Paskaita „Emocijų antplūdis, kai kenčia tėvai ir vaikai: kur rasti nusiraminimą“

https://www.youtube.com/watch?v=Su6PRvSh3X4&list=PLZHTxpVgsgcMWb3K0njshGpWyZ4IXDO87&fbclid=IwAR1KhMnHvrfGKYNbr7u

Kaip auklėti vaikus?“ – dažnas tėvams svarbus klausimas. Ypač tampa aktualus, kai vaikas neatitinka tėvų lūkesčių: pvz. neklauso, negerbia, nederamai elgiasi ir pan. Atsiradus sunkumams ne visada žinome kaip elgtis ir ieškome atsakymų. Kiekvienas iš rūpestingų tėvų nori savo vaikui geriausio, tačiau kartais nežino kaip tai padaryti ir ieško įvairiausių būdų, vienas iš jų domėjimasis literatūra, tačiau renkantis kyla klausimas: Nuo ko pradėti? Kokią knygą išsirinkti? Šiais laikais literatūros daug ir ją išsirinkti yra sudėtinga. Pateikiu keletą rekomenduojamų knygų, kuriuos atsakys į Jums rūpimus klausimus ir padės užauginti laimingus vaikus.

1. Aušra Kurienė „Kaip užauginti žmogų“ („Alma littera“, 2017)
Vaikų psichologės, psichoterapeutės knyga, kurioje aptariami įvairus vaiko auginimo etapai. Nuo pasiruošimo tėvystei iki vaiko paauglystės. Knyga orientuota į psichologinius aspektus į kuriuos verta atkreipti dėmesį auginant vaikus, kad jie užaugtų sveikomis asmenybėmis ne tik fiziologiniu, bet ir psichologiniu atžvilgiu. Perskaitę šią knygą, suprasite vaiko poreikius, atrasite tėvystės gebėjimus, suprasite, kaip svarbu užmegzti ryšį su vaiku nuo jo pradėjimo akimirkos. Knygoje rasite atsakymus:

Kaip padėti vaikui pasirengti mokyklai? Kaip įveikti paauglystę? Kaip padėti vaikams išgyventi skyrybas, netektis, tėvų emigracijas? ir t.t.

2. Danielis J. Siegelis, Tyne Payne Bryson „Auklėjimas be dramų“ („Vaga“, 2017)

Knyga apie tai kaip lavinti vaiko protą ir numaldyti kylančias audras. Jeigu Jūsų vaikas netinkamai elgiasi, tačiau nežinote kaip suvaldyti jo elgesį? Knygoje rasite paprastų ir veiksmingų praktinių patarimų, aiškiai aprašytų įvairių probleminių situacijų ir jų sprendimo būdų: Kaip elgtis prasidėjus vaiko pykčio priepuoliui ar agresijai? Kaip išmokti numalšinti vaikų emocines audras ir nerimus? Knyga suteiks žinių apie vaiko nervinę sistemą, išmokys taikiai spręsti konfliktus ir kurti jaukius bei darnius tarpusavio santykius.

3. Isabelle Filliozat „Viską išbandžiau. Priešgyniavimas, ašaros ir įniršio priepuoliai. Kaip ramiai išlaukti 1-5 metų laikotarpį“ („Baltos lankos“, 2017)

Knygoje apžvelgiamas vaikų elgesys nuo vienerių iki penkerių metų. Kasdieniai mūšiai dėl apsirengimo, ėjimo į darželį ar ėjimo miegoti, tvarkymosi ir kitų paprasčiausių dalykų tampa rutina ir smarkiai išvargina tiek vaikus, tiek tėvus. Skirtingi tėvai skirtingai reaguoja į tokį stresą – vieni jaučiasi kalti ir mano, jog padarė kažką ne taip, kiti mano, kad jų vaikai blogi ir nebeišmano, kaip juos auklėti. Iš pavargusių, išsekusių ir viltį praradusių tėvų dažnai galite išgirsti frazę, jog jie viską išbandė, tačiau vaikų elgesys nesikeičia, jie toliau priešgyniauja, atsikalbinėja ir nedaro, ko yra prašomi. Ši knyga padės tėvams ne tik pakeisti vaikų elgesį, bet ir suprasti netinkamo elgesio priežastis, sužinosite kaip elgtis ir kalbėtis su vaikais sudėtinguose situacijose.

4. Faber ir E. Mazlish „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“ („Vaga“, 2017)

Ką daryti, kai vaikas atsisako valytis dantis, rėkia automobilio kėdutėje, mėto knygas, siautėja prekybos centre? Ši knyga yra tikra komunikacijos strategijų instrukcija tėvams, susiduriantiems su užsispyrusiais nesukalbamais vaikais. Tai praktiškas ir aiškus gidas tėvams, norintiems efektyviai bendrauti su savo vaikais. Knygoje gausybė aprašymų, pavyzdžių ir iliustracijų, kuriomis tėvai gali pasinaudoti praktiškai. Knygoje daug dėmesio skiriama temoms: Kaip padėti vaikams susidoroti su jų jausmais? Bendradarbiavimas ir santykiai su vaikais, savarankiškumo skatinimas, pagyrimai ir t.t. Vienas knygos skyrius skirtas vaikams su specialiaisiais poreikiais – sensoriniais arba autizmo sutrikimais.

5. Elaine N. Aron „Itin jautrus vaikas“ („Sofoklis“, 2017)

Itin didelis jautrumas būdingas 15–20 proc. vaikų. Tokie vaikai pastebi menkiausią maisto skonio ar temperatūros pasikeitimą, krūpčioja nuo triukšmo ir ima verkti, vos į akis tvyksteli ryški šviesa. Juos lengva įskaudinti, jie dažniau nerimauja, ilgiau pasvarsto prieš veikdami, skaudžiai išgyvena dėl neteisybės, žiaurumo ir neatsakingumo. Jei, jūs auginate jautrų atsakymus rasite psichologės – mokslininkės ir praktikės knygoje. Knyga moko džiaugtis tomis savybėmis, kurias gauname kaip likimo iššūkį ir dovaną.

6. Ross W.Greene „Nevaldomų vaikų nebūna: kai vaikas – it tiksinti bomba“ (Vaga, 2017)

Žymus vaikų psichologas dr. R. W. Greene’as knygoje pristato auklėjimo metodą, kuris padės suprasti ir auginti rizikingos elgsenos vaikus, stokojančius lankstaus mąstymo, gebėjimų prisitaikyti, pakelti nusivylimą ir spręsti užklupusias bėdas. Aptardamas atsiliekančius įgūdžius ir neįveiktus sunkumus, dėl kurių kyla nevaldomų emocijų protrūkiai, autorius brėžia gaires, kaip teisingai spręsti nesutarimus ir sugrąžinti į namus ramybę. Dr. R. W. Greene’o siūloma metodika plačiai taikoma viso pasaulio ugdymo bei gydymo įstaigose.