

TURINYS

Ivadas / 11

PIRMA DALIS

1. *Be bausmių ir apdovanojimų* / 19
2. *Auklėjimas išsikeliant galutinį tikslą* / 35

ANTRA DALIS

3. *Universali tiesa nr. 1*
Visi vaikai turi emocinių poreikių / 55
4. *Universali tiesa nr. 2*
Visiems vaikams būdingas įgimtas neurologinis atsakas į stresą / 107
5. *Universali tiesa nr. 3*
Visi vaikai turi išreikšti jausmus / 141
6. *Universali tiesa nr. 4*
Visi vaikai vystosi pagal raidos stadijas / 169
7. *Universali tiesa nr. 5*
Visi vaikai gimsta turėdami unikalų temperamentą / 181
8. *Universali tiesa nr. 6*
Visi vaikai mėgdžioja tėvus / 193
9. *Universali tiesa nr. 7*
Visiems vaikams reikia galimybės patiems spręsti problemas / 211
10. *Universali tiesa nr. 8*
Visiems vaikams reikia asmenines ribas gerbiančių tėvų / 223

11. Universali tiesa nr. 9
Visiems vaikams reikia pagal amžių tinkamų elgesio gairių / 241

12. Universali tiesa nr. 10
*Visi vaikai pereina keturias nusivylimo stadijas,
kai nepatenkinami jų poreikiai / 281*

TREČIA DALIS

13. *Tėvystės pokyčio sprendimų priėmimo procesas / 313*

A PRIEDAS

Paverskite kasdienybę smagia / 339

B PRIEDAS

Pareigos pagal amžių / 346

C PRIEDAS

*Dažniausiai pražiūrėti vaikų nuo 18 mėnesių
iki 18 metų elgesio ypatumai / 353*

Literatūra / 369

Rodyklė / 375

Apie autorius / 380

UNIVERSALI TIESA NR. I

Visi vaikai turi emocinių poreikių

Knygoje „7 efektyviai veikiančių žmonių įpročiai“ Stephenas Covey’us vartoja „emocinės banko sąskaitos“ metaforą, apibūdinančią bendraujant sukaupto pasitikėjimo kiekį. Tai būdas suprasti, kokia yra jūsų „emocinė padėtis“, kai bendraujate su kitais žmonėmis, ypač su savo vaikais.

Daroma prielaida: kiekviena emocinė sąveika (teigiama ar neigiama) su jūsų vaiku patenka į emocinį banką kaip indėlis arba nurašymas. Mes jaučiamės saugesni turėdami daugiau pinigų tikrose banko sąskaitose, taip vaikai jaučiasi saugesni gaudami daug indėlių į savo emocinio banko sąskaitą. Kuo daugiau turi sąskaitoje, tuo yra laimingesni ir linkę bendradarbiauti.

Galbūt šiandien nesusilaukę apšaukėte dukrą, tada reikalavote popiet važinėti su jumis, kol tvarkysite reikalus, o tada netyčia sugėdijote prieš draugus. Tai emociniai nurašymai. Tačiau galbūt abu kartus sutikote jos prašomi drauge pažaisti, išmokėte gaminti sulčių kokteilį ir ramiai susitvarkėte su kitais tą dieną kilusiais sunkumais. Taigi teigiamos patirtys užgožė neigiamas ir visą dieną išlaikėte pakankamai gerą ryšį su dukra.

DAŽNIAUSI NURAŠYMAI (-)	DAŽNIAUSI INDĖLIAI (+)
Išankstinis „žinojimas“	Priėmimas
Kaltinimas	Jausmų pripažinimas
Papirkinėjimas	Atsiprašymas
Vaiko lyginimas su kitais	Vaiko unikalumo pripažinimas
Reikalavimas paklusti	Leidimas klysti
Jausmų neigimas ar nuvertinimas	Įsijautimas į vaiko poziciją
Tikėjimasis neatsižvelgiant į vaiko amžių	Įsitraukimas į vaiko gyvenimą, pomėgius
Pažadų netesėjimas	Pasiekiamumas
Ribų, taisyklių nenustatymas	Ramus bendravimas
Nuolatinis vaiko gyvenimo reguliavimas („tėvai sraigtasparniai“)	Vaiko įtraukimas į sprendimų priėmimą
Mušimas	Nuoseklumas
Skubinimas	Padrąšinimas
Žeminimas	Lankstumas
Ignoravimas	Duoto žodžio laikymasis
Nenuoseklumas	M.E.S patirtys (žr. 84 p.)
Pertraukinėjimas	Suteikiama galimybė rinktis
Atskyrimo laikas	Laiko skyrimas
Įsakinėjimas	Aukšto lygio ryšys (žr. 77 p.)
Pravardžiavimas	Apsikabinimai
Meilės, šilumos stoka	Komplimentai
Dėmesio stoka	Juokas
Tarpusavio ryšio stoka	Išklausymas
Priešiška kūno kalba	Klausymasis vaiko mėgstamos muzikos
Nesirūpinimas savimi	Prisilietimai
Perdėtos reakcijos	Pasimatymai (žr. 78 p.)
Numylėtinių pasirinkimas	Bendra veikla

DAŽNIAUSI NURAŠYMAI (-)	DAŽNIAUSI INDĖLIAI (+)
Blogas pavyzdys	Žaidimai kartu
Šiurkštus reagavimas	Pripažinimas
Privilegijų atėmimas	Apgalvoti atsakymai, reakcijos
Žaislų, elektroninių prietaisų atėmimas	Žiūrėjimas vaiko mėgstamų TV laidų, filmų
Per dažnai sakoma „ne“	Ribų brėžimas, taisyklių nustatymas
Gėdijimas, barimas	Empatiškas bendravimas
Grasvinimas, priekabės	Kantrybė
Gąsdinimas siekiant motyvuoti	Mokymas
Sarkastiškas bendravimas	Pasitikėjimas vaiku
Baudimas tylą	Sutelktas dėmesys
Meilės, šilumos nerodymas, „atėmimas“	Žodžiais reiškiamą meilę
Šaukimas	Sakymas „taip“, kai tik įmanoma

Kad ir kaip stengtumėtės, nurašymų vis tiek bus – ypač sudėtingais gyvenimo tarpsniais. Įskaudinsite vaikus, jie susierzins, supyks ant jūsų. Tačiau išvengsite širdgėlos prisimindami savo esminius tikslus ir pripažindami trūkumus.

Knygoje „Playful Parenting“ Lawrence’as Cohenas vartoja sąvoką „vaiko taurės pripildymas“, reiškiančią emocinį paskatinimą, „degalų papildymą“. Rašytojo teigimu, vaiko taurę pripildys žaidimai kartu, draugystė, laikas tik dviese, ryšys ir visos vaikui patinkančios veiklos – tai puikūs indėliai. O štai stresas, įtampa, bendraamžių atstūmimas, vienetvė, izoliacija, šaukimas, bausmės, nesėkmės, nuovargis, užsiėmimas nemėgstamomis veiklomis taurę ištuštins.

Klinikinė psichologė Laura Markham, knygos „Ramūs tėvai, laimingi vaikai“ autorė ir pagalbos tėvams svetainės „Aha! Parenting“ kūrėja, savo knygoje taip pat nagrinėja emocinio banko sąskaitos koncepciją ir siūlo 5 : 1 indėlių ir nurašymų santykį. Autorė cituoja mokslinį tyrimą, kuriame

teigiama, kad porų „įdedančių“ bent penkias teigiamas sąveikas po kiekvienos neigiamos, skyrų tikimybė yra mažesnė. Pasak autorės, 5 : 1 santykio išlaikymas tikriausiai yra geras apsidraudimo būdas bet kokiuose santykiuose, taip pat tėvų ir vaikų.

Dėl dviejų priežasčių antrą knygos dalį pradedame emocinio banko sąskaitos sąvoka. Pirmą, norime pasiūlyti praktinį būdą, kurį iš karto galėsite taikyti šeimoje.

Antra, tai puikus būdas pristatyti paprastą, bet esminę vaikų emocijų poreikių idėją. Kiekvienas jau minėtas indėlis patenkina bent vieną konkretų emocijų poreikį. Laipsniškas kiekvieno poreikio išsiaiškinimas padės suprasti, kodėl vaikas elgiasi taip, kaip elgiasi.

TĖVYSTĖS POKYČIO UŽDUOTIS: PRIDĖKITE SAVO

Dar kartą perskaitykite indėlių bei nurašymų sąrašą ir pamąstykite apie pastarąsias 24 valandas. Kokius indėlius į vaiko emocinio banko sąskaitą ir nurašymus iš jos atlikote? Apibraukite juos, pridėkite savo ir viską suskaičiuokite. Sąskaita pasipildė indėliais ar ištuštėjo?

AKRONIMAS, KURĮ VERTA ĮSIDĖMĖTI

Interneto paieškos sistemoje įvedę frazę „emociniai vaikų poreikiai“, pamatysite nemažai žodžių: *priėmimas, prierašumas, laisvė, pagarba, saugumas, parama, pasitikėjimas, supratimas*. Sąrašas begalinis. Kas sieja šias sąvokas? Jos visos gana miglotos. Kaip galima patenkinti vaiko emocinius poreikius, jei nežinome konkrečios reikšmės?

Štai todėl „surišome“ vaikų emocinius poreikius į bendrą puokštę, sudarytą iš septynių elementų, ir suteikėme lengvai įsimenamą akronimą: SPECIAL. SPECIAL reiškia:

ŠYPSENA (**S** = *Smile*, angl.)

GALINGAS (**P** = *Powerful*)

TYRINĖTI (**E** = *Explore*)

RYŠYS (**C** = *Connection*)

SVARBUS (**I** = *Important*)

DĖMESYS (**A** = *Attention*)

MEILĖ (**L** = *Love*)

Kai tik pradėsite abejoti, kodėl vaikas elgiasi netinkamai, rekomenduojame pasitelkti SPECIALIųjų poreikių akronimą, kad išsiaiškintumėte problemų šaltinį.

SMAGUMAI, JUOKAS IR ŽAIDIMAI (S = SMILE)

Visi žinome, kaip svarbu į kasdienybę įtraukti smagių užsiėmimų: galbūt tai pasilepinimas skaniu maistu, juokavimas su kolegomis darbe ar pokalbiai su šeimos nariais dienai baigiantis. Būtų liūdna ilgai tverti be ko nors, kas pakelia ūpą. Mums būtina turėti dėl ko šypsotis.

Vaikai nebūtinai šypsosi dėl tų pačių priežasčių kaip mes, bet jų džiaugsmas *daug* stipresnis. Būtent dėl to šis emocinis poreikis – smagumai, juokas ir žaidimai – toks svarbus. Nemažai tyrimų pagrindžia juoko naudą mūsų sveikatai. Juokas mažina streso hormonų kiekį kraujyje, skatina beta endorfinų – natūraliųjų opiatų – gamybą organizme. Stimuliuoja širdies, plaučių veiklą, didina kraujospūdį ir gerina kvėpavimą.

Žinoma, ne viskas gyvenime turi būti smagu – jūsų namai neprivalo virsti visą parą veikiančiu juoko festivaliu. Tačiau patirdami iššūkių keliantį vaikų elgesį ar bendradarbiavimo stoką prisiminkite, kad patenkin-tas šis poreikis gali suveikti kaip greitas priešnuodis.



PAVERSKITE KASDIENYBĘ SMAGIA

Merės Popins „Šaukštelis cukraus“ – ne tik graži dainelė, tai genialus auklėjimas. Paversdami įvairias užduotis smagiomis arba – dar geriau – *leisdami vaikui* tai padaryti, patenkinsite emocinį poreikį, kartu užtikrindami kasdienių, dažnai emocijų protrūkius keliančių, užduočių atlikimą. Kad ir kas tai būtų – pamokų ruoša,ėjimas laiku miegoti, buities darbai – viską galima padaryti lengviau ir paprasčiau įsileidus šiek tiek žaismingumo. Ar tai reiškia, kad nuo šiol turite vaidinti klouną? Atvirksčiai. Jūsų užduotis nėra visą laiką linksminti savo vaiką ir gelbėti nuo nuobodulio – tai pačių vaikų atsakomybė! Bet būtų naudinga parodyti, kaip tai padaryti.

A priede 339–345 p. rasite daugybę pasiūlymų, kaip kasdienei rutinai suteikti šiek tiek lengvumo. Ten aprašyti:

- 8 būdai smagiai **valgyti**
- 5 būdai smagiai **tvarkytis žaislus**
- 10 būdų smagiai **įsėsti į automobilio kėdutę**
- 6 būdai smagiai **pavalgyti kavinėje**
- 3 būdai smagiai **atlikti namų darbus**
- 6 būdai smagiai **laukti**
- 6 būdai smagiai **maudytis**
- 8 būdai smagiai **valytis dantis**
- 25 būdai smagiai **ruošti miegoti**

Galite pasitelkti kūrybingumą. Mąstykite, kad vaiko juokas yra jo darbas, suteikiantis atlygį visam gyvenimui. O jūs – vaiko padėjėjai. Padėkite telefoną, uždarykite nešiojamąjį kompiuterį ir „įdarbinkite“ savo vaiką!

„Vaikai nesako: „Mokykloje buvo sunki diena, ar galim apie tai pasikalbėti?“
Jie sako: „Ar pažaisi su manim?“

Lawrence’as J. Cohenas

„SMAGŪS“ PATARIMAI TĖVAMS

• **Tarkite „taip“ žaidimams.** Daugeliu atžvilgių tai vienas lengviausiai patenkinamų emocinių poreikių. Vaikai nuolat ieško smagumų ir gana lengvai randa. Pavyzdžiui, išsimaudę vonioje, laksto po namus nuogi. Tikrų tikriausias smagumas. Kai žaidžiate kartu slėpynių ar šokinėjate ant baldų apsimesdami, kad grindys padengtos karšta lava, įdedate didžiulius indėlius į emocinio banko sąskaitą. Tad atkreipkite dėmesį! Įsitraukite į bendrus smagumus, kai tik galite.

• **Leiskite vaikams šėlti iš džiaugsmo.** Kai *jūsų* emocinis bankas ištuštėja, vaiko džiaugsmas gali pradėti erzinti. Kai manote, kad vaikas įsišėlsta, galite pradėti reikalauti „nurimti“ ar „nutilti“. Tačiau tokie reikalavimai vaikui praneša, kad per daug džiaugtis nevalia, emocijos turėtų išlikti gana siaurame diapazone – nepasiekti nei per didelio liūdesio, nei per didelio džiaugsmo. Ironiška, kad stebimės, kodėl dauguma suaugusiųjų nemoka „smagiai leisti laiko“. Girdime draugus sakant: „Kodėl tau truputį neatsipalaidavus ir nepralinksmejus?“ Gal tai nepavyksta būtent dėl to, ką girdėjome vaikystėje.

TĖVYSTĖS POKYČIO UŽDUOTIS: KAIP JŪSŲ VAIKAS REIŠKIA DŽIAUGSMĄ?

Įvardykite vieną vaiko nemėgstamą užduotį ar veiklą ir sugalvokite penkis būdus, kuriais dukra ar sūnus galėtų šią veiklą paversti linksmesne. (Prisiminkite, kad mūsų ilgalaikis tikslas yra ne visas veiklas paversti linksmybėmis, bet išmokyti vaikus linksmintis pačius.) Atsiverskite A priedą 339 puslapyje ir ieškokite įkvėpimo.

GALINGAS (P = POWERFUL)

Mūsų atliktos apklausos dalyviai galios kovas minėjo kaip vieną didžiausių susirūpinimą keliančių sunkumų. Toks elgesys kyla iš pagrįsto poreikio jaustis turinčiam galios. Tai visiems žmonėms būdingas siekis jausti galią kontroliuoti savo gyvenimą. Sunkumų kyla tada, kai vaikai *nėjaučia* gaunantys galios priimti sprendimus kiekvienoje raidos stadijoje (nepaisant to, kaip mums atrodo) – tada stengiasi galią *perimti*. Tai beveik visada sukelia konfliktą.

Kad vaikai jaustųsi turintys galios, jiems reikia pagal savo galimybes priimti kuo daugiau sprendimų. Patys turi pavalgyti, išsirinkti drabužius, kuriais rengsis, sugalvoti, ką įsidėti pietų į mokyklą, ir patys susidėti į maisto dėžutę, patys pasirinkti užklasinę veiklą – tai progų vaikams pajusti galią pavyzdžiai.

Taip pat svarbu leisti vaikams klysti.

Kaskart už vaikus atlikdami užduotis, kurias jie gali atlikti patys, atimame iš jų ir galios jausmą, ir galimybę. Leiskite vaikui įsipilti pieno. Leiskite jį palieti. Leiskite mokyti ir pieno balą išvalyti.

Kituose knygos puslapiuose pasiūlysime nemažai informacijos apie ribų ir taisyklių nustatymą bei laikymąsi. Supažindinsime su žiniomis apie galios kovas – kaip jas atpažinti, jų išvengti ir išspręsti. Tačiau kol kas turėkime omenyje, kad galios suteikimas vaikams nereiškia jūsų ribų ar taisyklių pažeidimo. Nereiškia, kad turite perduoti *visą* galią. Ir tuo labiau nereiškia, kad turėsite būti nuolaidūs tėvai. Galbūt teko girdėti atvirkščiai, bet iš tikrųjų vaikai reikalauja galios ne todėl, *kad jiems reikia griežtesnių taisyklių*, o todėl, kad jiems *reikia daugiau galios*.

AR SUTEIKIATE VAIKUI PAKANKAMAI ATSAKOMYBĖS?

Mokydami mokyklinio amžiaus vaikų tėvus, Hatfieldai dažniausiai pasiūlo užpildyti šį klausimyną:

Leidžiu vaikui prisiimti jo amžių atitinkančių pareigų. Mano vaikas:

- Ryte atsikelia su žadintuvu, be mano pagalbos.
- Ryte ir vakare pasirūpina higiena, be mano priminimų.
- Pasiruošia pusryčius ir priešpiečius, kuriuos nešis į mokyklą.
- Be pagalbos susitvarko išskalbtus drabužius, nešvarius drabužius paruošia skalbti.
- Be priminimų paruošia namų darbus ir susideda kuprinę.
- Apmoka savo išlaidas (su mano pagalba).
- Rūpinasi augintiniais.
- Užsidirba pinigų atlikdamas papildomus darbus.
- Moka naudotis banko kortele.
- Moka apsipirkti maisto prekių parduotuvėje.
- Moka įpilti degalų į automobilį, atlikti kitas svarbiausias su automobilio priežiūra susijusias veiklas.

Užpildę šį sąrašą tėvai aptaria (dažnai ir ginasi), kiek mažai teiginių pažymėjo.

Tėvai dažnai teigia: „Negalime reikalauti iš vaiko atlikti visas šias veiklas!“ Hatfieldai atsako: „Jūsų dukrai septyniolika. Mokykloje mokosi keturių sustiprintų dalykų, moka vairuoti mašiną, bet negali pati atsikelti ryte, pasigaminti pusryčių ir pasirūpinti skalbiniais?“

Jūsų, kaip tėvų, darbas yra tapti „bedarbiais“, iki vaikui sueis aštuoniolika. Laimė, vaikai mielai mokosi naujų įgūdžių, kai tik pasitaiko proga. Net dvimečiai ar trimečiai yra puikūs pagalbininkai namuose. Pagalvokite apie savo vaiko gyvenimą ir aplinką – kaip galite suteikti jam daugiau atsakomybės? Ar galite sudėti produktus į žemesnę lentyną, kad dukra ar sūnus galėtų patys pasiruošti užkandžių? Galbūt galite skirti kišenpinigių, kad vaikai pradėtų mokytis finansinio raštingumo? Gal – leisti pačiai ar pačiam užsisakyti, ką valgys kavinėje?

Žinoma, ne visos pareigos smagios. Kai kurios yra tiesiog namų ruošos darbai. Bet net ir jie gali būti atliekami su šiek tiek džiaugsmo šį tą iš anksto apgalvojus.

Sėkmingai skirsite vaikams daugiau atsakomybės suprasdami, ką būdami tokio amžiaus jie geba, laipsniškai pridėdami daugiau užduočių ir negrasindami bei neversdami.

B priede 346 puslapyje rasite sąrašą įvairių pareigų ir užduočių, kurias gali atlikti vaikai nuo 18 mėnesių iki 18 metų. Pavyzdžiui, ar žinojote, kad dauguma dvimečių gali nuspręsti, kuo šiandien rengsis, padėti ruošti skalbimui nešvarius drabužius ir sutvarkyti išskalbtus, pasikloti lovą? O tai, kad dauguma penkiamečių gali susidėti reikalingus daiktus į kuprinę, patys atsikelti ryte ir pasiruošti pusryčius bei priešpiečius? Tai tiesa. Kuo greičiau leisite vaikams tai atlikti, tuo greičiau šeimoje galėsite dalytis buities darbais.

PASKIRKITE BUITIES DARBUS IR DUOKITE KIŠENPINIGIŲ, BET VENKITE ŠIUOS DU DALYKUS SUSIETI

Ir buities darbai, ir kišenpinigiai labai reikalingi mokant vaikus atsakomybės ir suteikiant jiems galios. Imdamiesi buities darbų, vaikai jaučiasi svarbia namų ūkio dalimi. Gaudami kišenpinigių, mokosi pinigų vertės.

Tačiau jei norite išlaikyti ramybę gyvenime, nesusiekite šių dviejų dalykų.

Mokėdami vaikams už buities darbus ar užduotis, pavyzdžiui, savo kambario ar skalbinių tvarkymą, pusryčių gaminimąsi, siunčiame žinią, kad dėl šių dalykų galima derėtis. Vaikai gali pradėti manyti, kad atsakę pinigų galės neatlikti skirtų užduočių. Nieko bloga, jei skirsite „papildomų“ pinigų už „papildomus“ darbus. Netgi siūlome sudaryti tokių darbų sąrašą, iš kurio vaikai galėtų rinktis, ką atlikti, ir nuspręsti, kiek už tai norėtų gauti pinigų. (Pavyzdžiui, automobilio nuplovimas = 4 eurai.) Tačiau mokėjimas už pagrindinius buities darbus atsigręžia prieš mus dėl kelių priežasčių.

Jei vaikas neturi savo pinigų, kuriais jam leidžiama disponuoti, pareiga nuspręsti, ką gali pirkti, o ko ne, tenka mums. Atimame iš vaiko galimybę mokytis finansinio raštingumo. Mokome ir atlygio mentaliteto: *padarysiu, ką reikia, tik tada, jei ką nors už tai gausiu, ir nieko nedarysiu, jei man tai nebus naudinga*. Be to, atskirdami namų ruošos darbus nuo kišenpinigių išvengsite pagundos atimti kišenpinigius už bausmę, nes tai sudarytų puikias galimybes kilti kovai dėl galios.

Norime įspėti: visi vaikai iš pradžių labai prastai tvarkosi su pinigais. Nieko baisaus! Disponuodami savo pinigais, pridarys daug klaidų. Ko gera, prisipirks beprotiškiausio šlamšto. Tačiau tai labai paprastas būdas suteikti vaikui galios. Ir net jeigu pridarys kvailių klaidų, dėl kurių vėliau gailėsis, galės iš jų mokytis. O geriausia tai, kad nebūsate vieninteliai sprendžiantys, ar vaikas gali nusipirkti naują žaislą, ar knygą, ar džinsus. Būsate tikri geruoliai.

BUITIES DARBŲ SISTEMA, NEATIMSANTI VISO GYVENIMO DŽIAUGSMO

Buities darbų mokymasis gerėja pamažu. Dvimečiai ar trimečiai labai mėgaujasi padėdami jums atlikti buitines darbus, tačiau tai retai būna iš tiesų naudinga. Iš pradžių tam reikia daug kantrybės (ir, tikėtina, kelių sudaužytų indų). Tačiau jei auklėdami vaiką susiesite namų ruošą su gyvenimu šeimoje – mūsų nuomone, tai sinonimai, – išvengsite nemažai galvos skausmų ateityje. Dauguma buitinių darbų – nemenkas streso šaltinis, ypač jei vaikai jaučia, kad darbai yra skiriami prieš jų valią. Kad namų ruošos sistema būtų sėkminga, skatinanti nuoširdų bendradarbiavimą ir būtų išvengta nuolatinių rūpesčių, svarbu atsižvelgti į vaiko amžių ir temperamentą, kiekvienos šeimos ritmą bei prioritetus. Taip pat, bent jau remiantis mūsų patirtimi, jį turi atitikti tam tikrus esminius kriterijus.

- 1. Skirstant darbus svarbi vaikų nuomonė.** Jei skirstant buitines darbus vaikas nedalyvauja pokalbyje, tikėtina, kad namų ruošos sistema bus pasmerкта pražūčiai. Vaikui, įsitraukiančiam į sprendimus dėl namų ruošos darbų, suteikiamas galios jausmas.
- 2. Vaikas privalo sutikti atlikti paskirtus darbus.** Viena dažniausiai tėvų daromų klaidų skiriant darbus – nurodinėjimas. Tėvai skiria darbus nepagalvoję, ar *vaikui* jie atrodo tinkami. Buitinių darbų atlikimas gali suteikti galios jausmą, bet jei skirsite darbus prieš vaiko valią, tai turės atvirkščią efektą.
- 3. Tėvai privalo būti lygiavertė darbų sistemos dalis.** Jei tikimasi, kad vaikai atliks darbus namuose, o tėvai tik užtikrins, ar darbai

atliekami, kilns problemų dėl galios disbalanso. Geriau tėvus įtraukti į darbų sistemą, o kas savaitę paskirti vis kitą „trenerį“ ar „viršininką“, kuris užtikrins, kad užduotys būtų atliktos.

4. **Svarbu įtraukti įsivertinimo procesą.** Maždaug kartą per savaitę skirkite laiko aptarti, kaip sekasi atlikti užduotis, – tai daug efektyviau nei mokėti vaikams ar nuolat jiems priekaištauti, jei ko nors nepadaro.
5. **Tėvai turi būti pasiruošę pokyčiams.** Jei buities darbų sistema nuvylė (vaikų vertinama priešišškai ar atima iš vaikų galią), būkite pasiruošę peržiūrėti ją ir kai ką pakeisti. Kaip ir bet kokią abipusį susitarimą (išsamiau apie tai kalbėsime vienuoliktame skyriuje), namų ruošos sistemą retkarčiais reikia patobulinti ar derėtis dėl jos iš naujo.



ŠEIMOS DARBŲ RATAS

Šeimos darbų ratas – namų ruošos sistema, atitinkanti visus esminius kriterijus ir suteikianti vaikams šiek tiek džiaugsmo renkantis užduotis. Štai kaip ji veikia:

1. **Generuokite idėjas („proto šturmas“).** Sutarkite laiką, kai visi šeimos nariai susirinks pasvarstyti, kokius darbus namie reikia atlikti ir kokios užduotys tinkamos dabartinio amžiaus jūsų vaikams. (Jei abejojate, pasitikrinkite B priede 343 p.) Įsitinkite, kad vaikai siūlo savo idėjas. (Tai padės išvengti priekaištų vėliau.) Visas idėjas užsirašykite – taip įsitikinsite, kad visi bendrai sutaria ir apsvarsto kiekvieną pasiūlymą.
2. **Gaukite tvirtą kiekvieno šeimos nario sutikimą.** Visi sudarykite amžių atitinkančias namų ruošos užduotis. Sutrumpinkite sąrašą ir įsitinkite, kad visi šeimos nariai pritaria kiekvienam darbui: „Ar sutinkate atlikti šiuos darbus?“ Tada sugalvokite kiekvienam darbui smagų pavadinimą ir kokią nors linksmą veiklą. Pavyzdžiui, „Šeimininkas“ ar „Šeimininkė“ turi kasdien padengti stalą vakarienei, o kviesdamas visus valgyti gali paskambinti varpeliu arba uždegti žvakių. Būtinai įtraukite „Viršininką“, kuris

vis primins kitiems, kad turi atlikti savo darbus. (Kartais tėvams gali prireikti pašnibždėti priminimą „Viršininkui“.) Sutarkite, kurią savaitės dieną ir koku metu suksite ratą.

3. **Pagaminkite ratą.** Iš kartono iškirpkite du apskritimus – vieną mažesnį, kitą didesnį (pažvelkite į kitą puslapį). Didesnis skirtas darbams, o mažesnis – kiekvienam šeimos nariui, įtraukiant ir tėvus. Prisiminkite: kai tėvai dalyvauja procese, vaikai šeimą mato kaip komandą. Tai labai svarbu skatinant nuoširdų bendradarbiavimą. Mažąjį apskritimą padėkite į didesniojo centrą ir abu sukabinkite smeigtuku. Kas savaitę sukite mažąjį apskritimą pagal laikrodžio rodyklę. *Voilà!*
4. **Įsivertinkite.** Kiekvieną savaitę sutartu laiku „Viršininkas“ klausia kiekvieno šeimos nario: „Kaip šią savaitę sekėsi? Ką kitą kartą darytum kitaip?“ „Vadovas“ suka darbų ratą ir praneša, kokie darbai šeimos narių laukia kitą savaitę. Žinoma, šiame procese reikės tėvų pagalbos, todėl rekomenduojame būti lankstiems, kad sistema atitiktų šeimos poreikius.

TĖVYSTĖS POKYČIO UŽDUOTIS: PERLEISKITE KARALIŠKAJĮ SOSTĄ

Pažvelkite į B priedą 346 puslapyje. Paklauskite savęs: kiek vaikui bus metų, kai nustosiu už jį tai daryti? Pasirinkite vieną dalyką, kurio nedarysite nuo šios dienos, ir perleiskite „sostą“ vaikui.
