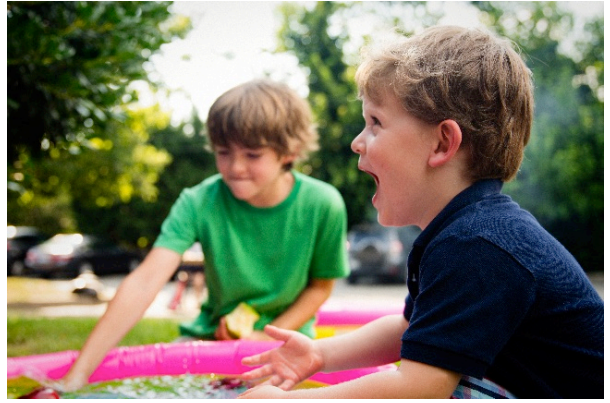


# KAIP PADĖTI VAIKAMS KURTI BENDRADARBIUJANTĮ SANTYKĮ TARPUSAVYJE IR IŠMOKTI KONFLIKTUS SPRĘSTI SAVARANKIŠKAI IR SAUGIAI



## Rekomendacijos tėvams ir globėjams

### Teigiamo pavyzdžio rodymas vaikams.

Svarbu, kad suaugusieji savo pavyzdžiu nuolat rodytų vaikams, kaip pagarbiai ir draugiškai bendrauti bei spręsti konfliktus vieniems su kitais. Vaikai tinkamo elgesio labiausiai išmoksta ne iš žodžiu sakomų pamokymų, bet iš pavyzdžių, kuriuos jie mato suaugusiųjų elgesyje. Todėl svarbu suaugusiems atkreipti dėmesį į savo pačių kasdieninį bendravimą, konfliktų sprendimo būdus su vaikais, sutuoktiniu(-e), vaikų grupių auklėtojomis, būrelių vadovais, kitais žmonėmis.

### Aiškios elgesio taisyklės grupėje.

Taisyklės, kurios mokytų vaikus elgtis draugiškai ir bendradarbiaujančiai vieniems su kitais. Taisyklių vaikai laikysis lengviau, jei jos bus bendros visiems – tiek vaikams, tiek suaugusiems.

#### **Rekomenduojamų taisyklių sąrašas pridedamas. SVARBU:**

- Nereikia iškart įvesti visų taisyklių, kurios čia pateiktos;
- Išrinkite tas taisykles, kurios būtų aktualiausios Jūsų šeimai;
- Jei Jūsų šeimai būtų aktualios dauguma iš čia esančių taisyklių, išrinkite 5-7 reikalingiausias, o kitų taisyklių įvedimą atidėkite vėlesniam laikui, kai vaikai įsisavins šias;
- Parenkant taisykles, svarbu atsižvelgti į vaikų amžių;
- Jei rekomenduojamų taisyklių sąrašas nerandate savo šeimai tinkamų taisyklių ir sugalvosite savo taisykles, būtinai pasidalinkite ir su kitais 😊

### Tinkamo elgesio pamatymas, pagyrimas, užtvirtinimas.

Paprastai vaikai nesielgia netinkamai visą laiką. Tikrai galima pamatyti kiekvieno vaiko elgesyje teigiamų dalykų. Labai svarbu vaikams parodyti, kad mes matome ir vertiname jų draugišką elgesį tarpusavyje. Rekomenduojama keletą savaičių tikslingai stebėti vaikus ir pamačius juos bendraujant draugiškai, kad ir trumpai, pagirti juos už tai. **Pridedamos rekomendacijos, kaip girti, kad pagyrimai vaikams labiau užfiksuotų ir skatintų tęsti teigiamą elgesį.**

### Individualus laikas kiekvienam vaikui.

#### Kaip ir kada?

- 20 minučių per dieną.
- tai tik vaikui skiriamas jūsų laikas, ypatingas pabuvimo kartu metas.
- vaikas pasirenka, ką veiksime kartu.

#### Kam to reikia?

- padeda kurti artimesnį ryšį su vaiku.
- vaikas jaučia, kad jūsų užimtoje dienoje jis vis tiek yra svarbus.
- padeda lengviau ištoleruoti konkurenciją dėl tėvų dėmesio.
- teigiamai veikia vaiko savivertę.

### Konflikto sprendimo žingsnių naudojimas ir mokymasis.

Jei vaikas pasako, kad sesė/brolis ar kitas vaikas jį/ją skriaudžia, muša, pravardžiuoja, trukdo, vaikus mokome **4-ių konstruktyvių konflikto sprendimo žingsnių**:

1. "Pasakyk, kad Tau nepatinka, ką sesė/brolis/kitas vaikas daro".
2. "Nueik į šoną, žaisk atskirai".
3. "Pasakyk, kad pasakysi man, jei kitas vaikas vis tiek nesiliaus ir dar taip darys".
4. "Ateik ir pasakyk, paprašyk pagalbos".

**SVARBU:** 1 ir 2 žingsnių eiliškumas gali būti sukeistas, jei esamoje situacijoje taip tiktų labiau.

### Nuoseklus ir nuolatinis vaikų mokymas bei priminimas.

Naujų dalykų, kurių vaikai anksčiau nebuvo mokomi arba buvo mokomi ne nuosekliai, išmokyti reikia laiko ir nuoseklaus darbo. Neužteks keletą kartų priminti, kad vaikai susitartų patys arba kad supykę nesimuštų, bet kalbėtųsi. Tai turi tapti įprasta šeimos bendravimo kultūra, kur smurtinis elgesys yra stabdomas, o bendradarbiaujantis bendravimas – skatinamas ir giriamas.

### Pagarbus kalbėjimas apie KIEKVIENĄ vaiką.

Kokiais žodžiais mes kalbame apie kitus, tokius žodžius mūsų vaikai ir naudoja bendraudami tarpusavyje. Vaikai mato ir priima kitus taip, kaip suaugusieji mato, priima ir kalba apie kitus. Jei kažkurį vaiką pavadiname "tinginiu", "murziumi", "banditu" ar "pamaiva", tikrai taip tą vaiką pradės matyti bei vadinti ir kiti vaikai. Geriausia vaikus vadinti jų vardais.

### Vaikų skatinimas suprasti vieni kitų elgesį.

Jei vaikas sako, kad sesė/brolis/kitas vaikas mušėsi ar atiminėjo žaislus, paaiškinkime, kad panašu, kad sesei/broliui/kitam vaikui dar reikia išmokti gražiai draugauti, gal jis buvo piktas ar blogai jautėsi ir kitaip dar nemoka apie tai pasakyti, kad reikia būti kantriems, pamokyti jį/ją kaip susitarti draugiškai. Tai nereiškia, kad sesei/broliui/kitam vaikui galima muštis ar elgtis nedraugiškai, bet galime vaikus mokyti labiau suprasti, kas darosi su kitu vaiku ir kodėl jis taip elgiasi.

### Tikslingas ryšio tarp brolių/seserų stiprinimas

Dažnai, stiprinant ryšį tarp vaikų, yra būtina suaugusiojo pagalba, nes vaikai apimti įvairių jausmų vienas kitam (pavydo, pykčio, konkuravimo, noro laimėti vienas prieš kitą) gali ir nebepastebėti, kad jų brolis ar sesė gali būti visai įdomus, patikimas ir išradingas žaidimų draugas. Svarbu vaikams padėti pamatyti teigiamas brolio/sesės savybes, bet kartu ir nenuvertinti paties vaiko savybių. Vaikams svarbu turėti bendrų veiklų, kuriose jie nekonkuruotų, o veiktų kaip komanda (žaidimuose, namų ruošoje, pasakos klausime ir pan.).

### Rekomendacijos ko NESAKYTI vaikams:

- **"Duok atgal"**. Nemokykime vaikų konfliktines situacijas spręsti smurtu. Nes tai taps įpročiu ir jie augs nemokėdami konstruktyvių, taikių konfliktų sprendimo būdų.
- **"Nedraugauk su sese/broliu/tuo vaiku"**. Galime mokyti, kad vaikas kurį laiką nežaistų kartu, jei sesė/brolis/kitas vaikas elgiasi netinkamai. Tačiau nereikia vaikams uždrausti draugauti apskritai, nes kitas nesiels visą laiką netinkamai.
- **"Jis toks yra"**. Nereikia klijuoti etikečių, vadinti vaikų visokiais vardais. Galima aptarti netinkamą vaiko elgesį, o ne jo asmenį. Galima sakyti, pvz., "Tikrai skamba, kad Petriukas elgėsi nedraugiškai, kai atėmė iš Tavęs žaislą", bet nesakyti "Tas Petriukas gi mušeika yra, ko iš jo norėti".

## REKOMENDUOJAMOS TAISYKLĖS NAMUOSE, NORINT PAGERINTI VAIKŲ TARPUSAVIO BENDRAVIMĄ, BENDRADARBIAVIMĄ BEI KONFLIKTŲ SPRENDIMĄ

### Kai pykstu, pasakau.

Paaiškinimas vaikams: Kartais mes jaučiamės blogai, tada norime blogai ir elgtis. Tačiau supykus, nereikia stumdytis ar muštis, reikia pasakyti, kad pykstame ir kas mums nepatinka. Pavyzdžiui, supykus, kad brolis/sesė ar kitas vaikas pravardžiuojasi, nereikia jo mušti, reikia pasakyti, kad supykome ir mums nepatinka, kai taip sako.

### Sustojame, kai kitas sako NE.

Paaiškinimas vaikams: Žaidžiant ir būnant kartu, kitiems mūsų veiksmai gali nebeapatikti. Todėl, kai sesė/brolis arba draugas sako „man nepatinka“, „nedaryk taip“, „baik“, „nenoriu“ ir pan., turime nustoti daryti tai, kas kitiems nepatinka. Pavyzdžiui, jei žaidžiame kutenimo žaidimą ir sesė/brolis ar draugas sako, kad nebenori, kad jį kutenantų, reikia sustoti ir nebekutenanti, o sugalvoti kitą žaidimą.

### Elgiamės draugiškai vieni su kitais.

Paaiškinimas vaikams: Tam, kad visi gerai jaustumės namuose, turime elgtis draugiškai vieni su kitais, nesimušti, nesistumdyti ir nesakyti vienas kitam blogų žodžių. Jei kažkas nepatinka, reikia apie tai pasakyti, kad kitas suprastų. Elgdamiesi draugiškai vieni su kitais, sutarsime puikiai ir jausimės gerai namuose.

### Paguodžiame, įtraukiame, užjaučiame.

Paaiškinimas vaikams: Kartais sesė/brolis ar kitas vaikas gali jaustis liūdnas, nusiminęs, sunerimęs ar išsigandęs, tada jam svarbu, kad kažkas jį paguostų, padrąsintų, nuramintų. Mūsų namuose mes matome vieni kitus ir ateiname į pagalbą, kai to reikia.

### Padedame vieni kitiems jaustis geriau.

Paaiškinimas vaikams: Kartais mes galime jaustis blogai (būti liūdni, supykę arba sunerimę), kartais kiti žmonės irgi gali jaustis blogai. Mūsų namuose mes stengiamės matyti vieni kitus ir jei reikia padėti pasijausti geriau. Pavyzdžiui, jei kitas liūdnas – paglostome, pakviečiame žaisti kartu; jei supykęs – nueiname į šoną, leidžiame nusiraminti vienam; jei išsigandęs ar sunerimęs – nuraminame, apkabiname.

### Mes giriame vieni kitus.

Paaiškinimas vaikams: Mūsų namuose svarbu visko mokytis, gerai jaustis ir džiaugtis savo ir sesės/broliaus pasiekimais ir gerais darbais. Todėl mes mokysimės pastebėti, ką kitas daro gerai ir jį už tai pagirti. Pavyzdžiui, Jūs visi (*jei tikrai visi*) dabar taip ramiai sėdite ir įdėmiai manęs klausote, giriu Jus už tai, tiesiog nuostabu, kaip atidžiai visko klausotės ir mokotės.

### Laukiame savo eilės.

Paaiškinimas vaikams: Kartais taip nutinka, kad sesė/brolis ar kitas vaikas žaidžia su žaislu, su kuriuo dabar norisi pažaisti, arba norisi į tualetą, bet jis užimtas, arba reikia plauti rankas, bet kriauklė jau užimta, arba norisi kažką papasakoti mamai, tėčiui ar močiutei, bet jie tuo metu kalbasi su kažkuo kitu – tada reikia palaukti savo eilės, taip daro visi.

### Gerai leidžiame laiką kartu!

Būtina taisyklė kiekvienuose namuose ☺

Paaiškinimas vaikams: Ši taisyklė labai svarbi. Ir svarbu kiekvienam prisidėti prie to, kad laikas kartu namuose būtų geras, smagus ir linksmas visiems. To pasieksime elgdamiesi draugiškai vieni su kitais, laikydami taisyklių ir veikdami visokius įdomius ir smagius dalykus.

## REKOMENDACIJOS KAIP GIRTI „TEISINGAI“

### 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 rekomenduojama vaikus girti už jų pastangas ir už konkrečių elgesį. Pvz., „Puikiai susitvarkei žaisliukus“, „Mačiau praleidai sesę/brolį pro duris. Didžiuojuosi tokiu Tavo elgesiu!“, „Mačiau, kad nebuvo lengva duoti sesei/broliui žaislą, su kuriuo žaidei, bet Tu vis tiek davei. Labai draugiškai pasielgei!“.

### Pasakykime vaikui, už kokį konkretų elgesį, jį giriame.

Būtinai. Tam, kad užtvirtintume vaikui, koks jo elgesys yra geras ir tinkamas, turime jam aiškiai pasakyti už kokį elgesį jį giriame. Pvz.: „Mačiau, kaip susitarei dėl žaidimo su sese/broliu. Super!“, „Mačiau, kad davei sesei/broliui žaislą. Tu taip puikiai daliniesi su kitais“, „Ačiū, kad palaukei, kol kalbėjau su sese/broliu. Labai kantriai išstovėjai. Dabar išklausysiu, ką norėjai man pasakyti“.

### Pagirkime iš karto.

Neatidėliokime pagyrimų 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 nepriminkime senų „nuodėmių“.

Svarbu girti už čia ir dabar esamą vaiko elgesį. Nereikia priminti, kad anksčiau jis elgėsi netinkamai ar pagaliau padarė ko prašomas. Tai nebus 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 sulaužei žaislą“ 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 ne pagyrimas, 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 pasitikime savimi kaip tėvais. Tai gerina bendrą namų atmosferą. O tokiuose namuose gyventi yra ypač saugu ir gera.

