

AR ŠIANDIEN JAU PAGYRĖTE SAVO VAIKĄ? 😊

Ir vaikams, ir mums suaugusiems labai malonu ir gera, kai kiti pastebi mūsų pastangas, teigiamą elgesį ir apie tai mums pasako garsiai. Tada gerai jaučiamės ir norime stengti dar labiau. Juk tiesa? Na, pavyzdžiui, jei pagaminus vakarienę, namiškiai nuoširdžiai giria kokia ji skani ir nepakartojama, argi kitą dieną jos negaminsime su šiek tiek didesniu įkvėpimu ir šypsena?

KODĖL SVARBU GIRTI VAIKUS?

Vaikus girti yra labai svarbu. Ir būtina. Ypač tada, kai norime:

- kad vaikai užaugtų turintys stiprią savivertę, pasitikintys savimi ir savo jėgomis;
- kad vaikai elgtųsi gerai ir tinkamai;
- kad turėtume gerą ir artimą ryšį su vaiku.

Ir svarbu ne tik girti, bet juos ir padrąsinti, ir pasidžiaugti, ir pamatyti.

Apie ryšį tarp pagyrimų ir vaiko savivertės:

Besiformuojanti vaiko savivertė labiausiai priklauso nuo to, ką jis apie save girdi iš tėvų ir kitų jam svarbių suaugusiųjų. Kiekvienas vaikas nori jaustis sugebančiu, svarbiu, reikalingu. Tik tada jis auga pasitikintis savimi ir savo jėgomis, siekia savarankiškumo, lengviau atlaiko nesėkmes ir klaidas. Jaustis niekam tikusiu, nesugebančiu, negalinčiu ir menkaverčiu, yra labai sunku. O kartais nepakeliama. Taip besijausdami vaikai stengiasi:

- užsimiršti įnikę į planšetes, telefonus, kompiuterius, filmukus;
- pasijusti stipriais ir galingais skriaudžiant silpnesnius (vaikus ar gyvūnus) ar laužant ir niokojant daiktus bei žaislus;
- pasijausti pranašesniais menkinant, žeminant kitus.

Apie ryšį tarp pagyrimų ir vaiko elgesio:

Svarbu nepamiršti, kad yra glaudus ryšys tarp vaiko savivertės ir jo elgesio. Vaiko savigarbos, pasitikėjimo savimi stiprinimas – būtina probleminio elgesio prevencijos sąlyga. Pagirdami tinkamą vaiko elgesį, parodome, kad toks jo elgesys mums ypač patrauklus ir norime, kad jis ir toliau taip elgtųsi. Prisimenate pavyzdį su pagirta vakariene? Juk norisi stengti dar labiau, kai mūsų pastangos pamatytos ir įvardintos kaip svarbios. Tas pats ir vaikams. Jei vaikas tvarkosi žaisliukus, pasakykime jam: „Tau puikiai sekasi dėti žaisliukus į dėžę. Kambarys atrodo toks tvarkingas. O ir rytoj visus žaisliukus rasi greitai ir lengvai, nes jie lauks Tavęs ten, kur juos taip tvarkingai sudėjai“.

Apie ryšį tarp pagyrimų ir gerų santykių tarp tėvų ir vaikų:

Pamatydami teigiamą vaiko elgesį ir jį akcentuodami dažniau nei neigiamą, ir patys jausimės geriau, ir dar labiau sustiprinsime savo ryšį su vaiku. Pavyzdžiui, kad ir su žaislų tvarkymu, vietoj to, kad sakytume: „Kiek dar daug žaisliukų nesutvarkei, paskubėk, laikas eiti valgyti“, pasakykime „Jau pirmieji žaisliukai savo vietose, Tau puikiai sekasi juos tvarkyti“. Visai kitas jausmas tai sakyti. Ir visai kitas jausmas tai išgirsti. Taip stipriname savo ryšį su vaikais. Turėdami gerą, artimą ryšį su savo vaikais, lengviau susitarsime dėl įvairių taisyklių ir ribų laikymosi, lengviau juos suprasime, o jie labiau mumis pasitikės.

KAIP GIRTI „TEISINGAI“

Dažnai tėvai klausia: „Ar neišlepinsime vaikų juos girdami?“. Išlepinti tikrai neišlepinsime. O dar ir naudos pagyrimai atneš, jei laikysimės keletu rekomendacijų:

- **Pagirkime vaiko elgesį ir jo pastangas, o ne jo asmenį.**

Tokie pagyrimai kaip „šaunuolis“, „fainuolis“, „koks Tu geras“ – labai malonūs išgirsti ir irgi reikalingi, tačiau neturi ilgalaikio poveikio. Todėl rekomenduojame vaikus girti už jų pastangas ir už konkretų elgesį. Pvz., „Puikiai susitvarkei žaisliukus“, „Matau nupiešei piešinį. Labai įdomiai suderinai spalvas“, „Mačiau, kad nebuvo lengva apsimauti batukus, bet Tu vis tiek apsimovei. Super pasistengei!“.

- **Pasakyme vaikui, už kokį konkretų elgesį, jį giriame.**

Tam, kad užtvirtintume vaikui, koks jo elgesys yra geras ir tinkamas, turime jam aiškiai pasakyti už kokį elgesį jį giriame. Pvz.: „Kaip ramiai ir susikaupęs žaidi. Liuks“, „Mačiau, kad davei draugui žaislą. Tu taip puikiai daliniesi su kitais“, „Kaip atsargiai nunešei savo lėkštutę į kriauklę – labai Tavimi didžiuojusi“.

- **Pagirkime iš karto.**

Neatidėliokime pagyrimui vėlesniam laikui. Nors pagyrimus smagu girdėti bet kada, bet jie efektyvesni tada, kai pasakome juos iškart po tinkamo vaiko elgesio.

- **Girkime taip, kad vaikas mus išgirstų.**

Galima pritūpti, kad mūsų ir vaiko akys būtų vienam lygyje. Galima vaiką paimti už rankos. Galima pakviesti jį vardu, kad atsisuktų ir tikrai girdėtų, ką norime pasakyti.

- **Giriant nepaminkime senų „nuodėmių“.**

Svarbu girti už čia ir dabar esamą vaiko elgesį. Nereikia priminti, kad anksčiau jis elgėsi netinkamai ar pagaliau padarė ko prašomas. Tai nebebus pagyrimas. Nesakykime: „Pagaliau apsimovei batus, ilgiausiai laukiau“ arba „Puikiai nupieštas piešinys, kad dar taip iškart būtum piešęs, kai sakiau, iš viso būtų nuostabu“ arba „Na kaip mokėjai taip sustatei kaladėles, visai gerai gavosi kaip Tau“. Tai ne pagyrimai.

- **Negirkime vaiko už netinkamą elgesį.**

Kartais sarkastiškai „pagiriame“ vaikus už jų netinkamą elgesį. Pvz., „Koks Tu šaunuolis, kad sudaužei mamos vazelę“ arba „Nuostabiai apsipylei burokėlių sriuba – tiesiog nepakartojama“. Tokių pasakymų mažesnieji gali nesuprasti kaip sarkastiškos pastabos ir pasimesti, kodėl buvo pagirti už tai, už ką paprastai jų negiriame. O tie vaikai, kurie supras, kad tai nepagyrimas, jausis pažeminti ir įskaudinti tokios mūsų pastabos.

- **Būkime nuoširdūs girdami vaikus.**

Kai mes nuoširdžiai džiaugiamės vaiko poelgiais ir pastangomis, mūsų pagyrimai turi labai stiprų efektą. Vaikai įsiklauso, jie nori stengtis dar labiau, jų elgesys ir nuotaika pagerėja. O tada ir mes jaučiamės geriau ir labiau pasitikimi savimi kaip tėvais. Tai gerina bendrą šeimos ir namų atmosferą. O tokiuose namuose gyventi ypač saugu ir gera.

Taigi, ar šiandien jau pagyrėte savo vaiką? 😊