

- **SKIRKITE LAIKO SAVO VAIKUI**
- **DOMĖKITĖS VAIKO PASAULIU**
- **BENDRAUKITE BE PYKČIO**
- **DAŽNIAU SAKYKITE SAVO VAIKUI, JOG JĮ MYLITE**
- **PASTEBĖKITE GERĄSIAS VAIKO SAVYBES**
- **PAGIRKITE JĮ**

*PSICHOLOGIŠKAI SAUGUS  
VAIKAS –  
SUAUGUSIŲJŲ IŠKLAUSYTAS IR  
SUPRASTAS VAIKAS*

**SAUGI  
VAIKYSTĖ**

*Paruošė  
Mažeikių rajono  
Pedagoginės psichologinės tarnybos  
psichologė  
Diana Ertenienė*



## DĖMESIO RODYMAS

Paaugliai gauna daug dėmesio iš juos supančio pasaulio. Vis dėlto tėvai daro paaugliams didelę įtaką. Svarbu, jog tėvai:

- Domėtusi paauglio pasauliu. Nuoširdžiai paklauskite, kas yra jo draugai, kokia muzika patinka? Parodykite, kad neesate abejingas!
- Sukurkite aplinkybes neilgiems pokalbiams, kad jūsų vaikas galėtų pasidalyti mintimis. Jūsų vaikas turi jaustis saugus ir užtikrintas, nes jūs esate šalia, pasirengę padėti. Būkite pasiekiami, kai vaikui jūsų reikia ir nuoširdžiai išklauskite, nerodydami nepritavimo vaikui.
- Atlyginkite vaikui už jo atvirumą, kai jis su jumis dalijasi svarbiais dalykais.
- Užsiimkite drauge kokia nors veikla, pavyzdžiui valgio gaminimu, žaidimu ar sportu.

## DERYBOS

Išklausykite vaikus ir derėkitės su jais dėl taisyklių ir ribų. Tokiu būdu išvengsite didelių kovų ir vaikas išmoks ne tik imti, bet ir duoti. Leiskite vaikui patirti, kad jis gali rinktis ir priimti sprendimus.

Draudimas brendimo metu ne visuomet veikia. Visuomet yra rizika, kad vaikas darys tai ką draudžiate, tik – slapta. Tačiau visuomet galite paaiškinti vaikui, kodėl jūs nepritariate tam tikram elgesiui. Laikykitės savo vertybių ir normų, bandydami paaiškinti, kodėl jos jums svarbios, tačiau neverskite vaiko jų laikytis. Tuomet vaikas galės apgalvoti tai, apie ką jam kalbate, ir pradėti diskusiją.

## KONTROLĖ

Kontroliuodami vaiką, jūs žinote kur jis yra, ką veikia ir su kuo. Kontrolė tampa itin svarbi, kai paaugliai vis daugiau laiko leidžia ne namuose.

*Kaip kontroliuoti vaiką?*

- Paklauskite, ką jis rengiasi veikti, su kuo, kur, ir kaip jis ten nuvyks.
- Pasakykite vaikui, ką galvojate apie jo planus (ypač jie jiems nepritariate).
- Pasakykite vaikui, ką jis gali daryti.
- Klauskite draugiškai, taip kad vaikui patiktų su jumis kalbėtis.
- Išklauskite prieš komentuodami.
- Aiškiai pasakykite, ką leidžiate, ir ko ne. Paaiškinkite, pateikdami aiškius argumentus.
- Jeigu jums patinka ir jūs leidžiate vaikui daryti tai, ko jis nori, palinkėkite smagiai praleisti laiką. Pasakykite, kada jis turi grįžti į namus.
- Jeigu neleidžiate vaikui daryti tai, ko jis prašo, pasakykite, ką jam leistumėte.

## BENDRAUKITE BE PYKČIO —

**kalbėkite šiltai, atvirai, ramiai  
tonu, stenkitės susivaldyti  
pykčio atvejais.**

*Kai vaikui rodomas dėmesys, vaikas  
įgyja pasitikėjimo savimi ir jaučia  
savo vertę.*

**KIEKVIENAS TĖTIS AR MAMA  
JAUČIASI ATSAKINGAS UŽ  
SAVO VAIKĄ IR TROKŠTA, KAD  
JO VAIKAS UŽAUGTŲ  
LAIMINGAS IR SVEIKAS  
ŽMOGUS.**

## SAUGUMAS —

## FIZINIS AR

## PSICHOLOGINIS

**VIENAS IŠ SVARBIAUSIŲ VAIKO  
POREIKIŲ. PATENKINUS TĄ  
POREIKĮ, VAIKAS AUGS SAVIMI  
PASITIKINTIS, FORMUOSIS  
POZITYVI ASMENYBĖ**