

10 paprastų būdų, kaip auginti vaikus atsakingai

1. Meilė yra pagrindinis ir didžiausias Jūsų vaiko poreikis

Banalu, tačiau meilė yra Jūsų ir Jūsų vaiko artimų santykių bei tinkamo vaiko elgesio pagrindas. Nuoširdžiai atsakykite – kaip dažnai sakote vaikui, kad jį mylite, kiek dažnai jį apkabinate, pabučiuojate, pabūnate su juo kartu? Meilė ugdo vaiko pasitikėjimą savimi, atitinkamą požiūrį į save ir savo vertės jausmą. Neverskite meilės derybų objektu – pasakymai: „tu manęs nemyli“, „ką myli labiau – mamą ar tėtį?“, „jei negražiai elgsies, aš tavęs nemylėsiu“ – sukelia vaikui emocinius išgyvenimus – nerimą ir baimę.

2. Girkite ir skatinkite vaiką

Kiekvienas vaikas nori būti pastebėtas ir įvertintas. Prisiminkite, kada vaikui skiriate daugiausia dėmesio? Kai jis sudaužo vazą, gauna blogą pažymį, laiku negrįžta į namus, sukelia rūpesčių? O ar dažnai pastebite vaiko nupieštą piešinį, išgirstate vaiko dainą, pagiriate už bandymą padėti Jums suplauti indus, už sutvarkytą kambarį? Sakote, neturite laiko ir esate per daug pavargę? Tada sėkmingai pagyrimui ir paskatinimui galite skirti tą laiką, kurį dabar skiriate pykčiui, rėkimui ir netinkamo elgesio analizei.

3. Gerbkite vaiko iniciatyvą, interesus ir nuomonę

Leiskite vaikui dalyvauti priimančioms sprendimams: tegul jis pats išsirenka drabužius, kuriuos nori vilkėti, lanko būrelį, kuris jam patinka; padeda Jums namų ruošoje. Neslopinkite vaiko asmenybės nuolatiniiais draudimais.

4. Pripažinkite ir gerbkite vaiko asmenybę ir individualybę

Tėvams svarbu, kad vaikas mokytųsi vien dešimtukais, lankytų muzikos mokyklą ir siektų tikslų, kurie jiems atrodo geriausi. Daugelis tėvų nori, kad vaikas įgyvendintų jų svajones – ne savo. Tačiau vaikas turi individualių poreikių ir interesų, kurie neprivalo sutapti su Jūsų. Galbūt Jums muzikos mokykla atrodo svajonių šalimi, tačiau vaikui grojimas – kančia ir jis daug mieliau lankytų sporto treniruotes. Vaikas nėra Jūsų kopija ir neprivalo ja būti. Paklauskite vaiko, kas jam įdomu ir pripažinkite vaiko nuomonę – taip ugdote vaiko sugebėjimą diskutuoti, dalyvauti ir veikti pasaulyje; pelnote vaiko pagarbą ir pasitikėjimą.

5. Mokykitės kalbėti su vaiku ir raskite tam laiko

- **Domėkitės tuo, ką pasakoja vaikas.** Tėvai dažnai teisinasi, kad turi daug darbo, yra pavargę, tačiau vėliau nustemba, kodėl nieko nežino apie vaiko draugus, pomėgius, nutikusias bėdas. Galbūt dabar neturite vaikui laiko ir jėgų – vėliau neturėsite galimybės būti su juo, nes jis nenorės Jums nieko pasakoti.
- **Nemenkinkite vaiko problemų,** net jei Jums atrodo, kad kačiuko mirtis ar nelaiminga meilė yra juoko verti niekai. Pažemindami ir sumenkindami vaiko jausmus skatinate jį nepasitikėti Jumis, užsisklęsti, nuvertinti savo jausmus. Tai reiškia, kad vaikas nieko Jums nepasakos turėdamas net labai didelių problemų.
- **Nelyginkite vaiko su kitais.** Neretai tėvai nori, kad vaikas elgtųsi kaip kaimyno duktė, mokytųsi kaip pusseserės sūnus, imtų pavyzdį iš puikaus bendradarbio vaiko. Palyginimai dažniausiai sukelia priešingą reakciją – netinkamą elgesį, agresiją; paprasčiausiai skaudina.
- **Girdėkite tai, ką sako vaikas,** o ne tai, ką norite išgirsti. Nežeminkite vaiko – argumentai, kad tik Jūs teisūs, geriau žinote, nes Jūs suaugę, pasakymai: „užaugsi – sužinosi“, „užaugsi – galėsi“ – neįtikinami. Vaikai turi daug šaunių idėjų ir žino pakankamai daug. Mokykite vaiką palaikyti dialogą ir argumentuotai apginti savo nuomonę elgdami pat pagarbiai ir mandagiai, kaip jis turėtų elgtis su Jumis.

6. Laikykitės drausmės ir Jūsų šeimos taisyklių

Būti gerais tėvais nereiškia, kad turite leisti vaikui elgtis neatsakingai, peržengti mandagumo ir pagarbos ribas Jūsų ir kitų žmonių atžvilgiu. Vaiko nuomonės paaiskinimas nėra tapatus leidimui elgtis, kaip nori, ir draudimui paprieštarauti vaikui. Susikurkite Jūsų namų taisykles, kurių turi laikytis visi šeimos nariai – tiek vaikas, tiek Jūs. Neleiskite vaikui peržengti šių ribų. Be to, abu tėvai turi laikytis tų pačių taisyklių, kitaip vaikui bus sunku suvokti, koks elgesys yra tinkamas.

7. Dažniau būkite kartu

Taip, tėvams tikrai svarbu rūpintis tuo, kad vaikas būtų pavalgęs, aprengtas, eitų į mokyklą, turėtų namus. Tačiau nemažiau svarbu, kad turėtumėte laiko pabūti su vaiku, pasikalbėti, nueiti su juo pasivaikščioti, pasijuokti, pašdykauti. Tai tikrai daug svarbiau nei naujas kompiuteris ar nauji drabužiai.

8. Įvertinkite klausimo „kodėl?“ reikšmę

Vaikams neužtenka žinoti, kad žolė žalia ar kad diena ateina patekėjus saulei. Jie visada nori žinoti „kodėl?“. Suaugę dažniausiai išmeta „kodėl?“ iš savo žodyno, klaidingai manydami, kad jie visada viską žino. Visgi vertinant netinkamą vaiko elgesį reikia paklausti „kodėl?“. Gal vaikas praleidžia pamokas, nes mokykloje prie jo priekabiauja vyresni? Gal blogai mokosi, nes blogai mato, o mokytojas jį pasodino į paskutinį suolą? Sužinokite tikras netinkamo elgesio priežastis ir padėkite vaikui susidoroti su sunkumais.

9. Atsisakykite smurto

Smurtas – tai prievartos aktas, ne auklėjimo priemonė. Vaiko mušimas yra ne problemos sprendimas, o Jūsų silpnumo ir nesugebėjimo susitvarkyti su situacija požymis. Jeigu jaučiate, kad nesusitvarkysite, prieš šaukdami ar suduodami vaikui, suskaičiuokite iki 10. Jei ir tai nepadeda, atvirai pasakykite, kad norėtumėte konfliktinę situaciją aptarti vėliau. Išeikite iš kambario, pailsėkite ar užsiimkite kita malonia veikla, kol emocijos atslūgs ir galėsite ramiai pasikalbėti su vaiku.

10. Nepamirškite rūpintis savimi

Sakoma, kad tėvai yra tai, kuo tapti lengva, bet būti – sunku. Natūralu, kad kartais pasielgiame netinkamai. Svarbiausia, kad mokėtume pripažinti ir įvertinti savo klaidas bei nebijotume keistis. Taip pat svarbu, kad neleistume kasdienybei ir nuolatiniam rūpinimuisi vaikais užgožti Jūsų pačių poreikių ir interesų. Nepamirškite pailsėti ir užsiimti mėgstama veikla – tai padės Jums geriau jaustis, išvengti pykčio ir susierzinimo ir taip pat teigiamai veiks Jūsų santykius su vaiku.

Parengė vyresnioji socialinė pedagogė Jolita Dvelienė
Pagal psichoterapeutą O. Lapiną