

VAIKŲ PSICHIATRO PATARIMAI TĖVAMS

10 PATARIMŲ TĖVAMS

1. **Pirmiausia nustatykite vaikams ribas, po to reikalaukite, kad jų laikytųsi.**

Vaikai tampa atsakingi už savo elgesį tik tada, kai išsiaiškina, kaip reikia elgtis, o kaip ne. Todėl bet kokioje situacijoje iš anksto aiškiai nuspręskite, ko Jūs norite ir ko nenorite. Riba turi būti nubrėžiama tvirtai: "Šis draudimas yra tikras ir neginčijamas".

2. **Jei vaikas tyčia blogai elgiasi, būkite tvirti ir ryžtingi**

Dažnai vaikas aiškiai suvokia, ko nori tėvai, bet užsispiria ir pasirenka nepaklusnumą. Jis taip daro tam, kad įvertintų vyresniųjų autoritetą. Vaikas labai aiškiai parodo, kad nori liautis, būkite išmintingi tėvai, nenuvilkite jo! Tėvų autoritetą griaua savitvardos praradimas (ašaros, šūksniai, bejėgiškumo demonstravimas).

Labai svarbu, kad suaugęs nugalėtų tvirtai ir ryžtingai. Pripažinęs tėvų autoritetą, vaikas nustos tyčia blogai elgtis.

3. **Atskirkite savivalę nuo vaikiško neatsakingumo.**

Atsiminkite, kad reikia mechanizmo, kuris apsaugo nesubrendusią vaiko sąmonę nuo rūpesčių ir suaugusiųjų gyvenimo sunkumų. Todėl vaikas dažnai užmiršta, ko iš jo reikalaujama, nesilaiko tvarkos, nesugeba tinkamai saugoti daiktų. Todėl, kai mokote jį gyvenimo išminties, būkite švelnus, valdykitės. Vaiko neatsakingumas - tai ne piktybinis nepaklusnumas. Jis reikalauja daug daugiau kantrybės.

4. **Nereikalaukite neįmanomo.**

Turite įsitikinti, ar vaikas iš tikrųjų gali įvykdyti jūsų reikalavimus. Įvertinkite jo sugebėjimus ir pastangas.

5. **Venkite grąšinimų, papirkinėjimo, nerealių pažadų, įžeidimų, melo.**

6. **Neribokite vaiko fizinio aktyvumo.**

Tiek fizinei, tiek psichinei vaikų sveikatai yra būtina, kad jie galėtų bėgioti, laiptuoti, šokinėti, striksėti... Rūpinimasis baldų grožiu neturėtų nustelbti rūpinimosi vaikų sveikata. Mažu vaikų fizinio aktyvumo suvaržymas sukelia emocinę įtampą.

7. **Visada pastebėkite gerą vaiko elgesį, pastangas.**

Gyrimas - efektyvus skatinamasis elgesio veiksnys - per dieną kur kas daugiau laiko skirkite teigiamam pokalbiui su vaiku negu pastaboms, liepimams ar kitokiems vertinimams.

8. Nebauskite vaiko.

Bijodamas bausmės jis meluos ir nuolat išsisukinės. Bausmės žemina vaiko orumą ir parodo tėvų bejėgiškumą. Negrasinkite, nekaltinkite ir nepriekaištaukite - pykčiu problemos neišspręsite. Tėvai pelno vaikų pagarbą atkakliai reikalaudami nepažeidinėti ribų.

Jeigu vaikas neatsižvelgia į susitarimus, imkitės ryžtingų priemonių, kurias padiktuoja pati situacija. Pavyzdžiui, vaikas, prikeverzojęs ant sienos, galės žaisti toliau, tik pašalinęs teplionę. Tai nėra savavališka bausmė, o logiška jo piktadarystės pasekmė, kuri vaikui parodo jo veiksmų ribas. Todėl, aptardami taisykles, nepamirškite perspėti vaiko apie padarinius, jas pažeidus. Vaiko nepageidautinas elgesys yra tiek tėvų, tiek paties vaiko problema, todėl ji turi būti sprendžiama bendromis jėgomis.

9. Konfliktui pasibaigus, paguoskite ir paaiškinkite.

Tvirtai apkabinkite ir būtinai pasakykite, kad jį mylite. Priglauskite ir dar kartą pasakykite, kokio jo elgesio jūs netoleruojate. Paaiškinkite, ko iš jo tikėtės.

10. Vadovaukitės meile

Ten, kur meilė ir šiluma, tėvų klaidos ir trūkumai nesugadina santykių su vaikais.

Parengė:

B.Nastopkaitė

Klaipėdos psichikos sveikatos centras
Vaikų ir paauglių psichiatriė

Kur kreiptis pagalbos?

Klaipėdos psichikos sveikatos centras, Taikos pr. 76, telef.: **34 09 44**

Pedagoginis psichologinis centras, Smiltelės 22, telef.: **36 58 60**

Mokyklų psichologinė pedagoginė tarnyba, Debreceno 41, telef.: **34 22 53**