

Norite, kad vaikas užaugtų emociškai tvirtas? Ko NEdaryti

Dalinamės naudinga straipsniu ir dr. Austėjos Landsbergienės mintimis;

Ko nereikėtų daryti tėvams, jei norite, kad vaikas užaugtų emociškai tvirtas?

Mes labai dažnai kalbame apie tai, ką reikėtų daryti tėvams, todėl su didžiuliu pasimėgavimu perskaičiau – ir pastebėjau, kad pati vis tą patį kartoju – ko reikėtų NEdaryti. Mūsų, tėvų, tikslas yra ne apsaugoti vaikus nuo gyvenimo negandų, bet išmokyti jas įveikti tvirtai ir iškelta galva; o parklupus – atsikelti.

1. Tėvai neturėtų toleruoti “aukos” vaidmens

Pralošei rungtynes? Neišlaikėi (arba prastai parašėi) testo? Nesi auka, mielas (ar mieloji) vaikelis. Atstūmimas, nesėkmė ir nesąžiningumas yra gyvenimo dalis.

Atsisakykite dalyvauti vaiko savigailos vakarėliuose 😊 Išmokykite, kad net ir esant itin sunkioms ar neteisingoms aplinkybėms, galima imtis pozityvių veiksmų.

Dabar itin dažnai pastebiu tėvus, kurie iškart sako: “oooo, mažuti, tuoj aš parašysiu mokytojui!”

Esam net gavę laišką (cituoju): “Jūs privalote padaryti, kad ji su mano dukra draugautų!”. Ne “būtų mandagi”, ne “elgtūsi pagarbiai”, o draugautų. Tarsi turim burtų lazdelę, kuria mostelėjus OP!, ir vaikas su kitu vaiku geriausiai draugais tampa.

Suprantu, kad ne visada galima (o ir reikia) vaikui sakyti, kad jis “susiimtų”, bet – kiek rodo dešimtmečių patirtis – dar dažniau reikia sakyti būtent taip, o ne pulti užjausti.

2. Nepraktikuokite kaltės tėvystės

Tik nedarykite kažko, nes juk kankina kaltės jausmas. Pasakysiu paslaptį: visus tėvus, kurie nori savo vaikams geriausio, kankina kaltės jausmas. Kaltės jausmas, kad per mažai laiko skyrėme.

Kaltės jausmas, kad ne kasdien paskaitome paskaitą. Kaltės jausmas, kad nebuvo per n+k pasirodymą darželyje ir pan. Vaikai, matydami mus kenčiančius (o jie jaučia ir supranta daug daugiau, nei mums atrodo), manys, kad taip jaustis nereikia ir reikia viską daryti, kad taip nesijaustum.

Toks vaikas negalės pasakyti “ne”, kai kitas vaikas prašys nusirašyti. Arba kai kas nors (neduokdie!) pasakys: “jeigu mane mylėtum, tai padarytum”.

Parodykite savo pavyzdžiu savo vaikams, kad kaltės jausmas neturi trukdyti priimti išmintingus sprendimus.

3. Vaikai – ne visatos centras

Jeigu visas Jūsų pasaulis sukasi aplink vaiką (ar vaikus), jie užaugs manydami, kad visų darbas – jiems įtikti. Meilės niekada nėra per daug. Rūpesčio – taip pat, bet tai turi būti bendrystė. Tik apie save galvojančių, manančių, kad visi aplink kažką jiems “privalo” nei suaugusių, nei vaikų niekas nemėgsta.

Mokykite vaikus susitelkti į tai, ką jie gali pasiūlyti pasauliui, o ne (tik) ką iš jo gali gauti.

4. Baimė neturi diktuoti pasirinkimų

Mums be galo norisi vaikus apsaugoti: ir vaikas saugus, ir mums ramiau. Tačiau ko tai moko vaikus? Kad baimės reikia vengti!

Auginkite vaikus, kurie nebijos išeiti iš savo komforto zonos.

Anądien skridau lėktuvu ir skrido mama su trim paauglėjančiais vaikais. Taip jau atsitiko, kad kažkaip ten sumaišė vietas ir jiems nebuvo vietos drauge. Jums reikėjo pamatyti! Mama baisiausiai supyko ir sako: “Jiems dar nėra 18, aš privalau sėdėti greta!”. Esu girdėjusi ir apie 12 metų vaiką, kurio tėvai nedrįsta įsodinti į autobusą, o iš kitos stotelės kitame mieste jį jau pasiimtų seneliai. Persėsti nereikia. Įsodintų ir pasiimtų. Tėvai bijo. Viena vertus, mane mokslinis smalsumas verčia smalsauti, koks bus pasaulis, kai tokiame burbule auginti vaikai užaugs. Kita vertus, ir baugu.

5. Vaikai neturėtų reguliuoti šeimos gyvenimo

Leisdami vaikams diktuoti, ką visa šeima valgys vakarienei arba kur šeima atostogaus, suteikiame jiems daugiau galios, nei jie pagal amžiaus tarpsnių ypatumus yra pajėgūs imtis. Pasitarti, išklaudyti – žinoma, bet sprendimą (galutinį!) turi priimti tėvai, suaugę. Su vaiku elgiamės kaip su lygiu, bet iš tiesų šeimoje suaugęs turi būti suaugęs, ir tiek. Tad tam tikra prasme vaikai ir tėvai nėra lygūs. Ir neturėtų būti lygūs. Ir tikrai vaikas neturėtų būti šeimos bosas. Priešingai, nei kai kurie šiuolaikiniai tėvai mano, tai atima, o ne suteikia emocinį tvirtumą.

Vaikai turi mokytis už(si)sakyti maistą kavinėje, turi išmokti klausytis pasakojimų, kurie jiems nėra įdomūs arba nėra labai įdomūs (pavyzdžiui, gido) ir turi išmokti atlikti užduotis, kurios nėra

vien tik smagios. Vaikų pasirinkimai turi būti jų amžiui tinkami pasirinkimai, o šeimoje turi būti aiškūs vaidmenys (o su jais ateina ir aiškios hierarchijos žinojimas).

6. Nesitikėkite tobulumo

Tikėkitės gerų rezultatų: vaikas turi mokytis geriausiai kaip gali mokytis, jis turi padėti namuose, turi susitvarkyti savo žaislus ir t.t. ir pan. Geriausiai kaip gali. Bet nesitikėkite visur ir visada tobulybės. Išmokykite vaikus, kad žmonės klysta. Yra visiškai normalu nebūti tobulu visose srityse.

Vaikas turi stengtis būti geriausiu savimi, o ne geriausiu visame kame. Jis turi matuoti save su savimi, o ne su kitais. Nes – patikėkite – jeigu matuosimės su kitais, tai kažį, ar kada būsime iš tiesų laimingi.

7. Neleiskite vaikams vengti atsakomybės

“Aš rytoj nunešiu indus”, “Aš labai pavargusi, daug namų darbų, rytoj išsiurbisiu kambarį” – juk labai norisi pagailėti ir leisti vaikui išsisukti. Atrodo, kad nieko tokio. Juk taip norisi, kad būtų kuo mažiau konfliktų, kad vaikas galėtų pasidžiaugti nerūpestinga vaikyste, kuri taip greitai prabėga!

Tačiau visi tyrimai rodo, kad vaikai, kuriems duodamos atlikti jų amžiui tinkamos užduotys arba namų ruošos darbai, visiškai nėra nei vargšukai, nei perkrauti – atvirkščiai. Tokie vaikai užauga atsakingais piliečiais.

8. Nesaugokite vaikų nuo skausmo

Užgauti jausmai, liūdesys, nerimas yra gyvenimo dalis. Kai mes leidžiame vaikui (iš)jausti nemalonus jausmus, mes mokome juos toleruoti nemalonią savijautą, atrasti būdus, kaip atsitiesti, kaip naviguoti savo emocijų pasaulyje.

Koks mūsų vaidmuo? Palaikyti, kai jiems skauda ir savo pavyzdžiu bei patarimais mokyti atrasti būdus “išlipti” iš tokių emocijų. Jie turi įgyti tikėjimą ir pasitikėjimą, kad yra pajėgūs įveikti nemaloniais emocijas ir gyvenimo sunkumus.

O kaip kitaip?!

Žinoma, būtina stebėti, tačiau nepulkite rašyti laiško mokytojai kaskart, kai vaikas pasakė, kad “su manimi X nedraugavo šiandien”. Stebėkite. Jei tai tęsiasi, jei vaikas liūdi – kalbėkite apie tai,

išbandykite keletą strategijų. Nes ne jūs turite spręsti vaiko problemas (žinoma, jeigu jos yra išsprendžiamos pagal amžiaus tarpsnių ypatumus vaikui savarankiškai), o vaikas.

9. Nesijauskite atsakingi už vaiko emocijas

Kai vaikas liūdi – nereikia pulti iškart linksminti. Kai vaikas suirzęs – nereikia pulti iškart raminti. Ne jūs turite prisiimti atsakomybę už jų emocijų reguliavimą. Vaikams reikia įgyti emocinę kompetenciją, kad jie gebėtų savarankiškai naviguoti savo emocijų pasaulyje.

Ką verta daryti? Proaktyviai ugdykite vaiko emocinį intelektą, kad jie dėl savo emocijų reguliavimo nepriklausytų nuo kitų.

10. Leiskite vaikams klysti

Netaisykite matematikos namų darbų. Netikrinkite kuprinės, ar įsidėjo užkandėlę. Nepriminkite nuolat, kad reikia atlikti namų ruošos darbus. Tai nėra paslaugumas, tai yra meškos paslauga. Natūralios pasekmės yra vienas geriausių gyvenimo mokytojų.

Tegul vaikai kartkartėm “susimauna”. Parodykite jiems, kaip reikia pasimokyti iš klaidų, kad augtų išmintingesni ir tvirtesni.

11. Nemaišykite auklėjimo (pasekmių) su bausme

Bausmė – kai vaikas kenčia dėl to, kad pasielgė netinkamai. Auklėjimas – kai išmokome vaiką tinkamai elgtis ateityje. Tai yra dvi priešybės: vienu atveju vaikas augs bijantis pakliūti į bėdą, o kitu atveju augs vaikas, kuris norės gyvenime priimti teisingus sprendimus. Pasekmės padeda vaikui (išsi)ugdyti savidiscipliną, kuri yra būtina, kad vaikas gebėtų priimti teisingus sprendimus.

12. Nemeskite kelio dėl takelio

Tą akimirką, kai nusileidžiame zirziančiam vaikui ar atliekame namų ruošos darbus už vaikus, gyvenimas atrodo lengvesnis, tačiau toks elgesys ilgalaikėje perspektyvoje iš tiesų vaikui daro daug žalos ir ugdo netikusius įpročius.

Savo pavyzdžiu parodykite vaikui, kad gebate palaukti apdovanojimo. Vaikas, nemokantis palaukti apdovanojimo, nesupras, kad 10 gaunama tik tada, kai prieš tai ilgai ir daug dirbi, o ne tiesiog treptelėjus kojele ir “padirbėjus” pusvalanduką (žinoma, yra ir itin talentingų vaikų, bet daugumai mūsų reikia daug ir sunkiai dirbti, kad pasiektume rezultatų). Nemokykite vaiko

pasiduoti greito rezultato pagundai, išvengimui, apėjimui. Mokykite vaiką nepasiduoti net tada, kai labai to norisi.

13. Neišduokite vertybių

Dauguma tėvų – ir tikrai ne iš piktos valios – neugdo tų vertybinių nuostatų, kuriomis ir patys stengiasi vadovautis, ir norėtų, kad vadovautųsi vaikai. Mes tiesiog kartais taip įsitraukiame į kasdienybę, tai užsisukame jos verpete, kad pamirštame didįjį paveikslą.

Sąmoningai stenkitės, kad jūsų prioritetai atspindėtų jūsų vertybes – taip suteiksite vaikams stiprybės gyventi prasmingą gyvenimą.

Pagal: <https://www.inc.com/amy-morin/mentally-strong-kids-have-parents-who-refuse-to-do-these-13-things.html>

Nuoroda: <https://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/norite-kad-vaikas-uzaugtu-emociskai-tvirtas-ko-nedaryti/17266>