

EFEKTYVI IR POZITYVI TĖVYSTĖ

Laiko, miego stygius ir nuovargis, nekantrumas, irzulys ir net pyktis... Kiekvienas tėtis turbūt yra tai patyręs. Tačiau kaip nesprogti, kai šalia visų kitų rūpesčių ir darbų vaikas tiesiog neklauso ir **ožiuojasi!**

1. ATPAŽINK SAVO EMOCIJAS

Lėktuvuose pateikiant saugumo instrukcijas nelaimės atveju prašoma pirma užsidėti deguonies kaukes, o po to – ją uždėti vaikui. Analogiškai, kilus kibirčiui su vaiku, pirma reikia nusiraminti pačiam, tik tada galima sėkmingai spręsti konfliktą. Pradžioje įvardink sau, ką jauti – pyktį, nusivylimą, baimę, gėdą, kaltę, pasibjaurėjimą, siaubą? Normalu jausti visus šiuos jausmus. Nebūtinai jie yra tiesiogiai susiję su vaiko elgesiu, bet visi gali kilti *čia ir dabar* bei aptempdyti akis. Įtampa šiek tiek atlėgs įvardinus, kokie jausmai verda viduje. Nusiraminti galima ir kitais būdais, pavyzdžiui, giliai kvėpuojant, atsitraukiant nuo situacijos, padarant penkis atsispaudimus, prisiminus ką nors malonaus ar pajuokavus ir t.t.

2. ĮVARDINK, KĄ MATAI

Kad galėtum pradėti konstruktyvų dialogą su vaiku, suprask, kas vyksta. Prieš reaguodamas į situaciją ar pateikdamas savo vertinimą, pasakyk, ką matai – be kritikos ar pasipiktinimo. Tiesiog konstatuok, kas vyksta.

*Pastebėjau, kad dar nepradėjai daryti namų darbų.
Matau, kad nenori rengtis ir eiti į darželį.*

3. ATPAŽINK VAIKO EMOCIJAS IR POREIKIUS

Kai vaikas elgiasi netinkamai, priešgyniauja, neklauso, pirma mintis gali būti – ji / jis tai daro tyčia, kad mane suerzintų. Nurimus mūsų pačių emocijoms, pastebime, kad už vieno ar kito vaiko poelgio slepiasi konkrečios jos / jo emocijos, o pastarosios kyla iš vaiko poreikių. Kartais vaikų emocijos yra tiesioginė reakcija į tėvų patiriamą įtampą, o kartais jie testuoja ribas, norėdami suprasti, kas leidžiama, kas saugu, ir siekdami patvirtinimo, kad bus mylimi, kad ir ką bedarytų.

*Suprantu, kad po mokyklos jautiesi pavargusi, matyt tau reikia laiko pailsėti.
Pyksti, kad negalime likti namie ir žaisti kartu.*

4. SUSITARK

Atpažinęs ir įvertinęs, kas vyksta, pagaliau gali paprašyti vaiko atlikti užduotį. Kai supratingai, ramiai ir pagarbiai ieškai bendro sutarimo, didelė tikimybė, kad pavyks! Padėti gali ir situacijos paaiškinimas vaikui – kodėl prašai, kad ji / jis elgtųsi vienaip ar kitaip. Susitarti lengviau ir tuomet, kai nuolat veikia bendros taisyklės, laikaisi duoto žodžio, brėži saugias ribas, tačiau vaikui jas peržengus – leidi patirti pasekmes, jokių būdu – ne bausmes. Bausmės visada padaro ilgalaikę žalą santykiams su vaiku, jos / jo savivertei ir sumažina tikimybę draugiškai susitarti su vaiku ateityje.

Gal norėtum pradėti namų darbus 45 minučių po to, kai grįšti namo?

Ar galėtume pasiimti meškiuką ir su juo kartu pažaisti pakeliui į darželį?

5. ATJAUSK SAVE

Kad ir kaip stengtumeisi atpažinti savo ir vaiko emocijas bei poreikius, bus sunku, todėl ir susitarti su vaiku ne visada pavyks. Darysi klaidų. Augindami vaikus visi jų padaro. Tobulų tėvų nėra, yra tik pakankamai geri tėčiai ir pakankamai geros mamos.

Pavyzdys: 3 m. mergaitė balansuoja ant supamosios kėdės atkaltės

Tėtis: Mažute, kai šitaip kybai ant kėdės, bijau, jog susižeisi. Tu man rūpi, nenoriu, kad susžeistum. Gal norėtum pusiausvyrą patreniruoti lauke, kur saugiau?

Duktė: Bet aš noriu žaisti čia!

Tėtis: Girdžiu, kad dabar tau norisi žaisti. O kas, jei pastatyčiau siją lauke? Norėtum ten palavinti pusiausvyrą?

Duktė: Taip!

Vaiko emocijas ir poreikius atliepiantis bendravimas padeda išvengti įelektrintų situacijų ir netinkamų reakcijų: „Lipk žemyn!“; „Baik, nusisuksi sau sprandą!“; „Kodėl manęs neklausai?“ Kuriant santykį – svarbiausia išlaikyti pagarbą. Tokia komunikacija veiksminga su bet kokio amžiaus asmenimis, šeimos nariais, bendradarbiais ar net maisto prekių parduotuvėje.

ŠALTINIAI: WWW.GAP.LT/SKRAJUTES



parent.