

Ketvirta pamoka: Disciplina ir elgesys.
Atsakymai į disciplinos klausimus, kurių nepaklausėte

Nedelsdami įveskite priežastis - pasekmės sąlygą. Niekada patys nenusiženkite taisyklėms. Atpažinkite ir pagirkite geras akimirkas.



Visi vaikai kartais priešinasi taisyklėms, tačiau dabartiniai pradinių klasių vaikai (paauglius šį kartą palikime nuošalyje) priešinasi ypač aktyviai. Norėdami suvaldyti maištaujantį, impulsyvų vaiko elgesį, nesukeldami pojūčio, jog tai kova dėl valdžios, tėvai turi būti be galo kantrūs, atkaklūs ir kūrybingi reaguodami į greitai besikeičiančias situacijas.

1: Mano vaikas visiškai atsisako elgtis kaip lieptas.

Kartais šeimoje nutinka taip, kad kasdienės užduotys, tokios kaip namų ruošos darbai, pasiruošimas miegoti ir pan. virsta kovomis. Vaikas galų gale paklūsta suaugusiųjų prašymams, tačiau pats konfliktas visus liūdina ir sekina. Geriausias ilgalaikis sprendimas išvengti nesutarimų yra įvesti rutiną, kuri padėtų vaikams susitvarkyti su kasdienėmis užduotimis. Pavyzdžiui, tėvai turėtų nustatyti reguliarius mokymosi, valgymo, miego laiką. Svarbu prisiminti, kad vaikai neiškarto paklūsta dienotvarkei - gali praeiti net kelios savaitės.

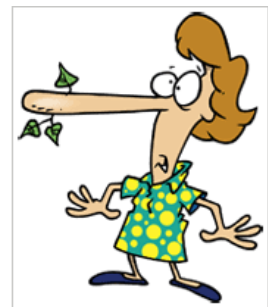


2: Mano vaikui nerūpi pasekmės.

Pasekmės geriausiai yra jaučiamos tada, kada vaikas yra nubaudžiamas iš karto po pažeistos taisyklės. Jei atidėliosite pasekmių taikymą, sumažinsite emocinį pasekmių poveikį. Pasekmėms turėtų būti taikomi realūs laiko apribojimai: pakankamai ilgi, kad vaikas išmokyti pamoką, bet pakankamai trumpi, kad vaikas turėtų progą pasitaisyti. Pernelyg skaudžios pasekmės pykdys vaiką dar labiau ir sukels vaikui dar daugiau pykčio.

3: Negaliu tikėti tuo, ką man sako vaikas.

Vaikams melavimas yra įprastas ir dažnas įveikos mechanizmas. Melas gali būti būdas užmaskuoti užmaršumą, išvengti kritikos ar bausmės, išvengti kaltės ir gėdos jausmo dėl pakartotinių nesėkmių. Išsiaiškinkite priežastis dėl kurių vaikas nuolatos meluoja. Jeigu jis meluoja siekdamas išvengti pasekmių, atidžiai stebėkite vaiką ir drauskitė bet kokią bandymą meluoti. Jeigu vaikas meluoja norėdamas nuslėpti nesėkmę ar gėdą, suteikite tinkamą pagalbą įveikti šiuos jausmus.



4: Mano vaikas į mane nežiūri rimtai.

Gali būti daugybė priežasčių, kodėl vaikas negerbia Jūsų. Galbūt namuose naudojamos taisyklės yra neaiškios. Tuomet reiktų svarbiausias taisykles išdėstyti raštu. Galbūt vaikas laiko Jus nesąžiningu. Tokiu atveju reiktų tolesnių diskusijų su vaiku išsiaiškinant priežastis. Galų gale, jei norite, kad būtų laikomasi Jūsų taisyklių, visų pirma turite jas patys nuolatos vykdyti. Jei esate nustatę bausmes, tačiau nevisada jas vykdyte - sumenkinate savo kaip tėvų autoritetą.

5: Mano vaikas per daug reaguoja į viską.

Padidėjęs jautrumas yra dabartinių vaikų savybė. Vaikus nesėkmė ne tik atgraso, bet ir visai sugriauna jų norą toliau bandyti. Nors dauguma vaikų gali rodyti šiek tiek priešiško Jūsų disciplinai, tačiau kartais vaikai, gali reaguoti su ypač dideliu pasipiktinimu ir pykčiu. Atminkite, kad per didelė vaiko reakcija į bausmes gali būti ne tik dėlto, kad jis yra vaikas ir nesutinka su Jūsų sprendimu. Ar vaikas perdėtai reaguoja nes jaučiasi kritikuojamas? Nemylimas? Bejėgis?



Pervargęs? Kai kuriais atvejais nuolatinis pyktis gali rodyti vaikystės nuotaikos arba bipolinį sutrikimą.

6: Mano vaikas manęs neklauso.

Jeigu vaikas reguliariai Jūsų neklauso, pasitikrinkite, galbūt Jūs tapote pernelyg kritiškas ir neigiamas jo atžvilgiu. Galbūt Jūsų pokalbis su vaiku tapo paskaitų ciklu, vietoj paprasto sudrausminimo. Nesvarbu koks yra vaiko amžius, svarbiausia yra vaiką įtraukti į taisyklių ir pasekmių už blogą elgesį nustatymo procesą. Vaikui, įtrauktam į taisyklių sudarymą bus lengviau Jus gerbti.

Parengta remiantis Dr. Peter Jaksa

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