

TĖVYSTĖ: BENDRAVIMO SU VAIKU PSICHOLOGIJA

1. Meilė yra didžiausias visų vaikų poreikis.

Ji taip pat yra svarbi teigiamos disciplinos dalis. Kuo dažniau rodote savo vaikui meilę, priglaudžiate jį pabučiuodami ir sakydami „myliu tave“, tuo labiau vaikas nori įrodyti, kad yra vertas tos meilės. Meilė leidžia vaikui išsiugdyti pasitikėjimo ir savo vertės jausmą.

2. Klausykite atidžiai, ką sako Jūsų vaikas.

Domėkitės tuo, ką jis veikia ir ką jaučia. Užtikrinkite jį, kad stiprūs jausmai yra gerai, jeigu juos išreiškiame tinkamu būdu. Kuo dažniau tai darysite, tuo rečiau turėsite taikyti bet kokią discipliną.

3. Ribos yra reikalingos netgi ir labiausiai mylintiems žmonėms, tokiems, kurie sugeba klausyti vienas kito. Būti tėvu nereiškia, kad turite vien tik nustatyti ribas. Atminkite, kad yra visiškai normalu ir natūralu, kai vaikas bando Jūsų nustatytas ribas. Tai nėra maištas, o pažinimo proceso dalis. Vaikai jaučiasi saugesni, kai laikotės ribų, kurias nustatėte (su sąlyga, kad jos yra realios), netgi jeigu vaikas kartais skundžiasi.

4. Juokas padeda iškrauti įtampą.

Kartais tėvai tampa tokie rimti, kad tėvystė nustoja jiems teikti džiaugsmo. Pastebėkite linksmąsias buvimo tėvais puses ir leiskite sau pasijuokti, kai tik tai yra įmanoma.

5. Pasaulio stebėjimas vaiko akimis ir įsivaizdavimas, ką jaučia Jūsų vaikas, yra raktas, kuris padeda suprasti jo elgesį. Prisiminkite, kaip jautėtės, kai buvote vaiku ir koks nesuprantamas Jums atrodė suaugusiųjų pasaulis, kai galvojote, jog su Jumis elgiamasi neteisingai.

6. Girkite ir skatinkite savo vaiką.

Tikėkitės, kad vaikas gerai elgsis ir skatinkite jį dėti pastangas. Girkite vaiką už gerą elgesį ir stenkitės ignoruoti netinkamą elgesį. Kuo dažniau niurnėsite, tuo rečiau Jūsų vaikas Jūsų klausys.

7. Gerbkite savo vaiką taip, kaip gerbtumėte suaugusįjį.

Leiskite vaikui dalyvauti priimant sprendimus, ypač tuos, kurie susiję su juo pačiu. Atidžiai klausykitės jo nuomonės. Atsiprašykite, jei pasielgėte netinkamai.

8. Nustatykite dienotvarkę.

Maži vaikai jausis saugesni ir lengviau išvengs konfliktinių situacijų, jei nustatysite (rekomenduojama kartu susikurti) dienos tvarką. Jie jausis laimingesni, jeigu valgymui, miegui ir triukšmingiems žaidimams bus skirtas tam tikras laikas.

9. Kiekvienoje šeimoje būtinos tam tikros taisyklės, tačiau stenkitės išlaikyti lankstumą labai mažų vaikų atžvilgiu. Kai jau nustatysite Jūsų šeimoje privalomas taisykles, būkite nuoseklūs. Vaikai gali pasijusti nesaugiai, jei vieną dieną įvesite vieną taisyklę, o kitą dieną ją atšauksite. Kartais reikia nustatyti kitokias taisykles, galiojančias ne namuose, kurias taip pat reikia vaikui paaiškinti.

10. Rodykite vaikams gero elgesio pavyzdžius.

Vaikai mokosi sekdami kitų pavyzdžius. Dažnai nutinka taip, kad vaikai kartoja tėvų veiksmus.

11. Teigiamai išsakykite savo pageidavimus.

Sakykite vaikams, ko iš jų tikitės, o ne tik tai, kas Jums nepatinka.

12. Pasirinkite auklėjimą be riksmo ir mušimo.

Pradžioje pliaukštelėjimai gali pasirodyti veiksmingi, tačiau gali atrodyti, kad tėvai turi pliaukštelėti kas kartą vis stipriau, kad galėtų pasiekti tą patį tikslą. Rėkimas ant vaiko arba nuolatinė jo veiksmų kritika gali būti ne mažiau kenksminga ir gali palikti ilgalaikes emocines problemas. Tokios bausmės nepadeda vaikui išsiugdyti savyje savikontrolės ir pagarbos kitiems.

13. Nepamirškite savo poreikių!

Jeigu visa tai pradeda priminti labai sunkų ir varginantį darbą, jaučiate, kad Jums trūksta kantrybės, skirkite dalį laiko vien tik sau. Pabūkite vienas, nurimkite, padarykite ką nors, kas Jums teikia malonumą. Priešingu atveju, sunku bus susitvardyti, galite užrikti ant vaiko, jį pažeminti ar užgauti.

Parengė *psichologė Rūta Balnionytė*
(pagal *Paramos vaikams centro* informaciją)