

Ieteikumi, kā audzināt bez kliegšanas, raustīšanas un draudiem

Vecāki negrib kliegt uz bērniem! Vismaz neviens apzināti neplāno "Šovakar jāpaaudzina dēls, pakliegšu uz viņu tā kārtīgāk". Tomēr nezin kāpēc dzīvē viss iznākt tieši pretēji, nekā bijām plānojuši. Viens sākums – vietā nenolikta zeķes, no vakardienas nenomazgātas krūzītes, pastaigā neizvests suns un sākas... Psihologi skaidro, ka kliegz cilvēki tad, kad domā, ka viņus nedzird. Diemžēl arī kliegšana pilnā balsī līdz rīkles aizsmakumam sadzirdēšanu neveicina. Patiesībā ir otrādi - jo vairāk kliezdam, jo mazāk mūs dzird.

Bet ko darīt, lai būtu savādāk? Lai sadzirdētu uzreiz un līdz afekta stāvoklim nemaz nevajadzētu nonākt? Ieteikumi, kā pierunāt sevi nekliegt, bet bērnus – sadzirdēt, ko saka vecāki.

Laika plānošana ar rezervi

Lai mazinātu spriedzi pirms izbraukumiem, pasākumiem vai viesu uzņemšanas, visu plānojiet! Ierasta situācija ģimenēs, kurās ir mazi bērni – viss notiek pēdējā brīdī un kavējot. Tas palielina kopējo spriedzi un beigās visi sasēžas pie gada vai mašīnā sastrīdējušies, nikni un neapmierināti. Par situāciju ir atbildīgi vecāki, kas neieplānoja papildus 15 minūtes, kuru parasti pietrūkst. Piecelieties 15 minūtes agrāk nekā plānojat iepriekš, sāciet gatavot brokastis mazliet agrāk, sāciet ģērbt bērnu laicīgāk. Tomēr pats galvenais, lai lietas ritētu raitāk, ir būt laicīgi gataviem pašiem pieaugušajiem, nevis vispirms pucēt bērnus, pēc tam meklēt mašīnas atslēgas un naudas maku, un tikai pēdējā mirklī attapties, ka pats vēl mājas halātā.

Novērtējiet spēkus

Ja gribam, lai bērni ir kārtīgi un organizēti, māciet viņiem to, bet negaidiet, ka piecgadnieks centīgi kārtos savas mantiņas katru dienu. Dažas dienas viņš apņēmīgi cenšas ievārot vecāku noteikto prasību, bet pēc tam var aizmirst. Tas nav no ļauna prāta. Bērniem līdz 7 – 9 gadu vecumam ir vāja izpratne par atbildību un pienākumiem. Viņi rīkojas impulsīvi. Tāpēc pirms bārt mazākos bērnus, apsveriet, vai viņš tā rīkojies apzināti.

Esiet piemērs!

Tad, kad šausmās atklāsi, ka desmitgadnieks šķoboties ar neciešamu intonāciju atkārtos jūsu pašu ikdienā teiktās frāzes, aptversiet, ka psihologi tiešām nejoko – bērni atspoguļo mūs. Saskarsmes stilu, frāzes, pat pozas. Ja nepatīk tas, kā uzvedas jūsu mazais tīnis, paskatieties uz sevi spogulī. Iespējams, ka ieraudzīsiet ko pazīstamu. Padomājiet tādā brīdī, kā izskatās vecāku kliegšana no malas.

Brīdiniet laicīgi

Līdz 7 gadu vecumam brīdināšana "Es tūlīt palikšu dusmīga!" nedarbojas, bet lielākiem bērniem diezgan ātri top skaidrs, ka vecāki tuvojas pēdējai pacietības robežai. Labāk laicīgi mainīt uzvedību un iet uz sadarbību.

Nepievērsiet uzmanību

Ja ir grūtības valdīt dusmu impulsus un emocijas iet pa priekšu saprātīgajai rīcībai, atrodi veidu, kā uz brīdi novērst savu uzmanību no lietas, kas jūs kaitina. Bērnu istabā haoss? Gribas kliegt un bļautīties? Iedzeriet aukstu ūdeni, paspārdiet bumbu, noskatieties ziņas. Pat dažas minūtes laika, ko dodat sev savākties, var ievērojami samazināt vēlmi bezjēdzīgi kliegt.

Klusās balss spēks

Pārtrauciet vispār runāt paaugstinātā tonī pat tad, kad tam nav nekādas saistības ar jūsu emocijām. Piemēram, nepaslinkojiet aiziet līdz dzīvojamajai istabai un visus uzaicināt vakariņās, nevis kliegt no virtuvēs "Visi ēst!". Kad ģimenes locekļi pieradīs pie situācijas, ka jūs vispār neliedzat, tad viņiem nāksies ieklausīties arī klusāk izteiktā frāzē.

Acī pret aci

Nē, šoreiz tas nav citāts no reliģiskiem rakstiem, kas vēsta "Acī pret aci, zobu pret zobu", bet gan veiksmīgas komunikācijas pamats ar maziem bērniem. Kamēr runāsit no augšas, visdrīzāk līdz mazā bērna ausīm nonāks tikai daļa informācijas. Nolaidieties līdz viņa līmenim tīri fiziskā izpratnē – pieliecieties tā, lai jūsu acu līmenis ir vienā līmenī ar bērna acīm. Pilnīgi noteikti, ka tā viņš jūs sadzirdēt un sapratīs daudz labāk.

Iedomājieties, ka jūs kāds vēro

Diemžēl pret saviem tuvākajiem un dārgākajiem cilvēkiem mēs atļaujamies izturēties tā, kā neatļautos darīt ar kolēģiem vai priekšniecību. Iedomājieties, ka jūs esat nevis aiz aizvērtām ģimenes ligzdas durvīm, bet vietā, kur jūs redz citi. Diez vai jūs gribēsiet svešiniekiem rādīt, kā kliezāt un raustāt savu bērnu.