

## Kas yra ribos ir kaip jas nubrėžti?

– Nuoseklios taisyklės suteikia saugumo.

– Svarbu nusakyti lūkesčius ir pasekmes.

– Reikia leisti vaikui pasirinkti.

Ribų nustatymas neturi nieko bendra su draudimais ir bausmėmis. Ribos ne viešpatauja – jos nukreipia, veda, padeda ir skatina. O draudimai ir bausmės, priešingai, palaužia valią ir rodo galią.

Kad vaikai mus suprastų ir paklustų, turime jiems aiškiai įvardinti, kokio elgesio iš jų mes tikimės. Nors ir kaip norėtume, kad mūsų mažieji vien iš griežto žvilgsnio suprastų, kad metas baigti juokauti, deja, jie tikriausiai dar nemoka skaityti minčių ir elgsis toliau taip, kaip jiems atrodo geriausia. Suaugusiesiems dažnai sunku įsivaizduoti, kiek daug yra „savaiame suprantamų“ dalykų, apie kuriuos vaikai dar nieko nenutuokia! Taigi, svarbiausia vaikams suteikti šansą elgtis tinkamai, įvardinant tiksliai, ko iš jų norime.

Jei vis tik susiduriame su pavojingu, nepagarbiu ar kitaip netinkamu elgesiu, turime iš anksto įspėti, kokios bus jo pasekmės. Pavyzdžiui, jei vaikas triukšmauja, galime sakyti: „Prašau kalbėti ramiu balsu arba turėsiu nutraukti šitą žaidimą“, jei broliai nepasidalina knygos: „Turite dalintis šia knygele arba padėsiu ją atgal į lentyną“. Tuomet svarbu duoti vaikui progą pasitaisyti, ir pasidžiaugti, jei jis ar ji įvykdė prašymą. Na, o jei visgi vaikui tai nepavyksta – reikia įgyvendinti įvardintą pasekmę, nesileidžiant į derybas.

Būtent dėl to turime atsakingai rinktis žodžius ir nesigriebti neįgyvendinamų grasinimų ar gąsdinimų, tokių kaip „ateis policininkas ir uždės tau antrankius“, „daugiau niekada negausi saldumynų“, arba „niekas nenorės su tavimi tokiu draugauti“. Panašūs pasikarščiavimai tuo metu gal ir nuramina išdykėlį, tačiau ilginiui išmoko, kad suaugusiųjų žodžiais negalima tikėti, tad ir jų prašymų klausyti neverta.

Dar viena naudinga idėja: dažnai lengviau susitarti padeda vaikui duodamas pasirinkimas. Galime pateikti kelis mums priimtinus variantus, kurie vestų prie norimo tikslo. Tarkime, norime, kad mažasis eitų miegoti, o šis prieštarauja, nori dar pažaisti. Užuoat įtikinėję ir pasakoję apie miego naudą organizmui, galime išstarti: „Metas eiti miegoti. Gali pasirinkti, kurį žaisliuką šiandien migdysi drauge – Furbį ar Meškį?“. Juk kartais tikrai pamirštame, kad vaikams svarbu išmokti priimti sprendimus, o jie savo ruožtu ima priešintis vien siekdami įrodyti savo savarankiškumą.

### **Ribos yra būtinos:**

- be ribų neįmanoma išugdyti savarankiško vaiko savarankiškumo, darnios asmenybės, kuri suvoktų savo vertę, turėtų emocinį ir socialinį bendrystės pojūtį. Ribos yra pamato, ant kurių statomi tėvų ir vaikų santykiai, dalis.
- ir vis dėlto ribų nustatymas neturi nieko bendra su draudimais ir bausmėmis. Ribos ne viešpatauja – jos nukreipia, veda, padeda ir skatina. O draudimai ir bausmės, priešingai, palaužia valią ir rodo galią. Nors draudimų ir bausmių dažniausiai nepaisoma, nes jais grasinama susijaudinus ar įniršus, šie būdai vis tiek slogiai veikia ugdymą ir žlugdo vaiką.
- vaikui nustatytos ribos ir pagarba jam yra neatsiejami dalykai. Ribos ne tik padeda susigaudyti „čia ir dabar“, jos atskleidžia vaikams, nuo ko jie priklausomi ir nuo ko nepriklausomi, jos paaiškina dabartinę vertybių koordinacinių sistemą ir nurodo perspektyvą: esu čia, o atsidurti noriu štai ten.
- šitaip vaikai įsisąmonina ribų būtinybę – kintant ir norams, ir pačioms riboms, joms plečiantis, jas peržengiant. Ribos kartu yra ir kelio pabaiga, ir pradžia. Jos apsaugo, suteikia prieglobstį ir nurodo tikslą, kuris yra pasiektas ir skatina dairytis naujų kelių bei perspektyvų.
- ribos apibrėžia artumą ir atstumą, pasitenkinimą tuo, kas pasiekta, ir pasitikėjimą savimi išbandant tai, kas nauja, atsiribojimą nuo įprastų dalykų ir naujovių troškimą, kitus iššūkius ir naują patirtį.

### **Pagrindinės taisyklės, kuriomis tėvai turėtų vadovautis, norint nustatyti tinkamas ribas netinkamam vaiko elgesiui:**

- *raktas į sėkmingą drausminimą yra tėvų nuoseklumas taisyklėms;*
- *suaugusiųjų žodžiai bei šeimos susitarimai įgyja prasmės tik tada, kai jie kaskart įgyvendinami;*
- *būtina iškart įspėti vaikus, kokios laukia netinkamo elgesio pasekmės;*
- *svarbu duoti vaikui progą pasitaisyti, ir pasidžiaugti, jei jis ar ji įvykdė prašymą;*
- *dažnai lengviau susitarti padeda vaikui duodamas pasirinkimas.*

Kai tėveliai perpranta, kaip brėžiamos leistino elgesio ribos, jie dažnai pajunta palengvėjimą, nes tampa lengviau suvaldyti daugybę situacijų, kurios anksčiau galėdavo virsti tikru košmaru. O kai ilgainiui ribos bei taisyklės įsitvirtina, tampa įprasta gyvenimo dalimi, mažieji jas priima kaip natūralią tvarką ir nukreipia savo energiją tinkama linkme.

Kartais reikalavimas laikytis taisyklių ir standartų, ribų nustatymas, vaikus gali erzinti, tačiau ilginiui bręsdami jie supranta, kad tėvai tokiu būdu nori ne pakenkti ar nubausti, bet priešingai – rūpinasi jų gerove.

Kai vaikus taisyklių mokome nuosekliai ir aiškindami, jie supranta, ko iš jų tikimasi ir kaip derėtų pasielgti vienoje ar kitoje gyvenimo situacijoje. Tačiau norint pasiekti, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai laiku įsisavintų svarbiausias elgesio taisykles ir standartus bei iš jų gautų maksimalią naudą ateičiai, reikia atkreipti dėmesį į keletą svarbių aspektų.

### **Rekomendacijos:**

- *prieš paskelbdami kokias nors naujas taisykles vaikams, tėvai dėl jų pirmiausia turi susitarti tarpusavyje.*
- *norėdami, kad vaikai laikytųsi taisyklių, tėvai turi patys tapti taisyklių laikymosi pavyzdžiais.*
- *siekiant įtvirtinti taisykles šeimoje, labai svarbu kurti ir išlaikyti artimą kontaktą su vaikais.*
- *laikytis taisyklių vaikus reikia pratinti kiek įmanoma anksčiau.*
- *nustatant bet kokias taisykles ar reikalavimus, visada reikia sudaryti galimybę vaikui išsiaiškinti, kodėl jie yra išsakomi. Su vaikais visada reikia aptarti taisyklės galiojimo ribas ir tai, kad ji gali turėti išimčių.*
- *būtina surasti tinkamą momentą pateikti taisykles.*
- *nustatykite tokius standartus ir taisykles, kurios atitiktų vaiko gebėjimus.*
- *labai svarbu vaiką nuosekliai ir sistemingai mokyti paklūsti elgesio standartams ir taisyklėms. Būkite pasirengę įdėti daug pastangų, ypač pačioje pradžioje.*
- *tėvai šeimoje turėtų sukurti aplinką, kurioje išvengti taisyklių laikymosi būtų neįmanoma.*
- *formuojant šeimos taisykles būtina įtraukti ir pačius vaikus, kad jie jaustųsi prisidėję prie taisyklių kūrimo.*
- *vaikui reikalavimus dėl elgesio standartų ar taisyklių būtina išsakyti labai konkrečiai, kad vaikas žinotų, ko tiksliai iš jo reikalaujama.*
- *labai svarbu, kad vienu metu vaikui būtų nurodomas vienas reikalavimas ar prašoma laikytis vienos taisyklės, bet ne kelių iš karto.*
- *labai svarbu vaikui leisti nesutikti su jūsų išsakomais reikalavimais arba paprašyti daugiau pasiaiškinti jų prasmę.*
- *kai vaikas įvykdo jūsų reikalavimą, visada būtina nedelsiant jį už tai pagirti.*
- *už tam tikrų taisyklių laikymąsi vaiką galima paskatinti išpildant kai kuriuos jo norus.*