POZITYVUS AUKLĖJIMAS
KIEKVIENAI DIENAI



Dr. Joan E. Durrant

Positive
Discipline In
Everyday Life

Save the Children

POZITYVUS AUKLĖJIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Dr. Joan E. Durrant

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

„Save the Children“ („Gelbėkit vaikus“) vaiko teisėms atstovaujanti organizacija. Mes stengiamės kurti iš tikrųjų reikšmingą pokytį vaiko gyvenime visame pasaulyje.

„Save the Children“ dirba:
- kad pasaulyje būtų gerbiamas ir vertinamas kiekvienas vaikas
- kad pasaulyje būtų išklausyta kiekvieno vaiko nuomonė
- kad visi pasaulio vaikai turėtų šviesesnę ateitį

„Pozityvus auklėjimas kiekvienai dienai“

ISBN 978-609-468-208-7

© „Gelbėkit vaikus“
Versta iš „Positive Discipline for Everyday Parenting“, Save the Children Sweden 2016

Idėjos sumanytojas Dominique Pierre Plateau
Autorė Dr. Joan E. Durrant

Dizainas:
Keen Media (Thailand) Co. Ltd.,
22nd Floor Ocean Tower II, 75/40 Sukhumvit 19
Bankokas 10110, Tailandas

Knygą galima užsakyti:
Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“
Vilniaus g. 39/ Klaipėdos g. 6
Vilnius, LT-01119
Tel. nr.: 8 5 261 0815
El. paštas: informacija@savethechildren.org
Interneto svetainė: www.gelbekitvaikus.lt

2020 01 27 Užsakymo Nr. 4465 Tiražas 1000 egz.
Spausdino UAB "BMK Leidykla"
A. Mickevičiaus g. 5, Vilnius LT-08119
info@bmkleidykla.lt, www.bmkleidykla.lt

PRATARMĖ

2006 m. Jungtinės Tautos paskelbė „Pasaulinę smurto prieš vaikus ataskaitą“. Joje pristatytas pirmas išsamus pasaulinis tyrimas apie smurto prieš vaikus mastą. Reaguojant į tai atsirado ir ši knyga.

Tyrimas atskleidė, kad netinkamas elgesys su vaikais šeimoje pasitaiko kiekvienoje šalyje. Jis dažnai grindžiamas ilgalaikėmis kultūrinėmis tradicijomis ir žinių stoka apie vaiko teises.

„Pasaulinėje smurto prieš vaikus ataskaitoje“ pateikiamos rekomendacijos, kaip mažinti smurtą prieš vaikus šeimoje. Šiose rekomendacijose nurodoma:

- Keisti kultūrines nuostatas, pateisinančias smurtinius vaikų auklėjimo metodus, įskaitant fizines bausmes.
- Skatinti bendravimą bei santykius su vaikais be smurto.
- Stiprinti tėvų įgūdžius auklėti vaikus be smurto, taikiai spręsti problemas ir konfliktus.
- Gerbti šeimas ir jose augančius vaikus, jų orumą bei vystymosi poreikius.
- Stiprinti supratimą apie vaiko raidą.
- Gilinti supratimą apie vaikų teises.

Daugiau informacijos apie „Pasaulinę smurto prieš vaikus ataskaitą“ rasite www.violencestudy.org

Kas yra vaiko teisės?

Žmogaus teisės – universalios teisės, kurias turi visi žmonės be išimties, nepriklausomai nuo jų rasės, lyties, kalbos, religijos, įsitikinimų, kilmės, turtinės padėties, amžiaus ar gebėjimų.

Ne tik suaugusieji, bet ir vaikai turi žmogaus teises. Kadangi vaikai yra mažesni ir priklauso nuo tėvų, suaugusieji dažnai galvoja, kad vaikų teisės yra mažesnės.

1989 m. pasaulio lyderiai pasirašė Vaiko teisių konvenciją, kurioje įtvirtintos kiekvieno vaiko žmogaus teisės. Šia sutartimi siekiama užtikrinti, kad visi pasaulyje žinotų, jog vaikai turi teises.

Konvencija buvo ratifikuota beveik visose pasaulio šalyse, tarp jų ir Lietuvoje (1995 m.). Visos šalys, kurios ratifikavo šią sutartį, įsipareigojo užtikrinti, kad vaikų teisės būtų apsaugotos.

Vaiko teisių konvencijoje yra pripažintos bendros ir vienodos abiejų tėvų atsakomybės už vaiko auklėjimą ir vystymąsi. Tėvai yra svarbiausi jų mokytojai, elgesio pavyzdžiai ir vedliai.
Tačiau vaikai nėra tėvų nuosavybė. Žmogaus teisių principai užtikrina, kad joks žmogus negali būti kito žmogaus nuosavybe.

Vaiko teisių konvencija užtikrina šias teises:

- Teisę į gyvenimą ir vystymąsi:
  - tinkamą maistą, pastogę ir švarų geriamąjį vandenį
  - švietimą
  - sveikatos apsaugą
  - laisvalaikį ir poilsį
  - kultūrines veiklas
  - informaciją apie jų teises
  - orumą

- Teisę į apsaugą nuo:
  - smurto ir nepriežiūros
  - išnaudojimo
  - žiauraus elgesio

- Teisę prisidėti prie sprendimų priėmimo:
  - išreikšti nuomonę ir būti pagarbiai išklausytam
  - pasisakyti tiesiogiai su jais susijusiais klausimais
  - gauti informaciją
  - laisvai bendrauti su kitais žmonėmis

Pozityvus auklėjimas yra grindžiamas vaikų teisėmis į sveiką vystymąsi, apsaugą nuo smurto ir įsitraukimu į sprendimų priėmimą.

Ši knyga atskleidžia tėvams, kaip jie gali ugdyti savo vaikus, gerbdami jų teises.

Daugiau informacijos apie Jungtinių Tautų vaiko teisių konvenciją rasite www.unicef.org/crc.

TURINYS

Pratarmė iii

Įvadas 1
Kam ši knyga skirta 5
Kaip ši knyga sudaryta 7

1 skyrius:
ILGALAIKIŲ TIKLSŲ SUVOKIMAS 11

2 skyrius:
ŠILUMOS IR STRUKTŪROS SUTEIKIMAS 23
Šilumos suteikimas 24
Struktūros suteikimas 31

3 skyrius:
SUPRATIMAS, KAIP VAIKAI JAUČIASI IR KAIP MĄSTO 41
0-6 mėnesiai 43
6-12 mėnesių 47
1-2 metai 51
2-3 metai 59
3-5 metai 65
5-9 metai 73
10-13 metų 101
14-18 metų 109

4 skyrius:
PROBLEMŲ SPRENDIMAS 123
0-6 mėnesiai 125
6-12 mėnesių 131
1-2 metai 135
2-3 metai 143
3-5 metai 147
5-9 metai 155
10-13 metų 159
14-18 metų 161

5 skyrius:
POZITYVUS AUKLĖJIMAS PRAKTIKOJE 165
1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus 166
2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai 168
3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto 170
4 žingsnis. Problemų sprendimas 171
5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje 172
0 iki 6 mėnesių 173
6 iki 12 mėnesių 179
1 iki 2 metų 191
2 iki 3 metų 213
3 iki 5 metų 227
5 iki 9 metų 255
10 iki 13 metų 267
14 iki 18 metų 287

PASTABOS:
Apie depresiją po gimdymo 178
Apie kūdikių verkimą 184
Apie tėvų nuotaikas 190
Apie vaikų apsaugą 197
Apie tėvų pyktį 204
Apie mažylių negatyvizmą 212
Apie vaikų baimes 219
Apie pykčio protūkius 226
Apie pliaukštelėjimą / trinktelėjimą / sudavimą / mušimą 233
Apie vaikų veiklos pakeitimą 240
Apie kritiką 247
Apie vaikų pyktį 273

Apibendrinimas 331
Apie autorę 333

ĮVADAS

Tėvystė yra džiuginanti, varginanti, įkvepianti ir alinanti kelionė. Tai milžiniškas iššūkis – paimti vaiką už rankos ir vesti jį link suaugusiųjų pasaulio, mokant to, ką jis turi žinoti laimingam ir sėkmingam gyvenimui.

Visiems tėvams pasitaiko akimirkų, kuomet tas iššūkis atrodo nepakeliamas. Kartais mes tiesiog nebežinome, ką daryti. Kartais viskas, ką darome, atrodo neteisinga. O kartais dar prisideda ir kiti gyvenimo sunkumai.

Būti tėvais dažniausiai mokomės tik jais tapę. Mes turime nedaug žinių apie vaiko vystymąsi, todėl pasikliaujame savo nuojauta ar asmenine vaikystės patirtimi. Visgi neretai mūsų poelgiai tėra tik neapgalvotos emocinės reakcijos. O kartais mūsų pačių vaikystės patirtys yra neigiamos ar netgi smurtinės.

Dėl to kai kurie tėvai mano, kad, norint sudrausminti vaiką, pakanka pabarti ar suduoti. Kiti tėvai prastai jaučiasi, kai praranda savitvardą. Yra tėvų, kurie jaučiasi bejėgiais.

Tačiau yra ir kitas būdas. Auklėjimas iš esmės reiškia mokymą. O mokymas susideda iš tikslų iškėlimo, planavimo ir veiksmingų sprendimų ieškojimo.



Vaiko teisių konvencija užtikrina vaikų apsaugą nuo bet kokio smurto, įskaitant fizines bausmes. Konvencija taip pat pripažįsta vaikų teises į pagarbą ir orumą.

Pozityvus auklėjimas – nesmurtinis ir pagarbus *požiūris į mokymą*, kuris leidžia vaikams patirti sėkmę, suteikia jiems žinių ir palaikymą.

> Vaikai turi teisę į apsaugą nuo visų smurto formų.
>
> 19 straipsnis
> JT vaiko teisių konvencija

Ši knyga remiasi daugybės metų tyrimais apie vaikų vystymąsi ir veiksmingą tėvystę. Visos knygos temos pagrįstos šių tyrimų rezultatais.

Pozityvus auklėjimas yra:

nesmurtinis

orientuotas į sprendimus

pagarbus

paremtas vaiko vystymosi principais

Pozityvus auklėjimas suteikia tėvams pagrindą. Tai yra principų rinkinys, kurį galima pritaikyti įvairiose situacijose. Jis gali suteikti kryptį *visam* bendravimui su vaikais, ne tik iššūkių situacijose.

Vaiko teisių konvencijoje pripažįstama, kad tėvai, vykdydami savo svarbų vaidmenį, turi teisę į pagalbą. Šia knyga siekiama suteikti žinių ir paramą, kuri padės tėvams išmokti auklėti vaikus be smurto.

Tėvai, augindami vaiką, turi teisę į paramą ir pagalbą.

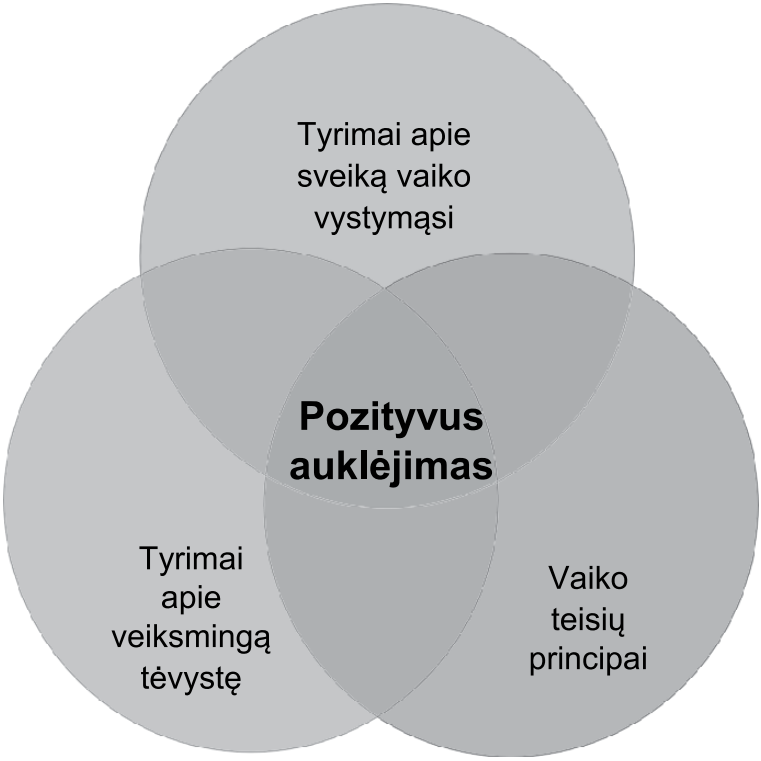
18 ir 19 straipsniai
JT vaiko teisių konvencija

Pozityvus auklėjimas sujungia

mūsų žinias apie sveiką vaikų vystymąsi,

tyrimų rezultatus apie veiksmingą tėvystę ir

vaiko teisių principus.



Kam ši knyga skirta

Ši knyga skirta įvairaus amžiaus vaikų tėvams. Joje apžvelgiami bendri klausimai, kurie gali iškilti nuo vaiko gimimo iki paauglystės. Knygoje pateikta informacija gali būti naudinga bet kuriai šeimai.

Ši knyga taip pat skirta būsimiems tėvams. Ji gali būti naudinga ruošiantis tėvystei. Kai mes turime žinių ir esame pasirengę iššūkiams, galime daug sėkmingiau juos įveikti.

Ši knyga taip pat skirta specialistams, padedantiems tėvams: tėvų grupių vadovams, kompleksinės paramos šeimoms teikėjams. Knyga gali būti naudojama dirbant individualiai ir grupėse, kad skatintų diskusijas ir problemų sprendimo paieškas.

Kai kurie vaikai turi specifinių sunkumų. Tai gali būti autizmas, dėmesio sutrikimai, vaisiaus alkoholinis sindromas, sulėtėjusi raida ar smegenų pažeidimai. Jeigu jūsų vaiko elgesys kelia ypatingą susirūpinimą, kuo anksčiau ieškokite pagalbos ir paramos. Šioje knygoje pateikta informacija gali būti naudinga bet kuriai šeimai, tačiau specialiųjų poreikių turinčių vaikų tėvams patariama kreiptis į medicinos ar švietimo pagalbos specialistus.

Kas *nėra* pozityvus auklėjimas

Pozityvus auklėjimas *nėra* nuolaidžiavimas.

Pozityvus auklėjimas *nėra* leidimas savo vaikui daryti tai, ką jis nori.

Pozityvus auklėjimas *nėra* tėvystė be taisyklių, ribų ar lūkesčių.

Pozityvus auklėjimas *nėra* trumpalaikės reakcijos ar bausmės, prilygstančios mušimui ir pliaukštelėjimui.

Kas yra pozityvus auklėjimas

Pozityvus auklėjimas *yra* ilgalaikiai sprendimai, ugdantys vaiko savikontrolę.

Pozityvus auklėjimas *yra* aiškus jūsų lūkesčių, taisyklių ir ribų išreiškimas.

Pozityvus auklėjimas *yra* pagarbių tarpusavio santykių kūrimas su vaiku.

Pozityvus auklėjimas *yra* vaiko visam gyvenimui reikalingų įgūdžių ugdymas.

Pozityvus auklėjimas *yra* vaiko gebėjimų ir pasitikėjimo savimi stiprinimas, kad jis pajėgtų susitvarkyti su sudėtingomis situacijomis.

Pozityvus auklėjimas *yra* mandagumo, nesmurtinio elgesio, atjautos, savigarbos, žmogaus teisių ir pagarbos kitiems mokymas.

Kaip ši knyga sudaryta

Šios knygos skyriai sudėti nuosekliai, todėl kiekvienas naujas skyrius sudarytas remiantis ankstesniuoju. Naudingiausia šią knygą skaityti iš eilės ir atlikti pateiktas užduotis siūloma tvarka.

Stiprindami savo pozityvaus auklėjimo įgūdžius nepamirškite, kad mes visi – tėvai ir vaikai – mokomės. Mes visi bandome, klystame, vėl bandome ir galiausiai mums pasiseka.

> Tėvystė – ne tiek kelionės tikslas, kiek pati kelionė.
> Bet kokiai kelionei mes turime būti pasiruošę.

Pradėkime galvodami, ko mums gali prireikti, kad ši kelionė būtų sėkminga.



Pozityvus auklėjimas yra *požiūris* į tėvystę.

Tai yra *mąstymo būdas*.

Jį sudaro keturi veiksmingos tėvystės principai: ilgalaikių tikslų suvokimas, šilumos ir struktūros suteikimas, supratimas, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto, problemų sprendimas.

Esminiai pozityvaus auklėjimo principai



Kiekvienas iš keturių knygos skyrių skirtas vienam iš šių principų.

1-ame skyriuje paaiškinama, kuo skiriasi trumpalaikiai ir ilgalaikiai tėvystės tikslai. Šiame skyriuje kviesime pagalvoti apie jūsų pačių tikslus auginant vaiką.

2-ame skyriuje kalbėsime, kodėl svarbu suteikti vaikui tiek šilumą, tiek struktūrą. Neabejotinai, tai darote ir dabar, tačiau kviesime atrasti naujų būdų, kaip tai padaryti dar geriau.

3-ias skyrius perkelia jus į skirtingus vaiko raidos etapus. Jame pateikiama informacija apie tai, kaip skirtingo amžiaus vaikai jaučiasi ir kaip mąsto bei kodėl jie elgiasi taip, kaip elgiasi.

4-ame skyriuje pateikiami tipiniai įvairaus amžiaus vaikų elgesio pavyzdžiai. Pateiksime užduočių, kurios padės geriau suprasti vaikus ir spręsti kylančias problemas.

5-as skyrius skirtas informacijai apibendrinti. Turėsite galimybę įvertinti skirtingų reakcijų į tą pačią situaciją veiksmingumą. Atlikdami užduotis galėsite įsitikinti, kad pozityvaus auklėjimo principai veiksmingi.

Svarbu įsigilinti į visus pozityvaus auklėjimo principus ir pradėti juos taikyti palaipsniui.

Bendraudami su savo vaiku, pratinkitės galvoti apie ilgalaikius tikslus, būdus, kaip galėtumėte suteikti šilumą ir užtikrinti struktūrą, priežastis, kodėl jūsų vaikas gali elgtis taip, kaip elgiasi. Palaipsniui jūsų mąstymo būdas pradės keistis. Tokiu būdu, laikui einant, jūsų įgūdžiai stiprės.

Esminiai pozityvaus auklėjimo principai reikšmingi ne tik pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Jie yra svarbūs visais vaiko augimo bei vystymosi tarpsniais.

Net tada, kai jūsų vaikas bus dvidešimtmetis, galėsite naudoti šiuos principus, kad padėtumėte jam ar jai priimti tinkamus sprendimus bei konstruktyviai spręsti kylančias problemas ar konfliktus.

1

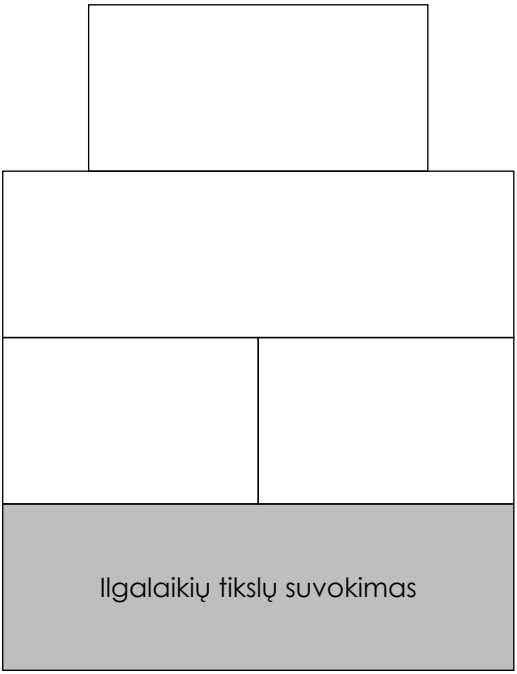


Ilgalaikių tikslų suvokimas

ILGALAIKIŲ TIKSLŲ SUVOKIMAS

Vaiko auginimas nuo gimimo iki pilnametystės yra vienas svarbiausių dalykų tėvų gyvenime. Tik dauguma iš mūsų šią kelionę pradeda nesusimąstydami, ką norėsime pasiekti.

Šiame skyriuje jūs apsvarstysite savo tėvystės tikslus. Šie tikslai bus tas pagrindas, kuriuo remsitės, formuodami savo pozityvaus auklėjimo įgūdžius.



Įsivaizduokite...

Eilinis rytas jūsų namuose.

Jūsų vaikas ruošiasi į mokyklą ir vėluoja.

Ką jūs norėtumėte, kad jūsų vaikas padarytų šį rytą?

Kitais žodžiais tariant, kokie šį rytą yra jūsų **tėvystės tikslai**?

1 užduotis. Tėvystės tikslai

Užrašykite 5 dalykus, kuriuos norite, kad jūsų vaikas šį rytą atliktų prieš jums išeinant iš namų.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

Dabar aptarkime tikslus, kuriuos jūs užrašėte. Ar iškėlėte savo vaikui tokius tikslus:

greitai apsirengti?

greitai pavalgyti?

paklusti jums?

tuoj pat daryti tai, ką liepiate?

Tai yra **trumpalaikiai tikslai**.

Trumpalaikiai tikslai yra tie, kuriuos tėvai nori pasiekti *tuoj pat*.

Pavyzdžiui, jūs galite norėti, kad jūsų vaikas:

tuoj pat apsiautų batus

tuoj pat pasitrauktų iš kelio

tuoj pat pareitų namo

tuoj pat nustotų mušti sesę ar brolį

Tėvų kasdienybė yra pilna bandymų rasti būdus trumpalaikiams tikslams pasiekti. Tai – tėvystės realybė.

Iš tiesų mes dažnai pamirštame tai, ką *iš tikrųjų* norime pasiekti.

Įsivaizduokite…

Jūsų vaikas užaugo. Jūs ruošiatės švęsti jo 20-ąjį gimtadienį.

Užsimerkite ir įsivaizduokite, koks jūsų vaikas bus to amžiaus.

Kokios savybės, tikitės, jam bus būdingos šiame amžiuje?

Kokius santykius su juo norėtumėte turėti?

2 užduotis. Tėvystės tikslai

Užrašykite 5 savybes, kurias tikitės, kad jūsų vaikas turės, kai bus dvidešimties.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

Aptarkime tikslus, kuriuos jūs užrašėte.

Ar įtraukėte:

gebėjimą spręsti problemas?

gerus bendravimo įgūdžius?

šiltus santykius su jumis?

rūpinimąsi jumis senatvėje?

atjautą ir pagarbą kitiems?

gebėjimą atskirti gerą nuo blogo?

atsakingumą?

sąžiningumą ir dorumą?

ištikimybę šeimai ir draugams?

atsidavimą sutuoktiniui?

pasitikėjimą?

motyvaciją įveikti sudėtingus iššūkius?

savarankiškumą?

Ilgalaikiai tikslai yra tie, kuriuos tėvai nori pasiekti vaikui užaugus.

Pavyzdžiui, galite norėti, kad jūsų vaikas būtų:

malonus ir paslaugus

mąstantis ir mandagus

protingas

sąžiningas ir patikimas

nesmurtaujantis

besirūpinantis jumis

mylintis savo vaikus

Ilgalaikiams tikslams pasiekti reikia daug metų. Tačiau būtent jie ir yra tėvystės šerdis.

Ilgalaikiai tikslai yra tie,
kuriuos tėvai nori pasiekti
vaikui užaugus.

Vienas sudėtingiausių tėvystės iššūkių – ilgalaikių ir trumpalaikių tikslų suderinimas, nes jie dažnai prieštarauja vienas kitam.

Grįžkime prie pavyzdžio, kai jūsų vaikas ruošiasi eiti į mokyklą.

Vėluojate. Jūsų vaikas privalo pavalgyti pusryčius, apsirengti, išsivalyti dantis ir laiku išeiti iš namų.

Visa, ko norite šiuo metu, išleisti vaiką į mokyklą laiku. Jūs jaučiate įtampą. Vaikas ruošiasi lėtai ir blaškosi. Jūs susierzinate.

Galbūt pradedate rėkti ar net suduodate savo vaikui, kad jis kuo greičiau judintųsi.

Šiuo metu jūsų dėmesys yra sutelktas į **trumpalaikį tikslą** – norite, kad vaikas *tuoj pat* išeitų į mokyklą.

Kas nutinka su jūsų ilgalaikiais tikslais?

Kai rėkiate ant savo vaiko, ar jūs mokote jį būti mandagiu?

Kai suduodate savo vaikui, ar mokote jį spręsti problemas?

Vaikai mokosi iš mūsų kasdienėse situacijose. Stebėdami mus, patiriančius stresą, jie mokosi įtampos įveikimo būdų. Jeigu mes rėkiame ar suduodame jiems, kai patys esame įsitempę, tai būtent to jie ir išmoksta.

Tėvai, reaguodami į trumpalaikį nusivylimą, nutolsta nuo savo ilgalaikių tikslų. Rėkimas ir mušimas išmokys jūsų vaiką visiškai priešingų dalykų, negu norėtumėte, kad jis ilgainiui išmoktų.

Kaskart, kai sureaguojate būtent tokiu būdu, jūs prarandate galimybę parodyti savo vaikui geresnį kelią.

Kaip galima suderinti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus?

Veiksmingo auklėjimo esmė – trumpalaikius iššūkius pamatyti kaip *galimybes* ilgalaikiams tikslams pasiekti.

Kai pajaučiate, kad kyla susierzinimas, tai yra ženklas, jog atsiranda galimybė išmokyti vaiką svarbių dalykų – daug svarbesnių, negu *tuoj pat* apsiauti batus.

Jūs turite galimybę išmokyti savo vaiką, kaip:

įveikti įtampą

pagarbiai kalbėtis

išspręsti konfliktą be smurto

atsižvelgti į kitų žmonių jausmus

pasiekti savo tikslų, nežalojant kitų žmonių nei fiziškai, nei emociškai

Kiekvieną kartą, kai susierzinate, jūs turite galimybę tapti pavyzdžiu savo vaikui. Tinkamai suvaldę savo emocijas, parodysite vaikui, kaip jam susitvarkyti su jo paties susierzinimu.

Kaip tai įmanoma? Tai įmanoma taikant pozityvaus auklėjimo principus.

2



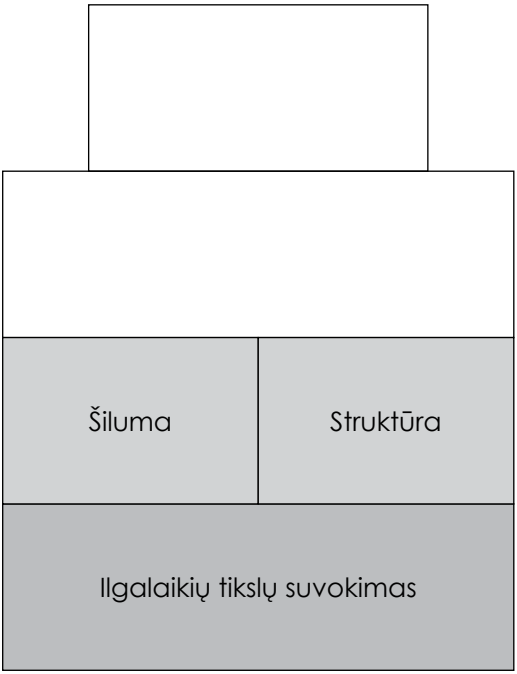


Šilumos ir struktūros suteikimas

ŠILUMOS IR STRUKTŪROS SUTEIKIMAS

Jūsų ilgalaikiai tikslai yra pagrindas, kuriuo remiantis formuojasi pozityvaus auklėjimo įgūdžiai. Tam reikia dviejų dalykų – šilumos ir struktūros.

Šiame skyriuje sužinosite, kas yra šiluma bei struktūra, ir kodėl tai svarbu. Kviesime pagalvoti, kaip galite suteikti šilumą ir struktūrą savo vaikui tokiais būdais, kurie leis jums pasiekti savo ilgalaikių tikslų.



Šilumos suteikimas

Kas yra šiluma?

emocinis saugumas

besąlygiška meilė

meilės išreiškimas žodžiais ir veiksmais

atsižvelgimas į vaiko išvystymo lygį

jautrumas vaiko poreikiams

įsijautimas į vaiko jausmus ir būsenas



Esant šiltai šeimos atmosferai, vaikai *nori* patikti savo tėvams.



Šiluma skatina trumpalaikį bendradarbiavimą *ir* moko ilgalaikių vertybių.

Štai keletas pavyzdžių, kaip tėvai suteikia šilumą savo vaikams.

Sakydami „aš tave myliu“.

Rodydami vaikams, kad jie yra mylimi, net jei padaro kažką ne taip.



Skaitydami jiems.

Apkabindami juos.

Paguosdami, kai jiems skauda ar baisu.

Klausydamiesi jų.

Stengdamiesi pamatyti situaciją vaiko akimis.

Pagirdami juos.

Žaisdami drauge.

Juokdamiesi kartu.

Palaikydami juos sudėtingose situacijose.

Padrąsindami juos, kai sunku.

Išreikšdami tikėjimą savo vaikais.

Pripažindami jų pastangas ir pasiekimus.

Parodydami, kad jais pasitiki.

Kartu smagiai leisdami laisvalaikį.



1 užduotis. Kodėl šiluma svarbi?

Norėdami suprasti, kodėl šiluma yra tokia svarbi auklėjimo dalis, įsivaizduokite, kad pradedate mokytis naujos kalbos.

1. Geriau išmoktumėte, kai mokytojas:
   a) pasako, ką darote gerai, ar ☐
   b) pasako tik tai, ką darote blogai? ☐

2. Geriau išmoktumėte, kai jaustumėtės:
   a) saugiai su savo mokytoju ar ☐
   b) bijotumėte, kad galite būti nubaustas už savo klaidas? ☐

3. Geriau išmoktumėte, jei galvotumėte, kad:
   a) mokytojas bus su jumis ir palaikys, nepaisant to, kiek daug klaidų padarėte, ar ☐
   b) jis pasius iš pykčio, kai suklysite? ☐

4. Norėtumėte patikti mokytojui, kuris:
   a) yra malonus ir supratingas ar ☐
   b) rėkia, gėdina ir kritikuoja? ☐

5. Norėtumėte mokytis naujos kalbos, jei mokytojas:
   a) sako, kad esate gabus, ar ☐
   b) sako, kad esate kvailas? ☐

6. Norėtumėte pasakyti mokytojui apie savo sunkumus, jeigu tikėtumėtės, kad:
   a) jis išklausys ir padės ar ☐
   b) jis supyks ir nubaus? ☐

2 užduotis. Šilumos suteikimas

Išvardykite 5 būdus, kuriais jūs suteikiate šilumą savo vaikui.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

Kuris iš išvardytų būdų

suteikia vaikui emocinio saugumo jausmą?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

suteikia vaikui besąlygiškos meilės jausmą?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

išreiškia jūsų meilę žodžiais ir veiksmais?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

atsižvelgia į vaiko išsivystymo lygį?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

parodo jautrumą vaiko poreikiams?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

rodo įsijautimą į vaiko jausmus ir būsenas?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Struktūros suteikimas

Kas yra struktūra?

aiškios elgesio gairės

aiškiai išreikšti lūkesčiai

suprantami paaiškinimai

parama ir pagalba vaikui siekiant sėkmės

vaiko savarankiško mąstymo skatinimas

derybos

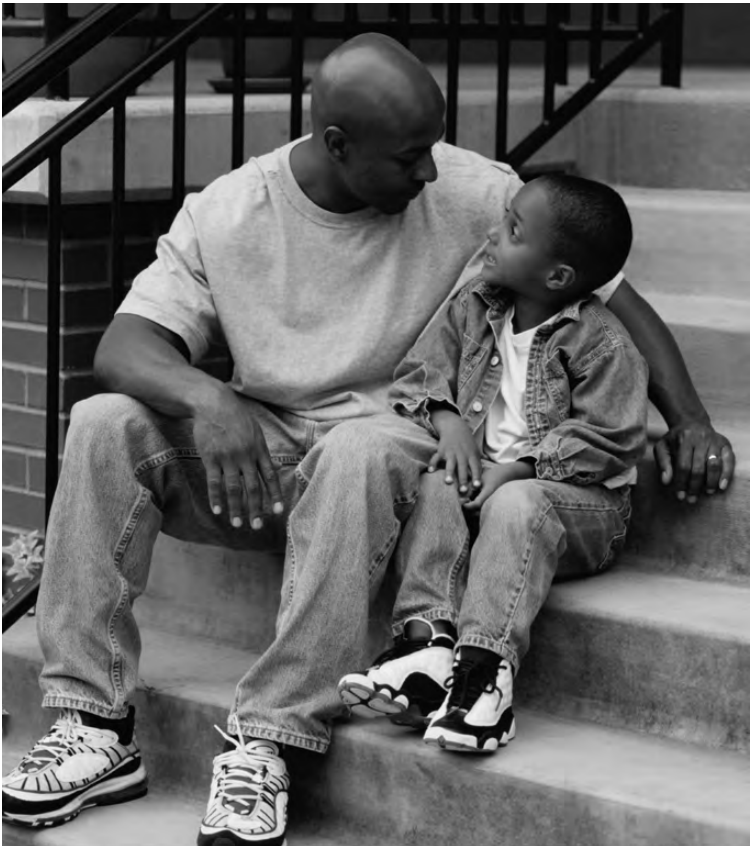
Struktūra padeda jūsų vaikui išmokti tai, kas yra svarbu.

Ji padeda vaikui suprasti klaidas ir rasti būdų jas ištaisyti.



Struktūra vaikui suteikia reikalingų žinių, kad kitą kartą jam viskas pavyktų.

Ji suteikia reikalingų įgūdžių savarankiškai spręsti problemas, jei jūsų nebūtų šalia.



Struktūra parodo vaikams, kaip tinkamai ir be smurto išspręsti nesutarimus su kitais žmonėmis.

Štai keletas pavyzdžių, kaip tėvai suteikia struktūrą savo vaikams.

Paaiškindami vaikams, ko tikėtis ir kaip elgtis, jei vaiko lauktų sudėtinga situacija.

Paaiškindami, kodėl būtent tokios taisyklės.

Kartu su jais aptardami taisykles ir išklausydami jų nuomonę.

Padėdami ieškoti būdų, kaip ištaisyti klaidas ir iš jų pasimokyti.

Būdami teisingi ir lankstūs.

Valdydami savo pyktį.



Išreikšdami savo požiūrį ir išklausydami vaiko nuomonę.

Paaiškindami jų veiksmų pasekmes kitiems žmonėms.

Suteikdami jiems žinių, reikalingų priimti tinkamiems sprendimams.

Dažnai kalbėdamiesi su jais.

Negrasindami mušimu ar meilės praradimu, negąsdindami pabaisomis ar kitais dalykais, kurių vaikai bijo.

Patys elgdamiesi tinkamai ir būdami geru pavyzdžiu.



3 užduotis. Kodėl struktūra svarbi?

Norėdami suprasti, kodėl struktūra yra tokia svarbi auklėjimo dalis, ir vėl įsivaizduokite, kad pradedate mokytis naujos kalbos.

1. Geriau išmoktumėte, kai mokytojas:
   a) paaiškina, kaip rašyti naujus žodžius ir moko rašybos taisyklių, ar ☐
   b) tikisi, kad patys suprasite ir baudžia, kai padarote klaidų? ☐

2. Norėtumėte daugiau išmokti, jei mokytojas:
   a) pamato ir vertina jūsų pastangas, net jei jos netobulos, ar ☐
   b) grasina nubausti, jeigu padarote klaidų? ☐
3. Geriau išmoktumėte, jei mokytojas:
   a) suteikia reikalingų žinių, kad sėkmingai atliktumėte testą, ar ☐
   b) nesuteikia reikalingų žinių ir supyksta, kai prastai atliekate testą? ☐

4. Norėtumėte patikti mokytojui, kuris:
   a) paaiškina jūsų klaidas ir pasako, kur reikia patobulėti, ar ☐
   b) baudžia, kai padarote klaidą? ☐

5. Norėtumėte mokytis naujos kalbos, jei mokytojas:
   a) duoda užuominų, patarimų ir padrąsina jus bandyti ar ☐
   b) pasako, kad niekada nesugebėsite išmokti? ☐

6. Norėtumėte pasakyti mokytojui apie savo sunkumus, jei tikėtumėtės, kad
   a) jis bandys suprasti, kodėl jums sunku, ir padės rasti kitą išeitį ar ☐
   b) supyks ir jus nubaus? ☐

4 užduotis. Struktūros suteikimas

Išvardykite 5 būdus, kuriais jūs suteikiate struktūrą savo vaikui.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

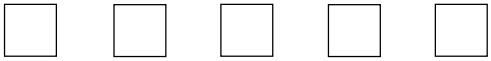
5. .....

.....

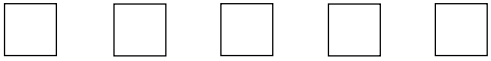
.....

Kuris iš išvardytų būdų

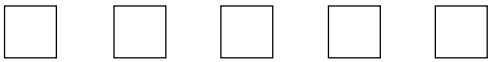
suteikia jūsų vaikui aiškias elgesio gaires?



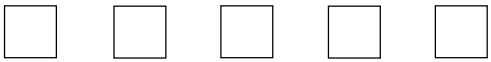
aiškiai išreiškia jūsų lūkesčius?



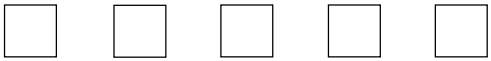
suprantamai paaiškina, kodėl taip manote?



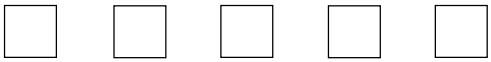
suteikia paramą ir pagalbą jūsų vaikui siekiant sėkmės?



skatina jūsų vaiką savarankiškai mąstyti?



sudaro vaikui galimybę derėtis?



Pozityvus auklėjimas apjungia šilumą ir struktūrą per visą vaiko raidos laikotarpį – nuo kūdikystės iki suaugystės.

Tai požiūris, kuris padeda tėvams pasiekti jų trumpalaikius *ir* ilgalaikius tikslus.

Tai yra vaikų mokymas kaip:

spręsti problemas

mąstyti savarankiškai

gerai sutarti su aplinkiniais

spręsti konfliktus be smurto

priimti tinkamus sprendimus, kai jūsų nėra šalia



Pozityvus auklėjimas remiasi prielaida, kad gimdami vaikai neatsineša žinojimo, ko mes iš jų tikimės.

Vaikai nuolat mokosi. Geriausiai jie išmoksta, kai turi pakankamai informacijos ir paramos. Skirtingo amžiaus vaikams reikia vis kitokios informacijos ir kitokios paramos.

Šiluma = parama

Struktūra = informacija

Kitame skyriuje kalbėsime apie vaikų raidą. Tai padės jums suprasti, kokios šilumos ir struktūros reikia vaikams skirtingais amžiaus tarpsniais.

3







Supratimas, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto

SUPRATIMAS, KAIP VAIKAI JAUČIASI IR KAIP MĄSTO

Trečiasis esminis pozityvaus auklėjimo principas yra supratimas, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto.

Jei gebėtume pažvelgti į pasaulį 1-erių, 5-erių, 13-os metų vaiko akimis, pajėgtume suprasti jų elgesį. Tuomet galėtume tapti daug geresniais jų mokytojais.

Šiame skyriuje sužinosite, kaip pasiekti savo tėvystės tikslų, suteikiant vaikams šilumą ir struktūrą, atitinkančią jų amžiaus tarpsnį.



0–6 mėnesiai



Kūdikiams šis pasaulis yra visiškai naujas.

Jie dar negali daug ko suvokti ir lengvai išsigąsta. Kūdikiams reikia saugumo jausmo ir apsaugos.

Labai svarbu, kad šiuo amžiaus tarpsniu tėvai savo mažyliams suteiktų kuo daugiau **šilumos**.

Struktūra čia dar nėra reikalinga. Kūdikiai negali suprasti taisyklių ar paaiškinimų. Dabar jiems svarbiausia – poreikių patenkinimas.

Kūdikiai dar nesupranta žodžių. Jų verksmas praneša mums, kad jiems kažko reikia. Jie greitai išmoksta, ar gali pasitikėti mumis, ar mes išgirstame ir atliepiame jų poreikius.

Svarbiausias dalykas šiuo amžiaus tarpsniu yra tėvų dėmesys ir pastangos suprasti, ko vaikui reikia.

Labiausiai mažyliams reikia juos priglausti, apkabinti, sūpuoti ir panešioti.

Kūdikio priglaudimas labai svarbus jūsų ryšiui su vaiku. Jei kūdikis su jumis jaučiasi saugus, jis nebijos išmokti naujų dalykų, kai tam ateis laikas.



Priglaudimas taip pat yra svarbus kūdikio smegenų vystymuisi. Sūpavimas ir nešiojimas padeda formuotis smegenų ląstelių jungtims.

Maži kūdikiai nesuvokia *savo* jausmų. Jie taip pat nežino, kaip jaučiasi tėvai. Kai jie verkia, jie nesistengia jūsų išvaryti iš proto.

Jie net nežino, ką reiškia „išvaryti iš proto“! Ir taip pat nežino, kodėl jie verkia! Kartais jų verksmas gali išgąsdinti juos pačius.

Prisiminkite, kad verkimas yra normalus dalykas. Normalu, kad verkimas tęsiasi net tada, kai stengiatės nuraminti mažylį. Taip pat normalu, jei kūdikis ilgai verkia, ypač vakarais.

Svarbiausias dalykas, kurį tėvai gali padaryti šiuo amžiaus tarpsniu, yra suteikti saugumo jausmą. Kai kūdikis jaučiasi saugiai, jis **prisiriša** prie jūsų.



Susiformavęs prieraišumas tampa vaiko tolimesnių santykių su jumis pagrindu.

Šiame raidos etape kūdikiai išmoksta naudotis savo raumenimis. Jie išmoksta sugriebti ir kramtyti. Jiems patinka pačiupti įvairius daiktus ir viską dėti į burną.

Griebimas ir daiktų kramtymas vysto jūsų kūdikio raumenis. Suimdamas daiktus jis mokosi naudotis savo rankomis ir pirštais. Kramtydamas jis lavina raumenis, kurių jam reikės valgant kietą maistą ir kalbant.

Kai kūdikis pagriebia jūsų papuošalą ir kiša jį į burną, jis nėra „blogas“. Jis elgiasi pagal savo instinktus. Kūdikiui tai vienintelis būdas pažinti daiktus. Tuo pat metu jis treniruoja labai svarbius raumenis.

Kai kūdikiai pradeda kišti daiktus į burną, tėvų užduotis – užtikrinti, kad aplinkoje nebūtų nieko, kas galėtų kūdikiui pakenkti. Jei kūdikiai į burną įsikiš smulkius daiktus, jie gali užspringti. Jei įsidės chemines medžiagas ar purvą, jie gali susirgti.

Ypač svarbu iš kūdikio aplinkos pašalinti tai, kas, palietus ar sukramčius, galėtų jam pakenkti.

Prisiminkite, kad tokio amžiaus kūdikiai nesupranta pavojaus. Dėl to būtina užtikrinti, kad aplinka yra saugi. Vėliau, kai vaiko kalba ir suvokimas vystysis, galėsite jį mokyti, kas yra pavojinga.

6–12 mėnesių



Šio amžiaus kūdikiai jau mažiau verkia ir daugiau šypsosi.

Jie gali pravirkti išsigandę, kad jūsų nėra šalia. Šio amžiaus kūdikiai pastebi, kai išeinate iš kambario, bet jie dar nepajėgūs suprasti, kad netrukus grįšite.

Kūdikius tai labai gąsdina ir jie gali pasijusti visiškai bejėgiais.

Viena svarbiausių užduočių šiuo metu – stiprinti kūdikio **pasitikėjimą** jumis. Jam reikia žinoti, kad visada esate šalia.



Šio amžiaus kūdikiai gali pravirkti dar ir dėl to, kad jiems pradeda dygti *dantys*. Dantų dygimas gali būti labai skausmingas, bet kūdikiai dar nepajėgūs pasakyti, kad jiems skauda.

Kita verkimo priežastis šiame amžiuje gali būti liga. Nemokėdamas pasakyti, vaikas irzlumu gali parodyti jums, kad jaučiasi prastai.

Kūdikiai nemoka pasakyti, kad jie karščiuoja, jiems skauda galvą, gerklę ar juos pykina. Jie gali tik verkti.

Dar viena priežastis, dėl ko kūdikiai verkia, yra tai, kad jų smegenys palaipsniui tampa „organizuotos“.

Normalu, kad kūdikiai kasnakt pravirksta tuo pačiu metu. Tai yra ženklas, kad jų kūnas ir smegenys vystosi ritmingai. Verksmas yra šio proceso dalis.

Kūdikis nesupranta, kas su juo vyksta. Kai esate šalia, vaikas lengviau nurimsta užplūdus jausmams ir pravirkus.

> Vaikai turi teisę į atsakingą rūpinimąsi ir jų gebėjimų vystymą, atitinkantį raidos ir amžiaus ypatumus.
>
> 5 straipsnis
> JT vaiko teisių konvencija

Vienas nuostabiausių dalykų, kuris vyksta šiuo amžiaus tarpsniu, yra kūdikių bandymai kalbėti. Pirmiausia jie pradeda čiauškėti. Jie gali pradėti tarti pavienius skiemenis: „ba“, „ma“, „te“.

Kūdikiai išmoksta gimtosios kalbos garsų, kai tėvai atsako į jų čiauškėjimą. Kai jūsų kūdikis sako „ma“, galite atsakyti jam „ma“.

Kai atsakote į kūdikio čiauškėjimą, jis išmoksta, kad „ma“ yra svarbus garsas ir pradeda mokytis jį ištarti. Greitai šis garsas taps žodžiu.



Taip pat jis supranta, kad, jam kalbant, jūs klausotės ir atsakote.

Reaguodami į kūdikio čiauškėjimą ir pirmuosius žodžius, skatiname vieną svarbiausių jūsų santykių elementų – **bendravimą**.

Šiame ankstyvame raidos etape jau galite padėti savo vaikui mokytis reikšti jausmus. Taip pat parodote, kad klausotės, kai jis kalba, ir priimate jo bandymus bendrauti.



1–2 metai



Tai nuostabių pasikeitimų metas!

Šiame raidos etape mažyliai pradės vaikščioti ir įvyks kalbos protrūkis.

Gebėjimas vaikščioti pakeičia viską. Dabar jūsų vaikas gali eiti, kur nori. Jis gali pasiekti daiktus, kurių anksčiau nepasiekdavo.

Jį jaudina tokia jo nepriklausomybė. Mažyliui patinka ištyrinėti kiekvieną kampą. Jis džiaugsmingai viską liečia ir ragauja.

Šis tyrinėjimas yra jūsų vaiko atradimų kelionė. Taip jis mokosi pažinti šį nepakartojamą pasaulį.

Visi vaikai turi tyrinėti, liesti ir ragauti. Tai yra būtina jų smegenų vystymuisi.

Tyrinėdami aplinką vaikai tampa mokslininkais. Eksperimentuodami jie supranta, kurie daiktai skleidžia garsus, kurie nukrenta ir kurie plaukia. Šie eksperimentai supažindina su juos supančio pasaulio daiktais.

Pavyzdžiui, jie numeta žaislą dar ir dar kartą. Jie tai daro ne todėl, kad jus erzintų. Jie tai daro tam, kad suprastų, kas yra „kritimas“.

Mažyliai sukiša savo rankas į maistą, kad suprastų jo tekstūrą. Deda žaislus į burną, norėdami atrasti jų skonį. Išspjauna maistą, kad patirtų, kaip tai vyksta.

Nė vienas iš šių veiksmų nėra „blogas“. Šiuo tarpsniu vaiko užduotis – atrasti pasaulį. Jis yra tyrinėtojas.

Dabar tėvų užduotis – užtikrinti, kad vaiko pasaulis yra saugus tyrinėjimui. Jeigu vaikas gali tyrinėti saugiai, jis daug dalykų išmoksta greitai. Jis taip pat išmoksta, kad jo pasaulis yra saugi vieta.



Betyrinėdamas jūsų vaikas greitai išmoksta daug naujų žodžių. Jis nori sužinoti, kaip vadinama viskas, ką mato aplink.

Tai yra nuostabi galimybė suteikti savo vaikui turtingą žodyną ir meilę žodžiams. Dėl to labai svarbu:

kalbėtis su juo

jam skaityti

jo klausytis

atsakyti į jo klausimus



Šiuo amžiaus tarpsniu jūsų užduotis – skatinti augančią vaiko **nepriklausomybę**.

Jam reikia žinoti, kad gerbsite jo nepriklausomybės poreikį ir palaikysite jo stiprų norą mokytis.

Jūsų mažylio nepriklausomybės poreikis gali sukelti nesutarimų.

Šiame amžiaus tarpsnyje vaikai pradeda sakyti „Ne!“. Kai mažylis taip sako, jis nesiekia jums prieštarauti ar nepaklusti. Jis tik stengiasi pasakyti, kaip jaučiasi.



Nors šiuo metu mažyliai jau žino daugelio daiktų pavadinimus, dar nežino, kaip pavadinti jausmus. Jiems labai sunku paaiškinti, kaip jie jaučiasi.

Kai mažylis sako „Ne!“, gali būti, kad ji stengiasi jums pasakyti:

„Man tai nepatinka. “

„Aš nenoriu eiti. “

„Aš noriu šito. “

„Aš noriu apsirengti pats.“

„Aš pykstu.“

Jie taip pat nesupranta, kaip jaučiasi kiti. Jeigu jie nepajėgūs įvardyti savo jausmų, tai tikrai negali įvardyti ir kitų žmonių jausmų.

Kai esate pavargę ir norite ramybės bei tylos, mažas vaikas negali suprasti, kaip jaučiatės ir ko jums reikia. Jeigu jis triukšmauja, tai ne dėl to, kad yra „blogas “, o todėl, kad jis nesupranta, kaip jaučiatės jūs.

Kai skubate ir mažylis nesirengia, jis nesiekia, kad pavėluotumėte. Jis taip elgiasi todėl, kad nesupranta, kodėl turite išeiti tuoj pat, būtent tuo metu, kai jis piešia savo šedevrą.

Kai lyja ir jūs norite apvilkti vaikui striukę, o jis sako „Ne!“, jis nesiekia būti nepaklusnus. Jis taip elgiasi, nes dar nesupranta, ką reiškia sušlapti lietuje, o galbūt jis pats nori išsirinkti, ką vilkėti.

Mažyliai kasdien patiria daug susierzinimo. Jie nori būti savarankiški, bet mes negalime jiems visko leisti.

Ne tik vaikai dažnai sako „Ne!", jie taip pat labai dažnai girdi „Ne!"

Mažyliai susierzina daugybę kartų per dieną, nes suaugusieji jiems dažnai sako „Ne!". Mes juk bandome juos apsaugoti ir išmokyti svarbių taisyklių.

Tačiau jie nesupranta mūsų ketinimų. Jie tik jaučia susierzinimą girdėdami mūsų „Ne!".

Nenuostabu, kad mažus vaikus ištinka pykčio protrūkiai. Susierzinimas palaipsniui auga ir jie nežino, kaip jo atsikratyti. Jų kalbos gebėjimai nėra tiek išvystyti, kad galėtų išreikšti savo jausmus.

O kartais mažylius užvaldo liūdesys, nusivylimas ir pyktis vienu metu. Tokius jausmus jie išreiškia verkdami, rėkdami ir krisdami ant žemės.

Tai patiria dauguma tėvų. Kai nesuprantame, kodėl vaikai mums sako „Ne!", suirztame ir mus lygiai taip pat gali ištikti pykčio protrūkis!



Tokiose situacijose galime mokyti savo vaikus svarbių dalykų: kaip tvarkytis su susierzinimu ir kaip išreikšti jausmus priimtinu būdu.

Šis ankstyvasis išmokimas **sprendžiant konfliktus** yra vienas svarbiausių vaiko vystymesi. Jis stiprins jūsų tarpusavio santykius ir ugdys gyvenime reikalingus įgūdžius.



2–3 metai



Šiame raidos etape galite pastebėti vaiko elgesio pasikeitimų, kurie jums gali kelti nerimą. Iš tiesų tai ženklai, rodantys, kad vaikas vis labiau supranta jį supantį pasaulį. Dažniausiai šie pasikeitimai pasireiškia per **baimes**.

Netikėtai jūsų vaikas gali pradėti bijoti tamsos arba jis gali pradėti bijoti gyvūnų, naujų garsų ar šešėlių. Jis gali pradėti verkti, kai paliekate jį vieną.

Dažnai tėvai nerimauja dėl tokių pasikeitimų. Jie mano, kad vaikai elgiasi nebrandžiai. Tačiau šie pokyčiai yra požymiai, kad vaikai *tikrai* bręsta.

Kadangi jūsų vaikas vis daugiau supranta apie pavojus, jis bijo susižeisti. Vystantis vaiko vaizduotei, jis pradeda galvoti apie dalykus, kurių negali pamatyti. Jis pradeda bijoti pabaisų ir vaiduoklių.

Tai gali labai gąsdinti jūsų vaiką. Jis dar neturi pakankamai patirties, kad galėtų atskirti vaizduotę nuo realybės. Vaikas tiki, kad viskas, ką jis mato, iš tikrųjų egzistuoja.

Jis gali pradėti bijoti kaukių, piešinių knygose, animacinių filmų personažų ar kraupiai atrodančių žaislų. Taip atsitinka, nes jis jau žino, kad egzistuoja grėsmės, bet dar yra nepajėgus suprasti, jog kai kurie dalykai nėra realūs.

Vaiko supratimu, viskas yra gyva. Jeigu užsidedate bauginančią kaukę, vaikas galvoja, kad tampate tuo siaubūnu. Jeigu jis įsivaizduoja, kad po lova yra pabaisa, jis tiki, kad tai yra tiesa.

Jūsų vaikas taip pat gali bijoti, kai jūs išeinate. Taip yra dėl to, kad jis pažįsta grėsmes, bet negali suprasti, kad visada pas jį grįšite. Jis gali būti labai išsigandęs, kai yra paliekamas vienas ar su žmonėmis, kurių gerai nepažįsta.

Šiuo tarpsniu vaikui reikia daug **užtikrintumo ir paramos**. Jam reikia žinoti, kad suprantate bei priimate jo jausmus ir kad jūs jį apsaugosite.



Dar vienas jūsų vaiko vystymosi ženklas – netikėtas drovumo pasireiškimas. Netgi tie vaikai, kurie buvo labai bendraujantys, šiuo raidos tarpsniu gali pradėti elgtis visiškai kitaip.



Jūsų mergytė ar berniukas gali jaustis neįprastai drovus su nepažįstamaisiais. Tai rodo augantį vaiko supratimą apie tarpusavio santykius.

Toks pasikeitęs elgesys nėra nemandagumo ar atstūmimo ženklas. Tai yra tinkamas atsakas į situaciją. Vaikas supranta pavojus ir skiria pažįstamus žmones nuo nepažįstamųjų.

Jūsų vaikų atsargumas nepažįstamųjų atžvilgiu rodo vis didėjantį supratimą apie juos supantį pasaulį.

Kitas vystymosi požymis, dažnai keliantis tėvams nerimą, vaikų atsisakymas anksčiau įprasto fizinio kontakto, pavyzdžiui, nenoras būti paimtam ant rankų jūsų draugų ar artimųjų.

Kai taip nutinka, tai nėra nemandagumo ženklas. Vaikai pradeda pažinti savo kūno ribas ir nori patys nuspręsti, kas gali prie jų liestis ir kas ne.



Tai yra labai svarbi vystymosi dalis. Norėdami išmokyti vaikus saugoti savo kūną ir jo privatumą, mes turime gerbti jų siekį kontroliuoti ir valdyti savo kūną.

Nepamirškite, kad vaikas vis dar nesupranta, kaip jaučiasi kiti žmonės.

Kai paliekamas vaikas verkia, jis nesupranta, kad jums reikia išeiti. Kai jis nenori kalbėti su nepažįstamuoju, jis nesupranta, kad nepažįstamasis bando būti draugiškas.

Jūsų vaikas tik pradeda suprasti *savo paties* jausmus. Dar turės praeiti nemažai laiko, kol jis supras kitų žmonių jausmus.

Pati svarbiausia tėvų užduotis šiame etape yra **gerbti ir priimti savo vaikų jausmus**.

Mes mokome vaikus gerbti kitų žmonių jausmus, gerbdami jų pačių jausmus. Kai vaikai jaučia, kad tėvai priima jų jausmus, jie tampa labiau pasitikintys ir saugūs.

Gerbti vaiko jausmus – tai:

padėti jam įvardyti jausmus

kalbėti apie tai, kad ir patys kartais taip jaučiatės

negėdyti jo ir nesudaryti sąlygų vaikui nesmagiai jaustis

nebausti jo už baimes



3–5 metai



Tai jaudinantys metai! Jūsų vaikas nori žinoti viską!

Jūsų vaiko mąstymo sugebėjimai jau gerokai pažengė. Jis ir pats žino, kad gali visko išmokti!

Kai vaikai pamato kažką naujo, jie nori žinoti, kaip tai vadinasi, kam tai yra skirta, kaip tai veikia, kodėl tai juda ir t. t. Šiame raidos etape vaikai užduoda begalybę klausimų!

Kartais tėvai pavargsta, bandydami atsakyti į visus vaikų klausimus. O kartais jie patys nežino atsakymų!

Pagarbiai atsakydami į savo vaikų klausimus, tėvai gali sukurti tvirtą pagrindą savo vaikų mokymuisi.

Jei gerbsime vaikų smalsumą, jie patirs mokymosi džiaugsmą. Šis jausmas liks su jais, kai jie pradės eiti į mokyklą.

Tėvai, kurie bando atsakyti į savo vaikų klausimus ar padėti jiems surasti atsakymus, moko vaikus daugybės dalykų:

yra normalu nežinoti visko

jų idėjos yra svarbios

yra daugybė būdų informacijai susirasti

yra smagu ieškoti atsakymų ir spręsti problemas

Išmokę šių dalykų, vaikai labiau pasitikės savimi, kai susiduris su iššūkiais. Jie mokosi kantrybės. Vaikai mokosi, kad pažinti yra gerai.



Deja, kartais vaikai nori pažinti pavojingus sau dalykus. Pavyzdžiui, kaip uždegti žvakę, ar kas nutiks, jei nušoks nuo aukštesnio medžio. Arba, kas atsitiks, jei numes jūsų mėgstamą indą.

Kadangi vaikams neleidžiama daryti pavojingų dalykų, nuo čia prasideda taisyklių mokymasis.



Kuo geriau vaikas supras, kodėl taisyklės būtent tokios, tuo labiau tikėtina, kad jų laikysis.

Atminkite, kad jūsų vaikas nori žinoti „kodėl?“. Kodėl paukščiai skraido? Kodėl žuvys plaukia? Ir kodėl jis negali uždegti žvakės?

Kai jūsų berniukas ar mergaitė klausia „kodėl?“, jie nesiekia jūsų suerzinti. Jie tikrai nori sužinoti atsakymą.

Vaikai turi teisę gauti informaciją.

13 straipsnis
JT vaiko teisių konvencija

Šiame raidos etape vaikai mėgsta žaisti vaizduotės žaidimus. Jie įsivaizduoja esą įvairūs personažai, įskaitant suaugusiuosius. Kartais jie sutrinka ar pasimeta įsijautę į žaidimus, nes priima juos kaip realybę.

Žaidimas yra jūsų vaiko „darbas“. Per žaidimą jis mokosi atpažinti kitų žmonių jausmus. Jis atsiduria jų situacijose ir stengiasi pamatyti dalykus jų akimis. Žaidimas yra labai svarbus vaikų empatijos vystymuisi.

Žaidimas taip pat svarbus ir vaiko smegenų vystymuisi. Per žaidimą vaikai sprendžia problemas, išranda naujus dalykus, atlieka eksperimentus ir aiškinasi, kaip viskas veikia.



Vaikai turi teisę žaisti.

31 straipsnis
JT vaiko teisių konvencija

Vaikams reikia laiko žaisti. Žaidimas yra svarbus vaiko raidos pagrindas.

Lavindami savo vaizduotę, vaikai tampa kūrybiškesniais problemų sprendėjais.

Ardydami ir vėl sudėdami daiktus, vaikai mokosi, iš ko daiktai susidaro ir kaip jie veikia.



Piešdami ir dainuodami, vaikai lavina savo saviraišką.

Sugalvodami ir pagrįsdami savo žaidimą bei elgesį, jie mokosi būti geresniais konfliktų sprendėjais.

Dar vienas šio amžiaus tarpsnio ypatumas yra vaikų noras padėti. Jie nori siurbti grindis, plauti indus, skalbti ar padėti apsipirkti.

Padėdami jie „atlieka praktiką“. Stebėdami ir padėdami jie mokosi ir lavina svarbius gyvenimo įgūdžius.



Padedami vaikai daro daug klaidų. Juk jie neatlieka visko tobulai. Jie turi mažai patirties, todėl darbų negali atlikti taip gerai, kaip mes norėtume.

Bet būtent taip jie mokosi. Kaip mes pirmą kartą atlikdami dalykus darome klaidų, taip ir vaikams reikia galimybės suklysti ir pasimokyti.

Kai leidžiame vaikams padėti mums, suteikiame jiems galimybę mokytis. Per tokias pratybas mes pripažįstame bei parodome, kad priimame jų įgūdžius ir gebėjimus.

Mūsų siunčiama žinutė vaikams yra labai svarbi. Kuo labiau jie jausis įgudę atlikti įvairius darbelius, tuo stipriau pasitikės savimi mokydamiesi naujų dalykų.

Taigi svarbi tėvų užduotis šiuo amžiaus tarpsniu – **skatinti vaikų pasitikėjimą savo gebėjimais**:

atsakant į jų klausimus ar padedant jiems surasti atsakymus

sudarant sąlygas žaisti

skatinant juos padėti



Ankstyvoje vaikystėje įgytas pasitikėjimas savimi išmokstant naujų dalykų yra vėlesnio mokymosi pagrindas.



Ateityje vaikas susidurs su daugybe iššūkių. Jei šią kelionę pradės pasitikėdamas savo gebėjimais, jis lengviau įveiks kylančius sunkumus.

5–9 metai



Šiuo laikotarpiu įvyksta svarbus pokytis vaikų ir tėvų gyvenime. Šiame etape dauguma vaikų pradeda eiti į mokyklą.

Kai vaikas pradeda eiti į mokyklą, jo pasaulis pasikeičia. Jis turi labai greitai išmokti:

pats tvarkytis be tėvų pagalbos

susidraugauti su naujais vaikais

atitikti naujų suaugusiųjų lūkesčius

laikytis naujos dienotvarkės ir taisyklių

Pirmosios vaikų patirtys mokykloje gali paveikti jų nuostatas apie mokyklą ir mokymąsi daugeliui ateinančių metų.

Nepaisant to, kad vaikai pradeda eiti į mokyklą panašaus amžiaus, jie nebūtinai vienodai yra tam pasirengę. Vaikų **temperamentas skiriasi**, dėl to gali skirtis jų reakcijos mokykloje.

Vaiko temperamentas yra įgimtas. Jo neįmanoma pakeisti. Temperamentas yra didelė dalis to, kas nulemia, koks jūsų vaikas yra.

Nėra „gerų“ ar „blogų“ temperamentų, jie tiesiog skirtingi. Temperamentas padaro mus išskirtinius. Kiekvienas temperamentas turi savo stipriąsias puses.

Pažvelkime į kai kurias svarbias temperamento ypatybes.

1. Aktyvumo lygis

Kai kurie vaikai yra itin *aktyvūs*, jie dažnai bėgioja, šokinėja ar lipa. Jie retai gali nusėdėti vietoje net valgydami. Atrodo, kad jie nuolat juda.

Kiti vaikai yra *mažiau aktyvūs*, pasirenkantys ramesnes veiklas. Jie gali skaityti knygas ar dėlioti dėliones ilgą laiką.

Kitų vaikų aktyvumą galima apibūdinti esant per vidurį tarp šių dviejų lygių.

2. Biologinis ritmas

Kai kurie vaikai labai *pastovūs*. Jie išalksta, pabunda, užmiega ir eina į tualetą panašiu metu kiekvieną dieną.

Kitiems vaikams viskas gali greitai *keistis*. Vieną dieną jie gali būti labai alkani vidurdienį, o kitą dieną visai nieko nevalgyti. Vieną dieną jie gali pabusti labai anksti, o kitą – miegoti iki pietų.

Kitų vaikų biologinis ritmas yra kažkur per vidurį.

3. Reakcija į naujas situacijas

Kai kurie vaikai noriai *priima* naujas situacijas. Jie šypsosi nepažįstamiesiems, prisijungia prie kitų bežaidžiančių vaikų, lengvai susiranda draugų, mėgsta išbandyti naujus patiekalus ir jiems patinka atrasti naujas vietas.

Kiti vaikai *vengia* naujų situacijų. Jie traukiasi nuo nepažįstamųjų, jiems reikia daug laiko, kad galėtų prisijungti prie grupės, nevalgo neįprasto maisto ir vengia eiti į nepažįstamas vietas.

Kitų vaikų atsakas į naujas situacijas yra kažkur tarp šių.



4. Prisitaikymas

Kai kurie vaikai *greitai prisitaiko* prie naujos tvarkos, vietos, žmonių ar maisto. Jie gali užtrukti tik porą dienų, kol prisitaikys prie naujos dienotvarkės, gyvenimo naujuose namuose ar naujos mokyklos.

Kiti vaikai *prisitaiko lėtai*. Gali užtrukti mėnesius, kol jie susiras draugų naujoje kaimynystėje, jausis gerai naujoje mokykloje ar pradės laikytis naujo tvarkaraščio.

Kitų vaikų prisitaikymo galimybės yra kažkur per vidurį.

5. Dėmesio blaškumas

Kai kurie vaikai *lengvai išsiblaško*. Jie peršoka nuo vieno dalyko prie kito, priklausomai nuo to, ką jie tuo metu mato ar girdi. Jiems reikia daug laiko, kad galėtų pabaigti užduotį, nes jų dėmesys nuolat nukrypsta. Kai jie būna liūdni ar nusivylę, yra lengva nukreipti jų dėmesį į kažką kitą ir taip pakeisti jų nuotaiką.

Kiti vaikai *lengvai sutelkia dėmesį*. Jiems pavyksta ilgam susikaupti ir skaityti knygą. Tačiau kai jie yra alkani ar liūdni, nėra lengva nukreipti jų dėmesį į kažką kita.

Kitų vaikų gebėjimas sutelkti dėmesį yra kažkur per vidurį.

6. Sutelktumas

Kai kurie vaikai gali *susitelkti* ties viena veikla ilgą laiką. Jie dirba prie sudėtingos užduoties tol, kol ją padaro. Jie užsibrėžia tikslą ir stengiasi tol, kol jį pasiekia. Jie nepasiduoda net tada, kai nepasiseka. Nėra lengva juos įtikinti nustoti daryti tai, ką jie nori.

Kiti vaikai yra *mažiau atkaklūs*. Nukritę jie daugiau nebandys lipti. Jeigu jiems nepasiseka greitai išspręsti galvosūkio, jie praranda susidomėjimą. Yra lengva juos įtikinti nustoti daryti tai, ko mes nenorim, kad jie darytų.

Kitų vaikų sutelktumas yra per vidurį.

7. Reakcijos stiprumas

Kai kurie vaikai labai stipriai reaguoja į įvykius ir situacijas. Jei jiems nesiseka sudėlioti dėlionės, jie pradeda rėkti ir mėtyti jos dalis. Jie stipriai išreiškia pyktį ir liūdesį, tačiau taip pat stipriai ir džiaugiasi Jie garsiai verkia, kai liūdna, bet ir garsiai juokiasi, kai džiaugiasi. Jūs visada žinote, kaip šie vaikai jaučiasi.

Kiti vaikai turi silpnesnes reakcijas. Kai jie liūdi, jie tyliai verkia. Kai yra laimingi, santūriai šypsosi. Sunku nuspėti, kaip šie vaikai jaučiasi.

Kitų vaikų intensyvumo lygis yra kažkur per vidurį.

1 užduotis. Jūsų vaiko temperamentas

Įvertinkite kiekvieną savo vaiko temperamento ypatybę.

1. Aktyvumo lygis

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Gali ramiai sėdėti ilgą laiką			*Nuolatos juda*

2. Biologinis ritmas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Kasdien išalksta ir užmiega skirtingu metu			*Kasdien išalksta ir užmiega tuo pačiu metu*

3. Reakcija į naujas situacijas

Vengimas			Priėmimas
1	2	3	4
Drovisi naujų žmonių, nepatinka naujos vietos, atmeta naujus dalykus			*Patinka nauji žmonės, eina į naujas vietas, išbando naujus dalykus*

4. Prisitaikymas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Užtrunka, kol prisitaiko prie dienotvarkės ir aplinkos pokyčių			*Greitai prisitaiko prie dienotvarkės ir aplinkos pokyčių*

5. Dėmesio blaškumas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Išlaiko dėmesį ties viena veikla ilgą laiką			*Greitai išsiblaško, viskas patraukia dėmesį*

6. Sutelktumas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Greitai praranda susidomėjimą veiklomis			*Nekeičia veiklos, kol jos neužbaigia*

7. Reakcijos stiprumas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Mažai pastebimi emocijų pokyčiai			*Stipriai išreiškia liūdesį, pyktį ar džiaugsmą*

2 užduotis. Jūsų vaiko temperamentas

Pagalvokite, kokias jūsų vaiko temperamento ypatybes galėtumėte įvardyti jo stiprybėmis.

Mano vaiko temperamento stipriosios pusės yra:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dabar pagalvokite, kokios jūsų vaiko temperamento ypatybės nėra jo stiprybės.

Mano vaiko temperamento ypatybės, kurios nėra jo stiprybės:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jūsų vaiko temperamentas daro didelę įtaką jo pasirengimui mokyklai.

Kai kuriems vaikams nauja aplinka gali būti labai įdomi ir jaudinanti. Jie greitai prisitaiko prie naujos dienotvarkės ir mėgausi naujomis pažintimis.

Kitiems nauja aplinka gali kelti nerimą. Jiems reikia daugiau laiko prisitaikyti prie naujos dienotvarkės, sunkiau susidraugauti.

Labai svarbu, kad tėvai atpažintų vaiko temperamentą ir gerbtų jo individualumą.

Neįmanoma aktyvaus vaiko paversti ramiu arba mažiau atkaklų – padaryti atkaklesniu.

Visgi mes *galime* atpažinti kiekvieno vaiko stipriąsias puses ir jomis remtis. Taip pat galime suprasti individualius kiekvieno vaiko iššūkius ir sukurti palankią aplinką, kuri padėtų atsiskleisti jo galimybėms.

Ne tik vaiko temperamentas veikia jo elgesį. Jūsų temperamentas taip pat tam turi įtakos.

Tėvų ir vaikų santykius stipriai veikia vaiko ir tėvų temperamentų *dermė*.

Įsivaizduokite tėvą, kuris nėra labai aktyvus. Jam patinka būti namuose, tyliai skaityti ir klausytis ramios muzikos.

Dabar įsivaizduokite, kas nutinka, kai toks tėvas turi vaiką, kurio aktyvumo lygis aukštas. Kas bus, jei vaikui bus liepiama likti namuose ir tyliai sėdėti?

Jeigu toks tėvas atpažins aukštesnį vaiko aktyvumo lygį, jis sugebės pakoreguoti savo lūkesčius ir ras būdų, kaip patenkinti vaiko veiklos poreikius. Jei jis nesupras, kad vaiko elgesys yra jo temperamento išraiška, tikėtina, kad pradės galvoti apie savo vaiką kaip „blogą“.

Tėvams svarbu atpažinti savo pačių temperamentus ir suvokti, kaip jie dera su vaikų temperamentais. Tai padės suprasti, kodėl šeimose kyla tiek daug konfliktų.

3 užduotis. Jūsų temperamentas

Įvertinkite kiekvieną savo temperamento ypatybę.

1. Aktyvumo lygis

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Man labiau patinka ramios veiklos			*Man patinka fizinis aktyvumas ir judėjimas*

2. Biologinis ritmas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Kasdien išalkstu ir pavargstu skirtingu metu			*Kasdien išalkstu ir pavargstu tuo pačiu metu*

3. Reakcija į naujas situacijas

Vengimas			Priėmimas
1	2	3	4
Nejaukiai jaučiuosi naujose situacijose, susipažindamas su naujais žmonėmis ir išbandydamas naujus dalykus			*Man patinka eiti į naujas vietas, susipažinti su naujais žmonėmis ir išbandyti naujus dalykus*

4. Prisitaikymas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Man reikia laiko, kad prisitaikyčiau prie pasikeitusios dienotvarkės ar aplinkos			*Aš greitai prisitaikau prie pasikeitusios dienotvarkės ar aplinkos*

5. Dėmesio blaškumas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Galiu išlaikyti dėmesį ties viena veikla ilgą laiką			*Mano mintys ir dėmesys lengvai išblaškomi*

6. Sutelktumas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Greitai prarandu susidomėjimą ir dažnai keičiu veiklas			*Nekeičiu veiklos, kol jos neužbaigiu*

7. Reakcijos stiprumas

Žemas			Aukštas
1	2	3	4
Neišreiškiu savo emocijų, kiti žmonės sunkiai nuspėja, kaip aš jaučiuosi			*Akivaizdžiai parodau, kai džiaugiuosi, liūdžiu ar pykstu, ir kiti žmonės lengvai pastebi*

4 užduotis. Jūsų temperamentas

Pagalvokite, kokias savo temperamento ypatybes galėtumėte įvardyti stiprybėmis.

Mano temperamento stipriosios pusės yra:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dabar pagalvokite, kokios jūsų temperamento ypatybės nėra stiprybės.

Mano temperamento ypatybės, kurios nėra stiprybės:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 užduotis. Dermė

Mėlynu rašikliu užtušuokite skaičius, kuriais įvertinote vaiko temperamento ypatybes. Tada sujunkite šiuos įverčius linijomis.

Aktyvumo lygis	①	②	③	④
Biologinis ritmas	①	②	③	④
Reakcija į naujas situacijas	①	②	③	④
Prisitaikymas	①	②	③	④
Dėmesio blaškumas	①	②	③	④
Sutelktumas	①	②	③	④
Reakcijos stiprumas	①	②	③	④

6 užduotis. Dermė

Raudonu rašikliu užtušuokite skaičius, kuriais įvertinote savo temperamento ypatybes. Tada sujunkite šiuos įverčius linija.

Aktyvumo lygis	①	②	③	④
Biologinis ritmas	①	②	③	④
Reakcija į naujas situacijas	①	②	③	④
Prisitaikymas	①	②	③	④
Dėmesio blaškumas	①	②	③	④
Sutelktumas	①	②	③	④
Reakcijos stiprumas	①	②	③	④

Mūsų temperamentų skirtumai

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

Mūsų temperamentų panašumai

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kac .....

.....

.....

Šis panašumas gali padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kac .....

.....

.....

Šis panašumas gali padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad.....

.....

.....

Šis panašumas galėtų padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad .....

.....

.....

Šis panašumas galėtų padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad .....

.....

.....

Šis panašumas galėtų padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

Jūsų vaiko ir jūsų pačių temperamentų dermė gali turėti didelį poveikį jūsų santykiams. Pripažindami temperamento vaidmenį vaiko ir savo paties elgesiui, galite pradėti suprasti daugelio konfliktų priežastis.

Taip pat galite suprasti, kodėl mušimas ir rėkimas nepadeda.

Jūsų vaikas yra savitas, kaip ir jūs. Nei jo, nei jūsų temperamento neįmanoma pakeisti.

Kai jūsų temperamentai nedera, vis dėlto įmanoma be kovų ir ginčų išspręsti konfliktus. Atsižvelgdami į tarpusavio skirtumus, galite rasti būdų, padėsiančių jums sutarti.

Pirmaisiais mokslo metais vaikų socialiniairyšiai taps vis svarbesni. Didėjantis jų susidomėjimas draugystėmis yra augančio savarankiškumo ženklas.



Jūsų vaiko pasaulis plečiasi. Jis vis daugiau supranta, ką kiti galvoja, kuo tiki ir kaip elgiasi.

Šiuo amžiaus tarpsniu tėvai kartais nerimauja, jog gali prarasti savo vaikų kontrolę. Jie jaudinasi dėl visų naujų aplinkos įtakų vaikams.

Tačiau tai yra būtina ir svarbi jūsų vaiko vystymosi dalis. Šiame etape jis daug ką sužino apie kitus žmones, o dar daugiau apie save patį.

Šiuo amžiaus tarpsniu vaikai pirmą kartą gyvenime susiduria su labai sudėtingus dalykais. Jiems reikia išmokti, kaip:

spręsti konfliktus su kitais vaikais

bendrauti su kitais, net jei nuomonės skiriasi

apginti save

užstoti kitus

kovoti su patyčiomis

būti ištikimam, net jei sunku

būti mandagiam, net jei kiti tokie nėra

Įgūdžiai ir pasitikėjimas, kuriuos jūsų vaikas jau įgijo ankstesniuose raidos etapuose, suteiks jam tvirtą pagrindą spręsti šiuos naujus iššūkius.

Vaikai, kurie save laiko gerais, rūpestingais ir stipriais, tikėtina, priims tinkamus sprendimus.

Vaikai, kurie jaučiasi palaikomi tėvų, tikėtina, dažniau kreipsis į juos patarimo ar pagalbos.

Vaikai, kurie stebi savo tėvus, išsprendžiančius nesutarimus, suvaldančius pyktį ir įtampą be agresijos bei smurto, yra labiau linkę išspręsti savuosius konfliktus.

Vaikai, kurie iš tėvų išmoko, kaip pagarbiai klausytis, bendrauti ir elgtis su kitais, yra linkę taip pat elgtis su savo bendraamžiais ir mokytojais.



Taip, kaip kūrėte stiprius, pasitikėjimo pilnus santykius su savo vaiku ankstesniais metais, dabar jam suteikia stiprybės, įveikiant sudėtingas situacijas.

Vaikui yra didelis iššūkis suprasti, iš ko susideda santykiai ir kad kartais jie gali būti sudėtingi. Jis čia yra naujokas. Vaikas daro klaidų, nes dar nesupranta viso to, ką suprantame mes.

Tačiau bandydamas, klysdamas ir patirdamas sėkmę, jis išmoksta suprasti kitus žmones ir save. Jo empatija kitiems žmonėms auga. Taip pat didėja supratimas apie savo paties įsitikinimus ir vertybes.

Pagrindinis tėvų uždavinys šiame vaiko vystymosi etape yra **palaikyti ir vadovauti vaikams**. Vaikai žiūri į mus kaip į pavyzdžius ir vadovus.

Mes turime būti tokie,
kokiais norime, kad būtų mūsų vaikai.

Būdami pirmaisiais ir pačiais svarbiausiais vaikų mokytojais, savo elgesiu galime jiems parodyti, kaip:

- gerbti kitų teises
- rodyti geranoriškumą
- padėti kitiems
- suprasti, kai jie įskaudina kitus
- ištaisyti savo klaidas
- nuoširdžiai atsiprašyti
- būti ištikimiems
- sąžiningai elgtis

Šis laikotarpis labai svarbus, nes tai tiltas tarp vaikystės ir paauglystės.

Mes galime remtis tais pamatais, kuriuos sukūrėme ankstesniais metais. Taip pat galime sukurti nepriklausomų sprendimų priėmimo paauglystės metais pagrindus.



10–13 metų



Jūsų vaikas pradeda bręsti. Jo laukia daug jaudinančių pokyčių.

Jo kūnas pasikeis. Jis nebėra mažas berniukas ar mergaitė. Jis ruošiasi suaugusiųjų pasauliui, bet vis dar yra vaikas.

Šiuo laikotarpiu kiekviena šeima patiria daug konfliktų.

Kodėl konfliktai šeimoje yra tokie dažni šiame raidos etape?

1 priežastis
Šiame etape vaikai nori daugiau nepriklausomybės nuo tėvų. Tačiau tėvai nerimauja, kad jų vaikai vis dar neturi pakankamai žinių ir įgūdžių savarankiškai priimti sprendimus.

2 priežastis
Dideli jūsų vaiko kūno pokyčiai gali sukelti *nuotaikų kaitą*. Vaikas, kuris anksčiau būdavo linksmas, gali staiga tapti niūrus ir lengvai supykti.

3 priežastis
Vaikai daugiau laiko praleidžia su savo *bendraamžiais* ir vis mažiau laiko su tėvais. Kartais jie nori daryti tai, ką daro jų bendraamžiai, nors tėvai tam nepritaria.



4 priežastis
Šiame amžiuje vaikai suvokia, kad jie gali nesutikti su tėvų nuomone. Jie formuoja savo *pačių įsitikinimus* ir bando suprasti, kas jie yra.

5 priežastis
Šiame raidos etape tėvai gali bijoti dėl savo vaikų. Jie gali nerimauti dėl jų *saugumo* ar *sveikatos*. Nerimas gali būti susijęs su prastais pasiekimais mokykloje ar grėsme vaikui patekti į bėdą. Kartais tėvai jaučiasi bejėgiai.

Kartu šios priežastys gali sukelti dažnus šeimos konfliktus.

Šiuo laikotarpiu draugai tampa vis svarbesni.

Draugai yra labai svarbūs vaikų emocinei gerovei. Jie gali suteikti paramos, komforto ir džiaugsmo. Jie gali prisidėti prie naujų įgūdžių ir interesų atsiradimo. Vaikams, lygiai taip pat kaip ir suaugusiesiems, reikia socialinės paramos.

Vis didėjantis vaikų domėjimasis draugų susiradimu ir draugystės išlaikymu gali sukelti tėvų susirūpinimą. Šiuo metu tėvams dažnai kelia rūpestį „bendraamžių spaudimas“. Kartais vaikai daro tai, kam tėvai prieštarauja, vien tam, kad gautų bendraamžių pripažinimą.

Šiame etape pagrindinis tėvystės iššūkis – **užtikrinti vaiko saugumą, kartu gerbiant jo augantį nepriklausomybės poreikį.**

Vaiko saugumo užtikrinimo būdai

- Praleiskite laiką kartu
  - sykiu, kaip šeima, užsiimkite veiklomis
  - kalbėkitės su vaiku apie jo draugus
  - klausykitės jo rūpesčių ir nerimą keliančių dalykų
  - pripažinkite jo pasiekimus
  - papasakokite apie iššūkius, su kuriais jis gali susidurti artimoje ateityje, bei pasakykite, kad visada būsite šalia, jei prireiks pagalbos
  - būkite atviri ir sąžiningi
  - išreikškite jam meilę
  - pabandykite suprasti jausmus, kurie slypi už elgesio

- Stiprinkite savivertę
  - padėkite jam atrasti ir pamilti save
  - paskatinkite jį pasitikėti savo gebėjimais
  - padėkite jam atrasti savo stiprybes ir ypatingas savybes

- Dalyvaukite mokyklos veiklose
  - eikite į mokyklos renginius
  - susipažinkite su mokytojais
  - kalbėkitės apie namų darbus ir pasiūlykite pagalbą
  - domėkitės ir kalbėkitės apie tai, ką skaito

- Susipažinkite su draugais
  - leiskite jiems ateiti į jūsų namus
  - susipažinkite su jų šeimų nariais
  - ateikite į renginius, kuriuose dalyvauja jis ir jo draugai

- Būkite šalia, bet per atstumą
  - žinokite, kur, su kuo jis yra, bet gerbkite augančius privatumo ir nepriklausomybės poreikius
  - parodykite, kad tikite ir pasitikite juo

Vaiko nepriklausomybės skatinimo būdai

- Padėkite suvokti, kas yra teisinga, o kas ne
  - kalbėkitės su juo apie pavojingas veiklas, tokias kaip rūkymas, narkotikų vartojimas ar pavojingi fiziniai iššūkiai, ir kodėl jų reiktų vengti
  - kalbėkitės su juo apie savo vertybes ir klausykitės jo
  - kalbėkitės su juo apie fizinius ir emocinius pokyčius, kuriuos jis patirs brėsdamas
  - kalbėkitės su juo apie spaudimą, su kuriuo jis susidurs, kad darytų tai, kas jam atrodo neteisinga ar pavojinga
  - padėkite jam planuoti iš anksto, kad jis būtų pasiruošęs susidurti su bendraamžių spaudimu
  - padėkite atrasti *jam tinkamų* būdų, kaip atlaikyti bendraamžių spaudimą

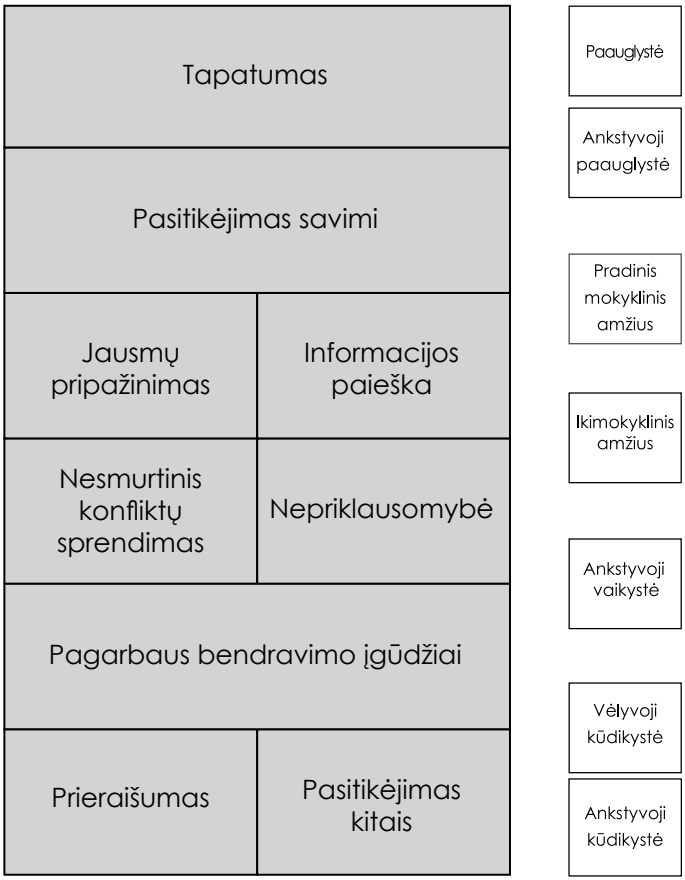
- Padėkite sukurti atsakomybės ir kompetencijos jausmą
  - įtraukite jį į namų ruošos darbus
  - kalbėkitės su juo apie pinigus ir kaip protingai juos naudoti
  - įtraukite jį į šeimos taisyklių kūrimą ir lūkesčių išsakymą

- Padėkite ugdyti empatiją ir pagarbą kitiems
  - skatinkite jį padėti žmonėms, kuriems reikia pagalbos
  - kalbėkitės su juo apie tai, ką reikia daryti, kai kiti žmonės būna nemalonūs

- Padėkite galvoti apie ateitį
  - padėkite jam išsikelti savo paties tikslus
  - kalbėkitės su juo apie įgūdžius ir žinias, kuriuos jis norėtų turėti, kai bus vyresnis
  - paskatinkite jį svajoti ir įsivaizduoti, kokio gyvenimo norėtų
  - padėkite jam rasti būdų pasiekti savo tikslų

Kai tėvai supranta ir atsižvelgia į vaiko amžiui būdingus poreikius, ilgainiui tai stiprina šeimos tarpusavio santykius. Visi esminiai principai, kuriuos tėvai skatino ankstesniais metais, dabar tampa labai svarbūs.

Vaiko raidos poreikiai, veikiantys šeimos tarpusavio santykius



Vaikai, kurie anksti gyvenime išmoko, kad gali pasitikėti tėvais, dabar yra labiau linkę klausytis jų patarimo.

Vaikai, kurių tėvai skatino jų nepriklausomybės jausmą, kai jie dar buvo maži, dabar yra mažiau paveikūs neigiamai bendraamžių įtakai.

Vaikai, kurių jausmai buvo priimami, kai jie buvo maži, dabar labiau linkę pasidalinti su tėvais savo baimėmis ir rūpesčiais.

Vaikai, kurių tėvai skatino pasitikėjimo savimi jausmą nuo mažų dienų, dabar yra linkę pasitikėti savimi.

Vaikai, kurie gavo iš tėvų paramą ir vadovavimą, dabar yra linkę kreiptis į juos pagalbos prieš ištinkant bėdai.

Santykiai, kuriuos sukūrėte su savo vaiku, jiems bus ramstis, tęsiant paauglystės kelionę.



14–18 metų



Tai yra neįtikėtinai turtingas etapas. Jūsų vaikas jau yra beveik suaugęs.

Vaikystėje jis ruošėsi šiam laikotarpiui. Jis jau išmoko:

gerbti kitus

spręsti konfliktus be smurto

konstruktyviai išreikšti savo jausmus

ginti save ir kitus

Šiame raidos etape vaikas kasdieną pritaikys šiuos svarbius įgūdžius.

Tėvai dažnai pastebi, kad šiuo laikotarpiu jie retai matosi su savo vaikais. Savo įgūdžiais dabar vaikas naudojasi savarankiškai.

Būti paauglio tėvais gali būti labai džiaugsminga patirtis.

Jūsų vaikas yra beveik suaugęs, gali su jumis kalbėtis praktiškai apie viską. Jis gali galvoti apie naujas idėjas, kurti savo idealus ir numatyti savo kelią.

Besikeičiančiuose santykiuose susidursite su daugybe iššūkių. Bet, kaip visada, šie iššūkiai suteikia galimybių jums mokyti savo vaiką, kaip priimti teisingus sprendimus, išspręsti konfliktus ir susidoroti su nesėkmėmis.

Šiuo laikotarpiu jaunuolis išbando įvairias galimybes, stengdamasis suprasti, kas jis yra. Jo užduotis – suvokti besiformuojantį **unikalų tapatumą.**

Vaikas turi galingą poreikį išreikšti save tokį, koks *jis* yra, o ne tokį, kokį jį tikisi matyti kiti. Jis gali save išreikšti staiga pakeisdamas pasirinkimą:

muzikos

drabužių

šukuosenos

draugų

tikėjimo

maisto

užklasinės veiklos

mokslo interesų

ateities planų

> Vaikai turi teisę laisvai išreikšti savo mintis ir įsitikinimus.
>
> 13 ir 14 straipsniai
> JT vaiko teisių konvencija

Kartais šiame etape tėvams kyla baimė, kad viskas, ko jie išmokė savo vaikus, yra prarasta.

Jų vaikai gali pakeisti religines ar politines pažiūras. Jie gali nustoti eiti į religines apeigas ar valgyti tam tikrą maistą. Jie gali nusidažyti plaukus ar rengtis tik juodai.

Kaip jūsų mažylis tyrinėjo įvairius daiktus, taip dabar paauglys eksperimentuoja su savo tapatumu. Jis išbando skirtingas tapatybes, kad atrastų tą, kuri jam geriausiai tinka.



Norėdamas tai padaryti, jis pirmiausia turi atsisakyti dalykų, kuriuos jau išaugo. Jis tarsi vikšras, išsineriantis iš savo kokono. Paauglys privalo tai padaryti tam, kad iškiltų jo unikali asmenybė.

Dažnai paaugliai išmėgina tapatybes, stipriai besiskiriančias nuo savo tėvų. Jie klausosi muzikos, kuri nepatinka jų tėvams. Dėvi drabužius, kurių tėvai nemėgsta. Jie laikosi pozicijos, kuriai tėvai nepritaria.

Tapdamas labai skirtingas nuo savo tėvų, jis gali geriau suprasti, kas *jis* yra.

Tėvai dažnai nerimauja dėl to, kuo gali pasibaigti jų vaikų paaugliški eksperimentai. Kartais jaunimas nusprendžia išbandyti narkotikus ir alkoholį, įsivelti į įvairius santykius ar seksualinius ryšius.

Paaugliams sunku suprasti, kad jiems gali nutikti kas nors blogo. Jie vis dar nesupranta, kad gali būti sužeisti ar net mirti, o lytiniai santykiai gali baigtis neplanuotu nėštumu. Kartais jie daro labai rizikingus dalykus, tikėdami, kad jiems nieko nenutiks.

Jie išbando suaugusiųjų vaidmenis ir eksperimentuoja su tuo, kas draudžiama. Paaugliai nori daryti tai, ką matydavo darant suaugusiuosius, įskaitant jų pačių tėvus.

Tėvai dažnai nerimauja, kad jų vaikus paveiks kiti jaunuoliai arba netinkamai besielgiantys suaugusieji, skatindami daryti pavojingus dalykus.



Paauglio pasitikėjimas tėvais tampa ypač svarbus. Jam reikia žinoti, kad nebijodamas gali kreiptis į jus informacijos ir patarimų.

Jis nenori būti kontroliuojamas. Bet turi žinoti, kad jūs esate šalia, ir galite suteikti suprantamą ir sąžiningai pateiktą informaciją, aiškius lūkesčius, struktūrą ir saugią aplinką.

Dabar pasitikėjimas savimi, sugebėjimas priimti sprendimus, bendravimo menas, empatija ir konfliktų sprendimo įgūdžiai yra tos žinios, kurias jūsų vaikas turės pritaikyti praktikoje. Tada, kai labiausiai jų reikia.

Kartais, stengdamasis savarankiškai priimti sprendimus, jis privelia klaidų. Taip, kaip būdamas mažas, susižeisdavo tyrinėdamas aplinką, taip dabar jis gali būti pažeistas tyrinėdamas gyvenimą.

Lygiai taip, kaip užtikrinote jo saugumą, suteikėte informaciją ir jį palaikėte mažą, tą patį galite daryti ir dabar.

Jūsų vaikas išbando savo sparnus. Jis kartais nukris, bet su jūsų pagalba išmoks skraidyti.

Šiame etape tėvams svarbiausi dalykai yra:

stiprinti tėvų ir vaikų ryšį

stebėti vaiko veiklas

puoselėti vaiko nepriklausomybę

Tėvų ir vaiko ryšio stiprinimas

Tėvų ir vaiko ryšys pradėjo formuotis vaikui gimus. Ankstyvame amžiuje suformuodami prieraišumą ir pasitikėjimą, stiprindami ryšį su augančiu vaiku tėvai sukūrė santykius, kuriais remdamasis paauglys eina į suaugystę.

Vaikams geriau sekasi žengti per paauglystę, jei ryšys su tėvais yra:
- šiltas, malonus ir kupinas meilės
- pastovus, nuoseklus ir nuspėjamas

Paaugliai, turintys stiprų ryšį su tėvais, yra linkę:
- kurti pozityvius santykius su kitais paaugliais ir suaugusiaisiais
- jausti, kad tėvai jais pasitiki, ir išlaikyti tą pasitikėjimą
- pagarbiai ir empatiškai bendrauti su kitais
- pasitikėti savimi ir turėti aukštesnę savivertę
- bendradarbiauti
- būti geresnės psichinės sveikatos
- klausytis tėvų patarimų ir atitinkamai elgtis

Tėvai, kurie su vaikais elgiasi pagarbiai ir geranoriškai, tikėtina, sulauks tokio paties atsako.

Kita vertus, kai tėvų ir vaikų santykiai remiasi kontrole ir bausmėmis, paaugliai yra linkę:

- bijoti ir vengti savo tėvų
- meluoti, kad išvengtų bausmės
- pasiduoti depresyvumui ir nerimui
- jausti pyktį ir kerštauti
- išlieti pyktį ant kitų žmonių
- maištauti prieš tėvus

Emocinis ryšys tarp tėvų ir paauglių yra viso jų bendravimo pagrindas.

Šiltas, malonus ir meilės kupinas ryšys palengvina jaunuolių kelionę per šį paauglystės laikotarpį.

Vaiko veiklų stebėjimas

Išlaikyti paauglius, įspraustus į mūsų reikalavimų rėmus, ypač sunku, nes jie turi didelį nepriklausomybės poreikį. Net kai jie nori būti nepriklausomi, jiems vis dar reikia tėvų vadovavimo.

Tėvų užduotis – parodyti jaunuoliui žemėlapį, kuris padėtų orientuotis. Tėvai turėtų parodyti jaunuoliui, kurie keliai yra sudėtingi ir kurie saugūs, tačiau jaunuoliai patys nuspręs, kurią kryptį pasirinkti.

Būdami šalia ir stebėdami savo vaikus, tėvai sudaro galimybes jiems pasirinkti saugiausią kelią.

Stebėsena reiškia žinojimą, ką paauglys veikia, kartu gerbiant jo poreikį ir teisę į privatumą ir nepriklausomybę.

Tėvai gali stebėti savo paauglius:
- nuoširdžiai domėdamiesi jų veiklomis
- dažnai su jais kalbėdamiesi
- kuo daugiau būdami kartu, bet neįkyrėdami
- kartu dalyvaudami renginiuose
- susipažindami su jų draugais
- priimdami jų draugus į savo namus
- pakviesdami draugus į šeimos išvykas
- domėdamiesi, ką jų paaugliai veikia laisvalaikiu
- atrasdami veiklas, kurios patinka ir paaugliui, ir tėvams
- padėdami savo vaikams siekti tikslų

Stebėjimas yra sėkmingiausias, kai tėvai atranda būdų pozityviai ir smagiai bendrauti su paaugliais.

Kuo labiau jaunuoliui patinka leisti laiką su tėvais, tuo labiau jie:
- supranta stebėjimą kaip rūpestį
- daugiau laiko leidžia su savo tėvais ir mažiau laiko būna neprižiūrimi
- jaučiasi ramūs, kalbėdamiesi su savo tėvais
- klausosi savo tėvų patarimų
- nori išlaikyti teigiamą santykį

Kai tėvų bendravimas su vaiku yra priekabus, piktas ir baudžiantis, paaugliai yra linkę:
- manyti, kad tėvai juos kontroliuoja ir kišasi į jų gyvenimą
- leisti mažiau laiko su tėvais ir daugiau laiko būti be priežiūros
- bijoti kalbėtis su tėvais apie savo rūpesčius
- nesiklausyti tėvų patarimų
- maištauti prieš tėvus

Stebint savo paauglį, ypač svarbu tai daryti ramiai, šiltai ir su meile.

Vaiko nepriklausomybės puoselėjimas

Paauglystė suteikia tėvams paskutinę galimybę padėti vaikams įtvirtinti sprendimų priėmimo įgūdžius saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Netrukus vaikas taps nepriklausomu suaugusiuoju.

Tėvai gali pasinaudoti šia galimybe ir puoselėti savo vaikų nepriklausomybę:

- nuoširdžiai gerbdami paauglių idėjas, net jei jos skiriasi nuo tėvų
- skatindami paauglius nuspręsti, kokios jų vertybės
- išreikšdami besąlygišką meilę
- diskutuodami su paaugliais kaip su lygiais
- pasitikėdami paauglių sugebėjimu patiems priimti sprendimus ir atsakyti už sprendimų pasekmes
- gerbdami paauglių jausmus
- palaikydami paauglius, kai jie padaro klaidų
- padrąsindami paauglius pabandyti dar kartą, kai nepasiseka
- atsižvelgdami į paauglių skundus dėl nesąžiningo poelgio su jais
- derėdamiesi dėl bendro sprendimo

Tokios paauglio patirtys įgalina jį jaustis vertu pasitikėjimo ir gebančiu.

Kartais tėvai pažeidžia paauglių nepriklausomybę patys to nesuprasdami. Taip nutinka, kai tėvai:

- kritikuoja paauglio idėjas
- kaltina paauglį, kai jis nesutinka su tėvų nuomone
- pakeičia pokalbio temą, kai paauglys bando kalbėtis
- nepaiso paauglio jausmų
- sako „ar aš tau nesakiau“, kai paauglys suklysta
- atstumia paauglį, kai jis prisidaro problemų
- nepaiso paauglio požiūrio
- būna nelankstūs ir nenori ieškoti bendrų sprendimų

Tokios patirtys paaugliui sukelia pyktį, pagiežą ir nusivylimą. Jis ima abejoti savo verte, idėjomis ir sprendimais. Jaunuolis tampa priklausomas nuo kitų nuomonės ir leidžia kitiems nuspręsti už jį.

Nepriklausomybė yra puoselėjama, kai tėvai parodo pagarbą savo paaugliui ir juo tiki.

Kas dabar?

Suprasdami, ką vaikai jaučia ir kaip mąsto skirtingais amžiaus tarpsniais, tėvai yra daug labiau pasirengę teigiamai ir konstruktyviai reaguoti į sudėtingas situacijas.

Šios žinios jums suteikia pagrindą spręsti *problemas*. Užuot impulsyviai sureaguodami, jūs galite gilintis ir suprasti, ką reiškia jūsų vaiko elgesys ir kur jis veda.

Dažnai tėvai klaidingai įsivaizduoja, kodėl jų vaikai elgiasi taip, kaip elgiasi. Kai galvojame, kad jie tyčia mums priešinasi ir veda iš proto, reaguojame į tai pykčiu ir bausmėmis.

Suvokdami, ko vaikams reikia, kad užaugtų, tikėtina, mes reaguosime supratingai ir suteiksime jiems reikalingą informaciją bei palaikymą.

4





Problemų sprendimas

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Ketvirtasis pozityvaus auklėjimo esminis principas yra problemų sprendimas.

Ankstesniame skyriuje sužinojote, kad galite pasiekti savo ilgalaikius tikslus, suteikdami vaikui šilumą ir struktūrą, atitinkančią jo vystymosi etapą.

Šiame skyriuje sužinosite apie skirtingais amžiaus tarpsniais kylančias sudėtingas situacijas su vaikais. Galėsite pritaikyti, ką jau išmokote apie vaiko vystymąsi, ir suprasite vaikų elgesio **priežastis**. Taip pasiruošite veiksmingam atsakui į situacijas.



0–6 mėnesiai

Kūdikių tėvams sudėtingiausia susitvarkyti su mažylio verksmu.

Įsivaizduokite…

Jūsų dešimties savaičių kūdikis verkia keletą minučių.

Prisiminkite, ką skaitėte 3-iame skyriuje apie šį vystymosi etapą. Dabar užrašykite, kuo daugiau priežasčių, dėl ko kūdikis gali verkti.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ar paminėjote tokias priežastis:

alkis

troškulys

skausmas

per šilta

per šalta

šlapios sauskelnės

liga

baimė

poreikis prisiglausti

poreikis būti pasūpuotam ar panešiotam?

Jeigu taip – sveikiname! Pritaikėte turimas žinias apie vaiko raidą, kad suprastumėte, kodėl kūdikis verkia.

O dabar įsivaizduokite…

Ankstyvas vakaras. Jūsų dešimties savaičių kūdikis verkia jau 30 minučių. Jau išbandėte šiuos būdus:

pamaitinote jį

patikrinote, ar jam niekas nespaudžia ir neduria

nuėmėte drabužius ar apklotus

aprengėte daugiau drabužių ar apklojote

patikrinote, ar nekarščiuoja

raminote sūpuodami, dainuodami ar nešiodami

glostėte nugarėlę

ir jis vis dar verkia.

Vėl prisiminkite, ką skaitėte apie šį vystymosi etapą 3-iame skyriuje.

Išvardykite kuo daugiau galimų priežasčių, kodėl kūdikis vis dar gali verkti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote tokias priežastis:

skausmas, kurio priežasties nematyti

liga, kurios negalite nustatyti

pilvo pūtimas

tiesiog normalus verkimas?

Jeigu taip – sveikiname! Jūs pritaikėte įgytas žinias apie vaiko raidą, kad suprastumėte, kodėl kūdikis vis dar verkia.

Prisiminkite, kad kūdikiai **niekada** neverkia tam, kad jus supykdytų. Kūdikiai nesupranta, kad jūs turite jausmus. Jie verkia, nes tik taip gali išreikšti savo poreikius.



6–12 mėnesių

Šiuo laikotarpiu didžiausias iššūkis tėvams yra išsimiegoti! Kūdikiai naktį dažnai verkia ir tėvai gali pervargti, kai jų miegas nuolat trikdomas.

Įsivaizduokite…

Jūsų šešių mėnesių kūdikis vis dar pabunda 4 val. ryto kiekvieną naktį. Jūs esate pavargę ir norite, kad jis išmiegotų visą naktį.

Prisiminkite, kas 3-iame skyriuje kalbama apie šį raidos etapą. Dabar išvardykite kuo daugiau galimų priežasčių, kodėl vaikas prabunda naktį.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote tokias priežastis:

alkis ar troškulys

dantų dygimas

per šilta ar per šalta

šlapios sauskelnės

liga

baimė, kad jūsų nėra

nervų sistemos ypatumai

poreikis prisiglausti

poreikis būti pasūpuotam ar panešiotam?

Jei taip, pritaikėte įgytas žinias apie šį raidos etapą, kad suprastumėte kūdikio pabudimus.

Atminkite, kūdikiai neverkia tam, kad tyčia supykdytų tėvus ar yra išlepę. Neįmanoma išlepinti kūdikio per stipriai juo rūpinantis ir rodant dėmesį.

Kūdikiai yra kaip jauni ūgliai.
Jiems reikia daug rūpesčio ir dėmesio, kad augtų ir klestėtų.

O dabar įsivaizduokite…

Jūsų kūdikis pradėjo skleisti garsus. Jis gali netikėtai surikti ar skleisti neaiškius, nesuprantamus garsus. Kartais tai nutinka viešose vietose ar situacijose, kuriose žmonės įprastai būna tylūs.

Prisiminkite, ką sužinojote 3-iame skyriuje apie šį vystymosi etapą. Dabar išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl kūdikis gali skleisti visokius garsus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote tokias priežastis:

bandymas imituoti kalbą

džiaugsmas sugebant leisti garsus

garsų tyrinėjimas (kaip skamba, kaip girdisi ir pan.)

savo kalbos raiška garsais

čiauškėjimas

kalbos raidos pradžia?

Jeigu taip, jūs pritaikėte įgytas vystymosi žinias, kad suprastumėte, kodėl kūdikis kartais surinka.

Jūsų kūdikis šūkauja ne tam, kad priverstų jus jaustis nejaukiai ar kad supykdytų. Jis džiaugiasi atradęs garsus. Jam labai patinka tyrinėti ir atrasti naujus garsus, kuriuos jis gali skleisti. Jo garsai, net skardūs, yra jo vystymosi ženklai.

1–2 metai

Šiame etape vaikai jau vaikšto ir jiems patinka tyrinėti. Didžiausias tėvų iššūkis – užtikrinti vaikui saugią aplinką.

Įsivaizduokite…

Jūsų mažylis yra labai judrus. Jis greitai laksto po namus, pačiupdamas įvairius daiktus, net peilius ar žirkles.

Jūs baiminatės, kad vaikas gali susižeisti.

Norėdami išspręsti šią problemą, prisiminkite, ką skaitėte 3-iame skyriuje apie šį vystymosi laikotarpį. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl mažylis išbando pavojingus dalykus.

……

……

……

……

……

……

……

……

Ar paminėjote šias priežastis:

lytėjimo poreikis pažinimui

stiprus poreikis tyrinėti

mažai patirties, susijusios su pavojais

mažai supratimo, kurie daiktai yra pavojingi

riboti kalbos įgūdžiai, kurie neleidžia suprasti įspėjimų ir paaiškinimų

džiaugsmas matant, jaučiant ir ragaujant naujus dalykus

pasitikėjimas savo saugia aplinka

pažinimo džiaugsmas?

Jei taip, pritaikėte įgytas žinias apie vystymąsi, kad suprastumėte, kodėl mažylis kartais daro pavojingus dalykus.

O dabar įsivaizduokite…

Tyrinėdamas namus jūsų mažylis pamato ant stalo stovintį dubenį. Tai jūsų mėgstamiausias rankų darbų dubuo. Jis priklausė jūsų motinai ir dėl to yra jums brangus.

Mažylis jį pasiekia, numeta ant grindų ir dubuo sudūžta.

Tam, kad pasirinktumėte tinkamą reakciją į šią situaciją, prisiminkite 3-ią skyrių apie šį vystymosi etapą. Dabar išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl mažylis numetė dubenį ant grindų.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ar paminėjote šias priežastis:

žinių stoka apie tai, kokie daiktai dūžta

negebėjimas suprasti, kodėl dubuo jums brangus

savo veiksmų pasekmių nesupratimas

lytėjimas reikalingas pažinimui

stiprus poreikis tyrinėti

riboti kalbos įgūdžiai, kurie neleidžia suprasti įspėjimų ir paaiškinimų

smalsumas naujiems dalykams

pasitikėjimas savo saugia aplinka

pažinimo džiaugsmas?

Jei taip, pritaikėte įgytas žinias apie vystymąsi, kad suprastumėte, kodėl mažylis kartais sudaužo vertingus daiktus.

Jūsų mažylis liečia, ragauja ar numeta daiktus ne tam, kad jus suerzintų. Jis dar nesupranta, kurie daiktai gali sužeisti, kurie yra vertingi ar kurie gali sudužti. Šiame etape vaikas nesuvokia daikto vertės.

Liesdamas, ragaudamas ar numesdamas daiktus mažylis pažįsta pasaulį.

Dabar įsivaizduokite…

Lietinga diena. Netrukus turite išeiti iš namų, kad laiku nuvestumėte savo vaiką pas gydytoją. Ketinate apvilkti vaikui striukytę, o jis nesutinka. Mažylis sako „Ne!“ ir nuo jūsų pabėga. Jūsų susierzinimas kyla.

Prisiminkite, ką iš 3-io skyriaus sužinojote apie šio amžiaus vaiko raidą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl vaikas atsisako vilktis striukytę.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus nepriklausomybės poreikis

laiko nesuvokimas

negebėjimas suprasti, kodėl striukytę apsirengti būtina

nesuvokimas, kodėl reikia suspėti laiku

negebėjimas suprasti, kodėl reikia išeiti *netrukus*

sutrukdymas jam svarbios veiklos metu

noras pačiam nuspręsti, ką rengtis

lietaus ir nemalonaus šlapumo pojūčio patirties stoka

didėjanti įtampa, kai jūsų pyktis stiprėja

nemalonus jausmas dėvint striukytę

normalus mažylio negatyvizmas?

Jei taip, jūs pritaikėte įgytas žinias apie vaiko raidą, kad suprastumėte, kodėl mažylis kartais atsisako daryti tuos dalykus, kurie būtini, atrodo reikalingi ar svarbūs.

2–3 metai

Šiame raidos etape vaikai dažnai susiduria su įvairiomis baimėmis. Tėvams gali kelti nerimą, kai vaikai verkia jiems išeinant ar kai pradeda bijoti kitų žmonių.

Įsivaizduokite…

Jūsų vaikas vakarais atsisako eiti miegoti. Jis vis verkia, kai jį paliekate lovytėje. Jūsų susierzinimas kyla.

Pagalvokite, ką sužinojote 3-iame skyriuje apie šio amžiaus vaiko raidą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas atsisako eiti miegoti.

……

……

……

……

……

……

……

……

Ar paminėjote šias priežastis:

laki vaizduotė, sukurianti bauginančias pabaisas

negebėjimas atskirti vaizduotės nuo realybės

tikėjimas, kad šešėliai yra vaiduokliai, keisti garsai yra įsibrovėliai, vėjas yra bauginantis padaras

tikėjimas, kad piešinys kambaryje yra gyvas

pavojaus jausmas, likus vienam tamsoje

negebėjimas suprasti, kad jūsų nepraranda jums išėjus

negebėjimas išreikšti baimių žodžiais

didėjanti įtampa, jaučiant jūsų kylantį pyktį?

Jei taip, jūs pritaikėte įgytas žinias apie vystymąsi, kad suprastumėte, kodėl jūsų vaikas vakarais nenori eiti miegoti.

Dabar įsivaizduokite…

Jūsų vaikui labai patinka žaisti kamuoliu. Jam patinka jį mušinėti, ridenti, ant jo sėdėti ar mėtyti. Sykį parduotuvėje jis pamato didelį, ryškų, raudoną kamuolį. Vaikas džiaugsmingai surinka ir pagriebęs jį nuo lentynos nubėga. Jūs neturite pakankamai pinigų, kad galėtumėte kamuolį nupirkti. Pasivejate vaiką ir liepiate jam padėti kamuolį atgal į lentyną. Jis verkia ir įniršta.

Pritaikykite įgytas žinias apie šį vystymosi etapą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų vaikas gali netikėtai pratrūkti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

nepakankamai žinių apie tai, kaip parduotuvės ir pinigai susiję

gebėjimas suprasti, kodėl tas kamuolys yra ne jo

negebėjimas išreikšti jausmų žodžiais

negebėjimas suprasti, kaip jūs jaučiatės

stiprus savarankiškumo poreikis

poreikis kontroliuoti savo pasaulį?

Jei taip, jūs pritaikėte turimas žinias apie vaiko vystymąsi, kad suprastumėte vaiko pykčio protrūkius.

3–5 metai

Šiame raidos etape vaikai yra labai smalsūs. Jie nori žinoti, kaip viskas veikia ir kodėl. Jiems patinka eksperimentuoti su daiktais.

Įsivaizduokite...

Jūsų vaikas atidaro spintelę, viską iš jos išima, iš daiktų sudeda piramidę ir galiausiai ją sugriauna. Daiktams krentant, kai kurie jų apgadinami. Jaučiate kylantį pyktį.

Prisiminkite, ką žinote apie šį vaiko vystymosi etapą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas taip pasielgė.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus noras suprasti, kaip dalykai veikia

džiaugsmas eksperimentuojant su daiktais ir pažįstant jų savybes

natūralus poreikis patirti supantį pasaulį

stiprus poreikis žaisti

„užsižaidimas“

nepakankamai patirties ir žinių apie daiktus, ypač tuos, kurie lengvai dūžta ar genda

suvokimo stoka apie tai, kodėl kitiems svarbu, ar daiktai dūžta ir genda?

Jei taip, jūs pritaikėte turimas žinias, kad suprastumėte, kodėl vaikas kartais sugadina daiktus.

Dabar įsivaizduokite…

Ruošiatės eiti į darbą. Jūsų vaikas tyliai žaidžia su savo mėgstamiausiais žaislais. Kai jau esate pasiruošęs, pasakote vaikui, kad laikas eiti, bet jis vis nesiliauja žaisti. Pakartojate dar kartą, bet jis ir toliau žaidžia. Jūs susierzinate ir pradedate pykti.

Įkvėpkite ir prisiminkite savo žinias apie šį vystymosi etapą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl vaikas nereaguoja į jūsų paliepimus.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ar paminėjote šias priežastis:

įgimtas stiprus poreikis žaisti

gilus įsitraukimas į žaidimus

vaiko žaidimo svarba jam pačiam

noras pabaigti tai, ką jis kuria

nesugebėjimas suprasti, kodėl jūs turite išeiti *tuoj pat*

nesugebėjimas įvertinti situacijos iš jūsų perspektyvos

vaiko jausmas, kai sutrukdoma jam svarbi veikla?

Jei taip, pritaikėte turimas žinias, kad suprastumėte, kodėl jūsų vaikas nesiliauja žaisti ir neina liepiamas.

O dabar įsivaizduokite…

Esate pavargęs ir ruošiate vakarienę. Turite savo planą ir patiekalo ingredientai jau yra paruošti maišyti. Jūsų vaikas klausia, ar galėtų padėti. Bet jūs žinote, kad tokiu atveju viskas užtruks daug ilgiau: vakarienės paruošimas ir tvarkymasis po jos.

Jūs tiesiog norite paruošti maistą, taigi bandote atkalbėti vaiką nuo noro jums padėti. Bet jis užsispiria. Jaučiate, kad vis labiau nervinatės.

Prisiminkite, kas būdinga vaikams šiuo amžiaus tarpsniu. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų vaikas taip primygtinai nori jums padėti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus troškimas įgyti naujų įgūdžių

natūralus poreikis įveikti iššūkius

smagumas atrasti naujus pojūčius maišant įvairius ingredientus

smalsumas, kas nutinka, kai ingredientai būna sumaišomi ar išverdami

nesugebėjimas suprasti, kodėl nenorite jo pagalbos

nesugebėjimas įvertinti situacijos iš jūsų perspektyvos

siekis daryti svarbius dalykus, kuriuos daro suaugusieji

noras būti panašiam į jus?

Jei taip, pritaikėte savo žinias, kad suprastumėte, kodėl vaikas primygtinai nori jums padėti.

Dabar įsivaizduokite…

Jūs dirbate lauke. Vaikas šalia žaidžia kamuoliu. Staiga kamuolys nurieda ant kelio priešais atvažiuojantį automobilį. Jūsų vaikas, gaudydamas kamuolį, išbėga į gatvę. Siaubingai išsigąstate, kad vaiką gali partrenkti mašina. Supanikuojate, bėgate paskui ir jį sugriebiate. Pirma į galvą šovusi mintis – vaikas privalo daugiau niekada taip nedaryti!

Prieš reaguodami, pagalvokite, ką žinote apie šį vystymosi laikotarpį. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų vaikas išbėgo į kelią.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

patyrimo stoka, kad yra galimybė būti partrenktam didelio ir galingo automobilio

supratimo trūkumas apie automobilio dydį ir galingumą, lyginant su vaiko kūnu

supratimo nebuvimas, kas nutinka kai transporto priemonės įsirėžia į vaiko kūną

nesugebėjimas pamatyti situacijos iš vairuotojo pozicijos

nesupratimas, ką reiškia būti sunkiai sužeistam suvokimo apie mirtį stoka

gilus pasinėrimas į žaidimą, pamirštant visa kita aplinkui?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad suprastumėte, kodėl vaikas išbėgo į gatvę.

5–9 metai

Jūsų vaikas įžengė į naują pasaulį – mokyklą. Jo lūkesčiai pasikeitė ir gyvenimas pasidarė sudėtingesnis.

Įsivaizduokite…

Mokytojas pranešė, kad Jūsų vaikas turi sunkumų. Jis negali ramiai nusėdėti ir jam reikia daugiau laiko užduotims atlikti.

Vaiko pasiekimai mokykloje jums labai svarbūs. Prieš jam sugrįžtant namo, norite pagalvoti, kaip į tai sureaguoti.

Prisiminkite, ką žinote apie vaiko raidą šiuo periodu ir jo temperamentą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas galėtų taip elgtis mokykloje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

aukštas aktyvumo lygis, dėl kurio jam sunku nusėdėti vietoje

aukštas aktyvumo lygis, dėl kurio ramesnės veiklos pasidaro nuobodžios

biologinis ritmas, dėl kurio jam pasidaro sunku laikytis tos pačios dienotvarkės

biologinis ritmas, dėl kurio vaikas užmiega vėlai vakare, o ryte vis dar jaučiasi pavargęs

biologinis ritmas, dėl kurio vaikui norisi valgyti kitokiu laiku negu numatyta mokyklos tvarkaraštyje

susižavėjimas naujomis situacijomis ir žmonėmis

sunkumas prisitaikyti prie naujų lūkesčių, taisyklių ir tvarkos klasėje

susidomėjimas viskuo, kas vyksta aplinkui

susidomėjimo praradimas, kai nepavyksta atlikti užduoties iš pirmo karto

didesnis domėjimasis tarpusavio santykiais ir draugystėmis?

Je taip, pritaikėte turimas žinias apie šį vystymosi etapą ir vaiko temperamentą, kad suprastumėte, kodėl jis turi sunkumų mokykloje ir nepatenkina jūsų bei mokytojo lūkesčių.

Dabar įsivaizduokite…

Jūsų vaikas kartu su draugu žaidžia žaisliniais gyvūnėliais. Yra tik vienas arklys, kurio jie nepasidalija. Kai draugas paima arklį, jūsų vaikas suduoda draugui ir atima žaislą. Draugas apsiverkia ir įniršta. Staiga linksmai žaidę vaikai susipyksta.

Jūs norite įsiterpti į konfliktą ir pamokyti savo vaiką nesimušti. Prieš sureaguodami, prisiminkite, ką žinote apie vaiko vystymąsi ir temperamentą šiame raidos etape.

Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas sudavė draugui.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ar paminėjote šias priežastis:

patirties stoka sprendžiant konfliktus

negebėjimas pamatyti situaciją kito vaiko akimis

sunku išreikšti jausmus žodžiais

sunku kontroliuoti savo impulsus

temperamentas, nulemiantis stiprią reakciją į nusivylimą

patirtis, stebint jus įpykusį ir įžeidžiantį kitus?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie vystymąsi šiame etape ir vaiko temperamentą, kad suprastumėte, kodėl vaikas gali skriausti ir pyktis su kitais vaikais.

10–13 metų

Šiuo laikotarpiu vaikų tarpusavio santykiai tampa vis svarbesni. Jie išgyvena nesutarimus su bendraamžiais, bet išlaiko stiprius ryšius. Jie bando suprasti, kas jie yra ir kokiais nori tapti.

Įsivaizduokite…

Jūsų vaikas parėjo namo prastai nusiteikęs ir nenori su jumis bendrauti bei atsikalbinėja. Jis grubus ir jums toks elgesys nepatinka. Norite uždrausti su jumis kalbėti tokiu tonu.

Prieš sureaguodami, prisiminkite, ką žinote apie šį raidos laikotarpį. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių tokį vaiko elgesį.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

susikaupusi įtampa dėl sudėtingų tarpusavio santykių

nerimas, ar atitinka mokytojų keliamus lūkesčius ir reikalavimus

sunkumai mokantis tam tikrų dalykų dėl asmeninių gebėjimų ar mokymo

nerimas dėl prastų rezultatų

baimė, kad pyksite dėl jo pasiekimų

mokykloje patiriamos patyčios

patirtas vieno ar kelių draugų atstūmimas

sudėtingi sprendimai, lemiantys ištikimybę draugystėje

sunkumai išreiškiant baimes ir rūpesčius

bendraamžių spaudimas daryti dalykus, kuriems jūs nepritariate

noras išspręsti problemas savarankiškai

jausmas, kad gali saugiai išlieti savo emocijas namuose

miego stoka, apsunkinanti socialinių ir akademinių veiklų vykdymą

augančiam organizmui netinkama mityba

nuotaikas nulemiantys hormonų pokyčiai?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad suprastumėte, kodėl vaikas gali būti nuliūdęs ar piktas.

14–18 metų

Šiame raidos etape jūsų paauglys atranda, kas jis yra, ir sprendžia, koks nori būti. Jis ieško savo unikalios tapatybės.

Įsivaizduokite…

Jūsų vaikas visada rengdavosi, kaip patardavote. Vieną dieną pamatote, kad jis turi auskarą antakyje, skiauterę ir yra apsivilkęs marškinėlius, ant kurių puikuojasi nemalonus užrašas. Jo išvaizda jūs trikdo. Norėtumėte, kad jis *tuoj pat* persirengtų, išsiplautų galvą ir išsiimtų auskarą.

Prieš sureaguodami, prisiminkite, ką žinote apie paauglystės laikotarpį. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų vaikas staiga nusprendė rengtis taip, kaip jums nepriimtina.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus noras išreikšti savo individualumą

poreikis atsiskirti nuo tėvų tam, kad galėtų atrasti save

siekis labiau pritapti prie draugų nei prie tėvų

noras jaustis nepriklausomam ir nekontroliuojamam

stiprus noras išreikšti savo paties stilių, įsitikinimus ir pasirinkimus

poreikis išbandyti naujas tapatybes, kad atrastų savąją?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad suprastumėte, kodėl jūsų paauglys staiga nusprendė pakeisti savo išvaizdą.

O dabar įsivaizduokite…

Su savo septyniolikmete paaugle esate susitarę,kad savaitgaliais ji privalo grįžti namo iki 22:00 val. Dabar yra šeštadienio vakaras, 22:30, o jos vis dar nėra namie.

Jūs stipriai nerimaujate, žinodami, kad ji išvažiavo į vakarėlį su nepatyrusiu vairuotoju. Taip pat žinote, kad vakarėlyje yra kitų jaunuolių, kurių jūs nepažįstate, ir nujaučiate, kad ten vartojamas alkoholis.

Jūs taip pykstate, nerimaujate ir baiminatės, kad galite pratrūkti vos paauglė įžengs į namus. Prieš pratrūkdami, prisiminkite, ką žinote apie šį raidos etapą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų paauglė vėluoja grįžti namo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

įsitikinimas, kad jai nieko blogo nenutiks

negebėjimas įsijausti ir suprasti, kaip jaučiatės jūs, nerimaudami dėl jos saugumo

poreikis būti nepriklausomai ir siekis nuspręsti pačiai

pasitikėjimo savimi stoka ir negebėjimas pasakyti „Ne“ bendraamžiams

poreikis sau ir draugams įrodyti, kad ji yra pakankamai suaugusi

suvokimas, kad jai reikia tiek nepriklausomybės, tiek jūsų supratimo

noras parodyti jums, kad ji yra nepriklausoma

siekis sustiprinti įgūdžius, reikalingus jos pačios poreikiams ir vertybėms įtvirtinti?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad suprastumėte, kodėl paauglys vėluoja grįžti namo.

5





Pozityvus auklėjimas praktikoje

POZITYVUS AUKLĖJIMAS PRAKTIKOJE

Jūs jau įsivardijote ilgalaikius tikslus auklėjant vaiką, vadinasi, žinote, ko stengiatės pasiekti, praktikuodami pozityvaus auklėjimo principus.

Jūs suprantate šilumos ir struktūros svarbą siekdami savo tikslų.

Įsivaizduojate, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto skirtingais raidos etapais, taigi žinote, kaip tinkamai suteikti šilumą ir struktūrą.

Jūs jau galite pažvelgti į probleminę situaciją suprasdami, kodėl vaikas galėjo vienaip ar kitaip pasielgti.

O dabar yra metas sujungti žinias ir pasirengti reaguoti į sudėtingas situacijas, atsižvelgiant į vaiko vystymosi ypatumus ir artėjant prie ilgalaikių tikslų pasiekimo.

Šiame skyriuje peržvelgsime visas sudėtingesnes situacijas, aptartas 4-ame skyriuje, ir išnagrinėsime būdus, kaip reaguoti į jas, taikant pozityvaus auklėjimo principus.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Peržiūrėkime ilgalaikius tikslus, kuriuos jūs išsikėlėte 1-ame skyriuje. Dar sykį įsivaizduokite savo vaiką, kai jam bus dvidešimt. Įsivaizduokite situacijas, į kurias jūsų vaikas pateks, sprendimus, kuriuos turės priimti, bei iššūkius, su kuriais susidurs.

Kuriuos būdo bruožus tikitės, kad jūsų vaikas turės, pasiekęs šį amžių? Išvardykite visas savybes, kurios jums yra svarbios.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pozityvaus auklėjimo tikslas – reaguoti į vaiko elgesį tokiu būdu, kuris leistų pasiekti ilgalaikių tikslų. Kai jiems teikiate pirmenybę, pozityvus auklėjimas tampa veiksmingas.

Žinoma, kartais būna situacijų, kuriose trumpalaikiai tikslai atrodys svarbesni nei ilgalaikiai. Tačiau jei vadovausitės ilgalaikiais tikslais, gebėsite daug tinkamiau sureaguoti į trumpalaikius sunkumus.

Nepamirškite, kad jūsų vaikas nuolat vystosi, auga, mokosi ir keičiasi. Jis ne visada verks naktimis ar kiš viską į burną. Tai – trumpalaikiai sunkumai. Bet jau nuo tada jūsų reakcijos gali vesti jus ilgalaikių tikslų pasiekimo link.

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

2-ame skyriuje aptarėme būdus, kaip vaikui suteikti šilumą ir struktūrą. Grįžkime prie to dar sykį.

Pirmiausia pagalvokite apie būdus, kuriais savo vaikui išreiškiate šilumą (meilę, saugumą, pagarbą, atjautą). Išvardykite kuo daugiau būdų.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dabar pagalvokite, kaip suteikiate savo vaikui struktūrą (informaciją, patarimus, pagalbą). Išvardykite kuo daugiau struktūros suteikimo būdų.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

3-iame skyriuje kalbėjome apie vaiko raidą. Naujagimiai neturi jokių žinių ar supratimo apie juos supantį pasaulį. Augdami jie mokosi palaipsniui įgaudami patirties.

Besivystydami vaikai siekia *supratimo* ir *nepriklausomybės*.

Vaikų elgesys, kuris kelia nerimą ar tampa iššūkiu tėvams, dažnai yra tiesiog vaikų bandymas suprasti dalykus ir įgyti daugiau savarankiškumo.

Pažvelgę į tokias situacijas iš vaiko perspektyvos, mes galėtume reaguoti į jas, suteikdami taip reikalingą vaikui šilumą ir struktūrą, kad jis gautų norimą supratimą ir nepriklausomybę.

4 žingsnis. Problemų sprendimas

4-ame skyriuje taikėte žinias apie vaikų raidos etapus, kad suprastumėte, kodėl vaikai vienaip ar kitaip elgiasi.

Kai vertiname vaiko elgesį tik iš savo pozicijos, dažnai nerimaujame ir pykstame, kai jis daro ne tai ir ne taip, kaip norėtume mes. Tuomet esame linkę galvoti, kad vaikai tyčia mus bando suerzinti ar supykdyti.

Bet vaikai nesiekia mūsų pykčio. Jie jaučiasi menki ir pažeidžiami, kai suaugusieji ant jų supyksta. Tiek jiems, tiek mums šis jausmas nepatinka.

Visi vaikai padaro ką nors, kas mums atrodo nepriimtina. Jie taip elgiasi, nes dar nėra pajėgūs viską suprasti ir stengiasi patys priimti sprendimus. Jeigu atsižvelgtume į jų raidos ypatumus, galėtume padėti vaikams ugdyti bei stiprinti sprendimų priėmimui reikalingus įgūdžius.

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Dabar yra metas aptarti sudėtingesnes situacijas.

Naujiems reagavimo būdams įsitvirtinti reikia laiko ir praktikos. Pateiktose užduotyse jums teks daug kartų atsakyti į tuos pačius klausimus skirtingose situacijose.

Svarbu, kad atsakytumėte į visus kiekvienos situacijos klausimus. Taip įgysite pakankamai praktikos, kuri padės jums pakeisti reakcijas kasdienėse situacijose. Bus daug pasikartojimų. Jie yra būtini, kad taptų lengviau pritaikyti pozityvaus auklėjimo principus bendraujant su savo vaiku.

Įsijauskite į kiekvieną situaciją ir apgalvokite, kaip jūsų reakcijos galėtų paveikti vaiko elgesį.

Grįžkime prie 4-ame skyriuje pateiktų situacijų. Ilgalaikių tikslų suvokimas, šilumos ir struktūros suteikimas, situacijos pamatymas vaiko akimis padės pasirinkti pozityvų ir veiksmingą jūsų atsaką į situaciją.

0–6 mėnesiai

Situacija

Jūsų dešimties savaičių kūdikis verkia 5 minutes.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų reagavimo būdų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pakratyti jį, kad nubaustumėte už verkimą.

2. Nekreipti dėmesio ir leisti jam išsiverkti.

3. Pabandyti jį pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

Pažymėkite reagavimo būdus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pakratyti ☐
2. Nekreipti dėmesio ☐
3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
parodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Svarbu prisiminti, kad kūdikiams nereikalinga struktūra. Jie dar neturi kalbinių ar mąstymo įgūdžių, kurie reikalingi lūkesčiams, taisyklėms ir paaiškinimams suprasti.

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl tokio amžiaus kūdikiai verkia?

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Pakratyti ☐
2. Nekreipti dėmesio ☐
3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos suteikimo būdus ir kūdikio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, sveikiname!

Einate pozityvios tėvystės įgūdžių kūrimo keliu.

Apie depresiją po gimdymo

Kūdikio atsiradimas sukuria didelius pokyčius moterų gyvenime. Kartais mamos ilgisi to laiko, kai neturėjo kūdikio ir galėjo pačios pasirinkti, ką valgyti, kiek miegoti, kur ir kada išeiti. Kartais jaunos mamos gali jaustis pervargusios nuo nuolatinio kūdikio poreikių tenkinimo.

Negana to, kūdikiui gimus pasikeičia net tik moterų gyvenimo būdas, jos patiria dar vienus didelius fizinius pokyčius. Moterų hormonų lygis svyruoja, kad pagreitintų atsistatymą po gimdymo ir gamintųsi pienas.

Net jeigu mamos labai myli savo kūdikius, po gimdymo jos gali tapti depresyvios dėl gyvenimo būdo ir fizinių pokyčių pasikeitimų. Tokia depresija nėra neįprasta. Ji nereiškia, kad moteris yra bloga motina ar blogas žmogus. Tai yra tiesiog reakcija į didžiulius pokyčius, kuriuos ji patiria.

Jeigu jūs daug verkiate, jaučiatės prislėgta, trūksta energijos ar nejaučiate ryšio su kūdikiu, nedelsdama kreipkitės į šeimos gydytoją arba bendruomenės slaugytoją. Jums reikia paramos, žmonių, su kuriais galėtumėte pasikalbėti, ir laiko sau. Skaitiniai apie depresiją po gimdymo ir bendravimas su kitomis mamomis taip pat gali padėti.

Kai kuriais atvejais depresija po gimdymo gali būti gana rimta. Jeigu jaučiate nenorą rūpintis kūdikiu arba dažnai netenkate kantrybės ir kyla mintys jam pakenkti ar sužaloti, nedelsdama kreipkitės į gydytoją. Depresija yra išgydoma.

6–12 mėnesių

Situacija

Jūsų dešimties mėnesių kūdikis verkia jau 30 minučių.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų reagavimo būdų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pliaukštelėti jam, kad nustotų verkti naktimis.

2. Nekreipti į jį dėmesio, kad neišleptų.

3. Pamėginti jį pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

Pažymėkite reagavimo būdus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti ☐
2. Nekreipti dėmesio ☐
3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
parodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Svarbu prisiminti, kad kūdikiams nereikalinga struktūra. Jie dar neturi kalbinių ar mąstymo įgūdžių, kurie reikalingi lūkesčiams, taisyklėms ir paaiškinimams suprasti.

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl tokio amžiaus kūdikiai verkia?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Pliaukštelėti ☐
2. Nekreipti dėmesio ☐
3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos suteikimo būdus ir kūdikio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, sveikiname!

Vaikai turi teisę būti apsaugoti nuo bet kokio fizinio smurto.

19 straipsnis
JT vaiko teisių konvencija

Apie kūdikių verkimą

Rūpinimasis kūdikiu gali būti labai varginantis. Kartais tėvus užplūsta jausmas, kad ims ir pakratys kūdikį ar jam suduos, kai jis nesiliauja verkęs.

Kratymas ar sudavimas tikrai nepadės sustabdyti verkimo, tačiau dėl to:

kūdikis jūsų išsigąs

ant kūnelio liks mėlynės, įbrėžimai arba lūš kaulai

bus pažeistos jo smegenys

galite jį pražudyti

Kūdikių kūneliai bei smegenys yra trapūs ir lengvai pažeidžiami.

Niekada nekratykite ar nemuškite kūdikio.

Jei kūdikis nesiliauja verkęs, jam reikia jūsų buvimo šalia. Jam reikia būti paimtam ant rankų ir priglaustam. Tokie veiksmai kūdikio neišlepina.

Gali būti, kad kartais jausitės nepajėgūs nuraminti kūdikio.

Jei jaučiatės labai įsitempęs ar išsekęs, turite paprašyti šeimos narių, artimųjų, draugų ar gydytojų pagalbos.

Situacija

Jūsų kūdikis pradėjo čiauškėti. Netrukus jis spygaus ir leis garsus, kurių niekas negali suprasti. Esate kavinėje ir jums ruošiantis pamaitinti kūdikį, jis garsiai suklykia.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausiais ir kodėl.

1. Pasakyti jam, kad negaus valgyti, nes suklykė.

2. Pliaukštelėti, kad daugiau neklykautų.

3. Švelniai pakalbinti, kad nurimtų ir nukreipti jo dėmesį į žaislą.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad negaus valgyti ☐
2. Pliaukštelėti ☐
3. Švelniai pakalbinti ir nukreipti dėmesį ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Svarbu prisiminti, kad kūdikiams nereikalinga struktūra. Jie dar neturi kalbinių ar mąstymo įgūdžių, kurie reikalingi lūkesčiams, taisyklėms ir paaiškinimams suprasti.

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl tokio amžiaus kūdikiai klykauja?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Pasakyti, kad negaus valgyti ☐
2. Pliaukštelėti ☐
3. Švelniai pakalbinti ir nukreipti dėmesį ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos suteikimo būdus ir kūdikio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Vaikai turi teisę naudotis tobuliausiomis sveikatos sistemos paslaugomis ir gauti tinkamą maistą.

24 straipsnis
JT vaiko teisių konvencija

Apie tėvų nuotaikas

Jūsų nuotaika yra pagrindinis veiksnys, nulemiantis vaiko elgesį ir jūsų atsaką. Jei esate pavargęs, įsitempęs, nerimastingas ar piktas, tikėtina, kad būsite piktas ir su savo vaiku. Kartais tėvai išsilieja ant savo vaikų.

Kai tėvų nuotaikos yra nenuspėjamos, vaikai jaučiasi nesaugūs ir nerimastingi.

Kai vieną dieną tėvai ignoruoja tam tikrą vaiko elgesį, o kitą dieną dėl to paties elgesio supyksta, vaikai jaučiasi sutrikę.

Kartais tėvai pyksta ir išsilieja ant vaikų dėl savo asmeninių rūpesčių. Tuomet vaikai nusivilia dėl tokios neteisybės.

Kai tėvai dažnai būna pikti ar blogos nuotaikos, vaikai jaučia grėsmę ir baimę.

Tėvų nuotaikos nulemia vaikų elgesį. Labai svarbu, kad tėvai suvoktų savo jausmus ir vengtų išsilieti ant vaikų.

Tėvams būtina pasirūpinti savimi – išsimiegoti ir tinkamai maitintis, kad turėtų pakankamai energijos susitvarkyti su kasdienio gyvenimo įtampomis.

Jei dažnai jaučiatės piktas, liūdnas, nerimastingas ar įsitempęs, turėtumėte pasikalbėti su gydytoju, slaugytoju, psichologu, palaikančiu draugu ar šeimos nariu. Svarbu tinkamai išspręsti asmeninius sunkumus, kad tai neturėtų neigiamos įtakos jūsų vaikams.

1–2 metai

Situacija

Jūsų mažylis yra labai judrus. Jis nepailsdamas laksto po namus. Visur, kur eina, liečia daiktus. Jis ką tik pasiekė ant stalo padėtas žirkles.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausiais ir kodėl.

1. Pliaukštelėti jam per rankas, kad išmoktų daugiau neliesti pavojingų daiktų.

2. Aprėkti, kad išsigąstų ir pasitrauktų nuo žirklių.

3. Švelniai paimti iš jo žirkles, ramiai paaiškinti, kaip šis daiktas vadinamas, ir parodyti, kaip reikia kirpti popierių. Paaiškinti jam, kad žirklės gali sužeisti, ir, padėjus jas į saugią vietą, nukreipti vaiko dėmesį į žaislą.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti per rankas ☐
2. Aprėkti ☐
3. Švelniai įvardyti daiktą, ramiai parodyti, kam jis naudojamas, paaiškinti, kad daiktas gali sužeisti, padėti daiktą į saugią vietą, nukreipti vaiko dėmesį ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

Šiame amžiuje struktūra vaikams padeda mokytis. Jie supranta daugiau negu gali pasakyti, ir mokosi aiškinant. Prisiminkite, kad vaikams reikia laiko išmokti tai, ką privalo žinoti. Jie vis dar mokosi liesdami daiktus.

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl tokio amžiaus mažyliai ima pavojingus daiktus?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinome apie mažylių vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Pliaukštelėti per rankas ☐
2. Aprėkti ☐
3. Švelnus įvardyti daiktą, ramiai parodyti, kam jis naudojamas, paaiškinti, kad daiktas gali sužeisti, padėti daiktą į saugią vietą, nukreipti vaiko dėmesį ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei mažylio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Apie vaikų saugumą

Maži vaikai turi poreikį tyrinėti. Tokiu būdu jie mokosi. Tyrinėjimas būtinas jų smegenų vystymuisi.

Tėvai privalo užtikrinti vaikų saugumą.

Geriausias sprendimas – namų sauga kūdikiams. Pabandykite paropoti savo namuose, kad pamatytumėte, kaip namai atrodo vaiko akimis.

Kur yra pavojų: aštrių ar dūžtančių daiktų, nuodų? Padėkite juos nepasiekiamoje vietoje arba į rakinamas spinteles.

Uždenkite elektros lizdus.

Padėkite peilius ir įrankius į saugią vietą.

Užrakinkite spintelėje vaistus.

Pasukite puodo rankenėles link viryklės centro.

Įsitikinkite, kad sunkūs daiktai negali būti patraukti žemyn ir nukristi.

Užtikrinkite, kad jūsų namai yra saugi vieta tyrinėti.

Situacija

Vieną diena tyrinėdamas namus jūsų mažylis atranda ant stalo padėtą dubenį. Tai jums ypač brangus rankų darbo dubuo. Bandydamas jį pasiekti, mažylis numeta dubenį ant grindų ir šis sudūžta.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Apšaukti mažylį, kad parodytumėte, kaip toks poelgis jus žeidžia, ir nusiųsti jį į savo kambarį.

2. Pliaukštelėti per užpakalį, kad pamokytumėte neliesti jūsų daiktų.

3. Neslėpti liūdesio ir paaiškinti, kad sudužęs dubuo buvo ypatingas. Leisti vaikui padėti jums susitvarkyti. Leisti padėti suklijuoti dubenį. Paaiškinti, kad kai kurie daiktai sudūžta ir negali būti sutaisyti. Padėti visus vertingus daiktus į saugią vietą, kur vaikas jų nepasiektų. Parodyti mažyliui, kaip švelniai imti daiktus. Leisti jam bandyti su nedūžtančiais daiktais.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Apšaukti ir nusiųsti į savo kambarį ☐
2. Pliaukštelėti ☐
3. Paaiškinti savo jausmus, mokyti susitvarkyti, rodyti, kaip suklijuoti sudužusį daiktą, paaiškinti, ką reiškia „sudužti“, padėti vertingus daiktus į saugią vietą, parodyti, kaip švelniai su jais elgtis ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

Šiame amžiuje struktūra vaikams padeda mokytis. Jie supranta daugiau negu gali pasakyti, ir mokosi aiškinant. Prisiminkite, kad vaikams reikia laiko išmokti tai, ką turi žinoti. Jie vis dar mokosi liesdami daiktus.

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl mažyliai liečia vertingus daiktus?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinome apie mažylių vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Apšaukti ir nusiųsti į savo kambarį ☐
2. Pliaukštelėti ☐
3. Paaiškinti savo jausmus, mokyti susitvarkyti, rodyti, kaip suklijuoti sudužusį daiktą, paaiškinti, ką reiškia „sudužti“, padėti vertingus daiktus į saugią vietą, parodyti, kaip švelniai su jais elgtis ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, mažylio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

> Vaikai turi teisę į apsaugą nuo bet kokio fizinio ir psichologinio smurto.
>
> 19 straipsnis
> JT vaiko teisių konvencija

Apie tėvų pyktį

Augindami vaikus tėvai daugybę kartų pasijunta susierzinę ar išsigandę. Kartais šie jausmai perauga į pyktį.

Mes pykstame ant savo vaikų, kai galvojame, kad jie tyčia elgiasi „blogai“. Jei manome, kad mažyliai gali valdyti savo elgesį ir specialiai stengiasi išvesti mus iš kantrybės, esame linkę greičiau supykti.

Mažyliai nesupranta, kaip mes jaučiamės. Jie nežino, kas mus pykdo, o kas ne, bet stengiasi visa tai suprasti. Jie išsigąsta mūsų pykčio. Tai nėra reakcija, kurios jie tikisi.

Auginant mažylį, kantrybė labai svarbi. Jie mokosi iš mūsų, kaip elgtis supykus.

Tėvai turi gebėti valdyti savo pyktį ir pritaikyti pozityvaus auklėjimo principus. Kartais gali padėti keli gilūs įkvėpimai, pasivaikščiojimas ar išėjimas iš kambario, kol nurimsite.

Vaikai mokosi palaipsniui. Jiems reikia laiko suprasti, ko bandome juos išmokyti. Visgi jų supratimas yra mūsų ilgalaikių tikslų pagrindas.

Patarimai, kaip valdyti savo pyktį:

1. Suskaičiuokite iki 10 prieš kažką pasakydami ar padarydami. Jei vis dar jaučiatės įpykęs, atsitraukite ir leiskite sau nurimti.

2. Nuleiskite pečius, giliai kvėpuokite ir mintyse kartokite raminančią frazę, pavyzdžiui, „Atsipalaiduok“ ar „Nusiramink“.

3. Laikykite rankas už nugaros ir liepkite sau palaukti. Nieko nesakykite, kol nenusiraminsite.

4. Išeikite pasivaikščioti ir pamąstykite, kas nutiko. Pagalvokite, kodėl vaikas galėjo taip pasielgti. Pamatykite viską jo akimis. Suplanuokite savo reakciją, kuria atsižvelgiate į vaiko poziciją ir paaiškinate, kodėl taip supykote.

5. Susiraskite ramią vietą ir peržvelkite pozityvaus auklėjimo žingsnius. Sugrįžkite pas vaiką, kai turėsite atsakymą, atitinkantį jūsų ilgalaikius tikslus, suteikiantį šilumą bei struktūrą ir kuriame priimate vaiko jausmus bei mąstymą.

6. Atminkite, kad situacija – tai galimybė išmokyti vaiką spręsti konfliktus bendraujant ir nagrinėjant problemas.

Pyktis – tai signalas, kad jūs ir vaikas situaciją matote skirtingai. Pyktis rodo, kad reikia atkurti gebėjimą įsiklausyti į vienas kitą.

Neleiskite pykčiui jūsų taip užvaldyti, kad žemintumėte, skaudintumėte, rėktumėte ar suduotumėte vaikui. Neverta laikyti pagiežos ir siekti atsilyginti.

Atminkite, kad svarbiausių dalykų vaikai išmoksta sudėtingiausiose situacijose. Naudokitės kiekviena galimybe būti tokiu žmogumi, kokiu norėtumėte užauginti savo vaiką.

Situacija

Lietinga diena. Netrukus turite išeiti iš namų, kad laiku nuvestumėte savo vaiką pas gydytoją. Ketinate apvilkti vaikui striukytę, o jis nesutinka. Mažylis sako „Ne!“ ir nuo jūsų pabėga.

Ką turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Sugriebti jį ir pliaukštelėti, siekiant parodyti, kad vaikas negali nepaisyti jūsų autoriteto.

2. Atimti jo mėgstamiausią žaislą, kad nubaustumėte.

3. Paaiškinti, kad lauke lyja. Atsivesti vaiką prie durų ir parodyti lietų. Iškišti ranką į lauką ir leisti pajusti, ką reiškia „šlapia“. Paaiškinti, kad jis galės neštis skėtį ir likti sausas.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Sugriebti vaiką ir jam pliaukštelėti ☐
2. Atimti mėgstamiausią žaislą ☐
3. Paaiškinti, kas yra lietus, pasiūlyti jam nešti skėtį, kad nesušlaptų ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl mažyliai kartais atsisako daryti tai, ką liepiate?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie mažylio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius mažylio raidos etapą.

1. Sugriebti vaiką ir jam pliaukštelėti ☐
2. Atimti mėgstamiausią žaislą ☐
3. Paaiškinti, kas yra lietus, pasiūlyti jam nešti skėtį, kad nesušlaptų ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir mažylio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Apie mažylių negatyvizmą

Visiškai normalu, kad mažyliai atsisako daryti tai, ką liepiate. Jie taip elgiasi ne tam, kad jus supykdytų ar nepaklustų. Mažyliai atrado savo individualumą ir išbando sprendimo priėmimo gebėjimus.

Kartais, paaiškinus dalykus, jie vis tiek nesielgia taip, kaip turėtų. Taip yra todėl, kad jie siekia nuspręsti patys.

Šiame amžiaus etape naudinga pasiūlyti vaikams kelias pasirinkimo galimybes, kad taip galėtų lavinti sprendimo priėmimo įgūdžius. „Norėtum apsivilkti žalią ar geltoną paltuką?“, „Norėtum eiti pats, ar tave panešti?“. Kai tik vaikas pasirenka, jūsų trumpalaikis tikslas yra pasiektas.

Svarbu, kad jūsų pasiūlymai jums patiems būtų priimtini. Jei jums reikia išeiti, neverta siūlyti: „Nori eiti kartu ar pasiliksi namuose?“ Jei vaikas pasirinktų likti namuose, o jūs turėsite eiti, mažylis teišmoks, kad jo pasirinkimai yra nesvarbūs, o jūsų pasiūlymai nieko nereiškia.

Grasinimas taip pat nėra pasirinkimo galimybė. „Apsivilk paltuką arba tuoj trinktelėsiu / paliksiu tave vieną namuose / niekada dagiau tavęs kartu nesivesiu“. Tai yra ne pasirinkimo galimybė, o grasinimas. Grasinimai sukelia vaikui baimę. Jie taip pat yra spąstai tėvams. Jeigu vaikas atsisako apsivilkti paltuką, jausite, kad turite įgyvendinti savo grasinimus, o tai tik pablogins situaciją.

2–3 metai

Situacija

Jūsų vaikas vakarais atsisako eiti miegoti. Jis vis verkia, kai jį paliekate lovytėje. Ėjimas gulti kaskart sukelia konfliktą tarp jūsų ir vaiko. Jūs supykstate, kai jis atsisako eiti į lovą.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Palikti jį vieną kambaryje, uždaryti duris ir išeiti.

2. Pasakyti, kad jis yra blogas vaikas ir, jeigu neis miegoti, pabaisos jį paims.

3. Prieš einant gulti, išmaudyti vaiką šiltoje atpalaiduojančioje vonioje. Pasakyti, kad dabar metas eiti miegoti, nes rytoj reikės jėgų žaidimams. Nuraminti, kad pabūsite šalia, kol vaikas užmigs. Atsisėsti greta ir paskaityti ar pasekti pasaką, kol vaikas apsnūs. Padainuoti, kol užmigs. Palikti įjungtą blausią šviesėlę.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Palikti vaiką vieną jo kambaryje ☐
2. Pasakyti, kad jis blogas ir pabaisos jį pasiims ☐
3. Išmaudyti ir paaiškinti, kad jau yra miego metas, paskaityti ar padainuoti, palikti įjungtą šviesėlę ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl daugumai mažų vaikų nepatinka eiti miegoti?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie šį mažų vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Palikti vaiką vieną jo kambaryje ☐
2. Pasakyti, kad jis blogas ir pabaisos jį pasiims ☐
3. Išmaudyti ir paaiškinti, kad jau yra miego metas, paskaityti ar padainuoti, palikti įjungtą šviesėlę ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jei pasirinkote trečiąjį atsakymą, sveikiname!

Apie vaikų baimes

Labai sudėtinga įtikinti mažus vaikus, kad dalykai, kurių jie bijo, neegzistuoja. Jie dar nesupranta skirtumo tarp tikrovės ir vaizduotės. Kartais geriausia pasižiūrėti po vaiko lova ar į spintą ir parodyti, kad ten nieko nėra. Dar sykį patikinkite, jog pabaisų nėra ir pabūkite šalia, kol vaikas nurims ir galės užmigti, žinodamas, kad yra saugus.

Dauguma mūsų nemėgsta būti vieni tamsoje. Baimė yra natūralus žmogaus atsakas į pažeidžiamumą. Kartais net ir suaugusiųjų vaizduotė gali įsisiūbuoti, likus vieniems tamsoje. Jei mes suprantame savo pačių baimes, lengviau galime suprasti ir savo vaikų baimes.

Kai kuriose kultūrose vaikai miega kartu su tėvais tame pačiame kambaryje. Šis artumas naktį vaikams padeda jaustis saugiais.

Kitose kultūrose tėvai ir vaikai miega atskiruose kambariuose. Tuomet tėvai turi įdėti daugiau pastangų, kad jų vaikai naktį jaustųsi saugiai.

Tyrimais įrodyta, kad jaunesnių nei 6-ių mėnesių kūdikių miegojimas tame pačiame kambaryje su tėvais, tačiau skirtingose lovose, jiems suteikia saugumo. Nedidelis atstumas kambaryje suteikia galimybę greitai sureaguoti į kūdikio poreikius ir išvengti pavojų (kūdikio nukritimo, užspaudimo ar užgulimo), kurie galėtų nutikti dalijantis lova su tokio amžiaus kūdikiu.

Situacija

Jūsų vaikui labai patinka žaisti kamuoliu. Jam patinka jį mušinėti, ridenti, ant jo sėdėti ar mėtyti. Sykį parduotuvėje jis pamato didelį, ryškų, raudoną kamuolį. Vaikas džiaugsmingai surinka ir pagriebęs jį nuo lentynos nubėga. Jūs neturite pakankamai pinigų, kad galėtumėte nupirkti kamuolį. Pasivejate vaiką ir liepiate jam padėti kamuolį atgal į lentyną. Jis verkia ir įniršta.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pliaukštelėti jam, kad išmoktų tinkamai elgtis.

2. Pasakyti, kad jei taip elgsis, niekas jo nemylės.

3. Paaiškinti, kad suprantate, kaip jam patinka kamuoliai ir šis yra puikus, tačiau neturite pinigų jį nupirkti. Parodyti, kad suprantate jo liūdesį ir susierzinimą. Paaiškinti, jog turite išeiti į lauką. Nusivesti vaiką į lauką ir būti šalia, kol jis nurims. Pasikalbėti apie jo liūdesį ir nusivylimą. Paaiškinti, kad negalite pirkti daiktų, jei neturite pakankamai pinigų. Nukreipti dėmesį kitur ir tęsti apsipirkimą.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti ☐
2. Pasakyti, kad niekas jo nemylės ☐
3. Suprasti vaiko jausmus, paaiškinti, kodėl jis negali gauti kamuolio, įvardyti jo jausmus, atitraukti nuo situacijos, būti šalia jo, išblaškyti dėmesį, tęsti planus ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl mažus vaikus gali ištikti pykčio protrūkiai?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie šį vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pliaukštelėti ☐
2. Pasakyti, kad niekas jo nemylės ☐
3. Suprasti vaiko jausmus, paaiškinti, kodėl jis negali gauti kamuolio, įvardyti jo jausmus, atitraukti nuo situacijos, būti šalia jo, išblaškyti dėmesį, tęsti planus ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jei pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai pritaikėte turimas žinias!

Apie pykčio protrūkius

Kartais, kai vaikus ištinka pykčio protrūkiai, tėvai supyksta, nes jaučia gėdą arba yra įsitikinę, kad privalo suvaldyti vaikų elgesį.

Prisiminkite, kad jūsų santykis su vaiku yra daug svarbesnis nei tai, ką apie jus mano kiti. Kai pykčio protrūkis vaiką ištinka viešoje vietoje, sutelkite dėmesį į savo ilgalaikius tikslus bei šilumos ir struktūros suteikimą. Iš tikrųjų reikia įdėti daug pastangų, kad pajėgtumėte nekreipti dėmesio į tai, ką galvoja aplinkiniai.

Taip pat prisiminkite, kad bandymas suvaldyti pykčio protrūkį yra lyg bandymas sutramdyti audrą. Tai neįmanoma. Vaikus ištinka pykčio protrūkiai, nes jie nesupranta, kodėl tėvai sako „Ne“, ir nežino, kaip susitvarkyti su susierzinimu. Pykčio protrūkiai yra vaiko būdas pasakyti, kad jis labai įsiutęs. Jei tuo metu ant jo rėksite ar suduosite, vaikas tik dar labiau suirs. Be to, jis jausis išsigandęs ir nesuprastas.

Geriausia palaukti, kol tai praeis. Būkite šalia, kad vaikas įsiaudrinęs jaustųsi saugiai. Kartais švelnus vaiko apkabinimas gali padėti jam nusiraminti.

Kai pykčio protrūkis praeis, atsisėskite kartu su vaiku ir pasikalbėkite apie tai, kas nutiko. Pasinaudokite galimybe paaiškinti jam, kas yra jausmai, kokie stiprūs jie gali būti ir kaip jie vadinami. Taip pat galite paaiškinti, kodėl pasakėte „Ne“, ir kad suprantate jo susierzinimą. Papasakokite, ką pats darote, kad nusiramintumėte, kai būnate įpykęs. Ir būtinai pasakykite, kad jį mylite, nesvarbu, jis linksmas, liūdnas ar piktas. Tada judėkite pirmyn.

3–5 metai

Situacija

Jūsų vaikas atidaro spintelę, viską iš jos išima, iš daiktų sudeda piramidę ir galiausiai ją sugriauna. Daiktams krintant, kai kurie jų apgadinami.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Atimti iš jo žaislus, kad nubaustumėte.

2. Suduoti už krečiamas išdaigas.

3. Leisti padėti sukrauti daiktus atgal. Pabandyti kartu sutaisyti sulūžusius daiktus. Paaiškinti, kad, daiktams krintant, jie gali būti sugadinti ir nenorite, kad tai nutiktų. Parodyti daiktus, kurie nedūžta, ir su kuriais vaikas gali žaisti. Susitvarkyti virtuvę taip, kad dūžtantys daiktai būtų nepasiekiamoje vietoje. Sudėti nedūžtančius, saugius daiktus į apatines spinteles.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Atimti žaislus ☐
2. Suduoti ☐
3. Leisti padėti sutaisyti daiktus, paaiškinti apie žalą, parodyti daiktus, su kuriais galima žaisti, padėti dūžtančius daiktus į kitą vietą, padėti nedūžtančius daiktus pasiekiamoje vietoje ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl maži vaikai mėgsta žaisti su jūsų daiktais?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Atimti žaislus ☐
2. Suduoti ☐
3. Leisti padėti sutaisyti daiktus, paaiškinti apie žalą, parodyti daiktus, su kuriais galima žaisti, padėti dūžtančius daiktus į kitą vietą, padėti nedūžtančius daiktus pasiekiamoje vietoje ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, gerai padirbėjote!

Apie pliaukštelėjimą / trinktelėjimą / sudavimą / mušimą

Kartais tėvai galvoja, kad sudavimas vaikui per ranką, pliaukštelėjimas per užpakalį ar mušimas rykštele išmokys jį svarbių dalykų. Iš tiesų fizinės bausmės moko vaikus, kad:

svarbius dalykus išreiškiame mušdami

mušimas yra priimtinas atsakas į pyktį

žmonės, nuo kurių jie priklauso, užgauna tam, kad apsaugotų

vaikai turėtų bijoti tėvų, o ne pasitikėti jais, kai reikia pagalbos ar pamokymo

namai yra nesaugi vieta mokymuisi ir tyrinėjimams

Mes turime pagalvoti, ko ilgainiui norime išmokyti vaikus. Jeigu norime, kad jie išmoktų nesmurtauti, privalome jiems parodyti, kaip nenaudoti smurto. Jeigu norime išmokyti apsisaugoti, turime jiems paaiškinti ir parodyti, kaip tai daryti.

Pagalvokite apie pasekmes, kurias smurtas sukelia suaugusiam žmogui. Mušamas žmogus jaučiasi pažemintas. Jis nejaučia motyvacijos ir nenori pamaloninti žmogaus, kuris jį sumušė; jis jaučia apmaudą ir baimę. Gali net norėti atsilyginti savo skriaudėjui.

Fizinis smurtas prieš vaikus gadina santykius su jais. Mušimas nesuteikia informacijos, reikalingos sprendimams priimti, neskatina vaikų pagarbos suaugusiems.

Situacija

Ruošiatės eiti į darbą. Jūsų vaikas tyliai žaidžia su savo mėgstamiausiais žaislais. Kai jau esate pasiruošęs, pasakote vaikui, kad laikas eiti, bet jis vis nesiliauja žaisti. Pakartojate dar kartą, bet jis vis tiek žaidžia toliau.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad jei jis tuoj pat neateis, išeisite be jo.

2. Sugriebti jį ir išstumti pro duris.

3. Paaiškinti, kur turite eiti ir kodėl. Nustatyti laikmatį, kuris suskambės po 5-ių minučių. Pasakyti, kad privalote išeiti, kai laikmatis pradės skambėti, tad jis turi pabaigti tai, ką veikė. Patikinti, kad jis galės tęsti žaidimus, kai grįšite namo. Priminti jam, likus dviem minutėms iki išėjimo, ir pasiūlyti varžytis, kuris greičiau apsivilks striukę ir apsiaus batus.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pagąsdinti, kad išeisite be vaiko ☐
2. Išstumti jį pro duris ☐
3. Paaiškinti, kur turite eiti ir kodėl, nustatyti laikmatį, duoti jam laiko pasiruošti išėjimui, parodyti, kad gerbiate tai, ką jis daro, išėjimą paversti linksmybėmis ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko raidos etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl vaikai nenori nustoti žaisti?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pagąsdinti, kad išeisite be vaiko ☐
2. Išstumti jį pro duris ☐
3. Paaiškinti, kur turite eiti ir kodėl, nustatyti laikmatį, duoti jam laiko pasiruošti išėjimui, parodyti, kad gerbiate tai, ką jis daro, išėjimą paversti linksmybėmis ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržvelgėte savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir raidos ypatumus, kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Apie vaikų veiklos pakeitimą

Dažnai mažiems vaikams labai sunku nuo vienos veiklos pereiti prie kitos. Tokie pakeitimai sukelia įtampą. Jie nežino, ar galės sugrįžti prie to, ką daro, ir nežino, kas jų laukia. Augant ir įgaunant patirties, tokie veiklos pakeitimai tampa lengvesni.

Tokie pokyčiai gali tapti lengvesni, jei iš anksto tam paruošite vaiką. Iš anksto vaiką supažindinkite su savo planais. Likus 10-čiai minučių priminkite jam, kad netrukus turėsite išeiti ir kur eisite. Patikinkite, kad grįšite (jeigu taip ir bus). Likus 5-ioms minutėms, priminkite dar kartą, kad netrukus turėsite išeiti ir kur eisite. Padėkite jam pasiruošti.

Jums abiem bus lengviau, jeigu veiklos keitimą paversite žaidimu, pavyzdžiui, lenktynėmis, užsidėdami kepures atvirkščiai arba kitaip nukreipdami vaiko dėmesį nuo jo buvusių veiklų. Jei perėjimas bus smagus, jam bus lengviau pakeisti veiklą.

Situacija

Esate pavargęs ir ruošiate vakarienę. Turite savo planą ir patiekalo ingredientai jau yra paruošti maišyti. Jūsų vaikas klausia, ar galėtų padėti. Jūs tiesiog norite paruošti maistą, taigi bandote atkalbėti vaiką nuo noro jums padėti. Bet jis užsispiria. Jaučiate, kad vis labiau nervinatės.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad jis dar per mažas padėti, ir tik pridarys netvarkos, kurią jūs turėsite sutvarkyti.

2. Pasakyti, kad jis trukdo ir yra nemandagus bei nepaklusnus.

3. Paaiškinti, ką gaminate ir kokie yra ingredientai. Parinkti užduotį, kuri būtų nesunki mažoms rankytėms, ir parodyti, kaip tai daryti. Tada paprašyti atlikti ir pasiūlyti savo pagalbą, jei prireiks. Padėkoti už pagalbą. Kaskart, kai vaikas nori padėti, pakartoti šiuos žingsnius.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad jis per mažas padėti ☐
2. Pasakyti, kad jis nemandagus ☐
3. Paaiškinti, ką gaminate, parodyti, paskatinti jį, pasiūlant pagalbą ir pripažįstant jo pastangas ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl vaikai nori padėti?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie mažų vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti, kad jis per mažas padėti ☐
2. Pasakyti, kad jis nemandagus ☐
3. Paaiškinti, ką gaminate, parodyti, paskatinti jį, pasiūlant pagalbą ir pripažįstant jo pastangas ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Apie kritiką

Kartais tėvai bando auklėti vaikus sakydami, kad jie blogi, nemandagūs, nerangūs, nesubrendę ar neišmanėliai. Kai vaikai girdi tokią kritiką, jie jaučiasi atstumti ir nevykę.

Jei jie blogai apie save galvoja, tikėtina, kad darys blogus dalykus.

Jei jie patiki, kad yra neišmanėliai, mažiau tikėtina, kad lavins naujus įgūdžius.

Vaikai nuolat mokosi. Naujų žinių ir įgūdžių įgijimas priklauso nuo mūsų. Jiems reikia mūsų padrąsinimo ir paramos.

Vaikai, turintys aukštą savivertę, yra sėkmingesni, nes noriai išbando naujus dalykus. Jie yra laimingesni, nes tiki savo gebėjimais ištaisyti klaidas. Jų ir tėvų tarpusavio santykiai daug geresni, nes vaikai žino, kad tėvai jais tiki.

Tėvai turi daug įtakos vaikų savivertei. Jie gali:

- pripažinti vaikų pastangas, net jei jos nėra tobulos
- pripažinti ir vertinti vaikų norą padėti
- palaikyti vaikus, kai nesiseka, ir padrąsinti bandyti vėl
- sakyti vaikams dalykus, kurie padėtų jiems jaustis ypatingiems

Mes tobulėjame tik drąsinami. Kritikos pakeitimas padrąsinimu turės galingą poveikį jūsų vaikui.

Situacija

Jūs dirbate lauke. Vaikas šalia žaidžia kamuoliu. Staiga kamuolys nurieda ant kelio priešais atvažiuojantį automobilį. Jūsų vaikas, gaudydamas kamuolį, išbėga į gatvę.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Stipriai pliaukštelėti, kad jis daugiau niekada taip nesielgtų.

2. Pasakyti, kad jam uždrausta dvi savaites žaisti lauke.

3. Pasakyti ir leisti jam pamatyti, kaip išsigandote. Paaiškinti, kad automobiliai gali sužeisti. Leisti paliesti automobilį, kad pajustų, koks jis kietas. Kartu stebėti, kaip greitai automobiliai juda. Leisti pasėdėti stovinčio automobilio priekinėje sėdynėje, kad įsitikintų, kaip sunku vairuotojams pastebėti kelyje esančius vaikus. Pradėti mokyti vaiką sustoti prieš einant į gatvę, apsidairyti, atpažinti važiuojančio automobilio garsą prieš įžengiant į gatvę.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti ☐
2. Uždrausti dvi savaites žaisti lauke ☐
3. Parodyti vaikui savo baimę paaiškinant, kodėl išsigandote, mokyti, kodėl automobiliai gali būti pavojingi ir kaip saugiai elgtis gatvėje ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl maži vaikai išbėga į gatvę?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie mažų vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pliaukštelėti ☐
2. Uždrausti dvi savaites žaisti lauke ☐
3. Parodyti vaikui savo baimę paaiškinant, kodėl išsigandote, mokyti, kodėl automobiliai gali būti pavojingi ir kaip saugiai elgtis gatvėje ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

5–9 metai

Situacija

Jūsų vaikas eina į mokyklą jau keturis mėnesius. Mokytojas pranešė, kad vaikas turi sunkumų. Jis negali ramiai nusėdėti, nuolat plepa su kitais vaikais ir jam reikia daugiau laiko atlikti užduotis.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausiais ir kodėl.

1. Pasakyti mokytojui, kad suduotų jūsų vaikui, kai šis neklauso.

2. Paaiškinti vaikui, kodėl jis turi bėdų su mokytoju. Pasakyti, kad jį mylite ir norite padėti geriau sutelkti dėmesį. Paklausti apie jo patirtis mokykloje ir išklausyti jo nuomonę. Išsiaiškinti, ar mokykloje vyksta kas nors, kas vaikui kelia nerimą ar trikdo jo dėmesį.

3. Paaiškinti vaikui, kodėl svarbu mokykloje būti dėmesingam. Parodyti, kad suprantate, jog kartais būna sunku. Išklausyti jo siūlymus, ką dabar reikėtų daryti. Susitikti su mokytoju ir aptarti, kaip galima suderinti mokyklos dienotvarkę ir vaiko temperamento ypatumus.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti mokytojui, kad jis gali pliaukštelėti vaikui ☐
2. Paaiškinti, kas vyksta, ir išklausyti vaiko nuomonę ☐
3. Paaiškinti parodant supratimą, išklausyti vaiko siūlymus, susitikti su jo mokytoju ir aptarti galimus sprendimus ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl mažiems vaikams sunku sutelkti dėmesį mokykloje?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti mokytojui, kad jis gali pliaukštelėti vaikui ☐
2. Paaiškinti, kas vyksta, ir išklausyti vaiko nuomonę ☐
3. Paaiškinti parodant supratimą, išklausyti vaiko siūlymus, susitikti su jo mokytoju ir aptarti galimus sprendimus ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote antrąjį ir trečiąjį atsakymus, puikiai padirbėjote!

Vaikas turi teisę į tokią mokyklos discipliną,
kuri gerbia jo orumą.

28 straipsnis
JT vaiko teisių konvencija

Situacija

Jūsų vaikas kartu su draugu žaidžia su žaisliniais gyvūnėliais. Yra tik vienas arklys, kurio jie nepasidalija. Kai draugas paima arklį, jūsų vaikas suduoda draugui ir atima žaislą.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Paimti visus žaislus ir pasakyti vaikams, kad jei nemoka gražiai žaisti, tada jie visai nežais. Liepti kitam vaikui eiti namo.

2. Pasakyti savo vaikui, kad jūsų šeimoje nesimušama. Paaiškinti, kad mušimas kitus žeidžia. Parodyti, kaip mandagiai paprašyti, ko nori. Parodyti, kaip galima rasti kitą sprendimą, jei į prašymą nereaguojama. Pasiūlyti mandagiai paprašyti žaislinio arklio. Pripažinti vaikas pastangas mokantis tokio socialinio įgūdžio.

3. Suduoti savo vaikui, kad jis pajustų, ką reiškia būti mušamam.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Paimti žaislus ir išsiųsti kitą vaiką namo ☐
2. Įvesti taisyklę, formuoti socialinius įgūdžius, leisti juos išbandyti ☐
3. Suduoti savo vaikui ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jos poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl vaikai kartais muša kitus vaikus?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Paimti žaislus ir išsiųsti kitą vaiką namo ☐
2. Pabrėžti taisyklę, formuoti socialinius įgūdžius, leisti juos išbandyti ☐
3. Suduoti savo vaikui ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote antrąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

10–13 metų

Situacija

Jūsų vaikas parėjo namo prastai nusiteikęs. Jis nenori su jumis bendrauti ir atsikalbinėja.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Nusiųsti jį į savo kambarį ir palikti be vakarienės.

2. Suduoti už tai, kad yra nemandagus.

3. Pasakyti, kad pastebėjote, koks jis suirzęs. Leisti suprasti, kad jį išklausysite ir esate pasiruošęs padėti, kai tik norės kalbėtis. Jei su jumis kalbasi, atidžiai klausykitės ir padėkite atrasti problemos sprendimą. Kai jis pasijus geriau, paaiškinkite, kad su žmonėmis svarbu bendrauti pagarbiai, net jei jie yra suirzę. Savo elgesiu rodykite pavyzdį.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Nusiųsti vaiką į jo kambarį, nevalgiusį vakarienės ☐
2. Suduoti per veidą ☐
3. Suprasti ir priimti jo jausmus, išklausyti, palaikyti, paaiškinti pagarbaus bendravimo svarbą ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl ankstyvoje paauglystėje vaikai būna paniurę?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Nusiųsti vaiką į jo kambarį, nevalgiusį vakarienės ☐
2. Suduoti per veidą ☐
3. Suprasti ir priimti jo jausmus, išklausyti, palaikyti, paaiškinti pagarbaus bendravimo svarbą ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Apie vaikų pyktį

Viena iš svarbiausių vaikystės užduočių – išmokti valdyti ir reikšti emocijas. Tai labai sudėtinga užduotis, nes emocijos kartais gali neleisti mums blaiviai mąstyti. Emocijos gali versti mus pasielgti impulsyviai, pasakyti ar padaryti tai, ko kitais atvejais nesakytume ar nedarytume.

Vaikui suprasti ir gebėti valdyti bei išreikšti emocijas priimtinais būdais yra labai svarbi užduotis.

Kartais vaikų emocijos juos užvaldo. Kaip ankstyvame amžiuje, taip ir dabar jie gali patirti pykčio protrūkių. Arba jie gali būti labai užsidarę, negebantys ar bijantys išreikšti savo jausmus.

Tokiais atvejais jiems būtina žinoti, kad yra saugūs ir mylimi. Neįmanoma ramiai kalbėtis su vaiku, kai jis yra įpykęs. Geriausia likti netoliese ir savo veiksmais parodyti, kad būsite šalia, jeigu vaikui prireiks.

Kai tik audra nurims, galėsite ramiai pasikalbėti su vaiku apie tai, kas įvyko, taip parodydami, kaip išreikšti jausmus priimtinu būdu. Taip pat kartu galite ieškoti sprendimų situacijai, kuri atvedė prie emocinio protrūkio.

Atminkite, kad emociniai protrūkiai praeina. Kiekvienas jų suteikia jums galimybę tapti pavyzdžiu vaikui.

Situacija

Jūsų vaikas daug laiko praleidžia žaisdamas vaizdo žaidimus. Kiekvieną dieną su juo kovojate, kad priverstumėte išjungti žaidimus ir atlikti namų darbus. Jaudinatės, kad žaidimai jį taip „užkabins“, jog viska kita pasidarys nebeįdomu.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Atjungti žaidimų įrangą ir pasakyti, kad jis nebegalės žaisti, kol mokykloje negaus geriausių pažymių.

2. Parodyti, kad esate sunerimęs, supykti ir pagrasinti, kad išmesite visas jo knygas, jei jos nebedomina.

3. Pasirinkti tinkamą laiką pasikalbėti. Pripažinti, kad jam patinka žaidimai. Paaiškinti, kodėl esate sunerimęs dėl laiko, praleidžiamo prie kompiuterio. Pasiūlyti kartu sugalvoti taisykles, kokius žaidimus ir kiek laiko per dieną jis gali žaisti. Rasti abiem tinka- mą susitarimą, užrašyti jį ir pakabinti prie kompiuterio. Pripažinti jo pastangas laikytis taisyklių.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Atjungti kompiuterį ir reikalauti gerai mokytis, kad galėtų žaisti ☐
2. Pradėti pykti ir grasinti ☐
3. Pripažinti jo pomėgius, paaiškinti savo nerimą, kartu sukurti taisykles, pripažinti jo pastangas ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl ankstyvoje paauglystėje vaikai mėgsta žaisti kompiuterinius žaidimus?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą remdamiesi tuo, ką žinote apie vystymosi etapą. Pažymėkite tuos atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Atjungti kompiuterį ir reikalauti gerai mokytis, kad galėtų žaisti ☐
2. Pradėti pykti ir grasinti ☐
3. Pripažinti jo pomėgius, paaiškinti savo nerimą, kartu sukurti taisykles, pripažinti jo pastangas ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Situacija

Jūsų vaikas susirado draugą, kuris žino daug „negražių žodžių“. Nenorite, kad jūsų vaikas kalbėtų kaip jo draugas. Vieną dieną išgirstate negražiai kalbantį savo vaiką. Jaučiatės labai nusiminęs. Baiminatės, kad jūsų vaikas pradės ignoruoti, ko jį mokėte.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasinaudoti galimybe ir ramiai pasikalbėti apie bendraamžių spaudimą, jo elgesio pasekmes kitiems žmonėms ir savarankiškų sprendimų priėmimo svarbą.

2. Išplauti muilu burną, kad išmoktų daugiau niekada nevartotų tokių žodžių ir jus gerbtų.

3. Mėnesiui įvesti namų areštą ir pasakyti, kad daugiau niekada nebegalės bendrauti su tuo draugu.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasikalbėti apie bendraamžių spaudimą ir sprendimų priėmimą ☐
2. Išplauti muilu burną ☐
3. Uždrausti išeiti iš namų ir nebeleisti susitikti su draugu ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl ankstyvoje paauglystėje vaikai keikiasi?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasikalbėti apie bendraamžių spaudimą ir sprendimų priėmimą ☐
2. Išplauti muilu burną ☐
3. Uždrausti išeiti iš namų ir nebeleisti susitikti su draugu ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote pirmąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

14–18 metų

Situacija

Jūsų vaikas visada rengdavosi ir kirpdavosi, kaip patardavote. Jis puikiai pritapo prie bendraamžių ir draugų. Vieną dieną pamatote, kad jis turi auskarą antakyje, skiauterę ir yra apsivilkęs marškinėlius, ant kurių puikuojasi nemalonus užrašas.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausiais ir kodėl.

1. Paaiškinti, kodėl esate nepatenkintas. Nuspręsti, su kuriais jo pasikeitimais galite susitaikyti. Paaiškinti, kodėl su kitais pasikeitimais nesutinkate. Paklausti, ką jis apie tai galvoja. Kartu ieškoti susitarimo, leidžiančio priimti kai kuriuos pasikeitimus ir atsižvelgiančio į jūsų jausmus.

2. Pasakyti, kad jis atrodo kaip nenormalus ir dvi savaites negalės išeiti iš namų.

3. Pasodinti šalia, nukirpti jam plaukus ir nuleisti antakio auskarą į tualetą.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Paaiškinti savo jausmus ir ieškoti kompromiso ☐
2. Skirti namų areštą ☐
3. Nukirpti plaukus ir atsikratyti auskaro ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl paaugliai keičia savo išvaizdą?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Paaiškinti savo jausmus ir ieškoti kompromiso ☐
2. Skirti namų areštą ☐
3. Nukirpti plaukus ir atsikratyti auskaro ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržvelgėte savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote pirmąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

> Vaikai turi teisę į apsaugą nuo žeminančio elgesio ir bausmių.
>
> 37 straipsnis
> JT vaiko teisių konvencija

Situacija

Įprastai jūsų keturiolikmetis vaikas po mokyklos iš karto turi pareiti namo. Šios taisyklės jis visada laikydavosi, net jei nebūdavote namuose. Vieną dieną draugas pasikvietė jį į svečius. O jūs kaip tik tą dieną namo grįžote anksčiau. Neradę vaiko, stipriai išsigandote. Visai netrukus vaikas parėjo namo.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad daugiau juo nebepasitikite. Sukurti naują taisyklę, kad nuo dabar jis privalės jums paskambinti, kai tik grįš namo. Pasakyti, kad visą mėnesį savaitgaliais niekur neis.

2. Paprašyti paaiškinti, kodėl sulaužė taisyklę. Išklausyti jo pasiaiškinimus. Persvarstyti, ar jūsų taisyklė yra teisinga tokio amžiaus vaikui. Kartu sukurti naują priimtiną taisyklę, užtikrinančią vaiko saugumą.

3. Išbarti dėl jūsų taisyklėms rodomos nepagarbos.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad daugiau juo nepasitikite, sukurti griežtesnę taisyklę ir uždrausti kur nors išeiti ☐
2. Išklausyti jį, peržiūrėti esamą taisyklę ir kartu rasti abiem tinkamą naują susitarimą ☐
3. Išbarti jį ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl paaugliai laužo taisykles?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti, kad daugiau negalite juo pasitikėti, sukurti griežtesnę taisyklę ir uždrausti kur nors išeiti ☐
2. Išklausyti jį, peržiūrėti esamą taisyklę ir kartu rasti abiem tinkamą naują susitarimą ☐
3. Išbarti jį ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote antrąjį atsakymą, gerai padirbėjote!

Situacija

Jūsų penkiolikmetės dukters vaikinas ką tik gavo vairuotojo pažymėjimą. Pasakėte savo dukrai, kad ji negali važinėtis drauge su vaikinu. Vieną dieną jis pasikviečia ją kartu važiuoti į paplūdimį. Dukra jums pasako, kad eina pas draugę ruošti projekto mokyklai. Iš tikrųjų ji įsėda į vaikino automobilį ir visą popietę praleidžia paplūdimyje. Jūs sužinote, kad ji melavo.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad jaučiatės išduotas ir daugiau nebegalėsite ja pasitikėti. Pasakyti, kad ji nebegali susitikinėti su vaikinu, nes jis daro blogą įtaką.

2. Pasakyti, kad meluoti tėvams yra pats blogiausias dalykas, kokį vaikas gali padaryti, ir jūsų santykiai niekada nebebus tokie, kokie buvo. Liepti jai eiti į savo kambarį. Skirti dviejų mėnesių namų areštą.

3. Pasakyti, kad jos saugumas jums pats svarbiausias dalykas pasaulyje. Paaiškinti, kad jūsų taisyklių pagrindas yra meilė jai ir rūpestis dėl jos saugumo. Pasakyti, kad negalite ieškoti kompromisų, kai kalbate apie jos saugumą. Paklausti, kodėl sulaužė taisyklę ir jums melavo. Išklausyti paaiškinimus ir suprasti jos motyvaciją. Kalbėtis su ja, kad rastumėte būdų patenkinti jos nepriklausomybės poreikį, ir užtikrinti jos saugumą vienu metu. Pasikalbėti su jos vaikinu ir paaiškinti savo taisykles bei kodėl jos tokios yra. Susitarti su juo, kad neprašys jūsų dukros važinėtis kartu.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad daugiau negalite ja pasitikėti ir priversti išsiskirti su vaikinu ☐
2. Pasakyti, kad ji padarė patį blogiausią dalyką pasaulyje, liepti eiti į savo kambarį ir apriboti jos laisvę ☐
3. Paaiškinti taisyklių priežastis, išklausyti, kodėl ji sulaužė taisyklę ir melavo, tvirtai laikytis savo taisyklių, kartu ieškant būdų, kaip suderinti jos nepriklausomybės poreikį ir saugumą, pasikalbėti su jos vaikinu ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jos poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl paaugliai laužo taisykles ir kartais meluoja?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie paauglio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti, kad daugiau negalite ja pasitikėti ir priversti išsiskirti su vaikinu ☐
2. Pasakyti, kad ji padarė patį blogiausią dalyką pasaulyje, liepti eiti į savo kambarį ir apriboti jos laisvę ☐
3. Paaiškinti taisyklių priežastis, išklausyti, kodėl ji sulaužė taisyklę ir melavo, tvirtai laikytis savo taisyklių, kartu ieškant būdų, kaip suderinti jos nepriklausomybę ir saugumą, pasikalbėti su jos vaikinu ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Situacija

Su savo septyniolikmečiu paaugliu esate susitarę, kad savaitgaliais jis privalo grįžti namo iki 22:00 val. Dabar yra šeštadienio vakaras, 22:30, o jo vis dar nėra namie.

Jūs stipriai nerimaujate žinodami, kad jis išvažiavo į vakarėlį su nepatyrusiu vairuotoju. Taip pat žinote, kad vakarėlyje yra kitų jaunuolių, kurių jūs nepažįstate. Ir nujaučiate, kad vakarėlyje vartojamas alkoholis.

Kaip turėtumėte pasielgti jam įžengus į namus? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Skirti mėnesio trukmės namų areštą ir pasakyti, kad tokiam elgesiui pasikartojus, užrakinsite jį namuose.

2. Suduoti per veidą, kad parodytumėte, jog netoleruosite tokio nepagarbaus elgesio.

3. Pasakyti, kaip nerimavote. Paaiškinti, kaip jautėtės, galvodamas, kad mylimas žmogus yra pavojuje. Paaiškinti, kuo toks elgesys pavojingas. Paklausti, kaip jis galėtų užtikrinti savo saugumą ir grįžti namo laiku. Susitarti dėl taisyklių, su kuriomis ir jūs sutinkate. Pasakyti, kad grįžimo namo laikas gali būti prailgintas, tik jeigu „komendanto valandos“ laikysis du mėnesius.

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Skirti namų areštą ir pagrasinti jį užrakinti ☐
2. Suduoti jam ☐
3. Paaiškinti poelgio pasekmes ir pavojus, su kuriais jis galėjo susidurti, kartu sukurti taisykles, pasiūlyti daugiau nepriklausomybės, jeigu tų taisyklių laikysis ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą jo poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl paaugliai rizikuoja ir laužo taisykles?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie paauglio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Skirti namų areštą ir pagrasinti jį užrakinti ☐
2. Suduoti jam ☐
3. Paaiškinti poelgio pasekmes ir pavojus, su kuriais jis galėjo susidurti, kartu sukurti taisykles, pasiūlyti daugiau nepriklausomybės, jeigu tų taisyklių laikysis ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

> Vaikai turi teisę laisvai reikšti savo nuomonę visais su jais susijusiais klausimais.
>
> 12 straipsnis
> JT vaiko teisių konvencija

O kitos situacijos?

Šioje knygoje pateikėme kelias sudėtingesnes tėvystės situacijas. Žinoma, yra daug kitų situacijų, kurios gali sukelti konfliktų šeimose.

Kiti puslapiai skirti jūsų asmeninių sudėtingų situacijų sprendimams atrasti.

Trumpai aprašykite kiekvieną situaciją ir sekite tolesnius žingsnius. Galiausiai atrasite naujų būdų, kaip reaguoti šiose situacijose.

Situacija

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaip turėtumėte pasielgti, kai.....?
Parašykite 3 galimus reagavimo būdus.

1. .....

   .....

   .....

2. .....

   .....

   .....

3. .....

   .....

   .....

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padės pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą vaiko poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl tokio amžiaus vaikai taip elgiasi?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Situacija

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaip turėtumėte pasielgti, kai .....?
Parašykite 3 galimus reagavimo būdus.

1. .....

   .....

   .....

2. .....

   .....

   .....

3. .....

   .....

   .....

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padės pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą vaiko poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl tokio amžiaus vaikai taip elgiasi?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

.....

Situacija

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaip turėtumėte pasielgti, kai.....?
Parašykite 3 galimus reagavimo būdus.

1. .....

   .....

   .....

2. .....

   .....

   .....

3. .....

   .....

   .....

1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padės pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
suteikia emocinį saugumą	☐	☐	☐
rodo besąlygišką meilę	☐	☐	☐
išreiškia prisirišimą	☐	☐	☐
atsižvelgia į vaiko vystymosi etapą	☐	☐	☐
rodo jautrumą vaiko poreikiams	☐	☐	☐
rodo empatiją	☐	☐	☐

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

	1	2	3
apibrėžia aiškias elgesio gaires	☐	☐	☐
suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius	☐	☐	☐
suprantamai paaiškina priežastis	☐	☐	☐
skatina vaiko mokymąsi	☐	☐	☐
padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti	☐	☐	☐
moko konfliktų sprendimo įgūdžių	☐	☐	☐

3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl tokio amžiaus vaikai taip elgiasi?

.....

.....

.....

.....

.....

4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

.....

APIBENDRINIMAS

Šioje knygoje aptarti esminiai pozityvaus auklėjimo principai – ilgalaikių tikslų suvokimas, šilumos ir struktūros suteikimas, supratimas, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto, bei problemų sprendimas.

Išbandėte šių principų taikymą tipinėse tėvystės situacijose su skirtingo amžiaus vaikais. Tai padės rasti sprendimus visose kitose sudėtingose situacijose.

Žinoma, stiprios emocijos apsunkina mąstymą. Kai jaučiate kylantį pyktį, giliai įkvėpkite, užmerkite akis ir pagalvokite apie:

1) savo ilgalaikius tikslus

2) šilumos ir struktūros svarbą

3) jūsų vaiko raidos etapą

Tada skirkite laiko apgalvoti savo atsaką, kuris padės įgyvendinti jūsų ilgalaikius tikslus ir atlieps vaiko poreikius.

Tokiu būdu ugdysite savo vaiką ir mokysite susitvarkyti su nusivylimu, konfliktais ir pykčiu. Jūs padėsite vaikui įgyti įgūdžius, įgalinančius gyventi be smurto. Jūs stiprinsite vaiko savivertę ir užsitarnausite jo pagarbą.

Tėvai nėra tobuli. Visi daro klaidų. Bet privalome iš jų mokytis, kad kitą kartą pavyktų geriau.

Sėkmės šioje pozityvios tėvystės kelionėje!

> Visų veiksmų ir sprendimų vaiko atžvilgiu svarbiausias prioritetas turi būti vaiko interesai.
>
> 3 straipsnis
> JT vaiko teisių konvencija

APIE AUTORĘ

Dr. Joan E. Durrant – vaikų klinikinė psichologė ir visuomenės sveikatos mokslų profesorė Manitobos universitete (Vinipegas, Kanada). Ji dirbo su daugybe šeimų ir vaikų, padėdama jiems rasti pozityvius sprendimus kylančiuose konfliktuose.

Dr. J. E. Durrant atlieka mokslinius tyrimus apie priežastis, dėl kurių tėvai muša savo vaikus, ir apie įstatymų, draudžiančių fizines bausmes, poveikį. Jos moksliniai tyrimai buvo išspausdinti šiuose žurnaluose: *Child Abuse and Neglect*, *Journal of Social Welfare and Family Law*, *International Review of Victimology*, *International Journal of Children's Rights*, *Youth and Society*, taip pat keliose knygose.

Dr. J. E. Durrant buvo Kanados „Bendro pareiškimo dėl fizinių bausmių vaikams ir jaunimui" (angl. *Joint Statement on Physical Punishment of Children and Youth*) pagrindinė tyrėja ir bendraautorė; Jungtinių Tautų generalinio sekretoriaus studijos apie smurtą prieš vaikus patariamojo komiteto narė; viena iš leidinio „Fizinių bausmių panaikinimas: kelias konstruktyvaus auklėjimo link" (*angl. Eliminating Corporal Punishment: The Way Forward to Constructive Discipline*, UNESCO) redaktorių.

Aktyviai dalyvaudama viešajame švietime, dr. J. E. Durrant parengė tėvystės ugdymo medžiagą Kanados Vyriausybės užsakymu, daugelyje šalių pravedė daugybę seminarų tėvams ir specialistams apie fizines bausmes bei pozityvią tėvystę.

APIE FRP CANADA

Daugiau nei 35 metus **Kanados paramos šeimai programų asociacija** (angl. *Canadian Association of Family Resource Programs,* FRP Canada) lyderiauja kuriant programas, metodus ir priemones bei skleidžia informaciją visuomeninėms organizacijoms. Vadovaujantis šiomis programomis sukurtas darnus šeimos paramos sektorius, turintis bendrą požiūrį, principus, priemones ir mokymus. *FRP Canada* sukūrė daugiau nei 1600 skirtingų programų ir priemonių, kurios veikia visose šalies provincijose ir teritorijose. Siūlomas paslaugas gauna šimtai tūkstančių šeimų.

Otavoje (Ontarijo provincijoje) įsikūrusi asociacija *FRP Canada*, bendradarbiaudama su strateginiais partneriais, atlieka mokslinius tyrimus apie šeimų funkcionavimą ir tėvystę, programų kūrimą ir politikos formavimą, įgūdžių įtvirtinimo priemones ir informacinių kampanijų organizavimą bendruomenėms Kanadoje ir visame pasaulyje.

Daugiau apie *FRP Canada* rasite interneto svetainėje adresu www.frp.ca

Medžiagą tėvams ir specialistams rasite interneto svetainėje adresu www.parentsmatter.ca






Visame pasaulyje tėvai, bendruomenės ir vyriausybės pripažįsta vaikų teisę į apsaugą nuo fizinių bausmių ir auklėjimą išlaikant jų orumą. Vis dažniau tėvams patariama auklėti vaikus pozityviai. Tačiau tėvai dažnai klausia: „kas yra pozityvus auklėjimas ir kaip man tai padaryti?“.

Šioje knygoje pateikiami konkretūs atsakymai. Aptariant keturis esminius pozityvaus auklėjimo principus, tėvai išmoks: 1) išsikelti tikslus, 2) sukurti teigiamą namų atmosferą, 3) suprasti, kaip vaikai jaučiasi ir mąsto, 4) išspręsti sudėtingas problemas. Praktinės užduotys padės lavinti įgūdžius ir tėvai gebės pritaikyti tuos pačius principus įvairiose gyvenimiškose situacijose.

Ši knyga skirta įvairaus amžiaus vaikų tėvams. Ja taip pat gali naudotis su šeimomis dirbantys specialistai.

Įgimto orumo bei lygių ir neatimamų teisių pripažinimas visiems visuomenės nariams yra laisvės, teisingumo ir taikos žemėje pagrindas.

Preambulė
JT vaiko teisių konvencija

9 786094 682087