

Antra pamoka: Pozityvi tėvystė. Kaip pastiprinti gerą vaiko elgesį



Nuolatinis priekaištavimas neveikia. Neveikia nei šaukimas, nei mušimas. Kodėl? Netinkamos bausmės sugadina vaikus, o pozityvus auklėjimas ugdo jų pasitikėjimą savimi ir teigiamą elgesį.

1: Aukšta savivertė

Auginant vaiką, tyčia ar ne, daugelis tėvų koncentruojasi į vaiko silpnąsias vietas. Žinoma nėra nieko blogo mėginant padėti vaikui išlaikyti ilgiau dėmesį ar būti mažiau impulsyviu, tačiau sutelkus dėmesį į vaiko trūkumus galite turėti įtakos jo savivertei. Labai svarbu nustatyti šeimoje ribas: kaip vaikui padėti tikėti savo jėgomis, tačiau laikytis namų taisyklių.

2: Susitelkti į vaiko teigiamas savybes

Kaip ir visi vaikai, jūsų vaikas turi silpnąsias ir stiprias puses, pomėgius, ir svajones. Teigiamas auklėjimas reiškia vaiko skatinimą visuose jo mėgstamuose užsiėmimuose. Atraskite sritis, kuriose jūsų vaikas ypač talentingas ir pagirkite jį. Skamba paprastai, tiesa? Na ne visada.



3: Būkite sekliasis

Jeigu jūsų vaikui sunkiau nei kitiems vaikams sekasi mokykloje ar būrelyje, pastebėti ir pabrėžti vaiko stiprias puses gali būti tikras iššūkis. Todėl yra svarbu atidžiai stebėti kas patinka jūsų vaikui, kas sekasi šiek tiek geriau nei anksčiau - kur vaikas padarė nors ir mažą, tačiau pažangą. Pavyzdžiui, jeigu jūsų vaikui patinka matematika, tačiau niekaip nesiseka gauti gero įvertinimo, pasiklabėkite su vaiku kas jam matematikoje patinka ir kaip jūs galite jam padėti įveikti sunkumus. Tai sudėtinga ir daug jėgų reikalaujanti veikla, tačiau vaikams reikia jausti, kad jūs juos palaikote ir pastebite jų pažangą.

4: Apibrėžkite pasiekimo sąvoką

Tiksliai neapibrėžkite pasiekimo sąvokos. Jeigu vaikui išaiškinsite, kad pasiekimas, tai gebėjimas labai gerai mokytis, jūsų vaikui įdėjus daug pastangų į mokslą ir nepasiekus labai gerų rezultatų, kris vaiko savivertė; gali atsirasti nerimo ženklų, kad jam nieko nepavyks pasiekti gyvenime. Pasiekimai nesibaigia vien tik mokslu. Jūsų vaikas gali būti natūraliai sportiškesnis nei kiti, galbūt jis turi gebėjimą gražiai groti, o gal jis busimas penkių žvaigždučių viešbučio šefas. Išplėskite savo mintį, kokie gali būti pasiekimai ir jūs būsite pozityvesni tėvai savo vaikui.



5: Tinkami žodžiai, tinkamu laiku

Raktas į veiksmingą pagyrimą yra laikas. Jei nuolatos girsite vaiką už visas jo veiklas, jis pradės to tikėtis - tai gali atrodyti apgaulinga. Jeigu visiškai negirsite vaiko, vaikas praras viltį kažkada būti pagirtas, ir nustos stengtis. Išskirtinai pagirkite vaiką, kai jam tikrai pasiseka kažką padaryti, o ne kiekvieną kartą jam atliekant įprastinę veiklą. Svarbu nepamiršti, kad giriant vaikus reikia būti kūrybiškiems, budriems ir įdėti šiek tiek pastangų norint pastebėti gerą elgesį šalia blogo.

6: Žetonų sistema

Jaunesniems vaikams siūloma naudoti atlygio sistemą, kuri padeda vaikui suprasti pagyrimus už teigiamą veiklą ir jo laukiančius atlygius. Kai jūsų vaikas elgiasi pagirtinai, pavyzdžiui atlieka visus namų darbus anksčiau nei numatyta, suteikite jam



"auksinį žetoną", kurį vėliau galima iškeisti į atlygį. Tai padeda vaikui suvokti konkrečią veiklą už kurią vaikas buvo pagirtas ir padeda susidėlioti prioritetus, kokių tikslų reikia siekti.

7: Nepamirškite auklėjimo

Pozityvi tėvystė nereiškia, kad reikia pamiršti vaikų drausminimą. Daugeliui tėvų drausminimas savaime suprantamas - blogą elgesį pastebėti lengviau nei gerą. Norint protingai sudrausminti vaiką, svarbu įsitikinti, kad jūs paaškinat vaikui už ką jį sudrausminot ir laikytis nustatytų sudrausminimo ribų. Pavyzdžiui, jeigu jūs susitarėte su vaiku, kad už namų darbų ruošimą visą savaitę, eisite į kino teatrą ir jau turite nupirkę bilietus, tačiau vaikas paskutinę dieną neatlieka namų darbų, turite laikytis nustatyto susitarimo ir nesivesti vaiko į kino teatrą, taip mokydami vaiką, kad jūsų namuose yra ir pagyrimai už gerą veiklą, ir taisyklės, kurių reikia laikytis.

Parengta remiantis Arlene Schusteff ir med. Dr. Edward Hallowell

Antros iš aštuonių tėvystės kursų pamokų rekomendacijos tėvams ir vaikams
Vilniaus miesto "Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas Eimantas Pranauskas, 2020