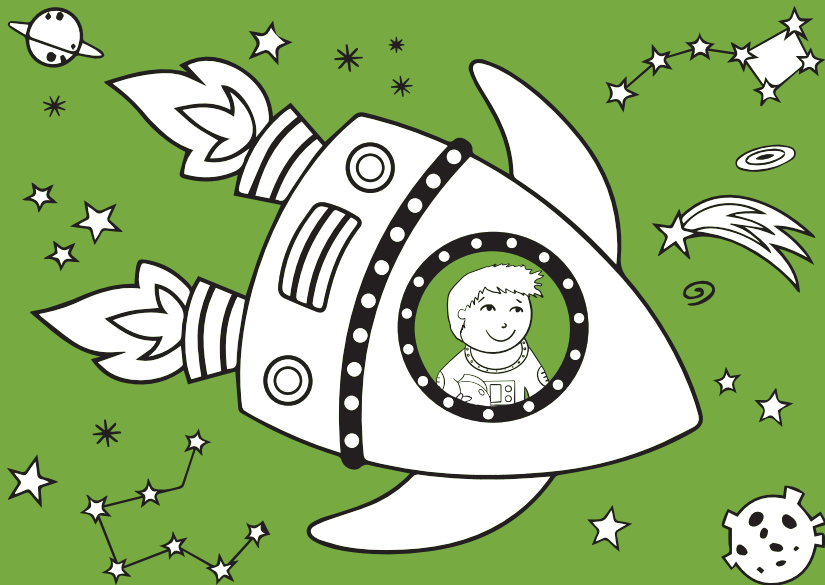




Paramos vaikams centras
Children Support Centre

TĒVU LINĀJA
8 800 900 12



NE MITAI

APIE VAIKŪ IR PAAUGLĪŅŪ ELGESĪ,
BENDRAVĪMĀ, SAVIJAUTĀ
MITĀ KEIČĪAME Ī TIESĀ!

Visuomenėje sklando dar daug mitų apie kūdikių, vaikų ir paauglių auklėjimą, jų elgesį, santykius su suaugusiais ar bendraamžiais. Tėvams įprasta girdėti tokius patarimus kaip: „Kūdikio nešioti negalima, nes pripras“, „Paverks ir nurims“, „Skyrybos traumuoja vaikus, todėl geriau nesiskirti“, „Vaikai privalo gerbti savo tėvus“.

Taip pat dar gajūs suaugusiųjų įsitikinimai, kad „Vaikai turi kuo anksčiau visko išmolti“, „Jei tik labiau pasistengtų, mokytųsi kur kas geriau“, „Geri tėvai ant vaikų nepyksta“, „Geriau vaiko neliūdinti ir nekalbėti apie blogus dalykus“.

Dažnai tėvai nevengia savo vaikams ar paaugliams patarti ir priminti, pavyzdžiui: „Jei tau trenkia, duok atgal“, „Berniukai neverkia“, „Vaikai turi atsiprašyti pirmi“, „Geri vaikai visada klauso tėvų“, „Tėvų ginčai ar pokyčiai šeimoje – tik tėvų reikalas“.

Leidinyje „Ne mitai apie vaikų ir paauglių elgesį, bendravimą, savijautą“ „Tėvų linijos“ psichologės paneigia šiuos ir kitus dažniausiai girdimus įsitikinimus, paaiškina, kodėl tai tėra nepagrįsti mitai. Atskleidžia moksliniais tyrimais ir ilgamete darbo su šeimomis patirtimi paremtus faktus. Pateikia rekomendacijų, kas padeda vaikams išmolti tinkamai elgtis, stiprina jų savivertę, moko atpažinti ir reikšti jausmus, kurti draugiškus santykius su bendraamžiais ir suaugusiais.

Pasitarti dėl asmeninės situacijos, kai kyla klausimų dėl vaikų ir paauglių auklėjimo ar įvairių sunkumų, galima paskambinus į Paramos vaikams centre veikiančią „Tėvų liniją“ – 8 800 900 12. Tėvus, įtėvius, globėjus, senelius iš visos Lietuvos nemokamai konsultuoja profesionalūs psichologai. Daugiau informacijos: www.tevulinija.lt

LEIDINĮ PARENGĖ:



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

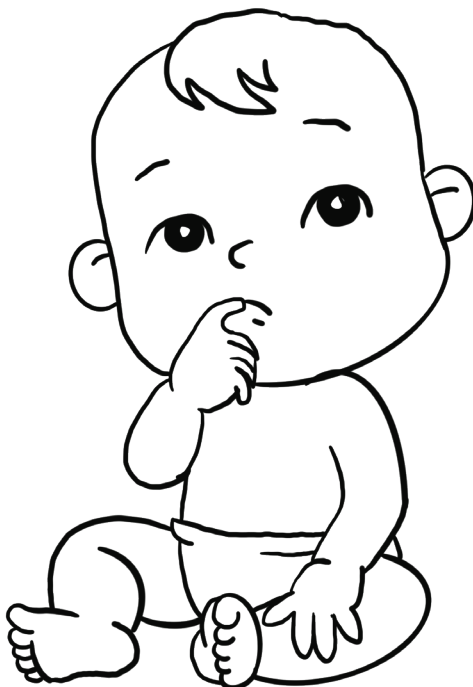
FINANSAVO:



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



**KŪDIKIO
NEŠIOTI
NEGALIMA,
NES
PRIPRAS.**





KŪDIKŲ NEŠIOTI BŪTINA, KAD JAUSTŲSI SAUGUS IR MYLIMAS.

Retai imami ant rankų, paliekami verkti ir patys nusiraminti kūdikiai patiria daug streso, kuris neigiamai veikia jų raidą. Tokių kūdikių smegenų, pažintinis ir motorinis vystymasis vyksta lėčiau. Nepatyręs švelnaus artumo ir nuraminimo, kūdikis ima suvokti pasaulį kaip šaltą ir nesaugų. Jam tampa sunku pasitikėti kitais, nes neturi patirties, kad tada, kai norės, pasijus neramus ar išsigandęs, jį išgirs, priklaus ir nuramins.

Kūdikį nešioti būtina, kad jaustųsi saugus ir mylimas. Lietimosi, artumo poreikis – vienas

iš svarbiausių įgimtų kūdikio poreikių. Tyrimai rodo, kad artimas fizinis kontaktas stabilizuoja kūdikio širdies ritmą, temperatūrą, kvėpavimą. Būdamas šalia mamos ar kito artimo žmogaus, jis jaučiasi saugus ir nuramintas.

Kai kūdikis išmoksta, kad panorėjęs ar kažko išsigandęs gali grįžti į saugų glėbį, jis gali drąsiai tyrinėti pasaulį, tampa savarankiškesnis. Įgyja žinojimą, kad pasaulis yra saugus ir juo bus pasirūpinta.

Norėdami užauginti smalsų, savarankišką, pasitikintį savimi ir pasauliu žmogų, glauskite ir nešiokite jį.



**PAVERKS
IR
NURIMS.**





KŪDIKIS NURIMS, KAI SULAUKS NURAMINIMO.

Visi žmonės turi kokių nors poreikių ir nori, kad jie būtų patenkinti. Suaugusieji tai bando padaryti patys: pavalgyti, kai yra alkani, pavargus išsimiegoti ir kt. Yra tokių poreikių, kurių patenkimumui reikalingi kiti žmonės, pavyzdžiui, meilės, švelnumo, saugumo. Mes bandome parodyti, ar pasakyti kitiems žmonėms apie savo poreikius.

Kūdikiai yra labai maži žmonės, kurie taip pat turi poreikių (valgyti, miegoti, saugumo ir pan.), bet visiškai neturi galimybių patys pasirūpinti savo poreikiais, todėl yra priklausomi nuo kitų žmonių.

Kūdikiai turi labai ribotas galimybes parodyti savo poreikius. Jie dar negali pasakyti, parodyti ko jiems reikia. Kūdikio veiksmas yra vienas iš būdų kaip jis bando parodyti savo poreikius. Todėl labai svarbu reaguoti į kūdikio veiksmą ir bandyti suprasti, kokį kūdikio poreikį reikėtų patenkinti, kad jis nurimtų. Ar jis nori valgyti ir jį reikia pamaitinti? Ar jam reikia pakeisti sauskelnes? Ar jis yra pavargęs ir jam reikia padėti užmigti? Ar jam baisu ir reikia nuraminimo, kad pasijautų saugus?

Kūdikio veiksmas – vienas iš būdų parodyti savo poreikius.



**VAIKAI
TURI KUO
ANKSČIAU
VISKO
IŠMOKTI.**





VAIKAI NAUJUS DALYKUS IŠMOKSTA SAVU LAIKU.

Augdami vaikai įvairių dalykų mokosi palaipsniui. Yra tam tikras laikas, kada vaikas gali ir turi išmokti tam tikrų dalykų, tačiau tai įvyksta individualiu tempu ir laiku. Pavyzdžiui, mes nesitikiame, kad vienerių metų vaikas mokės skaityti, o naujagimis – vaikščioti. Paprastai vaikų raidos specialistai (gydytojai, logopedai, psichologai ir kt.) pateikia gana plačias ribas, kada vaikas turi išmokti ar pradėti daryti tam tikrus dalykus, žyminčius raidos patobulėjimą.

Neretai tėvai nerimauja, ar viskas gerai, jei jų vaikas dar nemoka vieno ar kito dalyko, ypač pasilyginę su pažįstamų, draugų vaikų pasiekimais. Tėvai gali pradėti nerimauti, jei jų vaikas dar kažko nedaro ar nemoka, kai tuo tarpu bendraamžis pažįstamų vaikas jau puikiai įvaldęs naują įgūdį.

Be to, tėvai neretai galvoja, kad jie būtinai turi

kažką daryti, kad paspartintų mokymąsi, ir tik jų įtaka nulems, ar vaikas išmoks vienus ar kitus dalykus. Tėvams tai gali kelti nerimą ir norą įdėti daug darbo ir pastangų. Tai sukelia įtampą ir vaikui. Jei vaikas jaučia, kad tėvai iš jo tikisi kažko, ko jis dar negali, gali jausti, kad nuvilia tėvus, kad juo nesidžiaugia, kad jis yra netoks, koks turėtų būti. Todėl tėvams labai svarbu tikėti savo vaiku, ramiai išlaukti, tikėti, kad visko vaikas išmoks savu laiku.

Tėvams gali padėti mintis, kad atėjus laikui vaikas greitai ir be didelių pastangų išmoksta dalykų, kuriems jis jau yra pasiruošęs. Taip pat svarbu nelyginti savo vaiko su kitais vaikais, nes visi yra skirtingi ir individualūs. Jausmas, kad viskas su vaiku yra gerai, kad tėvai dėl jo yra ramūs ir atsipalaidavę, tiki vaiku, yra labai svarbus kiekvienam vaikui.

Jei vaikas jaučia, kad tėvai iš jo tikisi kažko, ko jis dar negali, gali jausti, kad nuvilia tėvus ir yra netoks, koks turėtų būti.



**VAIKAMS
NEGALIMA
SAKYTI
„NE“.**





VAIKAMS BŪTINOS AIŠKIOS RIBOS IR TAISYKLĖS.

Neturėdami aiškumo apie tai, kas galima, o kas ne, vaikai gali likti susipainioję ir neapsaugoti nuo iš tiesų nesaugių dalykų. Tai gali būti ir fiziškai nesaugios vietos ar patyrimai, tokie kaip per aukšti medžiai laipiojimui, judrios gatvės, aštrūs peiliai. Vaikai gali pasijusti nesaugiai ir socialinėse situacijose, jei nepadėsime jiems suprasti, koks elgesys yra netinkamas ir jie patirs gėdą ar kitų žmonių nepasitenkinimą, kai pažeis jų ribas neįspėti. Jei vengsime vaikams sakyti „ne“, paliksime juos vienus susigaudyti aplinkoje, o tai dažnai gali būti jų amžiui per didelis ir sunkiai įveikiamas iššūkis.

Palaipsniui vaikai vis daugiau sprendimų gali priimti patys, tačiau svarbu, kad ir atsakomybę

vaikams atiduotume palaipsniui, įvertindami jų amžių ir galimybes pasirinkti tinkamai ar suprasti ir pasimokyti iš patiriamų pasekmių. Žinodami, kada pasakyti „ne“, tėvai tarsi sukuria saugią erdvę mokymuisi, kurioje vaikas gali nepriklausomai tyrinėti pasaulį ir mokytis prisiimti atsakomybę.

Nubrėžiant taisykles svarbu įvardinti ne tik tai, ko negalima daryti, bet pasiūlyti alternatyvą – ką jie galėtų daryti, kaip galima pasielgti kitaip. Sakydami „ne“, turime visada pridėti ir pamokymą, nukreipimą tinkama linkme. Taip pat padėsime vaikams geriau išmokti tinkamo elgesio, jei pastebėsime ir pasidžiaugsime, kada jie elgiasi tinkamai, laikosi susitarimų.

Primindami vaikams, kada sustoti, ar ko daryti negalima, esame tarsi ženklai kelyje, kurie padeda geriau suprasti pasaulį ir tinkamai jame funkcionuoti.



**KUO
DAUGIAU
BŪRELIŲ,
TUO GERIAU.**





KAI PER DAUG BŪRELIŲ, VAIKAI IR PAAUGLIAI PAVARGSTA, PRARANDA MOTYVACIJĄ.

Norėdami vaikams suteikti kuo daugiau žinių, įgūdžių, atskleisti jų įgimtus gebėjimus ir talentus tėvai gali palaikyti mitą, kad kuo daugiau būrelių, tuo vaikui geriau. Dažnu atveju gali nutikti atvirkščiai. Vaikas jau mokykloje turi daug skirtingų pamokų, kurios gali kelti įtampą, reikalauja persiorientavimo iš vienos veiklos į kitą, energijos reikalauja ir santykiai su bendraamžiais. Taip pat ir būreliuose vaikams reikia susikaupti, laikytis taisyklių ir, dažniausiai, kurti santykius su kitais vaikais. Dėl tokio intensyvumo vaikui gali būti sunku išlaikyti susidomėjimą pačiu dalyku, jis gali pervargti ir tapti abejingas ne tik būreliams, bet ir akademiniam dalykams.

Vaikams svarbu išbandyti ir atrasti savo pomėgius, lavinti gebėjimus, tačiau nereikia skubėti. Mokomasi ne tik būreliuose, tačiau ir būnant su šeima, leidžiant laiką kartu, stebint suaugusiuosius, laisvai žaidžiant. Nestruktūruotoje veikloje, kur vai-

kas gali pats pasirinkti veiklą, žaidimą, jis mokosi kūrybiškumo, iniciatyvos, laiko planavimo.

Daugiau naudos bus, jei vaikas vienu metu lankys ne daugiau trijų skirtingų būrelių, ir jam liks laiko jų laukti, apie juos pagalvoti. Planuojant vaiko veiklas ir dienvakšę, labai svarbu j ją įtraukti ir poilsio, atsitraukimo laiką. Jei viena diena suplanuota intensyvesnė, tai kita galėtų būti ramesnė.

Taip pat renkantis būrelius labai svarbu išgirsti vaiko nuomonę: kuri veikla jį džiugina, teikia malonumą, kur jis turi draugų, o kuri reikalauja daugiau jėgų. Tai nereiškia, kad reikia rinktis tik malonias veiklas, tačiau žinodami tai, galime padėti vaikams įveikti iššūkius – paskatinti ir palaikyti, atrasti būdų atsikvėpti, pasidžiaugti kartu įveiktais sunkumais.

Intensyviai užsiimdami popamokinėmis veiklomis, vaikai gali pervargti ir tapti abejingi ne tik būreliams, bet ir akademiniam dalykams.



**BERNIUKAI
NEVERKIA.**





BERNIUKAI IRGI VERKIA.

Girdėdamas tokius žodžius kaip „Berniukai neverkia“, vaikas mokosi užgniaužti, slėpti savo jausmus, nes tai gėdinga, „nevyriška“. Vaikas gauna žinią: „To, ką jaučiu, jausti negalima, turiu šiuos jausmus „išjungti“ ar bent jau nerodyti kitiems“. Ilgainiui toks vaikas, būdamas įskaudintas ar nuliūdintas, sako: „Man viskas gerai“ ir su savo skausmu lieka vienas. Tokiu būdu jis neįgyja patirties, kaip suprasti, priimti savo ir kitų jausmus, kaip su atjauta save ir kitus paguosti, nuraminti.

Augant atrandami kiti būdai kaip „tvarkytis“ su vidiniais išgyvenimais – „atjungti“ jausmus persikeliant į virtualią realybę, naudojant alkoholį ar kitas svaiginančias medžiagas. Kaip išėitis nebejausti sunkių jausmų, gali būti pasirinkama net savižudybė (Lietuvoje vyrų nusižudo bene penkis kartus daugiau nei moterų).

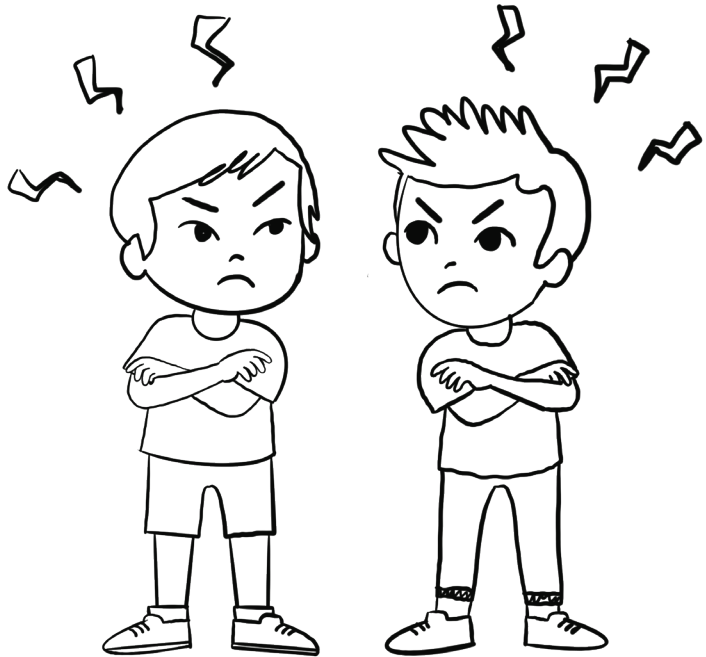
Iš tiesų, berniukai verkia. Ašaros yra būdas išreikšti susikaupusius jausmus. Verkimas padeda nusiraminti, suteikia palengvėjimą. Rodydami jausmus vaikai taip pat siunčia žinią kitiems apie savo savijautą, tad esantys šalia gali suteikti paramą, paguodą.

Matydami vaiko ašaras, nesakykite jam liautis verkus, bet parodykite, kad priimate jo jausmus ir suprantate, kaip berniukas jaučiasi. Tai galima padaryti švelniu prisilietimu, apkabinimu ar žodžiais, pavyzdžiui: „Tikrai gali būti liūdna, kai taip nutinka“. Tokiu būdu vaikui siųsite žinią, kad jo jausmai yra svarbūs ir priimtini.

Leiskime berniukams jausti ir išreikšti savo jausmus.



**JEIGU TAU
TRENKIA,
DUOK
ATGAL.**





JEI TAU TRENKIA, PASITRAUK IR PRANEŠK SUAUGUSIAM.

Patardami vaikui „Duok atgal“ ar pan., dažnai suaugusieji mano, kad moko kovoti už save, skatinti tvirtumą, „vyriškumą“. Tačiau tokiu būdu, atvirkščiai, kurstomas didesnis konfliktas.

Jautresniam, ramesniam vaikui, kuris negali ar nenori naudoti jėgos, tokia žinutė gali sukelti ir vidinę sumaištį – jis gali jausti baimę, gėdą, jaus-tis nevykėliu, nes nepateisina tėvų lūkesčių.

Žinutė „Jei Tau trenkia, pasitrauk ir pranešk suau-gusiam“ padeda ugdyti vaiko savitvardą, sąmo-ningumą, moko nesivelti į kovą ir ieškoti nesmur-tinių būdų kaip spręsti nesutarimus. Tokiu būdu

vaikas gali išvengti gilesnio konflikto ir nepatirti didesnės žalos nei fiziškai, nei psichologiškai. Patarimas atsitraukti taip pat skatina pasitikėti suaugusiais, nebijoti kreiptis pagalbos į juos.

Jei vaikas linkęs „duoti atgal“, svarbu paaiškinti tokio elgesio pavojingas pasekmes, mokyti at-sitraukti ir žodžiu pasakyti skriaudikui apie jo netinkamą elgesį. Taip pat reikėtų paraginti apie įvykį būtinai pasakyti suaugusiam. Jei vaikas pa-sipasakoja, kad būtent taip ir pasielgė – išklausy-kite jį, aptarkite, kaip jam tai pavyko, kaip tada jautėsi, padrąsinkite ir kitą kartą pasitraukti iš konflikto.

Priminkime vaikui, kad smurtas sukelia dar didesnę smurtą.



**GERI VAIKAI
VISADA
KLAUSO
TĖVŲ.**





VISI VAIKAI MOKOSI BŪTI SAVARANKIŠKI IR NORI, KAD JŲ NUOMONĖ BŪTŲ IŠGIRSTA.

Vaiko tapimas savarankišku suaugusiu žmogumi teoriškai užtrunka 18 metų, o praktiškai ir dar ilgiau. Tėvų pagalba, meilė, auklėjimas, ribų nustatymas, rūpestis, padaršinimas ir palaikymas yra labai svarbūs vaiko tapimui savarankišku žmogumi. Tam, kad vaikas taptų savarankiškas, jis turi sekti savo tėvais, mokytis iš jų, jais pasitikėti. Tačiau jei vaikas ne visada paklauso savo tėvų arba turi kitą nuomonę tam tikrais klausimais, nereiškia, kad jis yra blogas, ar kad jo santykis su tėvais yra blogas, arba kad jo tėvai yra blogi.

Mokydamiesi būti savarankiškais, vaikai gali ne visada paklausti savo tėvų. Vaikai gali pamėginti priimti savo sprendimą, kuris gali būti kitoks nei tėvų, nepaklausti, ko prašo tėvai. Kai kuriais raišdos etapais vaiko neklusymas gali būti net labai

aštrus, tėvams gali atrodyti, kad sunku rasti bendrą kalbą su savo vaiku. Tokiais atvejais svarbu peržiūrėti taikomas ribas, pergaltoti, kokius sprendimus vaikas jau gali priimti pats, ir suteikti jam daugiau galimybių pasirinkti, nuspręsti pačiam.

Taip pat vaikai gali neklausti savo tėvų, jei jaučia, kad jų nuomonė yra neišgirsta. Pavyzdžiui, tėvai daug nurodinėja, įsakinėja, tad vaikas nesijaučia esantis susitarimo dalyvis, o tik instrukcijų vykdytojas. Tokiais atvejais tėvams galėtų padėti susitarimo su vaiku ieškojimas, pastangos išgirsti vaikus, o ne tik jiems nurodyti, ką daryti. Paprastai tais atvejais, kai vaikas dalyvauja naujo susitarimo sudaryme, jis yra labiau linkęs paklausti savo tėvų.

Visi vaikai kai kada neklauso tėvų, nes mokosi būti savarankiškais ir nori, kad jų nuomonė būtų išgirsta.



**GERI VAIKAI
NERODO
NEPASITEN-
KINIMO IR
PYKČIO**





VISI VAIKAI SUPYKSTA.

Žmonės gali vengti ir bijoti susidurti su pykčio emocija, nes ji asocijuojasi su agresija ir skriauda. Natūralu, kad nenorėdami patirti skriaudos, žmonės vengia ir pykčio. Tai gali būti labai žalinga vaikams. Labai svarbu atskirti emociją nuo veiksmo ir prisiminti, kad pyktis yra svarbus – jį jaučiame visi, kai susiduriame su neteisybe, pažeidžiamos mūsų ribos ir mums reikia apsaugoti save.

Jei mokome vaikus, kad geriau pykčio ir nepasitenkinimo nerodyti, atimame iš jų galimybę save pažinti, išreikšti poreikius ir apsaugoti. Jei vaikas negali parodyti savo tikrų jausmų, jie gali imti reikštis per kūno skausmus, sutrikusį miegą, mišybą, tuštinimąsi. Gali būti, kad vaikai pyktį ims rodyti netiesioginiais būdais – nepaklusnumu, prieštaraujančiu elgesiu, vengimu bendrauti ar atlikti kasdienes užduotis. Kartais nutinka taip, kad negalėdami kitiems parodyti savo pykčio ar nepasitenkinimo, vaikai ir paaugliai jį nukreipia į save – ima save žaloti, neigiamai galvoti apie

save, užsisklendžia ar pasineria į ekranus.

Visi vaikai ir suaugusieji pyksta. Tai svarbu įsidėmėti ir atskirti nuo elgesio – pykčio išraiškos. Vaikai palaipsniui išmoksta pyktį reikšti tinkamais būdais. Darželinukas supykęs gali bandyti suduoti šalia esančiam, trypti kojomis ar mesti daiktą, tačiau augdami vaikai ir girdėdami suaugusiųjų kalbant apie įvairius jausmus, juos reiškiant žodžiais, išmoks ir patys tai daryti saugiai.

Norint padėti vaikams išreikšti pyktį, svarbu suteikti tam erdvės ir laiko, o tėvams būti nusiteikusiems „atlaikyti“ stiprias emocijas. Tai gali būti nelengva, bet labai svarbu vaikams, nes tokiu būdu jie žinos, kad yra saugus ir priimtinas būdas išsakyti susikaupusius jausmus, nereikės jų slėpti. Galima su vaikais aptarti, kodėl jausmai yra svarbūs ir reikalingi mums visiems, priminti, kad patiriamas pyktis siunčia mums žinutę, kad pažeistos mūsų ribos, kurias reikia apginti saugiais būdais.

Jei mokome vaikus, kad geriau pykčio ir nepasitenkinimo nerodyti, atimame iš jų galimybę save pažinti, išreikšti poreikius ir apsaugoti save.



**VAIKAI TURI
ATSIPRAŠYTI
PIRMI.**





PO KONFLIKTO SUSITAIKYTI PIRMAS ŽINGSNIS – TĒVŪ.

Ivykus konfliktui abi pusės dažniausiai patiria stiprių emocijų. Gali kilti pyktis, liūdesys, nusivylimas, nerimas. Tėvai apimti stiprių emocijų ne visada nori susitaisyti su vaiku ir grįžti į draugišką bendravimą. Tai suprantama – būna tikrai pikta! Tačiau tai neturi tapti vaikų atsakomybe, nes vaikų inicijuotas susitaikymas jiems neatkuria saugumo jausmo tiek, kiek atkurtų tėvų inicijuotas susitaikymas.

Ateidami atsiprašyti pirmi, tėvai parodo, kad jiems svarbus jų vaikas, jo išgyvenamos emocijos. Tokiu būdu jie parodo, kad nori atkurti nutrūkusį ryšį su savo vaiku. Ir kadangi yra suaugusieji, siunčia žinutę, kad yra atsakingi už to ryšio atkū-

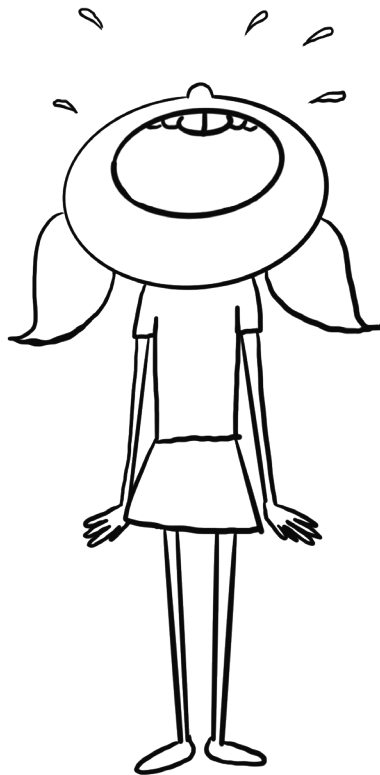
rimą. Tokiu būdu tėvai rodo savo vaikui modelį, kaip reikėtų elgtis kitoje konfliktinėje situacijoje.

Ivykus konfliktui pirmiausia svarbu suprasti, kaip jaučiuosi pats. Kokios emocijos mane apėmusios, kaip galiu jas sureguliuoti ir nenukreipti į vaiką? Gal galiu pakvėpuoti, trumpam atsitraukti ar paklausti mėgstamos muzikos? Tuomet, kai pajusite, kad emocijos kiek stabilizavosi, svarbu suprasti, kaip jaučiasi jūsų vaikas ir jam tai įvardinti. Taip pat būtų svarbu pasakyti, kad jums abiem šioje situacijoje nebuvo lengva ir maloni, įvardinti kaip jūs joje jautėtės, tačiau taip pat parodyti, kad sugebėjote susivaldyti.

Atsiprašydami pirmi, tėvai parodo, kad jiems svarbus jų vaikas, jo išgyvenamos emocijos.



**VAIKAI
MANIPULIUOJA
TĖVAIS.**





VAIKAI TĖVAIS NEMANIPULIUOJA, JIE TIK SIEKIA SAVO POREIKIŲ PATENKINIMO.

Manipuliacija – tai gudrybe paremtas sąmoningas elgesys, kai nepaisoma kito žmogaus valios ir išimtinai siekiama naudoti sau. Manipuliuojant veiksmai daromas sąmoningai, apgalvotai ir su konkrečiu tikslu. Remiantis šiuo apibūdinimu, sunku įsivaizduoti, kad vaikai tą sugebėtų. Kai vaikas patenkintas šypsosi, o paliktas – verkia, tai tėra natūrali reakcija į jo išpildytus arba neišpildytus poreikius.

Pirmiausia vaikai bando patenkinti savo poreikius paprastais, jiems tinkamais būdais – pasakydami, parodydami ar paprašydami. Bet jei šie būdai nesuveikia, jie ima ieškoti kitų, veiksmingesnių priemonių. Neretai tai gali pasireikšti impulsyviu, netinkamu elgesiu, tačiau tai nereiškia,

kad vaikai to imasi norėdami specialiai suerzinti ar supykdyti suaugusius. Dažniausiai jie tik nori būti pamatyti ir suprasti.

Vaikai augdami tikrina leistino elgesio ribas, todėl labai svarbu, kad tėvai mokytųsi nustatyti adekvačias ir aiškias ribas bei jų nuosekliai laikytųsi. Be to, kartais vaikai peržengia ribas, nes tai būdinga jų amžiaus tarpsniui, kai reikia mokytis savarankiškumo ar save įtvirtinti. Todėl svarbu tokių situacijų nepriimti asmeniškai. Dažniausiai vaikai taip elgiasi ne todėl, kad nori įkyreti tėvams ar išvesti juos iš kantrybės. Pažvelgus giliau, greičiausiai pavyks pastebėti, kad tokiu būdu jie bando gauti tai, ko jau kartą ar keliskart negavo tiesiog paprašydami.

Tik išmokus kalbėtis, suprasti, priimti ir rasti kompromisus, pavyks tiksliau atliepti vaikų poreikius ir išvengti netinkamo elgesio.



**VAIKAI TURI
AUTOMATIŠKAI
GERBTI SAVO
TĖVUS.**





VAIKAI MOKOSI PAGARBIAI BENDRAUTI SU TĖVAIS.

Kai tėvai reikalauja iš vaikų pagarbos ir baudžia už tai, kad jų negerbia, vaikams kyla neteisybės ir vienišumo jausmas. Paprastai pagarbos reikalauoti nereikia, ji ateina per situacijas, kurių metu vaikai supranta, kad tėvai linki jiems gero ir jais galima pasitikėti. Priešingu atveju, pagarbos bus išmokta iš baimės ir ji nebus nuoširdi. Galiausiai, despotiškas santykis skatina kuo greičiau išsivaduoti iš slegiančių saitų. Todėl tik atsiradus progai vaikas sieks atsiskirti nuo tokių tėvų ir abipusio pagarbaus santykio ieškos kitose gyvenimo situacijose ir su kitais žmonėmis.

Vaikai intensyviai mokosi ir semiasi gyvenimiškos patirties iš visko, kas juos supa. Todėl tėvai turėtų padrąsinti, mokyti savo pavyzdžiu ir suteikti žinių, o ne kritikuoti ar barti. Kai tėvai kuria tokį tarpusavio ryšį, kuriame vaikai gali pasitikėti, pasitarti ir jaustis palaikomi, vaikai natūraliai pradeda vertinti ir gerbti tokį santykį. Todėl tė-

vams labai svarbu stebėti ir reflektuoti save bei savo bendravimo su vaikais stilių.

Jei norime, kad vaikai mus gerbtų, verta nuo pat gimimo gerbti jų poreikius, teises ir svajones. Tokiu būdu ir vaikai mokysis gerbti juos supančius artimuosius bei kurti pagarba pagrįstus santykius ateityje.

Vaikai pagarbos mokosi iš tėvų stebėdami juos įvairiose gyvenimiškose situacijose. Todėl verta atkreipti dėmesį į kasdienes ar, atrodo, nereikšmingas situacijas – kaip kalbate apie kaimynus, kaip supykę pavadinate užlindusį vairuotoją, kaip atsiliepiate apie į vakarienę pavėlavusį giminitį. Nors natūralu, kad visos šios situacijos gali kelti įvairių jausmų, tokių kaip pyktis, nepasitenkinimas ar nusivylimas, tačiau labai svarbu, kad šiuos jausmus mokytumėmės išreikšti tiesiai, atvirai ir pagarbiai, ypač girdint vaikams.

Jei norime, kad vaikai mus gerbtų, verta nuo pat gimimo gerbti jų poreikius, teises ir svajones.



**JEI TIK
LABIAU
PASISTENGŲ,
MOKYTŪSI
KUR KAS
GERIAU.**





KIEKVIENAS VAIKAS TURI SAVO GALIMYBIŲ RIBAS.

Neretai tėvai neįsisąmonina, kad reikalaudami kuo geresnių mokymosi rezultatų, perkelia vaikams nerealizuotas savo svajones ir lūkesčius, be to, ne visada pamatuotus. Arba galvoja, kad vaikai – tėvų pradžios, kuris turi kažką gyvenime įrodyti. Taip sakydami, tėvai dažniausiai galvoja apie geriausius pažymius, o ne apie žinias. Girdėdami tokias kalbas, vaikai patiria nuolatinį spaudimą, įtampą, gali jaustis tėvų nesuprasti, nevertinami ar net atstumti.

Kiekvienas žmogus gimsta turėdami tam tikrų gabumų – individualių psichologinių savybių, lemiančių tam tikros veiklos sėkmę. Didžioji dauguma žmonių (apie 80 proc.) turi vidutinius gebėjimus. Tai, kaip sėkmingai seksis mokytis, priklauso nuo įvairių dalykų: gimtųjų ir įgytųjų gebėjimų, noro arba nenoro mokytis, aplinkos sąlygų.

Visi šie veiksniai yra svarbūs, bet vis tik atspindima nuo įgimtųjų gabumų. Gali būti, kad vaikas tiesiog negali mokytis dar geriau, nes pasiekė savo gabumų ribas. Tuo pačiu reikia atminti, kad pažymiai ne visada atspindi turimus gebėjimus.

Labai svarbu pasikalbėti su mokytojais kaip jie mato jūsų vaiką – ar jam nesiseka, nes trūksta gabumų, ar nededa pakankamai pastangų, gal yra spragų. Taip pat pasvarstyti, gal verta įvertinti vaiko gebėjimus pedagoginėje psichologinėje tarnyboje. Išsiaiškinus, kodėl nesiseka mokytis vieno ar kito dalyko, galima ieškoti, kaip būtų galima padėti. Taip pat reikėtų pabrėžti ne pažymius, o žinias ir gebėjimus, motyvaciją, mokėjimą mokytis. Tėvams turi būti svarbu, kad jų vaikai rastų savo asmeninę laimę, o ne darytų laimingais savo tėvus.

Gali būti, kad vaikas tiesiog negali mokytis dar geriau, nes pasiekė savo gabumų ribas.



**JEI
NEMUŠI,
NEGERBS.**





JEI MUŠI, NEGERBS IR UŽSISKLĖS.

Tyrimai patvirtina, kad auklėjimas fizinėmis bausmėmis turi neigiamą poveikį – vaikams dažniau pasireiškia psichikos sutrikimai, būdingi žemesni akademiniai pasiekimai, jiems sunkiau kontroliuoti savo elgesį.

Baudžiamas vaikas gali paklusti, bet tik iš baimės, o ne todėl, kad iš tiesų gerbia ir rūpinasi kitų žmonių jausmais. Vaikas paklus tik tose situacijose, kai jaučia baimę, o panašius smurtinius metodus naudos ir su kitais (dažnai silpnesniais), siekdamas, kad jam paklustų.

Pagarbą tėvams svarbu ugdyti, pasitelkiant

meilę, supratimą, pagarbą pačiam vaikui. Taip jis mokysis iš suaugusiųjų ir per savo patyrimą. Siekiant, kad vaikai gerbtų tėvus, labai svarbu nubrėžti aiškias elgesio ir bendravimo ribas. Vaikai turi žinoti, ko suaugusieji iš jų tikisi, taip pat – kokios gali būti pasekmės, jei šios ribos bus peržengtos.

Jei pažeidžiami susitarimai, reikia juos priminti arba paieškoti visiems tinkamų sprendimų. Ir atvirkščiai, svarbu pastebėti ir pasidžiaugti bendrumu, pagarbiais santykiais, aiškiais susitarimais, įvardinti, kokias teigiamas pasekmes visai šeimai suteikia tarpusavio pagarba.

Pagarbos kitam vaikai išmoksta ne baudžiami, o stebėdami suaugusiuosius, jausdami jų pagarbą, rūpestį ir norą suprasti.



**VAIKAI
IŠMOKSTA
TINKAMAI
ELGTIS TIK
BAUDŽIAMAI.**





BAUDŽIAMAI VAIKAI IŠMOKSTA NEPASITIKĖTI, ATSIRIBOTI, AGRESYVIAI ELGTIS.

Bausmės vaikus išgąsdina, sukelia pyktį, griaua pasitikėjimą tėvais ir sukelia nesaugumo jausmą santykiuose. Dažnai jos neturi jokio teigiamo ilgalaikio poveikio, nes kitaip jų nereikėtų naudoti vėl ir vėl. Tėvai dažniausiai skiria bausmes vaikams tuomet, kai pasijaučia pasimetę ar bejėgiai. O tai siunčia vaikams žinutę, kad tėvai manęs nesupranta, jie yra silpni ir nenori/negali man padėti. Be to, kai vaikai elgiasi tinkamai, suaugusieji tokį elgesį laiko savaime suprantamu, o į netinkamą iškart sureagoja. Tokiu būdu vaikas supranta, kad netinkamas elgesys sulaukia daug dėmesio ir pradeda jį dažniau kartoti.

Vaikai dažnai elgiasi netinkamai, kai yra apimti stiprių emocijų, kurių dar nemoka suvaldyti ir tinkamai išreikšti. Tokiose situacijose vaikams reikia ne bausmės, o suaugusiųjų pagalbos. Todėl geriausia tėvų pagalba yra vaiko nuraminimas ir priminimas laikytis susitarimų. Taip pat

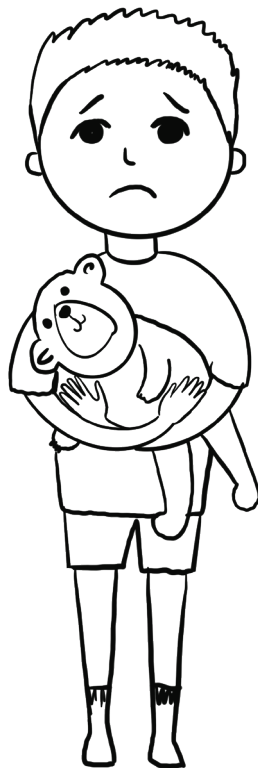
svarbu prieš kažko imantis suprasti vaiko netinkamo elgesio priežastis – įsigilinti į vaiko vidinį pasaulį, paklausti savęs, ką šiuo metu jis išgyvena, kokie poreikiai nėra patenkinami.

Tėvams reikėtų atskirti bausmes ir pasekmes. Tinkamos pasekmės gali mokyti vaikus keisti netinkamą elgesį ir atitaisyti žalą, tačiau jos nėra žeminančios ir nekelia jausmo, kad tėvai su manimi elgiasi neteisingai. Kad pasekmė būtų veiksminga, ji turi būti susijusi su netinkamu elgesiu, įvykti kuo greičiau, būti neilga ir ne per sunki (pavyzdžiui, nesuplovus indų, juos turi suplauti mama, todėl ji nebespės iškepti mėgstamo pyrago). Taip pat svarbu, kad tėvai ir vaikai iš anksto aptartų namų taisykles ir susitarų, kas lauks už jų nesilaikymą. Pasekmė turi būti skiriama ne tėvų pykčiui ir nusivylimui išlieti, bet padėti vaikui suprasti savo klaidas ir suvokti, kaip reikia elgtis.

Bausmės vaikus išgąsdina, sukelia pyktį ir nesaugumo jausmą santykiuose, o tinkamo elgesio neišmoko.



**GERIAU
VAIKO
NELIŪDINTI,
NEKALBĖTI
APIE BLOGUS
DALYKUS.**





SU VAIKU SVARBU KALBĖTIS IR *SUNKIOMIS* TEMOMIS.

Bandydami vaiko neliūdinti ir nekalbėti apie sunkumus: netektis, skyrybas, mirtį, karą ir pan. atimame iš vaiko galimybę pažinti realybę ir mokyti ją priimti. Dažnai vaikai, nors ir nežinodami apie taip vadinamus „blogus dalykus“ vis tiek jaučia, kad kažkas yra ne taip, pastebi suaugusiųjų būsenas. Nujausdami, bet nekalbėdami apie tai, vaikai išgyvena stiprų nežinios, nerimo jausmą, tačiau neturi būdų tai įveikti, dėl to gali kilti ir elgesio ar emocinių sunkumų.

Labai svarbu padėti vaikams kalbėti sunkiomis temomis, kad jie galėtų išsakyti jiems kylančius jausmus, užduoti svarbius klausimus, atrasti nusiramino šaltinius. Net jei informacija atrodo sunkiai pakeliama, liūdinanti ar gąsdinanti vaiką, ją gaudamas iš patikimų suaugusiųjų vaikas jausis saugus, jam nereikės spėlioti ar fantazuoti, pačiam atrasti galimai daug pavojingesnio turinio.

Turėdami patyrimą, kad suaugusieji kalbasi sunkiomis temomis, vaikai ir patys dažniau kreipsis

j juos, kai susidurs su sunkumais. Išgyvendami įvairius jausmus ir gaudami suaugusiųjų palaikymą, priėmimą, supratimą, vaikai žinos, kad tokie jausmai yra normalūs.

Kalbantis su vaikais apie „blogus dalykus“ svarbu tam tinkamai pasiruošti patiems: apgalvoti savo santykį su tema, atpažinti kylančius jausmus, apgalvoti, kaip gali reaguoti vaikai ir nusiteikti priimti jo reakcijas, jausmus ir būsenas. Norint padėti vaikams išmokti kalbėtis sunkiomis temomis, svarbu, patiems išlikti pakankamai ramiems. Visgi nereikėtų slėpti ir patiems kylančių jausmų, galime jais pasidalinti, papasakoti vaikams, tokiu būdu rodydami pavyzdį, kaip kalbėti apie sunkumus.

Jei pokalbio metu vaikas ima reikšti pyktį, liūdesį, baimę, svarbu padėti jam šias emocijas atpažinti, jas įvardinti ir pripažinti. Kalbantis reikėtų parinkti suprantamus vaikams žodžius, suteikti tiek informacijos, kiek jie gali suprasti, neperkraunat, bet atsakant j kylančius klausimus.

Sunkios temos dažniausiai kelia stiprius jausmus, kurie gali būti nuraminti tik tuomet, kai yra išgirsti ir pamatyti.



**TĖVŲ
GINČAI,
SANTYKIAI
AR POKYČIAI
ŠEIMOJE –
TIK TĖVŲ
REIKALAS.**





ŠEIMOS KRIZĖS AR POKYČIAI VISADA PALIEČIA VAIKUS IR PAAUGLIUS.

Vaikai yra šeimos dalis, tad viskas, kas vyksta šeimoje, liečia ir juos. Vaikai yra labai priklausomi nuo savo tėvų tiek fiziškai, tiek psichologiškai, todėl įvairūs šeimoje vykstantys konfliktai, nesutarimai, nemalonios permainos, veikia vaikus.

Kartais vaikai girdi ir mato tėvų nesutarimus, konfliktus ir juos tai gali gąsdinti, liūdinti, kelti kaltę ar bejėgiškumą. Kartais tėvai slepia savo nesutarimus, prie vaikų nesiaiškina santykių, tačiau vaikas jaučia tyrančią įtampą. Kai kada tėvai nusprendžia visai nekalbėti apie nesutarimus ir krizes šeimoje, elgtis lyg nieko nevyktų, nors konfliktai yra didžiuliai ir vyksta skyrybos. Tai vaikams irgi nepadedą, nes jie netenka galimybės iš sau artimiausių žmonių išgirsti, kas ir kodėl vyksta, jie paliekami vieni su savo jausmais

ir fantazijomis apie tai, kodėl tėvai skiriasi.

Vaikai labai dažnai yra linkę kaltinti save dėl tėvų nesutarimų, skyrybų, ginčų, konfliktų. Todėl tais atvejais, kai tėvai nekalba su vaiku, nepaaiškina konfliktų ar didelių permainų priežasties, vaikas gali manyti, kad jis dėl visko kaltas, gali bijoti, kad ir su juo mama ar tėtis išsiskirs. Todėl esant tėvų nesutarimams, skyryboms labai svarbu pasikalbėti su vaiku – paaiškinti, kodėl tėvai nesutaria, patikinti, kad jis nėra dėl to kaltas, pabrėžti, kad jei mama ir tėtis nesutaria, tai nereiškia, kad ant jo pyksta, vis priminti, kad jis turi abu tėvus ir nepaisant nieko, taip bus visada. Visos šeimos krizės, pokyčiai paliečia vaikus ir paauglius, todėl svarbu apie tai su jais kalbėtis.

Kai konfliktai ar pokyčiai slepiami, vaikai paliekami vieni su savo jausmais ir fantazijomis apie tai, kas vyksta.



**SKYRYBOS
TRAUMUOJA
VAIKUS,
TODĖL
GERIAU
NESISKIRTI
DĖL VAIKŲ.**





TĖVŲ GYVENIMAS KARTU TIK DĖL VAIKŲ, KELIA VAIKAMS ĮTAMPĄ IR KALTĘ.

Vaikams didžiausią žalą daro ne pats skyrybų faktas, bet skyrybų procesas, tai, kaip jis vyksta.

Tėvų gyvenimas kartu tik dėl vaikų, kelia vaikams įtampą ir kaltę. Net jei tėvai vaikams girdint nesipyksta, nesmurtauja, vaikai vis tiek jaučia psichologinę įtampą. Tėvai, kurie vienas kito nemyli, tačiau nusprendžia likti kartu tik dėl vaikų, nesąmoningai užkrauna jiems didžiulę atsakomybę. Tėvai aukoja savo asmeninį gyvenimą, tuo pačiu jie dažniausiai nesąmoningai viliasi, kad

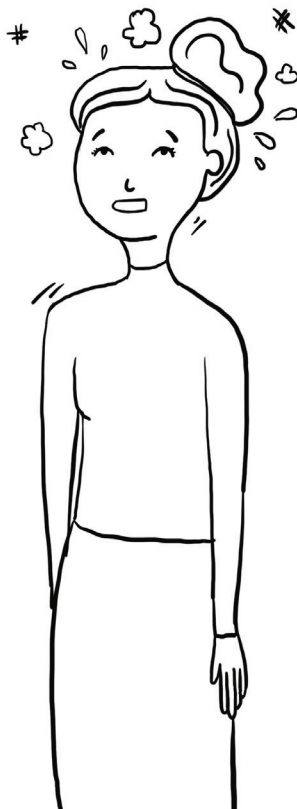
vaikai kada nors įvertins jų pastangas.

Nusprendus skirtis, tėvams svarbu įsisaugoti, kad jie skiriasi kaip sutuoktiniai, bet vaikams liks tėvais ir abu bus atsakingi už tolimesnį jų augimą ir auklėjimą. Pasakyti vaikams apie skyrybas reikia tada, kai sprendimas jau priimtas ir jis tvirtas. Be to, geriausia, kai tokią žinią pasako abu tėvai kartu ir užtikrina, kad skyrybos vyksta jų apsisprendimu, vaikai dėl to nekalti ir yra mylimi abiejų tėvų.

**Aukodami savo asmeninį gyvenimą ir nesiskirdami,
tėvai nesąmoningai viliasi, kad vaikai kada nors įvertins jų pastangas,
o tai vaikams užkrauna didelę atsakomybę.**



**GERI TĖVAI
ANT VAIKŲ
NEPYKSTA.**





IR GERI TĖVAI SUPYKSTA DĖL VAIKŲ ELGESIO.

Tėvystė yra kupina įvairiausių patyrimų ir emocijų. Dažnai santykiyje su vaikais tėvai jaučia įvairius stiprius jausmus: džiaugsmą, laimę, liūdesį, bejėgystę, nerimą, pyktį. Kadangi santykis su vaikais yra labai artimas ir intensyvus, natūralu, kad jausmų tėvams kyla daug, įvairių ir stiprių.

Tėvai, kurie kelia sau užduotį nepykėti ant savo vaikų, pernelyg save spaudžia ir kelia per didelius reikalavimus sau. Pykčio slopinimas, bandymas jo nejausti, reikalauja daug psichinių pastangų ir kelia kitų sunkių jausmų (kaltę, bejėgystę ir kt.). Be to, vaikas, būdamas santykiyje su tėvais, kurie slopina, neigia savo pyktį, neįgauna patyrimo, ką daryti kilus pykčiui. Tokiomis aplinkybėmis vaikas mokosi, kad pyktis yra kažkoks blogas dalykas, kurį reikia slėpti, slopinti, negalima jo jausti.

Tėvai, kurie gali įvardinti sau ir savo vaikams, kad jie pyksta dėl vieno ar kito dalyko, ir pasirūpina savimi, padeda sau nurimti, viena vertus, padeda sau geriau jaustis, o taip pat rodo pavyzdį savo vaikams, ką reikia daryti supykus. Be to, tiek tėvai, tiek vaikai įgauna patyrimą, kad santykiyje būna visko, ir kad galima supykėti, o paskui vėl susitaisyti, tuomet ir tas pyktis nebeatrodo toks baisus ir visa griauantis.

Reikėtų sau priminti, kad visi tėvai supyksta ant savo vaikų, tačiau dėl pykčio jausmo jie netampa blogesniais tėvais. Vis dėlto svarbu, ką tėvai daro su kilusiu pykčiu. Tai, kaip tėvai elgiasi supykę, kaip jį reiškia, yra pavyzdys vaikams, nes jie mokosi stebėdami savo tėvus.

Visi supyksta dėl vaikų elgesio, tačiau dėl šio jausmo netampa blogesniais tėvais.



**TĖVYSTĖS
NEREIKIA
MOKYTIS,
TAI
NATŪRALUS
INSTINKTAS.**





TĖVAIS NE GIMSTAMA, BET TAMPAMA.

Žmogus gimdamas atsineša įgimtų dalykų ir jų nelabai gali pakeisti, pavyzdžiui, akių spalva, polinkis sirgti tam tikromis ligomis ir pan. Tačiau per gyvenimą žmogus nemažai dalykų įgyja, tai yra kartojimu jis susiformuoja sugebėjimą automatiškai atlikti kokį nors veiksmą, pavyzdžiui, įgūdį važiuoti dviračiu, greitai rašyti ir pan. Žmogus yra laisvas pasirinkti, kokius įgūdžius nori įgyti.

Tėvystė yra įgūdis, kuris yra įgyjamas, kaip ir kiti įgūdžiai. Nei vienas negimė žinodamas, kaip reikia būti geras tėvas.

Svarbus indėlis būna tų tėvystės įgūdžių, kuriuos patys patiriame kaip vaikai. Iš pavyzdžio mokomės, kaip reikėtų elgtis, o kaip ne. Pavyzdžiui, jei tėvai ant mūsų labai dažnai rekdavo už nusižengimus, gali būti, kad mes būsime perėmę tokį modelį, kaip tvarkytis su vaikų netinkamu elgesiu. Bet gali būti, kad būsime supratę savo tėvų netinkamą elgesį ir su savo vaikais bandysime elgtis visai kitaip. Pavyzdžiui, jei nuolat mokomės ir kartojame, kad svarbu vaiką dešimt kartų pagirti ir tik du sukritikuoti, išmokstame labiau pastebėti teigiamus, pozityvius savo vaikų poelgius.

Tėvystė yra įgūdis, kuris yra įgyjamas, kaip ir kiti įgūdžiai.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

© **VšĮ Paramos vaikams centras**

Šeimyniškių g. 3A, 09312 Vilnius

Latvių g. 19A, 08113 Vilnius

8 611 43 567, pvc@pvc.lt

www.pvc.lt

<https://www.facebook.com/pvc.lt>

VISIEMS TĖVAMS KARTAIS REIKIA PASITARTI



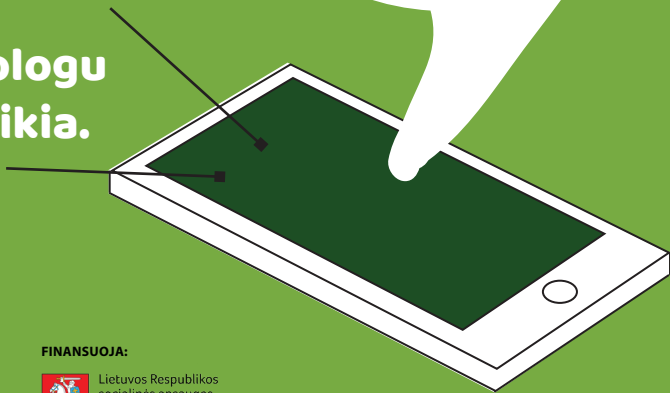
www.tevulinija.lt



TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Išsisaugokite kontaktuose

**Tarkitės su psichologu
tiek kartų, kiek reikia.**



ĮGYVENDINA:



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

FINANSUOJA:



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija