Draugiškos auklėjimo taisyklės

1. **Auklėjimas neturi būti itin griežtas, kitaip mažylis klausys tik tuomet, kai tu šalia.** Geriau aptarti su vaiku, kas negalima ir kodėl. Draudimų negali būti daugiau, nei leistinų dalykų. Jei vaikas supranta draudimo esmę, tikimybė, kad jo klausysis, kur kas didesnė.

2. **Negrasinkite vaikui, kad imsite jo nemylėti.** Veikiausiai jis jumis nepatikės, o tik įsitikins, kad galima meluoti siekiant savo tikslo. Geriau pasakyti, kad jums nepatinka be vaikas, o jo veiksmai.

3. **Nereikia per daug lepinti vaiko.** Kai suaugusieji viską daro už jį, vaikas neturi galimybės gauti vertingos patirties. Tuo metu jis jaučiasi pažeidžiamas ir bejėgis. Pasiūlykite vaikui kažką padaryti pačiam, o jei jam nepavyks, padėkite. Tuo pat metu nereikalaukite iš vaiko per didelio savarankiškumo. Visada naudinga kažką daryti kartu, ne už vaiką, i kartu su juo. Jei apsimetate, kad jums tas pats, kuo užsiima vaikas, nenustebkite, jei jis ims elgtis blogai – jis tik siekia atkreipti jūsų dėmesį.

4. **Nereikia elgtis su vaiku kaip su geriausiu draugu, aptarinėti su juo savo problemų.** Siekdamas patikti tėvams, vaikas rodys dėmesį, tačiau juk tuo metu jis galėtų žaisti su draugais, dalintis su jais tuo, kas jam svarbu. Kartais galima aptarti šeimynines problemas, bet neperlenkite lazdos.

5. **Nereikalaukite iš vaiko, kad jis įgyvendintų jūsų svajones.** Net jei vaikystėje jums norėjosi sportuoti arba muzikuoti, tačiau nebuvo galimybių, negalvokite, kad vaikas su malonumu tuo užsiims. Jis gali turėti savo interesų, kitų gabumų. Prasminga nukreipti vaiką viena ar kita kryptimi, tačiau jei jis tuo nesusidomėjo, neverskite.

6. **Netaupykite švelnumo.** Apkabinkite ir bučiuokite jį taip dažnai, kaip jam pačiam norisi. Tai parodys vaikui, kad jis mylimas ir juo rūpinamasi, padės išsaugoti dvasinę pusiausvyrą ir pasitikėjimą savimi.

7. **Nedarykite vaiko savo nuotaikų įkaitu.** Nereikia jam visko leisti, jei jums gera nuotaika, ir atvirkščiai. Vaikas turi aiškiai žinoti, kaip į jo poelgius bus sureaguota. Pabandykite iš anksto susitarti, o jei nesusivaldėte, atsiprašykite.

8. **Neišgyvenkite, jei neturite galimybių patenkinti visų vaiko norų.** Atsiminkite, kad svarbiausia vaikui – meilė ir šiluma, o ne krūva dovanų. Leiskite laiką kartu, žaiskite, sugalvokite savų žaislų – vaikas bus laimingas.

9. **Visuomet raskite vaikui laiko, nors pusvalandį per dieną.** Galima apsikalbėti, paskaityti knygutę prieš miegą, aptarti dienos įvykius. Atsiminkite, jei vaikui trūksta dėmesio šeimoje, jis ims jo ieškoti iš pašalinių. Vaikui būtinas tėvų dėmesys ir meilė.

Parengta psichologės V. Servutienės

Mokyklinės problemos:
priežastys ir sprendimo būdai

***Į mokyklą susirenka smalsūs, žingeidūs, aktyvūs vaikai. Tačiau po kurio laiko tėvai išgirsta, kad vaikai nenori eiti į mokyklą: juos ima kamuoti pilvo skausmai, pykinimo priepuoliai ar neaiškios kilmės galvos skausmai.**

***Vieniems labai sunku išmokti rašyti be klaidų, kitiems – skaičiuoti, treti – nesusiranda draugų, konfliktuoja su mokytojais, dažnai nervų karu tampa ir namų darbų ruošimas.**

***Mokykloje vaikas išgyvena psichinę įtampą, kuri susijusi su nuolatinėmis vertinimo situacijomis.**

***Pažymiai skirti įvertinti vaiko žinias, pastangas mokantis, tačiau daugelis tėvų pažymius supranta kaip vaiko asmenybės įvertinimą.**
Todėl vaikas, gavęs blogą pažymį dažnai ginasi, meluoja, išsisukinėja, nes bijo būti baramas ar net mušamas.

***Per didelis pažymių sureikšminimas įtampą, nerimą ar baimę gali tik padidinti. Su vaiku reiktų ramiai pasikalbėti, išsiaiškinti, padėti jam.**

***Jei vaiko gebėjimai tik vidutiniški, o tėvai reikalauja tik labai gerų pažymių, vaikui atrodo, kad jis yra beviltiškas nevykėlis.**

***Nuo to, koks aplinkinių požiūris, didžia dalimi priklauso ir vaiko nuomonė apie save. Tad mokymosi rezultatai įtakoja vaiko savęs vertinimą.**

***Nuolatinė įtampa, laukiant nepalankaus įvertinimo gali suformuoti baimę dirbti kitų akivaizdoje: deklamuoti prieš klasę ir pan.**

***Vaikai, turintys aukštą savigarbos lygį, yra aktyvūs, greičiau įveikia nesėkmes, stresus, lengvai bendrauja, yra populiaresni bendraamžių tarpe.**

Kaip stiprinti vaiko savigarbą?

***Dažniau girkite gerus vaiko poelgius, mažiau akcentuokite blogus.**

***Kritikuokite ne patį vaiką, bet konkretų poelgį.**

***Išaiškinkite, kad iš nesėkmės galima daug ko išmokti, kad ji – normali gyvenimo dalis, kad reikia nenusiminti ir bandyti toliau.**

***Nelyginkite savo vaiko su kitais vaikais ar broliais, seserimis.**

***Padrąsinkite vaiką dažniau pačiam apsispręsti, išreikšti savo nuomonę ir savarankiškai veikti.**

***Nepakeliantį mokyklos krūvio ir tėvų reikalavimų vaiką gali kamuoti įvairūs virškinimo sutrikimai, pilvo ar galvos skausmai. Šie simptomai gali atsirasti prieš įvairiausius užsiėmimus, sukeliančius vaikui nepasitikėjimą savo jėgomis ir baimę.**

***Galvos skausmai dažnai kamuoja mokyklinio amžiaus vaikus, kurie sau ir kitiems kelia aukštus reikalavimus, yra labai ambicingi, neleidžiantys sau klysti ar padaryti kažką nepakankamai gerai.**

***Psichologinio pobūdžio skausmai dažniau kamuoja vaikus, kurių tėvai nuo mažų dienų yra mokyti slėpti savo emocijas, viską išgyventi savo viduje. Neišlietos emocijos kaupiasi vaiko viduje, kol galų gale ima ką nors skaudėti**

Ką reikėtų žinoti tėvams:

***Vertinkite savo vaiko darbus pagal vaikų lygmenį, o ne pagal suaugusiųjų standartus.**

***Skirkite per dieną nors truputį laiko pakalbėti su vaiku dviese, neskaitant pamokų ruošos.**

***Visada išklausykite vaiką, atsakykite į jo klausimus, parodykite, kad jį suprantate.**

***Vaiką labiau drąsina atjaučiantis jo sunkumų supratimas, o ne patarimas, pagyrimas ar skuboti primygtiniai sprendimai.**

***Niekada nesikiškite į vaiko namų ruošą neprašomi. Padarysite blogą paslaugą, jei ruošite namų darbus už jį, o stovėjimas už nugaros, mėginant įveikti dalykus, kurių jį mokė, sumažins ne tik jo savarankiškumą, bet ir darbo produktyvumą**