

## VAIKŲ AUGINIMO GAIRĖS

Devynios vaikų auginimo gairės padės jums susigaudyti auginant vaikus. Tai tarsi ta instrukcija, kurios nepridėjo prie vaiko, kai šis gimė. Į jas sudėjom svarbiausius dalykus, į ką turėtų atsižvelgti kiekviena mama ir tėtis. Šias gaires vis pasikartokite, kad kilus sunkumams žinotumėt, ko imtis. Tai nieko ypatingai sudėtingo, tiesiog priminimas, kas svarbiausia auginant vaikus. Kai tai prisimenam – lengva ir su vaikais sutarti. Kas svarbiausia? Kurti ryšį, kuris įgalins įveikti sunkumus, džiaugtis tėvyste, ramiai priimti atskirus sprendimus. Šypsena, apkabinimas ir geras žodis – veiksmingiausi vaikų auklėjimo metodai, gelbstintys visais amžiaus tarpsniais net ir sunkiausiose situacijose. Ramybės širdyse ir džiugių akimirkų su vaikais jums linki *Vaiko psichologijos centras*.

1. Skirkite laiko ir išmokite palaikyti savo vidinę ramybę net ir sunkiose situacijose. Į šią vidinę ramybę atsiremia jūsų šeimos gerovė, jūsų pačių laimė, jūsų vaiko vidinė būsena ir sveika raida. Kilus sunkumams pirmiausia siekite nusiraminti patys, tuomet raminkite vaiką. Jausmai turi daug galios – neigiami – griauančios, teigiami – kuriančios. Atraskite, kas jums padeda – ritualai, meditacija, muzika, gamta, bendravimas. Siekite artimųjų palaikymo ir paramos.
2. Vaikams nuo pat gimimo svarbu, kad tėvai būtų kartu su jais. Pradžioje – fiziškai kartu, arti – gerai yra daug glausti vaiką prie savęs, nešioti, miegoti greta, dažnai apkabinti. Vaikui paaugus tampa svarbiau būti kartu veikloje, būti šalia taip, kad vaikas matytų. Buvimas šalia suteikia saugumo, kuris nulemia normalią vaiko fizinę, emocinę, protinę raidą, įgalina augti, stiprėti, pažinti pasaulį. Kai tėvai yra šalia, pasiekiami, vaikai jaučiasi mylimi.
3. Geriau pažinti ir suprasti savo vaiką paprasta, tereikia stebėti, klausyti, klausiti. Palikite vaikui pakankamai erdvės užsiimti pačiam, taip paskatinsite vaiko savarankiškumą. Nėra būtina vaiko linksminti, prigalvoti veiklos, žymiai svarbiau netrikdyti jau esamos veiklos. Kai pastebite, kad vaikas ieško jūsų – pakalbinkite. Stebėjimas, išklausymas, atidumas, jautrumas padeda suprasti vaiko jausmus, pastebėti poreikius ir juos laiku patenkinti, žinoti norus ir į juos atsižvelgti.
4. Prisiminkite, kad vaikai mokosi stebėdami ir mėgdžiodami nuo pat gimimo. Todėl nuo pat pradžios svarbu skirti laiko bendravimui su vaiku. Bendraujant labiausiai lavinamos naujagimių smegenys, formuojasi gebėjimas palaikyti pokalbį, kalbėti, nes vaikas tiesiogiai stebi jus, jūsų veidą, veido judesius. Vėliau vaikai mėgdžios visą jūsų elgesį, todėl siekdami pakeisti jų elgesį, pirmiausiai apgalvokite ir keiskite savąjį. Vaikai nebūtinai girdės, ką sakote, bet tikrai matys, kaip elgiatės, ir elgsis taip pat.
5. Vaiko gimimas ir auginimas sukelia daug jausmų – pasididžiavimo, džiaugsmo, kartu ir liūdesio, pykčio, baimės. Išmokit priimti savo jausmus, jie padeda suprasti, kaip elgtis, padės vėliau priimti vaiko jausmus. Visi jausmai yra reikalingi, tačiau ne visas iš jausmų kilęs elgesys yra tinkamas. Pasižadėkite ir stenkitės auginėti vaikus taikiais būdais, be prievartos. Jei suklydot – atleiskit sau ir apgalvokit, kaip kitą kartą pasielgti geriau. Vaikai mokosi atleisti iš mūsų – kaip mes atleidžiame sau ir jiems už klaidas.
6. Kalbėkite su vaikais daug ir ne tik apie aplinką. Labai įdomu kalbėti apie savo ir vaiko jausmus, mintis, norus, ketinimus, patirtis. Kai daugiau kalbama, vaikai vėliau geriau mokosi mokykloje, patys noriau pasakoja apie save. Jei vaikams mažiau nurodinėsite, ką daryti, o daugiau klausysite, ką jie mąsto, jaučia – vėliau bus lengviau susitarti ir išsiaiškinti, kai nesutaps nuomonės. Jei turite nurodyti, ką vaikui daryti, sakykite pozityviai be „NE“ („prisimink“ vietoj „nepamiršk“), jie taip geriau supranta.
7. Vaikų šypsena (jie šypsosi iki 400 kartų per dieną) paskatina mus jais rūpintis. Mūsų šypsena (mes šypsomės apie 20 kartų per dieną) parodo vaikams, kad jie mums patinka, rūpi, juos mylim. Šypsena, sava ar kito žmogaus, mums sukelia daugiau laimės hormonų nei laimėta loterija. Vaikai ima vengti suaugusiųjų, kurie nesišypso. Šypsena ir žaismingumas – raktas į vaiko širdį. Jei sugebėsite prajuokinti vaiką, būsite geriausias suaugęs vaiko gyvenime – ir jūsų klausys. Paprasta.
8. Kai būna sunku, prisiminkite, kad ir kiti mamos ir tėčiai patiria panašius sunkumus – susisiekite su jais, tarkitės, ieškokite sprendimų kartu. Mamų ir tėčių patirtis, gebėjimai rasti kūrybiškus sprendimus įgalina, palaiko, vienija, sukuria draugystes. Tai didelė jėga. Jei nepavyksta pakeisti situacijos – keiskite požiūrį, galvokite, kaip jūsų vietoje pasielgtų kitas asmuo. Palaikykite save ir kitus – kartu mes galim daugiau. Jei neturite palaikančių artimų žmonių – kreipkitės į specialistus. Kartais reikia tiek nedaug.
9. Vaiko augimas yra nuolatinis kitimas. Viskas praeina – ir smagiausi, ir sunkiausi momentai, net ir pati vaikystė, palikdama tik prisiminimus. Kurkite „senus gerus laikus“ vaikams per džiugias, smagias akimirkas, laisvą žaidimą kartu, pasakas, bendras patirtis – vaikai dėl jų bus dėkingi, su džiaugsmu augins savo vaikus ir užaugę mielai su jumis draugaus. Tegul vaikų auginimas būna jums teigiamas iššūkis, paskata augti, mokyti, tobulėti, daryti tai šiek tiek geriau. Nes vaikai – patys geriausi mokytojai.