VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KAIP BENDRAUTI SU PAAUGLIAIS?

REKOMENDACIJOS TĖVAMS/GLOBĖJAMS

PASIRUOŠKITE

PLANUOKITE

Įspėkite vaiką, kad norite su juo pasikalbėti ir aiškiai pasakykite apie ką. Drauge suderinkite laiką, kada galėsite ramiai pakalbėti. Rekomenduojama kalbėti pavalgius – alkani esame labiau irzlūs.

KALBĖKITE KAI BŪSITE RAMŪS

Apgalvokite, kokie jausmai kyla, kai tikitės ko nors iš savo vaiko, bet jis pasielgia kitaip? Nesiimkite spręsti dalykų „ant karštųjų“ - kai esate supykę ar nusivylę, emocijos ima viršų.

KALBĖKITE AIŠKIAIS IR TRUMPAIS SAKINAIS

Juos galėsite pagrįsti. Moralizavimas ir pamokslas skatins vaiką užsisklęsti ir pritarti jums, kad tik paskaita greičiau baigtųsi.

BENDRADARBIAUKITE

Sprendimus ir taisykles nustatote jūs, tačiau aptarkite kartu su vaiku, pasiruošite jas pagrįsti ir paaiškinti, kodėl. „Todėl, kad aš taip pasakiau“ – netinka.

Apgalvokite, ką norite daryti, nepriklausomai nuo to, kaip elgiasi vaikas. Tokiu būdu sumažinsite priklausomybę tarp vaiko ir savęs, ir neįsivelsite į „Jei tu taip – tai aš taip“ žaidimą.

MAŽINKITE PASIPRIEŠINIMĄ

MOKYKITĖS KLAUSTI

Klausinėjimas užuolankomis, mėginimas „išsiaiškinti tiesą“ skatins vaiką gintis ir priešintis. Klauskite nuoširdžiai ir be užuolankų – taip parodysite, kad tikite vaiku ir norite bendradarbiauti.

KLAUSYKITĖS

Pasistenkite „išgirsti“, ką išgyvena ir jaučia jūsų vaikas, pasakodamas apie save. Neskubėkite „atsakyti“ ar „paaiškinti“, tiesiog klausykitės ir pasitikslinkite, ar teisingai supratote.

PASISTENKITE SUPRASTI

Ypatingai tais atvejais, kai jaučiate, kad nepritariate jam. Nesistenkite išsiaiškinti ir įrodyti, kas yra teisus, o kas - ne. Tiesiog pamėginkite suprasti paauglio poziciją.

SIŪLYKITE IR KVIESKITE

Nepirškite ir nereikalaukite - leisdami jiems atsisakyti siūlymo ir nepasinaudoti jūsų kvietimu, rodysite pasitikėjimą ir skatinsite jų savarankiškumą.

VALDYKITE SAVO EMOCIJAS

Ypatingai tais atvejais, kai paaugliai elgiasi grubiai, nepagarbiai ar priešiškai, atsiliepimas tuo pačiu nėra tinkamas būdas.
-Stebėkite savo kūno kalbą, kalbėkite ramiai ir nekaltinkite – didėjant įtampai, rizikuojate įsivelti į konfliktą, kurs skatins vaiką gintis ar užsisklęsti.
-Nepraraskite savitvardos – jei emocijos ima viršų, padarykite pertrauką. Grįžkite prie problemos nurimę ir pradėkite iš naujo.

PALAIKYKITE BENDRAVIMĄ

BŪKITE KANTRŪS

Duokite paaugliui laiko pergalvoti, ką jiems norėjote pasakyti. Tai gali užtrukti valandas, dienas ar net savaites.

IEŠKOKITE BENDROS VEIKLOS

Jos metu turėtų būti galima neįpareigojančiai paplepėti ir skirti dėmesio vienas kitam: gaminkite, kartu valgykite, eikite į žygius, lankykite renginius (kinas, sporto varžybos, koncertai), žiūrėkite filmus, žaiskite kompiuterinius žaidimus).

DOMĖKITĖS

Žinokite, kuo domisi jūsų vaikas ir išbandykite tai (kokį žaidimą žaidžia, kaip sekasi sportuoti, kaip leidžia laisvalaikį, kaip gyvena jo draugai).

BŪKITE DĖMESINGI

Atkreipkite dėmesį į pokyčius ir juos aptarkite (pvz. atsiranda nauji pomėgiai, pradeda nesidomėti tuo, kas anksčiau labai patiko, ima atsiriboti nuo kitų). Pasistenkite suprasti ir būkite palaikantys.

GRĮŽKITE PRIE SUDĖTINGŲ POKALBIŲ

Praėjus kuriam laikui pasiūlykite aptarti sudėtingas temas dar kartą, stebėkite, kaip vystosi ir keičiasi pokalbis ir reakcijos.

Bendradarbiaukite!

Rodykite pavyzdį, kaip reiktų valdyti emociškai sunkias situacijas – pripažinkite klaidas, atsiprašykite ir pabandykite dar kartą