

KAIP PADĖTI VAIKUI LAIKYTI TAISYKLIŲ RIBŲ NUSTATYMAS



„BRĖŽIAME“ RIBAS

Apribojimų nustatymas vaikams ir jų laikymasis yra tėvų užduotis. Ne paslaptis, kad vaikai nuolat bando šias ribas peržengti. Vaikams reikia taisyklių, kurios suteiks jų gyvenimui aiškią struktūrą. Tėvai, kurie moka aiškiai, suprantamai nustatyti vaikui ribas, užtikrina jo saugumo jausmą, padeda vaikui apibrėžti atitinkamus santykius tarp žmonių, mokina vaiką atskirti gėrį nuo blogio.

Ribas sukuria vaikui tam tikrą erdvę, kurioje jis gali orientuotis, kaip elgtis, parodo, ką jis gali ir ko gali siekti.

Taip pat vaikas gali jausti, kad suaugusieji yra jam dėmesingi, padės, kai jis nusižengs taisyklėms bei apgins jį, iškilus pavojui.

Už ribų esanti erdvė yra tai, ko vaikas negali arba dar negali, o gal ir negalės daryti. Todėl kol vaikas mažas, padeda kontrolė ir parama. Kai vaikas paauga, svarbi tampa partnerystė ir bendradarbiavimas.

Be ribų sunku pradėti elgtis atsakingai, tapti savarankiškam ir tapti asmenybe.

Ribas gali padėti suteikti vaikui drąsos siekti naujų tikslų, planuoti ateitį bei išmokyti pačiam nusibrėžti panašias ribas sau ateityje.

RIBOS TURĖTŲ BŪTI:

Orientuotos į vaiko amžių, savybes, įgūdžius bei neprieštaraujančioms jo pagrindiniams poreikiams (pvz., judėjimo, smalsumo, pažinimo ir t.t.). Tuo remiantis, „prieš ribas“ turėtų būti apibrėžta tai, ką vaikas gali, o „už jų“ - tai, ko vaikas jau ar dar negali arba niekada negalės. Tačiau poreikių nereikėtų drausti (pvz., nušokti nuo kėdutės, pačiuožinėti, padūkti). Priešingai, reikėtų sudaryti erdvę ir saugią aplinką jų patenkinimui (pvz., šokant nuo kėdės

palaiykty už rankos, paaiškinti kur tai daryti yra saugu, leisti bėgioti lauke ar žaidimų kambaryje ir t.t.). Tuo pat metu svarbu poreikių nepainioti su įgeidžiais bei nepamiršti, kad poreikiai kinta.

Aiškios tiek tėvams, tiek vaikui. Vaikui ir tėvams turi būti aišku, kokios yra ribos bei kodėl reikia ir naudinga jų laikytis.

Prasmingos. Ribos turėtų būti naudingos pačiam vaikui, o ne sukurtos dėl „šventos tėvų ramybės“.

Būtinios. Elgesio ribų turėtų būti pakankamai nedaug, nes tik tuomet jos bus reikšmingos. Per daug draudimų tik trikdo, varžo ir neduoda rezultatų. Dėl šios priežasties sakyti „ne“ reikėtų tik tuomet, kai tai iš tikrųjų būtina. Taip pat reikėtų leisti vaikui suprasti ir pajusti (sukūrus saugią aplinką!), kokios pasekmės gresia pažeidus taisyklę (pvz., *sakant, kad verdantis vanduo gali apdeginti, vaikas gali pirštu paliesti karštą, bet neverdantį vandenį ir pats įsitikinti, kad per didelį karštį nėra malonu*). Jeigu vaikui per dažnai bus viskas draudžiama, jis nenorės laikytis ribų ir patiems suaugusiems bus sunku išlikti nuosekliems. Be to, tokiu atveju vaikui išbandant ribas, jis gali pamatyti, kad tai ką sakė suaugę neįvyksta (pvz., *suaugę sakė „nebėk nugriūsi“, o vaikas bėgo, bet nenugriuvo*). Tuomet vaikas padarys išvadą, kad suaugę meluoja ir netikės jais tikrai kritiniu atveju (pvz., *kiš ranką į verdantį vandenį*).

Kintančios. Pasenusias, neatitinkančias vaiko amžiaus ribas vertėtų keisti.

RIBOS TURI BŪTI „BRĖŽIAMOS“ TAIP, KAD VAIKUI BŪTŲ AIŠKU:

1. Koks elgesys yra nepriimtinas ir kodėl jis yra nepriimtinas. Pvz., *Mėtyti akmenėlių į vaikus nevalia. Jiems skauda.*

2. Jog suprantate jo elgesio priežastį. Pvz., *Suprantu / Žinau, kad nori pasisupti sūpuoklėmis.*

3. Jog suprantate jo jausmus, bet nepritariate elgesiui. Kai vaikas elgiasi netinkamai, pasakykite, kad suprantate, ką jis jaučia, bet tuo pat metu pasakykite vaikui, kad jo elgesys ar tai, ką supykęs padarė, yra nepriimtina. Pvz., *Suprantu, kad pyksti, bet dėl to mėtyti akmenėlių į vaikus nevalia.*

4. Kokie veiksmai turėtų būti atliekami (yra priimtini) vietoj nepriimtinių. Pasakykite ir parodykite vaikui būdus, kaip išreikšti tuos pačius impulsus priimtinu būdu. Pvz., *Verčiau pasivažinėk karusele. / Kol lauki, gali pavažinėti karusele arba pasisupti ant rato.*

5. Kokios bus pasekmės, jeigu vis dėlto nebus laikomasi nustatytų ribų.

„BRĖŽIANT“ RIBAS SVARBU:

Leisti vaikui dalyvauti kuriant taisykles. Tai gali paskatinti jų laikytis ir nejausti, jog jos yra „primestos“ suaugusiųjų.

Įsitikinti, kad riba (taisyklė) tinka konkrečiai situacijai.

Kalbėti konkrečiai ir trumpai, stengiantis ribas formuluoti pozityviai (t. y. „Daryk taip“, o ne „Nedaryk taip“; „Noriu, kad“, o ne „Nenoriu, kad“). Pvz., *Taip, filmuką galėsi žiūrėti rytoj. / Taip saldainį galėsi valgyti po vakarienės. / Noriu, kad duotum man ranką ir eitum šalia. / Surink nuo grindų popierius ir išmesk juos į šiukšlių kibirą. / Darželyje (namuose) mes vaikštome ir kalbame tyliai. / Prie stalo mes sėdime ramiai.*

Vietoj „Jeigu tu“, vartoti „Kai tu“. Pvz., *Kai tu pavalgysi, eisime į lauką.* Jei vaikas vis tiek reikalauja, kad jo norai būtų vykdomi tuoj pat, svarbu kantriai ir ramiai kartoti: *Žinoma, mes eisime į lauką iškart, kai tu pavalgysi. / Suprantu tavo norą ir mes eisime į lauką, kai tik tu pabaigsi valgyti.*

Būti mandagiems ir ramiems. T. y. nepamiršti žodelių „prašau“, „ačiū“ ir kt. Juk vaikui daug

maloniau bus girdėti, jeigu sakysite: *Prašau atsisėsti prie stalo ir valgyti. / Ačiū, kad nusinešei lėkštę pavalgęs.* Taip pat didesnis poveikis bus, jeigu kalbėsime ramiai, nes dažai išgirdę pakeltą balsą vaikai išsigąsta ir nebegirdi, kas jiems sakoma.

Stengtis neasmeninti ribų. Vietoj pasakymų „Aš nenoriu“ ar „Man nepatinka“ reikėtų stengtis ribas formuluoti neasmeniškai. Pvz., *Dabar devinta valanda. Tau jau laikas eiti miegoti. / Pagal taisykles, kamuolį galima mėtyti tik lauke.* Tokiu būdu nebus kuriama įtampa tarp suaugusiojo ir vaiko bei vaiko dėmesys bus nukreipiamas į ribą. Taip pat svarbu ribas nukreipti į elgesį (pvz., *Kubeliai skirti statyti, jei nori mėtyti, imk kamuoliuką. / Šaukštas skirtas ne žaidimui. Su juo reikia valgyti.*), o ne į vaiko asmenybę (pvz., *nėra tinkama sakyti: Tu blogas. / Kas tau yra? / Negalio pakęsti, kaip tu elgiesi. / Dabar per tavę neturiu nuotaikos.*). Jeigu bus elgiamasi atvirkščiai, mažės vaiko savivertė, jis dėl visko pradės kaltinti save.

Sudaryti vaikui galimybę pasirinkti tose ribose, kurias nubrėžėte. Ribos suteikia kontrolę jums, o galimybė pasirinkti tarp dviejų pasiūlytų tinkamo elgesio variantų paliks šiek tiek kontrolės vaikui ir gali padėti išvengti konflikto. Atminkite, kad brėžiant ribas yra dalykų, kurie gali turėti alternatyvą ir dalykų, kurių atžvilgiu alternatyvos nėra įmanomos.

Leisti vaikui priprasti prie veiksmo, kuris jo laukia. Pvz., *Paskaitysime dar vieną pasaką ir eisime valytis dantukų. / Kai laikrodžio rodyklė bus čia, tuomet jau pradėsime tvarkytis žaisliukus.*

Paiškinti priežastis, dėl kurių reikia ribų (taisyklių).

Nesiginčyti su vaiku dėl ribų. Verčiau sakyti: *Žinau / Suprantu, jog nesutinki su manimi, tačiau...* Jeigu vaikas kovoja rėkimu, galima sakyti: *Kai nurimsi, mes galėsime aptarti...* / *Aš kalbėsiu su tavimi, kai tu nurimsi.* Arba aiškinant ribas galima pasitelkti sudėtingesnę terminiją, kuri gali vaikui savaime

nuskambėti kaip svarbus argumentas. Žinoma, netrukus ją reikėtų paaiškinti suprantama kalba. Taigi geriau nesileisti į kovą dėl galios, nes vaikai dažnai yra ištvermingesni nei atrodo.

Kalbant, kreiptis į vaiką vardu, į jį atsigręžti, atsitūpus ar pasilenkus žiūrėti jam į akis ir jį liesti (pvz., *švelniai padėti ranką ant peties, laikytis už rankų ar pan.*). Vaikas turi jausti, kad yra priimamas.

Elgtis rimtai, bet ryžtingai bei kūno kalba transliuoti tą patį, kas yra sakoma žodžiais (pvz., *būti rimtu veidu, stovėti ryžtinga laikysena, kalbėti tvirtu balsu tonu*). Priešingu atveju, jeigu vaikai gaus dviprasmišką informaciją (pvz., *kai kūno kalba nesutampa su žodžiais*), vaikas gali pagalvoti, kad suaugusysis juokauja, kalba nerimtai ir pan.

Šalia ir kartais vietoj žodinio paaiškinimo parodyti ribas tam tikru veiksmu. Pvz., jeigu vaikui paaiškinta, kad iš grupės negalima išeiti nepasakius auklėtojai, o jis vis tiek bando tai padaryti, reikėtų susigrąžinti einantį vaiką pro duris, paėmus jį už rankos ir parsivedus atgal. Tikėtina, kad tuo momentu vaikas į auklėtojos elgesį sureaguos ramiai ir supras, kad ribos tikrai yra ir jog siekiama, kad jų laikytųsi. Be to, gali tekti ne kartą pakartoti ir žodžius, ir veiksmą, kol pagaliau pakaks tik žodžio.

Nuosekliai reaguoti į ribų pažeidimą. Nėra tinkama vieną dieną leisti kažką daryti, o kitą jau nebe ar abejoti tuo. Tokiu atveju, vaikas nesupras, kokios yra taisyklės, kokios pasekmės gresia už jų pažeidimą, kodėl turėtų jų klausytis. Taip pat jis gali prarasti pasitikėjimą suaugusiais. Dėl to taip pat svarbu, kad visi suaugusieji vieningai (nesiginčydami, nekritikuodami ir nežemindami vienas kito) siektų to paties tikslo bei būtų tvirti (t. y. *pasizymėtų savitvarda, vidine ramybe* ir pan.).



VILNIAUS MIESTO
PSICHOLOGINĖ - PEDAGOGINĖ
TARNYBA

KAIP TINKAMAI REAGUOTI Į NETINKAMĄ VAIKO ELGESĮ RIBŲ NUSTATYMAS

II

„Nubrėžę“ vaikui ribas nesitikėkite, kad po vieno ar kelių paaiškinimų vaikas žinos kaip reikia elgtis, jam bus viskas suprantama ir jis taip elgsis visada. Todėl svarbu neprarasti kantrybės bei nuosekliai aiškinti ir iliustruoti, kaip reikia elgtis (pvz., *savo pavyzdžiu, pakabinant paveikslėlius* ar pan.).

Gali pasitaikyti atveju, kad pasijusite bejėgiais. Pvz., kai vaikas negirdi, ką daugybę kartų suaugusysis kartoja; kai vaikui viską paaiškini, o jis vėl iš naujo paklausia „Kodėl?“, kai vaikas nesilaiko ribų ir taisyklių geruoju, o tik tada, kai suaugusysis supyksta, pakelia balsą.

Iš tikrųjų, vaikai nuolat mokosi ką jie gali, bandydami nustatytas ribas. Todėl svarbu žinoti, kaip galima būtų reaguoti, kai jos yra peržengiamos. Tokiose situacijose geriausia yra leisti pajusti vaikui, kokios gali būti tokio elgesio pasekmės. Vaikas turi pajusti pasekmes už tai, kad netinkamai pasielgė, o ne todėl, kad jis blogas. Taip pat jos turi būti taikomos dėl to, kas padaryta dabar, o ne už tai, kas buvo praeityje. Todėl geriausia, kad pasekmės būtų taikomos kuo greičiau po netinkamo elgesio bei mokytų vaiką naujų pozityvių įgūdžių, tinkamo elgesio. Taip pat svarbu, kad tos pačios situacijos pasibaigtų tomis pačiomis pasekmėmis (pvz., *jeigu vaikas nesusitvarko žaislų, žaislai visada tam tikram laikui išnešami*). Be to, nereikėtų persigalvoti dėl pasekmių dėl to, kad tam tikru metu jų laikytis yra nepatogu.

Taigi, gali būti:

Natūralios pasekmės. Kai vaikas mato natūralias savo veiksmų pasekmes, jis suvokia tiesioginius savo pasirinkimų rezultatus. Todėl šiuo atveju reikėtų aiškiai pasakyti vaikui, kas jo laukia, jeigu jis elgsis netinkamai. Pvz., jei vaikas tyčia apsilaisto, neskubėkite keisti drabužėlių. Tegul pabūna kurį laiką taip ir pajunta natūralią pasekmę: dėvėti šlapią drabužį nemalonu. Taigi nereikėtų vaiko gelbėti nuo

natūralių pasekmių (proto ribose!), nes geriausiai išmokstama tai, ką pats patiri. Be to, vaikas negalės kaltinti jūsų už tuos padarinius, kurių sulaukė dėl savo veiksmų.

Logiškos pasekmės. Tai pasekmės, kurios turi būti susijusios su konkrečiu netinkamu vaiko veiksmu. Todėl šiuo atveju reikėtų pasakyti, kokių pasekmių vaikas sulauks pasielgęs tam tikru būdu vienoje ar kitoje situacijoje. Pvz., galite vaikui pasakyti, kad, jei nesusirinks žaislų, jūs juos surinksite, bet tada jam visą dieną neteks su jais žaisti (logiška pasekmė, kuri susijusi su nesitvarkymu). Šiuo atveju tai nebūtų bausmė, o būtų pasekmė, nes vaikas buvo įspėtas, bet pasirinko nesitvarkyti. Ir jei jau pasirenkate tokią strategiją, laikykitės žodžio! Tegul vaikas žino, kad jūsų pažadas rimtas, tad ilgai nelaukdami patvirtinkite jį veiksmu.

Netinkamo elgesio pasekmių atidėjimas. Kartais ne taip lengva sugalvoti, kokia turėtų būti netinkamo elgesio pasekmė. Galite pasakyti vaikui, kad jei jums nepavyks susitarti, jam gali tekti atsisakyti to, ką jis labai mėgsta daryti. Tačiau jei taikysite šią strategiją, turėkite omeny, kad niekada nereikia atimti iš vaiko to, ko jam tikrai reikia (pvz., *maisto*). Pasirinkite ką nors, ką vaikas tikrai mėgsta. Taip pat būtinai perspėkite kokia bus pasekmė, prieš ją įgyvendindami. Tačiau kažką atimdami, būkite tikri, kad savo pažadą įstengsite ištesėti.

Sustabdymas. Jeigu pamatėte, kad vaikas ketina daryti ką nors netinkamo, paimkite jį už rankų ir pasakykite „Stop“ arba „Ne“. Jeigu vaikas „sulaužia“ dar nežinomą taisyklę, reikėtų sustabdyti vaiką ir ramiai paaiškinti, kada ir ką galima daryti.

Taisyimas. Jeigu pamatėte, kad vaikas pasielgė netinkamai, ramiai be pykčio ir ironijos kelis kartus parodykite, koks elgesys yra tinkamas. Pvz., jei vaikas trenkė durimis, reikėtų paimti jį už rankos ir parodyti: *Matai, duris atidaryti reikia taip, o uždaryti šitaip,*

pabandom dar kartą – atidarom, uždarom. Matai, kaip mes tai darome?

Problemos sprendimas. Vaikui susidūrus su kokia nors problema ir dėl to pradėjus verkti, rėkti ir pan., garsiai svarstydami siūlykite jos sprendimo būdus. Iš pradžių vertėtų patiems siūlyti galutinius problemos sprendimo būdus, o po kiek laiko reikėtų klausti vaiko, kokį jis mato problemos sprendimą. Čia svarbu būti kantriems, leisti vaikui pačiam galvoti. Tokiu būdu vaikai patys mokysis spręsti problemas, savarankiškai ieškoti jų sprendimo ir nelaukti suaugusiųjų pagalbos.

Tylos minutė. Šis būdas labiausiai tinka tada, kai vaikas savęs nekontroliuoja ir jam reikia ramybės pertraukėlės. Tokiu atveju, reikėtų ramiai paimti vaiką ir pasodinti jį į ramybės vietą. Ši vieta turėtų būti saugi, patogiai bei skirta nusiramimui, o ne bausmei. Tada reikėtų paaiškinti vaikui, ką jis padarė netinkamai, pasakyti, kad jam reikia nurimti, po ko galės grįžti į pradinę veiklą. Svarbu dar būtų apkabinti vaiką ir pabūti kartu, kol jis nurims. Tačiau patiems reikėtų būti ramiems, nes jei vaikas jaus, jog suaugusieji įsitempę, jam bus sunku nusiraminti. Po nusiramimo minutės nereikėtų priekaištauti. Vertėtų apkabinti vaiką ir pasakyti, kad jis yra mylimas. O tada pakalbėti, kokio elgesio tikėtės.

Neklausti vaiko, kodėl jis pasielgė netinkamai. Klausimas kodėl skatina vaikus teisintis arba slėpti problemą. Pagalvokite, juk patiems tikriausiai taip pat bus sunku sąžiningai atsakyti, kodėl barate vaiką (*galbūt dėl to, kad nemokate bendrauti kitaip?*) ar kodėl geriate kavą penkis kartus per dieną (*galbūt dėl to, kad nežinote, kaip kitaip atsikratyti įtampos?*). Todėl būtų kur kas tikslingiau koncentruotis į netinkamo elgesio ar susidariusios problemos sprendimo paieškas.

Nežeminti ir negąsdinti vaiko, negrasinti jam ir jo nepapirkinėti. Atvirkščiai, gerbti vaiką, jo jausmus, norus, mintis ir tai, kas su juo susiję. Žeminimas,

grasinimas ir pan. yra suaugusiųjų silpnybės požymis. Tai mažina vaiko savivertę, jį gąsdina, vysto pyktį. Papirkinėjimas žlugdo vaiko vidinę motyvaciją, norą ką nors daryti, pratina už kiekvieną darbą gauti atlygį. Todėl vietoj to svarbu būti dėmesingiems vaikams ir kurti su jais artimą ryšį, nes tik pasitikėdami suaugusiais, vaikai galės „girdėti“ ir pasitikėti tuo, kuo jie juos nori išmokyti.

Nesmurtauti. Auklėjimas diržu tik laikinai stabdo netinkamą elgesį, priverčia vaiką bijoti, nekęsti suaugusiųjų. Taip pat padaryti išvadą, kad jis yra vertas smurto, todėl vėliau leisti kitiems jį žeminti, išnaudoti. Tokiu būdu mažėja vaiko savigarba, savarankiškumas, atsakomybė. Taip mokome, kad mušti silpnesnį, sukelti skausmą, siekiant savo tikslų yra normalu. Be to, tokiu atveju geras elgesys pasireišk tik prie tų suaugusiųjų arba kai vaikui grės bausmė.

Savo elgesiu rodyti vaikui tinkamą pavyzdį. Vaikai daugiau kreipia dėmesį į tai, ką suaugusieji daro, nes žodinę informaciją jiems yra sunkiau įsidėmėti. Jie taip mokosi, kaip galima elgtis. Todėl jeigu ko nors reikalaujame iš vaiko, patys turime sugebėti taip elgtis.

Atminti, kad pastebėti gerą vaiko elgesį ir už jį pagirti, padrąsinti ar paskatinti yra svarbiau, negu akcentuoti netinkamą jo elgesį. Tai yra būtina siekiant padėti vaikui susiorientuoti, koks elgesys jam padės patenkinti savo poreikius ir bus priimtinas kitiems. Pagyrimas, padrąsinimas, paskatinimas ar kt. turi būti susieti su konkrečiu veiksniu ir turi sekti tuoj pat po atlikto tinkamo poelgio. Tai pastiprins vaiko vidinį norą tinkamai elgtis bei šitaip būti pastebėtu. Taip pat tokiu būdu netinkamas vaiko elgesys bus ribojamas, o per tam tikrą laiką ir pašalintas, nes nebereikės siekti atkreipti suaugusiųjų dėmesio netinkamu elgesiu.



VILNIAUS MIESTO
PSICHOLOGINĖ - PEDAGOGINĖ
TARNYBA

KAIP TINKAMAI REAGUOTI Į
NETINKAMĄ VAIKO ELGESĮ
RIBŲ NUSTATYMAS

III



KADA REIKIA SKUBIOS REAKCIJOS?

Yra situacijų, kai suaugusiųjų reakcija į vaikų ribų peržengimą turi būti labai greita.

Tuomet pakanka trumpo „ne!“ ar „stop!“, kuris reiškia, kad tokio elgesio netoleruosite. Tačiau tas žodelis turi būti pasakytas be pykčio ir paniekos, bet turi būti griežtas. Taip pat griežtas „ne!“ ar „stop!“ turi būti derinamas kartu su fiziniu veiksniu (pvz., *paėmimu už rankos, nuvedimu į šalį, mažesnio vaiko paėmimu ant rankų, perkėlimu į kitą vietą*). Veiksnius derindami su žodžiais jūs paaikšinsite ir parodysite, kad netoleruojate šio elgesio, bet nenorite keršyti. Jei vietoje griežtumo prasiverš pyktis, vaikas jį vertins kaip kerštą.

Greita „Ne“ ar „Stop“ reakcija gali būti naudinga:

- kai vaiko elgesys kelia pavojų jo ar kitų sveikatai ir gyvybei;
- kai vaikas nori pasielgti ar elgiasi agresyviai (pvz., *mušasi, žnaibosi, spjaudosi, kandžiojasi*);
- kai vaikas labai susijaudinęs;
- kai kalba nepadariai, keikiasi ar vartoja kitus nepriimtinius žodžius;
- kai kėsinaisi į materialines, kultūrinės, dvasines vertybes;
- situacijose, kurios prieš tai buvo aptartos ir išaiškintos.

KADA DRAUSMINIMAS GALI PALAUKTI?

Keliantis ryte. Žadinant vaiką, reikėtų paieškoti būdų jį pakelti švelniai, ramiu balso tonu, išmyluojant tam, kad diena visiems prasidėtų džiugiai. Priekaištų, pykčių ir pan. ryte mažiausiai reikia.

Vaikui sergant. Kai vaikas serga, jo elgesys yra neprognozuojamas. Jis gali būti jautrus, dirglus, įsitemęs. Todėl tuo metu jam reikia užuojautos, o ne priekaištų.

Kai vaikas nuoširdžiai stengiasi ką nors padaryti, bet jam nepasiseka arba padaro ne taip, kaip tikėjosi. Tuomet reikėtų tik padėkoti ir pamokyti, kaip reikėtų elgtis, kad kitą kartą pavyktų geriau.

Vaikui patiriant fizinę ar dvasinę traumą. Tuomet dažnai vaikai nesupranta, kas su jais darosi. Todėl tuo metu jiems reikėtų apkabinimo, supratimo, išklusymo, buvimo šalia. Žinoma reikėtų ramiai laikytis savo pozicijos, bet be priekaištų, moralų, ignoravimo.

Kai esate blogos nuotaikos. Pirmiausia reikėtų susitvarkyti su savo emocijomis ir tik vėliau spręsti problemas susijusias su vaikų auklėjimu. Be to, vaikai perima suaugusiųjų nuotaiką, todėl visiems būnant blogos nuotaikos išspręsti problemą konstruktyviai nepavyks.

KĄ DARYTI, KAD DRAUSMINTI VAIKĄ REIKĖTŲ KUO REČIAU:

Būti kartu su vaiku, dažiau jį apkabinti ir sakyti, kad mylite.

Dažniau pastebėti teigiamą vaiko elgesį.

Kurti ritualus, dienotvarkę, rutiną. Kadangi nestabilumas ir nuolatiniai netikėtumai mažylį išvargina ir neramina.

Sudaryti sąlygas vaikui išsidūkti ir pakvailioti. Pvz., šokti įjungus mėgstamą muziką, surengti išvirkščių drabužių dieną, kutenimo čempionatą, tapti visiems liūtais karaliais ir t.t.

Bent kartą per mėnesį sudaryti sąlygas vaikui patirti ir išbandyti ką nors naujo bei padėti gauti naujų įspūdžių, supančioje aplinkoje. Pvz., kopti į kalną, nagrinėti į ką panašūs debesėliai, kartu perstatyti baldus ir t.t.

Kartu skaityti pasakas, žiūrėti animacinius filmukus ir tai analizuoti. Kartu žaisti.

Pavojeingus, reikiamus apriboti naudojimo prasme daiktus laikyti nematomoje ir nepasiekiamoje vietoje. Mokyti kaip ir kada tinkamai ir saugiai naudotis daiktais, užuot draudus jais visiškai naudotis.

Priminti taisykles (ką mes darome, kai...) ir parepetuoti galimas situacijas.

Rūpintis savo emociine sveikata, kad galėtume būti kantrūs ir ramūs. Vaikai neturi tapti suaugusiųjų neigiamų emocijų aukomis. Todėl prieš išsiliedami ant vaiko ar ką nors neigiamo apie jį sakdami, suaugusieji turėtų dar kartą pagalvoti, ar tikrai nori tai pasakyti ir kaip jie jaustųsi, jei patys išgirstų tuos žodžius.

Vaikui elgiantis netinkamai, pagalvoti:

1) Ko vaikui trūksta, kad jis taip elgiasi (pvz., *ar jis ko nors nemoka, ar reikalauja dėmesio, ar nepatenkinti jo poreikiai* ir t.t.)?

2) Ką aš darau ne taip?

3) Kaip noriu, kad vaikas elgtųsi ir ar tie lūkesčiai realūs?

4) Kaip galiu pašalinti tikrąsias elgesio priežastis, ramiai išmokyti vaiką tinkamo elgesio būdų arba ką galiu padaryti, kad mano prašymas būtų išpildytas?

Prisiminti, kad vaikai mokosi palaipsniui, todėl reikia tik kantrybės ir meilės!