

## 10 žingsnių, kurie padės tapti geresniais tėvais

**Meilė yra didžiausias visų vaikų poreikis.** Ji taip pat yra svarbi teigiamos disciplinos dalis. Kuo dažniau rodai savo vaikui meilę, priglaudi jį bučiuodamas ir sakydamas „myliu tave“, tuo labiau vaikas nori įrodyti, kad yra vertas tos meilės. Meilė leidžia vaikui išsiugdyti pasitikėjimo ir savo vertės jausmą.



**Klausyk atidžiai, ką sako Tavo vaikas.** Domėkis tuo, ką jis veikia ir ką jaučia. Užtikrink jį, kad stiprūs jausmai yra geri – jeigu juos išreiškiame tinkamu būdu. Kuo dažniau tai darysi, tuo rečiau turėsi taikyti bet kokią discipliną.



**Ribos yra reikalingos netgi ir labiausiai mylintiems žmonėms,** tokiems, kurie sugeba klausyti vienas kito. Būti tėvu nereiškia, kad turime vien tikrai nustatyti ribas. Atsimink, kad yra visiškai natūralu ir normalu, kai vaikas bando tavo nustatytas ribas. Tai nėra maištas, o pažinimo proceso dalis. Vaikai jaučiasi saugesni, jeigu laikaisi ribų, kurias nustatei (su sąlyga, kad jos yra realios), netgi jeigu kartais skundžiasi jomis.



**Juokas padeda iškrauti įtampą.** Kartais tėvai tampa tokie rimti, kad tėvystė nustoja jiems teikti džiaugsmo. Pastebėk linksmąsias buvimo tėvu puses ir leisk sau pasijuokti, kai tik tai yra įmanoma.



**Pasaulio stebėjimas vaiko akimis ir įsivaizdavimas,** ką jaučia Tavo vaikas, yra raktas, kuris padeda suprasti jo elgesį. Prisimink, kaip jauteisi, kai buvai vaiku ir koks nesuprantamas Tau atrodė suaugusiųjų pasaulis, kai galvojai, jog su Tavimi elgiamasi neteisingai.



**Girk ir skatink savo vaiką.** Tikėkis, kad vaikas gerai elgsis ir skatink jį dėti pastangas. Girk vaiką už gerą elgesį ir stenkis ignoruoti netinkamą elgesį. Kuo dažniau niurnėsi, tuo rečiau Tavo vaikas Tavęs klausys.



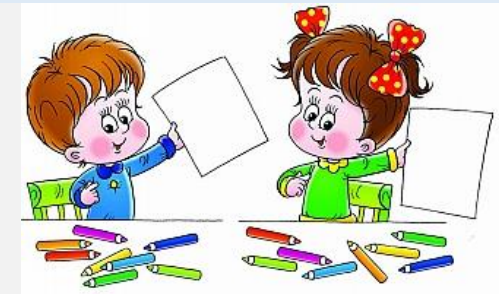
**Gerbk savo vaiką taip, kaip gerbtum suaugusįjį.** Leisk jam dalyvauti priimant sprendimus, ypač tuos, kurie liečia jį patį. Atidžiai išklausyk jo nuomonės. Jeigu Tau knieti pasakyti jam ką nors nemalonaus, pagalvok, kaip tai nuskambėtų, jeigu pasakytum tai kokiam nors suaugusiam žmogui. Atsiprašyk, jeigu pasielgei netinkamai.



**Kiekvienoje šeimoje būtinos tam tikros taisyklės,** tačiau stenkis išlaikyti lankstumą labai mažų vaikų atžvilgiu. Kai jau nustatysi Tavo šeimoje privalomas taisykles, būk nuoseklus(-i). Vaikai gali pasijusti nesaugiai, jeigu vieną dieną įvedi kokią taisyklę, o kitą dieną ją atšauki. Kartais būtina nustatyti kitokias taisykles, galiojančias ne namuose, kurias taip pat reikia vaikui paaiškinti.



**Nustatyk dienotvarkę.** Maži vaikai jausis saugesni ir lengviau išvengs konfliktinių situacijų, jeigu nustatysi dienos tvarką. Jie jausis laimesni, jeigu valgymui, miegui ir triukšmingiems žaidimams bus skirtas tam tikras laikas.



**Nepamiršk savo poreikių!** Jeigu visa tai pradeda priminti labai sunkų ir varginantį darbą, jauti, kad Tau trūksta kantrybės, skirk dalį laiko vien tik sau.



Padaryk ką nors, kas tau teikia malonumą. Jeigu kada nors pajusi, kad pradedi nesitvardyti arba kiekvienu momentu gali užrikti ant vaiko, pažeminti jį ar užgauti, tuomet pasitrauk į šalį ir suskaičiuok iki dešimties.