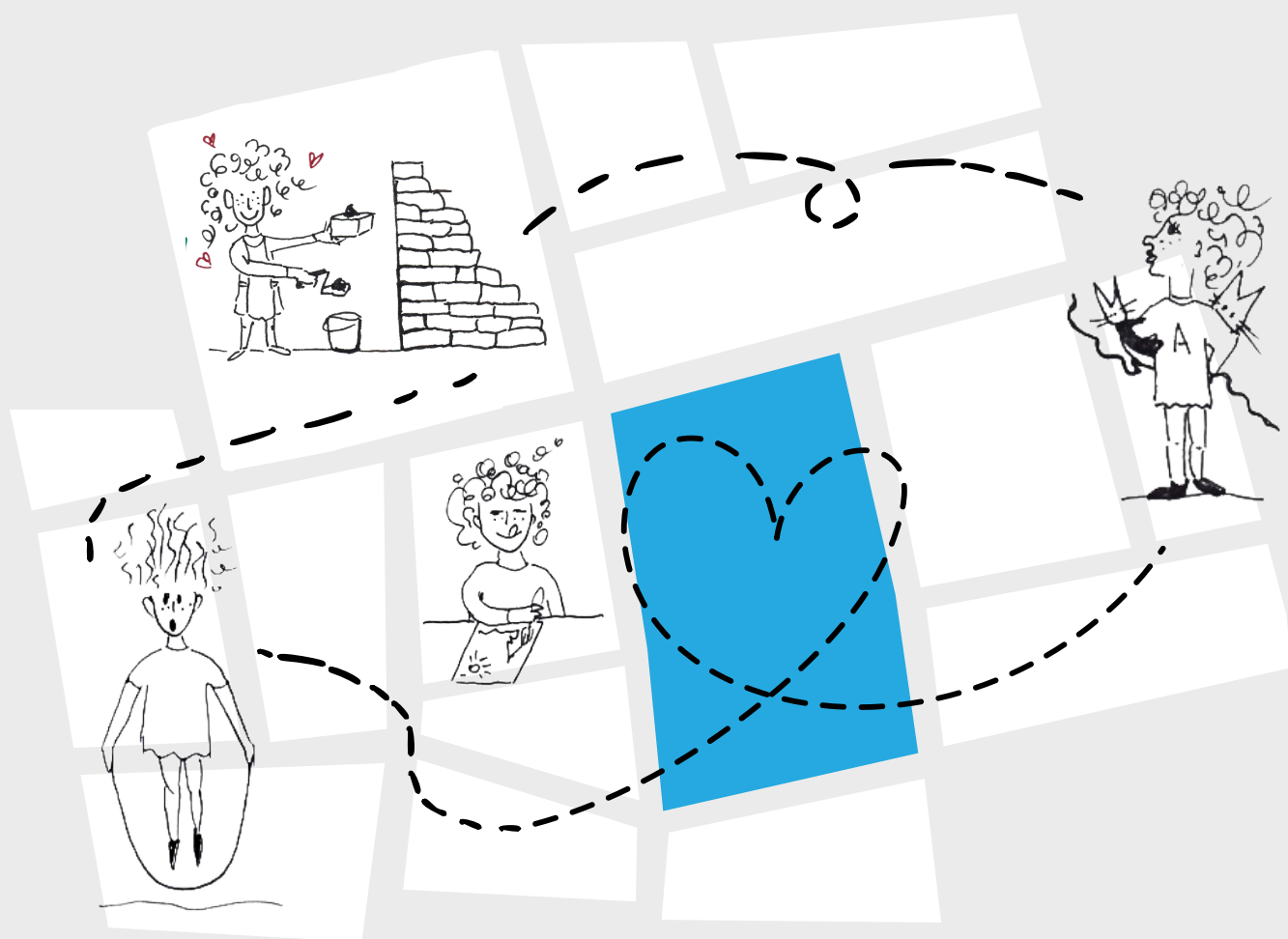


TĖVYSTĖS GIDAS:

KAIP KURTI RYŠĮ SU VAIKU
(1-11 m.)



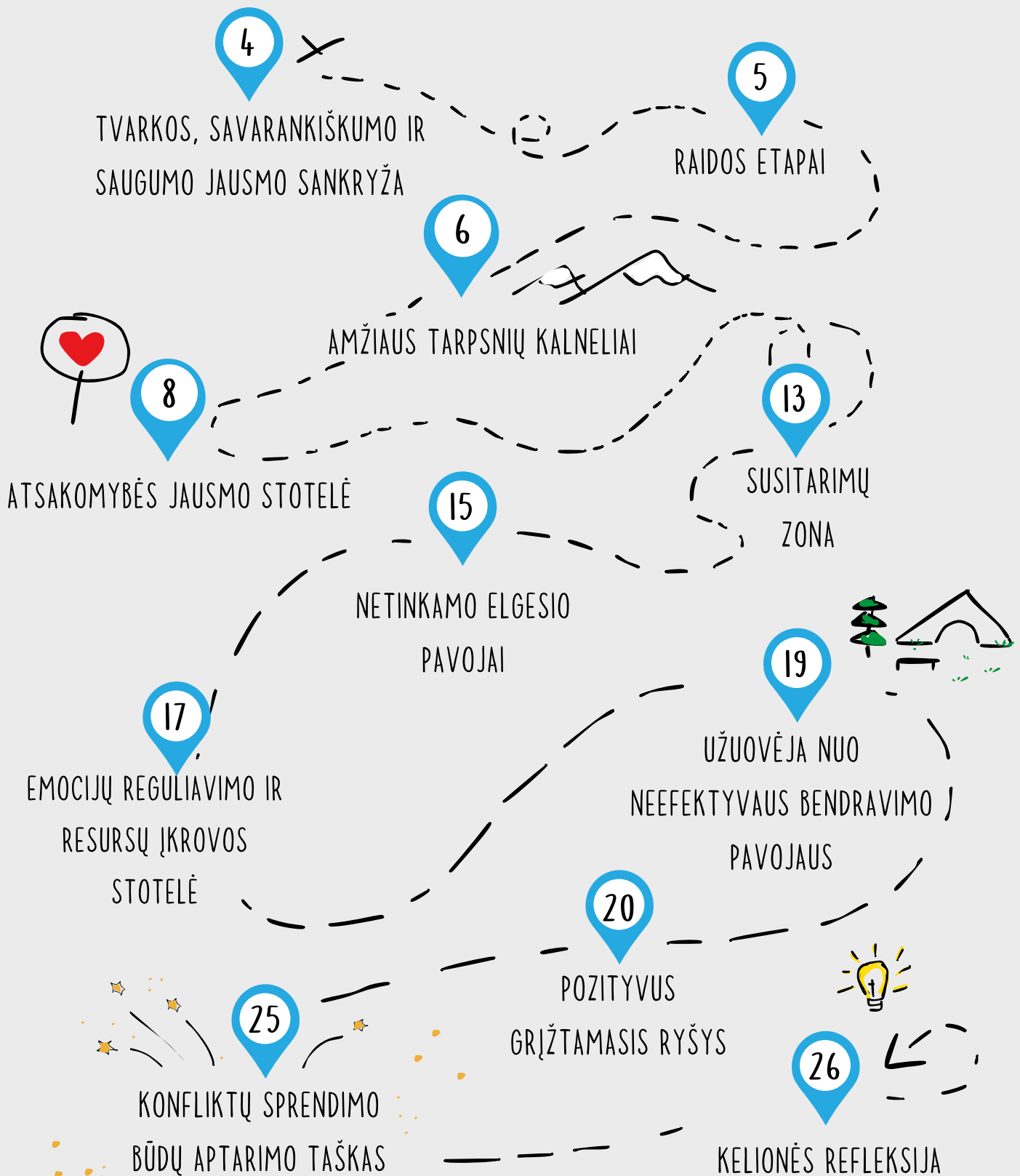
2023

KODĖL SVARBU APIE TAI KALBĖTI?

Jau senokai **Dideli vaikai** norėjo prisidėti prie pagalbos tėvystėje. Tik iki galo nebuvo sugalvoję „Kaip?“. Ir netikėtai tas „Kaip?“ materializavosi į „Kokiu keliu eiti tėvams?“. Juk kelionėse mums labiausiai reikia žemėlapių ir geros kompanijos, ar ne? O kadangi kompaniją jūs turite, tai mes pasirūpinsime žemėlapiu ir rekomendacijomis, kur sustoti ir skirti šiek tiek daugiau dėmesio! Galime pradėti kelionę. Eime?



LANKYTINŲ VIETŲ SĄRAŠAS



#didelivaiikai

TVARKA

Gyvenime taip jau yra, kad viskas turi savo tvarką, eigą, prasmę ir tikslą. Viskas. Net jei iš pirmo žvilgsnio taip neatrodo. Viskas nuo kažko prasideda ir kažkuo baigiasi. Na, čia tokia daugiau filosofija. Todėl labai norėtusi matematinio konkretumo ir aiškumo. Nes kai kalba eina apie tvarką namuose, tai nelabai čia pafilosofuosi. Tiesiog norisi turėti vietą šiame prisotintame informacijos pasaulyje, kurioje yra saugu ir gera. Nuo tos tvarkos iš dalies ir prasideda ryšio su vaiku kūrimas. Arba jis prasideda pačioje tvarkoje. Žodžiu, **tvarkingai**.

Pakalbėkime apie tai, kaip savo erdvėje – namuose, darželyje, mokykloje – susikurti saugias, patogias, malonias buvimui, kūrybai, asmenybės augimui (!) sąlygas.

Kodėl svarbu kalbėti apie tvarką vaiko aplinkoje – šeimoje, namuose, mokykloje, stovykloje ir t.t.?



- Vaikas jaučiasi saugus, kai žino, ko gali tikėtis ir kokios jo veikimo ribos;
- Vaikas žino, už ką yra atsakingas ir kokios pasekmės laukia atsakomybių nesilaikant. Jis mokosi rinktis;
- Vaikas stebi savo kasdienį individualų augimą: "Vakar aš dar nemokėjau išsikepti blynų, o šiandien jau gebu sumaišyti tešlą, ryt mokysiuosi įsijungti elektrinę plytelę..." ir t.t.;
- Vaikas mokosi įvertinti savo pastangas ir gautą rezultatą. Tai padės jam ateityje įsivertinti galimybes ir planuoti veiksmus.

Taigi, gal sunkus kelias tvarkos ir kartu ryšio link vertas eiti?

VAIKŲ RAIDOS ETAPAI

Vaikas – kosminiu greičiu besivystanti sistema! Tik vakar, atrodo, jis dar buvo guguojantis mažylis, o šiandien jau kepa blynus Jūsų virtuvėje. Todėl labai svarbu nepraleisti nė vienos akimirkos ir suprasti amžiaus tarpsnių ypatumus bei įvertinti asmeninį vaiko tobulėjimą.

Norint geriau suprasti, kodėl vaikai yra tokie, kokie yra, svarbu prisiminti, su kokiais sunkumais ar atradimais augant jie susiduria. Vaikų raidą galime vertinti iš įvairiausių pusių: galime stebėti vaiko gebėjimus valdyti savo kūną, mąstyti, jausti ar būti tarp kitų žmonių. Vienas iš psichologijos mokslo tėvų – E. Eriksonas – sudėliojo keletą šių žmogaus raidos aspektų į labai aiškius etapus, per kuriuos eidami nusipiešiame sau vaizdą apie mus supantį pasaulį ir save, įgyjame tam tikras patirtis. Visai kaip kelionėje, ar ne? Apie šios kelionės etapus daugiau ir pakalbėkime.



VAIKŲ RAIDOS ETAPAI IR AMŽIAUS TARPSNIAI

IKI 1 M.

Kūdikis pirmuosius gyvenimo metus stebi, siekia patirti ir mokosi suprasti jį supantį pasaulį. Nors mažylis jaučiasi pasaulio centru, toks vaiko elgesys nėra planuotas ar nukreiptas manipuliuoti, paerzinti tėvus. Vaikas dar tik mokosi komunikuoti, sprendžia *pasitikėjimo ir nepasitikėjimo klausimą, ugdo vilties ir tikėjimo dorybes.* Pirmaisiais gyvenimo metais mažylis stengiasi suprasti ar galima pasitikėti pasauliu ir jį supančiais žmonėmis, ar jie atlieps jo poreikius ir norus, kai to reikės? Tad tiesiausias kelias į ryšį – šypsena, pokalbiai, dėmesys ir rūpestis.

1-3 M.

Augantis mažylis susiduria ne tik su didesnėmis kūno galimybėmis, bet ir ima spręsti vieną sunkesnių *autonomijos ir gėdos/abejonės klausimą.* Šiame etape vaikas ugdo savarankiškumo jausmą, *valios ir noro dorybę.* Vaikas nuolat, t.y. NUOLAT visomis jūslėmis tyrinėja pasaulį. Abejojimas vaiko savarankiškumu gali sukelti ir vaiko abejones savo gebėjimais ir pojūčiais. Šiuo raidos etapu vaikas mokosi skirti gėrį nuo blogio, mokosi rodyti iniciatyvą savarankiškumui ir tikrinasi ribas, dažnai išgyvena tam tikras baimes. Tėvų gebėjimas palaikyti, padrąsinti ir užtikrinti vaiko saugumą savarankiškumo akivaizdoje duoda ženklą, kad vaikas nėra bejėgis šiame dideliame pasaulyje. Tad kelias į ryšį su vaiku – tėvų nustatomos aiškios ir amžių atitinkančios ribos, pasitikėjimas ir džiaugsmas vaiko atradimais!

#didelivaikai

VAIKŲ RAIDOS ETAPAI IR AMŽIAUS TARPSNIAI

3-5 M.

Ižengiamo į tarpsnį, kai ima formuotis vaiko savastis. Tarp dažnų emocinių antplūdžių, judrumo, ir samprotavimo, vaikas bando išspręsti *iniciatyvos ir kaltės klausimą*. Ugdydamas tikslo siekį, vaikas mokosi planuoti, susidurti su sunkumais ir juos įveikti. Vaiko egocentriškumas mažėja, tad jis pradeda suprasti ir kitų požiūrį. Šiame etape vaikas gali aktyviai dalyvauti kuriant susitarimus, diskutuojant. Ketvirtaisiais gyvenimo metais vaikas ima suvokti priežasties ir pasekmės ryšį santykyje su savo reikmėmis, norais ir patirtimis, tad sprendimai priimami atsižvelgiant į žinomas pasekmes. Nors vaikui vis dar reikia išorinės kontrolės, šis jau ūgtelėjęs žmogus rūpinsis ir dės visas pastangas gauti paskatinimą ir išvengti bausmių. Kaip šiame kelionės etape kurti santykį ir ribas? Kalbėtis, diskutuoti, tartis ir spręsti problemas pasitikint vaiko gebėjimais!

5-11 M.

Pradinis mokyklinis amžius taip pat atneša savų iššūkių. Vaikai susiduria su socialiniais ir akademiniais iššūkiams sprendžiamais *meistriškumo ir menkavertiškumo klausimais*. Vaikai siekia būti produktyvūs ir kompetentingi arba jaučiasi menkaverčiai. Tad suaugusiųjų užduotis – kuo labiau atliepti ir stiprinti augančio žmogaus savęs ir savo vertės suvokimą. Skatinkite vaikus veikti, kurti, pastebėkite jų pastangas, mokykite juos pasidžiaugti nuveiktais darbais.

#didelivaikai

VAIKŲ GALIMYBĖS IR ATSAKOMYBĖS PAGAL AMŽIŲ

Namų ruošą, pareigas ir atsakomybės savaimę nedžiugina nei suaugusio, nei vaiko. Tačiau nuo mažens įtraukiant vaikus į buitį ne tik parodysime, kad namus vakarais sutvarko ne tėjos, bet ir suteiksime neįkainojamų pamokų. Pritaikyti pagal vaiko galimybes namų ruošos darbai gali būti puiki veikla sėkmei patirti ir mokytis, kad dėl laimėjimo gali tekti pasistengti! Tiesa, kartu su pareigomis ir atsakomybėmis atsiranda noras pasilyginti su kitais – "O ką jis/ji atlieka?", "O ar taip pat gerai, kaip aš?", "O ar ne man daugiau darbų?". Tai gali reikšti ir tai, kad namuose kils šiek tiek daugiau konfliktų. Tačiau tik iki tol, kol ribos ir susitarimai taps tokie tvirti, kad net nekvestionuojami! Vadinasi, tai terpė augti drauge su vaiku visai šeimai – kaip gyvam organizmui.

Tyrimai rodo, jog įprotis ilgalaikėje perspektyvoje motyvuoja daaaaug daugiau nei piniginiai ar kiti materialieji atlygiai. Piniginiai atlygiai taip pat nedalyvauja ir kuriant atsakomybės jausmą. Kaip kurti įprotį? Pirmiausia, pradėti anksti, pasitelkiant vaikų pagalbą kasdiniuose darbuose tol, kol tam tikrus namų ruošos darbus ar atsakomybes galėsite patikėti savarankiškam vaikų atlikimui. Venkite vaikams tai pateikti kaip bausmę! Pagirkite ir vertinkite vaiko įsitraukimą, atkreipkite dėmesį ir į darbus, kuriuos vaikas atlieka neprašytas ir neskatintas. Vaikus "augina" jausmas, kad jie – svarbi šeimos organizmo dalis, o jų nuomonė ir jausmai yra vertingi. Motyvuoti gali ir bendros patirtys, šeimos laikas drauge! Kiek daug erdvės ieškoti ir rinktis, kas labiausiai tinka ir patinka Jūsų šeimai! Pagalvokite, kokia veikla būtų puikus paskatinimas Jums patiems nemesti šio gal kiek ir sunkaus kelio susitarimų ir atsakomybių savo šeimoje kūrimo link?

Šaltinis: Klein, W., Graesch, A. P., & Izquierdo, C. (2009). Children and Chores: A Mixed-Methods Study of Children's Household Work in Los Angeles Families. *Anthropology of Work Review*, 30(3), 98–109. doi:10.1111/j.1548-1417.2009.01030.x

#didelivaiikai

VAIKŲ GALIMYBĖS IR ATSAKOMYBĖS PAGAL AMŽIŲ

2-3 METŲ

- Sudėti žaislus į vietą;
- Pavalgius nunešti indus nuo stalo;
- Sudėti savo nešvarius drabužius į skalbinių krepšį;
- Nuvalyti dulkes;
- Nušluostyti stalą;
- Padėti laistyti gėles;
- ...



4-5 METŲ

- Pasikloti lovą;
- Pasikabinti savo drabužius, į vietą padėti batus;
- Švarius drabužius sudėti į lentynas;
- Išsiurbti namus ar savo kambarį;
- Po valgio nuo stalo nurinkti indus;
- ...

*Prieš susitariant dėl būsimų atsakomybių būtina įvertinti JŪSŲ vaiko galimybes ir gebėjimus, gal šiuos darbus atlikti jis jau moka? Puiku! Tuomet galite mažais žingsneliais keliauti į priekį. Tačiau nepamirškite, vaikui būtina patirti sėkmę!

#didelivaikai

VAIKŲ GALIMYBĖS IR ATSAKOMYBĖS PAGAL AMŽIŲ

6-8 METŲ



9-11 METŲ

- Su priežiūra gaminti lengvus patiekalus;
- Pasiruošti užkandžius;
- Lyginti drabužius;
- Pasikeisti patalus;
- Valyti veidrodžius;
- Išnešti šiukšles;
- ...

- Sulankstyti skalbinius;
- Rūpintis naminiais gyvūnais;
- Išplauti grindis;
- Išsiurbliuoti namus;
- Padėti maisto ruošoje;
- Sudėti nešvarius indus į indaplovę,
- Išimti švarius indus iš indaplovės, sudėti juos į vietas;
- ...

*Prieš susitariant dėl būsimų atsakomybių būtina įvertinti JŪSŲ vaiko galimybes ir gebėjimus, gal šiuos darbus atlikti jis jau moka? Puiku! Tuomet galite mažais žingsneliais keliauti į priekį. Tačiau nepamirškite, vaikui būtina patirti sėkmę!

#didelivaikai

KAIP UGDYTI ATSAKOMYBĖS JAUSMĄ

Grįžo namo, numetė batus, pakeliui išmėtė rūbus, kuprinė liko gulėti koridoriuje, kažką užmiršo mokykloje, pametė sportinę aprangą, nežino, kur padėtos kelnės, neranda švarių kojinių... Pažįstamas vaizdelis? O kaip kitaip tam žmogui gyventi, jei daugumą dalykų už jį atlieka kiti? O kam vargintis? A? Juk taip gyventi daaaug patogiau! Viskas čia ir dabar gaunama, nėra kada ugdyti kantrybės, mokytis laukti, suvokti, kad dalykai ateina ne iš karto, kad norimą daiktą reikia užsidirbti (užsitarnauti).

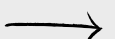
Egzistuoja ir kitoks modelis. Jis daug sunkiau įgyvendinamas, reikalauja pastangų ir kantrybės, bet nepaprastai daug duodantis santykiams ir ateičiai. Pirmiausiai turėtumėte pagalvoti, kokie kertiniai dalykai jūsų šeimoje labiausiai "kliba". Tarkim: 1) tvarkos laikymasis virtuvėje; 2) atsakomybė už savo daiktus; 3)ėjimas laiku miegoti. Štai apie šiuos dalykus reiktų susėsti ir pakalbėti. Susitarti: 1) pavalgius sudedu indus į indaplovę (išplaunu); 2) esu atsakingas už savo daiktus ir žinau, kur juos pasidėjau; 3) einu miegoti 21:00 ir pusvalandį iki tol nežiūriu TV ar telefono ekrano.

Jei susitarimai laužomi, turėtų sekti natūralios pasekmės: neišplovei indų - nėra iš ko valgyti, neatsimeni, kur padėti mėgstami džinsai - eini su sporto kelnėmis, nenuėjai miegoti laiku - esi pavargęs ir sunku keltis ryte.

Sakysite, kad kai kurios pasekmės sunkiai pastebimos ir net nėra pasekmėmis Jūsų vaikams. Jie galėtų mėnesių mėnesiais tūnoti nevalgę "normalaus" maisto prie savo kompiuterių, jei jūs nelieptumėte jiems iš jų išlįsti. O tam, kad liepti, reikia garsiai rékti! O tada jau visi nelaimingi... Bet o tačiau, o jei nenusileistumėte ir neduotumėte šlamšti traškučių ir šokoladukų prie kompiuterio? Gal tada jie visgi išalktų? Na ne šiandien, tai gal ryt jau užsimanytų karbonado? Taigi, pagalvokite, kur jūs nusileidžiate ir pagailite, ir kur galite kūrybiškai sužaisti.

#dielėlaikiai

||



KAIP UGDYTI ATSAKOMYBĖS JAUSMĄ



#didelivaiikai

1. SUSITARKITE IŠ ANKSTO, KURIS KĄ TURI DARYTI IR KO NEDARYTI (UŽ KITA):

Svarbu → esi atsakingas už tai, ką tu darai, bet niekada už tai, ką turi padaryti kitas.

ŠEIMOS TASYKLĖS IR SUSITARIMAI
2. NEPAMIRŠK VSPĖTI, JEI NESILAIKOMA SUSITARIMŲ, nes laukia pasekmės.
3. NAUDOKIS LOGIŠKOMIS PASEKMĖMIS, kurios "išplaukia" iš tvarkos nesilaikymo ir susitarimų laužymo.
4. BŪK PAVYZDŽIU SAVO VAIKUI – visada ir visur pats laikykis susitarimų, nes esi stebimas, o klaidos fiksuojamos greičiau nei teisingi poelgiai.

#didelivaiikai



SUSITARIMAI

Taigi, pirmiausiai pasirinkime laiką. Tai yra visi, kurie dalyvaus susitarimų kūrimo, turėtų būti pailsėję, pavalgę ir daugiau mažiau patenkinę visus savo pamatinius fiziologinius poreikius. Kam to reikia? Nes tuščiu skrandžiu galva negalvoja. O kai kuriems ir pyktis kyla. Tas laikas galėtų būti pirma dienos pusė, po pusryčių ir tarkim lengvo pasivaikščiojimo lauke ar savaitgalio vakarą visiems pavakarieniavus. Bet tai labai individualu ir turi būti išjausta.

Antras momentas, kurį turime numatyti, kur galime ramiai susėsti, kad būtų patogu ir aplinka leistų susikaupti. Valgomajame prie didelio stalo ar lauke po kriaušę pikniko metu? Svarbu, kad mažų vaikų netrikdytų aplink juos esantys žaislai, o paaugliai neturėtų galimybės susikoncentruoti į savo mobiliuosius. Mes, kaip suaugusieji, turėtume būti moderatoriai to, kas toliau vyks. Tačiau negalime priversti klausyti mūsų – turime būti lankstūs ir jau čia leisti laiką ir vietą pasirinkti visiems šeimos nariams. Sakau – leisti pasirinkti, bet ne išbalansuoti visko savo pasirinkimais. Vadinasi, numatome kelias priimtinas vietas, laiką ir leidžiame rinktis iš jų. Čia jau reikalingi diplomatiniai gebėjimai. Pripažinkime, tėvais būti nėra lengva... Bet užtai kaip įdomu! Nuolatinis adrenalinas ir maži laimėjimai varo į priekį!

Kai jau pagaliau visi susėdome ir pasiruošėme kalbėtis apie tai, kokie siekiame būti, kokiais norime matyti kitus ir kokie susitarimai bus aptarinėjami, moderatorius (tėtis ar mama) turėtų padaryti įžangą – išsakyti savo pastebėjimus, aptarti esamą dienotvarkę ir galbūt šiek tiek paliesti esamus iššūkius. Neužsibrėžkite numatyti visų gyvenimo atvejų vienu prisėdimu. **Rinkitės analizuoti vieną, labai konkretų atvejį ir jį aptarkite.** Geriau organizuoti nuolatinis pasisėdėjimus nei varginti vaikus (kokio amžiaus jie bebūtų) ilgomis šnekomis. Tarkim, imkite ir nutarkite, kaip elgiatės grįžę į namus iš lauko: atsirakiname duris, įeiname po vieną į patalpą, nusiauname batus ant kilimėlio, jei batai nešvarūs, nešame juos plauti arba nušluostome tam skirtu skudurėliu, padedame batus į spintą. Tai tik vienas iš pavyzdžių, apie ką galima kalbėtis. Net jei jis iš pirmo žvilgsnio atrodo paprastutis ir nevertas šeimos laiko. Nuo mažų ir paprastų dalykų prasideda dideli, galingi pykčiai. Maži dalykai turi tendenciją kauptis, telktis virš mūsų galvų ir driokstelėti pilnu pajėgumu mums to nė nesitikint.

SUSITARIMAI

Jei kas savaitę ar dvi rasite laiko šeimos „tarybos“ posėdžiui, jei įtrauksite visus į pasiūlymų teikimą, kūrybinį susitarimų laikymosi išpildymą, o gal net apdovanojimų skyrimą, gyvensite ilgai ir laimingai kaip tose pasakose. Patikėkite, vaikai tikrai su mielu noru įsitrauks, jei tik jiems leisite. Pasiūlykite kiekvienam šeimos nariui būti tam tikro susitarimo ambasadoriumi. Tegu visi būna atsakingi už savo sritį ir įgalinkite tik juos koordinuoti, kontroliuoti visus besilaikančius susitarimo. Toks ambasadorius galėtų skirti vardinius specialius apdovanojimus atkakliausiems bei sugalvoti, kaip būtų galima išsipirkti neklaužadoms. Svarbiausia nepersistengti. Bet atsakomybės pasidalinimas nuims dalį naštos nuo suaugusiųjų pečių ir duos svorio mažiesiems. Tebūnie visi lygūs. Tebūnie visi reikšmingi. Galite sukurti sąsiuvinius ar lentą, kurioje viskas būtų registruojama, o mėnesio pabaigoje aptariama šeimos susirinkimuose. Būkite kūrybiški, raskite savo būdą įtraukti visus narius į bendros tvarkos ir gerbūvio kūrimą! Nepamirškite, kad priklausymas stipriai komanda visada yra garbės reikalas. O kiekviena stipri komanda yra stipri tiek, kiek yra stiprus pats silpniausias jos narys.



#didelivaiikai

KAS "SLEPIASI" PO NETINKAMU ELGESIU

Dėmesio, reikšmingumo, svarbos siekiai yra ta varomoji jėga, kuri jau vos gimusį mažą žmogiuką veda pirmyn. Matyt, be šių tikslų – būti reikšmingais, svarbiais, mylimais – mes nė nesistengtume mokytis, sužinoti, bandyti, siekti, eiti, keltis, ragauti, patirti, suprasti.

Vaikai ypatingai jautrūs dėmesio, reikšmingumo ("būti reikšmingam") poreikiui. Jie tarsi nematomais skaičiuotuvais suskaičiuoja, kiek tą dieną gavo dėmesio iš suaugusiojo pusės. Kiek kartų į juos sureagavo, atsisuko, pakalbėjo, išklausė, apkabino, suprato mama, tėtis, mokytoja, auklėtoja, močiutė, sesė, kiti.

Tiesa sakant, ne iš piktos valios vaikai elgiasi netinkamai. Jie taip elgiasi būtent tada, kai vidinė "skaičiavimo sistema" ima siųsti signalus, kad egzistuoja akivaizdus trūkumas. Trūkumas meilės, šilumos, dėmesio, svarbos, reikšmės.

Mažas žmogus nori būti reikšmingas savo mažiame pasaulėlyje. Jis nori, kad jo buvimas šiame gyvenime įgytų svarbą. Padėkime jam.

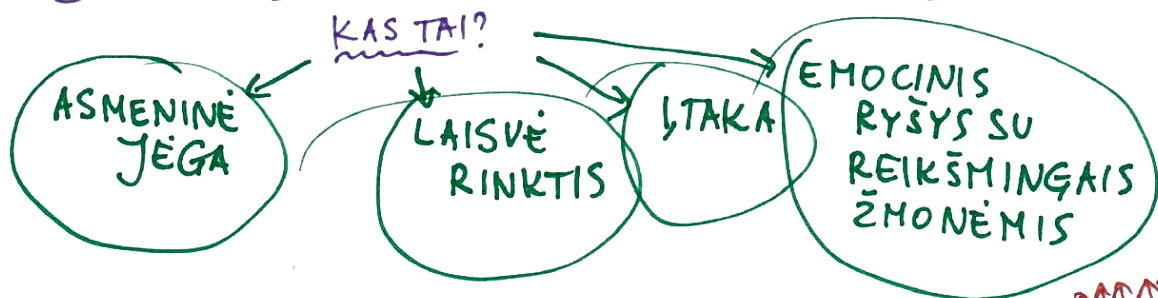


VAIKO TIKSLAI IR ĮTAKA ELGESIUI



#didelivaiikai

1. BŪTI SVARBIU (!) IR REIŠMINGU (!)



2. VAIKO ELGESYS ORIENTUOTAS Į TIKSLĄ, ↑↑↑↑↑
Netinkamas elgesys = pastangos gauti dėmesii, susigrąžinti reikšmingumą.

3. NETINKAMAI BESIELGIANTIS VAIKAS – NUSIVYLĖS VAIKAS
Tai pasimetimo, kontrolės praradimo, pagalbos šaukimo signalas. (SOS)!!!

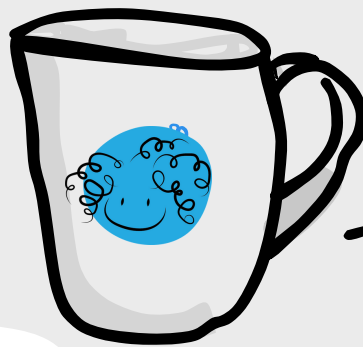
#didelivaiikai

EMOCIJŲ PUODELIS

Įsivaizduokime, kad kiekvienas vaikas - tai lyg puodelis, kuris trokšta būti pripildytas dėmesiu, meile, saugumo jausmu. Vieni vaikai dažnai jaučiasi tarsi pilni puodeliai arba nujaučia, žino, kaip prisipildyti. Kiti jaučia nerimą tuštėjant ir nežino, kaip užpildyti save. Tai - metafora, kuri puikiai suaugusiajam iliustruoja, kaip ir kodėl vaikas elgiasi, kai jaučiasi tuščias (arba beveik tuščias, arba jaudinasi dėl galimybės prisipildyti ateityje).

KAIP VAIKAI TVARKOS/BANDO SPREŠTI
TUŠČIO PUODELIO KLAUSIMĄ:

- NETINKAMAS ELGESYS DĖMESIUI GAUTI IR UŽPILDYTI TUŠTUMĄ, "VAGYSTĖS" IŠ KITU, PUODELIU,
- KOVA DĖL PUODELIO "PILDYMO KASKARTĄ, (KARTAIS NET NELAUKIANT, KOL JIS IŠTUŠTĖS)



TAI, KAS
PRIPILDO PUODELĮ:

- ŽAIDIMAI
- DRAUGYSTĖ
- BUVIMAS TĖTE-À-TĖTE
SU ARTIMU
- MEILĖ
- UŽSIĖMIMAS MĖGIAMA
VEIKLA
- PASISEKIMAS
- ... ← PRAŠYK IR APTARK SAVO

TAI, KAS
"IŠGERIA" PUODELIO
TURINĮ:

- STRESAS
- BENDRAAMŽIŲ ATMETIMAS/
ATSTŪHIMAS
- VIENIŠUMAS IR IZOLIACIJA
- RIKSMAI IR NUOBAUDOS/
BAUSMĖS
- DARYMAS KAŽKO PER
PRIEVARTĄ,
- ... ← PRAŠYK IR APTARK SAVO

O būna ir taip, kad virš visų poreikių, kuriuos jau aptarėme prieš tai, VISKĄ užgožia nepatenkinti pamatiniai žmogaus poreikiai. Pabandykime atsakyti į šiuos klausimus:

1

Kada vaikas paskutinį kartą valgė? Gal jis niršta nes yra labai alkanas!

2

Su kokiomis problemomis vaikas susiduria?
Gal aplinkos sąlygos vaikui kelia nerimą ir stresą? Pyktį?

3

Ar vaikas pakankamai socializuojasi? Ar jis turi draugų? Kaip jam sekasi su jais bendrauti?

4

Ar vaikas tinkamai pailsėjęs?
Ar turėjo laiko ir vietos fiziškai "išsikrauti"?

#didelivaikai

NEEFEKTYVŪS BENDRAVIMO BŪDAI

Su vaiku kalbėdami apie iššūkius keliantį elgesį suaugusieji kartais ima naudoti ne itin efektyvius bendravimo būdus, kurie tik atitolina juos nuo efektyvių sprendimų ir ryšio su vaiku kūrimo.

Į netinkamą elgesį reaguoti būtina visada. Be pertraukų ar nutylėjimų. Ribų taikymo pastovumas ir nuoseklumas - vienas pagrindinių kelių darnaus santykio, įsiklausymo, pagarbos link.

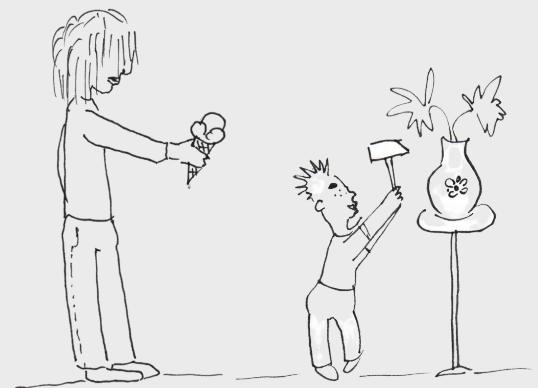
Dažnai esame tokie pavargę ir taip trokštame kuo greičiau nutraukti bet kokį nepatogų, erzinantį, skaudinantį trikdį aplinkoje, kad mieliau įkišame savo atžalai apdovanojimą, kad tik netektų ilgai aiškintis situacijos. Taip darome meškos paslaugą užtvirtindami netinkamą vaiko elgesį ir nusivildami savimi, nes "vėl nepavyko išspręsti problemos, kaip suaugusiam žmogui..."

"Baik! Šaa! Ką darai! Nelipk! Nebėk! Sėdėk!" Vaikams, kaip ir mums, suaugusiesiems, norisi aiškaus ir pagarbaus bendravimo. Vengdami beprasmių nurodymų, neiginių, paliepiamų, "degančiose" situacijose naudodami žodį STOP atkreipkite vaiko dėmesį ir paaškininkite, kokios ribos yra peržengiamos ar kodėl toks vaiko elgesys netinkamas. Nukreipkite jį duodami elgesio alternatyvų.

NETINKAMO ELGESIO IGNORAVIMAS



DĖMESIO KREIPIMAS NE Į PAGRINDINĘ PROBLEMĄ



ABSTRAKTŪS, BEPRASMAI NURODYMAI



POZITYVUS GRĮŽTAMASIS RYŠYS

Kai tik pagalvojame, kad norime kitam pasakyti savo nuomonę, komentarą, pastabą, šiaip vieną kitą žodį, reiktų stabtelėti ir pagalvoti, ką tai duos adresatui ir Jums. Ar tai augins santykius? Ar lydės į norą tobulėti, kažką naujo išmokti, sužinoti? Ar tai motyvuos žengti toliau? Ar, atvirkščiai, žlugdys, stabdys, atitolins, izoliuos, žeis?

- Konstruktyvią kritiką išsakome **sumuštinio principu**, kai apsisprendžiama, kad jo reikia. T.y. neigiamas grįžtamasis ryšys įterpiamas tarp dviejų teigiamų atsiliepimų.
- Vadovaujamės "**čia ir dabar**" principu ir nekalbame apie dalykus, kurie "už visą gyvenimą". Pavyzdžiui: "Tu nuolat nesusitvarkai kambario..." Vietoje to, įsigiliname į situacijos specifiškumą, į konkretų elgesį ar veiksmą.
- Jei labai norisi papasakoti apie tai, kaip Jūs patys elgtumėtės panašiose situacijose, atsiklauskite ar kitas nori tai išgirsti. Ir **kalbėkite nuo savęs**: "Panašioje situacijoje AŠ elgiausi...", o ne "Tu turėtum...". Dar šauniau skatinti diskusiją: "Kaip manai, kaip galėtum kitą kartą pasielgti?"
- Dalindamiesi grįžtamuoju ryšiu, įvardijame netinkamą veiksmą: "Tai, ką pasakei, mane skaudina.", o ne asmenybę: "Tu esi grubus!" Leiskite suprasti, kad Jūs priimate vaiką, bet ne elgesį.
- Aptarkite, kaip derėtų pasielgti **tinkamai kitą kartą**, paklauskite, kada vaikas išbandys naują elgesį, koks tai bus laikas. Ir nepamirškite paklausti, kaip sekėsi, kai sužinosite, kad panašios situacijos vyko. Ir jei sugalvotas vaiko planas pavyks, nepagailėkite laiko pasidžiaugti ir, aptardami, konkrečius vaiko veiksmus, pastiprinkite elgesį ateičiai.



TAVO PASAKYTI ŽODŽIAI

YRA SVARBŪS

#didelivaikai



VIETOJE TO, KAD...

PABANDYK:



TYLIAU!

GAL GALI NAUDOTI "VIDAUS" BALSA,?

KOKIA BETVARKE!

O! ATRODO NEBLOGAI PAŠĖLAI! KAIP ČIA MUMS DABAR VISKA, SUTVARKYTI?



NELAKSTYK!

PRAŠAU. VAIKŠČIOK.

NESIMUŠK!

PRAŠAU. BŪK ŠVELNUS



AŠ TAU JAU SAKIAU!
**VAKAR*

GAL AŠ TAU GALEČIAU KITAIP PAAIŠKINTI?



NUSTOK ŽLIUMBTI!

VERKTI YRA NORMALU.

uždarys klausimus

AR TURI KLAUSIMŲ?

KOKIŲ KLAUSIMŲ TAU KYLA?

atvira klausimo ♥

AR TAU VISKAS GERAI?

KAIP JAUTIESI?

NETRANKYK DURIS!!!

PRAŠAU UŽDARYTI DURIS ŠVELIAI.

NEPERTRAUKINĖK!!!

PRAŠAU, PALAUK, KOL AŠ BAIKSŪ MINTY.

KONSTRUKTYVAUS BENDRAVIMO MODELIS

Kai mums nepatinka tai, ką kitas žmogus daro ar kaip jis elgiasi mūsų atžvilgiu, mes dažnai esame nelinkę detalizuoti ar aiškinti situacijos. Pasitenkiname tik trumpomis ir net įžeidžiomis frazėmis - "Tu - kiaulė!", "Elgeisi klaikiai!", "Nekenčiu tavęs!", "Nedraugausiu su tavimi!" ir pan.

Taip elgiasi ir mūsų vaikai. Kodėl? Nes tokį pavyzdį jie mato iš aplinkos ir jų niekas kitaip nemokino elgtis.

Siūlome Jums vieną iš konstruktyvaus reagavimo modelių, kurį išmokus tiek patiems, tiek kartu su vaikais, bus daug maloniau girdėti pastabas ir daug lengviau keisti savo nepageidaujamą elgesį priimtinu. Tereikia išmokti sakyti, koks konkrečiai elgesys nepatinka ir kokią įtaką jis daro, kokius jausmus kelia, kokios pasekmės ištinka.

Beje, nepamirškite, kad komentuojame tik konkretų įvykį. Girdėti apie tai, kad "nuolat" esi blogas ar "nuolat" elgiesi blogai, labai skaudu ir neskatina keistis. Atvirkščiai, norisi elgtis taip pat, nes jautiesi piktas ir nelaimingas.



pvz.: Kai tu trenkei man per ranką, aš sutrikau ir nuliūdau, man skaudėjo.

#didelivaikai

(NE)TINKAMO ELGESIO GRĮŽTAMASIS RYŠYS

Savęs ir savo poelgių vertinimas tampriai susijęs su tuo, ko tikėjaisi, kaip matei rezultata, kokio jo siekei. Aišku, yra tokių žmonių, kurie pasitenkina žemesniais rezultatais. Ir mes kartais jiems baltai pavydime, nes dėl to, kaip pavyko, jie graužiasi mažiau.

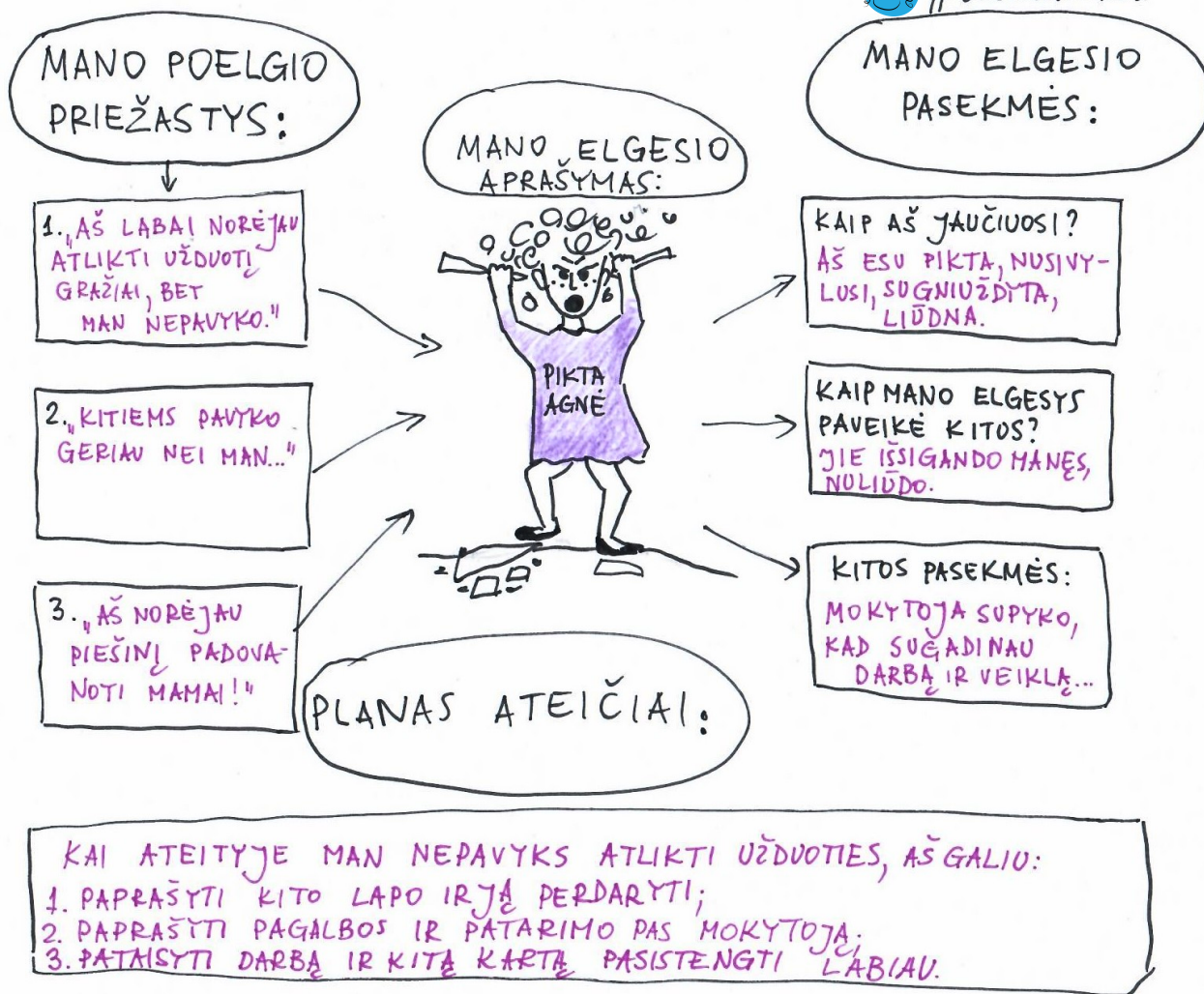
Vaikai taip pat turi matymą. Jie turi viziją apie tai, kokių rezultatų siekia ir stato ateities planus. Kartais visa tai griūna. O emocijų valdymo įgūdžiai dar nėra įvaldyti. Pyktis dėl nepasisekusių dalykų, nesėkmių, vizijų žlugimo ir nepavykusių rezultatų labai stipriai užvaldo mažas širdeles ir protus. Neviltis, nusivylimas savimi, kaltės ir net gėdos jausmai stiprūs ir deginantys. Tuomet norisi talžyti ir griauti, plėšyti ir mėtyti, gadinti ir kandžiotis... Nes kiti emocijų įveikimo mechanizmai kol kas dar nėra susiformavę...

Po tokių audrų ir išpuolių verta aptarti, kas įvyko, kaip tai paveikė kitus ir kaip viskas gali būti kitą kartą sprendžiama. Čia puikiai tinka posakis - "Gyveni ir mokaisi". O mokaisi visą gyvenimą. Belieka atleisti ir suprasti.

#didelivaikai

(NE)TINKAMO ELGESIO GRĮŽTAMASIS RYŠYS

#didelivaiikai



*Formą savarankiškai elgesio analizei rasite priedų skiltyje

#didelivaiikai

KAIP AŠ SPRENDŽIU KONFLIKTUS?

Gali bėgti, bet nepasislėpsi. Taip gali būti pasakyta apie konfliktus. Egzistuoja begalė teorijų, kuriose vienaip ar kitaip analizuojami galimi konflikto sprendimo būdai. Viena jų skirsto konfliktų sprendimus į penkis – vengimas, kova, švelninimas, kompromisas ir bendradarbiavimas. Tiesą sakant, kiekvienas iš šių būdų gali būti tinkamas tam tikromis aplinkybėmis. Tačiau keturių iš jų atveju visos konfliktuojančių pusės pralaimi. Tik bendradarbiaujant užtikrinami visų poreikiai. Ei, bet kartais net nereikia nieko spręsti! Labai svarbu tokiais konflikto momentais išlikti žmonėmis – girdėti kitus, įsiklausyti į visų pusių poreikius, suprasti priežastis, pasekmes ir numatyti rezultatus. O kokį būdą Jūs dažniausiai pasirenkate? Esate peliukai ar monstriukai? O gal esate konfliktų sprendimo guru?

MONSTRIUKAS

reikiu
mušiosi
kovoju
atsikalbiniu
trankau durimis
lanžau daiktus
mėtan daiktus
lakstau ratais



PELIUKAS

slepiu jausmus
ignoruju
inkščiu
dejuoju
virkanu
vartau akis
pletkiniu
vengiu
bėgu nuo problemų



#didelivaiškai

AŠ - ŽMOGUS

atsiprašau
vėškau sprendimus
kalbuosi
klausausi, išklausaui
elgiuosi mandagiai
sakau, kaip jaučiuosi
giruoju kitą





DIDELI
VAIKAI

PRATYBOS

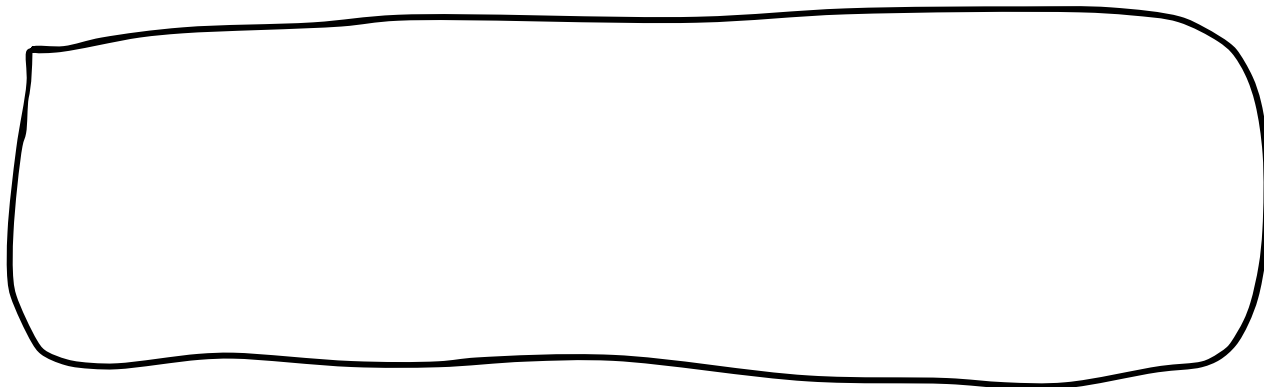


Tikimės, jog po visų tekstų ir schemų galvoje – ne tik sumaištis, bet ir kiek didesnis noras, kiek pilnesnė kantrybės taurė eiti į ryšį su vaiku, siekti darnaus santykio ir abipusių susitarimų. O dabar laikas teorines žinias pabandyti taikyti praktikoje, ar bent jau apgalvoti, kaip galėtume tai padaryti. Parengėme jums keletą klausimų savirefleksijai. Raskite laisvą minutę, patogiai atsisėskite, pasiimkite puodelį arbatos ir pirmiausia į klausimus nuoširdžiai atsakykite sau. Lengvo proceso! Linkime ieškoti, tyrinėti ir klajoti. Gal atsakymai visai čia pat?

PAGALVOKITE, KOKIUS SUSITARIMUS JAU TAIKOTE SAVO ŠEIMOJE?

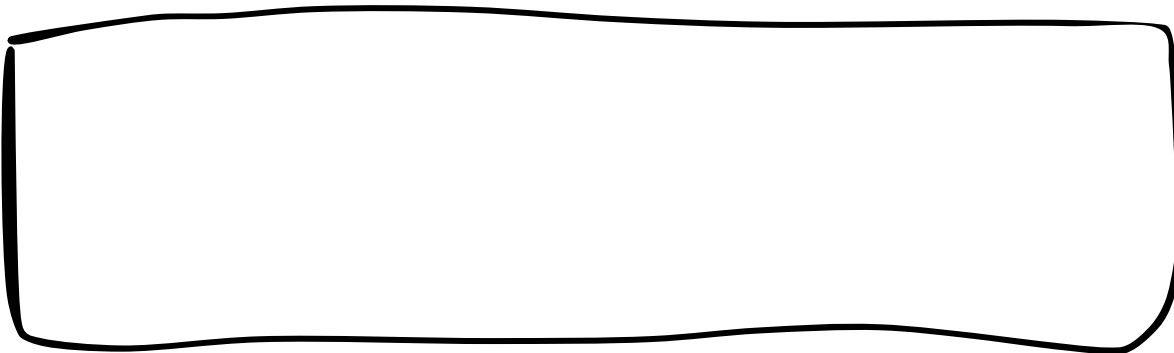
ATKREIPKITE DĖMESĮ, KODĖL ŠIE SUSITARIMAI ŠEIMOJE "VEIKIA" ?

KOKIŲ SUSITARIMŲ IR RIBŲ ŠEIMOJE LAIKYTIS NEPAVYKSTA?

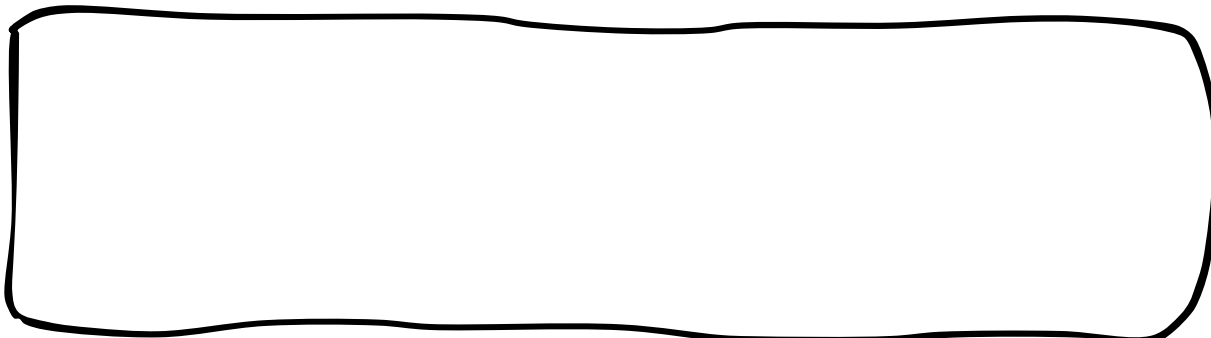


- AR SUSITARIMAI IR PASEKMĖS ATITINKA VAIKO AMŽIŲ?
- AR SAVO ELGESIU RODAU PAVYZDĮ VAIKUI?
- AR ŠIOS RIBOS/ SUSITARIMAI PRIIMTI KARTU SU VAIKU?

KOKIOS DAR PRIEŽASTYS GALĖTŲ LEMTI TAI, JOG SUSITARIMŲ LAIKYTIS NEPAVYKSTA?



AR BENT KARTĄ PAVYKO LAIKYTIS ŠIŲ SUSITARIMŲ? KAS TUOMET BUVO KITAIP?



I MAŽAS ŽINGSNELIS, KĄ GALITE PADARYTI DAR ŠIANDIEN, KAD JŪSŲ NETENKINANTI
SITUACIJA IMTŲ KEISTIS:

Pvz.: aptarti situaciją su vyru/žmona ir suvienodinti lūkesčius; pasirūpinti SAVO poreikiais, kad kantrybės būtų šiek tiek daugiau; pakviesti visus prie arbatos puodelio pakalbėti apie dieną ir taip kurti ir stiprinti ryšį....

PAGALVOKITE APIE "ŠVIEŽIAUSIĄ" KONFLIKTINĘ SITUACIJĄ SU VAIKU.

KAS NUTIKO PRIEŠ KONFLIKTINĘ SITUACIJĄ?

KAS NUTIKO PO TO, KAI SITUACIJA BAIGĖSI?

KAIP REAGAVOTE JŪS?

KOKIUS POREIKIUS VAIKAS PATENKINO
NETINKAMU ELGESIU?

KAIP ATEITYJE BŪTŲ GALIMA ELGTIS TOKIOSE SITUACIJOSE?



KAIP JŪS ATSTOVITE SAVO RIBAS? AR JAS PARODOTE SAVO VAIKAMS?

Ar savo šeimos nariams parodote ir pasakote, kai esate pavargusi/ęs, nusivylusi/ęs, jums neįdomu ar norite pabūti viena/vienas?

I MAŽAS (IR TUO PAČIU LABAI DIDELIS) ŽINGSNELIS SAVO RIBŲ ATSTOVĖJIMO LINK:

Būkite drąsūs sakyti kaip jaučiatės, drąsūs keistis ir keisti, jei situacijos jūsų netenkina.

PAGIRKITE SAVE UŽ ŠIĄ KALNUOTĄ TĖVYSTĖS KELIONĘ! PAGIRKITE UŽ TAI, KUO TIKRAI LABAI DIDŽIUOJATĖS!

JŪS - NEPAILSTANTI JĖGA. GERIAUSIA, KAS NUTIKO JŪSŲ VAIKAMS!

PABAIGOS PRADŽIA

Nežinom kaip Jūs, bet Dideli vaikai po ilgų kelionių visada nori atsipūsti. O ši kelionė nebuvo pirma ir juolab ne paskutinė! Todėl pailsėti reikia taip, kad prikauptumėme jėgų kitoms.

Gal todėl ir norisi Jums palinkėti mokytis atpažinti ir pripažinti ne tik vaikų, bet ir savo poreikius, gebėti atsipalaiduoti mėgiamoje veikloje, atrasti neišsemiamus resursų šaltinius ir būti atviriems naujoms patirtims bei atlaidesniems savo daromoms klaidoms. Juk iš jų mes mokomės, ar ne?

Vienos kelionės pabaiga yra tik tam, kad prasidėtų kitos. Jei ne po pasaulį, tai po save tikrai! Bon Voyage!



PRIEDAS:



SUSITARIMŲ KORTELĖS IR ĮPROČIŲ STEBĖJIMO RATAS

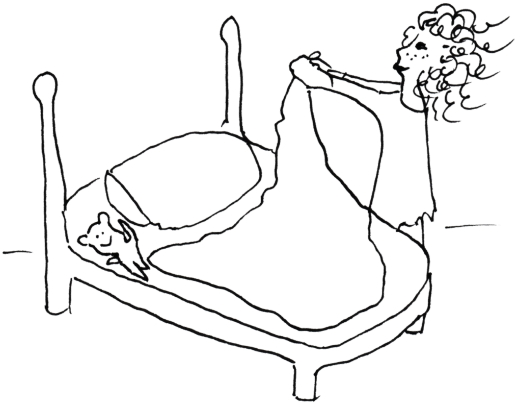
Tikime, jog susitarimams įgalinti kartu šeimoje rasite geriausią ir kūrybiškiausią sprendimą. Kad jų ieškoti būtų paprasčiau, žemiau rasite šiek tiek įkvėpimo – susitarimų korteles ir įpročių stebėjimo ratą. O jų panaudojimo būdų – begalė.

Iliustruokite savas, ar naudokite mūsų jau paruoštas susitarimų korteles šeimos susitikimuose. Apsitarkite, kurie darbai kiekvieno mėgstamiausi, kokie labiausiai nemėgstami. Pasidalinkite, kas kokius darbus atliks (visos kartu aptariamos ir pasiskirstyme dalyvaujančios atsakomybės, vaikui turi būti įveikiamos!). Darbų pasiskirstymas gali vykti kas savaitę, kas mėnesį ar kelis.

Susitarimų korteles taip pat galite traukti kaip iš prizų šulinio taip išspręsdami neteisybės gaunant nemėgstamas užduotis jausmą.

Namuose raskite vietą, kur priskirtas atsakomybes galėsite matyti ir vis prisiminti, žymėtis, kas jau atlikta, o kas dar ne. Galbūt ant šaldytuvo ar ant didelio popieriaus lapo. Gal priskiriant korteles, prie kiekvieno šeimos nario vardo, ar skirstant lapą pusiau – dar neatliktos ir jau atliktos užduotys. Kurkite!

Įpročių stebėjimo ratas – vienas iš įrankių kasdien individualiai stebėti atsakomybes ir jų laikymąsi. Kiekvienas šeimos narys gali turėti savo įpročių stebėjimo ratą, kurį galima pritaikyti ne tik žymėjimuisi ar darbas buvo atliktas, bet ir savistabai ugdant naujus įpročius (pavyzdžiui, kasdien perskaityti 10 knygos puslapių)! Sakoma, įpročiui susiformuoti reikia 21 dienos. Pabandom?



ATSIKĖLĘS PASIKLOJU LOVĄ



PAŽAIDĖS PADEDU ŽAISLUS Į VIETĄ



PRIE EKRAŅŲ PRALEIDŽIU TIK
---- MINUČIŲ

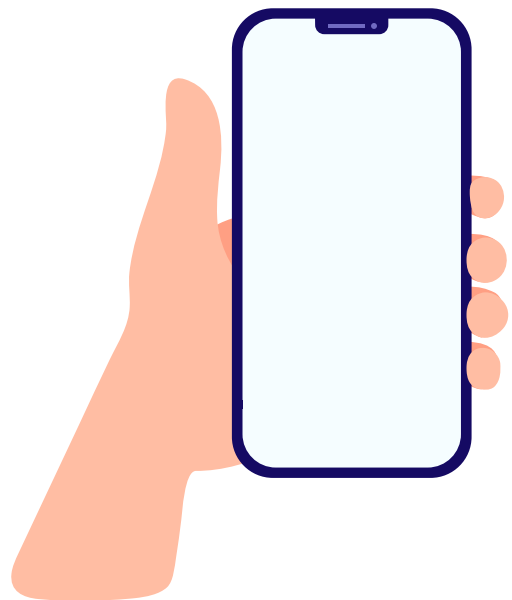
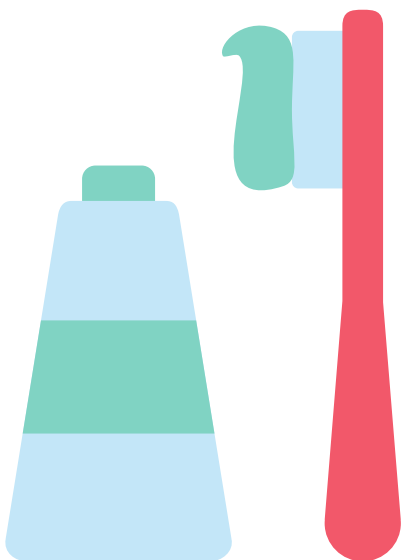
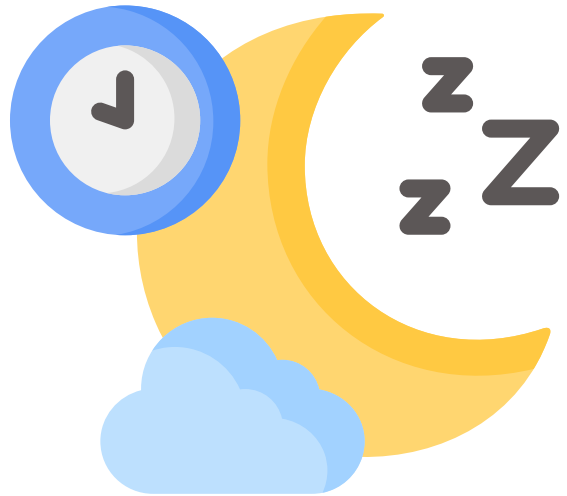


VALAUSI DANTIS IR RYTE,
IR VAKARE



Pareigų aprašymus sukurkite patys!

PAVYZDYS



Pareigų aprašymus sukurkite patys!

PAVYZDYS



Pareigų aprašymus ir iliustracijas sukurkite patys!



Miegas, poilsis, maistas, fizinis aktyvumas, knygų skaitymas ir pan. – sritys, kuriose derėtų formuoti kasdienius tinkamus elgesio įpročius. O tam reikia nuoseklumo, užsispyrimo ir ryžto. Ir dažnai čia mes turime daug visokių tarakonų – netinkamų ir jau įsisenėjusių elgesio modelių, nuo kurių atprasti taip pat reikia nemenkų pastangų.

Kaip tai galima daryti smagiai? Pildykite mėnesio įpročių seklio lentelę. Kiekvieną kartą, kai Jums pavyks atlikti norimą veiksmą – uždėkite varnelę, pliusiuką, žvaigždutę ar pan. Pasidžiaukite, kaip Jums sekasi. Vizualiai matyti dedamas pastangas visada daug smagiau. Tai, kas akivaizdu, nenuginčijama. Ir kuo daugiau kartų pasiseks, tuo didesnis postūmis bus toliau siekti tikslo.

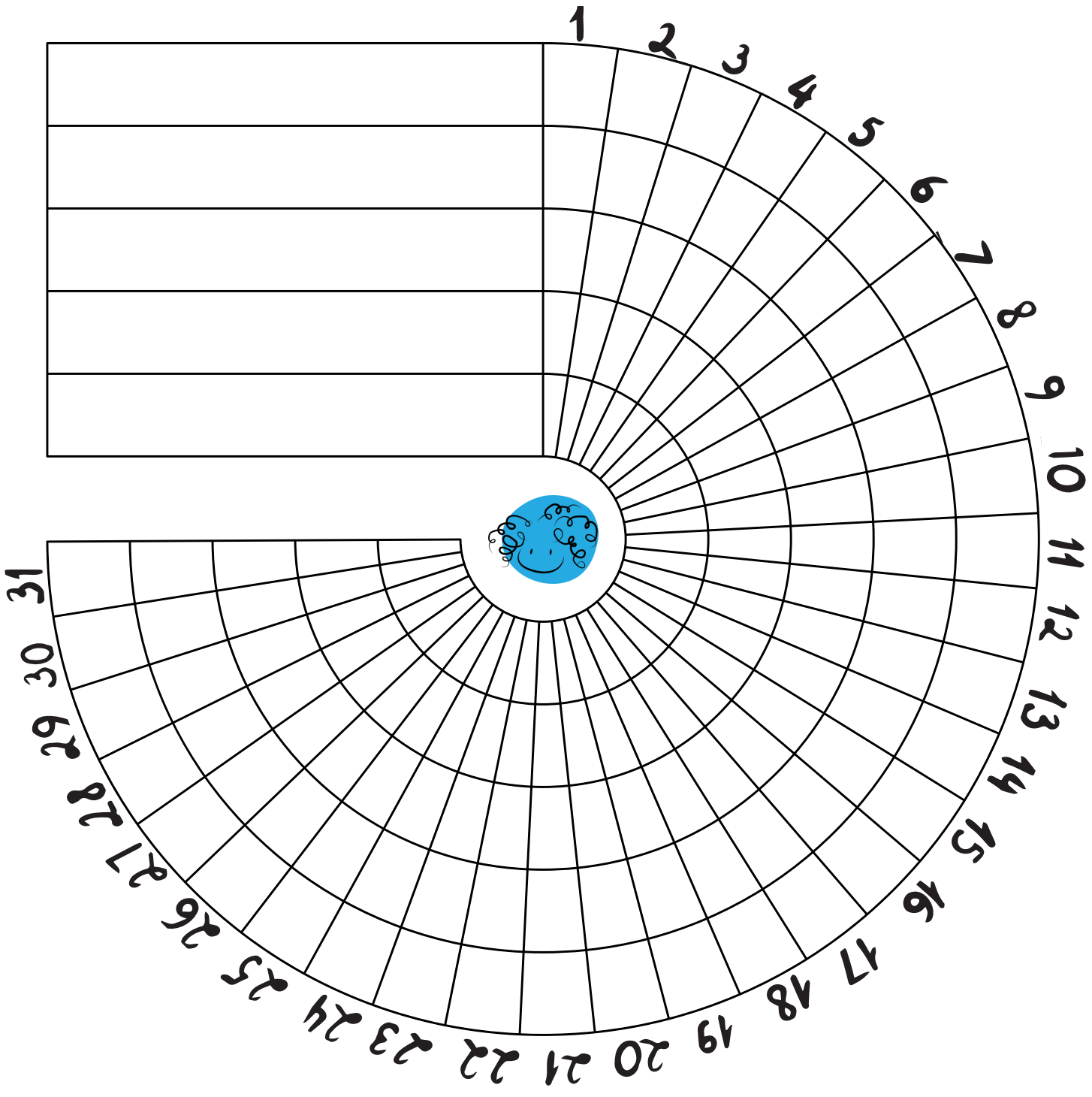
Tikslus išsikelkite paprastus. Elgesį keiskite mažais žingsneliais. Nereikia sau pasižadėti visą mėnesį kasdien eiti į sporto salę. Užsibrėžkite būti aktyvūs ir vaikščioti daugiau: nesinaudoti liftu darbe arba palikti automobilį kiek toliau. Tikslai turi būti konkretūs ir aiškūs. Ne "daugiau miegoti", o kiekvieną parą išmiegoti aštuonias valandas. Ne "sveikiau valgyti", o kasdien suvalgyti 200 gramų daržovių.

Įpročių rato pildymo pavyzdys:

	1	2	3	4	5
MIEGOTI 8 VALANDAS	✓	✓			
SKAITYTI 15 MIN.	✓	✓	✓	✓	
10 000 ŽINGSNIŲ	✓		✓	✓	

*Skaičiai žymi mėnesio dienas.

Tušti langeliai – tą dieną neįvykdytą tikslą.



#didelivaiikai

**MANO ELGESIO
PRIEŽASTYS**



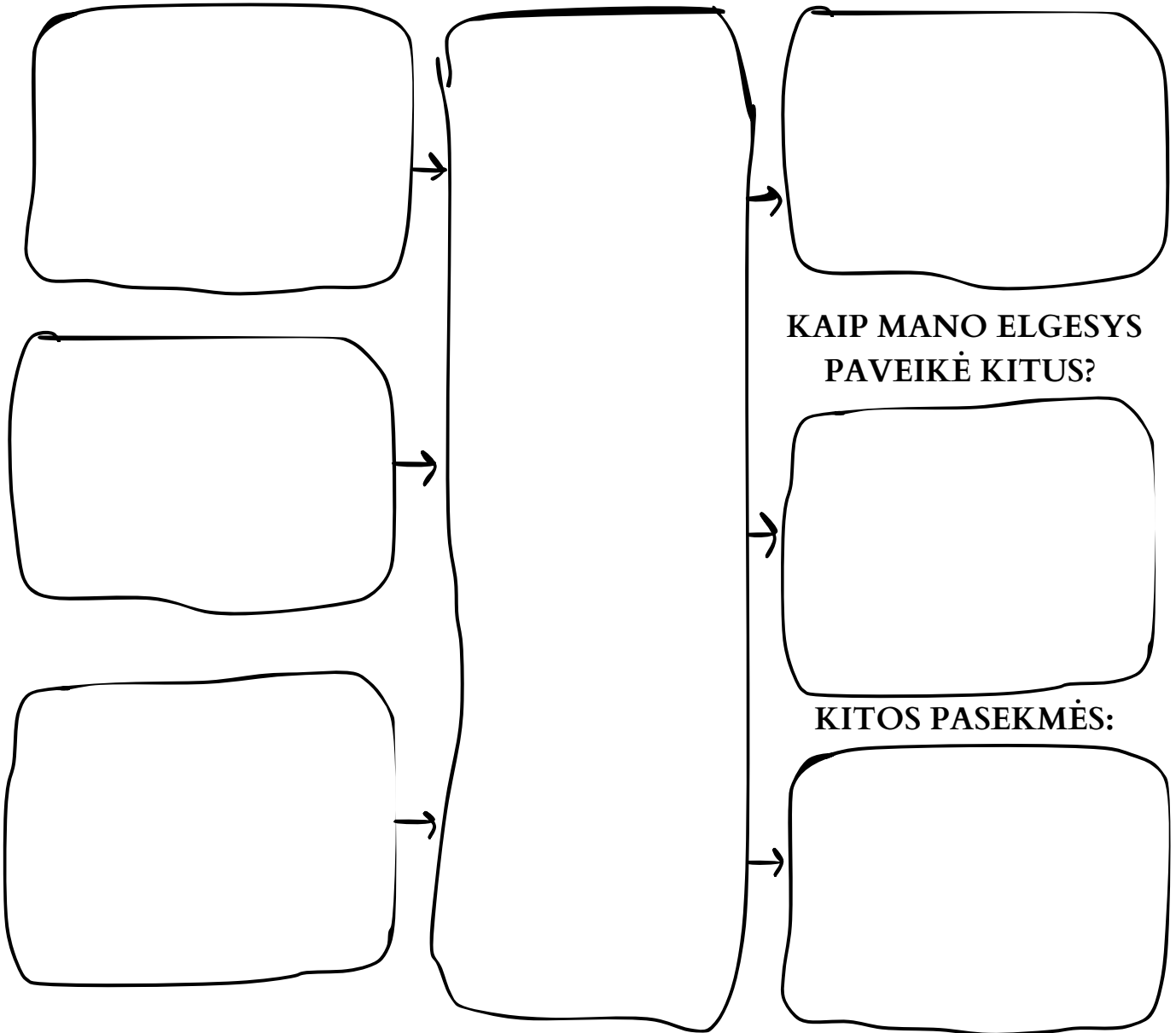
**MANO ELGESIO
PASEKMĖS**



ELGESYS



KAIP AŠ JAUČIUOSI?



PLANAS ATEIČIAI:

-
-
-



2023