

***„Ką nori girdėti
Tavo Vaikas?“***



Pradėkime aktyviai!..

**** Kaip išvaizduojate savo Vaiką,
kai jam bus apie 30 metų?***



** Kaip jūs to siekiate (pasieksite)?*



** Ar jūsų pavyzdys, elgesys, siekiai
padeda Vaikui būti tokiu,
koku norėsite jį matyti?*

Kas įtakoja Vaiko žinias apie save?

- 1) Tiesioginė arba netiesioginė įtaka iš tėvų pusės. Savo santykį į vaiką tėvai gali demonstruoti tiek žodžiais, tiek ir elgesiu.
- 2) Tėvai formuoja vaiko suvokimą apie elgesio standartus, gyvenimo planus, vertybes, idealus.

Jeigu šios vertybės, idealai ir tikslai atitinka vaiko gebėjimus ir interesus, tai įgyvendinant šiuos gyvenimo tikslus vaiko pasitikėjimas savimi stiprės.

- 3) Tėvų elgesio kontrolė.

Tėvų naudojami vaiko elgesio kontrolės metodai turi įtakos tam, kokius savikontrolės įgūdžius turės pats vaikas. Suaugęs jis dažnai naudos tuos pačius savo elgesio kontrolės būdus ir priemones.

- 4) Tėvų siūloma veikla vaikui, kuri gali sustiprinti arba pažeminti jo savęs vertinimą.

- 5) Tėvų vaidmuo įtraukiant vaiką į platesnius socialinius santykius,

kur jis įsisavina esančias elgesio taisykles, moralines normas. Gimdamas vaikas tampa šeimos nariu ir šeimos situacijos dalimi. Vaikas dažnai perima šeimos vertybes ir tai sąlygoja jo profesijos pasirinkimą, požiūrį į darbą, santuoką, šeimą, vaikų auklėjimą, vienų ar kitų asmeninių savybių svarbą.

- 6) Vaiko tapatinimasis su jam reikšmingais žmonėmis.



Pagal V. Stoliną „Šeši būdai, kaip vaikas įgyja („interiorizuoja“) žinias apie save“

Apie savęs vertinimą ir savigarbą

Teigiamas savęs vertinimas yra visiškas ir besąlygiškas savęs priėmimas pripažįstant tai, kad žmogus gali turėti stiprias ir silpnąsias savybes, taip pat, kaip ir teigiamus, ar neigiamus bruožus.

Teigiamą savivertę apibūdina du pagrindiniai gebėjimai:

- 1) gebėjimas prašyti to, ko nori pats žmogus;*
- 2) pasirengimas gauti tai, ko pats žmogus nori.*

Savivertė turi labai didelį poveikį tam, kaip žmogus bendrauja su aplinkiniu pasauliu.

Vaiko teigiamas savęs vertinimas priklauso nuo:

1) Suaugusiųjų (tėvų, mokytojų, kitų autoritetingų asmenų) gebėjimo priimti vaiką tokį, koks jis yra.

2) Labai aiškiai nustatytų ribų ir nuoseklaus šių ribų laikymosi.

Ribos padeda vaikams jaustis saugiams, pasiekti pusiausvyrą tarp eksperimentavimo ir saugumo poreikių, mokytis, kaip atitikti suaugusiųjų lūkesčiams.

3) Pagarbos vaiko asmenybei: rimtai priimti vaiko poreikius ir siekius.

Tai padeda vaikui turėti psichologinę erdvę brendimui, savarankiškėjimui, augimui, tapimui autonomišku.

4) Modelio, kurį gali mėgdžioti ir iš kurio gali mokytis.

Patys tėvai ir kiti suaugusieji iš vaikui artimos aplinkos turi aukštą savivertę. Taip vaikas turi modelį, kurį gali mėgdžioti ir iš kurio gali mokytis. turi Be to, suaugę, kurie turi aukštą savivertę, geriau priima vaiką, gerbia jo asmenybę, moka nustatyti jam aiškias ribas ir jų laikytis.

Bendravimas su vaiku ir tolerancija?..

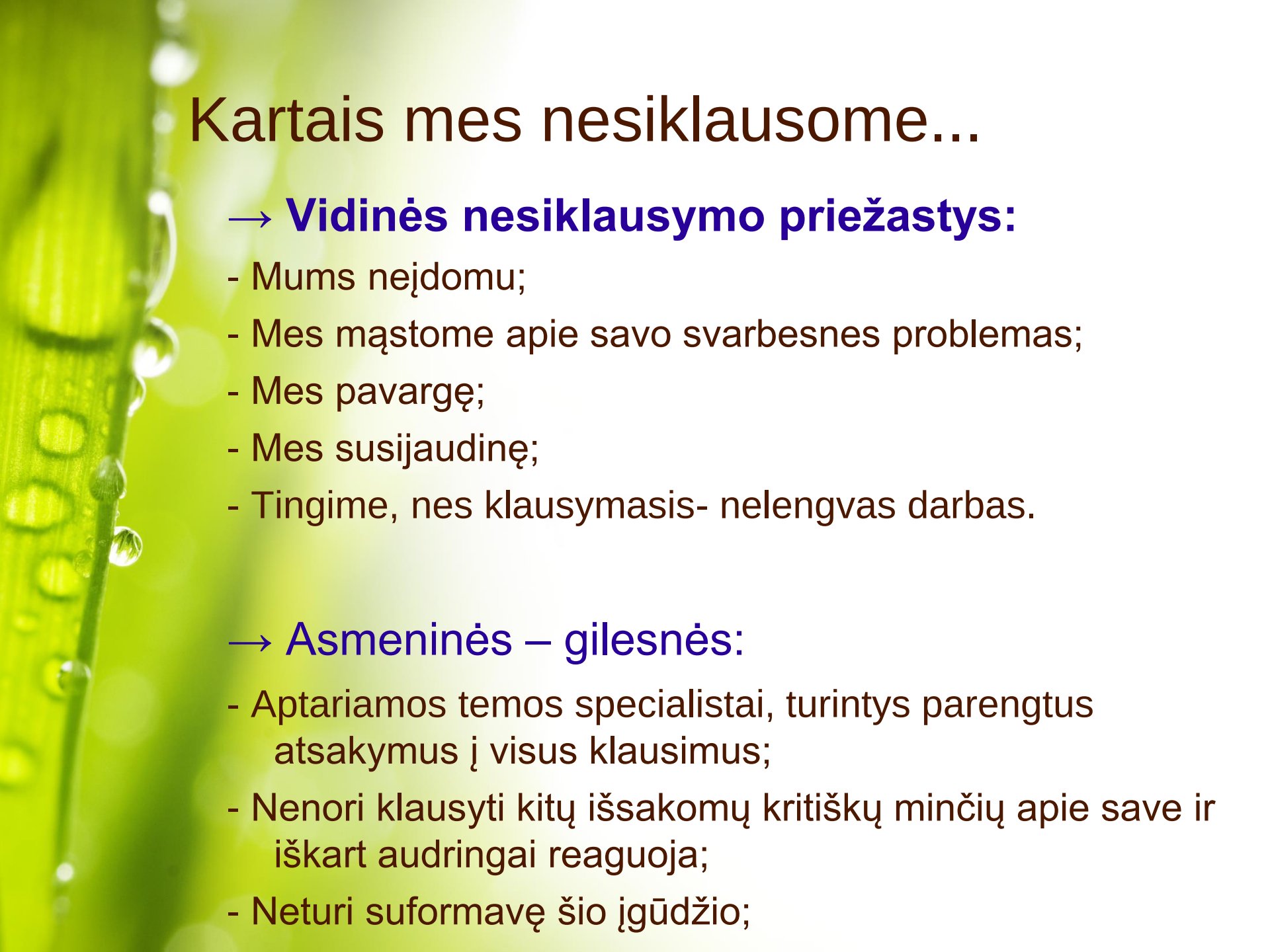
- * Norėdamas priimti vaiką – privalau atsisakyti išankstinių nuostatų ir tiesiog leisti sau jį pažinti.
- * Klausydamasis vaiko - geriau suprasiu, ką jis mąsto ir galėsiu diskutuoti su juo arba priimti jo nuomonę.
- * Neprivalau su viskuo, ką vaikas sako, sutikti, tačiau privalau išgirsti.
- * Bendraudamas ne tik pažįstu vaiką, bet kartu pažįstu ir save.





Aktyvus klausymasis bendravime su vaiku

- Tai sugebėjimas **įsijausti** į vaiko situaciją. Tai padeda suvokti kaip jis jaučiasi **būtent dabar**.
- Tai vaiko **priėmimas**, kada visas dėmesys sutelkiamas ties juo.
- Tai sugebėjimas suteikti vaikui **saugumą**, kuris padidintų pasitikėjimą ir leistų išsipasakoti.
- Tai **poreikio būti išklausytam** patenkinimas.



Kartais mes nesiklausome...

→ **Vidinės nesiklausymo priežastys:**

- Mums neįdomu;
- Mes mąstome apie savo svarbesnes problemas;
- Mes pavargę;
- Mes susijaudinę;
- Tingime, nes klausymasis- nelengvas darbas.

→ **Asmeninės – gilesnės:**

- Aptariamose temose specialistai, turintys parengtus atsakymus į visus klausimus;
- Nenori klausyti kitų išsakomų kritiškų minčių apie save ir iškart audringai reaguoja;
- Neturi suformavę šio įgūdžio;

Nesiklausymo būdai:

- Liepimai, įsakymai, komandavimas;
- Perspėjimai, grasinimai;
- Patarinėjimas, sprendimų siūlymas;
- Įtikinėjimas, ginčijimasis;
- Moralizavimas, pamokslavimas;
- Nesutikimas, kritikavimas, kaltinimas;
- Sutikimas, pritarimas, gyrimas;
- Gėdinimas, išjuokimas, etikečių klijavimas;
- Interpretavimas, analizavimas;
- Užuojautos reiškimas;
- Klausinėjimas
- Dėmesio nukreipimas, temos pakeitimas.



Konfliktai – gyvenimo dalis...

Sakyk kiekvieno žodžio spalvą, ne patį žodį:

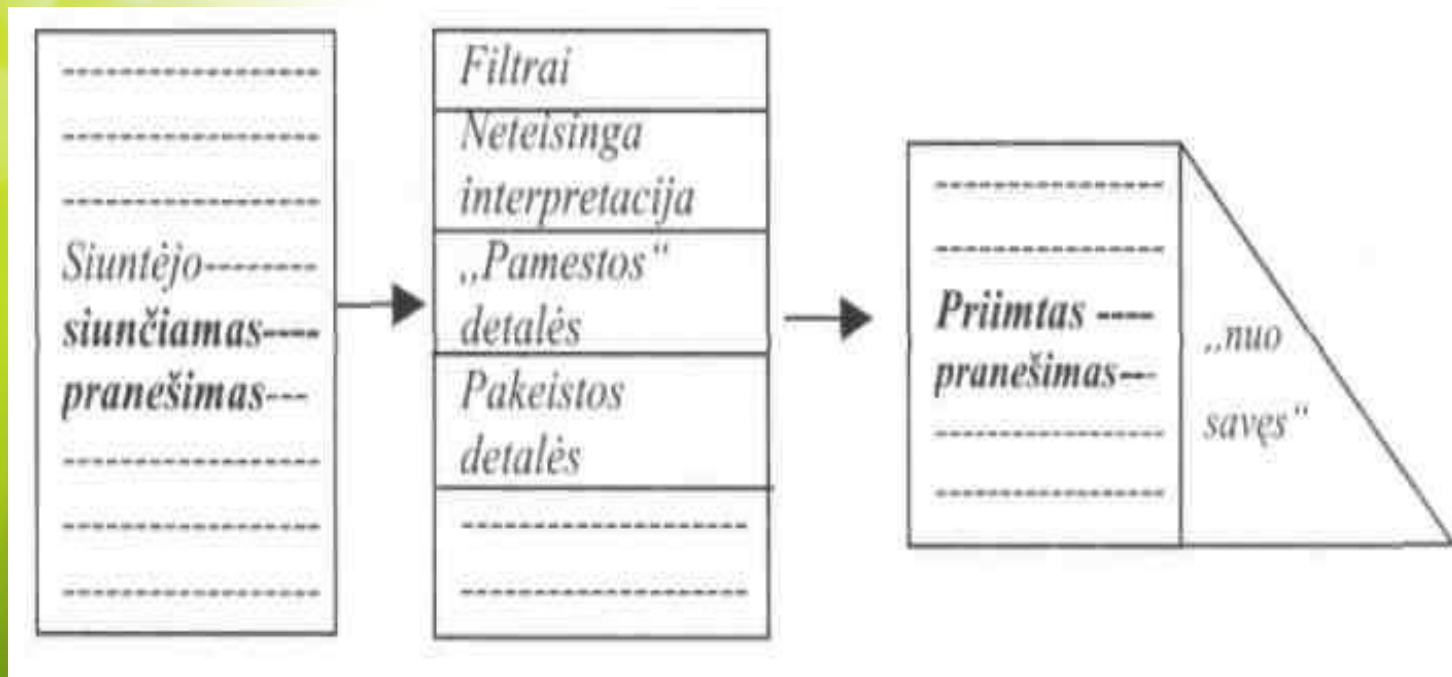
GELTONA ORANŽINĖ MĖLYNA
JUODA ŽALIA RAUDONA
GELTONA ŽYDRA VIOLETINĖ
ORANŽINĖ ŽALIA RUDA
MĖLYNA JUODA RAUDONA

Kairės-dešinės konfliktas

Dešinysis smegenų pusrutulis "bando sakyti" spalvą,
bet kairysis vis "liepia" skaityti žodį.

“Sugedusio telefono” principas

“Bendravimo psichologijos” vadovėlis, KTU, 2002



Taisyklės ir ribos

Taisyklės ir ribos yra būtinos. Kodėl?

Vaikai turi savybę tikrinti jus ir protestuoti prieš taisykles.

Vaikai skirtingi, todėl kartais tėvai nesupranta, kodėl vienam vaikui reikia daugiau draudimų negu kitam.

Kaip formuluoti taisykles:

- **Suformuluotos teigiamai.** *Pvz., „Pakabink palatą ant pakabos“, o ne „Nepalik palto numesto ant grindų“.*
- **Tinkamos vaiko amžiui.** *Pvz., mažam vaikui, dar nepažįstančiam laikrodžio, bus sunku grįžti nustatytu laiku.*
- **Skirtos asmeniškai vaikui, naudojant „tu“.** *Pvz., „Erikai, tu turi sutvarkyti žaislus, kai baigi žaisti“, o ne „Žaislai turi būti sutvarkyti baigus žaisti“.*
- **Taikykite taisykles tik tiems dalykams, kurie yra tikrai svarbūs.** Jeigu taisyklių bus per daug, vaikui bus sunku visas jas įsiminti ir laikytis.

Kaip nustatyti ribas ir duoti nurodymus

- Pabrėžti teisingą elgesį:

Įsitikinkite, kad vaikas sutelkęs dėmesį į jus, žiūrėkite jam/jai į akis, pasilenkite.

Pasakykite tiksliai, ką vaikas padarė negerai: „Jonai, tu valgai rankomis.“

Pasakykite vaikui kaip ji/s turėtų elgti s „Valgyk šaukštu ar šakute.“

- Kalbėkite draugišku ir įtikinančiu tonu.

- Visuomet pabrėžkite elgesį, kurį norėtumėte matyti , t.y. tinkamą elgesį.

Jei vaikas klausia kodėl, paaiškinkite tinkamo elgesio naudą ir venkite aptarinėti blogą elgesį.

- Duokite vaikui laiko pakeisti elgesį.

Ir nekreipkite dėmesio, jeigu vaikas iškart nepuls daryti to, ką jam sakėte. Vėl reaguokite tuomet, kai vaikas pasielgs gerai.

Žinoma, niekuomet neignoruokite pavojingo elgesio!

Jei nurodymai neveikia...

- Jeigu galima, stenkitės išvengti situacijų, kuriose vaikas gali pasielgti netinkamai. Pavyzdžiui, paslėpkite degtukus.
- Pamąstykite, kokios gali būti netinkamo elgesio priežastys. Pavyzdžiui, jeigu vaikui nuobodu, padėkite sugalvoti jam, kuo užsiimti.
- **Atskyrimas** - nėra bausmė. Jis skirtas tam, kad vaikas nustotų netinkamai elgtis, nusiramintų.
- Parodykite vaikui kad jums patinka jo/s ramesnis elgesys.
- **Bausmė** iš esmės reiškia tai, jog vaikas netenka mėgstamo dalyko ar veiklos dėl to, jog elgėsi netinkamai. Yra kelios bausmių formos:
 - Natūralios pasekmės.* Pavyzdžiui, jei vaikas laiku negrįžta vakarienei, valgo šaltą maistą.
 - Atėmimas to, ką vaikas mėgsta.* Pavyzdžiui, jei vaikas nesiliauja mėtęs kamuolį valgomajame, padėkite kamuolį taip, kad vaikas nepasiektų.
 - Papildomos užduotys, kurių vaikas nemėgsta.* Pavyzdžiui, pavalgęs vaikas neis žaisti, bet tvarkys savo kambarį.
- Ribokite bausmes – vaikas išmoksta elgtis kitaip ne baudžiamas, o giriamas, skatinamas ir matydamas gerus pavyzdžius.



PRAKGINĖ UŽDUOTIS

„Ką nori girdėti Tavo Vaikas?“

Klausimai, kurie gali padėti išsiaiškinti, ar vaikai patiria patyčias darželyje/mokykloje:

- Ką vaikas veikė darželyje/mokykloje šiandien?*
- Ką veikė su bendraamžiais laisvu laiku?*
- Ar nutiko kas nors, kas šiandien darželyje/mokykloje jam nepatiko (per pamokas, ką nors veikiant su bendraamžiais)?*
- Ar yra kokia nors pamoka, kuri vaikui nepatinka? Kodėl?*
- Ar yra darželyje/mokykloje, grupėje/klasėje vaikų, kurie vaikui nepatinka? Kodėl?*



Rekomendacijos

Jeigu Jūsų vaikas patiria patyčias:

- Nevertėtų elgtis skubotai. Pavyzdžiui, pulti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančio vaiko tėvais ar iškart lėkti į darželį/mokyklą;
- Sukurti tylią, ramią, saugią aplinką, kad galėtų išsipasakoti;
- Išklaustyti, nuraminti, padrąsinti;
- Išgirsti, ko vaikas nori;
- Vaikai jaudinasi, kad tėvai supyks, todėl svarbu rodyti susirūpinimą, o ne pyktį, įsiūtį, agresiją...
- Nuimkite vaiko kaltę;



Rekomendācijas

Jeigu Jūsu vaikas patiria patyčias:

- Parodykite, kad jį mylite, branginate ir palaikote;
- Kartu su vaiku atrasti gebėjimus, kurie padėtų įveikti problemas;
- Svarbu, kad visa šeima rimtai žiūrėtų į šią situaciją;
- Nepulkite sakyti: „Nebūk skystablauzdis, juk tave tik erzina!“, „Visa tai praeis“, „Tvarkykis su tuo pats“. Nemanykite, kad vaikas pats vienas susitvarkys su patyčiomis. Jei jis pasakoja Jums apie tai, kas vyksta, vadinasi, prašo pagalbos.
- Kreipkitės į grupės/klasės auklėtoją, mokytojus, darželio/mokyklos administraciją ar specialistus.



Rekomendacijos

Jeigu Jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų:

- Tai gali būti reakcija į vaiko gyvenimo įvykius (tėvų skyrybos, netektis, išsiskyrimas, gyvūno netektis ir pan.)
- Pasikalbėkite su vaiku ir atraskite priežastis, dėl kurių jis tyčiojasi iš kitų; pasakykite, kad tai yra netinkamas elgesys;
- Stebėkite ir keiskite vaiko elgesį:
 - Stebėkite vaiko elgesį, atkreipkite dėmesį, ką jis veikia, su kuo bendrauja. Jeigu jis judrus, įtraukite jį į tokią veiklą, kur jis galėtų panaudoti savo energiją į gera, pvz., lankyti sporto būrelį.
 - Padėkite vaikui suprasti, kad likti tvirtam ir mokėti apginti savo teises galima ir visiškai nenaudojant agresijos.
 - Skatinkite vaiką stengtis keisti savo elgesį. Stebėkite jį. Jeigu vaikas elgiasi deramai, draugiškai, atkreipkite dėmesį į tai ir pagirkite už gerą elgesį. Tokiu būdu labiau tikėtina, kad vaikas elgsis tinkamai ir ateityje.
 - Stebėkite savo elgesį: gal vaikas tiesiog kartoja tai, ką girdi iš Jūsų? Vaikai greitai išmoka elgtis agresyviai, jei šeimoje problemos nuolat sprendžiamos agresyviais būdais.
- Kreipkitės į specialistus.

*Šypsena - tai pro tavo veido langą šviečianti šviesa,
kuri sako žmonėms, jog tavo širdis yra namie.*

