

9 auksiniai patarimai, kaip auklėti vaikus jų nebaudžiant

Nustatyti vaikams ribas nepažeidžiant jų savigarbos - nelengva užduotis mums, tėvams.

Surinkome į vieną vietą 9 patarimus, kurie padės tai padaryti.

1. Valdykite savo emocijas

Būtent taip vaikai išmoks valdyti savąsias. Jūs jiems - pavyzdys. Nedarykite nieko, kai esate nusiminęs ar vaiko poelgis išvedė jus iš kantrybės. Kaip tokioje situacijoje, kai emocijos užgožia jūsų meilę vaikui, pasielgtų tikrai geras tėvas? Taip padarykite ir jūs.

Jei nepavyksta, giliai įkvėpkite ir palaukite, kol nusiraminsite.

Atsispirkite baudimo impulsui.

2. Gerbkite vaiko jausmus

Kai vaikas „pratrūksta“, tiesiog būkite su savo vaiku ir leiskite jam išlieti emocijas. Jūsų tikslas - sukurti ramią ir „palaikančią aplinką“ savo vaikui.

Jei vaikas gali išreikšti savo emocijas saugiam, dėmesingam, priimančiam suaugusiam, tai padeda jam išgyventi šiuos jausmus ir išmokti nurimti pačiam. Laikui bėgant jis išmoks ir galės reguliuoti savo emocijas. Nebandykite jo įtikinėti emocinės audros metu.

Po visko jis jausis kur kas geriau ir bus artimesnis jums. Negalima sakyti „Užsičiaupk“ (nes tai skaudina) ar meluoti (nes tai nukerta nematomas gijas, kurios sieja mūsų širdis).

3. Vaikai mokosi matydami pavyzdį, o ne girdėdami kalbas

Čia puikiai tinka pavyzdys apie dantų valymąsi. Pradėkite vaiką to mokyti, kai jis dar kūdikis, rodykite, kaip valotės savuosius dantis, tegul tai būna smagus užsiėmimas.

Jam augant perduokite daugiau atsakomybės, ir galų gale vaikas valysis juos pats kas vakarą niekieno neprašomas. Tas pats principas tinka mokant mandagumo, palaukti savo eilės, rūpintis savo daiktais, maitinti savo augintinį, daryti namų darbus ir t.t.

Rutina vaikui sukuria savotiškus „griaučius“, kad šis išmoktų pagrindinių įgūdžių.

4. Atliepkite dėmesį į vaiko emocijas ir nepraraskite ryšio

Nepamirškite, kad dažnai vaikai netinkamai elgiasi tada, kai jie jaučiasi blogi ir neturintys ryšio su mumis.

Kai vaikas supyksta, jį užvaldo emocijos, atsitūpkite, kad jūsų ir vaiko akys būtų viename lygyje:

„Tu pyksti... Pasakyk, ko tau reikia žodžiais, o ne kąsdamas!”

„Norėtum pažaisti ilgiau, bet metas miegoti.”

Užmegzkite mylintį akių kontaktą: „Tu dabar toks nuliūdęs.”

Uždėkite ranką ant peties: „Tu bijai pasakyti man apie sausainį.”

5. Nustatykite ribas - tačiau darykite tai įsijausdami į situaciją

Žinoma, jūs turite reikalauti iš vaiko laikytis tam tikrų taisyklių. Tačiau į situaciją pažvelkite iš vaiko perspektyvos. Kai vaikai jaučiasi suprasti, jie yra labiau linkę priimti mūsų ribas.

„Nesikandžiok! Tu labai piktas ir įskaudintas, tačiau turi tai pasakyti savo broliui žodžiais.”

„Metas miegoti. Žinau, kad norėtum pažaisti ilgiau.”

„Aš žinau, jog nenori, kad mama sakytų NE... Tačiau atsakymas vis tiek yra NE. Mes nesakome vienas kitam „Užsičiaupk” net tada, kai esame liūdni ar supykę.”

„Nesvarbu, koks išsigandęs esi, man reikia, kad pasakytum man tiesą.”

6. Sakykite TAIP vietoj NE

Vaikai padarys beveik viską, ko mes prašysime, jei mes to prašysime su meile. Raskite būdą, kaip vietoj NE sakyti TAIP, net nustatant ribas.

„TAIP, metas susitvarkyti...”

„TAIP, aš tau padėsiu...”

„TAIP, tau nepatinka, kad einame miegoti, bet jei paskubėsime, galėsime paskaityti dar vieną istoriją"

„TAIP, tvarkytis žaislus iš tiesų gali būti smagus užsiėmimas"

„TAIP, aš myliu tave..."

„TAIP - man labai pasisekė, kad tapau tavo tėčiu!"

Jūsų vaikas atsakys taip pat, kaip jūs į jį kreipsitės.

7. Kas dieną skirkite laiko vaikui

Namuose išjunkite telefoną, kompiuterį ir pasakykite savo vaikui: „Ką gi, šias 20 minučių aš priklausau tik tau. Ką nuveiksime?" Ir leiskite jam vadovauti. Žaiskite, nes tai išlaisvina slopinamas baimes ir nerimą, todėl kartu žaiskite, juokitės, būkite nerimti. Muškite su pagalvėmis. Eikite imtynių. Verskitės kūlio. Leiskite vaikui papasakoti, kas jam svarbu, leiskite rėkti ir verksti. Tiesiog priimkite visus tuos jausmus.

Būkite 100 procentų čia ir dabar. Vaikai, kurie žino, kad gali tikėtis kasdieninio specialiai jiems skirto laiko su tėvais, yra laimingi, nes jie pakankamai pasitiki jumis, kad išreikštų visas savo emocijas, be to, jie NORI gražiai elgtis.

8. Atleiskite sau

Jūs negalite būti geras tėvas, jei jaučiatės nepatenkintas savimi, o jūsų vaikas negali elgtis „tinkamai“, jei jaučiasi nepatenkintas savimi. Jūs visada galite pagerinti tarpusavio santykius. Pradėkite šiandien.

9. Kai kažkas nepavyksta, apkabinkite save. Tada apkabinkite savo vaiką.

Ryšys yra pagrindinis tėvystės pamatas.

Išbandykite šiuos patarimus dar šią savaitę ir suprasite, kad maži dalykai kartais gali daug daugiau, negu tikėjotės.