

Kaip išmokyti vaiką gerbti suaugusius?

1. Gerbkite vaiką.

Venkite frazių: tu šioks ir anoks, pažiūrėk kaip kiti elgiasi, kaip tu taip galėjai. Tai skaudžiai atsiliepia vaiko asmenybei. *Žmogaus smegenys taip sukonstruotos, kad bendraudami su mus skaudinančiu žmogumi, mes prarandame pagarbą jam.* Todėl mes nebegalime priimti tos informacijos, kurią tas žmogus nori mums perduoti. Tai yra apsauginė smegenų funkcija: jeigu kas nors apie mus kalba blogai, mes nustojame jį laikyti autoritetu ir jo žodžiai mums nebėra vertingi.

2. Tapkite įdomios informacijos šaltiniu.

70 % informacijos apie naujus įdomius įtraukiančius dalykus + 30 % korekcijos, pamokymų ir nurodymų. Vaikas turi suprasti, kad jūs esate įdomus, patikimas, autoritetingas suaugęs asmuo ir jis gali į jus kreiptis pagalbos, nes jūs turite jam reikalingos informacijos. Jeigu vaiko dėmesys nukrypo ar nusilpo, turite suprasti, kad jūsų žodžiuose per daug moralizavimo ir jį žeidžiančių pastabų. Grįžkite prie tinkamo bendravimo būdo, kuris padės sukurti gerą santykį su vaiku.

3. Būkite pavyzdžiu ir nereikalaukite nepagrįstai.

Stenkitės, kad jūsų veiksmai neprieštarautų žodžiams. Juk jeigu jūs su žinotumėte, kad žmogus, kuris viešai deklaruoja vienas vertybes, o gyvena visiškai ne taip, jūsų pagarba jam tikrai dings. Jeigu suaugęs vaikui nuolat aiškina, kad negalima kalbėti negražių žodžių, o vaikas išgirsta jį tai kalbant su kažkuo telefonu, gatvėje, parduotuvėje, vaikas ima suprasti, kad ne viskas, ką sako tas suaugęs yra tiesa ir ne viskuo reikia sekti (nes mama sako viena, o elgiasi kitaip).

4. Neuždavinėkite retorinių klausimų.

Kiek kartų galima tau kartoti? Kada tai pagaliau baigsis? Aš tau 100 kartų sakiau, kodėl kiti vaikai gali, o tu ne? Kodėl tu taip elgiesi?

Ką gi vaikas gali atsakyti į tokius klausimus? Galbūt galėtų prisiminti, kiek kartų jam tai buvo pakartota, ir, nuo kurio karto jis planuoja pradėti klausyti? Taigi, vaikas nežinodamas, kaip atsakyti į tokius retorinius klausimus, toliau sekančią informaciją tiesiog praleidžia. *Dar blogiau, jis ima suprasti, kad suaugę kalba tam, kad kalbėtų, be tikslo.* Kalbėjimas tampa tiesiog kasdieniu fonu ir jis nekoncentruoja dėmesio į tai. Pradedant taisyti tokią padėtį reikia išmokti kalbėti tiesioginiais trumpais ir aiškiais sakiniais: noriu, kad sutvarkytum žaislus; prašau man padėti ir nunešti skalbinius į vonią ir pan. Nereikia bijoti, kad tai skamba kaip įsakymas. Kalbėkite maloniu ramiu tonu ir duokite aiškų nurodymą, ko iš vaiko norite.

5. Nesitikėkite neįmanomų dalykų.

Kad ir kaip jūs paprašysite, vaikas nelėks žaibo greičiu vykdyti bet kokią prašymą. Mes ne kareiviai ir mūsų vaikai taip pat. Be to, vaiko iki 14 metų smegenys geba labai stipriai koncentruotis ties vienu dalyku (žaisti, žiūrėti filmuką, kalbėtis su savimi, galvoti apie savo dalykus) ir visi kiti signalai jo nepasiekia, jis negirdi. Tuo tarpu suaugę tai priima kaip nepaklusimą, jie ima kartoti, kol pradeda rėkti (tu kitaip nesupranti, ant tavęs reikia rėkti). Paprasčiausias būdas yra priėti ir švelniai paliesti, kad vaikas atkreiptų dėmesį.

6. Venkite manipuliavimo jausmais.

Kai suaugę ima kalbėti apie save ir savo sunkumus, siekdami pažadinti vaiko sąžinę ar gailėstį, kartais sukeldami kaltės jausmą, vaikas ima tolti nuo suaugusiojo. *Jo psichika ginasi nuo to, su kuo nepajėgia susidoroti – kaltės jausmu – ignoruoja, nenori bendrauti, vengia kontakto.* Jeigu patiriate sunkumus, geriau apie tai kalbėti tiesiai, mažiau emocingai, nepermetant atsakomybės vaikui: aš dabar negaliu to padaryti, man sunku, aš pavargau, padaryk tai, ką tu gali pats.

7. Venkite grasinimų.

Dažnai suaugę, kurie įpratę daug kartų kartoti, po kiek laiko ima grasinti (jeigu tu dabar tuoj pat to nepadarysi...). *Vaikai, kurie besąlygiškai pasitiki tėvais (kitais suaugusiais) kaip savo gynėjais, ima priimti juos kaip grėsmę, sukeliančią pavojų ir baimę.* Kažin ar sąmoningai suaugusieji siekia santykio su vaiku, pagrįsto baime. Toks santykis turi du padarinius: maištas arba sugriautas gebėjimas save apginti (ne tik nuo tėvų, bet ir nuo kitų gyvenime sutiktų žmonių). *Geresnė išeitis yra bendradarbiavimas: jeigu tu tai padarysi dabar, vėliau aš turėsiu laiko su tavim paskaityti.* Svarbu išlaikyti akcentą ne ties apdovanojimu, o pagirti už atliktą darbą ar įdėtą pastangą.

8. Praktikuokite dėkingumą.

Dažniausiai gerą vaiko elgesį mes priimame kaip savaime suprantamą. *Suaugę į vaiką dėmesį atkreipia tuomet, kai jis pasielgia netinkamai, nepatogiai.* Vaikams gamtos duotas poreikis džiuginti suaugusius, nes tik suaugusiojo, ypač tėvų, reakcijos dėka vaikas gali suformuoti tinkamą savęs suvokimą, sukurti asmenybės vaizdą. Ir jeigu vaikas nuolat girdi apie save negatyvius dalykus, jo pasitikėjimas savimi, savigarba, savivertė nesusiformuoja. Ilgalaikėje perspektyvoje vaikas gali pradėti ieškoti palaikymo labai netinkamais būdais, su netinkamais žmonėmis ir už pagyrimą gali būti pasiruošęs atlikti bet kokią „žygdarbę“.

9. Atsiminkite, kokį vaiką siekiate išugdyti.

Prieš pasakydami frazę vaikui, pagalvokite, koks yra jos tikslas, kokios reakcijos laukiate iš vaiko, vardan ko sakysite tai? Jeigu jums pavyks sustoti ir užduoti sau šį klausimą, jūs tikrai suprasite, kad dauguma savo pasisakymų tik siekiate išpilti savo negatyvą, susierzinimą, nuovargį. Turite suprasti, kad išnaudoti silpną, besiformuojančią vaiko psichiką tokiems tikslams yra visiškai nepriimtina. Todėl, jeigu jums pavyks sustoti, jūs daugybės dalykų, kurių nedera sakyti vaikui, tikrai nepasakysite. Tai yra įgūdis, kurį tikrai verta treniruoti. Šis įgūdis vertingas tuo, kad jį naudinga praktikuoti bendraujant su bet kuo, bet kokioje situacijoje. Gebėjimas prieš pasakant įkvėpti ir pagalvoti, kokį rezultatą duos pasakyti žodžiai, padės išvengti daugelio konfliktų (ar pasieksiu savo tikslą, ar nutolsiu nuo jo?).

10. Nelaukite iš vaiko tobulo elgesio.

Mes visada būsime pasmerkti nusivylimui, jeigu nuolat tikėsimės iš vaikų tobulų poelgių. Vaikų gyvenime, kaip ir suaugusių, yra skirtingi etapai, krizės (gimimo, trejų, septynerių, keturiolikos metų ir t.t.), ir mūsų darbas bet kuriuo metu yra tiesiog juos priimti, gerbti, mylėti. Šito reikia visiems ir ypatingai tais momentais, kai elgiamės ne pačiu geriausiu būdu. Lengva tuomet, kai viskas pagal planą. Tačiau vaiko tapimas suaugusiu, brandžiu, savimi pasitikinčiu, gerbiančiu žmogumi negali būti grįstas bausmėmis, atstūmimu, nekonstruktyvia kritika, rėkimu ir pan. Vaikui reikia teigiamo dėmesio, paskatinimo, palaikymo, tinkamo nukreipimo.