

KAIP UŽMEGZTI RYŠĮ SU SAVO VAIKU?

Artimas tėvų ir vaiko tarpusavio ryšys yra būtina sąlyga sveikam vaiko vystymuisi ir yra pasitikėjimo savimi, emocinio saugumo pagrindas. Tai taip prisideda prie kitų vaiko santykių modelių formavimo, jo socialinių įgūdžių bei psichologinio atsparumo.

Ryšys su vaiku ≠ leidimas vaikui visko, ko jis nori.

PAGRINDINIAI PRINCIPAI:

01

Matomumas

Aš pastebiu, matau ir suprantu savo vaiką kaip atskirą ypatingą ir unikalią asmenybę, pvz.:

“Man svarbu, ką tu galvoji šiuo klausimu.”

02

Smalsumas

Man įdomu ir svarbu kuo gyvena mano vaikas- kas jam aktualu, kas jį džiugina, skaudina, pykdo, pvz.:

“Girdžiu, kad tau buvo skaudu, kaip tu su tuo susitvarkei?”

03

Savireguliacija

Aš suprantu save, savo jausmus, gebu nurimti ir aiškiai išsakyti, kas man rūpi ir yra svarbu, pvz.:

“Man reikia minutės pabūti vienai ir grįšiu pas tave pasikalbėti.”

04

Ribos

Gebu tvirtai, bet empatiškai laikytis taisyklių, pvz.:

“Suprantu, kad pyksti, bet mes esame susitarę, kad <...> ir turime susitarimo laikytis.”

05

Tikrumas

Esu nuoširdus ir atviras su savo vaiku, dalinuosi savo patirtimi, kuri padeda vaikui mokytis, pvz.:

“Man svyra rankos, noriu tau padėti, bet nežinau, kaip.”

KAIP UŽMEGZTI RYŠĮ SU SAVO JAUNESNIUOJU VAIKU (6 - 10 METŲ)

01.

AKTYVUS DĖMESYS

Kasdien skirkite kelias asmenines minutes tik vaikui be pašalinių trikdžių (telefonų, darbų ar kt.)

“Papasakok, kas šiandien buvo smagiausia per pertrauką?”

02.

ŽAIDIMAS PAGAL VAIKO TAISYKLES

Žaisdami su vaiku leiskite jam vesti žaidimą kaip jam patinka. Taip vaikas jausis svarbus ir priimtas.

“Papasakok man, kaip žaisti šį žaidimą.”

03.

JAUSMŲ ĮVARDIJIMAS

Bendraudami su vaiku įgarsinkite savo ir jo jausmus. Tai vaikui padeda geriau suprasti save ir aplinkinius, skatina atvirumą.

“Matau, kad nusivylei, nes žaidimas baigėsi”

04.

PASIRINKIMO GALIMYBĖS VAIKUI

Įtraukite vaiką į sprendimų priėmimą, leiskite savarankiškai priimti nedidelius sprendimus. Taip vaikas jausis svarbus ir vertinamas.

“Ką šiandien norėtum rengtis į mokyklą?”

05.

TEIGIAMAS PASTIPRINIMAS

Atkreipkite dėmesį į teigiamą vaiko elgesį tokiu būdu skatinant jį tęsti/kartoti.

Akcentuokite vaiko elgesį, pastangas, o ne rezultatą.

“Pastebėjau, kaip stengeisi, nors nebuvo lengva.”

06.

LAIKYMASIS SUSITARIMŲ

Kad susitarimai ir taisyklės būtų prasmingos, jų turi laikytis abi pusės.

“Jei susitarėm, kad vakarus leidžiame be telefonų – tai reiškia, kad ir aš jo nenaudoju.”

“Pažadėjau, kad po darbo žaisim – laikysiuosi to. Tavo pasitikėjimas man svarbus.”

Kaip užmegzti ryšį su savo paaugliu vaiku

01.

70/30 TAISYKLĖ

70% laiko klausomės, 30%- kalbame patys.

Skatinkite paauglį kalbėti ir ieškoti sprendimų užduodami jiems klausimus bei perfrazuojant tai, ką jie jau pasakė.

“Skamba, kad tau buvo sunku bendraujant su mokytoju...”

02.

PAGARBI AUTONOMIJA

Suteikite paaugliui erdvės savarankiškai planuoti priimti sprendimus taip pat nurodydami ribas, kada turėsite įsikišti patys.

“Tu renkiesi, kada atliksi namų darbus, tačiau turi juos atlikti ir nueiti miegoti iki 23 val.”

03.

ATVIRI KLAUSIMAI

Užduokite atvirus klausimus, kurie neleidžia vaikui atsakyti “taip” arba “ne” bei skatina mąstyti ir pasakoti.

“Kokie žmonės tau atrodo geri draugai?”

“Ką norėtum daryti kitaip kitą kartą?”

04.

BENDRA VEIKLA

Užsiimkite bendra mėgiama veikla, pvz.: kartu sportuokite, lankykitės muziejuose, žiūrėkite filmus ir kt. Tai puiki proga domėtis tuo, kas jiems svarbu ir apie tai kalbėtis.

“Mačiau išėjo naujas veiksmo filmas, gal pažiūrėkime?”

05.

KONFLIKTŲ ATIDĖJIMAS

Prieš kalbant ar sprendžiant probleminę situaciją leiskite nurimti emocijoms ir susidėliokite, ką svarbiausio norite pasakyti.

“Grįšime prie šios temos rytoj vakare, kai abu būsime ramesni.”

06.

REGULIARUS BENDRAVIMAS

Išnaudokite individualų laiką su vaiku automobilyje, vaikščiodami ar apsipirkinėdami, skirkite jį trumpiems pokalbiams.

“Ką kartu norėtum nuveikti savaitgalį?”