



STIPRIŲ SANTYKIŲ TARP TĖVŲ IR VAIKO KŪRIMO VADOVAS:

teigiamas, vaiko teisių nuostatomis
pagrįstas požiūris

With the contribution of
the European Commission



Gelbėkit vaikus

Save the Children Lithuania

Mes esame pasaulyje pirmaujanti nepriklausoma organizacija, dirbanti dėl vaikų.

Mūsų vizija yra pasaulis, kuriame kiekvienam vaikui suteikta teisė į išlikimą, apsaugą, vystymąsi ir dalyvavimą.

Mūsų misija yra siekis, kad pasaulio požiūris į vaikus imtų keistis, taip pat pasiekti skubių ir ilgalaikių pokyčių vaikų gyvenime.

Šis leidinys parengtas nepriklausomos konsultantės Joan Durrant, Manitobos universiteto (Winnipeg miestas, Kanada) Šeimos socialinių mokslų profesorės, ir užbaigtas 2012 m. sausio mėn.

Grafinis dizainas:
Enrico Calcagno
AC&P SRL | Aurelio Candido e Partners |

Spausdino BĮ UAB „Baltijos kopija“
Kareivių g. 13B, LT-09109 Vilnius
www.kopija.lt

Šis leidinys yra projekto „Auklėti, o ne bausti“ dalis. Projektas koordinuojamas Italijos „Gelbėkit vaikus“ organizacijos ir įgyvendinamas kartu su Švedijos, Lietuvos ir Rumunijos „Gelbėkit vaikus“ organizacijomis. Leidinys išleistas Europos Komisijos DAPHNE III programos lėšomis.

Vaikų pastabos ir citatos, pateiktos šiame leidinyje, paimtos iš projekto metu Švedijos ir Rumunijos „Gelbėkit vaikus“ organizacijų organizuotų veiklų, kuriose dalyvavo vaikai.



Gelbėkit vaikus

Save the Children Lithuania

Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“
Tel. (8 5) 261 0815
Faksas (8 5) 261 0837
info@gelbvaik.lt

www.gelbekitvaikus.lt

TURINYS

4	PRATARMĖ	
6	IŠVADAS	Ką rasite šiame leidinyje? Kam šis leidinys yra skirtas? Kaip šis leidinys sudarytas?
10	1 SKYRIUS	
	Vaiko teisės	Kas yra vaiko teisės? Kas yra Vaiko teisių konvencija? Kaip vaiko teisės yra susijusios su tėvyste?
14	2 SKYRIUS	
	Fizinės ir psichologinės bausmės	Ką apie fizinių ir kitų žeminančių bausmių įtaką vaikams sako moksliniai tyrimai? Ką vaiko teisių principinės nuostatos sako mums apie fizinių ir kitų žeminančių bausmių vietą vaikų gyvenimuose?
20	3 SKYRIUS	
	Stiprių ryšių tarp tėvų ir vaiko kūrimas	Tėvystės iššūkiai Kas tokiose situacijose gali padėti reaguoti konstruktyviau? Auklėjimo tikslai Šilti santykiai Elgesio ribų nustatymas
30	4 SKYRIUS	
	Suprasti, kaip vaikai galvoja ir jaučia	Nėštumas Kūdikystė – nuo gimimo iki 2 metų Išimokyklinis amžius (3–5 metai) Mokyklinis amžius (5–13 metų) Paauglystė (14–18 metų)
53	IŠVADOS	
55	PAPILDOMI ŠALTINIAI TĖVAMS IR SPECIALISTAMS	

PRATARMĚ



¹ Daugiau informacijos rasite tinklalapyje <http://www.endcorporalpunishment.org/> (anglų k.).

² Pozicija dėl fizinių ir kitų žiaurių ar žeminančių bausmių, taikomų vaikams, draudimo ir panaikinimo. „Gelbėkit vaikus“ (*Save the Children*), 2011 m. gegužė.

³ Pozicija dėl fizinių ir kitų žiaurių ar žeminančių bausmių, taikomų vaikams, draudimo ir panaikinimo. „Gelbėkit vaikus“ (*Save the Children*), 2011 m. gegužė.

⁴ Jungtinių Tautų vaiko teisių komitetas Bendrojoje pastaboje Nr. 8 (2006) „fizinės“ arba „kūno“ bausmes apibrėžia kaip bausmes, kai fizinė jėga naudojama skausmui arba nepatogumui, nors ir nežymiam, sukelti. Dažniausiai tai yra vaiko mušimas („tekšnojimas“, „plaukšėjimas“) ranka arba koku nors įrankiu – rykšte, lazda, diržu, batu, mediniu šaukštu ir t. t. Tačiau tai gali būti ir vaiko spardymas, purtymas, stumdymas, draskymas, žnaibymas, kandžiojimas, tampymas už plaukų ar ausų, deginimas, plikininimas vandeniu, vertimas ilgą laiką stovėti nepatogioje padėtyje ar ką nors nuryti (pavyzdžiui, vaiko burna plaunama muilu ar vaikas priverčiamas nuryti aštrius prieskonius). Komiteto nuomone, fizinė bausmė visada yra asmens pažeminimas. Be to, egzistuoja ir nefizinių bausmių formos – žiaurios ir žeminančios, todėl prieštaraujančios Konvencijos nuostatomis. Pavyzdžiui, tai yra bausmės, kuomet vaikas yra menkinamas, žeminamas, šmeižiamas, gąsdinimas ar išjuokimas, padaromas atpirkimo ožiu.

⁵ 92 proc. Švedijos tėvų nepritaria fizinėms bausmėms (pagal *Kroppslig bestraffning och annan kränkning av barn i Sverige – en nationell kartläggning 2011*, Staffan Jansson, Carolina Jernbro, Bodil Långberg, (2011), Stiftelsen Allmänna Barnhuset).

⁶ Pozicija dėl fizinių ir kitų žiaurių ar žeminančių bausmių, taikomų vaikams, draudimo ir panaikinimo. „Gelbėkit vaikus“ (*Save the Children*), 2011 m. gegužė.

Fizinės bausmės yra viena iš labiausiai paplitusių smurto prieš vaikus formų. Daugiau nei 40 valstybių savo baudžiamosiose sistemose vis dar pateisina vaiko plakimą arba pliekimą. Tik 31 pasaulio valstybė yra visiškai uždraudusi fizinių bausmių taikymą visose vaiko aplinkose – 23 iš šių šalių yra Europos valstybės¹. **Tai reiškia, kad 95,5 proc. visų pasaulio vaikų gyvena šalyse, kuriose nėra įstatymų, draudžiančių fizinių bausmių taikymą artimoje aplinkoje, taip pat ir namuose².**

Šiame leidinyje „Gelbėkit vaikus“ organizacija orientuojasi į dvi bausmių kategorijas³, kurios gali pasireikšti atskirai arba kartu⁴:

fizinės bausmės, kurios apima vaiko mušimą ranka arba koku nors daiktu (pvz., rykšte, diržu, lazda, batu ir pan.), spardymą, purtyimą, stumdymą, žnaibymą arba tampymą už plaukų, vertimą stovėti nepatogioje ar žeminančioje padėtyje arba atlikti sunkius fizinius pratimus, vaiko deginimą arba bauginimą, gąsdinimą;

žeminančios arba menkinančios bausmės, kurios būna įvairių formų, pavyzdžiui, psichologinės bausmės, žodiniai užgauliojimai, išjuokimas, izoliavimas arba vaiko ignoravimas.

„Gelbėkit vaikus“ organizacija dirba tam, kad būtų panaikintos visos vaikams taikomos fizinės ir kitos žeminančios bausmės visose vaiko aplinkose. Siekdamas šių tikslų, Italijos, Lietuvos, Rumunijos ir Švedijos „Gelbėkit vaikus“ organizacijos įgyvendina Europos Komisijos DAPHNE III programos lėšomis finansuojamą projektą „Auklėti, o ne bausti“. Projekto veiklos orientuotos į šias keturias šalis, kuriose yra įgyvendintos skirtingos teisinės, administracinės, socialinės ir edukacinės priemonės, susijusios su fizinėmis bausmėmis. Lietuvoje ir Italijoje fizinės bausmės šeimos aplinkoje vis dar nėra uždraustos įstatymais. Rumunijoje, nors įstatymai draudžia fizinių bausmių taikymą, tokio pobūdžio bausmės vis dar yra plačiai toleruojamos visuomenėje, tad ši problema išlieka aktuali. Švedijoje fizinės bausmės buvo uždraustos įstatymais 1979 m. ir šiuo metu tokių bausmių taikymas nėra socialiai priimtinas⁵.

„Gelbėkit vaikus“ organizacija siekia **teisinės reformos**. Būtinybė uždrausti visas fizes bausmes kyla iš poreikio užtikrinti vaikų teisę į pagarbą jų fizinei neliečiamybei ir žmogiškajam orumui ir jų teisę į vienodą įstatymų apsaugą. Teisinės reformos tikslas yra ne nubausti tėvus, o formuoti aišką supratimą, kad smurtas prieš vaikus nėra toleruojamas jokiomis aplinkybėmis⁶. Mes pasisakome už klausimo dėl aiškaus fizinių ir kitų žeminančių bausmių uždraudimo visose vaiko aplinkose įtraukimą į politinę darbotvarkę ir diskusijas.

„Gelbėkit vaikus“ organizacija skatina **socialinę kaitą ir žinojimą**, kuris gali padėti keisti nusistovėjusius požiūrius ir praktiką. Būtina keisti teigiamą visuomenės požiūrį į fizes ir kitas žeminančias bausmes ir didinti supratimą, kad fizinės ir kitos žeminančios arba menkinančios bausmės yra vaiko teisių pažeidimas. Mes įgyvendiname pozityvios tėvystės žinomumo didinimo akcijas, rengdami edukacinę ir informacinę medžiagą.

„Gelbėkit vaikus“, kaip vaiko teisėms atstovaujanti organizacija, pabrėžia **vaikų dalyvavimo** svarbą. Mes įtraukiame vaikus, išklausime juos, atsižvelgiame į jų pasiūlymus. Vaikai turi teisę būti išgirsti tiek viešai, tiek savo šeimoje.

„Gelbėkit vaikus“ organizacija skatina **pozityvią tėvystę**. Šiuo leidiniu, skirtu padėti formuoti stiprius tėvų ir vaiko tarpusavio santykius, „Gelbėkit vaikus“ siekia didinti tėvų supratimą apie pozityvius edukacinius požiūrius, kurie atsižvelgia į vaikų teises, svarbą jų santykiuose su vaikais. „Gelbėkit vaikus“ nori pateikti aiškias gaires pozityviajai tėvystei ir patvirtinti nuostatą, kad fizinės bausmės niekada nėra priimtinos. Šis leidinys padės tėvams kurti stiprius, saugius santykius su savo vaikais ir leis išvengti pykčio ar smurto protrūkių.

„Gelbėkit vaikus“ organizacija siekia panaikinti visas fizinių ir kitokių žeminančių bausmių, taikomų vaikams, formas visose vaiko aplinkose, kad būtų užtikrinta, jog yra gerbiama visos visų vaikų teisės.

Vaikai nėra maži žmonės su mažomis žmogaus teisėmis (Europos Taryba).

IVADAS





Ką rasite šiame leidinyje?

Vaiko auklėjimas ir auginimas – tai viena iš didžiausių patirčių žmogaus gyvenime. Ugdymas ir auklėjimas gali suteikti mūsų gyvenimui nepaprastą džiaugsmą, meilę, pasididžiavimo jausmą, malonų jaudulį ir laimę. Vaiko ugdymas ir auklėjimas gali padėti atrasti pačias geriausias mūsų vidines savybes, tačiau tuo pačiu metu gali mesti didelį iššūkį mūsų kantrybei ir gebėjimui susidoroti su nusivylimu ir sutrikimu. Kartais tai netgi gali sukelti mūsų pyktį ir smurtą.

Visiems tėvams, nesvarbu, kur jie gyvena ar kokios yra jų gyvenimo sąlygos, yra reikalinga parama ir informacija. Šis leidinys pateikia pagrindinę informaciją, skirtą padėti tėvams kurti stiprius santykius su savo vaikais ir išvengti pykčio bei smurto protrūkių. Leidinyje aprašomi pagrindiniai pozityvių tėvų ir vaiko santykių kūrimo elementai ir demonstruojama, kaip šiuos elementus galima panaudoti konstruktyviam konfliktų sprendimui.

Šiame leidinyje nerasite recepto ar aprašo, kaip tėvai turi susidoroti su konkrečiomis situacijomis. Šio leidinio paskirtis – padėti tėvams apmąstyti savo pačių poelgius ir geriau suprasti savo vaikų poelgius. Taip pat leidinyje aiškinama, kaip tėvai gali pasinaudoti čia pateikta informacija ugdydami vaikus ir kurti su jais tvirtus santykius, išliekančius visą gyvenimą.

Kam šis leidinys yra skirtas?

Šis leidinys yra skirtas visiems tėvams, nepriklausomai nuo to, kokio amžiaus vaikus jie augina ir kokioje kultūroje gyvena. Informacija, kuri pateikta šiame leidinyje, bus naudinga bet kokiems tėvų ir vaikų santykiams. Tačiau šeimoms, kurios susiduria su tam tikrais iššūkiais, tokiais kaip trauma, konfliktas arba smurtas tarp tėvų, vaikų neurologiniai sutrikimai arba lėtinės ligos, reikalinga papildoma informacija ir parama.

Šis leidinys taip pat naudingas specialistams – mokytojams, ikimokyklinio ugdymo pedagogams, jaunimo darbuotojams, socialiniams pedagogams, mokytojų padėjėjams, auklėtojams. Leidinys gali suteikti įžvalgų, kurios padės specialistams efektyviau mokyti ir palaikyti vaikus.

Informacija, pateikiama šiame leidinyje, taip pat padės politikams, įstatymų leidėjams ir Seimo nariams geriau suprasti „pozityvios drausmės“ sampratą. Išdėstytos mintys formuoja nesmurtinės, efektyvios tėvystės viziją, kuri gali būti integruota į politinius sprendimus, skatinant veiksmingos vaiko apsaugos įstatyminės bazės kūrimą.

Kaip šis leidinys sudarytas?

Šis leidinys žingsnis po žingsnio suteikia tėvams supratimą, kaip tėvai gali efektyviai kreipti savo vaikus gyvenimo kelyje ir sukurti stiprius, sveikus santykius su jais. Kiekvienas žingsnis yra susijęs su ankstesniu, todėl šį leidinį naudingiausia skaityti nuosekliai, vieną skyrių po kito. Leidinyje pateikta informacija ir požiūris remiasi vaiko teisių principinėmis nuostatomis, fizinių ir kitų žeminančių bausmių tyrimais ir keturiais efektyvios tėvystės principais – orientacija į ilgalaikius tikslus, šiltų santykių formavimu, elgesio ribų nustatymu, supratimu, kaip vaikai galvoja ir jaučiasi, problemų sprendimu. Keliuose tolimesniuose skyriuose aiškinamas kiekvienas šio požiūrio elementas.

1 skyriuje pateikiamas vaiko teisių paaiškinimas ir jų ryšys su tėvyste. Šiame skyriuje Jūs sužinosite apie Jungtinių Tautų vaiko teisių konvenciją ir principus, kuriuos nustato Konvencija, skatindama užtikrinti sveiką vaiko raidą ir pozityvią tėvystę.

2 skyriuje pateikiami fizinių ir kitų žeminančių bausmių tyrimo rezultatai. Šis tyrimas apibendrina tai, kas buvo sužinota apie fizinės ir kitas žeminančias bausmes per paskutiniuosius 20 metų, ir paaiškina, kodėl šios bausmės nepadedą tėvams pasiekti to, ko jie tikisi.

3 skyriuje yra aprašomi atskiri pozityvių tėvų ir vaikų santykių kūrimo elementai. Šiame skyriuje Jūs galėsite apmąstyti savo asmeninius tikslus, kuriuos keliate vaiko ugdymui, taip pat sužinosite apie du metodus šiems tikslams pasiekti – emocinę šilumą ir elgesio ribų nustatymą.

4 skyriuje aprašomos atskiros vaiko raidos stadijos. Čia pateikiama informacija apie tai, kaip vaikai galvoja ir jaučia skirtingais amžiaus tarpsniais ir kodėl jie elgiasi vienaip ar kitaip. Galėsite išbandyti problemų sprendimo metodą, kuris padės suvokti, kodėl vaikai skirtingai elgiasi įvairiose situacijose, taip pat įvertinsite skirtingų reakcijų į vaiko elgesį efektyvumą.

Taip pat leidinyje yra pateikiamas sąrašas įvairių šaltinių, prieinamų skirtingomis kalbomis, apie stiprių ryšių tarp tėvų ir vaikų kūrimą. Šie šaltiniai gali suteikti papildomos informacijos ir padėti išbandyti ir tobulinti savo naujuosius pozityvios tėvystės įgūdžius.

1 SKYRIUS

VAIKO TEISĖS





Kas yra vaiko teisės?

Visi žmonės turi pagrindines teises. Šios teisės priklauso visiems vienodai, nepriklausomai nuo rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, nuomonių, kilmės, gyvenimo gerovės, gimimo statuso ar gebėjimų. Teisės priklauso nuo gimimo visiems žmonėms. Mūsų teisės buvo pripažintos visų pasaulio valstybių ir išdėstytos Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje. Ši sutartis nustato standartus, kaip žmonės turi elgtis vienas su kitu. Vienas iš pagrindinių principų šiuo atveju yra tai, kad visi žmonės turi teisę, kad su jais būtų elgiamasi pagarbiai.

Visų žmonių giminės narių prigimtinio orumo ir lygių bei neatimamų teisių pripažinimas yra laisvės, teisingumo ir taikos pasaulyje pagrindas.
Preambulė, Visuotinė žmogaus teisių deklaracija

Teisės priklauso ne tik suaugusiems – vaikai taip pat jas turi. Tačiau vaikai yra maži ir priklausomi, tad suaugusieji ne visada pripažįsta juos kaip asmenis, turinčius savo teises. Netgi Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje išdėstytos teisės ne visada buvo vienodai taikomos vaikams ir suaugusiems. Tokia situacija paskatino sukurti žmogaus teisių sutartį, orientuotą į vaikus – tai Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija.

Kas yra Vaiko teisių konvencija?

Per 10 metų visos Jungtinių Tautų šalys narės pasiekė sutarimą dėl pagrindinių teisių, priklausančių vaikams visame pasaulyje. Šios teisės buvo išdėstytos Vaiko teisių konvencijoje, kurią Jungtinės Tautos priėmė 1989 m.

Vėliau visos pasaulio šalys išanalizavo šią sutartį ir sprendė, ratifikuoti ją ar ne. Ratifikavimas reiškia, kad valstybė įsipareigoja savo įstatymine bazę ir vykdomą politiką pakeisti, kad galėtų praktikoje įgyvendinti Konvencijos principus.

Šiandien Vaiko teisių konvencija yra visų laikų plačiausiai ratifikuota žmogaus teisių sutartis. Iš tikrųjų šią sutartį ratifikavo visos pasaulio šalys, išskyrus dvi – Jungtines Amerikos Valstijas ir Somalį. Tai reiškia, kad beveik visos vyriausybės tiek Azijoje, tiek Afrikoje, tiek Europoje, tiek Lotynų Amerikoje, tiek Šiaurės Amerikoje ir Okeanijoje įsipareigojo užtikrinti tinkamą vaiko teisių įgyvendinimą.

Kaip vaiko teisės yra susijusios su tėvyste?

Konvencija pripažįsta gyvybiškai svarbų šeimos ir lemiamą tėvų vaidmenį vaiko raidos procese.

Šeima yra pagrindinė visuomenės ląstelė ir natūrali visų jos narių, ypač vaikų, augimo ir gerovės aplinka. Preambulė, Vaiko teisių konvencija

Tačiau Konvencija taip pat pripažįsta, kad vaikai turi tam tikras pagrindines teises savo šeimoje: teisę vystytis kaip individualybę, teisę būti apsaugotam nuo smurto, teisę išreikšti savo nuomonę ir būti išgirstam, teisę į pagarbą ir orumą. Šios teisės yra susijusios su vaiko auklėjimu keliais būdais.

1. Pripažindami, kad vaikai yra visateisiai žmonės, mes negalime galvoti apie juos kaip apie tėvų nuosavybę. Žmogaus teisių principai užtikrina, kad nė vienas asmuo negali būti kito asmens nuosavybė. Tai reiškia, kad tėvai negali elgtis su savo vaikais kaip panorėję.

Vaikas visapusiškai ir harmoningai vystytis gali tik augdamas šeimoje, jausdamas laimę, meilę ir supratimą. Preambulė, Vaiko teisių konvencija

2. Pripažindami vaiko teisę būti apsaugotam nuo smurto, mes negalime pateisinti smurto naudojimo dėl jokios priežasties. Tai reiškia, kad tėvai neturėtų naudoti fizinių ir kitokių žeminančių bausmių tam, kad galėtų koreguoti arba kontroliuoti savo vaikų elgesį.

Turi būti imtasi visų tinkamų priemonių, norint apsaugoti vaiką nuo visų fizinio ar psichologinio smurto formų. 19 str., Vaiko teisių konvencija

3. Pripažindami vaikų teisę išsakyti savo nuomonę, mes negalime primesti vaikams savo valios, neatsižvelgdami į jų požiūrį. Tai reiškia, kad tėvai turi pasistengti pažiūrėti į konfliktines situacijas vaiko akimis, paaiškinti dalykus taip, kad vaikas juos suprastų, ir paskatinti vaiką išsakyti savo mintis ir jausmus.

Vaikai turi teisę išreikšti savo nuomonę visais ji liečiančiais klausimais. Vaiko pažiūroms, atsižvelgiant į jo amžių ir brandumą, skiriama daug dėmesio. 12 str., Vaiko teisių konvencija

4. Pripažindami vaiko teisę į orumą, mes negalime jų gėdyti arba žeminti. Tai reiškia, kad tėvai turi atsižvelgti į tai, kokią įtaką jų žodžiai ir poelgiai turi vaiko pasitikėjimo savimi vystymuisi. Tėvai turi užtikrinti teigiamą vaiko emocinę raidą ir mokyti vaikus bendrauti su kitais gerbiant jų teises.

Vaikas turi būti gerai parengtas savarankiškam gyvenimui visuomenėje ir išauklėtas tokių idealų kaip taikos, kilnumo, pakantumo, laisvės, lygybės ir solidarumo dvasia. Preambulė, Vaiko teisių konvencija

Daugeliui tėvų visame pasaulyje, taip pat ir tėvams, gyvenantiems Europoje, vaikų auklėjimas pripažįstant jų teises yra visiškai nauja idėja. Daugelis tėvų buvo išauklėti dar prieš tai, kai Konvencija buvo parengta. Daugelis iš mūsų buvo išauklėti naudojant fizines ir kitas žeminančias bausmes, tais laikais, kai vaikai buvo tik „matomi, bet negirdimi“. Todėl gali būti labai sunku įsivaizduoti, kaip atrodo tėvystė, gerbianti vaiko teises. Ypač sudėtinga gali būti įsivaizduoti, kaip turi atrodyti drausmė be mušimo ir šaukimo.

Konvencija pripažįsta, kad viena iš tėvų funkcijų – atsižvelgiant į vaiko suvokimo lygį, padėti jam suprasti savo ir kitų teises. Tai nemažas iššūkis tėvams, kurie patys dar tik mokosi suvokti teises ir kurie nėra tvirtai įsitikinę, kad jų supratimas apie vaiko raidą yra visiškai teisingas. Todėl tėvams yra reikalinga informacija ir parama, kad būtų įmanoma Konvencijos pozityvios tėvystės viziją paversti realybe.

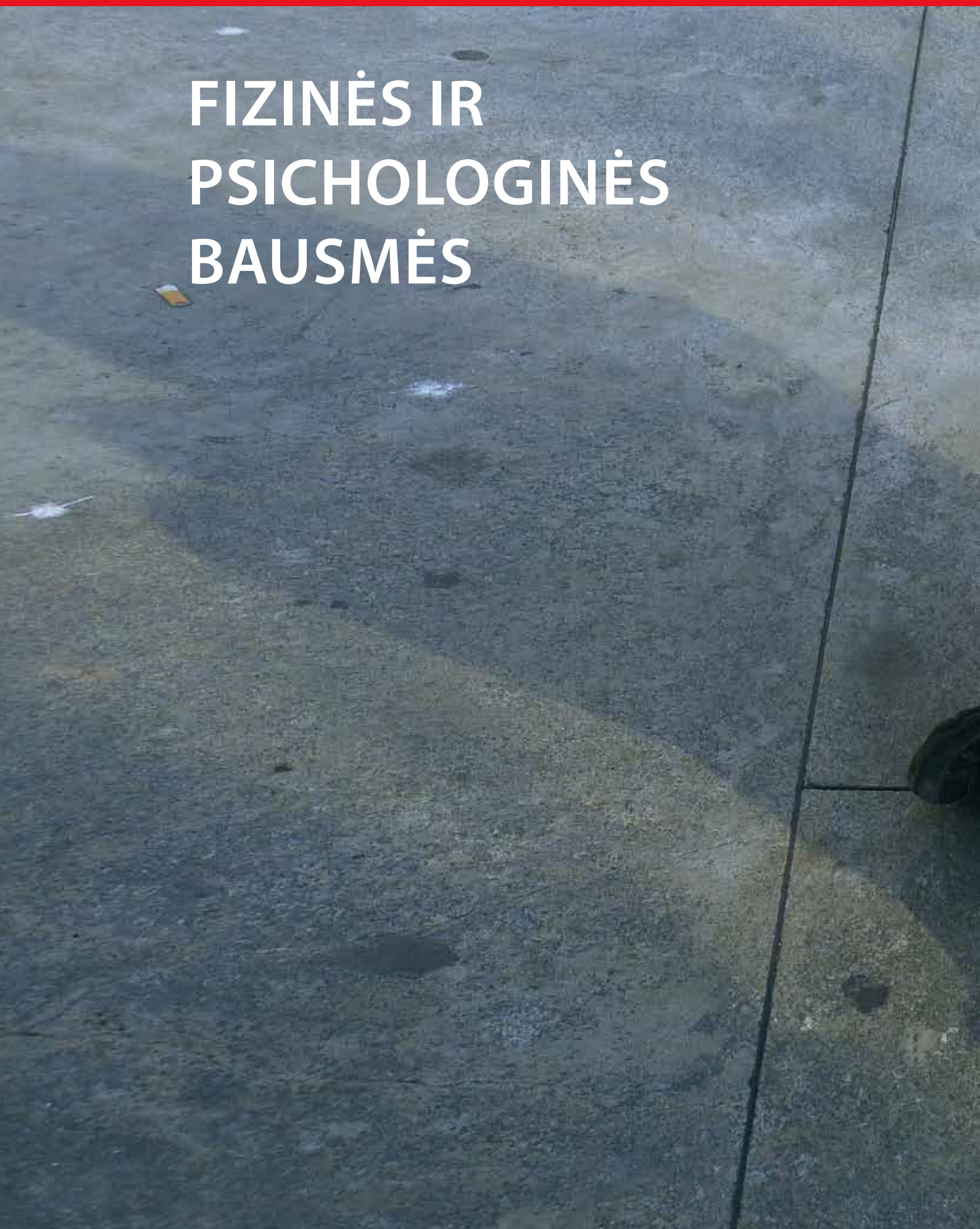
Tėvai ir teisėti globėjai turi gauti paramą, reikalingą tinkamam vaikų auklėjimui. 18 str., Vaiko teisių konvencija

Šiame leidinyje pateikiamas požiūris į tėvystę, kai vaikai yra mokomi svarbių vertybių gerbiant pačių vaikų teises. Tai tėvystė, kuri yra:

- nesmurtinė,
- orientuota į sprendimus,
- gerbianti vaiko teises,
- pagrįsta vaiko raidos principais.

2 SKYRIUS

FIZINĖS IR PSICHOLOGINĖS BAUSMĖS





Vienas iš didžiausių iššūkių, trukdančių priimti naują požiūrį į tėvystę, kuri gerbia vaiko teises, yra ilgą laiką vyravęs požiūris, kad vaikai mokosi dėl patirto skausmo arba gėdos. Iš esmės toks įsitikinimas buvo populiarus beveik kiekvienoje pasaulio šalyje, tačiau pastaraisiais metais jis sparčiai kinta, atsižvelgiant į naujausių mokslinių tyrimų rezultatus ir augantį vaiko teisių pripažinimą.

Ką apie fizinių ir kitų žeminančių bausmių įtaką vaikams sako moksliniai tyrimai⁷?

Daugelis tėvų tikisi, kad fizinės bausmės vaikams bus gera pamoka. Tačiau tai, ko iš tikrųjų išmoksta vaikai, labai skiriasi nuo to, ko tėvai nori išmokyti.

*Jaučiuosi taip, tarsi mano
mama manęs nekęstų.
Jaučiuosi taip, tarsi nebūtų
nieko, į ką galėčiau atsiremti.
Taip, tarsi būtų mano pasaulio
pabaiga...*

1. Fizinės ir kitos žeminančios bausmės **silpnina vaiko ir tėvų ryšį**. Vaikai yra priklausomi nuo tėvų gebėjimo apsaugoti juos nuo žalos. Kai tėvai žeidžia vaikus fiziškai ir emociškai, vaikai išmoksta, kad negalima pasitikėti, jog tėvai juos apsaugos. Stiprūs tarpusavio pasitikėjimo santykiai yra pozityvios tėvystės ir sveikos vaiko raidos pagrindas. Susilpnėjęs tėvų ir vaiko ryšys gali sukelti emocinių ir elgesio problemų.

Vaikai niekada nepamiršta...

2. Fizinės ir kitos žeminančios bausmės **kenkia vaikų emociniam vystymuisi**. Vaikams svarbu žinoti, kad jie yra vertinami. Fizinės ir kitos žeminančios bausmės verčia vaiką jausti, kad jį atstumia žmonės, kurie jam yra patys svarbiausi visame pasaulyje. Tokia patirtis gali turėti visą gyvenimą trunkančią neigiamą įtaką jų pasitikėjimo savimi jausmui. Vaikai, kuriems taikomos fizinės bausmės, yra labiau linkę į depresiją ir nerimą, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimą, jiems labiau būdingos psichinės ir protinės problemos. Vaikams, kurie yra emociškai baudžiami, daug dažniau būdinga žema savigarba, jie yra emociškai nestabilūs, jiems sunku pasitikėti kitais ir kurti su jais santykius, būna labiau drovūs, intravertiški ir nepaprastai nuolaidūs, paklusnūs, taip pat yra didesnė tikimybė, kad jie sirgs depresija, turės suicidinių minčių.
3. Fizinės ir kitos žeminančios bausmės gali sukelti **apmaudo ir priešiško tėvams jausmus**, kurių vaikai negali tiesiogiai išreikšti. Be to, vaikai pradeda bijoti savo tėvų,

FIZINĖS BAUSMĖS APIMA:

- pliaukštelėjimą;
- mušimą;
- kumščiojimą;
- vaiko mušimą įvairiais daiktais;
- tampymą už plaukų ar ausų;
- vertimą ilgai stovėti nepatogioje padėtyje;
- vertimą stovėti karštyje arba šaltyje;
- vaiko uždarymą spintoje ar spintelėje.

ŽEMINANČIOS BAUSMĖS APIMA:

- šaukimą;
- riksmus;
- pravardžiavimą ir menkinimą;
- ignoravimą;
- varžymą ir trikdimą;
- gėdinimą ir išjuokimą;
- atstūmimą;
- meilės nerodymą;
- viešą pažeminimą;
- gąsdinimą ir grasinimą smurtu vaikui arba žmonėms, gyvūnams ir daiktams, kuriuos vaikas myli.

⁷ Šioje dalyje daugiausia remiamasi dviejų tyrimų rezultatais. Pirmasis – tai metaanalizė, atlikta E. Gershoff, kuris išanalizavo 88 tyrimų apie „kasdienės“ bausmės rezultatus („Tėvų taikomos fizinės bausmės ir susijęs vaiko elgesys bei patirtys: metaanalitinė ir teorinė apžvalga“. Psichologijos biuletenis (2002), Nr. 128, p. 539–579). Antras tyrimas – tai išsami S. N. Hart, M. R. Brassard, N. J. Bingelli ir H. A. Davidson tyrimo apžvalga („Psichologinis smurtas“. Iš APSAC leidinio „Smurto prieš vaikus vadovas“ (2002), red. J. E. B. Myers ir kt.; Sage Publications, p. 79–103).

*Jie jaučiasi vieniši, bejėgiai
ir liūdni. Jie užsisklendžia
savyje ir niekas daugiau
negali jų pasiekti.*

Jie jaučiasi apleisti ir vieniši, tarsi niekas daugiau nebūtų svarbu.

bausmės didina tikimybę, kad vaikai smurtaus prieš brolius ir seseris, tyčiosis, o užaugę naudos prievartą ir žalos savo partnerius. Žeminančios bausmės yra susijusios su melavimu, vagystėmis ir prievarta. Tiek fizinės, tiek psichologinės bausmės yra susijusios su žemesniu gebėjimu užjausti kitus, tačiau aukštesniu antisocialinio elgesio lygiu.

todėl tampa vis mažiau nuoširdūs bendraudami su jais. Tokios bausmės pateikia agresyvių konfliktų sprendimo modelį, kurį vaikai gali vėliau taikyti savo asmeniniuose santykiuose. Vaikai, kurie buvo fiziškai ar psichologiškai baudžiami, gali būti labiau agresyvūs. Fizinės

Vaikai jaučiasi pažeminti, bejėgiai. Jie jaučiasi taip, tarsi jiems buvo padaryta didelė skriauda.

4. Fizinį bausmių taikymas didina vaiko **sužalojimų** tikimybę, kadangi naudojamas smurtas labai lengvai gali peraugti į nekontroliuojamą prievartą. Vaikai, kuriems

Mane muša tada, kai neklausau savo tėvų. Tai praeina kaip vėjas, tačiau be galo skaudu.

tėvai suduoda ar pliaukšteli, daug dažniau sulaukia iš tėvų ir kumštelėjimų arba spyrių. Dažniausiai smurtas didėja tais atvejais, kai vaikai priešinasi – tai kursto tėvų pyktį, kuris perauga į brutalios jėgos naudojimą. O kartais vaikai paprasčiausiai nesugeba kontroliuoti elgesio, už kurį yra baudžiami, todėl tėvai, kurie tiki, kad fizinė bausmė veikia, gali tik

padidinti naudojamo smurto intensyvumą, kai vaikai nepaklūsta. Kai kuriais atvejais vaikai pripranta prie to, kad yra mušami, todėl tėvams tenka mušti vis stipriau, kad bausmė turėtų tokį patį efektą kaip anksčiau. O būna ir tokių atvejų, kai mušami vaikai parkrenta, susitrenkia galvą arba nukrenta nuo laiptų, patiria traumas netiesiogiai. Daugelis tyrimų parodė, kad iš tikrųjų tai, ką esame įpratę vadinti „fiziniu smurtu“, dažniausiai yra būtent fizinės bausmės, tai yra tėvų bandymas koreguoti arba kontroliuoti vaiko elgesį taikant bausmes ant vaiko kūno. Kiekvienais metais labai daug vaikų visame pasaulyje miršta nuo to, kad jų tėvai bando kontroliuoti jų elgesį taikydami fizinę jėgą.

Jie jaučiasi taip, tarsi jų tėvams jie būtų visai nereikalingi. Jie blogiau apie save galvoja – tarsi jie patys užsitarnautų tai, kas vyksta. Jie pripranta prie mušimo.

Ką vaiko teisių principinės nuostatos sako mums apie fizinių ir kitų žeminančių bausmių vietą vaikų gyvenimuose?

Svarbiausias Vaiko teisių konvencijos principas yra nuostata, kad visi veiksmai, susiję su vaikais, turi atitikti **geriausius vaiko** interesus (3 str.).

Mokslinių tyrimų rezultatai vienareikšmiškai rodo, kad fizinės ir kitos žeminančios bausmės turi tik neigiamą įtaką vaikams. Taigi, tai reiškia, kad šios bausmės neatitinka geriausių vaiko interesų. Konvencija taip pat nurodo, kad turi būti **užtikrinta didžiausia galimybė vaikui gyventi ir sveikai vystytis** (6 str.). Nėra jokių įrodymų, kad fizinės ir kitos žeminančios bausmės turi bent kokią pozityvią įtaką vaikų raidai. Priešingai, naudojant fizinę jėgą prieš vaiką, didėja sužalojimų ir netgi mirties galimybė. Todėl šios bausmės labiau trukdo nei užtikrina tinkamas sąlygas vaikų gyvenimui ir raidai.

Pagal Konvenciją, turime padaryti viską, kad galėtume **apsaugoti vaikus nuo visų formų fizinio ir psichinio smurto** (19 str.). Anksčiau daugelis žmonių fizinių ir kitų žeminančių bausmių nelaikė prievarta. Tačiau Jungtinių Tautų pozicija labai aiški:

Nėra jokio dviprasmiškumo: visos fizinio ir psichinio smurto formos nepalieka vietos jokio lygio teisėtam smurtui prieš vaikus. Fizinės ir kitokios žiaurios arba žeminančios bausmės formos yra smurto formos.

Jungtinių Tautų vaiko teisių komiteto Bendroji pastaba Nr. 8, 2006

Vaikų teisės turi būti gerbiamos ir garantuotos kiekvienam vaikui, nepriklausomai nuo vaiko, jo tėvų arba teisėtų globėjų rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, politinių ar kitokių pažiūrų, tautybės, etninės ar socialinės kilmės, turto, sveikatos, luomo ar kokių nors kitų aplinkybių. 2 str., Vaiko teisių konvencija

Kartais yra bandoma įrodyti, kad fizinės ir kitos žeminančios bausmės yra tam tikros bendruomenės kultūros dalis, tradicija, todėl šių bausmių neįmanoma arba negalima panaikinti. Tačiau dėl tradicijų yra siekiama išsaugoti tik unikalias kultūrines žinias ir vertybes, o fizinės ir kitos žeminančios bausmės nėra nei kurios nors kultūros unikali dalis, nei jos perduoda kažkokias unikalias kultūrines žinias. Bausmės žaloja vaikus fiziškai ir emociškai. Tad tradicijos turi būti įvertintos iš naujo, jeigu dėl jų žalojami bendruomenės nariai.

Vaikų teisės iš esmės nustato standartus, kurie užtikrina, kad vaikai yra laikomi visaverčiais žmonėmis, turinčiais savo vertę ir orumą. Vaikų skaudinimas ir žeminimas pažeidžia šiuos standartus. Fizinės ir kitos žeminančios bausmės tarsi sako, kad vaikai nėra verti pagarbos jų fizinei neliečiamybei arba jų savigarbai.

Fizinė bausmė visada yra asmens pažeminimas. Be to, egzistuoja ir nefizinių bausmių formos – žiaurios ir žeminančios, todėl prieštaraujančios Konvencijos nuostatomis. Pavyzdžiui, tai yra bausmės, kuomet vaikas yra menkinamas, žeminamas, šmeižiamas, gąsdinamas ar išjuokiamas, padaromas atpirkimo ožiu.

Jungtinių Tautų vaiko teisių komiteto Bendroji pastaba Nr. 8, 2006

Mokslinių tyrimų nuoseklumas įrodant neigiamas pasekmes, susijusias su fizinių ir kitų žeminančių bausmių vaikams taikymu, bei aiškios vaiko teisių principinės nuostatos šiuo klausimu paskatino vis daugiau tautų atsisakyti šių bausmių. Šiuo metu pasaulyje daugiau nei 30 šalių yra uždraudusios bausmes visose vaiko aplinkose⁸.

Tėvai / globėjai turi vykdyti savo įgaliojimus atsižvelgdami į vaiko fizinį ir psichinį neliečiamumą.

Ispanijos civilinis kodeksas, 154 str. ir 268 str.

⁸ End all Corporal Punishment of Children. Prieiga internete: <http://www.endcorporalpunishment.org/>.

FIZINĖS IR PSICHOLOGINĖS BAUSMĖS

Vaikai turi teisę į priežiūrą, saugumą bei tinkamą auklėjimą. Vaikai turi būti traktuojami su pagarba jų asmenybei ir individualumui ir jiems negali būti taikomos fizinės ar kitokios žeminančios bausmės.

Švedijos tėvystės ir globos kodeksas, 6 skyrius, 1 skirsnis

Rūpinimasis vaiku ir jo auklėjimas apima priežiūrą ir atsakomybę už vaiko emocinę ir fizinę gerovę bei už jo saugumą, taip pat už jo asmenybės vystymosi skatinimą. Auklėdami ir ugdydami vaikus tėvai nenaudos emocinio arba fizinio smurto arba bet kokių kitokių formų žeminančių bausmių.

Nyderlandų civilinis kodeksas, 1:247 str.

Vaikai turi teisę į nesmurtinį auklėjimą. Fizinės bausmės, psichologinis vaiko traumavimas ir kitos žeminančios priemonės yra draudžiamos.

Vokietijos civilinis kodeksas

Asmenims, kurie turi teisę vykdyti nepilnamečių tėvišką globą, globą ar alternatyvią globą, draudžiama naudoti fizinės bausmės, sukelti psichologinę kančią ir naudoti bet kokios kitos formos vaiko žeminimą.

Lenkijos Smurto šeimoje prevencijos įstatymas, 2 str.

Vaikas turi teisę į pagarbą jo asmenybei ir individualumui, ir jam negali būti taikomos fizinės ar kitokios žeminančios bei menkinančios bausmės.

Rumunijos Vaiko teisių apsaugos ir skatinimo įstatymas, 1 skirsnis, 28 str.

3 SKYRIUS

STIPRIŲ RYŠIŲ TARP TĖVŲ IR VAIKO KŪRIMAS





Kai kurie tėvai tiki, kad be mušimo ir šaukimo jie praras savo valdžią arba taps pernelyg atlaidūs. Kiti tėvai labai norėtų nustoti mušti vaikus ir šaukti ant jų, tačiau nežino, ką jiems daryti, kai jaučiasi sutrikę arba įsitempę. Kartais tėvystės iššūkiai atrodo neįveikiami ir viskas, ką bedarytume, atrodo labai netinkama.

Daugelis iš mūsų tampa tėvais turėdami labai mažai žinių apie tai, kaip vystosi vaikas, todėl dažniausiai pasitikime instinktais arba asmenine vaikystės patirtimi. Tačiau labai dažnai mūsų instinktai viso labo yra tik emocinės reakcijos, kurios retai būna gerai apgalvotos. O mūsų asmeninė vaikystės patirtis neretai būna neigiami ar netgi smurtinė.

Kaipgi tėvai gali sukurti stiprius, sveikus santykius su savo vaikais ir išmokyti vaikus visko, ką jie turi išmokti, nenaudojant fizinių ir kitų žeminančių bausmių? Tą tėvai gali padaryti vadovaudamiesi keturiais principais, kurie turi būti pritaikyti visose bendravimo su vaikais situacijose – ne tik konfliktinėse. Šie keturi principai yra:

1. Savo ilgalaikių auklėjimo tikslų nustatymas.
2. Šiltų santykių su vaiku kūrimas ir elgesio ribų nustatymas visose bendravimo su vaikais situacijose.
3. Supratimas, kaip vaikai galvoja ir jaučia skirtingose situacijose.
4. Orientacija į problemų sprendimą, o ne į bausmes.

Šie keturi principai ir yra „statybiniai blokai“ stiprių santykių tarp tėvų ir vaiko kūrimui ir pozityvios drausmės užtikrinimui.



Tėvystės iššūkiai

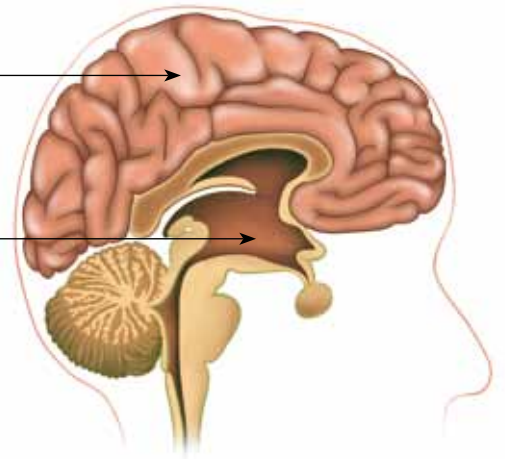
Kiekvieną dieną tėvai bando atrasti būdus, kaip priversti savo vaikus padaryti ką nors *tuoj pat*: *tuoj pat* apsiauti batukus, *tuoj pat* nueiti nuo kelio, *tuoj pat* grįžti namo, *tuoj pat* nustoti trankyti... Kai vaikai nedaro to, ko norime, mūsų streso lygis greitai auga. Jeigu tuo pačiu metu dar jaučiame laiko stoką, viešą pažeminimą arba baimę, mūsų stresas ir toliau didėja. Dar labiau mūsų stresą didina rūpesčiai, su kuriais susiduriame darbe arba kitose gyvenimo srityse.

Kai esame ramūs, mūsų mąstančios smegenys reaguoja apgalvotai. Tai reiškia, kad galime racionaliai viską apgalvoti ir pasielgti konstruktyviai. Tačiau kai esame įsitempę, atitinkamai reaguoja ir mūsų kūnas bei smegenys: įsitempia raumenys, širdis pradeda greičiau plakti, apima panika. Tokiu atveju emocinės smegenys paima viršų ir mes prarandame gebėjimą aiškiai galvoti. Vietoje to, mes reaguojame impulsyviai. Jeigu jaučiame paniką, bejėgiškumą ir neviltį, labai greitai galime reaguoti pykčiu, suduoti arba pradėti šaukti. Galime pasakyti dalykus, kurių iš tikrųjų nenorime pasakyti, ir padaryti tai, dėl ko vėliau jausime gėdą.

Tai normalu ir kartais nutinka visiems tėvams. Tačiau tokie įvykiai silpnina tėvų ir vaiko santykius. Kuo dažniau tai nutinka, tuo silpnesni tampa santykiai.

**Mąstančios smegenys
reaguoja apgalvotai, kai
streso lygis yra žemas**

**Emocinės smegenys
reaguoja impulsyviai, kai
streso lygis yra aukštas**



Kas tokiose situacijose gali padėti reaguoti konstruktyviau?

Reikėtų pripažinti, kad tokios situacijos dažniausiai atsiranda dėl tam tikrų trumpalaikių problemų. Mūsų tikslai, kurių siekiame trumpalaikių situacijų metu, dažniausiai stipriai skiriasi nuo mūsų ilgalaikių auklėjimo tikslų. Šiuo atveju pagrindinis iššūkis yra klausimas, kaip perkelti dėmesį nuo trumpalaikių prie ilgalaikių tikslų. Jeigu tai pavyktų, mūsų stresas, susijęs su trumpalaikėmis situacijomis, taptų *galimybe* išmokyti vaikus to, ko iš tikrųjų norime, kad jie išmoktų.

Įsivaizduokite, kad galite pažvelgti pro lęšį, kuris gali tiek pritraukti, tiek atitolinti vaizdą. Kai pritraukiate vaizdą, Jūs matote tik trumpalaikes situacijas, jaučiate stresą ir reaguojate į tai, kas vyksta šiuo konkrečiu momentu. Tačiau kai vaizdą atitraukiate, Jūs galite pažvelgti į viską platesniu aspektu. Pamatysite faktorius, kurie prisidėjo prie tokios situacijos susidarymo, ir pamatysite, kur tokia situacija gali Jus nuvesti. Jūs galbūt netgi galėsite suvokti, kokią įtaką visa tai turės panašioms situacijoms ateityje.

Pažvelgę į situaciją tarsi iš tolo, Jūs galite suprasti vaiko elgesio priežastis. Taip pat galite suvokti, ko išmoksta vaikas iš Jūsų reakcijos į jo elgesį. Naudodami tokį „lęšį“, Jūs galite pamatyti, kaip svarbu trumpalaikėse situacijose sutelkti dėmesį į ilgalaikius auklėjimo tikslus.

Pirmas žingsnis, kuriant stiprius santykius su savo vaiku, yra ilgalaikių auklėjimo tikslų nustatymas.

ILGALAIKIŲ AUKLĖJIMO TIKSLŲ NUSTATYMAS

Auklėjimo tikslai

Kad suvoktumėte, kokią skirtumą turi dėmesio sutelkimas į ilgalaikius auklėjimo tikslus net stresinėse ir trumpalaikėse situacijose, įsivaizduokite tokią situaciją:

Tipiškas rytas Jūsų namuose. Jūsų vaikas ruošiasi eiti į mokyklą, tačiau ir jis, ir Jūs vėluojate.

Pirmiausia pagalvokite apie tai, ką norite, kad vaikas padarytų tuoj pat. Šiuo atveju Jūs tikriausiai orientuojatės į tokius tikslus kaip apsirengti, papusryčiauti, išsivalyti dantis ir susidėti visus daiktus, kurie vaikui tą dieną bus reikalingi mokykloje. Visa tai yra Jūsų **trumpalaikiai tikslai**.

*Jūsų vaikas neskuba ir Jūs pastebite, kad laiko liko visai mažai.
Primenate vaikui, kad paskubėtų, tačiau jis tarsi negirdi Jūsų.*

Dabar pagalvokite apie savo jausmus. Kas nutinka Jūsų kūnui, kokia yra Jūsų veido išraiška, kaip skamba Jūsų balsas? Tikriausiai jaučiate, kaip įsitempia raumenys, kaip širdis pradeda greičiau plakti, veidas atrodo labai rimtas, o balsas tampa vis garsesnis. Kas nutinka su Jūsų emocijomis? Tikriausiai sutrikimas sparčiai didėja, galite jausti panikos jausmą ir labai greitai pereiti prie pykčio.

Jūs sakote savo vaikui, kad jis paskubėtų, tačiau atrodo, kad jis tvarkosi dar lėčiau. Jūsų balsas skamba piktai ir Jūs vaikštote po namus vis sakydami, kad jeigu jis nepaskubės, Jūs pavėluosite į darbą ir turėsite rūpesčių.

Apie ką galvojate šioje situacijoje? Galbūt Jūs galvojate: „Žinau, kad jis gali susiruošti laiku, tačiau tyčia taip elgiasi, kad tik pavėluočiau.“ O galbūt Jūs galvojate: „Kodėl jis niekada manęs neklauso? Turiu PRIVERSTI jį man paklusti.“ O galbūt Jūs galvojate: „Jis negali taip su manimi elgtis. Aš jam parodysiu, kas šiuose namuose yra bosas.“

Ką darote toliau? Daugelis tėvų tokioje situacijoje pradeda šaukti. Jie gali sakyti tokius dalykus kaip, pavyzdžiui, „Jeigu per dvi minutes nesusiruoši, aš išėsiu be tavęs“ arba „Kodėl tu visada taip su manimi elgiesi?“, arba „Kada tu pagaliau išmoksi?“ Taip pat tėvai gali pradėti grasinti nubausti vaiką, pavyzdžiui, prilupti jį arba atimti kažką, ką jis labai mėgsta. Tėvai gali grasinti, kad išsiųs vaiką į mokyklą jam nespėjus apsirengti. Kai kurie tėvai gali sugriebti ir pradėti purtyti vaiką, suduoti jam arba vadinti žeminančiais žodžiais (pvz., „kvaily!“).

**TRUMPALAIKIAI
TIKSLAI – TAI
DALYKAI, KURIUOS
JŪS NORITE, KAD
JŪSŲ VAIKAS
PADARYTŲ
TUOJ PAT.**

**KAI MŪSŲ
EMOCINĖS
SMEGENYS PAIMA
VIRŠŲ, PAMIRŠTAME
APIE TAI, KOKIAS
PASEKMES MŪSŲ
ELGESYS TURI
VAIKAMS.**

Kas vyksta su vaiku tokioje situacijoje? Dažniausiai, kai mūsų emocinės smegenys paima viršų, pamirštame apie mūsų elgesio pasekmes vaikams. Jeigu galėtume pažvelgti į situaciją iš šalies, pamatytume, kad vaikai taip pat suirzta, išsigąsta mūsų pykčio arba grasinimų. Vaikai gali jaustis labai įskaudinti ir liūdni dėl to, kaip juos vadinate apimti pykčio. Mūsų bausmės gali priversti juos jaustis nemylimais ir nenorimais. Visos šios reakcijos paprasčiausiai išjungia vaiko mąstančias smegenis. Todėl dabar reaguoją jo emocinės smegenys, taigi vaikas verkia, suduoda mums atgal, pradeda šaukti. Jūsų vaikas jaučiasi taip pat sutrikęs, kaip ir Jūs. O du supanikavę žmonės negali rasti konstruktyvių sprendimų.

Tikėtina, kad tokia situacija pasibaigs tuo, jog Jūs pykdamas nuvesite vaiką į mokyklą, be jokios šypsenos ar apkabinimo atsisveikinsite. Kol Jūs pasieksite darbą, nurimsite, Jūsų mąstančios smegenys vėl pradės veikti ir pasijusite labai blogai dėl to, ką pasakėte ir padarėte. Tuo tarpu Jūsų vaikui bus sunku sutelkti dėmesį mokykloje, jis jausis nemylimas, atstumtas ir paliktas. Mokytojas gali pasijusti nusivylęs, kad vaikas neklauso to, ką jis sako. Taip pat vaikas prieš kontrolinio darbo pradžią gali prisiminti, kaip pavadinate jį „kvailiu“, arba gali pasijusti išsižeidęs ir savo skaudulį išlieti ant mažesnių vaikų. Jums taip pat sunku sutelkti dėmesį darbe, nes jaučiate gėdą dėl savo elgesio ir nerimaujate dėl vaiko. Taigi, Jūsų trumpalaikiai tikslai pasiekti – Jūs laiku atėjote į darbą, tačiau Jūsų santykiams su vaiku ir vaiko savo vertės suvokimui šio proceso metu buvo padaryta nemaža žala.

Dabar įsivaizduokite tokį scenarijų:

Jūsų vaikas suaugo. Jūs ruošiatės jo 20-ajam gimtadieniui.

Įsivaizduokite, kaip Jūsų vaikas atrodo būdamas tokio amžiaus.

Koks jis bus sulaukęs tokio amžiaus?

Pagalvokite apie tas savybes, kurias turės Jūsų vaikas, kai bus jaunuolis. Daugelis tėvų tikisi, kad jų vaikas bus pasitikintis savimi, nuoširdus, pagarbus, empatiškas, motyvuotas, atsakingas, protingas ir nenaudojantis prievartos. Ar norite, kad Jūsų vaikas, kai užaugs, turėtų šias savybes?

Kokių santykių tikėtės su vaiku, kai jam sukaks 20 metų?

Kokių jausmų tikėtės iš savo vaiko Jūsų atžvilgiu? Daugelis tėvų tikisi, kad jų vaikai mylės juos, norės praleisti su jais laiką, ateis pas juos patarimo, rūpinsis ir pasitikės jais. Ar tokių santykių tikėtės su savo vaiku?

Kai galvojate apie ateitį ir Jūsų viltis, susijusias su ateitimi, Jūs nustatote savo **ilgalaikius tikslus**.

O dabar pagalvokite, ar tai, kaip reaguojate stresinėse, trumpalaikėse situacijose, padeda Jums pasiekti Jūsų ilgalaikių tikslų?

**ŠAUKIMAS
PLIAUKŠTELĖJIMAS
GRASINIMAS
PRAVARDŽIAVIMAS
GRIEBIMAS**

**PAGARBA
NESMURTINIS ELGESYS
PASITIKĖJIMAS
PASITIKĖJIMAS SAVIMI
EMPATIJA**

Kai šaukiate ant vaiko, ar parodote jam, kaip būti pagarbiam? Kai mušate vaiką, ar parodote jam, kaip galima spręsti problemas be smurto? Kai grasiniate vaikui, ar kuriate pasitikėjimu grįstus santykius su vaiku?

Vaikai išmoksta susitvarkyti su stresu stebėdami mus. Jeigu mes į stresines situacijas reaguojame šaukdami, mušdamiesi, pravardžiuodami kitus, mes mokome vaikus *priešingų* dalykų, nei iš tikrųjų norėtume, kad jie išmoktų. Kiekvieną kartą, kai reaguojame emocinėmis smegenimis, mes prarandame galimybę parodyti vaikams tinkamesnę problemų sprendimo būdą.

Raktas į sveikų santykių kūrimą ir efektyvų mokymą yra gebėjimas pažvelgti į trumpalaikius iššūkius kaip į *galimybę* siekti ilgalaikių auklėjimo tikslų.

Kai jaučiate, kad Jūsų raumenys pradeda įsitempti, širdis greičiau plakti, o Jūsų balsas – kilti, tai ženklas, kad turite galimybę išmokyti vaiką kaip:

- susidoroti su stresu;
- bendrauti pagarbiai net tais atvejais, kai jaučiatės susierzinęs;
- valdyti konfliktus nenaudojant smurto;
- atsižvelgti į kitų žmonių jausmus;
- pasiekti savo tikslus, nežalojant kitų fiziškai arba emociškai.

Stresas ir suirzimas leidžia Jums būti tinkamu pavyzdžiu vaikams. Kai Jūs tinkamai susitvarkote su stresinėmis situacijomis, parodote vaikams, kaip jie gali susitvarkyti su savo sunkumais.

Vienas iš didžiausių auklėjimo iššūkių, kaip siekti savo ilgalaikių tikslų tuo pačiu metu patenkinant ir trumpalaikius tikslus. Kaip tą padaryti? Tą galima padaryti sutelkiant mūsų mąstančias smegenis į du auklėjimo įrankius – šiltų santykių kūrimą ir elgesio ribų nustatymą.

**ILGALAIKIAI
AUKLĖJIMO
TIKSLAI – TAI
SAVYBĖS, KURIAS
MES TIKIMĖS,
KAD TURĖS MŪSŲ
VAIKAI, KAI JIE
SUAUGS, TAIP
PAT SANTYKIAI,
KURIUOS MES
TIKIMĖS TURĖTI SU
VAIKAIS ATEITYJE.**



Šilti santykiai

Kad suprastumėte, kodėl emocinė šiluma yra tokia svarbi tėvų ir vaiko santykiams ir vaikų mokymui(si), atlikite žemiau pateiktą užduotį.

**Įsivaizduokite, kad pradėjote mokytis naujos kalbos.
Prie kiekvieno teiginio pažymėkite atsakymą,
kuris geriausiai atitinka Jūsų nuomonę.**

Jums geriau seksis mokytis, kai mokytojas:

pasakys Jums, ką atlikote teisingai;

☐

pasakys Jums tik tai, ką padarėte blogai.

☐

Jums geriau seksis mokytis, jei jausite, kad:

esate saugus šalia savo mokytojo;

☐

bijote, jog jis suduos Jums, jei tik padarysite klaidą.

☐

Jums geriau seksis mokytis, jei galvosite, kad:

mokytojas liks su Jumis ir bus šalia, parems Jus net ir tada, kai suklysite;

☐

išlėks iš kambario supykęs kiekvieną kartą, kai padarysite klaidą.

☐

Norėsite leisti laiką su mokytoju, kuris:

yra malonus ir supratingas;

☐

nuolat gėdina ir kritikuoja Jus.

☐

Norėsite išmokti daugiau, kai Jūs mokytojas:

sakys Jums, kad Jūs galite išmokti;

☐

sakys Jums, kad esate kvailas.

☐

**Ar norėsite papasakoti mokytojui apie savo problemas,
jeigu tikėtis, kad:**

jis iš klausys ir padės Jums;

☐

jis supyks ir nubaus Jus?

☐

Daugelis suaugusiųjų, nepaisant to, kur gyvena ar kuo verčiasi, prie kiekvieno teiginio pasirinks pirmą atsakymo variantą. Taip yra dėl to, kad esame motyvuoti pabandyti, pasimokyti iš savo klaidų ir padaryti geriau kitą kartą, jei jaučiame aplinkinių paramą. Tačiau jei jaučiame baimę, mūsų motyvacija ir pasitikėjimas savimi mažėja. Kai kurie jaus nerimą, o tai apsunkina mokymąsi. Kiti gali pradėti tikėti, kad yra kvaili, pasiduoti ir jaustis nusivylę bei prislėgti.

Būkite malonūs savo vaikams. Būkite laimingi ir supraskite vaiko jausmus.

Kaip ir mes, vaikai praranda motyvaciją bandyti, kai jaučiasi išsigandę. Jie gali įsižeisti, jaustis sunerimę ar prislėgti. Kaip ir mes, vaikai geriausiai mokosi tada, kai jaučiasi gerbiami, suprasti, saugūs, mylimi, jaučia, kad jais pasitikima. Tai ir yra **šiluma**. Šiluma reiškia fizinį ir psichinį saugumą. Šiltoje atmosferoje vaikai jaučiasi saugūs net ir tuo atveju, jei klysta, padaro klaidų. Jie pasitiki savo tėvais, o tai formuoja vaikų pasitikėjimą savimi ir motyvaciją bandyti. Taip pat vaikai išmoksta suvokti empatijos ir pagarbos kitų jausmams svarbą. Šilta namų aplinka yra pagrindas pasiekti Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus.

Tėvai turėtų palaikyti savo vaiką, atsižvelgdami į tai, kaip jis jaučiasi. Jie turi padėti vaikui jaustis saugiam ir laimingam.

**ŠILUMA – TAI
FIZINIS IR EMOCINIS
SAUGUMAS. ŠILTA
NAMŲ APLINKA
YRA PAGRINDAS
PASIEKTI JŪSŲ
ILGALAIKIUS
AUKLĖJIMO
TIKSLUS.**

Kokiu būdu tėvai suteikia emocinę šilumą savo vaikams? Tą jie daro:

- parodydami vaikams, kad jie yra mylimi, net ir tada, kai daro kažką blogai;
- paguosdami vaikus, kai jie jaučia skausmą ar bijo;
- išklausydami vaikus;
- pažvelgdami į situaciją vaiko akimis;
- žaisdami su vaikais;
- juokdamiesi kartu su vaikais;
- palaikydami vaikus, kai jie susiduria su iššūkiais;
- padrąsindami vaikus, kai jie turi atlikti kažką sudėtingo;
- pasakydami vaikams, kad jie tiki jais;
- pripažindami vaiko pastangas ir pasiekimus;
- parodydami, kad jie pasitiki jais;
- linksminamiesi kartu su jais;
- apkabindami juos;
- pasakydami: „Aš tave myliu.“

Emocinė šiluma yra absoliučiai būtina kuriant stiprius, sveikus tėvų ir vaiko santykius. Šilumą būtina teikti vaikui nuolat. Tačiau vien jos nepakanka, būtina nustatyti elgesio ribas.

Elgesio ribų nustatymas

Kad suprastumėte, kuo elgesio ribų nustatymas yra svarbus tėvų ir vaiko santykiams ir vaiko mokymui(si), atlikite žemiau pateiktą pratimą.

**Įsivaizduokite, kad pradėjote mokytis naujos kalbos.
Prie kiekvieno klausimo pažymėkite atsakymą,
kuris geriausiai atitinka Jūsų nuomonę.**

Ar mokysitės geriau, jei Jūsų mokytojas:

parodys Jums, kaip reikia tarti naujus žodžius, ir
išmokys Jus gramatikos taisyklių; ☐
tikėtis, kad Jūs pats susivoksime, kaip tarti naujus žodžius,
ir baus Jus kiekvieną kartą, kai padarysite klaidą? ☐

Ar išmoksime daugiau, jei Jūsų mokytojas:

paiškins, kodėl gavote tokį pažymį už savo testą; ☐
pasakys Jums tik tai, kad Jūs išlaikėte ar neišlaikėte
testo, nepaiškindamas, kodėl? ☐

Ar mokysitės geriau, jei Jūsų mokytojas:

suteiks Jums informacijos, reikalingos tam, kad tinkamai
pasiruoštumėte testui ir galėtumėte jį išlaikyti; ☐
nesuteiks Jums jokios reikalingos informacijos, o
tada supyks, jei neišlaikysite testo? ☐

Ar norėsite praleisti laiką su mokytoju, kuris:

kartu su Jumis aptaria Jūsų klaidas ir parodo, kaip
galite išvengti jų kitą kartą; ☐
kuris suduoda Jums, kai padarote klaidą? ☐

Ar norėsite išmokti daugiau, jeigu Jūsų mokytojas:

pataria Jums ir padrąsina pabandyti; ☐
pasako Jums, kad Jūs niekada nesugebėsite išmokti? ☐

Ar norėsite papasakoti mokytojui apie savo problemas, jeigu tikėsitės, kad:
jis pasistengs suprasti, kodėl Jūs susidūrėte su šiomis
problemomis, ir padės Jums atrasti sprendimą;
jis supyks ir nubaus Jus?

☐
☐

Daugelis suaugusiųjų prie kiekvieno klausimo pasirinks pirmą atsakymo variantą. Taip yra dėl to, kad mums geriau sekasi mokytis, kai gauname informaciją, kurios mums reikia, ir jeigu kas nors ramiai paaiškina mums mūsų klaidas bei parodo, kaip galėtume jų išvengti kitą kartą. Jeigu mokytojai nesuteikia reikalingos informacijos, nepaaiškina naujų dalykų ir baudžia mus už klaidas, mes neturime galimybių išmokyti, kaip patobulinti savo įgūdžius. Jeigu kiekvieną kartą, kai padarome klaidą, mus gėdina ar įžeidžia, esame linkę slėpti savo klaidas. Jeigu mūsų mokytojai yra labiau agresyvūs nei empatiški, esame labiau linkę jausti apmaudą ir išmokstame, kad agresija yra tinkama reakcija.

Jeigu vaikas padaro kažką blogai, pasikalbėkite su juo ir paaiškinkite, kas yra gerai, o kas – blogai.

Pažvelk į dalykus mūsų akimis ir parodyk supratingumą.

Jeigu mes sukuriame vaikams taisykles, kurių patys nesilaikome, arba tikimės, kad vaikai patys suvoks, kaip jie turi elgtis, ir bausime juos už klaidas, vaikai bus sutrikę ir sunerimę. Jeigu norime priversti vaikus elgtis tam tikru būdu, vaikai priešinsis. Jeigu mes skaudinsime vaikus, kai jie padarys klaidų, jie bijos bandyti kažką naujo. Kaip ir mes, vaikai geriausiai išmoksta tada, kai jie gauna reikiamą informaciją, kai jiems padedama atrasti konstruktyvius būdus, kaip patenkinti savo poreikius, ir kai jie supranta priežastis, dėl kurių egzistuoja tam tikros taisyklės ir nurodymai. Tai ir yra **elgesio ribų nustatymas**. Elgesio ribų nustatymas – tai informacija ir aiškus, pagarbus bendravimas (komunikacija), tai jokių būdu nėra prievarta, kontrolė ar bausmė. Elgesio ribų nustatymas suteikia vaikams priemonių, kurios padeda jiems sėkmingai veikti net tada, kai Jūs nėra šalia.

Kaip tėvai gali nustatyti vaikams elgesio ribas? Tą jie daro:

**ELGESIO TAISYKLIŲ
NUSTATYMAS – TAI
INFORMACIJA IR
AIŠKUS, PAGARBUS
BENDRAVIMAS
(KOMUNIKACIJA). JI
SUTEIKIA VAIKAMS
PRIEMONIŲ,
KURIOS PADEDA
SĖKMINGAI VEIKTI
NET TADA, KAI JŪSŲ
NĖRA ŠALIA.**

- rodydami tinkamą pavyzdį ir nukreipdami vaiką;
- paaiškindami vaikams priežastis, dėl kurių reikia taisyklių;
- įtraukdami savo vaikus į taisyklių kūrimą;
- paaiškindami vaikams savo požiūrį ir išklaudydami jų požiūrį;
- padėdami vaikams atrasti būdus, kaip ištaisyti savo klaidas taip, kad jie turėtų galimybę mokytis;
- mokydami ir paaiškindami, kokią įtaką vaikų poelgiai turi kitiems žmonėms;
- dažnai kalbėdamiesi su vaikais;
- būdami teisingi ir lankstūs;
- kontroliuodami savo pyktį ir vengdami grasinimų;
- paruošdami vaikus sudėtingoms situacijoms, paaiškinant, ko vaikai gali tikėtis ir kaip gali su tuo susitvarkyti;
- suteikdami informaciją, kuri reikalinga vaikams, kad jie galėtų priimti tinkamus sprendimus;
- vengdami grasinimų suduoti, gąsdinimų monstraais arba kitais dalykais, kurių vaikai bijo, atimdami iš vaikų savo meilę.

*Būkite rimti ir malonūs
tuo pačiu metu. Kalbėkite
nežeisdami vaiko.*

Kuriant stiprius santykius tarp tėvų ir vaiko svarbu užtikrinti emocinės šilumos ir elgesio ribų nustatymo kombinaciją per visą vaiko raidos laikotarpį – nuo kūdikystės iki jaunystės. Kad tai pasiektumėte, būtinas toks *mąstymas*, kai dėmesys yra sutelkiamas į *ilgalaičius tikslus*, *šiltos mokymo(si) aplinkos kūrimą* bei *informaciją*, reikalingą pasiekti auklėjimo tikslus vaiko raidos laikotarpiu.

*Tėvai visada turi palaikyti
savo vaikus ir padėti jiems.*

Visi vaikai (taip pat ir suaugusieji) geriausiai mokosi tada, kai sulaukia paramos ir gauna reikalingą informaciją. Tačiau skirtingo amžiaus vaikams reikia skirtingo pobūdžio paramos ir informacijos. Kitame skyriuje rasite paaiškinimą, kaip vaikai vystosi. Ši informacija leis Jums pagalvoti apie tai, kokios formos emocinės šilumos ir elgesio ribų nustatymo reikia vaikams skirtingais amžiaus tarpsniais.

4 SKYRIUS

**SUPRASTI, KAIP VAIKAI
GALVOJA IR JAUČIA**





Vaiko raida – tai nuolatinis, niekada nesibaigiantis procesas. Būtent todėl, kad vaikai keičiasi, mes galime išmokyti juos naujų įgūdžių ir naujos informacijos. Visas mokymas(is) grindžiamas tuo, kas išmokta anksčiau. Tai sudaro pagrindą tolimesniam mokymui(si). Kai mes pažvelgiame į pasaulį vienerių, penkerių ar trylikos metų vaiko akimis, mes galime suprasti ir jų elgesį. Vaikų elgesys visada atspindi tai, kaip vaikai mato pasaulį konkrečioje raidos stadijoje.

Kad efektyviai nukreiptume vaikus, mes turime:

- turėti realius lūkesčius, atitinkančius vaikų gebėjimus skirtingais amžiaus tarpsniais;
- suprasti, kad vaikai gali neturėti patirties arba žinių, jog sėkmingai atliktų tam tikrus dalykus;
- apsvastyti, ką galime daryti kitaip, kad padėtume vaikams mokytis ir išmokti;
- pripažinti, kad vaikų požiūriai gali skirtis nuo mūsų.

Šiame skyriuje Jūs išmoksitė, kaip siekti savo auklėjimo tikslų suteikiant vaikams emocinės šilumos ir nustatant elgesio ribas, kurios atitinka vaiko raidos lygį.

Nėštumas

Mūsų santykiai su vaiku prasideda dar prieš jam gimstant. Per pirmuosius tris nėštumo mėnesius susiformuoja pagrindinės vaisiaus smegenų struktūros. Iki 30 nėštumo savaitės vaisius jau gali girdėti išorinio pasaulio garsus, judėti mamos kalbos ritmu ir netgi atpažinti jos balsą⁹. Taip formuojasi prierašumo jausmas tarp tėvų ir vaiko.

Jeigu nėštumas planuotas, tėvai su nekantrumu laukia vaiko gimimo ir sutinka jį su šiluma ir laime. Jeigu nėštumas yra nepageidaujamas, motina gali neprisirišti prie vaiko dar prieš jam gimstant, todėl gali sutikti vaiką su abejingumu ar netgi atmetimo reakcija. Nėštumo sąlygos sudaro pirmąją stiprių santykių tarp tėvų ir vaiko etapą ir formuoja emocinį klimatą to pasaulio, į kurį vaikas ateina gimdamas. Šios sąlygos apima motinos fizinę ir psichinę sveikatą, streso lygį, kurį ji patiria, socialinės paramos lygį, kurį ji gauna, būsto sąlygas, motinos galimybę naudotis nėščiųjų priežiūra ir kitus socialinės ir fizinės aplinkos aspektus.

⁹ Kisilevsky, B. S. ir kt. (2009). Vaisiaus jautrumas motinos kalbėjimo ir kalbos ypatumams. Kūdikio elgesys ir vystymasis, 32, p. 59–71.

Kūdikystė – nuo gimimo iki 2 metų

Kūdikiai yra „naujokai“ šiame pasaulyje. Tačiau per pirmuosius 2 savo gyvenimo metus jie vystysis ir tobulės. Jie daug sužinos apie Jus ir apie savo santykius su Jumis. Trys svarbiausi raidos aspektai šioje stadijoje yra: 1) prierašumas; 2) kalba; 3) savarankiškumas.

Prierašumas

Kadangi viskas pasaulyje kūdikiams yra nauja, jie dar nesugeba suvokti daugelio dalykų prasmės, todėl nežino, kaip patenkinti savo poreikius. Taip pat kūdikiai dar nemoka kalbėti. Laimei, jie turi įgimtą refleksą, kuris padeda jiems bendrauti – tai verkimas.

Verkimas yra kūdikio išlikimo instinktas. Tai ženklas tėvams, kad reikia padėti. Taip pat tai unikalaus ir stipraus ryšio tarp vaikų ir jų tėvų pagrindas.

Kūdikiai verkia dėl įvairių priežasčių:

- alkio;
- troškulio;
- jiems yra per karšta ar per šalta;
- skausmo;
- dėl to, kad juos per silpnai ar per stipriai apklojo (kūdikiai turi skirtingų poreikių);
- alergijos maistui, kurį valgo motina ir kurį vaikas vėliau gauna maitinimo krūtimi metu;
- alergijos pieno mišiniams arba kūdikių maisteliui;
- dantukų kalimosi;
- temperatūros, galvos skausmo, pilvuko skausmo, gerklės skausmo, pykinimo.

Kita priežastis, dėl kurios verkia kūdikiai, yra ta, kad jų smegenys tampa labiau „organizuotos“. Tarkim, yra įprasta, kad kūdikiai verkia tuo pačiu metu naktį. Tai ženklas, kad jų smegenys ir kūnai formuoja tam tikrą ritmą. Verkimas yra šio proceso dalis.

Patys kūdikiai nesupranta, kodėl jie verkia. Verkimas gali netgi išgąsdinti juos pačius. Tačiau ilginaui kūdikiai išmoksta, ar gali pasitikėti, kad mes išgirsime jų verkimą ir reaguosime į jį. Kūdikių verkimas suteikia tėvams nepaprastai vertingą galimybę kurti tvirtą ateities santykių pagrindą.

Verkimas yra kūdikių kalba. Jie visiškai nesistengia išvesti savo tėvų iš kantrybės nuolat verkdami. Jiems būtina verkti, kad pasakytų mums, kai jaučiasi nepatogiai ir blogai. Kai mes reaguojame į kūdikių verkimą, jie sužino, kad gali pasitikėti mumis, kad mes nuraminsime ir paguosime juos ir užtikrinsime, kad jie yra saugūs. Jeigu jie išmoksta būtent šių dalykų, jie sugebės **pasitikėti** mumis ir sukurs stiprų **prierašumo jausmą**.

Tai ir yra pagrindinė tėvų užduotis kūdikystės metu: užtikrinti savo kūdikiams saugią ir patikimą aplinką.

Tai, ko labiausiai reikia mažiems vaikams, yra **šiluma**. Kūdikiai nesupranta taisyklių. Jie dar nesupranta Jūsų jausmų ar to, ką sakote jiems. Jie supranta tik saugumo jausmą, kurį jaučia būdami su Jumis. Vienas iš dalykų, kurių jiems labiausiai reikia – tai poreikis būti laikomam ant rankų, apkabintam ir glamonėjamam, supamam ir nešiojamam. Toks fizinis jaukumas yra be galo svarbus kuriant su kūdikiu stiprius santykius. Kūdikis, kuris su Jumis jaučiasi saugiai ir jaukiai, stipriai prisiriš prie Jūsų.

Tėvai gali labai pavargti besirūpindami kūdikiu. Kartais jiems netgi norisi suduoti ar papurtyti vaiką, kuris nenustoja verkti. Vis dėlto mušimas arba purtymas neprivers kūdikio nustoti verkti, tačiau gali sukelti kitokių neigiamų pasekmių:

- kūdikis gali pradėti bijoti Jūsų;
- Jūs galite sužaloti kūdikį;
- gali būti pažeistos vaiko smegenys;
- tai gali netgi nužudyti vaiką.

Kūdikių smegenys ir kūneliai yra labai trapūs, todėl niekada jokių būdu nepurtykite kūdikio ir nemuškite jo.

Kūdikis, kuris negali nustoti verkti, turi žinoti, kad Jūs esate šalia. Jam reikia, kad paimtumėte jį ant rankų ir nuramintumėte. Jūs jokių būdu neišpaikinsite vaiko.

Tačiau kartais Jums gali nepavykti nuraminti savo kūdikio. Jeigu jaučiatės labai pavargęs ar įsitempęs, paprašykite pagalbos savo šeimos, draugų, gydytojo ar pasinaudokite kitomis paslaugomis, prieinamomis Jūsų bendruomenėje.

Kodėl stiprus prisirišimo jausmas tarp tėvų ir kūdikio yra toks svarbus?

1. Kūdikiai, kurie pasitiki juos globojančiais asmenimis, jaučiasi emociškai saugūs. Juos lengviau paguosti, kai jie nusiminę. Be to, jiems bus lengviau atsiskirti nuo tėvų vyresniame amžiuje. Yra mažesnė tikimybė, kad jie bus nerimastingi ar baugštūs.
2. Kūdikiai, kurie pasitiki juos globojančiais asmenimis, taip pat yra labiau linkę pasitikėti kitais žmonėmis, tikėdami, kad šie yra patikimi. Užaugę jie labiau linkę plėtoti sėkmingus socialinius ryšius su savo seserimis ir broliais, bendraamžiais ir mokytojais.
3. Didesnė tikimybė, kad kūdikiai, kurie jaučiasi saugiai, paaugę nebijos tirti ir pažinti savo aplinkos, nes tikės, kad ji bus saugi. Aplinkos tyrinėjimas ir pažinimas yra lemiamas veiksnys vaikų smegenų vystymuisi. Būtent taip vaikai mokosi suvokti įvairias sąvokas, tokias kaip skaičiai, spalvos, formos, garsai, dydžiai ir svoris. Kuo daugiau vaikai gali saugiai tyrinėti ir pažinti, tuo daugiau jie supranta apie savo pasaulį ir tuo geriau jie bus pasiruošę mokyklai, kai tam ateis laikas.

Kalba

Augdami, kūdikiai palaipsniui išmoksta bendrauti labiau kalba nei verkimu. Maždaug viduryje pirmųjų savo gyvenimo metų jie pradeda „vapalioti“. Jie sako įvairius garsus, tokius, kaip „ba“, „da“ ar „ma“.

Kai tėvai atsako į šiuos garsus pakartodami juos, kūdikiai pradeda mokytis savo gimtosios kalbos. Jie mokosi, kurie garsai yra svarbūs, ir praktikuojasi kartodami juos. Laikui bėgant, šie garsai taps žodžiais.

Kai tėvai atsako į tokį ankstyvą kūdikių bandymą bendrauti šypsena ir padrąsinimu, kūdikiai mokosi, kad kai jie kalba – kiti žmonės klausosi jų. Tai yra vienas iš svarbiausių Jūsų santykių kūrimo „bloką“ – **bendravimas**.

Kodėl toks ankstyvas bendravimas yra svarbus?

1. Proceso metu kūdikiai palaipsniui mokosi, kaip išreikšti save ir kad Jūs išklausysite juos. Šioje ankstyvoje stadijoje tėvai gali padėti savo vaikams išmokyti reikšti jausmus ir parodyti, kad gerbs jų bandymus bendrauti.
2. Kūdikiams, kurių globojantys asmenys atsako į jų juoką, vapaliojimą ir pirmuosius žodžius padrąsindami juos, išsivysto didesnis žodynas ir geresnė kalba. Jeigu vaikai turi daugiau žodžių, kuriais gali išreikšti save, jiems yra daug lengviau pasiekti savo tikslų.

Savarankiškumas

Maždaug viduryje pirmųjų gyvenimo metų kūdikiai pradeda mokytis ropoti. Tai pakeičia viską! Dabar tėvams reikia nuolat stebėti juos, kadangi patys kūdikiai dar nesupranta, kad gali susižeisti ar sužeisti kitus, ar sugadinti daiktus. Tačiau judėjimas yra lemiamas veiksnys jų smegenų ir kūnų vystymuisi.

Šioje stadijoje kūdikiai mokosi, kaip naudoti savo raumenis. Jie mokosi (su)griebti ir kramtyti. Jiems patinka griebti įvairius daiktus ir kišti juos į burną. Kai kūdikiai taip daro, tai nereiškia, kad jie yra blogi – jie paprasčiausiai lavina savo raumenis. Jie mokosi, kaip naudotis pirštais ir rankomis, mokosi kramtyti, kad galėtų valgyti maistą ir kalbėti. O liesdami ir ragaudami, jie mokosi apie visus daiktus ir objektus, kurie yra aplink juos.

Maždaug pirmųjų gyvenimo metų pabaigoje kūdikiai pradeda mokytis vaikščioti. Dabar jau jie yra pradedantys vaikščioti kūdikiai. Vaikai būna be galo sužavėti tokios savo savarankiškumo formos. Jie gali eiti kur panorėję ir pasiekti tuos daiktus, kurių anksčiau negalėdavo pasiekti. Jiems patinka ištirti kiekvieną kampą ir liesti bei ragauti tiesiog viską!

Tokie tyrinėjimai yra pradėjusio vaikščioti kūdikio atradimų kelionė. Būtent taip vaikai mokosi apie pasaulį. Tai yra būtina jų smegenų vystymuisi.

**KAI TĖVAI ATSAKO
Į TOKĮ ANKSTYVĄ
KŪDIKIŲ BANDYMĄ
BENDRAUTI
ŠYPSENA IR
PADRĄSINIMU,
KŪDIKIAI MOKOSI,
KAD KAI JIE
KALBA – KITI
ŽMONĖS
KLAUSOSI JŲ.**

Mažiems vaikams būtina tyrinėti ir pažinti. Būtent taip jie mokosi. Tai yra būtina jų smegenų vystymuisi.

Tačiau tėvai turi užtikrinti vaikų saugumą. Geriausia išeitis šiuo atveju – patikrinti, ar Jūsų namai yra saugūs vaikui.

- Paslėpkite visus daiktus, kuriais kūdikis gali paspringti.
- Padėkite visus aštrius daiktus, vaistus ir dūžtančius daiktus taip, kad vaikas negalėtų jų pasiekti, arba užrakinkite spintoje, spintelėje.
- Uždenkite elektros rozetes.
- Užrakinkite visus peilius, įrankius.
- Kai gaminatė, pasukite puodų rankenas link viryklės centro.
- Įsitikinkite, kad vaikas nenumes jokių sunkių daiktų.

Taip būsite tikras, kad Jūsų namai yra saugūs tyrinėjimui.

Tarkim, vaikas mes ant grindų žaislą vėl ir vėl, ir vėl. Vaikai nedaro to tam, kad paerzintų mus. Jie daro tą, kad suprastų, ką reiškia „kritimas“, „šokinėjimas“ ir „lūžimas“.

Vaikai kiš savo rankytes į maistą, kad suprastų jo sandarą, kiš į burną žaislus, kad suprastų, koks jų skonis, bandys išspjauti savo maistą, kad suprastų, koks tai jausmas.

Nė vienas iš šių poelgių nėra blogas elgesys. Paprasčiausiai šioje raidos stadijoje Jūsų vaiko užduotis yra pažinti pasaulį. Pradėję vaikščioti kūdikiai yra tyrėjai. Kai bandomė sustabdyti jų pasaulio tyrinėjimą ir pažinimą, jie labai nusimena. Kūdikiai verkia ir trepsi kojytėmis, kadangi mes slopiname jų aistrą mokytis. O dabar labiausiai jie nori pažinti savo pasaulį.

Pagrindinė tėvų užduotis šiuo atveju yra užtikrinti, kad kūdikių pasaulis būtų saugus tyrinėjimams ir pažinimui. Galėdami tyrinėti ir pažinti, vaikai labai greitai išmoks daugelio dalykų. Jie norės žinoti vardus ir pavadinimus visko, ką mato. Jeigu mes atsakysime padrąsindami juos, jie labai greitai išmoks nepaprastai daug naujų žodžių, išsivystys turtingą žodyną ir meilę žodžiams. Tai nuostabi galimybė praturtinti vaikų kalbą kalbant su jais apie viską, ką jie mato, skaitant kartu, klausantis, ką vaikai sako ir pasakoja, ir atsakant į jų klausimus.

Vienas iš žodžių, kurių kūdikiai išmoksta labai anksti, yra „ne“. Tačiau kai kūdikiai sako „ne“, tai nereiškia, kad jie yra nepaklusnūs ar įžūlūs. Jie paprasčiausiai stengiasi pasakyti mums, kaip jaučiasi. Nors jie jau žino daugelio daiktų pavadinimus, vis dar nemoka, kaip tinkamai įvardyti savo jausmus. Todėl mažas vaikas, kuris sako „ne“, iš tikrųjų gali turėti omenyje:

- „Man tai nepatinka.“
- „Aš nenoriu iš čia išeiti.“
- „Aš šito noriu!“
- „Noriu pats pasirinkti drabužius.“
- „Jaučiuosi sutrikęs.“

„Ne“ yra mažo vaiko būdas išreikšti ir išbandyti savo nepriklausomybę. Vaikai visiškai nenori Jūsų išvesti iš kantrybės ar padaryti taip, kad pavėluotumėte. Jie nėra nepaklusnūs arba savanaudiški. Jie paprasčiausiai sako, kad nori priimti savarankiškus sprendimus. Jie nesupranta, kaip Jūs jaučiatės ar ko Jums reikia, nes kol kas jie nesugeba suvokti ir suprasti kito asmens jausmų.

Pradėję vaikščioti, kūdikiai kiekvieną dieną patiria nemažai nusivylimų ir frustracijų. Jie nori būti nepriklausomi, tačiau mes ne visada galime leisti daryti jiems tą, ką jie nori. Kai sakome jiems „ne“, mes dažniausiai stengiamės juos apsaugoti ir išmokyti svarbių taisyklių. Tačiau kūdikiai dar nesupranta mūsų ketinimų. Viskas, ką jie jaučia, yra nusivylimas, kad jiems sakoma „ne“.

Kartais toks nusivylimas virsta staigiu vaiko įniršio ar susierzinimo priepuoliu. Vaikų frustracija vis auga, tačiau jie nežino, kaip ją tinkamai išreikšti. Vaikų kalba dar nėra tiek išsivysčiusi, kad jie galėtų tinkamai išreikšti savo jausmus, todėl pasiduoda liūdesiui, nusimena ir nusivilia. Savo jausmus jie išreiškia ašaromis, šaukimu ir netgi griuvimu ant grindų. Tokia reakcija ypač būdinga tada, kai vaikai yra pavargę, alkani, jaučia troškulį arba tai, kas vyksta, viršija jų ištvermės ribas.

Juk ir tėvai kartais elgiasi lygiai taip pat! Kai nesuprantame tikrųjų vaikų ketinimų, kai jie sako „ne“, kartais taip pat suirztame ir mums taip pat yra būdingi įniršio priepuoliai –

KAI KŪDIKIAI SAKO „NE“, TAI NEREIŠKIA, KAD JIE YRA NEPAKLUSNŪS AR ĮŽŪLŪS. JIE PAPRASČIAUSIAI STENGIASI PASAKYTI MUMS, KAIP JAUČIASI, IR BANDO PAREIKŠTI APIE SAVO NEPRIKLAUSOMYBĘ.

ypač kai esame pavargę arba alkani. Tačiau jeigu mes suprantame, kas vyksta vaiko viduje, mes galime parodyti jam, kaip susidoroti su suirzimu ir frustracija ir kaip išreikšti savo jausmus konstruktyviai.

Tai, kaip tėvai susitvarko su savo kūdikių nepriklausomybės poreikiu, formuoja pagrindą vaikų mokymui(si), kaip konstruktyviai spręsti konfliktus. Tėvų reakcija gali arba padidinti vaiko frustraciją ir išplėsti konfliktą, arba išmokyti vaiką įgūdžių, kurie išliks visą gyvenimą, o kartu sustiprinti tėvų ir vaiko santykius.

KAIP TĖVAI GALI SUKURTI STIPRIUS SANTYKIUS SU SAVO KŪDIKIAIS?

Atsiminkite, kad emocinė šiluma ir elgesio ribų nustatymas yra du stiprūs įrankiai, padedantys pasiekti Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kad suprastumėte, kaip tėvai gali suteikti kūdikiui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas šiame amžiaus tarpsnyje, įsivaizduokite tokią situaciją:

Jūsų pradėjęs vaikščioti kūdikis yra labai aktyvus. Jis vaikštinėja po visus namus ir liečia visus daiktus, kuriuos tik gali pasiekti. Dabar jis bando paimti žirkles, kurias pamatė gulinčias ant stalo. Ką Jūs darysite?

Pagalvokite apie kiekvieną iš žemiau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris iš jų yra geriausias ir kodėl.

1. Suduosite vaikui per ranką, kad jis išmokytų, jog negalima liesti pavojingų daiktų.
2. Garsiai išbarsite vaiką, kad jis bijotų paimti žirkles.
3. Švelniai paimsite iš vaiko žirkles, ramiai pasakysite, kaip šis daiktas vadinasi, ir parodysite, kaip su žirklemis galima karchyti popierių. Paaškinsite, kad įpjovimas gali sužeisti mus ir sukelti skausmą, todėl Jūs turite padėti žirkles į saugią vietą. Tada nukreipsite vaiko dėmesį koku nors žaislu.

Prieš pasirinkdami atsakymą, pagalvokite apie tai, kodėl vaikas paėmė žirkles. Parašykite tiek priežasčių, kiek tik galite sugalvoti:

Dabar pagalvokite apie savo ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kokius santykius su savo vaiku Jūs norite turėti ilgesnėje perspektyvoje? Kokias savybes Jūs norite išugdyti vaiko asmenybėje? Žemiau surašykite savo ilgalaikius auklėjimo tikslus:

Ar tai, kad suduosite vaikui, padės Jums pasiekti Jūsų ilgalaikių auklėjimo tikslų?

☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad garsiai išbarsite vaiką, padės Jums pasiekti Jūsų ilgalaikių auklėjimo tikslų?

☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad įvardysite daiktą, kurio siekia vaikas, parodysite, kam yra reikalingos žirkles, paaškinsite, kad galime susižeisti, padėsite žirkles į saugią vietą ir nukreipsite vaiko dėmesį, padės Jums pasiekti Jūsų ilgalaikių auklėjimo tikslų?

☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš šių 3 reakcijų padės Jums sukurti šiltus santykius su Jūsų vaiku. Atsiminkite, kad šiluma – tai fizinis ir emocinis saugumas.

Ar tai, kad suduosite vaikui, padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad garsiai apšauksite vaiką, padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad įvardysite daiktą, kurio siekia vaikas, parodysite, kam yra reikalingos žirkles, paaiškinsite, kad galime susižeisti, padėsite žirkles į saugią vietą ir nukreipsite vaiko dėmesį, padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš 3 reakcijų padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas. Atsiminkite, kad elgesio ribų nustatymas – tai informacija, kurios reikia vaikui, kad jis galėtų išmokyti naujų dalykų.

Ar tai, kad suduosite vaikui, padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas? ☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad garsiai apšauksite vaiką, padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas? ☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad įvardysite daiktą, kurio siekia vaikas, parodysite, kam yra reikalingos žirkles, paaiškinsite, kad galime susižeisti, padėsite žirkles į saugią vietą ir nukreipsite vaiko dėmesį, padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas? ☐ Taip ☐ Ne

Taigi, jei turėsite omenyje Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus, priežastis, dėl kurių vaikas liečia daiktus, taip pat atsiminsite, kaip svarbu suteikti vaikui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas, kurią iš 3 reakcijų Jūs pasirinksite?

Ikimokyklinis amžius (3–5 metai)

Jeigu kūdikystės metais mes padrąsindavome vaikus ir mokėme juos su pagarba, tai augdami vaikai norės mokytis vis daugiau ir daugiau. Jie uždavinės vis daugiau klausimų, išsivystys tikrai didelį žodyną. Tačiau nors vaikai sukaupia savo smegenyse vis daugiau informacijos, jie vis dar bando suvokti, kaip veikia skirtingi dalykai. Todėl trys svarbiausi ikimokyklinio amžiaus aspektai yra: 1) smalsumas; 2) vaizduotė; 3) baimės.

Smalsumas

Tai nepaprastai jaudinantis amžiaus tarpsnis. Vaikai nori žinoti viską! Kai šio amžiaus vaikai mato ką nors naujo, jie nori sužinoti, kaip tai vadinasi, kam to reikia, kaip tai veikia, kodėl tai juda taip, kaip juda... Jie užduoda daug daug klausimų!

Kartais tėvai pavargsta nuo bandymų atsakyti į visus vaikų klausimus. O kartais jie paprasčiausiai patys nežino atsakymų! Tačiau ikimokyklinukai uždavinėdami visus savo klausimus paprasčiausiai rodo, kad jie nori mokytis ir suprasti. Jų smegenys yra atviros informacijai ir struktūrai.

Šioje stadijoje tėvai gali padėti labai stiprų pagrindą savo vaikų mokymo(si) motyvacijai pagarbiai atsakydami į jų klausimus. Jeigu mes gerbiame vaikų smalsumą, jie patirs mokymo(si) džiaugsmą. Šis jausmas išliks ir tada, kai vaikai pradės eiti į mokyklą.

**KAI MES GERBIAME
IKIMOKYKLINUKŲ
SMALSUMĄ, MES
SKATINAME JŲ
MEILĘ MOKYMUISI.**

Jeigu nežinome, kaip atsakyti į klausimą, galime parodyti, kaip ieškome papildomos informacijos, ir paskatinti pačius vaikus ieškoti atsakymų.

Tėvai, kurie stengiasi atsakyti į vaikų klausimus arba padeda jiems atrasti atsakymus, moko vaikus, kad:

- yra visiškai normalu, jog mes visko nežinome;
- vaikų idėjos yra svarbios;
- yra begalė būdų, kaip galima surasti reikiamą informaciją;
- atsakymų paieška ir problemų sprendimas – tai smagu!

Kai vaikai išmoka šių dalykų, jie labiau pasitiki savimi, kai susiduria su iššūkiais, yra labiau kantrūs ieškodami informacijos ir labiau motyvuoti mokytis toliau.

**VAIKAI TURI
TEISĘ IEŠKOTI
INFORMACIJOS.**

*13 str., JT Vaiko teisių
konvencija*

Tačiau kartais vaikai nori daugiau sužinoti apie pavojingus dalykus, pavyzdžiui, kaip uždegti žvakę, kas nutiks, jeigu jie nušoks iš aukšto medžio, kas nutiks, jeigu jie numes Jūsų mėgstamiausią indą ir pan. Kadangi vaikams negalima leisti daryti pavojingų dalykų, šiame amžiaus tarpsnyje reikia pradėti mokyti juos elgesio taisyklių. Kuo labiau jie supranta taisyklių priežastis, tuo didesnė tikimybė, kad laikysis jų. Ikimokyklinukai nori žinoti „kodėl“? Kodėl paukščiai skraido? Kodėl žuvis plaukia? Kodėl aš negaliu uždegti žvakės?

Klausdami „kodėl“ vaikai nemeta Jums iššūkio. Jie iš tikrųjų nori žinoti atsakymą.

Kai mes atsakome į vaikų klausimus, mes mokome juos savivarbos. Kai padrąsiname vaikų tyrinėjimus ir pažinimą, motyvuojame juos mokytis. Kai suteikiame vaikams galimybę spręsti problemas, parodome, kad jie yra kompetentingi. Kai vaikai tiki, kad jie sugeba, jie yra daug geriau pasiruošę susitvarkyti su problemomis ir iššūkiais, su kuriais teks susidurti ateityje.

Vaizduotė

Šiame amžiaus tarpsnyje vaikai pradeda fantazuoti ir įsivaizduoti. Tai – magiškas laikas vaikams. Jie įsivaizduoja begalę dalykų, kuriais galėtų tapti, pavyzdžiui, gyvūnais, kūdikiais, suaugusiais ir pan. Kai vaikai įsivaizduoja, jų fantazijos jiems atrodo labai realios. Kartais jie netgi gali visiškai užsimiršti savo žaidimuose.

Vaikai neikvoja savo laiko, kai žaidžia. Žaidimas yra vaiko darbas. Žaisdami vaikai išmoka labai daug svarbių ir vertingų dalykų. Jie įsivaizduoja save kitų žmonių vietoje ir mato situacijas per jų prizmę, tokiu būdu vaikai vysto savo užuojautą ir gebėjimą įsijausti į kito asmens jausmus. Jie sprendžia problemas, atranda naujus dalykus, eksperimentuoja ir suvokia, kaip veikia skirtingi dalykai, vysto savo smegenis ir loginį mąstymą.

Vaikams būtina žaisti. Tai esminis jų sveikos raidos elementas. Vystantis vaikų vaizduotei, jie tampa vis kūrybiškesni sprendžiant problemas. Kai vaikai išardo daiktus ir vėl juos sudeda, suvokia, kad gali išspręsti įvairius klausimus. Kai piešia ir dainuoja, įgyja vis daugiau pasitikėjimo, kad gali išreikšti save mene. Kai vaikai turi galimybę atrasti argumentus, jie vis geriau išmoka spręsti konfliktus.

Baimės

Kai vaikai pradeda suvokti savo augimą ir jų vaizduotė vis didėja, jie staiga gali pradėti bijoti tų dalykų, kurie visiškai nejaudino, kai jie buvo mažesni. Kartais tai labai neramina tėvus. Tačiau baimės yra ženklas, kad vystosi vaikų supratimas. Kuo daugiau vaikai supranta apie pavojų, tuo labiau jie bijo susižeisti ar kitaip nukentėti. Kadangi vaikų vaizduotė vis auga, jie gali pradėti bijoti monstrų arba vaiduoklių.

**ŽAIDIMAS YRA
VAIKO DARBAS.**

Ikimokyklinio amžiaus vaikai dar neturi pakankamai patirties, kad žinotų skirtumą tarp vaizduotės ir realybės. Jie tiki, kad tai, ką jie mato ir netgi tai, ką įsivaizduoja, egzistuoja iš tikrųjų. Todėl vaikai gali staiga pradėti bijoti kaukių, iliustracijų knygos ar grėsmingai atrodančių daiktų. Taip nutinka dėl to, kad vaikai išmoko ir sužinojo apie pavojų, tačiau vis dar nežino, kad kai kurie dalykai neegzistuoja.

VAIKAI TURI TEISĘ ŽAISTI.

31 str., JT Vaiko teisių konvencija

Ikimokyklinio amžiaus vaikų mintyse viskas yra gyva. Jeigu užsidėsite kaukę, jie pagalvos, kad Jūs tapote ta pabaisa, kurią vaizduoja kaukė. Jeigu vaikai įsivaizduoja, kad po jų lova gyvena monstras, tai jie ir tiki tuo, jeigu jie mato klouną, tai tiki, kad po visu grimu asmuo atrodo lygiai taip pat kaip klounas, jeigu filme pamato dinozaurą, jie tiki, kad jis yra gyvas. Šio amžiaus vaikai taip pat tiki, kad jų svajonės ir sapnai yra tikri, todėl gali bijoti likti vieni savo kambaryje naktį.

Taip pat ikimokyklinukai gali išsigąsti, kai tėvai palieka juos vienus. Taip yra dėl to, kad jie jaučia pavojų, tačiau dar nesupranta, jog tėvai sugrįš. Tad vaikai gali labai išsigąsti, jeigu lieka vieni arba yra paliekami su žmonėmis, kurių jie visiškai nepažįsta. Taip pat vaikai gali būti labai drovūs šalia nepažįstamų žmonių, kadangi dabar jie jau suvokia skirtumą tarp nepažįstamų ir pažįstamų asmenų.

Šio amžiaus vaikai taip pat gali priešintis, kad juos imtų ant rankų Jūsų draugai arba artimieji. Gali būti, kad ims priešintis net tie vaikai, kuriems tai anksčiau patiko. Jei taip nutinka, nereikia galvoti, kad vaikai yra nemandagūs ar arogantiški. Paprasčiausiai jie pradeda siekti savo kūno kontrolės. Jie nori patys nuspręsti, kas juos gali liesti. Tai labai svarbus vystymosi aspektas. Gerbdami vaiko fizinį privatumą ir neliečiamybę, mes mokome, kad jie turi teisę kontroliuoti savo kūną.

MAŽO VAIKO SAUGUMAS IR PASITIKĖJIMAS YRA PAGRINDAS VISAM JO TOLIMESNIAM MOKYMUI(SI).

Ikimokykliniame amžiuje vaikams reikia nemažai užtikrintumo ir paramos. Jiems svarbu žinoti, kad mes suprantame ir gerbiame jų jausmus, kad užtikrinsime, jog jie bus saugūs. Vaikai vis dar nesupranta mūsų jausmų, nes jie tik pradeda suvokti savo asmeninius jausmus. Pagrindinė tėvų užduotis šiame amžiaus tarpsnyje – **gerbti savo vaikų jausmus**. Mes mokome vaikus gerbti kitų žmonių jausmus, gerbdami pačių vaikų jausmus. Kai vaikai tiki, kad tėvai gerbs jų jausmus, jie jaučiasi saugūs ir vis labiau pasitiki savimi. Mažo vaiko saugumas ir pasitikėjimas yra pagrindas visam jo tolimesniam mokymui(si).

Vaiko jausmų gerbimas reiškia:

- pagalbą jam išreikšti savo jausmus žodžiais;
- pasakymas, kad kartais mes jaučiamės lygiai taip pat;
- vengimas gėdinti arba trikdyti vaiką;
- vengimas bausti vaiką už tai, kad jis bijo.

KAIP TĖVAI GALI SUKURTI STIPRIUS SANTYKIUS SU SAVO IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAIS?

Atsiminkite, kad emocinė šiluma ir elgesio ribų nustatymas yra du stiprūs įrankiai, padedantys pasiekti Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kad suprastumėte, kaip tėvai gali suteikti vaikui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas šiame amžiaus tarpsnyje, įsivaizduokite tokią situaciją:

Jūs ruošiatės eiti į darbą. Jūsų 4 metų vaikas ramiai žaidžia su savo mėgstamiausiu žaislu. Kai susiruošiate, sakote, kad laikas eiti, tačiau vaikas nenori baigti savo žaidimo. Jūs pakartojate, kad laikas eiti, tačiau jis vis tiek nenustoja žaisti. Ką Jūs darysite?

Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris iš jų yra geriausias ir kodėl.

1. Pasakysite vaikui, kad jeigu jis tuoj pat nenustos žaisti, Jūs išeisite be jo.
2. Sugriebsite vaiką ir išstumsite jį pro duris.
3. Pasakysite vaikui, kur einate ir kodėl Jums reikia eiti. Nustatysite žadintuvą 5 minutėms, po kurių turėsite išeiti. Pasakysite vaikui, kad Jūs turėsite išeiti tada, kai suskambės žadintuvas, todėl kai tik išgirsite skambutį, vaikas turės pabaigti savo žaidimą. Užtikrinsite vaiką, kad jis galės žaisti toliau, kai sugrįšite namo. Priminsite vaikui, kad liko 2 minutės iki žadintuvo skambučio, ir netgi surengsite lenktynes, kas greičiau pasieks savo paltą ir batus.

Prieš pasirinkdami atsakymą, pagalvokite apie tai, kodėl vaikas nenustoja žaisti ir neateina, kai jį pakviečiate. Parašykite tiek priežasčių, kiek tik galite sugalvoti:

Dabar pagalvokite apie savo ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kokius santykius su savo vaiku Jūs norite turėti ilgesnėje perspektyvoje? Kokias savybes Jūs norite išugdyti vaiko asmenybėje? Žemiau surašykite savo ilgalaikius auklėjimo tikslus:

Ar grasinimas, kad išeisite be vaiko, padės Jums pasiekti ilgalaikių auklėjimo tikslų? ☐ Taip ☐ Ne

Ar vaiko griebimas ir išstūmimas pro duris padės Jums pasiekti ilgalaikių auklėjimo tikslų? ☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad paaiškinsite vaikui, kur ir kodėl Jūs einate, nustatysite žadintuvą, duosite vaikui laiko pasiruošti išėjimui, parodysite pagarbą tam, ką vaikas daro, ir išėjimą iš namų paversite smagiu žaidimu, padės Jums pasiekti ilgalaikių auklėjimo tikslų? ☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš šių 3 reakcijų padės Jums sukurti šiltus santykius su Jūsų vaiku. Atsiminkite, kad šiluma – tai fizinis ir emocinis saugumas.

Ar grasinimas, kad išeisite be vaiko, padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Ar vaiko griebimas ir išstūmimas pro duris padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad paaiškinsite vaikui, kur ir kodėl einate, nustatysite žadintuvą, duosite vaikui laiko pasiruošti išėjimui, parodysite pagarbą tam, ką vaikas daro, ir išėjimą iš namų paversite smagiu žaidimu, padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš 3 reakcijų padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas. Atsiminkite, kad elgesio ribų nustatymas – tai informacija, kurios reikia vaikui, kad jis galėtų išmokti naujų dalykų.

Ar grasinimas, kad išeisite be vaiko, padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas? ☐ Taip ☐ Ne

Ar vaiko griebimas ir išstūmimas pro duris padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas? ☐ Taip ☐ Ne

Ar tai, kad paaiškinsite vaikui, kur ir kodėl Jūs einate, nustatysite žadintuvą, duosite vaikui laiko pasiruošti išėjimui, parodysite pagarbą tam, ką vaikas daro, ir išėjimą iš namų paversite smagiu žaidimu, padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas? ☐ Taip ☐ Ne

Taigi, jei turėsite omenyje ilgalaikius auklėjimo tikslus, priežastis, dėl kurių ikimokyklinio amžiaus vaikas neateina, nors jį kviečiate, taip pat atsiminsite, kaip svarbu suteikti vaikui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas, kurią iš 3 reakcijų Jūs pasirinksite?

Mokyklinis amžius (5–13 metų)

Šis amžiaus tarpsnis labai svarbus etapas vaikų ir tėvų gyvenimuose. Šiame etape daugelis vaikų pradeda lankyti mokyklą, tada jų pasaulis pasikeičia. Vaikai turi labai staigiai išmokti, kaip suvaldyti įvairias situacijas be tėvų pagalbos. Jie turi susidraugauti su nepažįstamais vaikais ir patenkinti daugelio suaugusiųjų jiems keliamus lūkesčius. Jie turi mokytis ir laikytis nustatytų naujų tvarkaraščių bei tvarkų. Trys svarbiausi vaiko raidos aspektai, į kuriuos turime atsižvelgti šiame amžiaus tarpsnyje, yra: 1) temperamentas; 2) santykiai su bendraamžiais; 3) lytinis brendimas.

Temperamentas

Nauji iššūkiai, su kuriais susiduria į mokyklą pradėję eiti vaikai, pabrėžia skirtumus tarp jų **temperamento**. Kiekvienas vaikas gimsta su tam tikru temperamentu. Kiekvienas iš mūsų turi individualų būdą suvokti ir priimti pasaulį ir toks būdas yra įgimtas ir negali būti pakeistas. Mūsų temperamentas apibrėžia individualų unikalumą. Kiekvienas temperamento tipas turi savo teigiamų ir neigiamų bruožų. Vaiko temperamentas gali stipriai paveikti jo reakcijas ir elgesį mokykloje.

Pagrindinės temperamento dimensijos yra: 1) vaiko aktyvumo lygis; 2) reguliarumas; 3) atsakas į naujas situacijas; 4) adaptacija; 5) išsiblaškymo lygis; 6) pastovumas; 7) intensyvumas.

Aktyvumo lygis. Kai kurie vaikai yra *labai aktyvūs*, jie nenusėdi vietoje – nuolat juda, bėgioja, šokinėja, visur lenda. Atrodo, kad jie niekada nesustoja. Kiti vaikai, priešingai – yra *neaktyvūs*; jiems patinka ramūs užsiėmimai, pavyzdžiui, dėlioti dėlionės arba vartyti knygas. Yra ir tokių vaikų, kurių aktyvumo lygis yra tarpinis variantas.

Reguliarumas. Kai kurie vaikai laikosi *pastovaus režimo*. Jie tuo pačiu metu prašo valgyti, eina miegoti ir atsibunda, panašiomis valandomis kiekvieną dieną prašosi į tualetą. Kiti vaikai turi nuolat *besikeičiantį ritmą*. Jie gali išalkti 8 val. ryte arba nenorėti valgyti visą dieną, gali atsikelti anksti ryte pirmadienį, tačiau miegoti iki pietų trečiadienį. Yra vaikų, kurių reguliarumas yra tarpinis variantas.

Atsakas į naujas situacijas. Kai kurie vaikai puikiai jaučiasi naujose, nepažįstamose situacijose ir netgi *patys ieško jų*. Jie šypsosi nepažįstamiesiems, drąsiai prieina prie nepažįstamų vaikų ir prisijungia prie žaidimo, lengvai susidraugauja, jiems patinka išbandyti naują maistą, eiti į naujas, nežinomas vietas ir pan. Kiti vaikai stengiasi *išvengti naujų situacijų* – jie vengia nepažįstamų žmonių, reikia daugiau laiko, kad susidraugautų su nepažįstamais vaikais, išspjauna pirmą kartą ragaujamą maistą, nepatinka nežinomos vietos. Taip pat yra vaikų, kurių elgesys naujose situacijose yra tarpinis variantas.

Adaptacija. Kai kurie vaikai labai *lengvai ir greitai adaptuojasi* naujose situacijose, greitai pripranta prie naujos rutinos, naujų žmonių ir vietų. Jiems gali prireikti tik vienos ar dviejų dienų, kad priprastų prie naujo dienos rimto ar naujo mokytojo. Kiti vaikai *sunkiai adaptuojasi* naujose situacijose. Jiems gali prireikti net kelių mėnesių, kad priprastų prie pokyčių dienvakšėje ar prie naujo mokytojo. Yra ir tokių vaikų, kurių adaptacijos lygis yra tarpinis variantas.

Išsiblaškymo lygis. Kai kurie vaikai yra *lengvai išblaškomi*. Jie dažnai nukreipia savo dėmesį nuo vieno dalyko prie kito, jų dėmesį lengvai patraukia garsai, įvykiai, kt. Tokiems vaikams reikia nemažai laiko, kad užbaigtų užduotį ar darbą, nes jų dėmesį nuolat blaško pašaliniai dirgikliai. Tačiau jeigu šie vaikai liūdi, juos lengva užimti kokia nors įdomia veikla ir jie greitai pamiršta liūdesio priežastį. Kiti vaikai *nėra taip lengvai išblaškomi*, jie, pavyzdžiui, gali sėdėti ir ilgai skaityti. Kai šie vaikai yra liūdni ar alkani, gali būti sunku patraukti jų dėmesį ir užimti kažkuo kitu. Kitų vaikų išsiblaškymo lygis yra tarpinis variantas.

Pastovumas. Kai kurie vaikai yra *labai pastovūs* – jie visada padaro pradėtą darbą, netgi sunkų, iki galo. Tokie vaikai turi savo veiklos tikslą ir nesustoja, kol nepasiekia šio tikslo. Jie nepasiduoda net tais atvejais, kai susiduria su sunkumais ir nesėkme. Tačiau pakankamai sunku įtikinti juos liautis daryti tai, ką jie nori daryti. Kiti vaikai yra *mažiau pastovūs*. Jeigu jie susiduria su sunkumais, yra linkę pasiduoti, pavyzdžiui, jei nesugeba greitai sudėlioti dėlionės, praranda susidomėjimą žaidimu. Tokius vaikus pakankamai lengva įtikinti nustoti daryti tai, ko mes nenorime, kad jie darytų. Yra ir tokių vaikų, kurių pastovumo lygis yra tarpinis variantas.

Intensyvumas. Kai kurie vaikai *labai intensyviai* reaguoja į įvairias situacijas ir įvykius, pavyzdžiui, jeigu jiems sunkiai sekasi sudėliot dėlionę, gali pradėti šaukti ir išmėtyti jos dalis po visą kambarį. Jie rodo labai stiprų pyktį ir liūdesį, tačiau taip pat ir labai stiprų džiaugsmą bei laimę. Tokie vaikai džiaugsmingai juokiasi, kai yra laimingi, ir garsiai verkia, kai liūdi. Jūs visada žinote, kaip šie vaikai jaučiasi. Kiti vaikai yra *linkę slopinti* savo jausmus. Jeigu jie jaučiasi nelaimingi, tyliai verkia, o jeigu laimingi – tyliai šypsosi. Dažniausiai būna sunku atspėti, ką šie vaikai jaučia. Yra ir tokių vaikų, kurių jausmų intensyvumo lygis yra tarpinis variantas.

Kodėl temperamentas yra toks svarbus?

Vaikų temperamentas turi didžiulę įtaką vaiko *pasiruošimui eiti į mokyklą*. Kai kuriems vaikams nauja aplinka pasirodys be galo įdomi ir jaudinanti, jie greitai pripras prie naujos tvarkos ir džiaugsis naujais draugais. Kitiems vaikams nauja aplinka pasirodys be galo varginanti, jiems reikės daugiau laiko, kad priprastų prie naujos tvarkos, ir jiems bus sunku susirasti naujų draugų.

Nors neįmanoma pakeisti vaiko temperamento, pavyzdžiui, neaktyvų vaiką padaryti aktyviu, mes galime atrasti *kiekvieno vaiko stipriąsias* puses ir tinkamai jas išnaudoti. Taip pat galime identifikuoti *unikalius iššūkius, su kuriais susiduria kiekvienas vaikas dėl savo temperamento*, ir sukurti palaikančią aplinką, kuri padės jam tobulėti.

Skirtumai ir panašumai tarp Jūsų ir Jūsų vaiko temperamento arba skirtumai tarp Jūsų vaiko ir jo mokytojo temperamento gali labai stipriai paveikti tarpusavio *santykius*. Pagalvokite apie tėvą ar motiną, kurie nėra labai aktyvūs. Šiems tėvams patinka leisti laiką namuose, ramiai paskaityti ar paklausyti ramios muzikos. Kas nutikti, jeigu tokių tėvų vaikas bus labai aktyvus? Kas nutiks, jei toks vaikas bus verčiamas nuolat būti namuose ir bus tikimasi, kad jis ramiai sėdės? Tėvai, kurie supras skirtumus tarp savo ir vaiko temperamento, sugebės priderinti savo lūkesčius prie vaiko temperamento ir atras būdų patenkinti vaiko aktyvumo poreikį. Tėvai, kurie nesupras, kad vaiko elgesys gali būti veikiamas jo temperamento, gali galvoti, kad vaikas paprasčiausiai yra blogas.

Svarbu, kad tėvai įvertintų, kiek jų pačių temperamentas atitinka jų vaikų temperamentą. Tai padės suprasti daugelį šeimose kylančių konfliktų priežasčių.

SUPRASTI, KAIP VAIKAI GALVOJA IR JAUČIA

Kad suprastumėte savo vaiko temperamentą, savo temperamentą ir tai, kiek jie atitinka vienas kitą, atlikite žemiau pateiktą užduotį.

**Pagalvokite apie savo vaiką, su kuriuo neseniai susipykote.
Įvertinkite kiekvieną iš 7 šio vaiko temperamento dimensijų.**

1. Aktyvumo lygis

Žemas

☐ 1☐ 2

Gali išsėdėti ilgą laiką
vienoje vietoje

☐ 3

Aukštas

☐ 4

Visą laiką juda

2. Reguliarumas

Žemas

☐ 1☐ 2

Jaučia alkį ir nori miegoti
skirtingu laiku skirtingomis dienomis

☐ 3

Aukštas

☐ 4

Jaučia alkį ir nori miegoti
kiekvieną dieną tuo pačiu metu

3. Atsakas į naujas situacijas

Žemas

☐ 1☐ 2

Vengia nepažįstamų žmonių, jaučiasi
nelaimingas naujose vietose, sunkiai
priima naujus dalykus

☐ 3

Aukštas

☐ 4

Patinka susipažinti su naujais žmonėmis,
eiti į naujas vietas, išbandyti naujus
dalykus

4. Adaptacija prie pokyčių

Žemas

☐ 1☐ 2

Reikia daug laiko, kol prisitaiko prie
pokyčių dienos režime arba aplinkoje

☐ 3

Aukštas

☐ 4

Greitai prisitaiko prie pokyčių dienos
režime arba aplinkoje

5. Išsiblaškymo lygis

Žemas

☐ 1☐ 2

Gali ilgą laiką sutelkti
dėmesį į vieną veiklą

☐ 3

Aukštas

☐ 4

Pastebi viską aplinkui,
dažnai išsiblaško

6. Pastovumas

Žemas

☐ 1☐ 2

Labai greitai praranda
susidomėjimą veikla

☐ 3

Aukštas

☐ 4

Lieka prie užduoties,
kol ją pabaigia

7. Intensyvumas

Žemas

☐ 1☐ 2

Vaiko emocijos
yra pastovios

☐ 3

Aukštas

☐ 4

Intensyvus liūdesys,
pyktis ir laimė

O dabar įvertinkite kiekvieną iš 7 savo temperamento dimensijų.

1. Aktyvumo lygis

Žemas

☐ 1

☐ 2

Man labiausiai patinka
ramios veiklos

Aukštas

☐ 3

☐ 4

Man patinka
aktyvios veiklos

2. Reguliarumas

Žemas

☐ 1

☐ 2

Jaučiu alkį ir pavargstu
skirtingu laiku skirtingomis dienomis

Aukštas

☐ 3

☐ 4

Jaučiu alkį ir pavargstu
kiekvieną dieną tuo pačiu metu

3. Atsakas į naujas situacijas

Žemas

☐ 1

☐ 2

Jaučiuosi nejaukiai naujose situacijose,
susipažindamas su naujais žmonėmis ir
bandydamas naujus dalykus

Aukštas

☐ 3

☐ 4

Man patinka naujos vietos,
susipažinti su naujais žmonėmis,
išbandyti naujus dalykus

4. Adaptacija prie pokyčių

Žemas

☐ 1

☐ 2

Man reikia daug laiko prisitaikyti prie
pokyčių dienos režime arba aplinkoje

Aukštas

☐ 3

☐ 4

Labai greitai prisitaikau prie pokyčių
dienos režime arba aplinkoje

5. Išsiblaškymo lygis

Žemas

☐ 1

☐ 2

Galiu sutelkti dėmesį
į vieną veiklą ilgą laiką

Aukštas

☐ 3

☐ 4

Lengvai išsiblaškau,
dažnai perkeliu dėmesį

6. Pastovumas

Žemas

☐ 1

☐ 2

Labai greitai prarandu susidomėjimą
veikla ir pradedu naujus dalykus

Aukštas

☐ 3

☐ 4

Lieku prie užduoties,
kol ją pabaigiu

7. Intensyvumas

Žemas

☐ 1

☐ 2

Iš tikrųjų nerodau savo emocijų,
kiti žmonės dažnai negali pasakyti,
kaip jaučiuosi

Aukštas

☐ 3

☐ 4

Kai esu laimingas ar piktas,
žmonės žino apie tai

**Įdėmiai pažiūrėkite į tuos du lapus, kuriuos ką tik užpildėte.
Kokius panašumus pastebite tarp Jūsų ir Jūsų vaiko temperamento?
Kokius skirtumus pastebite?**

Panašumai: _____

Skirtumai: _____

Kaip jūsų temperamento panašumai gali sukelti konfliktą tarp Jūsų ir Jūsų vaiko?

Kaip jūsų temperamento skirtumai gali sukelti konfliktą tarp Jūsų ir Jūsų vaiko?

Kaip jūsų temperamento panašumai gali prisidėti prie santykių tarp Jūsų ir Jūsų vaiko stiprinimo?

Kaip jūsų temperamento skirtumai gali prisidėti prie santykių tarp Jūsų ir Jūsų vaiko stiprinimo?

Tai, kiek atitinka Jūsų ir Jūsų vaiko temperamentai, gali turėti didelės įtakos Jūsų santykiams. Siekiant sukurti stiprius tėvų ir vaikų santykius, labai svarbu pripažinti temperamento vaidmenį ir įtaką Jūsų vaiko ir Jūsų elgesiui. Temperamento skirtumų supratimas gali padėti suvokti tėvų ir vaiko konfliktų priežastis. Taip pat tai gali padėti suprasti, kodėl šaukimas ir mušimas nepadės. Mūsų temperamentas negali būti pakeistas. Tačiau mes galime atrasti būdus, kaip spręsti konfliktus be smurto ar atsikalbinėjimų, kaip gerbti vienas kito skirtumus ir tinkamai susitvarkyti su jais.

Santykiai su bendraamžiais

Mokykliniais metais vaikų socialiniai santykiai įgyja didelę reikšmę. Auga vaikų susidomėjimas draugyste kaip savarankiškumo ir nepriklausomybės išraiška. Vaikų pasaulis plečiasi. Jie labai daug išmoka apie tai, kaip kiti galvoja, kuo tiki ir kaip elgiasi.

Kartais tėvai jaudinasi dėl atsiradusios įtakos jų vaikams. Tėvai gali jaustis taip, tarsi praranda gebėjimą kontroliuoti tai, su kuo susiduria jų vaikai, ką jie veikia ir su kuo leidžia laiką. Tačiau tai yra labai svarbi ir būtina vaiko raidos dalis. Šioje studijoje vaikai daug išmoka apie kitus žmones, o kartu jie dar daugiau išmoka apie save.

Šiame amžiuje vaikams pirmą kartą tenka išsiaiškinti daugelį sudėtingų klausimų. Jie turi išmokti spręsti konfliktus su kitais vaikais, nesutarimus, apginti save, susitvarkyti su patyčiomis, suvokti lojalumą ir parodyti gerumą bei išlikti maloniam net kai kiti tokie nėra.

VAIKAI, KURIE TURI STIPRŲ PASITIKĖJIMO SAVIMI IR SAVO VERTĖS SUVOKIMO JAUSMĄ, KOMPETENCIJĄ IR PASITIKĖJIMĄ, TURI STIPRŲ PAGRINDĄ TINKAMAI SUSITVARKYTI SU IŠŠŪKIAIS, ATSIRANDANČIAIS JŲ SANTYKIUOSE SU BENDRAAMŽIAIS.

STIPRINDAMI VAIKŲ SAVIVERTĘ IR JŲ PASITIKĖJIMĄ MUMIS, MES PARUOŠIAME JUOS SAVARANKIŠKAM SPRENDIMŲ PRIĖMIMUI PAAUGLYSTĖS METAIS.

Pagrindas vaiko santykių su kitais sėkmei šiame amžiuje buvo padėtas dar jo kūdikystėje ir ikimokykliniame amžiuje. Jeigu per tą laikotarpį vaikai susiformavo savo vertės, savigarbos jausmus, kompetenciją ir pasitikėjimą, jie turės stiprų pagrindą tinkamai susitvarkyti su naujais iššūkiais, išvardytais aukščiau.

- Vaikai, kurie suvokia save kaip gerus, rūpestingus ir gebančius, yra labiau linkę priimti tinkamus, gerus sprendimus.
- Vaikai, kurie turėjo galimybę stebėti, kaip jų tėvai sprendžia konfliktus, pykčio priepuolius ir stresines situacijas be agresijos ar smurto, yra labiau linkę tinkamai ir konstruktyviai spręsti savo konfliktines situacijas.
- Vaikai, kurie išmoko iš savo tėvų, kaip reikia klausytis kitų, bendrauti ir elgtis su kitais pagarbiai, yra labiau linkę tinkamai elgtis su savo bendraamžiais ir mokytojais.
- Vaikai, kurie jaučiasi palaikomi ir priimami savo tėvų, yra labiau linkę kreiptis į juos patarimo ir pagalbos.

Viskas, ką tėvai padarė ankstesniais vaiko amžiaus tarpsniais tam, kad sukurtų su vaikais stiprius, pasitikėjimu paremtus santykius, mokykliniame amžiuje suteiks vaikams ryžto ir galios susitvarkyti su sudėtingomis situacijomis ir kreiptis į tėvus, kai jiems reikės jų paramos. Tinkamai susitvarkyti su socialiniais santykiais – tai didelis ir sudėtingas iššūkis. Vaikai klys. Kol kas jie dar nesupranta visko, ką suprantame mes. Tačiau kai jie bando, klysta, patiria nesėkmę, laimi, jie labai daug išmoksta apie kitus žmonės ir apie pačius save.

Svarbi tėvų užduotis šiame etape yra **palaikymas ir parama** savo vaikams. Mūsų vaidmuo yra parodyti vaikams, kaip sėkmingai bendrauti, būti maloniems, padėti kitiems, ištaisyti savo klaidas, būti ištikimais ir elgtis sąžiningai. Parodydami vaikams, kaip elgtis su kitais pagarbiai, prisidedame prie savo ilgalaikių auklėjimo tikslų. Stiprindami vaikų savo vertės suvokimą ir jų pasitikėjimą mumis, mes paruošiame juos savarankiškam sprendimų priėmimui paauglystės metais.

Lytinio brendimo laikotarpis

Artėjant mokyklinio amžiaus pabaigai, prasideda lytinis vaikų brendimas. Šis laikotarpis – labai didelių fizinių ir emocinių pokyčių etapas. Vaikų hormonai pakeičia jų kūnus. Jie pradeda fiziškai atrodyti kaip suaugusieji, tačiau vis dar yra vaikai. Hormonai gali lemti vaikų nuotaikos pokyčius. Vaikai dar stipriau nori nepriklausomybės nuo savo tėvų, tačiau jiems gali trūkti visų reikalingų įgūdžių, kad galėtų savarankiškai priimti tinkamus sprendimus. Vaikai pradeda suvokti, kad jų požiūriai ir tikėjimai gali skirtis nuo tėvų. Jie pradeda suvokti, kad yra individualybės.

Visi šie pokyčiai gali būti padažnėjusių konfliktų tarp tėvų ir vaikų priežastis. Panašiai kaip ir kūdikystės metais, kai vaikai pradėjo vaikščioti, taip ir lytinio brendimo laikotarpiu vaikai nori priimti savarankiškus sprendimus. Tačiau dabar sprendimai yra daug svarbesni ir jų pasekmės yra rimtesnės nei anksčiau. Todėl tėvai nerimauja dėl savo vaikų saugumo, bijo, kad vaikai gali pridaryti problemų ar pradėti blogai mokytis, kad vaikų draugai turės jiems neigiamos įtakos.

Tačiau jeigu tėvai skatino savo vaikų savarankiškus sprendimus tada, kai jiems buvo 2, 4 ir 6 metai, suteikė reikalingos informacijos, kad vaikai galėtų mokytis, ir sukūrė saugią bei patikimą aplinką, yra didesnė tikimybė, kad vaikai sėkmingai pereis ir lytinio brendimo etapą. Tėvų užduotis šiame amžiaus tarpsnyje yra užtikrinti vaikų saugumą, tuo pačiu metu gerbiant augantį vaikų savarankiškumo ir nepriklausomybės poreikį.

Tą tėvai gali padaryti:

- atrodami būdus, kaip išlaikyti ryšį su savo vaikais be prievartos;
- gebėdami išklausti vaikus, diskutuoti su jais ir patarti;

- stengdamiesi suprasti, kokie vaikų jausmai slepiasi už jų poelgių;
- parodydami, kad jie visada yra pasirengę padėti vaikui;
- padėdami vaikams atrasti savo stipriąsias puses ir ypatingas savybes;
- domėdamiesi jų mokykliniu gyvenimu, namų darbais ir palaikydami vaikų mokymo(si) pastangas;
- susipažindami su vaiko mokytojais;
- pakviesdami vaiko draugus į svečius;
- žinodami, kur ir su kuo vaikai leidžia laiką, tuo pačiu metu gerbiant augantį vaikų privatumo poreikį;
- parodydami vaikams, kad tėvai pasitiki ir tiki jais;
- padėdami vaikams patiems suvokti, kas yra gerai ir kas blogai;
- padėdami jiems atrasti tokius būdus pasipriešinti bendraamžių spaudimui, kurie bus tinkami *patiems vaikams*;
- padėdami vaikams susiformuoti atsakomybės ir kompetencijos jausmą;
- įtraukdami vaikus į šeimos sprendimų priėmimą ir gerbdami vaikų požiūrius;
- padrašindami vaikus padėti kitiems;
- kalbėdami su vaikais apie ateitį ir galimybes;
- padrašindami vaikus svajoti apie tai, kokio gyvenimo jie nori ateityje;
- padėdami vaikams atrasti būdus, kaip pasiekti savo tikslus.

Atsiminkite, kad Jūs kūrėte pagrindą santykiams su vaikais jau keletą metų. Visi „statybiniai blokai“, kuriuos Jūs pastatėte ankstesniais metais, dabar įgyja didžiulę reikšmę.

Ankstyvoje kūdikystėje Jūs sukūrėte stiprų emocinį ryšį ir pasitikėjimu paremtus santykius. Vaikai, kurie labai anksti savo gyvenime išmoka ir sužino, kad jie gali pasitikėti savo tėvais, yra labiau linkę klausytis jų patarimų užaugę.

Vėlyvesniosios kūdikystės laikotarpiu parodėte pagarbą vaiko bendravimui su Jumis. Vaikai, kurių išklausa ir į kuriuos žiūrima rimtai, jaučiasi daug patogiau ir geriau kalbėdamiesi ir dalydamiesi išgyvenimais su savo tėvais vėlesniais metais.

Tuo laikotarpiu, kai vaikas pradėjo vaikščioti, Jūs skatinote jo savarankiškumą, suteikėte informacijos, kuri jam reikalinga, kad jaustųsi saugus. Labiau tikėtina, kad vaikai, kurie turėjo galimybę išbandyti savo savarankiškumą ir nepriklausomybę būdami maži, susiformuos įgūdžius, reikalingus priimti savarankiškus sprendimus vėlesniais metais ir sugebės apsaugoti save.

Taip pat Jūs parodėte savo vaikui, kaip spręsti konfliktus be smurto. Vaikai, kurie turi galimybę stebėti konstruktyvų konfliktų sprendimą, yra labiau linkę spręsti savo asmeninius konfliktus nesmurtiniais būdais.

Ikimokykliniame amžiuje Jūs parodėte pagarbą vaiko jausmams. Vaikai, kurie turėjo galimybę išmokti, kad jų jausmai svarbūs, yra labiau linkę papasakoti apie savo baimes ir nerimą tėvams, susidūrę su sudėtingais kompleksiniais iššūkiais.

Jūs atsakinėjote į visus savo vaiko klausimus. Vaikai, kurie turėjo galimybę išmokti, kad jų tėvai padės jiems atrasti atsakymus, yra labiau linkę kreiptis į savo tėvus patarimo ir informacijos, dar *prieš* tai, kai susiduria su problema arba ji išauga iki katastrofos.

Jūs gerbėte savo vaiko individualumą. Vaikai, kurie susiformavo savivertės jausmą, yra labiau linkę būti savimi ir atsispirti bendraamžių spaudimui.

Jūs suformavote savo vaiko pasitikėjimą. Vaikai, kurie pasitiki, yra labiau linkę tikėti savimi, užstoti save ir kitus ir elgtis taip, kaip yra teisinga.

Pagarbūs, pasitikėjimu paremti, šilti santykiai, kuriuos Jūs kūrėte su vaiku nuo pat jo gimimo, dabar bus kaip inkaras vaiko kelionės paauglystės metu.

KAIP TĖVAI GALI KURTI STIPRIUS SANTYKIUS SU SAVO VAIKAIS MOKYKLINIAIS METAIS?

Atsiminkite, kad emocinė šiluma ir elgesio ribų nustatymas yra du stiprūs įrankiai, padedantys pasiekti Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kad suprastumėte, kaip tėvai gali suteikti kūdikiui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas šiame amžiaus tarpsnyje, įsivaizduokite tokią situaciją:

Jūsų vaikas jau 4 mėnesius lanko mokyklą. Gaunate žinutę nuo mokytojos, kad Jūsų vaikas nesugeba ramiai išsėdėti pamokose, kalbasi su kitais vaikais ir jam reikia daugiau laiko, kad atliktų mokytojos nurodytas užduotis. Ką Jūs darysite?

Pagalvokite apie kiekvieną iš žemiau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris iš jų yra geriausias ir kodėl.

1. Pasakysite mokytojai, kad gali suduoti Jūsų vaikui, kai jis netinkamai elgsis.
2. Pasakysite vaikui, kad jeigu dar kartą gausite žinutę iš mokyklos, jog jis kelia rūpesčių, neleisite jam savaitę žiūrėti televizoriaus.
3. Paaiškinsite vaikui, kodėl tarp jo ir mokytojos kyla nesutarimų. Paaiškinsite, kad Jūs norite padėti vaikui išmokti geriau sukaupti dėmesį pamokų metu. Leisite vaikui pajusti, kad Jūs suprantate, jog kartais labai sunku sukaupti dėmesį. Paklausite jo nuomonės apie situaciją. Išsiaiškinsite, ar mokykloje yra kas nors, kas trukdo vaikui ar nuolat atitraukia jo dėmesį. Paklausite vaiko, kaip jis spręstų šią situaciją. Susitiksime su mokytoju ir kartu nuspręsite, kaip būtų galima padėti vaikui.

Prieš pasirinkdami atsakymą, pagalvokite apie tai, kodėl vaikui sunku sukaupti dėmesį mokykloje. Parašykite tiek priežasčių, kiek tik galite sugalvoti:

Dabar pagalvokite apie savo ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kokius santykius su savo vaiku Jūs norite turėti ilgesnėje perspektyvoje? Kokias savybes Jūs norite išugdyti vaiko asmenybėje? Žemiau surašykite savo ilgalaikius auklėjimo tikslus:

Jei pasakysite mokytojai, kad ji pliaukštelėtų vaikui, tai padės Jums pasiekti ilgalaikių auklėjimo tikslų? ☐ Taip ☐ Ne

Jei uždrausite vaikui žiūrėti televizorių, tai padės Jums pasiekti ilgalaikių auklėjimo tikslų? ☐ Taip ☐ Ne

Jei paaiškinsite vaikui, suprasite, išgirsite jo idėjas ir nuomones, susitiksime su mokytoja, kad aptartumėte galimus sprendimus, tai padės Jums pasiekti ilgalaikių auklėjimo tikslų? ☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš šių 3 reakcijų padės Jums sukurti šiltus santykius su Jūsų vaiku. Atsiminkite, kad šiluma – tai fizinis ir emocinis saugumas.

Jei pasakysite mokytojai, kad ji pliaukštelėtų vaikui, tai padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Jei uždrausite vaikui žiūrėti televizorių, tai padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Jei paaiškinsite vaikui, suprasite, išgirsite jo idėjas ir nuomones, susitiksime su mokytoja, kad aptartumėte galimus sprendimus, tai padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku? ☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš 3 reakcijų padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas. Atsiminkite, kad elgesio ribų nustatymas – tai informacija, kurios reikia vaikui, kad jis galėtų išmokyti naujų dalykų.

Jei pasakysite mokytojui, kad ji pliaukštelėtų vaikui, tai padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas?

☐ Taip ☐ Ne

Jei uždrausite vaikui žiūrėti televizorių, tai padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas?

☐ Taip ☐ Ne

Jei paaiškinsite vaikui, suprasite, išgirsite jo idėjas ir nuomones, susitiksime su mokytoja, kad aptartumėte galimus sprendimus, tai padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas?

☐ Taip ☐ Ne

Taigi, jei turėsite omenyje Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus, priežastis, dėl kurių vaikui kartais sunku sukaupti dėmesį mokykloje, taip pat atsiminsite, kaip svarbu suteikti vaikui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas, kurią iš 3 reakcijų Jūs pasirinksite?

Paauglystė (14–18 metų)

Vaikai ruošiasi šiam amžiaus tarpsniui visą savo gyvenimą. Vaikystėje jie siekia savarankiškumo ir nepriklausomybės, ruošdamiesi paauglystei. Vaikystės patirtis leido jiems įgyti įgūdžių, pasitikėjimo ir savigarbos, kurių jiems prireiks sėkmingai pereiti paauglystės laikotarpį ir įžengti į jaunystę. Jeigu vaikai turėjo pakankamai galimybių išbandyti įgūdžius, klysti, mokytis iš savo klaidų, tobulinti savo įgūdžius, jie bus puikiai pasirengę priimti iššūkius, su kuriais jiems teks susidurti.

Augdami vaikai išmoko gerbti kitus, spręsti konfliktus nesmurtiniu būdu, konstruktyviai išreikšti savo jausmus, apginti už save ir kitus. Dabar atėjo metas patiems naudotis savo įgūdžiais, nes vaikai vis labiau atsiskiria nuo tėvų.

Tai labai jaudinantis jausmas. Jūsų vaikas yra beveik suaugęs, gali bendrauti su Jumis beveik apie viską. Šio amžiaus vaikai gali svarstyti naujas idėjas, kurti savo vertybes ir pasirinkti gyvenimo kryptį. Tai reiškia didelius pokyčius Jūsų santykiuose. Taip pat tai reiškia, kad teks susidurti su nemažai naujų iššūkių. Tačiau kaip ir visada, šie iššūkiai suteikia galimybių išmokyti Jūsų vaiką priimti tinkamus sprendimus, spręsti konfliktus ir susitvarkyti su nesėkmėmis.

Pagrindinė vaiko užduotis šiame amžiaus tarpsnyje – atrasti unikalų **identitetą**. Tėvų užduotis yra **sustiprinti tėvų ir vaiko ryšį, puoselėjant vaiko savarankiškumą ir nepriklausomybę**.

Identitetas

Šiame amžiaus tarpsnyje jaunuoliai jaučia stiprų poreikį išreikšti save, tai, kas jie yra, o ne tai, kuo jų tėvai nori, kad jie būtų. Vaikai gali išreikšti save netikėtais pokyčiais pasirinkimuose: klausomos muzikos, aprangos, šukuosenos, draugų, tikėjimų, maisto, užklausinės veiklos, akademinių planų arba planų ateičiai. Kartais tėvai jaučiasi taip, tarsi viskas, ko jie išmokė savo vaikus, yra prarasta, nes vaikai pasirenka naujus religinius ar politinius įsitikinimus, nustoja eiti į bažnyčią, nusidažo plaukus neįprasta spalva arba rengiasi keistais drabužiais.

**PAAUGLIAI YRA
KAIP VIKŠRAI,
NUMETANTYS SAVO
KOKONUS.
JIE TURI ATSIKAKYTI
KAI KURIŲ
SENŲJŲ SAVYBIŲ,
KAD GALĖTŲ
ATSKLEISTI NAUJĄJĮ
IDENTITETĄ.**

Tačiau viskas, kas vyksta šiame etape, yra tas pats, kas vyksta ir kūdikystėje, kai vaikas pradeda vaikščioti – vaikas eksperimentuoja. Kūdikiai eksperimentuoja su skoniais ir lytėjimu, o paaugliai eksperimentuoja su savo identitetu. Vaikai išbandys skirtingus identitetus, kol atras labiausiai jiems tinkantį. Kad galėtų tą padaryti, jie turi atsisakyti tam tikrų senųjų savybių ar elgesio būdų. Jie tarsi vikšrai, kurie numeta savo kokonus. Jie turi tai padaryti, kad atskleistų savo naująjį identitetą.

Natūralu, kad paaugliai išbando identitetus, kurie labai skiriasi nuo jų tėvų. Jie klausosi muzikos, kuri nepatinka jų tėvams, laikosi požiūrių, su kuriais tėvai nesutinka. Tapę skirtingi nei tėvai, paaugliai gali geriau suvokti, kas jie yra.

Kartais paaugliai gali imti eksperimentuoti su žalingais dalykais, pavyzdžiui, alkoholiu ir kitomis narkotinėmis medžiagomis arba seksu ir santykiais. Paaugliams gali būti sudėtinga suvokti, kad jiems gali nutikti kažkas blogo. Paauglių smegenų vystymasis dar tebevyksta. Tos smegenų dalys, kurios padeda mums numatyti pasekmes, planuoti ateitį, įvertinti galimybes, dar nėra visiškai susiformavusios, todėl kartais paaugliai elgiasi labai rizikingai, kadangi tiki, kad jiems nieko blogo nutikti negali.

Šiuo laikotarpiu didelę reikšmę įgyja pasitikėjimas, kurį tėvai sukūrė su savo vaiku per visą gyvenimą. Vaikams svarbu žinoti, kad jie gali *be jokios baimės* kreiptis į tėvus, kad gautų informacijos ir patarimų. Vaikai nenori būti kontroliuojami, tačiau jiems svarbu žinoti, kad Jūs palaikote juos, kad suteiksite jiems aiškią ir nuoširdžią informaciją bei saugią aplinką.

Visi įgūdžiai, padedantys priimti savarankiškus sprendimus, bendrauti ir spręsti konfliktus, kuriuos vaikai ugdėsi nuo pat kūdikystės, padės jiems susitvarkyti su iššūkiais ir sunkumais, su kuriais jie susidurs paauglystėje. Tačiau atsiminkite, kad šie įgūdžiai dar nėra visiškai išsivystę. Jie vystytis ir tobulės dar daugelį metų. Todėl paauglystės metais jaunuoliai vis dar darys nemažai klaidų, susižeis, bus įskaudinti – lygiai taip pat, kaip ir tada, kai jie buvo maži vaikai.

Kaip ir ankstesniais metais, kai Jūs užtikrinote saugią aplinką vaikui, suteikėte jam informacijos ir palaikėte, taip Jūs galite daryti ir dabar. Paauglys išbando save – savo sparnus, kartais jam teks patirti nesėkmę, tačiau su Jūsų pagalba jie išmoks skraidyti.

**JŪSŲ PAAUGLYS
IŠBANDO SAVE –
SAVO SPARNUS.
KARTAIS JIS PATIRS
NESĖKMĘ. TAČIAU
SU JŪSŲ PAGALBA
JIS IŠMOKS
SKRAIDYTI.**

Tėvų ir vaiko ryšio stiprinimas

Tėvų ir vaiko ryšys atsiranda dar negimus vaikui. Dėl anksti suformuoto pasitikėjimo ir ryšio tarp Jūsų ir vaiko stiprinimo metams bėgant, Jūs sukūrėte santykius, kurie padės Jūsų vaikui įžengti į suaugusiųjų gyvenimą. Vaikams labiau sekasi sėkmingai pereiti paauglystės laikotarpį, jeigu jų ryšis su tėvais yra šiltas, malonus ir pagrįstas meile, taip pat stabilus, pastovus ir nuspėjamas.

Paaugliai, kurie turi stiprų ryšį su savo tėvais, yra labiau linkę:

- kurti pozityvius santykius su kitais paaugliais ir suaugusiais;
- jausti savo tėvų pasitikėjimą ir norėti išlaikyti šį pasitikėjimą;
- atsakyti kitiems su pagarba ir empatija;
- pasitikėti savimi; šių vaikų savigarba yra aukštesnė;
- bendradarbiauti su kitais;
- turėti geresnę psichinę sveikatą;
- išklausti tėvų patarimus ir atitinkamai elgtis.

Tėvai gali kurti ir stiprinti šį ryšį pozityviai ir smagiai bendraudami su savo paaugliais. Kai jaunuoliai mėgaujasi laiku, leidžiamu kartu su tėvais, jie yra labiau atsipalaidavę kalbėdami su jais, labiau linkę išklausti tėvų patarimus, išlaikyti pozityvius santykius su jais, suvokia savo tėvus kaip rūpestingus, o ne perdėtai kontroliuojančius, ir praleidžia daugiau laiko su tėvais.

ŠIS LAIKOTARPIS – TAI PASKUTINIS ETAPAS, SUTEIKIANTIS TĖVAMS GALIMYBĘ PADĖTI VAIKAMS IŠBANDYTI SAVO SPRENDIMŲ PRIĖMIMO ĮGŪDŽIUS SAUGIOJE IR PALAIKANČIOJE APLINKOJE.

Bandymai kontroliuoti ir bausti paauglius dažniausiai prisideda prie apmaudo, pykčio, nenuoširdumo ir pasipriešinimo. Jaunuoliai, kurie suvokia savo tėvus kaip kontroliuojančius ar besikišančius į visus jų reikalus, yra linkę vengti savo tėvų, taip pat yra labiau linkę į depresiją ir nerimą. Vaikai bijos kalbėtis su tėvais apie savo rūpesčius, vengs leisti su jais laiką ir atmes jų patarimus.

Šis laikotarpis – tai paskutinis etapas, suteikiantis tėvams galimybę padėti vaikams išbandyti savo sprendimų priėmimo įgūdžius saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Tėvai gali ugdyti paauglių nepriklausomybę:

- nuoširdžiai gerbdami savo vaikų idėjas, net jei jos skiriasi nuo jų pačių;
- leisdami vaikams patiems nuspręsti, kokios yra jų vertybinės nuostatos;
- rodydami besąlygišką meilę;
- diskutuodami su vaikais kaip su sau lygiais;
- rodydami pasitikėjimą vaikų sugebėjimais priimti sprendimus ir tinkamai susitvarkyti su šių sprendimų padariniais;
- gerbdami vaikų jausmus;
- palaikydami vaikus, kai jie suklysta;
- padrąsindami vaikus pabandyti dar kartą, kai jiems nepasisekė;
- atsižvelgdami į vaikų nuomonę, kai šie jaučiasi nuskriausti ar mano, kad su jais pasielgta nesąžiningai;
- aptardami kartu su vaikais galimus nesutarimų sprendimus.

Tėvai padrąsina savo paauglių savarankiškumą ir nepriklausomybę rodydami jiems pagarbą ir tikėdami jais.

KAIP TĖVAI GALI SUKURTI STIPRIUS SANTYKIUS SU SAVO VAIKAIS PAAUGLYSTĖS METAIS?

Atsiminkite, kad emocinė šiluma ir elgesio ribų nustatymas yra du stiprūs įrankiai, padedantys pasiekti Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kad suprastumėte, kaip tėvai gali suteikti kūdikiui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas šiame amžiaus tarpsnyje, įsivaizduokite tokią situaciją:

Jūs pasakėte savo 17 metų vaikui, kad savaitgaliais jis turi būti namuose iki 22.00 val. Dabar yra šeštadienio vakaras, laikrodis rodo 22.30 val., o Jūsų vaikas vis dar negrįžo namo. Jūs labai jaudinatės, nes žinote, kad vaikas nuvažiavo į vakarėlį su jaunu, nepatyrusiu vairuotoju. Taip pat žinote, kad vakarėlyje dalyvaus ir kiti jauni žmonės, kurių Jūs nepažįstate. Įtariate, kad vakarėlio metu bus ir alkoholio. Ką Jūs darysite, kai Jūsų vaikas pagaliau įžengs pro duris?

Pagalvokite apie kiekvieną iš žemiau pateiktų atsakymų ir nuspręskite, kuris iš jų yra geriausias ir kodėl.

1. Paskelbsite savo vaikui mėnesio namų areštą ir pasakysite, kad kitą kartą, kai jis taip pasielgs, Jūs apskritai niekur neišleisite jo iš namų.
2. Skelsite vaikui antausį, tokiu būdu parodydami, kad Jūs netoleruojate tokio nepagarbaus elgesio.
3. Pasakysite vaikui, kad labai jaudinatės. Paaiškinsite, koks jausmas, kai galvoji, kad kažkam, ką myli, atsitiko kažkas blogo. Paaiškinsite, kaip rizikingai vaikas elgėsi. Paklausite, kaip jis mano, ką jis galėtų padaryti kitą kartą, kad būtų saugus ir grįžtų namo laiku. Kartu su vaiku sukursite taisykles, dėl kurių abu sutikssite. Pasakysite vaikui, kad jeigu visą mėnesį jis laikysis šių taisyklių, leisite jam grįžti namo vėliau.

Prieš pasirinkdami atsakymą, pagalvokite apie tai, kodėl Jūsų vaikas vėlai grįžo namo. Parašykite tiek priežasčių, kiek tik galite sugalvoti:

Dabar pagalvokite apie savo ilgalaikius auklėjimo tikslus. Kokius santykius su savo vaiku Jūs norite turėti ilgesnėje perspektyvoje? Kokias savybes Jūs norite išugdyti vaiko asmenybėje? Žemiau surašykite savo ilgalaikius auklėjimo tikslus:

Jei skirsite vaikui mėnesio namų areštą ir pagrasinsite jam, ar tai padės Jums pasiekti Jūsų ilgalaikių auklėjimo tikslų?

☐ Taip ☐ Ne

Jei skelsite vaikui antausį, ar tai padės Jums pasiekti ilgalaikių auklėjimo tikslų?

☐ Taip ☐ Ne

Jei paaiškinsite vaikui jo elgesio įtaką Jums ir tai, kuo toks elgesys rizikingas pačiam vaikui, įtrauksite vaiką į taisyklių kūrimą, suteiksite jam daugiau laisvės, jeigu jis atsakingai laikysis nustatytų taisyklių, ar tai padės Jums pasiekti Jūsų ilgalaikių auklėjimo tikslų?

☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš šių 3 reakcijų padės Jums sukurti šiltus santykius su Jūsų vaiku. Atsiminkite, kad šiluma – tai fizinis ir emocinis saugumas.

Jei skirsite vaikui mėnesio namų areštą ir pagrasinsite jam, ar tai padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku?

☐ Taip ☐ Ne

Jei skelsite vaikui antausį, ar tai padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku?

☐ Taip ☐ Ne

Jei Jūs paaiškinsite vaikui jo elgesio įtaką Jums ir tai, kuo toks elgesys rizikingas pačiam vaikui, įtrauksite vaiką į taisyklių sukūrimą, suteiksite jam daugiau laisvės, jeigu jis atsakingai laikysis nustatytų taisyklių, ar tai padės Jums sukurti šiltus santykius su vaiku?

☐ Taip ☐ Ne

Pagalvokite apie tai, kuri iš 3 reakcijų padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas. Atsiminkite, kad elgesio ribų nustatymas – tai informacija, kurios reikia vaikui, kad jis galėtų išmokyti naujų dalykų.

Jei skirsite vaikui mėnesio namų areštą ir pagrasinsite jam, ar tai padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas?

☐ Taip ☐ Ne

Jei skelsite vaikui antausį, ar tai padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas?

☐ Taip ☐ Ne

Jei Jūs paaiškinsite vaikui jo elgesio įtaką Jums ir tai, kuo toks elgesys rizikingas pačiam vaikui, įtrauksite vaiką į taisyklių sukūrimą, suteiksite jam daugiau laisvės, jeigu jis atsakingai laikysis nustatytų taisyklių, ar tai padės Jums nustatyti vaikui elgesio ribas?

☐ Taip ☐ Ne

Taigi, jei turėsite omenyje Jūsų ilgalaikius auklėjimo tikslus, priežastis, dėl kurių paaugliai kartais nesilaiko nustatytų valandų, taip pat atsiminsite, kaip svarbu suteikti vaikui emocinės šilumos ir nustatyti elgesio ribas, kurią iš 3 reakcijų Jūs pasirinksite?

IŠVADOS



Vykdydama projektą „Auklėti, o ne bausti“, „Gelbėkit vaikus“ organizacija siekia stiprinti vaikų teises ir uždrausti visų formų fizinės bausmės visose aplinkose, taip pat ir šeimoje. Mūsų nuomone, norint tai pasiekti, be galo svarbu remti tėvus jų kasdienėje veikloje ir suteikti žinių, kurios padėtų kuriant stiprius ir pozityvius santykius su savo vaikais bei užtikrinant tinkamą vaikų poreikių tenkinimą ir teisių įgyvendinimą. Dėl to „Gelbėkit vaikus“ organizacija nusprendė parengti šį vadovą.

Šiame vadove aprašomi stiprių ir sveikų tėvų ir vaiko santykių kūrimo principai – dėmesio sutelkimas į ilgalaikius tikslus, emocinės šilumos suteikimas, elgesio ribų nustatymas, supratimas, kaip vaikai galvoja ir jaučia, ir problemų sprendimas. Be abejo, gali būti labai sunku galvoti, kai Jūsų emocinės smegenys ima viršų stresinėse ar erzinančiose situacijose. Reikia daug praktikuotis ir planuoti, kad reaguotumėte mąstančiomis smegenimis.

Jūs galite pradėti nuo vienos situacijos analizės.

Kai esate ramus, pasikalbėkite su savo vaiku apie įvykusią situaciją ir išklausykite jo požiūrį. Tada gerai apgalvokite tai ir sukurkite planą kitam kartui, kuris padės Jums siekti ilgalaikių auklėjimo tikslų ir suteikti vaikui informacijos, kurios jam reikia, kad suprastų, kaip reikia tinkamai elgtis.

Tada, kai panaši situacija nutiks ir vėl, giliai įkvėpkite, sutelkite dėmesį į savo ilgalaikius auklėjimo tikslus ir pabandykite pritaikyti Jūsų apgalvotą atsaką. Būkite tikras, kad atsakote šiltai ir užtikriname vaiko fizinį ir emocinį saugumą. Išlikite ramus ir vadovaukitės savo mąstančiomis smegenimis. Bandykite, praktikuokitės, sutelkite dėmesį į vieną situaciją vienu metu ir kiekvieną dieną tapkite vis geresnis.

Atsiminkite, kad Jūsų pastangos išmoks vaiką, kaip tvarkytis su nusivylimu, suirzimu, konfliktais ir pykčiu.

Jūs suteiksite savo vaikui įgūdžius, kurių jam reikia, kad galėtų gyventi be smurto.

Jūs suformuosite savo vaiko savigarbą.

Ir Jūs užsitarnausite savo vaiko pagarbą.

Nė vienas iš tėvų nėra tobulas. Mes visi klystame. Nepaisant to, kiekvienas vaikas šeimoje turi tam tikras teises, pavyzdžiui, teisę augti kaip individualybė, teisę būti išklausytam ir apsaugotam nuo smurto, nesvarbu, kas nutiktų. Ir mes visi galime mokytis iš savo klaidų – taip, kaip tą daro mūsų vaikai.

Šiuo vadovu „Gelbėkit vaikus“ organizacija tikisi suteikti tėvams produktyvių ir naudingų patarimų bei įrankių, kurie turėtų padėti jiems įgyvendinti pozityvios tėvystės požiūrį auklėjant vaikus ir nenaudojant jokio smurto.

PAPILDOMI ŠALTINIAI TĖVAMS IR SPECIALISTAMS



Šaltiniai lietuvių kalba

Breidokienė, R., Ignatovičienė, S. (2010). *Pozityvios tėvystės įgūdžių ugdymo pratybos*. Vilnius: VšĮ Vaikų laikinosios globos namai „Atsigręžk į vaikus“ ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Prieiga internete: <http://www.socmin.lt/index.php?1745646277>.

1–3 metų vaikai: mieli, tačiau kartais sunkiai suvaldomi... Vilnius: Bendruomenių kaitos centras ir Paramos vaikams centras. Prieiga internete: <http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi%20tevyte%20-%201-3%20metu%20vaikai.pdf>.

Taisyklės ir ribos ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikams. Vilnius: Bendruomenių kaitos centras ir Paramos vaikams centras. Prieiga internete: <http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi%20tevyte%20-%20Taisykles%20ir%20ribos.pdf>.

Teigiamas dėmesys, gyrimas ir atlygis. Vilnius: Bendruomenių kaitos centras ir Paramos vaikams centras. Prieiga internete: <http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi%20tevyte%20-%20Teigiamas%20demesys,%20gyrimas%20ir%20atlygis.pdf>.

Vaikai brendimo metu: kalbėjimasis, derybos ir kontrolė. Vilnius: Bendruomenių kaitos centras ir Paramos vaikams centras. Prieiga internete: <http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi%20tevyte%20-%20Vaikai%20brendimo%20metu.pdf>.

Išlaikyti savitvardą: kaip elgtis, kai vaikas veda iš proto. Vilnius: Bendruomenių kaitos centras ir Paramos vaikams centras. Prieiga internete: <http://www.pvc.lt/uploads/old/Pozityvi%20tevyte%20-%20Islaikyti%20savitvarda.pdf>.

Dešimt žingsnių, kurie padės tapti geresniais tėvais. Vilnius: Paramos vaikams centras. Prieiga internete: http://www.vaikystebesmurto.lt/_sites/paramosvaikamscentras/media/images/Leidiniai/10_zingsniu1.pdf arba <http://www.pvc.lt/uploads/old/10%20ZINGSNIU.pdf>.

Šaltiniai anglų kalba

Durrant, J. E. (2011). *Positive Discipline. What It Is and How To Do It* (2nd edition). Bangkok: Save the Children Sweden. (Manual for parents of infants to adolescents). Prieiga internete: http://sca.savethechildren.se/South_East_Asia/Misc/Puffs/Positive-Discipline-What-it-is-and-how-to-do-it/. *Hardcopies available from:* <http://www.frp.ca/index.cfm>.

Durrant, J. E. (2010). *Positive Discipline in Everyday Teaching: Guidelines for Educators*. Bangkok: Save the Children Sweden. (Manual for educators of students from Kindergarten to high school). Prieiga internete: <http://seap.savethechildren.se/Global/scs/SEAP/publication/publication%20pdf/Education/Positive%20Discipline%20Everyday%20Teaching%20FINAL.pdf>.

Horno Goicoechea, P. (2008). *Non-Violent Discipline: A Guide for Training Professionals*. Bangkok: Save the Children Sweden. (Training programme). Prieiga internete: <http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/non-violent-discipline-guide-training-professionals>.

Childrearing without Violence. A Practical Guide for Families and Communities (2008). Bangkok: Save the Children Sweden. (Guide for professionals). Prieiga internete: <http://resourcecentre.savethechildren.se/node/1644>.

Europos Tarybos leidiniai (anglų kalba)

Fizinių bausmių vaikams uždraudimas. Klausimai ir atsakymai. Prieiga internete: <http://www.coe.int/t/dg3/children/pdf/LithuanianQuestionAnswers.pdf>.

Positive Parenting: What Is It? (Brochure). Prieiga internete: http://www.coe.int/t/dg3/familypolicy/enfance/parenting_en.asp.

Parenting in Contemporary Europe: A Positive Approach. Prieiga internete: http://www.coe.int/t/dg3/children/publications/ParentingContemporary_en.asp.

Views on Positive Parenting and Non-Violent Upbringing (Summary of discussions with children and parents). Prieiga internete: http://www.coe.int/t/dg3/children/publications/viewspositiveparenting_EN.asp.

Tinklalapiai

Ankstyvosios vaikystės vystymosi enciklopedija (anglų kalba)
www.child-encyclopedia.com/

Globali iniciatyva, skirta užbaigti visas fizinių bausmių taikomų vaikams formas (*Global Initiative to End All Corporal Punishment of Children*)
www.endcorporalpunishment.org

Parents 2 Parents (anglų kalba)
<http://www.parents2parents.ca>

Welcome to Parenting (anglų kalba)
<http://www.welcometoparenting.com>

„Gelbėkit vaikus“ (*Save the Children Lithuania*)
<http://www.gelbvaik.lt/gelbvaik/>

Augink atsakingai
www.augink.lt





„Gelbėkit vaikus“ organizacija yra pirmaujanti nepriklausoma organizacija vaikams. Mes dirbame daugiau nei 120 šalių, daugiausia dėmesio skirdami skurdžiausiems ir labiausiai atskirtiems vaikams. Mes gelbėjame vaikų gyvybes. Mes kovojame už jų teises. Mes padedame jiems įgyvendinti savo potencialą.

Fizinės bausmės – tai viena iš labiausiai paplitusių smurto prieš vaikus formų.

„Gelbėkit vaikus“ organizacija dirba, kad panaikintų visas vaikams taikomas fizines ir kitas žeminančias bausmes visose vaiko artimose aplinkose, kad užtikrintų, jog visų vaikų visos teisės yra gerbiamos.

Šiuo **Stiprių santykių tarp tėvų ir vaikų kūrimo vadovu** „Gelbėkit vaikus“ organizacija siekia padėti tėvams suvokti pozityvaus požiūrio svarbą, kai bendraujant su vaikais atsižvelgiama į jo teises. „Gelbėkit vaikus“ organizacija siekia suteikti aiškias pozityvios tėvystės gaires ir patvirtinti, kad fizinės ir kitos žeminančios bausmės yra absoliučiai nepriimtinos.

Šis vadovas padės tėvams kurti stiprius, saugius santykius su savo vaikais ir išvengti reaguoti į jų elgesį pykčiu ir smurtu.



Gelbėkit vaikus

Save the Children Lithuania

Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“

Tel. (8 5) 261 0815

Faksas (8 5) 261 0837

info@gelbvaik.lt

www.gelbekitvaikus.lt