**ERUDITO LICĖJAUS PSICHOLOGĖ: „KĄ DARYTI, JEI VAIKAS NESILAIKO SUSITARIMŲ AR PERŽENGIA RIBAS?”**

Tėvų ir vaikų santykiai yra labai asmeniškas ir privatus dalykas. Nepaisant to, daugelis tėvų jaučiasi pasimetę, nežino kuria kryptimi eiti, ne retas kreipiasi pagalbos pas specialistus ar ieško informacijos pats, kaip santykius su vaikais pakeisti norima linkme.

Iškyla daug nesusipratimų kaip auklėti vaikus, kokią discipliną taikyti, kaip nubrėžti vaikams ribas, kokios namų taisyklės yra tinkamos, kaip jos skiriasi priklausomai nuo vaiko amžiaus ir t. t.
Kartais iš tėvų girdime: „Aš bandžiau savo vaikui nustatyti ribas. Aš paaiškinau kokios pasekmės laukia už netinkamą elgesį. Aš visą tai padariau ir …. jokio poveikio. Mano vaikas vis dar manęs neklauso/ yra grubus/ meluoja/ atidėlioja darbus ir pan.“.

**Kažkur girdėta?**
Daugybe tėvų susiduria su tuo, kad „niekas neveikia“ – apima bejėgiškumo jausmas, nes vaikas nereaguoja į tėvų pastangas jį drausminti. Suzanne Gelb, psichologė, knygų apie vaikų ugdymą autorė, skatina tėvus užduoti sau kelis klausimus ir tada pagalvoti ar tikrai „niekas neveikia“.

**1.** Ar pasekmes vaikui už netinkamą elgesį taikau nuosekliai, ar tik kartais?
Jei jūs atsakėte „ne“, „taip, bet…“, „na, kažkas ta linkme…“ – tai jūs esate nenuoseklūs. Nuoseklumas, pasekmės neišvengiamumas yra būtini norint, kad tai veiktų. Jei tėvai laikosi taisyklės „kartais“, tada vaikams siunčiama žinia, kad tėvai yra nepastovūs, jais ne visada galima pasitikėti. Vaikas šią informaciją jau naudoja savo naudai, kaip pavyzdžiui, gali nesutikti su taisyklėmis, kuriomis prašote jo laikytis, nes juk „kartais“ nieko už tai nebūna, galima praslysti nepastebėtam. Suaugusiųjų žodžiai bei šeimos susitarimai įgyja prasmės tik tada, kai jie kaskart įgyvendinami.
Prieš nuspręsdami, kad „niekas neveikia“, nuosekliai ir atkakliai bandykite taikyti elgesio pasekmes.

**2.** Ar visi dirbame ta pačia linkme?
Kartais kitiems, su vaiku būnantiems asmenims (auklėms, seneliams), nėra žinomos jūsų sutartos taisyklės, elgesio normos ar numatytos pasekmės už netinkamą elgesį. Arba kiti žmonės nesilaiko šių susitarimų, ypatingai tais atvejais, kai tėvų nėra šalia.
Tėvai daro didžiausią įtaką vaikams, tačiau kiti asmenys, praleidžiantys laiką su vaikais, taip pat yra svarbūs. Tėvai turi stengtis, kad visi su vaiku esantys asmenys dirbtų ta pačia linkme. Tik dirbant drauge galima pasiekti  maksimalių rezultatų.

**3.** Ar fiksuojate vaiko elgesį diagramose, lapuose, lentelėse?
Kasdienės atsakomybės lentelės ar diagramos sukūrimas yra puikus būdas supažindinti vaikus su taisyklėmis, darbais ar elgesio normomis, taip pat su pasekmių įvardijimu, jei susitarimų nesilaikoma.
Vizualinės priemonės padeda sekti vaikui savo elgesį. Kai vaikas atlieka savo darbus, laikosi susitarimų – gauna ženklą (lipduką, piešinėlį, antspaudą), kuris žymi, kad viskas atlikta. Jei susitarimų nesilaikoma, ženklo nėra. Tada tėvai turi puikią galimybę pasikalbėti su vaiku „Dėl ko taip atsitiko ir kokia pasekmė laukia?”

**4.** Kokias pasekmes taikau? Ar jos ne per stiprios, ar priešingai,  ne pakankamai stiprios?
Netinkamo elgesio neigiamos pasekmės būna veiksmingiausios, kai laikinai pašalinamos mėgstamos privilegijos – televizija, kompiuteriniai žaidimai, mobilusis telefonas, žaidimų laikas su draugais ir kt.
Jei pasekmė nėra pakankamai stipri, vaikas greičiausiai neturės daug motyvacijos laikytis susitarimų. Jei pasekmė yra per didelė (privilegijų panaikinimas neproporcingai dideliam ar neterminuotam laikui) – vaikui kils dar didesnis įniršis, noras maištauti, griausime vaiko pasitikėjimą savimi.
Ribų nustatymas neturi nieko bendra su draudimais ir bausmėmis. Kad vaikai mus suprastų ir laikytųsi susitarimų, turime jiems aiškiai įvardinti, kokio elgesio iš jų tikimės.  Suaugusiesiems dažnai sunku įsivaizduoti, kiek daug yra „savaime suprantamų“ dalykų, apie kuriuos vaikai dar nieko nenutuokia! Taigi, svarbiausia vaikams suteikti šansą elgtis tinkamai ir nuolat sistemingai kalbėtis, kokių susitarimų laikomės šeimoje ir už jos ribų.

Straipsnį parengė Erudito licėjaus psichologė Rūta Žiaunienė
Lieratūra: Suzanne Gelb. What to Do if a Child Won’t Respond to Rules or Consequences. Psychology today (2018).