

RIBOS IR SANTYKIS SU PAAUGLIU:

kaip išlikti autoritetu be kovos

Paauglystė – pokyčių metas

Tai laikotarpis, kai vaikas siekia savarankiškumo, tačiau jam vis dar labai reikia aiškių ribų ir suaugusiojo palaikymo. **Tėvų tikslas** – ne kontroliuoti, o padėti augti.



KAS PADEDA IŠLIKTI
AUTORITETU:

Aiškios ir nuoseklios ribos

Vaikui svarbu žinoti, kas yra leidžiama, o kas – ne. Taisyklės turėtų būti aiškios, aptartos iš anksto ir taikomos nuosekliai. Ribos suteikia saugumo jausmą, net jei paauglys jas bando tikrinti.

Santykis svarbiau už kontrolę

Stiprus ryšys su vaiku mažina konfliktus. Skirkite laiko pokalbiams, domėkitės jo kasdienybe, nuomone, jausmais. Iš klausymas be skuboto vertinimo kuria pasitikėjimą.

Pagarbi komunikacija

Venkite moralizavimo, kritikos ar pakelto tono. Vietoj to kalbėkite apie savo jausmus („Man neramu, kai...“) ir lūkesčius. Tai skatina bendradarbiavimą, o ne pasipriešinimą.

Pasirinkimų suteikimas

Leisdami vaikui rinktis (pvz., kada atlikti namų darbus ar kaip planuoti laiką), ugdote atsakomybę. Svarbu, kad pasirinkimai būtų riboti ir saugūs.





Emocijų atpažinimas

Paaugliams sunku valdyti emocijas, todėl svarbu padėti jas įvardyti ir priimti. Pripažinimas („Matau, kad esi piktas“) dažnai veikia geriau nei draudimai.



Pavyzdžio galia

Vaikai mokosi stebėdami. Ramus reagavimas, pagarba kitiems ir gebėjimas spręsti konfliktus tampa stipriausia pamoka.

Natūralios pasekmės

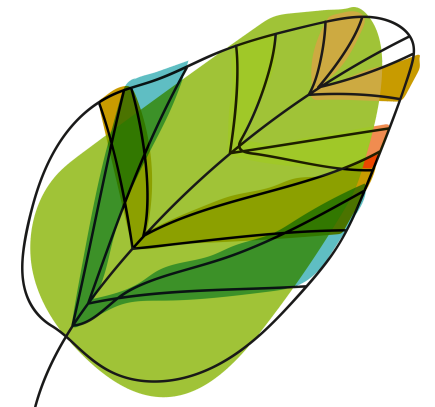
Užuot baudę, leiskite patirti natūralias pasekmes (pvz., neatlikus darbo – prastesnis įvertinimas). Tai padeda mokytis iš patirties.

Lankstumas ir ribų peržiūra

Augant vaikui, ribos turėtų keistis. Aptarkite jas kartu ir, jei reikia, koreguokite – tai rodo pasitikėjimą ir brandų santykį.



Autoritetas kuriamas ne griežtumu ar kontrole, o **nuoseklumu, pagarba ir ryšiu**. Kai vaikas jaučiasi išgirstas ir suprastas, jis labiau linkęs bendradarbiauti, o ne kovoti. Stiprus ryšys kuriamas per kasdienį bendravimą, pasitikėjimą ir gebėjimą kalbėtis net sudėtingose situacijose.



Parengė: Kėdainių
Senamiesčio
progimnazijos
psichologė
A. Gailiūnienė