

TINKAMAS VAIKO ELGESYS BE BAUSMIŲ

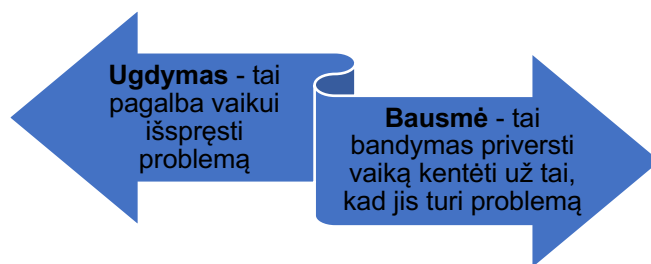
Ką sako tyrimai?

- Jeigu norime, kad vaikas būtų sąžiningas, moralus, empatiškas, savimi pasitikintis - niekada neturėtume vaiko bausti (bausmė tai - fiziniai pliaukštelėjimai, su vaiko elgesiu nesusijusios pasekmės, mušimas).
- Bausmė nemoko vaiko elgtis geriau, atvirkščiai - bausmės sukelia dar daugiau netinkamo elgesio.
- Mes esame įtakingiausias elgesio modelis savo vaikams. Vaikai mokosi ne iš to, ko juos mokome, o iš to, kokie patys esame.
- Bausmė verčia vaiką patikėti tuo, kad jis yra blogas.
- Bausmė nuima nuo vaiko atsakomybę, nes sukuria išorinį kontrolės lokusą - autoritetą.
- Bausmė sukelia vaiko pyktį, nes jis mano, kad tėvai specialiai jį skaudina.
- Vaikai, kurie buvo baudžiami, dažnai nebūna motyvuoti elgtis tinkamai. Jie elgiasi tinkamai tik tol, kol autoritetas (baudėjas) stovi „už nugaros“, o autoritetui nematant elgiasi taip, kaip nori.

Kodėl taikome bausmes?

- Esame įsitikinę, kad vaikas specialiai netinkamai pasielgė
- Mums atrodo, jog staigi mūsų reakcija + bausmė atneš momentinį vaiko paklusimą
- Kiti sako, kad reikia bausti
- Esame išsigandę
- Esame „kovok arba bėk“ būsenoje, racionaliai nemąstome
- Norime iškrauti įniršį
- Nežinome kitų būdų
- Galvojame: jeigu nebausime, užauginsime monstrą
- Taip elgtis skatina mūsų pačių emocinės žaizdos (mūsų automatinės reakcijos, lydimos netinkamo elgesio, parodo, kokias vaikystės žaizdas mes turime)

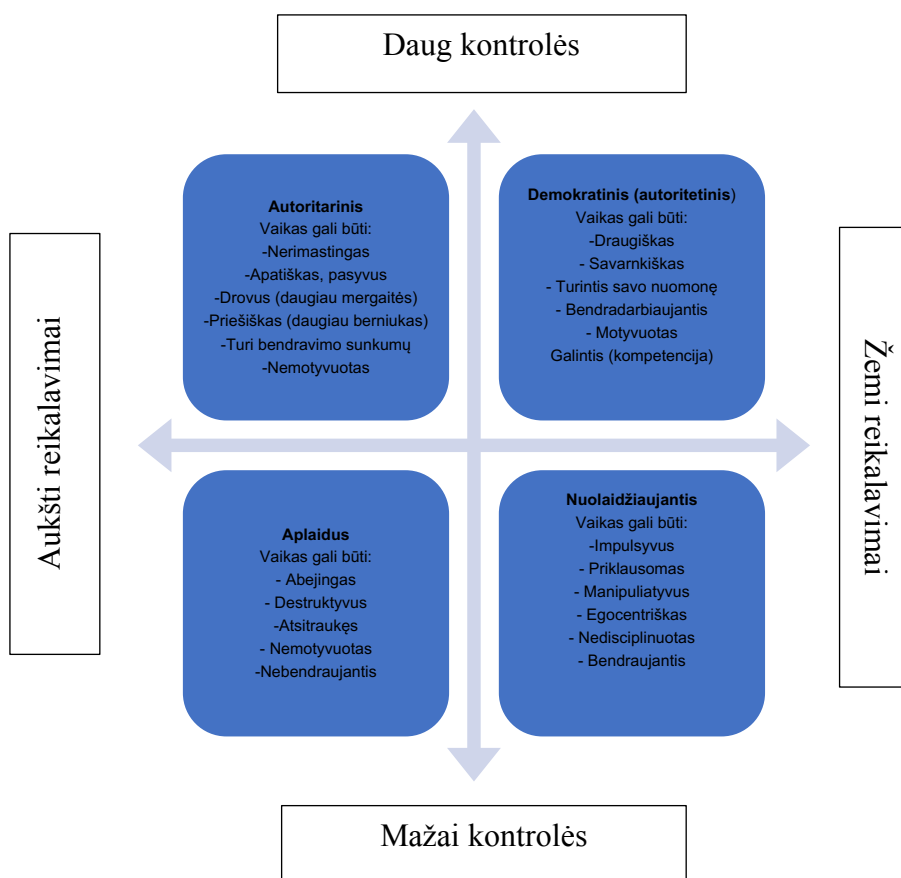
Ugdymas ir bausmė



Ar įmanoma vaiką auklėti be bausmių?

Svarbu auginti vaiką, kuris moka prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, pasitaiso, kur suklydo ir stengiasi nekartoti klaidų, nepriklausomai nuo to, ar autoritetas yra šalia jo ar nėra.

Auklėjimo stiliai, jų galima įtaka vaiko būdui



Konstruktiviausias auklėjimo stilius yra *demokratinis stilius* = empatija su ribomis.

Jis pasižymi aukštais lūkesčiais, bet ir dideliu emociniu atliepimu.

Tėvai labiausiai įsitraukę lyginant su kitais auklėjimo stiliais.

Empatija su ribomis

Kūdikiai (0 - 12 mėn.)

Viskas, ko reikia kūdikiams, tai saugios aplinkos sukūrimas (kad jis galėtų laisvai tyrinėti aplinką ir nereikėtų jo stabdyti ties kiekvienu nesaugiu kampu).

Mažyliai (13 - 36 mėn.)

- 2 metų vaikui dar tik pradeda vystytis priekinė smegenų žievė atsakinga už savikontrolę.
- Jeigu viskas gerai ryšyje su tėvais, tai vaiko nepaklusimas rodo, kad jo poreikiai ir jausmai yra stipresni už smegenų galimybes (negali savęs kontroliuoti). Tiesiog labai stipriai nori.
- Vienintelė disciplina šiame etape - empatiškas ribų brėžimas. Tai nėra bausmė, tai natūrali pasekmė.
- Taškymasis vonioje (**pirma** - parodom, kaip galima taškytis; **antra** - "jeigu tęsi toliau - lipsime iš vonios" + paaiškinti kodėl; **trečia** - jeigu vaikas vis vien nepaiso mūsų prašymo - ištraukti jį iš vandens; **ketvirta** - su meile išbūti visas emocijas).

Kuo daugiau padedame vaikui išgyventi sunkias emocijas, tuo lengviau jam nusiraminti pačiam jau paaugus. Tai vyksta dėka veidrodinių neuronų: kai vaikui išgyvenant stiprias emocijas jis jaučia palaikymą ir paramą, vėliau jam išgyvenant stiprias emocijas viską būna lengviau pakelti, nes tos stiprios emocijos kelia tik teigiamas asociacijas.

Apie pasekmes

Natūrali pasekmė - mama arba tėtis neturi daryti nieko, kad ta pasekmė įvyktų.

Pavyzdys: “Šiandien pamiršau savo užkandžių dėžutę, todėl buvau alkanas”. Jeigu vaikas prašo atvežti, geriau būtų nevežti, nes tai jau nebus natūralių pasekmių patyrimas. Svarbiausia atsakant vaikui parodyti, kad esame jo pusėje, padedame jam surasti problemos sprendimą, o ne kaltiname (“Man labai gaila, kad tu pamiršai, bet aš niekaip negaliu atvežti. Esu tikra, kad tu kažką sugalvosi, o kai tik grįši iš mokylos aš tau paruošiu kažką užkąsti”).

Brėžiame ribas su empatija

- **Ribos** - BŪTINOS, nes jos užtikrina vaikui saugumo jausmą, pasaulis nebeatrodo toks didelis ir baugus.
- Jeigu vaikui ribų nenubrėžiame, jis pats anksčiau ar vėliau jas pasieks, nes jam jų gyvbiškai reikia.
- Pagrindinė paslaptis - mes negalime vaiko priversti kažko daryti, vaikai turi norėti bendradarbiauti dėl stipraus ryšio su mumis.

Ribų brėžimo žingsniai

1. RAMYBĖ

2. Stiprus, palaikantis ryšys (išjungia vaiko apatines smegenis ir įjungia viršutines, vaikas jaučiasi ramus ir saugus; pats ryšys vaiką nuramina).
3. Parodyti, kad esame jo pusėje (“Suprantu, kad tau smagu šokinėti ant lovos, bet tu gali užsigauti.”).
4. Brėžiame ribą ramiai, švelniai ir su empatija (“Oi, aš nešaukiu ant tavęs, todėl prašau nešaukti ir ant manęs. Tu turi būti labai supykęs, kad kalbėtum tokiu tonu. Kas nutiko?”).
5. Pripažįstame vaiko požiūrį (“Žinau, kad sunku nustoti žaisti ir pareiti į vidų, bet jau laikas maudytis.”).
6. Sumažiname spaudimą pasiūlydami alternatyvas (“Ar nori pareiti dabar ar po 5 minučių?”).

7. Gauname sutikimą iš vaiko, parodant, kad vaikas suprato ribą (“Gera, po 5 minučių, bet tada jau jokių ginčų. Toks susitarimas.”).
8. Maloniai, bet tvirtai laikytis iki galo (“Jau praėjo 5 minutės, laikas eiti į vidų.”).
9. Liekame empatiškai, tačiau ribojame derybas (“Žinau, kad sunku nustoti žaisti, bet mes susitarėme prieš 5 minutes ir jokių daugiau ginčų. Eime!”).
10. Neturėkime lūkesčio, kad vaikui patiks („Girdžiu, kad tu pyksti, jog turime eiti namo, kai kiti vaikai gali žaisti ilgiau. Tai tikrai sunku, bet tau reikia į vonią šįvakar ir turime pasilikti laiko knygai prieš miegą“.).
11. Jeigu negalime išpildyti noro realybėje, išpildykime jį vaizduotėje (“Esu tikra, kad kai užaugsi, žaisi kiekvieną vakarą iki nakties lauke, argi ne taip?”).
12. Kai vaikas verkia ar rodo pyktį, išklausome jo jausmus.
13. Atliepkime į gilesnį poreikį ar jausmus, dėl kurių vyksta netinkamas elgesys (“Tu erzini broil, nes nori su juo pažaisti? Eime, paklauskime jo, o ne griaukime jo statinį.”).
14. Kai vaikas priešgyniauja, susitelkime ties santykiu, o ne auklėjimu.
15. Kai niekas neveikia - apsikabinkime.

Kaip išvengti pasekmių taikymo?

1. **Leisti vaikui išspręsti** („Tu dar neišsivalei dantų, o aš noriu, kad dar liktų laiko pasakėlei. Ką galime padaryti?“).

2. **Ieškoti abiems pusėms tinkančio sprendimo** (“Tai tu manai, kad šiandien gali nesivalyti dantų? Man tai netinka, nes tavo vargšai dantukai liks su kirminukais ir juose atsiras skylių. Ką dar galime padaryti, kad ir dantukai būtų švarūs ir liktų laiko knygutei? Nori pirmiausia užsidėti pižamą ir tada valyti dantukus?“).

3. Bendradarbiauti kviečiantis formulavimas:

- „Eik valyti dantų dabar.“
- „Gal gali dabar išsivalyti dantis?“
- „Ar nori valyti dantis dabar, ar po to kai užsidėsi pižamą?“
- „Gali valyti dantis dabar.“

4. **Išgalinti** („Kiekvieną rytą mes pavalgome, išsivalome dantis, pasinaudojame tualetu, susidedame kuprinę. Mačiau, kad kuprinę jau susidėjai, kas dar liko?“)

Tai ypač svarbu 3-4 m. vaikams, kai jie nori įtvirtinti savo savarankiškumą. Taip pat ir vyresniems. Bet kuris autonomijos poreikį patenkinantis vaikas maištaus mažiau ir bus labiau

bendradarbiaujantis, nes mes padėsime jam įtvirtinti savarankiškumą, patenkinti autonomijos poreikį.

5. **Paversti viską žaidimu** („Tu nenori lipti į kėdutę? Kalba jūsų pilotas. Raketa yra pasiruošusi kilimui. Prašome prisisegti diržus. 10...9...8...7...“).

6. **Ne dėl visko verta kovoti** („Girdžiu, kad nenori rengtis striukės, bet bijau, kad kai būsim lauke, tu sušalsi. Ką manai, jeigu tau įdėsiu striukę į kuprinę, kad turėtum, jeigu kartais persigalvotum?“).

7. **Suteikti atsakomybę** („Nenori sėsti į kėdutę? Gerai, mes turime laiko. Atsisėsi, kai norėsi. Aš paskaitysiu knygą kol lauksiu.“).

8. **Pajungti racionaliąsias smegenis** (pasakoti istoriją, kai jam sėkmingai pavyko panašią situaciją išspręsti, įvardijame jo jausmus).

9. **Pasiekti problemos šaknis** (fiziniai arba emociniai poreikiai).

Ką daryti kai reaguoti reikia skubiai?

(isterija, netinkamas elgesys važiuojant automobiliu, žaidimai su pavojingais daiktais)

1. Pasirūpinti visų fiziniu saugumu.
2. Stabdyti netinkamą elgesį (išnešti, patraukti, išvesti).
3. Padėti vaikui susitvarkyti su emocijomis rodant jam kuo daugiau atjautos.

Atslūgus audrai padedame vaikui pasitaisyti: apmąstyti, atitaisyti, prisiimti atsakomybę.

Vaiko atsakomybę formuojame padedami jam suprasti, kaip jo elgesys veikia aplinką. Ne per kaltinimą, o per pozityvią pusę („Žiūrėk kaip sesė džiaugiasi, jog pasidalinai žaisliuku“; „Ačiū, kad padėjai man susitvarkyti“).

Kaip ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi?

1. Besąlyginė meilė
2. Pagarba
3. Atrama:
 - Susitarimai ir įpročiai ("Mes visada padedame daiktus į vietą, kai baigiame jais naudotis")
 - Lūkesčiai elgesiui („Mes šeimoje tikime, kad viskas, kas daroma, turi būti atlikta gerai“)

- Mokymas per modelį („Matai, jeigu čia paspaudi - atsidaro“)
 - Saugi aplinka
4. Mokymas džiaugtis pačiu procesu, o ne vien rezultato siekti (pvz.: jeigu vaikas plaukia - tegul ir plaukioja, nereikia siekti, kad jis taptų čempionu)
5. Patvirtinkime vaiko galimybę daryti įtaką pasauliui (vaikui leisti įjungti šviesos mygtuką ir parodyti, kad jis gali veikti pasaulį)
6. Leiskime pačiam atlikti užduotis (kiek įmanoma)
7. Girkime už pastangas, ne už rezultatą
- Tyrimai rodo, kad kuomet vaikai daug giriami vertinant, jie jaučiasi taip, kad kažkas juos nuolat vertintų. Bėgaliniai nuolatiniai apdovanojimai sunaikina natūralų polinkį džiaugtis savo pasiekimais. Užuoat įvertinę rezultatą, apibūdinkime, ką matome ir jaučiame. Kitaip, vaikas išmoksta nedaryti nieko, kai jo niekas nestebi. Nesijaučia motyvuotas. Vaikai turi būti ne tik giriami, kiek turi jaustis vertinami (branginami).*
8. Mokykime savęs padrąsinimo (tėvų žodžiai = vidinė kalba) (“Kaip paklosi taip išsimiegos”; “Ką pasėsi tą ir pjausi”; “Niekas negimė mokėdamas”), nes tai vaikai nešasi su savimi visa gyvenimą.
9. Palaikykime vaiką atrandant savo pašaukimą (per laisvę tyrinėti). Mūsų pareiga gerbti jo pasirinkimus.

Vaiko auginimo formulė

