

Sėkminga tėvystė, arba kaip pagerinti bendravimo su vaiku įgūdžius

Ryšys tarp paauglio ir tėvų sudaro foną, kuriame vystosi visi kiti santykiai. Jei ryšys yra teigiamas ir jame jaučiama šiluma, rūpestis, meilė ir stabilumas, paaugliai daug greičiau vystosi socialiai.

Sėkmę tėvystėje ir paauglystėje nulemia:

- **Stebėjimo procesas.** Kai tėvai domisi savo vaikais, jų veikla, pažįsta jų draugus. Šis procesas sumažina netinkamo elgesio ir neigiamos bendraamžių įtakos tikimybę.

- **Taisyklių ir ribų nustatymas.** Šeimoje nustatytos taisyklės ir ribos suteikia paaugliams stabilumo, kai jie stengiasi užmegzti santykius, prisiimti naujus vaidmenis. Tėvai turi įtraukti paauglius į taisyklių nustatymo ir pasekmių už tam tikrą elgesį numatymo procesą.

- **Laisvė ir kontrolė.** Tai pasiekama palaikant teigiamus santykius su savo vaiku, nuoširdžiai domintis, kuo jis užsiima, skatinant nepriklausomo mąstymo pasireiškimą.

Kaip tėvai gali pagerinti bendravimo su vaiku įgūdžius?

- **Vengdami uždarytų klausimų:** paaugliams reikėtų užduoti tokius klausimus, kurie skatintų bendravimą, o ne nutrauktų jį.

- **Išplėsdami pokalbį:** reikėtų užduoti vaikui tokius klausimus, kuriuose pakartojamos jo mintys, ar vartoti tokius pat žodžius, kaip ir paauglys, kartoti tas pačias frazes.

- **Pasidalindami savo mintimis:** tėvai turi išsakyti savo mintis, bendraudami su vaiku, pvz.: „Nežinau, kur kabinti šį paveikslą, kaip manai, kur jis labiausiai tiktų?“

- **Stebėdami įvairius ženklus:** paauglys ima demonstruoti ženklus, kad jau laikas baigti pokalbį, pvz., nebeatsakinėja į klausimus ar prašo tėvų pakartoti tai, ką jie sakė.

- **Atspindėdami jausmus:** tėvai gali atspindėti paauglio jausmus, pvz.: „Atrodo, kad pyksti ant savo mokytojo.“ Tai naudinga, kai vaikas išgyvena stiprius jausmus, kurių jis pats iki galo nesuvokia.

- **Pasitikslindami:** klausydamiesi savo vaiko, tėvai turi pasitikslinti, ką jis jaučia, išsakydami tuos jausmus savais žodžiais; platesnis tėvų žodynas padeda paaugliams išreikšti savo išgyvenimus daug tiksliau ir, kiek įmanoma, aiškiau ir padeda jiems suprasti savo mintis ir jausmus.

Tinkamo elgesio skatinimas padeda jauniems žmonėms jausti, kad jie yra savarankiški, ir stiprinti vertybes.

Parengė psichologo asistentė Kristina Monkienė pagal Jurgitos Narmontienės metodinę priemonę