**KAIP VAIKAMS PADĖTI ĮVEIKTI SUNKUMUS?**

**ANKSTYVOJI VAIKYSTĖ (1-3 m).**

**Etapo sunkumas**: 1) **Pykčio proveržiai**; 2) **Taisyklių išbandymas** (tikrina, kokios taisyklės, kur kada galioja).

**Kaip padėti vaikui įveikti sunkumus?**

* *Aiškiai nustatyti taisykles, kas galima ir kas ne. Nuosekliai laikytis taisyklių (ta pati taisyklė turi galioti visada).* Laikytis aiškios dienotvarkės, pastovių taisyklių.
* *Reikia sudaryti sąlygas pačiam vaikui pabandyti atlikti įprastus kasdieninius darbus*: pačiam pavalgyti, atsigerti iš puodelio, pabandyti pačiam rengtis, tvarkytis, nunešti daiktus į vietą, „padėti“ gaminti valgį, nusišluostyti rankas, nešvarius rūbus įdėti į skalbimo mašiną ir pan.
* *Prie vaiko kalbėkite tai, ką jis gero padarė, pasidžiaukite tuo.* Prie vaiko nekalbėkite apie jo netinkamą elgesį. Tokio amžiaus vaikai dar nesupranta, kas yra gerai, kas ne. Jei iš tėvų girdės vien komentarus apie jo netinkamą elgesį, taip ir elgsis. Jei girdės, ką jis daro gerai, tuos veiksmus ir kartos.
* *„Ne“ keisti į teigiamą formuluotę*. Pvz. vietoje „neimk vazos“, „nebėk keliu“ sakyti „padėk vazą į vietą / paimk knygą“, „eik pievute“. Esmė: norėdami, kad vaikas kažko nedarytų, vietoj draudimo sakykime, ką vaikas gali padaryti. LABAI VEIKSMINGAS BŪDAS ☺
* *Pašalinti draudžiamus daiktus taip, kad vaikas nerastų ir nematytų*. Taip išvengsite pykčio proveržio.
* *Nukreipkite vaiko dėmesį į kitą daiktą, veiklą*, jei matote, kad suirzo dėl negalimo dalyko.
* ***TĖVŲ PAVYZDYS PATS SVARBIAUSIAS DALYKAS*, tad mokykitės patys tinkamai rodyti pyktį.** Pvz. vietoje rėkimo ant vaiko pasakykite, kad supykote ir einate nusiraminti į kitą kambarį (trumpam išeiti į kitą kambarį, kol nuslūgsta pyktis) / atsigerti vandens ir pagalvoti. Taip vaikas mokysis, kaip tinkamai išlieti pyktį, nusiraminti.

**VIDURINIOJI VAIKYSTĖ (3-6 m.)**

**Etapo sunkumas:**. T**rijų metų krizė**: prieštarauja tėvams, dažnai sako „ne“, nori viską daryti pats, būna užsispyręs.

**Kaip padėti vaikui įveikti sunkumus?**

* *Leisti pačiam daryti*, jei yra saugu (negali užsigauti ar užgauti kitų, nekenkia sveikatai ir pan.).
* *Neišjuokti vaiko, gerbti jo nuomonę (nors ir nesutinkate),* kai sugalvoja neįprastų dalykų/žaidimų, pasako neįprastas mintis (fantazijas). Pvz. vaikas sumąsto, kad su balionu galima žaisti futbolą. Vietoje „kokią nesąmonę sugalvojai, futbolo su balionu nepažaisi“ sakyti: „Įdomi tavo mintis. Pabandykime pažaisti“. Vaikas greitai pats pajaus, kad su balionu futbolą žaisti sunku.
* *Leisti vaikui pasirinkti.* Vietoje paliepimo (pvz. „renkis šias kelnes“) leisti pasirinkti („kurias kelnes nori mautis: mėlynas ar žalias?“).
* *Nedaryti už vaiką, tai ką jis jau gali atlikti pats* (pvz. pavalgyti, susidėti žaisliukus į dėžę).
* ***IŠLIKITE KANTRŪS IR RAMŪS****,* kai vaikas viskam prieštaraus, nieko nenorės, niekas netiks. Nesuvaldytos tėvų emocijos padarys 2 žalas: 1) dar labiau sustiprins vaiko netinkamą elgesį, 2) neišmoks, kaip tinkamai suvaldyti pyktį. Išmoks, kad supykus galima rėkti ant kito, keiksnotis, naudoti fizinę jėgą ir pan.
* *Kuo dažniau parodykite vaikui, kad jį mylite:* apsikabinkite, sakykite gražius žodžius, domėkitės vaiko gyvenimu (kaip praėjo diena darželyje, kokia knygutė patinka/nepatinka, kas šiandien vaiką nudžiugino/nuliūdino ir t.t.)
* *Stenkitės kuo dažniau pastebėti tinkamą vaiko elgesį ir už tai pagirti.*
* *Laikykitės pastovių ir aiškių taisyklių. Sulaužius taisyklę, naudoti loginių pasekmių metodą.* Pvz. Vaikas nesusitvarko savo žaislų. Įspėjate, kad jei nesusitvarkys žaislų, juos paimsite ir šiandien su jais žaisti nebegalės. Jei po įspėjimo nesusitvarko, ramiai (be isterijų) paimate žaisliukus, padedate taip, kad jų nepaimtų ir tądien daugiau jų neduodate.

**MOKYKLINIS AMŽIUS. VĖLYVOJI VAIKYSTĖ (6-12 m.)**

**Etapo sunkumas:** Padėti įveikti **mokyklinę krizę**.

**Kaip padėti vaikui įveikti sunkumus?**

* *Sudaryti sąlygas, kad vaikas pajustų sėkmę .*Pvz. Vaikui sunkiai sekasi pažinti raides, tad galima parūpinti įdomių ugdomųjų priemonių, kurių dėka vaikas išmoks pažinti raides ir tokiu būdu pajus meistriškumo jausmą.
* *Susilaikykite nuo kritikos, kai vaikui nepasiseka*. Nesakykite „tau niekad niekas nesigauna“, „kas iš tavęs išaugs, jei skaityt nesugebi“ ir pan. Vietoj to vaiką *padrąsinkite:* „tikiu, kad tau pasistengus tikrai pavyks“, „po truputį išmoksi, nepasiduok“ ir pan.
* *Nuoširdžiai kiekvieną dieną domėkitės, kaip vaikui sekėsi mokykloje*: kas sekėsi / nepasisekė, kas patiko / nepatiko, kas nudžiugino / kas nuliūdino, su kuo draugavo / bendravo ir t.t.
* *Padėkite vaikui spręsti mokyklos problemas, bet nedarykite tai už jį*. Pvz. jei vaikas įžeidė mokytoją, tai vaikas pats turėtų jos atsiprašyti, o ne jūs mokytojos už vaiko elgesį
* *Visada pagirti, pasidžiaugti vaiko pastangomis, pasiekimais.*
* *Išklausykite vaiką, kai jis pasakos apie mokyklą.* Tuo metu visus darbus atidėkite į šoną.
* *Rodykite pasitikėjimą vaiku, kad jis yra pajėgus išspręsti mokyklos sunkumus.*
* *Paguoskite vaiką, kai jam to reikės.* Kai vaikui sunku (pvz. gavo prastesnį pažymį nei tikėjosi), susilaikykite nuo moralų ar pajuokų. Tą minutę vaikui reikia jūsų paguodos, palaikymo ir padrąsinimo.
* *Jei vaikas smarkiai išgyvena dėl to, kad jam sunkiau sekasi tam tikras dalykas nei kitiems:* 1) kalbėkite apie tai, kad visi žmonės skirtingi, visi turiu skirtingus gebėjimus; pabrėžkite, kas jūsų vaikui gerai sekasi, dėl ko jis yra puikus vaikas; 2) aptarkite, kaip galėtumėte pagerinti silpnesnę sritį: papildomos pamokos, daugiau mokytojos per pamoką paklausti, pačiam daugiau savarankiškai padirbėti ir pan.
* *Nekelkite per didelių reikalavimų vaikui.*

**Kad ir kokio amžiaus vaikas būtų, atminkite, kad svarbiausia vaikui yra jūsų DĖMĖSYS, MEILĖ, PAVYZDYS, PADRĄSINANTIS ŽODIS ir KANTRYBĖ. Linkiu sėkmingų sunkumų įveikimo!**

**Psichologė Miglė Andrijauskienė**