

Aštuonios gero tarpusavio bendravimo temos



Pokalbių knygelė tėvams
ir kitiems suaugusiesiems

Nuotrauka:
Johs Bøe
Tine Poppe
Lars Pettersen/Tinagent
Glenn Røkeberg
Scanpix Creative

Spauskite:
www.flisatrykkeri.no

2018



Kokį matote savo vaiką?

Kad suvoktumėte savo vaiką kaip asmenį su jausmais, norais ir poreikiais, reikia stengtis suprasti, ką reiškia juo būti - „pabūti vaiko vietoje“. Mokslo kalba tai vadinama **empatinio susitapatinimu** su vaiku. Tai reiškia, kad ne tik matote, ką Jūsų vaikas daro, bet ir mėginiate suprasti, kodėl vaikas vienaip ar kitaip elgiasi, ir kokie poreikiai, jausmai ir kokios mintys sąlygoja jo veiksmus. Kad galėtumėte vaiką suprasti, turite savęs paklausti: ką jausčiau, galvočiau, ko norėčiau, jei būčiau šis vaikas?

Tai, kas Jūs esate, veikia Jūsų požiūrį į vaiką

Jūsų požiūrį į vaiką nulemia daugelis veiksnių. Pavyzdžiui, Jūsų požiūriui daro įtakos Jūsų vaikystės išgyvenimai. Svarbus yra ir Jūsų pažįstamų ratas, finansinė padėtis, o be to, sąmoningai ir nesąmoningai esate veikiami savo kultūros, religinių įsitikinimų, asmeninių vertybių. Visa tai formuoja Jūsų požiūrį į vaiką.

Vaiko temperamentas irgi turi reikšmės

Jausmus ir reakcijas mes išreiškiame tam tikru būdu - turime **temperamentą**. O vaiko temperamentas daro įtakos tam, kaip Jūs suvokiate vaiką. Ar vaikas ramus, viskuo patenkintas, ar daugiau neramus? Ar jį aktyvi? Ar jis savarankiškas? Mes vaikams taip pat lengvai klijuojame etiketes pagal jų elgesį. Pavyzdžiui, sakome, kad vaikas yra rėksnys, ramus ar sunkaus charakterio. Kartais apsiribojame vienu apibūdinimu, kuriuo apibrėžiame visą savo įspūdį apie vaiką. Tai, kaip suvokiate savo vaiką, nulemia ir Jūsų elgesį su juo.

Tai, ką matote ir galvojate, yra susiję su tuo, ką duodate

Tai, kaip Jūs matote ir suprantate vaiką, nulemia ir Jūsų bendravimą su vaiku. Nuo to priklauso ir Jūsų vaikui teikiama globa. Visiems vaikams reikia tvirtų ir gerų santykių su tėvais. Tai bus savarankiško jų gyvenimo pagrindas.

Parodykite, kad mylite savo vaiką



Kad galėtų jaustis saugus, vaikas, taip kaip ir Jūs, turi jaustis mylimas ir vertinamas. Ir taip kaip ir Jūs, vaikas nemoka skaityti kitų žmonių minčių. Todėl svarbu ir žodžiais, ir veiksmais *parodyti*, kad Jūs vaiką mylite. Tai pasakytina ir apie mažus, dar nemokančius kalbėti vaikus. Jie irgi jaučia džiaugsmą ir liūdesį, suvokia meilę ir atstūmimą. Ir maži, ir dideli vaikai mėgina suprasti ir suvokti, ką Jūs sakote, net ir iš Jūsų veido išraiškos bei balso tono.

Kaip parodyti, kad vaiką mylite?

- šypsokitės ir juokitės kartu su vaiku
- apsikabinkite vaiką, paglostykite jam petį
- sakykite vaikui, kad Jūs jį mylite
- žaiskite su vaiku, juokaukite
- kalbėkite su šypsena veide
- paguoskite vaiką, padėkite jam nusiraminti
- ...

Pamąstykite:

- Kaip kuo natūraliau parodote, jog savo vaiką mylite?
- Kaip manote, kas Jūsų vaikui padeda jaustis tikram, jog Jūs jį mylite?
- Kokios Jūsų vaiko savybės Jums labiausiai patinka?
- Ar galite dar labiau pasistengti, kad labiau parodytumėte, jog mylite vaiką?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Pastebėkite ir palaikykite vaiko iniciatyvą



Kad Jūsų buvimas su vaiku būtų pilnavertiškas, neužtenka tik būti šalia fiziškai. Su vaiku reikia būti ir mintimis. Mūsų, suaugusiųjų, mintys dažnai būna kitur, nes esame užsiėmę, pavyzdžiui, telefonu arba jaudinamės dėl visko, ko nespėjome padaryti. Bet jei Jūs iš tiesų norite būti su vaiku, turite prisitaikyti ir įsijausti į tai, kuo vaikas yra užsiėmęs, ką galvoja ir jaučia.

Vaikams tam tikrose ribose reikia leisti įgyvendinti savo idėjas ir veikti, kaip jie nori. Būtent taip jie tobulėja. Todėl svarbu, kad Jūs už vaiką visko nespustumėte, tačiau jį palaikytumėte, skatintumėte ir duotumėte jam laiko pačiam pagalvoti. Kai palaikote vaiko iniciatyvą, jis mokosi, kad ir jis gali imtis iniciatyvos, veikti savarankiškai ir daryti įtaką. Kokybiškai bendraudami su vaiku, esate lygiaverčiai ir abu turite teisę prieštarauti, jei su kažkuo nesutinkate. Tai nereiškia, kad vaikas turi Jums vadovauti. Už bendravimą esate atsakingas Jūs, suaugusysis.

Kaip galite pastebėti vaiko iniciatyvą ir ją palaikyti?

- atsakydami į vaiko iniciatyvą
- parodydami susidomėjimą vaiko veikla
- iššifruodami vaiko kūno kalbą
- išsiaiškindami, ko vaikas nori ir ką jaučia
- atsakydami į tai, ko vaikas nori ir ką jaučia
- kuo daugiau prisiderindami prie vaiko nuotaikos ir norų
- ...

Pamąstykite:

- Kaip Jūs dalyvaujate vaiko veikloje?
- Ar Jūsų vaikas dėl kažko gali jaustis nepastebėtas, pavyzdžiui, dėl mobiliojo ryšio telefono ar televizoriaus?
- Kaip Jūsų vaikas reaguoja, kai rodote jam dėmesį?
- Kaip vaikas reaguoja, kai jis mėgina bendrauti, bet nesulaukia atsako?
- Ar vaiko kūno kalba Jums gali parodyti, kaip jis jaučiasi?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Įsigyvenkite į vaiko jausmus

Ar atkreipėte dėmesį, kokią signalizacijos sistemą turi kūdikiai? Kai jiems neramu, jie verkia, kad ateitume jų nuraminti. Taip pat ir vyresniems vaikams reikia padėti suprasti, kad jausmai nėra pavojingi, kad tai natūralus ir normalus dalykas.

Išsigandusiam vaikui reikia, kad kažkas jį nuramintų. Nusiminusiam vaikui reikia, kad kažkas jį paguostų. Taip pat ir paaugliui reikia suprati-
mo, kai jis jaučiasi nepatogiai dėl naujos dantų plokštelės.

Jei Jūsų vaikas yra supykęs ar susierzinęs dėl Jūsų jam nustatytų ribų, jam reikia padėti nusiraminti, bet tuo pačiu metu ir parodyti, jog suprantate jo jausmus. Pavyzdžiui, jei parduotuvėje keturmetis vaikas prašo nupirkti saldainių, galite jam pasakyti: „Aš suprantu, kad tu nori saldumynų, bet negalima“. Tai, kad Jūs suprantate vaiko jausmus, nereiškia, kad pakeisite savo nubrėžtas ribas. Bet Jūs padėsite vaikui susitaikyti su nustatytomis ribomis, jei paaiškinsite, kodėl sakote „ne“, ir pasakysite, kad suprantate, jog vaikui nelengva.

Kalbėkitės su vaiku nuo pat jo gimimo

Kūdikis sugeba bendrauti „**jausmų kalba**“, tai yra komunikuoti, rodydamas jausmus. Kūdikis prisiriša prie Jūsų, bendraudamas akimis, džiaugsmo išraiškomis ir žvaliais judesiais. Kai pamėgdžiojate kūdikio jausmų išraiškas, jam atrodo, kad Jūs jį suprantate ir suvokiate, ką jis mėgino išreikšti. Toks bežodis kontaktas yra labai svarbus jo kalbos ir bendravimo sugebėjimų lavėjimui ir supratimui, jog reikšti jausmus yra saugu ir normalu. Todėl kalbėdamas su kūdikiu mėginkite kalbėti visu kūnu – burna, akimis, rankomis.

Artimas ir geras Jūsų ir vaiko tarpusavio ryšys yra taip pat svarbus vaikui augant. Ir vyresni vaikai yra pažeidžiami, jiems irgi reikia globos bei paguodos; nuoširdūs pokalbiai jiems ypač leidžia



pajusti, jog gali laisvai kalbėtis asmeninėmis temomis. Todėl svarbu, kad Jūsų vaikas su Jumis jaustųsi saugus.

Kaip Jūs galite įsigyventi į vaiko jausmus?

- skirdamas laiko „pokalbiams“ su kūdikiu
- užmegzdamas akių kontaktą ir mėgdžiodamas kūdikio kūno kalbą bei garsus
- paguosdamas nusiminusį vaiką – ir kūdikį, ir vyresnį vaiką
- nuramindamas išsigandusį vaiką
- padėdamas nusiraminti supykusiam vaikui
- būdamas šalia, kai vaikas norės pasikalbėti iš širdies
- ...

Pagirkite ir pripažinkite vaiką

Visi vaikai, net ir kūdikiai, nori būti pripažinti tokie, kokie jie yra, ir būti pagirti už tai, ką jie *nuveikia*. Todėl pagirkite vaiką tada, kai tai yra natūralu – net ir už mažožiūsius. Pagyrimai ir pripažinimas yra reikalingi, kad vaikas suprastų, jog vertinate jo savarankiškumą, ir kad augtų vaiko **pasitikėjimas savimi** ir pozityvi **savivertė**. Pagyrimai vaikui padeda suprasti, kad jam verta kažko siekti. Taip pat svarbu, kad Jūs vaikui pasakytumėte, kas yra gerai ir kodėl. Tada auga vaiko **realistiškas pasitikėjimas savimi**.

Pagirdamas vaiką, kai jis padaro kažką gero kitiems, padedate lavėti vaiko socialiniams įgūdžiams. Taip vaikas išmoksta, koks elgesys bendraujant yra geras, o koks – ne.

Kaip Jūs galite vaiką pagirti ir parodyti, kad jį pripažįstate?

- parodydamas vaikui, kad jį „matote“ – siekite akių kontakto
- kalbėdamas konkrečiai, pavyzdžiui, pripažinimą susiedamas su kažkuo, ką kartu nuveikėte („šiandien man su tavimi buvo smagu“, „matau, kad tau tai patinka“)
- pasakydamas vaikui, kas yra gerai ir kodėl gerai („labai gerai pasielgei, nes kai taip padarai, tada...“, „kaip gerai, kad padedi jaunesniajam broliukui, nes tada...“)



Žodžius *pasitikėjimas savimi* ir *savivertė* mes dažnai vartojame ta pačia reikšme. Savivertė rodo, kiek esate patenkintas savimi ir kaip save vertinate tokį, koks esate. Pasitikėjimas savimi labiau susijęs su tuo, kaip save vertinate pagal savo pasiekimus ir sugebėjimus kažko pasiekti. Kai *pasitikėjimas savimi yra realistiškas*, esate susidaręs teisingą vaizdą apie tai, ko galite pasiekti.

- reikšdamas pripažinimą šypsena, pasveikinimu, pozityviu prisilietimu
- ...

Reflexione acerca de lo siguiente:

- Kas Jums yra pagyrimas?
- Kaip reaguojate, kai Jus kas nors pagiria?
- Ar galite teigti, kad dažnai giriate savo vaiką? (Pateikite pavyzdį, kaip tai darote praktiškai).
- Ar gali vaikui pakenkti pagyrimų nebuvimas? Arba per daug pagyrimų?
- Kaip reaguoja Jūsų vaikas, kai jį pagiriate ir parodote, kad jį pripažįstate?
- Kaip Jums atrodo: kokie bus vaiko, niekada negaunančio tėvų pagyrimo, santykiai su kitais žmonėmis?
- Kaip Jūs pagiriate kūdikį ir parodote, kad jį pripažįstate?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Bendras dėmesys – bendras potyris



Bendras potyris yra gero tarpusavio ryšio ir bendravimo sąlyga, nes be bendrų aplinkos potyrių yra sudėtinga kalbėtis arba kažką veikti kartu. Bendras potyris yra ir geras bei būtinas akstinas *mokytis*.

Vaikus ir suaugusiuosius dažnai domina skirtingi dalykai. Pavyzdžiui, ekskavatorius kitoje gatvės pusėje vaikui gali būti įdomesnis negu Jūsų aiškimas, kaip veikia šviesoforas. Jūs, suaugusysis, tokią situaciją galite pakreipti taip, kad jus abu su vaiku domintų tas pats dalykas, ir taip kartu išgyventumėte bendrą potyrį. Jūs galite, pavyzdžiui, parodyti pirštu ir pasakyti: „Pažiūrėk!“ Arba galite nukreipti savo dėmesį į vaiko išgyvenimą. Taip jūs parodysite, kad tai, ką vaikas išgyvena, irgi yra svarbu.

Padėdamas vaikui sutelkti dėmesį, Jūs ne tik pasirūpinate, kad kartu su vaiku patirtumėte gerų išgyvenimų. Jūs taip pat padedate lavinti vaiko sugebėjimą susikaupti. Kad vaikas suprastų ir išmoktų naujų dalykų, jam būtina mokėti susikaupti.

Kaip galite padėti vaikui sutelkti dėmesį?

- siekdamas *kartu* patirti situacijos sukeltą įspūdį
- padėdamas vaikui atkreipti dėmesį į tai, ką norite išgyventi kartu su juo, pavyzdžiui, rodydamas pirštu, užmezgdamas akių kontaktą, sakydamas „ateik“ ar „pažiūrėk“
- palaikydamas vaiko susidomėjimą ir prisitaikydamas prie vaiko
- ...

Pamąstykite:

- Ar Jūs skiriate laiko su vaiku bendrai patirti kažką, kas jus abu domina?
- Pateikite pavyzdį, kaip Jūs savo vaikui padedate sutelkti dėmesį. Kaip vaikas reaguoja?
- Kaip Jums atrodo, kaip vystysis vaikas, kuriam bus retai padedama sutelkti dėmesį?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Suteikite reikšmę išgyvenimams

Kad vaikas suprastų tai, ką Jūs patiriate kartu, ir sugebėtų tai pamatyti kitų išgyvenimų kontekste, reikia, kad Jūs jam aiškintumėte, kaip daiktai vadinasi ir kaip jie veikia. Jei būsite teigiamai nusiteikęs ir domėsitės tuo, ką su vaiku veikiate, padėsite vaikui potyriį įsiminti. Jūsų dėka potyris taps svarbus ir reikšmingas.

Kai vaikas suvoks, jog jo ir Jūsų „tikrovė“ yra ta pati, jis pastebės, kad ir kalba yra ta pati, ir kad žodžiai ir jam, ir kitiems žmonėms reiškia tą patį. Jis sužinos, kad konkretūs daiktai turi pavadinimus: „namas“, „valgis“, ir išmoks įvardinti nematomus dalykus, pavyzdžiui, jausmus. Svarbu, kad Jūs, būdamas vaiko tėvas, padėtumėt vaikui įvardinti ir suprasti įvykių sukeltus jausmus. Galite, pavyzdžiui, pasakyti: „Manau, kad jaunesnysis broliukas nusiminė, nes nebuvo priimtas būti kartu.“

Taip pat ir vyresniems vaikams reikia su kažkuo pasikalbėti, kai jie išgyvena sunkiai suprantamą situaciją, kaip antai patyčias, kieno nors mirtį arba dramatiškus žiniasklaidos priemonių skelbiamus įvykius.

Kaip galite padėti vaikui suteikti reikšmę tam, kas vyksta?

- kalbėdamas su vaiku apie tai, ką patiriate kartu
- apibūdindamas ir įvardindamas tai, ką jūs abu matote
- parodydamas vaikui, kaip daiktai veikia
- rodydamas entuziazmą ir susidomėjimą tuo, ką patiriate kartu su vaiku
- ...



Pamąstykite:

- Pateikite pavyzdžių, kaip tai darote praktiškai. Kaip vaikas reaguoja?
- Jei vaikui niekas nepadės suteikti reikšmės jo išgyvenimams – kaip, Jūsų nuomone, toks vaikas elgsis?
- Kaip mes galime perteikti išgyvenimų reikšmę įvairaus amžiaus vaikams (kūdikiui, trimečiui, keturiolikos metų vaikui)?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Kai įvardijate tai, ką vaikas mato ar išgyvena, padedate vaikui suprasti, kas vyksta aplinkui, lavėti jo kalbai, mokote vaiką elgesio su kitais žmonėmis ir padedate jam jaustis saugesniam. Būtent taip mes dažnai elgiamės jau nuo tada, kai vaikas dar labai mažas, apie tai nesusimąstydami.

Atkreipkite dėmesį į ryšius



Svarbiausieji vaikų mokytojai yra tėvai. Domėtis supančiais daiktais ir išsiaiškinti tai, ko nežino, vaikus moko tėvai. Vaikų mokymasis prasideda daug anksčiau negu jie pradeda lankyti mokyklą.

Intelektualiajai vaiko raidai, tai yra jo gebėjimo mokytis lavėjimui, yra svarbios jo žinios ir potyriai tam tikrame kontekste. Kai vaikui padedate susieti ankstesnius išgyvenimus su naujais išgyvenimais („ar prisimeni, kad“, „todėl mes dabar“), vaikas ima suvokti jų ryšį ir naudoti žodžius ir sąvokas labiau **abstrakčiai**. Sakykim, kad Jūs einate su vaiku pasivaikščioti ir pamatote katę. Tada galite parodyti j katę ir paaiškinti, kad ji yra gimininga su tigru. Tada galite vaiko paklausti: „Ar matai katės ir tigro panašumų?“ Taip padėsite vaikui įžvelgti kontekstą ir pamąstyti už situacijos „čia ir dabar“ ribų. Tai labai svarbu vadinamųjų **kognityviųjų funkcijų**, tai yra sugebėjimo suprasti, išmokti ir mąstyti, raidai. Be to, tai turi reikšmės kalbos vystymuisi.

Kaip galite padėti savo vaikui įsivaizduoti kontekstą?

- aiškindamas, pasakodamas ir komentuodamas priežastis, kodėl kažkas atsitinka
- aiškindamas vaikui jo potyrius ir apie juos kalbėdamas su vaiku
- lygindamas vieną potyrį su kitu ir išaiškindamas jų panašumus ir skirtumus
- nurodydamas sąsajas su praeitimi ir ateitimi
- kurdamas ir pasakodamas istorijas apie tai, ką jūs patyrėte kartu
- piešdami, dainuodami, žiūrėdami patirtų išgyvenimų nuotraukas
- ...

Planavimas



Savikontrolės Jūsų vaikas mokosi tada, kai būna geba žvelgti į priekį ir numatyti, kas jo laukia. Planuodamas veiklą kartu su vaiku žingsnis po žingsnio mokote jį sugebėjimo planuoti savarankiškai ir supratimo, kokie gali būti paprasti žingsniai, vedantys į tikslą. Puikus užsiėmimas, kurį galima planuoti kartu, yra pasivaikščiojimas po mišką: Ką reikia pasiimti, kad nesušaltume? Kiek įsidėsime maisto? Kur vaikščiosime? Mokslo kalba tai yra vadinama **kognityviuoju žemėlapiu**.

Kognityvusis žemėlapis padeda Jūsų vaikui kurį laiką susikaupti ties vienu tikslu. Nustatydamas vaikui nuolatinių užsiėmimų – miego, valgio, pamokų ruošimo – režimą, mokote jį planuoti ir taip pat numatyti jo paties veiklą.

Kaip galite padėti vaikui būti savarankiškam?

- mokydamas vaiką planuoti žingsnis po
- žingsnio
- nubrėždamas tikslus, kuriuos vaikas gali pasiekti Jums padedant
- įdiegdamas nuolatinių užsiėmimų režimą (miego, valgio, pamokų ruošimo ir kt.)
- ...

Pamąstykite:

- Kaip padedate vaikui ką nors planuoti žingsnis po žingsnio?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Palaikymas



Kad vaikai gerai vystytųsi, jiems yra būtinas palaikymas. „ICDP“ (Tarptautinėje vaiko raidos programoje) yra vartojama **tam tikro laipsnio palaikymo** sąvoka, kuri reiškia, kad vaikui teikiama parama, kai jos reikia, o laiku pastebėjus, jog vaikas padeda pats susidoroti su problema, parama nutraukiama. Dėl per didelio palaikymo vaikai gali imti abejoti savo sugebėjimais ir likti toliau priklausomi nuo palaikymo, kad išdrįstų išbandyti kažką naujo. Dėl per reto palaikymo vaikai gali jaustis kvaili, nieko nesugebantys.

Vaiko mokymas važiuoti dviračiu yra geras tam tikro laipsnio palaikymo pavyzdys: Mes laikome dviračio bagažinę tol, kol jaučiame, kad vaikas neišlaiko pusiausvyros, bet paskui bagažinę paleidžiame. Ir kai tik vaikas vėl ima vingiuoti, tuoj pat čiumpame už bagažinės.

Kaip galite vaiką teisingai palaikyti?

- palaikydamas vaiką būtent tada, kai to reikia
- leisdamas vaikui patirti, kad jis pats susidoroja su užduotimis ir yra savarankiškas
- ...

Pamąstykite:

- Kaip galite per daug palaikyti vaiką?
- Ar būna taip, kad rodote savo vaikui per mažai palaikymo?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Pritaikymas

Vaikai jau nuo mažumės išmoksta prisitaikyti prie įvairių situacijų. Namuose jie elgiasi kitaip negu darželyje ar mokykloje. Kartais jiems reikia padėti prisitaikyti, pavyzdžiui, kai kyla konfliktas žaidimų aikštelėje ar mokyklos kieme. Tada Jūs, suaugusysis, galite imtis vadinamojo **situacijos sureguliuavimo**, kuris reiškia, kad situacijos valdymą iš vaiko perimate Jūs, pakeisdamas žaidimų ribas ar taisykles. Kai vaikai pamato, kad pakeitus situaciją, viskas susitvarko į gera, jie taip pat išmoksta, kaip tokiais atvejais elgtis.

Kaip Jūs galite sureguliuoti situaciją taip, kad vaikas pats prisitaikytų?

- sureguliuodamas situaciją vietoj vaiko
- pakeisdamas ribas ir taisykles
- kalbėdamasis su vaiku apie įvairius situacijų suvaldymo būdus
- ...

Pamąstykite:

- Kodėl yra naudinga sureguliuoti situaciją vietoj vaiko?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.



Nustatyti pozityvias ribas



Nustatyti ribas vaikams gali būti nelengva, bet būtina, kad vaikai įgytų **atsakomybės jausmą**, taip pat **dorinio supratimo** ir **empatijos**. **Negatyvus ribų nustatymas** – draudimai ir grasinimai bausmėmis – neturi ilgalaikio poveikio. Jeigu norite, kad vaikui ribų nustatymas duotų naudos, turite imtis vadinamojo **pozityvaus ribų nustatymo**. Tai reiškia, kad ribos nustatomos taip, kad vaikui jos pasirodytų naudingos ir protingos. To galite pasiekti, paaiškindamas, kodėl nustatote ribas, ir pateikdamas vaikui veiklos alternatyvų. Su vyresniais vaikais yra verta aptarti, kokios turėtų būti ribos. Tada jie supras, jog jiems yra leidžiama dalyvauti, priimant sprendimus, ir kad jie yra vertinami.

Nustatydamas vaikui pozityvias ribas, padedate jam suprasti, kas yra teisinga, o kas neteisinga. Taip vaikas ima sugebėti pats teisingai apsispręsti, pavyzdžiui, nevogti iš parduotuvės – ne dėl bausmės baimės, o dėl to, kad jis supranta, jog tai neteisinga.

Jausmai yra užkrečiami. Vaiko pyktis labai lengvai iššaukia suaugusiojo pyktį. Todėl prieš ramindami vaiką, mes, suaugusieji, turime nusiraminti patys. Kad sugebėtume suvaldyti vaiką, turime sugebėti susivaldyti patys. Svarbu, kad nustatydami ribas būtume susitvarde, nors ir esame sutrikę.

Kaip Jūs galite nustatyti vaikui pozityvias ribas?

- paaiškindamas, kodėl nustatote ribas
- pateikdamas vaikui alternatyvų
- pasitelkdamas derybų metodą
- ...

Pamąstykite:

- Kodėl ribos vaikams yra svarbios?

Pamėginkite pagalvoti, kaip Jūs tai atliekate kasdien, būdamas su vaiku, ir atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja.

Žodžių paaiškinimas

abstraktus	kažkas neapčiuopiama, konkretaus priešingybė
pripažinti	parodyti, kad vertinate vaiką tokį, koks jis yra
empatija	sugebėjimas įsijausti į kito žmogaus situaciją ir suprasti, ką jis jaučia
empatinis susitapatinimas	supratimas, ką reiškia būti kitu asmeniu
jausmų kalba	bendravimas išreiškiant jausmus
kokybiškas bendravimas su vaiku	suteikti globą ir artumo jausmą, bet taip pat kelti reikalavimus ir nubrėžti ribas
tam tikro laipsnio palaikymas	palaikyti vaiką, kai to reikia, tačiau, kai vaikas pats pradeda susidoroti su problema, padėti jam nebereikia
intelektualioji raida	sugebėjimo mokytis lavėjimas
kognityviosios funkcijos	entender la diferencia entre el bien y el mal, entre buen y mal comportamiento
kognityvusis žemėlapis	sugebėjimas planuoti ir numatyti žingsnius, kurie veda prie tikslo
dorinis supratimas	suprasti skirtumą tarp to, kas teisinga ir neteisinga, tarp gero ir blogo elgesio
negatyvus ribų nustatymas	nustatyti ribas su draudimais ir grasinimais nubausti
pozityvus ribų nustatymas	nustatyti tokias ribas, kurios vaikui atrodo naudingos ir protingos
realistiškas pasitikėjimas savimi	teisingas įspūdis apie tai, ką sugebate
pagirti	parodyti vaikui, kad vertinate tai, ką jis <i>dar</i>
savivertė	ar esate patenkintas savimi ir kaip vertinate save tokį, koks esate
pasitikėjimas savimi	kaip vertinate save už tai, ką sugebate, ir ką, Jūsų nuomone, galėtumėte pasiekti
situacijos suregulavimas	pakeisti ribas ir taisykles tam tikroje situacijoje, siekiant padėti vaikui susidoroti su ja
temperamentas	įgimtas tipišką būdą jausti ir reaguoti

Tarpusavio bendravimas, kad kartu būtų gera

Išauklėti vaiką yra viena iš svarbiausių ir sudėtingiausių Jūsų užduočių. Jūsų vaikas nėra Jūsų mini versija; jis yra atskiras asmuo su palaipsniui besivystančiu identitetu ir savarankiškumu. Jūsų, suaugusiojo, uždavinys yra palaikyti vaiką ir būti aiškiai suprantamu, patikimu ir mylinčiu tėvu. Vaiku turite rūpintis, suteikti jam artumo jausmą, bet taip pat jam kelti reikalavimus ir nubrėžti ribas, kad padėtumėte jam būti saugiam ir savarankiškam. Tai ir turime galvoje, kalbėdami apie suaugusiųjų ir vaikų **kokybišką bendravimą**.

ICDP padeda atrasti būdą, kaip kokybiškai bendrauti tarpusavyje

ICDP (Tarptautinė vaiko raidos programa) yra tėvų mokymo programa, parengta daugelio valstybių specialistų, paremta daugelio metų moksliniais tyrimais. Programoje nagrinėjami iššūkiai, su kuriais susiduria daugelis tėvų, bei gerų santykių tarp tėvų ir vaikų strategijos. Būdamas programos dalyvis, susitiksime su kitais tėvais grupėse, kur galėsite pasidalinti patirtimi ir nuomonėmis. Taip galėsite vieni kitiems padėti pasijusti saugesniems tėvų vaidmenyje, o Jums galbūt kils naujų idėjų, kaip galėtumėte bendrauti su savo vaiku.

Pokalbių knygelė „Aštuonios gero tarpusavio bendravimo temos“ yra ir pratybų knyga, naudojama grupių susitikimuose, ir „atmintinė“, kuri gali praversti vėliau, kai susitikimai bus pasibaigę. Knygelėje rasite šiek tiek žinių apie tai, kaip vaikai vystosi ir kokie jų poreikiai įvairiose raidos fazėse. Programos metu būsite raginamas pamąstyti atskiriomis temomis. Programa galbūt Jums padės pažvelgti į situacijas nauju rakursu, pasiūlys idėjų, kaip galima įveikti konkrečius iššūkius, ir patobulinti Jūsų bei vaiko tarpusavio santykius.

Knygelė yra ne „atsakymų knyga“ apie vaikų auklėjimą, o priemonė, kurios dėka galėsite jaustis saugesnis tėvo vaidmenyje.

Prašom knygelėje rašytiis pastebėjimus ir aktyviai bei entuziastingai dalyvauti grupės susitikimuose.

Kviečiame!

Ar norėtumėte sužinoti daugiau?

Apie vaikų ir tėvų santykius galite pasiskaityti bufdir.no ir foreldrehverdag.no