

RIBŲ NUSTATYMO SUVESTINĖ

1. Kiek įmanoma sumažinkite numatomų ribų skaičių.

Nes mūsų tikslas – sukurti tokią aplinką vaikams, kurioje jie patys jaustųsi atsakingi, o mes galėtumėme ištarti jiems „taip“ devynis kartus iš dešimties ir tik vienas likęs būtų varžomas apribojimų.

Nustatykite ribas dėl to:

Kas gali būti žalinga jūsų vaikui;

Ką darydamas vaikas gali pakliūti į pavojų;

Ką daryti jam yra nesveika ar nehigieniška.

2. Sukurkite vieningą frontą. Kiekvieną, kas bendrauja ar susiduria su jūsų vaiku, supažindinkite su nustatytomis ribomis ir jas išlaikykite.
3. Iš anksto su vaiku aptarkite ketinamas įvesti ribas.
4. Paašškinkite vaikui, kad nustatote ribas, norėdami juo pasirūpinti ir jam padėti.
5. Žiūrėkite į ribas, kaip į meilės išraišką, o ne baudmę.

Nustatydami ribas:

Veikite ir kalbėkite su meile ir rūpesčiu;

Paašškinkite vaikui, ką ir kodėl darote;

Būkite nuoseklūs;

Būkite nepajudinami – išstovėkite iki galo;

Užtikrinkite, kad vos įvedus apribojimą, vaikas iš karto nebegalėtų peržengti nustatytos ribos. Pvz., jeigu jis ką tik kyštelėjo ranką į klozetą, atsisėskite ant klozeto.

Suteikite alternatyvą. Pvz., jeigu vaikas plėšo knygą, vietoj jos duokite popieriaus, kurį galėtų plėšyti.

**Vaikų reikalas – ribas stumdyti,
o mūsų užduotis – išlaikyti jas
tvirtas jų pačių labui.**

Paruošė PPT psichologė Ugnė Kundrotienė

Pagal K. Wilde „Austistiško vaiko kasdiena“.

AIŠKIŲ IR TVIRTŲ RIBŲ NUSTATYMAS



Klaipėdos PPT, 2020

RIBA – mūsų nustatomos leistino elgesio ribos vaikui. Pvz. viena riba galėtų būti tokia: „*Prašau nešokinėti pilna burna, nes gali paspringti*“; „*Privalai gulti į lovą 21 val.*“. Riba turi būti nekintanti ir jos turi būti pastoviai laikomasi.

Vaikas ne visada sugeba įvertinti savo sveikatai naudingus ar žalingus dalykus. Vaikas dažniausiai rinksis šokoladą dėl skonio, o ne maistinės vertės. Nustatytos ribos ir jų laikymasis yra svarbios ir tėvų dvasinei sveikatai, padeda jiems vadovauti ir sukurti šeimoje patogią aplinką ir jaukią atmosferą.

RIBŲ ĮVEDIMO NUOSTATOS

- Būkite mylintys, ne baudžiantys.

Vaikui padarius ką nors „netinkamo“ kartais lengva pasijusti taip, lyg turėtume jį pataisyti ir tai padaryti kritiškai arba netgi jį baudžiamo. Tokias akimirkas siūlyčiau vertinti kaip galimybę parodyti meilę savo vaikui. Konkreti riba yra proga pamokyti vaiką pasirūpinti savimi, kartais ir aplinka. Tai naudinga, reikalinga ir nuostabi galimybė pasidalinti su vaiku savo sukaupta patirtimi.

- Būkite nuoseklūs.

Suformuluokite aiškias priežastis, lemiančias tam tikros ribos įvedimą. Pastovumas yra esminis dalykas, neleidžiantis peržengti ribos. Jeigu būsime nenuoseklūs, vaikas greičiausiai bandys ją peržengti. Mūsų ryžtas laikytis ribos ją ir sukelia. Įvykdysite ribojimo įvedimą iki galo.

PRANEŠKITE VAIKUI APIE BŪSIMAS RIBAS IŠ ANKSTO

Naudinga paaiškinti, kokių ribų vaikas turės laikytis ateityje. Nesvarbu, ar jis dar nekalba, ar jau kalba laisvai. Paaiškinkite naują situaciją, kad prasidėjus veiksmui, vaikui tai nebūtų visiškai netikėta. Per pokalbį apie naujas ribas svarbu

paaikškinti visas jas lemiančias priežastis. Akcentuoti, kad tai daroma jų pačių labui, sveikatai ir saugumui. Svarbu, kad vaikas suprastų, kad mes juo rūpinamės, o ne vienareikšmiškai nusprendžiame, ką jam galima daryti, o ko ne. Pvz. „*Žinau, kad norėtum pašokinėti, bet tavo burna pilna maisto. Šokinėdamas pilna burna gali užspringti. Tai reiškia, kad maistas gali įstrigti tavo gerklėje ir nebegalėsi kvėpuoti. Norėdama tau padėti, patrauksiu batutą toliau nuo stalo, kol pavalgysi. Kai baigsi valgyti, galėsi šokinėti, kiek tik norėsi. Aš tik noriu, kad tau nieko blogo nenutiktų*“.

KAIP NUSTATYTI RIBĄ

- **Aiškinkite veikdami.**

Pvz. *Šokinėdamas pilna burna gali užspringti. Tai reiškia, kad maistas gali įstrigti tavo gerklėje ir nebegalėsi kvėpuoti. Norėdama tau padėti, patrauksiu batutą toliau nuo stalo, kol pavalgysi.* Sakysite tai mylinčiu ir ramiu balsu, tuo pat metu patraukdama batutą toliau nuo stalo.

- **Užtikrinkite, kad vaikas to negalėtų padaryti dar kartą.**

Neatidėliodami pertvarkysite aplinką taip, kad vaikui nepavyktų to pakartoti. Tai galima padaryti arba užstojant objektą savimi, kad vaikas prie jo neprieitų, arba, jeigu įmanoma, patraukti objektą, kad vaikas jo nepasiektų. Veikite greitai, ramiai ir meiliai. Turėdami galvoje, kad šios ribos nustatymas yra labai naudingas mūsų vaikui, atliksime tai neįsitempę ir su šypsena. Tuo pačiu nusišypsime vaikui žinutę, kad padedame jiems daryti kažką naujo ir kad jie nepadarė nieko blogo.

- **Pasiūlykite alternatyvą.**

Pvz. jeigu vaikas mėgsta plėšyti knygas, paaiškinkime jam, kad norime jas visas išsaugoti, kad ir vėliau galėtumėme jomis džiaugtis.

Pasiūlykime vietoje knygų plėšyti popierių. Taip išlaikysite sveikas knygas ir vaikas galės užsiimti trokštama veikla. Tarkime, vaikas užsimanė pažaisti su vaistų buteliuku, mat jam patinka kratomų piliulių garsas. Pasiūlykime jam kitą buteliuką, pripildytą ryžių ir sukeliantį panašius garsus jį pakračius. Vaikas žais toliau ir bus saugus.

- **Būkite nepajudinami.**

Sužiūrėkite viską iki galo. Kad ir kaip vaikas reaguotų į ribos nubrėžimą, nepaprastai svarbu turėti pakankamai drąsos ir niekuomet nesvyruoti. Tai viena iš priežasčių, kodėl taip svarbu kruopščiai parinkti pageidaujamas ribas.

Vaikas gali atkalbėti arba jeigu dar nekalba, gali verksti stengdamasis pranešti, kad labai nori daryti tai, kas ribojama. To siekdamas vaikas netgi gali trenkti, kąsti, spjauti ir dar daugiau. Galima numatyti tokį elgesį. Perpraskite, ko gali griebtis vaikas, siekdamas jus paveikti ir patenkinti savo norus. Tai tikrai tas atvejis, kai turime pasinaudoti suaugusiojo patirtimi ir nepasiduoti vaiko momentinės pergalės įgeidžiui.

Paaikškinkite vaikui, kad netgi jeigu jis ir toliau darys draudžiamus dalykus, riba vis vien išliks galioti. Taip elgiamės, nes vaiką mylime ir norime, kad jis būtų saugus bei stiprus. Nesitikėkite viską įvykdyti iš karto. Kai kurių ribų įvedimas gali kiek užtrukti, bet vaikui supratęs, kad kalbame rimtai, mums greičiausiai neberekė grįžti prie tos pačios ribos įvertinimo. Jeigu vaikas bando minėtais būdais apeiti ribojimą, stenkitės išlikti ramūs ir nepajudinami. Gali pagelbėti tokia mintis: „Būtent dabar man ir mano vaikui nėra nieko svarbesnio už šios ribos nustatymą. Kiek tai beužtrukę, jam tai bus naudinga pamoka“.

Vaikų reikalas – ribas stumdyti, o mūsų užduotis – išlaikyti jas tvirtas jų pačių labui.