Natūralu, kad prisirišęs prie tėvų vaikas, liūdi, likęs be jų. Pradžioje gerai būtų jam suprantama kalba paaiškinti, kur jūs ruošiatės eiti, papasakoti, kas vaiko laukia darželyje. Nežadėkite nebūtų dalykų, tiesiog paaiškinkite, kas tai per vieta, ką ten veikia vaikai, ką ten galima nusinešti (mylimiausią meškutį, lėlytę, ar tiesiog „marliuką“, kurio kvapas primins namus ir nuramins, jei užeis liūdesys). Labai svarbu, kad vaikas žinotų, kur jūs būsite, ką veiksite, kada ateisite jo pasiimti. Pačiame darželyje vieniems vaikams užtenka, kad mama ar tėtis pabūtų, kol jie susigaudys, susipažins su nauja aplinka, auklėtoja, kitais vaikais. Kitų tėvai turi ilgiau pratinti vaiką, kad jis pasijustų saugesnis. Svarbu vaikui nesukelti įtampos ir baimių savo pačių nekantrumu ar pykčiu.

Ar tenkindami vaiko norus jo neišlepinsime?

Tėvai privalo pasirūpinti, kad būtų patenkinti pagrindiniai fiziologiniai bei psichologiniai vaiko poreikiai. Visų vaiko norų patenkinti nepavyks, o ir nebūtina. Norų vaikas gali turėti daugybę, juos reikia pripažinti, jokiu būdu nedrausti, bet tai nereiškia, kad jie visi turi būti tenkinami. Vaikas po truputį ims suprasti, kad ne visi norai išsipildo, išmoks kai kuriuos atidėti, įpras vienų siekti, o kitų visai atsisakyti.

Pirmiausiai pagalvokite, ar Jūs juo pasitikite, ar įvertinate jo pastangas, ar paskatinate jo tinkamą elgesį. Vaikas, kuris dažniausiai girdi kritiką ir priekaištus arba jaučia nuolatinį kitų nepasitenkinimą, ima laikyti save niekam tikusiu. Gal būt jį žodžiais pagiriate, bet iš jo per daug reikalaujate, tada pasitikėjimo jausmas irgi būna nestabilus. Gal tiesiog jo nemokote įveikti sunkumų, nepadrąsinate, patyrus nesėkmę?

Vaikų pasitikėjimas savimi krenta ir po tėvų skyrybų ar netekties. Tuo metu jiems ypač svarbu išgirsti, kad yra mylimi, kad Jūs džiaugiatės ir didžiuojatės jais.

Vaikus drausmina aiškios ribos ir taisyklės. Jos suteikia vaikams saugumo, mažina emocinę įtampą, nes vaikai jaučia, kad jais rūpinamasi. Nepagarbus, nejautrus, dar blogiau fizinėmis bausmėmis pagrįstas drausminimas dažniausiai duoda laikiną efektą, nes remiasi baime. Vaikui augant baimė mažėja, prasideda maištavimas, atmetama prievartinė tėvų tvarka.

Numatę taisykles, turite žinoti, kad jos turi būti taikomos nuosekliai, reiks prižiūrėti, kad jų būtų laikomasi. Mylintys, atsakingi tėvai turi išmokti pasakyti „ne”.

Dažniausiai vaikai netinkamai elgiasi, norėdami jaustis reikšmingi. Blogu elgesiu vaikai gali siekti:

- dėmesio (kai suaugę jais nesidomi, nesikalba),
- kovoja už įsitvirtinimą (vaikas gali būti perdėtai globojamas, arba, priešingai, jo poreikių visai nepaisoma),
- pyksta ir nori atkeršyti suaugusiems (jaučiasi nuskriausti, bando atsakyti tuo pačiu),
- vaikas, praradęs pasitikėjimą savimi, tarsi sako „jei visi mano, kad aš blogas, toks ir būsiu".

Pirmiausiai turite išsiaiškinti netinkamo elgesio priežastis. Tą galima padaryti, įsigilinus į jausmus, kuriuos jums sukelia vaiko elgesys:

- kai vaikui trūksta dėmesio, Jūs jaučiate susierzinimą. Stenkitės skatinti jo gerą elgesį skirdamas jam dėmesį tuo metu, kai jis elgiasi tinkamai;
- kovojantis už savarankiškumą vaikas kelia Jūsų pyktį. Suteikite galimybę jam pačiam pasimokyti iš savų klaidų, mažinkite kontrolę;
- kai vaikas kerštauja Jūs jaučiate nuoskaudą. Pagalvokite, kas jį galėjo įskaudinti, atvirai su juo pasišnekėkite, padėkite jam suprasti jausmus;
- kai vaikas laiko save nevykėliu, Jus apima bejėgiškumo jausmas. Sumažinkite jam keliamus reikalavimus, džiaukitės net menkiausiais jo pasiekimais.

Tėvų skyrybos kelia vaikams didžiulį stresą, lydimą įvairių pasikeitimų (keičiasi šeimos sudėtis, dažnai gyvenama vieta, mokykla, draugai). Vaikai išgyvena jausmų sumaištį, šalia meilės ir baimės dėl tėvų, kyla pyktis, kuris dažniausiai nukreipiamas į tą, su kuriuo vaikas liko kartu. Nors po skyrybų ir patiems sunku, stenkitės suprasti vaikų jausmus, pasikalbėkite apie tai, kaip jūs visi jaučiatės, kaip galėtumėte vieni kitiems padėti, kad būtų lengviau. Stenkitės nekaltinti ir nejuodinti buvusio sutuoktinio, nedrauskite jiems matytis be rimtų priežasčių, kitaip vaikų pyktis tik dar stiprės.

Visi vertiname artimus, draugiškus tarpusavio santykius su vaikais, tačiau svarbu nesumaišyti vaidmenų. Po skyrybų ar netekties tėvai nesąmoningai ima siekti emocinės paramos iš savo vaikų, paversdami juos savo patikėtiniais ar geriausiais draugais. Jie dažnai nepastebi, kaip užkrauna per didelę emocinę naštą ant silpnų, nebrandžių vaiko pečių, ima riboti vaiko bendravimą su vienmečiais. Taigi, leiskite savo vaikams būti vaikais, sau draugių ir draugų paieškokite tarp suaugusiųjų, taip parodydami bendravimo su kitais pavyzdį

Blogiausia išeitis - tėvams įsitraukti į vaikų tarpusavio ginčus, tapti „teisėjais“. Geriausia vaikams patiems pasiūlyti paieškoti konflikto sprendimo būdų, neužmirštant įvardinti jų jausmų, pastebėti ir paskatinti tinkamo jų elgesio. Pabūkite konstruktyvių konflikto sprendimo būdų pavyzdžiu - vaikai dažniausiai mokosi iš tėvų.

Nelyginkite savo vaikų tarpusavyje, taip paskatinsite konkurencinį pavydą, nesantaika tarp jų didės.

Ką daryti,
kad be tėvo augantis sūnus
taptų vyriškesnis?

Priimkite ir skatinkite jo vyriškumą. Pradėkite nuo išvaizdos - suteikite jam berniukišką šukuoseną, renkite vyriškais rūbais, neribokite berniukiško elgesio ir žaidimų, patikėkite jam vyriškus darbus. Bendravime pabrėžkite vyriškų ir moteriškų rolių skirtumus („vyras” praleidžia mamą pirmą pro duris, jis paneša „sunkų” krepšį ir pan.). Svarbiausia, nemenkinkite ir nekritikuokite savo vaiko tėvo ir visos vyrų giminės. Puiku, jei jūsų sūnaus aplinkoje yra vyras, su kuriuo berniukas gali identifikuotis - jį mylintis senelis, dėdė, mokytojas ar treneris.