

# INFORMACINIS PRANEŠIMAS MOKINIŲ TĖVELIAMS



*„KAS MŪSŲ VAIKUS  
STIPRINA?“*

PSICHOLOGĖ LINA MURALYTĖ

# Būti mama ir tėčiu...



- Būti tėvais mokomės visą gyvenimą: iš savo sėkmių ir nesėkmių, savo tėvų ir aplinkinių, savo pačių patirties. Atsakinga tėvystė reikalauja atsakomybės ir kantrybės. Kartais norėtume būti tobuli tėvai savo vaikams, tačiau vaikams tobulų tėvų ir nereikia.
- ***Vaikams reikia pakankamai gerų tėvų: juos mylinčių, globojančių, jautrių jų poreikiams, gebančių nustatyti saugumo jausmą kuriančias ribas. Atsakingos tėvystės įgūdžius galime lavinti. Svarbu tik nuosekliai taikyti naujus tėvystės įgūdžius praktikoje.***



# Tėvų bendravimas su vaiku



- Bendravimas yra pagrindinis įrankis kuriant darnius ir šiltus vaikų ir tėvų tarpusavio santykius. Kalbėjimo su vaiku būdas formuoja ne tik tėvų ir vaikų santykius, bet ir vaiko asmenybę, požiūrį į save ir aplinkinius. Juk per mūsų bendravimo su vaiku būdą jie sužino, ką mes apie juos galvojame.
- Norėdami savo vaikus užauginti pozityviomis, atsakingomis, kūrybiškomis, atkakliomis, savimi pasitikinčiomis, draugiškomis, gebančiomis padėti ir priimti pagalbą iš aplinkinių asmenybėmis, turėtume tiesiog ***bendrauti su vaiku***. Tačiau kaip?



# Bendrauti su vaiku...



- Bendraudami su vaiku turėtume dažniau **kalbėti su vaiku**, o ne kalbėti vaikui.
- Kalbėti vaikui reiškia nurodinėti, ką jis turi daryti, galvoti, jausti. Toks bendravimo būdas neugdo mažančios ir savimi pasitikinčios asmenybės. Priešingai, jis ugdo uždarą ir savimi nepasitikinčią asmenybę.
- **Kalbėti su vaiku** – tai priimti vaiko nuomonę, jausmus, norus tokius, kokie jie yra, be vertinimų, kritikavimo ar moralizavimo; kartu su vaiku dalintis savo požiūriu ir jausmais.



# Kaip kalbėti su vaiku? (1)



- Kalbėdami su vaiku kontroliuokite savo balso toną (stenkitės išlikti ramūs ir kalbėkite ramiu, nešaukiančiu balso tonu). Prisiminkite, kad pyktis iššaukia pyktį, o abiem pusėms šaukiant kalbėtis tampa neįmanoma;
- Išklauskite ir gerbkite savo vaiko nuomonę (*pvz.: ačiū, kad pasakei, kaip tu galvoji, o aš manau, kad...*);
- Atkreipkite dėmesį į vaiko jausmus, parodykite, kad suprantate, dėl ko jis jaučiasi linksmas, piktas ar liūdnas (*pvz.: tau turbūt buvo pikta, kai brolis iš tavęs atėmė mašinytę*);



# Kaip kalbėti su vaiku? (2)



- Kalbėdami apie problemas, venkite kritikos, kaltinimų, grasinimų (*venkite žodžių: tu pats kaltas, taip tau ir reikėjo, kokią čia nesąmonę padarei*). Pasijutę pasmerktais, sukritikuotais, nuvertintais, vaikai tampa uždaresni, vengia pasipasakoti apie savo sunkumus;
- Išklauskite vaiką iki galo, parodykite, kad Jums svarbu, ką vaikas pasakoja (*pvz.: kaip įdomu, ar gali papasakoti plačiau?*);
- Vaikui kalbant tikslinkitės, ar gerai supratote, ką jis norėjo pasakyti. Jums tikslinantis, vaikas pajus, kad jo pasakojimas Jums nuoširdžiai rūpi, o Jūs geriau suprasite vaiko savijautą ir situaciją (*iš tavo pasakojimo supratau, kad...; ar teisingai supratau, kad...*);
- Kuo daugiau padrąsinkite, paskatinkite, pagirkite savo vaiką, parodykite, kad tikite jo sugebėjimais (*šaunuolis, tikiu, kad tau pasiseks, šauniai padirbėjai*);

# Kaip kalbėti su vaiku? (3)



- Kuo dažniau pagirkite vaiką už jo pastangas, ne tik už rezultatą. Tik už rezultatą giriami vaikai, susidūrę su nesėkme, nustoja siekti savo tikslų, tampa mažiau motyvuoti mokytis ir užsiimti jiems įdomia veikla, o giriami už pastangas vaikai išmoksta išbūti su nesėkme ir nepasiduoti;
- Padėkokite vaikui už pagalbą Jums. Vaikas pasijus įvertintas, svarbus ir reikalingas, gebantis padėti ir atlikti jam paskirtas užduotis;
- Venkite nuolat taisyti savo vaiko darbus. Nuolat pataisomas vaikas netenka drąsos bandyti, daryti, klysti, taisyti. Tik įgijęs patirties ir pasimokęs iš savo klaidų vaikas galės keisti savo elgesį;
- Vaikui svarbu girdėti, kad Jūs jį mylite;



# Kaip kalbėti su vaiku? (4)



- Vertinkite tik vaiko elgesį, o ne jį patį (*pvz.: ne „Tu blogas vaikas“, o „Piešimas ant sienų yra netinkamas elgesys“*). Kritikuojamas vaikas pasijunta nemylimas. Jis galvoja, kad viskas, ką jis padarys, bus blogai, ir nežino, kaip elgtis tinkamai. Vaikas turi jaustis mylimas nepaisant savo poelgių ir turi pajusti, kad gali keisti savo elgesį;
- Kalbėdami su vaiku formuluokite teigiamus sakinius. Sakykite, kaip Jūs norėtumėte, kad jis elgtųsi, o ne kokio elgesio nenorite. Vaikas, girdėdamas tik tai, ko jis negali daryti, nežino, ką ir kaip gali daryti (*pvz.: ne „Neik taip arti gatvės“, o „Eik arčiau manęs“*);
- Priminkite savo vaikui jo stipriasias puses, padėkite atrasti dar neatskleistų gabumų, pvz.: būrelių lankymas;

# Kaip padėti vaikui labiau pasitikėti savimi?



- Priminkite vaikui, koks jis ypatingas ir vertinamas;
- Sukurkite pastovumo jausmą (aiškos taisyklės ir ribos namuose);
- Priimkite vaiko jausmus ir padėkite tinkamai išreikšti neigiamus jausmus;
- Nespręskite už vaiką situacijose, kuriose jis pats galėtų spręsti;
- Mokykite vaiką spręsti problemas ir priimti sprendimus;
- Rodykite vaikui tinkamą pavyzdį!

**AUGINKIME VAIKUS JUOS STIPRINDAMI IR  
PADRĄSINDAMI!**

# Rekomenduojama literatūra



- *Adele Faber, Elaine Mazlish. Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. 2009 m.*
- *Jan-Uwe Rogge. Vaikams reikia ribų. 2004 m.*
- *John Gray. Vaikai kilę iš dangaus. 2005 m.*
- *Julija Gippenreiter. Bendrauti su vaiku. Kaip? 2008 m.*
- *Michael Winterhoff. Kodėl mūsų vaikai virsta tironais. 2011 m.*
- *Rudolf Dreikurs. Laimingi vaikai – iššūkis tėvams. 2007 m.*
- *Sabine Herm. Sunkūs vaikai: praktiniai patarimai auklėtojams ir tėvams. 2004 m.*
- *Steve Biddulph. Laimingų vaikų paslaptis. 2010 m.*

