



KĄ DARYTI, KAI NAMIE AUDRA?

YRA VISŲKIŲ BŪDŲ IR METODŲ, GALINČIŲ PADĖTI JŪSŲ PIKTAM, IŠSIGANDUSIAM, AR Į NEVILTĮ PUOLUSIAM VAIKUI NURIMTI. SVARBU PRISIMINTI, KAD VAIKO PROTINĖ RAIDĄ YRA LĖTA IR LAIPSNIŠKA, GALBŪT TAI ŽINANT, JŪS BŪSITE KANTRESNI IR RAMESNI, SUSIDŪRĘ SU BEVILTISKA SITUACIJA.



PADĖKITE SAU IR VAIKUI

KAI SIAUTĖJA AUDRA, TURITE PADĖTI SAVO VAIKUI, O NE SMERKTI JĮ AR NUSTUMTI ŠALIN. VAIKAI PARODANTYS, KAD JIEMS SUNKU, IEŠKO SU MUMIS RYŠIO. ŠIE KELI ŽINGSNIAI JUMS PADĖS ATKURTI RYŠĮ SU VAIKU.

PIRMAS ŽINGSNIS

ĮVARDINKITE JAUSMĄ.
IŠSIAIŠKINKITE, KĄ JAUČIA JŪSŲ VAIKAS. LIŪDESĮ, PYKTĮ,
NEVILTĮ AR BAIMĘ.

ANTRAS ŽINGSNIS

SUPRASKITE, JOG TAM VISADA YRA PRIEŽASTIS.
KAI SUPRASITE, SU KURIA EMOCIJA SUSIDŪRĖTE,
PRISIMINKITE, JOG JI VAIKUI KILO NE BE PRIEŽASTIES. JEI
VAIKAS ĮPYKĘS, NEABEJOTINAI YRA DĖL KO. JŪSŲ
DĖMESYS VAIKUI LEIS JAM PARODYTI, KAD Į JO JAUSMUS
REAGUOJATE RIMTAI.

TREČIAS ŽINGSNIS

PATVIRTINKITE VAIKUI, KAD SUPRANTATE JO JAUSMUS.
JEI PRIEKAIŠTAUSITE "TU PYKSTI, NORS PRAŠIAU, KAD
NEPYKTUM, MAN TAI NEPTINKA", VAIKAS REAGUOS
DAR DIDESNIU PYKČIU. VERČIAU PASAKYKITE: "MATAU,
KAD PYKSTI" - TAIP PADĖSITE VAIKUI SUSIVOKTI.
PARODYSITE, KAD GALITE JĮ SUPRASTI IR JAM PADĖTI.

KETVIRTAS ŽINGSNIS

IŠSPRĘSKITE SITUACIJĄ.

NEUŽSTRIKITE TIES KARTOJIMU "VARGŠELIS", O PARODYKITE VAIKUI, KAD YRA IŠEITIS, KAD JAUSMUS GALIMA IŠGYVENTI IR SU JAIS IŠBŪTI. PATYS IŠLIKITE RAMŪS, KAI VAIKAS PYKSTA, BIJO AR NERIMAUJA.

PENKTAS ŽINGSNIS

NESKUBĖKITE IŠKART KALBĖTIS.

NEPAVYKS PASIKALBĖTI SU VAIKU, TĄ AKIMIRKĄ, KAI JIS IŠGYVENA STIPRIAS EMOCIJAS. KAI TOJI EMOCIJA PRAEIS, VAIKAS NEBEBUS PIKTAS AR NUSIMINĘS, IR GALĖSITE SU JUO KALBĖTIS. SITUACIJĄ APTARKITE RAMIAI, PARODYDAMI, KAD NEBŪTINA ŠAUKTI, SPARDYTIS, KAI UŽVALDO PYKTIS. KARTAIS GALI TEKTI IŠVIS NIEKO NEDARYTI IR TIK STEBĖTI VAIKĄ, BŪTI SU JUO. PERNELYG DIDELIS DISKUTAVIMAS NEATNEŠA NAUDOS IR VAIKAMS TAI PABOSTA.

TAČIAU NETURITE ATSIŠAKYTI MINTIES KALBĖTIS SU VAIKU, NESKUBĖKITE, O IŠLAUKITE. GALBŪT AKIMIRKAI ATIDĖKITE POKALBĮ .



BŪKITE VAIKUI ŠVYTURYS GYVENIMO AUDROSE

**PAGAL HEDVIG MONTGOMERY, 2019.
PARENGĖ PSICHOLOGĖ LINA NOREIKIENĖ**