

## MAMA IR VAIKAS

Visi norime, kad vaikai dalytųsi su mumis išgyvenimais ir pasakotų apie tai, kas vyksta, kai mūsų nėra šalia. Tačiau kartais patys sau prieš nosį užtrenkiame atvirumo vartus.



TĖVŲ ŠVIETIMO STUDIJA  
2017

Parengta pagal „Moters savaitgalis“ 2016 11 04

RAGUVOS GIMNAZIJA

SĖSK, VAIKE,  
KALBĖSIMĖS...





## Pagrindinė vidinė antraštė

**NEKRITIKUOKITE!** Nesvarbu, teisingi jūsų vaikai ar kalti. Jei norite sužinoti, kaip įvykiai klostėsi iš tiesų, nepykite, nekelkite balso ir prieš darydami skubotus išvadas, leiskite vaikui išsikalbėti. Parodžiusi, kad suprantate, koks svarbus jam šis įvykis ir kad esate jo pusėje, tarstelėkite: „Na, ir?...“ Tai paskatins vaiką tęsti pokalbį. Neužsipulkite ir kito vaiko. Kartais kumščiais santykius aiškina net geriausi draugai, kurie rytoj vėl vaikščios susikibę už rankų.

**KALBĖDAMIESI KARTU KĄ NORS VEIKITE.** Geriausiai pokalbis užsimezga lyg ir netyčia—kartu važiuojant iš mokyklos ar plaukiant indus, šansų, kad jis virs dialogu, kur kas daugiau. Vaikas neturi jausti spaudimo ar mėginimo būti netikėtai užkluptas.

**RIBOKITE KLAUSIMŲ KIEKĮ.** Jei užduosite per daug, vaikas greičiausiai visai užsičiaups. Nereikia remti jo prie sienos—kartais prie tikslo greičiau atveda aplinkiniai keliai. Pernelyg spaudžiamiems vaikams tuojau pat suveikia saviginos instinktas, tad jie užsisiklėndžia. Ir atvirkščiai—kur kas daugiau papasakoja neklausinėdami.

**VENKITE KLAUSTI „KODĖL“?** Jei be klausimų išsiversti sunku, niekada nepradėkite jų jų žodeliu „kodėl“ - iškart baigsite dar nepradėtą pokalbį. Vaikai jį supranta kaip kaltinimą. Pavyzdžiui, jei po pamokų skambina duktė ir sako, kad užtruks, užuot paklauskite: „Kodėl?“, geriau sakyti: „Supratau. O kas nutiko?“

**KONTROLIUOKITE SAVO REAKCIJĄ.** Klausydamosi vaiko turite būti pasirėngusi ne tik išgirsti tai, kas jums nepatiks, bet ir išsaugoti ramybę. Net jei dėl blogo pažymio nusivylėte labiau nei dukra, neturite teisės šito parodyti. Jei vaikai pastebės, kad jų pasakojimas jus liūdina ar trikdo, pasidarys išvadas ir stengsis nuo to jus apsaugoti. Nuslėpti sukilusius jausimus vis dėlto įmanoma. Reikia giliai įkvėpti ir išlošti laiko apmąstymui, o tada nusukti kalbą nuo emocijų į konkrečius dalykus.

**VAIKUI PRABILUS ATIDĖKITE BUITIES DARBUJ.** Jau 8 val. vakaro, dar laukia indai, vaikų pamokos, o tuo metu penktokė duktė nusprendžia papasakoti kai ką svarbaus. Nesiklausykite pusė ausies dirbdama du darbus. Jei norite, kad su jumis kalbėtųsi, skirkite vaikui dėmesio tuomet, kai jam to reikia.

**ĮVERTINKITE SAŽININGUMĄ.** 16-metė, prisipažinusi, kad, nors neleidote, ji su drauge ėjo į kiną, pagyrų nenusipelno, tačiau vis tiek leiskite suprasti, jos vertinate jos drąsą, Tai padės apsisaugoti nuo ateityje galimų nutylėjimų ar melo.

**GERBKITE VAIKŲ TEISĘ Į ASMENINĮ GYVENIMĄ.** Netgi jei jūsų santykiai labai artimi, vaikai privalo turėti galimybę pasilikti kai ką tik sau. Tai ypač svarbu vyresnėse klasėse, kai vaikai ima kliautis labiau ne tėvų, o bendraamžių nuomone. Jūsų užduotis—pasitraukti į šoną ir leisti suprasti: jūs visada šalia, nors nuomonės ar draugijos neperšate.

**DAŽNIAU KARTOKITE, KAD MYLITE.** Šis eilinis patikinimas padeda vaikui lengviau bendrauti. O pabučiavus nakčiai luktelėkite—daugelis vaikų linkę patempti laiką miego sąskaitą, todėl tikėtina, kad nuspręs ką nors papasakoti.

