

Netinkamas elgesys viešose vietose

Priežastys, dėl kurių vaikai elgiasi netinkamai viešose vietose, gali būti labai įvairios. Vieną iš jų - pakitęs tėvų dėmesys. Jie taip įsijaučia į pirkinių sąrašą ar parduotuvės siūlomas akcijas, kad visiškai pamiršta ramų ir tylų vaiką. Kaip gi tada atkreipti į save dėmesį, jei ne pradėdant ožiuotis, griebiant daiktus nuo lentynų ir pan.? Kita vertus, prekių ir įvairiausių pagundų gausa supermarketuose taip pat gali išbalansuoti vaiką, kuris dar neturi įgūdžių, kaip valdyti kaip lavina užgriūvančius vaizdinius, garsinius, uoslinius stimulus.

Dar viena priežastis yra vaiko amžiaus ypatumai. Apsipirkimas, apsilankymas teatre ar pas gydytoją, dažniausiai trunka per ilgai. Beprasmiška tikėtis iš darželinuko, kad dvi - tris valandas teatre, poliklinikoje ar “Akropolyje” jis bus ramus, bendradarbiaujantis ir paklusnus. Vaikas greitai pavargsta, pradeda žyoti ir reikalauti dėmesio arba tiesiog grįžti namo. Beje, jei tėvai reaguoja į tokį elgesį skirtingai negu namie ir linke nusileisti, kad tik išvengtų viešo skandalo, netinkamas elgesys kartosis ir tikėtina kad bus vis intensyvesnis.

Parkuose ar žaidimų salėse vaikai gali pradėti neklausyti, nes yra sujaudinti daugybės teigiamų įspūdžių ir negali nusiraminti. Be to, jei tai pirmą kartą lankoma vieta, jie, aišku, norės išbandyti ribas ir gal net pasirodyti prieš kitus vaikus.

Ką daryti?

!!! Išankstinis pasiruošimas ir taisyklių aptarimas:

Informuokite vaiką iš anksto, kad vyksite į parduotuvę/polikliniką ar kitą viešą vietą. Aptarkite, kokio elgesio tikėtis ir aiškiai suformuluokite netinkamo elgesio pasekmes. Jeigu vykstate į vietą, kur vaikas tikėtina nuobodžiaus, pasirūpinkite priemonėmis, kurios padėtų vaikui “prastumti” laiką ir būtų pakankamai paprastos, kad vaikas galėtų naudotis jomis savarankiškai (žaislas, knygutė, pieštukai ar pan.). Jei ruošiatės į parduotuvę, iš anksto susitarkite, kiek pinigų skirsite vaiko pageidavimams.

!!! Ignoravimas:

Ignoruokite smulkius nusižengimus ir atkreipkite dėmesį į tinkamą elgesį.

!!! Pertraukėlės:

Jeigu vaiko elgesys tampa sunkiai valdomas, taikykite pertraukėles - pvz., išveskite iš

parduotuvės ir grįžkite, kai vaikas nusiramins. Svarbiausia, kad vaikas nepamirštų, kad viešose vietose galioja tos pačios taisyklės, kaip ir namie, ir kad viešos ašaros ir riksmas neišmuš jūsų iš vėžių.

!!! Paskatinimų sistema:

Galite sugalvoti paskatinimų sistemą, kai vaikas gauna nedidelę dovanėlę už tinkamą elgesį. Pvz., galite sutarti, kad jei sūnus eis šalia jūsų ir negriebs prekių iš lentynų, tai prie kasos gaus lipduką. Surinkęs tam tikrą skaičių lipdukų jis gaus prizą.

!!! Palaipsninis išmokymas:

Dažnai vaikai netinkamai elgiasi paprasčiausiai dėl to, kad lankosi pirmą kartą toje vietoje ir nežino, kaip ten reikėtų elgtis. Galima planuoti trumpas mokomąsias išvykas į parduotuvę, restoraną, kurių metu paaiškinate vaikui, kokio elgesio iš jo tikėtis ir pagiriate jei jis elgiasi tinkamai.

!!! Vaiko įtraukimas į veiklą:

Kaip jau minėjom, dažna vaikų oživimosi viešose vietose - nuobodulys. Įtraukdami juos į bendrą veiklą, užkirsime kelią nuoboduliui ir suteiksime galimybę išmokti naujų įgūdžių. Pvz., parduotuvėje galima “įdarbinti” darželinuką paprašant paduoti jums prekes nuo lentynos. Arba restorane leiskite pačiam rinktis patiekalą, įtraukite į bendrą pokalbį, leiskite išsakyti savo nuomonę apie maistą, aplinką ir t.t.

1**Brolių/seserų peštynės ir konkurencija**

Kuo mažesnis amžiaus skirtumas tarp brolių ar seserų, tuo aršesnė konkurencija ir tarpusavio kovos. Tėvai dažnai nerimauja, kad tai nemeilės ir įtemptų santykių tarp brolių ar seserų ženklas. Tačiau, ginčai, konkurencija yra normali augimo dalis. Taip vaikai išmoksta apsiginti, išreikšti savo nuomonę ar jausmus. Švelnus pasierzinimas gali būti ir meilės bei draugiškumo išraiška. Todėl tėvai turėtų nesikišti ir leisti vaikams patiems spręsti iškilusius tarpusavio sunkumus. Žinoma tiki iki tol, kol tai nepereina į fizinę kovą. Namie turėtų galioti griežtas bet kokios fizinės agresijos draudimas.

Perdėta brolių/seserų konkurencija - rimta problema ir reikalauja dėmesio. Kokios gi perdėtos brolių/seserų konkurencijos priežastys? Kartais vienas iš vaikų jaučia, kad jo brolis/sesuo yra labiau mėgstamas tėvų ir tai sukelia priešišumą. Vyresni vaikai pyksta dėl tėvų dėmesio skiriamo jaunesniesiems. Konkurencija stipriausia tarp tos pačios lyties vaikų ir pasireiškia ryškiausiai, jei tų vaikų gabumai ir pasiekimai labai skirtingi. Kai kuriose šeimose vaikai atkartoja tėvų tarpusavio konfliktus ar netgi „tikisi“, kad jų peštynės nukreips tėvų dėmesį nuo santuokinių problemų ir sustabdys šeimos byrėjimą.

Ką daryti:

!!! Ignoruokite nežymius susipykimus ar apsižodžiavimus, leiskite vaikams išsiaiškinti patiems. Tuo būdu jie mokosi, kaip taikių derybų būdu išspręsti tarpusavio nesutarimus ir pasitikėti savo jėgomis.

!!!Mokykite problemų sprendimo įgūdžių:

Jūs galite mokyti vaikus problemų sprendimo tada, kai jie nesipeša. Sugalvokite konfliktines situacijas ir pakvieskite vaikus kartu pagalvoti, kokie sprendimai būtų priimtini visiems konflikto dalyviams. Jaunesniems vaikams galite naudoti inscenizacijas su lėlėmis. Skatinkite pagalvoti ir pamatyti, kaip tam tikras elgesys verčia jaustis aplinkinius. Kai konfliktinė situacija iškyla tikrovėje, paskatinkite vaikus prisiminti, ko išmoko ir pasinaudoti naujais įgūdžiais.

!!! Nustatykite paskatinimų sistemą:

Įveskite taisyklę, kad už tam tikrą laikotarpį be peštynių ar buvimą draugišku ir bendradarbiaujančiu vaikai gauna paskatinimą, pvz. lipduką. Tam tikras skaičius lipdukų tampa konkrečiu paskatinimu (daiktu, veikla).

!!! Naudokite pertraukėlę ir natūralias bei logines pasekmes:

Vaikai turi išmokti, kad kiekvienas elgesys turi pasekmes. Neleiskite įsibėgėti peštynėms ir iš karto nutraukite fizinę agresiją, išskirdami vaikus ir skirdami pertraukėles. Nesiaiškinkite, kas pradėjo peštynes ir skirkite pertraukėlę nusiramimui abiem vaikams, nes jie turi išmokti, kad yra abu vienodai atsakingi už peštynes. Kai kuriose šeimose kuris nors iš vaikų moka subtiliai išprovokuoti kitą, žinodamas, kad šis turės atsakyti už peštynes. Pertraukėlės turėtų būtų taikomos ir jūsų vaikų svečiams; tik informuokite jų tėvus iš anksto. Jei svečiai nesilaiko jūsų namų taisyklių, jie turėtų būti išsiunčiami namo.

!!! Netoleruodami peštynių ir reikalaudami atsakomybės iš visų dalyvių, padėsite vaikams išmokti derybų, problemų sprendimų ir savikontrolės įgūdžių, kad išvengtų fizinės agresijos.

!!! Natūralios bei loginės pasekmės - dar vienas efektyvus būdas kontroliuoti brolių/seserų peštynes. Jei vaikai susipešė dėl žaislo, loginė pasekmė būtų atimti žaislą, kol jie nesusitars, kas žaidžia pirmas. Jei išgirdote virtuvėje dūžtančios lėkštės garsą ir randate du pyplius šaukiančius darniu duetu: "Čia ne aš, čia ji/jis", natūrali pasekmė būtų - abu vaikai sutvarko priterštą virtuvę ir atsako už išdykavimą.

!!! Renkite šeimos susirinkimus:

Šeimose su mokyklinio amžiaus ir net su mažesniais vaikais gali būti rengiami kassavaitiniai susirinkimai, kur aptariami praėjusios savaitės įvykiai, ateities planai. Kiekvienas narys turi erdvės pasisakyti ir pasidalinti savo jausmais.

!!! Mylėkite kiekvieną vaiką savaip:

Kai kurie tėvai stengiasi mylėti ir apdovanoti savo vaikus vienodai. Jie perka jiems tokius pačius žaislus, drabužius, skiria kiekvienam vienodai laiko, užrašo į tuos pačius būrelius. Deja, toks požiūris tik dar labiau skatina konkurenciją ir pavydą. Verčiau vertinkite kiekvieno vaiko individualias savybes ir gabumus. Venkite palyginimų ir tokių posakių, kaip: "O Birutė tavo amžiaus jau mokėjo pati užsirišti batus ir susipinti kasą". Tokie palyginimai verčia vaiką jaustis nuvertintu ir sukelia priešišumą ne tik sesers, bet ir tėvų atžvilgiu. Įvertindami vaikų unikalias savybes ir talentus, padėsite jiems pasijusti ypatingais ir mylimais už tai, kokie jie yra.

2

Kitas būdas parodyti savo meilę ir kiekvieno vaiko unikalų vertinimą yra **amžių atitinkantys paskatinimai**. Vyresnis vaikas gali ilgiau užtrukti kieme, tuo metu, kai jaunesnis apsidžiaugs, jei mama šį vakarą paskaitys ne vieną, bet dvi pasakas. Kai perkate drabužius ar kasdieninius daiktus, stenkitės laikytis būtinybės, o ne teisingumo principo. Jei jūsų devintokui reikia futbolo batelių fizinio lavinimo pamokoms, tai nereiškia, kad tą patį turite įgyti ir jūsų trimetei dukrai.

!!! Paruoškite vaikus prieš gimstant naujiems šeimos nariams, leiskite jiems dalyvauti pasiruošime priimti kūdikį. Neišsigąskite pirminio vyresnėlio priešiško kūdikio atžvilgiu.

!!! Skirkite kiekvienam vaikui savo individualaus laiko:

Tai nebūtinai turi būti vienodas laiko kiekis kiekvieną dieną. Skirkite savo laiko vaikui pagal jo reikmes. Sergančiam ar švenčiančiam gimtadienį vaikui, aišku, prireiks daugiau laiko, bet svarbu, kad visi šeimos vaikai žinotų, kad tėvai žino ir atsižvelgia į kiekvieno individualius poreikius.

!!! Mokykite gerbti nuosavybę ir asmeninę erdvę:

Dažnai jaunesni vaikai linkę sekti vyresnįjį ir tai sukelia stiprų vyresnėlio nepasitenkinimą. Įsivaizduokite, kaip jaučiasi trylikametis, pas kurį ateina mergina, o jo penkiametis brolis tupi jo kambaryje ir prašo padėti jam konstruoti lego traukinį.

!!! Vaikams naudinga užsiimti individualia veikla ir leisti laiką atskirai nuo brolių /seserų. Tai padeda formuotis individualiai asmenybei ir sumažina trintį tarp vaikų. Vertimas per prievartą leisti laiką su jaunesniu broliu/seserimi ir taikytis prie jų poreikių tik padidins priešišumą ir konkurenciją.

!!! Maži vaikai natūraliai yra egoistiški ir nelinkę dalintis savo žaislais ar daiktais. Tai išmokstama su amžiumi, bet nepamirškite, kad kiekvienas nori turėti asmeninių daiktų. Skatinkite vaikus gerbti kito nuosavybę ir atsiklausti, jei nori pasinaudoti kito daiktu.

!!! Venkite perdėtos jaunesniojo vaiko apsaugos:

Nepulkite automatiškai ginti jaunilio vaiko konfliktuose. Tyrimai rodo, kad kaip tik jaunyliai dažniau išprovokuoja peštynes, o bausmė tenka vyresniajam. Fizinio konflikto atveju, abu vaikai turėtų išmokti prisiimti atsakomybę už savo indėlį į peštynes.

!!! Neužkraukite per daug atsakomybės vyresnėliui:

Neretai tėvai net patys to nepastebėdami užkrauna daugybę pareigų vyresniam vaikui, kas ilgainiui gali sukelti jo priešišumą jaunilio atžvilgiu. Kita vertus, jaunėlis gali pradėti pavydėti vyresnėliui tėvų suteiktą galią. O tai vėl gi skatina konfliktus ir peštynes. Stenkitės pasiskirstyti pareigas pagal amžių. Štai pvz. vyresnis vaikas gali padengti stalą, o jaunėlis nurinkti indus po vakarienės.

!!! Nepamirškite, kad brolių seserų ginčai yra natūrali raidos dalis. Būkite realistiški ir nesitikėkite namų be ginčų ar laikinų nesutarimų. Nesiskųskite vaikų akivaizdoje, kad jie nuolatos pešasi, nes jie gali pradėti elgtis taip, kad įgyvendintų jūsų lūkesčius.

Užmigimo sunkumai

Daugelis darželinukų tėvų prisipažins, kad tai labai pažįstama situacija. 40-60 proc. vaikų nenori eiti miegoti ir išvysto strategijas, kaip nakties miego laiką atidėti. Kodėl? Vienerių - dvejų metų vaikai gali atsisakyti eiti miegoti, nes bijo atsiskirti nuo tėvų ir bijo, kad tėvams kas nors blogo atsitiks. Darželinukai bijo vaiduoklių ir pabaisų, besislepiančių po lova. Šešiamėčiai-septynmečiai bijo eiti miegoti dėl garsų už lango, dėl nerimo, kad kas nors įsilauš į namus ar kad kils gaisras ir panašiai. Kartais vaikai negali užmigti dėl per daug įspūdžių dienos metu arba dėl to, kad jie išsimiegojo dienos metu ir dabar paprasčiausiai nėra pavargę.

Ką daryti:

!!! Nustatykite pastovų miego laiką:

Nutarkite, kada vaikai turi eiti miegoti, atsižvelgdami į jų amžių ir poreikius. Praneškite tą laiką vaikui ir jei jis yra per mažas pažinti laikrodį, pasinaudokite piešiniu ar kitomis priemonėmis (pvz., eisi miegoti, kai pasibaigia filmuko “Kempiniukas” serija). Nuosekliai laikykitės nustatyto laiko ir nepasiduokite vaikų bandymams jį pakeisti. Aišku, pasitaikys išskirtinės progos, kai miegoti teks eiti vėliau, bet tai turėtų būti tik retos taisyklės išimtys. Be to, įsitikinkite, kad vaiko miego laikas tikrai atitinka jo individualius poreikius, nes kai kuriems vaikams reikia mažiau miego nei kitiems ir į tai reikia atsižvelgti planuojant dienos ir nakties miego laiką.

!!! Taikykite dienos gale „nusiramino“ ritualą:

Maždaug valandą prieš einant miegoti sustabdykite bet kokias aktyvuojančias veiklas, neduokite vaikams tonizuojančių gėrimų. Susikurkite ritualus, kuriuos atliksite kiekvieną vakarą. Tai gali būti maudymasis, ramus žaidimas, lengvi užkandžiai, pokalbis ar knygos skaitymas. Tai vaikus veikia raminančiai ir sumažina atsiskyrimo nerimą.

!!! Perspėkite vaikus iš anksto:

Priminkite apie laiką miegoti likus dešimčiai-penkiolikai minučių iki numatyto laiko. Leiskite vaikui užbaigti pradėtą veiklą.

!!! Išlikite tvirtas ir ignoruokite protestus:

Atlikę visus ritualus, užtikrinkite vaiką, kad tai jūsų paskutinis labos nakties palinkėjimas ir jūs žinote, kad jis/ji gali užmigti savo kambaryje. Ignoruokite kvietimus sugrįžti į kambarį ar verkšlenimus (išskyrus atvejus, kai vaikas serga). Pradžioje protestas gali tęstis nuo 5 minučių iki valandos, bet palaipsniui jie trumpėja. Nereikalaukite, kad vaikas užmigėtų iš karto, bet patarkite, ką jis gali daryti iki užmiega (pvz.: klausytis tylios muzikos, pagalvoti apie ką nors, pasipasakoti ar pasvajoti). Daugumai vaikų prireikia iki pusvalandžio, kad užmigėtų, todėl svarbu juos išmokyti užimti save.

!!! Reguliarūs „patikrinimai“:

Jei vaikas nuolatos kviečia jus į kambarį, galite pažadėti jam, kad užeisite kas penkias ar dešimt minučių, jei jis nustos jus šaukęs. Dauguma vaikų būna užmiegę jau per antrą “patikrinimą”, bet jūsų pažadas nuramina juos ir apsaugo nuo pykčio ir nusivylimo.

!!! Naktinė švieselė ir „specialūs“ daiktai (pliušinis meškiukas, minkšta antklodė):

Minkštas žaislas, “speciali” antklodė suteikia vaikui saugumo jausmą einant miegoti. Naktinė švieselė gali padėti, jei vaikas kenčia nuo tamsos baimės. Nesibaiminkite, kad vaikai pripras prie šių dalykų. Tai dažniausiai yra praeinantis raidos etapas.

!!! Sudarykite paskatinimų programą:

Galite naudoti paskatinimus už tai, kad vaikas laiku nuėjo į lovą, už tai kad užmigo ir nekėlė triukšmo savo kambaryje ir pan.

!!! Sugrąžinkite vaiką į jo/-s kambarį:

Jeigu jūsų vaikas išeina iš savo kambario, sugrąžinkite jį ten nedelsiant be ypatingų moralizavimų. Galima naudoti du drausminimo būdus. Darželinukams veiksmingesnis yra pertraukėlės taikymas, o mokyklinio amžiaus vaikams - būdas, kai sekančios dienos miego laikas paankstėja tiek minučių, kiek vaikas praleido ne savo kambaryje šiąnakt.

Parengta pagal Paramos vaikams centro medžiagą