AUKIME KARTU-
esminiai sėkmingos tėvystės
veiksniai ir komponentai

AUKIME KARTU–

esminiai sėkmingos tėvystės veiksniai ir komponentai

Šis leidinys sukurtas autorių iš Lietuvos. Brošiūros vertimą į bulgarų, lenkų ir latvių kalbas buvo įmanoma padaryti Europos Komisijos remiamo projekto" Namai be pliaukštelėjimų" JUST/2009/DAP3/AG/1122 finansinės paramos dėka. Projektą įgyvendina fondas "Niekieno vaikai" iš Lenkijos, "Socialinės veiklos ir praktikos institutas" iš Bulgarijos, centras "Dardedze" iš Latvijos, "Paramos vaikams centras" iš Lietuvos.

Projekto tikslas – paskatinti mažų 0-3 metų vaikų tėvus įsisąmonininti neigiamas fizinių bausmių ir bet kokio žiauraus elgesio su vaikais namuose pasekmes bei paskleisti praktines žinias tėvams apie teigiamus disciplinavimo būdus.

Šio projekto rezultatas bus pasiektas, kai pasikeis tėvų elgsena ir požiūris į vaikų fizines bausmes, kai tėvai daugiau žinos apie vaikų emocinio gyvenimo ir jausmų ugdymo svarbą.

Autorės:

Goda Bačienė
Aušra Kurienė
Eglė Kuraitė
Skirmantė Povilėnaitė
Indrė Mačiūnė
Erna Petkutė

www.pvc.lt
www.vaikystebesmurto.lt
www.pozityvitevyste.lt

Paramos vaikams centras
Children Support Centre

NOBODY'S CHILDREN FOUNDATION

OAK FOUNDATION

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION

daphne

Šis leidinys yra finansuojamas iš projekto „Namai be pliaukštelėjimų", remiamo Europos Komisijos DAPHNE III programos. Už šio leidinio turinį atsako Paramos vaikams centras ir leidinio turinys nebūtinai atspindi Europos Komisijos pažiūras.

TURINYS

Emocinės socialinės raidos pakopos 5 psl.

15 svarbiausių dalykų auginant vaikus 16 psl.

Probleminis elgesys ir jo valdymas 24 psl.

Pradžių pradžia 47 psl.

Mamoms ir tėveliams - kaip pasirūpinti savimi 52 psl.

Emocinės socialinės raidos pakopos

Vaiko gimimas – tai didelė, gyvenimą keičianti patirtis. Nenustebkite, jei tai jums sukels įvairiausių jausmų. Galite patirti viską – nuo pakilios nuotaikos ir nevaldomo džiaugsmo iki susirūpinimo ar nerimo. Jūsų jausmai gali keistis staigiai ir nenuspėjamai. Kiekviena mama ir tėtis reaguoja skirtingai. Kai kurios mamos „pamiršta" visus sunkumus, kai tik pamato savo naujagimio žvilgsnį. Kitos jaučiasi labai energingos, o dar kitos po gimdymo būna liūdnos ar netgi išgyvena pogimdyvinę depresiją. Po vaiko gimimo tėvams geriau suprasti savo emocijas gali padėti gydytojas pediatras, slaugytoja ar psichologas.

Kiekvienas vaikutis gimsta unikalus, kitoks nei jo tėveliai, broliukas ar sesutė, kažkuo panašus, bet individualus. Tačiau nepaisant skirtumų, visiems vaikams yra svarbūs tie patys dalykai – tėvų meilė, globa, rūpestis. Augdami visi vaikai įveikia tam tikrus raidos etapus: vystosi fiziškai, vystosi jų intelektas, vyksta emocinė socialinė jų raida. Apie pastarąją kalbama mažiau nei apie kitas vaiko raidos sritis, tačiau ji yra itin svarbi vaiko asmenybės vystymuisi.

0–6 mėn.

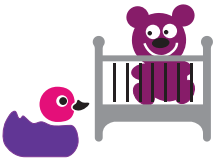
Mane myli! Aš jaučiuosi saugus ir pasitikiu mama ir tėčiu.

Naujas nežinomas, bauginantis pasaulis – viskas nepažįstama, viskas nauja, ir labai mažai būdų „pasakyti" ko nori.

Tik gimusio kūdikio akys jau yra truputį pramerktos ir jis tyrinėja veidus, ypač savo tėvų. Jūsų naujagimis naudojasi visais jutimais – rega, klausa, skoniu, taip pat ir uosle bei lytėjimu, kad pažintų jus ir užmegztų ryšį. Svarbiausi dalykai nuo pat pirmos gyvenimo dienos yra prisirišimas ir pasitikėjimas. Todėl labai svarbu suprasti ir patenkinti šiuos vaiko poreikius. Nuo tos akimirkos, kai kūdikis gimsta, jūs pradedate bendrauti pasikeisdami žvilgsniais, garsais, prisilietimais. Kūdikiai greitai pažįsta pasaulį jutimais. Ypatingai svarbūs garsiniai ir lytėjimo pojūčiai. Nors vaikas ir nesupranta, ką sakote, tačiau, kai šypsotės, kalbate su juo, jūsų veidas ir balsas tampa atpažįstamu nusiraminimo ir jaukumo šaltiniu: taip jūsų mažylis susieja, kad iš jūsų gali tikėtis maitinimo, šilumos ir raminančių prisilietimų. Kai tinkamai tenkinate vaiko poreikius – pamaitinate, kai jis alkanas, nuraminate, kai išsigandęs, sušildote, kai sušalęs, – kūdikis jaučiasi saugus ir gali pasitikėti jumis ir jį supančiu pasauliu. Taip formuojasi pamatinis saugumas, kuris išliks visą gyvenimą ir leis jūsų vaikui pasitikėti žmonėmis, kurti saugius ryšius, vėliau pačiam tinkamai rūpintis savo poreikiais.

- *Kuo daugiau kalbėkite su savo kūdikiu, lieskite, glamonėkite, sūpuokite, dainuokite jam. Su kiekvienu prisilietimu jūsų kūdikis mokosi suprasti, koks yra pasaulis.*
- *Kūdikiui patinka ne tik klausytis jūsų balso, bet ir pačiam „kalbėti, klegėti, dainuoti, burkuoti". Entuziastingai reaguokite į vaiko skleidžiamus garsus, veido mimikas, kartokite juos ir palaukite kol vaikas vėl ką nors „pasakys". Tokiu būdu pažindinate jį su balso tono, tempo, kalbėjimo paeiliui ypatybėmis ir parodote vaikui, kad jis yra svarbus ir jo verta klausytis.*
- *Stenkitės nepertraukinėti ir žiūrėti į vaiką, kai jis „kalba" – parodykite, kad jums įdomu, ir kad jūsų mažylis gali jumis pasitikėti.*
- *Pasakokite vaikui į ką jis / ji žiūri, ką daro, ar ką darote jūs.*
- *Suteikite vaikui daug švelnių bučinių, apkabinimų, paglostymų, ir jūsų vaikas matys pasaulį kaip saugų ir raminantį.*
- *Visada sureaguokite į naujagimio verksmą – taip jis žinos, kad yra svarbus ir vertas dėmesio.*
- *Stenkitės suprasti, ko jam reikia, ir duoti būtent tai. Nelinksminkite, jei jis pavargęs ar alkanas, nemaitinkite, jei jam norisi žaisti, panešiokite, jei prašosi ant rankų.*
- *Stebėkite, ar vaikas nerodo ženklų, kad jam yra per daug stimuliacijos ir reikalinga pertraukėlė.*

Vaiko raida iki 6 mėn.



Fizinė raida:
Apsiverčia nuo pilvo ant nugaros
Gali sėdėti beveik be pagalbos
Laiko buteliuką
Siekia daiktų ir laiko juos rankose, perima iš vienos rankos į kitą
Gali paimti mažus daiktus nuo plokščio paviršiaus

Emocinė (socialinė) raida:
Gali imituoti veido išraiškas ir balso toną
Reaguoja į kitų žmonių kalbą, atsisuka ir žiūri į kalbėtoją.
Reaguoja į savo vardą
Šypsosi ir skleidžia garsus, kad gautų dėmesio
Šypsosi žiūrėdama (-s) į veidrodį
Atskiria šeimos narius
Noriai žaidžia ir mėgaujasi garso efektais
Džiaugiasi kitais vaikais; šypsosi ir liečia juos
Išsigąsta ir sutrinka prie nepažįstamų žmonių
Išreiškia pykčio ir baimės jausmus

Protinė (intelektinė) raida:
Siekia nukritusių daiktų
Pradeda lyginti du daiktus tarpusavyje
Naudojasi pirštais ir burna tyrinėdama (-s) daiktus
Gali pasiekti ir paimti daiktus, kuriuos mato
Stebi ir tyrinėja daiktus atsargiai ir ilgą laiką
Taria daug priebalsių ir balsių
Atpažįsta žinomus daiktus ir žmones, atitinkamai reaguoja į juos
Plečiasi atmintis

6–12 mėn.

Man įdomu! Aš tyrinėju – man viskas nauja ir nepažįstama.

Prasideda tyrinėjimo metas, kai vaikas bando pats pasiekti daiktus, juos čiupinėti ir išnagrinėti. Jūs galite skatinti pažinimo procesą reaguodami į vaiko atradimus, dalyvaudami jo žaidimuose ir leisdami jam tyrinėti aplinką. Svarbu, kad vaikas turėtų žaislų, kurie padėtų lavintis. Jam bus įdomios įvairios spalvos, formos. Liesdami ir čiupinėdami vaikai pažins formos ir paviršiaus ypatybes. Jūsų kūdikis vis geriau išmoks paimti ir laikyti daiktus, tikėtina, kad bandys juos toliau tyrinėti burnoje.

- *Suteikite vaikui galimybių išbandyti savo jėgas, kurti ir lavintis. Pasirūpinkite, kad vaikas turėtų įvairių formų, dydžių, spalvų, jo amžiui tinkamų žaislų, žaidimų. Taip pat mažyliui įdomūs ir buityje naudojami daiktai, pvz.: mediniai šaukštai, plastikiniai indai, puodeliai. Jie stimuliuoja vaiko kūrybiškumą ir smalsumą.*

- *Kūdikis bandys pasiekti viską, ką mato, todėl labai svarbu, kad namus paruoštumėte taip, kad jis galėtų saugiai žaisti. Stebėkite, kad vaikas nesusižeistų.*

- *Kalbėkitės su vaiku ir reaguokite į jo / jos skleidžiamus garsus – tai padeda mokytis socialinių kalbos ir bendravimo aspektų. Kartokite vaiko skleidžiamus garsus, įterpkite ir paprastų žodžių. Pastebėsite, kaip vaikas bando jus pakartoti. Taip pat vaikas mokosi naudotis savo balsu – pakviesti, parodyti, kad pyksta ar džiaugiasi.*

- *Jei dar nesupažindinote vaiko su knygomis, tai dabar yra pats tinkamiausias laikas. Patartina skaityti kiekvieną dieną. Kai skaitote, įvardinkite objektų, žmonių, gyvūnų pavadinimus ir parodykite juos paveikslėlyje, pademonstruokite, kokius garsus jie skleidžia. Parinkite paprastas knygas, kuriose yra daug nesudėtingų paveikslėlių. Leiskite jam / jai perversti puslapius.*

Šiuo laiku (apie 8 mėn.) taip pat gali prasidėti atsiskyrimo nerimas. Jūsų mažylis gali sunerimti pamatęs jam nepažįstamą žmogų, pasilikęs su aukle, ar kai jūs tiesiog išeinate trumpam į kitą kambarį. Vaikas gali pradėti verkti, prašytis ant rankų, įsikibti į jus ir reikalauti dėmesio. Tai yra normalus elgesys šiame raidos etape. Svarbu vaikui pasakyti bei parodyti, kad jūsų išsiskyrimas yra laikinas. Vėliau toks elgesys pasireikš vis rečiau, nes vystysis vaiko kalba ir socialiniai įgūdžiai.

- *Galite paaiškinti vaikui, kur išeinate ir pasakyti, kada grįšite.*
- *Parodykite vaikui, kad žmogus, su kuriuo pasilieka, yra patikimas.*
- *Išeidami ir sugrįžę leiskite vaikui išreikšti savo jausmus, parodykite, kad matote ir girdite, jog jis jaučiasi neramus ir suprantate, ko jis nerimauja. Padėkite jam nusiraminti.*

Vaiko raida iki 12 mėn.

Fizinė raida:
Gali žengti kelis žingsnius vienas (-a)
Gali lipti laiptais aukštyn ir žemyn
Padeda nurengti jam / jai drabužius
Laiko kreideles ar pieštukus, šaukštą, bando valgyti pats / pati
Vis labiau mėgsta greitai ropoti po namus
Greitai ir lengvai atsisėda iš stovėjimo pozicijos
Gali nešti du daiktus vienoje rankoje

Emocinė (socialinė) raida:
Supranta, kad yra atskiras ir skirtingas asmuo
Liūdi, kai yra atskirta (-s) nuo mamos (kito globėjo)
Bijo nepažįstamųjų ir naujų vietų
Netinkamas elgesys, pykčio priepuoliai ir priešinimasis, ypač valgant
Dažna emocijų kaita, dažniausiai be aiškios priežasties
Atpažįsta įvairius kitų žmonių jausmus ir pats / pati juos reiškia
Vystosi humoro jausmas
Tampa išrankesnė (-is) veiklai ir su kuo leisti laiką
Mėgsta muziką ir ritmingus garsus
Supranta, ką reiškia „ne“

Protinė (intelektinė) raida:
Gali pasakyti kelis žodžius ir supranta jų reikšmę
Bando spręsti problemas bandymų ir klaidų būdu
Gali pastatyti bokštą iš dviejų trijų kaladėlių
Susieja žodžius su daikto savybėmis, pvz.: pasakius „lėktuvas“, žiūri į dangų
Gali sugrupuoti daiktus pagal dydį, formą, spalvą
Gali įvykdyti kelis paprastus nurodymus
Ieško paslėptų daiktų

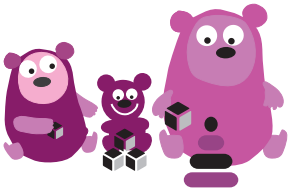
1–2 m.

Aš žaidžiu! Žaiskime ir džiaukimės kartu – noriu žinoti taisykles.

Šiame etape keičiasi vaiko žaidimas. Kol buvo kūdikis, žaisdamas vaikas daiktus kratydavo, daužydavo, mėtydavo, o dabar jis jau supranta daiktų paskirtį, pradeda statyti iš kaladėlių, kalbėti žaisliniu telefonu, stumdyti mašinėles. Tokio amžiaus vaikai jau pradeda žaisti įsivaizdavimo žaidimus – jūsų mažylis gali vaizduoti, kad geria iš tuščio puodelio, bananą naudoti kaip telefoną, kaladėlę – kaip mašiną. Šio amžiaus vaikai džiaugiasi žaisdami su kitais vaikais, tačiau jie dar nemoka žaisti bendrų žaidimų ar dalintis žaislais. Būkite pasiruošę, kad visiems turi užtekti žaislų, ir nenustebkite, jei teks įsikišti, kai vaikai jais nepasidalins. Vaikams patinka žaisti slėpynes, gaudynes, „kepti bandutes“, „joti į turgų“. Taip pat jiems patinka mėgdžioti suaugusiuosius ir užsiimti buities darbais. Pasirūpinkite, kad vaikai turėtų jų amžiui tinkamų žaislų, pvz.: žaislinę šluotelę, keptuvių, puodų.

Kiti žaislai, kurie patiktų 1–2 metų vaikams:

- *Spalvoti kamuoliukai*
- *Kaladėlės, dėžutės, indeliai*
- *Storos kreidelės ar flomasteriai*
- *Gyvūnų ar žmonių figūrėlės ir lėlės*
- *Žaislinės mašinėlės ir traukiniai*
- *Įvairios formos rūšiavimui*
- *Paprastos dėlionės*
- *Žaislai, kuriuos galima traukti arba stumti.*



Svarbu, kad jūs irgi dalyvautumėte vaiko žaidimuose, tokiu būdu jis galės mokytis iš jūsų laimėjimo ir pralaimėjimo, sąžiningumo, taisyklių laikymosi, konkuravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių.

12–15 mėnesių vaikams pradeda patikti kalbos žaidimai, todėl galite jų klausinėti: „Kur yra tavo ausytė?“, „Kur mama?“. Žodynas plėsis greitai, tačiau tarimas kis lėčiau. Stenkitės save sutvardyti ir netaisyti vaiko tarimo.

Tokio amžiaus vaikai jau gali geriau suprasti, kas jiems sakoma ir išreikšti, ko jie nori. Jie džiaugiasi, kai gali suprasti sudėtingesnius nurodymus, ir nesivaržo patys nurodinėti. Kartais gali būti sunku pasiekti, kad vaikas darytų tai, ko jūs reikalaujate. Vaikai gali tiesiog ignoruoti tai, ką jūs sakote, ar rėkti protestuodami. Jie linkę išbandyti, kur yra ribos – kiek jie gali kontroliuoti situaciją, o kiek tai priklauso nuo jūsų. Todėl labai svarbu aiškiai nustatyti taisykles bei reikalavimus ir nuosekliai jų laikytis patiems.

Vaiko raida iki 2 m.

Fizinė raida:
Bėgioja ir dažniausiai sustoja nenukritęs (-usi)
Gerai ir noriai laipioja
Gali pastatyti bokštą iš 5–6 kaladėlių
Spiria kamuolį
Meto kamuoliukus
Dažniausiai pradeda naudotis daugiau viena ranka nei kita
Mokosi versti puslapius po vieną
Keverzoja pieštukais, kreidelėmis
Šoka pagal muziką
Pats / pati valgo ir geria iš puodelio
Daro viską kiek galima greičiau (bėga, valgo, laipioja, naršo po stalčius)

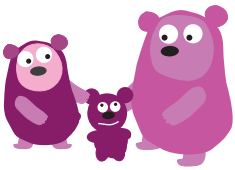
Emocinė (socialinė) raida:
Gali sapnuoti košmarus
Pradeda žaisti fantazavimo žaidimus
Lengvai susierzina
Užsispyręs (-usi) – nori, kad viskas būtų pagal jį / ją
Reikalauja daug dėmesio
Mėgsta aplinkos pasikeitimus
Noriai padeda atlikti namų ruošos darbus
Gali atsirasti įvairių baimių: vandens, šunų, griaustinio ir kt.
Pasireiškia savanaudiškas elgesys – saugo ir nesidalina savo daiktais
Žaidžia su kitais vaikais
Mėgstamiausi žodžiai: „ne“ ir „mano“
Gali pradėti jausti, kada tuštinsis

Protinė (intelektinė) raida:
Pamokytas gali nubrėžti liniją arba apskritimą
Parodo knygoje paveikslėlį, kurio prašoma
Žodynas išsiplečia iki 20 žodžių ir kelių frazių
Klausosi ir mėgaujasi trumpomis istorijomis
Gali parodyti ir įvardinti kelias kūno dalis

Gestais arba žodžiais pasako, ko nori
Save vadina vardu
Suranda panašius objektus ir gali juos sugrupuoti
Kartais tiesiog ilgai stebi arba apžiūrinėja („galvoja“)
Kiekvieną dieną vis gerėja problemų sprendimo įgūdžiai

2–3 m.

Aš galiu pats!!! Padrąsink mane ir būk šalia, kai man reikės pagalbos.



Palaipsniui vaikai tampa vis labiau savarankiški ir nepriklausomi. Jūsų vaiko norai gali kaitaliotis: vienu metu jis gali norėti laisvės ir drąsiai leistis tyrinėti nepažįstamą teritoriją, o kitu – bėgti pas jus nusiraminimo ar pritarimo.

- *Suteikite vaikui laisvę tyrinėti ir paskatinkite, tačiau būkite netoliese, kai vaikui jūsų prireiks.*

- *Pasidžiaukite vaiko savarankiškomis sėkmėmis ir atradimo džiaugsmais ir paguoskite bei kantriai užjauskite, kai jam nesiseka nauji „sudėtingi“ darbai.*

Apie antrus metus vaikai dažnai pradeda mokytis atlikti gamtinius reikalus į puoduką. Tai svarbus įvykis vaiko savarankiškumui. Šiuo metu svarbu nedaryti vaikui spaudimo ir nereikalauti iš jo to, kam jis pats dar nesijaučia pasiruošęs, tačiau labai svarbu draugiškai paskatinti, padrąsinti ir padėti vaikui atlikti „reikalus“ pačiam. Tai stiprina vaiko pasitikėjimą savimi ir jūsų tarpusavio ryšį. Kai jam pavyksta, pastebėkite ir pagirkite. Svarbu nepamiršti, kad nėra jokių terminų, iki kurių vaikas turėtų išmokti. Nėra reikalo rungtyniauti su kitais vaikais – kiekvienas turi savo tempą, kuriuo mokosi. Tai labai svarbu ugdant vaiko emocinį stabilumą bei savivertę.

- *Niekada nešaukite, nebauskite ir negėdinkite, kai jam / jai nepavyks.*

Šiuo metu vaikui svarbu judėti – judėjimas teikia daug džiaugsmo ir pade-

da lavinti ir pažinti savo kūną. Mažyliai lipa aukštai, vartosi, šoka nuo laiptų ir šokinėja per balas ar ant lovos.

- *Pasirūpinkite, kad judėjimas būtų saugus ir smagus jūsų vaikui.*

Dvejų metų vaikai pajaučia savo galias, autonomiškumą ir nepriklausomybę nuo suaugusio žmogaus. Jie jaučiasi galintys patys nuspręsti ir įgyvendinti savo sprendimus. Sprendimai dažnai būna, suaugusiojo akimis žiūrint, neteisingi, bet vaikui jie labai svarbūs, nes yra jo. Štai mama sako: „Ruošimės eiti į lauką", jis drąsiai sako „ne" ir nubėga įgyvendinti savo sprendimo, mama sako: „Eikime valgyti", jis vėl sako „ne". Padėkite vaikui šioje sudėtingoje situacijoje, kai norisi jaustis galingu, bet tuo pat metu reikia paklusti mamai.

- *Pasiūlykite vaikui realius pasirinkimus klausdami, pavyzdžiui: „Ar pats ausiesi batukus, ar man padėti?".*

- *Nustatykite vaikui aiškias taisykles ir jų laikykitės. Aiškiai ir konkrečiai pasakykite, kas yra neleidžiama.*

- *Pastebėkite, konkrečiai įvardinkite ir skatinkite tinkamą elgesį, kad vaikas aiškiai žinotų, koks elgesys yra geras ir patinka tėvams bei kitiems suaugusiems. Girkite konkretų elgesį, o ne vaiką apskritai.*

Taip pat šiuo metu vaikai dažnai išgyvena įvairias baimes ir jūs negalite tam užkirsti kelio. Tačiau jūs galite padėti savo vaikui tas baimes įveikti.

- *Pirmiausia turite vaiko baimes priimti kaip realias.*

- *Niekada nesijuokite ar neignoruokite vaiko baimių.*

- *Kai įmanoma, stenkitės atitraukti vaiką nuo gąsdinančios situacijos, o kai jis / ji nusiramina, pasikalbėkite, išklausykite, kaip vaikas jaučiasi.*

- *Leisdami vaikui susidurti su savo baimėmis, padėsite greičiau jas įveikti ir ugdysite jo pasitikėjimą savimi bei jumis. Vaikas žinos, kad gali jūsų prašyti pagalbos.*

Vaiko raida iki 3 m.

Fizinė raida:
Lengvai lipa laiptais aukštyn ir žemyn
Judriai ir tiksliai laipioja, bėgioja, šokinėja
Gera akių – rankų koordinacija
Mėgsta žaisti su mažais daiktais
Mokosi važiuoti triratuku
Gerai laiko rankoje pieštuką, kreidelę
Be didelio vargo valgo pats
Gali nešioti sunkesnius daiktus ir jėga stumti ar traukti

Emocinė (socialinė) raida:
Padidėjusi dėmesio apimtis
Mažiau užsispyręs ir prieštaraujantis
Nepriklausomas, džiaugiasi užsiimdamas veikla vienas
Mėgsta fantazuoti ir žaisti vaizduotės žaidimus
Egocentriškas (-a): mato ir supranta viską tik iš savo pozicijų
Mėgsta žaisti kartu su kitais vaikais (tačiau dar nemoka bendradarbiauti)
Mokosi dalintis daiktais
Daugiau laiko praleidžia žaisdamas atskirai nuo mamos (globėjo)
Jautriai reaguoja į kitų žmonių jausmus
Žaidžia vaidmenų žaidimus
Dažnai jau moka tuštintis į puoduką
Mėgaujasi rutina ir „ritualais“, pvz.: pasaka prieš miegą

Protinė (intelektinė) raida:
Žodynas gali išsiplėsti iki kelių šimtų žodžių
Mokosi kalbėti trumpais sakiniais
Supranta, kas tai yra skaičiai („vienas“, „daug“)
Sako „aš“ vietoje savo vardo
Gali atpažinti daug skirtingų paveikslėlių ir daiktų
Pasako savo vardą (kartais ir pavardę)
„Ištroškęs“ mokytis naujų žodžių ir jų reikšmių
Gali apsiauti batus, bet dar nemoka užsirišti raištelių
Gali įvykdyti du ar tris nurodymus paeiliui
Simbolinis mąstymas, priežasčių supratimas ir apgalvojimas nuolat vystosi
Mėgsta paprastas dėliones
Stato bokštus ir tvirtoves iš kaladėlių

15 svarbiausių dalykų auginant vaikus

Galima išskirti 15 svarbiausių dalykų, į kuriuos turėtų atkreipti dėmesį tėvai, auginantys įvairaus amžiaus vaikus.

1. *Ugdykite savivertę*

Vaiko savęs supratimas kaip vertingo ar beverčio pradeda vystytis dar kūdikystėje, kai jis mato save tėvų akimis. Vaikai girdi jūsų balso toną, mato kūno kalbą, kiekvieną veido išraišką. Jūsų veiksmai ir žodžiai veikia vaiko savivertės raidą labiau nei bet kas kitas. Net ir mažų dalykų pastebėjimas ir pagyrimas skatina jį didžiuotis savimi. Kai leidžiate vaikui atlikti užduotis ar veikti savarankiškai, jis jaučiasi stiprus ir sugebantis kažką, labiau pasitiki savimi. Priešingai, girdėdamas menkinančius komentarus, lyginamas su kitais vaikais, jis jaučiasi bevertis. Venkite nuvertinančių teiginių ir nenaudokite žodžių tarsi ginklų. Komentarai („Kaip kvaila taip elgtis!“ arba „Tu elgiesi kaip tavo mažasis brolis!“) veikia vaiką taip pat stipriai, kaip ir fiziniai smūgiai. Atsargiai rinkite žodžius ir būkite atidūs. Leiskite vaikui žinoti, kad visi daro klaidų, ir kad jūs vis tiek jį mylėsite, net jei jums nepatinka jo elgesys.

2. *Pastebėkite tinkamą elgesį*

Ar kada sustojote ir pagalvojote, kiek kartų per dieną sureagavote į neigiamą vaikų elgesį? Galite netikėtai suprasti, kad dažniau kritikuojate nei pagiriate savo vaiką. Kaip reaguotumėte, jei jūsų darbdavys taip dažnai pabrėžtų netinkamą elgesį, net jei jo ketinimai ir būtų geri?

Daug veiksmingiau yra pastebėti, kai vaikai daro kažką gerai: „Tu pats prisiminei ir pasiklojai lovą – šaunuolis!" arba „Mačiau, kaip žaidei su sese. Tu buvai labai kantri". Skatinant tinkamą vaiko elgesį, tokie pastebėjimai bus veiksmingesni nei priekaištai. Kiekvieną dieną sugalvokite, dėl ko galėtumėte pagirti savo vaiką. Negailėkite apdovanojimų – savo meilės, apkabinimų. Svarbu, kad pagyrimai būtų išsamūs – paaiškinkite, ką jis padarė tinkamai. Greitai pastebėsite, kad vaikas vis dažniau elgiasi taip, kaip jūs norėtumėte.

3. *Nustatykite ribas ir išlaikykite nuoseklų auklėjimą*

Tam tikros taisyklės yra būtinos kiekvienoje šeimoje. Taisyklėmis siekiama padėti vaikams pasirinkti priimtinus elgesio būdus ir mokytis save suvaldyti. Nustatykite aiškias taisykles namuose. Paaiškinkite vaikams, kokios bus pasekmės, jei jų nesilaikys. Galite naudoti sistemą – du įspėjimai, trečia – pasekmė. Kai vaikas neklauso, ramiai jam pasakykite taip nebesielgti („prašau netriukšmauti") ir pasakykite, ką daryti („kalbėk pašnibždomis, nes miega sesė"). Pagirkite, jei vaikai paklauso. Jei nepaklauso, paskirkite tinkamas „bausmes" (pavyzdžiui, išėjimas į kitą kambarį, „pertraukėlė" ar tam tikrų malonumų praradimas). Jei pasakėte, kad nepirksite vaikui saldainių, tai, nuėję į parduotuvę, nenusileiskite jo prašymams, ašaroms, reikalavimams. Vaikas išmoks labiau jus gerbti, jei laikysitės savo žodžio. Taip pat galės pasitikėti jumis. Dažna klaida, kurią daro tėvai – netaiko tų pačių taisyklių nuolat. Vaikams svarbu, kad taip pat būtų reaguojama į jų elgesį kiekvieną dieną. Kai būnate nuoseklūs, jie žino, ko gali iš jūsų tikėtis, ir jaučiasi saugūs. Kartais mėgina tikrinti, kur yra jūsų nustatytos ribos, tačiau tos ribos yra reikalingos ir labai svarbios tam, kad vaikai užaugtų atsakingi.

4. *Skirkite laiko*

Dažnai vaikams ir tėvams būna sunku susitikti ir pabūti visiems kartu, tačiau vaikams tai – didžiausias džiaugsmas. Atsikelkite 10 minučių anksčiau ryte, kad galėtumėte kartu su vaiku papusryčiauti, ar išeikite kartu pasivaikščioti po pietų. Galite paskirti vieną vakarą per savaitę,

kuris bus „ypatingas vakaras“, kai būsite visi kartu. Vaikai, kurie negauna pakankamai dėmesio, dažnai bando atkreipti jį netinkamais būdais, nes žino, kad tada tikrai bus pastebėti. Net ir neigiamas dėmesys yra geriau nei likti visai nepastebėtam. Net jei jums sunku rasti laiko, galite parodyti dėmesį kitais būdais: kai jūsų vaikas užsiima kažkuo, stabtelėkite ir atkreipkite dėmesį į jo veiklą, paklauskite, kas jam / jai įdomu, papasakokite ką nors apie savo dieną, apkabinkite, kutenkite, laikykite už rankos (vaikams svarbu fizinis kontaktas). Vaiko savivertė priklauso ne tik nuo to, kiek laiko būnate kartu, bet ir nuo to, kaip jūs praleidžiate laiką kartu. Kadangi esame labai užimti, klausydamiesi vaiko jau galvojame apie tai, ką turime padaryti vėliau. Todėl nesutelkiame viso dėmesio į tai, ką mums sako. Dažnai apsimetame, kad klausomės ar tiesiog ignoruojame vaiko pastangas bendrauti su mumis. Svarbu praleisti laiko kartu veikiant kažką, kas patiktų jums abiem.

5. Būkite geras pavyzdys

Maži vaikai mokosi stebėdami savo tėvus. Kuo jie mažesni, tuo daugiau dalykų jie perima iš jūsų. Prieš pratrūkdami pykčiu vaiko akivaizdoje, pagalvokite, ar norite, kad jūsų vaikas taip elgtųsi, kai supyksta? Stenkitės kontroliuoti, kokį jūsų elgesį stebi vaikai. Tyrimais pagrįsta, kad vaikai, kurie muša kitus vaikus, dažnai būna matę tokio elgesio pavyzdžius namuose. Ir atvirkščiai – norėdami išmokyti tam tikrų įgūdžių, pirmiausiai juos naudokite patys. Pavyzdžiui, kalbėkite vienas su kitu mandagiai (paprašykite, padėkokite). Demonstruokite tokias savybes, kokias norite ugdyti savo vaikams: pagarbą, draugiškumą, sąžiningumą, gerumą, toleranciją. Parodykite, kaip reikia elgtis nesavanaudiškai – padėkite kitiems žmonėms nesitikėdami atlygio, padėkokite, pagirkite kitus. Elkitės taip, kaip norite, kad kiti elgtųsi su jumis.

6. Galvokite apie tolimas pasekmes

Mes dažnai stengiamės kuo greičiau suvaldyti situaciją, surasti tinkamus sprendimo būdus. Dažnai dėl to mūsų vaikai jaučiasi negalintys patys spręsti problemų ar elgtis kitaip. Jei šiandien už vaiką viską padarysime greičiau ir geriau – sutvarkysime žaislus, sukrausime kuprinę, ištaisysime klaidas, – tai suaugus jam bus sunku prisiimti atsakomybę už savo elgesio pasekmes. Todėl auklėdami stenkitės labiau kontroliuoti savo veiksmus ir žodžius. Pavyzdžiui, jei baudžiate savo vaiką fizinėmis bausmėmis, suaugęs jis žinos, kad agresyviais veiksmais galima pasiekti to, ko nori.

7. *Pirmiausia – kalbėkitės*

Vaikams svarbu paaiškinti, kodėl reikia elgtis vienaip ar kitaip. Aiškiai nustatykite ir paaiškinkite, ko tikitės. Jei kyla problemų – jas įvardinkite, išreikškite savo jausmus ir priimkite sprendimus. Galite pateikti kelis sprendimų variantus ir leisti vaikams pasirinkti. Pasirinkę patys, jie yra labiau linkę priimti ir pasekmes. Visada kalbėkitės apie tai, kas vyksta, kas norėtumėte kad vyktų. Jei vaikas pykdamas rėkia ir trypia kojomis, padėkite jam pasakyti žodžiais, ko jis nori, ar kas jam nepatinka. Patarkite kaip elgtis, užjauskite, kalbėkite, nenusisukite, netylėkite.

8. *Būkite lankstūs*

Jei jūs dažnai nusiviliate savo vaiko elgesiu, gali būti, kad tikitės nerealių dalykų. Tėvams, kurie mąsto „turi būti" stiliumi (pavyzdžiui, „mano vaikas jau turi tuštintis į puoduką") gali būti naudinga pasiskaityti daugiau literatūros ta tema ar pasikalbėti su kitais tėvais, vaikų raidos specialistais (pediatrais, psichologais). Vaikų aplinka stipriai veikia jų elgesį, taigi jūs galite keisti jų elgesį, keisdami aplinką. Jei pastebite, kad savo dvimečiui vaikui nuolat kartojate „negalima", pagalvokite, kur galėtumėte sudėti tam tikrus daiktus, kad jis negalėtų pasiekti. Tai sukels mažiau streso tiek jums, tiek vaikui.

Kai keičiasi vaikas, jūs taip pat turite palaipsniui keisti savo auklėjimo būdus. Gali būti taip, kad tai, kas yra veiksminga dabar, nebebus taip veiksminga po metų ar dvejų.

9. *Parodykite, kad jūsų meilė – besąlygiška*

Jūsų, kaip tėvų, atsakomybė yra auklėti ir mokyti vaikus, tačiau labai svarbu, kaip jūs tai pateikiate. Nuo to priklauso, kaip vaikas reaguos į jūsų pastabas ir pamokymus. Kai norite ką nors pasakyti vaikui, venkite kaltinimo ir kritikavimo, nes jis į tai reaguoja kaip į pažeminimą, menkinantį savivertę. Stenkitės globoti ir skatinti vaiką, netgi auklėdami jį. Parodykite, kad nors ir norėtumėte ir tikitės, kad jis elgsis kitaip kitą kartą, mylite jį bet kokiu atveju. Nesakykite vaikui, kad jis yra blogas, tai taip pat menkina jo savivertę.

10. *Atskirkite veiksmą ir žmogų, kuris jį atliko*

Padėkite vaikui suprasti ir atskirti, kad ne jis pats jums nepatinka, bet jūs tiesiog norite, kad nepasikartotų netinkamas jo elgesys. Vaikui labai svarbu žinoti, kad yra mylimas besąlygiškai, nesvarbu, ką bedarytų – taip

ugdoma jo savivertė, skatinamas pasitikėjimas savimi. Nebandykite vaiko motyvuoti, sakydami, kad nemylėsite jo, ar jį paliksite. Jei nežinote ar abejojate, kaip elgtis, paklauskite savęs, ar toks auklėjimo metodas skatina mano vaiko savivertę?

Labai svarbu suprasti, kad jausmai nėra „geri" arba „blogi". Jie tiesiog yra. Kai vaikas jums sako: „Mama, tu visai nežaidi su manimi" (net jei ką tik su juo žaidėte), jis tik siekia išreikšti savo jausmus. Geriausia tokiais atvejais pripažinti vaiko jausmus ir pasakyti: „Taip, tikrai atrodo, kad seniai kažką kartu veikėme".

11. Leiskite vaikams rodyti pranašumą tinkamais būdais

Jei to nedarysite, vaikai atras netinkamų būdų, kaip parodyti savo galią. Jie jaučiasi reikšmingi, kai paklausiate jų patarimo, suteikiate jiems teisę pasirinkti, leidžiate jiems padėti atlikti kasdienius darbus, gaminti maistą ar apsipirkti. Dvimetis gali padėti išplauti plastikinius indus, nuplauti daržoves. Mes dažnai už vaikus atliekame net ir paprastus darbus, nes galime juos padaryti lengviau, tačiau dėl to vaikai gali pasijusti nesvarbūs.

12. Pastebėkite asmeninius poreikius ir priimkite savo trūkumus

Sutikite – jūs nesate tobuli tėvai, turite stiprių ir silpnų pusių. Stenkitės atpažinti savo gebėjimus – „Aš dažnai pagiriu ir paskatinu savo vaiką", įveikti silpnybes – „Man reikėtų būti nuoseklesniam ir griežtesniam", kelti realius lūkesčius tiek sau, tiek sutuoktiniui, tiek vaikams. Jūs neturite žinoti visų atsakymų – būkite atlaidūs sau.

Stenkitės, kad tėvystė jums būtų įveikiamas darbas. Susitelkite į tas sritis, kurioms reikia daugiausiai dėmesio, nesistenkite visko keisti vienu metu. Pripažinkite sau, kai jaučiatės pervargę. Stenkitės bent kartą per savaitę rasti laiko sau, atsitraukti bent trumpam, kad galėtumėte veikti tai, kas jus asmeniškai (ar abu su partneriu) džiugina.

Jei atkreipiate dėmesį į savo poreikius, dar nereiškia, kad esate savanaudis. Tai tik reiškia, kad rūpinatės savo gerove, kuri yra viena svarbi vertybė, demonstruotina vaikams. Jei jūs jausitės gerai, tikėtina, kad gerai jausis ir jūsų vaikai. Sunku būti gerais tėvais, jei patys esate nerimastingi, depresiški, išgyvenate stresą.

13. *Naudokite natūralias ir logines pasekmes*

Pagal statistinius duomenis, kasdien mes pasakome daugiau nei 2000 paliepimų vaikams. Turbūt nekeista, kad jie mūsų nebegirdi. Užuot priekabiavę ar reikalavę, paklauskime savęs: „Ką aš galiu padaryti?“. Pavyzdžiui, jei nuolat reikia priminti vaikui, kad jis saugotų žaislus, tai parodykite jam, kokios yra natūralios pasekmės – jis nebeturi su kuo žaisti. Veiksmai kalba garsiau nei žodžiai. Jei leidžiame vaikams priimti pasekmes, suteikiame jiems galimybę mokytis iš natūralių jų elgesio pasekmių. Natūralių pasekmių metodo netaikykite, jei pasekmės gali sukelti pavojų vaiko sveikatai ar saugumui.

Dažnai natūralios pasekmės pasijaučia tik tolimoje ateityje, taigi vaikas gali ir nesusieti konkrečių savo veiksmų su pasekmėmis. Kai taip yra, veiksminga naudoti logines pasekmes. Tokios pasekmės (prasmingos bausmės) turi būti susijusios su tam tikru elgesiu. Pavyzdžiui, jei vaikas netvarkė žaislų, tai ryte „žaislai iškeliavo“ ir jis neturi galimybės žaisti su jais kitą dieną. Tokiu būdu vaikas gali matyti, kokia yra jūsų auklėjimo logika.

14. *Nesivelkite į konfliktą*

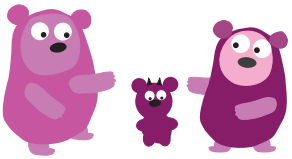
Jei vaikas išbando jūsų kantrybę pykčio priepuoliais ar nepagarbiai kalbėdamas su jumis, geriausias reagavimo būdas – išeiti iš kambario arba pasakyti, kad jūs būsite gretimame kambaryje, jei jis norės pasikalbėti apie tai, kas įvyko.

Jei vaikas stipriai supyksta ko nors negavęs, ar kai jam kas nors nepasiseka, parodykite, kad suprantate, kas vyksta, tačiau nenusileiskite. Jei jūsų sūnus ar dukra trypia kojomis ir verkia, kad neperkate naujo žaislo parduotuvėje, pasakykite: „Tikrai yra pikta, kai negauni ko nori, tačiau šiandien tau šio daikto nepirksime, galėsime namie pažaisti kartu kokį kitą žaidimą“. Nepalikite vaiko, jei jis rimtai pyksta ar jaučiasi nusivylęs.

15. *Būkite ir švelnūs, ir griežti*

Įsivaizduokite, kad savo dukrai pasakėte, kad jei ji neapsirengs iki tam tikro laiko, jūs ją nunešite į automobilį. Įspėjote, kad tada ji galės apsirengti ten arba darželyje. Taigi, nors ir nešate ją tiksliai tuo metu, kai baigiasi rengimosi laikas, nesiklausydami jos prašymų ar atsikalbinėjimų, darykite tai su meile, švelniai. Jei abejojate, galite paklausti savęs, ar aš ją motyvuoju per meilę, ar per baimę?

PROBLEMINIS elgesys ir jo valdymas



Netinkamas elgesys viešose vietose

„Neseniai nusivedėme savo keturmetę dukrą į restoraną ir patyrėme tikrą košmarą. Ji lindo po mūsų stalu, išpylė sultis, lakstė po salę. Aš galvojau numirsiu iš gėdos. Daugiau niekada jos ten nesivesiu“.

Išvykos į parduotuvę, teatrą, restoraną ar apsilankymai pas gydytoją gali tapti iššūkiu kai kurių darželinukų tėvams. Mes visi turbūt esame matę susinervinusios mamos iš parduotuvės už rankos tempiamą pyplį. Priežastys, dėl kurių vaikai elgiasi netinkamai viešose vietose, gali būti labai įvairios. Viena iš jų – pakitęs tėvų dėmesys. Jie taip įsijaučia į pirkinių sąrašą ar parduotuvės siūlomas akcijas, kad visiškai pamiršta ramų ir tylų vaiką. Kaipgi tada atkreipti į save dėmesį, jei ne pradedant ožiuotis, griebiant daiktus nuo lentynų ir krečiant kitas šunybes? Kita vertus, prekių ir įvairiausių pagundų gausa prekybos centruose taip pat gali išbalansuoti vaiką, kuris dar neturi įgūdžių, kaip valdyti it lavina užgriūvančius vaizdinius, garsinius, uoslinius stimulus.

Dar viena priežastis yra vaiko amžiaus ypatumai. Apsipirkimas, apsilankymas teatre ar pas gydytoją, dažniausiai trunka per ilgai. Beprasmiška tikėtis, kad darželinukas dvi–tris valandas teatre, poliklinikoje ar prekybos centre bus ramus, bendradarbiaujantis ir paklusnus. Vaikas greitai pavargsta, pradeda zyzti ir reikalauti dėmesio arba tiesiog grįžti namo. Beje, jei tėvai reaguoja į tokį elgesį skirtingai negu namie ir yra linkę nusileisti, kad tik išvengtų viešo skandalo, netinkamas elgesys kartosis ir tikėtina, kad bus vis intensyvesnis.

Parkuose ar žaidimų salėse vaikai gali pradėti neklausyti, nes yra sujaudinti daugybės teigiamų įspūdžių ir negali nusiraminti. Be to, jei tai pirmą kartą lankoma vieta, jie, aišku, norės išbandyti ribas ir gal net pasirodyti prieš kitus vaikus.

Ką daryti?

- ***Išankstinis pasiruošimas ir taisyklių aptarimas***

Informuokite vaiką iš anksto, kad vyksite į parduotuvę / kliniką ar kitą viešą vietą. Aptarkite, kokio elgesio tikitės ir aiškiai suformuluokite netinkamo elgesio pasekmes. Jeigu vykstate į vietą, kur vaikas, tikėtina, nuobodžiaus, pasirūpinkite priemonėmis, kurios padėtų jam „prastumti“ laiką ir būtų pakankamai paprastos, kad vaikas galėtų naudotis jomis savarankiškai (žaislas, knygutė, pieštukai ar pan.). Jei ruošiatės į parduotuvę, iš anksto susitarkite, kiek pinigų skirsite vaiko pageidavimams.

- ***Ignoravimas***

Ignoruokite smulkius nusižengimus ir atkreipkite dėmesį į tinkamą elgesį.

- ***Pertraukėlės***

Jeigu vaiko elgesys tampa sunkiai valdomas, taikykite pertraukėles – pvz.: išveskite iš parduotuvės ir grįžkite, kai vaikas nusiramins.

Svarbiausia, kad jis nepamirštų, jog viešose vietose galioja tos pačios taisyklės, kaip ir namie, kad ašaros ir riksmai viešumoje neišmuštų jūsų iš vėžių.

- ***Paskatinimų sistema***

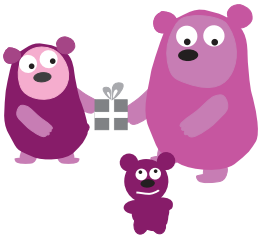
Galite sugalvoti paskatinimų sistemą, kai vaikas gauna nedidelę dovanėlę už tinkamą elgesį. Pvz.: sutarkite, kad jei sūnus eis šalia jūsų ir negriebs prekių iš lentynų, tai prie kasos gaus lipduką. Surinkęs tam tikrą skaičių lipdukų jis bus apdovanotas.

- ***Palaipsninis išmokimas***

Dažnai vaikai netinkamai elgiasi paprasčiausiai dėl to, kad lankosi pirmą kartą toje vietoje ir nežino, kaip ten reikėtų elgtis. Galima planuoti trumpas mokomąsias išvykas į parduotuvę, restoraną, kurių metu paaiškinkite vaikui, kokio elgesio iš jo tikitės ir pagirkite, jei jis elgiasi tinkamai.

- ***Vaiko įtraukimas į veiklą***

Kaip jau minėjome, dažna vaikų „ožiavimosi“ viešose vietose priežastis – nuobodulys. Įtraukdami juos į bendrą veiklą, užkirsime tam kelią ir suteiksime galimybę išmokti naujų įgūdžių. Pvz.: parduotuvėje galima „įdarbinti“ darželinuką paprašant paduoti jums prekes nuo lentynos. Arba restorane leiskite pačiam rinktis patiekalą, įtraukite į bendrą pokalbį, leiskite išsakyti savo nuomonę apie maistą, aplinką ir t. t.



Brolių / seserų peštynės ir konkurencija

Martynas: Mama, Tomas ir vėl man neduoda traktoriaus!
Tomas: Martynai, pasitrauk, tu trukdai man!
Mama: Koks buvo mūsų susitarimas dėl dalijimosi žaislais?
Tomas: Martynas man trukdė žaisti, todėl aš dabar žaisiu ilgiau.

Pažįstama situacija? Kuo mažesnis amžiaus skirtumas tarp brolių ar seserų, tuo aršesnės tarpusavio kovos ir konkurencija. Tėvai dažnai nerimauja, kad tai nemeilės ir įtemptų santykių tarp brolių ar seserų ženklas. Tačiau ginčai, konkurencija yra įprastas elgesys augant. Taip vaikai išmoksta apsiginti, išreikšti savo nuomonę ar jausmus. Švelnus pasierzinimas gali būti ir meilės bei draugiškumo išraiška. Todėl tėvai turėtų nesikišti ir leisti vaikams patiems spręsti iškilusius tarpusavio sunkumus. Žinoma, tik iki tol, kol tai netampa fizine kova. Namie turėtų galioti griežtas bet kokios fizinės agresijos draudimas.

Perdėta brolių / seserų konkurencija – rimta problema ir reikalauja dėmesio. Kokios gi tokios brolių / seserų konkurencijos priežastys? Kartais vienas iš vaikų jaučia, kad jo brolis / sesuo yra labiau mėgstamas (-a) tėvų ir tai sukelia priešiškumą. Vyresni vaikai pyksta dėl tėvų dėmesio, skiriamo jaunesniesiems. Konkurencija stipriausia tarp tos pačios lyties vaikų ir pasireiškia ryškiausiai, jei tų vaikų gabumai ir pasiekimai labai skirtingi. Kai kuriose šeimose vaikai atkartoja tėvų tarpusavio konfliktus ar netgi „tikisi", kad jų peštynės nukreips sutuoktinių dėmesį nuo santuokinių problemų ir sustabdys šeimos byrėjimą.

Ką daryti?

- ***Ignoruokite nežymius susipykimus ar apsižodžiavimus***

Leiskite vaikams išsiaiškinti patiems. Tokiu būdu jie mokosi, kaip taikių derybų būdu išspręsti tarpusavio nesutarimus ir pasitikėti savo jėgomis.

- ***Mokykite problemų sprendimo įgūdžių***

Jūs galite mokyti vaikus problemų sprendimo tada, kai jie nesipeša.

Sugalvokite konfliktines situacijas ir pakvieskite vaikus kartu pagalvoti, kokie sprendimai būtų priimtini visiems konflikto dalyviams. Jaunesniems vaikams galite naudoti inscenizacijas su lėlėmis. Skatinkite pagalvoti ir pamatyti, kaip tam tikras elgesys verčia jaustis aplinkinius. Kai konfliktinė situacija iškyla tikrovėje, paskatinkite vaikus prisiminti, ko išmoko ir pasinaudoti naujais įgūdžiais.

- ***Nustatykite paskatinimų sistemą***

Įveskite taisyklę, kad už tam tikrą laikotarpį be peštynių ar buvimą draugišku ir bendradarbiaujančiu vaikas gauna paskatinimą, pvz.: lipduką. Tam tikras skaičius lipdukų tampa konkrečiu paskatinimu (daiktu, veikla).

- ***Naudokite pertraukėlę ir natūralias bei logines pasekmes***

Vaikai turi išmokti, kad kiekvienas elgesys turi pasekmes. Neleiskite įsibėgėti peštynėms ir iš karto nutraukite fizinę agresiją, išskirdami vaikus ir skirdami pertraukėles. Nesiaiškinkite, kas pradėjo peštynes ir skirkite pertraukėlę nusiraminimui abiem vaikams, nes jie turi išmokti, kad abu yra vienodai atsakingi už peštynes. Kai kuriose šeimose kuris nors iš vaikų moka subtiliai išprovokuoti kitą, žinodamas, kad šis turės atsakyti už peštynes. Pertraukėlės turėtų būti taikomos ir jūsų vaikų svečiams, tik informuokite jų tėvus iš anksto. Jei svečiai nesilaiko jūsų namų taisyklių, jie turėtų būti išsiunčiami namo.

Netoleruodami peštynių ir reikalaudami atsakomybės iš visų dalyvių, padėsite vaikams išmokti derybų, problemų sprendimų ir savikontrolės įgūdžių, kad būtų išvengta fizinės agresijos.

Natūralios bei loginės pasekmės – dar vienas efektyvus būdas kontroliuoti brolių / seserų peštynes. Jei vaikai susipešė dėl žaislo, loginė pasekmė būtų atimti žaislą, kol jie nesusitars, kas žaidžia pirmas. Jei išgirdote virtuvėje dūžtančios lėkštės garsą ir randate du pyplius šaukiančius darniu duetu: „Čia ne aš, čia ji / jis“, natūrali pasekmė būtų – abu vaikai sutvarko priterštą virtuvę ir atsako už išdykavimą.

- ***Renkite šeimos susirinkimus***

Šeimose su mokyklinio amžiaus ir net su mažesniais vaikais gali būti rengiami kassavaitiniai susirinkimai, kur aptariami praėjusios savaitės įvykiai, ateities planai. Kiekvienas narys turi erdvės pasisakyti ir pasidalinti savo jausmais.

- ***Mylėkite kiekvieną vaiką savaip***

Kai kurie tėvai stengiasi mylėti ir apdovanoti savo vaikus vienodai. Jie perka jiems tokius pačius žaislus, drabužius, skiria kiekvienam vienodai laiko, užrašo į tuos pačius būrelius. Deja, toks požiūris tik dar labiau skatina konkurenciją ir pavydą. Verčiau vertinkite kiekvieno vaiko individualias savybes ir gabumus. Venkite palyginimų ir tokių posakių, kaip: „O Birutė tavo amžiaus jau mokėjo pati užsirišti batus ir susipinti kasą“. Tokie palyginimai verčia vaiką jaustis nuvertintu ir sukelia priešiškumą ne tik sesers, bet ir tėvų atžvilgiu. Įvertindami vaikų unikalias savybes ir talentus, padėsite jiems pasijusti ypatingais ir mylimais už tai, kokie jie yra.

Kitas būdas parodyti savo meilę ir kiekvieno vaiko unikalų vertinimą yra amžių atitinkantys paskatinimai. Vyresnis vaikas gali ilgiau užtrukti kieme, o jaunesnis apsidžiaugs, jei mama šį vakarą paskaitys ne vieną, bet dvi pasakas. Kai perkate drabužius ar kasdienius daiktus, stenkitės laikytis būtinybės, o ne teisingumo principo. Jei jūsų devintokui reikia futbolo batelių fizinio lavinimo pamokoms, tai nereiškia, kad tą patį turite nupirkti ir savo trimetei dukrai.

- ***Paruoškite vaikus prieš gimstant naujiems šeimos nariams, leiskite jiems dalyvauti pasiruošime priimti kūdikį. Neišsigąskite pirminio vyresnėlio priešiškumo kūdikio atžvilgiu.***

- ***Skirkite kiekvienam vaikui savo individualaus laiko. Tai nebūtinai turi būti vienodas laiko kiekis kiekvieną dieną. Sergančiam ar švenčiančiam gimtadienį vaikui, aišku, prireiks daugiau laiko, bet svarbu, kad visi šeimos vaikai žinotų, jog tėvai atsižvelgia į kiekvieno individualius poreikius.***

- ***Mokykite gerbti nuosavybę ir asmeninę erdvę***

Dažnai jaunesni vaikai linkę sekioti vyresniuosius, o tai sukelia stiprų pastarųjų nepasitenkinimą. Įsivaizduokite, kaip jaučiasi trylikametis, pas kurį ateina mergina, o jo penkiametis brolis tupi jo kambaryje ir prašo padėti jam konstruoti „Lego“ traukinį.

Vaikams naudinga užsiimti individualia veikla ir leisti laiką atskirai nuo brolių / seserų. Tai padeda formuotis individualiai asmenybei ir sumažina trintį tarp vaikų. Vertimas per prievartą leisti laiką su jaunesniu broliu / seserimi ir taikytis prie jo / jos poreikių tik didins priešiškumą ir konkurenciją.

Maži vaikai natūraliai yra egoistiški ir nelinkę dalintis savo žaislais ar daiktais. To išmokstama su amžiumi, bet nepamirškite, kad kiekvienas nori turėti asmeninių daiktų. Skatinkite vaikus gerbti kito nuosavybę ir atsiklausti, jei nori pasinaudoti kito daiktu.

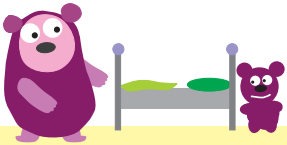
- ***Venkite perdėtos jaunesniojo vaiko apsaugos: nepulkite iškart ginti jaunėlio konfliktuose. Tyrimai rodo, kad būtent jie dažniau išprovokuoja peštynes, o bausmė tenka vyresniajam. Fizinio konflikto atveju abu vaikai turėtų išmokti prisiimti atsakomybę už savo indėlį į peštynes.***

- ***Neužkraukite per daug atsakomybės vyresnėliui***

Neretai tėvai net patys to nepastebėdami užkrauna daugybę pareigų vyresniam vaikui, kas ilgainiui gali sukelti jo priešiškumą jaunėlio atžvilgiu. Kita vertus, jaunesnysis gali pradėti pavydėti vyresniajam tėvų suteiktų galių. O tai vėlgi skatina konfliktus ir peštynes. Stenkitės paskirstyti pareigas pagal amžių. Štai, pavyzdžiui: vyresnis vaikas gali padengti stalą, o jaunesnis nurinkti indus po vakarienės.

- ***Nepamirškite, kad brolių / seserų ginčai yra natūrali raidos dalis. Būkite realistiški ir nesitikėkite namų be ginčų ar laikinų nesutarimų. Nesiskųskite vaikų akivaizdoje, kad jie nuolatos pešasi, nes jie gali pradėti elgtis taip, kad įgyvendintų jūsų lūkesčius.***

Neklausymas



Mama: „Onute, jau laikas baigti žaidimą ir eiti valytis dantukus“.
Onutė tęsia žaidimą „negirdėdama“.
Mama: „Onute, sakiau tau tuoj pat baigti žaisti ir eiti valyti dantukus“.
Onutė: „Aš noriu dar žaisti, nenoriu valytis dantukų...“

Vaikų neklausymas, arba nepaklusimas suaugusio žmogaus paliepimams, yra normalios raidos dalis. Augdami vaikai bando įvairius elgesio būdus. Neklausymas, arba ribų laužymas, yra vienas iš jų. Visi esame girdėję apie dvejų metų krizę, kai vaikas staiga atranda žodį „ne" ir neklausymas pasiekia savo apogėjų. Palaipsniui tas elgesys retėja, bet niekada visiškai neišnyksta. Tyrimai rodo, kad dažniausiai keturmečiai penkiamečiai vykdo tik du trečdalius tėvų reikalavimų. Taigi, atsitiktiniai neklausymo atvejai gali būti vertinami kaip vaiko savarankiškumo pasireiškimas, o ne kaip tėvų auklėjimo nesėkmė.

Tačiau, kai kuriose šeimose tai gali tapti tikra problema, kai neklausymas virsta nuolatiniu. To priežastis gali būti per mažai arba per daug taisyklių. Kai kurie tėvai yra labai nuolaidūs, vengia sakyti „ne", stokoja nuoseklumo pateikdami nurodymus. Kita vertus, ypač griežtose ir stipriai kontroliuojančiose šeimose vaikai gauna nurodymus kas minutę. Dauguma jų visai nereikalingi ir būna ignoruojami. Šeimose, kur tėvai nesutaria auklėjimo klausimais, vaikai išmoksta manipuliuoti abiem tėvais ir dažnai neklauso nė vieno iš jų.

Ką daryti?

- ***Sumažinti nurodymų kiekį, paliekant tik reikalingiausius***

Prieš duodami nurodymą apgalvokite, ar jis reikalingas ir ar jūs galėsite prižiūrėti, kaip jis bus įvykdytas. Taisyklės ir nurodymai turi būti realistiški ir atitinkantys vaiko amžių. Venkite nurodymų pakartojimo, nes tada vaikas supranta, kad jūs nesitikite iš jo paklusnumo.

- ***Nurodymai turi būti aiškūs, specifiniai, pozityvūs***

Duokite trumpus ir aiškius nurodymus, vengdami neiginių ir

draudimų. Pavyzdžiui, „kalbėk ramiai“ labiau tinka nei draudimas „nerėkauk“, „sėdėk ramiai” tinkamesnis nei „nesimuistyk kėdėje“. Venkite vangių nurodymų, kaip „būk geras“ arba žeminančių pastabų „nevalgyk kaip kiaulė“. Nurodymai klausimo forma („gal galėtum pasikloti lovą?“) suteikia galimybę atsisakyti juos vykdyti. Stenkitės duoti nurodymus su pozityviomis alternatyvomis: „Tu negali dabar žaisti kompiuteriu, bet gali padėti man kepti pyragą“.

- ***Jei įmanoma, nurodykite laiką, per kurį nurodymas būtų įvykdytas***

Kai kurie tėvai tikisi, kad vaikai nedelsdami vykdys jų nurodymus. Kuo jaunesnis vaikas, tuo jam sunkiau staiga nutraukti mėgstamą veiklą ir persiorientuoti į kitos užduoties vykdymą. Duokite vaikui laiko pasiruošti ir priminkite apie būsimą pasikeitimą iš anksto. Pvz.: „Martynai, už penkių minučių turėsi eiti miegoti“, „Kai baigsi vartyti knygutę, ateik padėti man iškraustyti pirkinius“.

- ***Pagirkite paklusnumą***

Dažnai tėvai ignoruoja paklusnumą ir pastebi tik neklausymą. Padėkite vaikams pajusti gero elgesio privalumus ir parodykite savo pasitenkinimą kiekvieną kartą, kai jie paklūsta.

- ***Sudarykite paskatinimų programą***

Sudarykite programą, kurios metu vaikai gauna paskatinimą (pvz., lipduką) kiekvieną kartą, kai jūsų paklauso. Surinkę tam tikrą skaičių lipdukų, jie gauna iš anksto sutartą premiją už gerą elgesį. Jūs galite numatyti laiką, kada programą vykdote, pvz.: kiekvieną vakarą nuo penktos iki aštuntos valandos, kai jūs turite laiko stebėti situaciją. Galite pasirinkti specifinę situaciją programos vykdymui – ėjimas miegoti, žaislų tvarkymas ir t. t.

- ***Naudokite pertraukėlę***

Pertraukėlės gali būti iš anksto sutarta neklausymo pasekmė.

Tėvai praneša vaikui, kad jie taikys šią priemonę, norėdami padėti išmokti paklusnumo. Ji efektyviausia, kai derinama su paskatinimų už tinkamą elgesį programa.

- ***Nepamirškite, kad ribos bus tikrinamos***

Tai normalus reiškinys, ypač jei praeityje ribos buvo nenuoseklios. Ignoruokite smulkius protestus, jei nenorite ilgai ginčytis. Leiskite vaikui paburbėti, kai jis paklūsta nemėgstamai taisyklei. Jūs galite išmokyti vaikus paklusnumo, bet nesitikėkite, kad jie visada darys tai su džiaugsmu.

- ***Susitaikykite su savo vaiko temperamentu***

Kai kurie vaikai iš prigimties yra labiau užsispyrę, valingesni nei kiti. Jų tėvams dažnai tenka pasijusti bejėgiais. Tačiau šie vaikai gali tapti be galo kūrybingais ir atkakliai tikslo siekiančiais suaugusiais žmonėmis. Tokių vaikų tėvai turėtų rasti galimybių pailsėti ir mokėti valdyti savo stresą.

Užmigimo sunkumai

Kiekvienas vakaras 4-metės Lukos namuose – tėvų kantrybės išbandymas. Aštuntą valandą mama arba tėtis paskaito pasaką, apkamšo mieguistą Luką ir tyliai priveria miegamojo duris. Vos tik jie spėja įsitaisyti prie televizoriaus ir pradeda žiūrėti mėgstamą filmą, pasigirsta šauksmas iš vaikų kambario „mamyte“. Kai mama atskuba į kambarį, paaiškėja, kad Lukai šalta, nes antklodė nukrito, arba ji labai ištroškusi, arba alkana, arba nori svetainėje likusio meškučio...

Daugelis darželinukų tėvų prisipažįsta, kad tai labai pažįstama situacija. 40–60 % vaikų nenori eiti miegoti ir išvysto strategijas, kaip nakties miego laiką atidėti. Kodėl? Vienerių dvejų metų vaikai gali atsisakyti eiti miegoti, nes bijo atsiskirti nuo tėvų, ar kad tėvams kas nors blogo atsitiks. Darželinukai baiminasi vaiduoklių ir pabaisų, besislepiančių po lova. Šešiamečiai septynmečiai bijo eiti miegoti dėl garsų už lango, dėl nerimo, kad kas nors įsilauš į namus ar kad kils gaisras ir panašiai. Kartais vaikai negali užmigti dėl per daug patirtų dienos įspūdžių arba dėl to, kad jie išsimiegojo dienos metu ir dabar paprasčiausiai nėra pavargę.

Ką daryti?

- ***Nustatykite pastovų miego laiką***

Nutarkite, kada vaikai turi eiti miegoti, atsižvelgdami į jų amžių ir poreikius. Praneškite tą laiką vaikui ir jei jis yra per mažas pažinti laikrodį, pasinaudokite piešiniu ar kitomis priemonėmis (pvz.: „eisi miegoti, kai pasibaigia filmuko „Kempiniukas“ serija“). Nuosekliai laikykitės nustatyto laiko ir nepasiduokite vaikų bandymams jį pakeisti. Aišku, pasitaikys išskirtinės progos, kai miegoti teks eiti vėliau, bet tai turėtų būti tik retos taisyklės išimtys. Be to, įsitikinkite, kad vaiko miego laikas tikrai atitinka jo individualius poreikius, nes kai kuriems vaikams reikia mažiau miego nei kitiems ir į tai reikia atsižvelgti planuojant dienos ir nakties miego laiką.

- ***Dienos pabaigoje taikykite „nusiraminimo“ ritualą***

Maždaug valandą prieš einant miegoti sustabdykite bet kokias aktyvuojančias veiklas, neduokite vaikams tonizuojančių gėrimų. Susikurkite ritualus, kuriuos atliksite kiekvieną vakarą. Tai gali būti maudymasis, ramus žaidimas, lengvi užkandžiai, pokalbis ar knygos skaitymas. Tai vaikus veikia raminančiai ir sumažina atsiskyrimo nerimą.

- ***Perspėkite vaikus iš anksto***

Priminkite apie laiką miegoti likus dešimčiai penkiolikai minučių iki numatyto laiko. Leiskite vaikui užbaigti pradėtą veiklą.

- ***Išlikite tvirtas ir ignoruokite protestus***

Atlikę visus ritualus, užtikrinkite vaiką, kad tai paskutinis jūsų labos nakties palinkėjimas ir jūs žinote, kad jis / ji gali užmigti savo kambaryje. Ignoruokite kvietimus sugrįžti į kambarį ar verkšlenimus (išskyrus atvejus, kai vaikas serga). Pradžioje protestas gali tęstis nuo 5 minučių iki valandos, bet palaipsniui jis trumpėja. Nereikalaukite, kad vaikas užmigtų iš karto, bet patarkite, ką jis gali daryti iki užmiega – klausytis tylios muzikos, pagalvoti apie ką nors, pasipasakoti ar pasvajoti. Daugumai vaikų prireikia pusvalandžio, kad užmigtų, todėl svarbu juos išmokyti užsiimti veikla, kuri padėtų jiems greičiau tai padaryti.

- ***Reguliarūs „patikrinimai“***

Jeigu vaikas nuolatos kviečia jus į kambarį, galite pažadėti jam, kad užeisite kas penkias ar dešimt minučių, jei jis nustos jus šaukęs. Dauguma vaikų būna užmigę jau per antrą „patikrinimą“, bet jūsų pažadas nuramina juos ir apsaugo nuo pykčio ir nusivylimo.

- ***Naktinė šviesėlė ir „specialūs“ daiktai (pliušinis meškiukas, minkšta antklodė)***

Minkštas žaislas, „speciali” antklodė suteikia vaikui saugumo

jausmą einant miegoti. Naktinė šviesėlė gali padėti, jei vaikas kenčia nuo tamsos baimės. Nesibaiminkite, kad vaikai pripras prie šių dalykų. Tai dažniausiai yra praeinantis raidos etapas.

- ***Sudarykite paskatinimų programą***

Galite naudoti paskatinimus už tai, kad vaikas laiku nuėjo į lovą, už tai, kad užmigo ir nekėlė triukšmo savo kambaryje ir pan.

- ***Sugrąžinkite vaiką į jo / jos kambarį***

Jeigu jūsų vaikas išeina iš savo kambario, sugrąžinkite jį ten nedelsiant, be ypatingų moralizavimų. Galima naudoti du drausminimo būdus. Darželinukams veiksmingesnis yra pertraukėlės taikymas, o mokyklinio amžiaus vaikams – būdas, kai kitos dienos miego laikas paankstėja tiek minučių, kiek vaikas praleido ne savo kambaryje šiąnakt.

Melavimas

Mama kepa šokoladinį pyragą. Kai jai paskambino draugė, ji kaip tik ketino pilti glajų ant ką tik iškepto biskvito. Grįžusi į virtuvę ji rado gerokai sumažėjusį glajaus kiekį ir prie stalo įsitaisiusią keturmetę Birutę su šokoladuota nosimi ir pirštais. Paklausta, kodėl ragavo glajų be leidimo, Birutė nuoširdžiai teigė, net nepriartėjusi prie dubens su saldumynu.

Dauguma tėvų sunerimsta, kai vaikai pradeda meluoti. Sąžiningumas yra viena iš aukščiausiai vertinamų savybių. Dažnai tėvai sutrinka ir nežino, kaip elgtis, kai vaikas meluoja. Jie bando moralizuoti ir bausti, arba atvirkščiai – ignoruoti, tikėdamiesi, kad tai daugiau nepasikartos. Jie pamiršta vieną svarbų dalyką – vaikai meluoja dėl labai įvairių priežasčių. Pirmiausia reikia suprasti kodėl, o tik paskui ieškoti efektyvių būdų kaip įveikti melavimą.

Visi vaikai retkarčiais pameluoja. Pirma melo rūšis – tyrinėtojo melas. Vaikai tikrina ribas ir bando kaip įmanoma išsisukti, kai sulaužoma taisyklė. Tam tikra prasme, tai – pirmas žingsnis į savarankiškumą. Antra melo rūšis – tikslingas veiksmas, siekiant nuslėpti konkretų nusižengimą ir išvengti bausmės. Trečia melagėlių grupė – pagyrūnai, kurie giriasi neatliktais žygdarbiais ar nesamais talentais. Ketvirta melo rūšis – fantazavimas – būdingas jaunesnio amžiaus vaikams, kurie dėl amžiaus ypatumų sunkiai atskiria fantazijos ir realybės ribas. Darželinukas gali kaltinti įsivaizduojamą draugą sudaužius mamos mėgstamą arbatos puodelį.

Ką daryti?

- ***Nepanikuokite***

Stenkitės išlikti ramūs ir priimkite melavimą tik kaip dar vieną netinkamo elgesio apraišką. Venkite gąsdinimų ir prievartos. Jei tikrai žinote, kad vaikas sugadino brolio žaislą, ramiai konstatuokite: „Matau, kad sulaužei žaislą. Ką dabar darysime?“, o ne reikalaukite prisipažinimo. Net ir suaugęs, remiamas prie sienos, vargiai prisipažins prasikaltęs.

- ***Naudokite pozityvią diskusiją***

Jei darželinukas fantazuoja apie šuniuką, kurį jam tėtis pažadėjo

nupirkti, jūs galite pasakyti: „Žinau, kad labai nori šuniuko ir jau įsivaizduoji, kad jį turi“. Arba jei vaikas aiškina jums, kad tai Karlsonas atskrido ir sudaužė uogienės stiklainį, jūs galite sureaguoti sakydami: „Kokia įdomi fantazija... O dabar papasakok, kas iš tikrųjų atsitiko“. Vyresniam vaikui, kuris meluoja bandydamas išvengti bausmės, galite pasakyti: „Aš žinau, kad tai netiesa. Melavimas čia nepadės. Pažiūrėkime, kaip mes galėtume išspręsti šią problemą“. Svarbiausias principas yra išsiaiškinti tiesą pozityviai diskutuojant ir neskatinant vaiko gintis bei meluoti.

- ***Pasistenkite suprasti melo priežastį***

Jei jūsų sūnus giriasi apie savo pasiekimus darželyje ar mokykloje, o jūs žinote, kad jo pasiekimai labai vidutiniški, pagalvokite, ar tai nerodo, kad vaikas nepajėgus susitvarkyti su itin aukštais mokyklos arba jūsų reikalavimais. Jei jis dažnai meluoja apie savo prasižengimus, kad išvengtų bausmės, pasitikrinkite, ar naudojate adekvačias bausmes. Nepamirškite, kad disciplinos tikslas yra išmokyti vaiką tinkamai elgtis, o ne sukelti fizinį ar emocinį skausmą.

- ***Naudokite įprastas disciplinavimo priemones***

Taikykite tas pačias pasekmes už netinkamą elgesį, bet jei vaikas meluoja, jis gali gauti „dvigubas“ pasekmes – už nusižengimą ir už melą.

- ***Rodykite tinkamą pavyzdį***

Stebėkite save ir venkite tokių suokalbių: „Nesakykim tėčiui, kad užtrukom pas mano draugę, pasakysim, kad vėluojam dėl automobilių spūsčių gatvėse“. Vaikai daugiau išmoksta kopijuodami mūsų elgesį, negu klausydami mūsų nurodymų.

- ***Pagirkite ir paskatinkite sąžiningumą***

Pagirkite vaikus, kai jie atvirai pripažįsta savo klaidas. Jei vaikas nuolatos meluoja, įveskite paskatinimų programą už nemelavimą ir sąžiningumą.

Valgymo sutrikimai

Šešiametės Lauros šeima susėdo prie stalo. Tėvai įsijautė į pokalbį apie šios dienos sunkumus darbe. Laura knapso prie savo makaronų lėkštės, karts nuo karto pakabindama šaukštą. Besibaigiant vakarienei, mama pastebi, kad Laura vos prisilietė prie savo maisto. „Kas nutiko?“ „Aš nemėgstu makaronų!“, sušunka Laura. Mama nustebusi, nes iki šiol tai buvo pats mėgstamiausias Lauros maistas. „Na, suvalgyk dar nors porą šaukštų ir tada gausi deserto“, prašo mama. „Ne, aš noriu deserto dabar!“, šaukia Laura. „Prašau elgtis tinkamai prie stalo“, įsikiša tėtis. „Aš iš viso nenoriu valgyti!“, trenkia šaukštą Laura ir išbėga iš kambario.

Kodėl atsiranda valgymo sutrikimai?

Beveik kiekvienas vaikas tam tikru amžiaus periodu pradeda valgyti mažiau ar tampa išrankus maistui. Tai gali būti natūralus raidos etapas. Apetitas, kaip ir augimas, motorikos raida, gali kisti vaikui augant. Skirtingais raidos etapais, jam reikia skirtingo kalorijų kiekio. Vaikui augant jo skonis taip pat keičiasi ir visai natūralu, kad anksčiau mėgti produktai tampa tabu arba atvirkščiai. Vaikai tyrinėja aplinką ir eksperimentai su maistu gali būti dalis pažintinės veiklos. Atsisakymas valgyti gali būti ir pirmosios savarankiškumo apraiškos. Mažieji taip pat gali mėgdžioti suaugusius šeimos narius, kurie labai išrankūs maistui.

Tėvai dažniausiai nerimauja, kad vaiko atsisakymas valgyti sukels rimtų sveikatos sutrikimų. Jie taip pat gali įsižeisti, kai vaikas atsisako valgyti patiekalą, kuriam pagaminti mama sugaišo vos ne pusę dienos. Abiem atvejais tėvai gali pradėti grasinti, moralizuoti, emociškai šantažuoti, bausti vaikus už nevalgymą. Deja, dažnai vaikai išmoksta, kad atsisakymas valgyti yra puikus būdas kontroliuoti tėvus ir tai tampa pagrindiniu tėvų ir vaikų jėgos žaidimų objektu.

Ką daryti?

- ***Atsipalaiduokite***

Sustokite ir pagalvokite, kodėl taip audringai reaguojate. Ar bijote, kad tai sutrikdys vaiko sveikatą? Ar pykstate, kad tai dar vienas

probleminis elgesys, kurį nežinote kaip valdyti? Ar tas elgesys primena šeimos narį, kuris kenčia nuo valgymo sutrikimų? Ar tai tik dar vienas pavyzdys, kad jūsų pastangos nevertinamos? Supratę, kokios emocijos jus užvaldė, galėsite jas kontroliuoti ir efektyviau spręsti iškilusią problemą.

- ***Įvertinkite savo vaiko apetitą***

Nematuokite vaiko apetito pagal savąjį. Jaunesniems vaikams reikia valgyti dažniau ir mažesnėmis porcijomis – penkis, o ne tris kartus per dieną. Kita vertus, jei vaikas valgė pavakarius, jis nebūtinai norės sočios vakarienės. Jei nerimaujate dėl sveikatos būklės, pasikonsultuokite su pediatru ir sužinokite, ar jūsų vaiko ūgio ir svorio santykis yra normos ribose.

- ***Ne – nuolatiniam kramsnojimui ir beverčiam maistui***

Turbūt neverta aiškinti, kad visi spragėsiai, bulvių traškučiai ir saldumynai neturi jokios maistinės vertės, bet puikiai „užmuša“ apetitą. Nustatykite valgymo laiką namuose (penkis kartus per dieną) ir užtikrinkite, kad nebūtų kramsnojama kitu metu. Tai leis vaikams pajusti natūralų alkį ir suprasti, kad jei vieną valgymą praleido, turės laukti maisto iki kito valgymo.

- ***Nustatykite aiškias valgymui skirto laiko ribas***

Kai kurie vaikai tempia laiką prie stalo zyzdami arba žaisdami su maistu. Nustatykite, kiek laiko skiriate valgymui, o pasibaigus jam, paimkite lėkštę nuo stalo. Tai leis pajusti atsakomybę už savo maitinimosi įpročius. Gali būti, kad vaikai netgi liks alkani iki kito valgymo. Supratę, kad laikas yra ribotas ir pajautę tokio elgesio pasekmes, gali pradėti normaliai maitintis nustatytu laiku, užuot bandę atkreipti jūsų dėmesį nevalgydami.

Ribotas valgymo laikas gali būti naudingas ir jaunesniems vaikams, kuriems sunku išsėdėti prie stalo tiek laiko, kiek sėdi suaugusieji. Nustatydami laiko ribas, atsižvelkite į vaiko amžių. Pvz.: dvejų metų vaikui optimalus laikas būtų 10 minučių.

- ***Leiskite rinktis***

Jei jūsų vaikas išrankus maistui, suteikite jam alternatyvą – pasiūlykite kitą patiekalą, jei visai šeimai gaminate tai, ko jis nemėgsta. Pasirinkimą aptarkite iš anksto, kad išvengtumėte konflikto prie stalo. Suteikdami galimybę rinktis, užkertate kelią jėgos žaidimams. Taip vaiką mokote kompromiso, įgūdžio, kuris bus naudingas sprendžiant problemas. Pasiūlydami kaip alternatyvą vaiko mėgstamą maistą, žinosite, kad jis pavalgė ir nereikės nerimauti, jog badauja. Kita vertus, kai vaikas supras, kad pietų stalas nėra mūšio laukas, jis gali susidomėti naujais patiekalais ir jų ragavimu.

- ***Pateikite mažas porcijas***

Dažnai tėvai pateikia porcijas, remdamiesi savo supratimu, kiek vaikas turėtų suvalgyti, o ne kiek iš tikrųjų yra išalkęs. Nealkanas vaikas pyksta, kai maistas jam kišamas per prievartą. Leiskite jam pačiam pasirinkti, kokio dydžio porcijos nori. Galėdamas kontroliuoti ką deda į lėkštę, jis mažiau norės kovoti dėl to, ką deda į burną. Suvalgęs mažesnę porciją, gali paprašyti dar, o tai daug maloniau negu skųstis, kad porcija per didelė.

- ***Ignoruokite maisto „knaisiojimą“ ir prastas manieras prie stalo***

Gal ir keista, bet kritikavimas, baudimas ir mokymas gero elgesio manierų prie stalo, tik paskatina jėgos žaidimus. Vaikai labai greitai supranta, kad žaidimas su maistu, valgymas pirštais ar atsisakymas paragauti naujų patiekalų yra galingas dėmesio atkreipimo įrankis. Stenkitės ignoruoti netinkamas manieras prie stalo ne tik susilaikydami nuo priekaištų, bet ir valdydami savo veido išraiškas ar tai, ką sakote sėdintiems šalia jūsų.

- ***Apdovanokite už gerą valgymą ir elgesį prie stalo***

Jei vienas iš jūsų vaikų išdykauja prie stalo, pagirkite kitą už tinkamą elgesį. Kai kreipsite dėmesį į gerą elgesį, vaikai supras, kad

nėra prasmės elgtis netinkamai.

Naudokite paskatinimų sistemą su numatyta premija už gerą elgesį.

- ***Naudokite natūralias ir logines pasekmes***

Jūs negalite priversti vaiko valgyti, bet jūs galite kontroliuoti, ką jie valgo tarp nustatytų valgymo laikų. Alkis – natūrali nevalgymo nustatytu laiku pasekmė. Paaiškinkite vaikams: „Jei nebaigsi valgyti, kol suskambės skambutis, aš paimsiu tavo lėkštę ir tu negausi jokių užkandžių iki vakarienės“. Deserto negavimas gali būti loginė pietų nevalgymo pasekmė.

- ***Rodykite pavyzdį kaip tvarkingai ir sveikai maitintis***

Kaip jau minėjome knygelės pradžioje, vaikai mokosi stebėdami saugusiuosius. Laikykitės tinkamo maitinimosi režimo, venkite nuolatinio kramsnojimo ir stenkitės valgyti maistą, kuris atitinka jūsų maistinius ir energetinius poreikius.

- ***Paverskite valgymą malonia ir džiaugsminga patirtimi***

Šeimos susirinkimas prie stalo, naujų patiekalų ragavimas, bendravimas gali būti maloni patirtis. Neskubinkite valgančiųjų, naujus patiekalus pristatykite be spaudimo būtinai paragauti. Įtraukite vaikus į maisto pirkimą, gaminimą, kiek tai įmanoma pagal jų amžių. Pagalvokite apie būdus, kaip patraukliai patiekti kasdienius ir greitai pabostančius patiekalus. Venkite ginčų ar santykių aiškinimosi prie stalo, stenkitės išlaikyti draugišką, bendradarbiavimo atmosferą.

Pradžių pradžia

Žmogus yra sudėtingiausios psichologinės struktūros organizmas Žemėje. Jis gimsta labai silpnas, tik su įgimtais refleksais ir galimybėmis tapti Žmogumi. Naujagimiui refleksų pakanka tik priimti motinos globą, bet ne pačiam išgyventi savarankiškai. O kitos žmogiškosios savybės: kalba, bendravimas, empatija yra išugdomos tik ilgalaikio ir nuoseklaus suaugusiojo bei vaiko bendravimo dėka. Todėl negalime kalbėti apie vaikus, nekalbėdami apie tėvus, ypač mamą.

Primityvesniems gyviams pakanka įgimtų refleksų išgyvenimui. Pavyzdžiui: žuvys, išsiritusios iš ikrelių, sugeba pačios išgyventi ir prasimaitinti – nei mamos, nei tėčiai jų negloboja. Tiesa, daug žuvelių žūsta neužaugusios.

Sudėtingesni gyvūnai rūpinasi savo jaunikliais. Paukščiai šildo savo kiaušinius, globoja ir maitina mažus paukštukus. Tik išsiritusiems paukštukams būdingas staigus pirmo pamatyto vaizdo įsiminimas, kuris padeda jiems visur sekioti paskui mamą. Jei paukštelis sugeba sekti paskui ją, tuomet bus apsaugotas, pamaitintas ir sušildytas. Mažylis atsiskyręs nuo motinos, jausdamas grėsmę savo gyvybei, šaukiasi tėvų – garsiai cypsi.

Žinduolių patelės savo jauniklius atsiveda kuriam laikui atsiskyrusios nuo bandos. Per kartu praleistą valandą, jauniklis įsimena savo mamos vaizdą, kvapą, balsą, pieno skonį ir, vos atsistojęs ant kojų, seka paskui ją. Nė viena kita patelė neprisileidžia svetimo jauniklio, nemaitina jo, veja šalin. Jo išgyvenimui yra svarbus prisirišimas prie savo motinos. Jei mažylis atpažįsta ir seka paskui ją, mama juo pasirūpins: maitins, sušildys, išlaižys, gins nuo priešų, mokins susirasti maisto. Paliktam jaunikliui nėra galimybių išgyventi. Jis mirs badu arba kiti plėšrūnai jį suės.

Žmogaus naujagimis taip pat neišgyventų vienas. Jam būdinga dar sudėtingesnė prieraišumo sistema. Naujagimis nesugeba sekti paskui mamą. Tačiau jis, kaip ir visi gyvūnai, jaučia stiprų nerimą dėl savo gyvybės, kurį gali nuraminti tik artimas ir besirūpinantis asmuo. Taigi vaikas įvairiais būdais stengiasi prisišaukti bei išlaikyti mamą šalia savęs. Tam jis naudoja įvairius judesius, mimikas, garsus, žvilgsnį, šypseną, verksmą. Gimęs žmogus patenka į neįprastą, svetimą aplinką ir garsiai verkia nesiorientuodamas joje, o nurimsta priglaustas prie motinos krūtinės, sušilęs, pažindęs pieno. Trumpomis aktyvumo valandėlėmis naujagimis siekia artumo su mama. Jis žvelgia į akis, uodžia jos kvapą, klauso balso, širdies tvinksnių, jaučia jos prisilietimus, kai yra glostomas, pervystomas, supamas, nešiojamas. Tuos potyrius vaikas įsimena ir siekia patirti iš naujo. Motina taip pat jaučia didelį nerimą, rūpestį ir atsakomybę dėl kūdikio išgyvenamumo bei žmogiškųjų ryšių su vaiku sukūrimo.

Psichoterapeutas J. Bowlby, dirbęs su sunkius nusikaltimus padariusiais paaugliais, atkreipė dėmesį į jų patirtus trauminius išsiskyrimus ankstyvaisiais gyvenimo metais. Siekdamas suprasti, kas vyksta tuo ankstyvuoju laikotarpiu, J. Bowlby savo dėmesį nukreipė į kūdikių ryšio su mama formavimąsi ir jo netektį. Jis pirmasis aprašė prieraišumo reiškinį. M. Ainsworth stebėjo motinų bei kūdikių poras. Pagal 1–2 metų amžiaus vaiko sugebėjimą žaisti šalia mamos, jo reagavimo būdus į svetimo žmogaus atėjimą, mamos trumpalaikį išėjimą ir grįžimą, psichologė sugrupavo vaikus pagal prieraišumo stilių.

Žinoma, kad prieraišumui susiformuoti jautrus periodas yra pirmieji metai. Gimus kūdikiui, didelis oksitocino kiekis jo ir mamos organizme ypač skatina artumo poreikį, ryšio užmezgimą. Naujagimis išreiškia savo fiziologinius poreikius, o mama stengiasi vaiko signalus suprasti ir tinkamai juos patenkinti. Jei motina yra nuolat šalia ir priima vaiko poreikius kaip savo, individualiai prisiderina prie jo, formuojasi abipusiu supratimu ir pasitikėjimu

paremtas stiprus ryšys.

Prieraišumas yra patvarus, ilgalaikis, emociškai svarbus ir reikšmingas ryšys, susiformuojantis ilgalaikių santykių tarp vaiko ir jam svarbaus asmens (dažniausiai vieno iš tėvų) metu. Prieraišumui būdinga: tarpusavio ryšio stiprumas ir abipusių jausmų intensyvumas.

Prieraišumas taip pat apibūdina tėvų priežiūros stilių.

Saugūs vaikai
Vaikų prieraišumo stiliai yra:

Saugūs – 50–60 %
Nesaugūs:

1. *Nesaugūs organizuoti: vengiančio tipo – 20 %; nerimastingo tipo – 8–10 %*
2. *Nesaugūs dezorganizuoti – 10–15 %*

Saugūs vaikai pasitiki savo tėvais, gali atvirai reikšti emocijas ir poreikius, tikisi, kad tėvai bus nuolat šalia ir pagelbės, kai prireiks jų pagalbos. Tokie vaikai sugeba domėtis pasauliu, kai yra šalia tėvų. Jie stipriai reaguoja į išsiskyrimą – nebežaidžia, verkia, siekia vėl atkurti artumą, o grįžus mamai – prisiglaudžia, nusiramina, po to vėl gali žaisti. Saugių vaikų tėvai dažniausiai yra nuoseklūs, nuolat prieinami, jautrūs vaiko poreikiams.

I. Vengiančio tipo vaikai nepasitiki tėvais, jaučiasi vieniši, atstumti, turintys patys savimi pasirūpinti, per anksti tampa savarankiški. Pastarieji, kaip ir saugūs vaikai, domisi pasauliu, sugeba žaisti, bet mamai išėjus, jie nerodo nusiminimo ženklų, o jai grįžus nesiekia artumo. Nors atrodo ramūs, tačiau jų kūne išsiskyrimo metu būna padidėjęs streso hormonų (kortizolio) kiekis. Taigi šie vaikai patiria įtampą, bet neieško pagalbos. Tokių vaikų tėvai dažniausiai yra atstumiantys (pyksta, kai vaikas prašo pagalbos ar nori artumo, per anksti reikalauja savarankiškumo), impulsyvūs (greitai susierzina ir dažnai rodo nepasitenkinimą) ar per daug kontroliuojantys (reikalauja, kad viskas vyktų pagal jų sugalvotą planą: per prievartą maitina, sodina ant puoduko ir pan.).

I. Nerimastingo tipo vaikai yra nuolat susirūpinę ar tėvai yra šalia, stebi jų nuotaikas. Tokie vaikai nesugeba savarankiškai žaisti šalia tėvų, reikalauja daug dėmesio sau, stipriai verkia jei mama išeina ir jai grįžus yra nenuraminami: verkia, stumia mamą šalin, mušasi. Šių vaikų tėvai dažnai yra

nenuoseklūs (išeina neatsisveikinę ir nepranešę, dažnai keičia nuostatas – tai leidžia ką nors, tai draudžia), atstumia vaiką, kad galėtų kontroliuoti (grasina palikti vieną ar atiduoti svetimiems, jei jis nepaklus). Vaikas auga nuolatinėje įtampoje.

Dezorganizuotas prieraišumas susiformuoja tuomet, kai tėvai vaikams sukelia ir saugumo, ir baimės jausmus. Taip būna, kai vaikai namuose patiria smurtą ar jų gyvenime yra atsitikę skaudžių įvykių, kurių niekas nepadėjo išgyventi, pavyzdžiui, tėvų netektis.

Prieraišumo stilius susiformuoja per pirmuosius gyvenimo metus ir jei sąlygos nesikeičia, jis išlieka toks pat. Saugus prieraišumas yra psichinę sveikatą saugantis veiksnys.

Pagrindiniu asmeniu vaikui tampa jautriausias kūdikio poreikiams ir daugiausiai su mažyliu bendraujantis žmogus. Dažniausiai tai yra mama, ypač kai kūdikis maitinamas krūtimi. Tačiau vaikas gali prisirišti ir prie nemaitinančio jo žmogaus – tėčio, močiutės ar vyresnės sesės, auklės. Kad prieraišumas būtų saugus, artimiausioje aplinkoje turi būti nedaug žmonių, su kuriais vaikas bendrauja intensyviai. Jeigu juo vienodai artimai rūpinasi daugiau nei aštuoni žmonės, jis nesugeba išskirti pagrindinio, nesijaučia kam nors priklausantis. Taigi toks „devynių auklių“ kūdikis pasitiki visais, netgi svetimais žmonėmis, glaudžiasi prie visų, kas yra netoliese ir neatpažįsta pavojingos situacijos, nejaučia nerimo, kai prižiūrintys asmenys keičiasi. Kartu jis pyksta, kad iš tiesų yra niekieno.

Pirmaisiais mėnesiais kūdikis siekia būti arčiau mamos, prisirišti prie jos, pažinti ją. Palaipsniui jausdamas, kad motina yra nuolat šalia ir pasirūpins juo, vaikas siekia pažinti aplink jį esantį pasaulį. Būdamas ant mamos rankų žvalgosi, šypsena bei suaktyvėjusiais judesiais rodo nustebimą ir džiaugsmą, kai stebi judančius ar garsą, šviesą skleidžiančius daiktus, žaislus. Kiek ūgtelėjęs kūdikis ima į rankas daiktus, su jais žaidžia, kiša į burną. Dar labiau subrendęs sugeba nuropoti ar nueiti iki jį dominančio daikto ir vėl sugrįžta pas mamą. Vaikui svarbu ją jausti šalia, kad galėtų ramiai tyrinėti pasaulį, pasidalinti savo patirtais įspūdžiais ar pasiguosti, nusiraminti. Taip palaipsniui didindamas atstumą ir laiką, kurį išbūna atsitraukęs nuo mamos, patirdamas malonumą žaidime ir aplinkos tyrinėjime, vaikas savarankiškėja, stiprėja jo pasitikėjimas savimi.

Taigi vaikas tarsi nuolat sukasi ratu: nuo saugaus uosto – mamos, link jį

dominančio pasaulio ir vėl atgal prie mamos. Svarbu, kad mama paremtų jo norą tyrinėti, žavėtųsi pastangomis, savarankiškumu ir atradimais, džiaugtųsi juo, saugotų nuo galimų pavojų.

Kai mamą vaiko iniciatyva gąsdina, jis pasimeta savo noruose ir nebežino, ar jam tikrai įdomu atsiskirti, ar baisu palikti mamą, ir atsisako savarankiško tyrinėjimo, lieka per daug priklausomas nuo jos, nesavarankiškas, nedrąsus.

Kai motina jaučiasi nepatogiai, kad mažylis siekia artumo grįžimo fazėje, vaikas mažina savo poreikį artumui ir užuot prisiglaudęs, toliau žaidžia, jausdamas įtampą ir vienišumą.

Pervargęs ar pasimetęs savo jausmuose vaikas kartais „ožiuojasi". Tokiu metu svarbu tėvams nepalikti jo vieno, padėti nusiraminti ir grįžti prie veiklos su nauju požiūriu.

Prieraišumas būdingas ne tik vaikams. Mes visi nuo gimimo iki mirties siekiame būti artimi su mums svarbiu asmeniu. Tai teikia pilnatvės ir saugumo jausmą. Mes liūdime ir jaučiamės vieniši, nesaugūs šio ryšio netekę. Augindami vaikus dažniausiai elgiamės taip, kaip su mumis elgėsi mūsų tėvai. Svarbu įsisąmoninti savo patirtį ir pasistengti užauginti saugius vaikus, nekartoti jiems traumų, kurias patys esame išgyvenę.

MAMOMS IR TĖVELIAMS– *kaip pasirūpinti savimi*

Auginantiems mažylius tėveliams reikia daug kantrybės, švelnumo, sveikatos, aplinkinių pagalbos, specialistų patarimų ir šiek tiek žinių. Jūs turite pasirūpinti savo sveikata ir savijauta, kad galėtumėte būti gerais tėveliais. Niekada nepamirškite ir savo poreikių: pailsėti, pavalgyti, pamiegoti, prasiblaškyti. Tai ypač svarbu mamai ar asmeniui, kuris beveik visą laiką būna su kūdikiu. Išsekimas ir pervargimas labai nepageidautini tėvystės palydovai.

Kartais vaikas tampa neramus, pasikeitęs, galbūt sirguliuoja, o jūs nesuprantate, kas jam atsitiko, nors ir pasūpavote ir pamaitinote, bet jis negali nurimti. Pirmiausia jums prireiks:

- *savitvardos ir kantrybės. Nepulkite į paniką, ramiai pakvėpuokite, išeikite trumpam į balkoną, nusiprauskite po dušu, išgerkite arbatos, paklausykite mėgiamos dainos ir tada imkitės tolimesnių veiksmų, kad padėtumėte kūdikiui. Tik pasirūpinkite, kad visą laiką matytumete savo kūdikį.*

- *specialistų patarimų. Jeigu vaikas ilgai verkia ir nenustoja, nors jį sūpuojate ir guodžiate, paskambinkite savo gydytojai ar slaugytojai, kartais vaikų psichologui. Nesivaržykite paprašyti, kai jums reikia patarimo ar palaikymo. Jūs neprivalote likti visiškai viena/as, kai jums sunku ir neramu.*

- *artimųjų ir aplinkinių paramos. Pasiguoskite su savo vyrui/žmonai, mamai, seseriai arba draugei/draugui, kurie gali jus suprasti. Ypač naudinga būna pasidalinti savo rūpesčiais su panašaus amžiaus vaikų turinčiais tėvais.*

- *poilsio ir geros savijautos. Stenkitės išnaudoti galimybę pamiegoti, kai kūdikis miega. Išmokite atidėti kitus darbus ir pasnauskite drauge su vaiku. Bent vieną ar kelis kartus per savaitę suderinkite su artimaisiais, kad galėtumėte išsimiegoti per naktį. Pasimankštinkite, sparčiau pasivaikščiokite gryname ore, vežiodamos kūdikį, pabūkite saulėje arba dienos šviesoje. Darykite atsipalaidavimo, meditacijos, jogos pratimus. Melskitės. Neatidėliojant nueikite pas gydytoją dėl savo sveikatos, jeigu jums reikės gydytojo pagalbos.*

- *laisvalaikio ir bendravimo.Nuo gana ankstyvo kūdikio amžiaus galite lankytis saugiose vietose kartu su kūdikiu. Nebijokite kartais įsileisti artimuosius ir draugus į namus, kad trumpai pabūtų su jūsų kūdikiu. Pabūkite tarp žmonių ar vienumoje, kad atgautumėte jėgas. Pabendraukite su vyru/žmona ar draugu/drauge dviese, kur nors nueikite. Išliekite sukauptus jausmus, pašokite, padainuokite.*

Būna, kad visos mamos ir tėčiai pavargsta. Jeigu gebėsite pasirūpinti savo poreikiais, augindami mažylius, tėvystė jums bus daug smagesnė ir ramesnė.

Naudoti šaltiniai:

The Incredible Years. A Touble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3-8;Carolyn Webster - Stratton, Ph.D.; An UMBRELLAPRESS Publications
http://www.positiveparenting.com
http://kidshealth.org
http://www.triplep.net/
Positive Parenting: How to Raise a Healthier and Happier Child (From Birth to Three Years) M.D. Alvin N. Eden

ISBN 978-609-420-207-0
© Paramos vaikams centras

2012 m.

Paramos vaikams centras
Children Support Centre

- *Efektyvios tėvystės įgūdžių mokymai tėvams.*
- *Psichologinė pagalba vaikams, turintiems elgesio ir emocijų sunkumų.*
- *Tėvų ir šeimų konsultavimas.*
- *Mokymai specialistams, dirbantiems su vaikais ir tėvais.*

Adresas: Latvių g. 19A, LT-08113 Vilnius
Tel.: +370 5 271 5980, +370 611 43 567
Faks.: +370 5 271 5979
El. p. pvc@pvc.lt
Interneto svetainės: www.pvc.lt, www.vaikystebesmurto.lt, www.pozityvitevyste.lt

Spausdino UAB "Petro Ofsetas"
Tiražas 33 200 egz.
Savanorių 174D, LT - 03153, Vilnius
Tel. +370 5 273 3347, faks. (+370 5) 273 3140
El. p. priemimas@petroofsetas.lt
www.petroofsetas.lt