**7 svarbiausi vaikų įsitikinimai**

Vaikui svarbu padėti išugdyti šiuos įsitikinimus:

1. Aš galiu;
2. Esu svarbus savo šeimai;
3. Galiu kontroliuoti savo gyvenimą;
4. Gebu suprasti kūno pojūčius ir emocijas;
5. Gebu susidraugauti ir dirbti drauge;
6. Man pavyksta laikytis ribų ir susitvarkyti su elgesio pasekmėmis;
7. Žinau, kas man ir mano šeimai svarbiausia.

**Svarbiausi auklėjimo aspektai**

* Kuo anksčiau išsikelti ilgalaikį auklėjimo tikslą;
* Tikėti, kad vaikui pavyks ir tai sakyti;
* Daugiau „taip“, mažiau „ne“;
* Rodyti pavyzdį savo elgesiu ir žodžiais;
* Stebėti ir suprasti vaiko elgesį;
* Žaisti/leisti laiką drauge;
* Kurti taisykles kartu;
* Rodyti meilę, apie ją kalbėti;
* Suplanuoti laiką kartu (bent 10 min. kasdien);
* Pastebėti vaiko pozityvias savybes ir palaikyti jo interesus;
* Daugiau drąsinti, mažiau girti (dažniau giriamas nei drąsinamas vaikas prisiriša prie rezultato, ne taip mėgaujasi procesu);
* Atspindėti jausmą;
* Nukreipti dėmesį, kai reikia;
* Ignoruoti netinkamą elgesį;
* Struktūruoti aplinką;
* Leisti rinktis nubrėžtose ribose;
* Leisti vaikui patirti elgesio pasekmes;
* Atitraukti pertraukėlei nuo mokslų/darbų.

**Fizinės bausmės**

*Kartais sunku išbūti su vaiko negatyviomis emocijomis, todėl gali pritrūkti kantrybės ir kilti noras pakelti ranką prieš vaiką. Tačiau svarbu žinoti, kad:*

* Fizinės bausmės laikinai padidina vaiko klusnumą, bet didina vėlesnio agresyvumo galimybę;
* Patyręs fizines bausmes vaikas gali būti linkęs imtis fizinių veiksmų prieš kitus ir save;
* Fizines bausmes patyrę vaikai suaugę labiau linkę į priklausomybę nuo alkoholio, turi daugiau elgesio ir emocijų problemų.

**Vadovavimo elgesiui be fizinių bausmių principai**

* Pozityvi paskata už gerą elgesį;
* Netinkamo elgesio ignoravimas;
* Leisti pajusti natūralias pasekmes („Išpylei savo sultis, todėl dabar daugiau jų negausi. Gali gerti vandenuką“, „Perėjai per kambarį su batais, todėl dabar turi išplauti grindis“).
* Reikalavimai vaikui turi atitikti jo amžių ir gebėjimus;
* Vaikui suprantamai išaiškinamos taisyklės ir pasekmės;
* Vaikai modeliuoja (perima) tėvų elgesį, tad tėvams reikia jį apmąstyti;
* Jei vaikas labai dažnai pažeidžia taisykles, tikėtina, kad tai labiau susiję ne su pačiu vaiku, o su situacija namie.

*„Vaikai elgiasi gerai tik tuomet, kai jaučiasi gerai“.*