# **PRAKTIŠKI PATARIMAI TĖVAMS**

**Kaip padėti vaikui susidoroti su savo jausmais?**

*Vaikams svarbu, kad jų jausmus priimtų ir gerbtų. Vaikas nori būti išklausytas, tad tyliai ir įdėmiai išklausykite jį. Pripažinkite jo jausmus ištardami žodelius: „Ak, hmm, ką gi, na taip, mat kaip“. Pajautęs vaiko jausmus, galite juos įvardyti: „Turbūt labai nusivylei, nuliūdai“. Jei negalite išpildyti vaiko noro realiai, galite išpildyti jį fantazuojant: „Norėčiau tuoj pat nuvykti pas Kalėdų senelį ir paprašyti tau dovanų išsvajotąjį ponį“.*

*Visi jausmai gali būti priimami. Kai kuriuos veiksmus reikia riboti. Pvz.: „Matau, kad labai pyksti ant savo sesutės. Pasakyk jai, kas tave erzina žodžiais, o ne kumščiais“.*

***Svarbu atminti:***

* *Vaikams nepatinka, kai tėvai pakartoja jų žodžius.*
* *Yra paauglių, kurie iš viso nenori kalbėti, kai yra nusiminę. Jiems pakanka, kad mama ar tėtis tiesiog yra šalia.*
* *Kai kurie vaikai susierzina, kai išsako gilų jausmą, o tėvų atsakymas būna „teisingas“, bet šaltas.*
* *Nenaudinga, kai tėvų atsakymai skamba intensyviau, negu vaikai jaučiasi.*
* *Vaikams nepatinka, kai tėvai kartoja žodžius, kuriais jie patys save vadina.*
* *Kuo labiau tėvai stengiasi išsklaidyti vaiko liūdnus jausmus, tuo labiau jis jiems pasiduoda. Kuo paprasčiau priimame vaiko neigiamus jausmus, tuo lengviau vaikams juos paleisti.*

**Kaip padėti tėvams priimti jų pačių neigiamus jausmus?**

*Vienas didžiausių tėvystės nusivylimų yra kasdienė kova norint priversti vaikus elgtis taip, kaip yra priimta mums, visuomenei. Dalį problemos sudaro poreikių konfliktas. Suaugusiojo poreikiai yra tvarkinga išorė, etiketas, rutina, o vaikams tai mažiausiai rūpi. Kuo labiau tėvai stengiasi, tuo aktyviau vaikai priešinasi.*

*Tėvų lūkesčių sąrašas gali būti ilgas ir trumpas, lūkesčiai realūs arba ne. Dažniausiai tėvai naudoja šiuos metodus kovai su vaiku:*

* ***Priekaištavimas ir kaltinimas:*** *„Kiek kartų tau galiu kartoti..“, Kas iš viso tau darosi?, Kodėl nuolat pamiršti..?“ ir t.t.*
* ***Plūdimas:*** *„Pažiūrėk, kaip tu valgai! Kaip paršelis koks.” ir t.t.*
* ***Grasinimai:*** *„Dar kartą paliesk sienas murzinom rankom ir aš...“, Jei neklausysi, liksi namuose vienas!” ir t.t.*
* ***Įsakymai:*** *„Tuoj pat susitvarkai kambarį!”, “Tu vis dar neišnešei šiukšlių? Dabar staigiai išneši!” ir t.t.*
* ***Pamokslavimas ir moralizavimas:*** *„Manai, kad tu gerai pasielgei? Ar aš tave taip mokinu? Matau, kad nesuvoki kaip reikia elgtis prie stalo.“ ir t.t.*
* ***Įspėjimai:*** *„Atsargiau, nori nukristi?“, Apsivilk striukę, nes peršalsi“ ir t.t.*
* ***Kankinio pareiškimai:*** *„Ar galite baigti, ar nematote, kad aš pavargusi?“, „Palauk, kol sulauksi mano metų, tada suprasi, kas yra auginti vaikus“ ir t.t.*
* ***Palyginimai:*** *„Kodėl negali būti toks, koks brolis? Jis visada padaro tai, kas priklauso.“ Ir t.t.*
* ***Sarkazmas:*** *„Gi žinojai, kad rytoj bus knygos pristatymas? Gudrutis! Palikti knygą buvo šauni mintis.“ ir t.t.*
* ***Pranašystės:*** *„Tu toks savanaudis. Pamatysi, niekas niekada nenorės su tavimi žaisti, jei taip elgsiesi. Liksi vienas, be draugo.“ ir t.t.*

*Norėdami paskatinti vaikus bendradarbiauti nekenkiant jų savigarbai ir išvengiant daug neigiamų emocijų rekomenduojame taikyti šiuos būdus:*

1. ***Papasakokite, ką matote, arba apibūdinkite problemą.***
2. ***Suteikite informacijos.***
3. ***Pasakykite tai žodžiu.***
4. ***Kalbėkite apie savo jausmus.***
5. ***Parašykite raštelį.***

***Kas dar padeda?***

* *Kai būname nusiminę, kartais švelnus „prašau“ gali neduoti norimo rezultato. Geriau kalbėti tvirtai, o ne prašyti. Pvz.: Sofa nėra skirta šokinėti!!!*
* *Kai jaučiate, kad nesugebate įtakoti vaiko elgesio, pamąstykite: Ar mano pageidavimai yra protingi, atitinka vaiko amžių, galimybes? Ar galėčiau sudaryti galimybę pasirinkti, o ne reikalauti atlikti „tuoj pat“? Ar namuose galima kai ką pakeisti, kad vaikui būtų patogiau? Kaip leidžiu laiką su savo vaiku (ar didžiąją laiko dalį liepiu ką nors daryti, ar skiriu laiko tarpusavio ryšio kūrimui)?*
* *Vaikui lengviau išgirsti problemą ir ją įveikti, užuot klausytis tai, ką jis padarė blogai.*
* *Apibūdinantys teiginiai, informacijos suteikimas veikia teigiamai, nes vaikai jaučia, kad jų pagalba yra tikrai reikalinga, kad tėvai pasitiki ir tiki, kad šie elgsis atsakingai, kai tik žinos faktus. Rekomenduojama neteikti vaikams informacijos, kuri jiems ir taip žinoma, kalbėti trumpai.*
* *Vaikams svarbu jausti ir žinoti, kad tėvams rūpi jo jausmai ir išgyvenimai.*
* *Tėvų tikslas auklėjant vaikus turėtų būti paskatinti tai, ką vaikas turi geriausią – mąstymą, atsakomybės jausmą, iniciatyvumą, kūrybiškumą, humoro jausmą ir kt. Tėvai turėtų sukurti vaikams palankią emocinę aplinką, kuri skatintų pagarbiai bendradarbiauti, rūpintis savimi ir artimaisiais.*

***Vietoj bausmės:***

1. ***Tvirtai pasakykite, ką jaučiate, bet nekritikuokite vaiko charakterio;***
2. ***Išdėstykite savo lūkesčius;***
3. ***Parodykite vaikui kaip pasitaisyti;***
4. ***Suteikite vaikui galimybę rinktis;***
5. ***Imkitės veiksmų, jei elgesys nesikeičia;***
6. ***Problemų sprendimas.***

*Parengė*

*Klaipėdos r. pedagoginės psichologinės tarnybos socialinė pedagogė Eglė Alsienė*

*(NŠA projektas „Įtraukiojo ugdymo galimybių plėtra, I etapas)*

*2021 m.*