



*Vaiko  
porėikiai*



# Kokybiškas laikas kartu

Praleisdami laiką su vaikais, galite patenkinti jų poreikius ir geriau juos pažinti. Nors esate užsiėmę, galite praleisti kokybišką laiką su savo vaikais užsiimdami kasdiene veikla:

- Kartu gaminkite maistą;
- Dažniau eikite su vaikais pėsčiomis, užuot važiadė automobilium;
- Skaitykite su vaikais;
- Leiskite vaikams padėti atlikti namų ruošos darbus.

## Individualus laikas vaikui

Svarbu, kad kiekvienas vaikas gautų tėvų individualaus, planuoto laiko. Šis būdas tinkamiausias darželinio amžiaus vaikams, tačiau gerai jį taikyti ir pradinukams, ir paaugliams. Tai padeda kurti artimesnį, saugesnį ryšį, mažina konkurenciją tarp brolių ir seserų.

Pagalvokite, kada galite skirti individualaus, reguliaraus ir nuolatinio dėmesio savo vaikui (pvz. kiekvieną vakarą po 15–20 minučių).





# Saugumas

Vaikai turi teisę kasdieniniame gyvenime jaustis saugūs (psichologiškai, emociškai ir fiziškai).

Yra daugybė priežasčių, kodėl vaikams svarbus saugumo jausmas:


- Kai vaikai jaučiasi saugūs savo šeimoje, tai suteikia jiems galimybę išbandyti naujus dalykus.
- Saugumo jausmas įtakoja vaikų psichinę ir emocinę sveikatą.
- Saugi aplinka šeimoje moko vaikus, kaip bendrauti su kitais žmonėmis.
- Vaikai turintys stiprų saugumo jausmą šeimoje, dažniausiai labiau pasitiki savimi.

## Vaiką žalojantis elgesys



Skiriamos keturios vaiką žalojančio elgesio rūšys – tai fizinis smurtas, emocinis psichinis žalojimas, seksualinis smurtas arba išnaudojimas, nepriežiūra ir apleistumas, netenkinimas esminių tiek fizinių tiek emocinių vaiko poreikių.

Vaiką žalojantis elgesys paveikia visas vaiko raidos sritis – fizinę, emocinę, socialinę, pažintinę ir elgesio.



# Meilė

Kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo to, kokio jis amžiaus, būtina jaustis mylimam, suprastam, pripažintam, gerbiamam, reikalingam. Tačiau vaikui tai ypatingai reikšminga. Vaiko savivertė labai priklauso nuo to, kiek bus patenkintas jo meilės poreikis.

Svarbu vaikui rodyti ir duoti besąlygišką meilę. Tai nereiškia, kad turėtų patikti bet koks vaiko elgesys. Mylėdami besąlygiškai, duodame meilę visą laiką, net kai vaikas elgiasi netinkamai.

## Penkios vaikų meilės kalbos

1. Fizinis prisilietimas: Apkabinimas, bučiny, rankos padėjimas ant peties, draugiškas galynėjimasis ir kt.
2. Palaikymo, padrąsinimo žodžiai: „Ačiū už tavo pastangas ir atidumą!“, „Tau puikiai sekasi bendrauti su kitais.“, „Kaip smagu matyti tavo draugiškumą!“.
3. Kartu praleistas laikas.
4. Dovanos: Tikra dovana nėra užmokestis už paslaugas, bet meilės kam nors išraiška davėjo laisva valia.
5. Paslaugos: Darykime už vaikus tai, ko jie patys dar nesugeba. Tai gali tapti vaikui paslaugumo ir atsakingumo pavyzdžiu



# Emocinis palaikymas

Gebėjimas valdyti savo elgesį, apėmus emocijomis, tobulėja vaikui augant. Ugdant šiuos gebėjimus, labai svarbus tėvų palaikymas ir pavyzdys.

## Ką daryti ir kokiais būdais padėti vaikui emocijų įkarštyje?

1. Priežasties identifikavimas: Galima pabandyti suprasti, kas sukėlė emocijas, koks nepatenkintas vaiko poreikis. Gal tai yra dėmesio, meilės troškimas, o gal vaikui kažkas nepavyko ir kt.

2. Kilusių emocijų įvardijimas (ramiu tonu): „Tau liūdna, kad...“, „Tu pyksti ant brolio, nes...“.

3. Pagalba nusiraminti: Galima vaikui pasiūlyti veiklas, kurios jam padėtų nusiraminti.

4. Ramybės išlaikymas: Vaikui svarbu jausti, kad nors jį ir apėmę stiprios emocijos, tėvai lieka emociškai ramūs ir geba valdyti situaciją. Tokiu būdu vaikas mokosi ir pats valdyti situaciją net ir tada, kai yra emociškai sunku.



# Ribas

Vaikas jaučiasi geriau, kai jis turi aiškią dienotvarkę, elgesio taisykles. Tuomet jis žino, ko tikėtis.

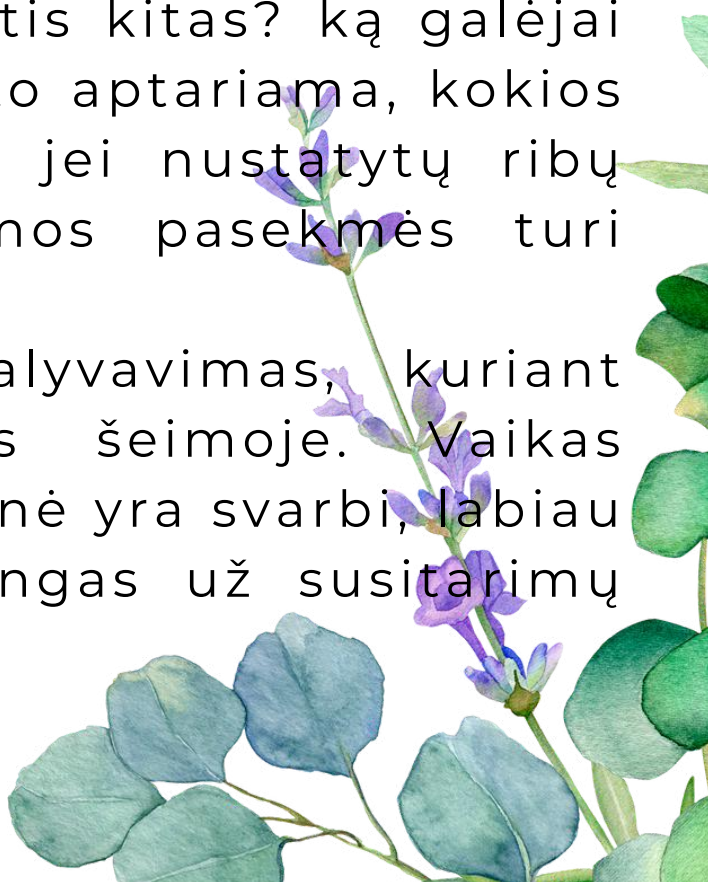
Ribas padeda kurti:

1. Pozityvi šeimos atmosfera. Šeimoje vyrauja rūpestis, tolerancija, pagarbus požiūris į nuomonių skirtumus.

2. Pozityvus tėvų tarpusavio bendravimo ir elgesio modelis. Tėvai yra šilti ir bendradarbiaujantys, savo elgesiu demonstruoja tai, ko tikisi iš vaiko.

3. Aiškumas ir konkretumas formuojant ribas. Aiškiai įvardinama, kokio elgesio iš vaiko tikimasi. Tinkamas elgesys stiprinamas, o netinkamas aptariamas (kas nutiko? kaip tu jauteisi? kaip galėjo jaustis kitas? ką galėjai padaryti kitaip?). Iš anksto aptariama, kokios pasekmės bus taikomos, jei nustatytų ribų nebus laikomasi. Taikomos pasekmės turi būti logiškos.

4. Visų šeimos narių dalyvavimas, kuriant susitarimus ir taisykles šeimoje. Vaikas jausdamas, kad jo nuomonė yra svarbi, labiau įsitrauks ir jausis atsakingas už susitarimų laikymąsi.







Tu man svarbus

Myliu tave



Man smagu būti su  
tavimi



Tu esi  
reikalingas

Aš tave girdžiu



Tu gali klysti

Ačiū už pagalbą



Tu turi labai  
gerų idėjų

Mačiau, kad  
labai stengeisi...

Aš  
pasiruošęs  
klausytis

Parengė Psichologė Diana Karsokienė  
Naudota literatūra:

- What Are the 10 Things Every Child Needs? [https://www.medicinenet.com/what\\_are\\_the\\_10\\_things\\_every\\_child\\_needs/article.htm](https://www.medicinenet.com/what_are_the_10_things_every_child_needs/article.htm)
- Chapman G., Campbell R., Penkios vaikų meilės kalbos: kaip išmokti vaiko meilės kalbą. Alma littera, 2020.
- Dreikurs R., Soltz V., Laimingi vaikai: iššūkis tėvams. Vaga, 2017.