



Happy Family

Ribos ir taisyklēs

kiekvienuose

namuose

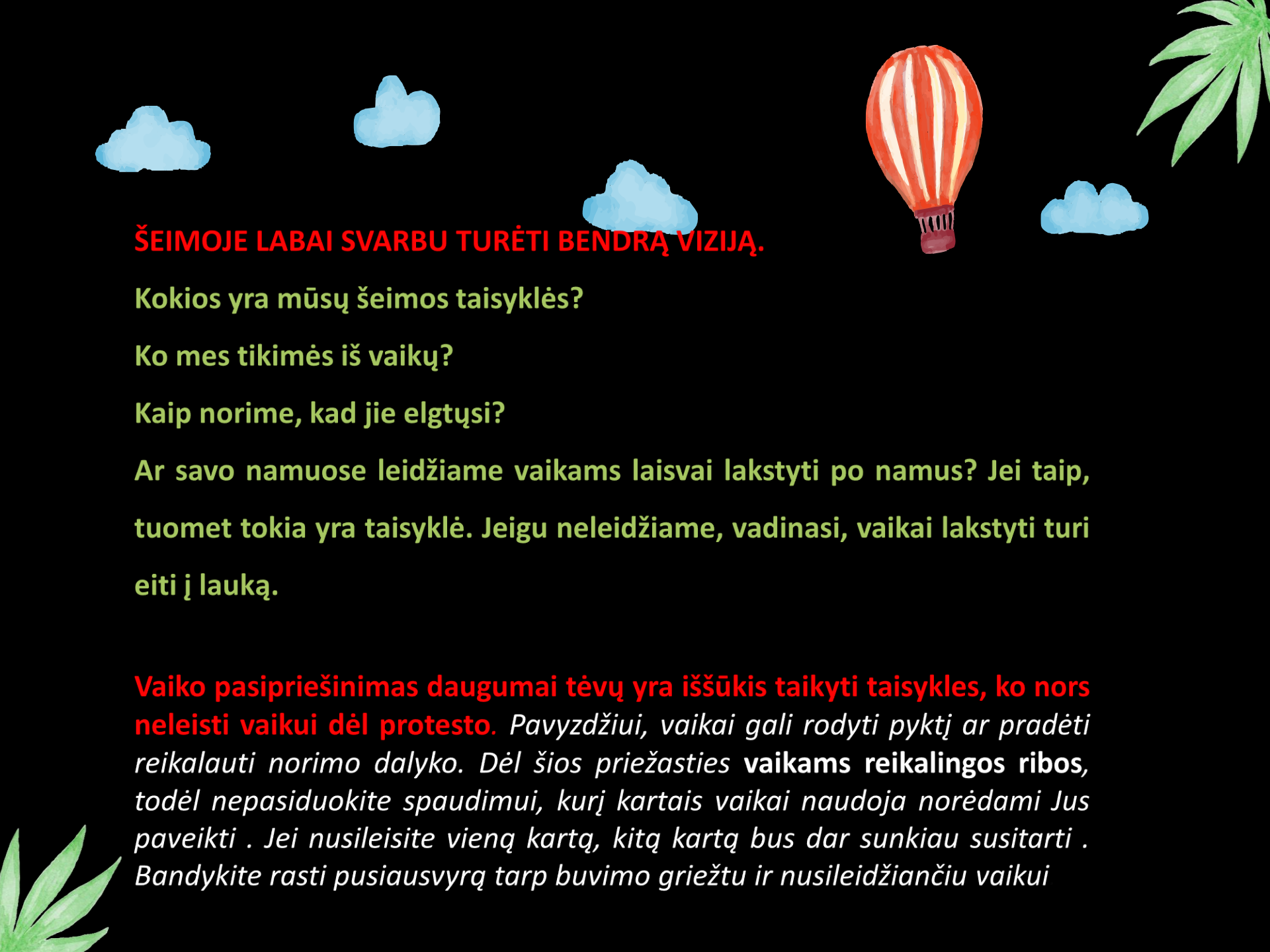


Išmokyti vaikus tinkamo elgesio – vienas pagrindinių tėvų tikslų:

- 1. kad vaikai žinotų, ko mes iš jų norime,*
- 2. ko mes iš jų tikimės ;*
- 3. kas yra svarbu.*

Taisyklės ir ribos yra būtinos! Vaikus supantis pasaulis yra labai platus. Kartais jiems sunku suprasti, kas vyksta. Jiems reikia daug išmokti, o tam, kad išmokyti, reikalingas suaugusiųjų vadovavimas ir palaikymas. Kai vaikams aiškinate, kam jūs pritariate ir kam nepritariate, jie sužino, kas yra svarbu gyvenime. Kai nustatote aiškias taisykles ir ribas, vaikai žino, ko iš jų yra tikimasi. Tai leidžia vaikams jaustis saugiai ir užtikrintai





ŠEIMOJE LABAI SVARBU TURĖTI BENDRĄ VIZIJĄ.

Kokios yra mūsų šeimos taisyklės?

Ko mes tikimės iš vaikų?

Kaip norime, kad jie elgtųsi?

Ar savo namuose leidžiame vaikams laisvai lakstyti po namus? Jei taip, tuomet tokia yra taisyklė. Jeigu neleidžiame, vadinasi, vaikai lakstyti turi eiti į lauką.

Vaiko pasipriešinimas daugumai tėvų yra iššūkis taikyti taisykles, ko nors neleisti vaikui dėl protesto. *Pavyzdžiui, vaikai gali rodyti pyktį ar pradėti reikalauti norimo dalyko. Dėl šios priežasties vaikams reikalingos ribos, todėl nepasiduokite spaudimui, kurį kartais vaikai naudoja norėdami Jus paveikti . Jei nusileisite vieną kartą, kitą kartą bus dar sunkiau susitarti . Bandykite rasti pusiausvyrą tarp buvimo griežtu ir nusileidžiančiu vaikui*



MES NORIME, KAD VAIKAI ELGTŪSI
PAGARBIAI...TAD TURIME IR PATYS
GERBTI SAVO VAIKUS.

Pagrindinis klausimas į kurį turite atsakyti, ar aš pats elgiuosi taip, kaip reikalauju iš savo vaiko? Jeigu noriu, kad prie stalo vakarieniam šeimos nariai daugiau bendrautų, ar aš pats nesu užsiėmęs naujienų skaitymu mobiliajame telefone? Arba ar aš pats stengiuosi maitintis sveikiau? Ar vaikams liepiu valgyti daržoves, o pats suvalgau šokolado? Taisyklių turime laikytis kartu ir geriausias pavyzdys vaikui yra jo tėvai.

Kiekvienas vaikas yra skirtingas. Vienam vaikui reikia daugiau draudimų negu kitam. Tai priklauso nuo vaiko charakterio ir vaiko gyvenimo situacijos. **Ribas ir taisykles nustato tėvai**, atsižvelgdami į vaiko galimybes ir poreikius. Ketverių metų vaikas gali atsiminti taisykles, tačiau ne visuomet supranta kodėl kažkas yra neleidžiama. Dauguma šešerių metų ir vyresnių vaikų skiria teisingus dalykus nuo neteisingų, tad galite leisti vaikui dalyvauti nustatant taisykles. Taip jam bus lengviau taisyklių laikytis.





Kokios taisyklės yra geros?

- **Suformuluotos teigiamai.** Pavyzdžiui, „Pakabink paltą ant pakabos“, o ne „Nepalik palto numesto ant grindų“.
- **Tinkamos vaiko amžiui.** Pavyzdžiui, mažam vaikui, dar nepažįstančiam laikrodžio, bus sunku grįžti nustatytu laiku.
- **Skirtos asmeniškai vaikui, naudojant „tu“.** „Erikai, tu turi sutvarkyti žaislus, kai baigi žaisti“, o ne „Žaislai turi būti sutvarkyti baigus žaisti“.
- **Taikykite taisykles tik tiems dalykams, kurie yra tikrai svarbūs.** Jeigu bus per daug taisyklių, vaikui bus sunku visas įsiminti ir laikytis.



Happy Family

Kaip nustatyti ribas ir duoti nurodymus?

Geras būdas nustatyti ribas ir duoti nurodymus yra pabrėžti teisingą elgesį:

- Įsitikinkite kad vaikas sutelkęs dėmesį į jus, žiūrėkite jam/jai į akis, pasilenkite.
- Pasakykite tiksliai ką vaikas padarė negerai: „Jonai, tu valgai rankomis.“
- Pasakykite vaikui kaip ji/s turėtų elgtis „Valgyk šaukštu ar šakute.“
- Kalbėkite draugišku ir įtikinančiu tonu.
- Visuomet pabrėžkite elgesį, kurį norėtumėte matyti t.y. tinkamą elgesį. Jei vaikas klausia kodėl, paaiškinkite tinkamo elgesio naudą ir venkite aptarinėti blogą elgesį
- Duokite vaikui laiko pakeisti elgesį. Ir nekreipkite dėmesio, jeigu vaikas iškart nepuls daryti to, ką jam sakėte. Vėl reaguokite tuomet, kai vaikas pasielgs gerai.
- Niekomet neignoruokite pavoingo elgesio!
- Kantriai kartokite. Dažnai nepakanka vaikui paaiškinti vieną kartą.



PASTEBĖKIME GERĄ VAIKO ELGESĮ. Kai vaikas elgiasi gražiai, mes labai dažnai jo nematome, tačiau jei tik jis padaro kažką blogo, dėmesys iš karto atkreipiamas. Vaikai išmoksta – rodyti šou, kad tik gautų dėmesio.

AIŠKŪS ATSAKYMAI. Jeigu kažko neleidžiame, vaikams būtina atsakyti, **kodėl**, ir tai aiškinant, nepakanka atsakyti todėl, reikalingas konkretus atsakymas. Jei neleidžiame vaikui valgyti saldinių, paaiškiname, kodėl jie yra nesveika, jei neleidžiame šokinėti ant lovos, paaiškiname, kas nutiks, jeigu jis nuolat ant jos šokinės. Vaikams paaiškinimas reikalingas taip pat, kaip ir mums suaugusiems.

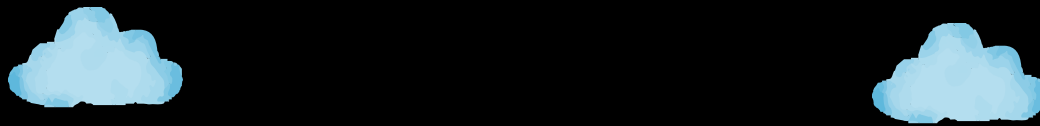




VENKIME PASAKYMO „NEGALIMA“, „NE“. Darželis ugdo, mokykla ugdo, o vaiką auklėja tėvai. Nenumeskime savo vaikų auklėti kitiems. Paskaičiuokite, kiek kartų per dieną pasakote savo vaikui „negalima“ arba „ne“. Ir tada pagalvokite, ar norėtumėte būti vaiko vietoje? Užuoat aiškinę vaikams, ko daryti negalima, paaiškinkite, ką daryti galima, ir pamokykite vaikus, kaip tinkamai elgtis. Instinktyviai mes labai dažnai vaikui sakome: „Nebėk“, bet galime sakyti: „Sustok ir duok man ranką.“ Auklėjant vaiką, kur kas efektyviau yra koncentruoti dėmesį į tai, ką mes norime, kad jis darytų, o ne ko nenorime.

VENKITE VAIKUI SUKELTI KALTĖS JAUSMĄ. „Čia per tave man galvą skauda“, „Tik dėl tavo elgesio dabar esu piktas“. Bet išties tikrai ne dėl vaikų taip yra. Taip yra dėl to, kad patys nemokame savęs kontroliuoti.

ELIMINUOKITE SMURTĄ PRIEŠ VAIKĄ. Smurtas gimdo smurtą, jis dresuoja, o ne augina. Mes, tėvai, juk nenorime užauginti savimi nepasitikinčią ir be galo daug kompleksų turinčią bei nelaimingą asmenybę...





KAIP DRAUSMINTI VAIKUS

Stop – man nepatinka tavo elgesys. Tai tvirtas, tačiau ne perdėtai griežtas pasakymas vaikui, kai norite, kad jis liautųsi daryti tai, kas jums nepatinka. Ši pasakymą kaskart turėtų lydėti ir paaiškinimas: „Aš norėčiau, kad tu duotum man ranką eidamas per gatvę. Aš norėčiau, kad išjungtum televizorių. Aš norėčiau...“

Natūrali pasekmė. Kitaip tariant, kai vaikas patiria natūralias savo elgesio pasekmes. Pvz. *Vaikas numetė sausainį ant žemės.* Daugelis tėvų iškart lenkiasi pakelti. Gerai, jei vaikas tą sausainį numetė netyčia, tačiau dažniausiai šį veiksma jis daro norėdamas pažiūrėti, kas bus. Na, ir jei tas sausainis nukrito – *jo nebėra.* Jei *mašinytė sulūžo, jos nebėra* ir nereikia bėgti pirkti naujos. Vaikui bus liūdna, bet jis tai išgyvens, patirs ir supras savo elgesio pasekmes. O tėvai tuo tarpu gali palaikyti, paguosti. Bet – ne moralizuoti ar tuojau pat ieškoti, kuo prarastą žaislą pakeisti.

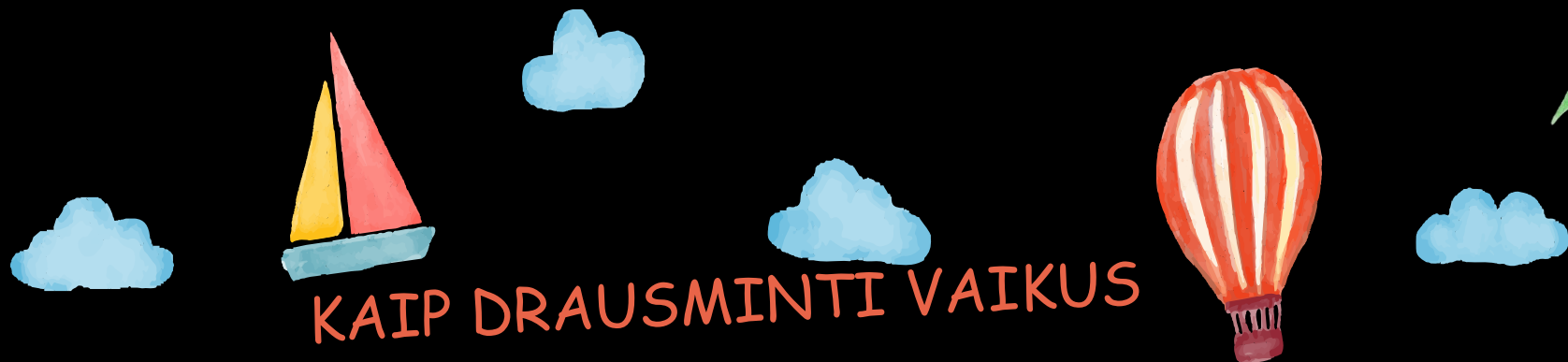


KAIP DRAUSMINTI VAIKUS

Logiška pasekmė. Kai vaikas neklauso to, ką sakote, taikykite jam logiškos pasekmės metodą. Tarkime, vaikas negražiai elgiasi parduotuvėje ir dažnai tėvai bent keletą kartų jam pagrasina, kad jei ir toliau blogai elgsis, jiems teks išvažiuoti, tačiau to ir nepadaro. Tokiu atveju vaikas supranta, kad jis gali daryti ką nori, o tėvai „tiesiog pašnekės ir praeis“. **Išpėkite vaiką vieną kartą, prireikus pakartokite dar kartą įsitikindami, kad vaikas girdi jei jis neklauso toliau – darykite tai, ką sakėte ir iš parduotuvės išvažiuokite.** Pasakykite vaikui: „Aš labai tikiuosi, kad kitą kartą Tu pasielsi tinkamai.“ Vaikas turi suprasti, kad bus pasekmė dėl jo netinkamo elgesio.

Suteikite vaikams galimybę rinktis. Vaikas sako: noriu pažiūrėti filmuką. Tėvai: nori pažiūrėti filmuką ar vakare norėsi pasakos, ką renkiesi? – Filmuką. Na, ir atėjus laikui miegoti, vaikas, žinoma, prašys pasekti ir pasaką. Tuomet jam atsakykite: ne, tai buvo tavo pasirinkimas. Mes sutarėm, kad tu žiūrėsi filmuką, tad pasakos šiandien nebus. Ji bus rytoj. Ir laikykitės šio vaiko pasirinkimo.





KAIP DRAUSMINTI VAIKUS

Vietoj „ne“, sakome „taip“. Taip, tu galėsi suvalgyti saldainį pavalgęs vakarienę. Taip, galėsi pabėgioti, kai nueisime į parką.

Mokykite vaikus spręsti problemas, ne ieškoti kaltų, o – surasti sprendimą. Ką galime padaryti, kad išspręstume tam tikrą situaciją? Pvz. sulūžo žaislas, vaikas pradeda rėkti. Paklauskite jo, ką jums dabar daryti, kaip elgtis šioje situacijoje? Taip vaikai mokysis galvoti apie tai, ko jie nori ir kokį sprendimą jie mato. Nepamirškite vaikų pagirti už tinkamus sprendimus. Mokykite vaikus ne teisintis, o ieškoti sprendimo.





KIEKVIENA DIENA
PRAKTIKUOKITE



Happy Family

Dažniau vaiką apkabinkite ir sakykite, kaip jį mylite, kad džiaugiatės, kad jį turite, kad Jums gera būti kartu su juo. Dažniau apkabinkite ir savo antrąją pusę, tegu vaikai mato, kad mylite vienas kitą.

Visada atkreipkite dėmesį į teigiamą vaiko elgesį ir skatinkite jį toliau taip elgtis. Matykime, kai jie elgiasi gražiai, pasidžiaukime, kai jie patys sprendžia problemas ir įvertinkime jų gerą elgesį.

Nepamirškite – visi vaikai yra geri. DAŽNA KLAIDA „KURIA PADAROME: už netinkamą vaiko elgesį sakome, kad vaikas yra negeras.

PRISIMINKITE: vaikas visada yra GERAS tik kartais jo elgesys yra netinkamas, blogas. Esame savo vaikų mokytojai ir nuo to, kokią pasaulį jiems parodysime, tokie jie ir užaugs.





Happy Family



Stenkitės susivaldyti ir rodyti tinkamą pavyzdį savo vaikui. Nėra idealių tėčių ar mamų, bet tokių ir nereikia, nes gyvenimas ir mus supantis pasaulis nėra tobulas. Vaikams reikia juos mylinčių tėvų. Jeigu atsitinka taip, kad negalite savęs suvaldyti, atsikvėpę ir nurimę, atsiprašykite vaiko. Jei taip atsitinka dažnai, pakalbėkite apie tai su kitais tėvais ar specialistu.





Darželyje "Pakalnutė"

galite konsultuotis vaiko auklėjimo klausimais su
socialine pedagoge Aukse Venckute-Ivanauske,
psichologe Jūrate Baliutiene