

# SUSITARIMAI IR RIBOS – RAKTAS Į RAMIĄ VAIKYSTĘ



*Susitarimai ir ribos* - vaiko emocinio saugumo garantas, o kuo vaikas mažesnis – tuo stipresnė neigiama reakcija į neapibrėžtumą.

Vyrajančios neaiškūs susitarimai ar vis skirtingos reakcijos į toki pat elgesį, išaukia nemalonių emocijų burbulų ir jie sproginėja, paveikdami kitus. Nežinodamas, ko tikėtis, vaikas jaučiasi neramiai ir tai daro įtaką jo emocijoms, bendram režimui.

Tėvai pastebi, kad neramiai besijausdamas vaikas tarsi labiau linkęs provokuoti juos ir kitus šeimos narius tarsi norėdamas tuo nerimu pasidalinti. Kaip susitarti ir šeimoje išlaikyti susitarimus bei ribas pataria psichologė, Asta Blandė.

## **Susitarimų ir ribų šeimoje svarba**

Bet kurioje žmonių grupėje, taip pat ir šeimoje, susitarimai ir aiškiai apibrėžtos ribos leidžia žmonėms jaustis saugesniems. „Žinodamas tai, ko iš tavęs prašoma, gali prognozuoti pasekmes ir mokytis prisiimti atsakomybę. Tai labai svarbu augančiam žmogui. Jis turi žinoti, kas leidžiama, o kas – ne, ko gali tikėtis, jei peržengia ribas ir ar kiekvieną kartą, kai jis pasielgia netinkamai – sulaukia atitinkamo grįžtamojo ryšio iš savo tėvų. Tik kantrus ir nuoseklus auklėjimas padeda mažam vaikui stiprėti ir skleistis neužgožiant kitų šeimos narių,“ – pastebi psichologė A. Blandė.

## **Kaip išlaikyti susitarimus keičiantis vaiko aplinkai?**

Nuolat kartojami ir primenami susitarimai su vaikais ugdo discipliną dienotvarkėje, jų laikymasis ir nenuolaidžiavimas pasireiškus netinkamam elgesiui vaikui padeda įsitikinti, kad kitaip nebus. Vaikui žinant ribas – kas galima, o kas galbūt net pavojinga ir negalima, įtvirtina susitarimus šeimoje, kurie ilgainiui įsitvirtina ir vaikui pakeičiant aplinką. „Jei namuose jis įpras elgtis vienaip, pakeitus aplinką staiga nepradės elgtis kitaip. Jei pakeitus aplinką vaikas pradeda elgtis nederamai, būtina atsitraukti ir priminti susitarimus, pasikalbėti. Jei pati aplinka būna triukšminga, daug svetimų žmonių – tai gali sukelti vaikų susierzinimą, išsibalansavimą, tėvelių dėmesio stoką, tačiau reikia įvertinti buvimo tikslą ir vaiko emocinę būseną. Žinoma, būdami darželyje ir jei ten tam tikri susitarimai nėra tokie patys, kaip ir namuose, matydami kitų vaikų nederamą elgesį, jūsų vaikai gali pradėti tokį elgesį kopijuoti. Tačiau labai svarbu apie tai išsamiai pasikalbėti, padėti vaikui suprasti ir prisiminti susitarimų laikymosi svarbą,“ – pataria psichologė.

## **Kaip ir kada nustatyti susitarimus šeimoje?**

Pirmaisiais kūdikio gyvenimo metais elgesio taisyklės nėra reikalingos. Iki penkerių metų vaikai susitarimų nesupranta tiesiogiai ir savo elgesį reguliuoja pagal tai, kaip reaguoja arba seniau į tokį elgesį reaguodavo suaugęs žmogus. Tad svarbiausias vaidmuo tenka šalia esančiam suaugusiajam. Jei iki penkerių metų mes vaikui nebrėšime jokių ribų ir auginsime be susitarimų, tada paaugęs jis greičiausiai negebės tų elgesio taisyklių laikytis. Nuo penkerių metų vaikai jau geba tiesiogiai suprasti kokius susitarimai kokioje vietoje galioja ir, kad jų laikytis reikia. Nuo tokio amžiaus vaikas labai jautriai reaguoja, jei jis pats ar kažkas kitas pažeidinėja susitarimus. Tad atsiveria labai plačios galimybės su vaikais kalbėtis apie konkrečias situacijas, kurios padeda ar trukdo tarpusavio santykiams, kurti ir išbandyti naujus elgesio modelius, padedančius susitarti, teikti vieni kitiems grįžtamąjį ryšį.

## **Svarbu kartu nuspręsti dėl ribų**

Vaikas, žinodamas susitarimus ir ribas, kas yra leistina, o kas ne, jaučiasi saugus. Jei susitarimai yra kintantys: vieną kartą leidžiama, o kitą nebe - vaikas pasimeta, nebežino, kaip elgtis, pradeda reikalauti dėmesio ir ne visada teigiamu elgesiu. Todėl dažnai vaikas, ypač jei dar nekalba, pradeda reikalauti šaukdamas, rėkdamas ir pan. Jei tėvai atitinkamai nereaguoja, o atsako tuo pačiu, nesupranta išsakomo poreikio – šaukimas pereina į kitokias elgesio apraiškas kaip mušimasis, kritimas ant žemės. Tokiu atveju svarbu šeimai aptarti ir nuspręsti, kokių susitarimų bus laikomasi, koks bendras abiejų tėvelių matymas dėl leistinų ir neleistinų dalykų, pavyzdžiui, leidžiama ar neleidžiama ropštis ant stalo, spintelės ar kitų daiktų, lipti laiptais vienam, valgyti ne tik virtuvėje, namuose žaisti kamuoliu ar tik lauke ir pan. Vaikai, tiksliai žinodami, kokius susitarimai ir ribos yra jų šeimoje, ugdomi discipliną ir tam tikrą rutiną, kasdienius įpročius, kurie suteikia saugumą.

## **Ką daryti jei vaikas nesilaiko susitarimų?**

„Vaikas tikrai ne visuomet laikysis to, kas sutarta. Jis gali neprisiminti, nes yra susitelkęs ties jam kur kas patrauklesne veikla ar dalykais arba tiesiog nori išbandyti pačių tėvų ribas. Todėl pirmiausia mes primename apie tai, ką sutarėme ir paprašome tam tikro elgesio. Jei priminimo pakako – situacija baigta. Jei ne – ramiai ir aiškiai pasakome, kad jei jis nesiels, kaip sutarta, jo laukia vienokios ar kitokios pasekmės. Jei vaikas elgsenos nekeičia – jis patiria jam nemalonias pasekmes. Toks algoritmas būtinas kiekvieną kartą, kai vaikas peržengia ribas ar nesilaiko susitarimų,“ – pataria psichologė Asta Blandė.

## **Nepamirškite – susitarimai skirti visai šeimai**

Vaikai yra tėvų elgesio atspindys, o tėvai yra pagrindiniai ir svarbiausi pavyzdžiai vaiko gyvenime. Nuo gimimo būdami toje pačioje aplinkoje vaikai saugo vaizdus, informaciją apie jų elgesį ir namie patirtus išgyvenimus bei emocijas, perima judesius, kalbėjimo manieras ir įpročius, ir tai palengva formuoja jų asmenybę. Išties vaiko auklėjimas yra tarsi buvimas tokiais, kokius norime matyti savo vaikus, o ne atvirkščiai. Todėl tėvai privalo visų pirma auklėti save bei rodyti gerą pavyzdį. Jei tėvai vaikus moko laikyti vienu susitarimų ir brėžia ribas, bet patys visiškai nesilaiko, tikėtina ir vaikai nesilaikys bei išprovokuos netinkamą vaiko elgesį. Jei tėvai po sunkesnės darbo dienos praradę kantrybę kelia balsą, nereikėtų tikėtis, jog vaikas elgsis kitaip. Į tokias, nors iš pirmo žvilgsnio, smulkmenas, labai svarbu laiku atkreipti dėmesį, būtent todėl šiomis temomis nuolat kviečiame tėvus diskutuoti organizuojamų seminarų metu studijoje, tiek su specialistais, tiek tarpusavyje.

Parengė Trakų lopšelio darželio „Ežerėlis“ socialinė pedagogė Rasa Pavilionienė,

šaltinis „3-7 METŲ VAIKO LAVINIMAS“