



## KAIP PADĖTI VAIKUI TAPTI SAVARANKIŠKU?

**Pačiam daryti – smagu!** Nedarykite už vaiką to, ką jis pats gali padaryti.

**Aiškios taisyklės.** Nustatykite aiškias taisykles ir jų laikykitės. Atsisakykite nuolatinių raginimų, o kartu ir vaiko priklausomybės nuo jų.

**Nuoseklumas.** Jei vaikui leidžiate, turite suvokti, kad ir kitą kartą turėsite leisti. Jei draudžiate, turite paaiškinti draudimo priežastis. Susitarimų svarbu laikytis. Taip pat labai svarbu, kad abiejų tėvų požiūriai į auklėjimą būtų suderinti. Iškilus netikėtoms situacijoms, kai nuomonės išsiskiria, tėvams vertėtų situaciją aptarti vaikui negirdint.

**Gailestis „ne vietoje“.** Neleiskite sau nuolat gailėtis tiek vaiko, tiek savęs. Gailestis – manipuliacijos, o ne abipusio pagarbaus bendravimo priemonė. Jei nuolat iš vaiko girdite „man nesiseka“, atsakykite „atsimeni, kai tau pasisekė ... manau ir dabar pavyks, ką galėtum dėl to padaryti?“.

**Klysti – žmogiška.** Jei jaučiatės suklydęs dėl savo elgesio nebijokite prisipažinti vaikui ir apie tai pasikalbėti. Mokėjimas pripažinti savo klaidas byloja apie atsakingumą.

**Mąstyti savo galva.** Kol vaikas yra kontroliuojamas, tol jis yra mokomas. Įsijungus savikontrolei, vaikas mokosi pats. Kai vaikas jūsų klausia, pirma perklauskite jį: „o kaip tu galvoji?“, „ką apie tai žinai?“, paskui pasakykite, ką patys žinote. Diskutuokite, priversdami jį mąstyti.

**Pozityvus pavyzdys.** Kalbėdami su vaiku nepiktinaudžiaukite dalindamiesi savo liūdnais vaikystės prisiminimais, ypač beviltiškais situacijomis ir burnojimu prieš „netikusius“ tėvus, mokytojus. Geriau papasakokite, kaip ieškojote sprendimų, ko pasimokėte, ką supratote.

**Situacijos aptarimas.** Vaiko pasakojimuose ir elgesyje stebėkite pasikartojimus, aptarkite, kodėl taip yra, paieškokite kitų galimų situacijos sprendimų. Padėkite savo atžalai suprasti, kad beviltiškų situacijų nebūna, kad visada yra išeitis, tik reikia ją pamatyti, išgirsti, pajauti.