Keli patarimai:

Atminkite, kad vaikas nesielgia gerai, kai nesijaučia gerai. Nekreipdami dėmesio į vaiko jausmus, mažai tikėtina, kad priversime juos bendradarbiauti. Teigiamus vaikų jausmus mes priimame nesunkiai. Didžiausi sunkumai kyla tada, kai mūsų vaikai išreiškia neigiamus jausmus.

Vaiko jausmų psipažinimas

Tam, kad stiprūs, negatyvūs jausmai "nuslūgtų", mums būtina juos pripažinti:

1. Įvardinkime jausmus žodžiais (kai vaikas vėl pasielgia netinkamai – akimirkai stabtelėkite, pagalvokite apie jo patiriamą emociją, įvardinkite emociją sugalvodami sakinį su ja.
2. Visi jausmai turi būti priimami, tik kai kurie veiksmai turi būti ribojami.
3. Vaiko emocijos jam yra tokios pat tikros ir svarbios, kaip ir suaugusiųjų emocijos jiems.

Suaugusiojo moralizavimą, klausimus, palyginimus, filosofavimą mažylis girdės kaip "garsinį triukšmą", kol nepripažinsime ir neįvardinsime jo stiprių jausmų.

"Vaikas nesielgia gerai,

Kai nesijaučia gerai"

KĄ DARYTI KAI "NEKLAUSO" VAIKAS?

Nupieškite

Nupieškite vaiko jausmus, kai jie jam kyla. Turėkite užrašų knygutę ir pieštuką, iškilus vaiko neigiamam ar teigiamam jausmui, galite jį pavaizduoti patys ar paprašyti pavaizduoti vaiko. Piešinys gali būti tiek simboliškas, tiek konkretus. Tam nereikia piešimo gebėjimų. Taip lavinamas mažo vaiko emocinis raštingumas.

Įvardinkite

Įvardijant vaiko emocijas labai svarbu būti nuoširdžiam. Niekam nepatinka jaustis manipuliuojamam.

"Nematomas" dėmesys

Kai vaikas pasakoja, klausykitės jo atidžiai, pritardami jam žodeliais "ech", "hmm", "ak", "aha". Tai empratiškas klausymasis, kuris padeda vaikui pačiam suvokti savo jausmus.

Pastebėkite

Pastebėkite vaiko teigiamą elgesį ir (kiek įmanoma) stenkitės įgnoruoti neigiamą elgesį. Norimą teigiamą elgesį skatinkite įvardindami net mažiausias pastangas:"tau puikiai pavyko sutvarkyti žaisliukus".

Daugiau informacijos apie vaikų elgesį, auklėjimo metodus, santykius su kitais ir daugelį kitų klausimų galite gauti lankydami tėvystės įgūdžių tobulinimo STEP grupes.

Kontaktai pasiteiravimui:

psichologe.giedre@gmail.com