

# POZITYVUS AUKLĒJIMAS *KIEKVIENAI DIENAI*



Dr. Joan E. Durrant



Positive  
Discipline In  
Everyday Life



Gelbēkit vaikus

# POZITYVUS AUKLĖJIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Dr. Joan E. Durrant

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

„Save the Children“ („Gelbėkit vaikus“) vaiko teisėms atstovaujanti organizacija. Mes stengiamės kurti iš tikrųjų reikšmingą pokytį vaiko gyvenime visame pasaulyje.

„Save the Children“ dirba:

- kad pasaulyje būtų gerbiamas ir vertinamas kiekvienas vaikas
- kad pasaulyje būtų išklaudyta kiekvieno vaiko nuomonė
- kad visi pasaulio vaikai turėtų šviesesnę ateitį

„Pozityvus auklėjimas kiekvienai dienai“

ISBN 978-609-95681-4-0

© „Gelbėkit vaikus“

Versta iš „Positive Discipline for Everyday Parenting“, Save the Children Sweden 2016

Idėjos sumanytojas Dominique Pierre Plateau

Autorė Dr. Joan E. Durrant

Dizainas:

Keen Media (Thailand) Co. Ltd.,  
22nd Floor Ocean Tower 11, 75/40 Sukhumvit 19  
Bankokas 10110, Tailandas

Knygą galima užsakyti:

Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“

Vokiečių g. 28-16, Vilnius

LT-01130

Tel. nr.: 8 5 261 0815

El. paštas: [informacija@savethechildren.org](mailto:informacija@savethechildren.org)

Interneto svetainė: [www.gelbekitvaikus.lt](http://www.gelbekitvaikus.lt)

Tiražas 2000 egz.

# PRATARMĖ

2006 m. Jungtinės Tautos paskelbė Pasaulinę smurto prieš vaikus ataskaitą. Joje pristatytas pirmas išsamus pasaulinis tyrimas apie smurto prieš vaikus mastą. Reaguojant į tai atsirado ir ši knyga.

Tyrimas atskleidė, kad netinkamo elgesio su vaikais šeimoje pasitaiko kiekvienoje šalyje. Jis dažnai grindžiamas ilgalaikėmis kultūrinėmis tradicijomis ir žinių apie vaiko teises stoka.

Pasaulinėje smurto prieš vaikus ataskaitoje pateikiamos rekomendacijos, kaip mažinti smurtą prieš vaikus šeimoje. Šiose rekomendacijose nurodoma:

- Keisti kultūrinės nuostatas, pateisinančias smurtinius vaikų auklėjimo metodus, įskaitant fizinės bausmės.
- Skatinti bendravimą bei santykius su vaikais be smurto.
- Stiprinti tėvų įgūdžius auklėti vaikus be smurto, taikiai spręsti problemas ir konfliktus.
- Gerbti šeimas ir jose augančius vaikus, jų orumą bei vystymosi poreikius.
- Stiprinti supratimą apie vaiko raidą.
- Gilinti supratimą apie vaiko teises.

*Daugiau informacijos apie Pasaulinę smurto prieš vaikus ataskaitą rasite [www.violencestudy.org](http://www.violencestudy.org)*

## Kas yra vaiko teisės?

Žmogaus teisės – universalios teisės, kurias turi visi žmonės be išimties, nepriklausomai nuo jų rasės, lyties, kalbos, religijos, įsitikinimų, kilmės, turtinės padėties, amžiaus ar gebėjimų.

Ne tik suaugusieji, bet ir vaikai turi žmogaus teises. Kadangi vaikai yra mažesni ir priklausomi nuo tėvų, suaugusieji dažnai galvoja, kad vaikų teisės yra mažesnės.

1989 m. pasaulio lyderiai pasirašė Vaiko teisių konvenciją, kurioje įtvirtintos kiekvieno vaiko žmogaus teisės. Šia sutartimi siekiama užtikrinti, kad visi pasaulyje žinotų, jog vaikai turi teises.

Konvencija buvo ratifikuota beveik visose pasaulio šalyse, tarp jų ir Lietuvoje (1995 m.). Visos šalys, kurios ratifikavo šią sutartį, įsipareigojo užtikrinti, kad vaiko teisės būtų apsaugotos.

Vaiko teisių konvencijoje yra pripažintos bendros ir vienodos abiejų tėvų atsakomybės už vaiko auklėjimą ir vystymąsi.

Tėvai yra svarbiausi jų mokytojai, elgesio pavyzdžiai ir vedliai.

Tačiau vaikai nėra tėvų nuosavybė. Žmogaus teisių principai užtikrina, kad joks žmogus negali būti kito žmogaus nuosavybe.

Vaiko teisių konvencija užtikrina šias teises:

- Teisę į gyvenimą ir vystymąsi:
  - tinkamą maistą, pastogę ir švarų geriamąjį vandenį
  - švietimą
  - sveikatos apsaugą
  - laisvalaikį ir poilsį
  - kultūrines veiklas
  - informaciją apie vaiko teises
  - orumą
- Teisę į apsaugą nuo:
  - smurto ir nepriežiūros
  - išnaudojimo
  - žiauraus elgesio
- Teisę prisidėti prie sprendimų priėmimo:
  - išreikšti nuomonę ir būti pagarbiai išklausytam
  - pasisakyti tiesiogiai su vaiku susijusiais klausimais
  - gauti informaciją
  - laisvai bendrauti su kitais žmonėmis

Pozityvus auklėjimas yra grindžiamas vaiko teisėmis į sveiką vystymąsi, apsaugą nuo smurto ir įsitraukimu į sprendimų priėmimą.

Ši knyga atskleidžia tėvams, kaip jie gali ugdyti savo vaikus, gerbdami jų teises.

*Daugiau informacijos apie Jungtinių Tautų vaiko teisių konvenciją rasite [www.unicef.org/crc](http://www.unicef.org/crc).*



# TURINYS

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Pratarmė                                       | iii |
| Išvadas                                        | 1   |
| Kam ši knyga skirta                            | 5   |
| Kaip ši knyga sudaryta                         | 7   |
| <b>1 skyrius:</b>                              |     |
| ILGALAIKIŲ TIKSLŲ SUVOKIMAS                    | 11  |
| <b>2 skyrius:</b>                              |     |
| ŠILUMOS IR STRUKTŪROS SUTEIKIMAS               | 23  |
| Šilumos suteikimas                             | 24  |
| Struktūros suteikimas                          | 31  |
| <b>3 skyrius:</b>                              |     |
| SUPRATIMAS, KAIP VAIKAI JAUČIASI IR KAIP MĄSTO | 41  |
| iki 6 mėnesių                                  | 43  |
| 6–12 mėnesių                                   | 47  |
| 1–2 metai                                      | 51  |
| 2–3 metai                                      | 59  |
| 3–5 metai                                      | 65  |
| 5–9 metai                                      | 73  |
| 10–13 metų                                     | 101 |
| 14–18 metų                                     | 109 |
| <b>4 skyrius:</b>                              |     |
| PROBLEMŲ SPRENDIMAS                            | 123 |
| iki 6 mėnesių                                  | 125 |
| 6–12 mėnesių                                   | 131 |
| 1–2 metai                                      | 135 |
| 2–3 metai                                      | 143 |
| 3–5 metai                                      | 147 |
| 5–9 metai                                      | 155 |
| 10–13 metų                                     | 159 |
| 14–18 metų                                     | 161 |



*5 skyrius:*

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| POZITYVUS AUKLĖJIMAS PRAKTIKOJE                             | 165 |
| 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus           | 166 |
| 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai                   | 168 |
| 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto  | 170 |
| 4 žingsnis. Problemų sprendimas                             | 171 |
| 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje                 | 172 |
| iki 6 mėnesių                                               | 173 |
| 6–12 mėnesių                                                | 179 |
| 1–2 metai                                                   | 191 |
| 2–3 metai                                                   | 213 |
| 3–5 metai                                                   | 227 |
| 5–9 metai                                                   | 255 |
| 10–13 metų                                                  | 267 |
| 14–18 metų                                                  | 287 |
| <br>PASTABOS:                                               |     |
| Apie depresiją po gimdymo                                   | 178 |
| Apie kūdikių verkimą                                        | 184 |
| Apie tėvų nuotaikas                                         | 190 |
| Apie vaikų apsaugą                                          | 197 |
| Apie tėvų pyktį                                             | 204 |
| Apie mažylių negatyvizmą                                    | 212 |
| Apie vaikų baimes                                           | 219 |
| Apie pykčio protrūkius                                      | 226 |
| Apie pliaukštelėjimą / trinktelėjimą / sudavimą /<br>mušimą | 233 |
| Apie vaikų veiklos pakeitimą                                | 240 |
| Apie kritiką                                                | 247 |
| Apie vaikų pyktį                                            | 273 |
| <br>Apibendrinimas                                          | 331 |
| Apie autorę                                                 | 333 |

# IVADAS

Tėvystė yra džiuginanti, varginanti, įkvepianti ir alinanti kelionė. Tai milžiniškas iššūkis – paimiti vaiką už rankos ir vesti jį link suaugusiųjų pasaulio, mokant to, ką jis turi perprasti laimingam ir sėkmingam gyvenimui.

Visiems tėvams pasitaiko akimirų, kuomet tas iššūkis atrodo nepakeliamas. Kartais mes tiesiog nebežinome, ką daryti. Pasitaiko, jog viskas, ką darome, atrodo neteisinga. O kartais dar prisideda ir kiti gyvenimo sunkumai.

Būti tėvais dažniausiai mokomės tik jais tapę. Mes turime nedaug žinių apie vaiko vystymąsi, todėl pasikliaujame savo nuojauta ar asmenine vaikystės patirtimi. Visgi neretai mūsų poelgiai tėra tik neapgalvotos emocinės reakcijos. O kartais mūsų pačių vaikystės patirtys yra neigiamos ar netgi smurtinės.

Dėl to kai kurie tėvai mano, kad norint sudrausminti vaiką pakanka pabarti ar suduoti. Kiti tėvai prastai jaučiasi, kai praranda savitvardą. Yra tėvų, kurie jaučiasi bejėgiai.

Tačiau yra ir kitas būdas. Auklėjimas iš esmės reiškia mokymą. O mokymas susideda iš tikslų kėlimo, planavimo ir veiksmingų sprendimų ieškojimo.



Vaiko teisių konvencija užtikrina vaikų apsaugą nuo bet kokio smurto, įskaitant fizinės bausmės. Konvencija taip pat pripažįsta vaiko teises į pagarbą ir orumą.

Pozityvus auklėjimas – nesmurtinis ir pagarbus požiūris į mokymą, kuris leidžia vaikams patirti sėkmę, suteikia jiems žinių ir palaikymą.

Vaikai turi teisę į apsaugą nuo visų smurto formų.

19 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

Ši knyga remiasi daugybės metų tyrimais apie vaikų vystymąsi ir veiksmingą tėvystę. Visos knygos temos pagrįstos šių tyrimų rezultatais.

Pozityvus auklėjimas yra:  
nesmurtinis  
orientuotas į sprendimus  
pagarbus  
paremtas vaiko vystymosi principais

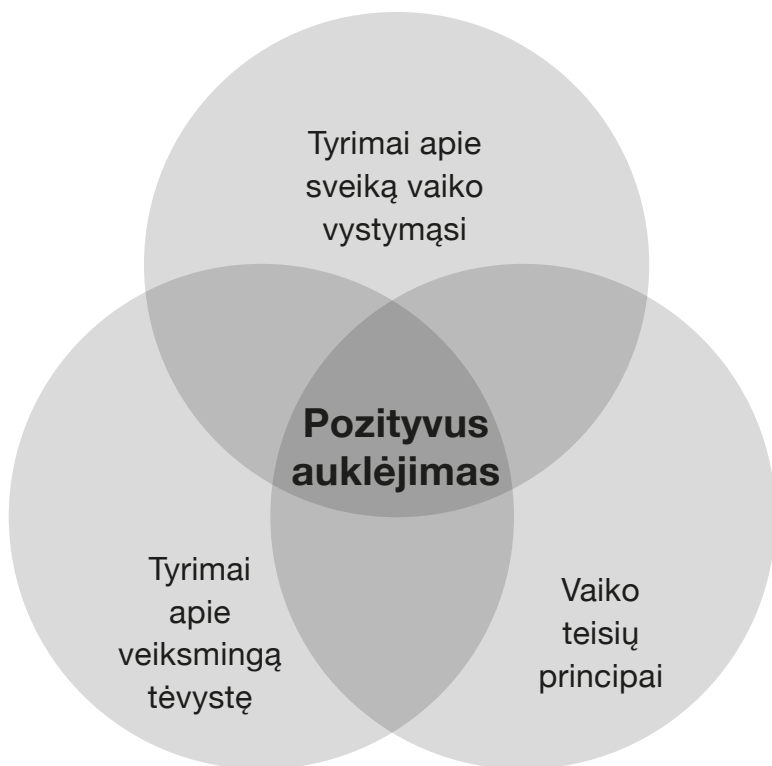
Pozityvus auklėjimas suteikia tėvams pagrindus. Tai yra principų rinkinys, kurį galima pritaikyti įvairiose situacijose. Jis gali suteikti kryptį visam bendravimui su vaikais, ne tik iššūkių situacijose.

Vaiko teisių konvencijoje pripažįstama, kad tėvai, vykdydami savo svarbų vaidmenį, turi teisę į pagalbą. Šia knyga siekiama suteikti žinių ir paramą, kuri padės tėvams išmokyti auklėti vaikus be smurto.

Tėvai, augindami vaiką, turi teisę į paramą ir pagalbą.

18 ir 19 straipsniai  
JT vaiko teisių konvencija

**Pozityvus auklėjimas apima  
mūsų žinias apie sveiką vaikų vystymąsi,  
tyrimų rezultatus apie veiksmingą tėvystę ir  
vaiko teisių principus.**



# Kam ši knyga skirta

Ši knyga skirta įvairaus amžiaus vaikų tėvams. Joje apžvelgiami bendri klausimai, kurių gali iškilti nuo vaiko gimimo iki paauglystės. Knygoje pateikta informacija gali būti naudinga bet kuriai šeimai.

Ši knyga taip pat skirta būsimiems tėvams. Ji gali būti naudinga ruošiantis tėvystei. Kai mes turime žinių ir esame pasirengę iššūkiams, galime daug sėkmingiau juos įveikti.

Ši knyga skirta ir specialistams, padedantiems tėvams: tėvų grupių vadovams, kompleksinės paramos šeimoms teikėjams. Knyga gali būti naudojama dirbant individualiai ir grupėse, kad skatintų diskusijas ir problemų sprendimo paieškas.

Kai kurie vaikai turi specifinių sunkumų. Tai gali būti autizmas, dėmesio sutrikimai, vaisiaus alkoholinis sindromas, sulėtėjusi raida ar smegenų pažeidimai. Jeigu jūsų vaiko elgesys kelia ypatingą susirūpinimą, kuo anksčiau ieškokite pagalbos ir paramos. Šioje knygoje pateikta informacija gali būti naudinga bet kuriai šeimai, tačiau specialiųjų poreikių turinčių vaikų tėvams patariama kreiptis į medicinos ar švietimo pagalbos specialistus.

## Kas *nėra* pozityvus auklėjimas

Pozityvus auklėjimas *nėra* nuolaidžiavimas.

Pozityvus auklėjimas *nėra* leidimas savo vaikui daryti tai, ką jis nori.

Pozityvus auklėjimas *nėra* tėvystė be taisyklių, ribų ar lūkesčių.

Pozityvus auklėjimas *nėra* trumpalaikės reakcijos ar bausmės, prilygstančios mušimui ir pliaukštelėjimui.

## Kas *yra* pozityvus auklėjimas

Pozityvus auklėjimas *yra* ilgalaikiai sprendimai, ugdantys vaiko savikontrolę.

Pozityvus auklėjimas *yra* aiškus jūsų lūkesčių, taisyklių ir ribų išreiškimas.

Pozityvus auklėjimas *yra* pagarbių tarpusavio santykių su vaiku kūrimas.

Pozityvus auklėjimas *yra* visam gyvenimui reikalingų vaiko įgūdžių ugdymas.

Pozityvus auklėjimas *yra* vaiko gebėjimų ir pasitikėjimo savimi stiprinimas, kad jis pajęgtų susitvarkyti su sudėtingomis situacijomis.

Pozityvus auklėjimas *yra* mandagumo, nesmurtinio elgesio, atjautos, savigarbos, žmogaus teisių ir pagarbos kitiems mokymas.

# Kaip ši knyga sudaryta

Šios knygos skyriai sudėti nuosekliai, todėl kiekvienas naujas skyrius sudarytas remiantis ankstesniuoju. Naudingiausia šią knygą skaityti iš eilės ir atlikti pateiktas užduotis siūloma tvarka.

Stiprindami savo pozityvaus auklėjimo įgūdžius nepamirškite, kad mes visi – tėvai ir vaikai – mokomės. Mes visi bandome, klystame, vėl bandome ir galiausiai mums pasiseka.

Tėvystė – ne tiek kelionės tikslas, kiek pati kelionė.  
Bet kokiai kelionei mes turime būti pasiruošę.

Pradėkime galvoti, ko mums gali prireikti, kad ši kelionė būtų sėkminga.



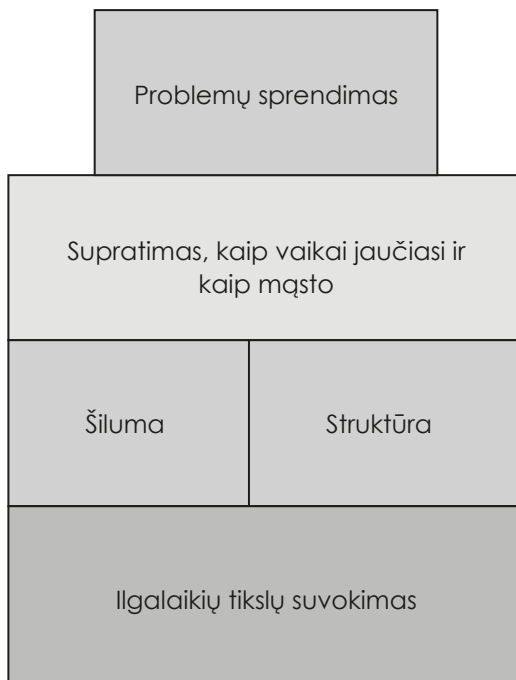


Pozityvus auklėjimas yra *požiūris* į tėvystę.

Tai yra *mąstymo* būdas.

Jį sudaro keturi veiksmingos tėvystės principai: ilgalaikių tikslų suvokimas, šilumos ir struktūros suteikimas, supratimas, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto, problemų sprendimas.

### Esminiai pozityvaus auklėjimo principai



Kiekvienas iš keturių knygos skyrių skirtas vienam iš šių principų.

1-ame skyriuje paaiškinama, kuo skiriasi trumpalaikiai ir ilgalaikiai tėvystės tikslai. Šiame skyriuje kviesime pagalvoti apie jūsų pačių tikslus auginant vaiką.

2-ame skyriuje kalbėsime, kodėl svarbu suteikti vaikui tiek šilumą, tiek struktūrą. Be abejo, tai darote ir dabar, tačiau kviesime atrasti naujų būdų, kaip tai padaryti dar geriau.

3-ias skyrius perkelia jus į skirtingus vaiko raidos etapus. Jame pateikiama informacijos apie tai, kaip skirtingo amžiaus vaikai jaučiasi ir kaip mąsto bei kodėl jie elgiasi taip, kaip elgiasi.

4-ame skyriuje pateikiami tipiniai įvairaus amžiaus vaikų elgesio pavyzdžiai. Pateiksime užduočių, kurios padės geriau suprasti vaikus ir spręsti kylančias problemas.

5-as skyrius skirtas informacijai apibendrinti. Turėsite galimybę įvertinti skirtingų reakcijų į tą pačią situaciją veiksmingumą. Atlikdami užduotis galėsite įsitikinti, kad pozityvaus auklėjimo principai veiksmingi.

Svarbu įsigilinti į visus pozityvaus auklėjimo principus ir pradėti juos taikyti palaipsniui.

Bendraudami su savo vaiku, pratinkitės galvoti apie ilgalaikius tikslus, būdus, kaip galėtumėte suteikti šilumą ir užtikrinti struktūrą, suvokti priežastis, kodėl jūsų vaikas gali elgtis taip, kaip elgiasi. Pamažu jūsų mąstymo būdas pradės keistis, o jūsų įgūdžiai stiprės.

Esminiai pozityvaus auklėjimo principai reikšmingi ne tik pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Jie yra svarbūs visais vaiko augimo bei vystymosi tarpsniais.

Net tada, kai jūsų vaikas bus dvidešimtmetis, galėsite taikyti šiuos principus, kad padėtumėte jam ar jai priimti tinkamus sprendimus bei konstruktyviai spręsti kylančias problemas ar konfliktus.

1



## Ilgalaikių tikslų suvokimas



## ILGALAIKIŲ TIKSLŲ SUVOKIMAS

Vaiko auginimas nuo gimimo iki pilnametystės yra vienas svarbiausių dalykų tėvų gyvenime. Tik dauguma iš mūsų šią kelionę pradeda nesusimąstydami, ką norėsime pasiekti.

Šiame skyriuje jūs apsvarstysite savo tėvystės tikslus. Jie bus tas pagrindas, kuriuo remsitės, formuodami savo pozityvaus auklėjimo įgūdžius.

Ilgalaikių tikslų suvokimas

Įsivaizduokite...

Eilinis rytas jūsų namuose.

Jūsų vaikas ruošiasi į mokyklą ir vėluoja.

Ką jūs norėtumėte, kad jūsų vaikas padarytų ši rytą?

Kitais žodžiais tariant, kokie šį rytą yra jūsų **tėvystės tikslai**?

# 1 užduotis. Tėvystės tikslai

Užrašykite 5 dalykus, kuriuos norite, kad jūsų vaikas šį rytą atliktų prieš jums išeinant iš namų.

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....
4. ....  
.....  
.....
5. ....  
.....  
.....



Dabar aptarkime tikslus, kuriuos jūs užrašėte.

Ar iškėlėte savo vaikui tokius tikslus:

greitai apsirengti?

greitai pavalgyti?

paklusti jums?

tuoj pat daryti tai, ką liepiate?

Tai yra **trumpalaikiai tikslai**.

Trumpalaikiai tikslai yra tie, kuriuos tėvai nori pasiekti *tuoj pat*.

Pavyzdžiui, jūs galite norėti, kad jūsų vaikas:

*tuoj pat* apsiautų batus

*tuoj pat* pasitrauktų iš kelio

*tuoj pat* pareitų namo

*tuoj pat* nustotų mušti sesę ar broį

Tėvų kasdienybė yra pilna bandymų rasti būdų trumpalaikiams tikslams pasiekti. Tai – tėvystės realybė.

Iš tiesų mes dažnai pamirštame tai, ką *iš tikrųjų* norime pasiekti.

Įsivaizduokite...

Jūsų vaikas užaugo. Jūs ruošiatės švęsti jo 20-ąjį gimtadienį.

Užsimerkite ir įsivaizduokite, koks jūsų vaikas bus to amžiaus.

Kokios savybės jam bus būdingos šiame amžiuje?

Kokius santykius su juo norėtumėte turėti?

## 2 užduotis. Tėvystės tikslai

Užrašykite 5 savybes, kurias tikėtės, kad jūsų vaikas turės, kai bus dvidešimties.

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....

4. ....

.....

.....

5. ....

.....

.....

Aptarkime tikslus, kuriuos jūs užrašėte.

Ar įtraukėte:

- gebėjimą spręsti problemas?
- gerus bendravimo įgūdžius?
- šiltus santykius su jumis?
- rūpinimąsi jumis senatvėje?
- atjautą ir pagarbą kitiems?
- gebėjimą atskirti gera nuo bloga?
- atsakingumą?
- sąžiningumą ir dorumą?
- ištikimybę šeimai ir draugams?
- atsidavimą sutuoktiniui?
- pasitikėjimą?
- motyvaciją įveikti sudėtingus iššūkius?
- savarankiškumą?

Ilgalaikiai tikslai yra tie, kuriuos tėvai nori pasiekti vaikui užaugus.

Pavyzdžiui, galite norėti, kad jūsų vaikas būtų:

malonus ir paslaugus

mąstantis ir mandagus

protingas

sąžiningas ir patikimas

nesmurtaujantis

besirūpinantis jumis

mylintis savo vaikus

Ilgalaikiams tikslams pasiekti reikia daug metų. Tačiau būtent jie ir yra tėvystės šerdis.

Ilgalaikiai tikslai yra tie,  
kuriuos tėvai nori pasiekti  
vaikui užaugus

Vienas sudėtingiausių tėvystės iššūkių – ilgalaikių ir trumpalaikių tikslų suderinimas, nes jie dažnai prieštarauja vienas kitam.

Grįžkime prie pavyzdžio, kai jūsų vaikas ruošiasi eiti į mokyklą.

Vėluojate. Jūsų vaikas privalo pavalgyti pusryčius, apsirengti, išsivalyti dantis ir laiku išeiti iš namų.

Visa, ko norite šiuo metu, – išleisti vaiką į mokyklą laiku. Jūs jaučiate įtampą. Vaikas ruošiasi lėtai ir blaškosi. Jūs susierzinate.

Galbūt pradodate rėkti ar net suduodate savo vaikui, kad jis kuo greičiau judintųsi.

Šiuo metu jūsų dėmesys yra sutelktas į **trumpalaikį tikslą** – norite, kad vaikas *tuoj pat* išeitų į mokyklą.

Kas nutinka su jūsų ilgalaikiais tikslais?

Kai rėkiate ant savo vaiko, ar jūs mokote jį būti mandagiu?

Kai suduodate savo vaikui, ar mokote jį spręsti problemas?

Vaikai mokosi iš mūsų kasdienėse situacijose. Stebėdami mus, patiriančius stresą, jie mokosi įtampos įveikimo būdų. Jeigu mes rėkiame ar suduodame jiems, kai patys esame įsitempę, tai būtent to jie ir išmoksta.

Tėvai, reaguodami į trumpalaikį nusivylimą, nutolsta nuo savo ilgalaikių tikslų. Rėkimas ir mušimas išmokys jūsų vaiką visiškai priešingų dalykų, negu norėtumėte, kad jis ilgainiui išmokyti.

Kaskart, kai sureaguojate būtent tokiu būdu, jūs prarandate galimybę parodyti savo vaikui geresnį kelią.

Kaip galima suderinti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus?

Veiksmingo auklėjimo esmė – trumpalaikius iššūkius pamatyti kaip *galimybes* ilgalaikiams tikslams pasiekti.

Kai pajaučiate, kad kyla susierzinimas, tai yra ženklas, jog atsiranda galimybė išmokyti vaiką svarbių dalykų – daug svarbesnių, negu tuoj pat apsiauti batus.

Jūs turite galimybę išmokyti savo vaiką, kaip:

įveikti įtampą

pagarbiai kalbėtis

išspręsti konfliktą be smurto

atsižvelgti į kitų žmonių jausmus

pasiekti savo tikslų, nežalojant kitų žmonių nei fiziškai, nei emociškai

Kiekvieną kartą, kai susierzinate, jūs turite galimybę tapti pavyzdžiu savo vaikui. Tinkamai suvaldę savo emocijas, parodysite vaikui, kaip jam susitvarkyti su jo paties susierzinimu.

Kaip tai įmanoma? Taikant pozityvaus auklėjimo principus.







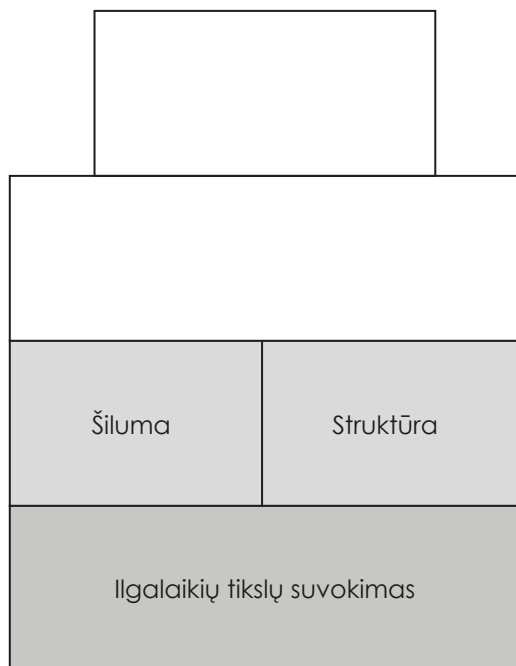
## Šilumos ir struktūros suteikimas



## ŠILUMOS IR STRUKTŪROS SUTEIKIMAS

Jūsų ilgalaikiai tikslai yra pagrindas, kuriuo remiantis formuojasi pozityvus auklėjimo įgūdžiai. Tam reikia dviejų dalykų – šilumos ir struktūros.

Šiame skyriuje sužinosite, kas yra šiluma bei struktūra ir kodėl tai svarbu. Kviesime pagalvoti, kaip galite suteikti šilumą ir struktūrą savo vaikui tokiais būdais, kurie leis jums pasiekti savo ilgalaikių tikslų.



# Šilumos suteikimas

Kas yra šiluma?

- emocinis saugumas
- besąlygiška meilė
- meilės išreiškimas žodžiais ir veiksmais
- atsižvelgimas į vaiko išsivystymo lygį
- jautrumas vaiko poreikiams
- įsijautimas į vaiko jausmus ir būsenas



Esant šiltai šeimos atmosferai, vaikai *nori* patikti savo tėvams.



Šiluma skatina trumpalaikį bendradarbiavimą *ir* moko ilgalaikių vertybių.

Štai keletas pavyzdžių, kaip tėvai suteikia šilumą savo vaikams.

Sakydami „aš tave myliu“.

Rodydami vaikams, kad jie yra mylimi, net jei padaro kažką ne taip.

Skaitydami jiems.

Apkabindami juos.

Paguosdami, kai jiems skauda ar baisu.

Klausydamiesi jų.

Stengdamiesi pamatyti situaciją vaiko akimis.

Pagirdami juos.



Žaisdami drauge.

Juokdamiesi kartu.

Palaikydami juos sudėtingose situacijose.

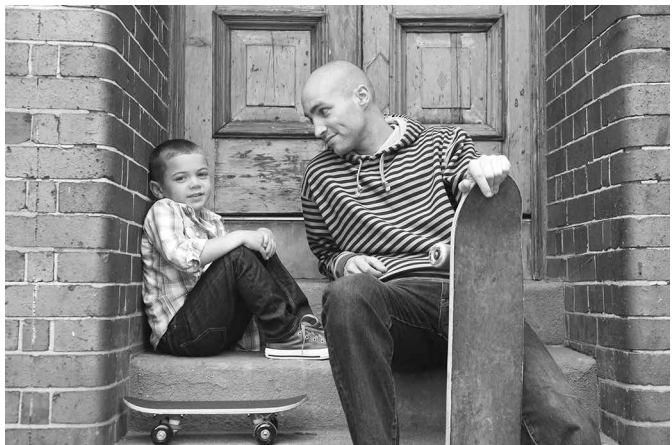
Padrąsindami juos, kai sunku.

Išreiškdami tikėjimą savo vaikais.

Pripažindami jų pastangas ir pasiekimus.

Parodydami, kad jais pasitiki.

Kartu smagiai leisdami laisvalaikį.





# 1 užduotis. Kodėl šiluma svarbi?

Norėdami suprasti, kodėl šiluma yra tokia svarbi auklėjimo dalis, įsivaizduokite, kad pradėsite mokytis naujos kalbos.

Geriau išmoktumėte, kai mokytojas:

a) pasako, ką darote gerai, ar

☐

b) pasako tik tai, ką darote blogai?

☐

Geriau išmoktumėte, kai jaustumėtės:

a) saugiai su savo mokytoju ar

☐

b) bijotumėte, kad galite būti nubaustas už savo klaidas?

☐

Geriau išmoktumėte, jei galvotumėte, kad:

a) mokytojas bus su jumis ir palaikys,

☐

nepaisydamas to, kiek daug klaidų padarėte, ar

b) jis pasius iš pykčio, kai suklysite?

☐

Norėtumėte patikti mokytojui, kuris:

a) yra malonus ir supratingas ar

☐

b) rėkia, gėdina ir kritikuoja?

☐

Norėtumėte mokytis naujos kalbos, jei mokytojas:

a) sako, kad esate gabus, ar

☐

b) sako, kad esate kvailas?

☐

Norėtumėte pasakyti mokytojui apie savo sunkumus, jeigu tikėtumėtės, kad:

a) jis iš klausys ir padės ar

☐

b) jis supyks ir nubaūs?

☐

## 2 užduotis. Šilumos suteikimas

Išvardykite 5 būdus, kuriais jūs suteikiate šilumą savo vaikui.

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....
4. ....  
.....  
.....
5. ....  
.....  
.....

Kuris iš išvardytų būdų

suteikia vaikui emocinio saugumo jausmą?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

suteikia vaikui besąlygiškos meilės jausmą?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

išreiškia jūsų meilę žodžiais ir veiksmais?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

atsižvelgia į vaiko išsivystymo lygį?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

parodo jautrumą vaiko poreikiams?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

rodo įsijautimą į vaiko jausmus ir būsenas?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

# Struktūros suteikimas

Kas yra struktūra?

- aiškos elgesio gairės
- aiškiai išreikšti lūkesčiai
- suprantami paaiškinimai
- parama ir pagalba vaikui siekiant sėkmės
- savarankiško mąstymo skatinimas
- derybos

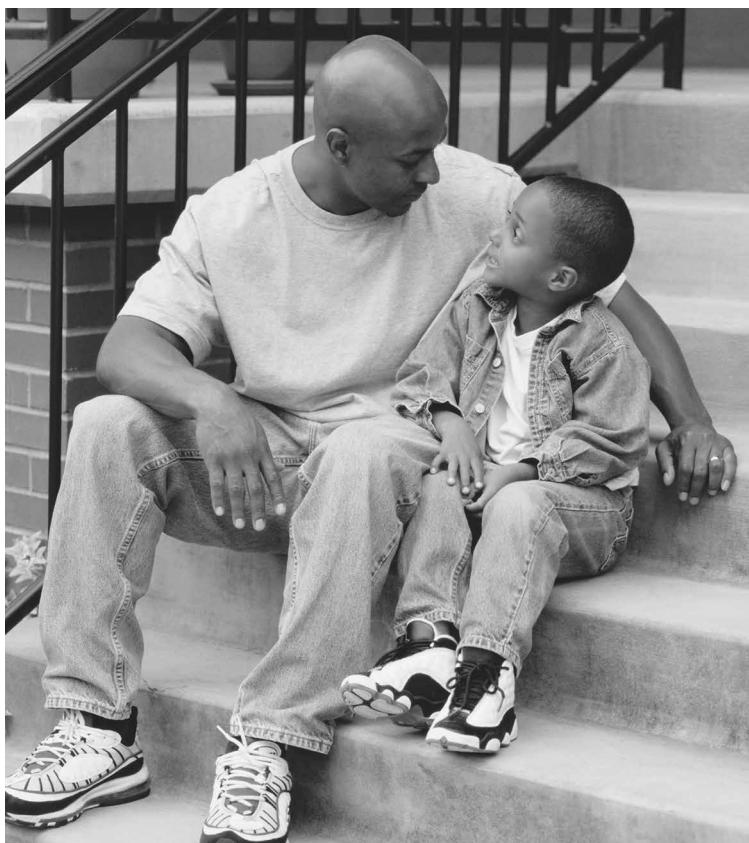
Struktūra padeda jūsų vaikui išmokyti tai, kas yra svarbu.

Ji padeda vaikui suprasti klaidas ir rasti būdą jas ištaisyti.



Struktūra vaikui suteikia reikalingų žinių, kad kitą kartą jam viskas pavyktų.

Ji suteikia reikalingų įgūdžių savarankiškai spręsti problemas, jei jų nebūtų šalia.



Struktūra parodo vaikams, kaip tinkamai ir be smurto išspręsti nesutarimus su kitais žmonėmis.

Štai keletas pavyzdžių, kaip tėvai suteikia struktūrą savo vaikams.

Paaikškindami vaikams, ko tikėtis ir kaip elgtis, jei vaiko lauktų sudėtinga situacija.

Paaikškindami, kodėl būtent tokios taisyklės.

Kartu su jais aptardami taisykles ir išklaUSDami jų nuomonę.

Padėdami ieškoti būdų, kaip ištaisyti klaidas ir iš jų pasimokyti.

Būdami teisingi ir lankstūs.

Valdydami savo pyktį.



Išreikšdami savo požiūrį ir išklausydami vaiko nuomonę.

Paiškindami vaiko veiksmų pasekmes kitiems žmonėms.

Suteikdami žinių, reikalingų priimti tinkamiems sprendimams.

Dažnai kalbėdamiesi su vaikais.

Negrasindami mušimu ar meilės praradimu, negąsdindami pabaisomis ar kitais dalykais, kurių vaikai bijo.

Patys elgdamiesi tinkamai ir būdami geru pavyzdžiu.



### 3 užduotis. Kodėl struktūra svarbi?

Norėdami suprasti, kodėl struktūra yra tokia svarbi auklėjimo dalis, ir vėl įsivaizduokite, kad pradate mokytis naujos kalbos.

1. Geriau išmoktumėte, kai mokytojas:
  - a) paaiškina, kaip rašyti naujus žodžius ir moko rašybos taisyklių ar ☐
  - b) tikisi, kad patys suprasite ir baudžia, kai padarote klaidų? ☐
2. Norėtumėte daugiau išmokti, jei mokytojas:
  - a) pamato ir vertina jūsų pastangas, net jei jos netobulos, ar ☐
  - b) grasina nubausti, jeigu padarote klaidų? ☐
3. Geriau išmoktumėte, jei mokytojas:
  - a) suteikia reikalingų žinių, kad sėkmingai atliktumėte testą, ar ☐
  - b) nesuteikia reikalingų žinių ir supyksta, kai prastai atliekate testą? ☐
4. Norėtumėte patikėti mokytojui, kuris:
  - a) paaiškina jūsų klaidas ir pasako, kur reikia patobulėti, ar ☐
  - b) baudžia, kai padarote klaidą? ☐
5. Norėtumėte mokytis naujos kalbos, jei mokytojas:
  - a) duoda užuominų, patarimų ir padrąsina jus bandyti ar ☐
  - b) pasako, kad niekada nesugebėsite išmokti? ☐
6. Norėtumėte pasakyti mokytojui apie savo sunkumus, jei tikėtumėtės, kad
  - a) jis bandys suprasti, kodėl jums sunku, ir padės rasti kitą išeitį ar ☐
  - b) supyks ir jus nubaūs? ☐



## 4 užduotis. Struktūros suteikimas

Išvardykite 5 būdus, kuriais jūs suteikiate struktūrą savo vaikui.

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....

4. ....

.....

.....

5. ....

.....

.....

Kuris iš išvardytų būdų

suteikia jūsų vaikui aiškas elgesio gaires?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

aiškiai išreiškia jūsų lūkesčius?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

suprantamai paaiškina, kodėl taip manote?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

suteikia paramą ir pagalbą jūsų vaikui siekiant sėkmės?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

skatina jūsų vaiką savarankiškai mąstyti?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

sudaro vaikui galimybę derėtis?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Pozityvus auklėjimas apima šilumą ir struktūrą per visą vaiko raidos laikotarpį – nuo kūdikystės iki suaugystės.

Tai požiūris, kuris padeda tėvams pasiekti jų trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus.

Tai yra vaikų mokymas, kaip:

- spręsti problemas
- mąstyti savarankiškai
- gerai sutarti su aplinkiniais
- spręsti konfliktus be smurto
- priimti tinkamus sprendimus, kai jų nėra šalia



Pozityvus auklėjimas remiasi prielaida, kad gimdami vaikai neatsineša žinojimo, ko mes iš jų tikimės.

Vaikai nuolat mokosi. Geriausiai jie išmoksta, kai turi pakankamai informacijos ir paramos. Skirtingo amžiaus vaikams reikia vis kitokios informacijos ir kitokios paramos.

Šiluma = parama  
Struktūra = informacija

Kitame skyriuje kalbėsime apie vaikų raidą. Tai padės jums suprasti, kokios šilumos ir struktūros reikia vaikams skirtingais amžiaus tarpsniais.





Supratimas, kaip  
vaikai jaučiasi ir  
kaip mąsto



## *SUPRATIMAS, KAIP VAIKAI JAUČIASI IR KAIP MĄSTO*

Trečiasis esminis pozityvaus auklėjimo principas yra supratimas, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto.

Jei gebėtume pažvelgti į pasaulį 1-erių, 5-erių, 13-os metų vaiko akimis, pajėgtume suprasti jų elgesį. Tuomet galėtume tapti daug geresniais jų mokytojais.

Šiame skyriuje sužinosite, kaip pasiekti savo tėvystės tikslų, suteikiant vaikams šilumą ir struktūrą, atitinkančią jų amžiaus tarpsnį.







## iki 6 mėnesių



Kūdikiams šis pasaulis yra visiškai naujas.

Jie dar negali daug ko suvokti ir lengvai išsigąsta. Kūdikiams reikia saugumo jausmo ir apsaugos.

Labai svarbu, kad šiuo amžiaus tarpsniu tėvai savo mažyliams suteiktų kuo daugiau **šilumos**.

Struktūra čia nėra reikalinga. Kūdikiai negali suprasti taisyklių ar paaiškinimų. Dabar jiems svarbiausia – patenkinti poreikius.

Kūdikiai dar nesupranta žodžių. Jų verksmas praneša mums, kad jiems kažko reikia. Jie greitai išmoksta, ar gali pasitikėti mumis, ar mes išgirstame ir atliepiam jų poreikius.

Svarbiausias dalykas šiuo amžiaus tarpsniu yra tėvų dėmesys ir pastangos suprasti, ko vaikui reikia.

Labiausiai reikia mažylius priglausti, apkabinti, sūpuoti ir panešioti.

Kūdikio priglaudimas labai svarbus jūsų ryšiui su vaiku. Jei kūdikis su jumis jaučiasi saugus, jis nebijos išmokti naujų dalykų, kai tam ateis laikas.

Priglaudimas taip pat yra svarbus kūdikio smegenų vystymuisi.



Sūpavimas ir nešiojimas padeda formuotis smegenų ląstelių jungtims.

Maži kūdikiai nesuvokia savo jausmų. Jie taip pat nežino, kaip jaučiasi tėvai. Kai jie verkia, nesistengia jūsų išvartyti iš proto.

Jie net nežino, ką reiškia „išvartyti iš proto“! Ir taip pat nežino, kodėl jie verkia! Kartais jų verksmas gali išgąsdinti juos pačius.

Prisiminkite, kad verkimas yra normalus dalykas. Normalu, kad jis tęsiasi net tada, kai stengiatės nuraminti mažylį. Taip pat normalu, jei kūdikis ilgai verkia, ypač vakarais.

Svarbiausias dalykas, kurį tėvai gali padaryti šiuo amžiaus tarpsniu, yra suteikti saugumo jausmą. Kai kūdikis jaučiasi saugiai, jis **prisiriša** prie jūsų.

Susiformavęs prierašumas tampa vaiko tolesnių santykių su jumis pagrindu.



Šiame raidos etape kūdikiai išmoka naudotis savo raumenimis. Jie išmoka sugriebti ir kramtyti. Jiems patinka pačiupti įvairius daiktus ir viską dėti į burną.

Griebimas ir daiktų kramtymas vysto jūsų kūdikio raumenis. Suimdamas daiktus jis mokosi naudotis savo rankomis ir pirštais. Kramtydamas jis lavina raumenis, kurių reikės valgant kietą maistą ir kalbant.

Kai kūdikis pagriebia jūsų papuošalą ir kiša jį į burną, jis nėra „blogas“. Jis elgiasi pagal savo instinktus. Kūdikiui tai vienintelis būdas pažinti daiktus. Tuo pat metu jis treniruoja labai svarbius raumenis.

Kai kūdikiai pradeda kišti daiktus į burną, tėvų užduotis – užtikrinti, kad aplinkoje nebūtų nieko, kas galėtų kūdikiui pakenkti. Jei kūdikiai į burną įsikiš smulkių daiktų, jie gali užspringti. Jei įsidės cheminių medžiagų ar purvo, jie gali susirgti.

Ypač svarbu iš kūdikio aplinkos pašalinti tai, kas palietus ar sukramčius, galėtų pakenkti.

Prisiminkite, kad tokio amžiaus kūdikiai nesupranta pavojaus. Dėl to būtina užtikrinti, kad aplinka būtų saugi. Vėliau, kai vaiko kalba ir suvokimas vystysis, galėsite jį mokyti, kas yra pavojinga.

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## 6–12 mėnesių



Šio amžiaus kūdikiai jau mažiau verkia ir daugiau šypsosi.

Jie gali pravirkti išsigandę, kad jūsų nėra šalia. Šio amžiaus kūdikiai pastebi, kai išeinate iš kambario, bet jie dar nepajėgūs suprasti, kad netrukus grįšite.

Kūdikius tai labai gąsdina ir jie gali pasijusti visiškai bejėgiai.

Viena svarbiausių užduočių šiuo metu – stiprinti kūdikio **pasitikėjimą** jumis. Jam reikia žinoti, kad visada esate šalia.



Šio amžiaus kūdikiai gali verkti dar ir dėl to, kad jiems pradeda dygti dantys. Dantų dygimas gali būti labai skausmingas, bet kūdikiai dar nepajėgūs pasakyti, kad jiems skauda.

Kita verkimo priežastis šiame amžiuje gali būti liga. Nemokėdamas pasakyti, vaikas irzlumu gali parodyti jums, kad jaučiasi prastai.

Kūdikiai nemoka pasakyti, kad jie karščiuoja, jiems skauda galvą, gerklę ar juos pykina. Jie gali tik verkti.

Dar viena priežastis, dėl ko kūdikiai verkia, yra ta, kad jų smegenys pamažu tampa „organizuotos“.

Normalu, kad kūdikiai kasnakt pravirksta tuo pačiu metu. Tai yra ženklas, kad jų kūnas ir smegenys vystosi tinkamai. Verksmas yra šio proceso dalis.

Kūdikis nesupranta, kas su juo vyksta. Kai esate šalia, vaikas lengviau nurimsta užplūdus jausmams ar pravirkęs.

Vaikai turi teisę į atsakingą rūpinimąsi ir jų gebėjimų vystymą, atitinkantį raidos ir amžiaus ypatumus.

5 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Vienas nuostabiausių dalykų, kuris vyksta šiuo amžiaus tarpsniu, yra kūdikių bandymai kalbėti. Pirmiausia jie pradeda čiauškėti. Jie gali pradėti tarti pavienius skiemenis: „ba“, „ma“, „te“.

Kūdikių išmoksta gimtosios kalbos garsų, kai tėvai atsako į jų čiauškėjimą. Kai jūsų kūdikis sako „ma“, galite atsakyti jam „ma“.

Kai atsakote į kūdikio čiauškėjimą, jis išmoksta, kad „ma“ yra svarbus garsas ir pradeda mokytis jį ištarti. Greitai šis garsas taps žodžiu.

Taip pat jis supranta, kad jam kalbant jūs klausotės ir atsakote.



Reaguodami į kūdikio čiauškėjimą ir pirmuosius žodžius, skatinate vieną svarbiausių jūsų santykių elementų – **bendravimą**.

Šiame ankstyvame raidos etape jau galite padėti savo vaikui mokytis reikšti jausmus. Taip pat parodote, kad klausotės, kai jis kalba, ir priimate jo bandymus bendrauti.







# 1–2 metai



Tai nuostabiausių pasikeitimų metas!

Šiame raidos etape mažyliai pradės vaikščioti ir įvyks kalbos protrūkis.

Gebėjimas vaikščioti pakeičia viską. Dabar jūsų vaikas gali eiti, kur nori. Jis gali imti daiktus, kurių anksčiau nepasiekdavo.

Jį jaudina tokia nepriklausomybė. Mažyliui patinka ištyrinėti kiekvieną kampą. Jis džiaugsmingai viską liečia ir ragauja.

Šis tyrinėjimas yra jūsų vaiko atradimų kelionė. Taip jis mokosi pažinti šį nepakartojamą pasaulį.

Visi vaikai turi tyrinėti, liesti ir ragauti. Tai yra būtina jų smegenų vystymuisi.

Tyrinėdami aplinką vaikai tampa mokslininkais. Eksperimentuodami jie supranta, kurie daiktai skleidžia garsus, kurie nukrenta ir kurie plaukia. Šie eksperimentai supažindina su juos supančio pasaulio daiktais.

Pavyzdžiui, jie numeta žaislą dar ir dar kartą. Jie tai daro ne siekdami jus suerzinti. Jie tai daro tam, kad suprastų, kas yra „kritimas“.

Mažyliai sukiša savo rankas į maistą, kad suprastų jo tekstūrą. Deda žaislus į burną, norėdami atrasti jų skonį. Išspjauna maistą, kad patirtų, kaip tai vyksta.

Nė vienas iš šių veiksmų nėra „blogas“. Šiuo tarpsniu vaiko užduotis – atrasti pasaulį. Jis yra tyrinėtojas.

Dabar tėvų užduotis – užtikrinti, kad vaiko pasaulis būtų saugus tyrinėti. Jeigu vaikas gali tyrinėti saugiai, jis daug dalykų išmoksta greitai. Jis taip pat perpranta, kad jo pasaulis yra saugi vieta.



Betyrinėdamas jūsų vaikas greitai išmoksta daug naujų žodžių. Jis nori sužinoti, kaip vadinama viskas, ką mato aplink.

Tai yra nuostabi galimybė suteikti savo vaikui turtingą žodyną ir meilę žodžiams. Dėl to labai svarbu:

kalbėtis su juo

jam skaityti

jo klausytis

atsakyti į jo klausimus



Šiuo amžiaus tarpsniu jūsų užduotis – skatinti augančio vaiko **nepriklausomybę**.

Jam reikia žinoti, kad gerbsite jo nepriklausomybės poreikį ir palaikysite jo stiprų norą mokytis.

Jūsų mažylio nepriklausomybės poreikis gali sukelti nesutarimų.

Šiame amžiaus tarpsnyje vaikai pradeda sakyti „Ne!“. Kai mažylis taip sako, jis nesiekia jums prieštarauti ar nepaklusti. Jis tik stengiasi pasakyti, kaip jaučiasi.



Nors šiuo metu mažyliai jau žino daugelio daiktų pavadinimus, dar nemoka pavadinti jausmų. Jiems labai sunku paaiškinti, kaip jie jaučiasi.

Kai mažylis sako „Ne!“, gali būti, kad jis stengiasi jums pasakyti:

„Man tai nepatinka.“

„Aš nenoriu eiti.“

„Aš noriu šito.“

„Aš noriu apsirengti pats.“

„Aš pykstu.“

iki 6 mėn.

Vaikai taip pat nesupranta, kaip jaučiasi kiti. Jeigu jie nepajėgia įvardyti savo jausmų, tai tikrai negali įvardyti ir kitų žmonių jausmų.

6–12 mėn.

Kai esate pavargęs ir norite ramybės bei tylos, mažas vaikas negali suprasti, kaip jaučiatės ir ko jums reikia. Jeigu jis triukšmauja, tai ne dėl to, kad yra „blogas“, o todėl, kad jis nesupranta, kaip jaučiatės jūs.

1–2 metai

Kai skubate ir mažylis nesirengia, jis nesiekia, kad pavėluotumėte. Jis taip elgiasi, nes nesupranta, kodėl turite išeiti tuoj pat, būtent tuo metu, kai jis piešia savo šedevrą.

2–3 metai

Kai lyja ir jūs norite vaikui apvilkti striukę, o jis sako „Ne!“, jis nesiekia būti nepaklusnus. Jis taip elgiasi, nes dar nesupranta, ką reiškia sušlapti lietuje, o galbūt jis pats nori išsirinkti, ką vilkėti.

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Mažyliai kasdien patiria daug susierzinimo. Jie nori būti savarankiški, bet mes negalime jiems visko leisti.

**Ne tik vaikai dažnai sako „Ne!“, jie taip pat labai dažnai girdi „Ne!“**

Mažyliai susierzina daugybę kartų per dieną, nes suaugusieji jiems dažnai sako „Ne!“. Mes juk bandome juos apsaugoti ir išmokyti svarbių taisyklių.

Tačiau jie nesupranta mūsų ketinimų. Jie tik jaučia susierzinimą girdėdami mūsų „Ne!“.

Neverta stebėtis, kad mažus vaikus ištinka pykčio protrūkiai. Susierzinimas pamažu auga ir jie nežino, kaip jį tinkamai išlieti. Jų kalbos gebėjimai nėra tiek išvystyti, kad galėtų išreikšti savo jausmus.

O kartais mažylius užvaldo liūdesys, nusivylimas ir pyktis vienu metu. Tokius jausmus jie išreiškia verkdami, rėkdamis ir krisdami ant žemės.

Tai patiria dauguma tėvų. Kai nesuprantame, kodėl vaikai mums sako „Ne!“, suirztame ir mus lygiai taip pat gali ištikti pykčio protrūkis!



iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Tokiose situacijose galime mokyti savo vaikus svarbių dalykų: kaip tvarkytis su susierzinimu ir kaip išreikšti jausmus priimtinu būdu.

Šis ankstyvasis išmokymas **sprendžiant konfliktus** yra vienas svarbiausių vaiko vystymesi. Jis stiprins jūsų tarpusavio santykius ir ugdys gyvenime reikalingus įgūdžius.







## 2–3 metai



Šiame raidos etape galite pastebėti vaiko elgesio pasikeitimų, kurie jums gali kelti nerimą. Iš tiesų tai ženklai, rodantys, kad vaikas vis labiau supranta jį supantį pasaulį. Dažniausiai šie pokyčiai pasireiškia per **baimes**.

Netikėtai jūsų vaikas gali pradėti bijoti tamsos arba jis ima baimintis gyvūnų, naujų garsų ar šešėlių. Jis gali pradėti verkti, kai paliekatė jį vieną.

Dažnai tėvai nerimauja dėl tokių permąnų. Jie mano, kad vaikai elgiasi nebrandžiai. Tačiau šie pokyčiai yra požymiai, kad vaikai tikrai bręsta.

Kadangi jūsų vaikas vis daugiau supranta apie pavojus, jis bijo susižeisti. Vystantis vaizduotei vaikas pradeda galvoti apie dalykus, kurių negali pamatyti. Jis pradeda bijoti pabaisų ir vaiduoklių.

Jie gali labai gąsdinti jūsų vaiką. Jis dar neturi pakankamai patirties, kad atskirtų vaizduotę nuo realybės. Vaikas tiki, kad viskas, ką jis mato, iš tikrųjų egzistuoja.

Jis gali pradėti bijoti kaukių, piešinių knygos, animacinių filmų personažų ar kraupiai atrodančių žaislų. Taip atsitinka, nes jis jau žino, kad egzistuoja grėsmės, bet dar yra nepajėgus suprasti, jog kai kurie dalykai nėra realūs.

Vaiko supratimu, viskas yra gyva. Jeigu užsidedate bauginančią kaukę, jis galvoja, kad tampate tuo siaubūnu. Jeigu įsivaizduoja, kad po lova yra pabaisa, jis tiki, kad tai yra tiesa.

Jūsų vaikas taip pat gali bijoti, kai jūs išeinate. Taip yra dėl to, kad jis pažįsta grėsmes, bet negali suprasti, kad visada pas jį grįšite. Jis gali labai išsigąsti, kai yra paliekamas vienas ar su žmonėmis, kurių gerai nepažįsta.

Šiuo tarpsniu vaikui reikia daug **užtikrintumo ir paramos.**

Jam būtina žinoti, kad suprantate bei priimate jo jausmus ir kad jūs jį apsaugosite.



iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Dar vienas jūsų vaiko vystymosi ženklas – netikėtas drovumo pasireiškimas. Netgi tie vaikai, kurie buvo labai bendraujantys, šiuo raidos tarpsniu gali pradėti elgtis visiškai kitaip.

Jūsų mergytė ar berniukas gali jaustis nejprastai drovus su nepažįstamaisiais. Tai rodo augantį vaiko supratimą apie tarpusavio santykius.

Toks pasikeitęs elgesys nėra neman-dagumo ar atstūmimo ženklas. Tai yra tinkamas atsakas į situaciją. Vaikas supranta pavojus ir skiria pažįstamus žmones nuo nepažįstamų.



Jūsų vaikų atsargumas nepažįstamųjų atžvilgiu rodo vis didėjantį supratimą apie juos supantį pasaulį.

Kitas vystymosi požymis, dažnai keliantis tėvams nerimą, - vaikų atsisakymas anksčiau įprasto fizinio kontakto, pavyzdžiui, nenoras būti paimtam ant rankų jūsų draugų ar artimųjų.

Kai taip nutinka, tai nėra nemandagumo ženklas. Vaikai pradeda pažinti savo kūno ribas ir nori patys nuspręsti, kas gali prie jų liestis, o kas ne.



Tai yra labai svarbi vystymosi dalis. Norėdami išmokyti vaikus saugoti savo kūną ir jo privatumą, mes turime gerbti jų siekį kontroliuoti ir valdyti savo kūną.

Nepamirškite, kad vaikas vis dar nesupranta, kaip jaučiasi kiti žmonės.

Kai paliekamas vaikas verkia, jis nesupranta, kad jums reikia išeiti. Kai nenori kalbėti su nepažįstamuoju, jis nesupranta, kad nepažįstamasis bando būti draugiškas.

Jūsų vaikas tik pradeda suprasti savo paties jausmus. Dar turės praeiti nemažai laiko, kol jis supras, kaip jaučiasi kiti žmonės.

Pati svarbiausia tėvų užduotis šiame etape yra **gerbti ir priimti savo vaikų jausmus**.

Mes mokome vaikus gerbti kitų žmonių jausmus, gerbdami jų pačių jausmus. Kai vaikai jaučia, kad tėvai priima jų jausmus, jie tampa labiau pasitikintys ir saugūs.

Gerbti vaiko jausmus – tai:

padėti jam įvardyti jausmus

kalbėti, kad ir patys kartais taip jaučiatės

negėdyti jo ir nesudaryti sąlygų nesmagiai jaustis

nebausti jo už baimes





## 3–5 metai



Tai jaudinantys metai! Jūsų vaikas nori žinoti viską!

Jūsų vaiko mąstymo gebėjimai jau gerokai pažengė. Jis ir pats žino, kad gali visko išmokti!

Kai vaikai pamato ką nors naujo, jie nori žinoti, kaip tai vadinasi, kam tai yra skirta, kaip tai veikia, kodėl tai juda ir t. t. Šiame raidos etape vaikai užduoda begalę klausimų!

Kartais tėvai pavargsta, bandydami atsakyti į visus vaikų klausimus. O kartais jie patys nežino atsakymų!

**Pagarbiai atsakydami** į savo vaikų klausimus, tėvai gali sukurti tvirtą pagrindą savo vaikų mokymuisi.



Jei gerbsime vaikų smalsumą, jie patirs mokymosi džiaugsmą. Šis jausmas liks su jais, kai pradės eiti į mokyklą.

Tėvai, kurie bando atsakyti į savo vaikų klausimus ar padėti jiems surasti atsakymus, moko daugybės dalykų:

yra normalu nežinoti visko

jų idėjos yra svarbios

yra daugybė būdų susirasti informaciją

yra smagu ieškoti atsakymų ir spręsti problemas

Išmokę šių dalykų, vaikai labiau pasitikės savimi, kai susidurs su iššūkiais. Jie mokosi kantrybės. Vaikai pradeda suprasti, kad pažinti yra gerai.



Deja, kartais vaikai nori pažinti pavojingus sau dalykus. Pavyzdžiui, kaip uždegti žvakę ar kas nutiks, jei nušoks nuo aukštesnio medžio. Arba kas įvyks, jei numes jūsų mėgstamą indą.

Kadangi vaikams neleidžiama daryti pavojingų dalykų, šiame etape prasideda taisyklių mokymasis.



Kuo geriau vaikas supras, kodėl taisyklės būtent tokios, tuo labiau tikėtina, kad jų laikysis.

Atminkite, kad jūsų vaikas nori žinoti „kodėl“? Kodėl paukščiai skraido? Kodėl žuvis plaukia? Ir kodėl jis negali uždegti žvakės?

Kai jūsų vaikas klausia „kodėl?“, jis nesiekia jūsų suerzinti. Jis tikrai nori sužinoti atsakymą.

Vaikai turi teisę gauti informaciją.

13 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

Šiame raidos etape vaikai mėgsta žaisti vaizduotės žaidimus. Jie įsivaizduoja esą įvairūs personažai, įskaitant suaugusiuosius. Kartais jie itin įsijaučia į žaidimus, nes priima juos kaip realybę.

Žaidimas yra jūsų vaiko „darbas“. Per žaidimą jis mokosi atpažinti kitų žmonių jausmus. Jis atsiduria jų situacijose ir stengiasi pamatyti dalykus jų akimis. Žaidimas yra labai svarbus vaikų empatijos vystymuisi.

Žaidimas taip pat svarbus ir vaiko smegenų vystymuisi. Per žaidimą vaikai sprendžia problemas, išranda naujus dalykus, atlieka eksperimentus ir aiškinasi, kaip viskas veikia.



Vaikai turi teisę žaisti.

31 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Vaikams reikia laiko žaisti. Žaidimas yra svarbus vaiko raidos pagrindas.

Lavindami savo vaizduotę, vaikai tampa kūrybiškesniais problemų sprendėjais.

Ardydami ir vėl sudėdami daiktus, vaikai mokosi, iš ko daiktai susidaro ir kaip jie veikia.



Piešdami ir dainuodami, vaikai lavina savo saviraišką.

Sugalvodami ir pagrįsdami savo žaidimą bei elgesį, jie mokosi būti geresniais konfliktų sprendėjais.

Dar vienas šio amžiaus tarpsnio ypatumas yra vaikų noras padėti. Jie nori siurbti grindis, plauti indus, skalbti ar talkinti apsiperkant.

Padėdami jie „atlieka praktiką“. Stebėdami ir padėdami jie mokosi ir lavina svarbius gyvenimo įgūdžius.



Padėdami vaikai daro daug klaidų. Juk jie neatlieka visko tobulai. Jie turi mažai patirties, todėl darbų negali atlikti taip gerai, kaip mes norėtume.

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Bet būtent taip jie mokosi. Kaip mes pirmą kartą atlikdami dalykus darome klaidų, taip ir vaikams reikia galimybės suklysti ir pasimokyti.

Kai leidžiame vaikams padėti mums, suteikiame jiems galimybę mokytis. Per tokias pratybas mes parodome, kad priimame jų įgūdžius ir gebėjimus.

Mūsų siunčiama žinutė vaikams yra labai svarbi. Kuo labiau jie jausis įgudę atlikti įvairius darbelius, tuo stipriau pasitikės savimi mokydami naujų dalykų.

Taigi svarbi tėvų užduotis šiuo amžiaus tarpsniu – **skatinti vaikų pasitikėjimą savo gebėjimais:**

atsakant į jų klausimus ar padedant surasti atsakymus

sudarant sąlygas žaisti

skatinant juos padėti



Ankstyvoje vaikystėje įgytas pasitikėjimas savimi išmokstant naujų dalykų yra vėlesnio mokymosi pagrindas.



Ateityje vaikas susidurs su daugybe iššūkių. Jei šią kelionę pradės pasitikėdamas savo gebėjimais, jis lengviau įveiks kylančius sunkumus.

## 5–9 metai



Šiuo laikotarpiu įvyksta svarbus pokytis vaikų ir tėvų gyvenime: dauguma vaikų pradeda eiti į mokyklą.

Kai vaikas pradeda lankyti mokyklą, jo pasaulis pasikeičia. Jis turi labai greitai išmokti:

pats tvarkytis be tėvų pagalbos

susidraugauti su naujais vaikais

atitikti naujų suaugusiųjų lūkesčius

laikytis naujos dienos tvarkės ir taisyklių

Pirmosios vaikų patirtys mokykloje gali paveikti jų nuostatas apie mokyklą ir mokymąsi daugeliui ateinančių metų.



Nors vaikai pradeda eiti į mokyklą panašaus amžiaus, jie nebūtinai vienodai yra tam pasirengę. Vaikų **temperamentas** skiriasi, dėl to gali skirtis jų reakcijos mokykloje.

Vaiko temperamentas yra įgimtas. Jo neįmanoma pakeisti. Temperamentas didele dalimi nulemia, koks jūsų vaikas yra.

Nėra „gerų“ ar „blogų“ temperamentų, jie tiesiog skirtingi. Temperamentas padaro mus išskirtinius. Kiekvienas temperamentas turi savo stipriųjų pusių.

Pažvelkime į kai kurias svarbias temperamento ypatybes.

## 1. Aktyvumo lygis

Kai kurie vaikai yra itin **aktyvūs**, jie dažnai bėgioja, šokinėja ar laipioja. Jie retai gali nusėdėti vietoje net valgydami. Atrodo, kad jie nuolat juda.

Kiti vaikai yra **mažiau aktyvūs**, pasirenkantys ramesnes veiklas. Jie gali skaityti knygas ar dėti dėlionės ilgą laiką.

Dar kitų vaikų aktyvumas yra per vidurį tarp šių dviejų lygių.

## 2. Biologinis ritmas

Kai kurie vaikai labai *pastovūs*. Jie išalksta, pabunda, užmiega ir eina į tualetą panašiu metu kiekvieną dieną.

Kitiems vaikams viskas gali greitai *keistis*. Vieną dieną jie gali būti labai alkani vidurdienį, o kitą – visai nieko nevalgyti. Vieną dieną jie gali pabusti labai anksti, o kitą – miegoti iki pietų.

Kitų vaikų biologinis ritmas yra kažkur per vidurį.

## 3. Reakcija į naujas situacijas

Kai kurie vaikai noriai *priima* naujas situacijas. Jie šypsosi nepažįstamiesiems, prisijungia prie kitų bežaidžiančių vaikų, lengvai susiranda draugų, mėgsta išbandyti naujus patiekalus ir jiems patinka atrasti naujas vietas.

Kiti – *vengia* naujų situacijų. Jie traukiasi nuo nepažįstamųjų, jiems reikia daug laiko, kad galėtų prisijungti prie grupės, nevalgo neįprasto maisto ir vengia eiti į nepažįstamas vietas.

Dar kitų vaikų atsakas į naujas situacijas yra kažkur per vidurį.



## 4. Prisitaikymas

Kai kurie vaikai *greitai* prisitaiko prie naujos tvarkos, vietos, žmonių ar maisto. Jie gali užtrukti tik porą dienų, kol prisitaikys prie naujos dienvakšės, gyvenimo naujuose namuose ar naujos mokyklos.

Kiti vaikai *prisiaiko* lėtai. Gali užtrukti mėnesius, kol jie susiras draugų naujoje kaimynystėje, jausis gerai naujoje mokykloje ar pradės laikytis naujo tvarkaraščio.

Dar kitų vaikų prisitaikymo galimybės yra kažkur per vidurį.

## 5. Dėmesio blaškumas

Kai kurie vaikai *lengvai išsiblaško*. Jų dėmesys peršoka nuo vieno dalyko prie kito priklausomai nuo to, ką jie tuo metu mato ar girdi. Jiems reikia daug laiko, kad pabaigtų užduotį, nes jų dėmesys nuolat nukrypsta. Kai jie būna liūdni ar nusivylę, yra lengva nukreipti jų dėmesį į ką nors kita ir taip pakeisti jų nuotaiką.

Kiti vaikai *lengvai sutelkia* dėmesį. Jiems pavyksta ilgam susikaupti ir skaityti knygą. Net kai jie būna alkani ar liūdni, nėra lengva atitraukti jų dėmesį nuo savo veiklos.

Dar kitų vaikų gebėjimas sutelkti dėmesį yra kažkur per vidurį.

## 6. Sutelktumas

Kai kurie vaikai gali *susitelkti* ties viena veikla. Jie dirba prie sudėtingos užduoties tol, kol ją padaro. Jie užsibrėžia tikslą ir stengiasi tol, kol jį pasiekia. Jie nepasiduoda net tada, kai nepasiseka. Nėra lengva juos įtikinti nustoti daryti tai, ką jie nori veikti.

Kiti vaikai yra *mažiau atkaklūs*. Nukritę jie daugiau nebandys lipsti. Jeigu jiems nepasiseka greitai išspręsti galvosūkio, jie praranda susidomėjimą. Juos lengva įtikinti liautis daryti tai, ko mes nenorim, kad jie darytų.

Dar kitų vaikų sutelktumas yra per vidurį.

## 7. Reakcijos stiprumas

Kai kurie vaikai labai stipriai reaguoja į įvykius ir situacijas. Jei jiems nesiseka sudėlioti dėlionės, jie pradeda rėkti ir mėtyti jos dalis. Jie stipriai išreiškia pyktį ir liūdesį, tačiau taip pat jausmingai ir džiaugiasi. Jie garsiai verkia, kai liūdna, bet ir garsiai juokiasi, kai džiaugiasi. Jūs visada žinote, kaip šie vaikai jaučiasi.

Kiti vaikai turi silpnėsnes reakcijas. Kai jie liūdi, jie tyliai verkia. Būdami laimingi, santūriai šypsosi. Sunku nuspėti, kaip šie vaikai jaučiasi.

Dar kitų vaikų intensyvumo lygis yra kažkur per vidurį.

# 1 užduotis. Jūsų vaiko temperamentas

Įvertinkite kiekvieną savo vaiko temperamento ypatybę.

## 1. Aktyvumo lygis

|                                          |   |   |                          |         |
|------------------------------------------|---|---|--------------------------|---------|
| Žemas                                    |   |   |                          | Aukštas |
| 1                                        | 2 | 3 | 4                        |         |
| <i>Gali ramiai<br/>sėdėti ilgą laiką</i> |   |   | <i>Nuolatos<br/>juda</i> |         |

## 2. Biologinis ritmas

|                                                           |   |   |                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------|---------|
| Žemas                                                     |   |   |                                                           | Aukštas |
| 1                                                         | 2 | 3 | 4                                                         |         |
| <i>Kasdien išalksta<br/>ir užmiega<br/>skirtingu metu</i> |   |   | <i>Kasdien išalksta<br/>ir užmiega tuo<br/>pačiu metu</i> |         |

## 3. Reakcija į naujas situacijas

|                                                                                             |   |   |                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vengimas                                                                                    |   |   |                                                                                           | Priėmimas |
| 1                                                                                           | 2 | 3 | 4                                                                                         |           |
| <i>Drovisi naujų<br/>žmonių, nepatinka<br/>naujos vietos,<br/>atmeta naujus<br/>dalykus</i> |   |   | <i>Patinka nauji<br/>žmonės, eina<br/>į naujas vietas,<br/>išbando naujus<br/>dalykus</i> |           |

#### 4. Prisitaikymas

|                                                                                |   |   |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------|
| Žemas<br>1                                                                     | 2 | 3 | Aukštas<br>4                                                      |
| <i>Užtrunka, kol prisitaiko prie naujos dienos tvarkės ir aplinkos pokyčių</i> |   |   | <i>Greitai prisitaiko prie dienos tvarkės ir aplinkos pokyčių</i> |

#### 5. Dėmesio blaškumas

|                                                    |   |   |                                                   |
|----------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------|
| Žemas<br>1                                         | 2 | 3 | Aukštas<br>4                                      |
| <i>Išlaiko dėmesį ties viena veikla ilgą laiką</i> |   |   | <i>Greitai išsiblaško, viską patraukia dėmesį</i> |

#### 6. Sutelktumas

|                                                |   |   |                                             |
|------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------|
| Žemas<br>1                                     | 2 | 3 | Aukštas<br>4                                |
| <i>Greitai praranda susidomėjimą veiklomis</i> |   |   | <i>Nekeičia veiklos, kol jos neužbaigia</i> |

#### 7. Reakcijos stiprumas

|                                         |   |   |                                                       |
|-----------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------|
| Žemas<br>1                              | 2 | 3 | Aukštas<br>4                                          |
| <i>Mažai pastebimi emocijų pokyčiai</i> |   |   | <i>Stipriai išreiškia liūdesį, pyktį ar džiaugsmą</i> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## 2 užduotis. Jūsų vaiko temperamentas

Pagalvokite, kokias jūsų vaiko temperamento ypatybes galėtumėte įvardyti jo stiprybėmis.

Mano vaiko temperamento stipriosios pusės yra:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**6-12 mèn.**

**1-2 metai**

**2-3 metai**

**3-5 metai**

## 5-9 metai

**10-13 metų**

## 14-18 metų



Jūsų vaiko temperamentas daro didelę įtaką jo pasirengimui lankyti mokyklą.

Kai kuriems vaikams nauja aplinka gali būti labai įdomi ir jaudinanti. Jie greitai prisitaiko prie naujos dienvakės ir mėgaujasi pažintimis.

Kitiems nauja aplinka gali kelti nerimą. Jiems reikia daugiau laiko prisitaikyti prie naujos dienvakės, sunkiau susidraugauti.

Labai svarbu, kad tėvai atpažintų vaiko temperamentą ir gerbtų jo individualumą.

Neįmanoma aktyvaus vaiko paversti ramiu arba mažiau atkaklesniu.

Visgi mes *galime* atpažinti kiekvieno vaiko stipriąsias puses ir jomis remtis. Taip pat įmanoma suprasti individualius kiekvieno vaiko iššūkius ir sukurti palankią aplinką, kuri padėtų atsiskleisti jo galimybėms.

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Ne tik vaiko temperamentas veikia jo elgesį. Jūsų temperamentas taip pat tam turi įtakos.

Tėvų ir vaikų santykius stipriai veikia vaiko ir tėvų temperamentų *dermė*.

Įsivaizduokite tėvą, kuris nėra labai aktyvus. Jam patinka būti namuose, tyliai skaityti ir klausytis ramios muzikos.

Dabar įsivaizduokite, kas nutinka, kai toks tėvas turi vaiką, kurio aktyvumo lygis aukštas. Kas bus, jei vaikui bus liepiama likti namuose ir tyliai sėdėti?

Jeigu toks tėvas atpažins aukštesnį vaiko aktyvumo lygį, jis sugebės pakoreguoti savo lūkesčius ir ras būdų patenkinti vaiko veiklos poreikius. Jei jis nesupras, kad vaiko elgesys yra jo temperamento išraiška, tikėtina, kad pradės galvoti apie savo vaiką kaip „blogą“.

Tėvams svarbu atpažinti savo pačių temperamentus ir suvokti, kaip jie dera su vaikų temperamentais. Tai padės suprasti, kodėl šeimose kyla tiek daug konfliktų.

## 3 užduotis. Jūsų temperamentas

[vertinkite kiekvieną savo temperamento ypatybę.

### 1. Aktyvumo lygis

Žemas

1

2

3

Aukštas

4

*Man labiau  
patinka ramios veiklos*

*Man patinka fizinis  
aktyvumas  
ir judėjimas*

### 2. Biologinis ritmas

Žemas

1

2

3

Aukštas

4

*Kasdien išalkstu  
ir pavargstu  
skirtingu metu*

*Kasdien išalkstu  
ir pavargstu tuo  
pačiu metu*

### 3. Reakcija į naujas situacijas

Vengimas

1

2

3

Priėmimas

4

*Nejaukiai jaučiuosi  
naujose situacijose,  
susipažindamas su  
naujais žmonėmis ir  
išbandydamas naujus  
dalykus*

*Man patinka eiti  
į naujas vietas,  
susipažinti su naujais  
žmonėmis ir išbandyti  
naujus dalykus*

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

#### 4. Prisitaikymas

Žemas

1

2

3

Aukštas

4

*Man reikia laiko, kad prisitaikyčiau prie pasikeitusios dienotvarkės ar aplinkos*

*Aš greitai prisitaikau prie pasikeitusios dienotvarkės ar aplinkos*

#### 5. Dėmesio blaškumas

Žemas

1

2

3

Aukštas

4

*Galiu išlaikyti dėmesį ties viena veikla ilgą laiką*

*Mano mintys ir dėmesys lengvai išblaškomi*

#### 6. Sutelktumas

Žemas

1

2

3

Aukštas

4

*Greitai prarandu susidomėjimą ir dažnai keičiu veiklas*

*Nekeičiu veiklos, kol jos neužbaigiu*

#### 7. Reakcijos stiprumas

Žemas

1

2

3

Aukštas

4

*Neišreiškiu savo emocijų, kiti žmonės sunkiai nuspėja, kaip aš jaučiuosi*

*Kai džiaugiuosi, liūdžiu ar pykstu, kiti žmonės lengvai tai pastebi*

## 4 užduotis. Jūsų temperamentas

Pagalvokite, kokias savo temperamento ypatybes galėtumėte įvardyti stiprybėmis.

Mano temperamento stipriosios pusės yra:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**6-12 mèn.**

**1-2 metai**

**2-3 metai**

**3-5 metai**

## 5-9 metai

**10-13 metų**

## 14-18 metų

## 5 užduotis. Dermė

Mėlynų rašikliu užrašuokite skaičius, kuriais įvertinote vaiko temperamento ypatybes. Tada sujunkite šiuos įverčius linijomis.

**Aktyvumo lygis**

①

②

③

④

**Biologinis ritmas**

①

②

③

④

**Reakcija į naujas situacijas**

①

②

③

④

**Prisitaikymas**

①

②

③

④

**Dėmesio blaškumas**

①

②

③

④

**Sutelktumas**

①

②

③

④

**Reakcijos stiprumas**

①

②

③

④

## 6 užduotis. Dermė

Raudonu rašikliu užtušuokite skaičius, kuriais įvertinote savo temperamento ypatybes. Tada sujunkite šiuos įverčius linijomis.

**Aktyvumo lygis**

①      ②      ③      ④

**Biologinis ritmas**

①      ②      ③      ④

**Reakcija į naujas situacijas**

①      ②      ③      ④

**Prisitaikymas**

①      ②      ③      ④

**Dėmesio blaškumas**

①      ②      ③      ④

**Sutelktumas**

①      ②      ③      ④

**Reakcijos stiprumas**

①      ②      ③      ④



## Mūsų temperamentų skirtumai

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

iki 6 mėn.

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

6-12 mėn.

1-2 metai

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

2-3 metai

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

3-5 metai

Mano vaikas ir aš skiriamės tuo, kad .....

.....

.....

5-9 metai

10-13 metų

Dėl šio skirtumo konfliktų gali kilti, kai .....

.....

.....

14-18 metų

## Mūsų temperamentų panašumai

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad .....

.....

.....

Šis panašumas gali padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad .....

.....

.....

Šis panašumas gali padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad .....

.....

.....

iki 6 mėn.

Šis panašumas gali padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

6-12 mėn.

1-2 metai

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad .....

.....

.....

2-3 metai

Šis panašumas gali padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

3-5 metai

Mano vaikas ir aš esame panašūs tuo, kad .....

.....

.....

5-9 metai

10-13 metų

Šis panašumas gali padėti mums bendrauti, nes .....

.....

.....

14-18 metų

Jūsų vaiko ir jūsų pačių temperamentų dermė gali turėti didelį poveikį jūsų santykiams. Pripažindami temperamento vaidmenį vaiko ir jūsų paties elgesiui, pradėsite suprasti daugelio konfliktų priežastis.

Taip pat galite suprasti, kodėl mušimas ir rėkimas nepadeda.

Jūsų vaikas yra savitas, kaip ir jūs. Nei jo, nei jūsų temperamento neįmanoma pakeisti.

Kai jūsų temperamentai nederą, vis dėlto įmanoma be kovų ir ginčų išspręsti konfliktus. Atsižvelgdami į tarpusavio skirtumus, galite rasti būdų, padėsiančių jums sutarti.

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Pirmaisiais mokslo metais vaikų socialiniai ryšiai taps vis svarbesni. Didėjantis jų susidomėjimas draugystėmis yra augančio savarankiškumo ženklas.



Jūsų vaiko pasaulis plečiasi. Jis vis daugiau supranta, ką kiti galvoja, kuo tiki ir kaip elgiasi.

Šiuo amžiaus tarpsniu tėvai kartais nerimauja, jog gali prarasti kontrolę savo vaikui. Jie jaudinasi dėl įtakos, kurią jam galėtų daryti nauja aplinka.

Tačiau tai yra būtina ir svarbi jūsų vaiko vystymosi dalis. Šiame etape jis daug sužino apie kitus žmones, o dar daugiau apie save patį.

Šiuo amžiaus tarpsniu vaikai pirmą kartą gyvenime susiduria su labai sudėtingais dalykais. Jiems reikia išmokyti:

spręsti konfliktus su kitais vaikais

bendrauti su kitais, net jei nuomonės skiriasi

apginti save

užstoti kitus

kovoti su patyčiomis

būti ištikimam, net jei tai sunku

būti mandagiam, net jei kiti tokie nėra

Ilgūdžiai ir pasitikėjimas, kuriuos jūsų vaikas jau įgijo ankstesniuose raidos etapuose, suteiks jam tvirtą pagrindą sprendžiant šiuos naujus iššūkius.

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Vaikai, kurie save laiko gerais, rūpestingais ir stipriais, tikėtina, priims tinkamus sprendimus.

Vaikai, kurie jaučiasi palaikomi tėvų, tikėtina, dažniau kreipsis į juos patarimo ar pagalbos.

Vaikai, kurie stebi savo tėvus, išsprendžiančius nesutarimus, suvaldančius pyktį ir įtampą be agresijos bei smurto, būna labiau linkę išspręsti savuosius konfliktus.

Vaikai, kurie iš tėvų išmoko pagarbiai klausytis, bendrauti ir elgtis su kitais, yra linkę taip pat elgtis su savo bendraamžiais ir mokytojais.





Jūs kūrėte stiprius, pasitikėjimu grįstus santykius su savo vaiku ankstesniais metais ir dabar tai jam suteikia stiprybės, įveikiant sudėtingas situacijas.

Vaikui yra didelis iššūkis suprasti, iš ko susideda santykiai ir kad kartais jie gali būti sudėtingi. Jis čia yra naujokas. Vaikas daro klaidas, nes dar nesupranta viso to, ką suprantame mes.

Tačiau bandydamas, klysdamas ir patirdamas sėkmę jis išmoksta suprasti kitus žmones ir save. Jo empatija kitiems žmonėms auga. Taip pat didėja supratimas apie savo paties įsitikinimus ir vertybes.

Pagrindinis tėvų uždavinys šiame vaiko vystymosi etape yra **palaikyti ir vadovauti**. Vaikai žiūri į mus kaip į pavyzdžius ir vadovus.

Mes turime būti tokie,  
kokiais norime, kad būtų mūsų vaikai.

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Būdami pirmaisiais ir pačiais svarbiausiais vaikų mokytojais, savo elgesiu galime jiems įrodyti, kad verta:

gerbti kitų teises

rodyti geranoriškumą

padėti kitiems

suprasti, kai jie įskaudina kitus

ištaisyti savo klaidas

nuoširdžiai atsiprašyti

būti ištikimiems

sąžiningai elgtis

Šis laikotarpis labai svarbus, nes tai tiltas tarp vaikystės ir paauglystės.

Mes galime remtis tais pamatais, kuriuos sukūrėme ankstesniais metais. Taip pat galime sukurti nepriklausomų sprendimų priėmimo paauglystės metais pagrindus.





# 10–13 metų



Jūsų vaikas pradeda bręsti. Jo laukia daug jaudinančių pokyčių.

Jo kūnas pasikeis. Jis nebėra mažas berniukas ar mergaitė. Jis ruošiasi suaugusiųjų pasauliui, bet vis dar yra vaikas.

Šiuo laikotarpiu kiekviena šeima patiria daug konfliktų.

Kodėl konfliktai šeimoje yra tokie dažni šiame raidos etape?

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## 1 priežastis

Šiame etape vaikai nori daugiau *nepriklausomybės* nuo tėvų, tačiau tėvai nerimauja, kad jų vaikai vis dar neturi pakankamai žinių ir įgūdžių savarankiškai priimti sprendimus.

## 2 priežastis

Dideli jūsų vaiko kūno pokyčiai gali sukelti *nuotaikų kaitą*. Vaikas, kuris anksčiau būdavo linksmas, gali staiga tapti niūrus ir lengvai supykti.

## 3 priežastis

Vaikai daugiau laiko praleidžia su savo *bendraamžiais* ir vis mažiau laiko su tėvais. Kartais jie nori daryti tai, ką ir jų bendraamžiai, nors tėvai tam nepritaria.



## 4 priežastis

Šiame amžiuje vaikai suvokia, kad gali nesutikti su tėvų nuomone. Jie formuoja savo pačių *įsitikinimus* ir bando suprasti, kas jie yra.

## 5 priežastis

Šiame raidos etape tėvai gali nuogąstauti dėl savo vaikų. Jie gali nerimauti dėl jų *saugumo* ar sveikatos. Nerimas gali būti susijęs su prastais pasiekimais mokykloje ar grėsme vaikui patekti į bėdą. Kartais tėvai jaučiasi bejėgiai.

Kartu šios priežastys gali sukelti dažnus šeimos konfliktus.

Šiuo laikotarpiu draugai tampa vis svarbesni.

Draugai yra labai svarbūs vaikų emocinei gerovei. Jie gali suteikti paramos, komforto ir džiaugsmo. Jie gali prisidėti prie naujų įgūdžių ir interesų atsiradimo. Vaikams, taip pat kaip ir suaugusiesiems, reikia socialinės paramos.

Vis didėjantis vaikų domėjimasis draugų susiradimu ir draugystės išlaikymu gali kelti susirūpinimą tėvams. Šiuo metu tėvams dažnai kelia nerimą „bendraamžių spaudimas“. Kartais vaikai daro tai, kam tėvai prieštarauja, kad gautų bendraamžių pripažinimą.

Šiame etape pagrindinis tėvystės iššūkis – **užtikrinti vaiko saugumą, kartu gerbiant jo augantį nepriklausomybės poreikį.**

## Būdai užtikrinti vaiko saugumą

- Praleiskite laiką kartu
  - visa šeima užsiimkite bendromis veiklomis
  - kalbėkitės su vaiku apie jo draugus
  - klausykitės apie jo rūpesčius ir nerimą keliančius dalykus
  - pripažinkite jo pasiekimus
  - papasakokite apie iššūkius, su kuriais jis gali susidurti artimoje ateityje, bei papasakokite, kad visada būsite šalia, jei prireiks pagalbos
  - būkite atviri ir sąžiningi
  - išreikškite jam meilę
  - pabandykite suprasti jausmus, kurie slypi už vaiko elgesio
- Stiprinkite savivertę
  - padėkite jam atrasti ir pamilti save
  - paskatinkite jį pasitikėti savo gebėjimais
  - padėkite jam atrasti savo stiprybes ir ypatingas savybes
- Dalyvaukite mokyklos veiklose
  - eikite į mokyklos renginius
  - susipažinkite su mokytojais
  - kalbėkitės apie namų darbus ir pasiūlykite pagalbą
  - domėkitės ir kalbėkitės apie tai, ką skaito
- Susipažinkite su draugais
  - leiskite jiems ateiti į jūsų namus
  - susipažinkite su jų šeimų nariais
  - ateikite į renginius, kuriuose dalyvauja jis ir jo draugai
- Būkite šalia, bet per atstumą
  - žinokite, kur, su kuo jis yra, bet gerbkite augančius privatumo ir nepriklausomybės poreikius
  - parodykite, kad tikite ir pasitikite juo

## Būdai skatinti vaiko nepriklausomybę

- Padėkite suvokti, kas yra teisinga, o kas ne
  - kalbėkitės su juo apie pavojingas veiklas, tokias kaip rūkymas, narkotikų vartojimas ar pavojingi fiziniai iššūkiai ir kodėl reikėtų jų vengti
  - kalbėkitės su juo apie savo vertybes ir klausykitės jo
  - kalbėkitės su juo apie fizinius ir emocinius pokyčius, kuriuos patirs bręsdamas
  - kalbėkitės su juo apie galimą bendraamžių spaudimą daryti tai, kas jam atrodo neteisinga ar pavojinga
  - padėkite jam iš anksto pasiruošti galimam bendraamžių spaudimui
  - padėkite atrasti *jam tinkamų* būdų atlaikyti bendraamžių spaudimą
- Padėkite sukurti atsakomybės ir kompetencijos jausmą
  - įtraukite jį į namų ruošos darbus
  - kalbėkitės su juo apie pinigus ir kaip protingai juos naudoti
  - įtraukite jį į šeimos taisyklių kūrimą ir lūkesčių išsakymą
- Padėkite ugdyti empatiją ir pagarbą kitiems
  - skatinkite jį padėti žmonėms, kuriems reikia pagalbos
  - kalbėkitės su juo apie tai, ką reikia daryti, kai kiti žmonės būna nemalonūs
- Padėkite galvoti apie ateitį
  - padėkite jam išsikelti savo tikslus
  - kalbėkitės su juo apie įgūdžius ir žinias, kuriuos norėtų turėti, kai bus vyresnis
  - paskatinkite jį svajoti ir įsivaizduoti, kokio gyvenimo norėtų
  - padėkite jam rasti būdų pasiekti savo tikslų



Kai tėvai supranta vaiko amžiui būdingus poreikius ir atsižvelgia į juos, ilgainiui tai stiprina šeimos tarpusavio santykius. Visi esminiai principai, kuriuos tėvai skatino ankstesniais metais, dabar tampa labai svarbūs.

### Vaiko raidos poreikiai, veikiantys šeimos tarpusavio santykius

|                                  |                      |                            |
|----------------------------------|----------------------|----------------------------|
| Tapatumas                        |                      | Paauglystė                 |
| Pasitikėjimas savimi             |                      | Ankstyvoji paauglystė      |
| Jausmų pripažinimas              | Informacijos paieška | Pradinis mokyklinis amžius |
| Nesmurtinis konfliktų sprendimas | Nepriklausomybė      | Ikmokyklinis amžius        |
| Pagarbaus bendravimo įgūdžiai    |                      | Ankstyvoji vaikystė        |
| Prieraišumas                     | Pasitikėjimas kitais | Vėlyvoji kūdikystė         |
|                                  |                      | Ankstyvoji kūdikystė       |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Vaikai, anksti gyvenime išmokę, kad gali pasitikėti tėvais, dabar yra labiau linkę klausytis jų patarimo.

Vaikai, kurių tėvai skatino jų nepriklausomybės jausmą, kai dar buvo maži, dabar mažiau paveikūs neigiamai bendraamžių įtakai.

Vaikai, kurių jausmai buvo priimami, kai jie buvo maži, dabar labiau linkę pasidalinti su tėvais savo baimėmis ir rūpesčiais.

Vaikai, kurių tėvai skatino pasitikėjimo savimi jausmą nuo mažų dienų, dabar linkę pasitikėti savimi.

Vaikai, gavę iš tėvų paramą ir galėję su jais pasitarti, dabar yra linkę kreiptis pagalbos prieš išstinkant bėdai.

Santykiai, kuriuos sukūrėte su savo vaiku, bus jam ramstis tęsiant paauglystės kelionę.





# 14–18 metų



iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Tai neįtikėtinai turtingas etapas. Jūsų vaikas jau beveik suaugęs.

Vaikystėje jis ruošėsi šiam laikotarpiui, todėl jau išmoko:

gerbti kitus

spręsti konfliktus be smurto

konstruktyviai išreikšti savo jausmus

ginti save ir kitus

Šiame raidos etape vaikas kasdieną pritaikys šiuos svarbius įgūdžius.

Tėvai dažnai pastebi, kad šiuo laikotarpiu jie retai matosi su vaikais. Savo įgūdžiais dabar vaikas naudojasi savarankiškai.

Būti paauglio tėvais gali būti labai džiaugsminga patirtis.

Jūsų vaikas yra beveik suaugęs, gali su jumis kalbėtis beveik apie viską. Jis gali svarstyti naujas idėjas, kurti savo idealus ir numatyti savo kelią.

Besikeičiančiuose santykiuose susidursite su daugybe iššūkių. Bet, kaip visada, šie iššūkiai suteikia jums galimybių mokyti savo vaiką, kaip priimti teisingus sprendimus, išspręsti konfliktus ir susidoroti su nesėkmėmis.

Šiuo laikotarpiu jaunuolis išbando įvairias galimybes, stengdamasis suprasti, kas jis yra. Jo užduotis – suvokti besiformuojantį **unikalų tapatumą**.

Vaikas turi galingą poreikį išreikšti save tokį, koks jis yra, o ne tokį, kokį jį tikisi matyti kiti. Jis gali save išreikšti staiga pakeisdamas:

muzikos

drabužių

šukuosenos

draugų

tikėjimo

maisto

užklasinės veiklos

mokslo interesų

ateities planų

pasirinkimus.

Vaikai turi teisę laisvai išreikšti savo mintis ir įsitikinimus.

13 ir 14 straipsniai  
JT vaiko teisių konvencija

Kartais šiame etape tėvams kyla baimė, kad viskas, ko jie išmokė savo vaikus, staiga prarandama.

Jų vaikai gali pakeisti religines ar politines pažiūras. Jie gali liautis eiti į religines apeigas ar valgyti tam tikrą maistą. Jie gali nusidažyti plaukus ar rengtis tik juodai.

Kaip jūsų mažylis tyrinėjo įvairius daiktus, taip dabar paauglys eksperimentuoja su savo tapatumu. Jis išbando skirtingas tapatybes, kad atrastų tą, kuri jam geriausiai tinka.



Norėdamas tai padaryti, jis pirmiausia turi atsisakyti dalykų, kuriuos jau išaugo. Jis tarsi vikšras, išsineriantis iš savo kokono. Paauglys privalo tai padaryti, kad iškiltų jo unikali asmenybė.

Dažnai paaugliai išmėgina tapatybes, stipriai besiskiriančias nuo jų tėvų. Jie klausosi muzikos, kuri nepatinka jų tėvams. Dėvi drabužius, kurių tėvai nemėgsta. Jie laikosi pozicijos, kuriai tėvai nepritaria.

Tapdamas labai skirtingas nuo savo tėvų, vaikas gali geriau suprasti, kas *jis* yra.

Tėvai dažnai nerimauja dėl to, kuo gali pasibaigti jų vaikų paaugliški eksperimentai. Kartais jaunimas nusprendžia išbandyti narkotikus ir alkoholį, įsivelti į įvairius santykius ar seksualinius ryšius.

Paaugliams sunku suprasti, kad jiems gali nutikti kas nors blogo. Jie vis dar nesupranta, kad gali būti sužeisti ar net mirti, o lytiniai santykiai gali baigtis neplanuotu nėštumu. Kartais jie daro labai rizikingus dalykus tikėdami, kad jiems nieko nenutiks.

Jie išbando suaugusiųjų vaidmenis ir eksperimentuoja su tuo, kas draudžiama. Paaugliai nori daryti tai, ką matydavo darant suaugusiuosius, įskaitant jų pačių tėvus.

Tėvai dažnai nerimauja, kad jų vaikus paveiks kiti jaunuoliai arba netinkamai besielgiantys suaugusieji, skatindami išmėginti pavojingus dalykus.





Pasitikėjimas tėvais paaugliui tampa ypač svarbus. Jam reikia žinoti, kad nebijodamas gali kreiptis į jus informacijos ir patarimų.

Jis nenori būti kontroliuojamas. Bet turi žinoti, kad jūs esate šalia ir galite suteikti suprantamą ir sąžiningai pateiktą informaciją, aiškius lūkesčius, struktūrą ir saugią aplinką.

Dabar pasitikėjimas savimi, sugebėjimas priimti sprendimus, bendravimo menas, empatija ir konfliktų sprendimo įgūdžiai yra tos žinios, kurias jūsų vaikas turės pritaikyti praktikoje tuomet, kai to labiausiai reikės.

Kartais, stengdamasis savarankiškai priimti sprendimus, jis privelia klaidų. Kaip būdamas mažas susižeisdavo tyrinėdamas aplinką, taip dabar jis gali patirti žalą tyrinėdamas gyvenimą.

Kaip anksčiau užtikrinote jo saugumą, suteikėte informaciją ir jį palaikėte mažą, tą patį galite daryti ir dabar.

Jūsų vaikas išbando savo sparnus. Jis kartais nukris, bet su jūsų pagalba išmoks skraidyti.

Šiame etape tėvams svarbiausia:

**stiprinti** tėvų ir vaikų ryšį

**stebėti** vaiko veiklas

**puoselėti** vaiko nepriklausomybę

## Tėvų ir vaiko ryšio stiprinimas

Tėvų ir vaiko ryšys pradėjo formuotis vaikui gimus. Ankstyvame amžiuje suformuodami prierašumą ir pasitikėjimą, stiprindami ryšį su augančiu vaiku tėvai sukūrė santykius, kuriais remdamasis paauglys eina į suaugystę.

Vaikams geriau sekasi žengti per paauglystę, jei ryšys su tėvais yra:

- šiltas, malonus ir kupinas meilės
- pastovus, nuoseklus ir nuspėjamas

Paaugliai, turintys stiprų ryšį su tėvais, būna linkę:

- kurti pozityvius santykius su kitais paaugliais ir suaugusiaisiais
- jausti, kad tėvai jais pasitiki, ir išlaikyti tą pasitikėjimą
- pagarbiai ir empatiškai bendrauti su kitais
- pasitikėti savimi ir turėti aukštesnę savivertę
- bendradarbiauti
- būti geresnės psichinės sveikatos
- klausytis tėvų patarimų ir atitinkamai elgtis

Tėvai, kurie su vaikais elgiasi pagarbiai ir geranoriškai, tikėtina, sulauks tokio paties atsako.

Kita vertus, kai tėvų ir vaikų santykiai remiasi kontrole ir bausmėmis, paaugliai būna linkę:

- bijoti ir vengti savo tėvų
- meluoti, kad išvengtų bausmės
- pasiduoti depresyvumui ir nerimui
- jausti pyktį ir kerštauti
- išlieti pyktį ant kitų žmonių
- maištauti prieš tėvus

Emocinis ryšys tarp tėvų ir paauglių yra viso jų bendravimo pagrindas.

Šiltas, malonus ir meilės kupinas ryšys palengvina jaunuolių kelionę per šį paauglystės laikotarpį.

## Vaiko veiklų stebėjimas

Išlaikyti paauglius, įspraustus į mūsų reikalavimų rėmus, ypač sunku, nes jie turi didelį nepriklausomybės poreikį. Net kai vaikai nori būti nepriklausomi, jiems vis dar reikia tėvų vadovavimo.

Tėvų užduotis – parodyti jaunuoliui žemėlapi, padėsiantį orientotis, kurie keliai yra sudėtingi, o kurie saugūs, tačiau jaunuoliai patys nuspręs, kurią kryptį pasirinkti.

Būdami šalia ir stebėdami savo vaikus, tėvai sudaro jiems galimybes pasirinkti saugiausią kelią.

Stebėsena reiškia žinojimą, ką paauglys veikia, kartu gerbiant jo poreikį ir teisę į privatumą bei nepriklausomybę.

Tėvai gali stebėti savo paauglius:

- nuoširdžiai domėdamiesi jų veiklomis
- dažnai su jais kalbėdamiesi
- kuo daugiau būdami kartu, bet neįkyrėdami
- kartu dalyvaudami renginiuose
- susipažindami su jų draugais
- priimdami jų draugus į savo namus
- pakviesdami draugus į šeimos išvykas
- domėdamiesi, ką jų paaugliai veikia laisvalaikiu
- atrodami veiklas, kurios patinka ir paaugliui, ir tėvams
- padėdami savo vaikams siekti tikslų

Stebėjimas yra sėkmingiausias, kai tėvai atranda būdų pozityviai ir smagiai bendrauti su paaugliais.

Kuo labiau jaunuoliams patinka leisti laiką su tėvais, tuo labiau jie:

- supranta stebėjimą kaip rūpestį
- daugiau laiko leidžia su savo tėvais ir mažiau laiko būna neprižiūrimi
- jaučiasi ramūs, kalbėdamiesi su savo tėvais
- klausosi savo tėvų patarimų
- nori išlaikyti teigiamą santykį

Kai tėvų bendravimas su vaiku yra priekabus, piktas ir baudžiantis, paaugliai būna linkę:

- manyti, kad tėvai juos kontroliuoja ir kišasi į jų gyvenimą
- leisti mažiau laiko su tėvais ir daugiau laiko būti be priežiūros
- bijoti kalbėtis su tėvais apie savo rūpesčius
- nesiklausyti tėvų patarimų
- maištauti prieš tėvus

Stebint savo paauglį, ypač svarbu tai daryti ramiai, šiltai ir su meile.

## Vaiko nepriklausomybės puoselėjimas

Paauglystė suteikia tėvams paskutinę galimybę padėti vaikams įtvirtinti įgūdžius priimti sprendimus saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Netrukus vaikas taps nepriklausomu suaugusiuoju.

Tėvai gali pasinaudoti šia galimybe ir puoselėti savo vaikų nepriklausomybę:

- nuoširdžiai gerbdami paauglių idėjas, net jei jos skiriasi nuo tėvų
- skatindami paauglius nuspręsti, kokios jų vertybės
- išreikšdami besąlygišką meilę
- diskutuodami su paaugliais kaip su lygiais
- pasitikėdami paauglių sugebėjimu patiems priimti sprendimus ir atsakyti už pasekmes
- gerbdami paauglių jausmus
- palaikydami paauglius, kai jie padaro klaidų
- padrąsindami pabandyti dar kartą, kai nepasiseka
- atsižvelgdami į paauglių skundus dėl nesąžiningo elgesio su jais
- derėdamiesi dėl bendro sprendimo

Tokios patirtys skatina paauglį pasitikėti savo jėgomis, nuteikia optimistiškai ir padeda siekti užsibrėžtų tikslų.

Kartais tėvai pažeidžia paauglių nepriklausomybę patys to nesuprasdami. Taip nutinka, kai tėvai:

- kritikuoja paauglio idėjas
- kaltina paauglį, kai šis nesutinka su tėvų nuomone
- pakeičia pokalbio temą, kai paauglys bando kalbėtis
- nepaiso paauglio jausmų
- sako „ar aš tau nesakiau“, kai paauglys suklysta
- atstumia paauglį, kai šis prisidaro problemų
- nepaiso paauglio požiūrio
- būna nelankstūs ir nenori ieškoti bendrų sprendimų

Tokios patirtys paaugliui sukelia pyktį, pagiežą ir nusivylimą. Jis ima abejoti savo verte, idėjomis ir sprendimais. Jaunuolis tampa priklausomas nuo kitų nuomonės ir leidžia kitiems nuspręsti už jį.

Nepriklausomybė yra puoselėjama, kai tėvai parodo pagarbą savo paaugliui ir juo tiki.

## Kas dabar?

Suprasdami, ką vaikai jaučia ir kaip mąsto skirtingais amžiaus tarpsniais, tėvai būna daug labiau pasirengę teigiamai ir konstruktyviai reaguoti į sudėtingas situacijas.

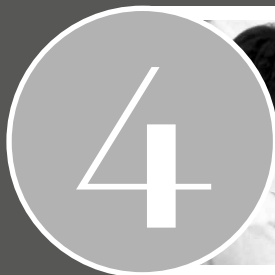
Šios žinios jums suteikia pagrindą spręsti problemas. Užuo impulsyviai reagavę, jūs galite gilintis ir suprasti, ką reiškia jūsų vaiko elgesys ir kur jis veda.

Dažnai tėvai klaidingai įsivaizduoja, kodėl jų vaikai elgiasi vienaip ar kitaip. Kai galvojame, kad jie tyčia mums priešinasi ir veda iš proto, reaguojame į tai pykčiu ir bausmėmis.

Suvokdami, ko vaikams reikia, kad užaugtų, tikėtina, mes reaguosime supratingai ir suteiksime jiems reikalingą informaciją bei palaikymą.







## Problemų sprendimas



## PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Ketvirtasis esminis pozityvaus auklėjimo principas yra problemų sprendimas.

Ankstesniame skyriuje sužinojote, kad galite pasiekti savo ilgalaikius tikslus, suteikdami vaikui šilumą ir struktūrą, atitinkančią jo vystymosi etapą.

Šiame skyriuje sužinosite apie skirtingais vaiko amžiaus tarpsniais kylančias sudėtingas situacijas. Galėsite pritaikyti, ką jau išmokote apie vaiko vystymąsi, ir suprasite vaikų elgesio **priežastis**. Taip pasiruošite veiksmingam atsakui į situacijas.





# iki 6 mėnesių

6-12 mėn.

Kūdikių tėvams sudėtingiausia susitvarkyti su mažylio verksmu.

Įsivaizduokite...

Jūsų dešimties savaitių kūdikis verkia keletą minučių.

Prisiminkite, ką skaitėte 3-iaame skyriuje apie šį vystymosi etapą. Dabar užrašykite kuo daugiau priežasčių, dėl ko kūdikis gali verkti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Ar paminėjote tokias priežastis:

alkis

troškulys

skausmas

per šilta

per šalta

šlapios sauskelnės

liga

baimė

poreikis prisiglausti

poreikis būti pasūpuotam ar panešiotam?

Jeigu taip – sveikiname! Pritaikėte turimas žinias apie vaiko raidą, kad suprastumėte, kodėl kūdikis verkia.

O dabar įsivaizduokite...

Ankstyvas vakaras. Jūsų dešimties savaičių kūdikis verkia jau 30 minučių. Jau išbandėte šiuos būdus:

pamaitinote

patikrinote, ar jam niekas nespaudžia ir neduria

nurengėte drabužius, nuėmėte apklus

aprengėte daugiau drabužių ar apklojote

patikrinote, ar nekarščiuoja

raminote sūpuodami, dainuodami ar nešiodami

glostėte nugarėlę

o jis vis dar verkia.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų



Vėl prisiminkite, ką skaitėte apie šį vystymosi etapą 3-iaame skyriuje.

Išvardykite kuo daugiau galimų priežasčių, kodėl kūdikis vis dar gali verkti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote tokias priežastis:

skausmas, kurio priežasties nematyti

liga, kurios negalite nustatyti

pilvo pūtimas

tiesiog normalus verkimas?

Jeigu taip – sveikiname! Jūs pritaikėte įgytas žinias apie vaiko raidą, kad suprastumėte, kodėl kūdikis vis dar verkia.

Prisiminkite, kad kūdikiai **niekada** neverkia tam, kad jus supykdytų. Kūdikiai nesupranta, kad jūs turite jausmus. Jie verkia, nes tik taip gali išreikšti savo poreikius.





# 6–12 mėnesių

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Šiuo laikotarpiu didžiausias iššūkis tėvams yra išsimiegoti! Kūdikiui naktį dažnai verkia ir tėvai gali pervargti, kai jų miegas nuolat trikdomas.

Įsivaizduokite...

Jūsų šešių mėnesių kūdikis vis dar pabunda 4 valandą kiekvieną naktį. Jūs esate pavargę ir norite, kad jis išsimiegotų visą naktį.

Prisiminkite, kas 3-iaame skyriuje kalbama apie šį raidos etapą. Dabar išvardykite kuo daugiau galimų priežasčių, kodėl vaikas prabunda naktį.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote tokias priežastis:

alkis ar troškulys

dantų dygimas

per šilta ar per šalta

šlapios sauskelnės

liga

baimė, kad jūsų nėra

nervų sistemos ypatumai

poreikis prisiglausti

poreikis būti pasūpuotam ar panešiotam?

Jei taip, pritaikėte įgytas žinias apie šį raidos etapą, kad suprastumėte kūdikio pabudimus.

Atminkite, kūdikiai neverkia tam, kad tyčia supykdytų tėvus ar būdami išleptę. Neįmanoma išleptinti kūdikio per stipriai juo rūpinantis ir rodant dėmesį.

Kūdikiai yra kaip jauni ūgliai.

Jiems reikia daug rūpesčio ir dėmesio, kad augtų ir klestėtų



Ar paminėjote tokias priežastis:

bandymas imituoti kalbą

džiaugsmas sugebant leisti garsus

garsų tyrinėjimas (kaip skamba, kaip girdisi ir pan.)

savo kalbos raiška garsais

čiauškėjimas

kalbos raidos pradžia?

Jeigu taip, jūs pritaikėte įgytas vystymosi žinias, kad suprastumėte, kodėl kūdikis kartais surinka.

Jūsų kūdikis šūkauja ne tam, kad priverstų jus jaustis nejaukiai ar kad supykdytų. Jam labai patinka tyrinėti ir atrasti naujus garsus, kuriuos gali skleisti. Jo garsai, net skardūs, yra kūdikio vystymosi ženklai.

# 1–2 metai

Šiame etape vaikai jau vaikšto ir jiems patinka tyrinėti. Didžiausias iššūkis tėvams – užtikrinti vaikui saugią aplinką.

Įsivaizduokite...

Jūsų mažylis yra labai judrus. Jis greitai laksto po namus, pačiumpa įvairius daiktus, net peilius ar žirkles.

Jūs baiminatės, kad vaikas gali susižeisti.

Norėdami išspręsti šią problemą prisiminkite, ką skaitėte 3-iaame skyriuje apie šį vystymosi laikotarpį. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl mažylis išbando pavojingus dalykus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų



Ar paminėjote šias priežastis:

pažinimui reikalingas lytėjimas

stiprus poreikis tyrinėti

mažai patirties, susijusios su pavojais

mažai supratimo, kurie daiktai yra pavojingi

riboti kalbos įgūdžiai, kurie neleidžia suprasti įspėjimų ir paaiškinimų

džiaugsmas matant, jaučiant ir ragaujant naujus dalykus

pasitikėjimas savo saugia aplinka

pažinimo džiaugsmas?

Jei taip, pritaikėte apie vystymąsi įgytas žinias, kad suprastumėte, kodėl mažylis kartais daro pavojingus dalykus.

**6-12 mèn.**

**1-2 metai**

## 2-3 metai

### 3-5 metai

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

## 5-9 metai

## 10-13 metų

## 14-18 metų

Ar paminėjote šias priežastis:

žinių stoka apie tai, kokie daiktai dūžta

negebėjimas suprasti, kodėl dubuo jums brangus

savo veiksmų pasekmių nesupratimas

pažinimui reikalingas lytėjimas

stiprus poreikis tyrinėti

riboti kalbos įgūdžiai, kurie neleidžia suprasti įspėjimų ir paaiškinimų

smalsumas naujiems dalykams

pasitikėjimas savo saugia aplinka

pažinimo džiaugsmas?

Jei taip, pritaikėte įgytas žinias apie vystymąsi, kad suprastumėte, kodėl mažylis kartais sudaužo vertingus daiktus.

Jūsų mažylis liečia, ragauja ar numeta daiktus ne tam, kad jus suerzintų. Jis dar nesupranta, kurie daiktai gali sužeisti, kurie yra vertingi ar gali sudužti. Šiame etape vaikas nesuvokia daikto vertės.

Liesdamas, ragaudamas ar numesdamas daiktus  
mažylis pažįsta pasaulį

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Dabar įsivaizduokite...

Lietinga diena. Netrukus turite išeiti iš namų, kad laiku nuvestumėte savo vaiką pas gydytoją. Ketinate apvilkti vaikui striukytę, o jis nesutinka. Mažylis sako „Ne!“ ir nuo jūsų pabėga. Jūsų susierzinimas kyla.

Prisiminkite, ką iš 3-io skyriaus sužinojote apie šio amžiaus vaiko raidą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl vaikas atsisako vilkti striukytę.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus nepriklausomybės poreikis

laiko nesuvokimas

negebėjimas suprasti, kodėl striukytę apsirengti būtina

negebėjimas suprasti, kodėl reikia spėti laiku

negebėjimas suprasti, kodėl reikia išeiti netrukus

sutrukdytas jam svarbios veiklos metu

noras pačiam nuspręsti, ką rengtis

lietaus ir nemalonaus šlapumo pojūčio patirties stoka

didėjanti įtampa, kai jūsų pyktis stiprėja

nemalonus jausmas dėvint striukytę

normalus mažylio negatyvizmas?

Jei taip, jūs pritaikėte apie vaiko raidą įgytas žinias, kad suprastumėte, kodėl mažylis kartais atsisako daryti tuos dalykus, kurie būtini, reikalingi ar svarbūs.

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų



## 2–3 metai

Šiame raidos etape vaikai dažnai susiduria su įvairiomis baimėmis. Tėvams gali kelti nerimą, kai vaikai verkia jiems išeinant ar kai pradeda bijoti kitų žmonių.

Įsivaizduokite...

Jūsų vaikas vakarais atsisako eiti miegoti. Jis vis verkia, kai jį paliekate lovytėje. Jūsų susierzinimas kyla.

Pagalvokite, ką sužinojote 3-iaame skyriuje apie šio amžiaus vaiko raidą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas atsisako eiti miegoti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

**2–3 metai**

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų



Ar paminėjote šias priežastis:

laki vaizduotė, sukurianti bauginančias pabaisas

negebėjimas atskirti fantazijos nuo realybės

tikėjimas, kad šešėliai yra vaiduokliai, keisti garsai yra įsibrovėliai, vėjas yra bauginantis padaras

tikėjimas, kad piešinys kambaryje yra gyvas

pavojaus jausmas, likus vienam tamsoje

negebėjimas suprasti, kad jūsų nepraranda jums išėjus

negebėjimas išreikšti baimių žodžiais

didėjanti įtampa, jaučiant jūsų kylantį pyktį?

Jei taip, jūs pritaikėt apie vystymąsi įgytas žinias, kad suprastumėte, kodėl jūsų vaikas vakarais nenori eiti miegoti.

Dabar įsivaizduokite...

Jūsų vaikui labai patinka žaisti kamuoliu. Jam patinka jį mušinėti, ridenti, ant jo sėdėti ar jį mėtyti. Sykį parduotuvėje jis pamato didelį, ryškų, raudoną kamuolį. Vaikas džiaugsmingai surinka ir pagriebęs jį nuo lentynos nubėga. Jūs neturite pakankamai pinigų, kad galėtumėte kamuolį nupirkti. Pasivejate vaiką ir liepiate jam padėti kamuolį atgal į lentyną. Jis pravirksta ir įniršta.

Pritaikykite apie šį vystymosi etapą įgytas žinias. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų vaikas gali netikėtai praturkti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Ar paminėjote šias priežastis:

nepakankamai žinių apie tai, kaip parduotuvės ir pinigai  
susiję

negebėjimas suprasti, kodėl tas kamuolys yra ne jo

negebėjimas išreikšti jausmų žodžiais

negebėjimas suprasti, kaip jūs jaučiatės

stiprus savarankiškumo poreikis

poreikis kontroliuoti savo pasaulį?

Jei taip, jūs pritaikėte apie vaiko vystymąsi turimas žinias, kad  
suprastumėte vaiko pykčio protrūkius.

# 3–5 metai

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Šiame raidos etape vaikai yra labai smalsūs. Jie nori žinoti, kaip viskas veikia ir kodėl. Jiems patinka eksperimentuoti su daiktais.

Išvaizduokite...

Jūsų vaikas atidaro spintelę, viską iš jos išima, iš daiktų sudeda piramidę ir galiausiai ją sugriauna. Krisdami kai kurie daiktai apgadinami. Jaučiate kylantį pyktį.

Prisiminkite, ką žinote apie šį vaiko vystymosi etapą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas taip pasielgė.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus noras suprasti, kaip dalykai veikia

džiaugsmas eksperimentuojant su daiktais ir  
pažįstant jų savybes

natūralus poreikis patirti supantį pasaulį

stiprus poreikis žaisti, „užsižaidimas“

nepakankamai patirties ir žinių apie daiktus, ypač tuos,  
kurie lengvai dūžta ar genda

nepakankamas suvokimas apie tai, kodėl kitiems svarbu,  
jei daiktai dūžta ir genda?

Jei taip, jūs pritaikėte turimas žinias, kad suprastumėte, kodėl  
vaikas kartais sugadina daiktus.

**6-12 mèn.**

## 1-2 metai

## 2-3 metai

[illegible]

**3-5 metai**

## 5-9 metai

## 10-13 metų

## 14-18 metų

Ar paminėjote šias priežastis:

įgimtas stiprus poreikis žaisti

įsitraukimas į žaidimus

žaidimo svarba vaikui

noras pabaigti tai, ką jis kuria

nesugebėjimas suprasti, kodėl jūs turite išeiti *tuoj pat*

nesugebėjimas įvertinti situacijos iš jūsų perspektyvos

nusivylimo jausmas, kai sutrukdoma vaikui svarbi veikla?

Jei taip, pritaikėte turimas žinias, kad suprastumėte, kodėl jūsų vaikas nesiliauja žaisti ir neina liepiamas.

O dabar įsivaizduokite...

Esate pavargęs ir ruošiate vakarienę. Turite savo planą ir patiekalo ingredientai jau yra paruošti maišyti. Jūsų vaikas klausia, ar galėtų padėti. Bet jūs žinote, kad tokiu atveju ilgiau užtruks ir paruošti vakarienę, ir apsitvarkyti po jos.

Jūs tiesiog norite paruošti maistą, taigi bandote atkalbėti vaiką nuo noro jums padėti. Bet jis užsispiria. Jaučiate, kad vis labiau nervinatės.

Prisiminkite, kas būdinga vaikams šiuo amžiaus tarpsniu. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų vaikas taip primygtinai nori jums padėti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų



Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus troškimas įgyti naujų įgūdžių

natūralus poreikis įveikti iššūkius

smagumas atrasti naujus pojūčius maišant įvairius ingredientus

smalsumas, kas nutinka, kai ingredientai būna sumaišomi ar išverdami

nesugebėjimas suprasti, kodėl nenorite jo pagalbos

nesugebėjimas įvertinti situacijos iš jūsų perspektyvos

siekis imtis svarbių dalykų, kuriuos daro suaugusieji

noras būti panašiam į jus?

Jei taip, pritaikėte savo žinias, kad suprastumėte, kodėl vaikas primygtinai nori jums padėti.

**6-12 mèn.**

## 1-2 metai

## 2-3 metai

[illegible]

3-5 metai

## 5-9 metai

## 10-13 metų

14-18 metų

Ar paminėjote šias priežastis:

trūksta supratimo, kad yra galimybė būti partrenktam  
didelio ir galingo automobilio

nesuvokia automobilio dydžio ir galingumo

nežinojimas, kas nutinka, kai transporto priemonės  
įsirižia į kūną

nesugebėjimas pamatyti situacijos iš vairuotojo  
pozicijos

nesupratimas, ką reiškia būti sunkiai sužeistam

suvokimo apie mirtį stoka

pasinėrimas į žaidimą, pamirštant visa kita aplinkui?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad  
suprastumėte, kodėl vaikas išbėgo į gatvę.

# 5–9 metai

Jūsų vaikas įžengė į naują pasaulį – mokyklą. Lūkesčiai jam pasikeitė ir gyvenimas pasidarė sudėtingesnis.

Įsivaizduokite...

Mokytojas pranešė, kad jūsų vaikas turi sunkumų. Jis negali ramiai nusėdėti ir jam reikia daugiau laiko užduotims atlikti.

Prisiminkite, ką žinote apie vaiko raidą šiuo periodu ir jo temperamentą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas galėtų taip elgtis mokykloje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Ar paminėjote šias priežastis:

aukštas aktyvumo lygis, dėl kurio jam sunku nusėdėti vietoje

aukštas aktyvumo lygis, dėl kurio ramesnės veiklos pasidaro nuobodžios

biologinis ritmas, dėl kurio jam sunku laikytis tos pačios dienos tvarkės

biologinis ritmas, dėl kurio vaikas užmiega vėlai vakare, o ryte vis dar jaučiasi pavargęs

biologinis ritmas, dėl kurio vaikui norisi valgyti kitokių maisto produktų, negu numatyta mokyklos tvarkaraštyje

susižavėjimas naujomis situacijomis ir žmonėmis

sunkumas prisitaikyti prie naujų lūkesčių, taisyklių ir tvarkos klasėje

susidomėjimas viskuo, kas vyksta aplinkui

susidomėjimo praradimas, kai nepavyksta atlikti užduoties iš pirmo karto

didesnis domėjimasis tarpusavio santykiais ir draugystėmis?

Jei taip, pritaikėte apie šį vystymosi etapą ir vaiko temperamentą turimas žinias, kad suprastumėte, kodėl jis turi sunkumų mokykloje ir nepatenkina jūsų bei mokytojo lūkesčių.

Dabar įsivaizduokite...

Jūsų vaikas kartu su draugu žaidžia žaisliniais gyvūnėliais. Yra tik vienas arklys, kuriuo jie nepasidalija. Kai draugas paima arklį, jūsų vaikas suduoda draugui ir atima žaislą. Draugas apsiverkia ir įniršta. Staiga linksmai žaidę vaikai susipyksta.

Jūs norite įsiterpti į konfliktą ir pamokyti savo vaiką nesimušti. Prieš sureaguodami prisiminkite, ką žinote apie vaiko vystymąsi ir temperamentą šiame raidos etape.

Išvardykite kuo daugiau priežasčių, kodėl jūsų vaikas sudavė draugui.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Ar paminėjote šias priežastis:

patirties stoka sprendžiant konfliktus

negebėjimas pamatyti situaciją kito vaiko akimis

sunku išreikšti jausmus žodžiais

nepavyksta kontroliuoti savo impulsų

temperamentas, nulemiantis stiprią reakciją į nusivylimą

patirtis stebint jus įpykusį ir įžeidžiantį kitus?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie vystymąsi šiame etape ir vaiko temperamentą, kad suprastumėte, kodėl vaikas gali skriausti ir pyktis su kitais vaikais.

# 10–13 metų

Šiuo laikotarpiu vaikų tarpusavio santykiai tampa vis svarbesni. Jie išgyvena nesutarimus su bendraamžiais, bet išlaiko stiprius ryšius. Jie bando suprasti, kas jie yra ir kokiais nori tapti.

Įsivaizduokite...

Jūsų vaikas parėjo namo prastai nusiteikęs ir nenori su jumis bendrauti bei atsikalbinėja. Jis šiurkštus ir jums toks elgesys nepatinka. Norite uždrausti su jumis kalbėti tokiu tonu.

Prieš sureaguodami prisiminkite, ką žinote apie šį raidos laikotarpį. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių tokį vaiko elgesį.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų



Ar paminėjote šias priežastis:

susikaupusi įtampa dėl sudėtingų tarpusavio santykių

nerimas, ar atitinka mokytojų keliamus lūkesčius ir reikalavimus

sunkumai mokantis tam tikrų dalykų dėl asmeninių gebėjimų ar netinkamo mokymo

nerimas dėl prastų rezultatų

baimė, kad pyksite dėl jo pasiekimų

mokykloje patiriamos patyčios

patirtas vieno ar kelių draugų atstūmimas

sudėtingi sprendimai, lemiantys ištikimybę draugystėje

sunkumai išreiškiant baimes ir rūpesčius

bendraamžių spaudimas daryti dalykus, kuriems jūs nepriartiate

noras išspręsti problemas savarankiškai

jausmas, kad gali saugiai išlieti savo emocijas namuose

miego stoka, apsunkinanti socialinių ir akademinį veiklą vykdymą

augančiam organizmui netinkama mityba

nuotaikas nulemiantys hormonų pokyčiai?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad suprastumėte, kodėl vaikas gali būti nuliūdęs ar piktas.

# 14–18 metų

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Šiame raidos etape jūsų paauglys atranda, kas jis toks, ir sprendžia, koks nori būti. Jis ieško savo unikalios tapatybės.

Įsivaizduokite...

Jūsų vaikas visada rengdavosi, kaip patardavote. Vieną dieną pamatote, kad jis turi auskarą antakysje, skiauterę ir yra apsivilkęs marškinėlius, ant kurių puikuoja nemalonūs užrašas. Jo išvaizda jus trikdo. Norėtumėte, kad jis *tuoj pat* persirengtų, išsiplautų galvą ir išsiimtų auskarą.

Prieš sureaguodami prisiminkite, ką žinote apie paauglystės laikotarpį. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų vaikas staiga nusprendė rengtis taip, kaip jums nepriimtina.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ar paminėjote šias priežastis:

stiprus noras išreikšti savo individualumą

poreikis atsiskirti nuo tėvų, kad galėtų atrasti save

siekis labiau pritapti prie draugų nei prie tėvų

noras jaustis nepriklausomam ir nekontroliuojamam

stiprus noras išreikšti savo stilių, įsitikinimus ir pasirinkimus

poreikis išbandyti naujas tapatybes, kad atrastų savąją?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad suprastumėte, kodėl jūsų paauglys staiga nusprendė pakeisti savo išvaizdą.

O dabar įsivaizduokite...

Su savo septyniolikmete paaugle esate susitarę, kad savaitgaliais ji privalo grįžti iki 22 val. Dabar yra šeštadienio vakaras, 22:30 val., o jos vis dar nėra namie.

Jūs stipriai nerimaujate žinodami, kad ji išvažiavo į vakarėlį su nepatyrusiu vairuotoju. Taip pat žinote, kad vakarėlyje yra kitų jaunuolių, kurių jūs nepažįstate, ir nujaučiate, kad ten vartojamas alkoholis.

Jūs taip pykstate, nerimaujate ir baiminatės, kad galite pratrūkti, vos paauglė įžengs į namus. Prieš pratrūkdami prisiminkite, ką žinote apie šį raidos etapą. Išvardykite kuo daugiau priežasčių, paaiškinančių, kodėl jūsų paauglė vėluoja grįžti namo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

Ar paminėjote šias priežastis:

įsitikinimas, kad jai nieko blogo nenutiks

negebėjimas įsijausti ir suprasti, kaip jaučiatės jūs, nerimau-  
dami dėl jos saugumo

poreikis būti nepriklausomai ir siekis nuspręsti pačiai

pasitikėjimo savimi stoka ir negebėjimas pasakyti „ne“  
bendraamžiams

poreikis sau ir draugams įrodyti, kad ji pakankamai suaugusi

suvokimas, kad jai reikia tiek nepriklausomybės, tiek jūsų  
supratimo

noras parodyti jums, kad ji yra nepriklausoma

siekis sustiprinti įgūdžius, reikalingus jos pačios poreikiams ir  
vertybėms įtvirtinti?

Jei taip, pritaikėte savo žinias apie šį vystymosi etapą, kad  
suprastumėte, kodėl paauglys vėluoja grįžti namo.



## Pozityvus auklėjimas praktikoje



## POZITYVUS AUKLĖJIMAS PRAKTIKOJE

Jūs jau įsivardijote ilgalaikius tikslus auklėjant vaiką, vadinasi, žinote, ką stengiatės pasiekti, praktikuodami pozityvaus auklėjimo principus.

Jūs suprantate šilumos ir struktūros svarbą siekdami savo tikslų.

Įsivaizduojate, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto skirtingais raidos etapais, taigi žinote, kaip tinkamai suteikti šilumą ir struktūrą.

Jūs jau galite pažvelgti į probleminę situaciją suprasdami, kodėl vaikas galėjo vienaip ar kitaip pasielgti.

O dabar yra metas apibendrinti įgytas žinias ir pasirengti reaguoti į sudėtingas situacijas, atsižvelgiant į vaiko vystymosi ypatumus ir ilgalaikius tikslus.

Šiame skyriuje peržvelgsime visas sudėtingesnes situacijas, aptartas 4-ame skyriuje, ir išnagrinėsime būdus, kaip reaguoti į jas, taikant pozityvaus auklėjimo principus.



## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Peržiūrėkite ilgalaikius tikslus, kuriuos jūs išsikėlėte 1-ame skyriuje. Dar sykį įsivaizduokite savo vaiką, kai jam bus dvidešimt. Įsivaizduokite situacijas, į kurias jūsų vaikas pateks, sprendimus, kuriuos turės priimti, bei iššūkius, su kuriais susidurs.

Kuriuos būdo bruožus tikėtės, kad jūsų vaikas turės, pasiekęs šį amžių? Išvardykite visas savybes, kurias jums yra svarbios.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pozitīvus auklējimo tikslas – reaguoti ī vaiko elgesī tokiu būdu, kuris leistū pasiekti ilgalaikiū tikslū. Kai jiems teikiatē pirmenybē, pozitīvus auklējimas tampa veiksmingas.

Žinoma, kartais būna situacijū, kuriose trumpalaikiai tikslai atrodys svarbesni nei ilgalaikiai. Tačiau jei vadovausitēs ilgalaikiais tikslais, gebēsite daug tinkamiau sureaguoti ī trumpalaikius sunkumus.

Nepamirškite, kad jūsū vaikas nuolat vystosi, auga, mokosi ir keičiasi. Jis ne visada verks naktimis ar kiš viskū ī burnā. Tai trumpalaikiai sunkumai, tačiau jau dabar jūsū reakcijas gali vesti link ilgalaikiū tikslū.

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

2-ame skyriuje aptarėme būdus, kaip vaikui suteikti šilumą ir struktūrą. Grįžkime prie jų dar kartą.

Pirma, pagalvokite apie būdus, kuriais savo vaikui išreiškiate šilumą (meilę, saugumą, pagarbą, atjautą). Užrašykite kuo didesnę tų būdų įvairovę.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dabar pagalvokite, kaip suteikiate savo vaikui struktūrą (informaciją, patarimus, pagalbą). Išvardykite kuo daugiau struktūros suteikimo būdų.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

3-iam skyriuje kalbėjome apie vaiko raidą. Naujagimiai neturi jokių žinių ar supratimo apie juos supantį pasaulį. Augdami jie mokosi, pamažu įgauna patirties.

Besivystydami vaikai siekia ***supratimo ir nepriklausomybės***.

Vaikų elgesys, kuris kelia nerimą ar tampa iššūkiu tėvams, dažnai yra tiesiog vaikų bandymas suprasti dalykus ir įgyti daugiau savarankiškumo.

Pažvelgę į tokias situacijas iš vaiko perspektyvos, mes galėtume reaguoti į jas, suteikdami taip vaikui reikalingą šilumą ir struktūrą. Tuomet jis gautų norimą supratimą ir nepriklausomybę.

## 4 žingsnis. Problemų sprendimas

4-ame skyriuje taikėte žinias apie vaikų raidos etapus, kad suprastumėte, kodėl vaikai vienaip ar kitaip elgiasi.

Kai vertiname vaiko elgesį tik iš savo pozicijos, dažnai nerimaujame ir pykstame, kai jis daro ne tai ir ne taip, kaip norėtume mes. Tuomet esame linkę galvoti, kad vaikai tyčia mus bando suerzinti ar supykdyti.

Bet vaikai nesiekia mūsų pykčio. Jie jaučiasi menki ir pažeidžiami, kai suaugusieji ant jų supyksta. Tiek jiems, tiek mums šis jausmas nepatinka.

Visi vaikai padaro ką nors, kas mums atrodo nepriimtina. Jie taip elgiasi, nes dar nėra pajėgūs viską suprasti ir stengiasi patys priimti sprendimus. Jeigu atsižvelgtume į jų raidos ypatumus, padėtume vaikams ugdyti bei stiprinti sprendimams priimti reikalingus įgūdžius.

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Dabar yra metas aptarti sudėtingesnes situacijas.

Naujiems reagavimo būdams įsitvirtinti reikia laiko ir praktikos. Pateiktose užduotyse jums teks daug kartų atsakyti į tuos pačius klausimus skirtingose situacijose.

Svarbu, kad atsakytumėte į visus kiekvienos situacijos klausimus. Taip įgysite pakankamai praktikos, kuri padės jums pakeisti reakcijas kasdienėse situacijose. Bus daug pasikartojimų. Jie yra būtini, kad taptų lengviau pritaikyti pozityvaus auklėjimo principus bendraujant su savo vaiku.

Įsijauskite į kiekvieną situaciją ir apgalvokite, kaip jūsų reakcijos galėtų paveikti vaiko elgesį.

Grįžkime prie 4-ame skyriuje pateiktų situacijų. Ilgalaikių tikslų suvokimas, šilumos ir struktūros suteikimas, situacijos pamatymas vaiko akimis padės pasirinkti pozityvų ir veiksmingą jūsų atsaką į situaciją.

# iki 6 mėnesių

## Situacija

Jūsų dešimties savaitių kūdikis verkia 5 minutes.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų reagavimo būdų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Papurtyti, kad nubaustumėte už verkimą.
2. Nekreipti dėmesio ir leisti jam išsiverkti.
3. Pabandyti jį pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti.



## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

Pažymėkite reagavimo būdus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Papurtyti
2. Nekreipti dėmesio
3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti

☐☐☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Svarbu prisiminti, kad kūdikiams nereikalinga struktūra. Jie dar neturi kalbinių ar mąstymo įgūdžių, kurie reikalingi lūkesčiams, taisyklėms ir paaiškinimams suprasti.**

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* tokio amžiaus kūdikiai verkia?

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Papurtyti
2. Nekreipti dėmesio
3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozitīvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos suteikimo būdus ir kūdikio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, sveikiname!

Einate pozityvios tėvystės įgūdžių kūrimo keliu.

## Apie depresiją po gimdymo

Kūdikio atsiradimas atneša didelių pokyčių moterų gyvenime. Kartais mamos ilgisi to laiko, kai neturėjo kūdikio ir galėjo pačios pasirinkti, ką valgyti, kiek miegoti, kur ir kada išeiti. Kartais jaunos mamos gali jaustis pervargusios nuo nuolatinio kūdikio poreikių tenkinimo.

Negana to, kūdikiui gimus pasikeičia ne tik moterų gyvenimo būdas, jos patiria dar vienus didelius fizinius pokyčius. Moterų hormonų lygis svyruoja, kad pagreintų atsigavimą po gimdymo ir gamintųsi pienas.

Net jeigu mamos labai myli savo kūdikius, po gimdymo jos gali tapti depresyvios dėl gyvenimo būdo ir fizinių pokyčių. Tokia depresija nėra neįprasta. Ji nereiškia, kad moteris yra bloga motina ar blogas žmogus. Tai yra tiesiog reakcija į didžiulius pokyčius, kuriuos ji patiria.

Jeigu jūs daug verkiate, jaučiatės prislėgta, trūksta energijos ar nejaučiate ryšio su kūdikiu, nedelsdama kreipkitės į šeimos gydytoją arba bendruomenės slaugytoją. Jums reikia paramos, žmonių, su kuriais galėtumėte pasikalbėti ir laiko sau. Skaitiniai apie depresiją po gimdymo ir bendravimas su kitomis mamomis taip pat gali padėti.

Kai kuriais atvejais depresija po gimdymo gali būti gana rimta. Jeigu jaučiate nenorą rūpintis kūdikiu arba dažnai netenkate kantrybės ir kyla minčių jam pakenkti ar sužaloti, nedelsdama kreipkitės į gydytoją. Depresija yra išgydoma.

# 6–12 mėnesių

## Situacija

Jūsų dešimties mėnesių kūdikis verkia jau 30 minučių.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų reagavimo būdų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pliaukštelėti jam, kad nustotų verkti naktimis.
2. Nekreipti į jį dėmesio, kad neišleptų.
3. Pamėginti jį pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

Pažymėkite reagavimo būdus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti

☐

2. Nekreipti dėmesio

☐

3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti,  
padainuoti, priglausti

☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Svarbu prisiminti, kad kūdikiams nereikalinga struktūra. Jie dar neturi kalbinių ar mąstymo įgūdžių, reikalingų lūkesčiams, taisyklėms ir paaiškinimams suprasti.**



### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* tokio amžiaus kūdikiai verkia?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Pliaukštelėti
2. Nekreipti dėmesio
3. Pamaitinti, pakeisti sauskelnes, pasūpuoti, padainuoti, priglausti

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos suteikimo būdus ir kūdikio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, sveikiname!

Vaikai turi teisę būti apsaugoti nuo bet kokio fizinio smurto.

19 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

## Apie kūdikių verkimą

Rūpinimasis kūdikiu gali labai išvarginti. Kartais tėvus užplūsta jausmas, kad ims ir pakratys kūdikį ar jam suduos, kai šis nesiliauja verkęs.

Kratymas ar sudavimas tikrai nepadės sustabdyti verkimo, tačiau dėl to:

kūdikis jūsų išsigąs

ant kūnelio liks mėlynių, įbrėžimų arba lūš kaulai

bus pažeistos jo smegenys

galite jį pražudyti

Kūdikių kūneliai bei smegenys yra trapūs ir lengvai pažeidžiami.

**Niekada nekratykite ir nemuškite kūdikio.**

Jei kūdikis nesiliauja verkęs, jam reikia jūsų buvimo šalia. Jam pasidarys geriau paimtam ant rankų ir priglaustam. Tokie veiksmai kūdikio neišlepina.

Gali būti, kad kartais jausitės nepajėgūs nuraminti kūdikio.

Jei jaučiatės labai įsitempęs ar išsekęs, turite paprašyti šeimos narių, artimųjų, draugų ar gydytojų pagalbos.

## Situacija

Jūsų kūdikis pradėjo čiauškėti. Netrukus jis spygaus ir leis garsus, kurių niekas negali suprasti. Esate kavinėje ir jums ruošiantis pamaitinti kūdikį, šis garsiai suklykia.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti jam, kad negaus valgyti, nes suklykė.
2. Pliaukštelėti, kad daugiau neklykautų.
3. Švelniai pakalbinti, kad nurimtų, ir nukreipti jo dėmesį į žaislą.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad negaus valgyti
2. Pliaukštelėti
3. Švelniai pakalbinti ir nukreipti dėmesį

☐☐☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Svarbu prisiminti, kad kūdikiams nereikalinga struktūra. Jie dar neturi kalbinių ar mąstymo įgūdžių, reikalingų lūkesčiams, taisyklėms ir paaiškinimams suprasti.**

## 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* tokio amžiaus kūdikiai klykauja?

.....

.....

.....

.....

.....

## 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Pasakyti, kad negaus valgyti
2. Pliaukštelėti
3. Švelniai pakalbinti ir nukreipti dėmesį

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos suteikimo būdus ir kūdikio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Vaikai turi teisę naudotis tobuliausiomis sveikatos sistemos paslaugomis ir gauti tinkamą maistą.

24 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija



## Apie tėvų nuotaikas

Jūsų nuotaika yra pagrindinis veiksnys, nulemiantis vaiko elgesį ir jūsų atsaką. Jei esate pavargęs, įsitempęs, nerimastingas ar piktas, tikėtina, kad būsite piktas ir su savo atžala. Kartais tėvai išsilieja ant savo vaikų.

Kai tėvų nuotaikos yra nenuspėjamos, vaikai jaučiasi nesaugūs ir nerimastingi.

Kai vieną dieną tėvai ignoruoja tam tikrą vaiko elgesį, o kitą dėl to paties elgesio supyksta, vaikai jaučiasi sutrikę.

Kartais tėvai pyksta ir išsilieja ant vaikų dėl savo asmeninių rūpesčių. Tuomet vaikai nusivilia dėl tokios neteisybės.

Kai tėvai dažnai būna pikti ar blogos nuotaikos, vaikai jaučia grėsmę ir baimę.

Tėvų nuotaikos nulemia vaikų elgesį. Labai svarbu, kad tėvai suvoktų savo jausmus ir vengtų išsilieti ant vaikų.

Tėvams būtina pasirūpinti savimi – išsimiegoti ir tinkamai maitintis, kad turėtų pakankamai energijos susitvarkyti su kasdienio gyvenimo įtampomis.

Jei dažnai jaučiatės piktas, liūdnas, nerimastingas ar įsitempęs, turėtumėte pasikalbėti su gydytoju, slaugytoju, psichologu, palaikančiu draugu ar šeimos nariu. Svarbu tinkamai išspręsti asmeninius sunkumus, kad tai neturėtų neigiamos įtakos jūsų vaikams.

# 1–2 metai

## Situacija

Jūsų mažylis yra labai judrus. Jis nepailsdamas laksto po namus. Visur, kur eina, liečia daiktus. Jis ką tik pasiekė ant stalo padėtas žirkles.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pliaukštelėti jam per rankas, kad daugiau neliestų pavojingų daiktų.
2. Aprėkti, kad išsigąstų ir pasitrauktų nuo žirklių.
3. Švelniai paimti iš jo žirkles, ramiai paaiškinti, kaip šis daiktas vadinamas, ir parodyti, kaip reikia kirpti popierių. Paaiškinti jam, kad žirklys gali sužeisti ir, padėjus jas į saugią vietą, nukreipti vaiko dėmesį į žaislą.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti per rankas
2. Aprėkti
3. Švelniai įvardyti daiktą, ramiai parodyti, kam jis naudojamas, paaiškinti, kad daiktas gali sužeisti, padėti daiktą į saugią vietą, nukreipti vaiko dėmesį

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mokyti            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

***Šiame amžiuje struktūra vaikams padeda mokytis. Jie supranta daugiau, negu gali pasakyti ir mokosi paaiškinant jiems dalykus. Prisiminkite, kad vaikams reikia laiko išmokyti tai, ką privalo žinoti. Jie vis dar mokosi liedsdami daiktus.***

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

**Kodėl** tokio amžiaus mažyliai ima pavojingus daiktus?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Pliaukštelėti per rankas
2. Aprėkti
3. Švelniai įvardyti daiktą, ramiai parodyti, kam jis naudojamas, paaiškinti, kad daiktas gali sužeisti, padėti daiktą į saugią vietą, nukreipti vaiko dėmesį

☐  
☐  
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei mažylio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

## Apie vaikų saugumą

Maži vaikai turi poreikį tyrinėti. Tokiu būdu jie mokosi. Tyrinėjimas būtinas jų smegenų vystymuisi.

Tėvai privalo užtikrinti vaikų saugumą.

Geriausias sprendimas – namų sauga kūdikiams. Pabandykite paropoti savo namuose, kad pamatytumėte, kaip namai atrodo vaiko akimis.

Kur yra pavojų: aštrių ar dūžtančių daiktų, nuodų? Padėkite juos nepasiekiamoje vietoje arba į rakinamas spinteles.

Uždenkite elektros lizdus.

Padėkite peilius ir įrankius į saugią vietą.

Užrakinkite spintelėje vaistus.

Pasukite puodo rankenėles link viryklės centro.

Įsitikinkite, kad sunkūs daiktai negali būti patraukti žemyn ir nukristi.

Užtikrinkite, kad jūsų namai yra saugi vieta tyrinėti.



## Situacija

Vieną dieną tyrinėdamas namus jūsų mažylis atranda ant stalo padėtą dubenį. Tai jums ypač brangus rankų darbo dubuo. Bandydamas jį pasiekti, mažylis numeta dubenį ant grindų ir šis sudūžta.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Apšaukti mažylį, kad parodytumėte, kaip toks poelgis jus žeidžia, ir nusiųsti jį į savo kambarį.
2. Pliaukštelėti per užpakalį, kad pamokytumėte neliesti jūsų daiktų.
3. Neslėpti liūdesio ir paaiškinti, kad sudužęs dubuo buvo ypatingas. Leisti vaikui padėti jums susitvarkyti. Leisti padėti suklijuoti dubenį. Paaiškinti, kad kai kurie daiktai sudūžta ir negali būti sutaisyti. Padėti visus vertingus daiktus į saugią vietą, kur vaikas jų nepasiektų. Parodyti mažyliui, kaip švelniai imti daiktus. Leisti jam žaisti su nedužtančiais daiktais.

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Apšaukti ir nusiųsti į savo kambarį
2. Pliaukštelėti
3. Paaiškinti savo jausmus, mokyti susitvarkyti, rodyti, kaip suklijuoti sudužusį daiktą, paaiškinti, ką reiškia „sudužti“, padėti vertingus daiktus į saugią vietą, parodyti, kaip švelniai su jais elgtis.

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

***Šiame amžiuje struktūra vaikams padeda mokytis. Jie suprantą daugiau, negu gali pasakyti, ir mokosi paaiškinant jiems dalykus. Prisiminkite, kad vaikams reikia laiko išmokti tai, ką privalo žinoti. Jie vis dar mokosi liesdami daiktus.***

## 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl mažyliai liečia vertingus daiktus?*

.....

.....

.....

.....

.....

## 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie ankstyvąjį kūdikio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius kūdikio raidą.

1. Apšaukti ir nusiųsti į savo kambarį
2. Pliaukštelėti
3. Paaiškinti savo jausmus, mokyti susitvarkyti, rodyti, kaip suklijuoti sudužusį daiktą, paaiškinti, ką reiškia „sudužti“, padėti vertingus daiktus į saugią vietą, parodyti, kaip švelniai su jais elgtis

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozitīvus auklējimas praktikoje

Jau peržiūrējotē savo ilgalaikēus tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, mažylēo raidos ypatumus. Kurē atsakymā pasirinktūmētē dabar?

Jeigu pasirinkotē trečiatē atsakymā, puikiai padirbētē!

Vaikai turi teisē ē apsaugā nuo bēt kokio  
fizinio ir psihologinio smurto.

19 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

## Apie tėvų pyktį

Augindami vaikus tėvai daugybę kartų pasijunta susierzinę ar išsigandę. Kartais šie jausmai perauga į pyktį.

Mes pykstame ant savo vaikų, kai galvojame, kad jie tyčia elgiasi „blogai“. Jei manome, kad mažyliai gali valdyti savo elgesį ir specialiai stengiasi išvesti mus iš kantrybės, greičiau supykstame.

Mažyliai nesupranta, kaip mes jaučiamės. Jie nežino, kas mus pykdo, o kas ne, bet stengiasi visa tai suprasti. Jie išsigąsta mūsų pykčio. Tai nėra reakcija, kurios jie tikisi.

Auginant mažylį, kantrybė labai svarbi. Jie mokosi iš mūsų, kaip elgtis supykus.

Tėvai turi gebėti valdyti savo pyktį ir pritaikyti pozityvaus auklėjimo principus. Kartais gali padėti keli gilūs įkvėpimai, pasivaikščiojimas ar išėjimas iš kambario, kol nurimsite.

Vaikai mokosi pamažu. Jiems reikia laiko suprasti, ko bandome juos išmokyti. Visgi jų supratimas yra mūsų ilgalaikių tikslų pagrindas.

*Patarimai, kaip valdyti savo pyktį:*

1. Suskaičiuokite iki 10-ties prieš kažką pasakydami ar padarydami. Jei vis dar jaučiatės įpykęs, atsitraukite ir leiskite sau nurimti.
2. Nuleiskite pečius, giliai kvėpuokite ir mintyse kartokite raminančią frazę, pavyzdžiui, „Atsipalaiduok“ ar „Nusiramink“.
3. Laikykite rankas už nugaros ir liepkite sau palaukti. Nieko nesakykite, kol nenusiraminsite.

4. Išeikite pasivaikščioti ir pamąstykite, kas nutiko. Pagalvokite, kodėl vaikas galėjo taip pasielgti. Pamatykite viską jo akimis. Suplanuokite savo reakciją ir paaiškinkite vaikui, kodėl taip supykote.
5. Susiraskite ramią vietą ir peržvelkite pozityvaus auklėjimo žingsnius. Sugrįžkite pas vaiką, kai turėsite atsakymą, atitinkantį jūsų ilgalaikius tikslus, suteikiantį šilumą bei struktūrą ir priimančią vaiko jausmus bei mąstymą.
6. Atminkite, kad situacija – tai galimybė išmokyti vaiką spręsti konfliktus bendraujant ir nagrinėjant problemas.

Pyktis – tai signalas, kad jūs ir vaikas situaciją matote skirtingai. Pyktis rodo, kad reikia atkurti gebėjimą įsiklausyti vienas į kitą.

Neleiskite pykčiui jūsų taip užvaldyti, kad žemintumėte, skaudintumėte, rėktumėte ar suduotumėte vaikui. Neverta laikyti pagiežos ir siekti atsilyginti.

Atminkite, kad svarbiausių dalykų vaikai išmoksta sudėtingiausiose situacijose. Naudokitės kiekviena galimybe būti tokiu žmogumi, kokį norėtumėte užauginti savo vaiką.



## Situacija

Lietinga diena. Netrukus turite išeiti iš namų, kad laiku nuvestumėte savo vaiką pas gydytoją. Ketinate apvilkti vaikui striukytę, o jis nesutinka. Mažylis sako „Ne!“ ir nuo jūsų pabėga.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Sugriebti jį ir pliaukštelėti, siekiant parodyti, kad vaikas negali nepaisyti jūsų autoriteto.
2. Atimti jo mėgstamiausią žaislą, kad nubaustumėte.
3. Paaiškinti, kad lauke lyja. Atsivesti vaiką prie durų ir parodyti lietų. Iškišti ranką į lauką ir leisti pajusti, ką reiškia „šlapia“. Paaiškinti, kad jis galės neštis skėtį ir likti sausas.

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Sugriebti vaiką ir jam pliaukštelėti
2. Atimti mėgstamiausią žaislą
3. Paaiškinti, kas yra lietus, pasiūlyti jam nešti skėtį, kad nesuslapytų

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl mažyliai kartais atsisako daryti tai, ką liepiate?*

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie mažylio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius mažylio raidos etapą.

1. Sugriebti vaiką ir jam pliaukštelėti
2. Atimti mėgstamiausią žaislą
3. Paaiškinti, kas yra lietus, pasiūlyti jam nešti skėtį, kad nesuslaptų

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir mažylio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

## Apie mažylių negatyvizmą

Visiškai normalu, kad mažyliai atsisako daryti tai, ką liepiate. Jie taip elgiasi ne tam, kad jus supykdytų ar nepaklustų. Mažyliai atranda savo individualumą ir išbando savo gebėjimus priimti sprendimus.

Kartais, paaiškinus dalykus, jie vis tiek nesielia taip, kaip turėtų. Taip yra todėl, kad jie siekia nuspręsti patys.

Šiame amžiaus etape naudinga pasiūlyti vaikams kelias pasirinkimo galimybes, kad taip lavintų savo įgūdžius priimti sprendimus. „Norėtum apsivilkti žalią ar geltoną paltuką?“, „Norėtum eiti pats, ar tave panešti?“. Kai tik vaikas pasirenka, jūsų trumpalaikis tikslas yra pasiektas.

Svarbu, kad jūsų pasiūlymai jums patiems būtų priimtini. Jei jums reikia išeiti, neverta siūlyti: „Nori eiti kartu ar paliksi namuose?“ Jei vaikas pasirinktų likti namuose, o jūs turėsite eiti, mažylis teismoks, kad jo pasirinkimai yra nesvarbūs, o jūsų pasiūlymai nieko nereiškia.

Grasinimas taip pat nėra pasirinkimo galimybė. „Apsivilk paltuką arba tuoj trinkelėsiu / paliksiu tave vieną namuose / niekada daugiau tavęs kartu nesivesiu“. Tai yra ne pasirinkimo galimybė, o grasinimas. Grasinimai sukelia vaikui baimę. Jie taip pat yra spąstai tėvams. Jeigu vaikas atsisako apsivilkti paltuką, jausite, kad turite įgyvendinti savo grasinimus, o tai tik pablogins situaciją.

# 2–3 metai

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## Situacija

Jūsų vaikas vakarais atsisako eiti miegoti. Jis vis verkia, kai jį paliegate lovytėje. Ėjimas gulėti kaskart sukelia konfliktą tarp jūsų ir vaiko. Jūs supykstate, kai jis atsisako eiti į lovą.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Palikti jį vieną kambaryje, uždaryti duris ir išeiti.
2. Pasakyti, kad jis yra blogas vaikas ir, jeigu neis miegoti, pabaisos jį paims.
3. Prieš einant gulėti, išmaudyti vaiką šiltoje atpalaiduojančioje vonioje. Pasakyti, kad dabar metas eiti miegoti, nes rytoj reikės jėgų žaidimams. Nuraminti, kad pabūsite šalia, kol vaikas užmigs. Atsisėsti greta ir paskaityti ar pasekti pasaką, kol vaikas apsnūs. Padainuoti, kol užmigs. Palikti įjungtą blausią švieselę.



## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Palikti vaiką vieną jo kambaryje
2. Pasakyti, kad jis blogas ir pabaisos jį pasiims
3. Išmaudyti ir paaiškinti, kad jau yra miego metas, paskaityti ar padainuoti, palikti įjungtą švieselę

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* daugumai mažų vaikų nepatinka eiti miegoti?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie mažų vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Palikti vaiką vieną jo kambaryje
2. Pasakyti, kad jis blogas ir pabaisos jį pasiims
3. Išmaudyti ir paaiškinti, kad jau yra miego metas, paskaityti ar padainuoti, palikti įjungtą švieselę

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, sveikiname!

## Apie vaikų baimes

Labai sudėtinga įtikinti mažus vaikus, kad dalykai, kurių jie bijo, neegzistuoja. Jie dar nesupranta skirtumo tarp fikrovės ir vaizduotės. Kartais geriausia pasižiūrėti po vaiko lova ar į spintą ir parodyti, kad ten nieko nėra. Dar sykį patikinkite, jog pabaisų nėra ir pabūkite šalia, kol vaikas nurims, ir galės užmigti žinodamas, kad yra saugus.

Dauguma mūsų nemėgsta būti vieni tamsoje. Baimė yra natūralus atsakas į pažeidžiamumą. Kartais net ir suaugusiųjų vaizduotė gali įsisiūbuoti, likus vieniems tamsoje. Jei mes suprantame savo pačių baimes, lengviau galime suprasti ir savo vaikų nuogąstavimus.

Kai kuriose kultūrose vaikai miega kartu su tėvais tame pačiame kambaryje. Šis artumas naktį jiems padeda jaustis saugiams.

Kitose kultūrose tėvai ir vaikai miega atskiruose kambariuose. Tuomet tėvai turi įdėti daugiau pastangų, kad jų vaikai naktį jaustųsi saugiai.

Tyrimais įrodyta, kad jaunesnių nei 6-ųjų mėnesių kūdikių miegojimas tame pačiame kambaryje su tėvais, tačiau skirtingose lovose jiems suteikia saugumo. Nedidelis atstumas kambaryje suteikia galimybę greitai sureaguoti į kūdikio poreikius ir išvengti pavojų (kūdikio nukritimo, užspaudimo ar užgulimo), kurie galėtų nutikti dalijantis lova su tokio amžiaus kūdikiu.

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

## Situacija

Jūsų vaikui labai patinka žaisti kamuoliu. Jam patinka jį mušinėti, ridenti, ant jo sėdėti ar jį mėtyti. Sykį parduotuvėje jis pamato didelį, ryškų, raudoną kamuolį. Vaikas džiaugsmingai surinka ir pagriebs jį nuo lentynos nubėga. Jūs neturite pakankamai pinigų, kad galėtumėte nupirkti kamuolį. Pasivejate vaiką ir liepiate jam padėti kamuolį atgal į lentyną. Jis verkia ir įniršta.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pliaukštelėti jam, kad išmokyti tinkamai elgtis.
2. Pasakyti, kad jei taip elgsis, niekas jo nemylės.
3. Paaiškinti, kad suprantate, kaip jam patinka kamuoliai ir šis yra puikus, tačiau neturite pinigų jį nupirkti. Parodyti, kad suprantate jo liūdesį ir susierzinimą. Paaiškinti, jog turite išeiti į lauką. Nusivesti vaiką į lauką ir būti šalia, kol jis nurims. Pasikalbėti apie jo liūdesį ir nusivylimą. Paaiškinti, kad negalite pirkti daiktų, jei neturite pakankamai pinigų. Nukreipti dėmesį kitur ir tęsti apsipirkimą.

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti
2. Pasakyti, kad niekas jo nemylės
3. Suprasti vaiko jausmus, paaiškinti, kodėl jis negali gauti kamuolio, įvardyti jo jausmus, atitraukti nuo situacijos, būti šalia jo, išblaškyti dėmesį, tęsti planus

☐
☐
☐



## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* mažus vaikus gali ištikti pykčio protrūkiai?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pliaukštelėti
2. Pasakyti, kad niekas jo nemylės
3. Suprasti vaiko jausmus, paaiškinti, kodėl jis negali gauti kamuolio, įvardyti jo jausmus, atitraukti nuo situacijos, būti šalia jo, išblaškyti dėmesį, tęsti planus

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai pritaikėte turimas žinias!

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## Apie pykčio protrūkius

Kartais, kai vaikus ištinka pykčio protrūkiai, tėvai supyksta, nes jaučia gėdą arba yra įsitikinę, kad privalo suvaldyti vaikų elgesį.

Prisiminkite, kad jūsų santykis su vaiku yra daug svarbesnis nei tai, ką apie jus mano kiti. Kai pykčio protrūkis vaiką ištinka viešoje vietoje, sutelkite dėmesį į savo ilgalaikius tikslus bei šilumos ir struktūros suteikimą. Iš tikrųjų reikia įdėti daug pastangų, kad pajėgtumėte nekreipti dėmesio į tai, ką galvoja aplinkiniai.

Taip pat prisiminkite, kad bandymas suvaldyti pykčio protrūkį yra lyg bandymas sutramdyti audrą. Tai neįmanoma. Vaikus ištinka pykčio protrūkiai, nes jie nesupranta, kodėl tėvai sako „ne“, ir nežino, kaip susitvarkyti su susierzinimu. Pykčio protrūkiai yra vaiko būdas pasakyti, kad jis labai įsiutęs. Jei tuo metu ant jo rėksite ar suduosite, vaikas tik dar labiau suirs. Be to, jis jausis išsigandęs ir nesuprastas.

Geriausią palaukti, kol tai praeis. Būkite šalia, kad vaikas įsiaudrinęs jaustųsi saugiai. Kartais švelnus apsikabinimas gali padėti vaikui nusiraminti.

Kai pykčio protrūkis praeis, atsisėskite kartu su vaiku ir pasikalbėkite apie tai, kas nutiko. Pasinaudokite galimybe paaiškinti jam, kas yra jausmai, kokie stiprūs jie gali būti ir kaip jie vadinami. Taip pat galite paaiškinti, kodėl pasakėte „Ne“, ir kad suprantate jo susierzinimą. Papasakokite, ką pats darote, kad nusiramintumėte, kai būnate įpykęs. Ir būtinai pasakykite, kad jį mylite, nesvarbu, jis linksmas, liūdnas ar piktas. Tada judėkite pirmyn.

# 3–5 metai

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## Situacija

Jūsų vaikas atidaro spintelę, viską iš jos išima, iš daiktų sudeda piramidę ir galiausiai ją sugriauna. Daiktams krintant, kai kurie jų apgadinami.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Atimti iš jo žaislus, kad nubaustumėte.
2. Suduoti už krečiamas išdaigas.
3. Leisti vaikui padėti krauti daiktus atgal. Pabandyti kartu su-taisyti sulūžusius daiktus. Paaiškinti, kad daiktai krisdami gali būti sugadinami ir nenorite, kad tai nutiktų. Parodyti daiktus, kurie nedūžta ir su kuriais vaikas gali žaisti. Susitvarkyti virtuvę taip, kad dūžtantys daiktai būtų nepasiekiamoje vietoje. Sudėti nedūžtančius, saugius daiktus į apatines spinteles.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Atimti iš jo žaislus

☐

2. Suduoti

☐

3. Leisti padėti taisant daiktus, paaiškinti apie žalą, parodyti daiktus, su kuriais galima žaisti, padėti dūžtančius daiktus į kitą vietą, padėti nedūžtančius daiktus pasiekiamoje vietoje

☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų



Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* maži vaikai mėgsta žaisti su jūsų daiktais?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Atimti iš jo žaislus
2. Suduoti
3. Leisti padėti taisant daiktus, paaiškinti apie žalą, parodyti daiktus, su kuriais galima žaisti, padėti dūžtančius daiktus į kitą vietą, padėti nedūžtančius daiktus pasiekiamoje vietoje

☐  
☐  
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir mažylio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, gerai padirbėjote!

## Apie pliaukštelėjimą / trinktelėjimą / sudavimą / mušimą

Kartais tėvai galvoja, kad sudavimas vaikui per ranką, pliaukštelėjimas per užpakalį ar mušimas rykštele išmokyks svarbių dalykų. Iš tiesų fizinės bausmės moko vaikus, kad:

svarbius dalykus išreiškiame mušdami

mušimas yra priimtinas atsakas į pyktį

žmonės, nuo kurių jie priklauso, užgauna tam, kad apsaugotų

vaikai turėtų bijoti tėvų, o ne pasitikėti jais, kai reikia pagalbos ar pamokymo

namai yra nesaugi vieta mokytis ir tyrinėti

Mes turime pagalvoti, ko ilgainiui norime išmokyti vaikus. Jeigu norime, kad jie išmokytų nesmurtauti, privalome jiems parodyti, kaip nenaudoti smurto. Jeigu norime išmokyti apsisaugoti, turime jiems paaiškinti ir parodyti, kaip tai daryti.

Pagalvokime apie pasekmes, kurias smurtas sukelia suaugusiam žmogui. Mušamas žmogus jaučiasi pažemintas. Jis nejaučia motyvacijos ir nenori pamaloninti žmogaus, kuris jį sumušė; jis jaučia apmaudą ir baimę. Gali net norėti atsilyginti savo skriaudėjui.

Fizinis smurtas gadina santykius su vaikais. Mušimas nesuteikia informacijos, reikalingos sprendimams priimti, neskatina vaikų pagarbos suaugusiesiems.

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

## Situacija

Ruošiatės eiti į darbą. Jūsų vaikas tyliai žaidžia su savo mėgstamiausiais žaislais. Kai jau esate pasiruošęs, pasakote vaikui, kad laikas eiti, bet jis vis nesiliauja žaisti. Pakartojate dar kartą, bet jis vis tiek žaidžia toliau.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad jei jis tuoj pat neateis, išeisite be jo.
2. Sugriebti jį ir išstumti pro duris.
3. Paaiškinti, kur turite eiti ir kodėl. Nustatyti laikmatį, kuris suskambės po 5-ių minučių. Pasakyti, kad privalote išeiti, kai laikmatis pradės skambėti, tad jis turi pabaigti tai, ką veikė. Patikinti, kad jis galės tęsti žaidimus, kai grįšite namo. Priminti jam, likus dviem minutėms iki išėjimo ir pasiūlyti varžytis, kuris greičiau apsivilks striukę bei apsiaus batų.

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pagąsdinti, kad išeisite be vaiko
2. Išstumti jį pro duris
3. Paaiškinti, kur turite eiti ir kodėl, nustatyti laikmatį, duoti jam laiko pasiruošti išėjimui, parodyti, kad gerbiate tai, ką jis daro, išėjimą paversti linksmybėmis

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl vaikai nenori nustoti žaisti?*

.....

.....

.....

.....

.....

## 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pagąsdinti, kad išeisite be vaiko
2. Išstumti jį pro duris
3. Paaiškinti, kur turite eiti ir kodėl, nustatyti laikmatį, duoti jam laiko pasiruošti išėjimui, parodyti, kad gerbiate tai, ką jis daro, išėjimą paversti linksmybėmis

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

## Apie vaikų veiklos pakeitimą

Dažnai mažiems vaikams labai sunku nuo vienos veiklos pereiti prie kitos. Tokie pakeitimai sukelia įtampą. Jie nežino, ar galės sugrįžti prie to, ką daro ir nežino, kas jų laukia. Augant ir įgaunant patirties, tokie veiklos pakeitimai tampa lengvesni.

Tokie pokyčiai gali tapti lengvesni, jei vaiką jiems paruošite iš anksto bei supažindinsite su savo planais. Likus 10-iai minučių priminkite jam, kad netrukus turėsite išeiti ir kur eisite. Patikinkite, kad grįšite (jeigu taip ir bus). Likus 5-ioms minutėms, priminkite dar kartą, kad netrukus turėsite išeiti ir kur eisite. Padėkite vaikui pasiruošti.

Jums abiem bus lengviau, jeigu veiklos keitimą paversite žaidimu, pavyzdžiui, užsidėkite kepures atvirkščiai arba kitaip nukreipkite vaiko dėmesį nuo jo buvusių veiklų. Sklandus perėjimas leis lengviau pakeisti prieš tai buvusią veiklą.

## Situacija

Esate pavargęs ir ruošiate vakarienę. Turite savo planą ir patiekalo ingredientai jau yra paruošti maišyti. Jūsų vaikas klausia, ar galėtų padėti. Jūs tiesiog norite paruošti maistą, taigi bandote atkalbėti vaiką nuo noro jam padėti. Bet jis užsispiria. Jaučiate, kad vis labiau nervinatės.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad jis dar per mažas padėti ir tik pridarys netvarkos, kurią jūs turėsite sutvarkyti.
2. Pasakyti, kad jis trukdo ir yra nemandagus bei nepaklusnus.
3. Paašškinti, ką gaminate ir kokie yra ingredientai. Parinkti užduotį, kuri būtų nesunki mažoms rankytėms ir parodyti, kaip tai daryti. Tada paprašyti atlikti ir pasiūlyti savo pagalbą, jei prireiks. Padėkoti už pagalbą. Kaskart, kai vaikas nori padėti, pakartoti šiuos žingsnius.

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad jis per mažas padėti
2. Pasakyti, kad jis nemandagus
3. Paaiškinti, ką gaminate, parodyti, paskatinti jį, pasiūlant pagalbą ir pripažįstant jo pastangas

☐☐☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl vaikai nori padėti?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie mažų vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti, kad jis per mažas padėti
2. Pasakyti, kad jis nemandagus
3. Paaiškinti, ką gaminate, parodyti, paskatinti jį, pasiūlant pagalbą ir pripažįstant jo pastangas

☐
☐
☐



## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir mažylio raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

## Apie kritiką

Kartais tėvai bando auklėti vaikus sakydami, kad jie blogi, nemandagūs, nerangūs, nesubrendę ar neišmanėliai. Kai girdi tokią kritiką, vaikai jaučiasi atstumti ir nevykę.

Jei jie blogai apie save galvoja, tikėtina, kad darys blogus dalykus.

Jei jie patiki esantys neišmanėliai, mažiau tikėtina, kad lavins naujus įgūdžius.

Vaikai nuolat mokosi. Naujų žinių ir įgūdžių įgijimas priklauso nuo mūsų. Jiems reikia mūsų padrąsinimo ir paramos.

Vaikai, turintys aukštą savivertę, yra sėkmingesni, nes noriai išbando naujus dalykus. Jie yra laimingesni, nes tiki savo gebėjimais ištaisyti klaidas. Jų ir tėvų tarpusavio santykiai daug geresni, nes vaikai žino, kad tėvai jais tiki.

Tėvai turi daug įtakos vaikų savivertei. Jie gali:

pripažinti vaikų pastangas, net jei jos nėra tobulos

pripažinti ir vertinti vaikų norą padėti

palaikyti vaikus, kai nesiseka, ir padrąsinti bandyti vėl

sakyti vaikams dalykus, kurie padėtų jiems jaustis ypatingiems

Mes tobulėjame tik drąsinami. Kritikos pakeitimas padrąsinimu turės galingą poveikį jūsų vaikui.

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

## Situacija

Jūs dirbate lauke. Vaikas šalia žaidžia kamuoliu. Staiga kamuolys nuriada ant kelio priešais atvažiuojantį automobilį. Jūsų vaikas, gaudydamas kamuolį, išbėga į gatvę.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Stipriai pliaukštelėti, kad jis daugiau niekada taip nesielgtų.
2. Pasakyti, kad jam uždrausta dvi savaites žaisti lauke.
3. Leisti jam pamatyti, kaip išsigandote. Paaiškinti, kad automobiliai gali sužeisti. Leisti paliesti automobilį, kad pajustų, koks jis kietas. Kartu stebėti, kaip greitai automobiliai juda. Leisti pasėdėti stovinčio automobilio priekinėje sėdynėje, kad įsitikintų, kaip sunku vairuotojams pastebėti kelyje esančius vaikus. Pradėti mokyti vaiką sustoti prieš einant į gatvę, apsidairyti, atpažinti važiuojančio automobilio garsą prieš įžengiant į gatvę.

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pliaukštelėti
2. Uždrausti dvi savaites žaisti lauke
3. Parodyti vaikui savo baimę paaiškinant, kodėl išsigandote, mokyti, kodėl automobiliai gali būti pavojingi ir kaip saugiai elgtis gatvėje

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl maži vaikai išbėga į gatvę?*

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie mažų vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pliaukštelėti
2. Uždrausti dvi savaites žaisti lauke
3. Parodyti vaikui savo baimę paaiškinant, kodėl išsigandote. Mokyti, kodėl automobiliai gali būti pavojingi ir kaip saugiai elgtis gatvėje

☐
☐
☐

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus ir vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!





# 5–9 metai

## Situacija

Jūsų vaikas eina į mokyklą jau keturis mėnesius. Mokytojas pranešė, kad vaikas turi sunkumų. Jis negali ramiai nusėdėti, nuolat plepa su kitais vaikais ir jam reikia daugiau laiko atlikti užduotis.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti mokytojai, kad suduotų jūsų vaikui, kai šis neklauso.
2. Paaiškinti vaikui, kodėl jis turi bėdų su mokytoju. Pasakyti, kad jį mylite ir norite padėti geriau sutelkti dėmesį. Paklausti apie jo patirtis mokykloje ir išklaudyti jo nuomonę. Išsiaiškinti, ar mokykloje vyksta kas nors, kas vaikui kelia nerimą ar trikdo jo dėmesį.
3. Paaiškinti vaikui, kodėl svarbu mokykloje būti dėmesingam. Parodyti, kad suprantate, jog kartais būna sunku. Išklaudyti jo siūlymus, ką dabar reikėtų daryti. Susitikti su mokytoju ir aptarti, kaip galima suderinti mokyklos dienotvarkę ir vaiko temperamento ypatumus.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti mokytojui, kad jis gali pliaukštelėti vaikui
2. Paaiškinti, kas vyksta, ir išklausti vaiko nuomonę
3. Paaiškinti parodant supratimą, išklausti vaiko siūlymus, susitikti su jo mokytoju ir aptarti galimus sprendimus

☐☐☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* mažiems vaikams sunku sutelkti dėmesį mokykloje?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaikų vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti mokytojų, kad jis gali pliaukštelėti vaikui
2. Paaiškinti, kas vyksta, ir išklausti vaiko nuomonę
3. Paaiškinti parodant supratimą, išklausti vaiko siūlymus, susitikti su jo mokytoju ir aptarti galimus sprendimus

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote antrąjį ir trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Vaikas turi teisę į tokią mokyklos discipliną,  
kuri gerbia jo orumą.

28 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

## Situacija

Jūsų vaikas kartu su draugu žaidžia su žaisliniais gyvūneliais. Yra tik vienas arklys, kurio jie nepasidalija. Kai draugas paima arkį, jūsų vaikas suduoda jam ir atima žaislą.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Paimti visus žaislus ir pasakyti vaikams, kad jei nemoka gražiai žaisti, tada jie visai nežais. Liepti kitam vaikui eiti namo.
2. Pasakyti savo vaikui, kad jūsų šeimoje nesimušama. Paaiškinti, kad mušimas kitus žeidžia. Parodyti, kaip mandagiai paprašyti, ko nori. Parodyti, kaip galima rasti kitą sprendimą, jei į prašymą nereaguojama. Pasiūlyti mandagiai paprašyti žaislinio arklio. Pripažinti vaiko pastangas mokantis tokio socialinio įgūdžio.
3. Suduoti savo vaikui, kad jis pajustų, ką reiškia būti mušamam.

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų



## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Paimti žaislus ir išsiųsti kitą vaiką namo
2. Įvesti taisyklę, formuoti socialinius įgūdžius, leisti juos išbandyti
3. Suduoti savo vaikui

☐☐☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą vaiko poreikiams   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* vaikai kartais muša kitus vaikus?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Paimti žaislus ir išsiųsti kitą vaiką namo
2. Paaiškinti taisyklę, formuoti socialinius įgūdžius, leisti juos išbandyti
3. Suduoti savo vaikui

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote antrąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

# 10–13 metų

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## Situacija

Jūsų vaikas parėjo namo prastai nusiteikęs. Jis nenori su jumis bendrauti ir atsikalbinėja.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Nusiųsti jį į savo kambarį ir palikti be vakarienės.
2. Suduoti už tai, kad yra nemandagus.
3. Pasakyti, kad pastebėjote, koks jis suirzęs. Leisti suprasti, kad jį išklausysite ir esate pasiruošęs padėti, kai tik norės kalbėtis. Jei su jumis kalbasi, atidžiai klausykitės ir padėkite atrasti problemos sprendimą. Kai jis pasijus geriau, paaiškinkite, kad su žmonėmis svarbu bendrauti pagarbiai, net jei jie yra suirzę. Savo elgesiu rodykite pavyzdį.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Nusiųsti vaiką į jo kambarį nevalgijusį vakarienės
2. Suduoti per veidą
3. Suprasti ir priimti jo jausmus, išklaudyti, palaikyti, paaiškinti pagarbaus bendravimo svarbą

☐☐☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl ankstyvoje paauglystėje vaikai būna paniurę?*

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Nusiųsti vaiką į jo kambarį nevalgiusį vakarienės
2. Suduoti per veidą
3. Suprasti ir priimti jo jausmus, išklaudyti, palaikyti, paaiškinti pagarbaus bendravimo svarbą

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## Apie vaikų pyktį

Viena svarbiausių vaikystės užduočių – išmokti valdyti ir reikšti emocijas. Tai labai sudėtinga užduotis, nes emocijos kartais neleidžia mums blaiviai mąstyti. Emocijos gali versti mus pasielgti impulsyviai, pasakyti ar padaryti tai, ko kitais atvejais nesakytume ar nedarytume.

Vaikui suprasti ir gebėti valdyti bei išreikšti emocijas priimtinais būdais yra labai svarbi užduotis.

Kartais emocijos vaikus užvaldo. Kaip ankstyvame amžiuje, taip ir dabar jie gali patirti pykčio protrūkių. Kartais vaikai gali būti labai užsidarę, negebantys ar bijantys išreikšti savo jausmus.

Tokiais atvejais jiems būtina žinoti, kad yra saugūs ir mylimi. Nejmanoma ramiai kalbėtis su vaiku, kai jis įpykęs. Geriausia likti netoliese ir savo veiksmais parodyti, kad būsite šalia, jeigu vaikui prireiks.

Kai tik audra nurims, galėsite ramiai pasikalbėti su savo vaiku apie tai, kas įvyko, taip parodydami, kaip išreikšti jausmus priimtiniu būdu. Taip pat kartu galite ieškoti sprendimų situacijai, kuri atvedė prie emocinio protrūkio.

Atminkite, kad emociniai protrūkiai praeina. Kiekvienas jų suteikia jums galimybę tapti pavyzdžiu vaikui.

## Situacija

Jūsų vaikas daug laiko praleidžia žaisdamas vaizdo žaidimus. Kiekvieną dieną su juo kovojate, kad priverstumėte išjungti žaidimus ir atlikti namų darbus. Jaudinatės, kad žaidimai jį taip „užkabins“, jog visa kita pasidarys nebeįdomu.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Atjungti žaidimų įrangą ir pasakyti, kad jis nebegalės žaisti, kol mokykloje negaus geriausių pažymių.
2. Parodyti, kad esate sunerimęs, supykti ir pagrasinti, kad išmesite visas jo knygas, jei jos nebedomina.
3. Pasirinkti tinkamą laiką pasikalbėti. Pripažinti, kad jam patinka žaidimai. Paaiškinti, kodėl esate sunerimęs dėl laiko, praleidžiamo prie kompiuterio. Pasiūlyti kartu sugalvoti taisykles, kokius žaidimus ir kiek laiko per dieną jis gali žaisti. Rasti abiem tinkamą susitarimą, užrašyti jį ir pakabinti prie kompiuterio. Pripažinti jo pastangas laikytis taisyklių.

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Atjungti kompiuterį ir reikalauti gerai mokytis, kad galėtų žaisti
2. Pradėti pykti ir grasinti
3. Pripažinti jo pomėgius, paaiškinti savo nerimą, kartu sukurti taisykles, pripažinti jo pastangas

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* ankstyvoje paauglystėje vaikai mėgsta žaisti kompiuterinius žaidimus?

.....

.....

.....

.....

.....

## 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymosi etapą. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos tarpsnį.

1. Atjungti kompiuterį ir reikalauti gerai mokytis, kad galėtų žaisti
2. Pradėti pykti ir grasinti
3. Pripažinti jo pomėgius, paaiškinti savo nerimą, kartu sukurti taisykles, pripažinti jo pastangas

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

## Situacija

Jūsų vaikas susirado draugą, kuris žino daug „negražių žodžių“. Nenorite, kad jūsų vaikas kalbėtų kaip jo draugas. Vieną dieną išgirstate negražiai kalbantį savo vaiką. Jaučiatės labai nusiminęs. Baiminatės, kad jūsų vaikas pradės ignoruoti, ko jį mokėte.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasinaudoti galimybe ir ramiai pasikalbėti apie bendraamžių spaudimą, jo elgesio pasekmes kitiems žmonėms ir savarankiškų sprendimų priėmimo svarbą.
2. Išplauti muilu burną, kad daugiau niekada nevartotų tokių žodžių ir jus gerbtų.
3. Mėnesiui įvesti namų areštą ir pasakyti, kad daugiau niekada nebegalės bendrauti su tuo draugu.

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasikalbėti apie bendraamžių spaudimą ir sprendimų priėmimą
2. Išplauti muilu burną
3. Uždrausti išeiti iš namų ir nebeleisti susitikti su draugu

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl ankstyvoje paauglystėje vaikai keikiasi?*

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasikalbėti apie bendraamžių spaudimą ir sprendimų priėmimą
2. Išplauti muilu burną
3. Uždrausti išeiti iš namų ir nebeleisti susitikti su draugu

☐
☐
☐

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote pirmąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!





# 14–18 metų

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## Situacija

Jūsų vaikas visada rengdavosi ir kirpdavosi, kaip patardavote. Jis puikiai pritapo prie bendraamžių ir draugų. Vieną dieną pamatote, kad jis turi auskarą antakyje, skiauterę ir yra apsivilkęs marškinėlius, ant kurių puikuojasi nemalonūs užrašas.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Paaiškinti, kodėl esate nepatenkintas. Nuspręsti, su kuriais jo pasikeitimais galite susitaikyti. Paaiškinti, kodėl su kitais pokyčiais nesutinkate. Paklausti, ką jis apie tai galvoja. Kartu ieškoti susitarimo, leidžiančio priimti kai kurias permainas ir atsižvelgiančio į jūsų jausmus.
2. Pasakyti, kad jis atrodo nenormalus ir dvi savaites negalės išeiti iš namų.
3. Pasodinti šalia, nukirpti jam plaukus ir nuleisti antakio auskarą į tualetą.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Paaiškinti savo jausmus ir ieškoti kompromiso

☐

2. Skirti namų areštą

☐

3. Nukirpti plaukus ir atsikratyti auskaro

☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl paaugliai keičia savo išvaizdą?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Paaiškinti savo jausmus ir ieškoti kompromiso
2. Skirti namų areštą
3. Nukirpti plaukus ir atsikratyti auskaro

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus bei vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote pirmąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Vaikai turi teisę į apsaugą nuo žeminančio elgesio ir bausmių.

37 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

## Situacija

Iprastai jūsu keturiolikmetis vaikas po mokyklos iš karto turi pareiti namo. Šios taisyklės jis visada laikydavosi, net jei nebūdavote namuose. Vieną dieną draugas pasikvietė jį į svečius. Kaip tik tą dieną jūs namo grįžote anksčiau. Neradę vaiko, stipriai išsigandote. Visai netrukus vaikas parėjo namo.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad daugiau juo nebepasitikite. Sukurti naują taisyklę, kad nuo dabar jis privalės jums paskambinti, kai tik grįš namo. Pasakyti, kad visą mėnesį savaitgaliais niekur neis.
2. Paprašyti paaiškinti, kodėl sulaužė taisyklę. Išklausti jo pasiaiškinimus. Persvarstyti, ar jūsų taisyklė yra teisinga tokio amžiaus vaikui. Kartu sukurti naują priimtina taisyklę, užtikrinančią vaiko saugumą.
3. Išbarti dėl jūsų taisyklės rodamos nepagarbos.



## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad daugiau juo nebepasitikite, sukurti griežtesnę taisyklę ir uždrausti kur nors išeiti
2. Išklausti jį, peržiūrėti esamą taisyklę ir kartu rasti abiem tinkamą naują susitarimą
3. Išbarti jį

☐☐☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

Kodėl paaugliai laužo taisykles?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti, kad daugiau juo nebepasitikite, sukurti griežtesnę taisyklę ir uždrausti kur nors išeiti
2. Išklausti jį, peržiūrėti esamą taisyklę ir kartu rasti abiem tinkamą naują susitarimą
3. Išbarti jį

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote antrąjį atsakymą, gerai padirbėjote!

## Situacija

Jūsų penkiolikmetės dukters vaikiną, kurį tik gavo vairuotojo pažymėjimą. Pasakėte savo dukrai, kad ji negali važinėti drauge su vaikinų. Vieną dieną jis pasikviečia ją kartu važiuoti į paplūdimį. Dukra jums pasako, kad eina pas draugę ruošti projekto mokyklai. Iš tikrųjų ji įsėda į vaikinų automobilį ir visą popietę praleidžia paplūdimyje. Jūs sužinote, kad ji melavo.

Kaip turėtumėte pasielgti? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Pasakyti, kad jaučiatės išduotas ir daugiau nebegalėsite ja pasitikėti. Pasakyti, kad ji negali susitikinėti su vaikinų, nes jis daro blogą įtaką.
2. Pasakyti, kad meluoti tėvams yra pats blogiausias dalykas, kokį vaikas gali padaryti ir jūsų santykiai niekada nebus tokie, kokie buvo. Liepti jai eiti į savo kambarį. Skirti dviejų mėnesių namų areštą.
3. Pasakyti, kad jos saugumas jums pats svarbiausias dalykas pasaulyje. Paaiškinti, kad jūsų taisyklių pagrindas yra meilė jai ir rūpestis dėl jos saugumo. Pasakyti, kad negalite ieškoti kompromisų, kai kalbate apie jos saugumą. Paklausti, kodėl sulaužė taisyklę ir jums melavo. Išklausti paaiškinimus ir suprasti jos motyvaciją. Kalbėtis su ja, kad rastumėte būdų patenkinti jos nepriklausomybės poreikį ir užtikrinti jos saugumą vienu metu. Pasikalbėti su jos vaikinų ir paaiškinti savo taisyklės bei kodėl jos tokios yra. Susitarti su juo, kad neprašys jūsų dukros važinėti kartu.

iki 6 mėn.

6-12 mėn.

1-2 metai

2-3 metai

3-5 metai

5-9 metai

10-13 metų

14-18 metų

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Pasakyti, kad daugiau negalite ja pasitikėti ir priversti išsiskirti su vaikinu ☐
2. Pasakyti, kad ji padarė patį blogiausią dalyką pasaulyje, liepti eiti į savo kambarį ir apriboti jos laisvę ☐
3. Paaiškinti taisyklių priežastis, išklausti, kodėl ji sulaužė taisyklę ir melavo. Tvirtai laikytis savo taisyklių, kartu ieškoti būdų, kaip suderinti jos nepriklausomybės poreikį ir saugumą, pasikalbėti su jos vaikinu ☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* paaugliai laužo taisykles ir kartais meluoja?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie vaiko vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Pasakyti, kad daugiau negalite ja pasitikėti, ir priversti išsiskirti su vaikinu
2. Pasakyti, kad ji padarė patį blogiausią dalyką pasaulyje, liepti eiti į savo kambarį ir apriboti jos laisvę
3. Paaiškinti taisyklių priežastis, išklausti, kodėl ji sulaužė taisyklę ir melavo. Tvirtai laikytis savo taisyklių, kartu ieškoti būdų, kaip suderinti jos nepriklausomybės poreikį ir saugumą, pasikalbėti su jos vaikinu

☐
☐
☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

## Situacija

Su savo septyniolikmečiu paaugliu esate susitarę, kad savaitgaliais jis privalo grįžti namo iki 22 val. Dabar yra šeštadienio vakaras, 22:30 val., o jo vis dar nėra namie.

Jūs stipriai nerimaujate žinodami, kad jis išvažiavo į vakarėlį su nepatyrusiu vairuotoju. Taip pat žinote, kad vakarėlyje yra kitų jaunuolių, kurių jūs nepažįstate. Nujaučiate, kad vakarėlyje vartojamas alkoholis.

Kaip turėtumėte pasielgti jam įžengus į namus? Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris yra tinkamiausias ir kodėl.

1. Skirti mėnesio trukmės namų areštą ir pasakyti, kad tokiam elgesiui pasikartojus užrakinsite jį namuose.
2. Suduoti per veidą, kad parodytumėte, jog netoleruosite tokio pobūdžio nepagarbaus elgesio.
3. Pasakyti, kaip nerimavote. Paaiškinti, kaip jautėtės galvodamas, kad mylimas žmogus yra pavojuje. Paaiškinti, kuo toks elgesys pavojingas. Paklausti, kaip jis galėtų užtikrinti savo saugumą ir grįžti namo laiku. Susitarti dėl taisyklių, su kuriomis ir jūs sutinkate. Pasakyti, kad grįžimo namo laikas gali būti prailgintas, tik jeigu „komendanto valandos“ laikysis du mėnesius.

## 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. Skirti namų areštą ir pagrasinti jį užrakinti
2. Suduoti jam
3. Paaiškinti poelgio pasekmes ir pavojus, su kuriais jis galėjo susidurti, kartu sukurti taisykles, pasiūlyti daugiau nepriklausomybės, jeigu tų taisyklių laikysis

☐
☐
☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškas elgesio gaires                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* paaugliai rizikuoja ir laužo taisykles?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie paauglio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. Skirti namų areštą ir pagrasinti jį užrakinti
2. Suduoti jam
3. Paaiškinti poelgio pasekmes ir pavojus, su kuriais jis galėjo susidurti, kartu sukurti taisykles, pasiūlyti daugiau nepriklausomybės, jeigu tų taisyklių laikysis

☐
☐
☐



## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

Jeigu pasirinkote trečiąjį atsakymą, puikiai padirbėjote!

Vaikai turi teisę laisvai reikšti savo nuomonę  
visais su jais susijusiais klausimais.

12 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

## O kitos situacijos?

Šioje knygoje pateikėme kelias sudėtingesnes tėvystės situacijas. Žinoma, yra daug kitų situacijų, kurios gali sukelti konfliktų šeimose.

Kiti puslapiai skirti jūsų asmeninių sudėtingų situacijų sprendimams atrasti.

Trumpai aprašykite kiekvieną situaciją ir sekite tolesnius žingsnius. Galiausiai atrasite naujų būdų, kaip reaguoti šiose situacijose.

## Situacija

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaip turėtumėte pasielgti, kai ..... ?  
Parašykite 3 galimus reagavimo būdus.

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. ....

☐

2. ....

☐

3. ....

☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl* tokio amžiaus vaikai taip elgiasi?

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie paauglio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. ....

☐

2. ....

☐

3. ....

☐

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....



## Situacija

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaip turėtumėte pasielgti, kai ..... ?  
Parašykite 3 galimus reagavimo būdus.

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. ....

☐

2. ....

☐

3. ....

☐

## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl tokio amžiaus vaikai taip elgiasi?*

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie paauglio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. ....

☐

2. ....

☐

3. ....

☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....

## Situacija

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaip turėtumėte pasielgti, kai ..... ?  
Parašykite 3 galimus reagavimo būdus.

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....

# 1 žingsnis. Prisiminkite savo ilgalaikius tikslus

Kurie jūsų *ilgalaikiai tikslai* yra svarbūs šioje situacijoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Pažymėkite atsakymus, kurie padėtų pasiekti jūsų ilgalaikius tikslus.

1. ....

☐

2. ....

☐

3. ....

☐



## 2 žingsnis. Dėmesys šilumai ir struktūrai

Palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *šilumos* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| suteikia emocinį saugumą         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| parodo besąlygišką meilę         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| išreiškia prisirišimą            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atsižvelgia į vaiko raidos etapą | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rodo jautrumą jo poreikiams      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| atliepia vaiko jausmus           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dabar palyginkite kiekvieną atsakymą su žiniomis apie *struktūros* suteikimą. Prie kiekvieno atsakymo pažymėkite, ar jis:

|                                                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| apibrėžia aiškias elgesio gaires                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suteikia aiškią informaciją apie jūsų lūkesčius | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| suprantamai paaiškina                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skatina vaiką mokytis                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| padrąsina vaiką savarankiškai mąstyti           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| moko konfliktų sprendimo įgūdžių                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

iki 6 mėn.

6–12 mėn.

1–2 metai

2–3 metai

3–5 metai

5–9 metai

10–13 metų

14–18 metų

### 3 žingsnis. Supraskite, kaip vaikas jaučiasi ir kaip mąsto

*Kodėl tokio amžiaus vaikai taip elgiasi?*

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 žingsnis. Problemų sprendimas

Palyginkite kiekvieną atsakymą su tuo, ką žinote apie paauglio vystymąsi. Pažymėkite atsakymus, labiausiai atitinkančius vaiko raidos etapą.

1. ....

☐

2. ....

☐

3. ....

☐

## 5 žingsnis. Pozityvus auklėjimas praktikoje

Jau peržiūrėjote savo ilgalaikius tikslus, šilumos ir struktūros suteikimo būdus, vaiko raidos ypatumus. Kurį atsakymą pasirinktumėte dabar?

.....



# APIBENDRINIMAS

Šioje knygoje aptarti esminiai pozityvaus auklėjimo principai - ilgalaikių tikslų suvokimas, šilumos ir struktūros suteikimas, supratimas, kaip vaikai jaučiasi ir kaip mąsto, bei problemų sprendimas.

Išbandėte šių principų taikymą tipinėse tėvystės situacijose su skirtingo amžiaus vaikais. Tai padės rasti sprendimus visose kitose sudėtingose situacijose.

Žinoma, stiprios emocijos apsunkina mąstymą. Kai jaučiate kylantį pyktį, giliai įkvėpkite, užmerkite akis ir pagalvokite apie:

- 1) savo ilgalaikius tikslus
- 2) šilumos ir struktūros svarbą
- 3) jūsų vaiko raidos etapą

Tada skirkite laiko apgalvoti savo atsaką, kuris padės įgyvendinti jūsų ilgalaikius tikslus ir atlieps vaiko poreikius.

Tokiu būdu ugdysite savo vaiką ir mokysite susitvarkyti su nusivylimu, konfliktais ir pykčiu. Jūs padėsite vaikui įgyti įgūdžius, įgalinančius gyventi be smurto. Stiprinsite vaiko savivertę ir užsitarnausite jo pagarbą.

Tėvai nėra tobuli. Visi daro klaidų, bet privalome iš jų mokytis, kad kitą kartą pavyktų geriau.

Sėkmės šioje pozityvios tėvystės kelionėje!

Visų veiksmų ir sprendimų vaiko atžvilgiu svarbiausias prioritetas turi būti vaiko interesai.

3 straipsnis  
JT vaiko teisių konvencija

## APIE AUTOREŲ

Dr. Joan E. Durrant – vaikų klinikinė psichologė ir visuomenės sveikatos mokslų profesorė Manitobos universitete (Vinipegas, Kanada). Ji dirbo su daugybe šeimų ir vaikų, padėdama jiems rasti pozityvius sprendimus kylančiuose konfliktuose.

Dr. J. E. Durrant atlieka mokslinius tyrimus apie priežastis, dėl kurių tėvai muša savo vaikus ir apie įstatymų, draudžiančių fizinės bausmės, poveikį. Jos moksliniai tyrimai buvo išspausdinti šiuose žurnaluose: *Child Abuse and Neglect*, *Journal of Social Welfare and Family Law*, *International Review of Victimology*, *International Journal of Children's Rights, Youth and Society*, taip pat kelyse knygose.

Dr. J. E. Durrant buvo Kanados Bendro pareiškimo dėl fizinės bausmių vaikams ir jaunimui (angl. *Joint Statement on Physical Punishment of Children and Youth*) pagrindinė tyrėja ir bendraautorė; Jungtinių Tautų generalinio sekretoriaus studijos apie smurtą prieš vaikus patariamojo komiteto narė; viena iš leidinio „Fizinės bausmių panaikinimas: kelias konstruktyvaus auklėjimo link“ (angl. *Eliminating Corporal Punishment: The Way Forward to Constructive Discipline*, UNESCO) redaktorių.

Aktyviai dalyvaudama viešajame švietime, dr. J. E. Durrant parengė tėvystės ugdymo medžiagą Kanados Vyriausybės užsakymu, daugelyje šalių surengė daugybę seminarų tėvams ir specialistams apie fizinės bausmės bei pozityvių tėvystę.





Visame pasaulyje tėvai, bendruomenės ir vyriausybės pripažįsta vaikų teisę į apsaugą nuo fizinių bausmių ir auklėjimą išlaikant jų orumą. Vis dažniau tėvams patariama auklėti vaikus pozityviai. Tačiau tėvai dažnai klausia: „kas yra pozityvus auklėjimas ir kaip man tai padaryti?“.

Šioje knygoje pateikiami konkretūs atsakymai. Aptariant keturis esminius pozityvaus auklėjimo principus, tėvai išmoks: 1) išsikelti tikslus, 2) sukurti teigiamą namų atmosferą, 3) suprasti, kaip vaikai jaučiasi ir mąsto, 4) išspręsti sudėtingas problemas. Praktinės užduotys padės lavinti įgūdžius ir tėvai gebės pritaikyti tuos pačius principus įvairiose gyvenimiškose situacijose.

Ši knyga skirta įvairaus amžiaus vaikų tėvams. Ja taip pat gali naudotis su šeimomis dirbantys specialistai.

Įgimto orumo bei lygių ir neatimamų teisių pripažinimas visiems visuomenės nariams yra laisvės, teisingumo ir taikos žemėje pagrindas.

*Preambulė  
JT vaiko teisių konvencija*

