

PSICHOLOGO PATARIMAI TĖVAMS:

KĄ REIKĖTŲ IR KO NEREIKĖTŲ DARYTI BENDRAUJANT SU VAIKAIS

- Nesikiškite, kai Jūsų vaikai nesutaria tarpusavyje.

Manau, kad pastebėjote - vaikai mažiau pykstasi, kai tėvų nėra namuose. Dažniausiai vaikai pykstasi, kad priverstu Jus jaudintis dėl jų. Todėl kai vaikai pykstasi geriausia paprašyti, kad jie pyktųsi ten, kur Jūs jų negirdėtumėte arba patys pereikite į vietą, kur negirdėsite jų.

- Nekalbėkite labai daug.

Jei tėvai skaito vaikams ilgas lekcijas apie tinkamą elgesį, vaikai dažniausiai jų negirdi. Netinkamo elgesio situacijose tėvai turi veikti, o nekalbėti. Pvz., kai vaikas neklauso Jūsų įspėjimo ir ima aštrų peilį, geriausia būtų atimti iš vaiko peilį ir nieko jam neaiškinti.

- Negailėkite vaiko.

Vaikas gali pats gailėtis savęs ir laukti ypatingos užuojautos, dėmesio. Gailestis susilpnina tikėjimą savo jėgomis, jis rodo, kad tėvai netiki vaiko gebėjimu pačiam išspręsti problemas. Geriausia pasakyti, kad suprantate jį kai jam sunku, bet tikite, kad jis pats gali susidoroti su sunkumais.

- Nekelkite vaikui nerealių tikslų.

Per daug dideli vaikui iškelti tikslai prislegia vaiką, atima drąsą veikti. Vaikas gali jaustis negebantis pateisinti Jūsų lūkesčius ir nebesistengti. Svarbu pagirti vaiką už pastangas, o ne už tai, kad pasiekiami aukšti rezultatai.

- Nekritikuokite.

Niekas netampa geresnis dėl kritikos. Pastebėkite dažniau teigiamą vietą to, kad akcentuotumėt neigiamą.

- Nedarykite už vaiką to, ką jis pats gali padaryti, išskyrus tada, kai Jūs labai skubate.

Kai darote už vaiką tai, ką jis gali padaryti pats, rodote, kad nepasitikite vaiko jėgomis ir tuo pačiu mokote vaiką laukti, kad už jį darbą atliktų kiti.

- Nenaudokite fizinių bausmių, kai vaikas netinkamai elgiasi.

Fizinės bausmės neišmoko vaiko tinkamai elgtis. Geriausia naudoti loginių pasekmių sistemą. Vaikas dažniausiai reaguoja teigiamai, jeigu supranta ryšį tarp to, ką jis padarė, ir to kas sekė po tokio jo poelgio.

- Neverskite vaiko atgailauti.

Tai nesuformuoja vaiko vidinio noro tinkamai elgtis, paklusti. Svarbu aptarti su vaiku netinkamo elgesio situaciją ir priimti susitarimą. Šis susitarimas turi apimti logines pasekmes (ko vaikas neteks jei nesilaikys susitarimo).

- Nesukurkite tokių santykių, kai vaikas jaučiasi mylimas tik tada, kada yra giriamas.

Venkite dažno gyrimo, nes jis gali tapti pagrindiniu vaiko tikslu. Vaikas gali pradėti galvoti, kad kai Jūs jo negiriate, jis yra blogas.

- Neleiskite vaikui diktuoti savo sąlygų

Tai rodo, kad negerbiate savęs ir moko vaiką įsakinėti bei laukti, kad kiti paklustu jam.

- Neruoškite maisto atskirai vaikui, išskyrus ypatingus atvejus.

Gali atsirasti problemų dėl valgymo. Dažnai vaikai atsisako Jūsų pagaminto maisto, kad nugalėtų Jus. Geriausia pasakyti vaikui, kad jis gali valgyti arba nevalgyti – tai jo reikalas. Jei jis atsisako valgyti, įsitikinkite, kad jis žino, jog iki kito valgymo negaus jokio maisto, jokių užkandžių. Svarbu tai pasakyti ramiu balsu ir nuosekliai to laikyti.

- Nebūkite per daug užsispyręs.

Užsispyrimas gali įtikinti vaiką, kad jei jis ilgai Jūsų ko nors prašys arba „zys“, tai pasieks savo.

- Kaip netinkamai vaikas besielgtų – neatstumkite jo.

Teiskite tik vaiko elgesį. Vaikas visada turi jausti, kad Jūs jį mylite net ir tada, kai Jums nepatinka jo elgesys.

- Nelyginkite vaikų tarpusavyje.

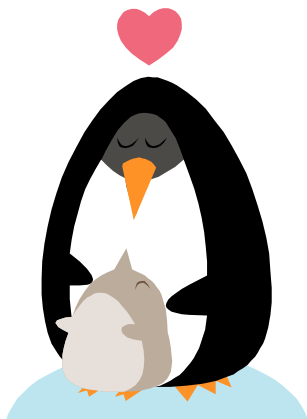
Lyginimas su broliais, seserimis ar kitais vaikais padidina konkurenciją tarp jų.

- Nebijokite vaiko klausti patarimų.

Tai leidžia vaikui suprasti, kad pasitikite juo, vertinate jo mintis, sprendimus.

- Nesigėdinkite vaikui pripažinti, kad suklydote.

Tėvai, kurie niekada nepripažįsta klaidų, įskiepija vaikams, kad ir jie taip pat niekada neturi klysti.



Parengė psichologė Diana Kudžmienė