



# Padėkite savo vaikams kurti gerus santykius

AŠ+TU=MES

## Mieli tėveliai!

Vaikams reikia gerų draugų ir bičiulių, taip pat gyvenimo be smurto, kad jų raida būtų palanki. Mes galime užkirsti kelią problemoms, nuo mažens vaikams diegdami bendražmogiškąsias vertybes, kad vaikas jas pritaikytų ne tik geriausiems draugams, bet ir bičiuliams, su kuriais yra susijęs dėl tam tikrų aplinkybių (mokykloje, bendrų interesų rate). *Geriausiais draugais tampama savo noru ir gera valia, o gerais bičiuliais mes galime ir turėtume būti su visais mūsų vaikų grupės/klasės nariais.*

Paplitusi klaidinga nuomonė, kad *patyčių priežastis* slypi aukos ar skriaudiko asmeninėse savybėse, tačiau tyrimai rodo, kad *patyčios kyla dėl vaikų nenoro susitaikyti su skirtumais*. Tai, savo ruožtu, veda į vertinimus, o ne vertybėmis grįstos elgesio kultūros formavimąsi.

Vaikų kolektyve, kur priimta pozityvi nuostata, tolerancijos ir pagarbos lygis yra toks aukštas, kad vaikai nekreipia dėmesio į tai, kuo skambinama ar kas kuo apsirengęs ir kaip jis atrodo. Šioje grupėje visi supranta, kad kiekvienas turi savo vietą čia, ir kiekvienas prisideda prie komandos kūrimo, kurioje niekas nėra atstumtas.

*Pozityvi ir inkliuzinė kultūra padeda vaikams jaustis laimingiems ir skatina patyčių prevencija, todėl savo vaiką apsaugosite ir padėsite, jei jį mokysite kurti gerus santykius su kitais žmonėmis.*

Jūsų, kaip tėvų, vaidmuo yra būti pavyzdžiu savo vaikui ir nukreipti jį links socialaus elgesio. Jūs galite padėti išvengti patyčių, palaikydami glaudžius grupės narių santykius ir skatinti vaiką rūpintis kitais ir užstoti už tuos, kurie nepriimami į grupę ar iš jų tyčiojami.

Suformulavome septynis principus kurie padės Jums, tėvams kurti saugią atmosferą kiekvienam vaikų kolektyvo nariui. Šias rekomendacijas rasite žemiau.

*Su saulėtais palinkėjimais,  
psichologė Jūratė Sankūnienė*



*Draugystė – cementas,  
kuris laiko visa  
pasaulį.*

# Kaip padėti vaikui sukurti draugiškus santykius?

AŠ+TU=MES

## Septyni patarimai tėvams

**Skatinkite vaiką mokykloje ir laisvalaikiu bendrauti/žaisti su įvairiais vaikais.**

1.

Jei vaikai gerai pažįsta vieni kitus, tai padeda stiprinti grupės santarvės dvasią ir užkirsti kelią patyčioms. Pavyzdžiui, galite pakviesti į svečius ar pasivaikščioti vaikus iš klasės, su kuriais vaikas dažnai nebendruoja. Taip vaikai pradės bendrauti vieni su kitais neformalioje aplinkoje ir toliau bendraus mokykloje. Taip jūsų vaikas išmoks palaikyti santykius su įvairiais žmonėmis.

**Bendraudami su kitais vaikais, jų tėvais ir mokytojais būkite mandagūs, blogai nereaguokite į juos.**

2.

Vaikai atspindi savo tėvų elgesį. Jeigu Jūsų požiūris į ugdymo įstaigą, mokytojus, draugus ir jų tėvus bus pozityvus, tada ir jūsų vaikas elgsis atitinkamai. Pavyzdžiui, nepamirškite pasisveikinti ir atsisveikinti su visais savo vaiko klasės draugais ir jų tėvais. Prisiminkite savo vaiko klasės draugų vardus.

**Laikytės svarbių vaikų vakarėlių principų.**

3.

Kiekvienam vaikui šventės yra labai svarbios. Skaudu vaikui, kuris nebuvo pakviestas į gimtadienį. Taip pat skaudu vaikui, pas kurį bičiuliai neatėjo į šventę. Jei norite suorganizuoti gimtadienį savo vaikui ar švęsti kitą svarbų įvykį pakvieskite arba visą vaikų grupę/klasę, arba tik berniukus/mergaites. Jei ne visi bus pakviesti į šventę, reikia stengtis, kad nekviečiami vaikai nesijaustų atstumti (pvz., siųsdami kvietimus į šventę, naudokitės elektroniniu paštu). Jei Jūsų vaikas buvo pakviestas į šventę, kur dalyvaus visi vaikai, leiskite ir jam ten eiti. Būtinai praneškite, jei Jūsų vaikas negalės dalyvauti šventėje.



4.

**Skatinkite savo vaiką palaikyti ir apginti bičiulius, kurie negali apsiginti patys.**

Vaikams, kurie dėl kokių nors priežasčių nedalyvauja ir yra išstumti iš vaikų grupės, reikia bičiulio pagalbos, kad gauti konkretų pakvietimą. *Pagirkite savo vaiką situacijose, kai jis padeda, suteikia paramą vaikui, kuris atstumtas iš vaikų grupės/klasės.* Vaikai, kurie išdrįsta pastovėti ir už save ar matydami neteisybę, pasakyti skriaudėjams "Gana!" arba „Stop!“, viduje auga patys. Skatinkite ir pagirkite vaiką, jei jis yra rūpestingas, tolerantiškas, drąsus ir gerbiantis kitus, siekiant užtvirtinti tokį elgesio modelį.

5.

**Įsitraukite į savo vaiko skaitmeninį gyvenimą.**

Vaikai turi būti mokomi, kaip veikia skaitmeninės komunikacijos priemonės ir apie su jomis susijusią riziką. Tėvai, norintys aktyviai dalyvauti savo vaiko gyvenime, turėtų domėtis vaiko virtualiu gyvenimu, ir gerai būtų, kad turėtų įgūdžių, kaip padėti vaikui susiorientuoti virtualiame pasaulyje. Būtina išmokyti vaiką, kad naudojant skaitmeninius įrenginius (pavyzdžiui, kuriant vaizdo įrašą, nuotrauką) galioja tie patys bendravimo principai kaip ir realiame gyvenime: *būtina parodyti pagarbą, toleranciją, rūpestį ir, esant reikalui, drąsą ateinant į pagalbą tam, kuris negali apsiginti pats.*

6.

**Bendraukite su vaiku ir palaikykite jį, kai jam/jai liūdna.**

Konfliktai bendraujant su žmonėmis yra neišvengiami, todėl svarbu išmokyti vaiką įgūdžių juos suprasti ir spręsti, taip pat reikia mokinti gebėjimo valdyti savo emocijas. Gerbkite vaiko jausmus, išklauskite ir leiskite jam/jai kalbėti. Atspindėkite savo vaiko jausmus ir patikinkite jį, kad kartu galite rasti sprendimą. Nesiimkite kokių nors veiksmų prieš tai neaptarę jų su savo vaiku. Padėkite savo vaikui suprasti, kaip kiti konflikto dalyviai suprato, kas vyksta, ir, prieš užimdami galutinę poziciją, pasikalbėkite su kitais tėvais, mokytojas ar mokytojo padėjėjais. Aptardami konfliktą, nusiteikite problemos sprendimui.

*Visada palaikykite savo vaiką, bet nepalaikykite patyčių!*

7.

**Kai kiti tėvai kalba apie savo vaikų problemas, būkite pasirengę išklaudyti ir suteikti paramą**

Tėvams gali būti sunku pripažinti, kad jų vaikui yra nejauku ir bloga mokykloje, kad jis neturi su kuo bendrauti arba jam reikia bendraklasių paramos. Lengviau kalbėti apie savo problemas, jei pašnekovas yra atviras ir yra pasiruošęs pasiūlyti sprendimus.