Padėk knygą ant stalo“, negu „Neimk knygos“.
- Vaikas geriau Jūsų klausys, jeigu Jūs būsite šalia vaiko, o **Jūsų ir vaiko akys bus viename lygyje.** Šaukimas iš kitos kambario pusės ar iš kito kambario retai padeda.
- Jei keliate vaikui sąlygas ar duodate pasirinkimą, geriau **vartokite žodelį „Kai“, ne „Jeigu“.** Geriau sakyti „Kai tu sudėsi kaladėles į dėžę, galėsi eiti į kiemą“, o ne „Jeigu tu nesudėsi kaladėlių į dėžę, negalėsi išeiti į kiemą“.
- **Paliepiamus vaikui duokite kaip galima konkretesnius ir specifiškesnius.** Geriau sakyti „Surink nuo grindų popierius ir išmesk juos į šiukšlių kibirą“, o ne „susitvarkyk savo kambarį“.

PSICHOLOGO PATARIMAI

- Stenkitės dažniau sakyti „taip“, „gerai padarei“, negu sakote „ne“, „baik“.
- Geriau apkabinkite ir pajuokaukite, o ne muškite ir rėkite.
- Net jei Jums nepatiko vaiko elgesys, niekada nesakykite, kad nepatinka vaikas.
- Nekreipkite dėmesio į mažas kvailystes, mažą akiplėšiškumą. Kuo daugiau suirzė šauksite, tuo mažiau vaikas klausys.
- „Taip“ veikia geriau negu „ne“ - apdovanojimas turi geresnį poveikį negu bausmė.
- Rodykite vaikui kuo daugiau meilės.
- Stenkitės kuo daugiau laiko praleisti su vaiku.
- Negailėkite vaikui gerų žodžių bei kitų paskatinimo priemonių už pastangas ar pasiekimus.
- Parodykite ir pasakykite, ką vaikas gali daryti, ne tik tai, ko negali.
- Paaškindite tikras priežastis – „todėl, kad aš taip sakau“ - vaiko nieko neišmoko.
- Aptarkite su vaiku taisykles ir po to reikalaukite, kad jų būtų laikomasi. Jūs taip pat turite

laikytis savo taisyklių ir reikalavimų ir nekeiskite savo nuomonės kas akimirka.

· Jei Jūsų vaikas išdykauja, ar blogai elgiasi - leiskite jam pajusti tokio elgesio pasekmes, pavyzdžiui, „kadangi blogai elgiesi, negalėsi žiūrėti TV“ ar pan.

· Nemuškite vaiko iš pykčio. Užuoat mušę savo vaiką, išlikite ramūs. Jei jaučiate kylantį pyktį, išeikite į kitą kambarį. To, ką galite padaryti apimti pykčio, vėliau gailėsitės. Vaiko auklėjimas turi būti pagrįstas bendradarbiavimu, o ne vien paklusnumu.

· Jei vaikas nori atkreipti dėmesį netinkamu elgesiu, ignoruokite tokį elgesį – „aš nesikalbėsiu su tavimi tol, kol tu verksi“ ir pan.

· Niekad nesakykite – „aš tavęs nemyliu, tu - blogas vaikas“. Visada sakykite – „aš tave labai myliu, bet tavo elgesys yra blogas, man nepatinka, kaip tu elgiesi“.

Jeigu vaikas vis dėlto neklauso

Aiškiai, tvirtai, bet nekeliant balso pasakykite vaikui, ko jūs tikėtės iš vaiko. Jei jis ginčijasi, neįsivėlkite į bereikalingą ginčą, paprasčiausiai kantriai ir tvirtai viską pakartokite.

Jeigu vaikas vis dar nevykdo jūsų prašymo ar manote, kad už nusižengimą reikia vaiką nubausti, pasirinkite kitokią nuobaudą – pavyzdžiui, alternatyvi nuobauda galėtų būti malonumo atėmimas. Svarbu, kad nuobauda būtų kaip galima greičiau po „nusikaltimo“. Neefektyvi nuobauda būtų „rytoj tu negalėsi žiūrėti filmukų“, nes iki rytdienos vaikas pamirš, už ką buvo nubaustas ir jaus tik nuoskaudą.

Jeigu vis dar negalite susilaikyti, suskaičiuokite mintyse iki dešimties. Jūsų savitvarda padės geriau įsigilinti į situaciją ir surasti sprendimą.

Rėkimas – primityviausia elgesio forma, kuria mes žeminame ne tik savo vaiką, bet ir save. Rėkimą ir mušimą reikėtų pakeisti susitarimu. Mūsų rėkimas ir mušimas yra noras tą vaiką pastatyti „į vietą“, kaip galime reikalauti, kad jis kažko nemušytų, patys jį mušdami?!

Svarbiausia - vaikas daugiausia išmoksta ne iš bausmių ir kritikos. Daugiausia vaikas išmoksta skatinant jo „gerą“ elgesį - tada lieka mažiau vietos blogam elgesiui. Prisiminkite save - argi Jūs geriau jaučiatės ir pradėdate geriau dirbti, jeigu Jūsų viršininkas nuolat Jus kritikuoja ar žemina ?

Turėkite kantrybės, bandykite taip elgtis ne vieną dieną - rezultatų sulauksite. Jei vieniems Jums sunku susidoroti su esamomis problemomis, galite pasikonsultuoti su specialistu.

Parengė mokyklos psichologė Eglė Šekštelienė