

## 20 PATARIMŲ TĖVAMS

kaip bendrauti su vaiku, kad jis taptų savarankiškas, atsakingas, pasitikėtų savimi bei pajėgtų atsispirti žalingiems įpročiams, nepamatuotai rizikai

**Nelikite nuošalyje.**

**Puoselėkite priklausymo šeimai ir bendrumo jausmus:**

Vaikai kurie artimai bendrauja su tėvais, rečiau įsitraukia į rizikingą veiklą. Kuo daugiau jūs domėsitės savo vaikų gyvenimu, tuo svarbesni jie jausis, ir tuo didesnė tikimybė, kad jie atsakys jums tuo pačiu.

**1. Raskite laiko pabūti kartu.** Svarbi bendra visos šeimos narių veikla: darbas sode, šeimos švenčių šventimas, įvairios bendros išvykos, koncertų, spektaklių lankymas, bendras fotografavimasis ir pan. Įveskite taisyklę reguliariai vieną kartą per savaitę nuveikti kažką ypatingo kartu su vaiku - tai gali būti ir ledų valgymas kur nors už namų ribų.

**2. Nebijokite paklausti** kur jūsų vaikas eina ir su kuo jis bendrauja. Susipažinkite su vaiko draugais, jų tėvais, sužinokite jų užsiėmimus.

**3. Būkite namuose,** kai jūsų vaikas grįžta po pamokų ar bent jau vakarais. Jei jūsų vaikas leidžia laiką su draugais, būtų gerai, jei su jais būtų suaugęs žmogus (o ne vyresnis draugas).

**4. Valgykite kartu.** Pietūs (bent jau savaitgaliais ar švenčių dienomis), vakarienė ar pusryčiai yra geras laikas aptarti dienos įvykius.

**Skirkite pakankamai laiko bendravimui su vaiku:**

Ar žinote, kokia mėgstamiausia jūsų vaiko muzikos grupė? Kas naujo mokykloje? Ar paklausiate, kaip vaikas jaučiasi? Kas jūsų vaiką

džiugina, piktina ar neramina? Ką jis norėtų keisti, ko išmokti? Ko nori? Apie ką svajoja? Kuo daugiau jūs bendrausite, tuo jūsų vaikui bus lengviau šnekėtis su jumis apie patirtas ar stebėtas patyčias, narkotikus, seksą, kitas opias problemas.

**5. Aiškiai pasakykite** savo vaikams, kad nenorite, jog jie vartotų narkotikus. Nekalbėkite dviprasmybėmis. Ir dažnai (dažniau nei kartą per metus) kalbėkite su vaikais apie pavojų, kurį sukelia rūkymas, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimas.

**6. Atidžiau klausykitės.** Klauskite ir skatinkite klausti. Leiskite vaikams išsakyti savo nuomonę šeimyniniais klausimais. Rodydami savo norą klausytis skatinkite vaiką atsiverti ir kalbėtis apie jį neraminančius dalykus.

**7. Atsakykite sąžiningai.** Nemeluokite vaikams. Jei negalite sakyti tiesos, tai pakreipkite klausimą kita linkme. Jei vaikas klausia, ar kada bandėte narkotikus, pasakykite jiems tai, kas svarbu: jūs nenorite, kad jis juos vartotų.

**8. Diskutuokite įvairiomis žalingų įpročių, rizikingo elgesio prevencinėmis temomis.** Aptarkite su vaikais įsimintinas televizijos laidas, filmus, vaizdo medžiagą bei perskaitytas knygas, straipsnius ar žinutes. Paklauskite, ką vaikas mano, kaip vieną ar kitą dalyką vertina. Jei jūsų ir vaiko nuomonės nesutampa, pasakykite, kad jums atrodo kitaip ir paaiškinkite kodėl.

**9. Nereaguokite taip, kad nutrauktumėte visas tolimesnes diskusijas.** Jei jūsų vaikas pasako kažką, kas jus šokiruoja, pereikite prie „ramesnės“ temos, pvz., ar verta rizikuoti. Prieš tai, jei reikia, suskaičiuokite iki 10, kelis kartus giliai įkvėpkite ar kelioms minutėms išeikite į kitą kambarį.

**10. Ugdykite asmeniniu pavyzdžiu.** Rodykite užuojautą, nuoširdumą, gerumą ir atvirumą, - elkitės taip, kaip norėtumėte, kad jūsų vaikas elgtųsi. Jei praradote savitvardą ir supykę prikalbėjote tokių dalykų, kurių nederėjo sakyti, būtinai atsiprašykite.

**11. Žinokite, kad nėra tokio dalyko kaip „daryk taip, kaip aš sakau, bet nedaryk taip, kaip aš darau“.** Pvz., jei jūs patys rūkote, vartojate alkoholį ar kitus narkotikus tai nesitikėkite, kad jūsų vaikas klausysis jūsų patarimų nevirtoti. Jei prireiks kreipkitės specialistų pagalbos.

### **Pasirūpinkite vaiko emociniais poreikiais:**

Visų amžiaus grupių vaikų emociniai poreikiai yra panašūs. Visiems svarbu žinoti, kad jie yra tikrai mylimi, svarbūs, reikšmingi; kad tėvai jiems yra prieinami ir pasiruošę padėti.

**12. Atlyginkite už gerą elgesį iškart.** Meilės rodymas, tinkamas įvertinimas ir padėka reikalingi net ir tiems vaikams, kuriems jau seniai ne 2-3 ar 6-7 metai.

**13. Pabrėžkite vaiko teigiamus bruožus.** Pastebėkite, ką jūsų vaikas daro gerai. Nustokite kritikuoti. Meilė ir pagarba skatina gerą elgesį ir pakeičia blogą.

**14. Nepamirškite,** kad be palaikymo žodžių, vaikui ne mažiau svarbus laiko leidimas kartu su jumis, paslaugos, dovanos bei fizinis prisilietimas (apkabinimas, paglostymas, paplekšnojimas per petį). Visa tai stimuliuoja jūsų vaiko intelektinę (gebėjimo mokytis) ir socialinę raidą.

**15. Mokinkite būti tolerantiškais.** Ugdykite supratimą, kad normalu ir gerai būti skirtingu. Mokinkite suabejoti poreikiu pritapti: žmonių norai, poreikiai, nuomonės, įsitikinimai gali skirtis, kiekvienas yra ir gali būti kitoks.

### **Nustatykite taisykles:**

Kol vaikai jaučia, jog tikrai mums rūpi, yra mylimi, mes galime jiems daryti konstruktyvią įtaką, padėdami siekti savarankiškumo.

**16. Nustatykite taisykles ir ribas.** Sutarkite, kada vaikas turi grįžti į namus, kokias pareigas, įpareigojimus atlieka ir pan.

**17. Leiskite vaikui patirti natūralias ir logines savo veiksmų pasekmes.** Mokykite atsakingumo. Skatinkite vaiką prisiimti atsakomybę už savo veiksmus: neatsikėlė laiku – pavėlavo į pamokas, pamiršo knygas – neturi iš ko skaityti mokykloje. Jei sugadino svetimą daiktą – už savo dienpinigius ar santaupas perka naują, taiso ar kitaip atsilygina.

**18. Tikrinkite vaikus** kartas nuo karto, reguliariai. Mylėti yra ne tas pats, kas pasitikėti. Svarbu ne pasitikėti, o pažinti, žinoti kur vaikas yra, su kuo, kuo užsiima.

**19. Pasirūpinkite vaiko saugumu,** jei leidžiate jį į vakarėlį, – ypač jei tariasi dėl nakvynės. Paskambinkite tėvams, kurių namuose vyks vakarėlis. Vakarėlio metu nebijokite užėti pasisveikinti (įsitikinti, kad vaikai prižiūrimi suaugusiųjų).

**20. Klausykite savo vidinio balso.** Nepabijokite įsikišti, jei jūsų nuojauta jums sako, kad kažkas negerai.

**Parengė psichologė Kristina Vainienė**

**KUPIŠKIO LAURYNOS STUOKOS – GUCEVIČIAUS GIMNAZIJA**